



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 21 (2/2010)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo

ISSN 1898-858X



Co robić, gdy boli bark?

Gruźlica wciąż groźna

Dzień Pracownika Ochrony Zdrowia

Zanim pojawi się maluszek

Jedziemy do tropików



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 dla dorosłych
- Poradni dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni alergologicznej dla dzieci
- Poradni zdrowia psychicznego
- Zespołu Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego)
- Poradni chirurgicznej
- Poradni urologicznej
- Poradni endokrynologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni preluksacyjnej dla dzieci
- Pracowni USG
- Punktu pobrań krwi

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

zaprasza do:



Stacjonarna i wyjazdowa nocna oraz
święteczna pomoc lekarska i pielęgniarska
ul. Czumy 1

NPL stacjonarny – tel. 22 664-58-97

NPL wyjazdowy – tel. 22 888-29-20

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

- Poradni dla dorosłych
- Poradni 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 ortopedycznej
- Poradni kardiologicznej
- Poradni laryngologicznej
- Poradni chirurgii onkologicznej
- Poradni osteoporozy
- Poradni wad postawy
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- Pracowni EEG
- Pracowni RTG
- Pracowni mammografii
- Pracowni USG
- Punktu pobrań krwi

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

zaprasza do:



- Poradni dla dorosłych
- Poradni dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni diabetologicznej
- Poradni chorób płuc
- Laboratorium analitycznego z punktem pobrań krwi
- Pracowni USG
- Szkoły rodzenia

www.zozbemowo.pl



Szanowni Czytelnicy

SZPZLO Warszawa Bemowo przeprowadza wśród naszych pacjentów ankietę dotyczącą jakości udzielanych świadczeń zdrowotnych. Wszystkim pracownikom oraz dyrekcji zakładu zależy na Państwa rzetelnej opinii i krytycznych uwagach dotyczących przebiegu leczenia. Państwa opinia jest dla nas bardzo ważna. Dzięki niej będziemy mogli podnosić jakość i w miarę możliwości zwiększać dostępność naszych usług.

Określenie „w miarę możliwości” jest tu całkowicie zasadne, ponieważ nie wszystko zależy od sprawności organizacyjnej zakładu. Jak Państwo wiedzą, dostępność do poradni specjalistycznych wynika z umów podpisanych z NFZ. Mimo naszych starań, umowy te są dalece niewystarczające w stosunku do potrzeb zdrowotnych mieszkańców Bemowa i wyłącznie z tego powodu czas oczekiwania na udzielenie świadczenia medycznego w niektórych poradniach specjalistycznych jest za długi. Ta sytuacja dotyczy większości poradni specjalistycznych w kraju i jest spowodowana zbyt małą ilością pieniędzy w systemie opieki zdrowotnej w Polsce. Mam jednak nadzieję, że w przyszłym roku, w związku ze stale rosnącą liczbą mieszkańców Bemowa, nasze umowy z NFZ pozwolą w sposób znaczący skrócić czas oczekiwania na konsultację u specjalisty.

Zapraszamy do lektury

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo
Paweł Dorosz

REDAKCJA:

SZPZLO Warszawa Bemowo
01-493 Warszawa
ul. Wrocławska 19
www.zozbemowo.pl

REDAKTOR NACZELNA:
mgr Halina Guzowska

SEKRETARZ REDAKCJI:
mgr Danuta Adamska
tel. 22 638-23-33
e-mail:
danuta.adamska@zozbemowo.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:
lek. med. Barbara Palińska
dr n. med. Konrad Pszczółowski
Konsultacje medyczne:
lek. med. Paweł Dorosz

KOREKTA:
Redakcja

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

NAKŁAD: 4000 egz.

ILUSTRACJE:
Wydawnictwo Komograf

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

W NUMERZE:

	2	Przychodnie SZPZLO Warszawa Bemowo
Wywiad „Diagnozy”	4	Co robić, gdy boli bark?
Nasze zdrowie	6	Gruźlica wciąż groźna
	8	Dzień Pracownika Ochrony Zdrowia
Programy zdrowotne	10	Zanim pojawi się maluszek
	14	Akcje promocji zdrowia w SZPZLO Warszawa Bemowo
Profilaktyka	9	Uwaga: groźny wirus HCV
	12	Jedziemy do tropików
Aktualności	13	Wybór lekarza, pielęgniarki i położnej podstawowej opieki zdrowotnej, Akcja szczepień przeciwko KZM, Badania laboratoryjne – nowe zasady
	15	Krzyżówka

Zamów reklamę w kwartalniku



Czyta nas 70 000 mieszkańców Bemowa

Zamówienia i informacje: tel. 22 638 23 33 w. 282
marketing@zozbemowo.pl



Co robić, gdy boli bark?

Zdr. n. med. Dariuszem Białoszewskim, specjalistą ortopedii i rehabilitacji medycznej, kierownikiem Zakładu Rehabilitacji Oddziału Fizjoterapii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, konsultantem w przychodni przy ul. Wrocławskiej 19 SZPZLO Warszawa Bemowo rozmawia Halina Guzowska.

Ból barku utrudniający codzienne funkcjonowanie to dość częsta przyczyna wizyt u ortopedy. Na takie dolegliwości uskarża się coraz więcej pacjentów. Specjaliści określają je zespołem bolesnego barku. Jakie mogą być jego przyczyny?

- Z zespołem bolesnego barku, który najczęściej ma charakter przewlekły, jest trochę tak, jak z bólami brzucha – jest to rozpoznanie czynnościowe. Boli nas bark, ale nie wiadomo dlaczego – może to być spowodowane różnymi przyczynami. Mogą one dotyczyć uszkodzeń struktur anatomicznych związanych z samym barkiem, tzn. okolicą, nazywaną barkiem, do której należy obręcz barkowa i staw ramienny. Trzeba też jednak pamiętać, że w tym rejonie znajduje się znaczna liczba różnych ważnych struktur anatomicznych, w tym bardzo ważne nagromadzenie nerwów – splot barkowy. Nerwy tego splotu pochodzą z korzeni szyjnych, a więc choroby szyjnego odcinka kręgosłupa nierzadko manifestują się bólami barku. Zatem zespół dysfunkcji, który określamy zwyczajowo jako bolesny bark, wymaga bardzo dokładnej i często specjalistycznej diagnostyki.



Trzeba pamiętać także o tym, że nie można bagatelizować nawet niewielkich bólów tej okolicy. Z obserwacji klinicznych wynika bowiem, że jeśli te niewinne bóle trwają zbyt długo, to rozwijają się w przewlekłe zespoły bólowe, które potem trudno się leczy. Niełatwo jest bowiem doszukać się wtedy pierwotnej przyczyny bólu, gdyż maskują ją już zmiany wtórne. Jeżeli więc boli nas bark trochę dłużej niż przysłowiowe trzy dni, to trzeba udać się do specjalisty, żeby dowiedzieć się dlaczego i podjąć leczenie przyczynowe. Jest to konieczne, by uniknąć wielu problemów i nie leczyć się przez wiele miesięcy.

Kto jest szczególnie narażony na zachorowanie?

- Przewlekły zespół bolesnego barku dotyczy zwykle kobiet około 50. roku życia, mężczyźni chorują znacznie rzadziej. Ze swojego klinicznego doświadczenia wiem, że wynika to często z faktu, iż kobiety bagatelizują dolegliwości bólowe i narastające dysfunkcje o ile nie przeszkadzają im one nadmiernie w czynnościach dnia codziennego. Dlaczego? Odpowiedź jest prosta: mają więcej zajęć i są odporniejsze od mężczyzn na ból. Zgłaszają się zatem po wielu miesiącach od wystąpienia pierwszych objawów z rozwiniętym w pełni zespołem bolesnego barku. Tymczasem wczesna diagnostyka i rozpoczęcie leczenia nie dopuszcza do takiej sytuacji, co zwykle jest standardem u mężczyzn.

Zatem apel do pań, żeby o siebie dbały i nie bagatelizowały tych pierwszych objawów, tym bardziej, że one są dość charakterystyczne, a ból – na początku znaczny – zanika samoistnie po pewnym czasie, ale wraz ze zmniejszaniem się ruchomości stawu. Choroba ta poza tym jest dość podstępna – ze względu na dużą możliwość kompensacji ruchów w stawie barkowym, nie zauważamy od razu ograniczenia ruchomości. Ujawnia się ono często w ekstremalnych pozycjach barku, np. przy wieszaniu firanek, myciu okien, itd.

Pod określeniem zespół bolesnego barku kryją się różne schorzenia – czy zawsze dotyczą one tkanek miękkich?

- Zespół bolesnego barku może być skutkiem urazu i jest to łatwe do zdiagnozowania. Może też być, choć znacznie rzadziej, objawem szyjnej choroby dyskowej i to też dość łatwo daje się ustalić. Bóle barku są natomiast najczęściej związane z sumowaniem się przeciążeń. Coraz częściej też bolesny bark jest składnikiem tzw. ręki komputerowej. Ta nazwa obejmuje złożone dolegliwości szyjnego odcinka kręgosłupa, obręczy barkowej, stawu łokciowego, nadgarstka i samej dłoni. A jest to rzecz jasna związane z tym, że większość prac biurowych wymaga używania komputera. I wykonują je znowu głównie kobiety. Kiedy się porozmawia z taką pacjentką, to okazuje się, że przez wiele godzin dziennie pracuje ona przy komputerze z tzw. wiszącą ręką, bez podparcia łokcia, nadgarstka, często w dziwacznej pozycji, itd. W ten sposób narażona jest na sumowanie się mikrourazów, które w efekcie dają zespół bolesnego barku.

Wróćmy tu jeszcze do wieku pacjentów – ręka komputerowa, a więc i związane z tym bóle barku dotyczą coraz częściej osób młodych. I to jest kolejna grupa chorych zgłaszających się z zespołami bólowymi barku. Wiąże się to często z brakiem zainteresowania pracodawców i samych pracowników odpowiednim dostosowaniem stanowiska pracy do ogólnie znanych zasad ergonomii i ich późniejszego przestrzegania.

Jak leczy się bolesny bark? Wielu pacjentów próbuje się uporać z tym problemem na własną rękę przyjmując dostępne w aptece środki przeciwbólowe. Czy to dobre rozwiązanie?

- W leczeniu podstawową sprawą jest eliminacja szkodliwych czynników, nie ma żadnej cudownej pigułki, która wyleczyłaby to schorzenie.

Zawsze obowiązuje nas ta sama zasada, co przy innego rodzaju dolegliwościach. Czyli, jeśli coś trwa dłużej niż tydzień i nie przechodzi samo lub podczas stosowania „babczych” metod, to należy zwrócić się do lekarza. To jest taka złota zasada. Pomijając bowiem sprawy związane z urazami, łatwo można przeoczyć początek chorób systemowych (np. reumatoidalnego zapalenia stawów, boreliozy, dny moczanowej itd.) i tworzącą się dyskropatię szyjną. Niestety, wiele osób korzysta obecnie z tzw. porady internetowej. Z jednej strony to dobrze, że mamy Internet, z drugiej fakt leczenia się za jego pomocą, bez względu na rodzaj schorzenia, napawa niepokojem. Obserwuję to u swoich pacjentów i trochę ich rozumiem: jest taniej, łatwiej, szybciej. Takie „specjalistyczne leczenie metodą dr. Google” grozi jednak poważnym niebezpieczeństwem i komplikacjami, później nieraz wręcz niemożliwymi do wyleczenia.

Wizyta u lekarza rodzinnego, a potem, jeśli to konieczne, u specjalistów: ortopedy, neurologa, specjalisty rehabilitacji medycznej jest w tym wypadku niezbędna. Nie dość, że pozwoli postawić diagnozę, to może nam wskazać bardzo proste rozwiązania. Być może wystarczy przeorganizować stanowisko pracy, wyeliminować czynniki, które powodują mikrourazy, lub zacząć wykonywać codziennie proste zabiegi fizjoterapeutyczne w domu. Ta wczesna interwencja lekarska pomoże nam często uporać się z bólem i przywrócić pełną sprawność kończyny.

Oczywiście postępowanie będzie różne w zależności od tego, co jest przyczyną bólów barku i jakie jest końcowe rozpoznanie. A tych, jak powiedzieliśmy na początku, może być bardzo wiele i wszystkie powodują ból oraz ograniczenie ruchomości. W zależności od przyczyny ustala się konkretne postępowanie, bo zawsze najlepsze rezultaty daje leczenie przyczynowe. Najczęściej



jest to celowane leczenie farmakologiczne wsparte odpowiednią rehabilitacją, rzadziej – zabieg chirurgiczny.

Pamiętajmy o tym, że jeżeli mamy postawioną diagnozę, to wiadomo jak nas leczyć, i że bóle barku to podobnie, jak bóle brzucha, tylko objaw a nie rozpoznanie. Ich przyczyna może być błaża, ale może to też być bardzo poważna sprawa.

Czy można skutecznie zapobiegać bólowi barku?

- Jeżeli ich przyczyną jest uraz to nie, bo on się po prostu zdarza i nie mamy na to wpływu. Na schorzenia systemowe również, bo one pojawiają się bez naszego udziału. Natomiast jeśli chodzi o zespoły przeciążeniowe, to jak mówiliśmy wcześniej, można im zapobiegać stosując odpowiednią profilaktykę. Czyli przede wszystkim wykonywać codzienne czynności zgodnie ze swoimi możliwościami fizycznymi, zdrowym rozsądkiem i zasadami ergonomii.

Dziękuję za rozmowę.



kredyt od ręki
bez zbędnych formalności

Zapraszamy do placówki eurobanku
w Warszawie, C.H. Carrefour Bemowo,
ul. Powstańców Śląskich 126 (I piętro).

zadzwoń
19 000 www.eurobank.pl

eurobank

Gruźlica wciąż groźna

lek. med. Danuta Kremer
specjalista pulmonolog-internista

Gruźlica (*łac. tuberculosis*) to choroba zakaźna, której czynnikiem etiologicznym jest prątek gruźlicy wykryty w 1882 roku przez Roberta Kocha. Wcześniej rozpoznana i leczona jest chorobą w pełni wyleczalną, nieleczona – prowadzi do zgonu.

Rozróżniamy gruźlicę pierwotną i popierwotną. Z pierwotną mamy do czynienia wtedy, gdy następuje pierwszy kontakt z czynnikiem chorobotwórczym, tj. prątkiem gruźlicy. W zależności od ekspozycji i osobniczej odporności zakażenie przebiega bezobjawowo lub rozwija się stan chorobowy (w 75% przypadków jest to gruźlica płuc).

Gruźlica popierwotna to reaktywacja utajonego zakażenia pierwotnego, które w sytuacji ogólnego spadku odporności, po wielu latach od zakażenia, wywołuje chorobę. Przyczyną spadku odporności mogą być np.: zakażenie HIV, cukrzyca, immunosupresja, choroby nowotworowe, przewlekła niewydolność nerek i niedożywienie.

Czym jest prątek gruźlicy?

Prątek gruźlicy należy do bakterii tlenowych odpornych na wysuszenie i zamrożenie, ale jest szczególnie wrażliwy na wysoką temperaturę (80-100°), światło UV, związki fenolowe i formaldehyd.

Drogi zakażenia

Źródłem zakażenia jest człowiek chory na gruźlicę wydający prątki podczas mówienia, kaszlu i kichania. Stąd ponad 90% zakażeń dotyczy układu oddechowego, głównie płuc. Pozostała część rejestrowanych przypadków to gruźlica pozapłucna, która może praktycznie dotyczyć każdego narządu.

W Polsce najczęstsze postaci tej choroby to: gruźlicze zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych, gruźlica węzłów



Szczepienia BCG

Od 1955 roku powszechnie stosowana jest szczepionka BCG chroniąca dzieci przed zachorowaniem na rozsiane i ciężkie postaci gruźlicy (prosówka i gruźlicze zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych).

chłonnych, układu moczowo-płciowego, kości i stawów. Rzadko występuje gruźlica krtani, jelit, otrzewnej, narządu wzroku i układu sercowo-naczyniowego.

Sporadycznie źródłem zakażenia jest mleko krów chorych na gruźlicę. Pasteryzacja mleka i opieka weterynaryjna znacznie ogranicza tę drogę zakażenia.

W wyjątkowych przypadkach do zakażenia dochodzi przez uszkodzoną skórę lub błony śluzowe – dotyczy to głównie pracowników masarni i patomorfologów.

Zakażenie może nastąpić także w okresie życia płodowego, w przypadku gruźlicy narządu rodnej matki lub łożyska, bądź w czasie porodu.

Im więcej prątków chory wydalala, tym większe istnieje ryzyko zakażenia osoby z otoczenia. Nazywamy to ekspozycją na zakażenie.

Chorych dzielimy na:

- obficie prątkujących (wydalających prątki widoczne w badaniu mikroskopowym),
- skąpoprątkujących (prątki wykryte są dopiero w hodowli z uwagi na znacznie mniejszą ich liczbę).



Na zakażenie ma również wpływ zabezpieczenie przez stosowanie masek ochronnych w przypadku wiadomego narażenia, ogólny stan zdrowia, unikanie przebywania w skupiskach ludzkich. Szczególnie narażeni na zachorowanie są zakażeni wirusem HIV, chorzy z obniżoną odpornością wskutek leczenia immunosupresyjnego, przewlekłej sterydoterapii, alkoholicy, chorujący na cukrzycę, przewlekłe choroby nerek, nowotwory oraz osoby powyżej 65. roku życia.

Objawy gruźlicy

Na początku są one niecharakterystyczne, mogą przypominać objawy grypopodobne. Do częstych dolegliwości należą stany gorączkowe, dreszcze, kaszel przewlekający się powyżej trzech tygodni, męczliwość, spadek wagi, bladość i ból w klatce piersiowej.

Jak rozpoznajemy gruźlicę?

Możemy ją rozpoznać bez żadnych wątpliwości wówczas, gdy uzyskamy potwierdzenie czynnika etiologicznego, tj. stwierdzimy obecność prątków w pobranym materiale, czyli w: płwocinie, płynach ustrojowych i w wycinkach tkankowych.

Leczenie

Stwierdzenie obecności prątków w pobranym do badania materiale jest zasadniczym wskazaniem do rozpoczęcia leczenia. W niektórych sytuacjach konieczne jest podjęcie leczenia przyczynowego na podstawie obrazu RTG i innych badań, bez oczekiwania na wynik ze względu na ciężki stan chorego i wysokie prawdopodobieństwo rozwijającego się procesu chorobowego.

Zasadą leczenia gruźlicy jest ścisłe przestrzeganie pewnych reguł:

- stosujemy leczenie skojarzone, tzn. kilkoma lekami w tym samym czasie,
- leczenie musi być prowadzone długo i systematycznie (6-9 miesięcy),
- leki stosujemy w określonych dawkach i podajemy w odpowiednim rytmie.

Dysponujemy lekami przeciwgruźliczymi pierwszego rzutu, czyli takimi, od których zaczynamy terapię, oraz drugiego rzutu stosowanymi w przypadku niepowodzeń i trudności terapeutycznych. Istnieją jeszcze także nowe i alternatywne leki oraz leczenie operacyjne i wspomagające (kortykoterapia).

Terapię oceniamy co kilka miesięcy w oparciu o badania kliniczne, radiologiczne i bakteriologiczne. W przypadku niesystematycznego leczenia, przerywania podawania leków, przedwczesnego zakończenia leczenia, może dojść do nawrotu choroby. Dlatego tak ważna jest systematyczność i czas całej terapii. Tylko wtedy mamy szansę na pełne wyleczenie.

O czym świadczy wynik odczynu tuberkulinowego?

Dodatni wynik odczynu tuberkulinowego (OT) świadczy o wcześniejszym kontakcie z prątkami. Nie wyjaśnia, czy są to prątki gruźlicze czy atypowe. Interpretację OT komplikuje powszechność szczepień BCG stosowanych w Polsce. Dodatni OT nie świadczy o czynnym procesie chorobowym, a ujemny – o jego braku. OT interpretowany jest zawsze w całości z obrazem klinicznym i radiologicznym.

Nieco statystyki

Obecnie 1/3 populacji naszego globu zakażona jest prątkiem gruźlicy. Rocznie na świecie zapada na tę chorobę 8 mln. osób a 2 mln. umiera. Aż 95% zachorowań ma miejsce w krajach Trzeciego Świata, a tylko 2% w Europie. W Polsce zachorowania najczęściej notuje się w przedziale wiekowym 20-44 lata, z dwukrotną przewagą mężczyzn w tej populacji. Warto też wiedzieć, że 20% naszej ludności, tj. ok. 8 mln. Polaków miało kontakt z gruźlicą.

Na pamiątkę ogłoszenia przez Roberta Kocha odkrycia prątka gruźlicy Światowa Organizacja Zdrowia ustanowiła 24 marca Światowym Dniem Gruźlicy.

OGŁOSZENIE DLA UCZNIÓW, STUDENTÓW I KANDYDATÓW DO SZKÓŁ

W Poradni Medycyny Pracy, w przychodni przy ul. Czumy 1 wykonywane są badania lekarskie dla kandydatów do szkół oraz uczniów, studentów i uczestników studiów doktoranckich, którzy w trakcie praktycznej nauki zawodu lub studiów są narażeni na działanie czynników szkodliwych, uciążliwych lub niebezpiecznych dla zdrowia.

(Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z dnia 15.09.1997 r.)

Badania wykonywane są w następujących godzinach:

- **poniedziałek** 8:30 - 13:00
- **wtorek** 7:30 - 18:00
- **środa** 8:30 - 19:00
- **czwartek** 8:30 - 14:00
- **piątek** 7:30 - 14:30

Zapisy: osobiście lub telefonicznie pod numerami telefonów:

22 425-95-06 lub 22 665-40-50 wew. 46.

Świadczenia udzielane są bezpłatnie wyłącznie osobom posiadającym skierowania na badania, mieszkającym lub uczącym się na terenie m.st. Warszawy. Osoby niepełnoletnie winny zgłaszać się na badania z opiekunem prawnym.

Dzień Pracownika Ochrony Zdrowia

Jak co roku pracownicy SZPZLO Warszawa Bemowo i zaproszeni goście spotkali się w przychodni przy ul. Czumy 1, by świętować Światowy Dzień Zdrowia. Obchodzony już po raz 60 przez Światową Organizację Zdrowia, tym razem pod hasłem „Człowiek i miasto”, poświęcony został problemom zdrowotnym wynikającym z urbanizacji świata.

Spotkanie odbyło w piątkowe popołudnie 23 kwietnia br. Przybyli na nie zaproszeni goście, a wśród nich dyrektor Biura Polityki Zdrowotnej m.st. Warszawy, Dariusz Hajdukiewicz, dyrektor Bureau Veritas Polska, Mirosław Michalak, przedstawiciel Okręgowej Izby Lekarskiej w Warszawie – honorowy delegat, dr Jan Antczak oraz reprezentant Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych, Jacek Wojciechowski.

Na wstępie dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo, lek. med. Paweł Dorosz odczytał list nadesłany do uczestników uroczystości przez prezydent Warszawy, Hannę Gronkiewicz-Waltz. Pani prezydent podkreśliła w nim m.in. jak wiele poświęcenia i serca wymaga opieka nad człowiekiem potrzebującym i chorym. Wszystkim zaś pracownikom zespołu podziękowała za trud i codzienne zaangażowanie. Kończąc, złożyła życzenia prawdziwej satysfakcji z pełnionych obowiązków, zadowolenia w życiu prywatnym i osobistym.



Z kolei dyrektor P. Dorosz nawiązał w swoim wystąpieniu do tegorocznego hasła Światowego Dnia Zdrowia – zapewnienia opieki medycznej w aglomeracjach miejskich. – *O tym, jak trudne jest to zadanie wiedzą doskonale zaproszeni goście oraz wszyscy nasi pracownicy. Od wielu lat staramy się zapewnić opiekę medyczną stale wzrastającej populacji mieszkańców Bemowa. Staramy się, by nasze świadczenia zdrowotne były na jak najwyższym poziomie – powiedział dyr. Dorosz.*

Kolejny certyfikat ISO

Trzy lata temu SZPZLO Warszawa Bemowo uzyskał certyfikat jakości ISO 9001-2000 poświadczający, że nasz zakład wdrożył odpowiednie procedury systemu zarządzania jakością. W tym roku zostaliśmy ponownie poddani ocenie zewnętrznej pracowników firmy certyfikującej. Jak wypadła kontrola? Na to pytanie odpowiedział Mirosław Michalak, dyrektor firmy certyfikującej Bureau Veritas Polska. Podkreślił, iż rzadko się zdarza, by jednostka świadcząca usługi medyczne była po raz drugi poddana kontroli zewnętrznej. Tymczasem bemowski zespół lecznictwa otwartego pomyślnie przeszedł tę procedurę, został oceniony bardzo wysoko i otrzymał najnowszą wersję certyfikatu z sygnaturą 2008. Norma ISO 9001-2008 obejmuje zakresem certyfikacji podstawową opiekę zdrowotną, specjalistykę ambulatoryjną, rehabilitację leczniczą, stomatologię oraz diagnostykę laboratoryjną i obrazową.

Dyrektor M. Michalak pogratulował wysokiego poziomu świadczonych usług w imieniu zarządu firmy certyfikującej Bureau Veritas i swoim własnym. – *Mieszkańcy mogą być dumni i zadowoleni ze świadczonych przez Państwa usług – dodał na zakończenie.*

Nagrody dla pracowników

Tradycyjnie już ci pracownicy naszego zespołu lecznictwa otwartego, którzy w ostatnim roku wykazali się szczególnym zaangażowaniem, zostali uhonorowani nagrodami przyznanymi przez dyrekcję.

Akcja badań przesiewowych w SZPZLO Warszawa Bemowo Uwaga: groźny wirus HCV

Eksperti szacują, że może nim być zakażonych od 500 do 700 tysięcy Polaków. Wirus zapalenia wątroby typu C (HCV), bo o nim mowa, może prowadzić, po wielu latach, do marskości i raka wątroby, a w konsekwencji – do zgonu.

Ten groźny wirus został odkryty zaledwie kilkadziesiąt lat temu, wcześniej znane były dwa inne typy wirusowego zapalenia wątroby typu A i B, popularnie zwane „żółtaczką pokarmową i wszczepienną”. Przeciwno obu można, a nawet trzeba się zaszczepić, np. w przypadku planowanego zabiegu operacyjnego (wzw B), czy wyjazdu do niektórych krajów zwłaszcza Azji i Afryki (wzw A). Niestety, prace nad wynalezieniem szczepionki przeciwko wzw typu C nadal trwają i nie wiadomo kiedy będzie ona dostępna. Tymczasem niebezpieczeństwo zakażenia tym wirusem jest duże. Do zakażenia może dojść w przypadku nie tylko bezpośredniego kontaktu z krwią chorego, ale także poprzez używanie tych samych narzędzi, np. w salonie tatuażu czy u kosmetyczki (patrz ramka obok).

Aż 80 proc. zakażeń wirusowym zapaleniem wątroby typu C przebiega przez wiele lat bezobjawowo lub z mało charakterystycznymi objawami. Chory nie zdaje sobie więc sprawy z wielkiego zagrożenia, a o tym, że jest zakażony dowiaduje się w momencie zdiagnozowania u niego ciężkiej choroby wątroby.

Jedyną metodą leczenia jest podawanie leków niszczących wirus. Taka terapia trwa wiele miesięcy, jest dość obciążająca dla pacjenta, ale może uchronić go przed późnymi następstwami, czyli wspomnianą marskością lub rakiem wątroby. Powodzenie terapii jest uwarunkowane m.in. wczesną diagnozą i rozpoczęciem leczenia.

– *O jakości firmy decydują nie tylko wdrożone procedury, ale przede wszystkim jej pracownicy. Ta zasada obowiązuje szczególnie w ochronie zdrowia, gdzie wysokie kwalifikacje zawodowe, zaangażowanie w pracę oraz empatia wobec pacjentów ma decydujące znaczenie dla oceny jakości udzielonego świadczenia. Mam szczęście zarządzać zakładem, w którym zdecydowana większość pracowników posiada te cechy. Dzięki ich pracy w 2009 roku SZPZLO Warszawa Bemowo został wyróżniony kilkoma prestiżowymi nagrodami. Z okazji dzisiejszych uroczystości chciałbym im za to bardzo podziękować – powiedział podczas wręczania nagród dyr. Dorosz.*

Podkreślił także, iż nie tylko wyróżnieni pracownicy zasługują na słowa pochwały. Należą się one całemu zespołowi, co potwierdzają zewnętrzne oceny niezależnych instytucji. W 2009 roku Kapituła Polskiego Godła Promocyjnego, pod honorowym patronatem Prezydenta Rzeczypospolitej Polski, przyznała naszemu zakładowi godło „Teraz Polska” za świadczenia zdrowotne w zakresie rehabilitacji. Uzyskaliśmy też pierwsze miejsce w ogólnopolskim Konkursie Liderzy OSOZ za skuteczne zarządzanie w ochronie zdrowia. W zeszłym roku otrzymaliśmy rów-

SZPZLO Warszawa Bemowo, we współpracy z firmą Roche, rozpoczęło akcję badań przesiewowych w kierunku wzw typu C. Może w niej wziąć udział każdy pacjent leczący się w jednej z naszych przychodni: przy ul. Czumy 1, Powstańców Śląskich 19 i Wrocławskiej 19. Wystarczy, podczas wizyty u lekarza: poz, chirurga lub ginekologa, wypełnić krótką ankietę oceniającą ryzyko zakażenia. Na jej podstawie lekarz wystawia skierowanie do punktu pobrania na badanie diagnostyczne w kierunku zakażenia HCV (wykonywane z krwi pacjenta).

Osoby, u których badanie potwierdzi zakażenie, otrzymają skierowanie na leczenie w poradni chorób zakaźnych.

Ryzyko zakażenia wzw typu C wzrasta w przypadku:

- transfuzji krwi i częstych hospitalizacji,
- operacji lub innych zabiegów chirurgicznych,
- wykonywania zabiegu akupunktury, tatuażu i przekuwania uszu,
- leczenia dializami,
- podawania leków domięśniowo lub dożylnie,
- dożylnego przyjmowania narkotyków (nawet jednorazowego),
- wspólnego zamieszkiwania z osobą zakażoną HCV.

nież Eurocertyfikat 2009 m.in. za profesjonalizm i wysoki standard świadczonych usług. Kolejne wyróżnienie to certyfikat Firmy roku *Primus Inter Pares* za inwestycje w kapitał ludzki.

Bardzo pozytywne opinie o naszym zespole potwierdził podczas tego spotkania dyrektor Biura Polityki Zdrowotnej m.st. Warszawy, Dariusz Hajdukiewicz. Zabierając głos, podkreślił, że SZPZLO Warszawa Bemowo był jednym z pierwszych, które odwdzielił po objęciu funkcji. I to, co zobaczył zrobiło na nim bardzo dobre wrażenie. Nie tylko zmodernizowane budynki wszystkich trzech wchodzących w skład zespołu przychodni, ale przede wszystkim stale doskonaląca się i podwyższająca kwalifikacje kadra oraz zdobyte nagrody. Teraz poznał już prawie wszystkie ZOZ-y działające w stolicy, ale to bardzo dobre wrażenie pozostało – zdaniem dyr. Hajdukiewicza jesteśmy w czołówce zespołów lecznictwa otwartego w Warszawie.

Na zakończenie spotkania dyr. Hajdukiewicz wręczył dyrektorowi SZPZLO Warszawa Bemowo odznaczenie re-sortowe nadane przez minister zdrowia Ewę Kopacz na wniosek Hanny Gronkiewicz-Waltz.

Halina Guzowska



Zanim pojawi się maluszek

mgr Barbara Szczępek
koordynator Programu Edukacji
Przedporodowej „Szkoła Rodzenia”

„**B**ędziemy mieli dziecko” – taka wiadomość z pewnością zmienia życie. Teraz kolejne miesiące są czasem oczekiwania i przygotowywania do nowej roli rodziców, okresem radości i troski, obaw i niepokoju. Aby łatwiej przejść przez ten wyjątkowy czas i dobrze przygotować się do narodzin dziecka zapraszamy przyszłych rodziców na **BEZPŁATNE** zajęcia w szkole rodzenia.

Do uczestnictwa w zajęciach uprawnione są ciężarne:

- ◆ zameldowane na pobyt stały lub czasowy na terenie m.st. Warszawy,
 - ◆ uczące się w szkołach na terenie m.st. Warszawy,
 - ◆ zatrudnione na terenie m.st. Warszawy,
 - ◆ przebywające w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub w innych placówkach opiekuńczych na terenie m.st. Warszawy bądź takich, z którymi m. st. Warszawa podpisało właściwą umowę.
- Wszystkim paniom uczęszczającym do szkoły rodzenia mogą towarzyszyć przyszli ojcowie.

Zapisując się na zajęcia:

- zdobędziecie wiedzę dotyczącą ciąży, porodu i jego przebiegu,



- opanujecie ćwiczenia, które ułatwią poród,



- nauczycie się jak pielęgnować maleństwo,
- uzyskacie odpowiedzi na pytania, które Was nurtują,
- będziecie mieli możliwość podzielenia się uczuciami i emocjami przeżywanymi w czasie ciąży.

Zajęcia odbywają się raz w tygodniu i obejmują 10 spotkań prowadzonych w różnych formach. I tak, przygoto-



wanie ciężarnej do porodu obejmuje zajęcia teoretyczne z lekarzem ginekologiem, dietetykiem, pediatrą i psychologiem, na których można dowiedzieć się m.in. o: fizjologii ciąży i stanach zagrożenia pojawiających się podczas ciąży, przebiegu porodu i połoгу, profilaktyce najczęściej spotykanych nowotworów u kobiet, diecie ciężarnych i karmiących, szczepieniach oraz karmieniu naturalnym i sztucznym.

Pielęgnacji noworodka poświęcone są z kolei zajęcia praktyczne z położną i pielęgniarką, podczas których można dowiedzieć się np. o tym, jak prawidłowo kąpać, przewijać i ubierać maluszka, pielęgnować jego pępowinę, poznać techniki karmienia piersią oraz zasady samoobserwacji i odpowiednich zachowań w połoгу.

Po wielu praktycznych treningach uczestnicy szkoły rodzenia poczują się bardziej kompetentni i przygotowani do opieki nad dzieckiem kiedy już przyjdzie ono na świat.

Zajęcia w szkole rodzenia obejmują ponadto ćwiczenia fizyczne: oddechowe, ogólnokształtujące i relaksacyjne. Dużą wagę przywiązuje się m.in. do ćwiczeń zapobiegają-



cych bólom okolicy lędźwiowo-krzyżowej, kończyn dolnych, zastoinom i zylakom i uelastyczniających mięśnie dna macicy.

Zajęcia w szkole rodzenia odbywają się w przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19. Wszelkie informacje można otrzymać osobiście w Poradni rehabilitacyjnej przy ul. Powstańców Śląskich 19 lub telefonicznie pod numerami: 22 664-84-04 i 795-416-481.

Program edukacji przedporodowej Szkoła rodzenia finansowany jest ze środków m.st. Warszawy.





Mamo, Tato, macie wybór!

Możecie wybrać szczepionki skojarzone - mniej bólu, mniej łez

Schemat szczepień wg Programu Szczepień Ochronnych^{1,2}

Wiek	Szczepienie obowiązkowe (bezpłatne) i wybrane szczepienia zalecane (płatne)	Liczba wktuć podczas 1 wizyty	Alternatywny kalendarz szczepień 2. miesiąc – 3 rok życia z wykorzystaniem płatnych szczepionek zalecanych	
			PROGRAM na 5-tkę	PROGRAM na 6-tkę
Po urodzeniu	wzw B, gruźlica			
2. miesiąc	blonica, tężec, krztusiec (DTPw) Hib, wzw B, rotawirus* pneumokoki*		wzw B, rotawirus* pneumokoki*	6 w I rotawirus* pneumokoki*
3/4. miesiąc	blonica, tężec, krztusiec (DTPw) Hib, polio (IPV), rotawirus* pneumokoki*		5 w I rotawirus* pneumokoki*	6 w I rotawirus* pneumokoki*
5/6. miesiąc	blonica, tężec, krztusiec (DTPw) Hib, polio (IPV) pneumokoki*		5 w I pneumokoki*	6 w I pneumokoki*
7. miesiąc	wzw B		wzw B	wizyta szczepieniowa
13–14. miesiąc	odra, świnka, różyczka ospa wietrzna* pneumokoki*		3 w I ospa wietrzna* pneumokoki*	3 w I ospa wietrzna* pneumokoki*
16–18. miesiąc	blonica, tężec, krztusiec (DTPw) Hib polio (IPV)		5 w I	6 w I
24. miesiąc (bilans dwulatkowy)	wzw A*		wzw A*	wzw A*
2,5–3 lata	wzw A*		wzw A*	wzw A*
Suma wktuć		21	14 (7 mniej)	12 (aż 9 mniej)

Szczepionki oferowane w ramach poszczególnych programów:

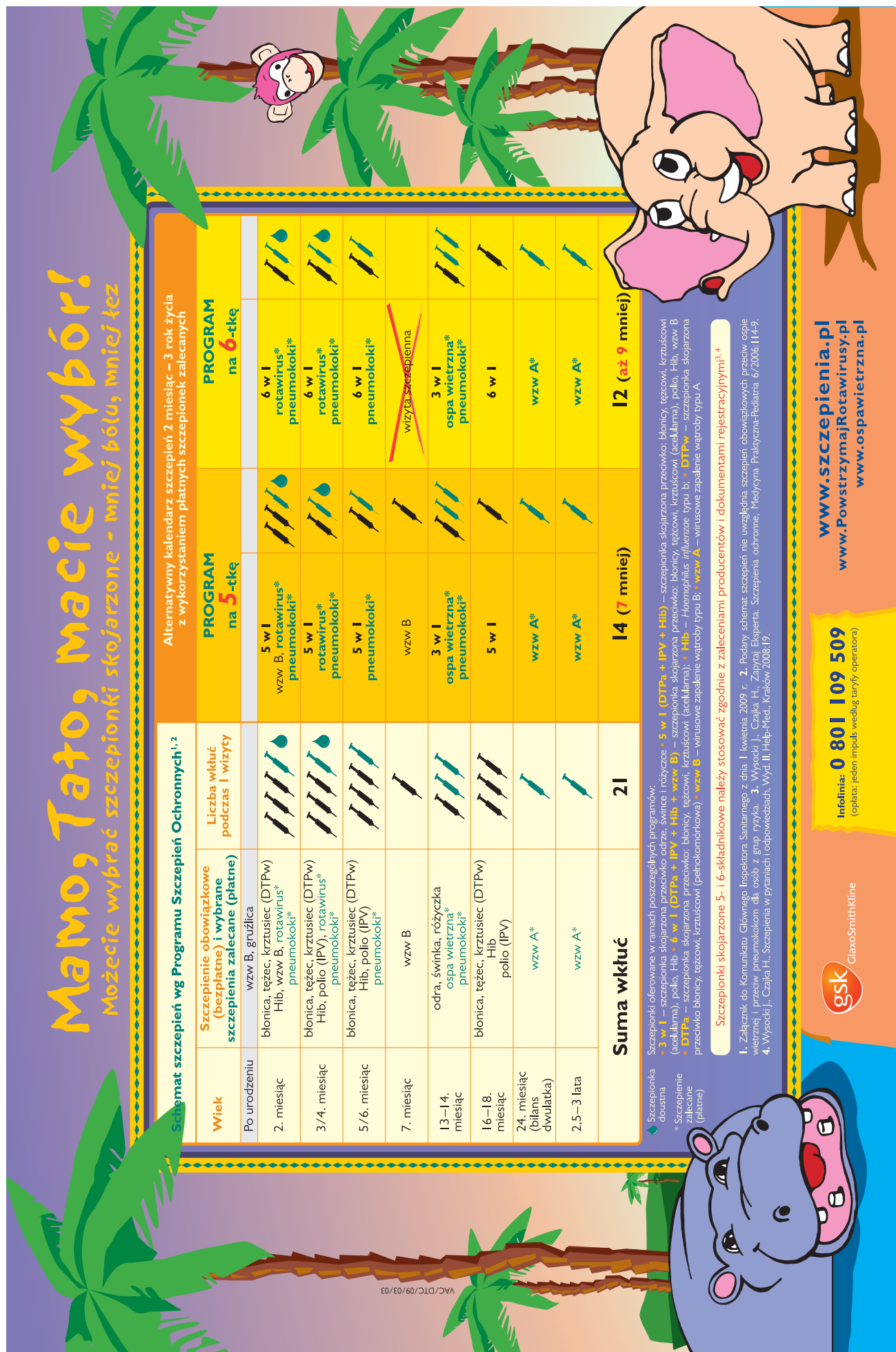
- 3 w I – szczepionka skojarzona przeciwko odrze, śwince i różyczce
- 5 w I (DTPa + IPV + Hib) – szczepionka skojarzona przeciwko: blonicy, tężcowi, krztuścowi, krztuścowi (acellularna), polio, Hib, wzw B
- 6 w I (DTPa + IPV + Hib + wzw B) – szczepionka skojarzona przeciwko: blonicy, tężcowi, krztuścowi (acellularna), polio, Hib, wzw B
- DTPa – szczepionka skojarzona przeciwko: blonicy, tężcowi, krztuścowi (acellularna); Hib – Haemophilus influenzae typu b; DTPw – szczepionka skojarzona przeciwko blonicy, tężcowi, krztuścowi (pehokomórkowa); wzw B – wirusowe zapalenie wątroby typu B
- wzw A – wirusowe zapalenie wątroby typu A

Szczepionki skojarzone 5- i 6-składnikowe należy stosować zgodnie z zaleceniami producentów i dokumentami rejestracyjnymi^{3,4}

1. Załącznik do Komunikatu Głównego Inspektora Sanitarnego z dnia 1 kwietnia 2009 r.
2. Podany schemat szczepień nie uwzględnia szczepień obowiązkowych przeciw ospie wietrznej i przeciw pneumokokom dla osób z grup ryzyka.
3. Wysocki J., Czajka H., Zieliński E. Szczepienia ochronne. Medycyna Praktyczna-Pediatra. 6/2006:114-9.
4. Wysocki J., Czajka H., Szczepienia w pytaniami i odpowiedziach, Wyd. II: Help-Med., Kraków 2008:19.

www.szczepienia.pl
www.PowstrzymajRotawirusy.pl
www.ospawietrzna.pl

Infolinia: **0 801 109 509**
 (opłata; jeden impuls; według taryfy operatora)



Jedziemy do tropików

Szybkimi krokami zbliżają się wakacje. Niektórzy z nas w poszukiwaniu ciepłego morza i „gwarantowanego” słońca wyjadą na południe Europy. Inni wybiorą jeszcze odleglejsze miejsca, np. kraje tropikalne.

Niepowtarzalnemu urokowi odległych zakątków świata towarzyszy niebezpieczeństwo zarażenia się jedną z groźnych chorób, takich jak: żółta febra, dur brzuszny, cholera, błonica, tężec, poliomyelitis, żółtaczką typu A i B, wścieklizna i meningokokowe zapalenie opon mózgowych. Uchronić nas przed nimi mogą szczepienia, obowiązkowe lub zalecane w zależności od kraju (patrz s. 16).

Niebezpieczne choroby

Przenoszona przez komary **żółta febra (żółta gorączka)** może prowadzić do śmierci. Występuje ona w północnej części Ameryki Południowej i w Afryce. Niektóre kraje z tego regionu wymagają więc obowiązkowego szczepienia przeciwko żółtej febrze od wszystkich osób wjeżdżających na ich terytorium (patrz s. 16).

Równie groźny, nawet zakończony zgonem, przebieg może mieć **meningokokowe zapalenie opon mózgowych**. Ta choroba występuje w Afryce, Azji i Ameryce Południowej – toteż wiele krajów z tego regionu zaleca zaszczepienie się zwłaszcza osobom, które planują dłuższy pobyt na ich terenie.

Bardzo ciężką, wyniszczającą organizm, chorobą jest również **dur brzuszny**. Jest to zakaźna choroba przebiegająca z wysoką gorączką. Występuje ona we wszystkich krajach klimatu gorącego. Warto wiedzieć, że zagrożenią są szczególnie osoby po operacji na jamie brzusznej i przyjmujące leki zobojętniające kwas żołądkowy.

Jedyną z tych groźnych chorób, na którą nie ma szczepionki jest **malaria**, przenoszona, podobnie jak żółta febra, przez komary. O zarażeniu nią chory dowiaduje się z reguły po powrocie do kraju, kiedy zgłasza się do lekarza z objawami grypopodobnymi. Przed malarią można się też jednak zabezpieczyć stosując zaleconą przez specjalistę chemioterapię.

Bezpieczne zachowania i szczepienia

Wyjeżdżając do krajów tropikalnych warto pamiętać o podstawowych zasadach, które mogą uchronić nas przed poważnymi konsekwencjami styczności z miejscowym otoczeniem, wodą, żywnością, chorobami (patrz ramka powyżej).

Pomyślimy także o szczepieniach, obowiązkowych i zalecanych. O ich podaniu zawsze decyduje lekarz, a poprzedza je specjalistyczna konsultacja.



Podstawowe zasady postępowania w krajach tropikalnych zmniejszające ryzyko zachorowania:

- Stosuj zasadę „trzech zet”, czyli: zagotuj, zaparz lub zapomnij. Odnosi się ona do wody, świeżych owoców i warzyw.
- Unikaj wody z niewiadomego źródła. Pij wyłącznie wodę butelkowaną, używaj jej także do mycia zębów.
- Zrezygnuj z kostek lodu i napojów podawanych w dzbankach. Zamiast soku w dzbanku (może być sporządzony z dodatkiem nieprzetworzonej wody) zamów do posiłku coca-colę w puszcze (działa odkażająco na żołądek).
- Pamiętaj o soli – okaże się niezbędna, np. gdy przydarzy się biegunka, której towarzyszy utrata sodu niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania organizmu.
- Zabierz ze sobą „Apteczkę podróżnika” (patrz ramka poniżej).
- Miej stale przy sobie żel antybakteryjny do mycia rąk bez użycia wody (dostępny w aptekach i drogeriach).

Pamiętajmy, że niektóre szczepienia są jednorazowe, inne wymagają podania kilku dawek. Dlatego warto pomyśleć o ich wykonaniu nawet parę miesięcy przed planowanym wyjazdem. Szczegółowe informacje na ten temat można uzyskać w **Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Warszawie**, która mieści się przy ul. Żelaznej 79, lub na stronie www.wsse.waw.pl W siedzibie WSSE działa **Punkt Szczepień**, który odpłatnie wykonuje szczepienia obowiązkowe i zalecane. Jest on upoważniony przez Światową Organizację Zdrowia do szczepienia przeciwko żółtej febrze. Po szczepieniu pacjent otrzymuje certyfikat szczepienia, czyli Międzynarodowe Świadcstwo Szczepień (*International Certificates of Vaccination*).

Informacji na temat zasad profilaktyki niezbędnej w podróżach do krajów egzotycznych, w tym szczególnie dotyczących malarii, przeciwko której nie ma szczepionki, udziela też **Poradnia Chorób Tropikalnych Szpitala Zakaznego w Warszawie** przy ul. Wolskiej 67.

„Apteczka podróżnika”

Powinna zawierać zapas wszystkich leków stosowanych w leczeniu chorób przewlekłych, np. nadciśnienia tętniczego czy cukrzyca, które przyjmujemy regularnie, a ponadto:

- leki: przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, np. Apap, Ibuprofen, rozkurczowe, np. No-spa, przeciwbiegunkowe, np. Stoperan i Nifuroksazyd, węgiel leczniczy, przeciwalergiczne, np. Fenistil żel, przeciwwymiotne, np. Aviomarin – niezbędny w chorobie lokomocyjnej;
- gaziki ze środkiem odkażającym, np. Leko (premywanie drobnych ran i skaleczeń);
- plastry z opatrunkiem, bandaż elastyczny, Altacet żel (skręcenia, zwichnięcia), maść z hydrocortizonem (ugryzienia owadów), Argosulfon (oparzenia słoneczne).





Aktualności:

Akcja szczepień przeciwko KZM

Rozpoczął się sezon letnich wakacji, które stanowią doskonałą okazję do aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu, uprawiania turystyki pieszej, rowerowej, żeglarstwa i spacerów po lesie. Na coraz większym obszarze kraju tym przyjemnościom towarzyszy zagrożenie wynikające z ugryzienia przez kleszcze. Stanowi to dla człowieka ogromne niebezpieczeństwo, kleszcze bowiem przenoszą groźne wirusy i bakterie powodujące choroby niebezpieczne dla zdrowia, a nawet życia. Najgroźniejsze z nich to kleszczowe zapalenie opon mózgowych i mózgu.

Bądźmy przezorni i zadbajmy o bezpieczeństwo swoje i najbliższych. Można to zrobić szczepiąc się przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu (KZM). Takie możliwości oferują wszystkie przychodnie SZPZLO Warszawa Bemowo: przy ul. Czumy 1, Powstańców Śląskich 19 i Wrocławskiej 19. Aby się zaszczepić, należy zgłosić się do gabinetu zabiegowego. Dyżurująca pielęgniarka skieruje pacjenta na badanie lekarskie, a po pozytywnym jego wyniku wykona szczepienie. Jedna dawka szczepionki kosztuje 100 zł, odporność uzyskuje się po dwóch dawkach.

Wybór lekarza, pielęgniarki i położnej podstawowej opieki zdrowotnej

W celu skorzystania z porad w ramach podstawowej opieki zdrowotnej pacjent powinien dokonać wyboru lekarza, pielęgniarki i ewentualnie położnej. Może to zrobić bezpłatnie nie częściej niż dwa razy w roku. Wybór lub zmiany dokonuje się bezpośrednio u wybranego świadczeniodawcy, czyli w swojej przychodni. Częstsze niż co pół roku zmiany lekarza, pielęgniarki lub położnej wymagają wniesienia opłaty w wysokości 80 zł do NFZ.

SZPZLO Warszawa Bemowo zwraca się do wszystkich swoich pacjentów z uprzejmą prośbą o ponowne zgłoszenie się do przychodni i wypełnienie nowych deklaracji w przypadku, jeśli wybrani przez Państwa lekarz/pielęgniarka/położna zaprzestali udzielania świadczeń zdrowotnych w naszych przychodniach. W takim przypadku nie są pobierane żadne opłaty.

Warto przy okazji przypomnieć, że w naszych przychodniach pracuje wielu nowych lekarzy POZ, natomiast inni zmienili pracę lub przeszli na emeryturę. Dlatego prosimy dowiedzieć się w swojej przychodni, czy Państwa deklaracja wyboru jest aktualna. **Nieaktualna wymaga bezzwłocznego uzupełnienia.**

Badania laboratoryjne – nowe zasady

Wprowadzenie informatyzacji w obsłudze pacjenta w SZPZLO Warszawa Bemowo skutkuje zmianami, dotyczącymi wszystkich Państwa, którzy korzystają ze świadczonych przez nas usług. Otóż, od niedawna wprowadziliśmy elektroniczne skierowanie na badania laboratoryjne. Oznacza to, że Państwa lekarz, zlecając badanie laboratoryjne, nie wystawia na kartce skierowania, a wprowadza je jedynie do komputera i przesyła drogą elektroniczną do punktów pobrań i laboratorium. Zatem, gdy przychodzicie Państwo do punktu pobrań, personel, po sprawdzeniu tożsamości, wie, jakie badania ma wykonać. Jest to bardzo wygodna i oszczędna forma przekazu informacji, jednak, jak się okazuje, stwarza pewne niedogodności. Otóż niektórzy pacjenci wychodzą od lekarza nie mając świadomości, co im zostało zlecone lub zapominając, jakie badania mają wykonać. Prosimy zatem o zapytanie lekarza, jakie badania zostały zlecone, a jeśli obawiacie się Państwo, czy zapamiętacie ich nazwy – poproszenie o zapisanie na karteczce. Mamy nadzieję, że takie postępowanie ułatwi wszystkim pracę.



ZAPRASZAMY

PANIE
od 25. tygodnia ciąży
na bezpłatne zajęcia praktyczne i teoretyczne
w ramach Programu edukacji przedporodowej

SZKOŁA RODZENIA

w przychodni przy ul. **Powstańców Śląskich 19**.
Zajęcia dla jednej grupy odbywają się
raz w tygodniu w godzinach popołudniowych.
Program obejmuje 10 spotkań po 2 godziny lekcyjne.
Informacje i zapisy pod numerem tel.
22 664-44-00
lub **22 665-23-03**.

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

ZAPRASZAMY

PANIE
w ciąży niepowikłanej
do udziału w programie
ZDROWIE, MAMA i JA.

Założeniem programu jest monitorowanie w profesjonalny
i usystematyzowany sposób przebiegu ciąży
oraz zapewnienie profilaktycznej opieki medycznej.
Informacje 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**.

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

ZAPRASZAMY

UCZNIÓW klas II z Bemowa
wraz z rodzicami
do udziału w Programie profilaktycznym
wczesnego wykrywania wad wzroku i zezów dla
uczniów klas II szkół podstawowych na terenie
m.st. Warszawy.

Program prowadzony jest w dwóch etapach:
pierwszy realizują pielęgniarki na terenie szkoły,
drugi wymaga **koniecznego** zgłoszenia się do
lekarza okulisty w przychodni w celu wykrycia
ukrytych wad wzroku.

Informacje i zapisy w Poradni okulistycznej
w przychodni przy ul.

Czумы 1, tel. **22 666-10-14**,

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

ZAPRASZAMY

Mieszkańców Bemowa
urodzonych w latach
1955, 1960, 1965, 1970 i 1975
(roczniki wytypowane w 2010 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 SZPZLO Warszawa Bemowo,
a osoby zainteresowane prosimy o zgłoszenie się
do gabinetów zabiegowych
od poniedziałku do piątku
w godz. 7.30-18.30.

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

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**.

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

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”.

Krzyżówka

Zapobieganie chorobom	Łojowe lub potowe		Newton lub Einstein	Z szybą		Krażek międzykręgowy		Umiar w postępowaniu		Wilhelm, słynny kusznik		Szkolenie Demi, aktorka z USA	
	5									Odmiana strusia			
Najszybszy superkomputer	Potoczna nazwa nowotworu		Tropikalna muchówka	Karol, autor „Winnetou”		Określony porządek		Zieleń lub błękit		Bożyszczce			
Kropla w oku			Rodzaj zamszu							Fatum, dola		4	
	6	Auto z Korei Pd. Ozdobne dziurki		19	Założyciel filaretów	16	Poniesiony wydatek		Naszyta na dziurze		Celtycki poeta		Szczelina
Są na rosale			Towarzyszy hazardowi				14		Zginął z ręki brata		8		
Część fajki	3	Męski głos	Więzienne M-1		Duchowny katolicki							Dekret carski	
			17		Różga brzoźowa	20	Dyspozycja		Czarne ptaszysko				
									Wyleganie się ptaków z jaj				
Typ lasu liściastego	Obszar gruntu Hokeista na trawie		10		Gromadka dzieci							9	
			Zamiar, plan		Roślina z kolcami				Ostatnia faza skoku	7	Bolesna choroba nerwu kulszowego; ischias		Muzułmański anioł śmierci
Tworzą je wargi	Zakwas							Przerazenie				15	
			Ciężarki kulturowe	18						Broń lub tkanina	13	Zrzeszenie rzemieślników	Jezioro w grupie Wielkich Jezior
Latające były w mezozoiku	Jeśli gryzie, to każdego własny		1		Produkt z ula	Służy do pieczętowania listów		Przechadzka					
			Brawa po koncercie								Np. kenozoik		
Napad wściekłości	Film na raty					2		Metalowe umocnienie skrzyni					
					Chrzęstna lub kostna						Polski półwysep		12

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

Przychodnia przy ul. Czumy 1

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**
 Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu
 i współuzależnienia: **22 664-58-95**
 RTG: **22 666-10-16**
 sekretariat: **22 665-19-24**

Przychodnia przy ul. Wrocławskiej 19

centrala: **22 638-23-33**
 rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta:
22 837-74-25
 rejestracja Poradni dziecięcej:
22 638-29-43
 rehabilitacja domowa:
22 638-23-33 wew. 111
 sekretariat: **22 837-13-14**

Przychodnia przy ul. Powstańców Śląskich 19

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**
 sekretariat: **22 664-83-82**

