



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 42 (3/2015)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy

ISSN 1898-858X

**Hospicjum to godne życie
Nie tylko dopalacze
Rak piersi wcześniej wykryty jest uleczalny
Upadki w geriatric
Żywność a nowotwory
E-rejestracja: co to takiego?**

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

1960, 1965, 1970, 1975 i 1980
(roczniki wytypowane w 2015 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!

Skończyły się wakacje i rozpoczął nowy rok szkolny. Nie tylko dla najmłodszych, ale także dla seniorów, coraz chętniej korzystających z zajęć na Uniwersytetach Trzeciego Wieku, o których już nieraz pisaliśmy. Zajęcia takie pomagają zachować sprawność umysłu na długie lata. A my w tym numerze „Diagnozy”, w dziale „Zdrowie seniora”, zajmujemy się bardzo ważną kwestią jaką jest zapobieganie urazom u osób starszych. Zachęcamy do tej lektury całe rodziny.

„Wywiad Diagnozy” poświęcamy tym razem mało znanemu wciąż jeszcze tematowi, którym są hospicja. Instytucje przyjazne osobom w najtrudniejszym okresie nieuleczalnej choroby i ich najbliższym, zapewniające godne życie i wszechstronną opiekę specjalistów z różnych dziedzin. Funkcjonujące nie tylko jako placówki stacjonarne, ale również domowe.

W dziale „Profilaktyka” zajmujemy się uzależnieniami, w które popada coraz więcej młodych osób. Jak rozpoznać objawy uzależnienia i jak pomóc młodemu człowiekowi. Na te i wiele innych pytań odpowiada specjalista psycholog. Powracamy też do tematu wielokrotnie już poruszanego, który jest stale ważny – raka piersi. Wczesnie wykryty jest uleczalny, warto o tym pamiętać.

Oprócz tego pojawia się w tym numerze temat zupełnie nowy i nie dla wszystkich od razu zrozumiały. E-rejestracja – co to takiego? Wyjaśniamy: to nowa usługa dla pacjentów poradni specjalistycznych zainteresowanych korzystaniem z możliwości zapisu do lekarza drogą elektroniczną. Warto poznać jej zasady i korzystać z nich w praktyce. Oszczędność czasu gwarantowana.

Zapraszamy do lektury!

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
Paweł Dorosz

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

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

SEKRETARZ REDAKCJI:
Danuta Adamska
e-mail:
danuta.adamska@zozbemowo.pl
p.o. Łukasz Ławniczak
lukasz.lawniczak@zozbemowo.pl

KONSULTACJE MEDYCZNE:
lek. med. Paweł Dorosz

KOREKTA:
Redakcja

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

NAKLAD:
5000 egz.

ILUSTRACJE:
Wydawnictwo Komograf

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

W NUMERZE:

Wywiad „Diagnozy” 4 Hospicjum to godne życie

Profilaktyka

6 Nie tylko dopalacze

8 Rak piersi wczesnie wykryty jest uleczalny

Zdrowie seniora

10 Upadki w geriatryi

Z archiwum

12 Żywienie a nowotwory

„Diagnozy”

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

14 E-rejestracja: co to takiego?

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

Aktualności

17 Bezpłatny program szczepień przeciwko grypie, Odpłatne szczepienia przeciwko grypie, SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy realizatorem miejskich programów zdrowotnych, Program przeciwdziałania otyłości u dzieci

Zamów reklamę w kwartalniku



Czyta nas 150 000 mieszkańców
dzielnic Bemowo i Włochy

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



Hospicjum to godne życie

Z lek. med. Elżbietą Jarosz z Oddziału Stacjonarnego Fundacji Hospicjum Onkologiczne św. Krzysztofa w Warszawie rozmawia Halina Guzowska.

Ruch hospicyjny, choć liczy lat przeszło 30, jest mało znany. Przeciętny Polak niewiele może też powiedzieć o opiece paliatywnej. Tymczasem dla osób, które zakończyły leczenie przyczynowe w nieuleczalnej chorobie to wielka pomoc w trudnym momencie życia.

- Początek działalności hospicyjnej rzeczywiście można było nazwać ruchem, który często zresztą bazował na wolontariacie. Od co najmniej 20 lat został on na tyle sformalizowany, że nazywa się opieką hospicyjną, bądź paliatywną. Jest to już jedna z dziedzin medycyny, w której lekarze i pielęgniarki pracują z pacjentami cierpiącymi na nieuleczalne choroby, nie tylko zresztą nowotworowe.

Pojęcie opieki hospicyjnej, czy wcześniej ruchu hospicyjnego, na początku budziło grozę wśród pacjentów i ich bliskich. Obawy przed skorzystaniem z hospicjum wynikały zapewne ze świadomości nieuchronności tego, co się zbliża.

Były to jednak obawy nieuzasadnione?

- Tak, z czasem jednak, kiedy opieka hospicyjna, domowa i stacjonarna, zaczęła się rozwijać i niejako wrosła w system opieki medycznej, nastawienie do niej zaczęło się zmieniać. Pacjenci przestali się wstydić, że są w hospicjach, ich rodziny zaczęły o tym mówić, wyrażać swoje opinie do mediów, podkreślać jak bardzo są zadowoleni z pomocy hospicjum. Z cza-

sem przekonano się, że opieka hospicyjna jest o wiele lepsza niż szpitalna, czy nawet ta domowa – ze strony najbardziej troskliwej rodziny. Wtedy też przestano bać się głośno wypowiedzieć słowo hospicjum.

Na czym polega opieka hospicyjna?

- Jest to opieka tak zorganizowana, aby osoby chore, najczęściej na nowotwory, ale nie tylko, bo także na przewlekłą bardzo zaostroszoną niewydolność krążeniową lub oddechową i na niektóre choroby neurologiczne, w tym ostatnim okresie choroby mogły znaleźć specjalistyczną pomoc wykwalifikowanego personelu pracującego zespołowo. Jest ona świadczona przez lekarzy, pielęgniarki, psychologów, rehabilitantów, a także pracownika socjalnego, jeśli wymaga tego sytuacja pacjenta. Bardzo ważna jest również pomoc kapelana i wolontariuszy.

Wspomniała Pani doktor o dwóch formach opieki hospicyjnej: domowej i stacjonarnej. Wyjaśnijmy czym one się różnią?

- W hospicjum domowym, jak sama nazwa wskazuje, pacjent pozostaje we własnym domu, a rodzina zabezpiecza wszystkie jego potrzeby bytowe. Natomiast zespół hospicjum domowego zapewnia mu opiekę medyczną. Lekarz ustawia leczenie objawowe i jest wsparciem dla rodziny, której wyjaśnia co dzieje się na poszczególnych etapach choroby, określa możliwe scenariusze tego, co się jeszcze może zdarzyć; w znacznym stopniu uspokaja to rodzinę. Pielęgniarka, która przychodzi do domu pacjenta według standardów NFZ co najmniej 2 razy w tygodniu i na zlecenie lekarza podaje leki, podłącza kroplówki, zmienia opatrunki, pomaga w razie potrzeby wykąpać pacjenta, często też wspiera na co dzień, zarówno jego, jak i jego bliskich. Wsparciem psychologicznym, jeśli mimo wszystko jest ono potrzebne, zajmuje się pracujący w zespole psycholog, usprawnieniem w zakresie możliwym dla chorego – rehabilitant. Jeżeli pacjent sobie tego życzy jest też kapelan, który pełni posługę duchową.

Opieka stacjonarna to już inny etap choroby i życia pacjenta, kiedy z różnych powodów nie może on przebywać we własnym domu, bo rodzina nie radzi sobie z objawami, które się pojawiły, lub – ze względu na wiek – nie jest w stanie zapewnić mu całodobowej opieki. Żadna zresztą rodzina tak naprawdę nie jest w stanie zapewniać miesiącami i latami całodobo-





wej opieki, to jest zbyt obciążające nawet dla kilku osób, a co dopiero, gdy chorym opiekuje się jedna osoba, często starsza. Mówi się, że choroba pacjenta to choroba całej rodziny, bo wszyscy, którzy się nim opiekują, są wyczerpani, zmęczeni, rozdrażnieni, bezsilni, bezradni.

Zdarza się też, że lekarz hospicjum domowego stwierdza, że w warunkach domowych nie jest już w stanie pomóc choremu – w takiej sytuacji pacjent też trafia do hospicjum stacjonarnego. Taki pacjent ma już przeważnie zaawansowane stadium choroby i cały zespół objawów, które jej towarzyszą: duszności, wymioty, bóle, odleżyny, obrzęki, pobudzenie psychoruchowe, zaburzenia świadomości, bezsenność, zapalenie jamy ustnej, płuc, dróg moczowych. Przy codziennym kontakcie z lekarzem i całodobowej opiece pielęgniarskiej zawsze udaje się zminimalizować te objawy, tym bardziej, że kontynuujemy także leczenie innych chorób. W hospicjum stacjonarnym mamy też możliwość wykonania pewnych zabiegów, których nie da się przeprowadzić w warunkach domowych. Dzięki temu pacjent ma szansę bardziej godnego życia bez dolegliwości.

Wielu pacjentów chce jednak za wszelką cenę pozostać w domu?

- Tak, bo pobyt w hospicjum stacjonarnym to bardzo trudny okres w życiu człowieka, który zdaje sobie sprawę, że coś mu w życiu umknęło, że może nie wrócić do swojego domu, swoich ról i aktywnego życia. I dlatego tak wielką jest w tym okresie rola psychologa, który może nakierować myśli pacjenta na inne tory. Pokazać mu, co osiągnął w życiu, uświadomić jak dobrze wychował dzieci... Tak jak mówiłam, razem z pacjentem choruje i cierpi jego rodzina – stąd ważną rolę psychologa także w pracy z rodziną, która czuje się często winna, że sama nie była mu w stanie zapewnić opieki.

Zdarza się jednak i tak, że pacjenci, których stan się poprawia, wracają do własnego domu, nawet kilkakrotnie. I my bardzo namawiamy rodziny na zabranie pacjenta, bo ta nadzieja na powrót do domu, nawet na tydzień, jest bardzo ważna.



Hospicja prowadzone są przez organizacje pozarządowe, funkcjonują jako niepubliczne ZOZ-y, korzystając z finansowania NFZ. Czy środki Funduszu pokrywają wszystkie wydatki?

- W naszym hospicjum pobyt pacjenta finansowany jest w ok. 60-70 proc. przez NFZ. Brakujące środki nasza Fundacja musi sama pozyskać. Pochodzą one z wpłat w ramach akcji 1 procenta, darowizn rzeczowych i finansowych, fundraisingu. Zdobycie tych środków wymaga ogromnej pracy zespołu i choć próbujemy co roku zamknąć finansowanie, to nie zawsze nam się udaje.

Wspomniała Pani na początku rozmowy o wolontariuszach. Czy wiele osób bezinteresownie wspiera Państwa pracę?

- Mamy kilkanaście osób, które związane są od dawna z naszym hospicjum, przychodzą regularnie w określone dni tygodnia. Jedne pomagają pielęgniarkom, np. przy myciu pacjentów, inne towarzyszą chorym, rozmawiają z nimi, jeszcze inne przygotowują kawę czy herbatę. Na nich zawsze możemy na oddziale liczyć. Jest też większa grupa wolontariuszy, którzy nie pracują bezpośrednio z pacjentami, bo np. nie czują się do tego przygotowani i powołani, a pomagają w inny sposób, choćby przy organizowaniu naszego letniego pikniku, czy w pracy administracyjnej. Taka pomoc też bardzo nam się przydaje.

Kilkanaście razy w roku gościmy artystów śpiewających i grających. Odwiedzają nas też z okazji świąt zespoły chóralne, a naszą dumą są comiesięczne występy muzyczno-wokalne w wykonaniu trójki wolontariuszy – z pochodzenia Włochów. W naszym hospicjum bowiem nie tylko leczymy pacjentów, ale staramy się uprzyjemnić im pobyt. Wiosną i latem służymy im do tego nasz piękny ogród.

Dziękuję za rozmowę.





Nie tylko dopalacze

mgr Beata Dul
psycholog

Młodzi ludzie, wchodząc w wiek dorastania, stykają się z wieloma nielegalnymi substancjami i niebezpiecznymi zachowaniami. Jest to czas budzący wiele obaw u rodziców, ponieważ młody człowiek uczy się zaspokajać swoje potrzeby również poza domem rodzinnym.

Kontakty z rówieśnikami zajmują ważne miejsce w kształtowaniu zachowań, postaw, przekonań młodego człowieka, zarówno w obszarach bezpiecznych, jak i ryzykownych. Potrzeby rozwojowe: autonomii, kreowania tożsamości, dojrzewająca seksualność, czy pragnienie nowych, mocnych przeżyć emocjonalnych sprzyjają wszelakim eksperymentom.

Z użyciem czego eksperymentują?

Wymienić tu można substancje psychoaktywne, jak też czynności budujące zależność. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), substancje psychoaktywne to te, które mają wpływ na procesy poznawcze, czy uczuciowe; które mogą zmieniać świadomość, nastroj, myślenie... To także te, które wpływają na obszary mózgu używane na co dzień do regulacji myślenia, zachowania, nastroju, motywacji. To te, których używanie może uzależnić. Możemy tu wymienić: **alkohol, nikotynę, leki, narkotyki, dopalacze**. Drugą grupę stanowią tzw. **nałogowe zachowania** związane z używaniem komputera, telefonu, Internetu, hazardu i innych. W obu przypadkach nadużywanie może prowadzić do rozwoju choroby, jaką jest uzależnienie (chemiczne lub behawioralne). Zgodnie z definicją WHO, to specyficzny stan psychofizyczny (organizm + środek, czynność) charakteryzujący się zmianami w samopoczuciu, zachowaniu, funkcjonowaniu, połączony z przymusem zażywania, czy powtarzania zachowań w celu osiągnięcia określonego stanu psycho-emocjonalnego lub też po to aby uniknąć objawów wynikających z jego braku.

Po co młodzi ludzie eksperymentują?

Robią to, bo rozwojowo poszukują nowych, mocnych, ekscytujących wrażeń (środki psychoaktywne bez większego wysiłku zaspokoja pierwszą ciekawość); bo młody człowiek czuje się w ten sposób ważniejszy, doroślejszy, bo jego rówieśnicy eksperymentują a on nie chce być inny, czy odrzucony. I także dlatego, że ta-

kie ma wzorce w domu rodzinnym, ponieważ zagospodarowuje swój wolny czas, ponieważ odkrył, że inaczej się czuje...

Czego używają do eksperymentów?

Według badań przeprowadzonych w 2013 roku i wcześniejszych, **napoje alkoholowe** okazały się wśród młodzieży szkolnej najbardziej rozpowszechnioną **substancją psychoaktywną**, po którą sięgają częściej niż po papierosy czy narkotyki (spożycie piwa utrzymuje się na zbliżonym poziomie, wzrosła natomiast liczba osób deklarujących picie alkoholi mocniejszych: wódki i wina). Ponad połowa badanych uczniów nie paliła papierosów. Obecnie możemy mówić o stabilizacji tego wskaźnika – w 2013 roku regularne palenie deklarowało 20 procent badanych. Wzrósł odsetek uczniów, którzy palą tylko w wyjątkowych sytuacjach.

Poziom konsumpcji **większości narkotyków** jest stały. Najczęściej wymieniane są konopie indyjskie, zażywał je co czwarty uczeń. Po marihuanie i haszyszu, najbardziej rozpowszechnioną nielegalną substancją jest amfetamina. Zmniejszyła się liczba osób sięgających po ekstazy. Zażywanie **leków uspokajających i nasennych** bez przepisu lekarza deklaruje obecnie co piąty uczeń. Należy odnotować spadek używania „dopalaczy”. Z badań wynika, że narkotyki nie są substancjami, po które sięga większość uczniów. Przeważająca grupa poprzestaje na eksperymentach z narkotykami.

Według deklaracji młodzieży spadło zainteresowanie **grami hazardowymi** (lotto, loterie i konkursy sms-owe, automaty). To, do czego młody człowiek ma dostęp, można by rzec nieograniczony, to **Internet** (97 procent badanych – komputer, telefon komórkowy). Większość z badanych spędza w sieci mniej niż 3 godziny w ciągu dnia, około 20 procent badanych nastolatków przejawia objawy nadużywania Internetu. Młode osoby odpowiadają, że życie bez niego byłoby nudne, puste lub pozbawione radości – 51 procent badanych uczniów ma takie poczucie, w tym 20 procent ma je często.

Szczególną uwagę zwraca skala rozpowszechnienia dwóch postaw: prawie połowa uczniów odpowiada, że zdarza się, iż zaniedbuje naukę i ma gorsze stopnie z powodu ilości czasu spędzanego w sieci, podobna liczba badanych z tego powodu bywa niewyspana. Wielu młodych ludzi zaniedbuje też swoje obowiązki domowe,



by spędzić więcej czasu w Internecie. To właśnie Internet urozmaica codzienne życie nastolatków. Może być on źródłem dodatkowych pozytywnych bodźców: uzyskania szybkiej wiedzy, odpowiedzi na pytania, podtrzymywania i zawierania nowych przyjaźni, odczuwania przynależności, osiągania dobrych wyników w grach, wypełniania wolnego czasu... Może być jednak także źródłem bodźców negatywnych, takich jak: łatwy dostęp do stron pornograficznych niewątpliwie mający wpływ na kreującą się seksualność, niebezpieczne kontakty (ok. 40 procent ankietowanych dostało co najmniej raz propozycję, najczęściej wulgarną, dotyczącą kontaktu seksualnego) – w cyberprzestrzeni polskie nastolatki przeżywają inicjację seksualną o wiele wcześniej niż w realnym życiu.

Negatywnym zjawiskiem jest też cyberprzemoc istniejąca pomiędzy rówieśnikami, polegająca na publikowaniu, rozsyłaniu informacji, zdjęć (bez zgody i wiedzy, wbrew woli), straszenie, nękanie, szantażowanie – bezkarne, bo wykorzystujące anonimowość.

Kiedy się niepokoić?

Najogólniej, przy pojawieniu się nieoczekiwanych zmian w dotychczasowym funkcjonowaniu, zachowaniu młodego człowieka (dotyczy to: zajęć, obowiązków, hobby, kontaktów z innymi, wyglądu, zdrowia, pieniędzy, rytmu dnia i nocy, przeżywania...).

Co robić?

Słuchać, słyszeć, rozmawiać, przyglądać się. Zdarza się, że młody człowiek tego nie chce. Mówi: *jestem już prawie dorosły, zaraz skończę 18 lat, to moja sprawa, poradzę sobie*, jest nadąsany, milczący, lub nieprzyjaźnie odburkuje. Warto wtedy tym bardziej uzbroić się w cierpliwość, spokój, serdeczność, wyrozumiałość... **Nie wchodzić na ring**, nie korzystać z zaproszenia do walki, bo to nie przeciwnik, tylko niedorośli przekonany o własnej dorosłości, omnipotencji, niezależności. Nadal natomiast być **dorosłym rodzicem**, który wymaga, ogranicza, jest konsekwentny, pokazuje wartości, zauważa i pielęgnuje mocne strony młodej osoby, umie odpowiedzieć na trudne pytania, uzasadnić, umie przyjąć konfrontację... Pamiętaj o swoim



dorastaniu i mimo różnych, czasami trudnych doświadczeń, pełnych obaw i lęku, nie obciąża nimi swojej relacji z synem czy córką.

Szanuje tworzącą się dorosłość, dojrzałość i znajduje dla niej czas. Rozumie swego rodzaju powierzchowność, kruchość i wrażliwość młodego człowieka. Jest aktywnym widzem w tym wyjątkowym, niepowtarzalnym widowisku. Cały czas też uczy się: od swojego dziecka, od innych rodziców, od specjalistów, z literatury i mediów.

Jak powiedziała M. Skłodowska-Curie: *Nie należy się bać, należy rozumieć.*

To warto wiedzieć

☐ Konopie indyjskie to:

❖ wysuszone kwiaty i liście nazywane: marihuana, trawka, maryśka, samosiejka, gras, ganja, klif,

❖ żywica kwiatostanu żeńskiego, brązowej barwy – hasz, gruda, czarny Afgan,

❖ wysuszone szczyty kwiatów niektórych odmian konopi, tzw. skun.

☐ Amfetamina (zsyntezowana z kwasu fenylometyloarylowego) występuje w postaci białego proszku, jej pochodną jest metaamfetamina, występująca pod nazwą crack, cristal, speed, ice.

☐ Dopalacze to różnorodne substancje o działaniu psychoaktywnym lub nawet niemające takiego działania proszki, sole, tabletki oraz mieszanki ziołowe.

☐ Ekstazy – środek półsyntetyczny, składem zbliżony do metaamfetaminy, najczęściej jest to tzw. fałszowany narkotyk.





lek. med. Anna Ziemińska
radiolog

Rak piersi wcześnie wykryty jest uleczalny

Jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet, powoduje co roku śmierć wielu tysięcy osób. Mimo, że dysponujemy coraz lepszymi metodami wykrywania i leczenia raka piersi, liczba zachorowań nie spada – jest to efekt wzrostu wieku populacji.

Nadal najefektywniejszym sposobem walki jest wczesne wykrycie choroby. Dysponujemy skutecznymi metodami umożliwiającymi osiągnięcie tego celu.

Najważniejsza jest mammografia

Badanie to jest już dobrze znane wielu naszym pacjentkom – mammograf w Pracowni Mammograficznej w przychodni przy ul. Czumy 1 działa od 1997 roku. Nie jest to oczywiście przez cały czas ten sam aparat. Wykorzystywane obecnie urządzenie, to już trzecia generacja, najnowocześniejszy aparat cyfrowy, który pozwala na wykonanie badań bardzo wysokiej jakości.

Od wielu lat nieprzerwanie realizujemy program profilaktyki raka piersi prowadzony przez NFZ, umożliwiający badanie kobiet w wieku od 50. do 69. r.ż., bez skierowania i bezpłatnie. Badania w tym programie wykonywane są:

- ☒ co dwa lata dla pań bez obciążeń genetycznych,
- ☒ co roku dla pań, u których wystąpił rak piersi w najbliższej rodzinie.

Przypominamy, że u pań wykonujących regularnie mammografię, średnia wielkość wykrycia zmiany wynosi 3 mm, co gwarantuje **pełne wyliczenie**. Dla porównania – u kobiet wykonujących to badanie po raz pierwszy, średnia wielkość zmiany wynosi ok 6 mm, a u kobiet stosujących jedynie regularne samobadania aż 12 mm.

Badanie mammograficzne może sprawiać pewien dyskomfort, obecnie zredukowany do niezbędnego minimum dzięki nowoczesnym rozwiązaniom technicznym, jest jednak niezastąpione biorąc pod uwagę jego bardzo wysoką czułość wynoszącą ok. 90 procent.

USG piersi – jako druga metoda diagnostyki

Drugą powszechnie stosowaną metodą diagnostyki raka piersi jest badanie ultrasonograficzne. Bardzo często jestem pytana przez pacjentki, które z tych badań jest bardziej skuteczne. Odpowiedź na to pytanie jest bardzo trudna, gdyż wartość diagnostyczna obu badań zależy od wielu czynników. Odmienne techniki samego badania i odmienne środki techniczne, stosowane w tych badaniach, powodują, że dla uzyskania pełnego obrazu najbardziej właściwe

wydaje się stosowanie obu metod.

Dotyczy to oczywiście pacjentek w wieku powyżej 40 lat. U młodszych pań badanie mammograficzne (jako badanie z użyciem promieniowania) wykonuje się tylko ze ścisłych wskazań lekarskich.

Obecnie w profilaktyce raka piersi najczęściej stosujemy następujący schemat badań:

- ☒ badanie usg co roku u pacjentek do 40. r.ż.,
- ☒ mammografia co dwa lata u pacjentek powyżej tego wieku, bez objawów ze strony piersi, oraz usg w międzyczasie.

Przypominam tu o bardzo ważnej sprawie – jeśli pacjentka czuje niepokojące zmiany w piersi, nie powinna korzystać z badania w programie profilaktycznym, dla tych pań zarezerwowane są bowiem badania diagnostyczne. By z nich skorzystać, należy zgłosić się do lekarza ginekologa lub onkologa na badanie piersi oraz po skierowanie na badanie diagnostyczne: mammografię lub usg.

Wyniki badań

Często spotykam się z rozczarowaniem pacjentek **wynikiem otrzymanym po badaniu profilaktycznym**. Chcę zatem, korzystając z okazji, wyjaśnić, że w przypadku badania profilaktycznego pacjentki nie otrzymują opisu badania, a jedynie odpowiedź na pytanie, czy w piersi są objawy podejrzanego o złośliwość. Pełny opis badania, a więc uwzględnienie struktury piersi





oraz charakteru występujących zmian, otrzymują jedynie pacjentki, którym lekarz specjalista zlecił wykonanie badania diagnostycznego.

Ważne pytania

Na zakończenie chciałabym odpowiedzieć na kilka najczęściej zadawanych przez pacjentki pytań.

Na pytanie: **mammografia czy usg** już częściowo odpowiedziałam. Uzupełniając jednak odpowiedź, dodam jedynie, że badanie usg pozwala dokładniej różnicować pewien rodzaj zmian – głównie dotyczy to różnicowania guzków litych łagodnych od torbieli. Takiego różnicowania nie umożliwia sama mammografia. Z drugiej strony pewien rodzaj zmian, których pojawienie może niepokoić, możliwy jest do wykrycia jedynie w mammografii – mam tu na myśli głównie mikrozwapnienia, które nie są z kolei widoczne w badaniu usg. Tak więc ponownie wracam do tezy, że najbardziej celowe jest stosownie naprzemiennie obu tych badań jako **najbardziej skutecznego programu profilaktycznego**.

Oczywiście nie można pomijać badania palpacyjnego – przypominam wszystkim paniom **o samobadaniu piersi**, najbardziej właściwym w I fazie cyklu, systematycznie raz w miesiącu. Dodatkowym elementem oceny piersi powinno być również badanie przez lekarza w gabinecie ginekologicznym lub POZ.

Wyjaśnijmy też jeszcze co oznacza stosowane w opisie określenie „według skali BIRADS”, które ostatnio pojawia się coraz częściej w wynikach badań obrazowych piersi. **BIRADS** to klasyfikacja zmian w piersi stworzona przez amerykańskie Towarzystwo Radiologiczne dla ujednoczenia i poprawienia jakości opisów badań i analizy danych. Klasyfikacja ta w polskim tłumaczeniu to: System Opisywania i Gromadzenia Danych w Obrazowaniu Piersi. Stopnie BIRADS oznaczają: 1 – obraz prawidłowy, 2 – zmiana łagodna, 3 – zmiana prawdopodobnie łagodna, 4 – zmiana podejrzana, 5 – zmiana złośliwa, 0 – zmiana wymaga dalszej diagnostyki.

Na koniec chciałabym jeszcze wspomnieć, że diagnostyka piersi nadal rozwija się i wzbogaca o nowe metody. Coraz częściej w wątpliwych i trudnych przypadkach pomocna jest me-

toda **rezonansu magnetycznego**. Obecnie nie ma ona jeszcze w Polsce powszechnego zastosowania, ale jest coraz bardziej dostępna.

Zachęcam wszystkie panie do systematycznych badań profilaktycznych. Tylko w ten sposób można chronić własne zdrowie i życie.



Zaproszenie na „Dzień Seniora”

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy wraz z Dzielnicą Bemowo m.st. Warszawy serdecznie zaprasza na **spotkanie dla seniorów i ich rodzin**, które odbędzie się w dniu 29 września 2015 r. w godzinach 10:00-13:00 w Bemowskim Centrum Kultury ART.BEM przy ul. Górczewskiej 201.

W ramach „Dnia Seniora” można będzie wykonać bezpłatne badanie poziomu glukozy, pomiar ciśnienia tętniczego, pomiar tkanki tłuszczowej oraz badanie słuchu.

Prowadzone będą również wykłady edukacyjne dotyczące problemów zdrowotnych osób starszych, praw pacjenta i przejawów dyskryminacji wiekowej. Swoją działalność zaprezentuje m.in. Stowarzyszenie Pacjent Polski.

Więcej informacji na plakatach i ulotkach rozmieszczonych w przychodniach SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy oraz stronie internetowej: www.zozbemowo.pl.





Upadki w geriatrici

mgr Anna Młodzik
fizjoterapeuta

Starzenie się człowieka prowadzi do występowania wielu zmian patofizjologicznych, które zwiększają prawdopodobieństwo zaburzeń w utrzymaniu właściwej postawy.

Przyczynia się to do zmniejszenia stabilności tułowia, utraty umiejętności utrzymania, osiągnięcia lub przywrócenia równowagi w trakcie wykonywania większości ruchów, czy też podczas przemieszczania się.

Problem geriatryczny

Skutkiem tego mogą być upadki, które w tej grupie wiekowej stanowią piątą (m.in. po udarach i zawałach) przyczynę zgonów. Są też jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności. Prowadzą do spadku aktywności ruchowej, depresji oraz lęku przed kolejnym upadkiem. Często są przyczyną długotrwałej hospitalizacji i rehabilitacji sprawnych wcześniej osób. Spora grupa pacjentów, którzy doświadczyli upadku, staje się niesamodzielna i zależna od innych osób. Z tego względu upadki zaliczane są do wielkich problemów geriatrycznych.

Z licznych badań wynika, że większość upadków osób starszych następuje przy czynnościach towarzyszących tylko nieznacznemu przemieszczeniu środka ciężkości. Bardzo często upadki zdarzają się osobom, które mają problem z wykonywaniem zwrotu oraz nieprawidłowo chodzą. Częściej przewracają się kobiety niż mężczyźni. U starszych pań upadki są najczęściej skutkiem potknięcia, u panów – poślizgnięcia. Z badań wynika też, że większość upadków następuje w miejscach i w sytuacjach wydawałoby się bezpiecznych, tj. w sypialni, w trakcie zmiany pozycji z siedzącej na stojącą, np. podczas wstawa-

nia z łóżka lub krzesła. Często upadek wiąże się z koniecznością pójścia do toalety. Dopiero na końcu tej listy znajdują się sytuacje wiążące się z potencjalnie niebezpiecznymi czynnościami, np. wejściem na drabinę.

Przyczyny upadków

Przyczyny upadków można podzielić na czynniki wewnętrzne i zewnętrzne. Do **czynników wewnętrznych** zalicza się: zmiany involucyjne związane z wiekiem (upośledzenie funkcji poznawczych, osłabienie funkcji nośnych i podporowych układu kostnego, osłabienie siły mięśniowej, pogorszenie wzroku, słuchu i równowagi, zmiana wzorca chodu).

Czynniki wewnętrzne to ponadto, obecność chorób przewlekłych, takich jak stany poudarowe, choroba Parkinsona, choroby układu krążenia (szczególnie nadciśnienie i tzw. hipotonia ortostatyczna, czyli nagły spadek ciśnienia), choroby zwyrodnieniowe i reumatyczne. Jest to także niewydolność kręgowo-podstawna (w kręgosłupie szyjnym występują zmiany wytwórczo-zwyrodnieniowe: podczas nagłych zwrotów głowy, wskutek ucisku na tętnicę kręgową, następuje niedotlenienie podstawy mózgu, czemu towarzyszą zawroty głowy a nawet omdlenia).

Istotną rolę odgrywają tu też przyjmowane leki – ryzyko upadku znacznie zwiększa jednoczesne stosowanie więcej niż czterech leków, w tym leków przeciwdepresyjnych, sedatywnych, diuretycznych oraz kardiologicznych.

Przyczyną kolejnego upadku może też być wcześniejsze występowanie epizodów związanych z upadkiem oraz ogólne spowolnienie i brak ruchu, częste „polegiwanie”.

Do **czynników zewnętrznych**, które sprzyjają upadkom w domu, zalicza się: niewygodne obuwie, śliską posadzkę, przesuwalne chodniki, progi, brak uchwytów, śliską wannę, czy nawet brodzik, nieodpowiednie oświetlenie, stopnie i schody.

Prewencja

Każdą osobę starszą, która w wywiadzie zgłasza występowanie co najmniej jednego upadku w ciągu roku, powinno się ocenić pod kątem ryzyka upadku na podstawie badania chodu i równowagi. Służą temu testy funkcjonalne, które mają na celu wyselekcjonowanie osób najbardziej zagrożonych upadkiem, oraz określenie czynności, w trakcie których wzrasta prawdopodobieństwo upadku.





Do najczęściej stosowanych należy test „**Wstań i idź**”. Jest to prosty test oceniający zaburzenia chodu i problemy ze zmianą pozycji. Osoba poddawana badaniu rozpoczyna go w pozycji siedzącej, oparta na krześle z rękami ułożonymi na oparciu. Po usłyszeniu słowa „start”, wstaje i idzie swoim zwykłym tempem po terenie płaskim, do linii znajdującej się 3 metry dalej, obraca się i wraca do krzesła siadając na nim.



Jeśli senior jest w stanie wykonać tę próbę w ciągu 20 i mniej sekund, to potrafi bez problemu wstać np. z toalety czy łóżka, jest w stanie utrzymać równowagę, zarówno statyczną jak i dynamiczną, może chodzić z szybkością 0,5 m/sek., co jest uznawane za minimalną szybkość potrzebną do przejścia przez ulicę.

W **prewencji upadków** bardzo dużą rolę odgrywa uświadomienie osobom starszym i ich opiekunom istniejących zagrożeń środowiskowych i możliwości działań zapobiegawczych.

Należy zadbać o właściwe wyposażenie mieszkania:

☒ **oświetlenie** nie może być ani rażące, ani zbyt ciemne, wyłączniki przy wejściu do pomieszczeń należy umieszczać tak, aby były łatwo dostępne;

☒ **podłoga** nie może być śliska, nie powinno być też luźnych dywaników, przewody elektryczne nie mogą ciągnąć się po podłodze, proggi nie mogą być zbyt wysokie;

☒ **schody** powinny być szerokie z równymi stopniami, muszą posiadać poręcze;

☒ **meble** powinny być stabilne, wysokość krzeseł i foteli musi być tak dobrana, aby przy zgiętych stawach kolanowych do kąta 90 stopni, obie stopy były oparte o podłogę;

☒ **szafki** należy umieszczać na takiej wysokości, aby osoba starsza nie musiała się do nich wspinać, pokoje nie mogą być zagracone.

Do wypadków bardzo często dochodzi **w łazience i ubikacji**, dlatego należy zadbać o zainstalowanie odpowiednich uchwytów, siedziska pod prysznicem lub ławeczki na wannie. Konieczne są maty antypoślizgowe. Sedes powinien być na takiej wysokości, aby osoba starsza mogła swobodnie z niego korzystać (w sprzedaży są specjalne nakładki, za pomocą których można znacznie podwyższyć wysokość sedesu).

Istotną sprawą w zapobieganiu upadkom jest **właściwy dobór obuwia**, które powinno mieć podeszwy antypoślizgowe, być wygodne do wkładania i zdejmowania.

Warto korzystać ze **sprzętu pomocniczego**, jeśli osoba starsza ma problem z chodzeniem, należy rozważyć kupno laski, kul lub balkonika.

Osoby starsze często bardziej boją się nie samego upadku, ale tego, że nie będą się mogły po nim podnieść. W ich przypadku **trening wstawania** najczęściej prowadzi się metodą wstecznego uczenia się ruchów, czyli zaczyna się od ostatniej sekwencji podnoszenia – pozycji stojącej, potem przechodzi się przy użyciu krzesła (jeśli jest taka potrzeba) do klęku jedno- i obunóż, a następnie klęku podpartego, pozycji siedzącej, leżenia na boku aż do leżenia przodem. Poszczególne etapy można przećwiczyć osobno, zwracając uwagę na ten element, który sprawia największą trudność.

Potęga ruchu

Bardzo korzystny wpływ na zmniejszenie ryzyka upadków ma **kinezyterapia**, czyli odpowiednio dobrane **ćwiczenia ruchowe**. Główny nacisk kładzie się na ćwiczenia równoważne, ćwiczenia na nierównym podłożu i ćwiczenia sensomotoryczne, które wpływają na stabilizację postawy, obciążenie dystalnych części ciała – rąk i stóp – oraz poprawę koncentracji. Przydatne są też ćwiczenia zwiększające siłę mięśniową, np. przy użyciu taśmy Theraband, która daje opór o różnej sile (w zależności od jej koloru). Wskazane są również ćwiczenia zmiany pozycji z siedzącej na stojącą, ćwiczenia reedukacji chodu (zwroty, obroty, marsz) oraz nauka podnoszenia po ewentualnym upadku.





Żywnienie a nowotwory

dr inż. lek. med. Dariusz Włodarek

Z okazji jubileuszu „Diagnozy” postanowiliśmy przypomnieć naszym stałym Czytelnikom, a przedstawić nowym, niektóre artykuły opublikowane na łamach kwartalnika w ostatnich latach. Tym razem o ważnej kwestii jaką jest właściwa dieta zapobiegająca nowotworom. Pisaliśmy o tym w numerze 1 z 2010 roku.

Dieta jest jednym z najważniejszych czynników mogących zwiększyć lub zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby nowotworowej. Wiele osób bardzo obawia się, że zachoruje na nowotwór z powodu zanieczyszczenia środowiska, promieniowania, czynników zawodowych lub dziedzicznych, a tak naprawdę są one przyczyną o wiele mniejszej liczby nowotworów niż nieprawidłowa dieta.

Osoba 65-letnia przez swoje życie spożywa około 1,5 tony białka, 2 tony tłuszczu, 10 ton węglowodanów i 60 ton płynów. Są to olbrzymie ilości. Wraz z nimi dostarczane mogą być zarówno składniki czynne biologicznie, chroniące nasz organizm przed chorobami, jak i zwiększające ryzyko ich wystąpienia. Wprawdzie ilości dostarczanych codziennie witamin, składników mineralnych i innych związków bioaktywnych są małe, ale przez kilkadziesiąt lat życia człowieka „uzbiera” się ich bardzo dużo. Warto zatem pamiętać, że ich prawidłowa zawartość w codziennej diecie wpływa na stan zdrowia człowieka.

Węglowodany

W badaniach stwierdza się, że dieta zawierająca dużo produktów z białej mąki może zwiększać ryzyko wystąpienia raka żołądka i trzustki. Nadmierna konsumpcja słodyczy zwiększa ryzyko wystąpienia raka jelita grubego i również raka trzustki. Związane jest to z wydłużeniem czasu przebywania resztek pokarmowych w przewodzie pokarmowym i wydłużeniem działania substancji drażniących na ściany jelita. Ponadto, po spożyciu wyrobów z białej mąki i zawierających cukier, dochodzi do szybkiego wzrostu poziomu glukozy we krwi, a wraz z nią – poziomu insuliny. Okazuje się, że zbyt wysokie stężenie insuliny we krwi zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworów piersi u kobiet.

Czy zatem wszystkie produkty węglowodanowe są złe? Oczywiście, że nie. Obserwacje naukowców wykazały, że regularne spożywanie

produktów zawierających błonnik pokarmowy, czyli takich jak: razowe pieczywo, kasze, płatki owsiane i musli zmniejszają ryzyko wystąpienia nowotworów jelita grubego. Dalsze badania wykazały, że produkty zbożowe o małym przetworzeniu oraz produkty o niskim ładunku glikemicznym wpływają na zmniejszenie ryzyka wystąpienia raka piersi u kobiet po menopauzie, raka prostaty, raka trzustki oraz raka endometrium – nowotworu układu płciowego kobiet. Zatem, żeby zmniejszyć ryzyko nowotworów należy jeść mniej białego pieczywa i bułek, a zastąpić je pieczywem pełnoziarnistym i razowym, zwiększyć częstość spożywania grubych kasz, płatków owsianych oraz zrezygnować z jedzenia słodczy i picia słodkich napojów.

Nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3

Nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3 wywierają bardzo korzystny wpływ na nasz organizm. Zmniejszają m. in. ryzyko wystąpienia chorób serca, udaru mózgu i zaburzeń pamięci, wpływają na zmniejszenie stanu zapalnego w organizmie, obniżają ciśnienie tętnicze, poprawiają stan skóry. Okazuje się również, że wpływają na zmniejszenie ryzyka wystąpienia raka prostaty, piersi oraz płuca. Dlatego też warto, aby w naszej diecie przynajmniej dwa razy w tygodniu gościły takie ryby jak: łosoś, dorsz, morszczuk, halibut, sola, płastuga, miecznik, makrela oraz śledź.

Kapusta i jej krewniacy

Konsumpcja roślin, takich jak kapusta biała, czerwona, włoska, pekińska, brukselka, kalafior, brokuły, rzodkiewka, kalarepa, jarmuż, rzeżucha, rukola, chrzan, gorczyca, ma także wpływ na zmniejszenie ryzyka wystąpienia choroby nowotworowej. Osoby regularnie spożywające te rośliny znacznie rzadziej chorują na nowotwory pęcherza moczowego, płuca, nerek, mężczyźni – na nowotwory prostaty, a kobiety – na nowotwory piersi i jajników. W roślinach tych występują związki zwane glukozynolanami, które mają właściwości detoksykacyjne dla organizmu i nie dopuszczają do rozwoju choroby nowotworowej. Najwięcej tego typu związków występuje w brukselce, jarmużu, rzepie, kapuście i brokułach. W innych roślinach z tej grupy są one obecnie, ale w mniejszej ilości.

Herbata

Regularnie spożywane herbaty ma korzystne znacznie dla zdrowia, zwłaszcza gdy jest to



herbata zielona. Naukowcy zaobserwowali, że osoby, które regularnie wypijają napar z zielonej herbaty rzadziej chorują na nowotwory piersi, skóry, jamy ustnej, przełyku, żołądka, wątroby, trzustki, pęcherza moczowego, jelita cienkiego i jelita grubego oraz prostaty. Potwierdzili te obserwacje w laboratoriach i w badaniach na zwierzętach.

Warzywa cebulowe

Do warzyw cebulowych zaliczamy: czosnek, cebulę, por, szczypiorek oraz szalotkę. Regularnie ich spożywanie wpływa na zmniejszenie krzepliwości krwi, obniża poziom cholesterolu we krwi, ma działanie przeciwzapalne, obniżające poziom glukozy we krwi, zwiększa odporność organizmu na zakażenia wirusowe i bakteryjne. Rośliny te mają też znaczenie w zmniejszeniu ryzyka wystąpienia chorób nowotworowych. Najlepiej przebadany, ze względu na jego najsilniejsze działanie, jest czosnek. Okazuje się, że ochronne działanie dla organizmu ma nie tylko świeży czosnek, ale również ekstrakty i olej z czosnku oraz inne preparaty, w których się on znajduje. Regularne spożywanie czosnku zmniejsza ryzyko wystąpienia raka jelita grubego, piersi, płuca, wątroby i pęcherza. W czosnku jest bardzo dużo związków biologicznie aktywnych, są to związki siarki (to one odpowiadają za charakterystyczny zapach), oligosacharydy, arginina, selen, flawonoidy. Działanie zawartych w czosnku związków, zwłaszcza siarki, wpływa na odpowiedź zapalną w organizmie, zmniejszenie toksyczności substancji rakotwórczych oraz hamująco na tworzenie się i rozwój nowotworów.



Owoce jagodowe

Owoce jagodowe zawierają bardzo dużo substancji aktywnych biologicznie, takich jak: antocyjany, flawonoidy, taniny, kwas fenolowy, stilbeny, lignany, terpeny i sterole. Do roślin tych zaliczamy: maliny, jagody, żurawiny i truskawki. Badania wykazują, że poza działaniem antyoksydacyjnym, czyli zmniejszaniem ryzyka uszkodzenia DNA, rośliny te oraz ekstrakty z nich mogą zmniejszyć ryzyko wystąpienia nowotwo-



rów jelita grubego, piersi, prostaty, wątroby, skóry, płuca, mózgu oraz białaczki.

Przyroda obdarzyła ludzi olbrzymią ilością produktów, które mają korzystny wpływ na organizm. Trzeba je jednak włączyć do codziennej diety. Nie oznacza to, że muszą być one jedzone w dużych ilościach, by nastąpił ich korzystny wpływ na organizm. Niewielkie ilości, ale spożywane codziennie, zupełnie wystarczą, by uzyskać ich dobroczynny wpływ na zdrowie. Należy jednak pamiętać, że nadmiar nawet najzdrowszych produktów może też mieć niekorzystne działanie na organizm człowieka.



Aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia nowotworów Amerykański Instytut Badań na Rakiem (AICR) zaleca:

- wybieranie diety opartej na produktach pochodzenia roślinnego,
- regularne jedzenie warzyw i owoców,
- utrzymanie prawidłowej masy ciała i regularną aktywność fizyczną,
- spożywanie alkoholu tylko w niewielkich ilościach, jeśli w ogóle,
- wybieranie żywności z mniejszą zawartością tłuszczu i soli,
- przygotowywanie i przechowywanie żywności w sposób bezpieczny,
- zaprzestanie palenia papierosów.



E-rejestracja: co to takiego?

Piotr Dradrach
kierownik Sekcji Informatyki

W dzisiejszym świecie, zdominowanym przez elektroniczne środki przesyłania informacji, coraz większą popularność zyskują usługi realizowane za pośrednictwem Internetu. Od niedawna są one dostępne dla pacjentów SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.

Komputery, tablety i smartfony towarzyszą nam na co dzień ułatwiając życie. Przyzwyczailiśmy się już do bankowości elektronicznej, sklepów internetowych, czy elektronicznych platform dostępnych w instytucjach państwowych. Dokumenty w wersji elektronicznej zyskują coraz większą popularność gwarantując znacznie szybsze możliwości przekazywania ich treści na odległość, zmniejszając ryzyko pomyłki, w przypadku właściwego przygotowania są jednoznacznie podpisane i autoryzowane. Korzyści te, dostrzegane przez ustawodawców, owocują zmianami w prawie promującymi tę właśnie formę komunikacji. Obserwujemy obecnie dynamiczny rozwój e-usług we wszystkich dziedzinach życia, również w usługach medycznych.

Nowoczesne technologie

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy od lat dynamicznie rozwija się pod kątem wykorzystywania nowoczesnej technologii do stałej poprawy jakości świadczonych usług. Nasza kadra medyczna jest wspomagana przez rozwiązania techniczne (sprzęt komputerowy, specjalistyczne oprogramowanie) ułatwiające codzienną pracę. Wszelka dokumentacja prowadzona

jest w sposób elektroniczny. W części przypadków jest to dokumentacja równoległa do papierowej, jednak z uwagi na wprowadzone metody pracy, forma papierowa powstaje jako kopia dokumentacji elektronicznej. Aby wyjść naprzeciw oczekiwaniom sporej części społeczeństwa oraz sprostać wymogom zmieniającego się prawa w zakresie cyfryzacji dokumentacji w służbie zdrowia, uruchomiliśmy usługę **e-rejestracji**.

Oszczędność czasu

Usługa ta jest dostępna dla **pacjentów poradni specjalistycznych** zainteresowanych korzystaniem z możliwości zapisu do lekarza drogą elektroniczną na wizyty pierwszorazowe. Głównym założeniem tego typu usług jest oszczędność czasu zarówno pacjenta, który może dokonać zapisu na wizytę u lekarza za pośrednictwem Internetu, swobodnie dobierając, oczywiście w miarę możliwości, przychodnię, dzień i godzinę planowanej wizyty, jak i dla personelu rejestracji przychodni, mającego więcej czasu na obsługę pacjentów preferujących kontakt osobisty lub telefoniczny.

Możliwości techniczne e-rejestracji w SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy są bardzo szerokie. Programiści przygotowujący aplikację umożliwili dostosowanie do specyfiki naszej jednostki oraz obowiązujących przepisów prawa, gwarantującego m.in. równy dostęp bez względu na kanał komunikacji (wizyta osobista, telefon, Internet) wykorzystywany do zapisu.

Potwierdzenie tożsamości i terminu

Aby pacjent mógł korzystać z usługi e-rejestracji musi spełnić kilka warunków podyktowanych polityką bezpieczeństwa. Konieczne jest posiadanie adresu poczty elektronicznej oraz jednorazowe potwierdzenie jego autentyczności. Musimy mieć absolutną pewność, że dane do których zainteresowana osoba będzie miała dostęp będą tylko i wyłącznie jej danymi.

W praktyce oznacza to konieczność osobistego przyścia do dowolnej rejestracji SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy z dokumentem potwierdzającym tożsamość i podanie swojego adresu e-mail. Zostanie on przy pacjencie wprowadzony do systemu. Jednocześnie pacjent otrzyma na podaną skrzynkę e-mail wiadomość potwier-





dzającą możliwość korzystania z systemu. **Zachęcamy pacjentów, aby podczas osobistych wizyt w placówkach uzupełniali swoje dane teled adresowe właśnie o adresy mailowe, co umożliwi im korzystanie z tej formy zapisów.**

Tożsamość pacjenta jest weryfikowana na podstawie loginu oraz hasła wymyślonego przez użytkownika. Przestrzegamy użytkowników przed podawaniem swoich danych logowania osobom trzecim oraz przed zbyt prostymi hasłami.

Po poprawnym zalogowaniu w panelu pacjenta, użytkownik – wybierając odpowiednią opcję wprowadzenia danych ze skierowania do interaktywnego formularza – ma możliwość określenia parametrów planowanej wizyty poprzez wybór rozwijanej listy właściwej poradni, lekarza oraz wolnego terminu wizyty. Każdorazowo pacjent na swoim koncie w usłudze e-rejestracja może dokonywać zmian terminu wizyty i uzyskać podgląd do innych wizyt, na które się zapisywał.

Grafik wizyt udostępniony w Internecie jest ścisłym odzwierciedleniem grafiku pracy lekarzy w przychodniach, gwarantując aktualność zawartych tam informacji. W przypadku jakichkolwiek zmian (np. nieobecność lekarza) pacjent jest natychmiast informowany drogą mailową lub – w przypadkach nagłych – telefoniczną o konieczności zmiany terminu planowanej wizyty.

Weryfikacja zapisów

Z punktu widzenia personelu pracującego w rejestracjach pacjent, który zapisał się za pomocą usługi e-rejestracji jest traktowany identycznie jak osoba zapisana podczas osobistego kontaktu. Aplikacja, którą używamy, wyposażona jest w wiele mechanizmów automatycznie weryfikujących pewne parametry mające wpływ na poprawną pracę i sprawną obsługę. Zgodnie ze stanem prawnym, osoba dokonująca zapisu do specjalisty niezależnie od metody zapisu (zdalnie lub osobiście), jest zobowiązana dostarczyć w terminie 14 dni ważne skierowanie. Pacjent e-rejestracji jest o tym szczegółowo informowany drogą mailową. W przypadku niespełnienia tego warunku, **wizyta zostaje automatycznie anulowana**, a termin znów pojawia się w grafikach jako wolny.

Odwoływanie wizyt

Aby zminimalizować liczbę przypadków nieodwoływania wizyt z przyczyn leżących po stronie pacjenta, wprowadzono jeszcze kolejny mechanizm weryfikacji terminu. Proces ten polega na konieczności potwierdzenia wizyty na 3 dni przed jej terminem. Pacjent otrzymuje wiadomość e-mail z informacją o planowanej wizycie i prośbą o jej potwierdzenie poprzez „kliknięcie” odpowiedniego linku zawartego w wiadomości. W przypadku braku potwierdzenia termin jest anulowany automatycznie.

Zakres potencjalnych możliwości e-rejestracji zakłada również wiele dodatkowych korzyści dla pacjenta. Niektóre placówki, w zależności od stopnia wdrożenia i zorientowania na e-usługi, oferują również pacjentom szczegółową możliwość podglądu historii choroby, wyników badań, jak również możliwość otrzymywania zdalnie e-recepty na niektóre leki.

Korzyści dla personelu i pacjentów

Z punktu widzenia pracowników rejestracji, korzyści z rozwoju tej formy e-usług są w dalszej perspektywie dość wyraźnie odczuwalne: w teorii powinna ona prowadzić do skrócenia czasu obsługi pacjenta a wraz z tym – czasu potrzebnego do załatwiania spraw z pogranicza medycyny i administracji. Z punktu widzenia pacjenta stwarza ona możliwość ograniczenia konieczności osobistego kontaktu z personelem rejestracji do minimum, co oszczędza cenny czas i usprawnia dostęp do usług medycznych.

Zalety e-rejestracji docenią z pewnością nie tylko osoby na co dzień sprawnie korzystające

z nowoczesnych technologii, przy odrobinie chęci każdy pacjent, mający dostęp do komputera i Internetu, jest w stanie nauczyć się w krótkim czasie korzystania z dobrodziejstw e-usług w medycynie.

Serdecznie zapraszamy do korzystania z tej nowej formy zapisów nie tylko jako ciekawostki, ale jako pewnej drogi rozwoju komunikacji między pacjentem a personelem, przynoszącej korzyści obu zainteresowanym stronom i przyczyniającej się do dalszej poprawy jakości usług medycznych w SZPZŁO Warszawa Bemowo-Włochy.





Usługi medyczne

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

Lp.	Rodzaj świadczenia medycznego	Miejsce świadczenia usługi	Telefon kontaktowy
1	Transport sanitarny dla osób chorych i mających trudności w poruszaniu się, realizowany w dni powszednie oraz wolne od pracy	ul. Wrocławska 19	696-435-890 lub 22 638-23-33 w. 224
2	Usługi z zakresu rehabilitacji medycznej	ul. Wrocławska 19 ul. Powstańców Śląskich 19 ul. Cegielniana 8 ul. 1 Sierpnia 36a	22 638-23-33 w. 111 22 664-84-04 22 225-27-53 22 224-15-07
3	Krioterapia ogólnoustrojowa w kriokomorze	Poradnia rehabilitacyjna przy ul. Wrocławskiej 19	22 638-23-33 w. 111
4	Usługi ortodontyczne, aparaty ortodontyczne wszystkich rodzajów dla dorosłych i dla dzieci	Poradnia ortodontyczna przy ul. Czumy 1	22 664-58-93
5	Usługi protetyczne	ul. Czumy 1 ul. 1 Sierpnia 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	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/Kolonoskopia	ul. Cegielniana 8	22 863-91-42
13	Medycyna pracy	ul. Czumy 1, 1 Sierpnia 36 a	22 425-95-06, 22 244 11 51
14	Światłolecznictwo dermatologiczne promieniami UVA i UVB	ul. Cegielniana 8	22 863-91-42 22 371-64-71
15	Diagnostyczne badania laboratoryjne	Punkty pobrań materiału do badań we wszystkich 7 przychodniach zespołu (patrz s. 18-19)	
16	Usługi okulistyczne	ul. 1 Sierpnia 36 a	22 244 11 51, 22 846 29 41

Poradnie Medycyny Pracy SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy przy:

- ul. Czumy 1, tel. 22 425 95 06 lub 22 665 40 50 wew. 46
- ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 244 11 51

wykonują odpłatnie:

- badania profilaktyczne (wstępne, okresowe i kontrolne) do celów przewidzianych w *Kodeksie pracy*,
- badania profilaktyczne do celów sanitarno-epidemiologicznych,
- badania osób ubiegających się o prawo jazdy oraz kierowców wszystkich kategorii,
- badania pracowników pod kątem zabezpieczeń technicznych,
- wizytacje zakładów – przegląd stanowisk pracy,
- badania profilaktyczne osób wyjeżdżających do pracy w odmiennym klimacie.

O bieżącym harmonogramie pracy można dowiedzieć się dzwoniąc bezpośrednio do wybranej poradni lub ze strony internetowej:
www.zozbemowo.pl.

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





Aktualności:

Bezpłatny program szczepień przeciwko grypie

Tradycyjnie, jak co roku, od września rozpoczynamy realizację bezpłatnego programu szczepień ochronnych przeciwko grypie dla mieszkańców Warszawy, którzy ukończyli 65. rok życia. Serdecznie zapraszamy wszystkie zainteresowane osoby do skorzystania z tej oferty. Szczepienia wykonujemy we wszystkich przychodniach SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy. Wykaz przychodni znajdują Państwo na s. 18-19. Program finansowany jest ze środków m.st. Warszawy.

Odpłatne szczepienia przeciwko grypie

Pacjentów, którzy nie mogą być objęci programem bezpłatnych szczepień przeciwko grypie zapraszamy do skorzystania z tych szczepień odpłatnie.

Szczepienia wykonywane są od poniedziałku do piątku w godzinach 7:00-18:30 w gabinetach zabiegowych. Przed szczepieniem niezbędna jest wizyta u lekarza POZ, który zbada pacjenta i skieruje na nie (przeciwwskazaniem do szczepienia jest np. przeziębienie, ból gardła, choroba przebiegająca z gorączką). Wizyta jest bezpłatna, a skierowanie ważne tylko w dniu wydania. Serdecznie zapraszamy wszystkich pacjentów, zarówno dorosłych, jak i dzieci od 6. roku życia.

Program przeciwdziałania otyłości u dzieci

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy serdecznie zaprasza do uczestnictwa w Programie przeciwdziałania otyłości u dzieci. Jest on skierowany do dzieci oraz ich rodziców/opiekunów. W ramach programu przeprowadzony będzie cykl szkoleń nt. zdrowego odżywiania się, aktywnego trybu życia a także zaprezentowane ćwiczenia usprawniające.

Osoby zainteresowane udziałem w programie prosimy o kontakt pod nr tel. 22 664-84-04, 795-416-481 lub ewentualnie za pośrednictwem poczty elektronicznej na adres: zapisy@zozbemowo.pl (z podaniem danych kontaktowych). Więcej informacji na stronie internetowej www.zozbemowo.pl. Program współfinansowany przez Stowarzyszenie Zdrowych Miast Polskich.

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy realizatorem miejskich programów zdrowotnych

Jak zwykle, jesienią, rozpoczynamy realizację programów polityki zdrowotnej finansowanych przez m.st. Warszawa. W tym roku będą to:

- 1) „Program wczesnego wykrywania choroby nadciśnieniowej u młodzieży szkolnej pomiędzy 18. a 19. rokiem życia”;
- 2) „Program profilaktyki zdrowotnej w zakresie poprawy stanu zdrowia jamy ustnej dla uczniów klas II szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy”;
- 3) „Program zdrowotny w zakresie profilaktyki i korekcji wad postawy dla uczniów klas IV szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy”;
- 4) „Program profilaktyczny wczesnego wykrywania wad wzroku i zezów dla uczniów klas II szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy”.

Programy skierowane są do dzieci i młodzieży szkolnej ze wszystkich szkół na terenie dzielnic Bemowo i Włochy. W ubiegłym roku w ramach ww. programów przebadaliśmy ponad 3800 uczniów.



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

Rejestracja Poradni zdrowia psychicznego: 22 638 23 33 w. 277

Rehabilitacja domowa: 22 638-23-33 wew. 111

Sekretariat: 22 837-13-14

Zespół transportu sanitarnego:

22 638-23-33 w. 224, 696-435-890

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

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni medycyny pracy
- Poradni ginekologicznej
- Poradni stomatologicznej dla dzieci
- Poradni ortodontycznej dla dzieci
- Poradni stomatologicznej dla dorosłych
- Poradni protetyki dla dorosłych
- Poradni okulistycznej
- Poradni neurologicznej
- Poradni chirurgii urazowo-ortopedycznej
- Poradni kardiologicznej
- Poradni laryngologicznej
- Poradni osteoporozy
- Poradni wad postawy
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- Pracowni EEG
- Pracowni RTG
- Pracowni mammografii
- Pracowni USG
- Pracowni EMG
- Punktu pobrań materiałów do badań

Stacjonarną i wyjazdową nocną oraz
święteczną pomoc lekarską i pielęgniarską
dla dzielnicy Bemowo świadczy
Przychodnia przy ul. Czumy 1

NPL stacjonarny – tel. 22 664-58-97

NPL wyjazdowy – tel. 22 888-29-21

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

Centrala: 22 665-40-50, 22 664-40-31, 22 664-58-91

Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 666-29-15

Rejestracja poradni specjalistycznych: 22 664-58-93

Rejestracja Poradni dziecięcej: 22 666-10-14

Rejestracja Poradni medycyny pracy: 22 425-95-06

Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu

i współuzależnienia: 22 664-58-95

RTG: 22 666-10-16

Sekretariat: 22 665-19-24

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

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- Poradni diabetologicznej
- Poradni chorób płuc
- Laboratorium analitycznego z punktem pobrań materiałów do badań
- Pracowni USG
- Szkoły rodzenia

Centrala: 22 664-44-00, 22 664-44-80, 22 664-44-54

Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 665-23-03

Rejestracja Poradni dziecięcej: 22 664-20-48

Rejestracja Poradni rehabilitacyjnej: 22 664-84-04

Sekretariat: 22 664-83-82

www.zozbemowo.pl

www.zozbemowo.pl →

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

zaprasza do:



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

Rejestracja ogólna: **22 846-29-41**

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

Ginekologia: **22 846-86-74**; Stomatologia, Chirurgia stomatologiczna,

Pracownia RTG (stomatologiczna): **22 846-14-36**

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

Sekretariat: **22 863-00-64**

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

zaprasza do:



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

Rejestracja: **22 846-47-82**

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

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

Przychodnia przy ul. Cegielnianej 8 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 863-74-83

zaprasza do:



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni położniczo-ginekologicznej
- Poradni dermatologicznej
- Poradni okulisty
- Poradni zdrowia psychicznego
- Zespół Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego)
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- Poradni stomatologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Poradni reumatologicznej
- Poradni onkologicznej
- Poradni kardiologicznej
- Szkoły rodzenia
- Pracowni USG
- Pracowni prób wysiłkowych
- Pracowni endoskopii (gastroskopia/kolonoskopia – badania płatne)
- Punktu pobrań materiałów do badań

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

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

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

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

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

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

Poradnia zdrowia psychicznego i Zespół Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego): **22 297-03-50**

Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu

i współuzależnienia: **518-571-803**

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

Nocną oraz świąteczną pomoc lekarską dla dzielnicy Włochy świadczy:

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

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

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

zaprasza do:



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

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

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

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

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

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

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

www.zozbemowo.pl

www.zozbemowo.pl

