



diagnoza

BEZPŁATNY KWARTALNIK

NR 64 (1/2022)

Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Źłochy

ISSN 1898-858X



- Jeden dzień z życia lekarza
- Wszystko co trzeba wiedzieć o kolonoskopii
- Wpływ izolacji na zdrowie psychiczne
- Szczepienie przeciw Covid-19 u przyszłych i młodych mam
- Kryminalizacja osób uzależnionych

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. 22 167-27-20
Cegielnianej 8, tel. 22 167-25-20.**

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

ZAPRASZAMY

Mieszkańców Bemowa i Włoch,
urodzonych w latach
1967, 1972, 1977, 1982, 1987
(roczniki wytypowane w 2021 roku),
którzy nie mieli wykonywanych badań objętych
programem profilaktycznym w ciągu ostatnich 5 lat
i rozpoznanej choroby układu krążenia
**na bezpłatne badania
UKŁADU KRĄŻENIA.**

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

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

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

NFZ

ZAPRASZAMY

PANIE

w wieku 50-69 lat,

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

**na bezpłatne badania
MAMMOGRAFICZNE.**

Informacje i zapisy
w **pracowni RTG przychodni przy ul. Czумы 1,
od poniedziałku do piątku
w godz. 8.00-18.00** osobiście
lub telefonicznie pod nr. tel. **22 167-23-71.**

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

ZAPRASZAMY

**Pacjentów do wykonywania
komercyjnych badań biochemicznych
w naszym Laboratorium Analitycznym.**

**Punkty pobrania krwi są do Państwa dyspozycji od 7:00 – 10:00
od poniedziałku do piątku
we wszystkich ośmiu naszych przychodniach:**

- 1. Przychodnia ul. Czумы 1**
tel. . 22 167-23-29, 22 167-23-02, 22 167-23-99
- 2. Przychodnia ul. Wrocławska 19**
tel. 22 167-20-00, 22 167-20-01, 22 167-20-02
- 3. Przychodnia ul Powstańców Śląskich 19**
tel. 22 167-24-24, 22 167-24-01
- 4. Przychodnia ul. Coopera 5**
tel. 22 163-70-70, 22 163-70-00
- 5. Przychodnia ul. 1 Sierpnia 36a**
tel. 22 167-27-54
- 6. Przychodnia ul. Szybowcowa 4**
tel. 22 167-21-50, 22 167-21-54
- 7. Przychodnia ul. Janiszowska 15**
tel. 22 167-26-54
- 8. Przychodnia ul. Cegielniana 8**
tel. 22 167-25-01, 22 167-25-02

USŁUGI
KOMERCYJNE

ZAPRASZAMY

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. Wrocławskiej 19
i ul. 1 Sierpnia 36a.**

Informacje i zapisy pod numerami telefonów:
**Wrocławska 19, tel. 22 250-82-42
1 Sierpnia 36a, tel. 22 167-27-80**

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.

ZAPRASZAMY

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.:
**ul. Powstańców Śląskich 19, Cegielniana 8
tel. 513-938-494**

Program finansowany jest przez m.st. Warszawa.





Drodzy Czytelnicy,

jestem pozytywnie zaskoczony reakcją naszego społeczeństwa, w tym mieszkańców Warszawy, którzy ruszyli ze spontaniczną i bezinteresowną pomocą dla obywateli Ukrainy w związku z wybuchem wojny w tym kraju. Chciałbym Państwa poinformować, że i nasz Zakład włączył się w tę pomoc. Otoczyliśmy opieką medyczną jeden ze stołecznych punktów pomocy dla uchodźców z Ukrainy, głównie matek z dziećmi. Zapewniam Państwa, że udzielana przez nas pomoc medyczna nie wpłynie na ograniczenie dostępności do świadczeń medycznych dla naszych pacjentów we wszystkich przychodniach SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy.

Zmniejszająca się w ostatnich dniach liczba zakażeń wirusem Sars-Cov-2 napawa optymizmem. W dużym stopniu to zasługa masowych szczepień przeciwko COVID-19, dotychczas pełną dawkę otrzymało blisko 59% Polaków. To jednak o wiele za mało, by mówić o końcu pandemii. I choć obostrzenia, zgodnie z zapowiedziami rządu, są systematycznie znoszone, to nadal warto przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa a w przypadku osób niezaszczepionych – poddać się szczepieniom. W tym numerze „Diagnozy” zachęcamy do tego szczególnie przyszłe i młode mamy. Zakażenie wirusem w okresie ciąży może stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia i życia kobiety oraz jej nienarodzonego dziecka.

Temat pandemii pojawia się także w Rozmowach „Diagnozy” z pracującymi w naszym Zespole lekarzami – reprezentantami dwóch pokoleń specjalistów. Opowiadają w nich między innymi o tym jak w ostatnim czasie zmienił się system ich pracy, wskazują zalety i wady teleporad oraz ogromne obciążenie psychiczne jakie towarzyszy ich pracy.

Pandemii COVID-19 dotyczy również tekst poświęcony zdrowiu psychicznemu Polaków. Wymuszona izolacja, która towarzyszyła nam przez ostatnie dwa lata, nauka i praca zdalna, unikanie kontaktów towarzyskich nie pozostają bez wpływu na psychikę. Autorka tego tekstu, psycholożka i psychoterapeutka, podpowiada kiedy należy zwrócić się o wsparcie i podjąć specjalistyczne leczenie.

Na łamach „Diagnozy” stale zachęcamy naszych Czytelników do wykonywania badań profilaktycznych i ze wskazań medycznych. Jednym z takich badań, które od niedawna wykonujemy w SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, jest kolonoskopia. O tym dlaczego jest ono ważne, jak przebiega i jak należy się do niego przygotować przeczytaj Państwo w bieżącym numerze.

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:
dr 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:
Archiwum SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy,
Wydawnictwo Komograf

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

NAKLAD:
3000 egz.

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

W numerze:

Rozmowy „Diagnozy” 10 Jeden dzień z życia lekarza

Nasze zdrowie

- 4** Wszystko co trzeba wiedzieć o kolonoskopii
- 8** Wpływ izolacji na zdrowie psychiczne

Zdrowie mamy i dziecka

- 6** Szczepienie przeciw Covid-19 u przyszłych i młodych mam

Profilaktyka

- 14** Kryminalizacja osób uzależnionych

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

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

Informacje ważne dla pacjenta

- 16** Rejestracja specjalistyczna w nowym Call Center; Szczepienia przeciwko Covid-19; Zapraszamy na mammografię; Program „Aktywny Senior”; Medycyna pracy; Badania komercyjne w Laboratorium analitycznym; Poradnia bezdechu śródsewnego; Nowa Pracownia kolonoskopii; Bezplatna profilaktyka dla osób 40+; Program profilaktyki zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego „HPV 12”

**Wszystkim Pacjentom
oraz Pracownikom naszych przychodni
składamy serdeczne życzenia zdrowych, rodzinnych
Świąt Wielkanocnych**

Redakcja „Diagnozy”





Wszystko co trzeba wiedzieć o kolonoskopii

lek. Katarzyna Ługowska, specjalista medycyny rodzinnej

Wiele jest badań, które wykonuje się nie tylko u osób z objawami sugerującymi występowanie określonej choroby, ale także profilaktycznie. Do takich badań należy kolonoskopia. Wprowadzany przez odbytnicę endoskop umożliwia uwidocznienie całego jelita grubego od jego wewnętrznej strony, pobranie wycinków ze ściany jelita i usunięcie drobnych zmian (polipów). Jest to więc zabieg nie tylko diagnostyczny, ale także leczniczy.

Kto powinien poddać się badaniu?

Po pierwsze każdy **pacjent z dolegliwościami ze strony przewodu pokarmowego**, z których najczęściej występujące to: bóle brzucha, wzdęcia, dyskomfort w jamie brzusznej, zaburzenia wypróżnień (biegunki, zaparcia). Są to objawy występujące często i niekoniecznie muszą one świadczyć o poważnych chorobach przewodu pokarmowego. Najczęściej dotyczą osób z zaburzeniami czynnościowymi i nie wymagają poważnego leczenia. Jednak, szczególnie w starszym wieku, konieczne jest badanie kolonoskopowe, aby wykluczyć obecność chorób organicznych. Objawy, które bardziej niepokoją i powinny przesądzać o wykonaniu kolonoskopii, to: krwawienie z dolnego odcinka przewodu pokarmowego, brak apetytu, niezamierzona utrata masy ciała.

Kolejną grupą pacjentów są osoby, u których stwierdzono **odchylenia w badaniach laboratoryjnych oraz obrazowych** mogące wskazywać

na chorobę jelita grubego. Przykładem jest niedokrwistość, a także podwyższone parametry stanu zapalnego, czy dodatni wynik testu na obecność krwi utajonej w kale. Do skierowania na badanie endoskopowe mogą także skłonić nieprawidłowości uwidocznione w usg jamy brzusznej, usg ginekologicznym, tomografii komputerowej i podczas innych badań specjalistycznych.

Odrębnym zagadnieniem są wskazania do **kolonoskopii profilaktycznej**, czyli wykonywanej u osób bez żadnych niepokojących objawów. Ma ona na celu wykrywanie **raka jelita grubego we wczesnych stadiach**, przebiegających bezobjawowo, a poddających się leczeniu. Podczas badania mogą być także usunięte gruczolaki, będące stanem przedrakowym. **Badanie przesiewowe** jest zalecane w populacji ogólnej wszystkim po ukończeniu 50. roku życia co 10 lat do 75. roku życia. U osób obciążonych **zwiększonym ryzykiem zachorowania na raka jelita grubego** (np. dodatnie wywiady rodzinne, czyli występowanie choroby u bliskich krewnych) badania te rozpoczynane są wcześniej i powtarzane częściej.

Jak wygląda przygotowanie?

Odpowiednie przygotowanie do kolonoskopii ma ogromne znaczenie, ponieważ warunkuje dokładne uwidocznienie całego jelita, a co się z tym wiąże, postawienie prawidłowej diagnozy. Polega ono na **maksymalnie dokładnym oczyszczeniu jelita**. Uzyskujemy to poprzez wprowadzenie lekkostrawnej, **półpłynnej diety** przez kilka dni poprzedzających badanie oraz zastosowanie silnie **przeczyszczającego leku** w postaci proszku rozpuszczonego w dużej ilości wody. Płyn ten należy pić zgodnie ze schematem zamieszczonym w ulotce oraz ze wskazaniami lekarza kierującego lub kwalifikującego do kolonoskopii. Obowiązuje także ścisła dieta, **ostatni posiłek** należy spożyć około 24 godziny przed badaniem. Przez kolejne godziny należy pić tylko czystą wodę i płyn przeczyszczający.

Większość **leków stosowanych przewlekłe** można, a nawet powinno zażywać się normalnie. Istnieją jednak **wyjątki**, np. leki przeciwkrzepliwe, leki przeciwcukrzycowe. Schematy ich przyjmowania często muszą być zmienione. Dokładne postępowanie w takich przypadkach ustala lekarz kierujący lub kwalifikujący do kolonoskopii.





Przygotowanie do badania może być za trudne dla osób niesamodzielnych, niepełnosprawnych, czy ze źle kontrolowanymi chorobami przewlekłymi, np. cukrzycą. Wówczas badanie to musi zostać wykonane **w warunkach szpitalnych**. W większości przypadków udaje się je jednak przeprowadzić **w warunkach ambulatoryjnych**, czyli w pracowniach endoskopowych przyszpitalnych lub w przychodniach.

Czy kolonoskopia boli?

Podczas badania kolonoskopowego pacjent może odczuwać **dyskomfort, a czasem nawet ból**. Zdarza się, że uniemożliwia to prawidłowe przeprowadzenie badania. W związku z tym często jest ono wykonywane **w krótkim znieczuleniu dożylnym**. Badanie polega na podaniu przez żyłę wenflon krótko działającego leku sedatywnego, po którym pacjent zasypia. Stan nieświadomości trwa tyle, ile czasu potrzebuje lekarz na dokładne wykonanie badania, jest to najczęściej 20-30 minut. Pacjent pozostaje pod opieką anestezjologa i pielęgniarki anesteziologicznej, którzy monitorują jego stan zapewniając bezpieczny przebieg całej procedury. Pracownia, w której wykonywane jest badanie w znieczuleniu, musi być wyposażona w odpowiedni, specjalistyczny sprzęt.

Dla kogo znieczulenie?

Każdy pacjent musi przejść **kwalifikację anesteziologiczną do znieczulenia**. Lekarz, podczas rozmowy, pyta o choroby przewlekłe, leki stosowane na stałe, zabiegi i operacje przebyte w przeszłości, o występowanie reakcji alergicznych. Zlecane są także badania laboratoryjne krwi i EKG. W ten sposób lekarz ustala, czy nie istnieją przeciwwskazania do wykonania znie-



czulenia. Do tych **przeciwwskazań** mogą należeć: zaostrzenia chorób przewlekłych (szczególnie chorób układu krążenia, a także układu oddechowego), objawy ostrej choroby infekcyjnej i reakcje alergiczne na leki stosowane podczas znieczulenia. Ostateczną decyzję o zastosowaniu krótkiego znieczulenia ogólnego podejmuje lekarz anestezjolog bezpośrednio przed kolonoskopią, po przeprowadzeniu badania podmiotowego i przedmiotowego pacjenta.

Kiedy wynik?

Wynik badania pacjent otrzymuje najczęściej zaraz po jego zakończeniu. Jeżeli zostały pobrane wycinki, zostają one wysłane do badania histopatologicznego, na wynik którego czeka się 2-3 tygodnie. Wynik badania należy zawsze skonsultować z lekarzem prowadzącym, kierującym na kolonoskopię.

Kolonoskopia jest bardzo cennym badaniem, które dostarcza wielu ważnych informacji lekarzowi podejrzewającemu u pacjenta chorobę jelita grubego. Powinno ono być także wykonywane jako badanie przesiewowe, zwiększające szansę na podjęcie skutecznego leczenia u chorych z nowotworami przewodu pokarmowego.



☎ 22 113 90 77

www.zozbemowo.pl





Szczepienie przeciw Covid-19 u przyszłych i młodych mam

lek. Leszek Huzior, specjalista ginekolog-położnik

Szczepionka to preparat biologiczny imitujący naturalną infekcję i prowadzący do rozwoju odporności organizmu analogicznej do tej, którą uzyskuje się w czasie pierwszego kontaktu z prawdziwym drobnoustrojem – bakterią lub wirusem.

Szczepionka zawiera antygen, który stymuluje układ odpornościowy do wywołania swoistej odpowiedzi immunologicznej przeciw określonemu drobnoustrojowi. Dzięki wytworzeniu pamięci immunologicznej w przypadku kolejnego kontaktu z antygenem wtórna odpowiedź immunologiczna szybciej i skuteczniej eliminuje **patogen**, co uniemożliwia naturalny przebieg choroby wraz z wykształceniem się typowych dla niej objawów klinicznych. W skład szczepionki może wchodzić żywy, o osłabionej zjadliwości (atenuowany) lub zabity, **drobnostrój** a także inne fragmenty jego struktury czy **metabolity**.

Szczepionkę podaje się w celu ochrony przed ciężkim przebiegiem choroby i powikłaniami. Uzyskanie **odporności nabytej** w wyniku **szczepienia** jest znacznie bardziej bezpieczne niż w wyniku *naturalnego* zachorowania. Przy szczepionkach stosowanych w Polsce jeden **niepożądaný odczyn poszczepienny** występuje przeciętnie raz na 10 000 szczepień. Istnieje przytłaczający konsensus naukowy, że **szczepionki są ogólnie bezpieczne i skuteczne**.

COVID-19 jest infekcją wywołaną przez koronawirusa, który jest patogenem podobnym do wielu wirusów wywołujących zwykłe przeziębienie. Różnica polega na tym, że zdecydowanie więcej chorujących ma ciężki przebieg doprowadzający do zgonu.

Chorzy na COVID-19 mają zwykle gorączkę, kaszel lub duszność. W przypadku nasilenia objawów, mogą oni mieć poważny problem z oddychaniem, co wymaga przyjęcia do szpitala, czasem nawet od razu na oddział intensywnej terapii.

Wirus wywołujący COVID-19 roznosi się głównie przez kontakt z osobą zarażoną i chorą lub z przedmiotami, na które ta osoba kichała, kasłała, lub których dotykała. Wirusa można znaleźć w ślinie lub wydzielinach z nosa.

Przebieg Covid-19 w ciąży

Dostępne dane naukowe sugerują, że ciężarne chore na COVID-19, w porównaniu z kobietami niebędącymi w ciąży, **są obciążone więk-**

szym ryzykiem choroby o ciężkim przebiegu, hospitalizacji na oddziale intensywnej terapii, konieczności mechanicznego wspomagania oddychania, w tym zastosowania pozaustrojowej oksygenacji krwi (ECMO), oraz zgonu. Ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19 u ciężarnych dodatkowo **zwiększają choroby współistniejące**, np. otyłość i cukrzyca.

Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników – podobnie jak analogiczne towarzystwa w innych krajach i na innych kontynentach – wyraża stanowisko, w którym podkreśla, że **szczepienie przeciwko COVID-19 należy proponować kobietom w ciąży i karmiącym piersią**.

Nie dysponujemy obecnie danymi wskazującymi, że profil bezpieczeństwa szczepionek przeciwko COVID-19 u kobiet w ciąży różni się od profilu bezpieczeństwa w pozostałej populacji w wieku prokreacyjnym. **Nie ma również danych wskazujących na niekorzystny wpływ szczepienia na rozwój płodu od momentu zapłodnienia**.

Zdaniem specjalistów

Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników (PTGiP) wskazuje, że:

- kobiety w ciąży należą do grupy ryzyka ciężkiego przebiegu COVID-19 i stanowi to wskazanie do szczepienia;
- decyzję o szczepieniu przeciwko COVID-19 należy podejmować indywidualnie dla każdej





ciężarnej i skonsultować ją z lekarzem położnikiem prowadzącym ciążę;

- ☑ jeżeli nie ma wskazań do pilnego szczepienia (np. z uwagi na duże ryzyko zakażenia – przyp. aut.) sugeruje się, aby szczepienie wykonać po okresie organogenezy, tj. po 16. tygodniu ciąży);
- ☑ preferowanymi preparatami do szczepienia przeciwko COVID-19 u kobiet w ciąży są preparaty mRNA (firm Pfizer-BioNTech oraz Moderna).

Pierwsze opublikowane dane z populacyjnego nadzoru nad bezpieczeństwem szczepienia przeciwko COVID-19 u ciężarnych dotyczą populacji Stanów Zjednoczonych, w której stosowano głównie szczepionki mRNA. **Amerkańskie Kolegium Położników i Ginekologów** (ang. *American College of Obstetricians and Gynecologists*, ACOG) podkreśla, że zarówno szczepionki mRNA, jak i wektorowe są bezpieczne dla kobiet w ciąży, jednak z uwagi na to, że obecnie dysponujemy większą liczbą danych naukowych dla **szczepionek mRNA**, to ten rodzaj preparatu jest preferowany do zastosowania **w pierwszej kolejności do szczepienia ciężarnych**.

Szczepienia przed i po ciąży

W przypadku kobiet planujących ciążę nie ma konieczności opóźniania zajścia w ciążę po szczepieniu przeciwko COVID-19. Nie zaleca się też rutynowego wykonywania testu ciążyowego przed szczepieniem przeciwko COVID-19. Szczepienie to można proponować **kobietom karmiącym piersią**. Przy podejmowaniu decyzji o szczepieniu należy wziąć pod uwagę **korzyści rozwojowe i zdrowotne wnikające z karmienia piersią i kliniczne wskazania do szczepienia**

oraz poinformować pacjentkę o braku danych z badań klinicznych dotyczących bezpieczeństwa szczepienia przeciwko COVID-19 u kobiet karmiących piersią. **Brytyjski Wspólny Komitet ds. Szczepień i Szczepień** (ang. *Joint Committee on Vaccination and Immunisation*, JCVI) podkreśla jednak, że nie istnieje żadne znane ryzyko związane z podawaniem szczepionek *nieżywych* w okresie karmienia piersią.

Ekspertcy wskazali, że nie ma żadnych, nawet teoretycznych, podstaw, aby wnioskować o niekorzystnym wpływie szczepienia matki w okresie karmienia piersią na niemowlę, w tym także na skrajnie niedojrzałe wcześniaki. Żadna z dotychczas stosowanych w praktyce szczepionek *nieżywych* nie wiąże się z niekorzystnymi następstwami, które stanowiłyby przeciwwskazanie do karmienia piersią.

Po szczepieniu: porady dla pacjentek

- ❖ U kobiet w ciąży i karmiących cały schemat szczepienia należy zrealizować tym samym preparatem.
- ❖ W przypadku wystąpienia po szczepieniu gorączki, kobietom w ciąży zaleca się przyjmowanie paracetamolu.
- ❖ Nie należy odwoływać podania immunoglobuliny anty-RhD kobietom w ciąży, które otrzymały niedawno szczepienie przeciwko COVID-19 lub je planują, ponieważ nie wpływa to na odpowiedź immunologiczną na szczepionkę.
- ❖ Ogólnoustrojowe zdarzenia niepożądane obserwowane po szczepieniu (zmęczenie, ból głowy, mięśni, stawów, dreszcze, gorączka o łagodnym lub umiarkowanym nasileniu) mogą skutkować jedynie chwilową przerwą w pozyskiwaniu pokarmu z piersi.



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 dzwoniąc bezpośrednio do poradni lub ze strony internetowej:

www.zozbemowo.pl

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



Wpływ izolacji na zdrowie psychiczne

mgr Katarzyna Sęk, psycholog, psychoterapeutka

Od początku pandemii rząd wprowadzał regulacje mające na celu spowolnienie tempa zakażeń koronawirusem. Choć obostrzenia są potrzebne, to większości z nas znacząco utrudniają one codzienne funkcjonowanie, co może przyczyniać się do obniżenia samopoczucia i negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne.

Każdy inaczej odnajduje się w pandemicznej rzeczywistości. Różnimy się poziomem odporności psychicznej, inaczej reagujemy na wyzwania i różnie radzimy sobie z trudnościami i kryzysami. Wiele spośród relacjonowanych w trakcie terapii problemów wiąże się z pandemią. Jedną ze zgłaszanych przyczyn problemów psychicznych jest **izolacja**. Stopień izolacji może być różny – od rezygnacji jedynie z części spotkań, poprzez znaczne ich zmniejszenie ich liczby, aż po całkowite unikanie jakichkolwiek kontaktów.

Izolacja może powodować m.in.: obniżenie nastroju, apatię, nasilony lęk, stany napięcia nerwowego, problemy z koncentracją uwagi, zaburzony sen, złe odżywianie się, regulację emocji przez jedzenie, czy używki itp. Dolegliwości spowodowane izolacją mogą w dłuższej perspektywie doprowadzić do rozwinięcia **pełnoobjawowych zaburzeń uniemożliwiających normalne funkcjonowanie**. Takie problemy ze zdrowiem psychicznym wymagają już **leczenia i specjalistycznego wsparcia**, pacjenci rzadko są w stanie poradzić sobie z nimi samodzielnie.

Złość

Częściej niż dotychczas pacjenci zgłaszają problemy z narastającą frustracją i złością.



Ograniczenie do niezbędnego minimum kontaktów z innymi ludźmi – a czasami zamknięcie w domu w wyniku nałożonej przez sanepid lub dobrowolnej kwarantanny – u wielu osób wywołują emocje, z którymi zwykle trudno sobie poradzić. Długotrwałe i czasem powtarzające się okresy odosobnienia, praca i nauka w trybie hybrydowym lub zdalnym, zacieranie się granic między pracą i czasem wolnym, konieczność funkcjonowania w ograniczonej przestrzeni, to bardzo trudne doświadczenia, które prowadzą do tarć i konfliktów między domownikami. Narasta **frustracja i stres**, rośnie drażliwość, w domu łatwiej tworzy się toksyczna atmosfera co dodatkowo utrudnia, lub czasami uniemożliwia, pracę lub naukę. W takiej sytuacji trudniej jest panować nad emocjami, szybciej wyczerpuje się cierpliwość, dochodzi do wybuchów złości. Ta nerwowość stwarza i podsyca napięcie w relacjach, które może prowadzić do kłótni lub do **zachowań agresywnych**.

Smutek i lęk

Lęk przed chorobą i śmiercią dotyka nas wszystkich, choć obawy zazwyczaj różnią się w zależności od wieku i stanu zdrowia. **Podeszły wiek** oraz **obciążenia innymi chorobami** zwiększają prawdopodobieństwo ciężkiego przebiegu COVID-19. Osoby znajdujące się w grupie ryzyka mogą bardziej obawiać się skutków zakażenia koronawirusem. **Młodzi**, z kolei, rzadziej boją się o siebie, za to częściej podkreślają, że odczuwają lęk przed zarażeniem swoich rodziców albo dziadków. Codzienne przekazy medialne dodatkowo wzmacniają poczucie zagrożenia. Dążenie do zwiększenia poczucia bezpieczeństwa i ograniczenia odczuwanego lęku powodują, że niektórzy wybierają samotność i całkowicie rezygnują z osobistych spotkań, co skutkuje obniżeniem nastroju czy przygnębieniem. W zamian próbują zdalnie podtrzymać relacje – dzwonią do bliskich, korzystają z komunikatorów internetowych czy połączeń wideo. Nie wszyscy jednak w pełni korzystają z dostępnych komunikatorów i aplikacji ułatwiających komunikację. Zwłaszcza osoby starsze często pozostają wykluczone cyfrowo, nie potrafią korzystać z internetu i są skazane na rozmowy telefoniczne, które zazwyczaj nie wystarczają do zmniejszenia poczucia wyobcowania i samotności.



Dla innych pacjentów problemem staje się powrót do normalnych relacji społecznych. Po długim czasie zdalnych spotkań przyzwyczajają się do nowego typu relacji i perspektywa powrotu do bezpośredniego kontaktu budzi u nich napięcie i niepokój – czują się nieswojo w interakcjach z innymi, mają wątpliwości jak się zachowywać w trakcie spotkania, boją się negatywnej oceny ze strony otoczenia. Skutkiem izolacji i ograniczenia bezpośrednich kontaktów jest u nich **pogorszenie kompetencji społecznych**.

Apatia, obniżona samoocena

Obok lęku, złości oraz smutku, pacjenci skarżą się również na odczuwaną obojętność. Brak możliwości wyrwania się z domu i spędzania czasu zgodnie z upodobaniami (wyjazdy, spotkania ze znajomymi, imprezy, wydarzenia kulturalne, korzystanie z obiektów sportowych itp.), skutkuje ograniczeniem codziennych aktywności.



Wiele osób zgłasza, że wraz z ograniczeniem kontaktów i wychodzenia z domu przestawiło się na siedzący tryb życia. Zarówno praca, nauka, jak i czas wolny wiążą się z patrzeniem się w ekran, istotnie więcej czasu spędzają w łóżku i nic im się nie chce. Trudniej jest im zmotywować się do podjęcia aktywności fizycznej, która daje poczucie satysfakcji i wzmacnia samoocenę. Dochodzi do zaburzenia dotychczasowej rutyny, czas zaczyna coraz bardziej *przebiegać przez palce*. Przestrzeganie stałych pór snu i czuwania, dbanie o dobre nawyki żywieniowe staje się coraz trudniejsze. Wrażenie ciągłego zmęczenia, spadek energii, trudności ze skoncentrowaniem uwagi obniżają produktywność a co się z tym wiąże – jakość realizowanych zadań. Całościowe pogorszenie codziennego funkcjonowania odbija się negatywnie na samoocenie i pogłębia niechęć do **podejmowania aktywności, które przestają być nagradzające**. Błędne koło się zamyka: codzienne prak-

tyki wchodzą w nawyk i obniżają samopoczucie, co z kolei utrudnia przełamanie negatywnych nawyków.

Jak możemy o siebie zadbać?

→ Zadbaj o ciało.

- **Dobra higiena snu.** Odpowiedni do zapotrzebowania czas snu, stałe godziny kładzenia się i wstawania.
- Codzienna **aktywność fizyczna.** Ćwiczenia w domu, na świeżym powietrzu, spacer.
- Dobrze zbilansowane, **regularne posiłki.**

→ Zadbaj o relacje z innymi.

- **Regularny kontakt, podtrzymywanie relacji.** W razie problemów z obsługą smartfona, czy komputera, można zwrócić się do kogoś z prośbą o pomoc w nauce obsługi urządzenia.
- **Komunikowanie wprost swoich potrzeb.** Nie należy zakładać, że inni domyślą się czego potrzebujemy. Coś, co jest oczywiste dla nas, niekoniecznie musi być oczywiste dla innych.
- **Rozwiązywanie problemów na bieżąco,** (również w relacjach z innymi), aby nie pozwolić im się kumulować i narastać.

→ Zadbaj o głowę.

- **Sprawne zarządzanie czasem.** W planowaniu aktywności może pomóc prowadzenie dziennika, czy kalendarza. Zapis w określonych widełkach czasowych celów i zadań usprawnia ich realizację.
- **Redukcja negatywnych bodźców,** tj. czynników wywołujących przykre dla nas emocje, np. jeżeli przekazy medialne są stresujące, można obejrzeć jeden serwis informacyjny dziennie zamiast trzech.
- **Dostarczanie pozytywnych bodźców** – rozwijanie zainteresowań/hobby, szukanie przyjemności, pozytywnych doświadczeń, czas na relaks, odpoczynek.

Samodzielne wyrwanie się z błędnego koła kiepskiego stanu psychicznego i codzienności negatywnie wpływającej na samopoczucie jest trudne i wymaga pracy. Jeśli jednak złe samopoczucie utrzymuje się mimo starań i pracy nad sobą, zaś negatywne tego skutki przekładają się na ważne dla danej osoby sfery (np. w pracę, w relacje międzyludzkie czy aktywności), należy zgłosić się po specjalistyczną pomoc.

Od redakcji

Od 28 marca br. większość obostrzeń została zniesiona. Nadal jednak wiele osób rezygnuje ze spotkań towarzyskich i innych form kontaktów międzyludzkich, a część firm pozostaje przy systemie pracy zdalnej lub hybrydowej. Zatem problemy, których dotyczy ten artykuł jeszcze długo będą obecne w naszym życiu.





Jeden dzień z życia lekarza

◆ Lek. Marta Kowalczyk-Szustek, specjalista chorób wewnętrznych z przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5 SZPZLO Warszawa -Bemowo.

Co zdecydowało o tym, że wybrała Pani pracę w lecznictwie otwartym?

- Zanim trafiłam do przychodni, pracowałam w trzech, jeśli policzyć roczny staż, szpitalach w Warszawie. Od kilku lat pracuję w lecznictwie otwartym, w kolejnej już przychodni. Praca w szpitalu, gdzie trafiają pacjenci z ciężkimi chorobami, czasem w skrajnym stanie, pomaga i procentuje w trakcie samodzielnej praktyki w przychodni. Tutaj mam bezpośredni kontakt z pacjentem, którego znam od lat i dysponuję szerszą wiedzą o stanie jego zdrowia. Czasem mam też pod swoją opieką dwa pokolenia. To wszystko pozwala holistycznie spojrzeć na chorego, jego uwarunkowania społeczne czy materialne. Lecząc pacjenta, widzę odległe skutki swoich decyzji, wiem, czy przynoszą efekty. Stawiam rozpoznanie, przeprowadzam diagnostykę, kontroluję leczenie. W poważniejszych przypadkach, jeśli potrzeba głębszej diagnostyki, kieruję pacjenta do specjalisty czy do szpitala. Pacjent wraca po konsultacjach specjalistycznych z rozpoznaniem i zaleceniami lub ze szpitala po leczeniu, co weryfikuje sposób postępowania i słuszność podejmowanych przeze mnie decyzji. Codzienna praca daje możliwość praktycznej nauki i doskonalenia się, a sam zawód nakłada obowiązek, ale też potrzebę stałego rozwoju.

Jak pandemia zmieniła pracę specjalisty medycyny rodzinnej w przychodni?

- Pandemia spowodowała, że sprzed drzwi gabinetu zniknęły tłumy pacjentów. Za to rozdzwoniły się telefony. W początkowym okresie pandemii faktycznie większość wizyt związana była z zakażeniami koronawirusem. W przeważającej większości były to teleporady. Pacjenci przestali skarżyć się na objawy związane np. z chorobami zwyrodnieniowymi czy innymi o niezagrażającym życiu przebiegu. Ci, którzy czuli niepokój o swój stan zdrowia, wiedzieli, że zawsze mogą zgłosić się na osobistą wizytę, nawet w okresie największych zachorowań na COVID-19. Pandemia spowodowała również, że coraz więcej osób zaczęło zgłaszać się z zaburzeniami lękowo-depresyjnymi.

Skoro o teleporadach mowa, to jak Pani ocenia tę nową formę opieki nad pacjentem?

- Dobrze, że informatyzacja służby zdrowia

dała możliwość korzystania z teleporad w pandemii, ułatwiają one bowiem znacznie dostęp do usług medycznych. Teleporady mogą być pomocne w przypadku leczenia np. schorzeń przewlekłych u tych pacjentów, których historię choroby lekarz zna. Ponadto mogą się one sprawdzić w przypadku leczenia okresowych infekcji, korekty dawek przyjmowanych leków, przedłużenia bieżących recept lub zlecenia okresowych badań. Z pewnością pomagają one również utrzymać stały kontakt z lekarzem pacjentom z trudnościami motorycznymi. Należy jednak pamiętać, że teleporady mają też wady. Nigdy nie zastąpią one fizykalnego badania pacjenta. Stanowią także szczególne wyzwanie w przypadku pacjentów, których nie znamy, nie pozwalają bowiem ocenić jego zachowania, przez co utrudniają postawienie diagnozy i właściwe leczenie. Teleporady nie zbudują także relacji lekarz-pacjent, która w całym procesie leczenia jest ważna.

Lekarzy pracujących w lecznictwie otwartym jest ciągle za mało, są przemęczeni, wielu skarży się na stres i wypalenie zawodowe, natomiast pacjentów stale przybywa. Jak wygląda to z Pani perspektywy?

- W codziennej pracy braki kadrowe są szczególnie widoczne w okresie wzmożonych zachorowań infekcyjnych. Moje koleżanki i koledzy, a wśród nich i ja, zwykle nie jesteśmy w stanie skończyć pracy o czasie. Często zgłaszają się dodatkowi pacjenci, którzy potrzebują pomocy medycznej lub przedłużają się wizyty już wcześniej zaplanowane. Zdarza się bowiem, że 15 minut przeznaczonych na jedną wizytę nie wystarcza.

Pacjenci coraz częściej bywają roszczeniowi, informacje o zdrowiu i leczeniu czerpią z internetu i wydaje im się, że wiedzą, jak należy postępować w ich przypadku, lekarza traktują więc jak usługodawcę – żądają wystawienia skierowania na konkretne badania i wypisania recepty na wskazane leki. Bywa to frustrujące i stresogenne dla lekarza, który ma na celu przede wszystkim dobro pacjenta i wiedzę, która pozwala go leczyć w najlepszy możliwy sposób.

Ciąg dalszy na s. 12.



Jeden dzień z życia lekarza c.d.

◆ Lek. Krzysztof Makuch, specjalista ginekolog
-położnik z przychodni przy ul. Czumy 1 SZPZLO
Warszawa-Bemowo.

Co zdecydowało o tym, że wybrał Pan pracę w lecznictwie otwartym?

- Tak jak to w życiu bywa, zdecydował przypadek i zrządzenie losu: przed laty dostałem służbowe mieszkanie w Babicach koło Warszawy, ale pod warunkiem podjęcia pracy w lecznictwie otwartym, bo takie było zapotrzebowanie. Chciałem dokończyć specjalizację i dalej rozwijać się w zawodzie. Lecznictwo otwarte jest traktowane jako praca drugiej kategorii dla lekarza zabiegowca zatrudnionego w szpitalu, ale w moim przypadku życie zweryfikowało ten pogląd. Dziś, po 40 latach pracy w zawodzie, wiem, że wszędzie można dobrze wykonywać swoją pracę jeżeli robi się to z pasją.

Jak pandemia zmieniła pracę specjalisty ginekologa-położnika w lecznictwie otwartym?

- Pierwsze pytanie, które na początku towarzyszyło nam wszystkim, brzmiało: jak leczyć w sytuacji zagrożenia jaką stanowi pandemia. Drugie: jak leczyć bezpiecznie nie narażając zdrowia swojego a tym samym pacjentów – w naszej przychodni jest zawsze bardzo dużo pacjentek ciężarnych. Kiedy rozpoczęły się szczepienia przeciwko COVID-19 osiągnęliśmy pewien poziom tego bezpieczeństwa. Trzeba jednak pamiętać, że w czasie pandemii lekarze zaczęli odchodzić z zawodu. Kiedy zaczynałem pracę w naszym ZOZ-ie, w tej przychodni pracowało czterech ginekologów, teraz zostałem sam. I tak dzieje się na całym rynku usług medycznych w Polsce – jesteśmy krajem o najmniejszej liczbie lekarzy w przeliczeniu na 1000 pacjentów. Wszyscy czujemy ogromne zmęczenie i przeciążenie pracą.

Jedną ze zasadniczych zmian w systemie pracy, które wprowadziła pandemia są teleporady? Co Pan sądzi o tej nowej formie opieki nad pacjentem?

- Na początku najważniejszą kwestią było przekonanie pacjentów, że dzięki nowej formie usług, jaką są teleporady, możemy im pomóc ograniczając jednocześnie emisję wirusa, zapewniając im, że nie przegapimy tych, którzy powinni być bezwzględnie przyjęci w gabinecie w odróżnieniu od osób mogących uzyskać poradę bez bezpośredniego badania. Ze swojego doświadczenia mogę powiedzieć, że oprócz

wprowadzonej wcześniej informatyzacji i wystawiania e-recept, e-zwolnień itd., ta forma kontaktu z pacjentem jest niezwykle ważna. Wcześniej nie było możliwości udzielenia porady przez telefon, a pacjent musiał czekać tygodniami na wizytę stacjonarną. Teleporady przyspieszyły też przepływ informacji między lekarzem i pacjentem, którzy mogą być niemal na bieżąco informowani o wynikach badań diagnostycznych. Ci, którzy wymagają wizyty w gabinecie są przyjmowani w trybie pilnym.

Nadal jednak każdy z nas lekarzy staje przed dylematem, czy w konkretnym przypadku teleporada będzie na pewno wystarczająca. Mam tę przewagę, że pracuję w tej przychodni już ponad trzydzieści lat i 80 proc. pacjentek znam od dawna. Łatwiej mi więc wychwycić, które ze zgłaszanych podczas teleporady objawów wymagają błyskawicznego działania, a które – z zachowaniem bezpieczeństwa – mogą być leczone nieco później. Chciałbym też, by pacjenci uwierzyli, że teleporada nie oznacza, iż lekarzowi się nie chce go przyjąć w gabinecie. Naszym naczelnym zadaniem jest leczyć chorego najlepiej jak potrafimy.

Lekarzy pracujących w lecznictwie otwartym jest ciągle za mało, są przemęczeni, wielu skarży się na stres i wypalenie zawodowe, natomiast pacjentów stale przybywa. Jak wygląda to z Pana perspektywy?

- Kocham swój zawód, sam go wybrałem i wykonuję od wielu lat, ale muszę przyznać, że po raz pierwszy odczuwam przemęczenie. Pracuję w dwóch przychodniach naszego zespołu, w obu jako jedyny specjalista z zakresu ginekologii i położnictwa. To buduje więź z moimi pacjentkami, których są już tysiące, ale też obarcza wielką odpowiedzialnością za ich bezpieczeństwo zdrowotne. Nie mogę sobie np. pozwolić na miesięczną nieobecność w pracy czyli dłuższy urlop. Z jednej strony jest więc zmęczenie, z drugiej – mimo coraz większych możliwości leczenia w zakresie sprzętu i metod i wiedzy – brak przede wszystkim czasu, sił i możliwości fizycznych do ich wykorzystania. Jeżeli nie dojdzie do istotnych zmian organizacyjnych dotyczących funkcjonowania opieki

Ciąg dalszy na s. 12.



Ciąg dalszy ze s. 10.

Gdyby nie satysfakcja, którą czerpiemy z pracy, trudno byłoby każdego dnia siadać za biurkiem w gabinecie.



📞 Czy może Pani opisać swój typowy dzień pracy?

- Każdy dzień zaczynam od włączenia komputera, wydrukowania listy zapisanych wcześniej pacjentów. Potem zaczynam przyjęcia w gabinecie tych, którzy zgłosili się osobiście i dzwonię do osób zapisanych na telewizytę. I tak jak w czasach przed pandemią, w razie potrzeby na miejscu w przychodni kieruję pacjenta na dodatkowe badania, np. EKG, podanie iniekcji lub szczepienie. Zdarza się, że w trakcie teleporady proszę pacjenta o zgłoszenie się na wizytę w gabinecie, jeśli wyda mi się to niezbędne. Lista wizyt, którą drukuję rano najczęściej powiększa się w ciągu dnia o kolejne nazwiska pacjentów, którym ze względu na stan zdrowia nie można odmówić pomocy. Zwykle wychodzę z gabinetu później niż to wynika z mojego grafiku, czasem nawet godzinę i więcej. Przed wyjściem z gabinetu do domu lub kolejnej pracy, dopijam jeszcze herbatę, której wcześniej nie zdążyłam wypić.

Ciąg dalszy ze s. 11.

zdrowotnej, to taka sytuacja będzie się utrzymywała. Nasi dobrze wykształceni lekarze będą wyjeżdżać za granicę i tam pracować w normalnych warunkach a nie od godziny 7.00 do 21.00.



📞 Czy może Pan opisać swój typowy dzień pracy?

- Powinienem dziś skończyć pracę ponad godzinę temu, a jeszcze zostało mi kilkanaście teleporad, bo wcześniej przyjmowałem dodatkowe osoby. Pacjentki, które czekają na mój telefon wiedzą, że na pewno do nich zadzwonię, nie zostaną bez leku, skierowania na badania czy omówienia wyników badań. Wcześniej, wraz z położną, wybieramy te pacjentki, które muszą bezwzględnie zgłosić się osobiście na wizytę i informuję je o tym właśnie podczas teleporady. Wyjdę z pracy pewnie nie wcześniej niż za dwie godziny. I tak wygląda mój dzień: łącznie z teleporadami przyjmę około 40 pacjentek, na szczęście dziś pracuję tylko w jednej poradni. Kiedy przyjmuję w obu przychodniach, zdarza mi się w ciągu jednego dnia przyjąć 70 pacjentek i więcej. I to niestety zaczyna być standardem.

Od redakcji

Dla nikogo nie jest już tajemnicą, że w Polsce brakuje lekarzy i to zarówno w podstawowej opiece zdrowotnej, jak i w specjalistycznej. Pandemia COVID-19 jeszcze pogorszyła tę sytuację – wielu lekarzy, zwłaszcza starszych, zrezygnowało z pracy. I choć część z nich powróciła do wykonywania zawodu, to nadal jest ich za mało w stosunku do stale rosnącej liczby pacjentów. I tak jak pacjentom towarzyszy stres związany z koniecznością nieraz wielotygodniowego oczekiwania na wizytę, tak lekarze coraz częściej mówią o nieznanym wcześniej w tym zawodzie wypaleniu zawodowym, stałym przemęczeniu i braku sił fizycznych, frustracji. Mamy nadzieję, że rozmowy „Diagnozy” ze specjalistami z dwóch przychodni SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, przedstawicielami dwóch pokoleń lekarzy, przybliżą niełatwą rzeczywistość pracy w lecznictwie otwartym.

Rozmawiała dr Halina Guzowska





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 – pełen zakres	Punkty pobrań materiału do badań we wszystkich przychodniach SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy	
5	Gastroskopia	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 – bezdechy senne	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 22 167-27-58 22 167-21-58 22 167-25-58 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 22 167-27-58 22 167-21-58 22 167-25-58 22 371-64-36
4	RTG ogólne	ul. Czумы 1 ul. Cegielniana 8	22 167-23-70/71 22 167-25-70
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 22 167-27-58
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 22 167-25-80 22 167-27-81
12	Leczenie przewlekłego bólu w Poradni leczenia bólu	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 163-70-45
13	Kolonoskopia	ul. gen. M.C. Coopera 5	22 167-70-45
14	USG dla dorosłych	ul. Czумы 1	22 167-23-70/71



mgr Łukasz Stach, pedagog resocjalizacyjny

Kryminalizacja osób uzależnionych

Według Światowej Organizacji Zdrowia alkoholizm to wszelki sposób picia, który wykracza poza miarę tradycyjnego i zwyczajowego spożycia(...), przyjętego w całej społeczności, picia towarzyskiego bez względu na czynniki, które do tego prowadzą. Alkoholizm to nie tylko choroba, ale i zaburzenie w rozwoju osobowości, które czyni alkoholika niewrażliwym na potrzeby innych. To także przyczyna wielu chorób, które dokonują spustoszenia w całym organizmie człowieka.

Stwierdzone jest, iż osoby, w których domach rodzinnych nadużywano alkoholu, już w dzieciństwie częściej mają problemy rozwojowe, zdrowotne, w nauce i w funkcjonowaniu w grupie rówieśniczej. Częściej też wykazują objawy Zespołu zależności alkoholowej w wieku dojrzałym (ZZA).

Alkoholizm w dzisiejszym rozumieniu, czyli jako choroba, prowadzi do upośledzenia sfery uczuć wyższych i moralności człowieka.

Mechanizm agresji

Alkohol wpływa na wydzielanie niektórych neuroprzekazników a w szczególności serotoniny, która w ośrodkowym układzie nerwowym pełni rolę *dezaktywatora*. Pozwala ona kontrolować agresję i stan wzburzenia emocjonalnego. Podanie alkoholu zmniejsza radykalnie poziom serotoniny co powoduje pewnego rodzaju *odhamowanie* i **gwałtowny wzrost poziomu agresji**. Regularne upijanie się prowadzi do upośledzenia kontroli spożywania alkoholu, co pogłębia dysfunkcje w życiu pijącego i jego rodziny, w konsekwencji tego stanu rzeczy **osoby uzależnione zdecydowanie częściej przekraczają normy społeczne i wchodzą w konflikt z prawem**.

Alkohol a przestępczość

Do najczęstszych wykroczeń i przestępstw popełnianych pod wpływem alkoholu należą **przestępstwa drogowe i komunikacyjne**, np. kierowanie pojazdami pod wpływem alkoholu, powodowanie wypadków w stanie nietrzeźwym itp. Częstymi przestępstwami popełnianymi przez osoby nadużywające alkoholu są **wybryki chuligańskie, wszczynanie awantur domowych i stosowanie przemocy wobec bliskich**. Z szacunków policji wynika że aż 80 proc. interwencji policyjnych w sprawach awantur domowych miało miejsce w przypadku gdy jedna lub obie strony konfliktu rodzinnego były pod wpływem alkoholu.

Osoby uzależnione częściej są także skazywane z powodu **uchylania się od płacenia alimentów**, spłacania długów, kar finansowych oraz niewypełniania nałożonego obowiązku prac społecznych.

Istnieje poważny problem wykroczeń i przestępstw dokonanych pod wpływem alkoholu **przez nieletnich**. Jak podają statystyki, znaczna część przestępstw, w szczególności bójek, kradzieży, rozbojów, przestępstw przeciwko mieniu, popełniona była przez osoby będące pod wpływem alkoholu.

Należy tu wspomnieć, iż uzależnienie rzutuje także na **życie zawodowe** chorego. Utrata pracy, a co za tym idzie utrata źródła utrzymania, przy jednoczesnej potrzebie stałego przyjmowania używki często sprowadza alkoholika na **drogę przestępczą**. Kradzieże, włamania i rozboje dają pewnego rodzaju *źródło utrzymania*.

W przypadku **najcięższych przestępstw**, takich jak zgwałcenia i zabójstwa, alkohol również odgrywa znaczącą rolę. Z badań wynika, iż w przypadku zabójstw aż w dwóch trzecich przypadków sprawca, ofiara lub obie te osoby znajdowały się pod wpływem alkoholu. Ze względu na poziom upojenia alkoholowego możemy wymienić kilka faz. Osoby będące w tak zwanej fazie euforycznej (1,0–2,0 promila alkoholu we krwi) są szczególnie zdolne do popełnie-





nia przestępstwa. Faza ta powoduje, że czyny są szczególnie agresywne i wtedy dochodzi do zabójstwa, gwałtu lub podpalenia. Również tzw. faza ekscytacyjna (od 2,0–3,0 promila alkoholu we krwi) stanowi znaczny czynnik ryzyka ze względu na występujące zaniki krytycyzmu uczuciowości wyższej, pobudzenie psychoruchowe, zaburzenia mowy i równowagi oraz zahamowanie procesów myślowych.

Osobowość dysocjacyjna

Istnieje również związek pomiędzy skłonnością do nadużywania alkoholu a typem osobowości *dysocjalnej*, czyli po prostu psychopatycznej. Osoby dotknięte tego typu zaburzeniami osobowości częściej upijają się bądź też stosują inne używki a jednocześnie wykazują postawę antyspołeczną i wchodzą w konflikt z prawem.

Prewencja, profilaktyka, edukacja

Zagrożenia, które niesie ze sobą uzależnienie od alkoholu, powodują, że problem ten pozostaje w kręgu zainteresowań policji. Policjanci wykonują wiele działań w kierunku rozpoznawania i wykrywania przestępstw popełnianych pod wpływem alkoholu jak również często przy współudziale innych służb podejmują akcje prewencyjne, profilaktyczne i edukacyjne. Przykładowo, w 2002 roku na terenie całej Polski prowadzono działania, których celem było m.in. ujawnianie przestępstw związanych z nielegalną produkcją i handlem alkoholem, podejmowanie interwencji wobec nieletnich będących pod wpływem alkoholu, osób spożywających alkohol w miejscach publicznych, kontroli lokalów gastronomicznych i dyskotek po kątem przestrzegania Ustawy z dnia 26 października 1982 roku o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (t.j. *Dz.U.2021, poz.1119*) oraz ujawnianie nietrzeźwych użytkowników dróg wraz z wyciągnięciem stosownych konsekwencji.

Obecnie **w warunkach pandemicznych**, a co za tym idzie w sytuacji izolacji, ograniczenia prze-

mieszczania i możliwości konstruktywnego spędzania wolnego czasu oraz kryzysu ekonomicznego, wzrasta problem częstego upijania się, domowych awantur i przemocy w rodzinach oraz frustracji i agresji, szczególnie u ludzi młodych.



Praca i nauka zdalna upośledzają interakcje społeczne i destruktywnie wpływają na psychikę oraz funkcjonowanie jednostek i społeczności. Problem jest zauważalny w lecznictwie odwykowym, psychiatrycznym oraz w realiach pracy pomocy społecznej, policji i sądów. Fala zgłoszeń o przemocy, pijaństwie, konfliktach, również występujących w trakcie rozwodu, jest wyzwaniem dla tych służb. Wymogi bezpieczeństwa mające na celu spowolnienie transmisji wirusa utrudniają pracę służb i wdrażanie programów terapeutycznych dla osób dotkniętych problemem przemocy i alkoholizmu (brak możliwości prowadzenia spotkań grupowych dla osób uzależnionych, współuzależnionych, sprawców i ofiar przemocy domowej).

Zwiększone zapotrzebowanie na pomoc wydłuża czas oczekiwania na nią dla potrzebujących a zubożenie części społeczeństwa ogranicza możliwość uzyskania pomocy w warunkach komercyjnych.

W przypadku przestępców uzależnionych osadzonych w zakładach karnych z pomocą przychodzi program Atlantis (skierowany do więźniów uzależnionych) oraz program dla sprawców przemocy.

Rozwój choroby alkoholowej można powstrzymać na każdym jej etapie. Jednak wymaga to pracy i zaangażowania służb a przede wszystkim samego pacjenta. Znaczna część osób objętych programami terapeutycznymi oraz często wsparciem farmakologicznym jest w stanie wytrwać w trzeźwości i skutecznie skorygować sposób funkcjonowania swego i swoich bliskich, a co za tym idzie – powrócić do normalnego życia.



INFORMACJE

WAŻNE DLA PACJENTA

Przypominamy, że wszystkich pacjentów przebywających na terenie naszych przychodni nadal obowiązuje zachowanie bezpiecznej odległości 1,5 m od siebie oraz noszenie maseczek i dezynfekcja dłoni.

Rejestracja specjalistyczna w nowym Call Center

Drodzy Pacjenci,

dla Państwa wygody od stycznia 2022 r. zapisy telefoniczne do lekarzy specjalistów pracujących we wszystkich naszych przychodniach można zrealizować pod jednym numerem telefonu: **22 163-71-00**. Call Center czynne jest w godzinach pracy przychodni, tj. od 8.00 do 19.00.

Szczepienia przeciwko Covid-19

Przypominamy, że rejestracja na szczepienia przeciwko Covid-19 jest czynna od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00 pod numerem telefonu **22 163-70-91**.

Na szczepienia można zapisać się również:
– dzwoniąc na całodobową, bezpłatną **infolinię 989**,
– poprzez Internetowe Konto Pacjenta na platformie pacjent.gov.pl

Zapraszamy na mammografię

Chcielibyśmy po raz kolejny przypomnieć naszym pacjentkom 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, 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 tel. 22 167-23-71.

Program „Aktywny senior”

Mieszkańców Warszawy powyżej 60. r.ż. zapraszamy do uczestnictwa w kolejnej edycji programu zdrowotnego „Aktywny Senior”. W ramach programu zapewniamy usprawniające ćwiczenia fizyczne (15 zajęć) oraz edukację nt. zagrożeń wynikających z niskiej aktywności fizycznej, w tym związanych z chorobami układu kostno-stawowego oraz zachowań prozdrowotnych, 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 naszych przychodniach przy ul. Wrocławskiej 19 dla mieszkańców dzielnicy Bemowo oraz ul. 1 Sierpnia 36A dla mieszkańców dzielnicy Włochy.

Informacje i zapisy w rejestracjach Poradni rehabilitacyjnych: tel. 22 250-82-42, 501-353-503 (Bemowo) oraz 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 przez m.st. Warszawa.

Medycyna pracy

Szanowni Państwo, uprzejmie informujemy, że 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 poradnia funkcjonuje wg normalnych zasad. Rejestracji można dokonywać pod nr tel. 22 167-23-27.

Klientów instytucjonalnych zapraszamy do kontaktu pod nr tel. 696-440-631 lub e-mailem: marketing@zozbemowo.pl

Badania komercyjne w Laboratorium analitycznym

Zapraszamy pacjentów do wykonywania **badan analitycznych** (w pełnym zakresie) zleconych przez lekarzy spoza SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy, a także bez zleceń lekarskich w naszych punktach pobrań.

Punkty pobrań krwi są do Państwa dyspozycji od poniedziałku do piątku w godz. 7.00-10.00 we wszystkich naszych ośmiu przychodniach.

Odbiór wyników większości badań możliwy jest następnego dnia po godz. 13.00 w przychodni, w której dokonano pobrania, zaś wykonywanych w trybie pilnym – tego samego dnia w godzinach 15.00-18.00 w rejestracji Laboratorium analitycznego w przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19.

Badania na oznaczenie grupy krwi wykonujemy od poniedziałku do piątku, zaś test potwierdzenia od poniedziałku do czwartku.

Informujemy ponadto, że w przychodni przy ul. Powstańców Śląskich 19 na I piętrze utworzono dwa nowe punkty poboru krwi. Dla komfortu pacjentów zostały one wyremontowane a gabinety wyposażone w nowoczesne fotele.

Poradnia bezdechu śródseennego

W przychodni przy ul. gen. M.C. Coopera 5 działa Poradnia bezdechu śródseennego. Przeprowadzamy diagnostykę występowania obturacyjnego bezdechu seennego i oceniamy jego postać. Całonocne badanie diagnostyczne (polisomnografia) przeprowadzane jest w czasie snu w domu pacjenta. Terapia polega na stosowaniu stałego dodatniego ciśnienia w drogach oddechowych (CPAP). Regularne stosowanie aparatu CPAP może pomóc zmniejszyć konsekwencje obturacyjnego bezdechu seennego.

Poradnia działa odpłatnie poza kontraktem z NFZ, zapisy tel. 22 163-70-02.

Nowa Pracownia kolonoskopii

Miło nam poinformować, że w grudniu 2021 r. w przychodni przy ul. Coopera 5 uruchomiliśmy Pracownię kolonoskopii działającą w ramach NFZ.

Badania wykonywane są na podstawie skierowania wystawionego przez lekarza.

Bezpłatna profilaktyka dla osób 40+

W ramach programu nasi pacjenci mogą jednorazowo skorzystać z pakietu bezpłatnych badań diagnostycznych bez konieczności posiadania skierowania od lekarza

Badania wykonywane są w przychodniach przy: ul. Czумы 1, ul. Powstańców Śląskich 19, ul. gen. M.C. Coopera 5, ul. Wrocławskiej 19 i ul. Cegielnianej 8.

Jakie badania obejmuje pakiet?

1. Pakiet dla kobiet: morfologia krwi obwodowej z płytkami krwi, stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy, stężenie glukozy, ALAT, ASPAT, GGTP, kreatynina, ogólne badanie moczu, kwas moczowy, krew utajona w kale.
2. Pakiet dla mężczyzn: morfologia krwi obwodowej z płytkami krwi, stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy, stężenie glukozy, ALAT, ASPAT, GGTP, kreatynina, ogólne badanie moczu, kwas moczowy, PSA (badanie w kierunku raka prostaty), krew utajona w kale.
3. Badania wspólne dla kobiet i mężczyzn: pomiar ciśnienia tętniczego, pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie oraz obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI).

Jak skorzystać z badań?

1. Zaloguj się do Internetowego Konta Pacjenta (IKP) na stronie pacjent.gov.pl lub zadzwoń na infolinię Domowej Opieki Medycznej (DOM) pod nr tel. 22 735-39-53.
2. Wypełnij Ankiety Profilaktyki 40 PLUS samodzielnie w IKP lub z pomocą operatora na infolinii.
3. Po jej uzupełnieniu wygenerowane zostanie e-skierowanie na pakiet badań.
4. Zgłoś się do gabinetu profilaktyczno-zabiegowego w przychodni przy ul. Czумы 1, ul. Powstańców Śląskich 19, ul. Coopera 5, ul. Wrocławskiej 19 lub ul. Cegielnianej 8.

Wyniki badań otrzymasz na Internetowe Konto Pacjenta (IKP) lub w placówce, w której robisz badania. Informacji udzieli Ci telefonicznie Call Center pod nr tel. 22 163-71-00 lub operator Infolinii DOM pod nr tel. 22 735-39-53.

Program profilaktyki zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego „HPV 12”

Drodzy Rodzice, w ramach programu polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego HPV 12 w naszych placówkach wykonywane są bezpłatne szczepienia. Programem objęte są dzieci (dziewczynki i chłopcy) w wieku 12 lat (po ukończeniu 12. r.ż., a przed ukończeniem 13. r.ż. – jeden rocznik). Schemat szczepienia w tym wieku składa się z dwóch dawek szczepionki. Obie dawki szczepionki są bezpłatne.

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

Program finansowany jest ze środków m.st. Warszawy.





Zapraszamy do korzystania z usług naszych przychodni w ramach umów z NFZ

Rejestracja na szczepienia przeciwko Covid-19: tel. 22 163-70-91

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 przychodni: 22 167-22-45

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



- Poradni POZ dla dorosłych
- Poradni POZ dla dzieci
- Poradni medycyny pracy
- Poradni ginekologicznej
- Poradni stomatologicznej dla dzieci
- Poradni ortodontycznej dla dzieci
- Poradni stomatologicznej dla dorosłych
- Poradni protetyki dla dorosłych
- Poradni okulistycznej
- Poradni neurologicznej
- Poradni chirurgii urazowo-ortopedycznej
- Poradni kardiologicznej
- Poradni laryngologicznej
- Poradni osteoporozy
- Poradni wad postawy
- 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 przychodni: 22 167-23-45

Stacjonarną i wyjazdową nocną oraz świąteczną pomoc lekarską i pielęgniarstwo dla dzielnicy Bemowo świadczy Przychodnia przy ul. Czumy 1
NPL stacjonarny – tel. 22 664-58-97, 22 167-23-90
NPL wyjazdowy – tel. 22 888-29-20/21
tel. 735-203-670
Nocna pomoc lekarska w godz. 18.00-8.00
Dyżury sobotnio-niedzielne w godz. 8.00-18.00

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

Szkoła rodzenia: 513-938-494

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

Laboratorium analityczne: 22 167-24-24

Sekretariat przychodni: 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 przychodni: **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 POZ dla dzieci
- 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: **22 167-27-00/22 167-27-01**

Rejestracja POZ dla dzieci: **22 167-27-30**

Ginekologia: **22 167-27-20**; Poradnia stomatologiczna: **22 167-27-58**

Poradnia rehabilitacji: **22 167-27-80**

Sekretariat przychodni: **22 167-27-45**

Przychodnia przy ul. Szybowcowej 4 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 167-21-50

zaprasza do:



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

Rejestracja ogólna: **22 167-21-50**

Poradnia stomatologiczna: **22 167-21-58**

Sekretariat przychodni: **22 167-21-95**

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. **22 167-25-90**

NPL wyjazdowy – tel. **22 888-29-20**

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

tel. **735-203-667**

735-203-668

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 położniczo-ginekologicznej
- Poradni dermatologicznej
- Poradni okulistyki
- 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
- Szkoły rodzenia

Rejestracja dorosłych: **22 167-25-01, 22 167-25-02**

Rejestracja Poradni dziecięcej: **22 167-25-30**

Rejestracja specjalistyczna: **22 167-25-60, 22 167-25-61**

Rejestracja pracowni RTG/USG: **22 167-25-70**

Poradnia ginekologiczna: **22 167-25-20**

Szkoła rodzenia: **513-938-494**

Poradnia stomatologiczna: **22 167-25-58**

Poradnia Terapii uzależnienia i współuzależnienia od alkoholu:

22 167-25-98, kom.: 538-239-483

Sekretariat przychodni: **22 167-25-45**

Przychodnia przy ul. Janiszowskiej 15 czynna w godz. 7.00-19.00, tel. 22 167-26-00

zaprasza do:



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

Rejestracja POZ, specjalistyka:

22 167-26-00, 22 167-26-01, faks 22 846 56 36

Rejestracja poradni dziecięcej: **22 167-26-30, 22 167-26-31**

Poradnia stomatologiczna: **22 167-26-58**

Sekretariat przychodni: **22 167-26-45**

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**