



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 48 (1/2017)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Źłochy

ISSN 1898-858X

- **Miasto wspomaga nasze zdrowie**
- **Różne oblicza depresji**
- **Kiedy boli kręgosłup piersiowy – cz. 2**
- **Komu przysługuje transport sanitarny?**

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,
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

1962, 1967, 1972, 1977, 1982
(roczniki wytypowane w 2017 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, 795-416-481**
Cegielniana 8 tel **513-938-494**

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.





Szanowni Państwo!

Minął na szczęście okres zimowej wzmożonej zachorowalności, co powodowało utrudniony dostęp do lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej. Za problemy z dostaniem się do lekarza, w imieniu SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, przepraszam. Chciałbym jednak podkreślić, że w Polsce brakuje lekarzy, a w liczbie lekarzy na 100 000 pacjentów jesteśmy na przedostatnim miejscu w Europie. Tak dramatyczna sytuacja narasta od wielu lat i dotyczy większości zakładów opieki zdrowotnej w Warszawie i w Polsce. Bez zwiększenia liczby lekarzy pracujących w podstawowej opiece zdrowotnej nie będzie poprawy w zakresie dostępności do nich pacjentów.

Z drugiej strony, w mojej ocenie, lekarze podstawowej opieki zdrowotnej są dodatkowo obciążani niepotrzebnymi sprawami, jak np. wypisywanie recept na bezpłatne leki dla seniorów, które zleca specjalista. Współczuję seniorom, którzy po wizycie u specjalisty muszą zapisać się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, by uzyskać darmowe leki.

W niniejszym numerze w „Wywiadzie Diagnozy” zamieszczamy rozmowę z dr. n.med. Dariuszem Hajdukiewiczem, dyrektorem Biura Polityki Zdrowotnej Urzędu m.st. Warszawy o wpływie m.st. Warszawy na zdrowie mieszkańców stolicy.

W dziale „Nasze Zdrowie” piszemy tym razem o depresji, nawiązując do tegorocznego tematu przewodniego Światowego Dnia Zdrowia, przypadającego 7 kwietnia. Depresja jest coraz powszechniejszą chorobą, która – nieleczona – może być groźna dla zdrowia, a nawet życia. Natomiast w dziale „Profilaktyka” kontynuujemy nasz cykl poświęcony schorzeniom kręgosłupa i metodom zapobiegania im. Jednym z nich jest aktywność fizyczna. Przed nami najpiękniejsza pora roku – wiosna. Korzystajmy z pierwszych ciepłych dni i wyruszmy na spacer, piesze wędrowki, uprawiajmy sport na łonie natury. Nasz kręgosłup będzie nam za to wdzięczny.

Zachęcamy do lektury, przypominając o tym, że nasze czasopismo dostępne jest także w wersji elektronicznej!

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
Paweł Dorosz

Czasopismo dostępne także w wersji elektronicznej na www.zozbemowo.pl w zakładce O nas.

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

KONSULTACJE MEDYCZNE:
lek. med. Paweł Dorosz

KOREKTA:
Redakcja

ILUSTRACJE:
Wydawnictwo Komograf,
www.who.int

FOTO:
Archiwum

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

NAKLAD:
5000 egz.

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

W numerze:

Wywiad „Diagnozy” 4 Miasto wspomaga nasze zdrowie

Nasze zdrowie 6 Różne oblicza depresji

Profilaktyka 10 Kiedy boli kręgosłup piersiowy cz. 2

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy 9 Usługi medyczne świadczone w ofercie komercyjnej, poza kontraktem z NFZ, przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
12 Komu przysługuje transport sanitarny?
16 „Zdrowy Uczeń” – program edukacyjny dla dzieci i młodzieży
Programy profilaktyczne dla dzieci w 2017 roku
Pożegnanie Tadeusza Śliwińskiego

Aktualności 17 Nowa przychodnia na Chrzanowie, Zmiany w dostępie do podstawowej opieki zdrowotnej, Światowy Dzień Zdrowia, „Diagnoza” w wersji elektronicznej

*Słońca, optymizmu
i radości z okazji
Świąt Wielkanocnych*

życzy

Dyrekcja SZPZLO
Warszawa Bemowo-Włochy
i Redakcja „Diagnozy”





Miasto wspomaga nasze zdrowie

Z dr. n. med. Dariuszem Hajdukiewiczem, dyrektorem Biura Polityki Zdrowotnej Urzędu m.st. Warszawy, rozmawia Halina Guzowska.

Miasto stołeczne Warszawa jest organem założycielskim dla wielu szpitali i zakładów lecznictwa otwartego. Pomaga też w ich rozwoju i poprawie infrastruktury. W jaki sposób? I jak duże nakłady finansowe są na to przeznaczane co roku?

- Większość z obiektów miejskich podmiotów leczniczych to budynki pochodzące z lat 50., 60. lub 70. ubiegłego wieku. Czasem nawet – jak w przypadku Szpitali Wolskiego i Praskiego, czy Warszawskiego Szpitala dla Dzieci – są to zabytki. Infrastruktura techniczna podmiotów leczniczych była w znacznym stopniu wyeksploatowana i wymagała bardzo dużych nakładów finansowych na odtworzenie jej pełnej wartości użytkowej, a właściwie stworzenie nowej, odpowiadającej współczesnym standardom i potrzebom. M.st. Warszawa od lat realizuje program inwestycyjny, który ma na celu powstrzymanie degradacji infrastruktury i dostosowanie budynków oraz pomieszczeń do obowiązujących przepisów techniczno-sanitarnych, budowlanych i pożarowych.

W wyniku tych działań poprawie uległy warunki świadczeń zdrowotnych – pacjenci korzystają z komfortowych sal z łazienkami, poprawiono estetykę pomieszczeń, zapewniono znacznie lepsze warunki pracy personelu, zwiększono powierzchnię medyczną, zlikwidowano bariery architektoniczne (dźwigi, podjazdy, sanitariały dla osób niepełnosprawnych). Odpowiednią jakość świadczeń medycznych gwarantuje nowy sprzęt i aparatura medyczna zakupiona ze środków m.st. Warszawy. Od 2007 roku przeznaczaliśmy na to już ponad 1 mld zł, w ubiegłym roku dla miejskich podmiotów leczniczych przekazano dotacje w kwocie 50 mln zł, w tym roku będzie podobnie.

A jak wygląda to w odniesieniu do SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, zakładu lecznictwa otwartego działającego w dwóch rozwijających się dzielnicach Warszawy ze stale rosnącą liczbą mieszkańców?

- Od początku realizacji programu inwestycyjnego w zakresie ochrony zdrowia na modernizację przychodni w tych dwóch dzielnicach przeka-

zano środki w wysokości ponad 13 mln. zł (początkowo dotacje dla SZPZLO Warszawa Włochy i SZPZLO Warszawa Bemowo, a później połączonego SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy). Zrealizowano z nich modernizację poradni w Przychodniach przy ul. Powstańców Śląskich 19 (m.in. Poradnia POZ i Poradnia Rehabilitacyjna), ul. Wrocławskiej 19 (m.in. Dzienny Oddział Rehabilitacyjny, POZ dla dzieci, POZ dla dorosłych) oraz przy ul. Czumy 1 (m.in. Poradnia POZ, Poradnia Okulistyczna, Poradnia Kardiologiczna, Pracownia RTG). Przychodnie zostały również wyposażone w aparaturę medyczną.

W działania te włączyła się również Dzielnicza Włochy, budując Przychodnię przy ul. Cegielnianej 8 za kwotę ponad 10 mln zł (w 2011 r.).

Biorąc pod uwagę dynamiczny rozwój dzielnicy Bemowo, w 2015 r., podjęto decyzję o budowie nowej przychodni w rejonie Chrzanowa, przy ul. M. Coopera. Nowa placówka uzupełni ofertę świadczeń zdrowotnych w tym rejonie w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej, zdrowia psychicznego, onkologii i gastroenterologii. Na ten cel w budżecie m.st. Warszawa zarezerwowano środki w kwocie 20 mln. zł.



Zakończenie robót budowlanych planowane jest na koniec maja 2017 r., a uzyskanie pozwolenia na użytkowanie – na lipiec 2017 r. Wyposażenie przychodni oraz procedury formalno-prawne, niezbędne do rozpoczęcia działalności leczniczej, będą przypadają na II półrocze tego roku.

Bardzo popularną formą wsparcia zdrowia mieszkańców stolicy są programy profilaktyczne finansowane przez m.st. Warszawa. Co



decyduje o wyborze tych programów i grupy docelowej, do której są kierowane?

- Realizujemy kilkanaście programów w zakresie polityki zdrowotnej adresowanych do różnych grup odbiorców. Do najmłodszych (dwulatków) kierujemy od kilku lat program szczepień przeciw pneumokokom. Dłuższą tradycję mają programy realizowane w szkołach: Zdrowy Uczeń, badania wzroku, słuchu, postawy i stanu jamy ustnej. Finansujemy także badania dzieci i młodzieży pod kątem możliwości uprawiania pewnych dyscyplin sportowych. Oceniamy poziom zagrożenia nadciśnieniem u młodzieży ze szkół średnich. Do kobiet w ciąży adresujemy zajęcia w Szkołach Rodzenia, które cieszą się bardzo dużym zainteresowaniem. W każdej dzielnicy, w ramach Warszawskich Dni Zdrowia, odbywają się co roku 2-3 edycje wykładów o tematyce medycznej. Projekt ten adresowany jest do wszystkich zainteresowanych. Do najstarszych kierujemy program szczepień przeciw grypie.

W tym miejscu warto jeszcze wspomnieć o dofinansowaniu, w ramach współpracy Miasta z organizacjami pozarządowymi, różnorodnych zadań z zakresu ochrony zdrowia, głównie z obszaru rehabilitacji i opieki hospicyjnej.

⚡ A jak przebiega realizacja tych programów i jakie środki są na nie przeznaczane?

- Wszystkie programy cieszą się dużym zainteresowaniem. Często zdarzają się prośby o zwiększenie ich finansowania. W miarę naszych możliwości staramy się na nie odpowiadać pozytywnie i zwiększamy pulę środków, np. na Szkoły Rodzenia. Nie zawsze jednak jest to możliwe z przyczyn obiektywnych, np. szczepienie przeciw grypie ma sens tylko w pewnym okresie roku, przed nastaniem fali zachorowań.

W 2016 roku na wszystkie programy polityki zdrowotnej w obszarze profilaktyki i promocji zdrowia wydaliśmy ok. 20 mln zł, w tym dla SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy przeznaczaliśmy 742 070 zł.

⚡ Jakie nowe działania na rzecz ochrony zdrowia mieszkańców stolicy planują władze Warszawy odpowiedzialne za politykę zdrowotną?

- Możemy tu mówić przede wszystkim o zadaniach, realizowanych w obszarze inwestycyjnym. Największą inwestycją m.st. Warszawy na lata 2017-2019 jest budowa Szpitala Południowego w dzielnicy Ursynów. Natomiast w sferze działań Biura Polityki Zdrowotnej planowana jest m.in. budowa nowej przychodni ze szpitalem jednodniowym w dzielnicy Białołęka.

Jako ważną uznajemy konieczność poprawy opieki psychologicznej i medycznej nad kobietą w ciąży powikłanej. W tym celu nawiązana została współpraca miejskich szpitali położniczo-ginekologicznych i szpitali ogólnych, posiadających takie oddziały, z Fundacją Warszawskie



Hospicjum dla Dzieci. Pacjentki tych szpitali, będące w ciąży tzw. problemowej, będą mogły korzystać z konsultacji psychologicznych udzielanych w Fundacji. Odbędą się również szkolenia psychologów i kadry medycznej szpitali w zakresie szczególnej opieki nad tą grupą pacjentek.

Z innej dziedziny – współpracując z Instytutem Kardiologii w Aninie chcielibyśmy poprawić opiekę kardiologiczną nad mieszkańcami Warszawy. Myślimy tu o telekonsultacjach kardiologicznych dla pacjentów miejskich lecznic przy współpracy lekarza podstawowej opieki zdrowotnej ze specjalistami z tego Instytutu.

Narastającym problemem zdrowotnym jest otyłość, szczególnie patologiczna, często będąca źródłem innych, współistniejących chorób. Sytuacja taka wymaga zorganizowania specjalistycznej opieki medycznej nad tą grupą pacjentów. W ramach prac Warszawskiej Rady Polityki Zdrowotnej pojawiła się propozycja, aby leczeniem otyłości, zarówno w stanach ostrych, jak i przewlekłych, zajęły się wytypowane, odpowiednio wyposażone szpitale, współpracujące z opieką ambulatoryjną. Będziemy dalej nad tym pracować.

W Warszawie należy też doskonalić środowiskową opiekę psychiatryczną. Dlatego też, tworząc sieć Centrów Zdrowia Psychicznego, chcemy umożliwić naszym mieszkańcom z zaburzeniami psychicznymi dostępność do całościowej opieki psychiatrycznej najbliższego miejsca zamieszkania.

Kolejna ważna kwestia to poprawa dostępności do szpitalnej opieki internistycznej i geriatrycznej. Jest to przedmiot naszej bieżącej pracy, a demografia – zwiększająca się populacja seniorów wśród warszawiaków – tym bardziej wymaga podjęcia odpowiednich działań.

⚡ Dziękuję za rozmowę.





Różne oblicza depresji

lek. med. Agnieszka Szlachcińska, specjalista psychiatra

Mam depresję – w dzisiejszych czasach to określenie stało się bardzo popularne. W potocznym rozumieniu oznacza, że komuś jest smutno, ma gorszy dzień, gorszy nastrój. A co naprawdę oznacza termin depresja i co się pod nim kryje?

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia, aby **zdiagnozować depresję**, u pacjenta muszą wystąpić przynajmniej dwa z trzech objawów (trwających min. 2 tygodnie): zdecydowane obniżenie nastroju, anhedonia, czyli brak lub utrata zdolności odczuwania przyjemności oraz zdecydowana utrata zainteresowania otaczającym światem, rodziną, bliskimi. Trzecim objawem jest zmniejszona energia, czy też utrata wytrzymałości fizycznej i psychicznej. Dodatkowo, osoby chorujące na depresję mają obniżoną samoocenę, mogą przeżywać siebie jako osoby bezwartościowe, winne, towarzyszy im pesymizm, mogą u nich pojawiać się myśli rezygnacyjne, a nawet takie, aby targnąć się na własne życie. Występuje zmiana w dotychczasowym sposobie odżywiania czy też zaburzenia snu.

Chandra czy depresja?

Bardzo ważne jest **rozdzielenie depresji** od przeżywanego adekwatnie do sytuacji smutku, czy też występującej okresowo melancholii, przygnębienia, często nazywanego „chandrą”. Smutek w żałobie, po utracie bliskiej osoby będzie jak najbardziej zrozumiały i nie musi być chorobowy. Okresowo występujące obniżenia nastroju, np. z powodu utraty pracy, śmierci kogoś bliskiego, trudności finansowych, czy też kłopotów w związku nie muszą oznaczać depresji. Każdy człowiek przeżywa trudności, kryzysy i straty, są one częścią życia, a występujące wówczas problemy ze snem, czy z koncentracją z powodu realnego zmęczenia, nie muszą nosić znamion choroby.

Natomiast depresja rozumiana jako **jednostka chorobowa** ma różne oblicza, co oznacza, że u każdego choroba może przebiegać inaczej. Mogą występować różne **objawy**, specyficzne dla danego pacjenta w zależności od **wieku, płci, sytuacji życiowej czy częstości występowania epizodów choroby**. Bez względu jednak na rodzaj depresji, większość objawów jest charakterystyczna dla wszystkich chorych.

Nienaładowane baterie

Przyjrzyjmy się bliżej poszczególnym objawom. Przede wszystkim depresja należy do zaburzeń

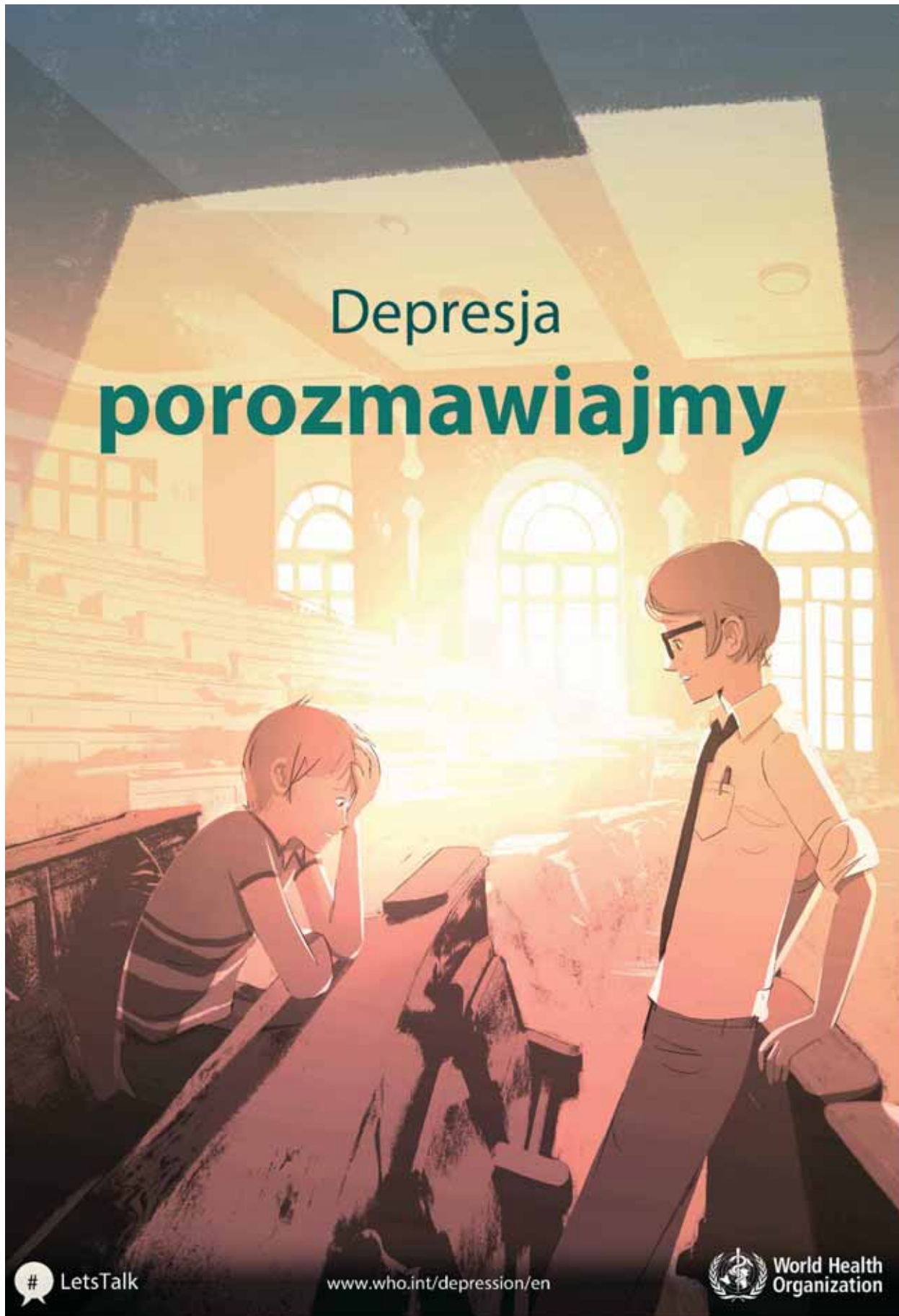
afektywnych, czyli związanych z nastrojem, zatem samopoczucie pacjenta jest w trakcie stawiania diagnozy najważniejsze. Pacjenci bardzo często mówią o swoim **cierpieniu** i uskarżają się na wszechogarniający, głęboki **smutek**, opisywany również czasami jako obojętność. Smutek ten często jest „odporny” na próby rozweselenia, czy na logiczne argumenty, które mogłyby pokazać, że nie ma powodu do aż tak przykrego samopoczucia. Często powstaje bez wyraźnej przyczyny albo jest nieproporcjonalny do zdarzenia, które go wywołało. Chorzy mogą być drażliwi, płaczący, czasami agresywni. Często współwystępuje **lęk i poczucie winy**. Osoby cierpiące na depresję rzadko odczuwają radość, nie czerpią przyjemności z zajęć, które wcześniej ją im dawały. Tracą zainteresowanie swoim hobby, nie robią tego, co zawsze dobrze wpływało na nastrój, czy poprawiało humor. Występuje tutaj przytaczana wcześniej obojętność – to co dzieje się dookoła osoby chorującej jest jej obojętne. Uczucia takie mogą dotyczyć rodziny, przyjaciół, otaczającego świata. Chorzy są czasami w stanie wykonywać codzienne obowiązki, ale robią to z konieczności i odczuwają jako przykry obowiązek. Dodatkowo pacjentom często wydaje się, że ich sposób przeżywania świata jest adekwatny i mają wrażenie, że inne osoby w otoczeniu czują się podobnie.

Zmuszanie się do „jakiegoś codziennego funkcjonowania” kosztuje chorych bardzo dużo energii. Energii, której mają zdecydowanie mniej, a baterie nie dają się naładować. Każda czynność jest męcząca, wymagająca, ponad siły, nie do pokonania, więc często jedyną możliwością jest **pozostanie w łóżku**. To z kolei może prowadzić do zaniedbania siebie i podstawowych potrzeb, takich jak np. **odżywianie**. Pacjenci często jedzą za mało, nieregularnie. Może to wpływać na spadek masy ciała. Pozostawanie w łóżku z powodu braku energii, może prowadzić do tzw. „zalegiwania”, bezczynności, utraty rytmu dobowego i zwiększającego się uczucia zmęczenia. Osoby zdrowe przez sen regenerują się, chorym nie przynosi on odpoczynku. Cierpią na **bezsennność**, bądź na nadmierną **sennność**.

Istotne i dokuczliwe wydaje się być także pogorszenie **funkcji poznawczych**, takich jak problemy z pamięcią, koncentracją uwagi. Może się to objawiać w trudnościach, czy wręcz niemożności podejmowania decyzji, nawet o niezbyt dużym znaczeniu. Problemy z pamięcią mogą przebie-



Depresja porozmawiajmy



LetsTalk

www.who.int/depression/en





gać różnie, np. nie można przypomnieć sobie jakichś zdarzeń z przeszłości albo dotyczących teraźniejszości: *po co przyszedłem do tego pokoju, co miałem teraz zrobić?*

W trakcie trwania depresji mogą pojawić się także **zachowania autoagresywne, myśli rezygnacyjne, samobójcze**. Czasami są to tylko rozmyślania: *co by było jakbym zniknął? Innym żyłoby się łatwiej. Do niczego się nie nadaję, więc po co żyć?* Niestety, czasami na myślach się nie kończy i pacjenci zaczynają wyobrażać sobie w jaki sposób odbiorą sobie życie, czy też nawet zaczynają to planować. Dlatego zanim dojdzie do tak nasilonych objawów należy jak najszybciej udać się do lekarza.

Depresja jest poważną chorobą, która zdecydowanie pogarsza jakość życia, czy wręcz uniemożliwia normalne funkcjonowanie. Dlatego też zawsze warto skorzystać ze wsparcia **lekarza specjalisty**, który pomoże zrozumieć co dzieje się z pacjentem, postawi diagnozę i zaproponuje odpowiednie leczenie.

Wiek, płeć, pory roku...

Opisuje się różne oblicza depresji. Inaczej będzie ona przebiegać u kobiet i mężczyzn, osób młodych i starszych. U **osób starszych** będzie związana z licznymi **dolegliwościami fizycznymi**, które realnie utrudniają funkcjonowanie. Może być związana także z samotnością. U **nastolatków** będzie przebiegała w postaci rozdrażnienia, wrogości, złego humoru, smutku. Okres dojrzewania jest trudny i młodzi ludzie cierpią na różnego rodzaju rozterki, mogą zmagać się z brakiem akceptacji w szkole, czy w relacjach z rodzicami. W przypadku młodzieży należy być uważnym, ponieważ często nieleczona depresja prowadzi do **zachowań autoagresywnych**, jak i zażywania alkoholu oraz substancji psychoaktywnych.

Kobiety częściej chorują na depresję niż **mężczyźni**, co ma związek z gospodarką hormonalną. Mogą także zmagać się z **depresją poporodową**, która występuje tuż po porodzie i może trwać do 6 miesięcy od urodzenia dziecka. Ma to zwią-

zek z byciem w nowej roli życiowej i naturalnie występującą niepewnością w obliczu nowego wyzwania. Smutek, lęk i myśli rezygnacyjne dotyczą wówczas siebie w roli matki, jak i dziecka.

Występuje także tzw. **depresja sezonowa**, która ma związek z określoną porą roku. Zazwyczaj ma miejsce jesienią i zimą, co jest związane z mniejszą ilością światła, a co za tym idzie – niedoborem witamin, np. witaminy D3. Ważne jest aby w tych okresach szczególnie zadbać o dietę i suplementację witamin.

Depresja może występować także **w przebiegu innych zaburzeń psychicznych**, np. w chorobie afektywnej – dwubiegunowej. Występuje wówczas jako część szerszego obrazu choroby, dlatego konieczne jest skorzystanie z pomocy lekarza specjalisty, psychiatry, który prawidłowo zdiagnozuje określoną chorobę.

Leczenie konieczne i skuteczne

Warto pamiętać, że depresja może mieć **tendencję do nawracania**. Może zdarzyć się jeden epizod depresji i odpowiednie leczenie farmakologiczne sprawi, że więcej się nie powtórzy. Mogą jednak zdarzyć się kolejne epizody. Depresja jest chorobą, którą się skutecznie leczy. Przede wszystkim zaleca się przyjmowanie **leków przeciwdepresyjnych** zgodnie z zaleceniami lekarza. Bardzo ważne także jest zrozumienie co dzieje się w życiu pacjenta, dlaczego choroba pojawiła się i jakie są jej przyczyny. Często odpowiedzi na te pytania pomagają odnaleźć **psychoterapia**. Większa świadomość siebie będzie ważnym narzędziem do walki z chorobą, jak i zapobiegania jej nawrotom. Dlatego najlepsze efekty przynosi połączenie farmakoterapii z psychoterapią.



Poradnie zdrowia psychicznego SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy mieszczą się w przychodniach przy ul. Wrocławskiej 19, tel. 22 250 82 44 i Cegielnianej 8, tel. 22 297 03 50.



OPTYK Wojciech Sala

ul. Mickiewicza 37
tel. 792 132 111
22 560 21 81
Poniedziałek - Piątek
10:00 - 19:00
Soboty
10:00 - 14:00

ul. Czumy 1
(parter Przychodni)
tel. 22 664 98 70
Poniedziałek - Piątek
9:00 - 19:00

realizujemy recepty
refundowane przez



Narodowy Fundusz Zdrowia



Bezpłatne badanie wzroku 12-14 kwiecień



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	Medycyna pracy	ul. Czumy 1, 1 Sierpnia 36a	22 425-95-06, 22 244 11 51
13	Światłolecznictwo dermatologiczne promieniami UVA i UVB	ul. Cegielniana 8	22 863-91-42 22 371-64-71
14	Diagnostyczne badania laboratoryjne	Punkty pobrań materiału do badań we wszystkich 7 przychodniach zespołu (patrz s. 18-19)	
15	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.





Kiedy boli kręgosłup piersiowy (cz. 2)

mgr Urszula Gugala, fizjoterapeuta

Kręgosłup składa się z trzech odcinków: szyjnego, piersiowego i lędźwiowego. Każdy z nich narażony jest na urazy i przeciążenia, które objawiają się dokuczliwym bólem i ograniczeniami ruchomości, a uszkodzenie jednego odcinka ma wpływ na kolejne.

W poprzednim numerze „Diagnozy”¹ opisaliśmy szczegółowo część szyjną kręgosłupa, tym razem zajmiemy się odcinkiem piersiowym.

Tradycyjnie, gdy mowa o tułowie, wymienia się dwa składowe elementy: kręgosłup piersiowy i połączoną z nim klatkę piersiową. **Kręgosłup piersiowy jest najdłuższym odcinkiem kręgosłupa**, składa się z 12 kręgów połączonych stawami międzykręgowymi i strukturami więzadłowymi. Cechą charakterystyczną tych kręgów jest połączenie z żebrami. Zakres zgięcia w tym odcinku jest większy niż wyprost, ale dużo mniejszy niż w odcinku szyjnym czy lędźwiowym. Zakres ruchu zgięcia bocznego jest największy ze wszystkich odcinków kręgosłupa, mimo że ograniczony przez połączenia z żebrami. Ruchy rotacyjne zachodzą w niewielkim stopniu i są największe w dolnej części odcinka piersiowego. **Specyficzna budowa kręgów** to prawdopodobnie główna przyczyna małej ruchomości a co za tym idzie – małej liczby dyskopatii. Z drugiej strony, małe stawy międzykręgowymi i żebrami mogą być przyczyną wielu dolegliwości, zablokowań i zespołów bólowych wynikających w większości z przeciążeń.

Kręgosłup w odcinku piersiowym stanowi ważny element budowy naszego ciała. **Fizjologiczna kifoza piersiowa** (łukowate wygięcie kręgosłupa w granicach 20-40° w stronę grzbietową) wraz z fizjologiczną lordozą szyjną i lędźwiową (łukowate wygięcia w stronę brzuszną), umożliwia pionową postawę człowieka, zwiększa objętość klatki piersiowej, amortyzuje pionowe obciążenia kręgosłupa. **Kifoza patologiczna** charakteryzuje się zwykle zbyt dużym wygięciem odcinka piersiowego kręgosłupa ku tyłowi (**plecy okrągłe**, hiperkifoza), co znacznie deformuje sylwetkę, wymusza jednocześnie zwiększenie lordozy lędźwiowej i szyjnej, przesuwa wypadkową siłę obciążania kręgów ku przodowi. Patologię stanowi też **splycenie lub zmniejszenie fizjologicznych** krzywizn kręgosłupa (**plecy płaskie**) wraz ze zmniejszeniem przodopochyle-

nia miednicy, spłaszczeniem klatki piersiowej, opadaniem i wysunięciem barków ku przodowi. Takie zmiany mogą powodować szybszy rozwój zmian zwyrodnieniowych w kręgosłupie i rozwój dolegliwości bólowych.

Przyczyny dolegliwości

Bóle odcinka piersiowego zdarzają się rzadziej niż odcinka szyjnego, czy lędźwiowego i są zazwyczaj następstwem zaburzeń stawowych i tkanek miękkich o podłożu mechanicznym, pojawiających się w obrębie układu ruchu. Kręgi piersiowe są narażone na występowanie zmian zwyrodnieniowych, tak samo jak w innych odcinkach. Do wielu dolegliwości może przyczynić się: **nieprawidłowa pozycja ciała, niewłaściwe wykonywanie ruchu, przeciążenia** wynikające ze złej ergonomii pracy i życia codziennego, **bezpośredni uraz, przebyte choroby, wady wrodzone, skolioza, infekcje, stany zapalne, dysfunkcje stawów, osteoporoza i czynniki emocjonalne**.

Dysfunkcje odcinka piersiowego mogą powodować: bóle w okolicach mięśni i stawów, bóle międzyżebrowe, ograniczenie ruchomości, bóle głowy, mdłości, parestezje (mrowienie czy drętwienie) promieniujące do barków, odcinka szyjnego, kończyn górnych i kończyn dolnych.

Bóle kręgosłupa piersiowego mogą nie wynikać bezpośrednio z choroby kręgosłupa, a być **przyczyną wielu innych chorób**, takich jak: niedokrwienie mięśnia sercowego, tętniaki, wrzód żołądka, zapalenie pęcherzyka żółciowego, zapalenie trzustki, zapalenie nerek. Dlatego nie wolno ich lekceważyć.

Jak dbać o kręgosłup piersiowy?

Podstawą jest **przyjmowanie właściwej postawy ciała** podczas pracy zarówno w pozycji siedzącej jak i stojącej, w czynnościach dnia codziennego i podczas wykonywania ćwiczeń. Nie wolno zapominać o prawach **ergonomii**, które powinny być przestrzegane przy wykonywaniu każdej pracy. Warto pamiętać o **odpoczynku** w pracy i w domu, zarówno aktywnym, jak i biernym, tak by przyniósł on odprężenie dla mięśni, umożliwił ich rozciągnięcie i zrelaksowanie. Trzeba pamiętać, że każda aktywność fizyczna: poranne **rozciąganie, spacer, bieganie, pływanie, wchodzenie po schodach, przejście chociaż jednego przystanku, ćwiczenia na siłowniach, udział w programach prozdrowotnych, nordic walking, joga** w pozytywny spo-

¹ Patrz „Diagnoza” nr 4 (47) z 2016 roku, s. 15-16.



sób wpływają na funkcjonowanie całego kręgosłupa. Przy poważnych zmianach w odcinku piersiowym, w zależności od celu, który chcemy osiągnąć, wykonywać możemy różne ćwiczenia, korzystając z rozmaitych metod pod okiem wykwalifikowanych fizjoterapeutów.

Podstawową zasadą w okresie ostrego bólu odcinka piersiowego jest rezygnacja z ćwiczeń. Po jego ustąpieniu zaczynamy zawsze od lekkich ćwiczeń, które jesteśmy w stanie wykonać.

Ćwiczenia należy rozpoczynać zawsze w stronę, która nie daje dolegliwości bólowych, ruch należy prowadzić do granicy bólu. Często po 15-20 powtórzeniach możliwe jest wykonanie pełnego ruchu. Pamiętajmy, że każdy ruch powinien być zakończony rozluźnieniem mięśni.

Aktywność fizyczna i rehabilitacja

Przy rozległych dolegliwościach odcinka piersiowego proponuje się w pierwszej kolejności masaż, następnie wskazane są mobilizacje bierne lub automobilizacje i kolejno regeneracja zrównoważonego napięcia mięśniowego za pomocą napinania i rozluźniania mięśni oraz ćwiczeń izometrycznych, ćwiczenia proprioceptywne oraz wzmacniające mięśnie.

□ Ćwiczenia mobilizacyjne odcinek piersiowy mają na celu rozluźnienie mięśni przykręgosłupowych, znormalizowanie napięcia mięśniowego oraz zwiększenie zakresu ruchu. Przykładem takich ćwiczeń jest koci grzbiet. Pozycja wyjściowa to klęk podparty. Dolny odcinek kręgosłupa wypychamy w kierunku podłogi, aby stał się w tym miejscu wklęsły, zaś głowę unosimy do góry. W drugą stronę odcinek górny kręgosłupa wypychamy w górę, tak aby powstał swojego rodzaju garb, głowę chowamy między ramionami.*



□ Ćwiczenia wzmacniające mięśni grzbietu i tułowia umożliwiają wzmocnienie i uelastycznienie mięśni posturalnych, pomagają w utrzymaniu prawidłowej pozycji ciała, a nawet usprawniają wykonywanie codziennych obowiązków domowych. Przykładem takiego ćwiczenia jest wznos naprzemienny kończyny górnej i dolnej w klęku podpartym.



Ponadto w dolegliwościach odcinka piersiowego warto stosować także:

- ćwiczenia izometryczne, czyli napięcia mięśni bez wykonywanego ruchu. Przykładem może być tu umiejętność przyjmowania prawidłowej, wyprostowanej postawy ciała;
- ćwiczenia oddechowe, mające na celu uruchomienie mięśni oddechowych, zwiększając przez to ruchomość klatki piersiowej;
- ćwiczenia rozciągające, mające na celu rozluźnienie mięśni i powięzi oraz tkanek okołostawowych i przykręgosłupowych, lepsze ukrwienie mięśni, uelastycznienie tkanek miękkich oraz przywrócenie prawidłowego napięcia. Przykładem może być ukłon japoński, tj. siedząc na piętach należy wykonać skłon tułowia w przód wyciągając ręce jak najdalej przed siebie. Rozciągając w tej pozycji kręgosłup i wytrzymać 10 oddechów.



Do ćwiczeń, jako element dodatkowy i wspomagający terapię przeciwbólową, możemy dołączyć zabiegi fizykalne, np. krioterapię, laser, zabiegi prądowe, solux, pole magnetyczne, masaże oraz kinesiotaping. **Wszystkie te zabiegi są dostępne w SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.**



LECZENIE KRĘGOSŁUPA

Gabinet Rehabilitacji ul. Garwolińska 7 lok. 79, Warszawa
tel. 22 610 06 73, kom. 602 375 462

www.twarowski.net

* Rysunki: Karolina Kozicka.



Komu przysługuje transport sanitarny?

mgr Ryszard Stykowski, specjalista ratownictwa medycznego i zarządzania kryzysowego

Transport sanitarny jest nieodzownym elementem działania jednostek państwowego ratownictwa medycznego w nagłych wypadkach, najczęściej w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia. Może być jednak także wykorzystywany w innych sytuacjach.

Dotyczy to pacjentów, którzy z powodu dysfunkcji narządu ruchu lub innego schorzenia, uniemożliwiającego lub utrudniającego samodzielne poruszanie się, nie są w stanie dotrzeć na wyznaczone badanie, zabieg lub konsultację lekarską.

Do bezpłatnego transportu sanitarnego lekarz może zakwalifikować pacjenta, który przede wszystkim nie może poruszać się samodzielnie z przyczyn dysfunkcji narządu ruchu, a tym samym korzystać ze środków komunikacji w celu dotarcia do lekarza. Nie oznacza to, iż w konkretnych sytuacjach pacjent może oczekiwać przewiezienia go do wybranego przez siebie dowolnego zakładu opieki zdrowotnej. W takim przypadku transport sanitarny przysługuje do najbliższego świadczeniodawcy. Dyrekcja SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy przyjęła zasadę iż jest to teren miasta Warszawy.

W przypadku wystawienia skierowania do świadczeniodawcy, który nie jest najbliższy od miejsca zamieszkania lub pobytu pacjenta, różnice kosztów transportu sanitarnego, wynikające z różnicy i odległości pomiędzy zakładem najbliższym a docelowym, pokrywa pacjent zgodnie z obowiązującym cennikiem. Obecnie stanowi to 60 proc. kosztów transportu.

Transport sanitarny został zdefiniowany w Ustawie z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. Nr 210, poz. 2135). SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy – w ramach środków finansowych określi-

nych w umowie z NFZ – jest zobowiązany do zapewnienia swoim pacjentom usług transportu sanitarnego w przypadkach określonych w tejże ustawie.

Czy w każdym przypadku uzyskamy zlecenie na transport sanitarny?

Mimo uprawnień, nie zawsze będziemy mogli skorzystać z bezpłatnego transportu sanitarnego. Osoba ubezpieczona ma prawo do transportu w **czterech ściśle określonych przypadkach¹**:

1. Konieczności leczenia określonego schorzenia w innej placówce leczniczej.

Przykład: pani Maria, lat 67, poślizgnęła się na przejściu dla pieszych doznając złamania kończyny dolnej. Po założeniu unieruchomienia gipsowego w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym wyznaczono jej kontrolną wizytę za dwa tygodnie w poradni przyszpitalnej. W takim przypadku należy pamiętać, że jeśli lekarz poradni przyszpitalnej zleci kolejną wizytę w tej poradni, to obowiązek transportu sanitarnego spoczywa na świadczeniodawcy – poradni przyszpitalnej i nie będzie on realizowany przez zespół transportu SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.

2. Dla zachowania ciągłości leczenia.

Przykład: pan Piotr, lat 56, po przebytym udarze mózgu i pobycie w szpitalu został wypisany do domu w stanie ogólnym dobrym z częściowym niedowładem kończyny dolnej, z zaleceniem dalszych konsultacji neurologicznych w trybie planowym co sześć tygodni w poradni specjalistycznej zakładu opieki zdrowotnej, pod którego opieką pozostaje.

3. Konieczności przewozu z miejsca zamieszkania do szpitala na leczenie realizowane w trybie stacjonarnym.

Przykład: u pani Janiny, lat 87, lekarz poz, stwierdził zapalenie płuc. Mimo leczenia stan pacjentki zaczął się pogarszać. W czasie ponownej wizyty domowej lekarz podjął decyzję o konieczności leczenia w szpitalu i wystawił skierowanie oraz zlecenie na transport sanitarny. W tym przypadku należy pamiętać iż wystawione skierowanie do szpitala w celu leczenia lub konsultacji w ramach przyszpitalnej poradni



¹ Podstawę do realizacji transportu sanitarnego stanowi Zarządzenie Nr 72/2009/DSOZ Prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia z dnia 3 listopada 2009 r. w sprawie określenia warunków zawierania i realizacji umów o udzielanie świadczeń w rodzaju: podstawowa opieka zdrowotna.



specjalistycznej nie jest równoznaczne z nabyciem uprawnień do transportu sanitarnego. Zawsze w takich sytuacjach bezwzględnie wymagane jest wystawienie zlecenia na transport sanitarny.

4. W celu wykonania zabiegów lub badań wynikających z leczenia prowadzonego przez lekarza POZ lub lekarza specjalistę.

Przykład: pan Kazimierz, lat 72, od kilku lat ma problemy z samodzielnym poruszaniem się, jest także pod stałą opieką kardiologa w wyniku przebytego zawału. Od kilku dni pacjent skarży się na ból w klatce piersiowej. Podczas wizyty domowej lekarz poz wystawił skierowanie na wykonanie w przychodni EKG i konsultacji u specjalisty kardiologa.

Kto ponosi koszty transportu?

Podstawą rozliczenia finansowego jest zlecenie na transport sanitarny wystawione przez lekarza poz. Samo rozliczenie odbywa się między NFZ a świadczeniobiorcą – czyli SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy – na podstawie zawartych umów.

Z bezpłatnego transportu sanitarnego mogą skorzystać pacjenci wymagający podjęcia natychmiastowego leczenia w innej placówce leczniczej, w celu kontynuacji i zachowania ciągłości leczenia a – wspomniana na początku – dysfunkcja narządu ruchu uniemożliwia im skorzystanie ze środków transportu publicznego.

Natomiast **z transportu sanitarnego częściowo odpłatnego** może skorzystać pacjent, który jest zdolny do samodzielnego poruszania się bez stałej pomocy osób trzecich, ale wymaga pomocy przy korzystaniu ze środków transportu publicznego lub korzystania z pojazdów dostosowanych do potrzeb osób niepełnosprawnych. NFZ w takim przypadku pokrywa 40 proc. kosztów takiej usługi.

Warto wiedzieć, że alternatywną formą transportu sanitarnego, w ramach realizacji zadań przez Zespół Transportu Sanitarnego SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, jest **usługa płatna na zasadach komercyjnych**. Taki transport w obszarze Warszawy nie przekracza zwykle kwoty 150 złotych.

Profesjonalizm i zrozumienie pacjenta

Zespół Transportu Sanitarnego SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy realizuje specjalistyczne przewozy osób w dni powszednie, tj. od poniedziałku do piątku, w godzinach od 08:00 do 18:00. Transport w trybie planowym odbywa się – jak już wspomniano – na podstawie wystawionego zlecenia przez lekarza poz dla osoby uprawnionej.

W transporcie sanitarnym najważniejsze jest zapewnienie odpowiedniej opieki medycznej

i najwyższego poziomu bezpieczeństwa nie tylko samej osobie chorej, ale często członkowi rodziny, jako osobie towarzyszącej.

Gwarantują to tylko odpowiednio wyposażone **ambulanse** i przygotowana do tego załoga. Każdy z dwóch ambulansów, wchodzących w skład naszego Zespołu, wyposażony jest w specjalistyczny sprzęt, leki ratujące życie, defibrylator, a także, w razie potrzeby, tlen dla osób z niewydolnością oddechową. Komfort i bezpieczeństwo to siła i atut transportu sanitarnego. Zapewnia go specjalistyczny sprzęt do transportu: nosze z możliwością regulacji kąta oparcia i ułożenia całego ciała w pozycjach od leżącej do siedzącej, krzesło transportowe przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. Nie bez znaczenia jest tu znajomość technik transportu i ewakuacji osób z budynków niespełniających żadnych norm i warunków, często bez windy, z wąskimi i stromymi schodami.

Karetki medyczne obsługuje specjalnie wyszkolony personel Zespołu Transportu Sanitarnego SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, grupa ratowników-kierowców i ratowników medycznych. Dla każdego z nas pacjent jest na pierwszym miejscu.

Ważne:

Realizacja transportu sanitarnego na zlecenie wystawione przez lekarza poz odbywa się w dni powszednie od poniedziałku do piątku w godz. 08:00-18:00. Zlecenia w trybie planowym przyjmowane są telefonicznie przez:

- Zespół Transportu Sanitarnego, ul. Wrocławska 19, 01-493 Warszawa tel. 22 638 23 30 wew. 224 w godz. 08:00-15:00,
- Zespół Ambulansu 1, tel. 696 435 890 w godz. 07:30-18:00,
- Zespół Ambulansu 2, tel. 696 437 708 w godz. 07:30-18:00.

Pod ww. numerami telefonów zamawiać można również transport odpłatny.





POZALARYNGOLOGICZNE PRZYCZYNY USZKODZENIA SŁUCHU

Pacjenci trafiają do lekarza pierwszego kontaktu z bardzo licznymi schorzeniami, w których jednym z objawów mogą być czasem problemy ze słuchem. Najczęściej zaburzenia słuchu wiążą się z różnymi patologiami układu słuchowego. Jednak do uszkodzenia słuchu dochodzić może także w wyniku różnych schorzeń, albo też są one następstwem ubocznego działania leków.

Zwrócenie uwagi na problem ze słuchem na etapie wstępnej diagnozy może ułatwić nie tylko późniejszą terapię, ale przede wszystkim osiągnięcie porozumienia z pacjentem i w ostatecznym rozrachunku – poprawę jakości jego życia. Dlatego zawsze warto wykonać badanie słuchu w punkcie protetyki słuchu, które jest szybkie, bezpłatne i łatwo dostępne – podnosi to skuteczność późniejszej terapii, ponieważ pokazuje zarówno skalę, jak i typ zaburzenia słuchu.

JAKIE CHOROBY MOGĄ SPOWODOWAĆ PROBLEMY ZE SŁUCEM?

Zaburzenia słuchu mogą występować między innymi jako skutek lub powikłanie różnych, powszechnie występujących chorób, zatruc i przyjmowania leków, na przykład:

- schorzeń przemiany materii, przede wszystkim cukrzycy, mikroangiopatii cukrzycowej, a także w wyniku stosowania niektórych leków przeciwcukrzycowych z grupy tiomocznika;
- przewlekłego zapalenia nerek: niedosłuch dotyczyć może nawet 80% przypadków. Hemodializy nie poprawiają słuchu, ale przejściowo zapobiegają jego pogarszaniu się;
- niektórych zespołów endokrynologicznych, jak niedoczynność tarczycy, w której może występować wolno postępujący niedosłuch i niedoczynności nadnerczy (nadwrażliwość dźwiękowa i objawy audiologiczne zaburzeń ośrodkowych);
- mózgowego porażenia dziecięcego: niedosłuch występuje przeciętnie w 21% przypadków;
- brucelozy: osłabienie słuchu to jeden z objawów tzw. neurobrucelozy występujący w 46% przypadków;
- zatrucia tlenkiem węgla – dochodzi tu do uszkodzenia słuchu w około 8-9% przypadków. Zatrucie może pogłębić też istniejący już niedosłuch;
- stosowania doustnych sterydów antykoncepcyjnych – występuje wtedy podwyższenie progu słuchowego lub nagłe pogorszenie słuchu przypuszczalnie na tle zmian zakrzepowych w naczyniach tętniczych.

JAK ROZWIĄZAĆ TEN PROBLEM?

Włączenie wyników badania słuchu do procesu diagnozy i leczenia innych jednostek chorobowych nie jest jeszcze standardem w postępowaniu z pacjentami, stanowi jednak coraz częściej element diagnostyki także u lekarzy pierwszego kontaktu.

Niedosłuch, w zależności od stopnia podwyższenia progu słuchowego i dynamiki, wymaga precyzyjnej diagnozy i starannego doboru aparatu słuchowego z bardzo bogatej oferty tych niewielkich i wielofunkcyjnych urządzeń, dostępnych w oddziałach KIND w całej Polsce (listę oddziałów warszawskich znajdą Państwo na sąsiedniej stronie). Pacjent otrzyma w nich możliwość wykonania bezpłatnego kompleksowego badania słuchu oraz skorzystania z doradztwa w zakresie wyboru aparatu najbardziej odpowiadającego stylowi życia i indywidualnym potrzebom.

KIND



Zadbaj o swój słuch!

*Odwiedź nas i przekonaj się,
jak dobrze możesz słyszeć z KIND*

- SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
ul. Czumy 1
tel. **22 838 22 50**
- NZOZ Centrum Terapii Słuchu KIND
ul. Warecka 9 (wejście od ul. Baczyńskiego)
tel. **22 827 13 69**
- Mazowiecki Szpital Bródnowski
ul. Kondratowicza 8 (I piętro, gab. 139)
tel. **22 675 40 70**
- Szpital MSWiA
ul. Wotoska 137
(I piętro, gab. 57)
tel. **22 508 24 56**
- Przychodnia Wojskowa
„CePeLek”
ul. Koszykowa 78
tel. **22 621 60 70**
- Przychodnia
„Starówka”
ul. Obozowa 63/65 (gab. 7)
tel. **22 838 22 50**
- Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2 (I piętro)
tel. **500 005 133**
- NZOZ Vita-Med
ul. Meissnera 1/3 (lok. 317)
tel. **22 673 35 00** lub **22 671 31 10**

**MAM
W UCHU
KIND**



Umów się na stronie www.kind.com
lub pod numerem infolinii
800 100 106

KIND
CAŁE ŻYCIE SŁYSZEĆ



„Zdrowy Uczeń”

– program edukacyjny dla dzieci i młodzieży

Od 1 marca 2017 r. nasz Zespół realizuje po raz kolejny program promocji zdrowia „Zdrowy Uczeń”. Jest on przeznaczony dla uczniów ze szkół na terenie dzielnic Bemowo i Włochy. W ramach programu pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania oraz lekarze i specjaliści przekazują w szkołach niezbędną wiedzę w formie pogadarek, apeli, wykładów, pokazów wizualnych, konkursów i wystaw. Podstawą nauczania jest edukacja zdrowotna w zakresie: higieny i jej wpływu na zdrowie psychiczne i fizyczne, zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, pierwszej pomocy i unikania zagrożeń a także profilaktyki nowotworowej i chorób układu krążenia.

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

Programy profilaktyczne dla dzieci w 2017 roku

W bieżącym roku kontynuujemy również programy w szkołach podstawowych:

- 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 zezów dla uczniów klas II szkół podstawowych.

Realizacja ww. programów obowiązuje w tym roku szkolnym do 23 czerwca 2017 r.

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

Pożegnanie Tadeusza Śliwińskiego

Trzeba iść przez życie tak cicho, aby los nas nie zauważył.

William Somerset Maugham

Słowa te odnoszą się do życia Tadeusza Śliwińskiego naszego kolegi, zmarłego w grudniu 2016 roku.

Jako Współpracownik dał się poznać jako osoba o pogodnym usposobieniu – zawsze uśmiechnięty, życzliwy, pomocny i optymistycznie nastawiony do świata i ludzi. Nigdy nie odmawiał pomocy, zawsze można było na nim polegać. Po prostu szlachetny, dobry człowiek. Jego pasją było łowienie ryb.

Panie Tadeuszu, będziemy o Panu pamiętać.

Alicja Krudysz

Aktualności

Nowa przychodnia na Chrzanowie

Miło nam poinformować o zakończonym w styczniu br. pierwszym etapie budowy przychodni na Chrzanowie przy ul. Coopera. Budynek, który jest już w stanie surowym, składa się z trzech kondygnacji naziemnych oraz jednej podziemnej. Prace przy tej inwestycji postępują zgodnie z harmonogramem.



Zmiany w dostępie do podstawowej opieki zdrowotnej

1. Wprowadzone zmiany ułatwią dostęp do świadczeń lekarza podstawowej opieki zdrowotnej:
 - a. Pacjentom, którzy posiadają prawo do świadczeń, chociaż system e-WUŚ tego nie potwierdza,
 - b. Pacjentom, którzy mimo, że posiadają potencjalne prawo do świadczeń z tytułu ubezpieczenia zdrowotnego nie są do niego zgłoszeni.
2. W obu sytuacjach pacjenci (lub ich opiekunowie prawni) mają możliwość złożenia oświadczenia o przysługującym prawie do świadczeń opieki zdrowotnej i uzyskania nieodpłatnie porady lekarskiej (w tym także wykonania podstawowych badań laboratoryjnych związanych z realizacją świadczeń z zakresu poz).
3. Koszt powyższych świadczeń pokrywa Narodowy Fundusz Zdrowia.
4. Lekarz poz może wystawić recepty, jakie otrzymują osoby posiadające prawo do świadczeń. Jednak, jeśli osoba, której wystawiono receptę, mimo złożenia przez nią oświadczenia okaże się nieubezpieczona, będzie musiała ponieść koszt refundacji. Koszty refundacji obejmują: leki, środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego, wyroby medyczne. NFZ nie będzie dochodził od osoby nieubezpieczonej kosztów porady lekarza poz.
5. Kosztów świadczeń ambulatoryjnej opieki specjalistycznej (w tym wizyt u lekarzy specjalistów i specjalistycznych badań) oraz świadczeń w pozostałych zakresach dla osób nieubezpieczonych NFZ będzie dochodził na dotychczasowych zasadach.
6. Wprowadzono również możliwość wstecznego zgłoszenia do ubezpieczenia zdrowotnego. Skorzystanie z niej gwarantuje pacjentom, że NFZ nie będzie dochodził od nich należności za udzielone świadczenia, jeżeli jedyną przyczyną braku prawa do świadczeń, w chwili ich uzyskania, był brak zgłoszenia do ubezpieczenia zdrowotnego.

Pacjenci nadal będą potwierdzali prawo do świadczeń. Wprowadzone zmiany nie znoszą obowiązku potwierdzenia prawa do świadczeń i nie przewidują żadnych zmian dotyczących sposobów jego potwierdzania.

Światowy Dzień Zdrowia

Co roku 7 kwietnia w rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia (1948 rok) obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia. Tematem przewodnim w bieżącym roku jest depresja, a hasło kampanii brzmi „Depresja porozmawiajmy o niej”. Wychodząc naprzeciw akcji i potrzebom pacjentów, prezentujemy w tym numerze naszego kwartalnika artykuł pt. „Różne oblicza depresji”. Pomoże on naszym Czytelnikom zrozumieć czym jest depresja, w jaki sposób się objawia oraz jak można jej zapobiegać i leczyć.

„Diagnoza” w wersji elektronicznej

Przypominamy, że nasz kwartalnik dostępny jest także w wersji elektronicznej. Numer bieżący i wszystkie archiwalne dostępne są na stronie: www.zozbemowo.pl w zakładce O nas.

Serdecznie zapraszamy do lektury!



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:



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

- 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

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**
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**

www.zozbemowo.pl

www.zozbemowo.pl →

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 płatkowe)
- Poradni położniczo-ginekologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni neurologicznej
- Poradni stomatologicznej dla dorosłych
- Poradni stomatologicznej dla dzieci
- Poradni chirurgii stomatologicznej
- Poradni medycyny pracy
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- Pracowni RTG (stomatologiczne)
- Punktu pobrania 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 pobrania 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
- Punktu pobrania materiałów do badań

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**

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 pobrania 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

Krzyżówka

Siódme wylewane	Hokej na koniach	Najszybszy galop konia	Ostrze strzały	„Udźwig” statku	Odmiana buddyzmu	Pochyłość dachu	Zastaw w grze	
		35		Leczenie			4	
Leczony u onkologa	Brat matki	Krażek kiełbasy	Tlen po burzy Mówca		Honorary samuraja	Grecki bóg wojny	Leśny rozmówca	
	2			Ćwiczenie na drążku	W szkole wojskowej			
Ogrodzenie z krzewów		Renesans lub gotyk	Scenka w kabarecie	Zalety, przymiot		Imię Minnelli	Hiszpańskie imię żeńskie	
Dowód niewinności		21			Stolica Indii		7	
					26			
Zeszyt z czasów babci	40 dni przed Wielką nocą			Przyprawa w kuchni	Drzewo liściaste		30	
				23		22		
		24	Pledzik		Kiszonka	Opakowanie maści	„Wesoły” pierwiastek	
				16	15	20		
Model daewoo	Duchownictwo Saneczkowy			Zbiera datki			27	
				14				
		5	Kawiarniany mebel	Wydobyty węgiel	Ujadają na obcego	Przedmiot zainteresowania	Tor planety	Wypływa z jeziora Bajkał
		11	19	3	31			
Puszysty ogon	Dawne nosze dla chorych	Szybki zjazd Obraz w cerkwi			Luz, brak skrępowania		33	
				17				
			„Zdrowy” grzyb			„Mleczny” lokal	Przyjęta norma, praktyka	
				18		8		
Jeden z układów kart w pokerze	Okrągła figura			Tytuł dramatu Witkacego		Rzeka na wschodniej granicy		
			Nowy student			Orzeszkowa, pisarka		
		34				29	28	32
Imię Wołyty	Jądro Ziemi; barysfera				Włosy upięte w węzeł		Przodek krowy	
Obozowisko			25	38				10
			Znak wysokości na mapie			Droga, arteria		6
	37				13	9		

Litery z ponumerowanych pól utworzą rozwiązanie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24