

FIRMA POSIADA CERTYFIKATY:

ISO 14001:2015 ISO 45001:2018

ISO 9001:2015 ISO 27001:2017

ISO: 37001:2017



# chota na zdrowie

ISSN 1734-8919



SAMODZIELNY ZESPÓŁ PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-UCHOTA

Bezpłatny Informator Pacjenta

Nr 1/2024



Wywiad z Panią  
Ewą  
Malinowską-Grupińską  
Przewodniczącą Rady m.st. Warszawy

6

strona



Wywiad z Panią  
Sylwią Mróz  
Przewodniczącą Rady Społecznej  
SZPZLO Warszawa-Ochota

8

strona



Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów  
Lecznictwa Otwartego Warszawa-Ochota  
[www.szpzlo-ochota.pl](http://www.szpzlo-ochota.pl)

## Walcz z depresją za pomocą TMS

**Technologia TMS** służy do prowadzenia nowoczesnej terapii, której zakres stosowania przypomina w działaniu rezonans magnetyczny. Za pomocą impulsów magnetycznych stymuluje się aktywność neuronów lub wycisza ich nadaktywność. Krótkie impulsy magnetyczne bezboleśnie oddziałują na zewnętrzną powierzchnię mózgu. W tych miejscach indukowane są bardzo małe pola elektromagnetyczne, które wpływają na aktywność neuronów: pobudzają lub hamują określone obszary mózgu.

**TMS** powoduje zwiększenie tzw. neuroplastyczności tkanki nerwowej poprzez wydzielanie w mózgu substancji neuroprotektynowych i neuroprzekaźników (takich jak np. serotonina). Przechiaszkowa stymulacja magnetyczna **TMS** powoduje również pobudzenie procesów powstawania nowych połączeń nerwowych (neurogeneza).

**TMS** jest obecnie stosowany m. in. w leczeniu:

- ✓ depresji lekoopornej,
- ✓ zaburzeń koncentracji i pamięci,
- ✓ zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych.

Sesja **TMS** trwa kilka minut. Stymulacja jest bezbolesna i nie wymaga znieczulenia, a powrót do normalnej aktywności jest możliwy bezpośrednio po zakończonej sesji.



Więcej informacji:

Świadczy usługi w lokalizacji przy  
ul. Pl. Czerwca 1976 r. nr 1  
Rejestracja:  
tel. 22 592 98 21; 517 322 387



### STOPKA REDAKCYJNA

WYDAWCA  
SZPZLO Warszawa-Ochota  
02-353 Warszawa  
ul. Szczęśliwicka 36  
[www.szpzlo-ochota.pl](http://www.szpzlo-ochota.pl)

ISSN 1734-8919

REDAKCJA BIULETYNU:  
02-353 Warszawa, ul. Szczęśliwicka 36  
tel. 22 592 98 07

KOLEGIUM REDAKCYJNE:  
Dorota Beczko, Anna Kosek  
Paweł Trzciński, Oleksandr Lugovyy

SKŁAD, PROJEKT  
GRAFICZNY, ILUSTRACJE,  
KOREKTA ORAZ DRUK:  
AKK Marketing Services  
ul. Wojewódzka 15a, 05-504 Złotokłos

NAKŁAD:  
5000 egzemplarzy

## Szanowni Państwo,

SZPZLO Warszawa-Ochota od lat jest nieodłączną częścią dzielnic Ochota i Ursus. Dla wielu mieszkańców nasze placówki to pierwsza przychodnia, do której chodzili i której cały czas są wierni. My również jesteśmy zżyci z Państwem i odczuwamy odpowiedzialność za Wasze zdrowie. Z tego powodu, planując rozwój nowych świadczeń, skupiliśmy się właśnie na zdrowiu psychicznym. Z czego wynikała ta strategiczna decyzja?

W dzisiejszym świecie tempo życia przybrało niezwykle szybkie obroty.

Codziennie wyzwania, presja zawodowa, technologiczny rozwój i społeczne zmiany wpływają na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Wielu z nas doświadcza chronicznego braku snu, spędza godziny przed ekranami urządzeń elektronicznych, a jedzenie często ogranicza do przetworzonej żywności, która zapewnia krótkotrwałą przyjemność, ale nie żywi.

Niestety również samotność stała się powszechnym doświadczeniem, dotykając w równym stopniu seniorów, jak i młodzież. Osoby przewlekłe samotne są bardziej narażone na rozwinięcie zaburzeń nastroju i depresji. Szczególnie dzieci cierpią obecnie na deficyt bliskich relacji. Pozorne przyjaźnie w wirtualnym świecie nie zapewniają im możliwości właściwego rozwoju. Nadmierna ekspozycja na nowe technologie sprawia, że coraz więcej młodych ludzi uzależnia się od gier komputerowych, mediów społecznościowych i smartfonów. Właściwa dieta, aktywność fizyczna, autentyczne relacje społeczne i ograniczenie stresu są skutecznymi odtrutkami, które niestety nie są dostępne w równym stopniu dla nas wszystkich.

Zagrożenie kryzysami psychicznymi, jako jedno z głównych zagrożeń przyszłości, było przewidywane w mapach potrzeb zdrowotnych, opracowanych przez Ministerstwo Zdrowia, jeszcze przed okresem pandemii Covid-19. Niestety rzeczywistość lockdown'u, skutki powikłań postcovidowych, zagrożenie widmem wojny oraz wysoką inflacją, wielokrotnie przewyższyły prognozy. Ukształtowały rzeczywistość, w której musimy się na nowo odnaleźć.



W naszej publikacji przedstawiamy odpowiedź SZPZLO Warszawa-Ochota na rosnące zagrożenie chorobami psychicznymi. W kolejnych częściach informatora przyjrzymy się konkretnym propozycjom, jakie stworzyliśmy dla mieszkańców Warszawy. Piszemy dużo o utworzeniu Centrum Zdrowia Psychicznego

typu B, ponieważ z jego rozwojem wiążemy szczególne nadzieje.

Zapraszam do lektury!

**Krzysztof Marcin Zakrzewski**  
Dyrektor SZPZLO  
Warszawa-Ochota



## Psychiatria koordynowana. Nowoczesne podejście

**Przez lata systematycznej pracy SZPZLO Warszawa-Ochota budował bogatą ofertę świadczeń z zakresu zdrowia psychicznego. Za działania w tym zakresie został uhonorowany tytułem Lidera Opieki Otwartej w konkursie Liderów Zmian w Ochronie Zdrowia 2023 r.**



Chcemy aby każdy, bez względu na rodzaj zaburzeń psychicznych, mógł otrzymać terapię dostosowaną do jego potrzeb.

Celem, który zamierzamy osiągnąć, jest stworzenie pakietu usług służących wszystkim grupom wiekowym mieszkańców zmagających się ze zróżnicowanymi problemami: od kryzysów związanych z trudnymi doświadczeniami, uzależnieniami różnego rodzaju, po choroby przewlekłe jak np. schizofrenia.

W planie jest utworzenie systemu wczesnego reagowania na zaburzenia dzięki zaangażowaniu specjalistów medycznych z wielu dziedzin.

Wdrożenie tego pomysłu wymaga podniesienia poziomu koordynacji wewnętrznej w placówkach oraz zastosowania nowoczesnej profilaktyki i metod diagnostycznych.

### **Wsparcie od początku**

W dotychczasowym modelu funkcjonowania poszczególne poradnie działały niezależnie. Współpraca w ramach jednego Zespołu pozwala na skoordynowanie przyjęcia między Poradniami. Może to dotyczyć np. udzielenia szybkiej, wykwalifikowanej pomocy kobietom z depresją okołoporodową.

Aspekty wsparcia psychologicznego wprowadzamy już od najwcześniejszego etapu życia prenatalnego: od szkoły rodzenia. Następnie doświadczeni psycholodzy proponują rodzicom maluchów w wieku 0-15 miesięcy unikalne warsztaty budowania więzi. Zgodnie z teorią więzi poprawna, bezpieczna relacja stworzona na tym etapie warunkuje zdrowe relacje z innymi i z samym sobą w kolejnych etapach życia.

Prowadzona przez SZPZLO medycyna szkolna, ułatwia szybsze reagowanie na zaburzenia w środowisku edukacyjnym.

Zwrócenie uwagi na wagę problemu i konkretne wytyczne pozwalają personelowi bez przygotowania z zakresu zdrowia psychicznego na współpracę w ramach naszego projektu. Chcemy też docenić i wzmocnić rolę lekarzy POZ we wczesnym wykrywaniu zaburzeń i właściwym pokierowaniu pacjentem.

### **Szeroka oferta dla dzieci i młodzieży**

W ramach naszego SZPZLO dzieci i młodzież w kryzysie psychicznym mogą znaleźć wsparcie w dwóch dzielnicach: Ochota i Ursus. W Ursusie, oprócz Poradni Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży utworzyliśmy Poradnię Zdrowia Psychicznego i Oddział Dzienny Psychiatryczny



Rehabilitacyjny dla Dzieci i Młodzieży, w którym mogą uczyć się i korzystać z całodiennej terapii dzieci z klas 7 i 8 szkoły podstawowej.

Na terenie Ochoty z kolei struktury Poradni Psychologicznej zostaną rozbudowane o Poradnię leczenia uzależnień behawioralnych oraz Oddział Dzienny o podobnym charakterze. Nowatorskie będzie jednak ukierunkowanie ich na specyfikę uzależnień behawioralnych dzieci i młodzieży.

Ponadto od czerwca 2021 do końca 2023 r. SZPZLO Warszawa-Ochota był liderem innowacyjnego projektu POWER „Po zdrowie razem” – wdrożenie modelu i uruchomienie Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży dla Ochoty, Śródmieścia i Ursusa”, finansowanego ze środków unijnych. Oprócz licznych specjalistów, Centrum zatrudniało m. in. 12 case manager’ów (opiekunów pacjenta), których celem było koordynowanie opieki w całym procesie terapii.

W okresie realizacji projektu POWER udało się pomóc 1300 rodzinom z Warszawy. W ramach projektu wdrażaliśmy również nowoczesne rozwiązania terapeutyczne m.in.: zastosowanie ścian wizyjnych w arteterapii w ODPR w Ursusie, stworzyliśmy pracownię przezczaszkowej symulacji magnetycznej dzięki pozyskaniu urządzenia (urządzenie TMS Horizon) i pracownię terapii słuchowej metodą Tomatisa. Wdrożenie wspomnianych wyżej najnowszych rozwiązań technologicznych pozwala na stworzenie oferty ukierunkowanej na dzieci ze szczególnymi potrzebami: z zaburzeniami przetwarzania bodźców sensorycznych (zmysłowych) oraz neurorozwojowych zaburzeń psychicznych. Wykorzystanie nowoczesnych urządzeń umożliwia, w uzasadnionych przypadkach, ograniczenie terapii lekowej (m. in. zmniejszenie dawek stosowanych leków).

## Nowe rozwiązania dla dorosłych

Zespół posiada też wieloletnie doświadczenie w terapii osób dorosłych. Komórki realizujące dotychczas świadczenia z tego zakresu: Poradnia Zdrowia Psychicznego, Zespół Leczenia Środowiskowego i Oddział Dzienny Psychiatryczny od listopada 2023 roku stały się składowymi Centrum Zdrowia Psychicznego typu B (tzn. bez szpitalnego oddziału całodobowego) w ramach wdrażania nowoczesnej psy-



chiatryi środowiskowej. Ośrodki tego rodzaju, realizujące pilotaż zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM MINISTRA ZDROWIA z dnia 27 kwietnia 2018 r. w sprawie programu pilotażowego w centrach zdrowia psychicznego, są głównymi centrami koordynującymi udzielanie wsparcia w danej jednostce administracyjnej (teryście).

## Centrum Zdrowia Psychicznego typu B

Centrum Zdrowia Psychicznego Ochota, finansowane ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia, ma służyć ochronie zdrowia psychicznego osób dorosłych. Pacjent otrzymuje tu bezpłatne wsparcie i pomoc bez skierowania, bez zapisywania się na pierwszą wizytę. Pomoc jest dostosowana do indywidualnych potrzeb, a w jej ramach tworzony jest indywidualny plan leczenia. Pierwszym krokiem jest kontakt z całodobowym Centrum Zgłoszeniowo-Koordynacyjnym, telefoniczny: +48 513 011 928 lub +48 519 401 525 lub osobisty – ul. Skarżyńskiego 1, Warszawa.

Leczenie w CZP może obejmować

wizyty w poradni zdrowia psychicznego, pobyt na oddziale dziennym, jak również wsparcie zespołu leczenia środowiskowego, który realizuje wizyty także w domu Pacjenta.

W ramach opieki organizowanej przez Centrum odbywają się wizyty lekarskie, oferujemy wsparcie psychologiczne, psychoterapię grupową lub indywidualną. Osoby wymagające wsparcia społecznego mogą skorzystać z porady pracownika socjalnego.

Pomoc kierujemy do osób pełnoletnich, zarówno tych, które dotychczas nie korzystały z leczenia psychiatrycznego lub psychoterapii, jak i pacjentów leczonych już wcześniej, np. hospitalizowanych na oddziałach całodobowych lub dziennych.

Centrum Zdrowia Psychicznego nie udziela świadczeń opieki zdrowotnej dzieciom i młodzieży poniżej 18 roku życia, nie prowadzi także terapii uzależnień.

Pacjentów uzależnionych wspieramy w Poradni Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia.



# ROZMOWA Z Ewą Malinowską-Grupińską

Przewodniczącą Rady m.st. Warszawy/Członkiem Rady Społecznej SZPZLO Warszawa-Ochota

**Ewa Dorota Malinowska-Grupińska to mieszkanka Ochoty, polska tłumaczka, wydawca, redaktor i działaczka samorządowa. Od roku 2007 pełni funkcję Przewodniczącej Rady m. st. Warszawy.**

**R.: Z perspektywy sprawowanej funkcji i wieloletniego doświadczenia samorządowego, jak Pani ocenia sytuację publicznej ochrony zdrowia w Warszawie?**

Jako osoba od wielu lat zaangażowana w sprawy samorządu warszawskiego mogę z dumą powiedzieć, że największa grupa publicznych podmiotów leczniczych w Polsce ma swoją siedzibę właśnie u nas. Szpitale i przychodnie, dzięki trosce władz miasta, zmieniają się w sposób nie mający precedensu w historii. Już teraz jestem pewna, iż dogoniliśmy, a w wielu aspektach prześcignęliśmy w jakości świadczeń zdrowotnych i atrakcyjności infrastruktury, wiele wysoko rozwiniętych państw zachodnich.



fol. Dawid Kuczera/Urząd m.st. Warszawy

**R.: Mimo licznych obowiązków aktywnie uczestniczy Pani, jako członkini rad społecznych, w życiu dwóch publicznych podmiotów leczniczych: Szpitala Bielańskiego i SZPZLO Warszawa-Ochota. Dlaczego?**

Cenię sobie możliwość bezpośredniego przyglądania się funkcjonowaniu miejskich jednostek ochrony zdrowia, ich mierzeniu się z realnymi problemami, bolączkami i spostrzeżeniami. To perspektywa, która pozwala mi lepiej pełnić funkcję przewodniczącej Rady m.st. Warszawy. Mam relacje z pierwszej ręki, jak sprawdzają się strategie miejskie w praktyce, jak są wdrażane programy polityki zdrowotnej, jak wygląda opieka zdrowotna nad pacjentami i co możemy zrobić, aby była możliwie jak najlepsza.

**R.: Miała Pani możliwość bezpośredniej obserwacji rozwoju naszego ZOZ w ciągu ostatnich lat. Jakie zmiany w funkcjonowaniu tego Zespołu uważa Pani za szczególnie istotne?**

SZPZLO Warszawa-Ochota to przede wszystkim innowacyjne zmiany i pomysły. Podczas każdego spotkania Rady Społecznej słyszymy o kolejnych ini-

cyjatywach, inwestycjach i jesteśmy informowani o realizacji wcześniejszych planów. Bardzo doceniam elastyczność i szybkość reakcji na zagrożenia zdrowotne. Na przykład podczas pandemii Covid-19 nasz ochocki szpital znalazł się wśród absolutnych liderów szczepień przeciwko temu wirusowi. Spośród wszystkich ZOZ-ów, to właśnie na Ochocie wykonano ich ponad 100 tysięcy, co było niejako ewenementem, ponieważ zakład nie prowadził punktu szczepień masowych. Był to więc duży wysiłek naszych lekarzy i pielęgniarek.

Następnie, gdy po pandemii warszawskie dzieci pilnie potrzebowały pomocy psychologicznej, ten ZOZ, oprócz realizacji kontraktu NFZ, został liderem dużego programu POWER, finansowanego ze środków unijnych. Cieszę się, że doświadczenia z tego programu będą wykorzystywane przy tworzeniu nowoczesnego centrum profilaktyki i terapii dla dzieci i młodzieży na Ochocie. Ten ośrodek, poradnia i oddział dzienny będzie koncentrował się na zaburzeniach nadmiernego korzystania z urządzeń elektronicznych – czyli nowej pandemii, której skutki nie są jeszcze zbadane, a mogą być przerażające.

**R.: Mieszka Pani na Ochocie od wielu lat. Jakie czynniki trzeba uwzględnić planując usługi zdrowotne w tej dzielnicy?**

Jest to niewątpliwie komplementarność usług. Nasza dzielnica należy do dzielnic centralnych, których mieszkańcy to przede wszystkim seniorzy. Musimy myśleć więc o zapewnieniu możliwie szerokiej gamy świadczeń w jednym miejscu. To podniesie jakość leczenia z powodu lepszej koordynacji opieki i podejścia holistycznego do Pacjenta. Pacjent nie będzie musiał szukać pomocy w wielu podmiotach leczniczych, także poza dzielnicą. Realizację tego celu widzę w koncepcji zagospodarowania działki przy ul. Szczyliwickiej 36a na potrzeby zdrowotne. Już teraz mamy w planach stworzenie dużego centrum usług medycznych i psychologicznych w tej lokalizacji. Jest to plan na kilka lat do przodu i głęboko wierzę, iż SZPZLO Warszawa-Ochota będzie wiodącą tego typu placówką na obszarze Warszawy.

**R.: Jest Pani osobą bardzo aktywną zawodowo. Co poradziłaby Pani osobom, które w natłoku zajęć chcą zadbać o swoje zdrowie?**



Jestem gorącą zwolenniczką profilaktyki. Ruch jest kluczowy dla zdrowia, dlatego cieszę się, że w naszej dzielnicy ruszyła renowacja przestrzeni sportowo-rekreacyjnej kultowej „Skry”. Miałam zaszczyt uczestniczyć w inauguracji prac budowlanych na jej terenie. Sama też preferuję stosowanie ruchu jako najlepszego sposobu na doładowanie życiowych baterii. Parkowe

biegi – „parkruny” – to moja osobista recepta na zdrowie. Mogę doradzić, że ważne jest wypracowanie nawyków, a nie nastawienie na szybkie rezultaty. Systematyczność jest ważniejsza od wyników – one przyjdą z czasem.

**R.: Dziękuję Pani za rozmowę.**

SZPZLO



WARSZAWA-ochota

Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego  
Warszawa-Ochota

## Zdrowie psychiczne

oferta dla dzieci i młodzieży

- „Program polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki zaburzeń depresyjnych dla dzieci i młodzieży z województwa mazowieckiego” obejmujący diagnostykę w kierunku depresji, konsultacje specjalistyczne i terapię z psychoterapeutą; kontakt [a.zalewska@szpzlo-ochota.pl](mailto:a.zalewska@szpzlo-ochota.pl)

- Oddział Dzienny Psychiatryczny Rehabilitacyjny dla Dzieci i Młodzieży zapewniający kompleksowe leczenie psychiatryczne i pomoc psychologiczną dla młodzieży doświadczającej zaburzeń nastroju, zaburzeń lękowych, obsesyjno-kompulsyjnych, neurorozwojowych, zachowania i emocji, zaburzeń związanych ze stresem i innych; (do Oddziału przyjmujemy dzieci realizujące obowiązek szkolny siódmej i ósmej klasy szkoły podstawowej); ul. Pl. Czerwca 1976 r. nr 1, tel. 517 322 387

- Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży, ul. Skarżyńskiego 1, tel. 22 822 83 35

- Młodzieżowe Centrum Profilaktyki i Terapii „Nowa Ochota”, ul. Kaliska 24, tel. +48 500 801 004

- Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży, ul. Wojciechowskiego 58, tel. +48 510 220 575



# ROZMOWA Z Sylwią Mróz

Przewodniczącą Rady Społecznej SZPZLO Warszawa-Ochota

**R.: Jest Pani Przewodniczącą Rady Społecznej działającej w SZPZLO Warszawa-Ochota. Co skłoniło Panią do podjęcia się tej funkcji?**

W zasadzie jestem członkiem Rady Społecznej SZPZLO Warszawa-Ochota od 2011 roku, zaś funkcję przewodniczącej pełnię od 2014 roku. Jestem więc od wielu lat bardzo związana z życiem i funkcjonowaniem naszego ochockiego ZOZ-u. Moja mama jest pielęgniarką w szpitalu przy ulicy Barskiej, tak więc można powiedzieć, iż wrażliwość społeczną i wyczulenie na sprawy ochrony zdrowia niejako wyssałam z mlekiem matki.

**Czym jest zatem Rada Społeczna?**

Rada Społeczna jest ciałem opiniodawczo-doradczym, funkcjonującym przy większości publicznych podmiotów leczniczych. W dotychczasowej praktyce jej członkiniami i członkami są przede wszystkim samorządowcy i samorządowcy, pełniący funkcję radnych dzielnic lub radnych m. st. Warszawy. Jest to rozwiązanie bardzo praktyczne, ponieważ stanowimy niejako łącznik pomiędzy mieszkankami/mieszkańcami miasta a ZOZ. Możemy dzięki temu przekazywać różnego rodzaju wnioski, spostrzeżenia oraz wyznaczać kierunki zmian. Bieżąca kadencja Rady Społecznej trwa od 01.02.2021 roku i w tym czasie podjęliśmy kilkadziesiąt różnego typu uchwał. Tak więc działamy intensywnie.

**R.: Co uważa Pani za szczególne, godne wspomnienia zdarzenie w ostatniej kadencji Rady?**

Bieżąca kadencja Rady Społecznej to był okres bardzo szczególny i trudny dla SZPZLO Warszawa-Ochota. Mierzyliśmy się przecież z pandemią COVID-19 oraz jej skutkami. W ramach bezpośredniej walki z pandemią udało się przeprowadzić własnymi siłami ponad 100 tysięcy szczepień. Z perspektywy czasu widzę jednak dużo bardziej odczuwalne efekty infekcji koronawirusem w postaci skutków ubocznych mających wpływ na płuca, serce oraz układ nerwowy (w tym zdrowie psychiczne). Dlatego też przyjmuję z wielką satysfakcją działania ZOZ dotyczące przede wszystkim



utworzenia na terenie dzielnic Ochota i Ursus pierwszego i drugiego poziomu zabezpieczenia świadczeń psychologicznych i psychiatrycznych dla dzieci i młodzieży: powstały poradnie oraz Oddział Dzienny Psychiatryczny Rehabilitacyjny dla Dzieci i Młodzieży przy pl. Czerwca 1976 roku nr 1. W oddziale tym znajdują się niezwykle nowoczesne urządzenia medyczne do prowadzenia terapii, w tym innowacyjny system do stymulacji przeczaszkowej TMS, urządzenie do terapii dzieci z problemami przetwarzania sensorycznego i słuchowego TOMATIS oraz wielka ściana wizyjna do muzykoterapii i choro- reoterapii. Dużym sukcesem było także

utworzenie w 2023 roku całodobowego punktu opieki psychiatrycznej dla dorosłych przy ulicy Skarżyńskiego 1. Punkt ten działa w ramach pilotażowego programu Ministra Zdrowia: Centrów Zdrowia Psychicznego.

Z wielką satysfakcją przyjmuję wszelkie działania w zakresie poprawy organizacji wewnętrznej SZPZLO Warszawa-Ochota, którą wspieramy jako Rada Społeczna. Do nich zaliczamy przede wszystkim uzyskanie największej liczby certyfikatów ISO wśród wszystkich znanych mi podmiotów leczniczych. SZPZLO Warszawa-Ochota wiezie prym, posiadając zintegrowany system zarządzania jakością, środo-



wiskiem, bezpieczeństwem i higieną pracy, bezpieczeństwem informacji oraz zarządzaniem działaniami antykorupcyjnymi. Ponadto jako jeden z 198 Zakładów na 22 600 w Polsce posiada certyfikat akredytacyjny Ministra Zdrowia w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej.

**R.: Jak widzi Pani dalsze plany rozwojowe Zakładu z udziałem Rady Społecznej?**

W kolejnej kadencji będziemy koncentrowali się na kwestiach rozwoju opieki senioralnej, a to z uwagi na fakt powiększającej się stale grupy osób starszych zamieszkałych na obszarze dzielnic Ochota oraz Ursus. Z tego względu będziemy starali się wspierać wszelkie takie działania, dzięki którym pacjentka/pacjent starszy będą mieli możliwość uzyskania pomocy w jednym miejscu i nie będą pozostawieni samym sobie z problemami zdrowotnymi. Temu właśnie służyć będzie rozwój opieki koordynowanej.

**R.: Co chciałaby Pani przekazać od siebie naszym Pacjentom?**

Wszystkim mieszkankom i mieszkańcom Ochoty oraz pracownikom ochrony zdrowia i tym, którzy troszczą się o osoby zmagające się z problemami zdrowotnymi, przekazuję serdeczne życzenia nieustającej nadziei i wiary, a także wzajemnego wsparcia oraz zaufania. Chcę też podziękować dyrektorowi Krzysztofowi Marcinowi Zakrzewskiemu za serce dla ochrony zdrowia, za wieloletnią współpracę, za nowoczesny model zarządzania i troskę w budowaniu jak najlepszych relacji z pacjentkami/pacjentami oraz za ciężką pracę całego zespołu, która przynosi niesamowite efekty każdego dnia.

Nasz SZPZLO Warszawa-Ochota wyróżnia się na tle innych nowoczesnością, dynamiką rozwoju, silną pozycją rynkową oraz innowacyjnością rozwiązań w zakresie organizacji, zarządzania czy wdrażanych procedur medycznych.




**R.: Dziękuję za rozmowę.**



## Centrum Zdrowia Psychicznego Typu "B"

### Całodobowe wsparcie psychiczne

**Bezpłatnie, bezpiecznie, blisko Ciebie**

-  **Przeżywasz kryzys lub znajdujesz się w trudnej sytuacji życiowej?**
-  **Potrzebujesz wsparcia psychiatry, psychologa lub psychoterapeuty?**
-  **Borykasz się z chorobami lub zaburzeniami psychicznymi?**

Oferujemy kompleksową, bezpłatną pomoc psychologiczną i psychiatryczną

**NFZ**  
Narodowy Fundusz Zdrowia

ul. Skarżyńskiego 1,  
02-377 Warszawa  
tel.: +48 513 011 928;  
+48 519 401 525,  
+48 22 822 14 88

**Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny  
Poradnia Zdrowia Psychicznego  
Zespół Leczenia Środowiskowego**

ul. Szczęśliwicka 36,  
02-353 Warszawa  
tel.: 22 823 60 38

**Dzienny Oddział Psychiatryczny**

[www.szpzo-ochota.pl](http://www.szpzo-ochota.pl)



## Pacjent jako partner Nowe podejście w psychiatrii środowiskowej

dr hab. Paweł Bronowski prof. APS – Dyrektor Instytutu Psychologii

**Profesjonalna psychiatryczna opieka zdrowotna odwołująca się do koncepcji procesu zdrowienia powinna być uzupełniana przez działanie grup wsparcia i inne aktywności oparte bezpośrednio na potrzebach użytkowników. W odniesieniu do osób chorujących psychicznie szczególnie ważne jest odwoływanie się do autonomii, partnerstwa i samopomocy.**



Jedną z ważniejszych metod włączających osoby z doświadczeniem choroby psychicznej w proces zdrowienia jest uczestnictwo w grupach samopomocowych. Fundamentem działania tego rodzaju grup jest założenie, że osoby z tymi samymi problemami mogą skutecznie udzielać sobie wsparcia emocjonalnego, informacyjnego oraz dawać nadzieję. Osoby chorujące psychicznie zaczęły zrzeszać się dopiero w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku. Obecnie grupy te działają na zasadzie wzajemnej pomocy, a ich członkowie są ekspertami w zakresie swoich doświadczeń w radzeniu sobie z chorobą. Dzisiaj zaangażowanie osób chorujących psychicznie w ruch samopomocowy jest standardem w krajach Europy Zachod-

niej i Stanach Zjednoczonych. W Polsce grupy samopomocowe osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego są nadal rzadkością, ich tworzenie przebiega bardzo powoli.

Udział w ruchu samopomocowym niesie wiele pozytywnych skutków wyrażających się między innymi poprzez spadek liczby ponownych hospitalizacji, wyższy poziom funkcjonowania społecznego, redukcję odczuwanej stygmatyzacji i wzrost poczucia nadziei. Osoby zmagające się z zaburzeniami psychicznymi odzyskują nadzieję na dobre życie i czują się pełnoprawnymi członkami społeczności lokalnej. Coraz częściej związki między udziałem w grupach samopomocowych a dobrostanem psychicznym stają się przedmiotem badań. Potwierdzają one

przydatność udziału w takich grupach w kontekście poprawy stanu zdrowia. Stwierdzono, że uczestnictwo pozytywnie wpływa zarówno na sieci społeczne, odczuwane wsparcie społeczne, jak i na samoocenę oraz jakość życia. Zaangażowanie w grupę samopomocową można więc uznać za skuteczną interwencję, działającą głównie poprzez wzmocnienie relacji interpersonalnych.

Organizacje samopomocowe, ukierunkowane na wspólne pokonywanie chorób i problemów natury psychicznej, odgrywają ważną rolę w psychiatrii środowiskowej. Również osoby zmagające się z podwójną diagnozą (np. chorobą psychiczną i uzależnieniem) znajdują w tych grupach wsparcie, zrozumienie i możliwość dzielenia się



## Zdrowie seniora

### Realizowane programy:

- „Programu polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki zaburzeń depresyjnych dla osób po 60 roku życia z województwa mazowieckiego” obejmujący diagnostykę w kierunku depresji, konsultacje ze specjalistą oraz cykl sesji terapeutycznych; **Kontakt:** tel. 48 22 822 32 21, e-mail: [marketing@szpzlo-ochota.pl](mailto:marketing@szpzlo-ochota.pl)

- Program Wsparcia Domów Opieki Medycznej – program skierowany do osób, które mają postawioną diagnozę choroby/zespołu otępiennego w fazie łagodnej lub średniozaawansowanej choroby i nie wymagają opieki całodobowej; **Kontakt:** tel. 502 029 622, e-mail: [marketing@szpzlo-ochota.pl](mailto:marketing@szpzlo-ochota.pl)

- Program promocji zdrowia „Aktywny Senior” – dla osób powyżej 60 roku życia; obejmuje cykl spotkań w zakresie aktywności fizycznej dla seniorów oraz edukację zdrowotną dotyczącą zdrowego trybu życia.

**Kontakt:** Poradnia Rehabilitacyjna ul. Szczęśliwicka 36, tel. 22 659 98 13  
Zakład Rehabilitacji i Fizykoterapii  
ul. 1 Maja 13, tel. 22 662 68 56

swoimi doświadczeniami. Organizacje samopomocowe pomagają również rodzinom w opiece nad dorosłymi osobami niepełnosprawnymi. To ważne wsparcie dla rodzin, które często stają w obliczu specyficznych trudności związanych z opieką nad osobami z problemami psychicznymi.

Ważną formą aktywizowania pacjentów jest wykorzystanie ich doświadczenia w zdrowieniu dla dobra innych. W rozwoju psychiatrii środowiskowej jest to istotna zmiana w postrzeganiu osób chorujących jako wiecznych pacjentów. Zakłada przejście od roli biernego pacjenta do osoby czynnie udzielającej pomocy i wypowiadającej się w ważnych dla niego sprawach, eksperta. Nowe role osób chorujących to role partnerów w planowaniu leczenia, partnerów dla psychiatrii, ekspertów w gremiach podejmujących decyzje na poziomie lokalnym i centralnym, konsultantów dla zespołów planujących projekty naukowe. Ruch samopomocowy przyczynia się do modyfikacji systemu lecznictwa i wsparcia, a także wpływa na zmiany postaw społecznych wobec osób chorujących. W perspektywie indywidualnej zaangażowanie użytkowników przekłada się na lepszą samoocenę, wiarę w siebie, bogatsze relacje interpersonalne, poprawę jakości życia i poczucia własnej wartości.

Koncepcja zdrowienia realizowana w centrach środowiskowych zakłada zatrudnianie użytkowników psychiatrii przeszkolonych do pracy z innymi chorymi. Zakłada się, że w wielu przypadkach mają oni lepszy emocjonalny kontakt z chorymi niż profesjonalści. Obecność użytkowników w zespołach terapeutycznych poprawia też relacje między pacjentem a lekarzem. Wpro-

wadzenie zawodu „asystenta zdrowienia” lub „doradcy do spraw zdrowienia” w pilotażu jest nowym i bardzo obiecującym rozwiązaniem. Cieszę się, że w Centrum Zdrowia Psychicznego Ochota to rozwiązanie jest rozwijane.

Obecnie efektywna pomoc dla osób z doświadczeniem choroby psychicznej odwołuje się do koncepcji procesu zdrowienia, w którym dużą wagę przykładają do pozytywnych i mocnych aspektów funkcjonowania oraz prowadzenia dobrego życia. Jak już wspomniano, jednym z ważnych elementów wspierających zdrowienie jest udział w ruchu samopomocowym. W Polsce nadal istnieje potrzeba rozwijania tego ruchu, a tworzenie lokalnych grup aktywności jest ważnym krokiem w tym kierunku. Dzielnica Ochota ma już w tej dziedzinie inspirujące doświadczenia – na jej terenie funkcjonuje od długiego czasu Grupa TROP, zrzeszająca pacjentów wspierających się nawzajem w zdrowieniu. Grupa Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP jest jedną z nielicznych w Polsce niezależnych grup samopomocowych, działających nieprzerwanie od kilkunastu lat. Jej uczestnicy prowadzą wiele interesujących i ważnych społecznie działań: udzielają wsparcia innym osobom chorującym, prowadzą prelekcje destygmatyzacyjne, konsultacje telefoniczne oraz wydają biuletyn. Grupa działa przy wsparciu Akademii Pedagogiki Specjalnej.

Udział osób z doświadczeniem choroby psychicznej korzystających z oferty Centrum Zdrowia Psychicznego Ochota w Grupie Wsparcia TROP stanowi dla nich realne wsparcie procesu zdrowienia. Umożliwia prowadzenie ważnej społecznie aktywności na rzecz innych oraz wpływa na poprawę własnego dobrostanu psychicznego.



## Więcej informacji o Grupie TROP

Profil Grupy TROP na FB (wymagana rejestracja)

<https://www.facebook.com/GrupaTROP/>

Kontakt z Grupą TROP:

[tropgrupawsparcia@gmail.com](mailto:tropgrupawsparcia@gmail.com)

# Szkoła bliskości

Katarzyna Gwiazdowska Pawlak – psycholog kliniczny SZPZLO Warszawa-Ochota

## Bezpieczna relacja i więź pomiędzy członkami rodziny jest podstawą do prawidłowego rozwoju dziecka oraz jest jednym z czynników chroniących, zarówno dziecko, jak i funkcjonowanie całego systemu rodzinnego.

Pomysł na stworzenie warsztatów (początkowo dla mam niemowląt), w których rodzic uczestniczy razem z dzieckiem, zrodził się ponad 10 lat temu w Ośrodku Rehabilitacji Neurologicznej w Warszawie. Stanowił odpowiedź na potrzebę wsparcia młodych rodziców, którzy często czuli zagubienie, niepewność oraz nierzadko poczucie osamotnienia w nowej roli życiowej.

Przez kolejne lata warsztaty ewoluowały wraz z uaktualnianiem się wiedzy psychologicznej oraz pojawianiem się nowych badań dotyczących wpływu kształtowania się więzi i relacji na dalszy rozwój dziecka. Psychologia dostarczała nowej wiedzy na temat tworzenia się relacji społecznych, budowania poczucia własnej wartości i zaufania do siebie oraz do innych.

Profil warsztatów ewoluował także ze względu na zmianę oczekiwań społecznych względem rodziców i rodzicielstwa. Nowe idee, takie jak chociażby „rodzicielstwo bliskości”, wykrczały poza wyniesione z domu wzorce postępowania z dzieckiem.

Jednocześnie media, w tym społecznościowe, silnie propagowały model matki idealnej, zaspakajającej potrzeby dziecka, partnera, ale i swoje. Dodatkowo na rynku pojawiały się liczne poradniki związane z różnymi modelami wychowania, rodzącymi chaos i zagubienie rodziców.

Od kilku dekad poradnictwo medialne wywiera silną presję na rodziców, którzy w zestawieniu z realnością trudów rodzicielstwa w Polsce, odczuwają poczucie dyskomfortu i powiększającą się frustrację. Kiedyś rodzicielstwo wydawało się być czymś naturalnym, nie wymagającym specjalnych umiejętności. Dzieci, w potocznej opinii, „wychowywały się same”. Dzisiaj, gdy doniesienia naukowe potwierdzają kluczowy wpływ stylu wychowania na osobowość dziecka, bycie rodzicem jawi się niekiedy jak pole minowe: każdy błąd może powodować katastrofalne konsekwencje dla szczęścia i sukcesu życiowego potomka. Do tego

dokłada się doświadczenie własnych dziecięcych traum rodziców i obietnice składane samemu sobie: „nie będę jak moi rodzice”.

Tylko jak stać się innym, skoro jedyne wzorce jakimi dysponujemy, to własne doświadczenia wyniesione z dzieciństwa lub filmowe „idealne rodzicielstwo”, niedostępne w życiu realnym? Dlatego rodzice potrzebują profesjonalnego wsparcia, wskazówek, które dodadzą im poczucia pewności i zrozumienia, co jest istotne, a co mniej ważne, w procesie tworzenia więzi z dzieckiem.

### „Do wychowania potrzebna jest cała wioska”

Zazwyczaj „kłopoty” wychowawcze czy zaburzenia zdrowia psychicznego nasilają się w wieku nastoletnim. W gabinecie terapeuty słyszymy często od rodziców, że „dziecko wcześniej nie stwarzało problemów”. Tymczasem proces związany z zaburzeniami więzi, które potem narastają w postaci problemów, rozpoczyna się bardzo wcześnie. Związek między pierwszymi doświadczeniami w relacjach rodzice – dziecko, a późniejszymi sposobami radzenia sobie w świecie społecznym, opisują teorie zwane „teoriami więzi” lub „teoriami przywiązania”. Nasze zajęcia opierają się właśnie na wytycznych dotyczących terapii więzi (Brisch, Bowlby, Ainsworth), z uwzględnieniem metod związanych z budowaniem relacji z terapii systemowej rodzin.

Warsztaty, które organizujemy, mają na celu promowanie zdrowia psychicznego w środowisku rodzinnym poprzez psychoedukację rodziców w zakresie rozwoju i funkcjonowania dzieci, począwszy od urodzenia oraz kształtowanie świadomości własnych kompetencji rodzicielskich.

Wspólnie z rodzicami staramy się znaleźć sposoby na budowanie i wzmacnianie kom-

petencji rodzicielskich oraz wspieranie bezpiecznej relacji rodzic – dziecko. W trakcie spotkań uwrażliwiamy rodzica na specyfikę funkcjonowania dziecka, wspieramy doskonalenie umiejętności komunikacyjnych między dzieckiem a rodzicem. Uczymy, jak rozpoznać jego stany i emocje, identyfikować trudności w zachowaniu dziecka, dostosowywać się do nich i jak właściwie reagować. Wartością dodaną, ale nie mniej istotną, jest przeciwdziałanie depresji poporodowej oraz wspieranie kobiet w tym okresie.

Aktualnie do grupy zapraszamy już nie tylko mamy z dziećmi, ale również ojców lub pary.

W trakcie spotkań opieramy się na własnych doświadczeniach uczestników, nawiązujemy do wspomnień z dzieciństwa (aby rodzice mogli spojrzeć oczami dziecka na jego sytuację oraz potrzeby), zachęcamy do autorefleksji i aktywnych przemyśleń w okresie pomiędzy spotkaniami.

Opinie rodziców, którzy przeszli nasz kilkunastotygodniowy kurs potwierdzają, że tego rodzaju warsztaty są najlepszą inwestycją w zdrowie psychiczne dziecka.

Zapraszamy do zapisów. Warsztaty są bezpłatne!





## Warsztaty dla rodziców dzieci do 15. miesiąca życia

Rodzice uczestniczą w spotkaniach razem z dzieckiem

Zapraszamy na spotkania, podczas których dowiesz się więcej o rozwoju dziecka do roku życia. Pokażemy zabawy i aktywności wspierające rozwój dzieci.

Porozmawiamy o tym:

- co dzieje się z dzieckiem i jak je wspierać w przeżywaniu trudnych emocji;
- czym są granice i co z tymi karami, konsekwencjami i nagrodami;
- chwalić dziecko czy nie chwalić? 😊
- w jaki sposób wspierać więź z dzieckiem.



Będziesz mógł podzielić się swoim doświadczeniem w aspekcie wyzwań i sukcesów w rodzicielstwie, a Twoje dziecko będzie miało okazję nawiązać pierwsze interakcje z rówieśnikiem.

Warsztaty prowadzą doświadczeni psycholodzy:  
Katarzyna Gwiazdowska-Pawlak i Anna Nykiel

Wtorki, godz.: 9.00 – 10.30  
Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży;  
ul. Wojciechowskiego 58 (Ursus)

### Informacje i zapisy:

tel.: 510220575

mail: poradniadzeci\_wojciechowskiego@szpzlo-ochota.pl

# Bezpłatne!

# Szkoła Bliskości



## Oddział Dzienny Psychiatryczny Rehabilitacyjny dla dzieci i młodzieży w Ursusie

**W 2020 r. Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Ochota utworzył Oddział Dzienny Psychiatryczny Rehabilitacyjny dla Dzieci i Młodzieży (ODPR DiM) w Dzielnicy Ursus. Jest on jednym z kilku oddziałów dziennych prowadzonych w stolicy, jedyny w Ursusie.**



Z usług Oddziału mogą korzystać mieszkańcy wszystkich dzielnic m.st. Warszawy. Oddział zlokalizowany jest przy ul. Pl. Czerwca 1976 r. (III piętro).

Pacjentami Oddziału są dzieci i młodzież potrzebująca kompleksowej pomocy psychiatrycznej i psychologicznej, których stan zdrowia nie wymaga całonocnej hospitalizacji.

**Prowadzona jest tutaj terapia dla dzieci i młodzieży z 7 i 8 klasy szkoły podstawowej z następującymi jednostkami chorobowymi:**

- Schizofrenia, zaburzenia typu schizofrenii i urojeniowe;
- Zaburzenia nastroju;
- Zaburzenia nerwicowe, związane ze stresem i pod postacią somatyczną;
- Zaburzenia odżywiania się;
- Upośledzenia umysłowe;

- Zaburzenia rozwoju psychicznego;
- Zaburzenia zachowania i emocji.

**A także świadczenia obejmujące:**

- diagnostykę;
- leczenie i rehabilitację dzieci i młodzieży do 18 roku życia z zaburzeniami psychicznymi i psychotycznymi ze znacznymi zagrażającymi lub utrwalonymi zaburzeniami funkcjonowania życiowego;
- działania konsultacyjno-edukacyjne dla rodzin osób z zaburzeniami psychicznymi.

Ponadto świadczymy usługi terapeutyczne przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii np. TMS czy Tomatis. W ramach terapii wykorzystujemy również rozbudowaną ścianę wizyjną.

Do Oddziału Dziennego Psychia-

trycznej Rehabilitacji dla Dzieci i Młodzieży można zapisać pacjenta na podstawie skierowania wystawionego przez lekarza poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży lub lekarza szpitalnego oddziału psychiatrycznego. Pacjent może również otrzymać skierowanie w trakcie wizyty w naszej Poradni Zdrowia Psychicznego.



### Dane adresowe naszego Oddziału:

**Oddział Dzienny Psychiatryczny Rehabilitacyjny dla Dzieci i Młodzieży**  
ul. Plac Czerwca 1976 1 (III piętro)  
02-495 Warszawa  
Rejestracja  
tel.: +48 517 322 387, 22 592 98 21  
e-mail: [odpsychdzieci@szpzlo-ochota.pl](mailto:odpsychdzieci@szpzlo-ochota.pl)

## Po kryzysach psychicznych można normalnie żyć

Motto Spółdzielni Socjalnej Ochota – Piotr Smoła – Prezes Spółdzielni

Spółdzielnia Socjalna „Ochota” została założona przez osoby wykluczone społecznie z tytułu chorób psychicznych, będące w większości przypadków pacjentami Oddziału Dziennego Psychiatrycznego przy ul. Szczęśliwickiej 36. Członkowie naszej Spółdzielni to osoby wrażliwe, uzdolnione, bardzo pracowite, które na co dzień toczą walkę nie tylko z chorobą, lecz także niesprawiedliwym piętnowaniem ich ze strony społeczeństwa. Jednym z najważniejszych etapów rehabilitacji dla osób po przejściach i kryzysach psychicznych jest umacnianie oraz danie im nadziei na satysfakcjonujące życie oraz przeciwdziałanie wykluczeniu, co daje możliwość przywrócenia ich do funkcjonowania w życiu społecznym. Rehabilitacja poprzez pracę zapewnia członkom spółdzielni poczucie bycia potrzebnym, nadaje sens codziennemu funkcjonowaniu, daje szansę na inne spojrzenie na świat, poczucie przynależności do grupy oraz samorealizacji. Nasi podopieczni chcą być samodzielni, niezależni, są otwarci na wykonywanie różnego typu prac.

Głównym celem Spółdzielni Socjalnej „Ochota” jest aktywizacja zawodowa pacjentów CZP Oddział Dzienny Psychiatryczny SZPZLO Warszawa-Ochota.



### Jak powstawaaliśmy i co robimy?

Przez kilka lat rozmów na zebraniach społeczności terapeutycznej w Oddziale rodziła się idea założenia Spółdzielni Socjalnej, w której osoby z doświadczeniem choroby psychicznej mogłyby pracować i zarabiać. Spółdzielnia Socjalna jest przedsiębiorstwem społecznym, funkcjonującym w strukturze ekonomii społecznej, które pozyskane z działalności gospodarczej fundusze przeznacza na reintegrację społeczną.



Stowarzyszenie Boris, SZPZLO Warszawa-Ochota i Fundacja Amici i członkowie społeczności Oddziału doprowadzili do powstania 10.05.2021 r. mikroprzedsiębiorstwa społecznego – Spółdzielni Socjalnej Ochota. Nasze doświadczenia z pracą – porządkowanie świata, by stał się piękniejszy i czystszy – zaczęliśmy od Parku Pięciu Sióstr i terenów niezagospodarowanych. Wszystko dzięki przychylności Zarządu Dzielnicy Ochota w szczególności – pani Doroty Patrycji Stegienki



i Grzegorza Wysockiego. Doświadczenie pracy daje nam godność, szacunek, nowe umiejętności i większą sprawność, a wszystko dla zdrowia psychicznego i dobrostanu.



Prezes Spółdzielni  
Socjalnej Ochota  
**Piotr Smolaga**

Następnym wspólnym przedsięwzięciem było tworzenie kartek świątecznych dla Urzędu Gminy Ochota i przygotowanie drobnych prezentów dla wolontariuszy w Dniu Wolontariusza. Przy wsparciu Pani Burmistrz i naczelnika Wydziału Zdrowia, Mirosława Starzyńskiego, stworzyliśmy i wydaliśmy kalendarz Koalicji na Rzecz Ochoty na rok 2024. Mieliliśmy także możliwość pomagania podopiecznym OPS Ochota w sprzątaniu mieszkania i wynoszeniu niepotrzebnych rzeczy. Przez 4 miesiące sprzątałismy też pomieszczenia Ośrodka Pomocy Społecznej na Ochocie.

Dodatkowo stworzyliśmy mydełka, które dzięki specjalnie dobranym zapachom, czyli aromaterapii, poprawiają nastrój, a co za tym idzie – zdrowie psychiczne.

Obecnie zajmujemy się głównie porządkowaniem terenu parku Pięciu Sióstr i terenów niezagospodarowanych na Ochocie.

W styczniu 2024 zatrudniliśmy 7 osób po kryzysach psychicznych. Zatrudnione w Spółdzielni osoby rekrutujemy ze środowiska osób bezrobotnych z doświadczeniem choroby psychicznej i o takie osoby chcemy sukcesywnie poszerzać naszą kadrę. Aby było to możliwe, staramy się pozyskiwać jak największą liczbę zleceń, które zagwarantują w pierwszej kolejności płace dla pracowników, w drugiej zaś środki na zakup sprzętów i urządzeń niezbędnych do wykonywania zleceń.



**Oddział Dzienny  
Psychiatryczny**  
ul. Szczęśliwicka 36,  
02-353 Warszawa,  
tel. 22 823 60 38



# Oferta DOM

**SZPZLO Warszawa-Ochota poza ofertą zdrowotnych świadczeń ambulatoryjnych i specjalistycznych prowadzi wiele programów zdrowotnych i profilaktycznych. Jednym z nich jest Dom Opieki Medycznej prowadzony w ramach zadania publicznego pn. „Program Wsparcia Domów Opieki Medycznej”, współfinansowanego ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego.**

Dom Opieki Medycznej prowadzony jest w formie dziennej i został stworzony z myślą o osobach z postawioną diagnozą choroby/zespołu otępiennego w fazie łagodnej i średniozaawansowanej choroby, których stan zdrowia nie pozwala na pozostawienie wyłącznie pod opieką podstawowej opieki zdrowotnej i ambulatoryjnej opieki specjalistycznej, a jednocześnie nie wymaga całodobowego nadzoru lekarskiego i pielęgniarskiego realizowanego w trybie stacjonarnym. Za korzystanie ze świadczeń DOM Pacjent nie ponosi żadnych opłat.

Do DOM mogą być zakwalifikowane osoby, które w momencie aplikacji

spełniają łącznie następujące kryteria:

- mają postawioną diagnozę choroby/zespołu otępiennego w fazie łagodnej lub średniozaawansowanej choroby;
- ze względu na chorobę/zespoły otępienne wymagają opieki dziennej;
- ich stan zdrowia nie wymaga całodobowego nadzoru lekarskiego i pielęgniarskiego realizowanego w trybie stacjonarnym;
- zamieszkują na terenie województwa mazowieckiego.

**ZADANIA DOM:**

Celem działalności DOM jest wsparcie poprzez działania terapeutyczne i rehabilitacyjne osób chorych na choroby otępienne i po-

prawa jakości ich życia, w tym wydłużenie czasu aktywności psychicznej i fizycznej, polepszenie funkcji poznawczych oraz funkcjonowania w społeczeństwie, a także zaspokajanie potrzeb zdrowotnych i socjalno-bytowych, kształtowanie umiejętności samodzielnego funkcjonowania oraz umiejętności interpersonalnych. Wsparciem DDOM objęte są także rodziny/opiekunowie osób chorych poprzez edukację dotyczącą chorób otępiennych oraz możliwość uczestnictwa w konsultacjach ze specjalistami (m.in. psychiatrą, pielęgniarką, psychologiem, dietetykiem, pracownikiem socjalnym).



## Dom Opieki Medycznej w Ursusie ul. SOSNKOWSKIEGO 18

**Bezpłatne wsparcie dla osób z chorobami otępiennymi nie wymagających hospitalizacji.**

**Opieka w godzinach 8.00-18.00**

Rejestracja:  
marketing@szpzlo-ochota.pl  
+48 502 029 622



Zadanie finansowane ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego



## Po zdrowie – razem

ambitny projekt dla dzielnicy Ochoty, Ursusa i Śródmieścia

**Prawie 1300 dzieci i młodzieży uzyskało pomoc psychologiczną i terapeutyczną w ramach projektu „Po zdrowie – razem”.**



Konferencja podsumowująca projekt POWER „Po zdrowie razem - wdrożenie modelu i uruchomienie Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży dla Ochoty, Śródmieścia i Ursusa”. Od lewej na zdjęciu Paulina Kozłowska-Nikodym, Magdalena Szlom, Piotr Smolaga, Katarzyna Omen, Dorota Stegienka, Krzysztof Marcin Zakrzewski, dr hab. Paweł Bronowski, Dorota Grądzka, Paweł Trzczeński, Dorota Beczko

Okres pandemicznego lockdown'u był bardzo trudny, szczególnie dla dzieci i młodzieży, która głębokimi kryzysami psychicznymi odreagowała stres związany z izolacją. W tych najbardziej dramatycznych miesiącach SZPZLO Warszawa-Ochota oferował, oprócz wsparcia w ramach umowy z NFZ, unikalny zakres usług i bardzo krótkie terminy oczekiwania. Uczestnicy mogli otrzymać profesjonalną diagnozę, psychoterapię, terapię środowiskową, jak również skorzystać z wizyt u psychiatry. W uzasadnionych przypadkach uczestnicy projektu mieli szansę wziąć udział w zajęciach na oddziałach dziennych rehabilitacji psychiatrycznej. Równolegle w szkołach realizowane były zajęcia profilaktyczne, warsztaty (w tym wyjazdowe) oraz spotkania dla rodziców i profesjonalistów pracujących z dziećmi.

W latach 2021-2023 Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Ochota był liderem projektu „Po zdrowie razem – wdrożenie modelu i uruchomienie ro-

dowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży dla Ochoty, Śródmieścia i Ursusa”. Partnerami w projekcie były: Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii Sp. z o.o. (MCN) w Zagórzcu i Fundacja „Zerwane Więzi”, którą w trakcie trwania projektu zastąpiono TRAD „Szansa”. Projekt współfinansowany w kwocie 14 104 485,78 z ze środków Unii Europejskiej zrealizowano w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego – Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój (nr projektu POWR.04.01.00-00-DM14/20).

Głównym celem projektu było udzielenie bezpłatnego wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego dzieciom, młodzieży i ich rodzinom w trzech dzielnicach m. st. Warszawy. Wsparcie w formie profilaktyki, edukacji i terapii odbywało się w przy wykorzystaniu sieci koordynacji międzysektorowej, wykorzystującej zasoby społeczności lokalnej. Do zadań projektu należało wdrożenie innowacyjnych rozwiązań dotyczących deinstytucjona-

lizacji usług społecznych i medycznych dla dzieci i młodzieży z doświadczeniem kryzysu psychicznego.

Projekt został zaplanowany do realizacji w lokalnym środowisku, w oparciu o model środowiskowych centrów zdrowia psychicznego, będący zasadniczym elementem współczesnej reformy psychiatrii dziecięcej. Nie mógłby zostać zrealizowany bez współpracy z Dzielnicą Ochota m.st. Warszawy, Dzielnicą Śródmieście m.st. Warszawy i Dzielnicą Ursus m.st. Warszawy oraz podległymi im instytucjami – OPS, ZOZ, PPP.

W okresie 3 lat trwania przedsięwzięcia wzięło w nim udział prawie 1300 dzieci oraz rodzin. Obecnie wielu terapeutów, z którymi współpracowaliśmy w ramach POWER, pracuje na rzecz najmłodszych w naszych ośrodkach świadczących usługi finansowane przez NFZ. Uczestnicy projektu, którzy wymagają długookresowego wsparcia, kontynuują leczenie w tych ośrodkach.





Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów  
Lecznictwa Otwartego Warszawa-Ochota  
[www.szpzo-ochota.pl](http://www.szpzo-ochota.pl)

## REHABILITACJA KOMERCYJNA

Oferujemy szeroki zakres usług rehabilitacyjnych, w tym:

### FIZYKOTERAPIA

- elektroterapia (prądy)
- magnetoterapia
- terapia ultradźwiękowa
- krioterapia
- światłoterapia
- kąpiel wirowa kończyn górnych i dolnych
- fala uderzeniowa



### KINEZYTERAPIA

- indywidualna praca z pacjentem
- terapia tkanek miękkich
- rehabilitacja przedoperacyjna i pooperacyjna
- rehabilitacja pourazowa
- masaż leczniczy kręgosłupa



**Wszelkie komercyjne zabiegi rehabilitacyjne wykonujemy po uprzedniej konsultacji lekarskiej bądź fizjoterapeutycznej**

### PORADNIE REHABILITACYJNE:

ul. Szczęśliwicka 36,  
02-353 Warszawa  
tel.: 22 592 98 23

ul. 1 Maja 13,  
02-495 Warszawa-Ursus  
tel.: 22 662 68 56

ul. Poniatowskiego 18a,  
05-090 Raszyn  
kom.: +48 502 867 850

Cennik usług:



## Centrum Zdrowia Psychicznego w pytaniach i odpowiedziach na podstawie informatora Rzecznika Praw Pacjenta

### Jaki rodzaj pomocy oferują centra zdrowia psychicznego?

Do centrum można udać się z każdym problemem psychicznym, który nas trapi. Niezależnie czy będą to problemy osobiste, związane z utratą bliskiej osoby, myśli samobójcze, trudności z pogodzeniem się z chorobą np. nowotworową, AIDS lub stwardnieniem rozsianym, czy nawet kłopoty z bezsennością i tak uzyskamy tam profesjonalną pomoc dopasowaną do naszych potrzeb.

Pomoc udzielana przez CZP jest bezpłatna.

### Centrum udziela pomocy:

- ✓ czynnej – obejmującej leczenie i wsparcie osób z przewlekłymi zaburzeniami psychicznymi, które wymagają zapewnienia ciągłości świadczeń opieki zdrowotnej, aktywnego podtrzymywania kontaktu i wyprzedzającego rozwiązywania problemów;
- ✓ długoterminowej – leczenia stacjonarnego na oddziale (opieka całodobowa);
- ✓ krótkoterminowej – osobom z zaburzeniami epizodycznymi lub nawracającymi;
- ✓ doraźnej – osobom w stanach nagłych i przypadkach pilnych (nagle, nieprzewidziane pogorszenie stanu zdrowia, wymagające podjęcia natychmiastowych czynności ratunkowych, leczniczych);
- ✓ konsultacyjnej.

### Kto może skorzystać z pomocy świadczonej w centrach zdrowia psychicznego?

Z pomocy CZP mogą skorzystać osoby pełnoletnie cierpiące na zaburzenia psychiczne. Również członkowie rodzin, a także bliscy i znajomi pacjentów z zaburzeniami psychicznymi w przypadku pojawiających się pytań czy wątpliwości mogą skorzystać ze wsparcia centrum, do którego ich bliski zgłosił się po pomoc. Musimy jednak pamiętać, że centrum nie udziela świadczeń opieki zdrowotnej dzieciom i młodzieży poniżej 18 r.ż., osobom uzależnionym oraz pacjentom, wobec których zastosowano środek zabezpieczający w postaci detencji psychiatrycznej.

Z pomocy centrum mogą skorzystać także osoby, które zostały wypisane ze szpitala, w celu uzyskania wsparcia w dalszym dochodzeniu do zdrowia.

### Co to jest punkt zgłoszeniowo-koordynacyjny i jakie są jego główne zadania?

W CZP w ramach poradni zdrowia psychicznego od poniedziałku do piątku (z wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy) w godzinach 8:00 – 18:00 działa punkt zgo-



szeniowo-koordynacyjny, którym zarządza tzw. koordynator opieki.

### Główne zadania punktu

#### zgłoszeniowo-koordynacyjnego to:

- ✓ udzielanie informacji dotyczących zasad działania CZP, możliwości uzyskania odpowiednich form pomocy, a także miejsc uzyskania świadczeń pomocy społecznej;
- ✓ przeprowadzenie wstępnej oceny potrzeb zdrowotnych osób zgłaszających się po pomoc oraz uzgodnienie wstępnego planu postępowania pomocowego;
- ✓ udzielanie możliwego wsparcia w zakresie zgłaszanych potrzeb zdrowotnych;
- ✓ uzgodnienie terminu przyjęcia i wskazanie miejsca uzyskania niezbędnej pomocy w przypadkach pilnych – nie później niż 72 godziny od zgłoszenia;
- ✓ w razie potrzeby – wskazanie miejsca uzyskania niezbędnego wsparcia z zakresu opieki społecznej;
- ✓ udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej.

Pomoc będzie udzielana w zależności od potrzeb osoby zgłaszającej się. Może przybierać formy terapii indywidualnej lub grupowej, leczenia w trybie dziennym, leczenia opartego na wizytach specjalistów w domu pacjenta, regularnych konsultacji, ale również przekazania odpowiednich informacji czy też interwencji jednorazowej. Jeśli problem

zostanie oceniony jako pilny, terapia będzie musiała rozpocząć się w ciągu 72 godzin od momentu zgłoszenia.

### Jak przygotować się do wizyty w centrum zdrowia psychicznego? Jakie dokumenty pacjent powinien mieć przy sobie zgłaszając się do centrum?

Wskazane jest, by pacjent zgłaszający się do centrum miał przy sobie dokumentację obrazującą historię leczenia, np. karty informacyjne z dotychczasowych pobytów w szpitalu. Udając się do centrum, należy pamiętać również o zabraniu dokumentu poświadczającego tożsamość.

Warto pamiętać, że pracownicy centrum chcą nam pomóc. Nie musimy zatem nadmiernie denerwować się przed taką wizytą.

### Czy CZP ma obowiązek zapewnienia transportu sanitarnego?

Centrum w ramach swoich zadań nie ma obowiązku zapewnienia transportu. Każda osoba, która chce skorzystać z pomocy CZP powinna we własnym zakresie zorganizować sobie środek transportu z miejsca zamieszkania do odpowiedniej placówki.

### Czym różni się pobyt w warunkach stacjonarnych i dziennych psychiatrycznych?

Na oddziale dziennym pacjent prze-

bywa przez kilka godzin i wraca do domu, zaś na oddziale stacjonarnym pobyt ma charakter całodobowy. W warunkach dziennych pacjent będzie miał zagwarantowane świadczenia terapeutyczne, programy terapeutyczne, niezbędne badania diagnostyczne, leki, wsparcie edukacyjno-konsultacyjne dla rodzin, bezpłatny jeden posiłek każdego dnia pobytu, natomiast w warunkach stacjonarnych dodatkowo zapewnione będą konsultacje specjalistyczne, wyroby medyczne, w tym przedmioty ortopedyczne oraz bezpłatne zakwaterowanie i wyżywienie.

### Czy centrum zdrowia psychicznego może odmówić przyjęcia osoby z tere- nu objętego pilotażem i odesłać do in- nej placówki?

Nie. Centrum odpowiada za ogół populacji z danego obszaru. Tym samym zapewnia i koordynuje opiekę nad pacjentami ze swojego regionu. Miejsce zamieszkania pacjenta będzie weryfikowane poprzez podpisanie oświadczenia o swoim miejscu zamieszkania.

### Czy osoby spoza obszaru objętego za- sięgiem CZP będą mogły korzystać ze świadczeń udzielanych przez CZP?

Tak. Osoby spoza obszaru objętego zasięgiem CZP będą mogły korzystać ze świadczeń udzielanych przez centra. Trzeba jednak pamiętać, że priorytetem działania CZP jest udzielenie pomocy mieszkańcom rejonu objętego działaniem centrum. Dlatego też pacjenci spoza centrum mogą być przyjmowani, ale wtedy system funkcjonuje według zasad ogólnych, czyli tak jak wyglądają przyjęcia pacjentów w innych placówkach opieki zdrowotnej.

### Czy pacjent lub rodzina pacjenta mogą nie zgodzić się na interwencję zespołu środowiskowego (domowego)? Czy obowiązują wcześniejsze zapisy pole- gające na wyrażeniu zgody na ten ro- dzaj interwencji?

Tak. Zespół Leczenia Środowiskowego jest rodzajem świadczenia dobrowolnego. Jest to forma wsparcia proponowana pacjentom niewymagającym leczenia szpitalnego. Jeśli pacjent nie wyraża zgody na wizytę domową – taka wizyta nie jest realizowana. W Zespole zatrudnione są osoby o różnych specjalnościach zawodowych: lekarze psychiatrzy, psychologowie (psychoterapeuci), pielęgniarki, pracownicy socjalni, pedagodzy, terapeuci zajęciowi.

Aktualna mapa Centrów  
Zdrowia Psychicznego  
<http://czp.org.pl/mapa/>

## TOMATIS

**Metoda Tomatisa polega na stymulacji neurosensorycznej (audiopsycholingwistyczna), kształtującej uwagę słuchową (świadome odbieranie bodźców dźwiękowych). Wzmacnianie umiejętności aktywnego słuchania przyczynia się do poprawy funkcjonowania w wielu sferach. Metoda Tomatisa znajduje zastosowanie zarówno u dzieci, jak i u dorosłych w przypadku takich zaburzeń jak: kłopoty z koncentracją, zaburzenia mowy, dysleksja, nadpobudliwość psychoruchowa, depresja, narażenie na przewlekły stres.**

Metoda Tomatisa, dzięki zastosowaniu specjalnie skonstruowanych słuchawek, zmniejsza nadwrażliwości słuchowe, a słuchanie w trakcie terapii dźwięków bogatych w wysokie tony harmoniczne, stymuluje korę mózgową, obniżając tym samym poziom lęku, co w efekcie znacznie poprawia samopoczucie i funkcjonowanie społeczne. Metodę Tomatisa® można stosować w dowolnym wieku (dzieci, dorośli, osoby starsze), zarówno w celu rozwoju osobistego, jak i w celu przeciwdziałania zaburzeniom lub trudnościom.

Przebieg terapii jest nieco schematyczny, a jego celem jest efektywny trening ucha. Wykwalifikowany terapeuta przeprowadza badanie uwagi słuchowej (diagnoza audiolaterometryczna) i ordynuje odpowiednie ćwiczenia słuchowe. W tym celu wykorzystuje się pewnego rodzaju przekaźnik, tzw. elektroniczne ucho. Pacjent zakłada specjalne słuchawki, które przewodzą dźwięk drogą powietrzną oraz kostną, dzięki czemu intensywnie stymulują korę mózgową.

Cała terapia podzielona jest na kilka etapów. Rozpoczyna się, pobudzając



Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów  
Lecznictwa Otwartego Warszawa-Ochota  
[www.szpzlo-ochota.pl](http://www.szpzlo-ochota.pl)

### Metoda Tomatisa - Trening Słuchowy i Dźwiękowa Stymulacja Neurosensoryczna

Odkryj nową drogę do rozwoju i poprawy zdolności słuchowych, komunikacyjnych oraz emocjonalnych dzięki metodzie Tomatisa. Ta innowacyjna technika wykorzystuje dźwięk do stymulacji neurosensorycznej, pomagając zarówno dzieciom, jak i dorosłym w różnorodnych obszarach:

#### DLA DOROSŁYCH:

- ✓ Zaburzenia mowy i głosu
- ✓ Stres i bezsenność
- ✓ Depresja i nerwice
- ✓ Problemy z pamięcią i koncentracją
- ✓ Nauka języków obcych

#### DLA DZIECI:

- ✓ Zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD)
- ✓ Nadpobudliwość psychoruchowa (ADHD)
- ✓ Dysleksja i trudności w nauce
- ✓ Opóźniony rozwój mowy
- ✓ Zaburzenia przetwarzania sensorycznego

Metoda Tomatisa otwiera nowe możliwości dla osób poszukujących efektywnych rozwiązań w obszarze rozwoju osobistego i terapii. Zapraszamy do skorzystania z naszej oferty i odkrycia pełni swojego potencjału dzięki mocy dźwięku.



Świadczymy usługi w lokalizacji przy  
ul. Pi. Czerwca 1976 r. nr 1  
Rejestracja:  
tel.: 22 592 98 21; 517 322 387

Więcej informacji:



dźwiękowo pacjenta w sposób intensywny – ten etap trwa mniej więcej pół godziny dziennie i rozłożony jest na okres dwóch tygodni. W końcowym etapie pojedyncze sesje wydłuża się, jednakże pomiędzy tymi etapami wymagana jest kilkutygodniowa przerwa. Tutaj umożliwia się pacjentowi słuchanie własnego głosu poprzez wykorzystanie mikrofonu. W ten sposób staramy się także przywrócić niezachwiane funkcjonowanie przewodnictwa kostnego i powietrznego.





Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów  
Lecznictwa Otwartego Warszawa-Ochota  
[www.szpzo-ochota.pl](http://www.szpzo-ochota.pl)

# PORTAL PACJENTA

## w SZPZLO Warszawa – Ochota

### ZARZĄDZAJ SWOIM ZDROWIEM ONLINE:

- ✓ Zamów recepty bez wychodzenia z domu.
- ✓ Umów wizyty lekarskie łatwo i komfortowo.
- ✓ Miej stały dostęp do swoich wyników badań laboratoryjnych.

### DLACZEGO WARTO?

- **Dostęp 24/7:** wszystko, czego potrzebujesz, dostępne o każdej porze.
- **Bez kolejek i czekania:** zaoszczędź czas na umawianiu wizyt i odbiorze recept.
- **Twoje informacje w jednym miejscu:** pełna historia Twojego zdrowia w zasięgu ręki.

**Masz pytania? Potrzebujesz pomocy? Skontaktuj się z nami:**  
Telefon: 22 822 32 21 do 25 | E-mail: [rejestracja@szpzo-ochota.pl](mailto:rejestracja@szpzo-ochota.pl)





Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów  
Lecznictwa Otwartego Warszawa-Ochota  
[www.szpzlo-ochota.pl](http://www.szpzlo-ochota.pl)

## Jak zacząć? To proste!

1. Wejdź na stronę: [www.szpzlo-ochota.pl](http://www.szpzlo-ochota.pl)
2. Kliknij w prawym górnym rogu: **PORTAL PACJENTA**  
a następnie: **UTWÓRZ NOWE KONTO**
3. Uzupełnij swoje dane i ustaw hasło.
4. Aktywuj swoje konto za pomocą linku przesłanego  
na adres e-mail.
5. **Potwierdź swoją tożsamość w przychodni.**
6. Zaloguj się i korzystaj!

### Lub:

1. Skieruj aparat na **kod QR**    
i kliknij baner, który pojawi się na telefonie,  
żeby przejść do portalu i utworzyć konto.
2. Uzupełnij swoje dane i ustaw hasło.
3. Aktywuj swoje konto za pomocą linku przesłanego  
na adres e-mail.
4. **Potwierdź swoją tożsamość w przychodni.**
5. Zaloguj się i korzystaj!

**Masz pytania? Potrzebujesz pomocy? Skontaktuj się z nami:**  
Telefon: 22 822 32 21 do 25 | E-mail: [rejestracja@szpzlo-ochota.pl](mailto:rejestracja@szpzlo-ochota.pl)

# Zapraszamy do naszych przychodni infolinia 22 822 32 22 do 25

## Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna ul. Szczęśliwicka 36 (Ochota)

POZ dla dzieci i dorosłych	22 822 32 21 do 25
Poradnia kardiologiczna	
Poradnia endokrynologiczna	
Poradnia położniczo-ginekologiczna	
Poradnia gruźlicy i chorób płuc	
Poradnia okulistyczna	
Poradnia otorynolaryngologiczna	
Poradnia reumatologiczna	
Poradnia diabetologiczna	
Poradnia stomatologiczna	
Pracownia protetyki stomatologicznej	
Poradnia rentgeno -diagnostyki RTG i USG	22 659 90 34
Pracownia diagnostyki laboratoryjnej	22 822 19 04
Rehabilitacja lecznicza: - Poradnia rehabilitacyjna - Pracownia fizjoterapii - Oddział dzienny rehabilitacyjny	22 822 32 21 do 25
Oddział dzienny psychiatryczny	22 823 60 38
Medycyna Pracy	22 592 97 97

## Młodzieżowe Centrum Profilaktyki i Terapii „Nowa Ochota”, ul. Kaliska 24 (Ochota)

Rejestracja	+48 500 801 004
-------------	-----------------

## Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia ul. Kadłubka 18 (Ursus)

Rejestracja	+48 501 506 074
-------------	-----------------

## Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna ul. Sosnkowskiego 18 (Ursus)

POZ dla dzieci i dorosłych	22 822 32 21 do 25
Poradnia podstawowej opieki zdrowotnej - dzieci zdrowe	22 592 9 6 01
Poradnia podstawowej opieki zdrowotnej - dzieci chore	22 822 32 21 do 25
Poradnia chirurgii ogólnej	22 822 32 21 do 25
Poradnia położniczo-ginekologiczna	+48 502 867 837
Poradnia neurologiczna	22 822 32 21 do 25
Poradnia okulistyczna	
Poradnia otorynolaryngologiczna	
Poradnia reumatologiczna	
Poradnia dermatologiczna	
Pracownia RTG/USG	+48 509 537 888

## Oddział Dzienny Psychiatryczny Rehabilitacyjny dla Dzieci i Młodzieży, ul. Plac Czerwca 1976 1 (III piętro) (Ursus)

Rejestracja	+48 517 322 387 22 592 98 21
-------------	---------------------------------

## CENTRUM MEDYCZNE RASZYN ul. Poniatowskiego 18a (Raszyn)

Poradnia podstawowej opieki zdrowotnej (dorośli)	22 822 32 21 do 25 +48 516-708-026 +48 512-802-850
Poradnia podstawowej opieki zdrowotnej (dzieci zdrowe)	22 822 32 21 do 25 +48 502 867 766
Poradnia położniczo-ginekologiczna	22 822 32 21 do 25 +48 502 867 811
Poradnia stomatologiczna	22 720 03 05
Poradnia rehabilitacyjna	22 822 32 21 do 25
Pracownia fizjoterapii	+48 502 867 850
Pracownia fizykoterapii	
Poradnia kardiologiczna	22 822 32 21 do 25

## Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna ul. Skarżyńskiego 1 (Ochota)

Poradnia podstawowej opieki zdrowotnej (dla dorosłych)	22 822 32 21 do 25
Poradnia chirurgii ogólnej	
Poradnia dermatologiczna	
Poradnia neurologiczna	
Poradnia okulistyczna	
Poradnia urologiczna	
Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia	22 592 98 20
Centrum zdrowia psychicznego: Poradnia zdrowia psychicznego dla dorosłych	22 822 14 88
Poradnia psychologiczna dla dzieci i młodzieży	22 822 83 35

## Zakład Rehabilitacji i Fizykoterapii ul. 1 Maja 13 (Ursus)

Poradnia rehabilitacyjna	22 662 68 56
Pracownia fizjoterapii	

## Przychodnia Rejonowa ul. Wojciechowskiego 58 (Ursus)

Poradnia podstawowej opieki zdrowotnej (dorośli)	22 822 32 21 do 25 +48 512 802 830
Poradnia podstawowej opieki zdrowotnej (dzieci zdrowe)	22 822 32 21 do 25
Poradnia stomatologiczna	
Poradnia psychologiczna dla dzieci i młodzieży	+48 510 220 575

## Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna ul. Sanocka 6 (Ochota)

POZ dla dzieci i dorosłych	22 822 32 21 do 25
Poradnia wad postawy	
Poradnia okulistyczna dla dzieci	
Poradnia otorynolaryngologiczna dla dzieci	
Poradnia neurologiczna dla dzieci	
Punkt szczepień dla dzieci	