



# diagnoza

**BEZPŁATNY KWARTALNIK**

**NR 55 (1/2019)**

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Źłochy

ISSN 1898-858X



- **Nie musi boleć**
- **Zespół obturacyjnego bezdechu sennego**
- **Uwaga: cyberprzemoc!**
- **Jak pomóc choremu cierpiącemu na depresję?**

## 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

1964, 1969, 1974, 1979, 1984  
(roczniki wytypowane w 2019 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

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.



## ZAPRASZAMY

### Rodziców i ich dzieci

do skorzystania z programu:

### „NIE SZKODZIĆ DZIECKU”.

Program przeznaczony jest  
dla dzieci otyłych lub z nadwagą.  
Kwalifikacji do programu dokonuje pediatra,  
a porad udziela dietetyk.

Osoby zainteresowane proszone są o zgłoszenie się do  
lekarza pierwszego kontaktu prowadzącego Państwa  
dziecko w jednej z przychodni SZPZLO  
Warszawa Bemowo-Włochy przy ulicy:

**Czумы 1, tel. 22 666-10-20,  
Powstańców Śląskich 19, tel. 22 664-20-48,  
Wrocławskiej 19, tel. 22 638-29-43,  
Coopera 5, tel. 22 163-70-60  
Janiszowskiej 15, tel. 22 846-12-56,  
Cegielnianej 8, tel. 22 863-87-65.**

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.

## 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!**

z okazji Nowego Roku życzę wszystkim Czytelnikom kwartalnika „Diagnoza”, w imieniu SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, wielu szczęśliwych i radosnych dni oraz spełnienia marzeń a przede wszystkim poprawy stanu zdrowia.

Rok 2019 nie będzie przełomowy w dostępie do świadczeń zdrowotnych z dwóch powodów. Po pierwsze, umowy z MOW NFZ w zakresie poradni specjalistycznych pozostaną na tym samym poziomie, co przekłada się na możliwość udzielania takiej samej liczby porad lekarzy specjalistów, jak w roku poprzednim. Po drugie, w Warszawie coraz bardziej odczuwalny jest brak wykwalifikowanych pracowników ochrony zdrowia, szczególnie lekarzy i pielęgniarek. Mogę jednak zapewnić, że będziemy się starać, by świadczenia zdrowotne udzielane w bieżącym roku były na odpowiednim poziomie, zarówno pod względem jakości, jak i profesjonalizmu.

Chciałbym poinformować naszych Pacjentów i Czytelników, że SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy tylko w ramach podstawowej opieki zdrowotnej sprawuje opiekę nad 95 000 pacjentów w ośmiu przychodniach na terenie dzielnic Bemowo i Włochy. Co roku, w ramach tej opieki, udzielamy prawie 300 000 porad lekarskich, z tego prawie 80 000 w poradniach dla dzieci, oraz ponad 25 000 w ramach Nocnej Pomocy Lekarskiej.

Na zlecenie lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej nasze pracownie diagnostyczne wykonują każdego roku ponad 350 000 badań diagnostycznych. Udzielamy świadczeń zdrowotnych w 31 poradniach specjalistycznych – na zlecenie lekarzy specjalistów wykonano 130 000 badań diagnostycznych.

Udzielamy także świadczeń zdrowotnych w czterech pracowniach rehabilitacyjnych w dwóch centrach zdrowia psychicznego oraz w dziewięciu poradniach stomatologicznych. W sumie w ciągu roku udzielamy ponad 1 000 000 świadczeń zdrowotnych!

Pomoc medyczną zapewnia Państwu ponad 500 fachowych pracowników ochrony zdrowia pracujących w naszym zakładzie. Im wszystkim także z okazji Nowego Roku życzę sukcesów zawodowych, zadowolenia z pracy i szacunku pacjentów.

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy  
Paweł Dorosz

Ukazujemy się od 2004 roku. Czasopismo dostępne także w wersji elektronicznej na [www.zozbemowo.pl](http://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](http://www.zozbemowo.pl)

**REDAKTOR NACZELNA:**  
Halina Guzowska  
e-mail:  
[halina.guzowska@zozbemowo.pl](mailto:halina.guzowska@zozbemowo.pl)

**SEKRETARZ REDAKCJI:**  
Aneta Salwin  
e-mail:  
[aneta.salwin@zozbemowo.pl](mailto:aneta.salwin@zozbemowo.pl)

**KONSULTACJE MEDYCZNE:**  
lek. med. Paweł Dorosz

**KOREKTA:**  
Redakcja

**ILUSTRACJE:**  
Wydawnictwo Komograf,  
SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy  
Archiwum własne:  
M. Kowalczyk-Szustek, M. Wareckiego  
i P. Dradracha

**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** Nie musi boleć

**Nasze zdrowie 6** Zespół obturacyjnego bezdechu sennego

**Zdrowie dzieci i młodzieży 10** Uwaga: cyberprzemoc!

**Zdrowie psychiczne 14** Jak pomóc choremu cierpiącemu na depresję?

**SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy 9** Usługi medyczne świadczone w ofercie komercyjnej, poza kontraktem z NFZ

**Informacje ważne dla pacjenta 17** Poradnia leczenia bólu i Pracownia fizjoterapii, Wystawianie recept przez pielęgniarki, Podsumowanie programu „Aktywny Senior”, Program szczepień przeciwko grypie dla seniorów, Program promocji zdrowia w cukrzycy, Elektroniczne zwolnienia lekarskie (e-zwolnienia)

**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](mailto:marketing@zozbemowo.pl)**



# Nie musi boleć

**Z Agatą Wlazło, lekarzem specjalistą onkologii klinicznej i medycyny paliatywnej z Poradni Leczenia Bólu SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy przy ul. gen. M.C. Coopera 5 rozmawia Halina Guzowska.**

## **📌 Czym jest ból i jakie zmiany następują pod jego wpływem w organizmie człowieka?**

- Klasyczna definicja bólu, przyjęta przez Międzynarodowe Towarzystwo Badania Bólu, mówi, że jest to nieprzyjemne doznanie czuciowe i emocjonalne związane z rzeczywistym lub potencjalnym uszkodzeniem tkanek, bądź też opisywane przez pacjenta w kategoriach takiego uszkodzenia. Ból związany z oparzeniem czy zranieniem jest widoczny, są jednak rodzaje bólu, którego nie widać, a pacjent bardzo cierpi.

Ból może być zjawiskiem korzystnym, jeżeli jest krótkotrwały. Zmusza nas wówczas do przyjrzenia się sobie, pójścia do lekarza. Zdarza się, że prowadzi to do wykrycia poważnej choroby i stwarza możliwość podjęcia skutecznego leczenia. Niekorzystne są natomiast następstwa bólu długotrwałego, przewlekłego, który odbija się na całym organizmie, również na sferze emocjonalnej. W medycynie paliatywnej znana jest „teoria bólu totalnego”, opisywanego jako cierpienie fizyczne, psychiczne, społeczne i duchowe. Dotyczy ona przede wszystkim pacjentów z chorobą nowotworową i doskonale odzwierciedla sytuację człowieka przewlekle nękanego przez dolegliwości bólowe – boli nie tylko ciało, zmianie ulegają kontakty z bliskimi, nieświadomie izolujemy się od znajomych, nie możemy chodzić do pracy, wreszcie popadamy w przygnębienie, depresję. Zatem ból przewlekły odbija się na każdej sferze życia człowieka, a co więcej – powoduje immunosupresję – cierpiąc stajemy się bardziej podatni na infekcje, czy inne choroby, tak jak w przewlekłym stresie.

## **📌 Wspomniała Pani o depresji, w „Diagnozie” opisywaliśmy różne jej oblicza. Jak objawia się depresja w bólu przewlekłym?**

- Ból trwający miesiącami, czasem latami, który nie ustępuje mimo stosowania kolejnych leków i terapii, powoduje, że człowiek skupia się na nim, powoli wycofuje się z różnych sfer życia, zamyka w sobie, popada w przygnębienie, negatywnie nastawia się do życia. Bywa, że ból się utrwała, leki gorzej działają. Dlatego tak ważne jest leczenie bólu ostrego, żeby nie

przeszedł w ból przewlekły, a organizm nie zdołał się go nauczyć.

Każdy lekarz ma prawo wystawiania recept na leki opioidowe, ale – jak pokazuje praktyka – niewielu lekarzy to robi, często tłumacząc się np. brakiem białki ze specjalnymi receptami. Z drugiej strony, wśród pacjentów istnieje opioidofobia, obawa przed uzależnieniem. Poza tym, według powszechnie panującej opinii morfina oznacza koniec leczenia, a nawet zbliżający się kres życia. I to właśnie zjawisko różni nas choćby od pacjentów w Europie zachodniej i Stanach Zjednoczonych, gdzie chorzy sami wręcz domagają się takich leków, gdy doskwiera im silny ból.

## **📌 Z jednej strony pacjenci boją się leków opioidowych, z drugiej kupują w olbrzymich ilościach środki przeciwbólowe, dostępne bez recepty, których nadużywanie może prowadzić do zgonu.**

- Tak, to taki paradoks. Wydaje nam się, że jeżeli coś jest dostępne bez recepty, nikt nie musi tego przepisywać, to oznacza, że jest bezpieczne. Tymczasem nic bardziej mylnego, bez recepty dostępne są leki z pierwszego szczebla



tzw. drabiny analgetycznej, czyli przede wszystkim niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) oraz paracetamol i metamizol (Pyralgin). One, owszem, działają korzystnie na stan zapalny i towarzyszący mu ból, ale mogą mieć wiele bardzo niekorzystnych działań ubocznych, np. z przewodu pokarmowego, uszkodzając błonę śluzową żołądka mogą prowadzić do powstawania nadżerek i owrzodzeń, z układu sercowo-naczyniowego, doprowadzając do wzrostu ciśnienia tętniczego krwi, zwiększając ryzyko zastoinowej niewydolności krążenia czy częstość incydentów zakrzepowo-zatorowych. Są także nefrotoksyczne – uszkodzają nerki, a w pewnych okolicznościach hepatoksyczne, czyli uszkodza-



jące wątrobę – takie działanie ma np. paracetamol przyjmowany w dużych dawkach. Przewlekłe ich stosowanie, a co więcej mieszanie – nigdy nie powinno się przyjmować dwóch różnych leków z tej samej grupy – jest niebezpieczne dla zdrowia a nawet życia, zwłaszcza jeżeli pacjent ma np. problemy z sercem i będzie przyjmował leki kardiotoksyczne może dojść do zawału serca. Tymczasem pacjenci przyjmują czasami jednocześnie trzy, a nawet cztery leki o identycznym składzie, choć występujące pod inną nazwą handlową.

**👉 Częściej mówimy o walce z bólem, tymczasem on daje się leczyć. Na czym polega to leczenie i jakie są obecnie dostępne formy terapii?**

- Jako pierwsze wprowadza się na ogół leczenie farmakologiczne. W farmakoterapii obowiązuje nadal zalecona przez Światową Organizację Zdrowia, w 1986 roku, trójstopniowa drabina analgetyczna, w której na pierwszym stopniu są wymienione już wcześniej niesterydowe leki przeciwzapalne i paracetamol, na drugim tzw. słabe opioidy, wśród których jest najczęściej stosowany tramadol, na trzecim zaś silne opioidy, np. morfina.

Rodzaj terapii trzeba dostosować do rodzaju bólu. Najogólniej możemy tu mówić o bólu receptorowym występującym np. przy skaleczeniu, i niereceptorowym neuropatycznym, który jest spowodowany uszkodzeniem układu nerwowego, np. neuropatia nerwu trójdzielnego, neuropatia po przebytych półpaścu, czy po chemioterapii. Ten drugi rodzaj bólu jest bardzo często nierozpoznawany i traktowany jako ból receptorowy, a tymczasem leczy się go zupełnie inaczej, stosując chociażby leki przeciwdrgawkowe i przeciwdepresyjne. Bywają też bóle o typie mieszanym, zatem najważniejsze w doborze terapii jest rozpoznanie rodzaju bólu. Wtedy można też dobrać najskuteczniejszą terapię nefarmakologiczną, np. fizjoterapię, np. masaż, fizykoterapię, np. tens czyli przezskórną stymulację. Ta ostatnia metoda ma udowodnione działanie przeciwbólowe i np. w chorobie onkologicznej nie pobudza nowotworu do rozrostu.

**👉 Niektórzy pacjenci z przewlekłym bólem decydują się na akupunkturę. Zdarza się, że tego rodzaju zabiegi nie są wykonywane przez lekarzy, a przecież sam kilkudniowy kurs nie wystarczy, by zapewnić bezpieczeństwo i np. nie narazić na zakażenie.**

- Rzeczywiście, ostatnio dowiedziono, że akupunktura jest pomocna w leczeniu bólu, pod warunkiem jednak, że wykonuje ją lekarz specjalista, np. anestezjolog czy neurolog. Niestety pacjent, który od dawna cierpi przewlekłe, będzie wszędzie szukać pomocy i pójdzie wszędzie tam, gdzie doradzą mu inni chorzy. A to w przypadku akupunktury może się okazać nie-



bezpieczne, właśnie ze względu na ryzyko zakażenia czy powikłań w trakcie i po zabiegu, którego nie wykonał specjalista.

**👉 A czy pacjent sam, np. uprawiając lekkie ćwiczenia, może przyczynić się do łagodzenia bólu?**

- Tak i tego nie doceniamy. Najłatwiej jest nam połączyć tabletkę i uzyskać efekt przeciwbólowy. Tymczasem ruch i niewielki wysiłek fizyczny, proste lekkie ćwiczenia wykonywane choćby raz dziennie przez 10 minut, mogą łagodzić ból. Udowodnione jest np., że na dolegliwości bólowe dobroczynne działanie ma joga. Inna aktywność fizyczna to spacer, nordic walking, czy pływanie.

**👉 Czy „przeczekanie” nagłego, nawet ostrego bólu, lub „przyzwyczajanie się” do bólu przewlekłego, to właściwa decyzja? Kiedy należy zgłosić się po pomoc do Poradni Leczenia Bólu?**

- Pacjenci zgłaszają się zwykle do takiej poradni, jeśli cierpią dość długo i nic im nie pomaga. Zgadza się z tym, że podstawowe leczenie bólu powinno należeć do lekarzy pierwszego kontaktu, ponieważ są oni bardziej dostępni dla pacjenta. Jeżeli natomiast ból się utrzymuje, a stosowanie kilku kolejnych leków nie pomaga, lub charakter bólu jest nietypowy, objawia się np. pieczeniem, czy przeczulicą, bądź jest przeszywający, to pacjent powinien zgłosić się do poradni specjalistycznej, zanim jeszcze ten ból się utrwali.

Może się też zdarzyć, że leczenie bólu będzie wymagało hospitalizacji, istnieją bardzo ciężkie dolegliwości, które mogą wymagać podawania dożylnie leków anastetycznych a także jeśli ból trzeba leczyć metodą zabiegową, np. wykonując blokadę nerwu.

**👉 Dziękuję za rozmowę.**



*Pani Agata Wlazło jest lekarzem specjalistą, pracownikiem Centrum Onkologii – Instytutu im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.*



# Zespół obturacyjnego bezdechu sennego

lek. Marta Kowalczyk-Szustek  
specjalista chorób wewnętrznych

**Trudności z oddychaniem podczas snu to zjawisko występujące powszechnie zwłaszcza w krajach rozwiniętych. Głównym objawem jest pojawianie się przerw w czasie oddychania w nocy oraz chrapanie, które zwykle jest ignorowane. Nie każdy, kto chrapie ma bezdech, ale nie ma bezdechu bez chrapania. Dlatego każdy, kto chrapie powinien przebadać się w kierunku bezdechu.**

Brak wiedzy oraz dostępności do **Pracowni snu**, powoduje, że pacjenci przez wiele lat cierpią na zaburzenia snu prowadzące w konsekwencji do poważnych schorzeń, np. zaburzeń kardiologicznych czy cukrzycy typu 2.

**Zespół obturacyjnego bezdechu sennego** to choroba spowodowana wielokrotnie powtarzającymi się w czasie snu epizodami zatrzymania oddychania, gdy w ogóle nie ma przepływu powietrza przez górne drogi oddechowe lub jest on bardzo mały i prowadzi do znacznego spłyceńia oddychania. Do rozpoznania dochodzi, jeśli średnio w każdej godzinie snu pojawi się przynajmniej pięć takich epizodów, trwających nie krócej niż 10 sekund.

Skutkiem powtarzających się bezdechów jest zmniejszona zawartość tlenu oraz zwiększona ilość dwutlenku węgla, co prowadzi do **wybudzenia**, zwykle nieświadomego. Rano chory o nich nie pamięta. Dlatego też wiele osób nawet nie podejrzewa, że cierpi na bezdech senny.

## Jakie czynniki sprzyjają chorobie?

Zalicza się do nich:

- ◆ otyłość,
- ◆ płeć: mężczyźni chorują 4 razy częściej,
- ◆ wiek: mężczyźni zwykle >35-40 r.ż., kobiety zwykle >50 r.ż. (po menopauzie),
- ◆ obwód szyi >43cm u mężczyzn i >40cm u kobiet,
- ◆ zmiany anatomiczne w górnych drogach oddechowych, np. przerost migdałków, wydłużenie języczka, skrzywienie przegrody nosowej, polipy małżowin nosowych, deformacje w budowie twarzoczaszki, zwiększenie ilości tkanki tłuszczowej okalającej gardło,
- ◆ nadużywanie alkoholu lub spożywanie alkoholu przed snem,
- ◆ leki uspokajające i nasenne,
- ◆ niedoczynność tarczycy,
- ◆ palenie tytoniu.

Spośród czynników ryzyka na szczególną uwagę zasługuje **otyłość**; wśród chorych z obtura-

cyjnym bezdechem sennym aż 70-80% stanowią osoby otyłe lub z nadwagą. Do rozwoju choroby przyczynia się głównie otyłość typu brzuszego. Wśród osób z cukrzycą łagodną postać tej choroby obserwuje się u prawie połowy pacjentów. Podobnie jest z nadciśnieniem tętniczym, tu również ponad połowa pacjentów ma bezdech senny.

Bardzo szkodliwe jest spożywanie **alkoholu**, zwłaszcza w godzinach wieczornych. Zmniejsza on napięcie mięśni budujących ściany gardła, co sprzyja chrapaniu i występowaniu bezdechów. Niekorzystny wpływ wywiera również **palenie tytoniu**.

## Jakie są objawy obturacyjnego bezdechu sennego?

Najczęstszymi objawami są: nawykowe **chrapanie, bezdechy** oraz **nadmierna senność** w ciągu dnia. Pozostałe objawy są mniej specyficzne: zwiększona aktywność ruchowa i potliwość w nocy, przebudzenia w czasie snu, kołatanie serca w nocy, suchość w jamie ustnej i gardle, objawy refluksu żołądkowo-przełykowego, poranne zmęczenie, zaburzenia koncentracji i pamięci, zaburzenia potencji, poranne bóle głowy i zmęczenie po przebudzeniu.

Osoby chore potrafią, wbrew swojej woli, zasnąć praktycznie w każdych warunkach. Wszystkie objawy choroby związane są z niedotlenieniem organizmu i złą jakością snu na skutek bardzo licznych bezdechów.

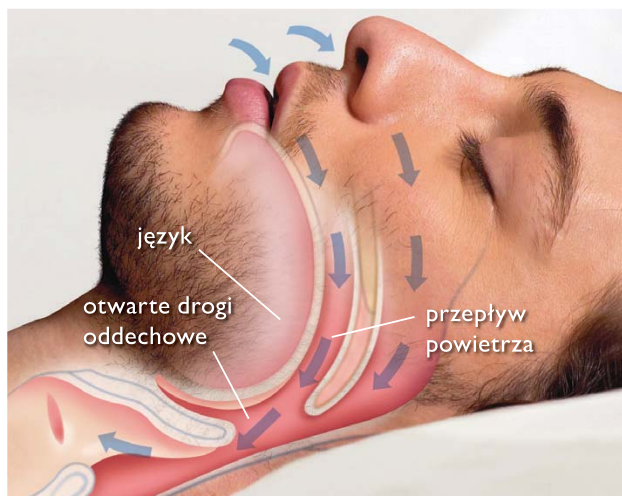
## Jakie są skutki nielezonego bezdechu sennego?

Nieleczony bezdech senny ma związek z wieloma poważnymi chorobami układu krążenia, zarówno ostrymi, np. udarem mózgu, zawałem serca, jak i przewlekłymi, np. nadciśnieniem tętniczym, chorobą niedokrwienną serca, niewydolnością serca, zaburzeniami rytmu serca. Przyczynia się również do zaburzeń hormonalnych i metabolicznych, których konsekwencją jest pogłębiająca się otyłość i rozwój cukrzycy typu 2.

**Pacjenci z nieleczonymi zaburzeniami oddychania w czasie snu narażeni są na czterokrotnie większe ryzyko udaru i pięciokrotnie większe ryzyko nagłej śmierci z przyczyn kardiologicznych.**

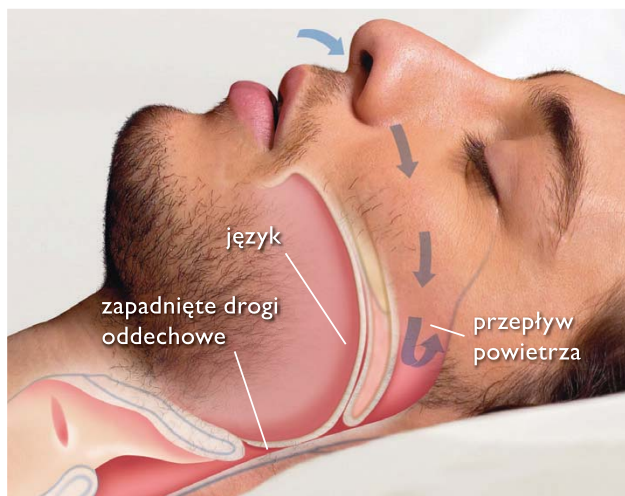


# Czym jest obturacyjny bezdech senny?



## Normalne oddychanie

Podczas snu powietrze może swobodnie przepływać z i do płuc przez drogi oddechowe.



## Obturacyjny bezdech senny

Drogi oddechowe zapadają się, przez co blokują swobodny przepływ powietrza z i do płuc.

## Z obturacyjnym bezdechem sennym związane są doraźne objawy...

### Objawy występujące w nocy ☾

- Głośne chrapanie
- Przerwy w oddychaniu
- Uczucie duszenia lub dławienia
- Niespokojny sen
- Częste wizyty w toalecie



### Objawy występujące w ciągu dnia ☀

- Poranne bóle głowy
- Senność w trakcie dnia
- Zaburzenia koncentracji
- Nadmierna drażliwość
- Zасыpanie w czasie rutynowych czynności

## ... a nieleczone, może zwiększać ryzyko wystąpienia długotrwałych powikłań

- Nadciśnienie tętnicze
- Cukrzyca typu 2
- Zaburzenia rytmu serca
- Zawał serca
- Choroba wieńcowa
- Udar mózgu



Bardzo poważnym zagrożeniem nieleczzonego bezdechu sennego i nadmiernej senności dziennej są wypadki komunikacyjne. Każdy, kto cierpi na nocny bezdech obturacyjny może być potencjalnym sprawcą wypadku, w którym może zginąć on sam lub ktoś inny. Pacjenci z bezdechem sennym są sprawcami wypadków komunikacyjnych 7 razy częściej, niż osoby zdrowe. Chorzy z rozpoznany i nieleczony bezdechem nie mogą prowadzić samochodów ani obsługiwać maszyn. Dlatego ważne jest, aby **każdy wykonujący pracę kierowcy** był pewien, że nie cierpi na bezdech senny, a jeśli jest chory, powinien być leczony.

#### Jak badamy bezdech?

Badanie mające na celu wykrycie obturacyjnego bezdechu sennego jest nieinwazyjne i odbywa się z wykorzystaniem sprzętu **polisomnograficznego**. W czasie całonocnej rejestracji monitoruje się m.in. przepływ powietrza, wysiętek oddechowy, chrapanie, tętno i saturację. Ograniczeniem jest koszt i mała dostępność badania. Uproszczoną wersją badania w warunkach domowych jest **poligrafia**, która nie uwzględnia badania czynności elektrycznej mózgu (EEG). W typowych przypadkach wystarcza do ustalenia rozpoznania i rozpoczęcia leczenia.

#### Jak przebiega leczenie?

Właściwe postępowanie różni się w zależności od stopnia ciężkości choroby i występowania jej objawów dziennych. Zasadniczą i najskuteczniejszą metodą leczenia jest **wspomaganie oddychania** stałym dodatnim ciśnieniem w drogach oddechowych z zastosowaniem **aparatu CPAP**. **Strumień powietrza** wytwarzany przez aparat utrzymuje drożność dróg oddechowych i zapobiega zapadaniu się ścian gardła, przez co eliminuje każdy rodzaj zaburzeń oddychania: ograniczenie przepływu, chrapanie, spłycenia oddechu oraz bezdechy.

Dzięki tej metodzie likwiduje się chrapanie i bezdechy, przywraca prawidłową strukturę snu i utlenowanie organizmu. Znikają również objawy znużenia i senności. **Aparaty CPAP są refundowane przez NFZ**.

Większość osób leczonych CPAP-em dobrze go znosi. Czasami jednak pacjenci skarżą się na niewygodę związaną z uciskiem maski twarzowej, która – aby działać skutecznie – musi dokładnie przylegać do twarzy. Bywa, że CPAP jest przyczyną wysychania śluzówek bądź kataru. Wtedy istnieje możliwość podłączenia nawilżacza, który ogranicza podrażnienia nosa i suchotę w górnych drogach oddechowych. Jeśli



i to nie pomaga, proponuje się chorym aparaty autoCPAP bądź BiPAP, podczas stosowania których pacjent odczuwa poprawę.

Jeśli oprócz bezdechów zostaną zdiagnozowane u pacjenta **schorzenia laryngologiczne** (np. przerost migdałków, skrzywienie przegrody nosa, polipy w nosie) należy w pierwszej kolejności rozważyć **leczenie zabiegowe** tych schorzeń. U niektórych chorych stosuje się również **leczenie ortodontyczne**.

Kolejną metodą jest **chirurgiczne leczenie otyłości** (chirurgia bariatryczna) będącej głównym czynnikiem ryzyka choroby.

#### Na czym polega postępowanie zachowawcze?

- Dbanie o właściwą masę ciała – nawet nieznaczna redukcja masy ciała wpływa na zmniejszenie liczby bezdechów.
- Aktywny tryb życia, regularny wysiętek fizyczny.
- Przyjmowanie odpowiedniej pozycji ciała podczas snu: unikanie spania w pozycji na plecach lub w pozycji półsiedzącej.
- Powstrzymanie się od picia alkoholu przynajmniej na kilka godzin przed snem.
- Unikanie leków nasennych i niektórych leków przeciwbólowych (narkotycznych).

Ponadto należy unikać tabletek, aerozoli i maści do nosa rzekomo likwidujących chrapanie. Nie są skuteczne, a niektóre mogą być wręcz szkodliwe. Jako środki „na chrapanie” sprzedawane są czasami leki obkurczające błonę śluzową nosa, których nie należy stosować przewlekłe.

**U pacjentów nieleczonych** pogarszają się rokowania i pojawiają się **groźne powikłania**. Znacząco obniża się jakość życia chorych. Skuteczna terapia zapewnia poprawę jakości snu oraz brak senności w ciągu dnia, a często prowadzi także do opanowania nadciśnienia tętniczego i innych powikłań.







### Usługi medyczne świadczone w ofercie komercyjnej, poza kontraktem z NFZ

Lp.	Rodzaj świadczenia medycznego	Miejsce wykonywania świadczenia	Telefon kontaktowy
1	Transport sanitarny dla osób niemających 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 zakres rehabilitacji medycznej w tym: masaże lecznicze, terapia manualna (ortopedyczna i neurologiczna), elektroterapia (TENS/DD/Interdyn), galwanizacja i jonoforeza, laser, magnetronik, ultradźwięki, indywidualne ćwiczenia usprawniające	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45
3	Krioterapia ogólnoustrojowa w kriokomorze	Poradnia rehabilitacyjna ul. Wrocławska 19	22 250 82 42
4	Medycyna pracy	ul. Czumy 1	22 425 95 06
5	Światłolecznictwo dermatologiczne promieniami UVA i UVB (fototerapia)	ul. Cegielniana 8	22 863 91 42 22 371 64 71
6	Diagnostyczne badania laboratoryjne bez zlecenia lekarskiego	Punkty pobrań materiału do badań we wszystkich przychodniach naszego Zespołu	
7	Gastroskopia/kolonoskopia	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45
8	Porada lekarska w poradni gastroenterologicznej	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45
9	Leczenie zaburzeń snu	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45
10	Porada w poradni zdrowia psychicznego dla dzieci	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 20
11	Leczenie przewlekłego bólu w poradni leczenia bólu	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45

### Usługi medyczne świadczone w ofercie komercyjnej, poza kontraktem z NFZ, w wydzielonych godzinach pracy

Lp.	Rodzaj świadczenia medycznego	Miejsce wykonywania świadczenia	Telefon kontaktowy
1	Usługi ortodontyczne, aparaty ortodontyczne wszystkich rodzajów dla dzieci i dorosłych	Poradnia ortodontyczna przy ul. Czumy 1	22 664 58 93
2	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
3	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
4	RTG ogólne	ul. Czumy 1 ul. Cegielniana 8	22 666 10 16 22 113 90 52
5	RTG stomatologiczne	ul. Czumy 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 666 10 16 22 846 14 36
6	Pantomogram	ul. Czumy 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 666 10 16 22 846 14 36
7	Mammografia	ul. Czumy 1	22 666 10 16
8	Densytometria	ul. Czumy 1	22 666 10 16
9	USG dla dzieci	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45
10	Porada lekarska w poradni chorób metabolicznych	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45
11	Usługi z zakres rehabilitacji medycznej w tym: masaże lecznicze, terapia manualna (ortopedyczna i neurologiczna), elektroterapia (TENS/DD/Interdyn), galwanizacja i jonoforeza, laser, magnetronik, ultradźwięki	ul. Wrocławska 19 ul. Powstańców Śląskich 19 ul. Cegielniana 8 ul. 1 Sierpnia 36a	22 250 82 42 22 664 84 04 22 225 27 53 22 224 15 07



# Uwaga: cyberprzemoc!

mgr Monika Dradrach  
psycholog, socjoterapeuta

Coraz popularniejszy i tańszy a co za tym idzie powszechny dostęp do sieci Internet, zapewniony już na poziomie telefonów komórkowych, powoduje, iż to z tego źródła czerpiemy najwięcej danych. Wśród niewątpliwych zalet tego typu medium, używanego do zamieszczania informacji, ale również do komunikacji, znajdujemy bardzo wiele nowych zagrożeń.

Mimo niewątpliwych zalet wolności słowa i poglądów, niestety jawi nam się tendencja do świadomego lub nieświadomego wyrządzenia krzywdy jednym osobom przez inne. Potęgowane jest to faktem, iż panuje błędne przekonanie o anonimowości wypowiedzi w internecie a co za tym idzie – braku możliwości wyciągnięcia jakichkolwiek konsekwencji wobec sprawcy takich czynów.

**Zjawisko polegające na nękanii, mającym na celu skrzywdzenie drugiej osoby lub grupy osób, przy wykorzystaniu nowych technologii komunikacyjnych i informacyjnych, nazywane jest cyberprzemocą (ang. cyberbullying, cyberstalking).**

Zwykło się uważać, że cyberprzemocy w głównej mierze **doświadczają ludzie młodzi**: młodzież i dzieci, jednak coraz częściej jej ofiarami padają również **osoby dorosłe**. Rozwój technologii i niemal ciągły dostęp do **nowego medium** jakim jest internet skutkują bowiem zaburzeniem proporcji między życiem realnym a wirtualnym oraz między relacjami budowanymi w rzeczywistości i tymi, które realizowane są głównie, lub jedynie, w cyberprzestrzeni. Niestety zjawisko to, z roku na rok, przybiera na sile, ulegając przy tym ciągłym zmianom.

Aby dokładniej uzmysłowić sobie skalę problemu, trzeba być świadomym jakie **formy** przybierać może to coraz bardziej dostrzegalne zjawisko.

## Różne formy cyberprzemocy

- **Nękanie** – definiowane jako złośliwe niepokojenie jakiejś osoby, świadome dokuczanie, poprzez powtarzanie jakiegoś działania w internecie wbrew jej woli. Może to być wielokrotne wysyłanie komuś niechcianych informacji, obrazów, linków itp. Bardzo częste jest wysyłanie komuś e-maili i informacji za pomocą komunikatorów, czatów, mimo braku

zgody odbiorcy. Wpisywanie dużej liczby niechcianych komentarzy pod zdjęciami, czy wypowiedziami danej osoby publikowanymi na forach internetowych. Nękanie możliwe było i bez nowoczesnych technologii, jednak masowość i szybkość działania dzisiejszych środków komunikacji uczyniła to bardziej dokuczliwym, przy mniejszym zaangażowaniu nękającego.

- **Groźenie** – przesyłanie informacji zawierających groźby popełnienia przestępstwa (np. pozbawieniem życia). Zmuszanie osoby do działania w określony sposób pod presją. Przesyłanie gróźb drogą e-mailową lub za pomocą innych narzędzi, takich jak czaty i komunikatory. Znów, jak w przypadku nękania, było to możliwe i bez sieci Internet, ale teraz jest łatwiejsze.
- **Naruszenie czci** – obrażanie lub znieważanie osoby z wykorzystaniem Internetu lub telefonu. Kierowanie oszczerstw wobec osoby, które mogą ją poniżyć. Technologicznie możliwe





jest użycie wizerunku osoby (zdjęcia lub filmu) w celu jej ośmieszania. Wypowiadanie pod adresem pokrzywdzonego znieważających go wulgaryzmów lub ubliżających określeń

- **Naruszenie wizerunku** – umieszczenie zdjęcia lub filmu przedstawiającego kogoś w niekorzystnym świetle na stronie internetowej, blogu, w serwisie społecznościowym itp., pisanie postów związanych z tą osobą.
- **Włamania do miejsca w Internecie zabezpieczonego przed dostępem osób niepowołanych** hasłem lub innym zabezpieczeniem, takiego jak konto e-mailowe, profil w serwisie społecznościowym. Ma to zwykle na celu pozyskanie informacji lub nawet podszywanie się pod użytkownika skradzionego profilu. Można to zdefiniować jako kradzież tożsamości, próbę podszywania się pod innego człowieka.
- **Propagowanie szkodliwych treści**, czyli materiałów, które mogą mieć negatywny wpływ na rozwój oraz psychikę dzieci i młodzieży. Dzieci mogą na nie trafić celowo lub przypadkowo, np. poprzez mylne wyniki wyszukiwania, spam czy reklamę. Mogą to być treści pornograficzne, w tym materiały prezentujące relacje seksualne z wykorzystaniem przemocy oraz nietypowe i dewiacyjne zachowania seksualne. Treści prezentujące przemoc i okrucieństwo, np. w filmach bądź brutalnych grach komputerowych, promujące zachowania autodestrukcyjne – samookaleczenia lub samobójstwa, bądź zachowania szkodliwe dla zdrowia, np. wyniszczające diety, zażywanie narkotyków lub dopalaczy. Treści dyskryminacyjne, nawołujące do wrogości lub nienawiści wobec różnych grup społecznych, narodowościowych, religijnych lub osób.
- **Wulgaryzmy** – używanie w Internecie wulgarnych zwrotów (w miejscach dostępnych powszechnie, czyli nie wymagających np. znajomości hasła i logowania się). Umieszczenie w Internecie nieprzyzwoitego zdjęcia, rysunku, obrazu.

Powodem rosnącej popularności takiej formy znęcania się nad swoimi ofiarami, dotyczącej dzieci i młodzieży jest fakt, iż łatwiej poniżyć i dyskryminować, dyskredytować i szkanować, gdy istnieje możliwość ukrycia się pod internetowym pseudonimem, bez konieczności konfrontacji z ofiarą oko w oko. Prześladowanie przez Internet jest szczególnie groźne dlatego, że kompromitujące, czy poniżające materiały są dostępne, w bardzo krótkim czasie, olbrzymiej grupie osób.

Niestety, słuszne jest również stwierdzenie, że treści raz opublikowane w Internecie, mogą pozostać w sieci na zawsze. Techniczne aspekty działania, powodują, iż są one kopiowane na wielu komputerach, nawet po ustaleniu i ukaraniu sprawcy. Informatycy twierdzą, iż coś raz

umieszczone w sieci pozostaje tam na zawsze... Nam niech pozostanie świadomość, iż nawet po usunięciu wpisu z forum, skasowaniu e-maila, czy usunięciu zdjęcia, może się okazać, iż na jakimś serwerze pozostała kopia.

Zamiarem internetowych agresorów jest zdyskredytowanie konkretnej osoby, a ułatwia je poczucie anonimowości i bezkarności sprawców. Cyberprzemoc jest podstępna, nie zostawia śladów na ciele, często jest niezauważalna przez otoczenie, przybiera niewidoczne metody oddziaływania, stopniowo rozprzestrzeniając się. Konsekwencje dla ofiary są jednak realne: po-



czucie zagrożenia, bezradności czy poniżenia stanowią prawdziwy problem dla kogoś, kto stał się obiektem ataku. Łatwo jest nam przejść do porządku dziennego nad aktem przemocy wirtualnej, ale u jej podstaw leżą mechanizmy, które znamy od lat, mimo że **układ ofiara-sprawca w świecie wirtualnym często bywa nieoczywisty.**

#### Tragiczne następstwa

Cyberprzemoc ma olbrzymi wpływ na psychikę dziecka i jego postrzeganie siebie. Jako psycholog, stykający się z tym problemem w pracy zawodowej, dostrzegam, iż podobnie jak w każdym innym przypadku przemocy, szczególnie narażone są na nią osoby o niskiej samoocenie i obniżonym poczuciu własnej wartości. Nastolatki, które doświadczają przemocy w sieci, częściej mają zaburzenia depresyjne i są skłonne do samookaleczeń. Unikają chodzenia do szkoły, mają bóle somatyczne. Ryzyko wystąpienia myśli samobójczych i prób popełnienia samobójstwa wzrasta dwukrotnie wśród



ofiar cyberprzemocy w porównaniu do osób, które jej nie doświadczyły. Inne, mniej drastyczne, lecz często występujące **zaburzenia psychiczne i emocjonalne**, to utrata pewności siebie, lęki, izolacja i problemy w nawiązywaniu relacji. Zdecydowana większość nastolatków i wiele dzieci (mimo ograniczeń wiekowych, od 13. roku życia, stawianych przez administratorów) ma profile na popularnych portalach społecznościowych typu Facebook, Instagram. Internet jest ważnym punktem odniesienia dla młodzieży, często *ustalając* pozycję w grupie rówieśniczej. Powoduje to, iż cyberprzemoc z komputera i smartfonu przenosi się na realne, prawdziwe życie szkolne. Młody człowiek dorasta wówczas w nieustannym poczuciu zagrożenia i zastraszenia – obawiając się następnych ataków lub reakcji otoczenia na fakty z przeszłości. **Czuje się osamotniony w grupie.**

### Co robić, gdy dziecko padnie ofiarą cyberprzemocy?

Równie istotne, jak konieczność udzielenia wsparcia psychologicznego, jest zadbanie o zablokowanie, w miarę możliwości, treści wyrządzających mu krzywdę. Aby skutecznie zapobiegać dalszej propagacji informacji, ośmieszających publikacji, należy skontaktować się z administratorem serwisu, zabezpieczyć dowody (np. zapis rozmów z komunikatorów internetowych, zrzuty ekranu, sms-y) i powiadomić organy ścigania. Zabezpieczony materiał może być nieocenioną pomocą przy identyfikowaniu sprawcy. **W przypadku popełnienia przestępstwa, należy poinformować policję.** Bardzo ważna jest świadomość konsekwencji takich działań dla dziecka i rodziców oraz podkreślanie wagi poszanowania prywatności.

**Kluczem do sukcesu jest jak zwykle profilaktyka:** rozmowa z dzieckiem *od święta* nie wystarczy, konieczne jest stałe zainteresowanie jego problemami. Powinniśmy towarzyszyć dziecku w jego pierwszych kontaktach z siecią i od początku uczyć, jak bezpiecznie z niej korzystać. Dziecko powinno być świadome zagrożeń i powinno wiedzieć, jak zachować się w takiej sytuacji.

Stałym elementem wychowania w dzisiejszych czasach powinno stać się również **przestrzeżenie dzieci przed popełnianiem aktów cyberprzemocy.** Tak jak wpajamy dzieciom zachowania pozytywne i przestrzegamy przed wy-





rządaniem krzywdy fizycznej, pamiętajmy również żeby młode pokolenie otrzymało jasny przekaz, iż **komputer czy telefon komórkowy może być niebezpieczną bronią**. To znak czasów, w których wojny wygrywa się, podejmując decyzje oparte na bardzo szybkim przekazywaniu informacji lub dezinformacji. Zapytajmy, czy w szkole są realizowane projekty z zakresu **profilaktyki przemocy w sieci**. Wiele informacji na temat bezpieczeństwa dzieci on-line opublikowanych jest na stronach organizacji zajmujących się tą problematyką. Przykłady, realne sytuacje, porady i mnóstwo użytecznych informacji znajdziemy pod poniższymi adresami:

- ⌚ [www.dzieckowsieci.pl](http://www.dzieckowsieci.pl)
- ⌚ [www.saferinternet.pl](http://www.saferinternet.pl)
- ⌚ [www.sieciaki.pl](http://www.sieciaki.pl)
- ⌚ [www.helpline.org.pl](http://www.helpline.org.pl)
- ⌚ [www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl)
- ⌚ [www.cyberbullying.org](http://www.cyberbullying.org)
- ⌚ [www.netbullies.com](http://www.netbullies.com)
- ⌚ [www.stopcyberbullying.org](http://www.stopcyberbullying.org)



Dzieci, młodzież i rodzice mogą otrzymać pomoc w zakresie walki z cyberprzemocą, w wielu instytucjach i organizacjach pozarządowych. Ciekawym pomysłem jest Program Bezpiecznej Szkoły Cyfrowej ([www.cyfrowobezpieczni.pl](http://www.cyfrowobezpieczni.pl)) bę-

### Kontakty, które mogą okazać się przydatne:

- ||| Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, tel. 800 12 12 12
- ||| Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, tel. 116 111, strona internetowa: [www.116111.pl](http://www.116111.pl)
- ||| Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa w sieci, tel. 800 100 100, strona internetowa: [www.800.100.100.pl](http://www.800.100.100.pl)
- ||| Zespół ekspertów Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej – punkt, w którym można zgłaszać nielegalne treści w Internecie: *e-mail: [dyzurnet@dyzurnet.pl](mailto:dyzurnet@dyzurnet.pl)*

### Gdzie szukać pomocy?

Jeśli mimo działań zapobiegawczych, wydarzy się coś, co możemy zdefiniować jako cyberprzemoc, powinniśmy niezwłocznie podjąć działania mające na celu **ograniczenie jej skutków**. Osoby mające do czynienia z cyberprzemocą powinny porozmawiać z rodzicami oraz personelem świadczącym w szkole działalność pedagogiczną lub pomoc psychologiczną. W przypadku, gdy szkolny psycholog nie znajdzie wystarczająco dużo czasu dla dziecka, powinniśmy skorzystać z usług poradni zdrowia psychicznego dla dzieci.

dącej częścią projektu powstałego przy wsparciu Ministerstwa Edukacji Narodowej i mającej na celu poprawę bezpieczeństwa w sieci, realizowanym przy współpracy z placówkami edukacyjnymi w całym kraju.

### Odpowiedzialność karna

**Akty cyberprzemocy, są w Polsce klasyfikowane jako czyny zabronione i podlegają karze (art. 190 a Kodeksu Karnego) do 3 lat pozbawienia wolności; w przypadku, gdy następstwem czynu zabronionego jest targnięcie się ofiary na własne życie, sprawca podlega karze do 10 lat pozbawienia wolności.**





# Jak pomóc choremu cierpiącemu na depresję?

mgr Marek Warecki  
psycholog

**W Polsce u co 10 osoby rozpoznaje się zaburzenia depresyjne, istnieje więc duże prawdopodobieństwo, że wśród ludzi z naszego najbliższego otoczenia spotkamy kogoś, kto zmagają się z tą chorobą. Warto zatem wiedzieć, jak możemy mu pomóc.**

Depresję, w przeciwieństwie do zwykłego smutku, cechuje nie tylko pogłębiony, obniżony nastrój, ale również występujące w tym samym czasie – tj. przez minimum dwa tygodnie – takie typowe symptomy choroby, jak: poczucie obojętności, zredukowanie aktywności i zainteresowań, niezdolność cieszenia się sprawami, które wcześniej sprawiały radość i angażowały emocjonalnie, poczucie winy, zaburzenia snu, czy nawet myśli samobójcze. Niekoniecznie wszystkie te objawy muszą występować jednocześnie.



Co w takiej sytuacji możemy uczynić, by pomóc choremu? Oczywiście powinniśmy przede wszystkim nakłaniać go do **wizyty u lekarza lub psychologa**, a kiedy już podejmie leczenie, za-

chęcać go (i samego siebie!) do bycia cierpliwym, ponieważ potrzebny jest czas, by psychiatra dobrał najlepiej działające na pacjenta leki i ich dawkę, a psycholog, czy terapeuta określił metodę wspólnej pracy.

**Należy pamiętać, że leki stosowane w leczeniu depresji nie działają z dnia na dzień.** Pomimo bardzo wysokiej skuteczności leczenia zaburzeń depresyjnych, efekty podjętej terapii najczęściej występują dopiero po około miesiącu od rozpoczęcia kuracji. Wytrwałość się opłaca, bo nie tylko przynosi pacjentowi ulgę, ale i w ogromnym stopniu przyczynia się do zmniejszenia ryzyka nawrotów choroby.

## Wspierać, ale jak?

Wspierając unikajmy takich sformułowań, które nie tylko nie pomagają, a wręcz mogą zaszkodzić: *Uśmiechnij się! Weź się w garść!* Starajmy się nie wywoływać depresyjnego nastawienia własnymi komentarzami dotyczącymi rzeczywistości, ani też nie odwoływać się do takich wartości, jak np. wiara, czy poczucie obowiązku. **Rozmawiając z chorym**, zawsze musimy pamiętać, że zniekształcenia myślenia są częścią składową depresji i w związku z tym nawet najprostsze sformułowania mogą być przez niego odbierane wbrew naszym najlepszym intencjom, w sposób zupełnie opaczny, a poruszanie nawet banalnych tematów potrafi **wyprowadzić chorego z równowagi** – dlatego też podczas rozmów lepiej nie dowcipkować. Chorzy w rozmowach często stosują nadmierną generalizację (np. *nikt mnie nie kocha*), poproś wówczas o konkretne odpowiedzi.

Zamiast zastanawiać się, czego pacjent, zgnębiony chorobą, najbardziej potrzebuje, najprościej jest zadawać mu pytania, np.: *Czy jest coś, co przekracza Twoje możliwości? Jak sądzisz, co mogłoby sprawić, żebyś poczuł się lepiej? Czy jest coś, co mogę dla Ciebie zrobić?* Każde z nich informuje, że nie tylko chcemy z nim rozmawiać, poświęcić mu uwagę (co jest bardzo ważne), ale jeszcze jesteśmy gotowi zrobić coś więcej dla niego, dla jego dobra. Równie istotne są takie komunikaty, jak: *Jesteś dla mnie ważny. Jestem tu dla Ciebie./ Uwierz mi, nie zawsze będziesz się tak czuł. To jest tylko stan przejściowy. / Nie potrafię do końca zrozumieć, co czujesz, ale masz moje pełne wsparcie i współczucie. / Nie zostawię Cię, ani nie porzucę. / Przykro mi, że tak cierpisz.*



Zwracamy uwagę, by dbać o **przestrzeganie przez chorego rytmu dnia**: wstawanie, praca, posiłki i sen powinny tworzyć przewidywalny cykl, co ułatwi codzienne funkcjonowanie. Zadaniem naszym jest wówczas mobilizowanie do regularnego chodzenia spać oraz zachęcanie do wstawania najszybciej, jak to możliwe po przebudzeniu. Podobnie nakłaniajmy do samodzielnego dbania o higienę i, z wycuciem, zachęcajmy do wykonania prostych zadań. Nie używamy jednak poleceń takich jak *musisz* czy *powinieneś*. Lepiej zapytać chorego, czy ma ochotę spróbować coś zrobić, np. pójść do sklepu, i obserwować jego reakcję.

Ważne jest, że kiedy chory zacznie podejmować obowiązki (np. udaje mu się wstawać codziennie o określonej porze, przygotować śniadanie, wyprowadzić psa), by pamiętać o **dostrzeżeniu jego wysiłków i chwaleniu go** za nie. W przypadku ciężkiej depresji, kiedy podejmowanie decyzji dla chorego łączy się z niemocą, a czasem wręcz z cierpieniem, trzeba samemu dokonywać wyboru, np. odnośnie kolejnej wizyty u lekarza.

Przy **lżejszej depresji** warto spróbować zachęcać chorego do podjęcia dostosowanych do jego wieku, możliwości i ogólnego stanu zdrowia **ćwiczeń fizycznych** (spacery, *nordic walking*, jazda na rowerze). Podobnie też można stwarzać możliwości – o ile chory będzie chciał z nich skorzystać – doboru innych form aktywności, takich jak: taniec, muzykowanie. Taka aktywizacja oraz stwarzanie okazji do odnowienia kontaktów społecznych, pozwoli na **wydobycie osoby chorej z izolacji społecznej**.

Musimy mieć świadomość, że będąc w bliskich relacjach z osobą cierpiącą na depresję, znacznie bardziej niż w innych związkach możemy odczuwać stres czy silną frustrację, np. z powodu utrudnionej komunikacji, czy – w przypadku związku – okresowego zaniku podczas choroby potrzeb seksualnych. Zdarzać się mogą nieporozumienia i kłótnie.

**Choroba staje się testem jakości i trwałości naszego związku. Trzeba okazać dużo cierpliwości i tolerancji, po prostu miłości, by przejść przez kryzys.**

Wspieranie chorego przyjdzie nam tym łatwiej, im bardziej będziemy starali się traktować depresję tak samo, jak każdą inną **chorobę somatyczną** oraz okazując cierpiącemu zrozumienie i akceptację dla jego stanu i zachowań. Dlatego też – szczególnie w fazie ciężkiej depresji – pożądane jest ograniczenie własnych wyjazdów (wakacje); nie wolno też dopuszczać, aby pacjent w takim stanie podejmował życiowo ważne decyzje dotyczące przykładowo rozwodu, czy zmiany pracy.

#### Syndrom opiekuna

Ważna uwaga: pamiętajmy, że **pomaganie mężczy** i do swoich i tak rozlicznych obowiązków musimy dopisać **troskę o samego siebie!** Depresja nie mija z dnia na dzień, trzeba mieć siłę i kondycję, by wspomagać chorego w jego walce, umieć przeciwstawiać się zmęczeniu i mogącym pojawiać się – z dużym prawdopodobieństwem – emocjom: złości, żalowi, poczuciu winy, rozdrażnieniu, irytacji. Chory na depresję jest niezmiernie wyczulony na nasze słowa i ton głosu i nawet drobną zmianę w formie wypowiedzi jest w stanie zinterpretować na swoją niekorzyść. Autentycznej wiary w wyzdrowienie nie da się przekazać, jeżeli sami będziemy czuć się wykończeni i wypaleni! Aby mieć dobre samopoczucie, musimy znaleźć czas na relaks i aktywny wypoczynek.

**I najważniejsze: po prostu BĄDŹ przy chorym! Trwanie przy cierpiącym na depresję ma dla niego ogromne znaczenie i staje się jednym z filarów pokonania choroby.**





*Krótki okres życia jest ostatecznie długi na to, aby żyć dobrze i uczciwie*

*Cyceron*

### Krzysztof Paliński

Lekarz okulista z przychodni przy ul. Czumy 1, odszedł w dniu 23 listopada 2018 roku w swoją ostatnią podróż.

Wspaniały lekarz, lubiany i ceniony przez pacjentów i współpracowników. Nikt kto pojawił się pod jego gabinetem nie odszedł z kwitkiem. Leczenie trudnych przypadków było Jego pasją. Cenne diagnozy uratowały wzrok wielu pacjentom.

Życzliwy ludziom, skromny, zwyczajny – realizował swoje misje. Nieuleczalna choroba zabrała Go przedwcześnie. Pan Doktor zostanie zawsze w naszej pamięci i sercu

Alicja Krudysz

Lek. Krzysztof Paliński był autorem artykułów drukowanych w „Diagnozie”. Będziemy przypominać te teksty naszym Czytelnikom.

Red.



## Poradnia Medycyny Pracy SZPZŁO 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](http://www.zozbemowo.pl)

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

### Światowy Dzień Walki z Rakiem 2019

W bieżącym roku ten dzień przypada 4 lutego. To dobra okazja, by po raz kolejny przypomnieć pacjentom o badaniach profilaktycznych, które mogą ocalić zdrowie i uratować życie. Niestety, z zaproszeń do udziału w programach badań profilaktycznych NFZ, np. raka szyjki macicy, wysłanych imiennie, korzysta niewiele osób.

#### Przypominamy zatem, że

- każda kobieta powinna raz w roku wykonywać badanie cytologiczne i USG narządu rodowego i – w razie zalecenia lekarza – także sutków. Dodatkowo panie po 40 r.ż. – raz na dwa lata, a po 50. r.ż. – raz na rok – powinny poddać się badaniu mammograficznemu. Obowiązkowe jest także samobadanie piersi – raz w miesiącu;
- każdy mężczyzna powinien przynajmniej raz na 3 lata poddać się badaniu jader przez lekarza, a po 50 r.ż. dodatkowo, raz do roku, oznaczyć poziom PSA. Zalecane jest także samobadanie jader – raz w miesiącu.

Dodatkowo każda osoba po 50 r.ż. powinna raz na 5 lat wykonać kolonoskopię, czyli badanie jelita grubego, a co roku – test na obecność krwi utajonej w kale.



# INFORMACJE

## WAŻNE DLA PACJENTA

### **Poradnia leczenia bólu i Pracownia fizjoterapii**

Uprzejmie informujemy, że w przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5 uruchomiona została Poradnia leczenia bólu. W poradni przyjmuje lek. Agata Wlazło, specjalista onkolog, we czwartki w godzinach 10-13.

Razem z w/w poradnią uruchomiona została Pracownia fizjoterapii, w której wykonywane są następujące zabiegi: masaże lecznicze, elektroterapia, jonoforeza, laser, magnetronik, ultradźwięki.

Zapisy w rejestracji specjalistycznej osobiście lub telefonicznie 22 163 70 45

Obie komórki działają odpłatnie poza kontraktem z NFZ.

**Krótkie terminy oczekiwania!**

### **Podsumowanie programu „Aktywny Senior”**

Od września do grudnia 2018 roku realizowaliśmy nowy program pn. „Aktywny Senior” finansowany przez m.st. Warszawa. W zajęciach fizycznych i edukacyjnych uczestniczyli mieszkańcy Warszawy **powyżej 65. r. ż.** z dzielnic Bemowo i Włochy.

Program cieszył się ogromnym zainteresowaniem wśród seniorów – już pod koniec września lista osób chętnych była zamknięta. Mamy jednak dla Państwa, dobrą wiadomość: otóż otrzymaliśmy zapewnienie od m. st. Warszawy, że w tym roku będzie kontynuowany program dla seniorów już od 60. roku życia. Serdecznie zapraszamy szczególnie te osoby, które nie zakwalifikowały się do programu w ubiegłym roku. Informacje o nowym programie zamieścimy w jednym z najbliższych numerów „Diagnozy”.

### **Program promocji zdrowia w cukrzycy**

Przypominamy Państwu, że w SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy realizowany jest program dla osób chorych na cukrzycę. W ramach programu organizowane są spotkania prowadzone przez lekarza diabetologa, a ich dokładny harmonogram i tematyka są podane na tablicach informacyjnych we wszystkich przychodniach oraz na stronie internetowej zespołu: [www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)

Spotkania odbywają się w przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19 w pokoju 038 (przyziemie). Dodatkowych informacji udzieli pielęgniarki w gabinecie zabiegowym przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19 lub telefonicznie pod numerem 22 664-44-00 wew.47.

### **Wystawianie recept przez pielęgniarki**

Szanowni Państwo,

przypominamy, że w przychodniach przy ul.:

• Powstańców Śląskich 19 (gabinet nr 32),

• Wrocławskiej 19 (gabinet nr 222),

• Cegielnianej 8 (gabinet nr 13)

uprawnione pielęgniarki wypisują pacjentom recepty **wyłącznie w ramach kontynuacji leczenia** zleconego przez lekarzy w chorobach przewlekłych.

Pielęgniarki nie wystawiają recept na leki odurzające i substancje psychotropowe.

Harmonogram pracy pielęgniarek dostępny jest w przychodniach i na stronie: [www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)

### **Program szczepień przeciwko grypie dla seniorów**

W grudniu 2018 roku zakończyliśmy realizację programu szczepień ochronnych przeciwko grypie dla mieszkańców Warszawy, którzy ukończyli 65. rok życia. We wszystkich przychodniach naszego Zespołu ze szczepień skorzystało 2 750 osób. Dziękujemy za udział w programie wszystkim pacjentom.

Program został sfinansowany ze środków m.st. Warszawy.

### **Elektroniczne zwolnienia lekarskie (e-zwolnienia)**

**Od 1 grudnia 2018 r. lekarze mogą wystawiać zwolnienia lekarskie (nazywane e-ZLA) tylko w formie elektronicznej. Pacjentowi nie będzie już przysługiwało prawo wyboru formy zwolnienia.**

Gdy lekarz wystawi e-ZLA, pacjent nie będzie miał obowiązku dostarczać zwolnienia pracodawcy (w przypadku pracowników) albo ZUS (m.in. w przypadku osób prowadzących działalność gospodarczą). Takie zwolnienie trafi natychmiast do systemu ZUS. Nie będzie wymagany od pacjenta termin 7 dni na dostarczenie zwolnienia. Nie będą go też dotyczyły ewentualne obniżenia zasiłku chorobowego czy opiekuńczego z powodu przekroczenia tego terminu.

Wystawienie przez lekarza e-ZLA wykluczy też możliwość zgubienia zwolnienia.

Lekarz powinien wydrukować pacjentowi zwolnienie e-ZLA zawsze, gdy o to poprosi. Wydruk zaświadczenia lekarskiego z systemu powinien być opatrzony pieczęcią i podpisem lekarza.



# 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  
Dzury sobotnio-niedzielne w godz. 8.00-18.00

- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni położniczo-ginekologicznej
- Poradni dermatologicznej
- Poradni okulistycznej
- 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](http://www.zozbemowo.pl)

[www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)



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

**ul. Wrocławska 21**

**obok przychodni**