



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 54 (3/2018)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Źłochy

ISSN 1898-858X



**Orzeł 15-lecia
Polskiej Przedsiębiorczości
dla SZPZŁO Warszawa
Bemowo-Źłochy**

- **Geriatrya: pacjent widziany holistycznie**
- **Nadwaga po pięćdziesiątce – jak jej przeciwdziałać?**
- **Ruszył nowy program „Aktywny Senior”**
- **Mamy nagrodę specjalną – Orła 15-lecia Polskiej Przedsiębiorczości**
- **Ważna informacja dotycząca identyfikacji pacjentów**
- **Depresja w wieku podeszłym**

Autobusem linii 249 dojedziemy do Przychodni przy ul. gen. M. C. Coopera 5!

ZAPRASZAMY

PANIE

w wieku 25-59 lat,
które nie miały wykonywanych
badań cytologicznych w ciągu ostatnich 3 lat,

na bezpłatne badania CYTOLOGICZNE.

Informacje i zapisy w Poradniach ginekologicznych
w przychodniach przy ul.:

**Czумы 1, tel. 22 665-40-50 wew. 33,
22 250-82-46**

**Powstańców Śląskich 19, tel. 22 665-37-07,
lub 22 664-44-00 wew. 19,**

**Wrocławskiej 19, tel. 22 638-23-33 wew. 222,
22 250-82-41**

1 Sierpnia 36a, tel. 22 846-86-74,

Cegielnianej 8, 22 863-91-50.

Badania finansowane są przez NFZ w ramach
programu „Profilaktyka raka szyjki macicy”.

ZAPRASZAMY

Mieszkańców Bemowa i Włoch, urodzonych w latach

1963, 1968, 1973, 1978, 1983
(roczniki wytypowane w 2018 roku)

którzy nie mieli wykonywanych badań objętych
programem profilaktycznym w ciągu ostatnich 5 lat
i rozpoznanej choroby układu krążenia

na bezpłatne badania UKŁADU KRĄŻENIA.

Badania te wykonywane są **we wszystkich przychodniach
Zespołu na Bemowie i we Włochach**, a osoby zainteresowane
prosimy o zgłaszanie się do gabinetów zabiegowych lub swoich
lekarzy POZ.

**Gabinety czynne są od poniedziałku do piątku
w godzinach 7.30-18.30.**

Badania finansowane są przez NFZ w ramach
programu „Profilaktyka chorób układu krążenia”.

NFZ

ZAPRASZAMY

PANIE

w wieku 50-69 lat,

które nie miały wykonywanej mammografii w ciągu
ostatnich 24 miesięcy lub otrzymały w ramach realizacji
„Programu profilaktyki raka piersi” pisemne wskazanie
do wykonania ponownego badania mammograficznego
po upływie 12 miesięcy

na bezpłatne badania MAMMOGRAFICZNE.

Informacje i zapisy
w **pracowni RTG przychodni przy ul. Czумы 1,
od poniedziałku do piątku
w godz. 8.00-18.00** osobiście
lub telefonicznie pod nr. tel. **22 666-10-16.**

Badania finansowane są przez NFZ w ramach
programu „Profilaktyka raka piersi”.

ZAPRASZAMY

Pacjentów chorujących na cukrzycę do skorzystania z programu:

„PROMOCJA ZDROWIA W CUKRZYCY”.

W ramach programu można skorzystać ze spotkań
dotyczących edukacji w zakresie cukrzycy oraz
wsparcia i wymiany doświadczeń na temat choroby.
Spotkania prowadzone są raz w miesiącu, we czwartki
o godzinie 17.00 w przychodni
przy ul. **Powstańców Śląskich 19**
przez lekarza diabetologa i dietetyka oraz pielęgniarki.

Osoby zainteresowane programem proszone są
o kontakt z pielęgniarkami w przychodni
przy ul. Powstańców Śląskich 19 osobiście lub
telefonicznie pod numerem: tel. **22 664-44-80 wew. 47.**

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.



ZAPRASZAMY

Rodziców i ich dzieci do skorzystania z programu **ZDROWIE, MAMA I JA – ETAP II**

W ramach programu podawana jest bezpłatna
szczepionka przeciwko pneumokokom
(PCV 13 – jedna dawka)

– dzieciom pomiędzy 24. a 36. miesiącem życia
zamieszkałym na terenie Warszawy.

Osoby zainteresowane proszone są o kontakt
z poradniami dziecięcymi

w jednej z przychodni SZPZLO Warszawa
Bemowo-Włochy przy ulicach:

**Czумы 1, tel. 22 666-10-14,
Powstańców Śląskich 19, tel. 22 113-90-53,**

Wrocławskiej 19, tel. 22 638-29-43,

Janiszowskiej 15, tel. 22 846-12-56,

Cegielnianej 8, tel. 22 863-87-65,

gen. M.C. Coopera 5, tel. 22 163-70-60.

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

ZAPRASZAMY

PANIE

na bezpłatne zajęcia praktyczne i teoretyczne
w ramach Programu edukacji przedporodowej

SZKOŁA RODZENIA.

Program skierowany jest do kobiet
począwszy od końca II trymestru ciąży.

Zajęcia odbywają się w przychodniach
przy ul. **Powstańców Śląskich 19** i ul. **Cegielnianej 8**
w grupach, w godzinach popołudniowych,
obejmują 10 spotkań po 2 godziny lekcyjne.

Informacje i zapisy pod numerami tel.:
Powstańców Śląskich 19 tel. **22 664-84-04, 795-416-481**
Cegielniana 8 tel. **513-938-494**

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.





Szanowni Państwo!

Bieżący numer „Diagnozy” poświęcamy niemal w całości zdrowiu osób starszych i w wieku podeszłym. Z roku na rok jest ich coraz więcej. Starzenie się społeczeństwa nie jest specyficznym polskim zjawiskiem, odnotowują je niemal wszystkie kraje europejskie. Główne tego przyczyny to coraz dłuższe trwanie życia i stosunkowo niska – od wielu lat – dzietność.

W naszym kraju w wiek starszy wkracza pokolenie wyżu demograficznego z lat pięćdziesiątych ubiegłego stulecia. Przed ochroną zdrowia ta sytuacja stawia nowe wyzwania. SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy uruchomiło niedawno nową poradnię przeznaczoną wyłącznie dla osób starszych. Poradnia geriatryczna, bo o niej właśnie mowa, ma swoją siedzibę w przychodni przy ul. Wrocławskiej 19 i jest jedną z zaledwie kilku tej specjalności w stolicy. W „Wywiadzie Diagnozy” rozmawiamy o jej celach i zadaniach oraz specyficznym podejściu do pacjenta w wieku starszym i podeszłym.

Niedawno również w naszym Zespole została uruchomiona Poradnia chorób metabolicznych. Choć przeznaczona dla pacjentów w różnym wieku, zajmuje się m.in. leczeniem otyłości osób starszych. O otyłości zaczynającej się już po pięćdziesiątce piszemy także w bieżącym numerze. Przypominamy ponadto, opublikowany przed laty, bardzo ważny tekst poświęcony depresji szczególnie osób w bardzo zaawansowanym wieku, która często kryje się pod postacią rozmaitych schorzeń fizycznych.

Z opinii przekazywanych przez naszych pacjentów, wiemy jak dużym zainteresowaniem cieszą się realizowane przez nas programy profilaktyczne. Miło nam poinformować, że uruchamiamy właśnie kolejny program przeznaczony tym razem dla osób starszych „Aktywny Senior”, który finansowany jest przez m.st. Warszawa. Zachęcamy Państwa do udziału w tym programie. Pamiętajmy, że o to, by okres jesieni naszego życia sprawiał przyjemność, a nie dostarczał jedynie kolejnych problemów zdrowotnych, musimy zadbać też sami i to ze znacznym wyprzedzeniem. W tym numerze „Diagnozy” podpowiadamy jak to zrobić.

Zapraszamy do lektury!

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
Paweł Dorosz

Ukazujemy się od 2004 roku.
Czasopismo dostępne także
w wersji elektronicznej na
www.zozbemowo.pl
w zakładce O nas.

REDAKCJA:
SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
01-315 Warszawa
ul. gen. M.C. Coopera 5
tel. 22 163 70 00
www.zozbemowo.pl

REDAKTOR NACZELNA:
Halina Guzowska
e-mail:
halina.guzowska@zozbemowo.pl

SEKRETARZ REDAKCJI:
Aneta Salwin
e-mail:
aneta.salwin@zozbemowo.pl

KONSULTACJE MEDYCZNE:
lek. med. Paweł Dorosz

KOREKTA:
Redakcja

ILUSTRACJE:
Wydawnictwo Komograf,
SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

Archiwum
Archiwum własne A. Sobieskiej,
Foto Dyzio.

WYDAWCA:
Samodzielny Zespół Publicznych
Zakładów Lecznictwa Otwartego
Warszawa Bemowo-Włochy
01-315 Warszawa
ul. gen. M.C. Coopera 5

NAKŁAD:
5000 egz.

SKŁAD GRAFICZNY i DRUK:
Wydawnictwo Komograf
05-850 Ożarów Mazowiecki
ul. Sadowa 8, Jawczyce

W numerze:

Wywiad „Diagnozy” 4 Geriatria: pacjent widziany holistycznie

Nasze zdrowie 6 Nadwaga po pięćdziesiątce – jak jej przeciwdziałać?

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy 10 Mamy nagrodę specjalną – Orła 15-lecia Polskiej Przedsiębiorczości

14 Ważna informacja dotycząca identyfikacji pacjentów

15 Usługi medyczne świadczone w ofercie komercyjnej, poza kontraktem z NFZ, przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

Z archiwum „Diagnozy” 12 Depresja w wieku podeszłym

Informacje ważne dla pacjenta

16 Szczepienia przeciwko grypie; Wystawianie recept przez pielęgniarki; Nowy program „Aktywny Senior”; Do kogo wymagane jest skierowanie?; Kampania społeczna – „Seniorze nie daj się”; Nowe uprawnienia osób ze znaczną niepełnosprawnością, Autobus ZTM dojeżdża do nowej przychodni

Zamów reklamę w kwartalniku



diagnoza

Czyta nas 150 000 mieszkańców
dzielnic Bemowo i Włochy

Zamówienia i informacje: tel. 22 163 71 05
marketing@zozbemowo.pl



Geriatrya: pacjent widziany holistycznie

Z Agnieszką Sobieską, lekarzem geriatrą z Poradni Geriatrycznej SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy przy ul. Wrocławskiej 19, rozmawia Halina Guzowska.

Niedawno w SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy rozpoczęła działalność Poradnia geriatryczna. Czym dokładnie zajmuje się geriatrya?

- Geriatrya jest to dziedzina medycyny dotycząca fizjologicznych i patologicznych aspektów starzenia się człowieka oraz problemów klinicznych wieku starszego. Sam termin znany jest od dawna, bo od 1909 roku, natomiast dopiero zmiany demograficzne, które rozpoczęły się po II wojnie światowej, spowodowały dynamiczny rozwój zarówno gerontologii, czyli nauki o starzeniu się, jak i geriatryi.

Geriatrya, jako opieka nad osobami starszymi, oznacza wszelkie działania: profilaktyczne, diagnostyczne, terapeutyczne, rehabilitacyjne a także organizacyjne dotyczące ich codziennego życia i funkcjonowania. Takie całościowe spojrzenie na osoby w wieku starszym jest bardzo ważne, ponieważ właśnie wtedy następuje ograniczenie samodzielności życiowej i zwiększone uzależnienie od otoczenia. Starzenie się jest procesem fizjologicznym i tego nie unikniemy, natomiast możemy poprawić jakość życia i ułatwić funkcjonowanie. Dlatego geriatrya skupia się na łagodzeniu schorzeń, zabezpieczaniu przed pewnymi procesami i zachowaniu – jak najdłużej – zdolności do samodzielnego funkcjonowania.

Dlaczego diagnostyka i leczenie pacjentów w starszym wieku wymaga odrębnej specjalizacji?

- Zacznijmy od tego, że starość można podzielić na 3 okresy: wczesna starość 60-74 lata, późna starość 75-89 i powyżej 90 r.ż. – wiek sędziwy czyli długowieczność. We wczesnej starości częściej występują tzw. choroby w starości: nadciśnienie, cukrzyca, choroba niedokrwienna. U osób po 75 r.ż. dołączają się tzw. choroby ze starości, czyli np. jednocześnie: osteoporoza, demencja, depresja, nietrzymanie moczu. Część z tych zaburzeń jest złożona i wymaga odrębnego diagnozowania oraz przemyślanego leczenia. Dlatego osoby z tej grupy wy-

magają innego podejścia terapeutycznego i diagnostycznego.

Geriatrya jako specjalizacja jest potrzebna ze względu na odrębności wieku starszego, którego najbardziej charakterystyczną cechą jest wielochorobowość, szczególnie u osób 75+. W tym wieku mamy też do czynienia z polietiologią: jeden problem zdrowotny może być uwarunkowany przez wiele przyczyn: np. upadki mogą mieć podłoże neurologiczne – zawroty głowy, ortopedyczne – zmiany zwyrodnieniowe kolan, a nawet okulistyczne – zaburzenia widzenia. W związku z tym niezbędna jest złożona diagnostyka.

Czy zdarza się tak, że objawy tej samej choroby są różne u osoby młodej i starszej?

- Starzenie się jest procesem fizjologicznym – długotrwałym, nieodwracalnym i jednokierunkowym. Główny mechanizm starzenia to zmiany degeneracyjne, inwolucyjne w poszczególnych komórkach organizmu, a w efekcie – w całych układach, w wyniku czego dochodzi do zaburzenia wewnętrznej równowagi w organizmie, homeostazy. Dodatkowo zachwianie tej równowagi powodują istniejące już choroby oraz niekorzystne zewnętrzne czynniki stresowe. I tak np. kiedy w młodszym wieku dochodzi do infekcji, to jest ona leczona jako jedna jednostka chorobowa i po wyleczeniu pacjent wraca do funkcjonowania sprzed choroby. Natomiast w starszym wieku zewnętrzne czynniki stresowe, do których należy infekcja, np. zapalenie płuc, mogą powodować zaburzenia wewnętrznej homeostazy, co przekłada się na pojawienie się objawów ze strony całego organizmu.

Zatem lekarz geriatra musi posiadać interdyscyplinarną wiedzę. A czy korzysta czasem z konsultacji innych specjalistów?

- Geriatrya ewoluowała z interny, jednak problemy zdrowotne zależne od wieku wykraczają poza tradycyjny zakres interny, bo te typowe dla wieku starszego choroby, jak udar, parkinsonizm, otępienie, nietrzymanie moczu stanowią przykład interdyscyplinarnego charakteru tej specjalizacji. Geriatra musi być trochę internistą, kardiologiem, neurologiem, diabetologiem i psychiatrą. Geriatrya obejmuje też problemy pozamedyczne: środowiskowe i psychologiczne.

Jeśli chodzi o podejście geriatry do pacjenta, to ze względu na złożoność problemów koniecz-



na jest całościowa ocena geriatryczna uwzględniająca przebieg procesu starzenia, istniejące choroby i warunki środowiskowe oraz problemy społeczne, psychologiczne i subiektywne potrzeby pacjenta. Każdy lekarz, który zajmuje się pacjentem w starszym wieku, powinien mieć świadomość konieczności takiej holistycznej jego oceny.

Ważne w geriatry jest zwrócenie uwagi nie tylko na problemy medyczne, ale także społeczne i psychospołeczne, czyli jak pacjent funkcjonuje w otoczeniu, w rodzinie. Wtedy łatwiej jest rozwiązać dany problem, albo przynajmniej znaleźć przyczynę danego zachowania. Jeśli wiemy jaki jest tryb życia pacjenta, łatwiej nam ustalić, czy np. źle się odżywia, a niedostateczna podaż białka i mikroelementów może być przyczyną pewnych objawów, które zgłasza.

Idealny model opieki geriatrycznej, szczególnie nad pacjentami w zaawansowanym wieku, to współpraca lekarza geriatry z psychologiem lub psychiatrą, fizjoterapeutą, terapeutą zajęciowym, pielęgniarką i dietetykiem oraz pracownikiem pomocy społecznej, oczywiście w zależności od bieżących potrzeb. A jeżeli problem jest skomplikowany i wymaga szerszej diagnostyki i ewentualnie leczenia, np. chirurgicznego lub ortopedycznego, to także z innymi specjalistami.

✦ Kto i w jakich przypadkach podejmuje decyzję o skierowaniu do geriatry i podjęciu leczenia?

- Pacjent powyżej 60 r.ż. może sam wyrazić chęć konsultacji i potrzebę objęcia opieką przez lekarza geriatrę. Warto kierować do geriatry pacjentów ze wspomnianą już wielochorobowością. Z wielochorobowości wynika również drugi problem – wielolekowości: pacjenci przyjmują leki ordynowane przez lekarzy różnych specjalności, przepływ informacji o tych lekach jest niestety niewielki – pacjenci często nie przyznają się, że biorą konkretne leki – i dochodzi do interakcji między nimi. Efektem są często zespoły jatrogenne, czyli nieprzewidywane skutki uboczne działania leków, które leczy się następnymi lekami.

Do geriatry powinni być też kierowani pacjenci w podeszłym wieku, którzy wymagają kompleksowej oceny nie tylko pod względem medycznym, ale także pod kątem sprawności fizycznej – poprzez skale oceny funkcjonowania w życiu codziennym i społecznym, oraz sprawności umysłowej – poprzez ocenę funkcji poznawczych. Jeżeli istnieje taka potrzeba, prze-

prowadzana jest również ocena stanu emocjonalnego. To wszystko pozwala zidentyfikować, gdzie tkwi problem deficytów czynnościowych i opracować zalecenia naprawcze, albo modyfikujące w otoczeniu lub trybie życia pacjenta, poprawić jego niezależność i samodzielność.

✦ A jaka jest rola profilaktyki w geriatryi?

- Profilaktyka, jedno z ważnych wyzwań w geriatryi, to zapobieganie przedwczesnemu i patologicznemu starzeniu się. Jej celem jest ograniczenie niekorzystnego wpływu chorób na przebieg starzenia się, a przez to zwiększenie prawdopodobieństwa osiągnięcia pomyślnego starości. Obok bowiem starzenia pomyślnego, prawidłowego, niepowikłanego przez dodatkowe choroby, mamy do czynienia ze starzeniem patologicznym – przyspieszonym, powikłanym chorobami i czynnikami zewnętrznymi, które powodują niesprawność i niesamodzielność pacjenta a w konsekwencji – jego uzależnienie od innych osób. Zapobieganie temu jest priorytetem w geriatryi.

Na geny nie mamy wpływu, ale możemy modyfikować inne czynniki, które wpływają na to, jak się starzejemy. Rolą geriatry jest uświadomienie tego pacjentom poprzez zachęcanie do właściwej diety, aktywności fizycznej, dbałości o higienę, nienadużywania leków. Ważna jest także, stosowana w miarę potrzeby, profilaktyka korekcyjna, czyli usprawnianie i protezowanie, zarówno stomatologiczne, m.in. zapobiegające niedożywieniu, i ortopedyczne, które pozwala niepełnosprawnemu, starszemu pacjentowi na wyjście z domu, kontakt z ludźmi, a przez to wpływa na jego lepsze samopoczucie i funkcjonowanie psychiczne.

✦ Dziękuję za rozmowę.



**LECZENIE
KRĘGOSŁUPA**

Gabinet Rehabilitacji, ul. Garwolińska 7 lok. 79, Warszawa

tel. 22 610 06 73, kom. 602 375 462

www.twarowski.net



Nadwaga

po pięćdziesiątce – jak jej przeciwdziałać?

Ilek. Elżbieta Paplińska,
specjalista endokrynolog

Dwóch na trzech dorosłych Polaków ma nadwagę lub jest otyłych. Dlaczego z wiekiem łatwiej się tyje, a z trudem chudnie? Obserwowana „tendencja do przybierania na wadze po 50.” jest rezultatem zarówno fizjologicznego procesu starzenia się, jak i niewłaściwego odżywiania się i mało aktywnego trybu życia.

Należy pamiętać, że u osób z nadwagą i otyłością zwiększa się ryzyko nadciśnienia tętniczego, zawału serca, udaru mózgu, cukrzycy, kamicy pęcherzyka żółciowego, niektórych nowotworów (np. jelita grubego), pogarsza się sprawność fizyczna i ogólne samopoczucie. Ważne jest, aby wiedzieć jak temu przeciwdziałać.

Jakie zmiany, utrudniające utrzymanie prawidłowej masy ciała zachodzą po 50. roku życia?

- ❖ Wraz z wiekiem następuje **zmniejszenie tempa przemiany materii** o około 2-3% na każde 10 lat. Ze spowolnienia metabolizmu wynika zmniejszenie zapotrzebowania organizmu na energię, co oznacza, że jeśli wraz z upływem lat nie zredukujemy kaloryczności spożywanych posiłków, dostarczymy sobie więcej kalorii niż jesteśmy w stanie zużyć i zmagazynujemy je w postaci tkanki tłuszczowej. Dodatkowymi czynnikami, spowalniającymi tempo metabolizmu, są stany chorobowe, takie jak np. niedoczynność tarczycy, dlatego zawsze warto informować lekarza o zwiększeniu masy ciała.
- ❖ Po 50. r.ż. pojawiają się **zmiany hormonalne, wynikające z menopauzy i andropauzy**. Estrogeny u kobiet w okresie rodowym przyspieszają przemianę materii, ułatwiają rozkład węglowodanów i tłuszczów, ograniczają magazynowanie tkanki tłuszczowej. Obniżenie stężenia estrogenów u kobiet i obniżenie stężenia testosteronu u mężczyzn, występujące około 50. r.ż., powoduje redystrybucję tkanki tłuszczowej do części centralnej i wzrost częstości występowania **otyłości brzusznej**, która jest silnie skorelowana ze zwiększonym ryzykiem powikłań zdrowotnych. O zwiększonym obwodzie talii mówimy, jeżeli pomiar na wysokości pępka przekracza 80 cm u kobiet i 94 cm u mężczyzn. Według obecnej wiedzy medycznej tkanka tłuszczowa trzewna, czyli tłuszcz zgromadzony w okolicy narządów wewnętrznych, jest gruczołem

wydzielania wewnętrznego i źródłem wolnych kwasów tłuszczowych, co finalnie prowadzi do zwiększenia frakcji „złego” cholesterolu, zwiększenia oporności tkanek na insulinę i cukrzycy typu 2.

- ❖ Po 20.-25. r.ż. dochodzi do postępującego wraz z wiekiem **zmniejszenia masy mięśniowej**. Im więcej tkanki mięśniowej w organizmie, tym większe jest zapotrzebowanie energetyczne. Wraz z utratą mięśni maleje więc zapotrzebowanie na energię, a my, dostarczając podobne ilości pokarmu, magazynujemy nadwyżkę energii w postaci tłuszczu. Dodatkowo, jeżeli stosuje się nieprawidłowo zbilansowaną dietę – ubogą w białko – organizm korzysta z białka z własnej masy mięśniowej, co jeszcze bardziej spowalnia metabolizm.
- ❖ W miarę starzenia się organizmu pojawiają się bóle kostno-stawowe, senność i zmęczenie, pogarsza się **sprawność fizyczna i siła mięśniowa**, co zniechęca do podejmowania aktywności fizycznej.

Jak zatem zapobiec przybieraniu na wadze po 50. roku życia?

I. Dieta

Wraz z wiekiem, ze względu na spowolnienie metabolizmu, zmniejszają się wydatki energetyczne, dlatego po 50. r.ż. należy, po pierwsze, zmniejszyć objętości spożywanych posiłków, a po drugie – zmienić ich skład oraz stosować się do kilku prostych zasad:

- ☒ Dla osób po 50. r.ż. najbardziej optymalna pozostaje **dieta lekkostrawna**, bogatobłonnikowa, której podstawowe zalecenia to ograniczenie spożywania tłuszczów nasyconych (szczególnie tłuszczów trans – gotowe ciastka, ciasteczka, fast foody, a także unikanie smalcu, boczku i bekonu), potraw smażonych, cukrów prostych (ze względu na zawartość cukrów prostych w owocach, nie powinno się ich spożywać bez ograniczeń).
- ☒ Wskazane natomiast jest spożywanie **razowego pieczywa, kasz**: jęczmiennej, gryczanej, ryżu brązowego, makaronu z mąki razowej, warzyw: świeżych, najlepiej sezonowych, w formie surowej bądź gotowanej, produktów mlecznych: jogurtów, kefirów, serów, ryb, gotowanego lub pieczonego chu-



dego mięsa, stosowanie oleju roślinnego i oliwy.

- ☒ W miarę starzenia się organizmu zwiększa się zapotrzebowanie na **białko**. I to właśnie białko pozostaje najważniejszym składnikiem pokarmowym w tym okresie życia, a produkty mleczne powinny być stałym elementem diety.
- ☒ Pamiętajmy, że zawarty w pokarmach **błonnik** pęcznieje w żołądku dając uczucie sytości, opóźniając moment w którym pokarm opuszcza żołądek opóźnia moment pojawienia się głodu, przyspiesza perystaltykę jelit, reguluje wypróżnienia, pobudza pracę jelit, przyczyniając się do przyspieszenia tempa metabolizmu.
- ☒ Należy ograniczyć spożywanie **soli kuchennej**, której nadmierna podaż przyczynia się do rozwoju nadciśnienia, zwiększa ryzyko zawału, udaru. Na początku można spróbować wyeliminować dosalanie gotowych potraw.
- ☒ Posiłki należy spożywać regularnie, stosując się do zasady „**jedz mniej, a częściej**”, najlepiej 5-6 razy dziennie. Dzień należy rozpocząć od śniadania, co zmniejszy apetyt w ciągu dnia. Nie powinno się rezygnować z kolacji, która nie może jednak być wysokokaloryczna, tłusta czy słodka, a należy ją spożyć 3 godziny przed pójściem spać.
- ☒ Picie **wody** jest konieczne w każdym wieku, jednak pamiętanie o regularnym spożywaniu płynów jest szczególnie istotne po 50. r. ż., nawet przy braku pragnienia. Podobnie bowiem, jak u dzieci, u osób starszych ryzyko odwodnienia wzrasta, a nawet niewielkiego stopnia odwodnienie może prowadzić do pogorszenia samopoczucia, upadków czy zaostrzenia chorób towarzyszących. Z wiekiem zmniejsza się zawartość wody w organizmie do 45-50% (z 70-80% w wieku niemowlęcym). Dobowe zapotrzebowanie na wodę wynosi 2 l dla kobiet i 2,5 l dla mężczyzn. Wybierając wodę, należy zwracać uwagę na jej skład. Osoby stosujące diety odchudzające powinny sięgać po wodę wysoko zmineralizowaną, ze względu na zawarte w niej mikroelementy: magnez i wapń, natomiast w przypadku stwierdzonego nadciśnienia zalecana jest woda nisko zmineralizowana (do 500 mg składników mineralnych w litrze).



II. Wysiłek fizyczny

Regularny wysiłek fizyczny jest jednym z **podstawowych elementów zdrowego stylu życia** i pozostaje niezbędny w przeciwdziałaniu tyłocieniu po 50. r.ż.

Intensywność wykonywanych ćwiczeń powinna być dostosowana do **stanu zdrowia i sprawności** danej osoby. Zalecany rodzajem wysiłku fizycznego jest wysiłek tlenowy (aerobowy, wytrzymałościowy), np.: marsz, *nordic walking*, jazda na rowerze, pływanie.

Natężenie **podejmowanego wysiłku** można stopniowo zwiększać: na początek odpowiedni będzie np. spacer, a potem marsz. Zalecany przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) schemat ćwiczeń jest 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo.

Aby bezpiecznie przygotować się do **uprawiania sportu**, planując zmianę trybu życia z mało aktywnego na bardziej intensywny, szczególnie w przypadku współistnienia chorób towarzyszących, wskazane jest poinformowanie lekarza o swoich planach. Ważne jest odpowiednie nawodnienie przed podejmowaniem wysiłku i w jego trakcie.

Poprzez regularne **ćwiczenia fizyczne** utrzymuje się masę mięśniową, a im większa masa mięśniowa – tym szybsze tempo metabolizmu. Ponadto, regularna aktywność fizyczna uwrażliwia mięśnie na działanie insuliny oraz wzmacnia w nich utlenianie trójglicerydów, a powodując zmniejszenie zawartości tkanki tłuszczowej, prowadzi do stopniowej utraty zbędnych kilogramów.

Podsumowanie

Po 50. roku życia w organizmie człowieka zachodzą zmiany wynikające ze starzenia się, spowolnienia metabolizmu, menopauzy, andropauzy, zmniejszenia się masy mięśniowej. Jeżeli w tym momencie życia nie uda się utrzymać prawidłowej masy ciała, z każdym rokiem będzie trudniej schudnąć. Przygotowując się do tego momentu w życiu, warto zaplanować zmniejszenie objętości przyjmowanych posiłków, postawić na zdrowe odżywianie i zdrowy ruch.

Wprowadzając powyższe zasady w działanie, zapewnimy sobie nie tylko dłuższe życie, ale poprawimy jego jakość i nasze samopoczucie oraz nauczymy się zdrowych nawyków żywieniowych, zgodnych z obecną wiedzą medyczną.





Ruszył nowy program: „Aktywny Senior”

To, że starość jest nieunikniona i wszyscy się do niej zbliżamy, jest faktem. Często nie możemy się z nim pogodzić lub uświadomić sobie, że czas szybko płynie i każdy z nas, prędzej czy później, w zależności od predyspozycji, osiągnie wiek senioralny.

Starość nie musi jednak oznaczać bezczynności, choroby, czy samotności, a wręcz odwrotnie – może być czasem realizacji niespełnionych marzeń czy celów.

Hasło „Aktywny Senior” jest wciąż niedoceniane i mało popularne. Nadal wydaje nam się, że człowiek na emeryturze powinien tylko siedzieć przed telewizorem i oglądać seriale, lepić przysłowiowe pierogi lub zajmować się wnuczkami, bo młodzi w dzisiejszych czasach muszą dużo pracować. Na szczęście ten stereotyp się zmienia dzięki osobom starszym, które aktywnie uczestniczą w akcjach proponowanych przez różne organizacje społeczne. Przykładem są Uniwersytety Trzeciego Wieku, Kluby Seniora oraz organizowane przez dzielnice m. st. Warszawy zajęcia prozdrowotne przeznaczone dla osób w wieku emerytalnym.

Aby poprawić i wzmocnić stan zdrowia osób starszych, należy podjąć działania edukacyjne, wspierające ich w zdrowym i aktywnym starzeniu się. Należy uświadamiać osobom starszym i ich rodzinom korzyści płynące z aktywności fizycznej. Ludzie aktywni starzeją się wolniej, dłużej są sprawni i samowystarczalni. Ruch zapobiega rozwojowi chorób metabolicznych, sercowo-naczyniowych i układu oddechowego oraz dysfunkcjom układu mięśniowo-szkieletowego.

W tym roku **m.st. Warszawa zaproponowało osobom starszym mieszkającym w stolicy udział w nowym programie pn. „Aktywny Senior”**. Jego zadaniem jest przekonanie do zdrowego trybu życia, aktywności fizycznej, właściwego odżywiania się w celu zachowania jak najdłuższej niezależności i sprawności.

Beneficjenci programu

Program „Aktywny Senior” skierowany jest do osób w wieku 65+ zamieszkałych na terenie m.st. Warszawy. Uczestnicząc w zajęciach proponowanych w programie, jego odbiorcy mają szansę wyjść z domu, poznać nowych ludzi, aktywnie spędzić wolny czas a także skorzystać

z porad specjalistów. Udział w spotkaniach ma pomóc zapomnieć (choćby na chwilę) o trudach dnia codziennego, dolegliwościach, czy samotności. Program ten ma za zadanie inspirować uczestników do podejmowania działań indywidualnych w zakresie dbania o swoją sprawność fizyczną, psychiczną i umysłową. A wiedza, którą chcemy przekazać, jest też próbą przygotowania seniorów do samodzielnego wykonywania ćwiczeń w domu.

Przed przystąpieniem do programu należy podpisać zgodę oraz oświadczenie o braku przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń ogólnousprawniających.

Proponowane działania

W ramach programu prowadzone będą ćwiczenia 2 razy w tygodniu przez 45 minut w grupach maksymalnie 20-osobowych (cykl dla każdej grupy obejmuje 16 spotkań). Ćwiczenia będą dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników. Instruktor/rehabilitant w czasie prowadzonych zajęć przekaze wiedzę nt. prawidłowego wykonywania ćwiczeń usprawniających.



Kolejnym etapem będzie wykład (dla każdej grupy) nt. zagrożeń wynikających z niskiej aktywności fizycznej oraz korzyści płynących z zachowań prozdrowotnych. Edukacja zdrowotna prowadzona będzie przez specjalistów z zakresu ochrony i promocji zdrowia. Tematy poruszane podczas zajęć edukacyjnych dotyczyć będą



m.in. diety, aktywności fizycznej, radzenia sobie ze stresem i z nałogami, profilaktyki upadków i urazów oraz chorób. Każdy uczestnik otrzyma bezpłatną broszurę edukacyjną przygotowaną przez SZPZŁO Warszawa Bemowo-Włochy, która zawiera wyczerpujące treści o tematyce zdrowotnej wymagane podczas realizacji programu.

Realizatorzy w SZPZŁO Warszawa Bemowo-Włochy

W dzielnicy Bemowo program realizowany jest w Poradni rehabilitacyjnej w przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19. Informacje i zapisy pod nr tel. 22 664 84 04.

W dzielnicy Włochy zajęcia prowadzone są w Poradni rehabilitacyjnej w przychodni przy ul. 1 Sierpnia 36A. Informacje i zapisy pod nr tel. 22 224 15 07.

Liczba miejsc ograniczona.

SZPZŁO Warszawa Bemowo-Włochy serdecznie zaprasza do uczestnictwa w programie „Aktywny Senior”. Na zakończenie programu poprosimy Państwa o wypełnienie ankiety, w której można będzie wyrazić opinię o działaniach podjętych w ramach programu.

Oprac. Aneta Salwin

Źródło: Uchwała nr LXVII/1865/2018 z dnia 24 maja 2018 r.

ONETOUCH
every touch is a step forward™

Aplikacja OneTouch Reveal® pomaga skutecznie sprawdzić, jak przebiega terapia i samokontrola Twoich Pacjentów



* Dział Wsparcia Klienta OneTouch® od poniedziałku do piątku w godzinach 8:30–16:30. Koszt połączenia to koszt 1 jednostki taryfikacyjnej zgodnie z planem taryfowym operatora dzwoniącego.
© Johnson & Johnson Poland sp. z o.o. 2018
Johnson & Johnson Poland sp. z o.o., ul. Itzecka 24, 02-135 Warszawa. Spółka zarejestrowana w Sądzie Rejonowym dla m. st. Warszawy, XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego, KRS 0000032278, NIP 113-00-20-467, kapitał zakładowy 39 751 500 PLN



Mamy nagrodę specjalną – Orła 15-lecia Polskiej Przedsiębiorczości

W dniu 22 czerwca 2018 roku odbyła się Wielka Gala „Polska Przedsiębiorczość 2018 roku”, podczas której nastąpiło uroczyste wręczenie statuetki „Firma 15-lecia Polskiej Przedsiębiorczości” przyznanej SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.

W tym roku Rada Programowa oraz Narodowy Instytut Rozwoju Przedsiębiorczości wyłoniły laureatów jubileuszowej XV edycji plebiscytu „Orły Polskiej Przedsiębiorczości” – inicjatywy, której celem jest kreowanie i umacnianie etycznych norm oraz standardów w środowiskach: przedsiębiorców, samorządowców i naukowców oraz w ochronie zdrowia.

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy został wyróżniony **specjalną jubileuszową** statuetką w kategorii „**Firma 15-lecia Polskiej Przedsiębiorczości**” za świadczenie wysokiej jakości usług zdrowotnych na terenie dzielnic Bemowo i Włochy m.st. Warszawy. **Statuetkę i dyplom odebrał dyrektor Paweł Dorosz.**

Zespół został uhonorowany za całokształt działań na rzecz **100 tysięcy pacjentów** objętych opieką medyczną w podstawowej opiece zdrowotnej oraz w ambulatoryjnej opiece specjalistycznej, w zakresie rehabilitacji, stomatologii, zdrowia psychicznego, leczenia uzależnień, transportu medycznego oraz medycyny pracy.

W podstawowej opiece zdrowotnej leczymy dorosłych pacjentów i dzieci w **8 przychodniach, 55 poradniach specjalistycznych** oraz **18 pracowniach diagnostycznych**. Obejmujemy również opieką dzieci uczące się w szkołach na terenie dzielnicy Włochy poprzez własny Zespół Gabinetów Medycyny Szkolnej. Od lat świadczymy **Nocną i Świąteczną Pomoc Lekarską** na terenie dzielnicy Bemowo a od 2017 roku również w dzielnicy Włochy. W trosce o zdrowie psychiczne dorośli pacjenci leczą się w dwóch Centrach Zdrowia Psychicznego, dwóch Poradniach leczenia uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia oraz w dwóch Zespołach Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego – domowego.

Naszą bazę diagnostyczną stanowią nowocześnie wyposażone pracownie, m.in. densytometrii, EEG, EMG, Holtera, mammografii, prób wysiłkowych serca, rentgenodiagnostyki ogólnej i stomatologicznej oraz badań USG i badań histopatologicznych. Zespół posiada własną Pracownię histopatologiczną. Każda z pracowni wyposażona jest w cyfrowy sprzęt najnowszej



generacji. Dysponujemy własnym, zautomatyzowanym laboratorium analitycznym.

Zespół Transportu Medycznego świadczy usługi dla naszych pacjentów, do dyspozycji których mamy dwie własne karetki. W Poradniach rehabilitacyjnych i Pracowniach fizjoterapeutycznych, w tym w Oddziałach dziennych świadczymy usługi rehabilitacyjne dla pacjentów z różnorodnymi schorzeniami. Usługi rehabilitacyjne były wielokrotnie nagradzane Godłem Promocyjnym „Teraz Polska”.

Profilaktyka i promocja zdrowia

Rada Programowa Ogólnopolskiej Federacji Przedsiębiorstw i Pracodawców dostrzegła i wyróżniła działania z zakresu promocji zdrowia. Prowadzimy **działania edukacyjne, profilaktyczne i promujące zdrowie**. Realizujemy własne, unikatowe, autorskie programy zdrowotne: „Nie szkodź dziecku” (dla dzieci otyłych i ich rodziców) oraz program edukacji pacjentów z wykrytą cukrzycą. Od lat na terenie obu dzielnic prowadzimy programy zdrowotne finansowane przez m.st. Warszawę pn. „Zdrowy Uczeń”, Program zdrowotny w zakresie profilaktyki i korekcji wad postawy dla uczniów klas II szkół podstawowych, Program profilaktyczny w zakresie wczesnego wykrywania wad wzroku i zeta dla uczniów klas II szkół podstawowych, Program profilaktyczny w zakresie poprawy stanu zdrowia jamy ustnej dla uczniów klas II szkół podstawowych, Program szczepień ochronnych przeciwko grypie dla osób powyżej 65 r. ż., Program szczepień ochronnych przeciwko grypie dla osób bezdomnych, Program edukacji przedporodowej „Szkoła rodzenia”, Program „Zdrowie, Mama i Ja – etap II, tj. profilaktyki zakażeń pneumokokowych wśród dzieci w wieku pomiędzy 24. a 36. miesiącem życia”. Realizujemy



programy zdrowotne finansowane ze środków NFZ: „Profilaktyka raka szyjki macicy”, „Profilaktyka raka piersi”, „Profilaktyka chorób układu krążenia” i „Profilaktyka gruźlicy”.

Doskonała kadra

Zatrudniamy ponad 450 pracowników: lekarzy, pielęgniarek i położnych, techników medycznych, masażyistów, rehabilitantów, analityków i przedstawicieli personelu administracyjnego. Wszyscy pracownicy podnoszą swoje kwalifikacje zawodowe biorąc udział w szkoleniach, konferencjach i seminariach.



Certyfikaty i nagrody

Nie bez znaczenia dla zdobycia tytułu „Firma 15-lecia Polskiej Przedsiębiorczości” były certyfikaty i nagrody przyznane naszemu Zespołowi w ciągu ostatnich 7 lat. SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy uzyskał certyfikaty systemu zarządzania jakością ISO 9001: 2015, certyfikaty systemu ochrony środowiska ISO 14001: 2005 oraz certyfikat systemu bezpieczeństwa informacji PN-EN ISO/IEC 27011:2007. Corocznie wyróżniani jesteśmy Godłem Promocyjnym „Teraz Polska” w zakresie świadczeń rehabilitacyjnych oraz innymi nagrodami (m.in. Lider Ogólnopolskiego Programu Zwalczenia Grypy, Ogólnopolskiego Certyfikatu „Rzetelni w Ochronie Zdrowia”, „Lider Polskiego Lecznictwa” itd.).

Ciągły rozwój i przełom w roku 2017

Zespół dynamicznie się rozwija i systematycznie poszerza pakiet usług świadczonych pacjentom. Rok 2017 był dla nas przełomowy. Na początku roku uruchomiliśmy nowoczesną, w pełni

cyfrową Pracownię RTG w przychodni przy ul. Cegielnianej 8, zapewniając dostęp do lepszej diagnostyki obrazowej pacjentom z dzielnicy Włochy.

Pod koniec roku zakończyliśmy kompleksową informatyzację Zespołu wdrażając projekt „Środowisko informatyczne dla e-usług i elektronicznego obiegu dokumentów w SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy” finansowany ze środków Unii Europejskiej. Projekt, którego koszt wyniósł 2,8 mln złotych, wdrożył pakiet e-usług dla pacjentów i personelu medycznego. Dodatkowo zakupiono nowoczesny sprzęt informatyczny.

Ukoronowaniem było uruchomienie ósmej już przychodni mieszczącej się przy ul. gen. M. C. Coopera 5. Zespół, jako inwestor, wybudował od podstaw i wyposażył przychodnię w rekordowym tempie 18 miesięcy. Zlokalizowano w niej podstawową opiekę zdrowotną dla dorosłych i dzieci, Centrum Zdrowia Psychicznego, Poradnię terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia oraz inne poradnie specjalistyczne. Koszt budowy i wyposażenia wyniósł ponad 20 mln złotych i został sfinansowany ze środków m.st. Warszawy.

Dobra passa w 2018 roku

W nowym roku, dzięki staraniom dyrekcji Zespołu, udało się uzyskać kontrakt NFZ dla dwóch nowych poradni: Poradni chorób metabolicznych w przychodni przy ul. gen. M. C. Coopera 5 oraz Poradni geriatrycznej – w przychodni przy ul. Wrocławskiej 19.

Zadowolenie pacjentów

W ciągu ostatnich 17 lat zyskaliśmy uznanie pacjentów oraz firm współpracujących z Zespołem, osiągnęliśmy wysoką jakość świadczonych usług zdrowotnych, stosując nowoczesne standardy postępowania medycznego. Co roku sprawdzamy poziom zadowolenia naszych pacjentów z wykonywanych usług medycznych, przeprowadzając ankietę badania satysfakcji pacjenta. Wyniki ankiety potwierdzają zadowolenie pacjentów z usług oferowanych zgodnie z naszą misją: „Działamy w trosce o zdrowie naszych pacjentów, niosąc im wszechstronną pomoc w zakresie opieki ambulatoryjnej”.

Ważne osiągnięcie

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, lider na rynku usług medycznych, to nowoczesna i profesjonalna, doskonale zarządzana firma, która nadal zamierza utrzymywać wysoką pozycję na rynku usług medycznych dla dobra i zadowolenia pacjentów.

Nasze profesjonalne podejście do pacjenta i wysoka jakość udzielanych świadczeń zdrowotnych oraz przestrzegany kanon etyczny sprawiły, że otrzymaliśmy statuetkę Orła 15-lecia Polskiej Przedsiębiorczości – dla naszego Zespołu to ważne osiągnięcie.

Łukasz Ławniczak





Depresja w wieku podeszłym

lek. Agnieszka Szlachcińska
specjalista psychiatra

Ta choroba występuje u osób w każdym wieku, ale wraz z upływem lat szansa jej pojawienia się niestety rośnie. U osób w wieku średnim i starszym częstość występowania depresji jest większa niż u osób młodszych, a ponadto występują specyficzne cechy zarówno samej depresji, jak i procesu jej leczenia.*

Depresję można skutecznie i bezpiecznie leczyć u osób w każdym wieku i warto podjąć takie leczenie. Często błędem jest myślenie, że skoro ktoś przeżył wiele lat, to już musi być smutny, musi być mu źle. Nie jest to prawdą, wiele osób zachowuje dobre samopoczucie niezależnie od wieku i nawet ciężkich przeżyć życiowych. Jeśli pojawiają się więc objawy depresji, takie jak opisane poniżej, to nie należy przypisywać tego wiekowi, lecz zgłosić się do lekarza po pomoc.

Objawy depresji – na co należy zwrócić uwagę

U chorych w wieku podeszłym pewne objawy depresji dominują w obrazie klinicznym, a inne pojawiają się z mniejszym nasileniem. Można zauważyć nie tylko smutek, czy przygnębienie, ale także pewne spowolnienie funkcjonowania, przeżywanie w szczególny sposób dolegliwości bólowych, zaburzenia snu, czy nasilenie istniejących wcześniej chorób. Ze względu na to, że **objawy depresji wieku podeszłego są często nietypowe**, a obraz kliniczny niejednoznaczny, pacjenci i ich rodziny nie zawsze zdają sobie sprawę z istnienia choroby, a jej rozpoznanie jest niekiedy znacznie trudniejsze niż u osób młodszych.

◆ U niektórych chorych widoczne są typowe objawy: przygnębienie, smutek, spowolnienie, utrata energii, apatia, brak chęci do działania, poczucie zmniejszenia sprawności fizycznej i psychicznej – pogorszenie pamięci, problemy z koncentracją uwagi. Zwykle dołącza się zubożenie, niezdolność odczuwania radości, wycofanie z kontaktów społecznych. **Obraz kliniczny tej postaci depresji może nawet przypominać otępienie.** Jednak po skutecznym leczeniu depresji powraca sprawność pamięci, koncentracji i myślenia.

◆ U innych chorych dominuje natomiast nasilony lęk, niepokój psychoruchowy, płaczliwość, drażliwość, znaczne zaburzenia snu, zazwyczaj bogata ekspresja emocjonalna – płacz, rozpacz, wołanie o pomoc. Pacjenci ci częściej zgłaszają **liczne skargi**, np. różnego rodzaju bóle, świąd, pieczenie skóry, palenie narządów, nieraz przybierające postać urojeń, czyli nieprawdziwych sądów, które **nie mają pokrycia w rzeczywistości**, np. przekonanie o nieuleczalnej chorobie, zanikaniu narządów wewnętrznych, zarośnięciu żołądka. Czasami dołącza się obwinianie się o wszystko, co złe, poczucie grzeszności, sytuacji bez wyjścia, wręcz nadciągającej katastrofy, skrajne zaburzenia apetytu i odmowa przyjmowania posiłków. Istnieje wówczas także wysokie ryzyko samobójstwa, dlatego należy jak najszybciej szukać pomocy u lekarza psychiatry.

Czynniki sprzyjające wystąpieniu depresji

Należy ponownie podkreślić, że depresja **nie jest naturalnym przejawem procesu starzenia się** – jest schorzeniem, które można i trzeba leczyć. **Ryzyko wystąpienia depresji i stanów depresyjnych wzrasta wraz z wiekiem**, a przyczyn takiego stanu rzeczy może być bardzo wiele. Różne wymienione poniżej czynniki ryzyka depresji mogą mieć większe lub mniejsze znaczenie u poszczególnych osób. Niektóre mogą nie występować, inne – mieć znaczenie decydujące.



* Powyższy tekst ukazał się w „Diagnozie” nr 2 z 2009 roku.



- ◆ Tylko niewielki odsetek wszystkich zespołów depresyjnych, które występują w wieku podeszłym, stanowią tak zwane **zaburzenia afektywne** mające podłoże biologiczne.
- ◆ Znacznie częściej na wystąpienie depresji mają wpływ **czynniki związane z ogólnym stanem zdrowia**, z aktualnymi i przebytymi chorobami, takimi jak np. choroby ośrodkowego układu nerwowego, zaburzenia wzroku, słuchu, zaburzenia snu, choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzyca, zaburzenia endokrynne i metaboliczne, zwiększona zapadalność na choroby infekcyjne oraz przyjmowanie niektórych leków.
- ◆ Objawy depresyjne są często **maskowane przez schorzenia cielesne**, co prowadzi do zbyt rzadkiego rozpoznawania i leczenia depresji w tej grupie wiekowej. Często osoby starsze bardziej akceptują obecność choroby somatycznej, niż choroby psychicznej, dlatego też chętniej skarżą się na wiele dolegliwości somatycznych, jak: bóle, osłabienie, brak apetytu, niż na zaburzenie uwagi, koncentracji, drażliwość, utratę zainteresowań, obniżenie nastroju, czy depresyjną ocenę siebie.
- ◆ Wiadomo również, że **depresja negatywnie wpływa na przebieg choroby somatycznej, a choroba somatyczna może pogarszać przebieg depresji**. Gdy np. osoba chorująca na serce, czy cukrzycę nie dba o siebie, to leczenie przebiega gorzej, co z kolei powoduje gorsze samopoczucie.
- ◆ Znaczny wpływ na powstanie zaburzenia depresyjnego mają także **niekorzystne czynniki psychologiczne, rodzinne i społeczne**, które dołączają się wraz z wiekiem. Należą do nich: ograniczenie kontaktów społecznych, osamotnienie, np. z powodu trudności w poruszaniu się, utrata osób bliskich oraz pozycji zawodowej i społecznej, pogorszenie sytuacji materialnej, utrata niezależności, poczucia bezpieczeństwa, brak wsparcia społecznego. Szczególne znaczenie ma tutaj utrata partnera życiowego. Jak pokazują badania, u ok. 20 procent osób owdowiałych w rok po śmierci małżonka występują nasilone objawy depresyjne.

Zwykle depresja jest **efektem nałożenia się kilku różnych czynników**, dlatego należy pamiętać, aby zawsze uwzględniać powiązanie starszego człowieka, który cierpi na depresję z całym jego życiem.

Jak można pomóc?

Problemów w depresjach wieku podeszłego jest wiele, co zostało omówione wyżej. **Możemy jednak skutecznie je leczyć**. Jak wynika z najnowszych badań, wbrew obiegowym przekonaniom, **rokowanie odnośnie ustąpienia depresji nie pogarsza się wraz z wiekiem**. Wpływają na to coraz nowocześniejsze i skuteczniej-



sze metody leczenia, zarówno oddziaływań psychoterapeutycznych, jak i przede wszystkim metod farmakologicznych (leki przeciwdepresyjne). Jednak stosowanie leków przeciwdepresyjnych u osób starszych wymaga szczególnej ostrożności z uwagi na ryzyko wystąpienia działań niepożądanych. Należy również pamiętać o zmienionej wrażliwości na leki w związku z współistniejącymi chorobami oraz innymi lekami przyjmowanymi przez pacjenta. Z powyższych względów depresja w wieku podeszłym powinna być leczona przez lekarza psychiatrę.

Jeżeli osoba chora nie ma zapewnionego wsparcia, opieki, poczucia stabilności i bezpieczeństwa w swoim środowisku, to często same leki nie przynoszą pełnej poprawy. **Żaden człowiek w depresji nie powinien być sam, nie wolno także zbyt łatwo zrzucać winy na starość, czy też lekceważyć zgłaszanych skarg**. Ważną rzeczą jest, aby wspierać, starać się zrozumieć i ułatwić dostęp do leczenia wszelkich chorób i dolegliwości, zarówno cielesnych jak i psychicznych wszystkim starszym cierpiącym osobom.

To warto wiedzieć

Poradnie Zdrowia Psychicznego SZPZLO Warszawa Bemowo mieszczą się w przychodniach: przy ul. gen. M. C. Coopera 5, tel. 22 163-20-70 i przy ul. Cegielnianej 8, tel. 22 297-03-50.

Oprócz wizyt u lekarza psychiatry można w nich skorzystać z porady psychologa. Pacjenci, którzy ze względu na stan zdrowia lub podeszły wiek nie opuszczają mieszkania, mogą zamówić wizytę domową specjalisty.





Ważna informacja dotycząca identyfikacji pacjentów

W obliczu wielu zagrożeń, czyhających na każdym kroku, na nasze wolności i prawa w związku z przetwarzaniem danych osobowych, chcielibyśmy Państwu przypomnieć bardzo ważną zasadę bezpieczeństwa, nieco wylbrzmioną ostatnio z uwagi na nowelizację przepisów dotyczących ochrony danych osobowych.



Nikt z nas nie chciałby, aby do informacji tak poufnych, osobistych a do tego objętych szcze-

gólną ochroną prawną, jakimi niewątpliwie są dane o stanie zdrowia, miał dostęp ktoś niepowołany.

Przed takim zdarzeniem chronić nas ma konieczność prawidłowej identyfikacji każdego pacjenta.

W związku z tym, iż SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy ma wielu zapisanych pacjentów, nikt z personelu nie zna Państwa wszystkich osobiście. **Ułatwiamy zatem pracę punktów obsługi pacjenta (rejestracji) i okazujemy dowód tożsamości, gdy tylko zostaniemy o to poproszeni.** Ustne podawanie z pamięci numeru Pesel i swoich danych niewątpliwie świadczy o dobrej pamięci, jednak generuje spore niebezpieczeństwo, iż osoby postronne przebywające obok, poznają nasze wrażliwe dane. Nie wspominając już o stawianiu w ten sposób w kłopotliwej sytuacji pań rejestratorek, nieco zestresowanych nowymi przepisami.

Reasumując, nośmy dokumenty i nie bójmy się za ich pomocą potwierdzać tożsamość, wszyscy na tym korzystamy, podnosząc poziom bezpieczeństwa danych i unikając niepotrzebnych nieporozumień.



OPTYK SALA

✓ ZNIŻKI DLA EMERYTÓW I RENCISTÓW

✓ DUŻY WYBÓR OPRAWEK DLA DZIECI

 CZAS
NA
WZROK
40+

REALIZUJEMY
RECEPTY
REFUNDOWANE
PRZEZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Janita Senka



ŻOLIBORZ • ul. Mickiewicza 37

☎ 22 560 21 81 • pon. - pt. 10-19 • sobota 10-14

BEMOWO • ul. Czumy 1 (Przychodnia)

☎ 22 664 98 70 • pon. - pt. 9-19



Usługi medyczne

świadczone w ofercie komercyjnej, poza kontraktem z NFZ,
przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

Lp.	Rodzaj świadczenia medycznego	Miejsce wykonywania świadczenia	Telefon kontaktowy
1	Transport sanitarny dla osób chorych i mających trudności w poruszaniu się, realizowany w dni powszednie oraz wolne od pracy	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 113-90-77
2	Usługi z zakresu rehabilitacji medycznej	ul. Wrocławska 19 ul. Powstańców Śląskich 19 ul. Cegielniana 8 ul. 1 Sierpnia 36a	22 638-23-33 w. 111 22 664-84-04 22 225-27-53 22 224-15-07
3	Krioterapia ogólnoustrojowa w kriokomorze	Poradnia rehabilitacyjna przy ul. Wrocławskiej 19	22 638-23-33 w. 111
4	Usługi ortodontyczne, aparaty ortodontyczne wszystkich rodzajów dla dorosłych i dla dzieci	Poradnia ortodontyczna przy ul. Czumy 1	22 664-58-93
5	Usługi protetyczne	ul. Czumy 1 ul. 1 Sierpnia 36a ul. Szybowcowa 4 ul. Cegielniana 8 ul. Janiszowska 15	22 665-40-50 w. 29 22 846-14-36 22 846-47-46 22 863-91-38 22 371-64-36
6	Usługi stomatologiczne	ul. Czumy 1 ul. 1 Sierpnia 36a ul. Szybowcowa 4 ul. Cegielniana 8 ul. Janiszowska 15	22 664-58-93 22 846-14-36 22 846-47-46 22 863-91-38 22 371-64-36
7	RTG ogólne	ul. Czumy 1 ul. Cegielniana 8	22 666-10-16 22 113-90-52
8	RTG stomatologiczne	ul. Czumy 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 666-10-16 22 846-14-36
9	Pantomogram	ul. Czumy 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 666-10-16 22 846-14-36
10	Mammografia	ul. Czumy 1	22 666-10-16
11	Densytometria	ul. Czumy 1	22 666-10-16
12	Medycyna pracy	ul. Czumy 1	22 425-95-06
13	Światłolecznictwo dermatologiczne promieniami UVA i UVB	ul. Cegielniana 8	22 863-91-42 22 371-64-71
14	Diagnostyczne badania laboratoryjne	Punkty pobrań materiału do badań we wszystkich 8 przychodniach Zespołu (patrz s. 18-19)	
15	Gastroskopia/kolonoskopia	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163-70-45
16	Porada lekarska w poradni gastroenterologicznej	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163-70-45
17	Porada lekarska w poradni chorób metabolicznych	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163-70-45
18	USG dla dzieci	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163-70-45



Poradnia Medycyny Pracy SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

ul. Czumy 1, tel. 22 425 95 06 lub 22 665 40 50 wew. 46

Wykonujemy odpłatnie:

- badania profilaktyczne (wstępne, okresowe i kontrolne) do celów przewidzianych w Kodeksie pracy,
- badania profilaktyczne do celów sanitarno-epidemiologicznych,
- badania osób ubiegających się o prawo jazdy oraz kierowców wszystkich kategorii,
- badania pracowników pod kątem zabezpieczeń technicznych,
- wizytacje zakładów – przegląd stanowisk pracy,
- badania profilaktyczne osób wyjeżdżających do pracy w odmiennym klimacie.

O bieżącym harmonogramie pracy można dowiedzieć się dzwoniąc

bezpośrednio do poradni lub ze strony internetowej:

www.zozbemowo.pl

Istnieje możliwość przeprowadzenia badań większych grup pracowników na miejscu w zakładzie pracy.

INFORMACJE

WAŻNE DLA PACJENTA

Szczepienia przeciwko grypie

Już po raz kolejny w okresie wrzesień-grudzień realizujemy program szczepień pn. „Grypa 65+”. Jest on skierowany do mieszkańców m.st. Warszawy, którzy ukończyli 65. rok życia. Przed wykonaniem szczepienia, pacjent zawsze musi być zbadany przez lekarza, który wydaje zaświadczenie o braku przeciwwskazań.

Program finansowany jest ze środków m.st. Warszawa.

Pacjentom niekwalifikującym się ze względu na wiek do ww. programu proponujemy odpłatne szczepienia w promocyjnej cenie 44 zł. **Badania lekarskie dla wszystkich pacjentów korzystających ze szczepień są bezpłatne.**

Szczepienia wykonywane są codziennie od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-18.30 we wszystkich ośmiu przychodniach SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

Do kogo wymagane jest skierowanie?

W związku z licznymi pytaniami naszych Czytelników informujemy, że skierowania wymagane są do lekarzy specjalistów z wyjątkiem:

- ginekologa,
- onkologa,
- psychiatry,
- wenerologa,
- dentyści.

Skierowania nie muszą przedstawiać: inwalidzi wojenni i wojskowi, osoby represjonowane, kombatanci, niewidome cywilne ofiary działań wojennych, chorzy na gruźlicę, zakażeni wirusem HIV – w zakresie badań dawców narządów, uzależnieni od alkoholu, środków odurzających i substancji psychotropowych – w zakresie leczenia odwykowego, uprawnieni (żołnierze lub pracownicy) oraz weterani – w zakresie leczenia urazów lub chorób nabytych podczas wykonywania zadań poza granicami państwa.

Źródło:

www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swiadczeniach

Autobus ZTM dojeżdża do nowej przychodni

Od 1 października br. funkcjonuje nowa linia autobusowa ZTM nr 249 kursująca jednokierunkowo na trasie os. Górczewska – Górczewska – Lazurówka – Szeligowska – Rayskiego – Coopera – Górczewska os. Górczewska. Dla naszych pacjentów uruchomiono przystanek Coopera – Przychodnia. Autobusy kursują co 30 minut.

Wystawianie recept przez pielęgniarki

Szanowni Państwo,
uprzejmie informujemy, że od września br. w przychodniach przy ul.:

- Czumy 1 (gabinet nr 139),
- Powstańców Śląskich 19 (gabinet nr 32),
- Wrocławskiej 19 (gabinet nr 132),
- Cegielnianej 8 (gabinet nr 13)

uprawnione pielęgniarki będą wypisywały pacjentom recepty wyłącznie w ramach kontynuacji leczenia zleconego przez lekarzy w chorobach przewlekłych.

Pielęgniarki nie będą wystawiać recept na leki odurzające i substancje psychotropowe.

Harmonogram pracy pielęgniarek dostępny jest w przychodniach.

Nowy program „Aktywny Senior”

Zapraszamy wszystkich mieszkańców Warszawy powyżej 65. r. ż. do uczestnictwa w nowym programie zdrowotnym finansowanym przez m.st. Warszawa.

W ramach programu zapewniamy usprawniające ćwiczenia fizyczne i edukację nt. zagrożeń wynikających z niskiej aktywności fizycznej, w tym związanych z chorobami układu kostno-stawowego, oraz zachowań prozdrowotnych.

Realizacja programu trwa od września do grudnia 2018 r. w przychodniach przy ul. Powstańców Śląskich 19 – dla mieszkańców z dzielnicy Bemowo oraz przy ul. 1 Sierpnia 36A – dla mieszkańców z dzielnicy Włochy.

Informacje i zapisy w rejestracjach poradni rehabilitacyjnych: tel. 22 664-84-04(Bemowo); tel. 22 224 15 07 (Włochy). Liczba miejsc ograniczona.

Szczegółowe informacje o nowym programie dla seniorów na s. 8.

Nowe uprawnienia osób ze znaczną niepełnosprawnością

Od 1 lipca 2018 roku osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności (dorośli i dzieci) mają prawo do korzystania ze świadczeń opieki zdrowotnej poza kolejnością wynikającą z prowadzonej listy oczekujących w:

- poradniach i pracowniach rehabilitacyjnych oraz oddziale dziennym,
- poradniach specjalistycznych – bez skierowania.

Osoby uprawnione zobowiązane są do okazania właściwego dokumentu potwierdzającego uprawnienia.

Podstawa prawna: Ustawa o szczególnych rozwiązaniach wspierających osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności z dnia 9 maja 2018 r. (Dz. U. 2018, poz. 932).



NIE DAJ SIĘ ZASKOCZYĆ GRYPIE!

Gypa to nie jest zwykłe przeziębienie może prowadzić do powikłań zagrażających zdrowiu, a nawet życiu

GRYPA TO POWAŻNA CHOROBA

Grypa to choroba wywoływana przez wirusy grypy typu A i B,¹ które atakują drogi oddechowe, powodując gorączkę, bóle głowy, ogólne złe samopoczucie, bóle mięśni, uczucie zmęczenia, bóle gardła i kaszel. W odróżnieniu od przeziębienia **objawy pojawiają się nagle, są bardziej nasilone i utrzymują się dłużej.**²

Większość osób powraca do zdrowia w ciągu kilku dni, ale w niektórych przypadkach **mogą rozwinąć się poważne powikłania**, takie jak: zapalenie płuc, oskrzeli, ucha i zatok lub zaostrzenia chorób przewlekłych, które **mogą wymagać hospitalizacji, a nawet prowadzić do zgonu.**²

Zachorować może każdy, jednak największe ryzyko wystąpienia powikłań dotyczy **dzieci poniżej 2 roku życia, osób starszych oraz osób cierpiących na choroby przewlekłe.**²

KAŻDY MOŻE ZACHOROWAĆ NA GRYPĘ

Każdego roku, na całym świecie grypą zaraża się **5–10% populacji osób dorosłych i 20–30% dzieci.**³ **Wirusy grypy ludzkiej łatwo namnażają się i przenoszą z jednej osoby na drugą.**

Do zakażenia dochodzi zwykle drogą kropelkową, gdy chory kaszle i kicha, ale również pośrednio, gdy wydzieliny układu oddechowego dostają się na ręce, chusteczki itp.² **Czas, jaki upływa od narażenia na kontakt z wirusem grypy do pojawienia się objawów, wynosi średnio 2 dni.**⁴

Większość zdrowych dorosłych **może zarażać już na 1 dzień przed wystąpieniem objawów** oraz **przez 5 do 7 dni od zachorowania.** Oznacza to, że **możesz stanowić źródło zakażenia** nie tylko po wystąpieniu objawów, ale **nawet nie wiedząc o tym, że jesteś zakażony.**⁵

GRYPĘ MOŻNA ZAPOBIEC

Jest wiele metod ograniczania rozprzestrzeniania się wirusa grypy. Jednak według Światowej Organizacji Zdrowia **najskuteczniejszym sposobem zapobiegania grypie i jej groźnym powikłaniom jest szczepienie.**³

Wirus grypy jest bardzo zmienny. Każdego roku Światowa Organizacja Zdrowia opracowuje nowy skład szczepionki, tak aby dopasować go do szczepów aktualnie krążących w populacji.⁶ Dlatego **szczepienie przeciw grypie należy powtarzać co roku.**¹

Szczepienie przeciw grypie jest **zalecane wszystkim powyżej 6 miesięcy życia, którzy chcą uniknąć zachorowania na grype** i u których nie występują określone przeciwwskazania.¹ **Jednak szczególnie powinny zaszczepić się osoby, które mają największe ryzyko powikłań i ciężkiego przebiegu grypy.**¹



SPRAWDŹ, CZY POWIKŁANIA POGRYPOWE MOGĄ BYĆ DLA CIEBIE SZCZEGÓLNIIE GROŹNE!

Odpowiedz na pytania:

TAK NIE

• **Czy chorujesz na choroby przewlekłe**

- Układu oddechowego (np. astmę, POChP)
- Układu sercowo-naczyniowego (np. chorobę wieńcową)
- Wątroby
- Nerek
- Masz cukrzycę?

• **Czy masz powyżej 50 lat?**

• **Czy masz dzieci w wieku poniżej 5 lat?**

Jeżeli tak, to właśnie dla nich powikłania pogrypowe mogą być bardzo groźne.

• **Czy planujesz dziecko i będziesz w ciąży w okresie sezonu epidemicznego grypy (tzn. w okresie od listopada do marca)?**

Jeżeli przynajmniej raz odpowiedziałeś TAK, jesteś w grupie osób, którym szczepienie jest szczególnie zalecane.

Referencje: 1. Prevention and Control of Influenza with Vaccines. Recommendations of Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP), 2016. MMWR 2016;65 (RR-8): 1-56 2. ECDC, The European Centre of Disease Prevention and Control, Influenza. Factsheet for the general public, dostępne na: http://ecdc.europa.eu/en/healthtopics/seasonal_influenza/basic_facts/Pages/factsheet_general_public.aspx 3. WHO, World Health Organization, Influenza (Seasonal) Fact sheet 211 March 2014, dostępne na: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs211/en/> 4. CDC Center for Disease Control and Prevention, Seasonal Influenza, More Information, dostępne na: <http://www.cdc.gov/flu/about/qa/disease.html> 5. CDC Center for Disease Control and Prevention, How Flu spreads, Dostępne na <http://www.cdc.gov/flu/about/disease/spread.htm> 6. WHO, Recommended composition of influenza virus vaccines for use in the 2017- 2018 northern hemisphere influenza season.

SPPL.VAXIQ.18.08.0059

ZADBAJ O SIEBIE I O SWOICH BLISKICH



Zapraszamy do korzystania z usług naszych przychodni

w ramach umów z NFZ

Przychodnia przy ul. Wrocławskiej 19 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 638-23-33

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni alergologicznej dla dzieci
- Poradni chirurgicznej
- Poradni urologicznej
- Poradni endokrynologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- Poradni preluksacyjnej dla dzieci
- Poradni chorób płuc dla dzieci
- Poradni geriatrycznej
- Pracowni USG
- Punktu pobrań materiałów do badań

Centrala: 22 638-23-17, 22 638-23-23, 22 638-23-27, 22 638-23-28, 22 638-23-30

Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 837-74-25

Rejestracja Poradni dziecięcej: 22 638-29-43

Poradnia ginekologiczna: 22 250-82-41

Poradnia alergologiczna dla dzieci: 22 250-82-43

Poradnia rehabilitacyjna: 22 250-82-42

Poradnia preluksacyjna dla dzieci: 22 250-82-45

Sekretariat: 22 837-13-14

Przychodnia przy ul. Czumy 1 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 665-40-50

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni medycyny pracy
- Poradni ginekologicznej
- Poradni stomatologicznej dla dzieci
- Poradni ortodontycznej dla dzieci
- Poradni stomatologicznej dla dorosłych
- Poradni protetyki dla dorosłych
- Poradni okulistycznej
- Poradni neurologicznej
- Poradni chirurgii urazowo-ortopedycznej
- Poradni kardiologicznej
- Poradni laryngologicznej
- Poradni osteoporozy
- Poradni wad postawy
- Pracowni EEG
- Pracowni RTG
- Pracowni mammografii
- Pracowni USG
- Pracowni EMG
- Punktu pobrań materiałów do badań

Centrala: 22 665-40-50, 22 664-40-31, 22 664-58-91

Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 666-29-15

Rejestracja poradni specjalistycznych: 22 664-58-93

Rejestracja Poradni dziecięcej: 22 666-10-14

Rejestracja Poradni medycyny pracy: 22 425-95-06

RTG: 22 666-10-16, Sekretariat: 22 665-19-24

Stacjonarną i wyjazdową nocną oraz
święteczną pomoc lekarską i pielęgniarską
dla dzielnicy Bemowo świadczy
Przychodnia przy ul. Czumy 1

NPL stacjonarny – tel. 22 664-58-97

NPL wyjazdowy – tel. 22 888-29-20

tel. 22 888-29-21

Nocna pomoc lekarska w godz. 18.00-8.00
Dyżury sobotnio-niedzielne w godz. 8.00-18.00

Przychodnia przy ul. Powstańców Śl. 19 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 664-44-80

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- Poradni diabetologicznej
- Poradni chorób płuc
- Laboratorium analitycznego z punktem pobrań materiałów do badań
- Pracowni USG
- Szkoły rodzenia

Centrala: 22 664-44-00, 22 664-44-80, 22 664-44-54

Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 665-23-03

Rejestracja Poradni dziecięcej: 22 664-20-48

Poradnia Dzieci Zdrowych: 22 113-90-53

Rejestracja Poradni rehabilitacyjnej: 22 664-84-04

Laboratorium analityczne: 22 664-44-80 wew. 31

Sekretariat: 22 664-83-82

Przychodnia przy ul. gen. M.C. Coopera 5 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 163-70-00

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Zespołu Transportu Sanitarnego
- Poradni zdrowia psychicznego
- Zespołu Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego)
- Poradni chirurgii onkologicznej
- Poradni chorób metabolicznych
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- Pracowni USG
- Punktu pobrań materiałów do badań

Centrala: 22 163-70-00

Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 163-70-70

Rejestracja Poradni dziecięcej: 22 163-70-50

Poradnia Dzieci zdrowych: 22 163-70-60

Rejestracja Poradni specjalistycznych: 22 163-70-45

Rejestracja Poradni zdrowia psychicznego: 22 163-70-20

Rejestracja Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia: 22 163-70-46

Zespół transportu sanitarnego: 22 113-90-77

Sekretariat: 22 163-70-80

Przychodnia przy ul. 1 Sierpnia 36a czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 846-29-41

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni położniczo-ginekologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni neurologicznej
- Poradni stomatologicznej dla dorosłych
- Poradni stomatologicznej dla dzieci
- Poradni chirurgii stomatologicznej
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- Pracowni RTG (stomatologiczne)
- Punktu pobrań materiałów do badań

Rejestracja ogólna: **22 846-29-41**

Ginekologia: **22 846-86-74**; Stomatologia, Chirurgia stomatologiczna,

Pracownia RTG (stomatologiczna): **22 846-14-36**

Rehabilitacja: **22 224-15-07**

Sekretariat: **22 863-00-64**

Przychodnia przy ul. Szybowcowej 4 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 846-47-82

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni diabetologicznej
- Poradni stomatologicznej
- Punktu pobrań materiałów do badań

Rejestracja: **22 846-47-82**

Stomatologia: **22 846-47-46**

Sekretariat: **22 244-14-54**

Przychodnia przy ul. Cegielnianej 8 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 863-74-83

zaprasza do:



Stacjonarną i wyjazdową nocną oraz
święteczną pomoc lekarską i pielęgniarską

dla dzielnicy Włochy świadczy
Przychodnia przy ul. Cegielnianej 8:

NPL stacjonarny – tel. 22 113-90-50

NPL wyjazdowy – tel. 22 888-29-20

tel. 22 888-29-21

Nocna pomoc lekarska w godz. 18.00-8.00
Dyżury sobotnio-niedzielne w godz. 8.00-18.00

- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni położniczo-ginekologicznej
- Poradni dermatologicznej
- Poradni okulistyki
- Poradni zdrowia psychicznego
- Zespół Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego)
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- Poradni stomatologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni reumatologicznej
- Poradni onkologicznej
- Poradni kardiologicznej
- Szkoły rodzenia
- Pracowni USG
- Pracowni prób wysiłkowych
- Punktu pobrań materiałów do badań
- Pracowni RTG

Rejestracja dorosłych: **22 863-74-83, 22 863-74-84**;

Rejestracja dzieci: **22 863-87-65** faks: **22 863-91-39**

Poradnia Dzieci Zdrowych: **22 113-90-54**

Rejestracja poradni specjalistycznych: **22 863-91-42, 22 371-64-71**

Ginekologia: **22 863-91-50**, Stomatologia: **22 863-91-38**

Poradnia rehabilitacyjna: **22 225-27-53**

Poradnia zdrowia psychicznego i Zespół Leczenia
Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego): **22 297-03-50**

Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia: **538 239 483**

Sekretariat: **22 863-72-22**

Rejestracja RTG: **22 113-90-52**

Przychodnia przy ul. Janiszowskiej 15 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 846-09-83

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni urologicznej
- Poradni stomatologicznej
- Pracowni USG
- Punktu pobrań materiałów do badań

Rejestracja: **22 846-42-49, 22 846-09-83**

faks: **22 846-56-36**

Rejestracja dzieci: **22 846-12-56**

Stomatologia: **22 371-64-36**

Sekretariat: **22 244-14-54**

www.zozbemowo.pl

www.zozbemowo.pl



**OTWARTE CODZIENNIE
7:00 - 22:00**

ul. Wrocławska 21

obok przychodni