



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK
Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo

NR 31 (4/2012)

ISSN 1898-858X

SPECJALISTYCZNE PORADNIE DLA DZIECI



Grypa czy alergia: co dolega naszemu dziecku?

Choroba Alzheimera – frustrujący produkt postępu cywilizacyjnego współczesnych społeczeństw (cz. 2)

Jak przygotować się do uprawiania sportów zimowych?

Radiografia cyfrowa w diagnostyce

Jesteśmy Mazowiecką Firmą Dziesięciolecia



Zapraszamy do korzystania z usług naszych przychodni

w ramach umów z NFZ

Przychodnia przy ul. Wrocławskiej 19 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 638-23-33

zaprasza do:



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

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

zaprasza do:



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

NPL stacjonarny – tel. 22 664-58-97

NPL wyjazdowy – tel. 22 888-29-21

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

- Poradni dla dorosłych
- Poradni dla dzieci
- Poradni Medycyny Pracy
- Poradni ginekologicznej
- Poradni stomatologicznej dla dzieci
- Poradni ortodontycznej dla dzieci
- Poradni stomatologicznej dla dorosłych
- Poradni protetyki dla dorosłych
- Poradni okulistycznej
- Poradni neurologicznej
- Poradni ortopedycznej
- Poradni kardiologicznej
- Poradni laryngologicznej
- Poradni osteoporozy
- Poradni wad postawy
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu
i współuzależnienia
- Pracowni EEG
- Pracowni RTG
- Pracowni mammografii
- Pracowni USG
- Punktu pobrań krwi

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

zaprasza do:



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

www.zozbemowo.pl



Szanowni Czytelnicy i Pacjenci!

Dobiega końca 2012 rok. Niełatwy dla całej służby zdrowia. Protesty pieczętkowe, ciągle zmiany w refundacji leków, ograniczenia w dostępie do usług medycznych wynikające z limitów finansowania NFZ to tylko niektóre z problemów, które dotyczą nas wszystkich.

W SZPZLO Warszawa Bemowo dokładamy wszystkich starań, by te problemy w jak najmniejszym stopniu dotykały naszych pacjentów. I mamy w tym sukcesy. Zakupiliśmy i zainstalowaliśmy nowy cyfrowy aparat rentgenowski, zmodernizowaliśmy wejście do budynku przychodni przy ul. Wrocławskiej 19. Systematycznie staramy się podnosić jakość świadczonych usług. Nasze działania są doceniane w środowisku biznesowym i medycznym, czego dowodem są kolejne nagrody i certyfikaty. Chociażby otrzymany niedawno tytuł Mazowieckiej Firmy Dziesięciolecia, o którym piszemy w tym numerze „Diagnozy”.

Przed nami nowy rok i wielkie zmiany w strukturze organizacyjnej naszego Zespołu. Jak zapewne już część z naszych Czytelników wie, będzie to połączenie z sąsiednim Zespołem we Włochach. To olbrzymie zadanie i wyzwanie, którego podstawą jest zapewnienie bezpieczeństwa i stabilizacji w dostępie do usług medycznych dwóch prężnie rozwijających się dzielnic Warszawy. Mamy nadzieję, że uda nam się je zagwarantować.

Kończąc, życzę Państwu roku pełnego optymizmu i sukcesów zarówno w życiu osobistym jak i zawodowym. Zachęcam także do lektury „Diagnozy”, w której tym razem podpowiadamy jak miło i bezpiecznie spędzić zimowy urlop.


Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo
Paweł Dorosz

REDAKCJA:

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

REDAKTOR NACZELNA:

mgr Halina Guzowska

SEKRETARZ REDAKCJI:

mgr 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
01-493 Warszawa
ul. Wrocławska 19

NAKŁAD: 4000 egz.

ILUSTRACJE:

Wydawnictwo Komograf

SKŁAD GRAFICZNY i DRUK:

Wydawnictwo Komograf
05-850 Ożarów Mazowiecki
ul. Sadowa 8, Jawczyce

W NUMERZE:

- | | | |
|-------------------------------|-----------|---|
| Wywiad „Diagnozy” | 4 | Grypa czy alergia: co dolega naszemu dziecku? |
| Nasze zdrowie | 6 | Choroba Alzheimera – frustrujący produkt postępu cywilizacyjnego współczesnych społeczeństw (cz. 2) |
| | 13 | Radiografia cyfrowa w diagnostyce |
| SZPZLO Warszawa Bemowo | 9 | Jesteśmy Mazowiecką Firmą Dziesięciolecia |
| Profilaktyka | 10 | Jak przygotować się do uprawiania sportów zimowych? |
| Aktualności | 14 | Dobre wiadomości na koniec roku |
| SZPZLO Warszawa Bemowo | 15 | Akcje promocji zdrowia w SZPZLO Warszawa Bemowo |
| | 16 | Krzyżówka |

Zamów reklamę w kwartalniku



Czyta nas 70 000 mieszkańców Bemowa

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



Grypa czy alergia: co dolega naszemu dziecku?

Z lek. med. Grażyną Ostapińską-Karaś z Poradni Chorób Płuc dla Dzieci przy ul. Wrocławskiej 19 SZPZLO Warszawa Bemowo rozmawia Halina Guzowska.

Organizm człowieka, także tego bardzo młodego, którego układ odpornościowy funkcjonuje prawidłowo, potrafi obronić się przed czynnikami wywołującymi alergię. Jednak ok. 15 proc. populacji choruje na alergię. W jaki sposób czynniki wywołujące alergię dostają się do organizmu?

- Główną przyczyną chorób alergicznych jest błędna reakcja obronna. Z takim błędem (skazą atopową) niektórzy z nas się rodzą. Czyli podstawą są predyspozycje genetyczne. U osób ze skazą atopową organizm traktuje niektóre zwykłe substancje (np. pyłki roślin, sierść kota) jak wrogów. Stają się one alergenami – czynnikami uczulającymi. Dla innych są nieszkodliwe. Organizm rozpoczyna z nimi niepotrzebną walkę – chorobę alergiczną, która może rozwinąć się bardzo niebezpiecznie.

Alergeny wziewne dostają się do naszego wnętrza z wdychanym powietrzem – podobnie jak zarazki i różne zanieczyszczenia. Mogą docierać do wszystkich części układu oddechowego i tam wywoływać zapalenie alergiczne. Alergia może przybrać kształt różnych chorób: zwykłego na pozór kataru, różnych wysypek, zapaleń krtani, astmy oskrzelowej...

Aby rozpoznać chorobę alergiczną, niezwykle ważne jest ustalenie związku między dolegliwościami, a kontaktem z potencjalnie uczulającymi czynnikami. Nie zawsze się to udaje.

W stolicy u co trzeciego badanego dziecka stwierdza się alergię, przy czym uczulenie na alergeny wziewne jest o wiele częstsze niż na pokarmowe. Wyjaśnijmy zatem Czytelnikom na czym dokładnie polega alergia wziewna?



- Spróbuję to przedstawić na przykładzie pyłkowicy, gdzie podstawową przyczyną jest uczulenie na pyłki roślin. Jest ona najczęściej występującym schorzeniem układu oddechowego – z tego powodu cierpi ok. 10% mieszkańców Ziemi. Chorych będzie jeszcze więcej, bowiem przyjmuje się, że co 10 lat podwaja się liczba alergików.

Objawy alergii występują w okresie pylenia uczulającej rośliny. Ponieważ okres pylenia trwa różnie u różnych roślin, dolegliwości związane z uczuleniem na pyłki także mogą się utrzymywać przez różny czas. Nieraz trwa to 2 tygodnie, czasem kilka miesięcy. Pierwsze symptomy uczulenia na pyłki roślin mogą pojawić się już pod koniec stycznia. W naszym klimacie sezon pylenia nierzadko trwa do końca września. U niektórych chorych występuje tzw. alergia krzyżowa. Uczulenie na pyłki np. brzozy powoduje jednocześnie reakcję alergiczną na niektóre świeże owoce (np. jabłka, banany), warzywa (np. ziemniaki) itd.

Jakie są objawy alergii wziewnej i kiedy może ona wystąpić u dziecka. Czy jest ono narażone na tę postać alergii już od pierwszych miesięcy życia?

- Alergia wziewna może wystąpić w każdym wieku. U niemowląt znacznie rzadziej, wówczas dominuje alergia na pokarmy. W wieku przedszkolnym wzrasta liczba maluchów cierpiących z powodu alergii wziewnej na astmę i alergiczny nieżyt nosa. Małe dzieci znacznie częściej chorują na infekcje wirusowe układu oddechowego. Mogą one także wyzwać i nasilać reakcje alergiczne.

Główne objawy alergii wziewnej są związane z układem oddechowym. Do Poradni Pulmonologicznej, w której pracuję, najczęściej, zgłaszają się dzieci z męczącym kaszlem i podejrzeniem astmy oskrzelowej. Zwykle jest opisywany jako kaszel suchy, napadowy, dławiący, doprowadzający czasem do wymiotów.

Nie istnieje kaszel charakterystyczny tylko dla astmy. Podobnie kaszlą dzieci chore na zapalenie gardła, oskrzeli, zatok obocznych nosa czy płuc. Dla astmy szczególnie charakterystyczne są nawracające epizody świszczącego oddechu, duszności, ściskania w klatce piersiowej i kaszlu, występujące szczególnie w nocy lub nad ranem.

A jakie są typowe objawy alergii wziewnej?

- Oprócz kaszlu, o którym już mówiłam, alergia wziewna często manifestuje się nieżytem nosa. Wówczas nos swędzi, maluch często kicha, pojawia się wodnisty katar, nos puchnie w środku, nie sposób przezeń oddychać. Dziecko głośno oddycha raczej przez usta, pochrząkuje, nie-



kiedy kaszle. Jest nadpobudliwe, trudno się skupia przy nauce, skarży się na bóle głowy. Ciągłe pociera swędzący nos, krzywi się, pod oczami pojawiają się szare cienie. U części chorych do tych objawów dołączają się dolegliwości ze strony oczu. Bywa, że maluch skarży się tylko na swędzenie oczu, czasem pieczenie. Najczęściej jednak oczy stają się „zaczernione jak u królika”, łzawią. Pojawia się przejrzysta wydzielina: wodnista lub galaretowata. Jedna czwarta dzieci z alergicznym nieżytem nosa gorzej słyszy, ponieważ jednocześnie cierpi na przewlekłe zapalenie ucha środkowego.

Alergia wziewna, np. na pyłki, może przybrać kształt różnych chorób. Niektóre dzieci w okresie pylenia cierpią z powodu bólów brzucha, biegunek, wymiotów. Niejednokrotnie występują także nagłe bóle głowy, ogromne zmęczenie, apatia. Po długotrwałej ekspozycji na pyłki (np. całodzienna, letnia wycieczka) może wystąpić gorączka sięgająca nawet 39-40° C.

⚡ Alergia wziewna może być mylona z gripą, czy zwykłym przeziębieniem. Zdarza się, że dziecko dostaje wtedy antybiotykoterapię. Dla małego alergika jest to podwójne zagrożenie – antybiotyki też mogą uczulać. Jak odróżnić gripę od alergii?

- Kiedy maluch często choruje na zakażenia dróg oddechowych, ciągle bierze leki, mama jest stale na zwolnieniach, wówczas wielu rodziców oprócz naturalnej troski okazuje także zniecierpliwienie.

Dzieci nie bronią się tak sprawnie przed zarazkami jak dorośli, dlatego chorują częściej. Dziecięce infekcje zazwyczaj dotyczą dróg oddechowych i przebiegają łagodnie. Leczenie antybiotykami zwykle jest niepotrzebne. Więcej chorób przytrafia się maluchom w żłobkach, przedszkolach oraz tym, które mają starsze rodzeństwo. Przeciętnie zdarza się to 5-6 razy w roku, szczególnie jesienią i zimą i zwykle nie świadczy o zaburzeniach odporności. Dla większości zdrowych dzieci kontakt z zarazkami jest formą „treningu” i przyspiesza dojrzewanie systemu obronnego. Dopiero 9-latek ma równie doskonałą odporność jak dorośli.

U coraz większej grupy dzieci nawracające infekcje dróg oddechowych mogą być związane z alergią. Alergia może przybrać kształt różnych chorób: zwykłego na pozór kataru, zapalenia, zapaleń krtani, uszu, zapaleń oskrzeli, płuc. Zapalenie wywołane zakażeniem wirusowym, czy bakteryjnym, nawet dla doświadczonego lekarza niewiele różni się od zapalenia alergicznego. Dlatego tak ważne jest ustalenie związku między początkiem „infekcji”, a możliwymi czynnikami uczulającymi. Warto przeanalizować jaki charakter, jaki przebieg i jakie okoliczności towarzyszą kolejnym zachorowaniom najlepiej podczas wizyty w Poradni Alergologicznej lub Pulmonologicznej.

⚡ A czy na przykład przedłużający się katar jest już wystarczająco niepokojącym objawem, by skłonić rodziców do wizyty z maluchem u alergologa?

- Jeśli dziecko cierpi na długotrwały czy często nawracający katar, przede wszystkim warto porozmawiać o tym z lekarzem pediatrą. Oprócz alergii istnieje wiele innych przyczyn takich dolegliwości, np. przerost migdałka gardłowego, skrzywienie przegrody nosa, zapalenie zatok obocznych nosa. Bardzo często katar ma po prostu związek z częstymi przeziębieniami, które nierzadko towarzyszą pierwszym miesiącom pobytu w żłobku, czy w przedszkolu.

Sądzę, że po zbadaniu dziecka i przeanalizowaniu problemu, lekarz pediatra najlepiej ustali jak pomóc dziecku i czy powinien skonsultować je specjalista laryngolog czy alergolog.

⚡ Jak można zminimalizować ryzyko napadów alergii. Co zrobić, by małemu człowiekowi cierpiącemu na alergię wziewną żyło się lepiej?

- Najskuteczniejszą metodą leczenia jest unikanie kontaktu z czynnikami uczulającymi. Niekiedy jest to ważniejsze niż systematyczne przyjmowanie leków.

Osoby uczulone, np. na pyłki roślin, powinny znać tzw. kalendarze pylenia. Ponieważ okresy wegetacji zmieniają się z roku na rok, dokładne, aktualne informacje i prognozy o lokalnym stężeniu pyłków roślin i zarodników grzybów można znaleźć w prasie i Internecie. Należy też starać się, aby w miejscu naszego zamieszkania skoszone trawę zanim zakwitnie. W okresie pylenia spędzać jak najwięcej czasu w domu, przy zamkniętych oknach. Na spacerach wychodzić po deszczu, nigdy wczesnym rankiem i we mgle. Stosować filtry przeciwpyłkowe w samochodzie. Zaplanować wakacje w rejonie o najmniejszym wówczas stężeniu pyłków. Usunąć z domu bukiety suszone i sienniki. Nie parzyć herbat ziołowych, nie robić kąpeli i inhalacji z ziołami. Nie używać miodu. Zamiast prawdziwej choinki lepiej kupić sztuczną.

Leczenie farmakologiczne polega głównie na stosowaniu leków: przeciwzapalnych, antyhistaminowych, rozszerzających oskrzela. Niektóre trzeba przyjmować regularnie, inne podaje się przy pogorszeniu, przez krótszy czas. U części pacjentów lekarz specjalista alergolog może zaproponować kurację odczulającą (immunoterapię) zastrzykami lub doustnie – kroplami specjalnie przygotowanej szczepionki. Immunoterapia trwa z reguły kilka lat.

Choroby o podłożu alergicznym mają charakter przewlekły.

Dzięki lekom i właściwemu postępowaniu dolegliwości można złagodzić, objawy wytłumić, jednak istota schorzenia pozostaje. Wiedza rodziców i dziecka na temat choroby jest niezmiernie ważna, bowiem umiejętne postępowanie chroni przed niebezpiecznymi zaostrzeniami choroby i pojawieniem się astmy, która, niestety, znacznie częściej spotyka chorych na alergiczną nieżyt nosa. Dzisiaj mali alergicy mogą prowadzić normalne życie, tak jak ich rówieśnicy, uprawiać sporty, bawić się i osiągać sukcesy w wielu dziedzinach.

⚡ Dziękuję za rozmowę.





Choroba Alzheimera

– frustrujący produkt postępu cywilizacyjnego współczesnych społeczeństw (cz. 2)

lek. med. Paweł Miszczak
specjalista psychiatra

Choroba Alzheimera jest postępującym procesem zwyrodnieniowym mózgu. W przeciwieństwie do wielu innych schorzeń proces ten określany jest jako pierwotny. Oznacza to, że nie jest skutkiem innego schorzenia, które występowało wcześniej jako zjawisko poprzedzające. Choroba polega na zaniku komórek nerwowych i połączeń między nimi, co skutkuje zahamowaniem ich czynności.

W poprzedniej „Diagnozie” pisaliśmy o czynnikach ryzyka, przebiegu choroby Alzheimera, zmianach osobowości pacjenta i jego leczeniu. W tym numerze zajmiemy się opieką nad chorym.

Sposób zachowania się pacjenta często zależy od jakości sprawowanej nad nim opieki. Ta powinna być czuła i wyrozumiała, w przyjaznym lo-

kum mieszkalnym i ze stałymi oddziaływaniami rehabilitacyjnymi. Zwykle gwarancję takiej formy opieki może dawać jedynie środowisko rodzinne. I niejednokrotnie tak właśnie się dzieje. Dobre relacje z opiekunem i zachowanie aktywności przez chorego sprzyjają jego lepszemu funkcjonowaniu.

Dobór zajęć powinien być indywidualnie dostosowany do stopnia natężenia otępienia. Najlepsze efekty uzyskuje się bazując na tych umiejętnościach, które chory zachował stosunkowo najlepiej. Należy bezwzględnie unikać zadań zbyt trudnych, wyraźnie przekraczających aktualne zdolności pacjenta. W warunkach domowych dobrze sprawdzają się treningi orientacji oraz tzw. terapia reminiscencyjna. Te pierwsze pomagają lepiej odnajdywać się w otaczającym środowisku, redukują niepokój, zwiększają poczucie bezpieczeństwa chorego. Terapia reminiscencyjna polega na przywoływaniu wspomnień z wcześniejszych okresów życia chorego w formie luźnych rozmów o osobach i wydarzeniach. Wzmacnia to poczucie tożsamości i przynależności pacjenta.

We wczesnym okresie choroby szczególnie polecany jest trening pamięci. Niezmiernie ważne jest podtrzymywanie wszelkiego rodzaju zachowanych jeszcze praktycznych umiejętności chorego. Nadmierne wyręczanie w imię idei troskliwej opieki nie jest tu dobrym postępowaniem. Walczymy przecież o jak najdłuższe samodzielne funkcjonowanie podopiecznego. Bezczyność jest destrukcyjna zawsze, nie tylko w omawianym problemie. Warto wypunktować podstawowe zasady w organizacji opieki. Bardzo wskazany jest stały i niezmienny porządek dnia z mądrym, racjonalnym zaplanowaniem zadań.

Kluczowa pozostaje niezmiennność wystroju lokum mieszkalnego chorego. Powinno być to również miejsce od dawna mu znane, najlepiej jeszcze z okresu przedchorobowego. Czasem stosowane z konieczności przeprowadzki skutkują dużym pogorszeniem funkcjonowania. Ważnym aspektem jest zapewnienie choremu bezpieczeństwa w domu. Często wiąże się to z wymianą urządzeń codziennego użytku na te wyposażone w moduły bezpieczeństwa – czajnik elektryczny, który bez wody nie rozpocznie gotowania, specjalna kuchenka gazowa. Z uwagi na gorszą sprawność ruchową chorego mieszkanie musi zostać pozbawione przeszkód na drodze do ważnych pomieszczeń, niebezpiecznych chodników i dywaników. Pewnego zmodernizowania wymagają często sanitarium – dodatkowe uchwyty ścienne, ławeczka układana na wannie. Informacje i instruk-





cje dla chorego powinny być przypominająco wielokrotnie powtarzane, mimo ich pozornej oczywistości. Sprawdzają się również czasem dobrze karteczki „przypominajki” z krótką i bardzo prostą informacją lub rysunkiem, aczkolwiek nie może być ich zbyt wiele. I wreszcie, na koniec, należy wspomnieć o konieczności przyjęcia przez pacjenta minimum 1,5 litra płynów na dobę.

Jak trudne bywa życie opiekuna?

Statystycznie najczęściej opiekunem pacjenta zostaje współmałżonek, niejednokrotnie sam borykający się z problemami zdrowotnymi, lub dzieci chorej, zwykle w okresie najbardziej wyczerpanej aktywności zawodowej, wychowujące własne potomstwo, nierzadko z nadziejami na odciążenie w zadaniach przez emerytowanego rodzica, czyli naszego niesprawnego chorego. Problemem bywa odległe od siebie miejsce zamieszkania pacjenta i potencjalnego opiekuna.

Zawsze trudnym doświadczeniem dla opiekuna są bezpodstawne oskarżenia rzucane przez chorego, kłopoty w trafnym utożsamianiu jego osoby lub nazywanie obcą, stereotypowe aktywności, wędrowanie oraz nieustanne ponawianie zapytań. Należy podkreślić, że są one czynione przez chorego bez premedytacji, nawet jeśli takimi mogą się wydawać. Wynikają one z utraty elementarnego rozeznania. Zatem również przekonywanie pacjenta, że np. nie ma racji w wypowiedzianej kwestii jest czynnością bezcelową, która zazwyczaj pogarsza sytuację.

Opieka musi w pewnym momencie stać się stałą, co oznacza pełną dyspozycyjność na potrzeby podopiecznego.

Gdzie należy szukać pomocy?

Chorego należy przede wszystkim wcześnie i prawidłowo zdiagnozować, a następnie efektywnie leczyć. Obie potrzeby mogą być zrealizowane w Poradni Neurologicznej, ewentualnie w Poradni Zdrowia Psychicznego. Dlaczego jednak przede wszystkim u lekarza neurologa? Tak naprawdę z dwóch względów. Pierwszy już omówiłem w części artykułu o ustalaniu rozpoznania. Drugi powód jest bardziej przyziemny i wiąże się z pierwszym. Leki przeciwalzheimerowskie są relatywnie drogie. Co prawda refundowane, ale wraz z nastaniem roku 2012 Narodowy Fundusz Zdrowia wprowadził trudne do spełnienia kryteria dla zastosowania refundacji. Lekarze neurologzy i ich poradnie mają relatywnie większe możliwości, aby sprostać temu wyzwaniu. Szczególnie polecić należy jednak wysokospecjalistyczne Poradnie Leczenia Zaburzeń Pamięci i Poradnie Leczenia Choroby Alzheimerera. W Warszawie mieszczą się one w CSK MSWiA przy ul. Wołoskiej 137, w Instytucie Psychiatrii i Neurologii przy ul. Sobieskiego 9 oraz SPCSK przy ul. Banacha 1a.

Ważnym podmiotem jest Polskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobom Alzheimerera mieszczące się w Warszawie przy ul. Emilii Plater 47. Pracownicy stowarzyszenia udzielają porad i pomocy psychologicznej, pomagają zorganizować właściwą w danej chwili opiekę i zaplanować przyszłość. Stowarzyszenie realizuje dyżurną pomoc telefoniczną, organizuje wstępne badania przesiewowe pamięci dla osób po 60. roku życia, prowadzi stronę internetową (www.alzheimer.pl).

Potrzebnego wsparcia jest w stanie udzielić również organ Urzędu Dzielnicy – Ośrodek Po-



mocy Społecznej Dzielnicy Bemowo mieszczący się przy ul. Powstańców Śląskich 9. Zatrudnieni tam pracownicy socjalni, po przeprowadzeniu wywiadu środowiskowego, oferują pomoc w postaci usług pielęgnacyjno-opiekuńczych na rzecz chorego. Lokalne Poradnie Rejonowe dysponują w ofercie długoterminową pielęgniarzką opieką domową uruchamianą na podstawie skierowania lekarza.

W razie narastających zaburzeń zachowania i objawów psychotycznych u chorego nieopuszczającego mieszkania, Psychiatryczny Zespół Leczenia Środowiskowego (ul. Wrocławska 19) realizuje lekarskie wizyty domowe. W przypadku utraty przez pacjenta zdolności kontrolowania potrzeb fizjologicznych lekarz Podstawowej Opieki Zdrowotnej, po otrzymaniu zaświadczenia lekarskiego od specjalisty neurologa lub psychiatry, wystawia dokument umożliwiający zakup pieluchomajtek w trybie refundowanym. Nie należy też zapominać o przysługującej pomocy finansowej na rzecz pacjenta. Osobie, która ukończyła 75. rok życia obligatoryjnie przysługuje dodatek pielęgnacyjny do otrzymywanego z ZUS świadcze-

nia emerytalnego. W przypadku orzeczenia znacznego stopnia niepełnosprawności, które jest jednoznaczne z niezdolnością do samodzielnej egzystencji, dodatek ten przysługuje choremu bez względu na wiek. Z orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności wiążą się też konkretne ulgi podatkowe i przywileje transportowe.

Jak regulować sprawy prawne?

Często zanedbywanym, a bardzo istotnym aspektem jest uregulowanie spraw prawnych pacjenta. Chory, mimo oczywistych ograniczeń i wyłączenia, nie przestaje być podmiotem prawnym. W początkowym okresie choroby należy zadbać o to, aby udzielił on pełnomocnictwa notarialnego zaufanej osobie bliskiej celem reprezentowania go w istotnych sprawach życiowych dotyczących leczenia, organizacji opieki, załatwiania spraw urzędowych, jak i czysto finansowych w banku lub związanych z odbiorem świadczenia emerytalnego. Z czasem konieczne bywa przeprowadzenie przed Sądem Okręgowym procedury ubezwłasnowolnienia z ustanowieniem opiekuna prawnego chorego do niesienia dalszej pomocy w sprawach życiowych.

Kończąc...

W drugiej połowie XX wieku wiele mówiło się na świecie o zaburzeniach depresyjnych, a co za tym idzie niebywałą karierę zrobiła „tabletką szczęścia” – Prozac. Początek nowego wieku wraz ze zmianami na rynku pracy i wzrostem tempa życia zrodził wszelkiej maści zaburzenia lękowe, a niekwestionowaną karierę poczyniła tabletką przeciwlękowa – Xanax. Perspektywa dalszego starzenia się społeczeństw każe ukuć tezę, że kolejną odstoną tej opowieści, będzie omówiony dziś temat, a zawrotną karierę zrobi jakiś nowy lek przeciwalzheimerowski.



Poradnia Medycyny Pracy SZPZLO Warszawa Bemowo, 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.



Jesteśmy

Mazowiecką Firmą Dziesięciolecia

17 listopada br. w warszawskim Hotelu Gromada odbyła się Wielka Gala „POLSKA PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ”, podczas której wręczone zostały nagrody w konkursach organizowanych przez Mazowieckie Zrzeszenie Handlu Przemysłu i Usług oraz firmę Europa 2000 Consulting Sp. z o.o.

SZPZLO Warszawa Bemowo w jedenasty rok swojego istnienia został laureatem X jubileuszowej edycji konkursu „Mazowiecka Firma Roku”, otrzymując tytuł Mazowiecka Firma Dziesięciolecia w kategorii: Medycyna. Ten tytuł to prestiż i jesteśmy bardzo dumni, że zostaliśmy docenieni przez Kapitułę konkursu.

Nagroda Mazowiecka Firma Dziesięciolecia jest efektem wielkich wysiłków i starań wszystkich pracowników od początku istnienia Zespołu, budowania pozytywnego wizerunku wśród pacjentów, władz i innych firm. Wierzymy, że udział

w tych niezwykle prestiżowych przedsięwzięciach okaże się sukcesem będącym uwięzieniem ciężkiej pracy całego SZPZLO Warszawa Bemowo.





mgr Hanna Sipko
specjalista fizjoterapeuta

Jak przygotować się do uprawiania sportów zimowych?

Zima zbliża się dużymi krokami. Planując zimowe szaleństwo zapominamy jednak o odpowiednim przygotowaniu do sezonu narciarskiego i narażamy nasze ciało na wszelkie urazy. Jak zatem zadbać o zdrowie i kondycję, aby ustrzec się kontuzji i cieszyć się udanym urlopem?

Możliwości uprawiania sportów zimowych jest wiele. Zanim zdecydujemy się wybrać którykolwiek z nich warto już teraz zacząć przygotowania do sezonu zimowego. Narciarstwo, snowboarding i łyżwiarstwo rewelacyjnie wpływają na sylwetkę oraz pięknie rzeźbią ciało. Kilka godzin spędzonych aktywnie na świeżym powietrzu przyczyni się do dotlenienia organizmu (zwiększenia odporności), a także do poprawy samopoczucia, szczególnie ważnego w okresie, gdy jesteśmy bardziej podatni na chandrę i depresję. Podczas godziny jazdy na nartach można spalić ok. 380 kcal. Po kilku dniach szusowania na stoku wzmacniają nam się mięśnie łydek, ud i pośladków, a skóra staje się jędrniejsza. Zadbajmy jednak o to, by uniknąć urazu.

Przed rozpoczęciem sezonu warto odpowiednio się przygotować. Zalecane jest rozpoczęcie ćwiczeń minimum 2 miesiące przed wyjazdem i poświęcenie na trening ok. 30 minut przez 3-5 dni w tygodniu. Jazda na nartach wymaga aktywności wielu partii mięśniowych (trójgłowy łydki, piszczelowy, czworogłowy uda, dwugłowy uda, biodrowo-łędźwiowy, pośladkowy wielki oraz mięśnie grzbietu, brzucha, obręczy barkowej) i stawów (skokowy, kolanowy, biodrowy).

Zaczynamy trenować „na sucho”

Aby nasz trening przyniósł korzyści i rezultaty, powinien składać się z trzech obowiązkowych komponentów: **rozgrzewka, trening właściwy** oraz **rozciąganie**. Należy poświęcić pięć minut na rozgrzewkę – skłony, rozruszanie stawów skokowych poprzez kręcenie stopą, na przemian bieganie w miejscu, szybciej wolniej, podskoki obunóż z lewej do prawej, skakanka, pajace, itd.

Podczas treningu właściwego, który powinien trwać 20-40 min., należy skoncentrować się przede wszystkim na mięśniach nóg. Pomocne będzie tu bieganie, ćwiczenia na stepperze, nordic walking, pływanie, jazda na rowerze, aerobic, czy domowe ćwiczenia wzmacniające. Dobrze byłoby zająć się mięśniami brzucha, które wbrew pozorom, także są potrzebne w czasie białego szaleństwa na nartach. Te możemy bardzo skutecznie wyćwiczyć popularnymi brzuszkami.

Nie wolno zapominać o stretchingu na zakończenie treningu. Jest to zestaw ćwiczeń fizycznych polegający na rozciąganiu mięśni w celu ich uelastycznienia, a także poprawieniu ukrwienia układu motorycznego i spowodowanie jego rozruszania. Te ćwiczenia pomagają w uniknięciu kontuzji związanych z wykonywaniem ekstremalnych ruchów i „cięższej” niż na co dzień pracy mięśni.

Każda osoba powinna mieć indywidualny program ćwiczeń oparty na powszechnie przyjętych regułach dobrany do ogólnego stanu zdrowia, stylu jazdy, częstotliwości aktywności fizycznej.

Pamiętaj! Ważniejsza od form ćwiczeń jest systematyczność i konsekwencja.

Właściwe przygotowanie ciała, tak jak dobry sprzęt i ubiór ochronny, znacznie zmniejsza ryzyko wypadków.

Przykładowy zestaw domowych ćwiczeń wzmacniających

Ćwiczenie 1. „Krzesełko”.

Pozycja wyjściowa: stojąc opierasz plecy o ścianę, stopy ustawione równolegle przed ścianą w odległości 30-40 cm. Kolana cały czas trzymasz równolegle.



Ruch: schodzisz w dół uginając kolana pod kątem 80-90 stopni i wytrzymujesz w tej pozycji 15-20 sekund. Następnie wracasz do pozycji wyjściowej. Wykonujesz 3-4 serie po 15-20 sekund z 1-minutową przerwą między seriami. W miarę postę-



pu treningów wydłużasz czas ćwiczenia do 40-60 sekund i wydłużasz przerwę do 90 sekund a nawet 2 minut.

Ćwiczenie 2. Wykrok z „przykłękaniem”.

Pozycja wyjściowa: Stoisz prosto, ramiona w bok i lekko w przód – imitując trzymanie kijków narciarskich.

Ruch: wykonujesz wykrok w przód lewą nogą, a na prawą – prawie przykłękasz w tej pozycji wytrzymujesz sekundę. Obie nogi powinny zachowywać kąt około 90 stopni zgięcia w kolanie, kolano nogi wykroczonej nie powinno „wysuwać” się w przód przed stopę. Odepchnięcie nogi wykroczonej (lewej) od podłoża, powrót do pozycji wyjściowej i zmiana nóg. Wykonujesz 3-4 serie po 10-15 powtórzeń na każdą nogę z 1-minutową przerwą między seriami.



Ćwiczenie 3. Wstań i usiądź.

Pozycja wyjściowa: siedzisz na krześle (trudniejsza wersja – na łóżku), jedna noga lekko uniesiona nad podłogę.



Ruch: wstajesz na drugiej nodze i wolno siadasz z powrotem. Zmiana nóg. Wykonujesz 3-4 serie po 6-12 powtórzeń na każdą nogę z 1-minutową przerwą między seriami.

Ćwiczenie 4. Odwrotna „kołyska”.

Pozycja wyjściowa: leżenie przodem (na brzuchu) wyprostowane ramiona wyciągnięte w górę nad głowę.

Ruch: unoszenie tułowia i nóg w górę tzw. „odwrotna kołyska”: napinasz łydki, tylne mięśnie ud, pośladki, lędźwie i plecy – wytrzymujesz w tej pozycji 1-2 sekundy i wracasz do pozycji wyjściowej. Wzrok cały czas skierowany w podłogę.



Wykonujesz 3-4 serie po 10-20 powtórzeń z 30-sekundową przerwą między seriami.

Bardzo istotne w treningu „na sucho” są ćwiczenia propriocepcji (orientacji ułożenia części własnego ciała) – czucia głębokiego. Propriocepcja to kontrola odpowiedniego ustawienia kończyny i stawu bez „patrzenia”, czyli pomijając zmysł wzroku. Receptory czucia głębokiego, znajdujące się w torebkach stawowych, ścięgnach, więzadłach i w mięśniach, reagują na zmianę pozycji stawu, napięcie mięśni i rozciągnięcie. Następnie przekazują informacje do ośrodkowego układu nerwowego, a stamtąd przetworzony impuls wraca do mięśni o wiele szybciej niż informacje z receptorów bólowych. Taka reakcja ma istotny wpływ na zapobieganie urazom. Zanim wystąpi ból, nasze mięśnie zareagują na sygnały z receptorów czucia głębokiego, ustabilizują stawy i napną mięśnie tak, aby ustrzec przed kontuzją.

Poniższe ćwiczenia uczą balansu ciałem (utrzymanie równowagi) i odruchowej reakcji na nieprzewidziane sytuacje w czasie jazdy. Jednym słowem uczą nasze mięśnie reagowania na nierówne podłoża, muldy.

Ćwiczenie 5. „Spacer linoskoczka”.

Pozycja wyjściowa: stoisz na nierównym podłożu (np. ułożone wzdłuż poduszki, materac) wokół musi być dużo miejsca tak, aby w razie utraty równowagi nie zrobić sobie krzywdy. Ramiona wysunięte w bok i lekko w przód – imitując trzymanie kijków narciarskich.

Ruch: marsz stopa za stopą w jednej linii po miękkim podłożu.

Ćwiczenie 6. Przysiady obunóż i na jednej nodze.

Pozycja wyjściowa: stoisz na nierównym podłożu (np. ułożone wzdłuż poduszki, materac) stopy ustawione równolegle, wokół dużo miejsca tak, aby w razie straty równowagi nie zrobić sobie krzywdy.



Ruch: uginasz nogi w kolanach do około 80 stopni przechodząc do pozycji narciarskiej i starasz się tak wytrzymać 2-5 sekund jednocześnie utrzymując równowagę. Następnie prostujesz kolana (nie do pełnego wyprost) i stajesz na jednej nodze. Starasz się zrobić przysiad, ale nie tak głęboki jak obunóż. Następnie prostujesz ugiętą



nogę i zmieniasz nogi. Te trzy przysiady to jeden pełny zestaw. Wykonujesz 3-4 serie po 7-10 zestawów z 1-minutową przerwą.

Na koniec serii ćwiczeń dobrze jest rozciągnąć mięśnie – lepiej się regenerują i przygotowują do kolejnych treningów. Najważniejsze to rozciąganie mięśni nóg-ud oraz łydek.

Ćwiczenie 7. Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda.



Stojąc i przytrzymując się jedną ręką dla równowagi jedną nogę zginasz w kolanie, a drugą ręką chwytasz za stopę, którą dociągasz do pośladka. Biodra do przodu i kolana razem. W tej pozycji starasz się wytrzymać 15-30 sekund i zmieniasz nogę. Wykonujesz 3-4 takie serie na każdą z nóg.

Ćwiczenie 8. Rozciąganie mięśnia dwugłowego uda i łydki.

Stojąc i przytrzymując się rękoma dla równowagi jedną nogę wystawiasz w skos i w przód stając na pięcie, palce kierujesz w stronę kolana. Kolano wyprostowane, tułów lekko pochylony w przód, plecy i głowa wyprostowane. Drugą nogę uginasz w kolanie przenosząc na nią ciężar ciała. W takim półprzysiadzie wytrzymujesz 15-30 sekund rozciągając tył uda i łydkę nogi wykroczonej (wyprostowanej) następnie zmiana nóg. Wykonujesz 3-4 takie serie na każdą z nóg.

Nie zapominajmy o rozgrzewce

Będąc już w górach, nie zapomnijmy, aby rano, przed wyjściem na stok, również rozgrzać mięśnie. Pomoże nam to uchronić się nie tylko przed zakwasami, ale i niebezpiecznymi naciągnięciami mięśni bądź ścięgien, czy wręcz ich naderwaniem, co skutecznie uniemożliwiłoby nam dalsze szusowanie.

Przygotowanie do sezonu narciarskiego, to nie tylko kondycja! Pamiętajmy, żeby zrobić przegląd naszego sprzętu. Bardzo ważne jest sprawdzenie ostrości kantów oraz nasmarowania nart. Jeżeli w nartach pojawiły się po poprzednim sezonie wgniecenia czy bruzdy, spowodowane przejechaniem przez kamień bądź lód, oddajmy je do serwisu, gdzie ubytki zostaną wypełnione specjalną żywicą. A my będziemy bezpieczniejsi.





Radiografia cyfrowa w diagnostyce



lek. med. Anna Ziemińska
specjalista rentgenolog

Odkrycie promieniowania rentgenowskiego i jego właściwości rozpoczęło nową erę w medycynie, w której rozpoznanie opiera się na diagnostyce obrazowej. Obrazowanie przy pomocy promieniowania X okazało się niezwykle pomocne dla postawienia trafnej i precyzyjnej diagnozy, co z kolei ułatwiło leczenie wielu jednostek chorobowych.

Precyzyjne uwidocznienie narządów i zmian chorobowych jest ściśle uzależnione od poziomu zaawansowania technologicznego aparatury. W żadnej innej dziedzinie medycyny sukces wyniku końcowego nie jest tak bardzo zależny od postępu technicznego.

Technika medyczna w tej dziedzinie rozwinęła się w XX wieku niezwykle: od prostych analogowych systemów typu lampa rentgenowska - błona rentgenowska do bardzo skomplikowanych układów cyfrowych.

Aparaty cyfrowe – korzyść dla pacjenta i lekarza

Zalety najnowocześniejszych obecnie aparatów cyfrowych są wielorakie. Podstawową różnicą między nimi a tradycyjnymi aparatami analogowymi jest brak nośnika obrazu, jakim była błona rentgenowska. W aparatach cyfrowych obraz powstaje w detektorze, który jest integralną ich częścią i może być używany wielokrotnie. W związku z tym wyeliminowana jest obróbka w ciemni. Obraz uzyskujemy natychmiast po wykonaniu badania i może on być przekazywany do dowolnej liczby odbiorników. Lekarze mogą więc oglądać badanie w różnych, nawet najbardziej odległych od osoby badanej miejscach. Badania mogą być dowolnie konsultowane, omawiane i prezentowane na wykładach, sympozjach.

Korzyści są również oczywiste przy archiwizacji badań. Nie tracimy badania w przypadku zagubienia wyniku – archiwizacja elektroniczna umożliwia odtwarzanie wyniku dowolną liczbę razy. Jednocześnie archiwum elektroniczne zajmuje znacznie mniejszą powierzchnię i jest proste w obsłudze.

Ogromną zaletą dla lekarza interpretującego obraz jest możliwość jego elektronicznej obróbki. Obraz można powiększać, zmieniać ostrość i kontrastowość, wyodrębniać poszczególne jego elementy. Można dokonywać różnych pomiarów i przeliczeń. Wszystko to prowadzi do udoskonalania procesu diagnozowania.

Wymierną korzyścią dla pacjentów jest ograniczenie dawki promieniowania. Aparat automa-



tycznie optymalizuje ekspozycję, pozwala unikać zdjęć nieudanych, wymagających powtórzenia. Ponadto technik, widząc od razu obraz, może wykonać projekcje uzupełniające, co oszczędza czas pacjenta.

Istotne są również korzyści dla środowiska. Eliminacja ciemni rentgenowskiej likwiduje powstawanie niebezpiecznych odpadów, wymagających specjalnej utylizacji. Eliminuje się zużycie wody i ogranicza zużycie energii elektrycznej.

Poza aspektem środowiskowym wzrasta również bezpieczeństwo i higiena pracy personelu medycznego.

Wszystkie te elementy pozwalają na ograniczenie kosztów eksploatacji. Wprawdzie koszt jednostkowy aparatów jest bardzo wysoki, jednak eksploatacja jest znacznie tańsza.

Na koniec warto wspomnieć o tym, jak wygląda wynik badania w systemach cyfrowych. Pacjent zamiast niewygodnej do transportu i przechowywania błony rentgenowskiej otrzymuje płytę CD oraz papierowy opis badania. Płyta taka może być odtwarzana w każdym komputerze. Jest wygodnym do przechowywania i trwałym nośnikiem. Można także uzyskać wydruk na folii nieco przypominający dawne zdjęcia rtg. Taki wydruk pracownia wykonuje za odpłatnością, jako kopię.

Aparat, który został zainstalowany w naszej Pracowni Diagnostyki Obrazowej należy do najnowocześniejszych obecnie stosowanych systemów. Wszyscy pracownicy są bardzo zadowoleni z możliwości pracy na sprzęcie tak wysokiej jakości. Mam nadzieję, że nasi pacjenci podzielą to zadowolenie.





Aktualności:

W imieniu Redakcji życzymy wszystkim Czytelnikom,
Pacjentom i Pracownikom
samyh słonecznych, zdrowych i pięknych dni
w nowym 2013 roku.

Niech ten rok będzie pełen szczęścia
i pomyślności oraz niech spełni
wszystkie Państwa marzenia.



Wesołych Świąt
Merry Christmas
Szczęśliwego Nowego Roku
Szczęśliwego Happy New Year

Dobre wiadomości na koniec roku

Trzeba przyznać, że to był trudny, ale dobry rok dla SZPZLO Warszawa Bemowo. Na jego koniec możemy pochwalić się nie tylko nagrodą, o której piszemy w tym numerze. W listopadzie zostały oddane do użytku (po wielu latach, trzeba zaznaczyć) wyremontowane schody i podjazd dla wózków prowadzące do poradni specjalistycznych dla dzieci w Przychodni przy ul. Wrocławskiej. Ta ważna inwestycja ułatwi wejście rodzicom i ich dzieciom do poradni, ale jednocześnie ograniczy kontakty dzieci chorych i zdrowych przybywających do przychodni.

Ponadto, wielkim wysiłkiem finansowym dla Zespołu został zakupiony i uruchomiony w Poradni radiologicznej przy ul. Czumy nowy, cyfrowy aparat rtg. O jego zaletach piszemy również w tym numerze „Diagnozy”.

Obie inwestycje pozwolą poprawić jakość usług medycznych świadczonych przez SZPZLO Warszawa Bemowo i właśnie dlatego to był naprawdę dobry rok.



**ZAPRASZAMY****PANIE**

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

**na bezpłatne badania
CYTOLOGICZNE.**

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

Czумы 1 tel. **22 665-40-50** wew. **33**,

Powstańców Śląskich 19

tel. **22 665-37-07**

lub **22 664-44-00** wew. **19**,

Wrocławskiej 19

tel. **22 638-23-33** wew. **222**.

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

ZAPRASZAMY**PANIE**

w wieku 50-69 lat,

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

**na bezpłatne badania
MAMMOGRAFICZNE.**

Informacje i zapisy

w **pracowni RTG przychodni przy ul. Czумы 1**,

od poniedziałku do piątku

w godz. 8.00-18.00 osobiście

lub telefonicznie pod nr. tel. **22 666-10-16**.

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

ZAPRASZAMY**Mieszkańców Bemowa**

urodzonych w latach

1958, 1963, 1968, 1973 i 1978

(roczniki wytypowane w 2012 roku)

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

**na bezpłatne badania
UKŁADU KRĄŻENIA.**

Badania te wykonywane są **we wszystkich**
przychodniach SZPZLO Warszawa Bemowo,

a osoby zainteresowane prosimy o zgłoszenie się

do gabinetów zabiegowych

od poniedziałku do piątku

w godz. 7.30-18.30.

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

ZAPRASZAMY**PANIE**

od 25. tygodnia ciąży

na bezpłatne zajęcia praktyczne i teoretyczne
w ramach Programu edukacji przedporodowej

SZKOŁA RODZENIA

w przychodni przy ul. **Powstańców Śląskich 19**.

Zajęcia dla jednej grupy odbywają się

raz w tygodniu w godzinach popołudniowych.

Program obejmuje 10 spotkań po 2 godziny lekcyjne.

Informacje i zapisy pod numerem tel.

22 664-44-00

lub **22 664-84-04**.

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

**ZAPRASZAMY****Pacjentów chorujących na cukrzycę**

do skorzystania z programu:

„PROMOCJA ZDROWIA W CUKRZYCY”.

W ramach programu można skorzystać ze spotkań poświęconych
edukacji w zakresie cukrzycy, 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,
(pokój 038) przez lekarza diabetologa i dietetyka
oraz pielęgniarki.

Osoby zainteresowane programem proszone są
o kontakt z pielęgniarkami w swoich przychodniach,
osobiście lub telefonicznie pod numerami:

Czумы 1, tel. **22 665-40-50** wew. 40,

Powstańców Śląskich 19, tel. **22 664-44-80** wew. 47,

i **Wrocławskiej 19**, tel. **22 638-23-33** wew. 116.

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo.

ZAPRASZAMY**Rodziców i ich dzieci**

do skorzystania z programu:

„NIE SZKODZIĆ DZIECKU”.

Program przeznaczony jest
dla dzieci otyłych lub z nadwagą.
Kwalifikacji do programu dokonuje pediatra,
a poradę udziela dietetyk.

Osoby zainteresowane proszone są o zgłoszenie się do
lekarza pierwszego kontaktu prowadzącego dziecko
w jednej z przychodni SZPZLO Warszawa Bemowo:

Czумы 1, tel. **22 666-10-14**,

Powstańców Śląskich 19, tel. **22 664-20-48**,

i **Wrocławskiej 19**, tel. **22 638-29-43**.

Program finansowany przez SZPZLO Warszawa Bemowo.



Krzyżówka

poziomy występ skalny		Rezydencja magnacka		puma		włók do łowienia ryb		hrabina, faworyta Augusta II		dekokt, odwar
podoficer na statku		... Rowling, pisarka				stan gotowości bojowej		kielich, czara		
bijatyka, burda	7			porażenie cieplne				siódme wylewane	5	
pięta u wozu			podmokła łąka			skład rupieci				„pot” trawy
			obsada twierdzy					koloryt skóry		
rysa, wada lub diateza				letni skwar				pojazd bojowy		
		1				jaźń, ja		odkażalnik wody		
wydziałanie np. ciepła		grecki bóg słońca		zajezdnia tramwajowa						chińczyk lub domino
				żyzna gleba			13			błąd tenisisty
	15				roślina włóknodajna	lud, pospólstwo			8	
w filmie szukał miliona		specjalista od budowy Ziemi				narząd spełniający określone funkcje			rodzina	boleć łączący blachy
roślina doniczkowa										3
litowiec, symbol K				druh Portosa	przesiedleńca					
					waż u Kiplinga		10			
	6		na płozach							
			zdradza obcokrajowca				14	wśród antylop	pragnienie	różaniec
pień drzewa				uroda, piękno	dykteryjka, żart					
parcela					sąsiad Gawła				4	
			cztery mendle			jego liść jest na fładze Kanady		żółta w Azji	szybki galop	cecha gentelmana
			obwódka							
stąpienie		samochód z rodziny opla				przed-sionek kościoła				
kulturysta										
				silna u wytrwałego				przezroczysta tkanina		
							9			
druczyna zapinka		na wyposażeniu karetki				koniec karnawału; zapusty				
									11	2
				nad płoną-cym domem					12	naszyta na dziurze

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 15 utworzą rozwiązanie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Przychodnia przy ul. Czumy 1

centrala: **22 665-40-50, 22 664-40-31, 22 664-58-91**
 rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: **22 666-29-15**
 rejestracja poradni specjalistycznych: **22 664-58-93**
 rejestracja Poradni dziecięcej: **22 666-10-14**
 Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu
 i współuzależnienia: **22 664-58-95**
 RTG: **22 666-10-16**
 sekretariat: **22 665-19-24**

Przychodnia przy ul. Wrocławskiej 19

centrala: **22 638-23-33**
 rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta:
22 837-74-25
 rejestracja Poradni dziecięcej: **22 638-29-43**
 rehabilitacja domowa: **22 638-23-33 wew. 111**
 sekretariat: **22 837-13-14**
 Zespół transportu sanitarnego:
22 638-23-33 w. 224, 696-435-890

Przychodnia przy ul. Powstańców Śląskich 19

centrala: **22 664-44-00, 22 664-44-80, 22 664-44-54**
 rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: **22 665-23-03**
 rejestracja Poradni dziecięcej: **22 664-20-48**
 sekretariat: **22 664-83-82**