



# diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 38-39 (3-4/2014)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy

ISSN 1898-858X



**diagnoza**  
BEZPŁATNY KWARTALNIK  
Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo  
NR 15 (4/2008)  
ISSN 1898-858X

**„Perły Medycyny 2008” dla SZPZLO Warszawa Bemowo**

Porozmawiajmy o leczeniu dzieci  
Mammografia czy USG?  
Kolejny certyfikat ISO  
ABC hormonalnej terapii zastępczej  
Właściwe żywienie receptą na odporność

**diagnoza**  
BEZPŁATNY KWARTALNIK  
Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo  
NR 31 (4/2012)  
ISSN 1898-858X

SPECJALISTYCZNE PORADNIE DLA DZIECI

Grypa nasze  
Choroby produkcyjne  
Jak przygotować się do sezonu  
Radioterapia  
Jesteś rodzicem Dzieci

**diagnoza**  
BEZPŁATNY KWARTALNIK  
Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy  
NR 32 (1/2013)

Zadanie jest trudne  
Co to jest nietrzymanie moczu?  
Porozmawiajmy o fobach...  
Zespół kanału nadgarstka – rozpoznanie i leczenie  
Jak zapobiegać udarowi mózgu?

# 10 lat „Diagnozy”

## ZAPRASZAMY

### PANIE

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

### na bezpłatne badania CYTOLOGICZNE.

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

**Czумы 1, tel. 22 665-40-50 wew. 33,  
Powstańców Śląskich 19, tel. 22 665-37-07,  
lub 22 664-44-00 wew. 19,  
Wrocławskiej 19, tel. 22 638-23-33 wew. 222,  
1 Sierpnia 36a, tel. 22 846-86-74,  
Cegielnianej 8, 22 863-91-50.**

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

## ZAPRASZAMY

### Mieszkańców Bemowa i Włoch, urodzonych w latach

**1959, 1964, 1969, 1974 i 1979**  
(roczniki wytypowane w 2014 roku)

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

### na bezpłatne badania UKŁADU KRĄŻENIA.

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

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

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

NFZ

## ZAPRASZAMY

### PANIE

w wieku 50-69 lat,

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

### na bezpłatne badania MAMMOGRAFICZNE.

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

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

## ZAPRASZAMY

### Pacjentów chorujących na cukrzycę do skorzystania z programu:

### „PROMOCJA ZDROWIA W CUKRZYCY”.

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

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

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.



## ZAPRASZAMY

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

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

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

Osoby zainteresowane proszone są o kontakt  
z poradniami dziecięcymi w jednej z przychodni  
SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy:

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

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

## ZAPRASZAMY

### PANIE

na bezpłatne zajęcia praktyczne i teoretyczne  
w ramach Programu edukacji przedporodowej

### SZKOŁA RODZENIA.

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

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

Informacje i zapisy pod numerami tel.:  
Powstańców Śląskich 19 tel. **22 664-84-04**,  
Cegielniana 8 tel. **502-618-775**

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.





## Szanowni Państwo!

Z dniem 1 stycznia 2015 roku ponownie dojdzie do radykalnych zmian w systemie opieki zdrowotnej w Polsce. Założeniem tych zmian ma być poprawa dostępności pacjentów do świadczeń zdrowotnych, szczególnie pacjentów z podejrzeniem choroby nowotworowej, tzw. „pakiet onkologiczny”, jak i większa dostępność do badań diagnostycznych zleconych przez lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej. Zmiany te napotykają jednak sprzeciw świadczeniodawców (z zakładów leczniczych i lekarzy). Powodów sprzeciwu jest kilka:

1. Zmiany systemu opieki zdrowotnej zostają wprowadzone w ostatniej chwili, nie dając zakładom leczniczym czasu na prawidłowe ich wdrożenie.

2. Brak jest prawidłowej wyceny finansowej wprowadzonych zmian, a co za tym idzie rośnie obawa, że znów koszty realizacji reformy zostaną przerzucone na zakłady

lecznicze. To powoduje, że do dnia dzisiejszego brak jest porozumienia między Ministerstwem Zdrowia i Narodowym Funduszem Zdrowia z jednej strony, a „Porozumieniem” lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, którzy sprawują opiekę nad 20 mln. polskich pacjentów.

3. Wprowadzone zmiany narzucają lekarzom coraz więcej procedur biurokratycznych, co jeszcze bardziej skróci czas, jaki lekarz może przeznaczyć na rozmowę z pacjentem i badanie przedmiotowe.

Zmiany wprowadzone już od 1 stycznia 2015 roku na pewno spowodują w pierwszych tygodniach sporo zamieszania, za które już teraz naszych pacjentów przepraszam. Chciałbym zapewnić, że będziemy starali się je jak najszybciej wdrożyć. Czy spowodują poprawę dostępności? Obawiam się, że pierwszym półroczem 2015 roku nie nastąpi jeszcze znacząca poprawa. Czy wprowadzona reforma będzie sukcesem okaże się w drugim półroczu 2015 roku.

  
Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy  
Paweł Dorosz

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

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

**SEKRETARZ REDAKCJI:**  
Danuta Adamska  
e-mail:  
danuta.adamska@zozbemowo.pl

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

**KOREKTA:**  
Redakcja

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

**NAKŁAD:**  
5000 egz.

**ILUSTRACJE:**  
Wydawnictwo Komograf

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

## W NUMERZE:

**Wywiad „Diagnozy”** 4 Jak być zdrową i kobiecą po pięćdziesiątce? (cz. 2)

**SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy** 6 Będzie przychodnia na Chrzanowie!

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

**Zdrowie Ucznia** 7 Promocja zdrowia także w szkole

**10 lat „DIAGNOZY”** 8 Podsumowanie ankiety dla czytelników „Diagnozy”

10 Czas szybko leci

**Nasze Zdrowie** 12 Schizofrenia – choroba duszy czy mózgu? (cz. 2)

**Z archiwum „DIAGNOZY”** 14 Co trzeba wiedzieć o grypie?

**Aktualności** 17 Skierowania do okulisty i dermatologa, Więcej uprawnień w POZ, Remonty w przychodniach

  
Spokjonych, rodzinnych Świąt Bożego Narodzenia  
oraz pomyślności w Nowym Roku  
życzy  
Redakcja



# Jak być zdrową

## i kobiecą po pięćdziesiątce? (cz. 2)

**Z**godnie z zapowiedzią prezentujemy drugi z cyklu wywiadów poświęconych szczególnemu okresowi w życiu każdej kobiety, jakim jest menopauza. W poprzednim numerze naszego kwartalnika o uwarunkowaniach tego wieku rozmawialiśmy z lekarzem endokrynologiem. W tym numerze o pielęgnowaniu dojrzałej kobiecości ze specjalistą ginekologiem, lek. med. Krzysztofem Makuchem z przychodni przy ul. Czumy 1 SZPZO Warszawa Bemowo-Włochy rozmawia Halina Guzowska.

Większość kobiet po pięćdziesiątce ma już za sobą menopauzę, niektóre właśnie ją przechodzą. To trudny okres w życiu, obok dolegliwości fizycznych bardzo często pojawiają się problemy psychiczne wynikające z poczucia „traconej kobiecości”. Czy rzeczywiście wraz z menopauzą przestajemy być kobiece?

Poczucie kobiecości jest zjawiskiem bardzo subiektywnym i te wszystkie objawy, które wiąże okres menopauzy, czyli utrata płodności i miesiaczkowania oraz zmiana nastroju, mogą powodować pewne przygnębienie i poczucie, że tę kobiecość się traci. Jednak tak naprawdę się jej nie traci, bo mamy swój silnie genetycznie zapisany system oraz dowody, że każda kobieta może być atrakcyjna praktycznie do ostatnich dni. Bardzo ważne jest aby rozumieć ten proces, wiedzieć jak postępować i brać z własnego życia to, co jest najpiękniejsze dla siebie i dla rodziny. Podkreślam dla rodziny, ponieważ kobieta jest filarem rodziny i jej zdrowie oraz samopoczucie wpływa na jakość tej rodziny. Bardzo ważne jest zatem pielęgnowanie kobiecości, a nie traktowanie jej jako czegoś, co odeszło.

Zdarzają się przypadki, że kobieta właśnie po okresie menopauzy przestaje odwiedzać ginekologa. Skutki tego mogą być katastrofalne. Jak przekonać pacjentki, by nadal korzystały z gabinetów ginekologicznych i specjalistycznych badań?

Chyba największym problemem Polek jest unikanie wizyt u lekarza z obawy, by nie wykrył on czegoś złego. Najlepszym, choć drastycznym sposobem przekonania pacjentek, by jednak odwiedzały regularnie lekarza, jest statystyka. Otóż każdego dnia dziewięć Polek umiera na raka piersi, a kolejnych pięć – na raka szyjki macicy. Tymczasem żadna z nich nie powinna umierać. Zacytuje tu prof. Jana Zielińskiego, twórcę ginekologii onkologicznej, który mó-

wił, że na raka można zachorować, ale niekoniernie trzeba na niego umrzeć. Gdybyśmy wykrywali nowotwory na wczesnym etapie, tak jak to się dzieje w wielu krajach Europy, udałoby się uniknąć dramatów, które są udziałem setek tysięcy kobiet. Tych, które nie odwiedzały lekarza, nie poddawały się badaniom profilaktycznym, często z braku świadomości, a jeszcze częściej – niezdiscyplinowania. Fundamentalną rzeczą jest zatem przypominanie kobietom od najmłodszych lat o profilaktyce, szczególnie właśnie jeśli chodzi o schorzenia ginekologiczne.

Jednak wiele kobiet w okresie menopauzy uważa, że ich to już nie dotyczy.

Nic bardziej błędnego. Okres menopauzy, w którym stabilny wcześniej układ hormonalny ulega pewnemu załamaniu, szczególnie naraża je na zachorowanie na nowotwór, także złośliwy. Proces starzenia się organizmu może ograniczać się do powolnego zmniejszania produkcji hormonów płciowych, ale w wielu przypadkach może też dochodzić do przerostu endometrium i powstawania polipów, które mogą być stanami przednowotworowymi. Niezdiagnozowanie tych zmian w porę wiąże się potem z bardzo intensywną, choć nie zawsze skuteczną, terapią.

Standardowo zaleca się, aby badanie mammograficzne było wykonywane raz w roku. Równie często powinno się wykonywać badanie cytologiczne, mimo iż w okresie menopauzy nowotwory szyjki macicy są rzadsze, ale jednak się zdarzają.

W naszym ZOZ-ie nie ma żadnych barier, aby regularnie wykonywać te badania. W ramach programów profilaktycznych wysyłane są wręcz zaproszenia do pacjentek na badania mammograficzne i cytologiczne. Niestety, część z tych zaproszeń traktowana jest przez pacjentki jak ... reklama. I tu wielka rola lekarza rodzinnego, który powinien zachęcać kobiety do takich badań.

Z okresem menopauzy wiąże się kwestia hormonalnej terapii zastępczej. Wokół niej narosło wiele mitów. Są kobiety, które dzięki tej terapii są w stanie normalnie funkcjonować, inne po prostu się jej boją ze względu na możliwe skutki uboczne. Kiedy HTZ jest właściwym rozwiązaniem?

Musimy pamiętać, że każda ingerencja w ludzki organizm, także w postaci terapii, nie zawsze odnosi oczekiwane rezultaty. Możemy mówić o problemach związanych z hormonalną



terapią zastępczą wtedy, gdy decyzja o jej zastosowaniu została podjęta zbyt pochopnie lub w trakcie jej prowadzenia nie były wykonywane niezbędne badania. W opinii kobiet obawy związane z HTZ dotyczą nowotworów, a tak naprawdę najczęstszym problemem są zaburzenia krzepliwości krwi. Bardzo ważne są więc – wykonane przed zastosowaniem hormonów – badania krzepliwości krwi pozwalające na wyeliminowanie zagrożenia chorobą zakrzepową.

Nie ma praktycznie leku, który – lecząc np. właśnie zaburzenia hormonalne – nie działałby na inne organy. To z jednej strony jest ograniczenie, a z drugiej fenomen, że te leki mają też doskonały wpływ na jakość skóry i na życie seksualne, o którym coraz więcej powinniśmy mówić. Wracam tu do początku naszej rozmowy – kobieta jest nią do końca swych dni, natomiast syndrom traconej kobiecości to pewne nastawienie naszej świadomości, które utrwała nas w przekonaniu, że coś w okresie tej menopauzy tracimy. Bardzo ważne jest poczucie optymizmu, że leczenie się uda i racjonalne zachowanie. Bo podejście, że rozpocznę leczenie hormonalne i zachoruję na raka jest nieracjonalne.

Korzyścią z HTZ jest niewątpliwie fakt, że pacjentka pozostaje pod ścisłą kontrolą lekarza, wykonuje badania profilaktyczne.

**Nie każda kobieta może jednak korzystać z HTZ. Co zaleca Pan doktor takim pacjentkom?**

- Przede wszystkim odpowiedni tryb życia: ruch i właściwą dietę. Większość problemów tego wieku to niewłaściwy metabolizm, ograniczenie podaży wapnia, co może prowadzić do osteoporozy. Podwyższony cholesterol, apatia, nerwowość te wszystkie objawy można łagodzić dietą i aktywnością ruchową. Najważniejsze też, by „nie dać sprowadzić się do narożnika”. Często problemem kobiet, które kończą swą aktywność zawodową jest towarzysząca temu utrata aktywności życiowej. A przecież i w starszym wieku można jeszcze wiele osiągnąć, typowym przykładem są tutaj uniwersytety trzeciego wieku, czy wolontariat osób starszych.

Pacjentkom, które nie mogą skorzystać z HTZ, czy takim, u których ryzyko jej zastosowania byłoby większe niż potencjalne korzyści, zalecałbym więc dietę, aktywność ruchową i aktywność społeczną, również bardzo ważną, bo pozwalającą na kontakt z drugim człowiekiem.

**Jak „przygotować się” do czekającej nas starości, by zachować sprawność zarówno ciała jak i umysłu?**

- Musimy akceptować, szanować i pielęgnować sytuację, w której się znajdziemy. Akceptować, że nie będziemy po raz kolejny rodzicami, ale możemy być wspaniałymi dziadkami, bo każdy wiek ma swoje prawa i ogromne możliwości. Szanować to znaczy, że zaczniemy się racjonalnie odżywiać niż kiedyś, a nasze spacerunki nie będą już tylko drogą do i z pracy, a zwykłą przyjemnością. Pielęgnować natomiast to znaczy dbać o siebie, o swoje zdrowie wykonując regularnie bezpłatne badania profilaktyczne.

**Dziękuję za rozmowę.**

## CHCESZ MIEĆ ZDROWE DZIECKO...

**NIFT** 

Nieinwazyjny  
genetyczny  
test prenatalny  
z krwi matki

wykrywa zespół Downa  
i inne trisomie oraz  
określa płeć dziecka

Informacje dla  
pacjentek i lekarzy:

[www.nifty.pl](http://www.nifty.pl)  
tel.: 22 644 60 19





# Będzie przychodnia na Chrzanowie!

**W**ielokrotnie informowaliśmy już o planach budowy nowej przychodni na Chrzanowie. Teraz staje się ona faktem, o czym na wspólnej konferencji, która odbyła się w listopadzie w bemowskim Ratuszu poinformowali burmistrz dzielnicy, Krzysztof Strzałkowski i dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, Paweł Dorosz.

Bemowo to jedna z najprężniej rozwijających się dzielnic Warszawy. Szacuje się, że na samym tylko Chrzanowie, położonym w zachodniej jej części, zamieszka docelowo 20-30 tysięcy nowych mieszkańców. Trzy funkcjonujące do tej pory przychodnie, przy ul. Czumy, Powstańców Śląskich i Wrocławskiej, zapewniające dotychczas podstawową opiekę zdrowotną dla coraz większej liczby pacjentów, nie dysponują już wolnymi pomieszczeniami. Ostatnie trzy gabinety udało się wygospodarować na Czumy dzięki likwidacji sali konferencyjnej. Niebawem więc **może zabraknąć gabinetów dla lekarzy POZ**, nie lepiej jest z poradniami specjalistycznymi.

Nowa przychodnia jest zatem niezbędna. Na decyzję o jej powstaniu czekano kilka lat. Nieruchomość przeznaczona pod budowę przychodni została przekazana SZPZLO umową o nieodpłatne korzystanie 24 grudnia 2012 roku. W dniu 28 sierpnia br. **uchwałą nr LXXXIX/2232/2014 Rady Miasta Stołecznego Warszawy** przeznaczono natomiast środki na realizację tej inwestycji w wysokości 20 milionów zł.

- Jest to inwestycja skorelowana i skoordynowana z inwestycją dzielnicową, bo nie byłoby możliwe wybudowanie przychodni, gdyby nie planowane przez nas przedłużenie ul. Coopera do ul. Batalionów Chłopskich – powiedział podczas konferencji Krzysztof Strzałkowski, burmistrz Bemowa. - To wydawałoby się tylko kilkaset metrów drogi, ale to prawie 2,5 mln. złotych koniecznych do wybudowania tej inwestycji, z czego prawie 1,5 mln. złotych na wykup nieruchomości, a ponad 1 mln to sama jej budowa. Pozwoli to należycie skomunikować nową przychodnię z resztą dzielnicy.

Zgodnie z planem, rozpoczęcie budowy przychodni ma nastąpić w pierwszym półroczu 2015 roku, a **planowany termin zakończenia prac to koniec 2016 roku**. Pierwszych pacjentów nowa przychodnia przyjmie w 2017 roku. Trwają już prace projektowe, przygotowywana jest dokumentacja, niebawem ogłoszony będzie przetarg na wyłonienie wykonawcy inwestycji.

- Dzięki nowej przychodni chcemy poprawić dostępność i jakość świadczeń zdrowotnych w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej i zdrowia psychicznego dla dynamicznie rozwijającej się dzielnicy – powiedział podczas konferencji Paweł Dorosz, dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy. - Każdego roku odnotowujemy wzrost liczby pacjentów zapisanych do lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej o około 1500 osób. Obecnie mamy ponad 75 000 pacjentów zapisanych w 3 przychodniach naszego ZOZ-u na Bemowie i ta liczba powoduje już pewne trudności w zakresie dostępności pacjentów do podstawowej opieki zdrowotnej.

Realizacja nowej inwestycji, jaką jest przychodnia na Chrzanowie, wpisuje się w cele strategiczne m.st. Warszawy, w tym zabezpieczenie opieki zdrowotnej. Wpisuje się też w zadania statutowe naszego zakładu, który ma zabezpieczać podstawową opiekę zdrowotną i lecnicstwo ambulatoryjne dla mieszkańców dwóch dzielnic.

**Halina Guzowska**





# Promocja zdrowia także w szkole

**Ewa Bieguszevska**  
st. pielęgniarka koordynująca  
środowiska nauczania i wychowania

**P**rogram promocji zdrowia „Zdrowy Uczeń” realizowany jest przez pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania naszego Zakładu na podstawie uchwały Rady m. st. Warszawy. W dzielnicy Włochy obejmuje on 3 gimnazja, 5 szkół podstawowych i 2 licea – ogółem ponad 3 500 uczniów.

Podstawowym zadaniem programu jest edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży oraz podniesienie poziomu świadomości uczniów w zakresie promowania zdrowia. Stanowi to jeden z fundamentów upowszechniania zdrowego stylu życia. Zdrowie jest nieodłącznym warunkiem osiągnięć szkolnych.

Działania z zakresu edukacji zdrowotnej obejmują podnoszenie poziomu wiedzy o zdrowiu, poradnictwo z zakresu zagrożeń zdrowia, budowanie wysokiej samooceny, samodzielność oraz kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie. **Edukacja zdrowotna jest najtańszym skutecznym działaniem służącym poprawie stanu zdrowia wszystkich grup wiekowych, w tym także uczniów.**

### **Priorytety: higiena i dieta**

Szczególną wagę przykładamy do kwestii, które wpływają bezpośrednio na stan zdrowia dzieci i młodzieży. Zajmujemy się m.in.: higieną i jej wpływem na zdrowie fizyczne i psychiczne – w naszych priorytetach stawiamy wysoko higienę jamy ustnej jako ważny czynnik zapobiegający próchnicy (przeprowadzamy regularne szczotkowania i fluoryzację jamy ustnej u dzieci), uczymy, że czysta skóra to zdrowie i uroda. Kolejnym elementem, który propagujemy, jest higiena wzroku i słuchu oraz odpoczynek jako ważny element zdrowia psychicznego i fizycznego. Bardzo istotne jest też nauczanie młodych ludzi jak zdrowo i właściwie odżywiać się: omawiamy higienę przygotowywania posiłków i przedstawiamy skutki nieprawidłowego odżywiania się.

### **Pierwsza pomoc i profilaktyka nowotworowa**

Nauczamy też **podstaw udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej**, w zajęciach wykorzystujemy do tego fantomy. Praktyczne ćwiczenia umożliwiają młodym ludziom nauczenie się podstawowych czynności reanimacyjnych.

Fundamentalnym dla nas tematem, szeroko omawianym w ramach programu „Zdrowy

uczeń” jest **wczesne wykrywanie chorób nowotworowych**. Profilaktyka nowotworowa jest ważnym czynnikiem promocji zdrowia. Istotne jest wczesne wykrywanie i nauczanie o zagrożeniach. Prowadzimy dwa bloki tematyczne: jeden skierowany do dziewcząt „Piersi – uroda i zdrowie” – nauka samobadania piersi, drugi natomiast do chłopców „Zdrowe jądra” – nauka samobadania jąder. W obu przypadkach korzystamy z nowoczesnych modeli symulujących piersi i mosznę.

### **Choroby układu krążenia i uzależnienia**

Kolejnym elementem programu jest **profilaktyka chorób układu krążenia**. Uczymy młodych ludzi dlaczego należy zwracać uwagę na prawidłowe ciśnienie krwi i jak zapobiegać chorobom krążeniowym.

Przeciwdziałamy **uzależnieniom**, takim jak spożywanie alkoholu, paleniu tytoniu oraz używanie substancji psychoaktywnych.

W naszych działaniach promujemy również rozwój kultury fizycznej.

Program prowadzony jest według najlepszych standardów nauczania promocji zdrowia, bazujących na wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia oraz Narodowego Programu Zdrowia, a także Warszawskiego Programu Profilaktyki i Promocji Zdrowia na lata 2012-2016.

Wszystkie zajęcia prowadzone są w formie warsztatów i ćwiczeń praktycznych z użyciem fantomów, modeli, programów multimedialnych i innych materiałów edukacyjnych. W ten sposób młodzi ludzie mają możliwość zdobycia wiedzy nie tylko teoretycznej, ale przede wszystkim praktycznej.





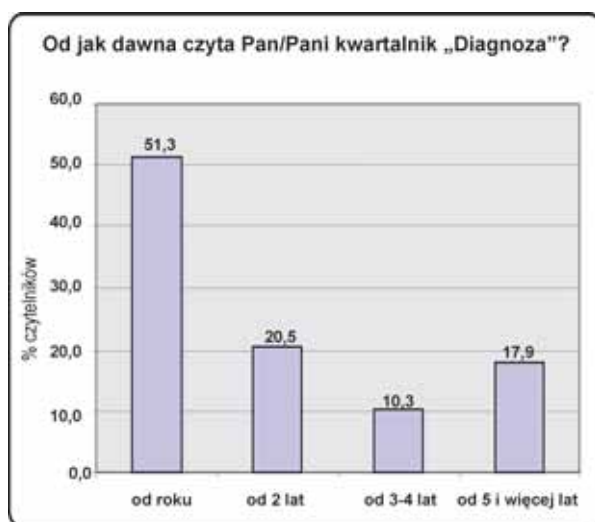
# Podsumowanie

## ankiety dla czytelników „Diagnozy”

**W** ostatnim numerze „Diagnozy” zamieściliśmy ankietę dotyczącą naszego kwartalnika. Okazją jest 10-lecie istnienia „Diagnozy”. Serdecznie dziękujemy wszystkim Państwu, którzy wypełnili ankietę i podzielili się z redakcją swoimi spostrzeżeniami.

Podsumowując wyniki możemy stwierdzić, że statystyczny **czytelnik to kobieta (74%) ze średnim lub wyższym wykształceniem, czytająca „Diagnozę” regularnie, w wersji papierowej, dostępnej w przychodni.** Nasi czytelnicy są wierni kwartalnikowi: blisko 18% czyta gazetę od ponad 5 lat. Jednak to, co daje się zauważyć jako charakterystyczne, to ponad 50% udział w ankiecie czytelników, którzy czytają nas dopiero od roku. Jest to z całą pewnością wynikiem połączenia ZOZ-ów z dwóch sąsiednich dzielnic. Nastąpiło to półtora roku temu i od tej pory oprócz mieszkańców Bemowa mamy czytelników z dzielnicy Włochy. Bardzo nas cieszy wiadomość, że udało się również zainteresować nowych pacjentów. Szczegółowe wyniki ankiety w tym zakresie przedstawia Wykres nr 1.

Wykres nr 1. Czytelnictwo „Diagnozy”.



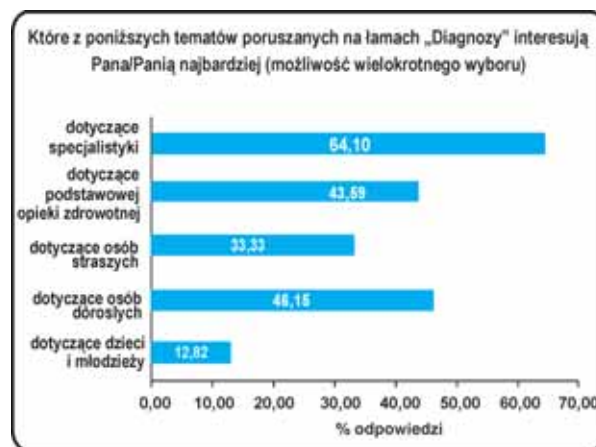
Źródło: opracowanie własne.

Chcąc poznać Państwa opinie o naszym czasopiśmie zadaliśmy pytanie, o to które **z poruszanych w „Diagnozie” tematów** interesują

Państwa najbardziej (Wykres nr 2). I okazało się, że najbardziej interesują Państwa tematy dotyczące leczenia specjalistycznego. Aż 64,1% spośród osób, które wzięły udział w naszej ankiecie, interesują tematy z różnych medycznych specjalności, ale nie ustępuje im też podstawowa opieka zdrowotna.

Jeśli chodzi o tematy dotyczące poszczególnych grup wiekowych, to najchętniej czytane są teksty dotyczące osób dorosłych (46,15%), co patrząc na strukturę wieku czytelników wydaje się też oczywiste. Należy podkreślić tu fakt, że przedstawione na wykresie procenty nie sumują się do 100, a wynika to z pozostawionej czytelnikom możliwości wybierania wielu odpowiedzi, z czego skorzystała większość naszych respondentów.

Wykres nr 2. Zainteresowanie tematyką poruszaną w „Diagnozie”.



Źródło: opracowanie własne.

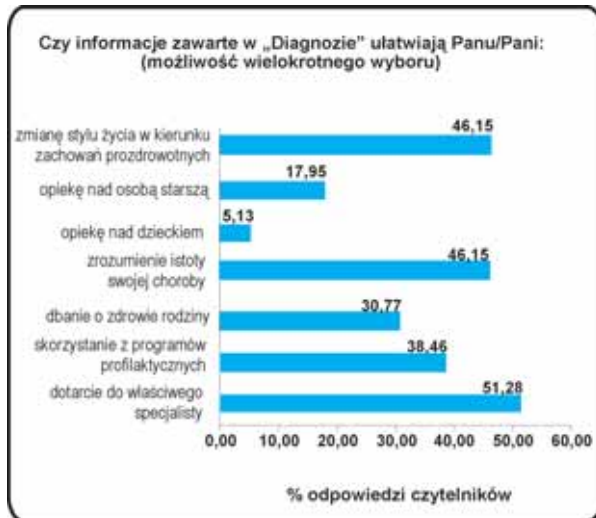
Kolejne zadane przez nas pytanie dotyczyło **przydatności informacji** zawartych w „Diagnozie” (Wykres nr 3). Trzy najczęściej wybierane odpowiedzi to: pomoc w dotarciu do właściwego specjalisty, zrozumienie istoty swojej choroby oraz zmiana stylu życia w kierunku zachowań prozdrowotnych. Wszystkie one wydają się niezwykle istotne jeśli chodzi o celowość wydawania naszego kwartalnika. Najcenniejsza jednak z punktu widzenia misji „Diagnozy” wydaje się właśnie trzecia ze wskazanych przez Państwa odpowiedzi. Zmiana stylu życia w kierunku





zachowań prozdrowotnych to podstawowy cel, jaki stawiamy przed sobą i tę zmianę chcielibyśmy obserwować nie tylko wśród naszych czytelników, ale i wszystkich pacjentów.

Wykres nr 3. Przydatność informacji zawartych w „Diagnozie”



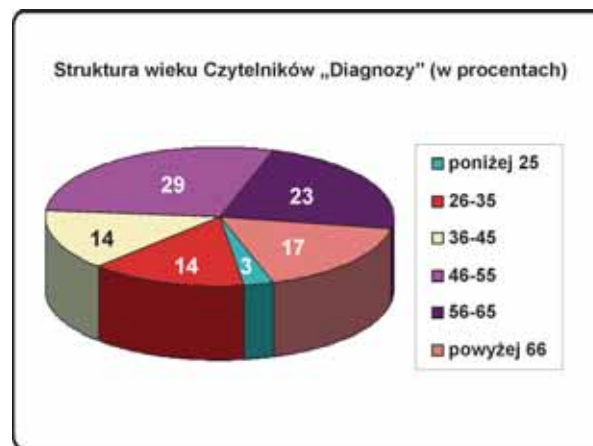
Źródło: opracowanie własne.

Niezwykle ważne dla redakcji były odpowiedzi na pytanie dotyczące tematów związanych z **ochroną zdrowia i profilaktyką zdrowotną**, które powinny znaleźć się w następnych numerach. Okazało się, że ogromna większość naszych czytelników zainteresowana jest profilaktyką chorób społecznych, takich jak choroby nowotworowe, cukrzyca, choroby układu krążenia czy układu pokarmowego. Drugą grupę odpowiedzi można by ująć w hasła „jak dbać o siebie, by zachować sprawność zarówno ciała jak

i umysłu”. Pytano o dietę, która pomoże zapobiec różnym grożącym nam chorobom i ćwiczenia fizyczne zalecane przy rozmaitych dolegliwościach a dopasowane do każdej grupy wiekowej. Trzecia grupa odpowiedzi wskazywała potrzebę poszerzenia części informacyjnej czasopisma. Oczekują Państwo informacji o tym jak przygotować się do różnych badań, np. laboratoryjnych, USG, EEG, jakie zmiany zachodzą w systemie opieki zdrowotnej, ale także dlaczego nie można się szybko dostać do lekarza.

I już na zakończenie omawiania wyników, krótko o **wiek**u naszych respondentów (Wykres nr 4). Ponad połowa (52%) to osoby w wieku 46-65 lat. Osoby starsze stanowią 17% naszych czytelników. Jednakową liczbę odbiorców „Diagnozy” mamy też w dwóch grupach wiekowych, tj. między 26-35 i 36-45 lat.

Wykres nr 4. Struktura wiekowa czytelników „Diagnozy”.



Źródło: opracowanie własne.

Wszystkie odpowiedzi, sugestie i refleksje, którymi zechcieli się Państwo z nami podzielić wypełniając ankietę 10-lecia „Diagnozy” wykorzystamy przygotowując kolejne numery naszego kwartalnika.

Zgodnie z zapowiedzią, wśród osób, które wypełniły nasze ankiety i zechciały podać swoje dane, rozlosowaliśmy nagrody. Otrzymały je panie: Ewa Sypniewska, Bożena Jezierska i Elżbieta Ambrozińska. Gratulujemy.

Fundatorami nagród są Abbott Laboratories Poland Sp. z o.o. oraz Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

**Danuta Adamska**





# Czas szybko leci

**K**wartalnik „Diagnoza” SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy doczekał się pięknego jubileuszu. Jesteśmy z Państwem już 10 lat. Na jego łamach systematycznie przekazujemy wiedzę o tym jak pielęgnować i zachować zdrowie, zarówno tych najmłodszych jak najstarszych, a także informacje dotyczące funkcjonowania naszego zakładu.

Na te 10 lat złożyły się **setki artykułów** napisanych przez lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej i specjalistów z różnych dziedzin medycyny, fizjoterapeutów, analityków medycznych, pielęgniarki i położne. Wyjaśnialiśmy zawiłości leczenia chorób fizycznych i psychicznych. Podpowiadaliśmy jakie działania należy podejmować, by ustrzec się przed najczęściej występującymi chorobami, szczególnie tymi określanymi mianem społecznych, ale także tymi bardzo rzadkimi. Doradzaliśmy do jakiego specjalisty udać się po poradę i jaką dietę wybrać o każdej porze roku i w konkretnej chorobie. Informowaliśmy kiedy i dlaczego warto szczepić się przeciw chorobom zarówno dziecięcym, jak i wieku dorosłego. Zachęcaliśmy do samodzielnego wykonywania ćwiczeń rehabilitacyjnych, aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia. Pisaliśmy o problemach zdrowotnych najmłodszych pacjentów, osób dorosłych i seniorów. Przedstawialiśmy naszych pracowników oraz informowaliśmy o sukcesach naszego zakładu.

## Takie były początki

**Tytuł „Diagnoza”** zaproponował dyrektor ówczesnego SZPZLO Warszawa Bemowo, Paweł Dorosz. I była to pierwsza decyzja podjęta w sprawie czasopisma. - *Z perspektywy czasu wydaje się, że ten tytuł jest jak najbardziej adekwatny do treści, które są przekazywane w tym kwartalniku – wspomina po latach.*

Jednym z podstawowych celów, które chcieliśmy osiągnąć rozpoczynając wydawanie „Diagnozy” było nauczenie pacjentów, szczególnie korzystających z podstawowej opieki zdrowotnej, postaw prozdrowotnych. - *Stwierdziliśmy, że nasi pacjenci mają bardzo typowe choroby cywilizacyjne dla ludzi, którzy mało się ruszają i nieprawidłowo odżywiają. Zatem występowanie wielu z chorób można było ograniczyć lub całkowicie wyeliminować m.in. przekazując wiedzę o nich w sposób popularno-naukowy, a także promując postawy prozdrowotne – mówi dyr.*

Paweł Dorosz. - *To była główna geneza stworzenia takiego czasopisma wydawanego przez nasz zakład, które miało pomóc pacjentom.*

**Pierwszy numer kwartalnika ukazał się w 2004 roku** i liczył 16 stron. Pisaliśmy w nim między innymi o tym jak zapobiegać miażdżycy, jak żyć z depresją i jak pokonać grypę. Te tematy są stale aktualne, do walki z grypą powróciliśmy np. w 2009 roku i ten artykuł przypominamy Państwu w bieżącym, jubileuszowym numerze<sup>1</sup>. Pierwszym redaktorem naczelnym był dr med. Piotr Krasucki, emerytowany lekarz, działacz Solidarności podziemnej, „nieuleczalny” reformator w ochronie zdrowia. A współpracować z redakcją zaczęli pracownicy naszego zakładu, przede wszystkim lekarze specjaliści.

## A tak jest dziś

- *W 99 proc. autorami tekstów są nadal nasi lekarze i inni pracownicy Zakładu – dodaje dyr. Paweł Dorosz. - Staramy się korzystać z ich wiedzy, bo dysponujemy naprawdę dobrą kadrą, zatrudniamy wysokiej klasy specjalistów. Jedyńm problemem przez te 10 lat było to, żeby przełożyć tę ich wiedzę na język zrozumiały dla pacjenta, z fachowego języka medycznego na prosty, zrozumiały i przystępny. I mamy nadzieję, że to się nam udaje.*

W ciągu tych 10 lat **zmieniała się też i nasza redakcja**. - *W roku 2007 zatrudniliśmy profesjonalnego pracownika w zakresie marketingu, ruszyła wówczas pełną parą dystrybucja, poprawiła się też organizacja pracy przy wydawaniu gazety – mówi dyr. Paweł Dorosz. - Od 2008 roku nastąpiła zmiana redaktora naczelnego – zatrudniliśmy wtedy profesjonalną dziennikarkę. Od tego czasu ściśle współpracujemy przy wydawaniu „Diagnozy”. Kolegium redakcyjne spotyka się kilka razy w roku w następującym składzie: Paweł Dorosz – dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, Halina Guzowska – redaktor naczelna i Danuta Adamska – sekretarz redakcji.*

Od 2008 roku czasopismo dostępne jest też w wersji elektronicznej na stronie internetowej zakładu: [www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)

- *Po 5 latach wydawania kwartalnika stwierdziliśmy, że jest on, po pierwsze, bardzo dobrze oceniany przez pacjentów, chętnie czyta-*

<sup>1</sup> Patrz Ewa Liwska, *Co trzeba wiedzieć o grypie?*, s. 14-15.



ny, stanowi cenione źródło informacji nie tylko o postawach prozdrowotnych, czy leczeniu niektórych chorób, ale też o bieżącej działalności zakładu i przepisach prawa – mówi dyr. Paweł Dorosz. - Jest czasopismem ułatwiającym pacjentom poruszanie się w bardzo skomplikowanym systemie opieki zdrowotnej. Potwierdzają to zresztą coroczne ankiety satysfakcji pacjenta. I tak jest nadal, czyli po 10 latach ukazywania się czasopisma.

W roku 2013 – wraz z przyłączeniem ZOZ-u we Włochach – pojawiła się nowa grupa czytelników licząca ok. 25 tys. osób. Obecnie w obu dzielnicach mamy ponad 100 tys. pacjentów, a więc i naszych potencjalnych odbiorców. Z Państwa relacji wiemy jednak, że kwartalnik czytają również chętnie pacjenci z innych dzielnic korzystający z opieki naszych lekarzy specjalistów lub znajdujący go u swoich znajomych – mieszkańców Bemowa i Włoch. A do grona naszych autorów dołączyli także lekarze z przychodni we Włochach.

Jesteśmy obecnie dostępni w wersji papierowej we wszystkich przychodniach wchodzą-

cych w skład SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.

### Byliśmy pierwsi

Jak podkreśla dyr. Paweł Dorosz, zaczęliśmy wydawać kwartalnik 10 lat temu. Dopiero w ostatnich latach różne czasopisma i gazety codzienne wydają dodatki dotyczące zdrowia, bo od niedawna media zorientowały się, że jest to temat potrzebny i chętnie czytany. Społeczeństwo chce wiedzieć jak najwięcej na temat zdrowia.

Dziś „Diagnoza” cieszy się dużym uznaniem nie tylko wśród pacjentów i naszych pracowników, którzy chętnie piszą do niej teksty, ale również w prasie związanej z ochroną zdrowia. Wiele artykułów, które się ukazały w naszym kwartalniku, zostało, za naszą zgodą, przedrukowanych w innych czasopismach.

- Czas szybko leci, fakt, że nasz kwartalnik ukazuje się już 10 lat zupełnie mnie zaskoczył – podsumowuje redakcyjny jubileusz dyrektor Paweł Dorosz.

**Halina Guzowska**



## Warto przeczytać

• **Linda Adams, *Bądź najlepszą wersją siebie*, przekład Alicja Makowska, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot, 2014, s. 232.**

Zastanów się przez moment w ilu relacjach i związkach jesteś w swoim życiu. Partner, rodzic, dziecko, przyjaciel, kolega czy koleżanka z pracy, brat czy siostra, szef czy sąsiad... Wygląda na to, że tych ról jest bardzo wiele. Jakość tych wszystkich relacji wpływa na twoje zdrowie, szczęście i radość – czytamy w Przedmowie do polskiego wydania poradnika, który został przetłumaczony na 13 języków i wydany w wielu krajach. Każdy z nas jest odrębną osobą z własnymi, indywidualnymi wartościami i potrzebami. Szanując siebie, powinien przede wszystkim szanować drugą osobę, w relacjach, z którą pozostaje. A właśnie od tych relacji zależy nasze zdrowie, szczęście i radość. Ich podstawą, a więc także podstawą naszego zdrowia, jest m. in. umiejętność skutecznej komunikacji. Lecz nie tylko to, także poprawne relacje z bliskimi, realizowanie własnych potrzeb i rozwiązywanie konfliktów. O tym jak to robić, dowiadujemy się z lektury tego poradnika.

• **Monika Zubrzycka-Nowak, Katarzyna Rybczyńska, *Coaching zdrowia*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot, 2014, s. 160.**

Czy zastawialiśmy się kiedyś, że na nasze zdrowie mają wpływ cztery obszary: ciało, emocje, myśli i duch. Czy odpowiednio o nie dbamy, by zdrowie było jak najlepsze. A może warto być takim osobistym trenerem własnego zdro-

wia. Bo przecież z własnym ciałem i umysłem jesteśmy 24 godziny na dobę, 365 dni w roku, a ujmując prościej – przez całe życie. Może warto popracować na samorozwojem, a przede wszystkim aspektami naszej psychiki, które powodują rozmaite dolegliwości fizyczne. I choć o tym wiemy, nie przywiązujemy do tego wagi pozwalając, by te emocje nad nami panowały. By to zmienić trzeba sobie najpierw odpowiedzieć na wiele pytań, które zadają autorki tego poradnika. A potem zacząć być trenerem swojego zdrowia. Prawda, że to proste?

• **Joan Borysenko, *Księga życia kobiety*, przekład Sylwia Pikiel, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot, 2012, s. 296.**

Ta publikacja znakomicie nawiązuje do cyklu wywiadów publikowanych na łamach „Diagnozy” pod wspólnym tytułem „Jak być zdrową i kobietą po pięćdziesiątce?” Trzy jej kolejne rozdziały dotyczą bowiem wieku średniego, tego w którym pojawiają się a potem są i mijają objawy menopauzy. W *Księdze* opisany został bowiem dokładnie cały cykl życia kobiety począwszy od momentu, kiedy stajemy się kobietami jeszcze w łonie matki na późnej starości skończywszy. Każdy z tych okresów w cyklu życia kobiety ma swoje prawa, przywileje i mądrość danego jej wieku. W każdym inaczej zachowuje się nasze ciało, psychika, duchowość. Z tej pasjonującej lektury dowiemy się o sobie wielu rzeczy, z których do tej pory nie zdawaliśmy sobie sprawy.



# Schizofrenia

## - choroba duszy czy mózgu? (cz. 2)

lek med. Joanna Wojewódzka-Cesarz  
specjalista psychiatra

**J**est jedną z najczęstszych chorób psychicznych, występuje u 1% populacji światowej, jednakowo często dotyczy mężczyzn i kobiet. W poprzednim numerze „Diagnozy” pisaliśmy o przyczynach i typowych objawach schizofrenii, w tym – o jej leczeniu.

Przypomnijmy, że schizofrenia należy do grupy **psychoz**, to jest chorób, w których pacjent inaczej postrzega otaczającą go rzeczywistość, traci zdolność prawidłowego interpretowania realnych wydarzeń, dochodzi u niego do pojawienia się objawów wytwórczych (omamy, urojenia).

### Leczenie schizofrenii

Leczeniem schizofrenii zajmują się lekarze psychiatry. Podstawową jego formą jest farmakoterapia, czyli stosowanie leków. Oczywiście na różnych etapach choroby wskazane jest **łączenie farmakoterapii z oddziaływaniami terapeutycznymi** (terapia wspierająca prowadzona przez doświadczonego psychologa, różne formy wsparcia środowiskowego). Warunkiem natomiast powodzenia w terapii jest systematyczne przyjmowanie leków. Ze względu na to, że schizofrenia jest chorobą, w której dochodzi do zaburzeń neuroprzebieżności, w jej leczeniu stosujemy leki, które mają na nie bezpośredni wpływ korygujący. Są to tzw. neuroleptyki, które można podzielić na: klasyczne I generacji i atypowe II generacji. Obecnie stosujemy głównie leki atypowe, które mają większą skuteczność w leczeniu objawów negatywnych w porównaniu z lekami I generacji oraz mniej działań ubocznych. Należy jednak podkreślić, że u **każdego pacjenta choroba przebiega inaczej** i czasami istnieje konieczność zastosowania leków I generacji ze względu na ich większą skuteczność w odniesieniu do konkretnego przypadku.

**Leki** są przyjmowane doustnie, codziennie. W niektórych jednak, indywidualnych przypadkach zalecane są leki w formie iniekcji domięśniowych o przedłużonym działaniu (zastrzyk przyjmuje się raz na dwa, trzy, bądź cztery tygodnie). Podczas terapii neuroleptycznej mogą one dotyczyć głównie zaburzeń metabolicznych, stąd lekarz psychiatra okresowo zaleca pacjentowi badania poziomu glukozy, cholesterolu we krwi i kontrolę wagi.

### Czas i miejsce terapii?

**Czas trwania** farmakoterapii jest zawsze rozpatrywany indywidualnie, obecne zalecenia mó-

wią o stosowaniu neuroleptyków przez 2 lata po pierwszym epizodzie psychotycznym. Po tym czasie można rozważyć ewentualnie próbę odstawienia leków. Po drugim epizodzie leczenie powinno trwać pięć lat; najczęstszym modelem jest jednak leczenie długotrwałe, dawkami pozwalającymi zredukować możliwość nawrotu.

Jeśli chodzi o **miejsce leczenia** to mamy do dyspozycji oddziały stacjonarne, lecznictwo ambulatoryjne oraz formę pośrednią, jaką są oddziały dzienne. Pobyt w oddziale stacjonarnym zazwyczaj wskazany jest przy zaostrzeniach psychotycznych, ewentualnie jako pobyt diagnostyczny w sytuacji pierwszorazowego zachorowania, niejasności objawów (wskazane wówczas jest wykonanie np. diagnostyki neuroobrazowej w celu wykluczenia innych chorób). Oddziały dzienne są miejscem, w którym chory przebywa w ciągu dnia, ma zapewnioną farmakoterapię oraz różne formy oddziaływań terapeutycznych, natomiast weekendy i noce spędza w domu. Jeśli chodzi o leczenie ambulatoryjne, to chory może pozostawać pod opieką PZP (Poradni Chorób Psychiczych) bądź ZLS (Zespołu Leczenia Środowiskowego). Inną formą opieki nad pacjentem z rozpoznaniem schizofrenii są także tzw. ŚDS (czyli Środowiskowe Domy Samopomocy) – dzienne ośrodki wsparcia, w których chory ma zapewnioną opiekę terapeutyczną, zajęcia i rehabilitację.

Pacjentom SZPZLO Bemowo-Włochy oferujemy zintegrowaną opiekę ambulatoryjną (PZP, ZLS), a także pobyt w ŚDS funkcjonującym w naszej dzielnicy przy ul. Rozłogi 10<sup>1</sup>.

### Wsparcie dla rodzin

Należy także pamiętać, że również rodzina chorego często wymaga różnych form pomocy, począwszy od wsparcia psychologicznego aż do interwencji psychiatrycznej z powodu reaktywnych zaburzeń lękowych czy depresyjnych. Choroba wszak nie dotyczy tylko jednej osoby, ale **oddziałuje na całą rodzinę**. Jeśli szukamy różnych źródeł informacji na temat radzenia sobie ze schizofrenią, możemy też korzystać z programów edukacyjnych dostępnych w Internecie. Przykładem jest program edukacyjny dla osób chorych na schizofrenię, chorobę afektywną dwubiegunową, ich rodzin i terapeutów ([www.drogadosiebie.pl](http://www.drogadosiebie.pl)).

<sup>1</sup> O współpracy ze Środowiskowym Domem Samopomocy Warszawa Bemowo pisaliśmy w „Diagnozie” Nr 1/2014, dostępnym w wersji elektronicznej na [www.zozbemowo.pl](http://www.zozbemowo.pl)



### Kiedy chory nie chce się leczyć...

Często spotykamy się także z sytuacją, w której chory nie chce podjąć leczenia. Oczywiście, zawsze należy spróbować nakłonić go do spotkania z psychiatrą w PZP (nie potrzeba do tego żadnego skierowania). Można posłużyć się argumentami typu: warto porozmawiać ze specjalistą o swoim stanie emocjonalnym, martwimy się o chorego, widzimy zmianę, która w nim zaszła, podkreślając przy tym swoją troskę o niego. Pamiętajmy jednak, że w takiej sytuacji nigdy nie należy dyskutować z odczuciami, czy przekonaniem chorego. Często jednak nie daje to rezultatu, ponieważ chory jest bezkrytyczny, nie ma poczucia choroby, upatruje przyczyn swojego samopoczucia we wrogim działaniu otoczenia. Prawo w Polsce przewiduje dobrowolność leczenia psychiatrycznego, istnieją natomiast trzy sytuacje wyjątkowe, w których, działając w oparciu o ustawę o ochronie zdrowia psychicznego, można poddać chorego **przymusowej hospitalizacji i leczeniu**.

Pierwsza z nich to sytuacja, kiedy **chory psychicznie zagraża bezpośrednio swojemu życiu lub życiu i zdrowiu otoczenia** (art. 23 Ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego, *Dz. U. z 1994 r., Nr 111, poz. 535 ze zm.*). Jeśli chory z przyczyn psychotycznych jest agresywny w stosunku do kogoś z otoczenia lub wobec siebie, zachowuje się w sposób stwarzający ryzyko poważnego zagrożenia wygłaszając jednocześnie groźby pod adresem otoczenia, dokonuje zamachu samobójczego, może zostać hospitalizowany bez swojej zgody. W praktyce – jeśli obserwujemy takie zachowania mamy prawo wezwać pogotowie ratunkowe, które – po poinformowaniu o tym chorego – ma obowiązek przewieźć pacjenta do oddziału psychiatrii.

Druga sytuacja (art. 24 ww. ustawy) ma miejsce wtedy, gdy pacjent zachowuje się w sposób analogiczny (tj. stanowi zagrożenie) i **istnieje podejrzenie choroby psychicznej**. Wówczas może także zostać hospitalizowany w celu obserwacji w oddziale psychiatrii. Obserwacja trwa wówczas do 10 dni i ma na celu rozstrzygnięcie wątpliwości. Chory może zostać wypisany (po wykluczeniu choroby psychicznej), bądź zatrzymany w oddziale jeśli potwierdzi się rozpoznanie choroby psychicznej i nadal będzie zagrażał sobie bądź otoczeniu.

I trzecia sytuacja (art. 29 ustawy), kiedy nie ma wątpliwości co do rozpoznania choroby psychicznej: **chory nie stwarza co prawda zagrożenia, ale konsekwentnie odmawia poddaniu się terapii**. Może zostać wówczas hospitalizowany bez zgody jeśli jego dotychczasowe zachowanie wskazuje na to, że nieprzyjęcie do szpitala spowoduje pogorszenie jego stanu, bądź jest niezdolny do zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych, a uzasadnione jest przewidywanie, iż pobyt w szpitalu przyniesie poprawę jego stanu zdrowia. Jest to sytuacja tzw. trybu wnioskowego.



W takiej sytuacji rodzina, **przedstawiciel ustawowy**, bądź ośrodek pomocy społecznej, w przypadku osób objętych wsparciem społecznym, ma prawo wystąpienia do Sądu Rodzinnego z wnioskiem o umieszczenie takiej osoby w szpitalu. Do wniosku dołącza się zaświadczenie o stanie zdrowia wydane przez lekarza psychiatrę po osobistym zbadaniu pacjenta. Jeśli z przyczyn obiektywnych takiego badania nie można przeprowadzić, dzięki nowelizacji ustawy, można złożyć wniosek bez zaświadczenia lekarskiego, dołączając dokumentację (historię choroby, karty informacyjne) poprzednio stosowanego leczenia, które dadzą sądowi wgląd w sytuację. Sąd, po rozpatrzeniu wniosku, powołuje biegłego psychiatrę, który po zbadaniu pacjenta wyda opinię uzasadniająca konieczność (bądź brak) hospitalizacji pacjenta w takim trybie. Takiemu badaniu (na wniosek sądu) pacjent musi się już poddać, w przypadku uchylania się zostanie doprowadzony przez funkcjonariuszy do tego upoważnionych.

Oczywiście, są to **sytuacje wyjątkowe**, zostały one przewidziane w ustawie o ochronie zdrowia psychicznego tylko w takim celu, aby zabezpieczyć interesy osób chorych psychicznie i umożliwić im podjęcie prawidłowego leczenia.

Reasumując, schizofrenia jest chorobą o podłożu biologicznym. Różni się tym jedynie od innych przewlekłych chorób, że jej objawy dotyczą naszego myślenia i spostrzegania a nie wyrażają się bezpośrednio objawami „cielesnymi”. Jednak, **jak w każdym przypadku choroby przewlekłej**, warunkiem prawidłowego leczenia jest poddanie się długotrwałej farmakoterapii. Mimo, że jest to ciężkie i przewlekłe schorzenie, przy prawidłowo i wcześniej wprowadzonej farmakoterapii, połączonej z oddziaływaniami terapeutycznymi, wielu chorych ma szansę na aktywne życie zawodowe i rodzinne.



**Poradnie Zdrowia Psychicznego SZPZLO  
Warszawa Bemowo-Włochy mieszczą się  
w przychodniach przy ul. Wrocławskiej 19,  
tel. 22 638 23 33 oraz przy ul. Cegielnianej  
8, tel. 22 863 74 83.**



# Co trzeba wiedzieć o grypie?

lek. med. Ewa Liwska  
specjalista medycyny rodzinnej

**Z** okazji jubileuszu kwartalnika „Diagnoza” postanowiliśmy przypomnieć stałym czytelnikom, a przedstawić nowym, niektóre artykuły opublikowane na naszych łamach w ostatnich latach. Na początek, jako że zima w pełni, tekst poświęcony grypie. Pisaliśmy o tym w 2009 roku.

**Grypa to ostra choroba zakaźna układu oddechowego wywołana przez wirusy z rodziny Orthomyxoviridae. Choroba ta znana jest od wielu setek lat i występuje na całym świecie. W Polsce, gdzie mamy klimat umiarkowany, zwiększenie liczby zachorowań notuje się w sezonie jesienno-zimowym, stąd określenie grypa sezonowa.**

Co kilkadziesiąt lat zdarzają się pandemie, czyli epidemie obejmujące swym zasięgiem całe kontynenty. Najczęściej przywoływana to tzw. hiszpanka z 1918 roku, w wyniku której zmarło ok. 50 milionów ludzi na całym świecie. Bliższa nam pandemia grypy tzw. Hong Kong z 1968 roku pochłonęła 1-4 mln. ofiar śmiertelnych.

## Jak dochodzi do zakażenia?

Źródłem zakażenia jest chory człowiek. Wirus przenosi się drogą kropelkową (kaszel, kichanie) a także przez kontakty pośrednie (chory kaszłący zasłania sobie usta ręką i potem dotyka klamki, następnie osoba zdrowa dotyka ręką tej samej klamki a potem ust lub nosa). Należy pamiętać, że osoba zakażona wydała wirusa na 1-6 dni przed wystąpieniem objawów i do 1. tygodnia po ustąpieniu objawów choroby.

Wirus mnoży się w komórkach nabłonka górnych dróg oddechowych powodując ich uszkodzenie. Grypa najczęściej kończy się po kilku dniach leczenia objawowego. Gorzej, jeśli choroba się rozprzestrzeni w organizmie lub wystąpi nadkażenie bakteryjne.

## Jak rozpoznać grypę?

Ta choroba występuje nagle. Pojawia się gorączka (zwykle wysoka 39-40°C), dreszcze, bóle mięśniowo-stawowe, osłabienie, ból gardła, głowy, kaszel i katar. Mogą wystąpić wszystkie wymienione objawy lub tylko niektóre z nich. Czasem dołączają się nudności, wymioty i biegunka.

U niemowląt może wystąpić ostre zapalenie krtańi grożące poważnymi zaburzeniami oddychania.

O podejrzeniu bądź rozpoznaniu grypy decyduje, po zebraniu wywiadu i zbadaniu pacjenta, lekarz. Grypę mogą potwierdzić badania dodatkowe. Najprostsze i najszybsze to testy paskowe lub kasetkowe, które mogą potwierdzić lub zaprzeczyć zakażeniu wirusem grypy typu A lub B. Do badania używa się wymazu z nosa i/lub gardła. Niestety wyniki takich badań nie zawsze są wiarygodne, dlatego czasem konieczne są bardziej dokładne badania identyfikujące konkretnego wirusa.

## Dla kogo grypa jest groźna?

Należy stwierdzić, że może ona być groźna dla każdego, ponieważ nigdy nie możemy być pewni, że nie wywoła powikłań. Trzeba jednak przyznać, że istnieją grupy ryzyka, w których dochodzi częściej do powikłań, a co za tym idzie, również do zgonów w ich wyniku.

Do grup tych zalicza się: dzieci i młodzież do 18 r.ż., osoby powyżej 50 r.ż., kobiety ciężarne, osoby z przewlekłymi chorobami układu krążenia (np. niewydolność serca, wady zastawek serca), przewlekłymi chorobami układu oddechowego (np. astma oskrzelowa, rozemdma płuc), przewlekłą niewydolnością nerek lub wątroby, chorzy na cukrzycę, pacjenci po przeszczepach oraz z niedoborami odporności (np. zakażeni HIV).

## Jak leczy się grypę?

Chorobę tę leczy się objawowo. Stosujemy leki: przeciwgorączkowe, przeciwbólowe, przeciwkaszlowe lub wykrztuśne (zależnie od charakteru kaszlu) oraz przeciwkatarowe. I tu uwaga – należy unikać stosowania salicylanów (Aspiryna, Polopiryna), gdyż ostatnio pojawiły się badania mówiące o groźnych skutkach stosowania tej grupy leków u chorych na grypę (dotyczące pandemii z 1918 roku). Dla jasności dodam, że wtedy stosowano bardzo duże dawki salicylanów.

Warto wiedzieć, że salicylanów nie stosuje się u dzieci poniżej 12 r.ż., gdyż mogą one wywołać zespół Reye'a, czyli ostre uszkodzenie mózgu i wątroby.

W niepowikłanej grypie (a z taką mamy do czynienia w większości przypadków) nie stosuje się antybiotyków. Ta grupa leków jest zarezerwowana dla infekcji bakteryjnych, które czasami rzeczywiście są powikłaniem infekcji wirusowej. O tym jednak powinien zdecydować lekarz. Są też leki przeciwwirusowe: zanamiwir i osel-



tamiwir, skuteczne gdy podaje się je w ciągu 48 godzin od początku choroby, ale ich stosowanie ogranicza wysoka cena.

Ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu. Wiadomo, że chory z wysoką gorączką traci znaczne ilości płynów z potem i oddechem. Najprościej nawodnienie można sprawdzić oglądając śluzówki jamy ustnej – brak śliny oznacza odwodnienie.

Trzeba też pamiętać, aby pomieszczenie, w którym przebywa chory, było przewietrzane, co sprzyja utrzymaniu właściwej temperatury i wilgotności powietrza, a tym samym poprawia pacjentowi komfort oddychania.

Każda choroba zakaźna, również grypa, powinna skłaniać chorego do pozostawania w domu. Chodzenie do pracy z infekcją, oprócz narażania innych osób na zakażenie, często przedłuża chorobę a nawet prowadzi do wystąpienia powikłań, takich jak zapalenie płuc lub zapalenie mięśnia sercowego.

#### **Powikłania grypy**

Najczęstszym powikłaniem jest zapalenie oskrzeli i płuc – wirusowe lub bakteryjne. Pozostałe to m.in.: zapalenie ucha środkowego, zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie nerek oraz zapalenie mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych.

#### **Co robić, żeby nie zachorować?**

Bez wątplenia na pierwszym miejscu w profilaktyce grypy są szczepienia. Szczepionka powoduje wytworzenie w organizmie przeciwciał, które można porównać do wyspecjalizowanych żołnierzy, którzy już czekają, by w razie ataku wirusa na organizm stoczyć z nim zwycięską walkę. Już tydzień po szczepieniu wytwarzają się przeciwciała. Osoby niezaszczepione nie mają przeciwciał przeciwgrypowych, wytwarzają je dopiero w czasie choroby.

Ze względu na to, że wirus grypy zmienia swoją budowę (mutuje się) nowe szczepionki przeciw grypie muszą być produkowane każdego roku, a człowiek może chorować na grypę wiele razy w swoim życiu. Najlepiej jest się szczepić przed sezonem grypowym, ale można to robić również później. W Polsce dostępnych jest kilka szczepionek przeciwgrypowych i są one równoważne.

Od kilku lat w Warszawie prowadzona jest akcja bezpłatnych szczepień przeciw grypie dla

osób powyżej 65 r.ż. finansowana przez m.st. Warszawa. Bierze w niej udział także SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy i akcja ta cieszy się dużym zainteresowaniem naszych pacjentów.

Szczepienia przeciw grypie są zalecane szczególnie osobom z wymienionych na początku grup ryzyka oraz ze względów epidemiologicznych: personelowi placówek medycznych i opiekuńczych, nauczycielom, policjantom i innym osobom, które pracują w dużych skupiskach ludzi.

Kolejnym ważnym postępowaniem zapobiegającym grypie jest unikanie zbyt bliskich kontaktów z osobami zakażonymi. W czasie rozmowy z chorym nie powinniśmy ustawiać się twarzą w twarz w małej odległości, aby nie narażać się na feerię zarazków rozprysniętych z ust chorego w czasie kaszlu.

W okresie epidemii dobrze jest unikać dużych zbiorowisk ludzkich na małych przestrzeniach. Lepiej jest wejść na piętro niż jechać windą z osobą zakażoną. Zamiast koniecznie podjeżdżać zatłoczonym autobusem dwa przystanki zdrowiej jest się przespacerować.

Bardzo ważne jest odpowiednio częste mycie rąk. Tę czynność powinniśmy wykonywać jako pierwszą po przyjsciu do domu i zdjęciu okrycia wierzchniego. Ważne jest, by to było mycie a nie tylko płukanie rąk pod bieżącą wodą. Nie powinniśmy oszczędzać na środkach czystości.

Istotna jest też higiena kaszlu i oczyszczania nosa przez samego chorego. Można przecieź zastaniać usta chusteczką w czasie kaszlu, aby nie być źródłem zakażenia dla innych. Chusteczki jednorazowe powinny być wyrzucane do kosza od razu po oczyszczeniu nosa, a nie przechowywane w kieszeniach.

W związku z ogłoszeniem, przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w czerwcu 2009 roku, pandemii grypy spowodowanej nowym podtypem wirusa A/H1N1/v (tzw. świńska grypa) należy położyć szczególny nacisk na zapobieganie grypie niezależnie od tego, który typ wirusa ją wywołuje. Trzeba pamiętać, że każda grypa (choć najczęściej tak się nie dzieje) może prowadzić do wystąpienia powikłań, czasem nawet śmiertelnych. U osób szczepionych przeciw grypie, nawet jeśli na nią zachorują, przebieg choroby będzie łagodniejszy.



osób powyżej 65 r.ż. finansowana przez m.st. Warszawa. Bierze w niej udział także SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy i akcja ta cieszy się dużym zainteresowaniem naszych pacjentów.





# 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 powyżej 13. roku życia	Poradnia ortodontyczna przy ul. Czumy 1	22 664-58-93
5	Usługi protetyczne	ul. Czumy 1 ul. 1 Sierpnia 36 a 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 nieobjęte świadczeniami gwarantowanymi	ul. Czumy 1 ul. 1 Sierpnia 36 a ul. Szybowcowa 4 ul. Cegielniana 8 ul. Janiszowska 15	22 664-58-93 22 846-14-36 22 846-47-46 22 863-91-38 22 371-64-36
7	RTG ogólne	ul. Czumy 1 ul. Janiszowska 15	22 666-10-16 22 244-14-52
8	RTG stomatologiczne	ul. Czumy 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 666-10-16 22 846-14-36
9	Pantomogram	ul. Czumy 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 666-10-16 22 846-14-36
10	Mammografia	ul. Czumy 1	22 666-10-16
11	Densytometria	ul. Czumy 1	22 666-10-16
12	Gastroskopia	ul. Cegielniana 8	22 863-91-42
13	Medycyna pracy	ul. Czumy 1	22 425-95-06
14	Laboratorium analityczne	Punkty pobrań materiału do badań we wszystkich 7 przychodniach zespołu	

## Poradnia Medycyny Pracy SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy przy ul. Czumy 1, tel. 22 425-95-06 lub 22 665-40-50 wew. 46

wykonuje 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.

**Poradnia zaprasza w 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



Istnieje możliwość przeprowadzenia badań większych grup pracowników w zakładach pracy.



# Aktualności:

## Skierowania do okulisty i dermatologa

Zgodnie z Ustawą z dnia 22 lipca 2014 roku o zmianie ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych oraz niektórych innych ustaw (Dz.U.2014, poz. 1138) wprowadzone zostały następujące zmiany w zasadach pracy poradni okulistycznej i dermatologicznej:

1. Od dnia 1 stycznia 2015 roku do poradni okulistycznej i dermatologicznej obowiązują skierowania wystawione przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub lekarza specjalistę.
2. Pacjentów wpisanych na listę oczekujących do poradni dermatologicznej lub okulistycznej w 2014 roku, z ustalonym terminem świadczenia w 2015 roku, nie obowiązuje skierowanie.
3. Pacjenci zapisani w 2014 roku na wizytę w wyżej wymienionych poradniach w 2015 roku, którzy będą wymagali kontynuacji leczenia nie będą zobowiązani do dostarczania skierowania od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego.



## Więcej uprawnień w POZ

Ustawa z dnia 22 lipca 2014 roku o zmianie ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych oraz niektórych innych ustaw wprowadza również zmiany w dotychczasowych uprawnieniach lekarzy POZ zwiększając zakres możliwych do zlecenia przez nich badań.

Lekarze podstawowej opieki zdrowotnej będą mogli zlecać począwszy od 1 stycznia 2015 roku: oznaczanie hormonów tarczycy, np. FT3 i FT4, badanie żelaza całkowitego i antybiogramu przy posiewie wymazu z gardła, PSA, spirometrię, echo serca, USG w pełnym zakresie (poza USG Doppler). Specjalistyczne badania wykonywane na poziomie POZ będą finansowane z funduszu badań kosztochłonnych.

## Remonty w przychodniach

Dobiegły końca remonty w przychodniach przy ul. Czumy 1 i 1 Sierpnia 36a. W wyniku przebudowy, w miejscu dotychczasowej sali konferencyjnej, przychodnia przy ul. Czumy zyskała dwa nowe gabinety dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej oraz gabinet terapii grupowej dla poradni AA. Przebudowa i wygospodarowanie nowych pomieszczeń było konieczne ze względu na znaczny wzrost liczby pacjentów przyjmowanych w ostatnich latach (obecnie do lekarzy POZ-u zapisanych w tej przychodni jest ok. 29.000 osób); przychodnia nie była w stanie zapewnić im świadczeń z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej na odpowiednim poziomie. Dwa nowe gabinety znacząco poprawią tę sytuację w 2015 roku.

W przychodni przy ul. 1 Sierpnia zakres modernizacji był jeszcze większy. Na pierwszym piętrze zwiększono liczbę gabinetów dla poradni specjalistycznych, stworzono szatnię dla pacjentów, rejestrację dla poradni rehabilitacyjnej i specjalistycznej oraz sekretariat przychodni. Rejestrację dla pacjentów POZ przeniesiono z pierwszego piętra na drugie. Tam też zmodernizowano gabinet zabiegowy i przygotowano pomieszczenie dla punktu pobrań.

Remonty zostały zrealizowane ze środków wyasygnowanych przez m. st. Warszawę.



# 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  
rehabilitacja domowa: 22 638-23-33 wew. 1.11  
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  
rejestracja Poradni rehabilitacyjnej: 22 664-84-04  
sekretariat: 22 664-83-82

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

zaprasza do:



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

rejestracja: **22 846-29-41**

Ginekologia: **22 846-86-74**; Stomatologia: **22 846-14-36**

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

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

zaprasza do:



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

rejestracja: **22 846-47-82**

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

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 okulistycznej
- Poradni zdrowia psychicznego
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- Poradni stomatologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni reumatologicznej
- Poradni onkologicznej
- Poradni kardiologicznej
- Szkoły rodzenia
- Pracowni USG
- Pracowni prób wysiłkowych
- Pracowni kolposkopii
- Punktu pobrań materiałów do badań
- Poradni gastroenterologicznej (bez kontraktu z NFZ w 2014 roku)

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

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

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

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

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

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

Poradnia zdrowia psychicznego: **22 297-03-50**

Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu  
i współuzależnienia: **518-571-803**

**Nocną oraz świąteczną pomoc lekarską  
dla dzielnicy Włochy świadczy:**

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

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

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

zaprasza do:



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

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

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

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

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

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

# Krzyżówka

zagajnik		podnośnik		wolna posada	13	ryba na Wigilię		śluza	zakładanie miast		upalna pora roku	17	36 cali	
											gorączka błotna; zimnica		ozdoba stołu	
						stoi na parkingu					do przekładania ciasta	4		
błyszczą się na choince	20	część spłaty		sasiad Mazura zbiór pytań					otwór wulkanu francuska Wisła					
						ogół stawek w grze korab					angielski szlachic			
na kuchennym stole							dawny plóg					zwierzę w paski	ozdoba płaszczka	
dawny powóz konny			piłkarze z Madrytu		parobek dworski np. deszcz						owoc łopianu	21		
budynek wielorodzinny							wynosi statek na orbitę							
Bela, kompozytor węgierski			1				Węgierka					16		
stanowisko		występ jednego artysty		np. kokosowa dmuchanie	19				kupiecki opust					
						uroczystość, ceremonia			osłona wystającej części samolotu		zdobyc złodzieja		... Sowizdrzał	
pastorałka							lawsonia lub aronia		dobre manieiry; polor	8			12	
dodatek do barszczu	stan upadku		oklaski za pieniądze		obok liryki i dramatu			11			Karol, autor „Winnetou”	jemu się nie przelewa	10	roślinna lub graficzna
							ochrania głowę górnika		bodziec, podnieta	7				
stowarzyszenie państw		słodka mucholapka		18		kamień z wypukłą rzeźbą					zabawny chwyt filmowy		stopień dla dżdżownicy	15
	5			syn Dedala					ułatwienie, udogodnienie		22			
zatrząsk przy kurtce		węzeł z włosów			3	krok kangura	14		2			kamień półszlachetny		
9				śpiewał „Dianę”		6			ostre zapalenie gardła					

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 22 utworzą rozwiązanie.

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