




diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 59 (1/2020)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy

ISSN 1898-858X



■ SARS-CoV-2: WSPÓLNIE DBAJMY O ZDROWIE



■ ZALECENIA ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA NA CZAS PANDEMII

- Szkoła rodzenia: obalamy mity
- E-zdrowie, czyli jak nowoczesne technologie pomagają leczyć ludzi
- Przyczyny upadków w wieku podeszłym

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. 22 167 23 20,
Powstańców Śląskich 19, tel. 22 167 24 20,
Wrocławskiej 19, tel. 22 167 22 20,
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
1965, 1970, 1975, 1980, 1985
(roczniki wytypowane w 2020 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”.

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. **22 167 23 71.**

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

ZAPRASZAMY

RODZICÓW I ICH DZIECI
do skorzystania z programu „HPV 12”
W ramach programu dzieciom pomiędzy
**12. a 13. r. ż. podawana jest
bezpłatna szczepionka przeciw wirusowi
brodawczaka ludzkiego.**

**Warunkiem uczestnictwa w programie jest zamieszkanie
w Warszawie oraz wiek dziecka.**

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

**ul. Czумы 1, tel. 22-167-23-31
ul. Powstańców Śląskich 19, tel. 22-167-24-31,
22-167-24-30
ul. Wrocławskiej 19, tel. 22-167-22-30, 22-167-22-31
ul. Coopera 5, tel. 22-163-70-60
ul. Cegielnianej 8, tel. 22 863-87-65
ul. Janiszowskiej 15, tel. 22 846 12 56**

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.



ZAPRASZAMY

mieszkańców Bemowa i Włoch,
którzy ukończyli **60. rok życia:**

na bezpłatne zajęcia edukacyjne
oraz ćwiczenia usprawniające
w ramach programu

„Aktywny Senior”

Zajęcia odbywają się w przychodniach przy
**ul. Powstańców Śląskich 19
i ul. 1 Sierpnia 36a**

Informacje i zapisy pod numerami telefonów:
**Powstańców Śląskich 19, tel. 22 167 24 80
lub 795 416 481**

1 Sierpnia 36a, tel. 22 224 15 07

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. 22 167 24 80
Cegielniana 8 tel. 513-938-494**

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.



Drodzy Czytelnicy,

pandemia Covid-19, która dotarła do Polski w lutym i marcu 2020 roku jest w dalszym ciągu zagrożeniem dla pacjentów i pracowników SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy. Wdrożone procedury zapobiegania rozprzestrzenianiu się zakażenia w naszym zakładzie są uciążliwe dla wszystkich, jednak są niezbędne, by wszystkie poradnie oraz pracownie mogły zapewnić bezpieczeństwo udzielania świadczeń.

Zwracamy się do wszystkich naszych pacjentów z prośbą o przestrzeganie tych procedur: przychodzenie do przychodni w maseczkach, dezynfekowanie rąk lub zakładanie rękawiczek, wypełnianie ankiet „covidowych” przed wykonaniem świadczeń zdrowotnych oraz poddawanie się mierzeniu temperatury, a w niektórych poradniach także mierzeniu saturacji. Dzięki rozwojowi w naszym zakładzie systemów teleinformatycznych mogliśmy służyć Państwu pomocą poprzez teleporady: – wystawiać e-recepty i przekazywać pacjentom ich kod sms-em. W okresie wzrostu zachorowań ograniczyło to liczbę przyjmowanych pacjentów i zapobiegło rozprzestrzenianiu się zakażenia wirusem SARS-CoV-2.

Nikt nie wie jak długo pandemia będzie się utrzymywała w Polsce. Dopóki istnieje ryzyko zakażenia, nadal niesety pozostaną zachowane ograniczenia w dostępności do świadczeń medycznych oraz w liczbie pacjentów w przychodniach. Jest to konieczne, by nie dochodziło do niekontrolowanego rozprzestrzeniania się Covid-19.

Za te niedogodności i ograniczenia przepraszamy.

Dyrektor SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
Paweł Dorosz

Ukazujemy się od 2004 roku.
Czasopismo dostępne także
w wersji elektronicznej na
www.zozbemowo.pl
w zakładce **O nas**.

REDAKCJA:
SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
01-315 Warszawa
ul. gen. M.C. Coopera 5
tel. 22 638 90 55
www.zozbemowo.pl

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

SEKRETARZ REDAKCJI:
Patrycja Olszewska
e-mail:
patrycja.olszewska@zozbemowo.pl

KONSULTACJE MEDYCZNE:
lek. med. Paweł Dorosz

KOREKTA:
Redakcja

ILUSTRACJE:
Wydawnictwo Komograf,
SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy,

WYDAWCA:
Samodzielny Zespół Publicznych
Zakładów Lecznictwa Otwartego
Warszawa Bemowo-Włochy
01-315 Warszawa
ul. gen. M.C. Coopera 5

NAKŁAD:
3000 egz.

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

W numerze:

Wywiad „Diagnozy” 4 Szkoła rodzenia: obalamy mity

Nasze zdrowie

6 E-zdrowie, czyli jak nowoczesne technologie pomagają leczyć ludzi

12 Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia na czas pandemii

Zdrowie seniora

14 Przyczyny upadków w wieku podeszłym

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

10 SARS-CoV-2: wspólnie dbajmy o zdrowie

Informacje ważne dla pacjenta

16 Dbamy o bezpieczeństwo w naszych przychodniach; Elektroniczne recepty (e-recepty); Program „HPV 12”; Mammografia; Medycyna Pracy; „Szkoła Rodzenia 2020”; Zmiana lokalizacji i nowy punkt pobrań dla dzieci; E-pacjent; Program „Aktywny Senior”.

Zamów reklamę w kwartalniku



diagnoza

**Czyta nas 150 000 mieszkańców
dzielnic Bemowo i Włochy**

**Zamówienia i informacje: tel. 22 638 90 55
patrycja.olszewska@zozbemowo.pl**



Szkoła rodzenia: obalamy mity

Z lek. Leszkiem Huziorem, specjalistą ginekologiem położnikiem z przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19 SZPZO Warszawa Bemowo-Włochy rozmawiała Halina Guzowska.

— Dlaczego warto uczestniczyć w zajęciach prowadzonych w szkole rodzenia? Czy przygotowanie do porodu i opieki nad noworodkiem we własnym zakresie nie wystarczy?

- Zawsze czegoś od kogoś się uczymy. Urodzenie się dziecka w rodzinie jest wielkim wydarzeniem, które każda ciężarna przeżywa na swój sposób. Dochodzi jednak w końcu do momentu, w którym dziecko wraz z mamą opuszcza szpital. I pytanie: co potem? Jak postępować z dzieckiem? Jak się nim opiekować? Tak naprawdę o tym jest ta szkoła rodzenia.



Po drugie, zanim się to dziecko urodzi, pacjentka przez całą ciążę oczekuje na czas porodu. Dla wielu kobiet jawi się on jak przysłowiowe wejście we mgłę. Przyjeżdżają na salę porodową i nie wiedzą, co tam je czeka. Strach pogłębia dodatkowo stres związany z porodem. Do tego dochodzą różne dziwne opowieści spotykane w literaturze i w filmach, które powodują, że kobiety obawiają się czekających je przeżyć. Radosną myśl o macierzyństwie zakłóca wyobrażenie porodu. Szkoła rodzenia ma za zadanie przekazać im wiedzę o tym, że poród jest naturalną, fizjologiczną rzeczą i nie musi być

straszny. W opowieściach o bólach porodowych jest więcej mitów podsycanych niepotrzebnie przez kobiety, które już urodziły. My te mity staramy się obalić, tak by pacjentka spodziewająca się porodu oczekiwała na wielkie wydarzenie w swoim życiu, a nie na straszną rzecz, na którą została narażona.

— Czego ważnego uczą się przyszli rodzice w szkole rodzenia? Czy nauka w tej szkole jest istotna dla nich obojga?

- Oczywiście, że tak. Pacjentki uczą się w szkole pragmatycznego podejścia do porodu. Kobiety cieszą się z ciąży, ich mężowie chętnie im asystują. Wykonuję wiele badań usg pacjentkom w ciąży i wiem, że znakomita większość z nich przychodzi na to badanie z mężem. Oni chcą też zobaczyć rozwijające się dziecko. Coraz częściej chcą też uczestniczyć w porodzie, by wspierać żonę dobrym słowem, pocieszać, potrzymać za rękę, żeby to wielkie przeżycie nie było związane tylko z bólem, niedogodnościami i dyskomfortem. Przyszli rodzice powinni zatem uczyć się wspólnie do szkoły rodzenia, aby budować świadomość tego, co ich czeka.

— Jaką wiedzę przekazuje w trakcie tych zajęć lekarz ginekolog położnik? Czym różni się ona od wskazówek, które przyszła mama może usłyszeć podczas wizyty w gabinecie lekarskim?

- W zasadzie wszystko zależy od tego, gdzie na te wizyty chodzi i jakie informacje podczas nich przekazuje jej lekarz. Z punktu widzenia lekarskiego nie ma za bardzo czasu na dłuższe rozmowy, bo wizyta trwa zazwyczaj bardzo krótko. W czasie wizyty rozmawiamy o prowadzeniu ciąży, często uzasadniamy po co potrzebna jest w tym czasie szczególna opieka i jak ona wygląda ze strony lekarza. Pacjentka przychodzi na takie wizyty z trzech powodów: przy użyciu ultrasonografii badamy jak rozwija się płód i kontrolujemy stan zdrowia kobiety – czy jest ona zdolna utrzymać i donosić ciążę. Pamiętajmy, że ciąża jest dla każdej kobiety dużą inwestycją i wymaga odpowiedniego przygotowania. Tu z pomocą przychodzą nam badania krwi. I trzeci powód wizyt u ginekologa w tym czasie, to sprawdzanie czy ciąża nie wywiera złego wpływu na organizm kobiety. W tym celu badamy ciśnienie, sprawdzamy przybytki na wadze, wykonujemy testy obciążenia glukozą, a nawet przeprowadzamy testy psychologiczne. Na tyle wy-



starcza nam czasu w gabinecie. Szkoła zaś stanowi nie tylko teoretyczne, ale przede wszystkim praktyczne przygotowanie do porodu i opieki nad dzieckiem.

👉 Kiedy przyszła mama powinna zacząć uczęszczać na zajęcia?

- O szkole rodzenia zaczynamy rozmawiać z pacjentką zawsze około 25. tygodnia ciąży, uważamy, że jest to taki odpowiedni moment, by zacząć myśleć o takich zajęciach. Ciąża jest już w tym czasie nieco zaawansowana, poród jest w planach, ale jest na tyle wcześnie, by przekazać rodzicom całą wiedzę teoretyczną oraz by mogli oni przejść treningi i ćwiczenia praktyczne w zakresie opieki nad noworodkiem.

W szkole rodzenia lekarz ma o wiele więcej czasu niż na wizycie, może zatem spokojnie wyjaśnić na czym polega opieka w ciąży, dlaczego zleca się wykonanie poszczególnych badań. Zwraca też uwagę na rzeczy, których pacjentka się obawia, zarówno w odniesieniu do swego zdrowia, jak i zdrowia przyszłego dziecka. Ja na przykład zawsze prowadzę szkole sesję pytań i odpowiedzi. Przygotowałem sobie odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania, które dotyczą wielu różnych spraw, m.in. uprawiania sportu w ciąży, podróżowania i środków transportu, odżywiania: co wolno jeść przyszłej mamie a czego nie, czy można w tym okresie prowadzić życie seksualne i jak wygląda znieczulenie do porodu. Jeżeli pacjentki mają dodatkowe pytania, również na nie odpowiadam. W szkole rodzenia jest też więcej czasu na zadawanie takich pytań niż podczas wizyty w gabinecie. Większa jest też świadomość uczęszczają-



cych do niej przyszłych mam i więcej wynikających stąd wątpliwości, które chcą podczas takiej sesji wyjaśnić.

👉 Czy są pacjentki, które nie mogą uczestniczyć w zajęciach?

- Szkoła rodzenia składa się z dwóch części: wykładów teoretycznych, na które mogą uczęszczać wszystkie pacjentki i zajęć praktycznych: opieki nad dzieckiem i różnego rodzaju ćwiczeń oddechowych itp. W niektórych przypadkach, kiedy ciąża jest zagrożona, takich ćwiczeń nie zalecamy. Bezwzględnym przeciwwskazaniem jest np. zagrażające poronienie czy poród przedwczesny i różne stany zagrożenia życia ciężarnej. Każda szkoła rodzenia wymaga jednak, by pacjentka przyniosła zaświadczenie od lekarza ginekologa, że nie widzi on przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach.

👉 W mediach dużo się ostatnio mówi i pisze o przypadkach depresji poporodowej? Czy uczestnictwo w zajęciach szkoły rodzenia może zmniejszyć możliwość jej wystąpienia?

- Niektóre pacjentki są predysponowane do występowania depresji poza ciążą. Dodatkowo w ciąży zagrożenie depresją jest spowodowane grą hormonalną, która zwiększa niebezpieczeństwo jej wystąpienia. Depresja w ciąży może wystąpić w wersji od łagodnej do ciężkiej. Powiedzieć jednak trzeba, że to nie jest tylko smutek i przygnębienie czy popłakiwanie. Może się zdarzyć, że pacjentka w ciąży czy po porodzie będzie bardzo agresywna. Ta agresja jest też objawem depresji i my na zajęciach przestrzegamy, że może się tak zdarzyć. Chodzi o to, by rodzice wiedzieli, że depresja może wystąpić i może się różnie objawiać. Wtedy im samym łatwiej będzie sobie zdać z tego sprawę i szybko zgłosić się do specjalisty, lekarza psychiatry czy psychologa. Same zajęcia nie zapobiegają depresji, mogą jedynie przezwyciężyć niepokój towarzyszący przyszłej mamie i podpowiedzieć, kiedy i do kogo ma udać się po pomoc, a to już bardzo wiele.

👉 **Dziękuję za rozmowę.**





E-zdrowie, czyli jak nowoczesne technologie pomagają leczyć ludzi

Piotr Dradrach
pełnomocnik Dyrektora ds. Bezpieczeństwa Informacji

Znakiem szczególnym dzisiejszych czasów jest galopująca rewolucja cyfrowa. Większość ludzi nie wyobraża sobie funkcjonowania bez korzystania ze zdobyczy technologicznych z dziedziny telekomunikacji. W czasie obecnej pandemii wywołanej koronawirusem telewizyty i teleporady odgrywają bardzo ważną rolę umożliwiając pacjentom kontynuowanie leczenia.

Dostęp do globalnej sieci Internet dawno wykroczył poza zastosowania zawodowe wąskich grup społecznych. Medium to zapewnia bardzo szybki przepływ informacji pomiędzy poszczególnymi użytkownikami. Dodatkowo, usługi operatorów sieci telefonii komórkowych są coraz tańsze i zapewniają pełną mobilność użytkownikom nawet średniej klasy telefonów komórkowych. Świadomość społeczna dotycząca bezpieczeństwa korzystania z rozwiązań cyfrowych jest na coraz wyższym poziomie i powoduje, że usługi, np. bankowości internetowej, są z powodzeniem realizowane przez aplikacje na naszych smartfonach.



Wydarzenia ostatnich miesięcy niespodziewanie uświadomiły nam wszystkim, iż dzięki technologiom informatycznym, możliwe jest funkcjonowanie społeczeństwa w warunkach ogólnoświatowej pandemii koronawirusa, w zwiększonym reżimie sanitarnym, minimalizując straty na poziomie gospodarczym oraz umożliwiając funkcjonowanie struktur państwowych i realizację podstawowych potrzeb obywateli. Administracja państwowa i **ochrona zdrowia** zostały, wszędzie gdzie to możliwe, przestawione na bezkontaktową pracę zdalną. W dzisiejszych czasach, gdy dysponujemy rozwiązaniami technologicznymi zapewniającymi szybką transmisję obrazu i dźwięku, pewne bariery zostały



zniesione. Środowiska IT, naturalnie reprezentujące wysoki poziom wykorzystania technologii cyfrowych, stosują zdalną pracę z powodzeniem już od dawna.

Nowe technologie w ochronie zdrowia

Od kilku lat prowadzone są działania na szczeblu krajowym mające na celu jak najlepsze i jak najefektywniejsze **wykorzystanie nowoczesnych technologii w procesach ochrony zdrowia i leczenia pacjentów**. Dokładność nowoczesnych urządzeń służących do diagnostyki obrazowej, możliwość przesłania wyników badań obrazowych i zdalnych konsultacji na odległość, zastosowania **telemedycyny** i **zdalnej opieki medycznej** mają wpływ na zwiększenie skuteczności podejmowanych przez lekarzy działań. W czasie **zagrożenia epidemiologicznego**, wiążącego się z koniecznością wprowadzenia wzmożonego reżimu sanitarnego i zachowania dystansu społecznego, **telemedycyna** okazuje się nie tylko ułatwieniem, ale wręcz jedyną możliwością zapewnienia ciągłości udzielania świadczeń medycznych. W swojej najprostszej formie może być to po prostu **rozmowa telefoniczna lekarza z pacjentem**, poparta analizą dokumentacji medycznej, do której specjalista ma dostęp, zakończona wystawieniem elektronicznych dokumentów takich jak e-recepta, e-skierowanie czy e-zwolnienie. W sytuacji w pełni wdrożonej dokumentacji elektronicznej, możliwe jest również aby lekarz, dysponując technicznymi środkami, bez potrzeby udawania się do przychodni, udzielał porad zdalnie. **Rozwiązanie to z powodzeniem stosowane jest w placówkach SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.**



Nowoczesne narzędzia do **wideokonferencji** umożliwiają prowadzenie wielu działań zdalnie, bez konieczności wizyty pacjenta i pracownika medycznego (lekarza, terapeuty) w przychodni. Wiele firm, będących dostawcami rozwiązań z segmentu pracy zdalnej, udostępniło na czas pandemii bezpłatnie profesjonalne rozwiązania dla określonych sektorów gospodarki. W naszych placówkach z powodzeniem stosowane są rozwiązania **zdalnej terapii** w poradni uzależnień i – pilotażowo – możliwość odbywania rozmowy wideo z pacjentem. Przy użyciu tych samych narzędzi możliwe jest udostępnianie i przesyłanie treści pomiędzy użytkownikami (np. cyfrowych zdjęć).

Wsparcie w postaci narzędzi cyfrowych zwiększa efektywność całego procesu diagnozowania i leczenia pacjenta.

Algorytmy, wspierane sztuczną inteligencją, pozwalają na zautomatyzowanie pewnych procesów diagnostycznych i odciążają lekarza w pracy.

Projekt E-zdrowie

Innym aspektem zastosowania informatyki w medycynie jest zarządzanie informacjami o zdrowiu. **Projekt E-zdrowie**, realizowany na poziomie administracji państwowej od kilku lat i ciągle rozbudowywany, w najbliższym czasie będzie podlegał dalszym modyfikacjom i rozwojowi. Najogólniej można go opisać jako zapewnienie możliwości wzajemnej wymiany informacji (szybkiej, wręcz natychmiastowej) pomiędzy poszczególnymi placówkami, od których zależy realizacja usług medycznych.

Elementami systemu są zarówno jednostki udzielające świadczeń medycznych (szpitale, przychodnie, praktyki lekarskie), apteki, jak i podmioty finansujące usługi oraz – co najważniejsze – pacjenci.

Ogólne założenie polega na szybkim i bezpiecznym przekazywaniu informacji pomiędzy poszczególnymi elementami precyzyjnego systemu.

Zalety wymiany informacji o stanie zdrowia pacjentów są nie do przecenienia. Obrazowo można to przedstawić opisując sytuację udzielania pomocy pacjentowi, daleko od jego miejsca zamieszkania, z którym to pacjentem brak

jest kontaktu. Posiadając jego dane, takie jak numer PESEL, możliwe staje się sprawdzenie przez uprawnione osoby ratujące jego zdrowie w czasie rzeczywistym istotnych elementów jego dokumentacji medycznej, determinującej metody dalszego leczenia. Informacje o przebytych chorobach, przewlekłym leczeniu, przyjmowanych lekach, alergiach itp. mają bardzo duży wpływ na skuteczność procedur medycznych. Jesteśmy na drodze prowadzącej do umożliwienia właśnie takiej wymiany informacji.

Internetowe Konto Pacjenta

Każdy pacjent otrzymał do użytkowania element systemu E-zdrowie, nazywanego oficjalnie Elektroniczną Platformą Gromadzenia, Analizy i Udostępniania Zasobów Cyfrowych o Zdarzeniach Medycznych (opisywanej również jako platforma P1) integrującej wszystkich interesariuszy systemu ochrony zdrowia w Polsce.

Mowa tu o **Internetowym Koncie Pacjenta** (IKP) dostępnym dla każdego obywatela pod adresem www.pacjent.gov.pl.

Dostęp do IKP możliwy jest zarówno na komputerze osobistym poprzez przeglądarkę internetową, jak i za pośrednictwem aplikacji udostępnionej przez Ministerstwo Cyfryzacji oferującej mobilną wersję dokumentów mObywatel na telefonie komórkowym. Aby z niego skorzystać, należy dysponować narzędziem autoryzacyjnym w postaci profilu zaufanego (wykorzystywanego w kontaktach z administracją publiczną ePuap – Elektroniczna Platforma Usług Administracji Publicznej). Po pomyślnym zalogowaniu (potwierdzamy w ten sposób bezpieczeństwo swojej tożsamości), mamy dostęp do portalu zawierającego dane o wszystkich zdarzeniach medycznych, którym podlegaliśmy. Widzimy wizyty lekarskie, zrealizowane recepty. Z biegiem lat IKP pacjentów wypełniać się będą informacjami, które teraz są tam sukcesywnie uzupełniane poprzez prowadzenie **Elektronicznej Dokumentacji Medycznej** (EDM) przez placówki ochrony zdrowia.

E-zwolnienie

Pierwszym powszechnie stosowanym dokumentem, wystawianym od grudnia 2018 obowiązkowo w wersji elektronicznej, jest **zwolnienie lekarskie (eZLA)**. Dzięki tej formie, pracodawca otrzymuje dokument drogą elektroniczną, pracownik nie ma więc obowiązku dostarczenia go osobiście. Ubezpieczyciel i pracodawca dysponują szczegółową informacją o treści zwolnienia już następnego dnia od wystawienia bez konieczności przepisywania papierowych wersji. Upraszcza to przekazywanie dokumentu przez osoby chore do pracodawcy oraz umożliwia efektywną kontrolę zasadności wystawiania dokumentów.

Kolejny element obowiązkowego EDM został wprowadzony od stycznia 2019 roku, obejmuje on następujące dokumenty: **Informacja dla**



lekarza kierującego POZ, Karta informacyjna z leczenia szpitalnego, Karta odmowy przyjęcia do szpitala. Są to informacje bezpośrednio opisujące stan zdrowia pacjenta i jako takie mogą być udostępniane przez pacjenta innym jednostkom ochrony zdrowia.

E-recepta

Najwięcej emocji i widocznych od razu zalet wprowadza jednak dokument **e-recepta**. Od stycznia 2020 roku jest to obowiązująca forma recepty wystawianej przez lekarza. Po jej wystawieniu, polegającym tak naprawdę na umieszczeniu odpowiednich zapisów na IKP, pacjent informowany jest sms-em lub mailem (w zależności od wybranej przez siebie konfiguracji IKP) o fakcie wystawienia i otrzymuje czterocyfrowy kod PIN, który w połączeniu z numerem PESEL umożliwia zakup leków w aptece.

Ta właśnie cecha recepty elektronicznej, okazała się zbawienna dla całego systemu opieki zdrowotnej, pracującego w czasie pandemii wirusa SARS-CoV2. Zapewniło to ciągłość leczenia pacjentom przewlekle chorym oraz możliwość efektywnego prowadzenia zdalnych porad przy użyciu środków komunikacji elektronicznej, bez **bezpośredniego kontaktu z lekarzem**. Nie potrzebujemy już otrzymywać papierowego dokumentu (choć na życzenie jest możliwe uzyskanie papierowego potwierdzenia wystawienia e-recepty i użycie go jak dotychczas). Nie musimy też realizować wszystkiego w jednej aptece. Co więcej, ustawodawca dopuścił możliwość, aby **przedłużyć ważność recepty nawet do 365 dni**, co powoduje, iż pacjent przewlekle chory, używający tych samych leków przez długi czas, nie musi przychodzić do przychodni tylko po to, aby receptę uzyskać. Oczywiście nie ma obowiązku wykupienia od

razu całej puli leków, jedynie zobowiązuje nas termin i liczba opakowań leku umieszczona na dokumencie. Jeśli chodzi o apteki, to wyeliminowano w ten sposób problematyczną kwestię, często poruszaną w kontaktach pomiędzy farmaceutami a lekarzami, dotyczącą czytelności papierowych druków recept wypisywanych odręcznie

W warunkach narzuconego reżimu sanitarnego formy porad na odległość, zakończone wystawianiem dokumentów w wersji elektronicznej, nabrały szczególnego znaczenia.

Problemem organizacyjnym przy tak dużych wdrożeniach jest zawsze konieczność uruchomienia rozwiązań programowych oraz nauczanie personelu używania nowych narzędzi. Jednak są to problemy przejściowe, w dalszej perspektywie w miarę rozwoju umiejętności personelu zanikające. Z raportu przygotowanego przez Centrum Systemów Informacyjnych Ochrony Zdrowia, instytucji odpowiadającej za aspekty techniczne informatyzacji ochrony zdrowia w Polsce, „EZDROWIE: Korzyści, Wyzwania, Strategia Informatyzacji”, datowanego na luty 2020, wynika iż od początku uruchomienia możliwości wystawiania e-recepty, czyli **od maja 2018 r.** wystawiono już ponad 106 mln. elektronicznych recept, z tego ponad 40 mln. tylko w ciągu pierwszego miesiąca jej obowiązkowego stosowania.

Dziennie wystawianych jest w Polsce średnio ok. 2 mln. e-recept (dni robocze).

E-skierowanie

Kolejny dokument, będący w fazie pilotażu (na początku lutego 2020 korzystało z niego oko-



Poradnia Medycyny Pracy SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

ul. Czumy 1, tel. 22 167 23 27

Wykonujemy 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 bezpośrednio do poradni lub ze strony internetowej:

www.zozbemowo.pl

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



to 1000 placówek w Polsce), jako obowiązkowy planowany do wprowadzenia od stycznia 2021 roku to **e-skierowanie**.

Wystawienie e-skierowania, powoduje, iż zostaje ono umieszczone na naszym IKP. Dysponując jedynie jego kodem dostępu (odpowiednik kodu PIN e-recepty) i numerem PESEL możemy zapisać się na wizytę do wybranego specjalisty w dowolny dopuszczalny sposób (osobiście, przez telefon lub Internet). Nie ma konieczności jak dotychczas dostarczać dokumentu do placówki w terminie 14 dni, ponieważ placówka sama pobierze go z systemu informacyjnego platformy P1. Jednostka realizująca

świadczenie zmieni status naszego skierowania, powodując iż pacjent na podstawie jednego dokumentu nie będzie miał możliwości zapisania się więcej niż jeden raz. Urealni to kolejki oczekujących, wyeliminuje możliwość pobrania skierowania przez inną placówkę i sztuczne powiększenie kolejek oczekujących. **Faktyczny czas oczekiwania na wizytę powinien więc ulec skróceniu.** Aby e-skierowanie możliwe było do zrealizowania w placówce, która nie została jeszcze włączona do systemu, pacjent otrzymuje wydruk papierowy, mający taki sam skutek prawny jak klasyczne skierowanie papierowe.



POŻEGNANIA



Grażyna Komorowska
pielęgniarka

*Kochaj i powiedz to swoim życiem.
św. Augustyn z Hippony*

Taka była Grażynka, pielęgniarka z przychodni przy ul. Cegielnianej 8, w której pracowała. Swoją postawą każdego dnia dawała świadectwo miłości do człowieka. My, którzy mieliśmy szczęście znać Grażynkę, jej zalepty, energię i radość życia, będziemy Ją wspominać z wdzięcznością i szacunkiem. Obca była Jej chęć rywalizacji, nigdy nie odmówiła podania ręki temu, kto ją o to poprosił, ani uśmiechu temu, kto Ją pozdrowiał.

Tak trudno żegnać kogoś, kto jeszcze mógł być z nami. Będziemy starać się iść za jej przykładem.

Łączymy się w bólu z Rodziną

Koleżanki i koledzy



Maria Liżewska
lekarz pediatra

*Ci, których kochamy, nie umierają nigdy, bo miłość to nieśmiertelność.
Emily Dickinson*

Pani doktor Maria Liżewska była związana z przychodnią przy ul. Powstańców Śląskich 19 od kilkudziesięciu lat. Pracowała w naszej dzielnicy, gdy przychodnia mieściła się jeszcze w baraku na osiedlu Przyjaźń. Kiedy w 1982 roku powstała przychodnia przy ul. Powstańców Śląskich, doktor Maria Liżewska zaczęła w niej pracę jako pediatra, a w latach 2005-2011 zarządzała placówką jako jej kierownik.

Była bardzo ciepłą osobą o ujmującym uśmiechu, otaczała ją atmosfera spokoju i życzliwości. Nic też dziwnego, że była tak lubiana przez swoich małych pacjentów i ich rodziców.

Jej życzliwość i otwartość na potrzeby drugiego człowieka sprawiła, że była cenionym przez pracowników kierownikiem przychodni. Można było do niej przyjść z każdym problemem. Była życzliwym słuchaczem, służyła radą i pomocą, wprowadzając dużo spokoju i dając poczucie bezpieczeństwa.

Kochała swoją pracę, zawsze jej było za mało. Przez wiele lat, poza pracą w przychodni, współpracowała z Przedszkolem nr 222 przy ul. Wyki, gdzie otaczała opieką medyczną małych przedszkolaków. Służyła swym pacjentom do samego końca, pracowała mimo kilkuletniej walki z ciężką chorobą, trwała na posterunku aż do dnia, kiedy nieubłagana choroba pozbawiła Ją tej radości. Mimo cierpienia emanował z niej niesamowity spokój.

Zawsze była gotowa do pomocy. Trudno nie wspomnieć tu o wzruszającej sytuacji, która najlepiej to oddaje. Mimo świadomości bliskiego końca zgłosiła gotowość poświęcenia kilku godzin w dniu swej ostatniej Wigilii, by zapewnić opiekę w przychodni. Taka była. Taką Ją ceniliśmy. Taką Ją kochaliśmy. Takiej będzie nam Jej brakować.

Koleżanki i koledzy



SARS-CoV-2: wspólnie dbajmy o zdrowie

mgr Sylwia Kielbasińska pielęgniarka
specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa epidemiologicznego

Koronawirus SARS-CoV-2 to nowy szczep koronawirusa zidentyfikowany po raz pierwszy w Wuhan w Chinach. Choroba wywołana przez ten koronawirus została nazwana COVID-19, gdzie „CO” oznacza koronę, „V” – wirus a „D” – chorobę.

Trochę o koronawirusie

Koronawirus jest nowym wirusem powiązany z tą samą rodziną wirusów, co zespół ciężkiej ostrej niewydolności oddechowej (SARS). Populacja może być podatna na zakażenie nowym koronawirusem, a zakażenie to w sporej części przypadków związane jest z ciężką postacią choroby wymagającą hospitalizacji. Nie mamy wiedzy na temat **realnej śmiertelności** z powodu SARS-CoV-2 ponieważ nie znamy **rzeczywistej liczby pacjentów bezobjawowych**. Wydaje się jednak ono **wyższe niż w przypadku grypy**. Trudno przewidzieć też jak długo potrwa wynalezienie szczepionki i w jakim stopniu spełni pokładane w niej oczekiwania. **Stąd tak ważna jest profilaktyka na co dzień.**

Jak przenosi się koronawirus?

Wirus przenoszony jest drogą kropelkową. Nosiciel wirusa może zakazić inną osobę **bezpośrednio** podczas kaszlu i kichania, zarazić można się również **pośrednio**, np. dotykając przedmiotu, na którym znajduje się wydzielina osoby chorej, a następnie pocierając oczy, usta, nos. Dlatego podczas kaszlu i kichania należy zakrywać usta i nos zgiętym łokciem.

Kto jest narażony?

Na zachorowanie narażony jest praktycznie każdy. Najcięższe objawy rozwijają się jednak u ludzi starszych, powyżej 65. roku życia, obciążonych innymi chorobami, w tym m.in. nadciśnieniem tętniczym i chorobami płuc. Natomiast dzieci i młodzież do 15. roku życia przechodzą zakażenie najczęściej bezobjawowo.

Najważniejsze objawy choroby COVID-19

Symptomy choroby początkowo przypominają **typowe objawy grypopodobne**. Najczęściej pojawia się gorączka powyżej 38°C, kaszel, ogólne zmęczenie, ból mięśni, płytki oddech, ból gardła. Następnie mogą wystąpić bardziej **poważne dolegliwości ze strony układu oddechowego**: spłycony oddech, duszności i obustronne zapalenie płuc.

Wszystkie osoby z uzasadnionym podejrzeniem zakażenia powinny zostać odizolowane,

także w formie świadomego, dobrowolnego pozostania w domu i w kontakcie ze służbami sanitarnymi. Jednocześnie w tym czasie powinno być u nich wykonane przynajmniej dwukrotne badanie na obecność koronawirusa.

Jak ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa?

Najprostszym sposobem ochrony przed koronawirusem jest **częste mycie rąk wodą z mydłem przez co najmniej 30 sekund**. Nie powinno dotykać się nosa, ust oraz oczu niemytymi rękami, trzeba także pamiętać o tym, żeby w miarę możliwości **zachowywać dystans minimum 1,5 metra**. Jeżeli zachowanie odstępu nie jest możliwe, ważne jest aby **chronić usta i nos maseczką ochronną**. Nie można o tym zapominać, tym bardziej że zaczął się okres urlopowy i wszyscy zmęczeni walką z pandemią koronawirusa, po zamknięciu w czterech ścianach, liczą na możliwość wyjazdu, który będzie odskocznią od niełatwej codzienności związanej z pandemią.

Trochę o działalności naszego SZPZŁO Warszawa Bemowo-Włochy

W trosce o zdrowie naszych pacjentów wprowadziliśmy możliwość uzyskania **porad medycznych przez telefon**, takich jak np. wystawienie e-recepty bez wychodzenia z domu. **Wizyty osobiste** odbywają się ze ściśle określonych wskazań medycznych. Wówczas pacjent zapraszany jest do przychodni, ma jednak obowiązek przed wejściem do przychodni **nałożyć maseczkę ochronną na twarz**, tak aby zasłaniała usta i nos. Po wejściu do przychodni **dezynfekuje ręce**. Każdy pacjent wchodzący do przychodni ma **mierzoną temperaturę** termometrem bezdotykowym przez naszego pracownika, musi też wypełnić obowiązkową **ankietę epidemiczną**. Zalecane jest również **zachowanie dwóch metrów odległości** między pacjentami.

Aby zadbać o bezpieczeństwo pacjentów, we wszystkich przychodniach naszego zakładu wyznaczono gabinety gdzie – jeśli zaistnieje taka potrzeba – umieszcza się osobę podejrzaną o zakażenie o SARS-CoV-2. Zdarzało się już, że po zbadaniu taki pacjent oczekiwał nawet kilka godzin na przyjazd odpowiednich służb w celu przewiezienia do wyznaczonego szpitala. Po zaistnieniu takich sytuacji pomieszczenia przychodni i drogi komunikacyjne były gruntownie dezynfekowane, a jeśli zachodziła taka potrzeba – również ozonowane.



Każdy pracownik SZPZŁO Warszawa Bemowo-Włochy jest zaopatrywany i zobowiązany do wykonywania świadczeń medycznych zabezpieczony w środki ochrony osobistej w zależności od czynności, które wykonuje.

Ministerstwo Zdrowia wprowadziło wiele wytycznych mających na celu zapobieganie szerzeniu się SARS-CoV-2, na ich podstawie opracowano procedury i zarządzenia wewnętrzne dotyczące udzielania świadczeń medycznych podczas trwania epidemii, które obowiązują na terenie naszego Zakładu.

W celu zapobiegania rozprzestrzenianiu się **COVID-19**, wszyscy pracownicy naszego Zakładu mieli wykonane badania przesiewowe RT-PCR oraz badania serologiczne w kierunku przeciwciał IgG. Dostępność do testów ma istotne znaczenie dla zapewnienia wydolności systemu ochrony zdrowia i bezpieczeństwa pacjentów.

Serdecznie dziękujemy wszystkim pacjentom SZPZŁO Warszawa Bemowo-Włochy za przestrzeganie zasad reżimu sanitarnego oraz wyrozumiałość i serdeczność w tak trudnym czasie pandemii.

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



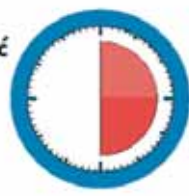
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:





Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia na czas pandemii

Od kilku miesięcy świat przyzwyczaja się do życia w cieniu pandemii spowodowanej wirusem SARS-CoV-2. Początkowo wydawało się, że przymusowy lockdown wprowadzony przez wiele krajów i obstrzeżenia, z którymi przyjdzie nam żyć, są tylko chwilowe. Teraz wiadomo, że z tą chorobą świat będzie się mierzył znacznie dłużej, do czasu wynalezienia i masowej produkcji szczepionki przeciw koronawirusowi.

Mimo powolnego znoszenia zakazów przestrzeganie podstawowych zasad higieny nadal obowiązuje każdego z nas i z pewnością większość czytelników zna je na pamięć. Środki masowego przekazu niemal codziennie przekazują najnowsze wiadomości na temat koronawirusa. **Stały serwis z informacjami, zaleceniami i wskazówkami zamieszczany jest też na stronie Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).** Publikowany w formie pytań i odpowiedzi, z odniesieniami do dokumentów wydanych przez tę organizację, zawiera wiedzę przydatną pod każdą szerokością geograficzną, wszędzie tam, gdzie miejscowa ludność zmagą się z tą chorobą. Stale też aktualizowane są w serwisie WHO **dane dotyczące sytuacji epidemiologicznej na świecie.** O tym, że zmienia się ona dynamicznie świadczą chociażby dane z dwóch ostatnich tygodni czerwca:

Sytuacja epidemiczna choroby koronawirusowej (COVID-19):

(dane z 21.06.2020 roku)

- Potwierdzone przypadki: 8 708 008 (w tym w Europie 2 527 618).
- Potwierdzone zgony: 462 715 (w tym w Europie 193 086).

Sytuacja epidemiczna choroby koronawirusowej (COVID-19):

(dane z 29.06.2020 roku)

- Potwierdzone przypadki: 9 843 073 (w tym w Europie 2 656 437).
- Potwierdzone zgony: 495 760 (w tym w Europie 196 541).

Z obszernego serwisu WHO wybraliśmy kilka informacji i zaleceń dotyczących żywności oraz



World Health Organization

bezpieczeństwa kobiet w ciąży. Pierwsze wydają się szczególnie ważne u progu lata i czasu wakacji, drugie zaś tematycznie nawiązują do „Wywiadu Diagnozy” z bieżącego numeru czasopisma.

Żywność: bezpieczeństwo i przygotowanie

Obecnie **nie ma dowodów, że koronawirus przedostaje się do organizmu z żywności lub z powierzchni jej opakowań.** Jest to choroba układu oddechowego, przenoszona w wyniku bezpośredniego kontaktu z kroplami oddechowymi powstającymi wtedy, gdy zarażona osoba kaszle lub kicha.

Koronawirusy nie mogą namnażać się w żywności: owocach, warzywach, produktach świeżych, mrożonych i paczkowanych – **potrzebują żywego żywiciela, aby przetrwać.** W sklepie, podczas zakupów, powinno się jednak zminimalizować bezpośredni kontakt dłoni z żywnością używając w tym celu dostępnych szczypiec (pieczywo), naczyń do serwowania (sałatki, nabiał na wagę), wybierając tylko te produkty, które zamierzamy włożyć do koszyka. Płatności w sklepach najlepiej dokonywać zblizeniowo.

Po przyniesieniu **zakupów** do domu lub odebraniu przesyłki zawierającej artykuły spożywcze **konieczne jest umycie rąk** zgodnie z powszechnie obowiązującą zasadą – wodą z mydłem przez 30 sek. **Mycie rąk należy powtórzyć po rozpakowaniu żywności.** WHO nie wskazuje konieczności dezynfekcji materiałów do pakowania, choć przed włożeniem opakowanych produktów do szafki czy lodówki można je prze-



trzeć ściereczką nasączoną środkiem odkażającym; dotyczy szczególnie opakowań z papieru i z plastiku.

Owoce i warzywa spożywane na surowo należy przed spożyciem umyć w ciepłej wodzie – WHO zaznacza, że powinna to być woda nadająca się do picia, choć ta wskazówka nie dotyczy naszego obszaru geograficznego.

Koronawirus ten nie jest bardziej odporny na ciepło, niż zwykłe wirusy i bakterie.

Zgodnie z zaleceniami dobrej praktyki higienicznej żywność należy podgrzewać/gotować w temperaturze wynoszącej co najmniej 70°C.

Należy pamiętać o każdorazowym myciu rąk przed jedzeniem.

Regularne stosowanie środków do czyszczenia i dezynfekcji eliminuje wirusa z powierzchni całego domu, szczególnie dotyczy to miejsc, w których przygotowywane są posiłki, czyli kuchni, blatów i stołów kuchennych. Można w tym celu używać, oprócz płynów do mycia, produktów na bazie etanolu o stężeniu co najmniej 70 proc.

Przyszłe i młode mamy

W tym numerze „Diagnozy” publikujemy wywiad dotyczący korzyści dla przyszłych płynących z uczęszczania do szkoły rodzenia – SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy realizuje od wielu lat specjalny program przeznaczony dla przyszłych rodziców. Warto zatem przy okazji przywołać **rekomendacje WHO dotyczące kobiet w ciąży i młodych mam** w okresie pandemii.

Obecnie WHO dysponuje jedynie ograniczonymi danymi dotyczącymi wpływu infekcji wywołanej przez koronawirusa na kobiety w ciąży. Nie ma jak dotąd dowodów na to, że przyszłe mamy są bardziej narażone na cięższy przebieg choroby. Specjaliści zaznaczają jednak, że ze względu na zmiany w organizmie kobiety i w jej układzie odpornościowym niektóre infekcje dróg oddechowych mogą mieć **cięższy przebieg**. Dlatego ważne jest zachowanie środków ostrożności i natychmiastowe zgłoszenie lekarzowi prowadzącemu ewentualnych objawów, takich jak kaszel, gorączka i trudności w oddychaniu.



Nadal nie wiadomo też, czy kobieta w ciąży zakażona koronawirusem może przenosić wirusa na płód. Do chwili obecnej nie znaleziono jednak aktywnego wirusa w próbkach płynu owodniowego.

Kobiety w ciąży z podejrzeniem lub potwierdzonym COVID-19 nie muszą rodzić przez cesarskie cięcie. Powinno być ono wykonywane tylko wtedy gdy jest to uzasadnione medycznie. Sposób rodzenia – czytamy w zaleceniach WHO – powinien być zindywidualizowany i oparty na preferencjach kobiety oraz wskazaniach położniczych.

Jak dotąd nie wykryto przypadku aktywnego przenoszenia koronawirusa przez mleko matki. Nie ma zatem powodu, aby przerywać karmienie piersią. Karmić mogą nawet kobiety z potwierdzonym lub podejrzanym zakażeniem. **Powinny one jednak zachować szczególne środki ostrożności:**

- często **myć ręce** wodą z mydłem lub środkiem na bazie alkoholu, szczególnie kiedy zbliżają się do dziecka;

- nosić **jednorazową maseczkę** medyczną podczas każdego kontaktu z dzieckiem, w tym podczas karmienia. Maseczka powinna być wymieniana od razu kiedy staje się wilgotna i natychmiast wyrzucana. Nigdy nie może być używana ponownie. (Maski niemedyczne nie zostały dotąd ocenione i nie można wydać zalecenia za lub przeciw ich użyciu). **Powierzchnie w całym domu, nie tylko w pokoju dziecka, powinny być rutynowo czyszczone i dezynfekowane.**

Halina Guzowska

oprac. na podstawie: <https://www.who.int>





Przyczyny upadków w wieku podeszłym

Marcin Brodowski
mgr fizjoterapii

Organizm ludzki zaczyna starzeć się około 25. roku życia. Zmiany zachodzą w każdym układzie ciała człowieka, najczęściej dotyczą one układu mięśniowo-szkieletowego i krążeniowo-oddechowego.

Każdy z nas choć raz w życiu doznał upadku. **W wieku podeszłym może on wystąpić podczas utraty równowagi w trakcie chodzenia lub wykonywania innych czynności.** Upadki są główną przyczyną urazów u osób starszych, a ich konsekwencją jest:

- ☒ funkcjonalne pogorszenie stanu zdrowia,
- ☒ zwiększenie chorobowości oraz śmiertelności,
- ☒ zwiększenie kosztów leczenia i opieki.

W wieku podeszłym następują zmiany w układzie ruchu. Należą do nich zmniejszenie masy mięśniowej, gęstości kości i maksymalnej siły skurczu izometrycznego oraz ograniczenie zakresów ruchomości stawów.

W 2006 roku przeprowadzono badania określając jak bardzo osoby starsze narażone są na wystąpienie jednego upadku w ciągu roku. Wynika z nich, że: **u osób powyżej 65 lat ryzyko upadku wynosi 33 procent, natomiast u osób powyżej 80 lat – aż 50 procent.**

Co jest przyczyną występowania upadków?

Przyczyny upadków wynikają z zaburzeń układu postawy ciała, którego zadaniem jest szybkie generowanie odpowiedzi na przesunięcie środka ciężkości. Podzielić je możemy na:

- ◆ **czynniki zewnętrzne** dotyczące środowiska oraz przyjmowane leki (nasenne, uspokajające, odwadniające, przeciwdepresyjne);
- ◆ **czynniki wewnętrzne** obejmujące proces starzenia się oraz przebyte ostre i przewlekłe choroby (zawał serca, zapalenie płuc, choroby reumatyczne, krwawienie z układu pokarmowego, depresja, cukrzyca i inne choroby neurologiczne, np. Parkinsona)

Sprawnie działający układ równowagi wymaga angażowania sygnałów wzrokowych, dotykowych, poznawczych, przedsionkowych, proprioceptywnych, które wysyłają informacje do układu mięśniowo-szkieletowego.

Często najpierw pojawia się poczucie utraty równowagi bez zawrotów głowy a potem następuje upadek.

Jakie są czynniki ryzyka upadków?

W podeszłym wieku nie ma nigdy jednej przyczyny, możemy tu mówić o sumie wielu czynników takich jak: wiek >80 r. ż., wystąpienie upadku w przeszłości, lęk przed upadkiem, mała aktywność fizyczna i w jej następstwie osłabiona siła mięśniowa, sarkopenia, przyjmowanie co najmniej czterech leków, zaburzenia widzenia związane z chorobą narządu wzroku, problemy natury biomechanicznej (zmniejszenie nawet trzykrotne długości kroku z 60 do 20 cm i zmniejszenie granic stabilności postawy ku tyłowi) oraz obecność ryzyka środowiskowego.

Co to jest sarkopenia?

Jest to zespół charakteryzujący się **zmniejszeniem siły oraz masy mięśniowej** mięśni szkieletowych. Geneza sarkopenii jest wieloczynnikowa i obejmuje **brak aktywności fizycznej** przez co następuje zmniejszenie liczby jednostek motorycznych oraz hormonów anabolicznych i zwiększenie poziomu cytokin prozapalnych. Występuje **anoreksja wieku podeszłego** czego wynikiem jest brak apetytu i niedostarczanie odpowiedniej ilości mikro- i makro- składników w pożywieniu. Może mieć również podłoże niewydolności narządowej i być zależna od chorób, takich jak np. niewydolność płuc, serca, wątroby nerek, nowotwory i choroby zapalne.

Istnieją pewne czynniki, które pomagają odbudować zredukowane mięśnie. Zalecane jest przyjmowanie 1,0-1,5 g/kg/dobę białka w diecie oraz regularne ćwiczenia oporowe ułatwiające utrzymać siłę i masę mięśni.

Jakie mogą być następstwa upadków?

Konsekwencją samego upadku może być wstrząśnienie mózgu, krwiak wewnątrzczaszkowy, uszkodzenie tkanek miękkich. Występują też złamania kompresyjne kręgosłupa oraz złamania kości posiadające korelację z występowaniem osteoporozy. Prowadzi to często do **konieczności leczenia operacyjnego**, następnie unieruchomienia, co predysponuje do wystąpienia np. przykurczy w stawach, odleżyn, zatowości płucnej czy infekcji.

Powikłania te niejednokrotnie prowadzą do **przedwczesnych zgonów**.



Czy w przypadku zagrożenia upadkami istnieje prewencja?

Myśląc o prewencji, powinniśmy podejść do problemu wielokierunkowo. Po pierwsze podjąć **leczenie ostrych i przewlekłych chorób**. Po drugie, kontrolując i ewentualnie modyfikując we współpracy z lekarzem specjalistą **przyjmowanie leków**; szczególnie istotne znaczenie ma tu zmniejszenie liczby i dawek leków psychotropowych. Po trzecie, istotne znaczenie ma **redukcja zagrożeń środowiskowych i modyfikacja otoczenia**: montaż mat antypoślizgowych, dodatkowych uchwytów w łazience, usunięcie niestabilnych mebli czy chodników. Po czwarte – u większości osób w podeszłym wieku niezbędna może okazać się **rehabilitacja i fizjoprofilaktyka**.

Jakie ćwiczenia wchodzi w skład fizjoprofilaktyki?

Są to przede wszystkim ćwiczenia, które poprawiają nam gibkość, siłę, równowagę i koordynację ruchową. **Fizjoterapeuta jest w stanie precyzyjnie dobrać indywidualnie różne rodzaje ćwiczeń, tak by przyniosły najlepszy efekt.**

Równowagę możemy ćwiczyć:

- statycznie, np. stając na jednej nodze, stawiając stopę jedna za drugą, czy chodząc na przemienną piętach i palcach;
- dynamicznie, łapiąc i rzucając piłkę, uczestnicząc w zajęciach tanecznych, uprawiając nordic walking czy tai-chi.

Co to jest tai-chi?

Jest to system ćwiczeń wywodzący się z Chin. Polega na **treningu różnorodnych grup ćwiczeń** mającym w swoim składzie ruchy rotacyjne, ruchy złożone, ruchy głowy. Możemy ćwiczyć boso lub w miękkim obuwiu wykorzystując dodatkowo kijek. Ruch generowany jest zawsze ze środka ciała, a cały system kładzie nacisk na połączenie koncentracji umysłu z oddechem przy zachowaniu płynności ruchów. Takie ćwiczenia należy uprawiać w grupie pod kontrolą wykwalifikowanego instruktora.



Jak długo i z jaką intensywnością powinny być wykonywane ćwiczenia?

Czas trwania treningu należy dopasować do stopnia wydolności organizmu. Chcemy tak dopasować indywidualnie program, by móc stopniowo wydłużać czas i zwiększać obciążenie. Rekomendowane jest podjęcie treningu 3-5 razy w tygodniu, każdorazowo przez 30-45 min. Duże znaczenie ma dotychczasowy styl życia, towarzyszące schorzenia i oczekiwania pacjenta.



Pamiętajmy, że inaczej będą wyglądały treningi osoby starzejącej się zdrowo i osoby obciążonej wieloma chorobami.

Wykonując codzienne czynności również jesteśmy w stanie wpłynąć na usprawnienie naszego układu równowagi. O ile jest to możliwe, mamy wystarczająco dużo miejsca i siły, rekomendujemy wybrać w autobusie lub tramwaju miejsce stojące. Podczas ruszania lub hamowania pojazdu nasze ciało, zgodnie z zjawiskiem bezwładności, stara się zrównoważyć działające na nie siły. Dzięki temu możemy pozytywnie bodźcować nasz mózg. **Pamiętajmy, że kluczem do pomyślnej starości jest regularna aktywność fizyczna.**



**Usługi medyczne świadczone w ofercie komercyjnej, poza kontraktem z NFZ**

Lp.	Rodzaj świadczenia medycznego	Miejsce wykonywania świadczenia	Telefon kontaktowy
1	Transport sanitarny dla osób niemających trudności w poruszaniu się, realizowany w dni powszednie oraz wolne od pracy	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 113 90 77
2	Usługi z zakresu rehabilitacji medycznej w tym: masaże lecznicze, terapia manualna (ortopedyczna i neurologiczna), elektroterapia (TENS/DD/Interdyn), galwanizacja i jonoforeza, laser, magnetronik, ultradźwięki, indywidualne ćwiczenia usprawniające	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45
3	Medycyna pracy	ul. Czумы 1	22 167 23 27
4	Diagnostyczne badania laboratoryjne bez zlecenia lekarskiego	Punkty pobrań materiału do badań we wszystkich przychodniach SZPZŁO Warszawa Bemowo-Włochy	
5	Gastroskopia/kolonoskopia	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45
6	Porada lekarska w poradni gastroenterologicznej	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45
7	Leczenie zaburzeń snu	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45

Usługi medyczne świadczone w ofercie komercyjnej, poza kontraktem z NFZ, w wydzielonych godzinach pracy

Lp.	Rodzaj świadczenia medycznego	Miejsce wykonywania świadczenia	Telefon kontaktowy
1	Usługi ortodontyczne, aparaty ortodontyczne wszystkich rodzajów dla dzieci i dorosłych	Poradnia ortodontyczna przy ul. Czумы 1	22 167 23 60
2	Usługi protetyczne	ul. Czумы 1 ul. 1 Sierpnia 36a ul. Szybowcowa 4 ul. Cegielniana 8 ul. Janiszowska 15	22 167 23 16 22 846 14 36 22 167 21 58 22 863 91 38 22 371 64 36
3	Usługi stomatologiczne	ul. Czумы 1 ul. 1 Sierpnia 36a ul. Szybowcowa 4 ul. Cegielniana 8 ul. Janiszowska 15	22 167 23 60/61 22 846 14 36 22 167 21 58 22 863 91 38 22 371 64 36
4	RTG ogólne	ul. Czумы 1 ul. Cegielniana 8	22 167 23 70/71 22 113 90 52
5	RTG stomatologiczne	ul. Czумы 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 167 23 70/71 22 846 14 36
6	Pantomogram	ul. Czумы 1 ul. 1 Sierpnia 36a	22 167 23 70/71 22 846 14 36
7	Mammografia	ul. Czумы 1	22 167 23 70/71
8	Densytometria	ul. Czумы 1	22 167 23 70/71
9	USG dla dzieci	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45
10	Porada lekarska w poradni chorób metabolicznych	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45
11	Usługi z zakresu rehabilitacji medycznej w tym: masaże lecznicze, terapia manualna (ortopedyczna i neurologiczna), elektroterapia (TENS/DD/Interdyn), galwanizacja i jonoforeza, laser, magnetronik, ultradźwięki	ul. Wrocławska 19 ul. Powstańców Śląskich 19 ul. Cegielniana 8 ul. 1 Sierpnia 36a	22 167 22 80/81 22 664 84 04 22 225 27 53 22 224 15 07
12	Leczenie przewlekłego bólu w poradni leczenia bólu	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163 70 45

INFORMACJE

WAŻNE DLA PACJENTA

Dbamy o bezpieczeństwo w naszych przychodniach

Uprzejmie informujemy naszych pacjentów, że przy wejściu do wszystkich przychodni SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy wykonywany jest pomiar temperatury ciała, konieczne jest również wypełnienie ankiety zawierającej dane kontaktowe i informacje o stanie zdrowia.

Przypominamy, że wszystkich pacjentów przebywających na terenie naszych przychodni obowiązuje **zachowanie bezpiecznej odległości 2 m od innych osób oraz noszenie maseczek i dezynfekcja dłoni.**

Program „HPV 12”

Drodzy Rodzice, w ramach programu polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego pn. „HPV 12” w naszych placówkach wykonywane są szczepienia HPV 12.

Programem objęte są dzieci (dziewczynki i chłopcy) w wieku 12 lat (po ukończeniu 12. roku życia, a przed ukończeniem 13. roku życia – jeden rocznik).

Schemat szczepienia w tym wieku składa się z podania dwóch dawek szczepionki. Obie dawki szczepionki są bezpłatne.

Wszystkie szczepienia są wykonywane z zachowaniem reżimu sanitarnego w trosce o naszych pacjentów i pracowników

Program finansowany jest ze środków m.st. Warszawa.

Mammografia

Chcielibyśmy jeszcze raz zachęcić, a jednocześnie przypomnieć o możliwości wykonania bezpłatnych badań mammograficznych realizowanych w naszej pracowni RTG przy ul. Czumy 1.

Mammografia jest rentgenowskim badaniem piersi i obecnie najlepszym sposobem wczesnego wykrywania raka. Badania kliniczne wykazały, że kobiety regularnie wykonujące mammografię, w przypadku wczesnego wykrycia raka mają szansę na pełne wyleczenie.

Informujemy, że w naszej pracowni działa cyfrowy aparat firmy Siemens, który dzięki nowoczesnym rozwiązaniom automatycznie dobiera najniższą optymalną dawkę promieniowania w zależności od struktury i budowy piersi. Ponadto zapewnia pacjentkom większy niż dotychczas komfort podczas badania dzięki systemowi dobierającemu siłę ucisku piersi.

Zapraszamy na mammografię panie w wieku 50-69 lat, które w ciągu ostatnich 2 lat nie miały wykonanego badania mammograficznego w ramach „Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi”, finansowanego przez NFZ.

Szczegółowe informacje i zapisy osobiście lub pod numerem telefonu 22 167 23 71.

Elektroniczne recepty (e-recepty)

Od 8 stycznia 2020 roku lekarze i pielęgniarki, które odbyły specjalne kursy oraz zostały wytypowane przez dyrekcję SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy mogą wystawiać recepty w formie elektronicznej.

Korzyści dla pacjenta:

- Nie ma ryzyka, że otrzymasz niewłaściwy lek, e-recepta jest zawsze czytelna.
- Nie zgubisz jej – wszystkie e-recepty zapiszą się na Twoim Internetowym Koncie Pacjenta.
- E-receptę zrealizujesz w każdej aptece w Polsce.
- Nie ma potrzeby drukowania recepty.
- Każda e-recepta ma swój 4-cyfrowy kod. Podając kod i PESEL w aptece można zrealizować receptę.

Ważne:

- Lekarz powinien wydrukować pacjentowi papierową receptę zawsze, gdy o to poprosi. Wydruk recepty z systemu powinien być opatrzony pieczętką i podpisem lekarza.
- E-recepty ważnej przez 30 dni po tym terminie już nie zrealizujesz.
- E-recepty na niektóre leki mają z góry określony termin ważności:
 - najmniej czasu masz na wykupienie antybiotyku – tylko 7 dni
 - na preparaty immunologiczne będzie ona ważna przez 120 dni.
- Pielęgniarka wypisuje recepty pacjentom wyłącznie w ramach kontynuacji leczenia zleconego przez lekarzy w chorobach przewlekłych.
- Pielęgniarki nie mogą wystawić recepty na leki odurzające i substancje psychotropowe. Nie mogą też samodzielnie ordynować leków.

Medycyna Pracy

Poradnia Medycyny Pracy w przychodni przy ul. Czumy 1 działa w nowych świeżo wyremontowanych pomieszczeniach. Zwiększona przestrzeń poradni zapewnia lepszy komfort użytkownikom i pacjentom podczas konsultacji lekarskich.

Przypominamy, że medycyna pracy funkcjonuje według normalnych zasad. Zapraszamy do kontaktu i skorzystania z usług poradni, tel. do rejestracji: 22 167 23 27.

Klientów instytucjonalnych prosimy o kontakt pod nr tel. 696 440 631 lub e-mail: marketing@zozbemowo.pl

„Szkoła Rodzenia 2020”

W czerwcu wznowiona została realizacja programu edukacji przedporodowej „Szkoła Rodzenia”. Zapraszamy panie od drugiego i trzeciego trymestru ciąży na bezpłatne zajęcia praktyczne i teoretyczne w ramach programu edukacji przedporodowej SZKOŁA RODZENIA.

Zajęcia odbywać się będą z zachowaniem wszystkich zasad reżimu sanitarnego, zarówno przez uczestniczki kursów, jak i osoby prowadzące. Do uczestnictwa w programie kobiety w ciąży uprawnia jeden z poniższych dokumentów:

- zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt stały na terenie m.st. Warszawy,
- zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt czasowy na terenie m.st. Warszawy,
- zaświadczenie o pobycie w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub w innej placówce opiekuńczej na terenie m. st. Warszawy lub takiej, z którą m.st. Warszawa podpisało właściwą umowę,
- oświadczenie, że ciężarna rozlicza podatek dochodowy od osób fizycznych we właściwym organie podatkowym na terenie m.st. Warszawy.

Warunkiem udziału w „Szkole Rodzenia” jest uzyskanie zaświadczenia od lekarza ginekologa-położnika o braku przeciwwskazań do zajęć.

Zapraszamy przyszłe mamy do „Szkoły Rodzenia” w naszych przychodniach przy ul. Powstańców Śląskich 19 (tel. 22 167 24 80 lub 795 416 481) i ul. Cegielnianej 8 (tel. 22 513 938 494).

Zmiana lokalizacji i nowy punkt pobrań dla dzieci

Informujemy, że zmianie uległa lokalizacja punktu pobrań w przychodni przy ul. Czumy 1. Nowy punkt pobrań mieści się obok rejestracji RTG/USG w pomieszczeniach po Nocnej Pomocy Lekarskiej na najniższym poziomie przychodni.

Godziny pracy i numery telefonów nie ulegają zmianie.

W związku z licznymi prośbami rodziców, w przychodni przy ul. **Coopera 5** uruchomiliśmy punkt pobrań dla najmłodszych pacjentów.

Zapraszamy codziennie od godz. 7.00 do 9.30.

Powyższe zmiany te przyczynią się do poprawy jakości świadczonych usług i komfortu pacjentów.

We wszystkich punktach pobrań SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy pacjentów w poczekalni obowiązuje zachowanie bezpiecznej odległości 2 m od innych osób oraz noszenie maseczek i dezynfekcja dłoni.

Program „Aktywny senior”

Od 2 czerwca zapraszamy mieszkańców Warszawy powyżej 60. r.ż. do uczestnictwa w programie zdrowotnym finansowanym przez m.st. Warszawa. W ramach programu „Aktywny Senior” zapewniamy usprawniające ćwiczenia fizyczne (15 zajęć) oraz edukację nt. zagrożeń wynikających z niskiej aktywności fizycznej, w tym związanych z chorobami układu kostno-stawowego oraz zdrowego stylu życia m.in. znaczenia picia wody (1 wykład) dla każdej grupy.

Przed przystąpieniem do programu należy podpisać zgodę oraz oświadczenie o braku przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń ogólnousprawniających

Program realizowany jest w przychodniach przy: ul. Wrocławskiej 19 dla mieszkańców z dzielnicy Bemowo, ul. 1 Sierpnia 36A – dla mieszkańców z dzielnicy Włochy. Informacje i zapisy w rejestracjach Poradni rehabilitacyjnych: tel. 22 250 82 42, kom. 501 353 503 (Bemowo); tel. 22 224 15 07 (Włochy).

Od uczestników i wykładowców wymaga się zachowania pełnego reżimu sanitarnego podczas uczestnictwa w zajęciach.

Liczba miejsc ograniczona. Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

E-pacjent

Drodzy pacjenci,

Internetowe Konto Pacjenta to aplikacja internetowa, dzięki której łatwo, szybko i bezpiecznie sprawdzicie Państwo:

- dokumentację medyczną – na przykład e-recepty i e-skierowania, a wkrótce także swoje wyniki badań czy wypis ze szpitala;
- informacje o:

- wysokości refundacji,
- kupionych lekach i innych produktach medycznych,
- świadczeniach wykorzystanych w ramach NFZ, np. przebytem zabiegu lub badaniu,
- zaleconej dawce leków,
- zaplanowanych świadczeniach refundowanych przez NFZ, takich jak wizyta u lekarza specjalisty czy planowany termin rehabilitacji.
- miejscach, w których można się leczyć.

Z aplikacji skorzystać można na komputerze, tablecie lub telefonie z dostępem do Internetu.

Załącz Profil Zaufany (jeżeli jeszcze go nie masz).

Zaloguj się do IKP za pomocą Profilu Zaufanego, lub

Masz e-dowód?

Zaloguj się do IKP za pomocą e-dowodu.

Dodatkowe informacje można uzyskać dzwoniąc pod bezpłatny numer tel. 800 190 590.



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. 22 167-22-00 **zaprasza do:**



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni alergologicznej dla dzieci
- Poradni preluksacyjnej dla dzieci
- Poradni ginekologicznej
- Poradni chirurgicznej
- Poradni urologicznej
- Poradni endokrynologicznej
- Poradni rehabilitacyjnej
- Ośrodka rehabilitacji dziennej
- Poradni chorób płuc dla dzieci
- Poradni geriatrycznej
- Poradni okulistycznej dla dzieci
- Poradni laryngologicznej dla dzieci
- Poradni gruźlicy i chorób płuc
- Pracowni USG
- Punktu pobrań materiałów do badań

Centrala: 22 167-22-00

Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 167-22-01/02

Rejestracja Poradni specjalistycznych: 22 167-22-60

Rejestracja Poradni dziecięcej: 22 167-22-30/31

Poradnia ginekologiczna: 22 167-22-20

Poradnia rehabilitacyjna: 22 167-22-81

Sekretariat: 22 167-22-45

Przychodnia przy ul. Czumy 1 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 167-23-00 **zaprasza do:**



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

NPL stacjonarny – tel. 22 664-58-97

NPL wyjazdowy – tel. 22 888-29-20

tel. 22 888-29-21

**Nocna pomoc lekarska w godz. 18.00-8.00
Dyżury sobotnio-niedzielne w godz. 8.00-18.00**

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

Centrala: 22 167-23-00, 22 664-40-31, 22 665-40-50, 22 664-58-91

Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 167-23-01/02, 22 666-29-15

Rejestracja poradni specjalistycznych: 22 167-23-60/61, 22 664-58-93

Rejestracja Poradni dziecięcej: 22 167-23-30/31, 22 666-14-10

Rejestracja Poradni medycyny pracy: 22 167-23-27

Rejestracja RTG: 22 167-23-71, 22 666-10-16

Poradnia ginekologiczna: 22 167-23-20

Sekretariat: 22 167-23-45

Przychodnia przy ul. Powstańców Śl. 19 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 167-24-00 **zaprasza do:**



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

Centrala: 22 167-24-00, 22 664-44-00, 22 664-44-80, 22 664-44-54

Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 167-24-01, 22 665-23-03

Rejestracja Poradni dziecięcej: 22 167-24-31, 22 664-20-48

Poradnia dzieci zdrowych: 22 167-24-32

Poradnia ginekologiczna: 22 167-24-20, 22 665-37-07

Rejestracja Poradni rehabilitacyjnej: 22 167-24-80, 22 664-84-04

Laboratorium analityczne: 22 167-24-24

Sekretariat: 22 167-24-45

Przychodnia przy ul. gen. M.C. Coopera 5 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 163-70-00 **zaprasza do:**



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Zespołu Transportu Sanitarnego
- Poradni zdrowia psychicznego
- Zespołu Leczenia Środowiskowego Psychiatrycznego (domowego)
- Poradni chirurgii onkologicznej
- Poradni chorób metabolicznych
- Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- Pracowni USG
- Punktu pobrań materiałów do badań
- Poradni leczenia bólu

Centrala: 22 163-70-00

Rejestracja ogólna – Punkt Obsługi Pacjenta: 22 163-70-70

Rejestracja Poradni dziecięcej: 22 163-70-50

Poradnia Dzieci zdrowych: 22 163-70-60

Rejestracja poradni specjalistycznych: 22 163-70-45, 22 163 70 47

Rejestracja Poradni zdrowia psychicznego: 22 163-70-20

Rejestracja Poradni terapii uzależnienia od alkoholu

i współuzależnienia: 22 163-70-46

Zespół transportu sanitarnego: 22 113-90-77

Sekretariat: 22 163-70-80

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

zaprasza do:



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

Rejestracja ogólna: **22 846-29-41**

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: **22 846-47-86**

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

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

zaprasza do:



Stacjonarną i wyjazdową nocną oraz
święteczną pomoc lekarską i pielęgniarską

dla dzielnicy Włochy świadczy
Przychodnia przy ul. Cegielnianej 8:

NPL stacjonarny – tel. **22 113-90-50**

NPL wyjazdowy – tel. **22 888-29-20**

tel. **22 888-29-21**

Nocna pomoc lekarska w godz. 18.00-8.00
Dzury sobotnio-niedzielne w godz. 8.00-18.00

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

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

Rejestracja dzieci: **22 863-87-65** faks: **22 863-91-39**

Poradnia Dzieci Zdrowych: **22 113-90-54**

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

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

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

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

Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia: **538 239 483**

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

Rejestracja RTG: **22 113-90-52**

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
- 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**

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

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

www.zozbemowo.pl

www.zozbemowo.pl

APTEKA



Z UŚMIECHEM

Warszawa

ul. Coopera 5
tel. 661 700 498

poniedziałek - piątek: 7³⁰ - 20

**JUŻ
OTWARTA!**

Apteki całodobowe
znajdziesz w lokalizacjach:

dyżur nocny

24^h

całodobowa

Bemowo
ul. Górczewska 224
tel. **728 481 724**

Bielany
ul. J. Kochanowskiego 23
tel. **603 631 004**

Ochota
ul. Banacha 1a
tel. **721 506 005**

Ursynów
ul. I. Gandhi 35
tel. **728 311 376**