Lecznictwo Otwarte

Gazeta Pacjenta

Kwartalnik Nr 02/2007 (24)
Wydawany przez SZPZLO Warszawa Praga Południe

ISSN: 1897-1903

temat numeru:

Możemy im pomóc

Autyzm - i co dalej?

str. 8

str. 14

Rozmowa z dr R. Rutkowskim

Ciąża latem

Ponadto:

Lekarz radzi - Jak stosować leki

Woda - bezcenny dar natury

SZPZLO PRAGA PŁD.

www.szpzlo.praga-pld.pl

Zdobywca Mazowieckiej Nagrody Jakości

Finalista Polskiej Nagrody Jakości

Lato 2007

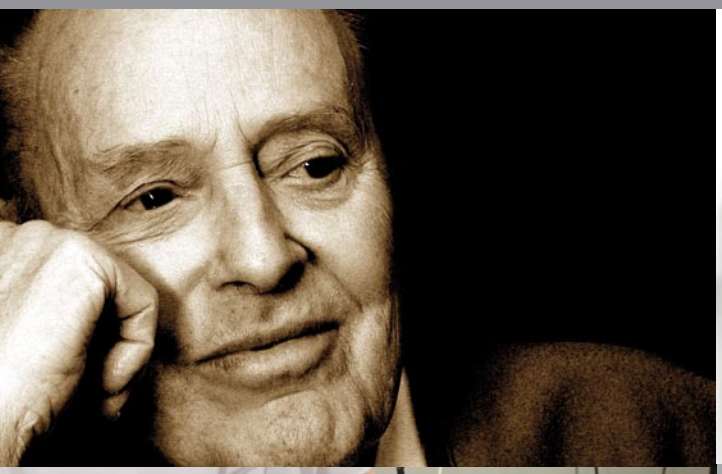
SAMODZIELNY ZESPÓŁ
PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA
PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO
PRAGA PŁD.
www.szpzlo.praga-pld.p

HOSPICJUM DOMOWE

Zespół HOSPICJUM DOMOWEGO obejmuje wszechstronną opieką pacjentów w zawansowanej chorobie nowotworowej oraz udziela wsparcia ich bliskim. Celem opieki jest poprawa jakości życia chorych i ich rodzin.

w Samodzielnym Zespole Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe realizuje świadczenia zdrowotne w zakresie opieki paliatywnej na terenie dzielnicy Praga Południe



Siedziba HOSPICJUM DOMOWEGO:
ZLO ul. Paca 40
Wszelkie informacje można uzyskać od poniedziałku do piątku
w godzinach od 8.00 do 20.00
pod nr tel.: 0 22 813 41 15 lub 0 606 754 735

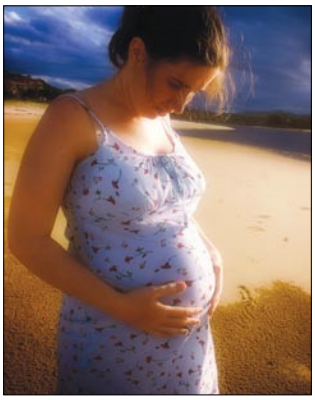
W numerze:

8 str

Możemy inm pomóc
Autyzm to problem coraz powszechniejszy. Nie traktujmy go jednak jak wyroku. Najważniejsze jest wczesne rozpoznanie i odpowiednia terapia.

14 str

Ciąża latem
Uważajmy na obrzęki, pijmy dużo wody, nie przegrzewajmy organizmu! Rozmowa z ginekologiem dr R. Rutkowskim.



Woda
Bez wody nie ma życia, to najcenniejsza substancja, jaką stworzyła natura. Dlaczego warto pić wodę? Co ona w sobie zawiera? Więcej na...

18 str

Drodzy Czytelnicy,

Z wyrazami szacunku,
Dyrektor

Małgorzata Stachurska - Turos.

Wydawca:
SZPZLO Warszawa
Praga Południe,
ul. Krypska 39,
04-082 Warszawa,
Redaguje Kolegium:
Andrzej Barcik,
Magdalena Tenczyńska
- red nacz.
Bożena Ziemiecka,
Jadwiga Goździejewska,
Bożena Pawłowska
Konsultacja Medyczna:
Małgorzata Stachurska-Turos
Zdjęcia: Hemera Collection,
Digitouch, Istockphoto
DTP: Rojalstudio

Redakcja
„Gazety Pacjenta”:
ul.Krypska 39, 04-082 Warszawa,
Fax: 0 22 810 78 49
tel.: 0 22 813 37 26
www.szpzlo.praga-pld.pl

UWAGA:
Za treść ogłoszeń reklamodawców Redakcja nie ponosi odpowiedzialności.

„Gazeta Pacjenta” jest bezpłatnym biuletynem informacyjnym, którego wydawcą jest Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe. Poruszane są w niej głównie sprawy dotyczące ochrony zdrowia oraz funkcjonowania placówek lecznictwa otwartego na terenie Pragi Południe. Rozprowadzana jest przede wszystkim przez przychodnie z terenu Pragi Południe, Urząd Dzielnicy, a także supermarkety. **Bezpośrednim odbiorcą** biuletynu są mieszkańcy oraz pacjenci z terenu dzielnicy Praga Południe. Proponujemy Państwu możliwość zamieszczenia ogłoszenia na łamach naszej gazety.

Reklamy:

1200 PLN - IV okładka
800 PLN - II i III okładka
1/1 strony - cena 500,00 PLN
1/2 strony - cena 250,00 PLN
1/4 strony - cena 120,00 PLN
1/8 strony - cena 60,00 PLN

Ceny nie zawierają podatku VAT
Rabaty przy wykupieniu reklam do kolejnych emisji

Wymiar strony: 198mm x 285mm
Cykl wydawniczy: kwartalnik
Objętość 24 strony
Nakład: 6000 egzemplarzy

Badania laboratoryjne

lek. med. Grażyna Lewicka

Badania stanowią ważny element procesu diagnostycznego. Często pozwalają potwierdzić lub wykluczyć chorobę, zatem powinny być wykonywane bardzo starannie.
Jednak na sam wynik mają także wpływ inne czynniki, takie jak: dieta, przygotowanie do badania, pobranie, transport itd. Jest to tzw. część przedanalityczna badania.

Ta analityczna leży w gestii laboratorium. Nasz personel dzięki wprowadzanym procedurom jakościowym, coraz lepiej kontroluje tę część procesu. Część poanalityczna tj. interpretacja wyniku należy do diagnosty i do lekarza klinicysty.
Przygotowanie do badania odgrywa bardzo dużą rolę. Pacjent powinien być wyspany, na czczo, a pobranie krwi winno się odbywać po ok. 30 min. odpoczynku i w pozycji siedzącej.
Zdarzają się jednak sytuacje, kiedy odstępuje się od takiego przygotowania. Lekarz czasem potrzebuje pilnie informacji o stanie zdrowia pacjenta. Dotyczy to np. małych dzieci, gdzie choroba może postępować szybko. Badania takie wykonywane są w trybie CITO (z łac. dostarczyć, wykonać szybko). Dzięki temu wynik dostępny jest wcześniej, tak by można było szybko podjąć odpowiednie leczenie.

Przychodnia dla kombatantów też na Solcu

Czytelnicy Gazety Pacjenta w listach pytali o stołeczne przychodnie dla Kombatantów. Mamy dla naszych pacjentów dobrą wiadomość. W Przychodni przy ul. Solec 99 otwarto pod koniec kwietnia nową przychodnię dla Kombatantów. Do tej pory działała tylko placówka przy ul. Litewskiej 11/13.

Skąd pomysł by otworzyć kolejną taką poradnię?

- Doceniamy wagę zasług jaką ci ludzie włożyli w walce z okupacją. Chcieliśmy ich jakoś dodatkowo dowartościować, docenić - mówi dyrektor Biura Polityki Zdrowotnej Elżbieta Wierzchowska. Kombatanci na Solcu uzyskają porady lekarza internisty, kardiologa, gastrologa, chirurga, neurologa i urologa.
Świadczenia zdrowotne udzielane w poradni będą dla kombatantów nieodpłatne.
Pełne koszty leczenia wraz z badaniami diagnostycznymi będzie pokrywał Urząd m.st. Warszawy. Koszty adaptacji lokalu oraz opłaty za bieżące funkcjonowanie placówki także pozostają w gestii Urzędu m.st. Warszawy.

Adresy placówek:

Przychodnia Specjalistyczna dla Kombatantów, ul. Litewska 11/13
tel. 0 22 625 65 60

Przychodnia Specjalistyczna dla Kombatantów, ul. Solec 99
tel. 0 22 625 05 23

Pytania Czytelników

mgr Jadwiga Goździejewska

Czy za badania krwi, na które kieruje mnie lekarz laboratorium może pobrać ode mnie opłaty?

Badania wykonane na podstawie skierowania od lekarza ubezpieczenia są bezpłatne, ale lekarz, który wystawił skierowanie powinien wskazać miejsce gdzie możemy wykonać badania bez konieczności wnoszenia opłat (laboratorium lub pracownię diagnostyczną, z którą ma zawarta umowę).
Koszty badań zleconych przez lekarzy, którzy nie mają kontraktu z NFZ pacjenci ponoszą we własnym zakresie.

Leczę się w poradni specjalistycznej. Czy co roku muszę mieć nowe skierowanie?

Skierowania do specjalistów oraz szpitali nie wymagają przepisania z powodu rozpoczęcia nowego roku kalendarzowego. W przypadku objęcia pacjenta opieką stałą przez poradnię specjalistyczną, pierwotne skierowanie jest ważne do czasu ustania podstawy jego wystawienia.

Wyjeżdżam na krótko do Niemiec. Co powinnam zrobić, aby mieć możliwość bezpłatnego dostępu do leczenia podczas pobytu?

W myśl obowiązujących przepisów o koordynacji, obywatele krajów UE przebywający czasowo w innym kraju członkowskim (objęci ubezpieczeniem zdrowotnym) mają prawo do bezpłatnych świadczeń zdrowotnych w zakresie niezbędnym, z medycznego punktu widzenia, dla kontynuowania pobytu. Uprawnienia potwierdzane są za pomocą Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego wydawanej przez wszystkie kraje członkowskie. EKUZ przysługuje osobom wyjeżdżającym za granicę, które są ubezpieczone w kraju i które nie wyjeżdżają za granicę do pracy. Karta jest wydawana osobom wyjeżdżającym czasowo do innego państwa członkowskiego, np.: w celach turystycznych; w celu odwiedzenia rodziny lub znajomych; w związku z krótką podróżą służbową; w celu podjęcia studiów; pracownikom oddelegowanym do pracy za granicę przez polskiego pracodawcę.

Piszą o zdrowiu

Przegląd prasy

redaguje
Magdalena Tenczyńska

Urlop macierzyński coraz dłuższy

>> Dziennik. 4.06.2007

Od nowego roku urlop macierzyński zostanie przedłużony o 14 dni. Ale to nie koniec zmian. PiS zapowiada sukcesywne jego powiększanie aż do 26 tygodni. Pracodawcy już pomstują na czekające ich dodatkowe koszty i ostrzegają, że to niedźwiedzia przysługa dla aktywnych zawodowo kobiet.
(...)Urlop macierzyński to najbardziej efektywna inwestycja w człowieka. A czasu, jaki dziecko spędzi z matką, nie można przeliczyć na żadne pieniądze – zapewnia Tadeusz Cymański (PiS).
Po zmianach, świeżo upieczona mama będzie mogła spędzić z maluchem 20 tygodni. Jeśli to jej kolejne dziecko – to 22 tygodnie. Z badań wynika, że 7 proc. kobiet rezygnuje z macierzyństwa, aby nie stracić pracy, a co piąta boi się utraty zatrudnienia, gdy zajdzie w ciążę.

Religa: Mam raka

>> Dzienni Zachodni, 31.05.2007

Mam guza, nowotwór lewego płuca w początkowym stadium, z 95-procentową szansą na całkowite wyleczenie - wyznał wczoraj Zbigniew Religa, minister zdrowia, podczas specjalnie zwołanej konferencji. Dzisiaj będzie operowany.
Zdementował także pogłoski o swojej dymisji - na własne, bądź też premiera życzenie. Nie chce słyszeć też, że to ucieczka w chorobę. - Zamierzam jako człowiek zdrowy wrócić do pełnienia swoich obowiązków i to jak najszybciej - oświadczył. - Nie odejdę przed przygotowaniem ustaw zmieniających ochronę zdrowia. Zapowiedział, że choć będzie na zwolnieniu, nie wyłączy się z prac ministerstwa. (operacja się udała, minister wyszedł ze szpitala i dalej będzie leczony w warszawskim Instytucie Onkologii - przyp. MT)

Karta dawcy organów

>> Rzeczpospolita. 4.06.2007

Ponad 80 procent obywateli Unii Europejskiej uważa, że pomysł noszenia specjalnego dokumentu stwierdzającego gotowość do oddania organów po śmierci jest dobry - wynika z sondażu przedstawionego w Brukseli. Na tej podstawie Komisja Europejska przedstawi państwom członkowskim propozycję stworzenia tzw. karty dawcy. Miałoby to nie tylko ułatwić decyzję o pobraniu organu w razie nagłej śmierci, ale też „uwrażliwić opinię publiczną na problemy transplantologii".
W Unii Europejskiej 56 proc. respondentów byłoby gotowych oddać po śmierci organy. Wskaźnik ten rośnie do 77 proc. w gronie ludzi, którzy rozmawiali o tym problemie z rodziną. Ale tylko 12 proc. nosi przy sobie oświadczenie o zgodzie na przeszczep.

mgr Jadwiga Goździejewska

Leczenie stomatologiczne

Najważniejsze gwarantowane świadczenia zdrowotne lekarza stomatologa (wykonywane w ramach ubezpieczenia) to:

- Badanie lekarskie z instruktażem higieny jamy ustnej raz na rok; badanie kontrolne 3 razy w roku,
- Rentgenodiagnostyka – do 2 zdjęć wewnątrzustnych rocznie,
- Znieczulenie (w powiązaniu ze świadczeniem),
- Leczenie próchnicy - opatrunek, opracowanie i odbudowa ubytku,
- Leczenie kanałowe poza zębami przedtrzonowymi i trzonowymi,
- Zapobieganie i leczenie chorób przyzębia,
- Usunięcie zęba,
- Zabiegi chirurgiczne np. wycięcie guzka, włókniaka lub pobranie wycinka/biopsji kości wraz z badaniem histopatologicznym,
- Leczenie protetyczne z zastosowaniem ruchomych częściowych i całkowitych protez akrylowych w szczęce i żuchwie raz na 5 lat oraz naprawa protez ruchomych raz na 2 lata,
- Leczenie protetyczne osób po chirurgicznym leczeniu nowotworów w obrębie twarzoczaszki.

Materiały stomatologiczne stosowane przy udzielaniu gwarantowanych świadczeń zdrowotnych to: cementy podkładowe, kompozytowy materiał chemoutwardzalny do wypełniania ubytków w zębach przednich i górnych (od +3 do –3), amalgamat, materiały do wypełnień korzeniowych, masa do wycisków.

Dodatkowe świadczenia stomatologiczne przysługują kobietom w ciąży i w okresie połogu. Są to m.in.: badanie kontrolne raz na kwartał, leczenie chorób przyzębia w tym: usunięcie złogów nazębnych raz na 6 miesięcy, leczenie endodontyczne zęba z wypełnieniem dwóch i trzech kanałów (nie obejmuje opracowania i wypełnienia ubytku korony zęba).

Dzieciom i młodzieży do 18 r.ż. przysługują świadczenia dodatkowe: pierwsza wizyta do 6 roku życia, zdjęcia rentgenowskie, lakowanie „szóstek" – raz do ukończenia 7 roku życia, lakierowanie wszystkich zębów stałych nie częściej niż raz na kwartał, leczenie kanałowe, leczenie ortodontyczne wad zgryzu aparatami ruchomymi jedno- lub dwuszczękowymi, do ukończenia 12 r.ż., raz w roku naprawa aparatu ortodontycznego oraz kontrola leczenia ortodontycznego do 13 r.ż., zdjęcie pantomograficzne z opisem, zdjęcie cefalometryczne (Rtg kości i twarzoczaszki) – raz w trakcie leczenia ortodontycznego.

Usługi nie mieszczące się wykazie świadczeń gwarantowanych nie są refundowane przez NFZ – zatem są odpłatne. Cennik powinien być udostępniony w gabinecie lekarskim.

Zgodnie z obowiązującymi zasadami, pacjent ma prawo wyboru lekarza stomatologa, spośród tych, którzy zawarli umowę o udzielanie świadczeń zdrowotnych z NFZ. Aby uzyskać nieodpłatne świadczenie musimy posiadać dowód ubezpieczenia.

lek. med. Krystyna Kozłowska

Jak stosować leki

Gdy dopadnie nas przeziębienie, grypa czy poważniejsze schorzenie, bez stosowania leków trudno się obejść. Pamiętajmy! Najważniejsze jest by brać je zgodnie ze wskazaniami, bo tylko to zapewni nam optymalne leczenie choroby.

Jak wygląda „lekowa" rzeczywistość? Najgorzej u nas z systematycznością. Weźmy za przykład chorych na nadciśnienie tętnicze. W Polsce skutecznie leczonych jest tylko 12 proc. tych, którzy o nim wiedzą. I to nie jest wina lekarzy. My potrafimy leczyć nadciśnienie. Wiemy jak, mamy znakomite leki. Trudno jednak przekonać chorego, by brał leki codziennie i do końca życia. Najczęściej pacjent bierze lek, jak ma podwyższone ciśnienie, a gdy następnego dnia jest ono prawidłowe, to pacjent lek odstawia, bo „po co mam brać jak mam dobre?".

Kolejna sprawa to czas działania leków. Jeśli lek działa 12 godzin to zażywamy go 2 x dziennie, jeśli 8 godzin to 3x dz. Zdajemy sobie sprawę, że raz dziennie pacjent lek weźmie, dwa razy może, ale trzy razy przez wiele lat to wątpliwe. Stąd wiele dziś dostępnych leków, jest tak opracowanych, by można je stosować raz na dobę znacznie poprawia to współpracę z pacjentem. Jeśli zalecono nam lek na czczo, to bierzemy go 20-30 min przed jedzeniem, gdyż potrzebny jest czas na to, by rozpuścił się i wchłonął.

Czytamy ulotki

Biorąc lek do ręki, uwielbiamy czytać ulotkę. Nie ma w tym nic złego, ale nie skupiajmy się tylko na działaniach ubocznych, bo w ten sposób nie wzięlibyśmy żadnego leku. Jeśli mamy zastrzeżenia pytajmy lekarza. On dobiera nam lek znając nas oraz choroby współistniejące, które uzasadniają ten, a nie inny wybór. Tu apel do lekarzy, by dzielili się swoją wiedzą z pacjentami. Inny bardzo ważny problem to konieczność unikania pewnych potraw podczas leczenia. Ważne jest np. unikanie soku grapefruitowego, gdy stosujemy leki, np.: obniżające poziom cholesterolu.

Uwaga na witaminę K

Nie powinno się popijać żadnych leków sokiem, mlekiem. Najlepsza jest zawsze woda. Coraz częściej pacjenci leczeni są substancjami, które upośledzają przemianę witaminy K w wątrobie. Jeśli zatem spożywamy duże ilości witaminy K to niweczymy efekt leczenia. Chorych ze wszczepionymi sztucznymi zastawkami, z migotaniem przedsionków lub zatorowością płucną może to narazić na ciężkie powikłania czasem zagrażające życiu. Potrawami bogate w witaminę K, to m.in.: kapusta kwaszona, olej słonecznikowy, brukselka, sałata, olej z orzechów włoskich, szpinak.

Nowym zjawiskiem, które pojawiło się wraz ze starzeniem się społeczeństwa i nowymi, szeroko stosowanymi lekami, jest hiperpotasemia, czyli wysoki poziom potasu w surowicy. Jest to zjawisko groźne. Wynika z częstego stosowania wielu leków hamujących wydalanie potasu z moczem. Mają w tym udział leki przeciwbólowe, które często stosujemy w sposób niekontrolowany. Zmniejszają one przepływ krwi przez nerki. A u osób starszych jest on i tak upośledzony.

Stosujmy zatem jak najmniej leków i tylko te niezbędne w leczeniu naszych chorób.

Być może czeka nas w niedalekiej przyszłości rewolucja w stosowaniu leków. Rozwija się nowa dziedzina wiedzy – farmakogenetyka. Można będzie dobierać pacjentom leki zgodnie z wynikami badań genetycznych, które wniosą informacje o wrażliwości lub oporności na zaplanowaną farmakoterapię. Ale na razie musimy opierać się na wiedzy i doświadczeniu lekarzy i bez względu na wszystko - nie korzystajmy z rad poczciwej Goździkowej.

Możemy

Magdalena Tenczyńska

Autyzm to coraz większy problem w Polsce. A wciąż wiemy o nim zbyt mało. Bywa, że lekarze pediatrzy nie uczulają nas na problem autyzmu. Co to za zaburzenie? Jak je rozpoznawać? Co powinno nas niepokoić? W tej chorobie liczy się każdy dzień - by rozpocząć skuteczną terapię.

Autyzm to skomplikowany zespół upośledzenia rozwoju, w którym istotną rolę odgrywa funkcjonowanie mózgu. To choroba neurologiczna, ale wciąż nie wiadomo, jakie są jej podstawowe przyczyny.

Osoby z autyzmem mają zaburzony odbiór świata przez zmysły. Inaczej odbierają światło, obrazy i dźwięki, inaczej odczuwają dotyk, zapach czy ból. To powoduje, że tworzą swój wewnętrzny obraz świata, odmienny od naszego.

Najłagodniejsza odmiana autyzmu to tzw. zespół Aspergera. Występuje u nich ten sam rodzaj upośledzeń co u innych autystyków, jednak w dużo łagodniejszej postaci.

Zazwyczaj autyzm pojawia się w pierwszych trzech latach życia. Problem ten dotyczy od 2 do 6 na 1000 osób i jest cztery razy częstszy u mężczyzn niż u kobiet. Niestety wciąż nie ma leków, które mogłyby leczyć autyzm, ale niezbędne jest szybkie podjęcie odpowiedniej terapii. Dzięki temu chory może w miarę normalnie żyć.

Kiedy powinniśmy zwrócić uwagę, że z naszym dzieckiem dzieje się coś niepokojącego?

„Małe dzieci z autyzmem rzadko interesują się potrzebami innych osób. Często reagują krzykiem i kopaniem, jeśli nie mogą zrobić czegoś „po swojemu". Trudno jest im się bawić zgodnie z rówieśnikami. Nie potrafią łatwo się dzielić, robić czegoś na zmianę czy negocjować. Przytulanie odbywa się zazwyczaj na ich warunkach." [1]

Objawy autyzmu[2]

Obszar I: Problemy w kontaktach społecznych - są najbardziej ewidentną cechą zaburzeń autystycznych.

- Dzieci z autyzmem nie reagują na swoje imię i bardzo często unikają kontaktu wzrokowego z innymi ludźmi, rzadko potrafią inicjować zabawę „na niby". Mają trudności w zrozumieniu gestów, tonu głosu i mimiki wyrażającej uczucia.
- Dzieci z autyzmem nie zdają sobie sprawy z uczuć innych względem siebie i negatywnego wrażenia, jakie może wywierać na innych ludziach ich zachowanie.
- Niektóre osoby z autyzmem mają skłonność do agresji, zazwyczaj wtedy, kiedy muszą przebywać w obcym otoczeniu

im pomóc

lub gdy na skutek nadwrażliwości na bodźce odczuwają frustrację lub stres.

Obszar II: Problemy z komunikacją - ponad połowa ludzi z autyzmem

przez całe swoje życie nie mówi. U osób, które mówią, umiejętność mowy zwykle rozwija się późno.

- Osoby z autyzmem często wypowiadają się o sobie w trzeciej osobie używając imienia, a nie zaimków „ja", „moje".
- Ich język może być dziwny - często używają pojedynczych słów lub powtarzają niezależnie od sytuacji jedno i to samo zdanie.
- Niektóre osoby mówią ciągle na swoje ulubione tematy, nie zważając na osobę, do której kierują wypowiedź.
- Niezależnie od tego, czy mają zdolność posługiwania się mową czy nie, wszystkie osoby z autyzmem mają trudności w zrozumieniu komunikatów werbalnych i mowy ciała.

Obszar III: Problemy w zachowaniu.

- Chociaż osoby z autyzmem wydają się całkowicie normalne i sprawne fizycznie, wiele z nich wykonuje dziwne, nawykowe czynności, takie jak: huśtanie się, skręcanie włosów, itp.
- Niektóre osoby mają tendencje do uszkadzania własnego ciała. Zachowania te często rodzą się z trudności w komunikacji, z trudności w interpretacji otoczenia i społecznego znaczenia zachowania, bądź z nadwrażliwości na bodźce sensoryczne.
- Niektóre osoby bezustannie, nawykowo powtarzają określone czynności, a każda choćby najmniejsza zmiana ustalonego porządku jest dla nich głęboko przygnębiająca.

Powszechnie wiadomo, że film „Rain Man" bardzo przyczynił się do zwiększenia świadomości społecznej na temat autyzmu. Niestety, doprowadził on również do powstania licznych nieporozumień i błędnych uogólnień jak to, że wszyscy ludzie z autyzmem mają wyjątkowe zdol-

Adresy – Gdzie po pomoc?

Fundacja SYNAPSIS
ul. Ondraszka 3, Warszawa
tel., 0 22 825 77 57
www.synapsis.waw.pl
e-mail: fundacja@synapsis.waw.pl

Instytut Pomnik „Centrum Zdrowia Dziecka" Poradnia Psychiatryczna dla Dzieci
al. Dzieci Polskich 20,Warszawa
tel. 0 22 815 72 33

Instytut Psychiatrii i Neurologii Poradnia dla Dzieci Autystycznych
ul. Sobieskiego 1/ 9, Warszawa
tel. 0 22 45 82 622; 642 12 72 wew. 622

NZOZ Poradnia Rehabilitacyjna dla Dzieci „KRASNAL"
ul. Pancera 10, Warszawa
tel./ fax 0 22 670 30 86

Ośrodek dla Dzieci z Autyzmem Fundacji SYNAPSIS
ul. Ondraszka 3, 02-085 Warszawa
tel. 0 22 825 87 42
fax 0 22 825 77 57

Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna SCOLAR
ul. Wiśniowa 56, Warszawa
tel. 0 22 848 43 24
e-mail: scolar@scolar.pl
www.scolar.pl

Warsztaty Terapii Zajęciowej dla Młodzieży i Osób Dorosłych z Autyzmem Warszawskiego Oddziału Terenowego Krajowego Towarzystwa Autyzmu
ul. Orzycka 20, Warszawa
tel. 0 22 647 08 66

ności. To zdarza się rzadko. Stopień autyzmu może być bardzo różny: od ciężkiego do łagodnego. Najłagodniejsza odmiana autyzmu to tzw. zespół Aspergera. U chorych występuje ten sam rodzaj upośledzeń co u innych autystyków, jednak w dużo łagodniejszej postaci. Zwykle normalnie mówią i nie mają problemów z adaptacją społeczną. Częściej uchodzą za ekscentryków niż za kogoś o zaburzonej osobowości.

Niektóre osoby z autyzmem mówią, ale nie rozumieją w pełni znaczenia wypowiadanych słów i mają trudności w prowadzeniu rozmowy. Wtedy ze światem zewnętrznym porozumiewają się zazwyczaj za pomocą pisma. Z relacji osób z autyzmem wynika jednak, że bardzo chcą żyć tak, jak inni ludzie, chcą włączać się w życie społeczne.

Taką szansę daje im pomoc specjalistów, sprofilowana terapia oraz praca. Doświadczenia pokazują, że właśnie praca jest dla dorosłych osób z autyzmem najlepszą formą terapii i źródłem satysfakcji.

Ludzie z autyzmem potrzebują takiej samej opieki, miłości i szacunku jak każda ludzka istota. Potrzebują także, abyśmy ich rozumieli i pomocy w zrozumieniu nas.

1 Mitzi Waltz „Pervasive Developmental Disorders: Finding and Getting Help", wyd. 1999 r O'Reilly & Associates, Inc.

2 Autyzm w Polsce pod redakcją Agnieszki Rymszy i Andrzeja Czajkowskiego, Fundacja SYNAPSIS.

korzystałam z materiałów Fundacji Synapsis, Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Autyzmem „Odzyskać Więzi", Wikipedii, strony Dzieci sprawne inaczej www.dzieci.bci.pl)

Nasz synek Alek ma teraz 4 lata. Przez ostatnie 2 lata przeszliśmy długą drogę – od niepewności, obaw o zdrowie synka, poprzez diagnozę, do wracania do normalnego życia. Można śmiało to nazwać „Drogą do Życia".

Trudno mi określić początek całej tej naszej drogi, związanej z niepełnosprawnością naszego dziecka. Jednak na pewno Aleczek już od urodzenia był troszkę „inny". Jako niemowlak miał problemy neurologiczne, lekarze podejrzewali nawet padaczkę - jednak szybko wykluczono tą możliwość.

Z pozoru wszystko wyglądało normalnie. Synek wspaniale się rozwijał fizycznie. Zawsze był bardzo żywym dzieckiem, dlatego szybciej od innych zaczynał siadać, wstawać, raczkować - wszędzie go było pełno. Gdy miał pół roku, musieliśmy go przypinać do wózka specjalnymi szelkami, bo nie mógł usiedzieć w miejscu ani chwili, ciągle wychodził z wózka. Szelki potem bardzo się przydały, gdy zaczął chodzić. Nie sposób było za nim nadążyć, wyrywał się z rąk, uciekał, biegł przed siebie nie patrząc gdzie jest Mama, gdzie on sam biegnie.

Martwiło mnie coraz więcej spraw. Nie uśmiechał się gdy przychodziłam do niego, nie bawił się zabawkami jak inne dzieci, a często krzyk był jedynym sposobem komunikacji jaki znał. Jednak chyba najbardziej niepokoił mnie jego brak apetytu, wybiórcze jedzenie nielicznych potraw.

W efekcie tych wszystkich naszych wątpliwości, zgłosiłam się z Alkiem do poradni psychologicznej z prośbą o pomoc i radę - niestety nic nie skutkowało. Miałam wrażenie, że lekarze bagatelizowali sprawę, nikt nie potrafił udzielić mi konkretnych wskazówek.

Gdy synek skończył 2 lata psycholog przeprowadziła specjalny test dla dzieci, odpowiedni dla jego wieku. Niestety synek nie był w stanie wypełnić podstawowych poleceń. Sprawiał wrażenie głuchego, nie rozumiał, co się do niego mówi. Po tym nieudanym teście, dowiedziałam się, że „z Pani dzieckiem, faktycznie jest coś nie tak, ale nie potrafię Pani pomóc". Dostałam telefony do kolejnych poradni psychologicznych, żebym tam spróbowała się dowiedzieć co się dzieje z moim dzieckiem.

Byłam przerażona. Mój 2,5 letni synek miał ogromne opóźnienie mowy, ledwo wymawiał wyrazy dźwiękonaśladowcze. Przeważnie porozumiewał się nieartykułowanymi ciągami sylab, zupełnie bez żadnego ładu i składu, ale przynajmniej był gadatliwy. Dla mnie to wtedy już było dużo.

Zmieniliśmy poradnię, na taką gdzie synek był pod opieką psychologa, psychiatry, neurologa, logopedy. Zaczęliśmy też chodzić na terapię integracji sensorycznej.

W poradni dowiedziałam się o Fundacji zajmującej się dziećmi z autyzmem, a psycholog, która zajmowała się Alkiem poprosiła tam o konsultację naszego dziecka. Po roku czekania na diagnozę w fundacji Synapsis,

Droga do Życia

Autyzm i co dalej? Historia 24-letniej Teresy, Mamy 4-letniego Alka.

wysłuchała Magdalena Tenczyńska

gdy nareszcie dowiedziałam się co się dzieje z moim dzieckiem, zaczęliśmy intensywną terapię.

Diagnoza autyzmu, postawiona mojemu dziecku (gdy miał trzy latka) zakończyła etap naszego życia w niepewności, domysłach i ciągłego szukania przyczyn „dziwnego zachowania". Ale jednocześnie rozpoczął się dla nas okres nieustających ćwiczeń, terapii i rehabilitacji. Korzystaliśmy i korzystamy nadal z m.in. z terapii integracji sensorycznej, hipoterapii, z zajęć metodą Weroniki Sherborne, muzykoterapii. Teraz mój synek ma cztery lata. Jest radosnym, pogodnym brzdącem, nadal szaleje jak dziki zając. Czasem myślę, że on chyba nigdy się nie męczy. Ale chodzi za rączkę, słucha się rodziców, wykonuje polecenia, zaczyna mówić. Potrafi liczyć do dziecięciu, uwielbia komputery. Ciekawi go wszystko, wszędzie wejdzie, wszystko musi zobaczyć, ma swoje małe fiksacje – np. bardzo nie lubi jakichkolwiek plam na ubraniu, nie lubi mieć brudnych rączek, czasami zatyka uszy i krzyczy, gdy jakiś dźwięk mu nie pasuje. Ale też uwielbia się przytulać, śmieje się, (ma poczucie humoru), lubi tańczyć i śpiewać. Czasami gada jak nakręcony, a z jego monologów jesteśmy już w stanie zrozumieć, o co mniej więcej chodzi. Najważniejsza wiadomość, to taka, że od września idzie do przedszkola integracyjnego. Mam cichą nadzieję, że będzie dobrze. Teraz, gdy na niego patrzę, nie powiedziałabym nigdy, że w jakikolwiek sposób może być niepełnosprawny. Zresztą teraz dostaję coraz więcej sygnałów od terapeutów i specjalistów, że być może ten autyzm, nie jest do końca „prawdziwym" autyzmem. Lekarze podkreślają ogromny postęp w rehabilitacji.

Teresa ze swoim synkiem Alkiem

Tylko czasami, gdy patrzę na niego bawiącego się z dziećmi, dostrzegam różnicę. Alek zachowuje się trochę inaczej niż inne dzieci. Jednak nie można nawet tego porównywać z tym, co było kiedyś. Mówi się, że osoby z autyzmem mogą nigdy nie mówić. A Alek mówi coraz lepiej. Intensywnie nad tym pracujemy, co kilka dni mamy nowe słowo, a synek zaczyna mówić pojedynczymi zdaniami.

Nigdy nie osiągnęlibyśmy tego wszystkiego bez pomocy rodziny, przyjaciół i bardzo życzliwych ludzi, których spotykaliśmy i spotykamy nadal na swojej drodze.

Bardzo wszystkim dziękuję.

Prawdy i mity o autyzmie

Mit: Osoby z autyzmem nie przytulają się.
Prawda: Wiele osób z autyzmem przytula się do rodziców i opiekunów.

Mit: Osoby z autyzmem nie patrzą w oczy.
Prawda: Część osób nawiązuje dobry kontakt wzrokowy.

Mit: Wszystkie dzieci z autyzmem zachowują się tak samo.
Prawda: Nie ma dwóch takich samych osób z autyzmem.

Mit: Autyzm wiąże się z tzw. „zimnym chowem".
Prawda: Autyzm to zaburzenie pracy mózgu. Nie jest wywołany przez nieprawidłowe relacje z rodzicami.

Mit: Osoby z autyzmem nie mówią.
Prawda: Wiele osób mówi, ale używanie przez nich języka jest inne, nie zawsze służy komunikacji i chęci dzielenia się wspólną uwagą.

Mit: „Skoro ktoś mówi, to znaczy, ze nie ma autyzmu".
Prawda: Część osób z Zespołem Aspergera albo z tzw. wysoko funkcjonującym autyzmem biegle używa języka.

Mit: Osoby z autyzmem nie kontaktują się z innymi ludźmi, unikają ludzi, izolują się, siedzą w kącie, patrzą „niewidzącym" wzrokiem.
Prawda: Wiele osób dąży do kontaktów z innym, zaczepia ludzi, mówi do nich, nakłania do jakiejś czynności, ale często na własnych warunkach.

Mit: „Chłopcy zaczynają mówić później", „Ja nie mówiłem do 3 lat" itd.
Prawda: Nie dotyczy to wszystkich chłopców. Opóźnienie rozwoju mowy może świadczyć o ryzyku wystąpienia autyzmu.

Mit: Dzieci z autyzmem są spokojne, pogrążone w swoim świecie.
Prawda: Nie zawsze. Autyzm często wiąże się z nadruchliwością i pobudzeniem.

oprac. MT (na podstawie informacji przekazanych przez rodziców dzieci ze diagnozowanymi zaburzeniami szeroko pojętego spektrum autyzmu - www.dzieci.bci.pl)

Terapia w autyzmie

Prawdopodobnie, u podłoża wszystkich zaburzeń spektrum autyzmu leżą defekty neurologiczne, nad którymi zazwyczaj nie mamy kontroli. Jednak wczesne dobranie odpowiedniej terapii jest niezbędne przy tym problemie. Oto najpopularniejsze terapie pomagające osobom z autyzmem.

Terapia Integracji Sensorycznej (SI)

Terapię zaczyna się od udrażniania tych kanałów, które są odpowiedzialne za integrowanie wrażeń na najniższym poziomie, tzn. zmysłu równowagi, odczuwania własnego ciała względem innych przedmiotów, dotykowej, zmysłu węchu i smaku. W wyniku zajęć prowadzonych metodą SI dokonuje się integracja sygnałów pochodzących z tych kanałów, co z kolei ułatwia przyswajanie wiadomości o świecie i uczenie się tego świata.

Przykładowe ćwiczenia stymulacyjne w zakresie integracji sensorycznej:

- ćw. stymulujące reakcje dziecka na różne zapachy, smaki, temperaturę,
- ćw. stymulujące stopy, dłonie z użyciem różnych faktur,
- ćw. usprawniające równowagę,
- ćw. wodzenia wzrokiem za poruszającym się przedmiotem.

Metoda ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne

W. Sherborne opierając się na twierdzeniach, że „ruch kreatywny" manifestuje wewnętrzne stany świadomości człowieka, stworzyła własną metodę tzw. Ruch Rozwijający. Zwróciła uwagę na potrzebę rozwijania prawidłowych więzi emocjonalnych między ludźmi, istotnych dla rozwoju osobowości i korygowania zaburzeń dzieci.
Terapia zaburzeń dotyczy rozwoju umysłowego, fizycznego, ruchowego i emocjonalnego. Ćwiczenia wywodzą się z naturalnych potrzeb dziecka, które zaspokajane są w kontakcie z osobą dorosłą. Z tzw. „baraszkowania" stworzyła system terapeutyczny.

Ćwiczenia, które są składnikami tej metody m.in. przytulanie, kołysanie, dostarczają ważnych doznań. W metodzie tej, dziecko poprzez kontrolę własnych ruchów uczy się: kształtować własną tożsamość, czyli wyodrębniania własnego „ja" od „nie ja", swobody w otaczającej przestrzeni, a bliski kontakt z drugim człowiekiem rodzi zaufanie do innych, współdziałania w grupie.

Metoda Opcji

Ta metoda reprezentuje filozoficzne podejście do prowadzenia terapii z dziećmi autystycznymi. Punktem jej wyjścia jest Postawa Opcji, z której zrodziła się ta metoda „Kochać kogoś to znaczy być z nim szczęśliwym". Pracę nad dzieckiem autystycznym rozpoczyna się od pracy nad Postawą Rodzica, a mianowicie nad akceptacją swojego dziecka. Wg twórców tej metody, Suzi i Barrego Kaufmanów, tylko z takim podejściem rodzic może wejść w rolę terapeuty i rozpocząć pracę z dzieckiem.

Właściwe postępowanie terapeutyczne rozpoczyna się naśladownictwem ruchów i reakcji dziecka. Przez to wkracza się w jego świat, zbliża się do niego, a jednocześnie wzbudza zainteresowanie sobą i otoczeniem. Proces ten, jak wynika z doświadczenia twórcy metody, nie jest prosty; wymaga czasu i dostarczenia dziecku silnej motywacji, która da jemu odwagę do wyjścia poza samego siebie, w świat mniej uporządkowany i mniej przewidywalny.

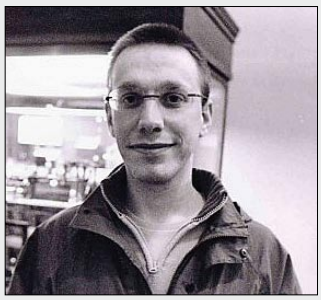
Hipoterapia, czyli terapeutyczna jazda na koniu, jest rodzajem gimnastyki, opartej na bazie neurofizjologicznej. W hipoterapii wykorzystuje się zwierzęce ciepło i rytmikę chodu konia, która sprawia, że napięte mięśnie dziecka rozluźniają się i może ono wykonać poszczególne ruchy i ćwiczenia, które wcześniej sprawiały mu trudności lub były niemożliwe do wykonania. Podczas jazdy dziecko „zmuszone jest" do utrzymania prawidłowej postawy, dzięki której uaktywniają się i wzmacniają mięśnie tułowia, grzbietu, obręczy biodrowej i brzucha. Celem hipoterapii jest przywrócenie dzieciom sprawności fizycznej i psychicznej w możliwym do osiągnięcia zakresie.

Wybitne dzieci autystyczne

Tito Mukhopadhyay, ur. 1989

Hinduski chłopiec znany jest na całym świecie dzięki filmowi dokumentalnemu BBC „Historia małego Tito" (2001). Film pokazuje jak 12-letni chory na autyzm chłopiec, jest niezwykle rozwinięty intelektualnie, pisze wiersze (patrz. GP str. 20), książki. Nie omijają go jednak typowo autystyczne reakcje.

(...) Zachodzą w głowę co robię. Lekarze używają różnych terminologii żeby mnie opisać. A ja po prostu się zastanawiam, lecz myśli mnie przerastają. Każdy mój ruch pokazuje jak bardzo jestem schwytany w pułapkę. Mój świat jest światem wątpliwości, światem zmierzającym pędem do zagubienia – mówi Tito. - Mamo nie czuję swojego ciała... usłyszałam. Miał problem z odczuwaniem bólu. Widziałam jak upadł i zranił się w kolano, lecz kiedy go zapytałam gdzie go boli nie potrafił mi pokazać. Zrozumiałam, że on nie ma żadnego wyobrażenia o swoim ciele i zaczęłam go uczyć przed lustrem gdzie jest jego twarz, ręka, dłoń – opowiadała jego matka.



Daniel Tammet, ur. 1979

Cierpi na autyzm, ale całe życie uchodził za genialne dziecko.

Zna siedem języków obcych, potrafi genialnie liczyć i umie zobrazować wszystko co czuje. Kiedy miał trzy lata przeszedł atak padaczki i odtąd liczenie stało się jego obsesją - pamięta m.in. liczbę pi do 22 514 miejsca po przecinku. Oprócz tego, że jest geniuszem to nie potrafi np. odróżnić strony prawej od lewej.

W 2004 r. pobił rekord Europy w zapamiętywaniu ilości cyfr po przecinku w liczbie pi. A w tym roku wytwórnia Warner Bros kupiła prawa do ekranizacji jego autobiograficznej książki „Born a Blue Day".

Oprac. Magdalena Tenczyńska

Ciąża latem

Zbliża się lato. Gorąco, parno, na dworze wysoka temperatura. To wyjątkowo trudny okres dla przyszłych mam. Jak pokazują nasze statystyki wyjątkowo dużo pacjentek SZPZLO Warszawa Praga Południe spodziewa się dziecka. I właśnie dla nich rozmowa z ginekologiem, który doradzi jak przetrwać wakacje w ciąży – tak by nie ucierpiał na tym maluszek.

Z Ryszardem Rutkowskim, ginekologiem-położnikiem z naszej Przychodni przy ul. Abrahama 16, rozmawia Magdalena Tenczyńska

Panie Doktorze. Dużo naszych pacjentek spodziewa się dziecka. Przed nami wakacje – trudny okres, bo gorąco i „nie do wytrzymania". Powiedzmy przyszłym mamom jak mają sobie poradzić w te trudne miesiące?

Gdy na dworze jest gorąco, to głównym problemem dla przyszłych mam są obrzęki. Puchną ręce, nogi. Radziłbym by unikać soli, pić dużo płynów, jeść w mniejszych ilościach, ale częściej. Natomiast podczas odpoczynku trzymać nogi nieco wyżej. Ponadto starać się ruszać – wskazana jest delikatna gimnastyka, spacery. Bo obrzęki to wina krążenia. W ciąży łatwo o tzw. zakrzepowość krwi. Ciężarnej kobiecie powiększa się macica, uciska na inne narządy. Mogą tworzyć się żylaki pochwy, sromu, kończyn. Zatem warto zrobić coś by te krążenie poprawić. Ruch plus to co powiedziałem wcześniej powinno pomóc.

Wakacje to wiadomo – słońce, plaża, morze. Czy przyszła mama może wylegiwać się na słońcu?

Zasada jest taka – nie można się przegrzewać. Nie ma jednego „odpowiedniego czasu" do przebywania na słońcu. Jedna kobieta w ciąży może być na słońcu 15 minut a druga 3 godziny. Powtórzę – unikajmy przegrzania organizmu!

Gdy jest gorąco trudno jest wytrzymać bez ruchu. Kobiety oprócz basenu lubią także jeździć na rowerze. Słyszałam jednak, że nie jest to wskazane dla przyszłych mam. Czy to prawda?

To znaczy tak - w 32 tygodniu ciąży i dalej jazdy na rowerze bym nie polecał. Jednak wcześniej, gdy ciąża nie jest zagrożona, gdy wszystko jest w porządku, gdy przyszła matka czuje się dobrze to ja nie widzę przeciwwskazań do jazdy na rowerze. Druga sprawa to wiek kobiety ciężarnej. Inaczej ciążę znosi młoda dwudziestoparolatka, a inaczej kobieta po czterdziestce. Im starsza matka tym bardziej powinna na siebie uważać w ciąży.

A co pan doradzi w kwestii jedzenia. Pamiętam, że gdy ja byłam w ciąży słyszałam ciągle „nie wolno jeść cytrusów". Bo to powoduje alergie, bo może uczulać. Ale było lato, upał, aż się prosiło by jeść takie rzeczy. Czy powinnam sobie odmawiać tych nieszczęsnych cytrusów?

Mówi się, że ciąża to stan błogosławiony. Zgadzam się z tym! Jak najbardziej! Ale nie można popadać w przesadę. Jeśli Pani jako przyszła matka nie jest uczulona na cytrusy, bo owszem zdarzają się takie osoby, które mają alergię na nie, to nie widzę problemu by jeść cytrusy. Zwróciłbym raczej uwagę na dziwne potrawy, nagłe zachcianki, zwłaszcza ciężkostrawne. To ważne - kobieta w ciąży powinna unikać ciężkostrawnych rzeczy.

To skoro jesteśmy już przy zakazach... to czego powinna jeszcze unikać kobieta w ciąży?

Najważniejsze jest pierwsze 6 – 8 tygodni ciąży. Od nich najwięcej zależy. Wtedy kształtują się wszystkie organy małego dziecka. Choć trzeba przyznać, że trudno wychwycić czasem rzeczy, które mogą szkodzić, bo często jest tak, że kobieta nie wie jeszcze, że jest w ciąży. Należy unikać promieniowania, naświetlania, a więc wszelkie prześwietlenia płuc, kręgosłupa to niekoniecznie wtedy.

Kobiety ciężarne nie powinny też przyjmować leków, one także mogą zaszkodzić płodowi. Oczywiście papierosy i inne używki także nie są wskazane w stanie błogosławionym.

Czy alkohol to też używka? A tak poważniej - rozwiejmy wątpliwości jak to jest z alkoholem. Czy rzeczywiście jest tak, że kobiety ciężarne powinny się go absolutnie wystrzegać?

Nie chcę by to co teraz powiem zabrzmiało jak reklama picia alkoholu w ciąży. Faktem jest jednak, ze zakaz picia w ciąży uważam – za przereklamowany. Oczywiście nie chodzi mi o libacje alkoholowe, ale naprawdę, lampka wina do obiadu, czy piwo raz na jakiś czas, nie zaszkodzi ciąży.

To jeszcze tak na koniec zapytam o USG. Mówi się, że częste wykonywanie badania ultrasonograficznego szkodzi ciąży. To ile razy lekarz powinien wykonywać swojej pacjentce USG?

Cztery razy. Pierwszy raz ok. 7 tygodnia ciąży. To badanie ma nam lekarzom odpowiedzieć czy jest ciąża, czy pojedyncza i czy przypadkiem nie pozamaciczna. I czy żywa. Określamy też zbliżony termin porodu. Drugie USG między 11 a 13 tygodniem ciąży. Określamy czy nie ma ryzyka wad genetycznych tzw. przezierność karkową. Potem „połówkowe" badanie, czyli ok. 22 tygodnia ciąży. Oglądamy dokładnie serce płodu. Ostatnie ok. 32 tyg. Sprawdzamy wtedy dojrzałość ciąży.
Te wszystkie terminy są oczywiście tylko umowne, bo jeśli ciąża jest wysokiego ryzyka to bywa, że USG wykonuje się częściej. Zasada jest taka – robimy tyle ile potrzeba. To sprawa indywidualna. Chcę na koniec jeszcze dodać, że mam pacjentki choćby z Wielkiej Brytanii, prowadziłem ich ciąże i jak się okazuje – one nie mają takiej opieki nad ciążą! Niech młode Mamy dbają o siebie, a my lekarze zrobimy resztę!

Sala operacyjna I Kliniki Kardiochirurgii

Instytut Kardiologii jest jednym z najlepszych szpitali kardiologicznych w Polsce. Od wielu lat w rankingach takich czasopism jak „Wprost", „Rzeczpospolita", plasuje się w ścisłej czołówce najlepszych tego typu ośrodków w naszym kraju. Przyczynia się do tego bardzo wysoka jakość oraz dostępność wysokospecjalistycznych procedur medycznych realizowanych w naszym ośrodku.

Instytut Kardiologii jest jednym z najlepszych szpitali kardiologicznych w Polsce

Główne kierunki działalności klinicznej koncentrują się na:

- Interwencyjnym leczeniu ostrych zespołów wieńcowych,
- Diagnostyce i leczeniu choroby wieńcowej
- Diagnostyce i leczeniu niewydolności serca,
- Wadach nabytych i wrodzonych serca,
- Diagnostyce i leczeniu nadciśnienia tętniczego,
- Leczeniu zaburzeń rytmu serca,
- Diagnostyce obrazowej (echokardiografia, medycyna nuklearna, diagnostyka radiologiczna)

Instytut dysponuje 417 łóżkami w klinikach przy ul. Alpejskiej oraz przy ul. Spartańskiej. Coroczna działalność Instytutu przedstawia się następująco:

- Ponad 11 000 hospitalizowanych pacjentów
- Ponad 2000 zabiegów operacyjnych
- Ponad 55 000 porad ambulatoryjnych
- Ponad 100 000 badań diagnostycznych
- Około 200 unikalnych zabiegów kardiologii interwencyjnej takich jak walwuloplastyka zastawki mitralnej oraz przezskórne zamykanie nieprawidłowych połączeń wewnątrzsercowych oraz sercowo-naczyniowych.

Instytut Kardiologii jest również wiodącym ośrodkiem badawczo-rozwojowym w Polsce. Współpracuje na tym polu w sposób wielokierunkowy z czołowymi ośrodkami krajowymi i zagranicznymi w Europie i w Stanach Zjednoczonych.

Główne kierunki działalności naukowej koncentrują się na:

- Diagnostyce i leczeniu choroby wieńcowej,
- Interwencyjnym leczeniu ostrych zespołów wieńcowych,
- Niewydolności serca,
- Wadach nabytych i wrodzonych serca,
- Diagnostyce i leczeniu nadciśnienia tętniczego,
- Poszukiwaniu i weryfikacji nowych metod diagnostyki nie inwazyjnej chorób serca,
- Badaniach elektrofizjologicznych i niefarmakologicznym leczeniu zaburzeń rytmu serca,
- Epidemiologii, promocji zdrowia, rehabilitacji i zdrowiu publicznym,
- Molekularnych mechanizmach chorób układu krążenia.

Wymiernym efektem działalności naukowo-badawczej są publikacje w czasopismach naukowych oraz wkład w opracowanie zaleceń towarzystw naukowych w dziedzinie prewencji, diagnostyki i leczenia chorób układu krążenia.

Istotną rolą Instytutu Kardiologii jest prowadzenie działalności w zakresie promocji zdrowia. Instytut prowadzi działalność związaną z monitorowaniem chorobowości, umieralności szpitalnej i umieralności z powodu chorób układu krążenia ludności Polski. Współdziała w kształceniu podyplomowym lekarzy w zakresie kardiologii.

Instytut Kardiologii im. Prymasa Tysiąclecia Stefana Kardynała Wyszyńskiego Alpejska 42 04-628 Warszawa

Centrala - tel. 0 22 815 20 01,
tel. 0 22 815 30 11
Kancelaria - faks 0 22 343 41 94
Izba Przyjęć - tel. 0 22 343 41 00

ul. Spartańska 1
02-637 Warszawa
(budynek Instytutu Reumatologii)
Centrala - tel. 0 22 815 20 01
Izba Przyjęć- tel. 0 22 343 40 35
0 22 844 87 44

ul. Niemodlińska 33
04-635 Warszawa
Centrala - tel. 0 22 613 05 68
Rejestracja - tel. 0 22 815 28 36

Telefony w Instytucie Kardiologii
ul. Alpejska 42, ul. Spartańska 1:
0 22 343 4XXX = nr tel. bezpośredni, gdzie:
4XXX - nr wewn.

Centrala telefoniczna pracuje codziennie
w godzinach 7.30 - 15.30
z wyjątkiem Świąt i dni wolnych od pracy.

Bezcenny

mgr Bożena Pawłowska

Woda jest najcenniejszą substancją, jaką stworzyła natura. Każdy przecież wie, że bez wody nie byłoby życia. Jest bardzo cenna - dostarcza potrzebne składniki odżywcze do wszystkich tkanek i narządów. Pijmy dużo wody!

Bez jedzenia dorosły człowiek jest w stanie przeżyć około miesiąca, bez wody 3 - 5 dni. Dopóki wody nie brakuje, ludzie nie cenią tego daru. Bez zastanowienia zanieczyszczamy naturalne źródła, czerpiemy bez ograniczeń z jej zasobów.

Woda jest najważniejszym składnikiem naszego organizmu - stanowi od 70-90 proc, w zależności od okresu rozwoju. W różnych tkankach naszego ciała procent zawartości wody przedstawia się następująco: nerki 80 proc., skóra 70 proc, wątroba 70 proc., zęby 10 proc., sok żołądkowy 95.

Woda podtrzymuje nasze wszystkie funkcje życiowe, dlatego tak często powinniśmy po nią sięgać.

Dzienne zapotrzebowanie na wodę wynosi 1,5 - 2,5 l. A zbyt małe spożycie płynów powoduje choćby odczuwanie złego samopoczucia. Za mało wody może sprzyjać schorzeniom układu moczowego, zawrotom i bólom głowy oraz zaparciom. Niedobór wody to także np. trudności z koncentracją, lub odwodnienie skóry.

W wodzie znajdują się cenne dla organizmu składniki mineralne, tj. sód, wapń, magnez, fluor, mangan, potas czy żelazo. Światowa Organizacja Zdrowia donosi, że 80 proc.. współczesnych chorób ma bezpośredni związek z jakością wody pitnej. Poza składnikami mineralnymi w wodzie mogą pojawić się też zanieczyszczenia, np. nawozy, substancje chemiczne stosowane w przemyśle, metale ciężkie.

Źródłem wody dla człowieka są m.in.: woda pitna, napoje czy też stałe produkty spożywcze. I tak np. zawartość wody w owocach to 75-96 proc., w mięsie 50 proc., rybach 75 proc., a chlebie 38.

Na polskim rynku istnieje ok. 200 rodzajów wód - głównie naturalne i źródlane. Wody mineralne stanowią 25 proc. rynku. Poza tym są wody: lecznicze, smakowe z dodanym aromatem owocowym, stołowe (tj. mieszanka wód mineralnych, źródlanych i podziemnych) oraz wodociągowe.

Ważne rady:

- najlepiej popijać wodę przez cały dzień, nie tylko gdy odczuwamy pragnienie,
- podczas intensywnego wysiłku pot wydziela się z szybkością 2 litry /godzinę - dlatego należy przyjmować więcej płynów,
- efektywnym sposobem uzupełnienia płynów jest wypijanie

dar natury

1 szklanki wody na czczo i na 10-20 minut przed posiłkiem,

- nie należy pić płynów podczas posiłków i bezpośrednio po ich zjedzeniu, aby nie rozcieńczać soków żołądkowych, bo to utrudnia trawienie,
- niemowlętom podawać tylko wodę gotowaną,
- kupując wodę butelkowaną należy sprawdzić: termin przydatności do spożycia, zabezpieczenie zamknięcia, zawartość składników mineralnych (osoby ze schorzeniami serca, nadciśnieniem, powinny unikać wód o wysokiej zawartości sodu),
- po otwarciu wodę butelkowaną przechowywać w lodówce ok. tygodnia,
- przed spożyciem wód leczniczych należy skontaktować się z lekarzem,
- wodę oligoceńską należy spożyć w ciągu 24 godzin, (w pojemnikach służących do przenoszenia i przechowywania wody mogą łatwo rozwijać się bakterie i pleśnie, które produkują rakotwórcze związki),
- filtry ochronne do wody z aktywnym węglem należy wymieniać co 6 miesięcy,

Ciekawostki o wodzie:

- w ciągu życia człowiek wypija ok. 40 tys. l wody, po 20 dniach wymienia całkowitą zawartość wody w organizmie,
- pijąc wodę zmniejszamy poziom wapnia w moczu - wysokie jego stężenie może prowadzić do krystalizacji soli w postaci kamieni nerkowych,
- ilość wody w organizmie zależy od: płci, wieku, zawartości tłuszczu.U kobiet woda stanowi 52 – 55 proc., zaś u mężczyzn 63 – 65 proc. masy ciała. Przy stracie 1,5 l wody dziennie, w ciągu 6 dni, organizm traci ok. 9 l wody (tj. 20 proc. masy ciała). Wtedy człowiek umiera,
- wody gazowane zawierają dwutlenek węgla, który orzeźwia smak, pobudza trawienie, działa bakteriostatycznie oraz poprawia trwałość wód. Jednak nadmiar wody gazowanej odwapnia organizm i powoduje wzdęcia,
- dzieci mają więcej wody, a u osób starszych i otyłych, które mają więcej tkanki tłuszczowej zawartość wody jest mniejsza,
- lekko pracujący człowiek w temperaturze powietrza 35 stopni Celsjusza potrzebuje 4 l wody dziennie, cięższa praca w tej temperaturze wymaga podania 7 l płynów.

Zdrowie i siły odzyskasz tylko w Krynicy- Zdroju

Sanatorium Uzdrowiskowe Zgoda

Nasz adres:
Sanatorium Uzdrowiskowe „Zgoda" Spółka z o.o.
ul. Piłsudskiego 42, 33 - 380 Krynica-Zdrój
REZERWACJE: tel./fax (018) 471 20 76,
e-mail: s-zgoda@pro.onet.pl
www.krynica.com.pl/zgoda

Nr konta bankowego:
PKO BP O/Krynica 02 1020 3453 0000 8802 0008 7353

Nr turnusu	terminy turnusów 2007	cena turnusu brutto (PLN)	Cena osobodnia
1	14.01.2007 - 27.01.2007	1120	80
2	28.01.2007 - 10.02.2007	1120	80
3	12.02.207 - 25.02.2007	1120	80
4	27.02.2007 - 12.03.2007	1022	73
5	14.03.2007 - 27.03.2007	910	65
6	29.03.2007 - 11.04.2007	910	65
7	13.04.2007 - 26.04.2007	910	65
8	28.04.2007 - 11.05.2007	980	70
9	13.05.2007 - 26.05.2007	1008	72
10	29.05.2007 - 11.06.2007	1022	73
11	13.06.2007 - 26.06.2007	1064	76
12	28.06.2007 - 11.07.2007	1148	82
13	13.07.2007 - 26.07.2007	1148	82
14	28.07.2007 - 10.08.2007	1148	82
15	12.08.2007 - 25.08.2007	1190	85
16	28.08.2007 - 10.09.2007	1148	82
17	12.09.2007 - 25.09.2007	1050	75
18	27.09.2007 - 10.10.2007	1022	73
19	12.10.2007 - 25.10.2007	980	70
20	03.11.2007 - 16.11.2007	938	67
21	18.11.2007 - 01.12.2007	938	67
22	03.12.2007 - 16.12.2007	938	67
23	20.12.2007 - 02.01.2008	1232	88

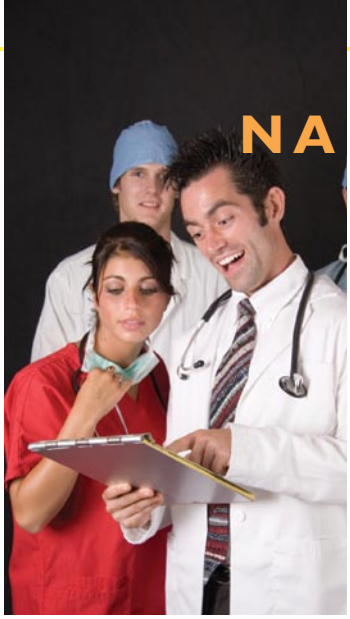
W CENIE 14 DNIOWEGO TURNUSU ZAPEWNIAMY:

Nocleg –*pokoje 1-osobowe (typu studio) 2,3 osobowe z łazienkami, (TV SAT, radio, telefon i czajnik bezprzewodowy),
Całodzienne wyżywienie z uwzględnieniem diet,
2 zabiegi lecznicze dziennie według wskazań lekarza, z zakresu: krioterapii, fizykoterapii, hydroterapii, ciepłolecznictwa, inhalacji, masażu uciskowego BOA mini+
Gimnastykę indywidualną lub grupową,
1 karnet na kurację pitną,
Całodobową opiekę medyczną,
Bogaty program kulturalno-rozrywkowy oraz wycieczkę lub ognisko,
Ubezpieczenie NNW,
Dla stałych klientów zniżki według regulaminu,
Cena turnusu dla osoby niepełnosprawnej i opiekuna jest taka sama.

Do pokoju jednoosobowego doliczana jest dopłata,

Turnus rozpoczyna się śniadaniem w dniu przyjazdu, a kończy kolacją w dniu wyjazdu.
Istnieje możliwość przyjazdu w dniu poprzedzającym turnus od godziny 1500 - nocleg jest bezpłatny.

numer wpisu do rejestru organizatorów turnusów rehabilitacyjnych: OR/12/0001/07 ważny do 01.01.2010, numer wpisu do rejestru ośrodków: OD/12/0008/06 ważny do 05.08.2009.



NA WESOŁO

W gabinecie lekarskim.
- Uważam, że powinna Pani przestać brać te tabletki uspokajające. Może się Pani od nich uzależnić - mówi lekarz do znanej gwiazdy filmowej.
- Uzależnić?? - zdziwiła się gwiazda - To niemożliwe, biorę je już od dwudziestu lat.

***

Staruszka przychodzi do lekarza na badania kontrolne.
- No i jak się czujecie, babciu? - pyta lekarz.
- Znacznie lepiej, ale mam pytanie: czy mogę już zacząć wchodzić po schodach?
- Tak babciu.
- To chwała Bogu, bo to wchodzenie do mieszkania na trzecim piętrze po rynnie strasznie mnie męczyło...

***

Pacjent skarży się lekarzowi:
- Panie doktorze, jak tylko zaczynam pracę, to zaraz zasypiam.
- A gdzie pan pracuje?
- W punkcie skupu.
- A co pan tam robi?
- Liczę barany.

***

Dentystka włącza maszynę do borowania i mówi do siedzącego w fotelu pacjenta:
- A pamiętasz, jak w szkole ciągnąłeś mnie za warkocze?

KLUB LITERACKI

Wiersz Tito, autystycznego chłopca pochodzącego z Indii.

W miejscu zwanym „Gdzieś" mieszkało szczęście.
To „Gdzieś" było rajem.
Lecz pewnego dnia, do miejsca zwanego „Znikąd" przyszedł smutek.
Szczęście poprosiło smutek aby opuścił miejsce zwane „Gdzieś".
Smutek wrócił do „Nikąd" i zamieszkał w sercach ludzi dobrych i litościwych.
Ponieważ oni nigdy nie odmawiają nikomu miejsca.
Jeśli więc czujesz cierpienie człowiek, który stracił rozum.
Jeśli boli cię serce na temat łzy w czyichś oczach.
Jeśli jesteś gotów przyjąć taką osobę i jej pomóc.
Możesz być pewien, że nosisz w sercu smutek.

KRZYŻÓWKA PACJENTA

medycyna dla osób w podeszłym wieku
zyskowny, dochodowy
choroba nurków
leniuch
organelle komórkowe
przysmak koali
polski zespół rockowy
uniemożliwia ruch w zamku
inaczej cygan
do pomiaru glukozy we krwi
imię męskie
materiał symbol żałoby
do przesiewania mąki
Skrót badania Odczynu Biernac-kiego
uczeń szkoły wojskowej
część bielizny damskiej
ociepla płaszcz
wypoczynek nocny poza domem
drapieżny kot
śpiewaczka operowa
pisemnie o stanie nieruchomości
nie zasada
symbol żelaza
budka wartownicza
Znany kabaret
Zespół Szwedzki
protoplasta stolicy Polski
przynęta na zwierzynę
typ samochodu
wcielenie do wojska
gra towarzyska z kółkiem
naczelnik kozacki
Gad z domkiem
komórka identyczna genetycznie
nie maxi ani mini
płyn życia

Rozwiązanie krzyżówki z poprzedniego numeru: 01 / 2007 (23)

„WĘDROWANIE"

Nagrody wylosowali:
1. Grażyna Sikorska, Warszawa,
2. Teresa Hajduś, Warszawa,
3. Emilia Nowotka, Warszawa,
4. Elżbieta Koll, Warszawa,
5. Anna Kowelczyk, Legionowo,
6. Irena Brzezicka, Warszawa

Po odbiór nagród zapraszamy do naszej siedziby ul. Krypska 39, pok.102 od pon.- pt. w godz. 8.00-15.30

Wpisz rozwiązanie krzyżówki w oznaczone pole i wyślij na karcie pocztowej na adres SZPZLO Warszawa Praga Południe 04-082 Warszawa ul. Krypska 39 z dopiskiem Krzyżówka.

Termin nadsyłania kartek z rozwiązaniem:
31 sierpnia 2007

NAGRODY:

Szwajcarska firma BODUM od 60 lat sprzedaje w kilkudziesięciu krajach świata piękne produkty na stół i do kuchni.
Dzbanki do parzenia herbaty i kawy, szklanki, filiżanki, kubki, misy, foundi oraz różne inne kuchenne akcesoria projektowane przez wybitnych duńskich projektantów z myślą w pierszym rzędzie o młodym kliencie wg dewizy: „ piękne i proste wzornictwo na każdą kieszeń". 3 komplety szklaneczek dla czytelników Gazety Pacjenta ufundował importer firmy BODUM, firma Jolexis. (www.jolexis.com.pl)

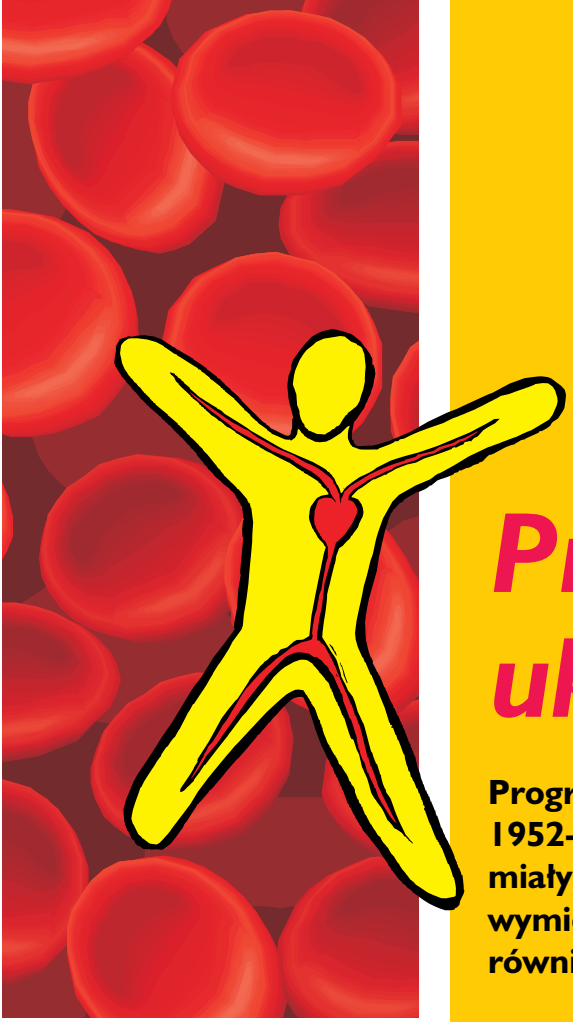
Rozwiązanie:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

jolexis

ZLO	ADRES	PORADNIE PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ	PORADNIE SPECJALISTYCZNE	REJESTRACJA
1	Saska 61	internistyczna pediatryczna	endokrynologiczna, gruźlicy i chorób płuc, gastroenterologiczna, dermatologiczna, ginekologiczno - położnicza, alergologiczna	**centrala:** 0 22 617 30 01 do 04 **rejestracja ogólna:** 0 22 617 67 33, 0 22 617 67 07 **por.** D: 0 22 617 67 34 **por. K:** 0 22 617 36 39 **sekretariat:** 0 22 617 14 95
2	Grochowska 339	internistyczna stomatologiczna	Centrum Poradnictwa Rodzinnego i Seksuologii (porady odpłatne)	**rejestracja:** 0 22 810 15 04 **stomatologia:** 0 22 870 15 80
3	Ateńska 4	internistyczna		**rejestracja:** 0 22 617 32 96
4	Zamieniecka 73	internistyczna	geriatryczna	**rejestracja:** 0 22 610 72 52
5	Ostrołęcka 4	internistyczna pediatryczna	neurologiczna, okulistyczna, otolaryngologiczna	**centrala:** 0 22 810 80 78 0 22 810 20 42 0 22 810 20 43 **por.D:** 0 22 810 45 91 **rejestracja:** 0 22 810 33 73 **sekretariat:** 0 22 810 79 43
6	Abrahama 16	internistyczna pediatryczna	chirurgia ogólna, diabetologiczna kardiologiczna, urologiczna, rehabilitacji, ginekologiczno - położnicza,	**centrala:** 0 22 671 24 71, 0 22 671 24 17, 0 22 673 39 92 **rejestracja:** 0 22 673 81 66 por. D.: 0 22 671 24 63 por. K.: 0 22 671 23 08 **sekretariat:** 0 22 613 56 41
7	Ostrzycka 2/4	internistyczna		**rejestracja:** 022 813 27 11
8	Sygietyńskiego 3	internistyczna pediatryczna		**rejestracja:** 0 22 810 04 42 **por. D.:** 0 22 810 09 30
9	Paca 40	pediatryczna	Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży Hospicjum Domowe	**rejestracja:** 0 22 810 21 11 **PZP:** 0 22 810 44 36 **Hosp.:** 0 22 813 41 15
10	Kickiego 24	internistyczna	reumatologiczna, urazowo - ortopedyczna, rehabilitacji, ginekologiczno - położnicza, proktologiczna (porady odpłatne)	**centrala:** 0 22 810 54 14 0 22 810 24 91, 0 22 810 25 95 **rejestracja:** 0 22 810 41 71 **Sekretariat:** 0 22 810 24 59
11	Gruzińska 6		Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dorosłych, Psychiatryczny Oddział Dzienny Terapeutyczno - Readaptacyjny	**rejestracja PZP:** 0 22 617 56 82 **Oddział:** 0 22 617 41 34
12	Korytnicka 42/44	stomatologiczna		**rejestracja:** 0 22 810 20 42

* Nocna i świąteczna opieka lekarska i pielęgniarska codziennie w godz. 18:00 - 8:00
sob.-niedz. i święta całodobowo Numer telefonu: 0 22 810 84 15



Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe w trosce o zdrowie pacjentów od stycznia do grudnia 2007 r. będzie realizował program:

Profilaktyka chorób układu krążenia.

Program adresowany jest do osób w wieku 35-55 lat (rocznik 1952-1972) zadeklarowanych w naszym Zespole, które nie miały w okresie ostatnich 36 miesięcy wykonywanych badań wymienionych w pakiecie. Kryterium wykluczającym są również rozpoznane choroby układu krążenia.

W pakiecie badań znajdują się:

Są prowadzone:

- Pomiar ciśnienia tętniczego
- Pomiary obwodów pasa i ramienia
- Oznaczenie wskaźnika należnej masy ciała (BMI)
- Zbadanie poziomu cholesterolu, trójglicerydów, glukozy
- Konsultacja lekarska z określeniem ryzyka zagrożenia chorobami układu krążenia połączona z edukacją.

Program będzie realizowany w 9 przychodniach:

ZLO ul. Abrahama 16	tel. 673 - 81- 66
ZLO ul. Saska 61	tel. 617 - 67 - 33
ZLO ul. Kickiego 24	tel. 810 - 41 - 71
ZLO ul. Grochowska 339	tel. 810 - 15 - 04
ZLO ul. Ostrołęcka 4	tel. 810 - 33 - 73
ZLO ul. Sygietyńskiego 3	tel. 810 - 04 - 42
ZLO ul. Zamieniecka 73	tel. 610 - 72 - 52
ZLO ul. Ateńska 4	tel. 617 - 32 - 96
ZLO ul. Ostrzycka 2/4	tel. 813 - 27 - 11

Szczegółowych informacji udzielają lekarze pierwszego kontaktu, pielęgniarki, sekretarki medyczne.

Serdecznie zapraszamy do naszych placówek !

SAMODZIELNY ZESPÓŁ
PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO PRAGA PŁD.
www.szpzlo.praga-pld.p

ZAPRASZA KOBIETY W CIĄŻY NIEPOWIKŁANEJ DO UDZIAŁU W PROGRAMIE

ZDROWIE MAMA I JA

KTÓRY JEST REALIZOWANY
OD 7 LUTEGO 2006 r. DO 16 GRUDNIA 2007 r.
W PORADNIACH GINEKOLOGICZNO – POŁOŻNICZYCH

uL. ABRAHAMA 16 - tel. 0 22 673 - 81 - 66
uL. SASKA 61 - tel. 0 22 617 - 36 - 39
uL. KICKIEGO 24 - tel. 0 22 810 - 67 - 75

PROGRAM JEST FINANSOWANY PRZEZ M.ST. WARSZAWA DOKUMENTAMI UPRAWNIAJĄCYMI DO UCZESTNICTWA W PROGRAMIE SĄ:

- zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt stały lub czasowy na terenie m.st. Warszawy,
- indeks uczelni mającej swoją siedzibę na terenie m.st. Warszawy,
- dokument potwierdzający zatrudnienie na terenie m.st. Warszawy,
- zaświadczenie o pobycie w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub pobycie w noclegowni, z którą Urząd m. st. Warszawy podpisał właściwą umowę.

W PROGRAMIE PRZEWIDZIANE SĄ :

- wizyta kwalifikacyjna
- I trymestr (0 – 13 Hbd) – 2 wizyty,
- II trymestr (14 – 26 Hbd) – 3 wizyty,
- III trymestr (27 – 39 Hbd) – 4 wizyty,
- IV opieka przedporodowa – 2 wizyty

ZAKRES ŚWIADCZEŃ:

- badanie i testy ciążowe,
- nadzór nad ciążą niepowikłaną,
- wczesne wykrywanie powikłań ciąży i nieprawidłowości płodu,
- profilaktyka infekcji wewnątrzmacicznych,
- przedporodowe badanie przesiewowe,
- promocja zdrowia,