



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 44 (1/2016)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy

ISSN 1898-858X

Rak – nie wyrok

Po operacji piersi

Warto znać przepisy

Stopa cukrzycowa

Zaburzenia połykania

Jak sobie radzić ze stresem?

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,
Powstańców Śląskich 19, tel. 22 665-37-07,
lub 22 664-44-00 wew. 19,
Wrocławskiej 19, tel. 22 638-23-33 wew. 222,
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

1961, 1966, 1971, 1976 i 1981
(roczniki wytypowane w 2016 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:

**Czумы 1, tel. 22 666-10-14,
Powstańców Śląskich 19, tel. 22 664-20-48,
Wrocławskiej 19, tel. 22 638-29-43,
Janiszowskiej 15, tel. 22 846-12-56,
Cegielnianej 8, tel. 22 863-87-65.**

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,
Cegielniana 8 tel. 502-618-775

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.





Szanowni Państwo!

W tym numerze „Diagnozy”, w dziale „Nasze Zdrowie”, nawiązujemy do cukrzycy, która stała się w tym roku tematem przewodnim Światowego Dnia Zdrowia. Piszemy o stopie cukrzycowej, groźnym powikłaniu nieprawidłowo leczonej cukrzycy, o tym jak się ono objawia i jak można mu zapobiegać. Zajmujemy się też mało znanym zagadnieniem jakim jest odżywianie w zaburzeniach połykania. Dysfagia, bo tak nazywają się te zaburzenia, dotyczy nie tylko osób cierpiących na rozmaite choroby, ale również ludzi starszych. Doradzamy jak przygotowywać dla nich bezpieczny i smaczny jadłospis.

Ponownie wracamy do tematu nowotworu piersi, ale tym razem w aspekcie prawidłowej rehabilitacji psychofizycznej. Medycyna potrafi dziś skutecznie walczyć z tą chorobą, a wiele zależy także od samych pań, które – stosując się do zaleceń lekarzy i fizjoterapeutów – z powodzeniem wracają do aktywnego życia nawet po amputacji piersi.

Dział „Profilaktyka” tym razem poświęciliśmy stresowi, czyli tematowi, który przy obecnym tempie życia zainteresuje właściwie każdego. My podpowiadamy jak sobie z nim radzić.

Przypominamy Państwu także obowiązujące przepisy dotyczące dokumentacji medycznej, które trzeba koniecznie znać udając się do placówki służby zdrowia.

Nasz Zespół przygotowuje się do jubileuszu 15-lecia istnienia. Materiały przypominające historię naszej pracy, podnoszenia jakości świadczonych usług i poszerzania ich oferty a także relację z rocznicowej uroczystości opublikujemy w następnej „Diagnozie”.

A wraz z bieżącym numerem chciałbym przekazać Wszystkim Państwu, pacjentom naszych przychodni i pracownikom Zespołu, życzenia zdrowych i rodzinnych Świąt Wielkanocnych.

Zapraszam do lektury!

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
Paweł Dorosz

REDAKCJA:
SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
01-493 Warszawa
ul. Wrocławska 19
tel. 22 638-23-33
www.zozbemowo.pl

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

SEKRETARZ REDAKCJI:
Danuta Adamska
e-mail:
danuta.adamska@zozbemowo.pl
p.o. Aneta Salwin
aneta.salwin@zozbemowo.pl

KONSULTACJE MEDYCZNE:
lek. med. Paweł Dorosz

KOREKTA:
Redakcja

WYDAWCA:
Samodzielny Zespół Publicznych
Zakładów Lecznictwa Otwartego
Warszawa Bemowo-Włochy
01-493 Warszawa
ul. Wrocławska 19

NAKLAD:
5000 egz.

ILUSTRACJE:
Wydawnictwo Komograf

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

W NUMERZE:

Wywiad „Diagnozy” 4 Rak – nie wyrok

Rehabilitacja 6 Po operacji piersi

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy 9 Warto znać przepisy

Nasze zdrowie 10 Stopa cukrzycowa
12 Zaburzenia połykania

Profilaktyka 14 Jak sobie radzić ze stresem?

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy 16 Usługi medyczne świadczone w ofercie komercyjnej, poza kontraktem z NFZ, przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

Aktualności 17 „Zdrowy Uczeń” – nowa edycja, Programy profilaktyczne dla dzieci i młodzieży w 2016 roku, Światowy Dzień Zdrowia, Nowe książeczki zdrowia, Czy wiesz, że...





Rak – nie wyrok

Z Barbarą Cytrynowską, prezesem Zarządu Stowarzyszenia Amazonek „Żonkil Warszawa” rozmawia Halina Guzowska.

Amazonki, czyli kobiety po amputacji piersi, mają swoje kluby na terenie całego kraju. Skąd idea powołania kolejnego na Woli i Bemowie?

- Nasz klub powstał 16 lat temu na warszawskiej Woli w przychodni przy ul. Ciołka¹ z inicjatywy pracujących tam pielęgniarek, które zauważyły zwiększającą się liczbę pacjentek po operacji raka piersi. Było to niełatwe zadanie, nie każda bowiem kobieta chce rozmawiać o takim traumatycznym przeżyciu. Poza tym proszę pamiętać, że jeszcze kilkanaście lat temu rak był tematem tabu. Początkowo działał nieformalnie jako koło, kilkudziesięciosobowa grupa pań spotykająca się regularnie, biorąca udział w wykładach lekarzy, pielęgniarek itd. Potem powstała potrzeba zorganizowania oficjalnie działającego stowarzyszenia. Pojawiły się jednak problemy lokalowe, więc już jako stowarzyszenie przeniosłyśmy się na Bemowo. I od tego czasu działamy w tej dzielnicy. Dołączyłam do tego stowarzyszenia w 2004 roku, było wówczas ponad 160 jego członkiń, ale wkrótce było nas już ponad 200. Z czasem z naszego stowarzyszenia wyłoniły się więc dwie kolejne organizacje: jedna na Bielanach – Warszawskie Stowarzyszenie Amazonek, druga na Targówku – Feniks.

W jakim wieku są członkinie Stowarzyszenia?

- Przeważają panie w wieku średnim i starszym, ale mamy też młodsze koleżanki, dopiero po trzydziestce. Wiem, że w innych klubach zdarzają się nawet 16-17-latki. Niestety, zauważamy, że wiek, w którym kobiety zaczynają chorować na raka piersi jest coraz niższy, diagnozowane są panie między 35. a 45. rokiem życia, czyli jeszcze przed menopauzą, choć nadal zdarzają się zachorowania w okolicach siedemdziesiątki. Rośnie też ogólna liczba nowych przypadków raka piersi.

Jak Pani myśli – dlaczego?

- Wydaje mi się, że głównym winowajcą jest permanentny stres, w którym żyjemy. Praca, rywalizacja, obawa o zwolnienie, kredyty

– to wszystko sprzyja zachorowaniom. Znacznie mniejszą rolę – jak wynika z moich obserwacji – odgrywa natomiast czynnik genetyczny. Wśród naszych członkiń tylko raz miałyśmy mamę i córkę. Dzisiaj to raczej czterdziestoparolatki, które zachorowały, boją się o zdrowie swoich córek i wysyłają je na badania genetyczne.

Diagnoza i co dalej. Jak reagują panie po jej wysłuchaniu?

- Pierwsza reakcja to najczęściej szok: dlaczego ja, przecież mnie to nie powinno dotyczyć, bo regularnie się badałam, robiłam mammografię, cytologię. Pojawia się też bunt a nawet niechęć do koniecznego w takim przypadku leczenia. On na szczęście mija i panie podejmują leczenie. Często brakuje im takiego psychologicznego wsparcia ze strony lekarza: *dasz radę, operacja jest konieczna, bo ratuje życie*. My na Bemowie mamy to szczęście, że opiekuje się nami cudowny lekarz onkolog, Andrzej Pieńkowski, który umie rozmawiać z pacjentkami. Wiem jednak, że wiele pacjentek po ochłonięciu z tego pierwszego szoku, zamiast ponownie udać się do lekarza, zaczyna szukać informacji w Internecie, któremu bardzo ufają, a to jest bardzo zła droga. A jeszcze gorsza jest wiara w „cudowne” metody leczenia niekonwencjonalnego.

A jak powinny zareagować?

- Tak jak powiedziałam: wrócić do lekarza, czy pójść do innego i spokojnie porozmawiać o swojej chorobie. Uważam, że w każdej przychodni powinna być także pielęgniarka, osoba fachowa i empatyczna, z którą można by porozmawiać na ten temat, uzyskać od niej wsparcie, poradzić się. Warto także zgłosić się do jed-



¹ Zespół Opieki Zdrowotnej na Woli świadczył usługi zdrowotne na rzecz mieszkańców Bemowa do momentu powołania SZPZLO Warszawa Bemowo.



nego z klubów Amazonek, choć z reguły panie trafiają do nas już po operacji i leczeniu. Jeśli przychodzą wcześniej, to pytają co zrobić, żeby nie iść na operację. - *Musisz zacząć od operacji* – odpowiadam wtedy. - *A jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, skonsultuj się z innym lekarzem.*

👉 Operacja i co dalej?

- Po pierwsze nie wolno zamykać się w domu, w czterech ścianach. Trzeba zacząć rehabilitację i starać się rozmawiać z osobami mającymi podobne problemy, które ten początkowy, najtrudniejszy okres mają za sobą. Skontaktować się z jednym ze stowarzyszeń Amazonek, lub nawet takim, które zajmuje się ogólnie pacjentami z chorobami onkologicznymi, jeśli nie osobiście, to na początek – telefonicznie. My nie dajemy wskazówek medycznych, nie jesteśmy przecież lekarzami. Dajemy wsparcie jako kobiety, które przeszły przed laty podobną operację, miały ten sam problem.

👉 Jak docieracie do pacjentek?

- Dawniej nasze członkinie odwiedzały oddziały onkologiczne, ale teraz są w zbyt zaawansowanym wieku, by to robić. Młodsze, te które są z nami od niedawna, z kolei nie mają na to czasu, bo jeszcze pracują. Staramy się jednak docierać do pacjentek za pośrednictwem ulotek, które zostawiamy pielęgniarkom. W tych ulotkach informujemy o naszym stowarzyszeniu i działalności.

👉 A czego osoba po operacji nowotworu piersi może się dowiedzieć w Stowarzyszeniu?

- Przede wszystkim tego, że rak to nie wyrok. Jeżeli już trafi do Stowarzyszenia, zacznij rozmawiać z którąś z nas – będącą kilka czy kilkanaście a nawet kilkadziesiąt lat po operacji – uwierz, że ma szansę na normalne życie. Choć nikt jej nie powie, że nie będzie bolała blizna, że rehabilitacja będzie krótka i łatwa, bo tak nie jest. A jeśli zdecyduje się być wśród nas, będzie mogła liczyć nie tylko na nasze wsparcie, ale także na spotkania z psychologiem i psychoterapeutą. Mają one formę warsztatów prowadzonych w kilkusobowych grupach na tematy wskazane przez nasze członkinie. Są też zajęcia rehabilitacyjne, w tym także ćwiczenia w basenie prowadzone przez instruktora przygotowanego do pracy z Amazonkami, masaż oraz gimnastyka usprawniająca w Poradni Rehabilitacyjnej SZPZLO Warszawa Bemowo- Włochy.

Każda osoba, która się do nas zgłasza, dostaje informację o tym kiedy się spotykamy i z jakich zajęć może skorzystać, a poza tym ulotkę z kontaktami do grup wsparcia, adresami i telefonami sklepów z protezami piersi i perukami.

👉 Plany na ten rok?

- Jestem szefową Stowarzyszenia od 2010 roku i nie ukrywam, że jest nam dość trudno, bo



wszystko koncentruje się wokół pieniędzy. Startujemy w konkursach o dotacje każdego roku i w związku z tym nie mamy stabilizacji finansowej, a to przeszkadza w wielu działaniach. Nie wyobrażam sobie jednak, żeby tego Stowarzyszenia mogło nie być, bo nadal musimy z całą energią pomagać wszystkim kobietom po operacji raka piersi – potrzebującym naszego wsparcia. A szczegółowe plany, to jak co roku – jak najwięcej rehabilitacji włącznie z zajęciami jogi. Chcemy wyjechać na kolejną wycieczkę, która nie tylko jest urozmaiceniem w codziennym życiu, ale także daje możliwość integracji. Kolejne zamierzenie to turnus rehabilitacyjny nad morzem – niestety od kilku lat nie dostajemy na takie działania dofinansowania. A po takim turnusie dziewczyny wracają do domu odmienione, zdrowsze psychicznie i fizycznie.

👉 Dziękuję za rozmowę.



Stowarzyszenie Amazonek „Żonkil Warszawa” mieści się przy ul. Kartezjusza 2 (WAT), tel. 22 424 47 42 (czynny w godz. 11.00-13.00). Spotkania Klubu Wsparcia dla kobiet po operacji raka piersi odbywają się w każdą pierwszą środę miesiąca o godz. 16.00. Więcej informacji na: www.zonkil-amazonki.pl

Podziękowania

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy serdecznie dziękuje Stowarzyszeniu Pacjent Polski za współpracę przy organizacji Dni Seniora w dzielnicach Bemowo i Włochy, które odbyły się jesienią ub. roku. Stowarzyszenie, powstałe w marcu 2015 roku z inicjatywy pacjentów, ma na celu wspieranie osób dotkniętych chorobami ostrymi i przewlekłymi, a także aktywizację społeczną, zawodową, rekreacyjno-turystyczną oraz pomoc osobom niepełnosprawnym i seniorom. Zarządowi i członkom Stowarzyszenia życzymy powodzenia oraz wielu udanych przedsięwzięć.



mgr Justyna Korzonkowska,
specjalista fizjoterapeuta

Po operacji piersi

Rak piersi jest najczęstszym nowotworem złośliwym wśród kobiet w Polsce i na całym świecie. W ostatnich latach obserwuje się duży postęp w jego rozpoznawaniu i leczeniu. Równie ważna jest wcześniej rozpoczęta i prawidłowa rehabilitacja po operacjach piersi.

Leczenie raka piersi jest leczeniem skojarzonym. Oprócz chirurgii, która zajmuje pierwsze miejsce, stosuje się radioterapię, chemioterapię, hormonoterapię i inne metody leczenia systemowego. Wybór optymalnej metody leczenia zależy od stopnia zaawansowania choroby oraz typu guza. Rozległość operacji decyduje o rodzaju rehabilitacji.

Metoda oszczędzająca

Stosuje się ją w leczeniu **guza pierwotnego o małych rozmiarach**. Polega na usunięciu jedynie fragmentu piersi i okolicznych węzłów chłonnych lub węzła wartowniczego, czyli pierwszego węzła chłonnego na drodze spływu chłonki z ogniska nowotworowego.

Rehabilitacja po zastosowaniu tej metody skupia się przede wszystkim na **zapobieganiu obrzękowi kończyny górnej**. Zalecane są tutaj ćwiczenia fizyczne, których celem jest zachowanie możliwie najlepszej sprawności ruchowej w stawach obręczy barkowej. Ćwiczenia ruchowe łączone są z ćwiczeniami oddechowymi. Wpływają one na poprawę ruchomości klatki piersiowej, rozciągnięcie i uelastycznienie blizny pooperacyjnej oraz zapobiegają zwłóknieniom.

Mastektomia

Zabieg mastektomii, wykonywany w leczeniu raka piersi, polega na **amputacji** (chirurgicznym usunięciu), częściowej bądź całkowitej, jednej lub obu piersi oraz znajdujących się pod pachą węzłów chłonnych. Zdarza się, że w niektórych przypadkach usuwany jest również mięsień piersiowy większy. Następstwem takiego leczenia może być zaburzenie statyki tułowia, ograniczenie ruchomości w okolicach klatki piersiowej i stawu barkowego po stronie operowanej, zaniki mięśniowe, obrzęk limfatyczny, zrosty i blizny. Aby temu zapobiec, niezbędne jest wdrożenie aktywności fizycznej.

Rehabilitacja po mastektomii to jedyny sposób na odzyskanie pełnej sprawności fizycznej i równowagi psychicznej.

Rehabilitacja powinna być prowadzona jeszcze w okresie szpitalnym, począwszy od pierwszej doby po operacji, później zaś – w systemie ambulatoryjnym i w sanatorium. Działające w całym kraju kluby amazonek, zrzeszające kobiety po mastektomii, prowadzą dla nich rehabilitację podtrzymującą, która trwa latami.

Usprawnianie

Odpowiednio przeprowadzony **program usprawniania** pozwala zminimalizować negatywne skutki zabiegu poprzez:

- zwiększenie zakresu ruchów w stawach kończyny górnej po stronie operowanej,
- zwiększenie siły mięśni kończyny po stronie operowanej,
- zwalczanie obrzęku limfatycznego,
- zmniejszenie dolegliwości bólowych,
- korekcję wad postawy,
- uzyskanie maksymalnej adaptacji do zmienionych warunków życia poprzez oddziaływanie na psychikę chorej,
- poprawę komfortu życia.

Ogromną rolę odgrywa też profilaktyka prowadzona w celu zapobiegania wystąpieniu **wtórnego obrzęku chłonnego**. Podczas snu i odpoczynku należy układać rękę na specjalnym klinie, którego budowa pozwala na odpowiednio wysokie ułożenie kończyny i odpływ chłonki do układu żylnego. Należy wykonywać także codzienny masaż lub automasaż kończyny górnej.

W leczeniu zachowawczym w przypadku obręzków chłonnych stosuje się połączenie kinezyterapii (ćwiczenia fizyczne i oddechowe) z różnymi formami masażu (przerwana kompresja pneumatyczna, manualny drenaż chłonny z bandażowaniem lub bez, masaż aquavibronem lub wirowy). Stosuje się ponadto rękawy uciskowe.

Rehabilitacja po mastektomii powinna być wykonywana zarówno samodzielnie w domu, jak i w specjalistycznej placówce.

Kinezyterapia – leczenie ruchem – obejmuje przede wszystkim ćwiczenia czynne wolne lub z przyborami (szarfy, gumy, laski, lekkie piłki). Większość ćwiczeń powinna być wykonywana w pozycjach ułatwiających odpływ chłonki z kończyny – pozycja siedząca z oparciem w celu stabilizacji tułowia, stojąca przodem i bokiem do

ciąg dalszy na s. 8.



Porozmawiajmy o niepłodności

dr Ewa Niedbała-Wykowska

Szacunkowe dane wskazują, że ok. 15% osób doświadcza trudności z poczęciem dziecka. O niepłodności partnerskiej mówi się w sytuacji, gdy para przez 12 miesięcy regularnie współżyje (3-5 razy w tygodniu), nie stosując jakiegokolwiek antykoncepcji i mimo tego nie uzyskuje ciąży.

Znaleźć przyczynę

Pierwszym krokiem w przypadku podejrzenia niepłodności jest przeprowadzenie kompleksowej diagnostyki zarówno u kobiety, jak i u mężczyzny. Konieczna jest wizyta obojga partnerów u specjalisty zajmującego się medycyną rozrodczą. - *Przed wizytą zalecane jest przeprowadzenie podstawowych badań hormonalnych oraz ocena rezerwy jajnikowej (na podstawie badania AMH) u kobiety. Mężczyzna powinien wykonać badanie ogólne nasienia* – podpowiada dr Ewa Niedbała-Wykowska z Kliniki Leczenia Niepłodności INVICTA w Warszawie. Podczas wizyty lekarz przeprowadza wywiad z obojgiem partnerów oraz wykonuje badanie ginekologiczne i USG. Na podstawie wyników badań jest w stanie zidentyfikować źródło problemu, a także podjąć odpowiednie działania. Czasami konieczne jest przeprowadzenie pogłębionej diagnostyki, np. monitoringu cyklu lub wykonanie badania drożności jajowodów bądź fragmentacji DNA plemników.

Co wpływa na płodność kobiety?

W przypadku kobiet do najczęstszych przyczyn niepłodności zalicza się zaburzenia o podłożu hormonalnym, w tym m.in.: nieregularność cyklu, zaburzenia w procesie owulacji, obniżoną rezerwę jajnikową, zespół policystycznych jajników, choroby tarczycy. - *U źródeł problemu mogą też leżeć czynniki genetyczne, powodujące np. poronienia na bardzo wczesnym etapie ciąży* – wymienia specjalista z Kliniki INVICTA. Endometrioza to kolejne schorzenie, które negatywnie wpływa na płodność. Wśród częstych przyczyn trudności z zajściem w ciążę wymienia się również infekcje w obrębie narządów moczowo-płciowych, nieprawidłowości anatomiczne, powikłania po przebytych operacjach, a także nieprawidłowości masy ciała (zarówno nadwaga, jak i niedowaga). Dodatkowo, wpływ mogą mieć również zaburzenia pracy układu odpornościowego oraz choroby metaboliczne.

Po stronie mężczyzny...

Najczęstszą przyczyną niepłodności męskiej są nieprawidłowe parametry nasienia. Zaburzenia

w produkcji i jakości plemników mają różne podłoże. - *Na pogorszenie parametrów nasienia wpływ mogą mieć choroby ogólnoustrojowe, takie jak: cukrzyca, choroby wątroby, choroby układu krążenia. Schorzenia jąder, spowodowane m.in. zaburzeniami genetycznymi, urazami lub nowotworami to kolejne przyczyny niepłodności męskiej* – dodaje ekspert ds. niepłodności. Niekorzystny wpływ na jakość nasienia ma również palenie tytoniu, stres czy przewlekłe stosowanie niektórych leków.

Niepłodność – i co dalej?

W przypadku wykrycia nieprawidłowości, warto skorzystać z pomocy ośrodka zajmującego się kompleksowo leczeniem niepłodności. - *Kliniki specjalizujące się w medycynie rozrodczej oferują pełną diagnostykę, a także skuteczne metody leczenia, dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjentów. W niektórych przypadkach wystarczy odpowiednie poradnictwo i wskazanie optymalnego momentu współżycia. W innych – zaleca się zastosowanie terapii hormonalnej lub wprowadzenie zmian w codziennym trybie życia* – wyjaśnia dr Ewa Niedbała-Wykowska. Rzadko, jedynie w uzasadnionych sytuacjach, stosuje się zabiegi chirurgiczne. Zdarza się, że lekarz zaleca inseminację domaciczną

– szczególnie w przypadku braku upłynnienia nasienia, tzw. zespołu wrogiego śluzu lub niepłodności idiopatycznej u młodych pacjentów. Gdy wszystkie podstawowe metody okażą się zawodne, kolejnym krokiem może być przeprowadzenie zapłodnienia pozaustrojowego in vitro. – *Należy pamiętać, że jest to metoda stosowana wyłącznie w przypadku określonych wskazań. W przypadku wystąpienia niektórych zaburzeń, jak niedrożność jajowodów, zaawansowana endometrioza, niska rezerwa jajnikowa czy obniżona jakość nasienia może się ona okazać najskuteczniejszym rozwiązaniem.*



Więcej informacji nt. diagnostyki i leczenia niepłodności można znaleźć na stronie: www.klinikainvicta.pl
Klinika Leczenia Niepłodności INVICTA,
ul. Złota 6, Warszawa, tel. 58 585 88 01



ciąg dalszy ze s. 6.

ściany, leżenie na boku strony nieoperowanej z wysokim ułożeniem kończyny górnej, a także leżenie przodem (na brzuchu) i tyłem (na plecach), szczególnie w zakresie ruchu 90-180°, zgięcia i odwiedzenia w stawach obręczy kończyny górnej.

Oddech i relaksacja

Ćwiczenia oddechowe poprawiają wydolność układu oddechowego. Korzystne jest oddychanie torem piersiowym, gdyż przywraca to ruchomość klatki piersiowej, rozciąga zrosty poopercyjne, nasilające się głównie po radioterapii. Długość wydechu powinna być trzykrotnie dłuższa od wdechu.

Ważnym elementem rehabilitacji są ćwiczenia rozluźniające, np. wykonywane w wodzie, i relaksacja. Ćwiczenia należy wykonywać minimum 3 razy dziennie po 15 minut, w krótkich seriach z niewielką liczbą powtórzeń i w wolnym tempie. Można je wykonywać w różnych sytuacjach, np. w czasie rozmowy z bliskimi czy podczas oglądania telewizji. Należy pamiętać, aby po każdym zakończonym ćwiczeniu zrobić 5-sekundową przerwę i lekko wstrząsnąć uniesioną kończyną lub wykonać kilka ruchów, takich jak przy wkręcaniu żarówki. Przeciwwskazane są ćwiczenia w leżeniu na boku operowanym, ze znacznym obciążeniem kończyny, gwałtowne ruchy, zwisy, a także ćwiczenia obciążające kończyny górne, np. w podporze, gdyż mogą wywołać obrzęk.

W profilaktyce przeciwobrzękowej i zapobieganiu wadom postawy po amputacji piersi zasadnicze znaczenie ma również dobór protezy zewnętrznej piersi i odpowiedniej bielizny.

Rehabilitacja po rekonstrukcji

W procesie rehabilitacji niezwykle ważnym elementem jest zabieg odtwórczy piersi, gdyż



wpływa on na poprawę stanu fizycznego i psychicznego kobiety. Coraz więcej pacjentek po totalnym odjęciu piersi decyduje się na zabieg odtworzenia gruczołu piersiowego, traktując go jako kolejny etap powrotu do zdrowia. Po operacji odtwórczej piersi należy zadbać o utrzymanie odpowiedniego zakresu ruchu oraz zmniejszenie dolegliwości bólowych w obrębie klatki piersiowej i kończyn górnych. **Kinezyterapię** wspomagają masażem odtworzonej piersi. Należy również pamiętać o automasażu i profilaktyce przeciwobrzękowej.

Ćwiczenia jako profilaktyka

W późniejszym okresie usprawniania ruchowego ważna jest dbałość o utrzymanie uzyskanej sprawności fizycznej. Systematyczne wykonywanie ćwiczeń fizycznych zmniejsza ryzyko nawrotu nowotworów złośliwych o 30-40 proc. Zalecane formy ruchu dla pacjentek onkologicznych to m.in.: gimnastyka, ćwiczenia w wodzie, taniec, a także nordic walking, czyli marsz z kijkami. Angażując 90 proc. mięśni organizmu wspomaga on rozwój głównych funkcji motorycznych. Korzystnie wpływa na układ krwionośny i oddechowy, odciąża stawy, pomaga w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała.



STOŁY DO ĆWICZEŃ PROSTO Z SANATORIUM - bezpłatny kupon na zabieg KONDYCYJNO-REHABILITACYJNY

Aktywność ruchowa odbywa się w wygodnej, leżącej pozycji na platformach, które unoszą ciężar ciała. Dzięki temu wykonujemy ćwiczenia bez obciążeń kręgosłupa, stawów biodrowych i kolanowych. Jest to system sprawdzony w sanatoriach, gdyż skutecznie wspomaga rehabilitację ruchową. **STOŁY ĆWICZĄ Z NAMI I ZA NAS.**

Ćwiczenia rozciągające nie przyspieszają pracy mięśnia sercowego, nie powodują zadyszki, ani wzrostu ciśnienia. **ZRELAKSUJ SIĘ I ZADBAJ O SWOJE CIAŁO.**



Przyjdź z koleżanką, a gratis otrzymacie profilaktyczny zabieg stymulacji nerwowo-mięśniowej, zapobiegający urazom i osteoporozie. Podaj hasło „StudioRuchu.com.pl dla Pań” i zarezerwuj termin osobiście lub telefonicznie: **504 153 757.**

Klub dla Pań

ul. Żeromskiego 17A

STUDIO RUCHU

Prosimy o telefoniczną rezerwację wizyty: **504 153 757**



mgr Klaudia Maliszewska
sekretarka medyczna

Warto znać przepisy

Odmowa czy ograniczenie udzielanych świadczeń często odbierane są przez pacjentów jako brak chęci pomocy oraz empatii. Zwykle jednak opinia taka wynika z niezajomości obowiązujących przepisów.

Dokumentacja medyczna

Jedną z najczęściej pojawiających się wątpliwości dotyczy udostępniania dokumentacji medycznej. Ogólne zasady jej udostępniania zapisane są w Ustawie z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta (t.j. *Dz. U. z 2012, poz. 159 z późn. zm.*) w rozdz. 7. Prawo pacjenta do dokumentacji medycznej. Dodatkowym dokumentem, określającym dokładnie zasady udostępnienia dokumentacji medycznej, jest Regulamin Organizacyjny SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy. Tekst ustawy jak i Regulaminu Organizacyjnego **są spójne**. Z dokumentów tych wynikają następujące zasady:

1. Zespół udostępnia dokumentację medyczną pacjentowi lub jego przedstawicielowi ustawowemu bądź osobie upoważnionej przez pacjenta.
 2. Zespół udostępnia dokumentację medyczną podmiotowi i organom do tego upoważnionym zgodnie z przepisami prawa na podstawie wniosku złożonego w formie pisemnej.
 3. Udostępnienie dokumentacji medycznej następuje w trybie zapewniającym zachowanie poufności i ochrony danych osobowych.
 4. Zespół udostępnia dokumentację medyczną w następujący sposób:
 - a) do wglądu w sekretariacie przychodni,
 - b) poprzez sporządzenie wyciągów, odpisów lub kopii,
 - c) poprzez wydanie oryginału za pokwitowaniem odbioru z zastrzeżeniem zwrotu po wykorzystaniu, wyłącznie uprawnionym organom lub podmiotom na pisemne żądanie udostępnienia oryginału.
 5. Udostępnienie dokumentacji medycznej poprzez sporządzenie wyciągów, odpisów lub kopii podlega opłacie.
- Powyższe zasady obowiązują we wszystkich

przychodniach wchodzących w skład SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.

Opłata za kserokopię dokumentacji medycznej

Kolejną kwestią jest pobieranie **opłaty za kserokopię dokumentów** wykonywaną na terenie przychodni. Pacjenci leczący się na choroby przewlekłe często są informowani podczas wizyty lekarskiej o konieczności dostarczenia pełnej dokumentacji medycznej w celu uzupełnienia historii choroby. Ksero niezbędnych dokumentów można wykonać zarówno w przychodni, jak i w wybranym przez siebie miejscu. Podmiot leczniczy ma prawo do pobierania opłaty za wykonywanie kopii dokumentacji medycznej na podstawie wspomnianej wcześniej Ustawy o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta oraz cennika usług medycznych w nim obowiązującego, tj. w naszym przypadku – w SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.

Okazywanie dokumentu tożsamości

Trzecia kwestia dotyczy konieczności okazywania **dokumentu tożsamości** podczas zapisu do lekarza. Zapisując się zarówno do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, jak i specjalisty pacjent zobowiązany jest przedstawić dokument potwierdzający jego tożsamość oraz podać numer PESEL. Podstawę prawną stanowi w tym przypadku Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (t.j. *Dz. U. z 2015, poz. 581 z późn. zm.*) – rozdział 5. Dokumenty służące do potwierdzenia i weryfikacji prawa do świadczeń opieki zdrowotnej.

Podanie numeru PESEL oraz okazanie dokumentu potwierdzającego tożsamość pozwoli uniknąć nieporozumień dotyczących identyfikacji pacjenta. Często w jednym podmiocie leczniczym jest zarejestrowanych kilka osób o takim samym imieniu i nazwisku z czego wynika konieczność dodatkowej identyfikacji pacjenta.

Znajomość powyższych zasad ułatwi współpracę personelu naszych przychodni ze wszystkimi pacjentami korzystającymi z bogatej oferty usług medycznych SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.





Stopa cukrzycowa

Bożena Glina
specjalista pielęgniarstwa diabetologicznego

Nawet ponad 10 proc. chorych na cukrzycę cierpi na tzw. Zespół Stopy Cukrzycowej. Jest to późne powikłanie trwającej od wielu lat i nieprawidłowo leczonej cukrzycy. Może doprowadzić do deformacji, martwicy a w konsekwencji – nawet do amputacji.

Cukrzyca to grupa chorób metabolicznych charakteryzująca się podwyższonym poziomem cukru (hiperglikemią) wynikającym z defektu wydzielania i/lub działania insuliny. Przewlekła hiperglikemia wiąże się z uszkodzeniem, zaburzeniem czynności i niewydolnością różnych narządów, zwłaszcza oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.

Cukrzyca stanowi jeden z największych nierozwiązanych problemów współczesnej medycyny. Lawinowo rośnie liczba chorych i tym samym zwiększa się liczba osób dotkniętych późnymi powikłaniami, które przyczyniają się do przedwczesnej umieralności, mogą powodować kalectwo i znacząco pogarszać komfort życia. Jak podaje Światowa Federacja Diabetologii, w 2015 roku liczba zachorowań na świecie wyniosła 415 mln. W Polsce na cukrzycę cierpi ok. 3 mln. ludzi, ale świadomych choroby i leczonych z jej powodu jest 2.5 mln osób¹.

W tym roku Światowy Dzień Zdrowia, obchodzony 7 kwietnia, poświęcony jest właśnie cukrzycy.

Objawy

Zespół Stopy Cukrzycowej (ZSC) to, zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia, owrzodzenie, zakażenie i/lub destrukcja głębokich tkanek zlokalizowanych w obrębie kończyn dolnych poniżej kostki u chorego z cukrzycą, będące wynikiem neuropatii i choroby naczyń obwodowych. Nieleczona cukrzyca może prowadzić do powstania trudno gojących się ran i owrzodzeń na stopach, co w następstwie powoduje powstanie ZSC. Dlatego tak ważna jest prawidłowa pielęgnacja stóp u chorych na cukrzycę.

Wśród objawów ZSC wymienia się: mrowienia, drętwienia w obrębie stopy, nadmierne rogowacenie skóry, modzele, pęknięcia w okolicy

pięt, otarcia, zmiany zapalne. Stopy stają się suche i podatne na urazy, pojawiają się małe trudno gojące się rany, które nieleczone przekształcają się w owrzodzenia.

Podział zespołu stopy cukrzycowej

ZSC może przybierać postać:

- ◆ neuropatyczną (neurogenną) charakteryzującą się głównie osłabieniem czucia w stopie (słabsze odczuwanie bólu i efekt „skarpetek”), a jednocześnie uczuciem pieczenia, mrowienia i palenia, na którą cierpi ok. 45-60% chorych,
- ◆ naczyniową (niedokrwienną) charakteryzującą się występowaniem obrzęku stopy, owrzodzeń i martwicy oraz zasinieniem całej stopy – tę postać stwierdza się u ok. 15-20% chorych,
- ◆ mieszaną, czyli neuropatyczno-niedokrwienną diagnozowaną u ok. 25-30% chorych.

Opisane objawy mogą się różnić, a ostatecznie, właściwe rozpoznanie stawia lekarz diabetolog lub chirurg.

Jak zapobiegać ZSC?

Podstawą profilaktyki jest prawidłowe kontrolowanie cukrzycy i odpowiednia pielęgnacja stóp. Pacjent ma duży wpływ na to, aby zapobiec lub opóźnić powstanie ZSC.

Główne działania profilaktyczne są proste i możliwe do wykonania przez każdego chorego na cukrzycę. Należy do nich:

- ☑ codzienna kontrola stóp na całej ich powierzchni, także przestrzeni międzypalcowych;
- ☑ codziennie mycie w wodzie o temperaturze poniżej 37°C przez 2-3 minuty. Nie należy moczyć stóp ponieważ powoduje to nadmierną macerację skóry, wysuszenie, pęknięcie, tworzą się wrota zakażenia;
- ☑ dokładnie osuszanie przestrzeni międzypalcowych po każdym myciu stóp;
- ☑ ochrona stóp przed przegrzaniem i przed wychłodzeniem;
- ☑ wzmacnianie mięśni stóp w celu poprawy krążenia i elastyczności (spacery, ćwiczenia);
- ☑ stosowanie kosmetyków pielęgnacyjnych dla chorych na cukrzycę – nawilżających -natłuszczających bez środków drażniących, uczulających i substancji zapachowych;
- ☑ regularne (co 4-6 tygodni) obcinanie paznokci bez zaokrąglania boków pilnikiem jednorazowym zachowując kierunek z góry na dół (nie wolno używać ostrych nożyczek i obcinaczy).

¹ Wg. Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego.



Paznokcie powinno się smarować środkiem pielęgnacyjnym, ponieważ płytka paznokcowa również potrzebuje natłuszczenia, tak jak skóra stóp;

- ☑ dezynfekcje pumeksów, butów i obuwia domowego w celu zapobieżenia infekcji grzybiczej;
- ☑ używanie rajstop i skarpet z włókien naturalnych, najlepiej bambusowych, bezszwowych, bezuciskowych. Skarpety powinny być codziennie zmieniane.

W razie potrzeby można skorzystać z fachowego zabiegu podologicznego w specjalistycznym gabinecie (np. usuwania modzeli).

Ważną rolę w zapobieganiu ZSC pełni też odpowiednio dobrane obuwie najlepiej wygodne, z wysoką cholewką, profilaktyczne – dostosowane do zmian anatomicznych stopy, wykonane z materiałów naturalnych z szerokim przodostopiem, na twardej grubej podeszwie i większe o 1-2 numery. Warto także zaopatrzyć się w profilaktyczne wkładki indywidualnie dobrane do istniejących zniekształceń.

Pamiętajmy, że w ZSC nie wolno lekceważyć nawet najmniejszych urazów stóp. Jeśli przy samokontroli stóp pacjent zauważy niepokojące zmiany skórne, otarcia, przebarwienia, pęcherze, powinien zgłosić się do lekarza, który podejmie odpowiednie leczenie.

Pacjenci ze zdiagnozowanym ZSC nie powinni:

- ❖ chodzić boso,
- ❖ nosić obuwia bez skarpet,

- ❖ nagrzewać stóp termoforem, poduszką elektryczną ze względu na możliwość poparzenia,
- ❖ używać preparatów lub plastrów na odciski i samodzielnie usuwać odcisków ostrymi narzędziami,
- ❖ obcinać paznokci zbyt krótko i wycinać je po bokach, by uniknąć późniejszego ich wrastania.

Na profilaktykę ZSC ma wpływ dążenie do normalizacji glikemii oraz wykluczenie innych czynników ryzyka, takich jak: palenie tytoniu, nadwaga, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe.

Zapraszamy do programu

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy realizuje program „**Promocja zdrowia w cukrzycy**”. W ramach programu organizujemy dla naszych pacjentów m.in. spotkania edukacyjne na temat cukrzycy i zasad, których powinno się przestrzegać po jej zdiagnozowaniu. Odbývają się one raz w miesiącu:

- we czwartek z lekarzem diabetologiem (bieżące terminy na www.zozbemowo.pl),
- w każdą ostatnią środę miesiąca z pielęgniarką, zajmującą się edukacją chorych na cukrzycę.

Szczegółowe informacje dotyczące realizacji ww. programu znajdą Państwo na naszej stronie internetowej www.zozbemowo.pl w zakładce Informacje medyczne. Zachęcamy do udziału w spotkaniach, które są nie tylko okazją do poszerzenia wiedzy z zakresu diabetologii, ale dają również możliwość wsparcia i wymiany doświadczeń na temat choroby. Najbliższe spotkanie dotyczące ZSC odbędzie się 14 kwietnia 2016 roku o godz. 17.00 w przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19. Zapraszamy!



Contour plus

wyznaczają standardy

komfortu samokontroli glikemii



Second-Chance®
Sampling

multi pulse

HIGHLY ACCURATE



ASCENSIA
Diabetes Care

Contour plus

LPLMKT.07.2015.2900

CE 0088



Zaburzenia

połykania

dr n. zdr. Magdalena Milewska
Warszawski Uniwersytet Medyczny

Proces połykania jest na tyle naturalny, że nikt z nas nie zastanawia się nad jego przebiegiem. A jest on dosyć złożony, bierz w nim udział aż 6 nerwów czaszkowych.

Rozróżniamy 3 fazy połykania:

- ❖ ustną, w której dochodzi do rozdrabniania pokarmu, mieszania ze śliną i formowania kęsa gotowego do połknięcia,
- ❖ gardłową, niezależną od naszej woli, w której dochodzi do przemieszczenia kęsa na wysokość górnego zwieracza przełyku,
- ❖ przełykową, także niezależną od naszej woli, w której kęs przemieszczany jest do żołądka.

Przyczyny zaburzeń

W wyniku wielu chorób lub ich powikłań może dojść do zaburzenia prawidłowości przebiegu któregoś z etapów połykania. Jakikolwiek trudności pasażu pokarmu przez jamę ustną, gardło i przełyk nazywamy **dysfagią**. Jeśli zaburzenia pojawiają się w ciągu 1-2 sekund po wprowadzeniu pokarmu do jamy ustnej, chory zwraca uwagę na trudności w przesuwaniu pokarmu do gardła i rozpoczęciu aktu połknięcia, możemy mówić o **dysfagii ustno-gardłowej**. Natomiast jeżeli chory zwraca uwagę na trudności w pasażu pokarmów stałych i/lub płynów w przełyku mówimy o **dysfagii przełykowej**.

Proces połykania może być zaburzony na skutek procesu zapalnego, zwężenia mechanicznego i uszkodzenia przewodnictwa nerwowo-mięśniowego. Dysfagia ustno-gardłowa najczęściej występuje u chorych po udarach mózgu, z nowotworami w obrębie głowy i szyi (także po chemio- i radioterapii), z nowotworami przełyku, chorobami demielinizacyjnymi (stwardnienie rozsiane, zespół Devica), neuro- i polineuropatiach, chorobie Parkinsona, dystrofii oczno-gardłowej, miopatiach zapalnych, miastenii i stwardnieniu zanikowym bocznym. Oczywiście w celu identyfikacji zaburzeń połykania należy przeprowadzić ukierunkowany wywiad.

Diagnostyka dysfagii wymaga konsultacji laryngologicznej, neurologicznej, gastroenterologicznej i foniatrycznej.

Objawy dysfagii

Są czasami na tyle niespecyficzne i nieutrudniające choremu funkcjonowania, że nie wiążę

ich z rozwijającą się dysfagią. **Do objawów sugerujących zaburzenia połykania należą:** kaszel w trakcie połykania lub kaszel w nocy, głośne połykanie, chrypka np. po wypiciu płynów, częste odchrząkiwanie i odkastływanie podczas i po konsumpcji zarówno pokarmów stałych, jak i płynów. Trudności w połykaniu płynów wiążą się przeważnie z występowaniem dysfagii ustno-gardłowej, natomiast problemy z połykaniem pokarmów stałych mogą wskazywać na dysfagię przełykową, np. w przypadku nowotworów w górnej lub dolnej części przełyku, zwężeń porzodowych lub popromiennych. Zwężenie światła przełyku może być konsekwencją ucisku guzów śródpiersia lub uszkodzeń odcinka szyjnego kręgosłupa.

Pacjenci ze zdiagnozowanymi zaburzeniami połykania najczęściej zgłaszają takie objawy jak:

- ❑ problemy w inicjacji połykania,
- ❑ trudności w formowaniu kęsa,
- ❑ niezamierzona utrata masy ciała,
- ❑ celowa selekcja produktów w diecie (eliminacja produktów wymagających gryzienia, suchych, sypkich lub o ostrych krawędziach),
- ❑ zachłystywanie się podczas jedzenia lub picia,
- ❑ kaszel, pochrząkiwanie, chrypka,
- ❑ uczucie zalegania treści pokarmowej w jamie ustnej,
- ❑ zarzucanie treści pokarmowej do nosogardła lub krtani.

Trudności w połykaniu mogą wynikać z braku odpowiedniego napięcia mięśni policzków, niewłaściwej koordynacji języka i złej ruchomości podniebienia miękkiego, braku zwarcia warg, czy zaburzeń czucia w jamie ustnej i w gardle.

Przeprowadzenie przez lekarza rodzinnego wywiadu w celu oceny występowania objawów mogących sugerować zaburzenia połykania umożliwi identyfikację przyczyn i podjęcie odpowiedniego postępowania rehabilitacyjnego lub chirurgicznego.

Rozpoznanie dysfagii pozwoli uniknąć powikłań, takich jak zachłystowe zapalenie płuc, niedożywienie czy odwodnienie.

Modyfikacja diety

W zależności od stopnia nasilenia zaburzeń połykania modyfikacji podlega też dieta,



zarówno pod względem doboru produktów jak i ich konsystencji. Powinna ona być opracowana przez **dietetyka specjalizującego się w żywieniu chorych z dysfagią**. **Ogólne zalecenia** koncentrują się na przyjmowaniu przez chorego częstszych posiłków (5-6) w małych ilościach, o spójnej konsystencji, papkowatej lub płynnej. W zależności od wskazań można zaproponować potrawy gotowane, możliwe do rozdrobnienia widelcem lub puree. Zatem **pożądaną konsystencję** będą miały przykładowo takie produkty jak: budyń, serek homogenizowany, dojrzały (rozgnieciony) banan, zupy-kremy, owoce i warzywa gotowane (bez pestek, włókien i skóry) zmiksowane i przetarte, zmiksowane mięso (bez skóry i ścięgien), kasze i ryż w formie kleików. U części chorych, w przypadku wskazań, można uzupełnić dietę odżywczy, doustnymi preparatami przemysłowymi. Pacjenci zachłystujący się płynami powinni zagęszczać napoje specjalnymi preparatami przemysłowymi, dającymi możliwość zmiany konsystencji płynów do takiej jaką ma nektar, miód lub pudding. Niektórzy pacjenci lepiej połykają napoje chłodne i kwaśne.

Produkty przeciwwskazane

Niektóre grupy produktów są **przeciwwskazane w zaburzeniach połykania**. Należą do nich:

- ◆ produkty zbożowe, np. pieczywo z nasionami, pestkami, ziarnami i chrupkie, płatki zbożowe, musli, kasze, ryż ugotowany na sypko, drobne makarony, otręby;
- ◆ warzywa i nasiona roślin strączkowych, liściaste (np. szpinak, jarmuż, sałata, rukola), włókniste (np. por, fasolka szparagowa, seler), o kulistych, małych rozmiarach (np. groszek, kukurydza), nierozdrobnione, niezmiksowane;
- ◆ owoce: z drobnymi pestkami lub skórka (np. maliny, porzeczki, winogrona) i włóknami (np. pomarańcza, dojrzałe mango, ananas), suszone, z dużą zawartością wody (np. arbuz, melon), nierozdrobnione, niezmiksowane;
- ◆ przetwory mleczne: jogurty z nasionami lub owocami, sery podpuszczkowe żółte, ser twarogowy (granulat);
- ◆ mięso, ryby i jaja: jaja smażone, mięso z włóknami, ścięgnami i skórą;

- ◆ desery o niejednorodnej konsystencji, z kruszonką, orzechami i posypką, lody i galaretki (jeśli chory zachłystuje się płynami i wymaga ich zagęszczenia), czekolada i słodycze „ciągnące się” np. toffi, pianki, konfitury i dżemy z cząstkami owoców, orzechy;
- ◆ przyprawy: ostre (np. chili, pieprz, musztarda, chrzan, curry) oraz świeże liście ziół. Przyprawy w formie proszku powinny być dobrze połączone z potrawą.

W przypadku ciężkiej dysfagii chory nie powinien przyjmować pokarmu drogą doustną – należy wówczas wprowadzić żywienie dojelitowe.

Usprawnianie połykania

Niemniej istotna jest pomoc przy połykaniu. Chory powinien bezwzględnie zająć **pozycję siedzącą**, z podbródkiem delikatnie skierowanym do klatki piersiowej. Pokarm powinien być podawany powoli i małymi porcjami. Po zakończeniu posiłku pacjent powinien pozostać w pozycji siedzącej jeszcze 30-60 min. Istnieje wiele technik usprawniających połykanie, które skupiają się na odpowiednim ułożeniu głowy względem ciała oraz zmianie fizjologii połykania, jednak dobozem ćwiczeń zajmuje się neurologopeda. Przydatne mogą być specjalne kubki z wycięciem na nos lub z „dzióbkiem” ułatwiające kontrolę porcji płynu. Dobre efekty przynosi też picie przez słomkę. Jeśli jednak pacjent kaszle podczas picia i często się zachłystuje, płyny powinny być zagęszczone do wskazanej przez specjalistę konsystencji.



Pożegnanie

W życiu jak w teatrze, jedni grają role główne, inni same epizody.

Mieczysław Michał Szargan



W lutym 2016 roku pożegnaliśmy

Wojciecha Wiczorkiewicza

– technika RTG z Pracowni Diagnostyki Obrazowej przy ul. Czumy 1.

Był ciepłym, życzliwym pacjentom człowiekiem. Jego misją życiową było pomaganie ludziom i zwierzętom.

W swoim życiu może i nie grał głównych ról, ale dla nas, jego Przyjaciół i Kolegów, zagrał najpiękniejsze epizody – prawdziwego człowieka i przyjaciela.

Na zawsze pozostanie w naszej pamięci i w sercu.

Alicja Krudysz



Jak sobie radzić ze stresem?

Paulina Ramiar
psycholog, psychoterapeuta

W dzisiejszych czasach jesteśmy bardziej narażeni na oddziaływanie stresu, do którego przyczynia się coraz szybsze tempo życia.

Czym tak właściwie jest stres? Jest to stan biologiczny będący reakcją adaptacyjną organizmu na różne bodźce wewnętrzne i zewnętrzne. Umiarkowany stres działa motywująco, zwiększa możliwości adaptacyjne i umożliwia rozwój psychiczny, jeżeli jednak doświadczamy go długotrwale, w stopniu przekraczającym indywidualne możliwości adaptacyjne, jest zjawiskiem szkodliwym, prowadzącym do licznych zaburzeń w pracy całego organizmu.

Stres, a lęk

Dużo osób myli stres z lękiem. **Stres** jest stanem wzmożonego napięcia nerwowego, będącego reakcją na działanie negatywnych bodźców fizycznych lub psychicznych, czyli reakcją na zaistniałą realną sytuację. Stres mogą wywoływać takie wydarzenia, jak utrata pracy, rozwód, śmierć bliskiej osoby. Źródłem stresu bywają też trudności życia codziennego, m.in. kłopoty finansowe, konflikty z bliskimi, choroba. Stresorem (bodźcem wywołującym stres) będzie także katastrofa naturalna czy wojna. Czynniki środowiskowe, takie jak hałas także mogą powodować stres. **Lęk** natomiast jest stanem psychicznym pozbawionym rzeczywistego obiektu, np. czujemy niepokój bez wyraźnej przyczyny, albo przewidujemy negatywne wydarzenie, które nie znajduje poparcia w faktach. Stresem będzie np. napięcie przed rozmową kwalifikacyjną, natomiast przykładem reakcji lękowej może być przewidywanie śmierci czy nieszczęścia bliskiej osoby, kiedy ta nie odbiera od razu telefonu.

Objawy stresu

Najczęstsze objawy to: ból brzucha, napięcie mięśni, bóle głowy, przyspieszony oddech i bicie serca, pocenie, drżenie, zawroty głowy, wzmożone oddawanie moczu, zmiana apetytu,



problemy ze snem, problemy żołądkowe, zmęczenie. **Długotrwale narażenie na stres** może powodować także problemy natury psychicznej i emocjonalnej, takie jak: poczucie zbliżającego się zagrożenia, uczucie paniki i nerwowość, trudności z koncentracją, irracjonalny gniew, niepokój. U osób, które doświadczają stresu przez dłuższy czas mogą także wystąpić **negatywne skutki zdrowotne**. Są one bardziej narażone na choroby serca, wysokie ciśnienie krwi, cukrzycę, a nawet depresję i lęk napadowy. Przewlekły stres zakłóca także pracę układu odpornościowego, może powodować problemy trawienne, wrzody żołądka, problemy z gospodarką hormonalną, cerą i włosami oraz otyłość. Negatywne działanie stresu może nasilać kofeina, narkotyki, nikotyna, alkohol oraz niektóre leki (np. stosowane w astmie).

Trzy style walki ze stresem

Wyróżniamy trzy style radzenia sobie ze stresem.

- ❑ **Styl skoncentrowany na zadaniu** polega na podejmowaniu działania, mającego na celu rozwiązanie problemu lub zmianę istniejącej sytuacji stresowej przez wykorzystywanie procesów poznawczych.
- ❑ **Styl skoncentrowany na emocjach** charakteryzuje skupienie na własnych przeżyciach, takich jak złość, poczucie winy, napięcie. Jest charakterystyczny dla osób, które preferują myślenie życzeniowe i fantazjowanie kosztem efektywnego i racjonalnego działania, mającego na celu usunięcie lub zminimalizowanie bodźca stresowego. Głównym zadaniem podejmowanych przez człowieka działań jest potrzeba zmniejszenia napięcia emocjonalnego towarzyszącego sytuacji stresowej, niepodejmowanie realnych działań w celu rozwiązania sytuacji stresowej powoduje, że osiągnany efekt jest niejednokrotnie odmienny od zamierzonego przynosząc dalszy wzrost napięcia psychicznego i negatywne emocje.
- ❑ **Styl skoncentrowany na unikaniu** polega na odrzucaniu od siebie myśli o zasadniczym problemie, niedopuszczaniu do przeżywania go i angażowania się w rozwiązanie sytuacji stresowej, dana osoba ucieka od problemu, wykonując czynności zastępcze, może na przykład robić zakupy, sprzątać, spać, oglądać telewizję lub szukać kontaktów towarzyskich.



Najbardziej efektywny w radzeniu sobie ze stresem jest styl skoncentrowany na zadaniu. Dana osoba podejmuje działania zmierzające do rozwiązania trudnej sytuacji czy problemu. Jest on nieefektywny, kiedy jesteśmy bezsilni i nie mamy wpływu na zaistniałą okoliczność. Wtedy lepiej sprawdzi się styl skoncentrowany na emocjach, np. w przypadku nieuleczalnej choroby, kiedy to bardziej potrzebne jest nam radzenie sobie z przykrymi emocjami i przystosowanie do sytuacji, której nie da się zmienić. Styl unikowy natomiast sprawdzi się kiedy przez pewien czas musimy czekać na rozwiązania (np. na wyniki badań, decyzję sądu) i nie da się nic już zrobić. W takich przypadkach dobrze jest spotkać się ze znajomymi, zająć się rozrywką, poczytać książkę, czyli podjąć takie czynności, które odwrócą naszą uwagę od problemu.

Jak sobie radzić ze stresem?

Kiedy jesteśmy w stresującej sytuacji, warto zadbać o zdrową zbilansowaną dietę, ograniczyć kofeinę, alkohol i papierosy, zadbać o wystarczającą ilość snu i odpoczynku, zacząć uprawiać sporty, albo ćwiczyć regularnie, chodzić na dłuższe spacerki, rozwijać pasje, wykonywać ćwiczenia oddechowe lub relaksacyjne. Bardzo ważne jest rozwijanie samoświadomości w zakresie rozpoznawania czynników, które powodują, a także eskalują stres. Warto zadbać także o sieć wsparcia ze strony innych osób, przyjaciół czy rodziny. W przezwyciężeniu stresu pomoże nam także częsty kontakt z naturą, rozwijanie u siebie pozytywnego usposobienia. Warto też wyznaczać realistyczne cele, nie wywierać na siebie dużej presji i nie dążyć do perfekcji.

Często osobom, które do mnie przychodzą, radzę zamienić „muszę sobie zawsze poradzić” na „nie zawsze muszę sobie radzić”.

Niektórym osobom może też pomóc zaakceptowanie faktu, że nieraz na pewne rzeczy nie mamy wpływu.

Polecam też patrzeć na sytuacje, które mamy do pokonania jak na wyzwanie: jak nam się uda to mamy kolejne zasoby. Jeśli nie – to więcej doświadczenia i umiejętności, żeby radzić sobie w życiu.

Często ludzie rezygnują z pokonywania przeciwności i w ten sposób tworzą swój własny obraz osób słabych i bezsilnych.

Na zakończenie podzielę się z Państwem techniką, którą wykorzystuję w pracy z moimi pacjentami. Proszę przygotować kartkę papieru i coś do pisania. Teraz proszę pomyśleć o stresującej sytuacji, w której Państwo jesteście, albo przed wyzwaniem, które na Państwa czeka i opisać w jednym zdaniu daną sytuację. Teraz skupimy się na trzech aspektach (czasem mogą być dwa – to zależy od sytuacji, w której Państwo jesteście). Wypisujemy:

1. Myśli przeczące (kontrargumenty), np. student obawiający się, że nie zda egzaminu napisałby: *Do tej pory zdałem każdy egzamin i byłem przygotowany. Łatwo przychodzi mi nauka i mam dobrą pamięć.*

2. Myśli alternatywne (uspokajające, pocieszające), np.: *Jeżeli nie uda mi się zdać egzaminu, ale pójdę na niego, to będę już wiedział jak on wygląda. Byłem w trudniejszych sytuacjach w życiu i poradziłem sobie.*

3. Co w razie czego zrobię, np.: *Zostaje mi drugi termin. Pójdę do profesora i porozmawiam o możliwej poprawce. Jeśli nie zdam, będę miał więcej czasu na przygotowanie i lepiej rozplanuję czas.*

Dobra relacja i pozytywny stosunek do siebie są kluczowymi czynnikami wpływającymi na to jak poradzimy sobie ze stresem. Jeżeli nie jesteśmy dobrzy dla siebie samych, krytykujemy – zamiast wspierać, straszymy – zamiast uspokajać, wtedy warto skorzystać z psychoterapii.



KineTex®

CARBON-COPPER HEAT

get moving!

SIŁA NATURY W WALCE Z BÓLEM

Produkty są rekomendowane przez
Uzdrowisko Łądek-Długopole SA
specjalistyczny ośrodek leczenia chorób
narządu ruchu.

Rezerwacja: 74 814 64 37,
www.uzdrowisko-ladek.pl



Uzdrowisko
Łądek-Długopole SA



**Dokuczają Ci bóle kończyn i stawów?
Miałeś urazy kończyn?
Cierpisz na choroby zwyrodnieniowe?**

Wypróbuj przeciwbólowe opaski ortopedyczne KINETEX:

- produkty KineTex zalecane są w profilaktyce, leczeniu obrzęków i opuchlizn oraz przewlekłych chorobach narządu ruchu,
- dzięki wytwarzającym mikroprądy elektryczne włóknom srebra, miedzi i węgla w efektywny i naturalny sposób wspomagają leczenie stawów,
- zalecane do pooperacyjnego i prewencyjnego zabezpieczenia stawu podczas aktywności fizycznej (także pod opatrunki usztywniające i ortazy),
- opaska wspomaga leczenie bolesnych stanów zapalnych i chorobowych oraz przyspiesza regenerację po zdjęciu gipsu lub ortazy,
- w ofercie opaski na kolana, biodra, odcinek krzyżowo lędźwiowy kręgosłupa, staw skokowy, łokciowy, nadgarstki oraz rękawice lecznicze.



Punkty dystrybucyjne

Warszawa Bemowo
ul. Morcinka 5 lok. 23
tel. 22 861-56-93, kom. 728-705-035
pon.-pt. 11.00-19.00, sob. 10.00-14.00

Warszawa Ursynów
ul. Belgradzka 4 lok. 11
tel. 22 487-93-97, kom. 882-095-252
pon.-pt. 11.00-19.00, sob. 10.00-14.00

Dodatkowe informacje pod nr telefonu 660-639-650 oraz na stronie www.kinetex.pl



Usługi medyczne

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

Lp.	Rodzaj świadczenia medycznego	Miejsce świadczenia usługi	Telefon kontaktowy
1	Transport sanitarny dla osób chorych i mających trudności w poruszaniu się, realizowany w dni powszednie oraz wolne od pracy	ul. Wrocławska 19	696-435-890 lub 22 638-23-33 w. 224
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. Janiszowska 15	22 666-10-16 22 244-14-52
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	Gastroskopia/Kolonoskopia	ul. Cegielniana 8	22 863-91-42
13	Medycyna pracy	ul. Czumy 1, 1 Sierpnia 36a	22 425-95-06, 22 244 11 51
14	Światłolecznictwo dermatologiczne promieniami UVA i UVB	ul. Cegielniana 8	22 863-91-42 22 371-64-71
15	Diagnostyczne badania laboratoryjne	Punkty pobrań materiału do badań we wszystkich 7 przychodniach zespołu (patrz s. 18-19)	
16	Usługi okulistyczne	ul. 1 Sierpnia 36a	22 244 11 51, 22 846 29 41

Poradnie Medycyny Pracy SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy przy:

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

● ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 244 11 51

wykonują 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 wybranej poradni lub ze strony internetowej: www.zozbemowo.pl.

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





Aktualności:

„Zdrowy Uczeń” – nowa edycja

Od 1 marca 2016 r. nasz Zespół realizuje – po raz kolejny – program promocji zdrowia „Zdrowy Uczeń”. Jest on przeznaczony dla ponad 13 000 uczniów ze szkół na terenie Bemowa i Włoch. W szkołach na Bemowie program realizowany jest przez NZOZ „Zdrowie”.

W ramach programu pielęgniarstwa środowiska nauczania i wychowania oraz lekarze i specjaliści przekazują w szkołach niezbędną wiedzę w formie pogadank, apeli, wykładów, pokazów, konkursów i wystaw. Podstawą nauczania jest edukacja zdrowotna w zakresie higieny i jej wpływu na zdrowie psychiczne i fizyczne, zdrowe odżywianie, ruch, pierwsza pomoc i unikanie zagrożeń oraz profilaktyka i zapobieganie różnym chorobom, które mogą pojawić się w późniejszych latach.

Program „Zdrowy Uczeń” finansowany jest ze środków m.st. Warszawy.

Programy profilaktyczne dla dzieci i młodzieży w 2016 roku

W bieżącym roku realizujemy następujące programy:

- ♦ Program zdrowotny w zakresie profilaktyki i korekcji wad postawy dla uczniów klas IV szkół podstawowych;
- ♦ Program profilaktyki zdrowotnej w zakresie poprawy stanu zdrowia jamy ustnej dla uczniów klas II szkół podstawowych;
- ♦ Program profilaktyczny wczesnego wykrywania wad wzroku i zęza dla uczniów klas II szkół podstawowych.

Realizacja ww. programów obowiązuje w tym roku szkolnym do 30 czerwca 2016 r.

Wszystkie programy finansowane są ze środków m.st. Warszawy.

Światowy Dzień Zdrowia

Światowy Dzień Zdrowia obchodzony jest każdego roku 7 kwietnia w rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia (1948 rok). Co roku wybierany jest temat przewodni z zakresu zdrowia publicznego, który w danym okresie wymaga szczególnej uwagi. W tym roku Światowy Dzień Zdrowia poświęcony jest cukrzycy. A my publikujemy w tym numerze artykuł dotyczący stopy cukrzycowej – jednego z powikłań nieprawidłowo leczonej cukrzycy. Zachęcamy do lektury.

Nowe książeczki zdrowia

W dniu 1 stycznia 2016 r. wszedł w życie obowiązek prowadzenia książeczki zdrowia dziecka według nowego wzoru, który został określony w załączniku do Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 9 listopada 2015 r. w sprawie rodzajów, zakresu i wzorów dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania (Dz. U. 2015, poz. 2069). Książeczki są wydawane na oddziałach położniczych i traktowane jako dokumentacja medyczna. Oznacza to, że rodzic ma obowiązek posiadania przy sobie książeczki zdrowia dziecka podczas każdej wizyty profilaktycznej u lekarza POZ.

W dokumencie, oprócz podstawowych danych osobowych, znajdują się informacje dotyczące przebiegu ciąży, porodu i okresu tuż po nim. Książeczka zawiera również szczegółowe informacje o odbytych wizytach patronażowych lekarza i położnej środowiskowej po porodzie. Dzięki tej zmianie możliwe będzie gromadzenie, utrwalanie i monitorowanie danych dotyczących zdrowia małego pacjenta, a także kalendarza szczepień ochronnych, szczepień faktycznie otrzymanych, przebytych chorób zakaźnych, stanu uzębienia oraz jamy ustnej dziecka. Jednolita wersja dokumentu ułatwi pracę lekarzom, którzy wszystkie informacje na temat zdrowia małego pacjenta będą mieli zebrane w jednym miejscu.

Książeczka zdrowia dziecka obowiązywać będzie od urodzenia do osiemnastego roku życia pacjenta.

Czy wiesz, że..

Od 2 stycznia 2016 roku część urlopu rodzicielskiego – do 16 tygodni – można wykorzystać w późniejszym terminie. Urlop udzielany jest jednak nie później niż do zakończenia roku kalendarzowego, w którym dziecko kończy 6 lat. W przypadku urodzenia jednego dziecka urlop rodzicielski i zasiłek macierzyński przysługuje maksymalnie przez 32 tygodnie, natomiast przy dwojce lub więcej dzieci przez 34 tygodnie.

Dodatkowo wydłużono o 7 dni termin na złożenie wniosku o udzielenie urlopu rodzicielskiego. Obecnie trzeba złożyć wniosek co najmniej 21 dni przed rozpoczęciem korzystania z tego urlopu.



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 zdrowia psychicznego
- Zespołu Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego)
- Poradni chirurgicznej
- Poradni urologicznej
- Poradni endokrynologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- Poradni preluksacyjnej dla dzieci
- Poradni chorób płuc dla dzieci
- Poradni chirurgii onkologicznej
- Pracowni USG
- Punktu pobrań materiałów do badań
- Zespołu Transportu Sanitarnego

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**

Rejestracja Poradni zdrowia psychicznego: **22 638 23 33 w. 277, 22 250 82 44**

Poradnia rehabilitacyjna: **22 250-82-42**

Poradnia preluksacyjna dla dzieci: **22 250 82 45**

Sekretariat: **22 837-13-14**

Zespół transportu sanitarnego: **22 638-23-33 w. 224, 696-435-890**

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
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- Pracowni EEG
- Pracowni RTG
- Pracowni mammografii
- Pracowni USG
- Pracowni EMG
- Punktu pobrań materiałów do badań

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. **22 888-29-21**

Nocna pomoc lekarska w godz. 19.00-7.00
Dyżury sobotnio-niedzielne w godz. 7.00-19.00

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**

Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu
i współuzależnienia: **22 664-58-95**

RTG: **22 666-10-16**

Sekretariat: **22 665-19-24**

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**

Rejestracja Poradni rehabilitacyjnej: **22 664-84-04**

Sekretariat: **22 664-83-82**

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 medycyny pracy
- Poradni okulisty (badania płatne)
- Poradni położniczo-ginekologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni neurologicznej
- Poradni stomatologicznej
- Poradni chirurgii stomatologicznej
- Poradni medycyny pracy
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- Pracowni RTG (stomatologiczne)
- Punktu pobrań materiałów do badań

Rejestracja ogólna: **22 846-29-41**

Rejestracja Poradni medycyny pracy: **22 244-11-51**

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:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni położniczo-ginekologicznej
- Poradni dermatologicznej
- Poradni okulisty
- 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
- Pracowni endoskopii (gastroskopia/kolonoskopia – badania płatne)
- Punktu pobrań materiałów do badań

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

Rejestracja dzieci: **22 863-87-65**

faks: **22 863-91-39**

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: **518-571-803**

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

Nocną oraz świąteczną pomoc lekarską dla dzielnicy Włochy świadczy:

NZOZ Centrum Medyczne WUM
ul. Banacha 1a, 02-097 Warszawa
tel. 22 250-28-01

Nocna pomoc lekarska w godz. 19.00-7.00
Dyżury sobotnio-niedzielne w godz. 7.00-19.00

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
- Pracowni RTG
- 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**

Rejestracja RTG: **22 244-14-52**

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

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

www.zozbemowo.pl

www.zozbemowo.pl

