

**SZPITALA / IZBY PRZYJĘĆ**

**Szpital HCP Poznań**,  
ul. 28 Czerwca 1956 r. 194 **061-831-2906**

**Szpital Kliniczny nr 1 AM Poznań**,  
ul. Długa 1/2 **061-854-9000, 061-854-9243**

**Szpital Kliniczny nr 2**  
Poznań, ul. Przybyszewskiego 49  
**061-869-1100, 061-869-1233**

**SP Szpital Kliniczny nr 3**  
Poznań, ul. Polna 33  
**061-841-9225, 061-841-9224**

**SP Szpital Kliniczny nr 4**  
Poznań, ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135/147  
**061-831-0350**

**SP Szpital Kliniczny nr 5**  
P-ń, ul. Szpitalna 27/33 **061-849-1444**

**SP ZOZ im. Fr. Raszei**  
Poznań, ul. Mickiewicza 2 **061-848-1011**

**Szpital im. Strusia ZOZ Poznań-Stare Miasto**  
ul. Szkolna 8/12 **061-852-9300**

**SP ZOZ Szpital Wojskowy**  
P-ń, ul. Grunwaldzka 16/18 **061-857-4333**

**Szpital im. Krysiewicza ZOZ**  
nad Matką i Dzieckiem Poznań,  
ul. Krysiewicza 7/8 **061-852-9530**

**Klinika Św. Rodziny**  
**Szpital Polozniczo-Ginekologiczny**  
Poznań, ul. Jarochońskiego 18  
**061-866-5012**

**KLINIKA OPIEKI PALIATYWNEJ**  
Poradnia Opieki Paliatywnej i Leczenia Bólu  
z Zespołem Opieki Domowej  
przyjmuje zgłoszenia chorych z bólem  
i innymi dolegliwościami w przebiegu  
schorzeń onkologicznych P-ń, os. Rusa 25a  
**061-873-8300**  
lekarz dyżurny **0504-161-695**

**Hospicjum dla Dzieci i Dorosłych**  
choroby nienowotworowe P-ń, **061-855-1176**

**Szpital Wojewódzki w Poznaniu**  
Poznań, ul. Juraszów 7/19  
**061-821-2200, 061-821-2364**

**Wielkopolskie Centrum Pulmonologii  
i Torakochirurgii**  
im. Eugenii i Janusza Zeylandów  
Poznań, ul. Szamarzewskiego 62  
**061-665-4200, 061-665-4214**

**Wielkopolskie Centrum Onkologii**  
im. Skłodowskiej-Curie  
Poznań, ul. Garbary 15  
rejestracja: **061-885-0500**  
**061-885-0556(7)**

**ZOZ MSWiA w Poznaniu**  
im. prof. L. Bierkowskiego  
Poznań, ul. Dojazd 34 **061-846-4500**

**Szpital ZOZ Nowe-Miasto**  
Poznań, ul. Szwajcarska 3 **061-873-9000**

**TELEFONY ZAUFANIA**  
**TELEFON ZAUFANIA** **9288**

**CARITAS konsultacje dot. uzależnień**  
pon. i czw. 16.00-19.00  
Poznań, Rynek Wildecki 4a **061-835-6851**

**Katolicki, Poznań**  
17.00-22.00 **061-865-1000**

**Młodzieżowy, Poznań**  
pon., śr. 17.00-20.00 **061-866-3621**

**Psychologiczny HIV/AIDS, Poznań**  
czw. 18.00-22.00 **022-692-8226**

**Anonimowych Alkoholików, Poznań**  
18.00-22.00 **061-853-1616**

**Dla osób z problemem alkoholowym**  
**Poznań** **061-843-0101**

**Centrum Profilaktyki Uzależnień**  
**Sedno, Poznań, Al. Marcinkowskiego 21**  
**061-855-7354**

**Monar, Poznań**  
pon.-pt. 9.00-17.00, sob. 9.00-13.00  
**061-868-7227, 061-867-9803**

**Infolinia „Stop zębractwu”**  
(7 dni w tygodniu, w godz. 7.30 do 22.00)  
**0800 440 450**

**Rzecznik Praw Pacjenta**  
**061-850-6075**

**Dla osób niepełnosprawnych**  
**wzrokowo, Poznań**  
poniedziałek 15.00-21.00  
od wtorku do piątku 12.00-16.00  
**061-832-4324, 0508 324 324**

**POGOTOWIE**

**Wypadki** **999**

**Nagłe zachorowania**  
**061-866-0066**

**Centrum Informacji Medycznej**  
Tel-Med 24h **061-853-5352, 94-94**

**DYŻURY NOCNE APTEK**

**23 Lutego 18** **24 h**  
**061-852-2625**

**GALENICA** - 24h, leki gotowe,  
recepturowe, import docelowy  
homeopatia,  
Poznań, ul. Strzelecka 2/6  
Poznań, pl. Wiosny Ludów  
**061-852-9922**

**APTEKA MAGICZNA 24h**  
Poznań, ul. Głogowska 120  
**061-865-4100**  
Poznań, ul. Piątkowska 87a  
**061-840-1900**  
ul. Ratajczaka 22/24  
**061-853-6781**

**Apteka PANACEUM** **24 h**  
Poznań, os. Przyjaźni 141  
(od ul. Mieszka I) czynna całodobowo  
**061-820-1642**  
**061-826-7205**

**APTEKI**

**ELIXIR**  
- os. Pod Lipami, paw. 104, Poznań,  
pon.-pt. 8-20, sob. 8-15,  
niedz. 9-15, święta 10-14  
**061-820-0713**

**OK** - Poznań, ul. Słowiańska 38h  
**061-820-1202**  
- Poznań, ul. Piątkowska 161  
**061-829-7575**  
czynne codzienne do 22,  
sob.-niedz. do 18

**PAMIĄTKOWA**  
Poznań, ul. 28 Czerwca 168  
pon.-pt. 8-20, sob. 9-14, niedz. 10-14  
leki gotowe, recepturowe,  
jałowe leki oczne **061-835-4061**

**POD SASANKĄ** - leki gotowe,  
recepturowe, homeopatia,  
Poznań, ul. Krakowska 32  
pon.-pt., sob., niedz., św. 8-20  
**061-853-2338**

**POD ŻŁOTYM LWEM**  
Poznań, Stary Rynek 75  
leki gotowe, recepturowe  
homeopatyczne i import docelowy  
pon.-pt. 8-22, sob. 9-18, niedz. 10-18  
**061-852-3024**

**APTEKA PRZY GROBLI**  
Poznań, ul. Garbary 52  
pon.-sob. 8-20, niedz. 10-14  
leki gotowe, recepturowe  
import docelowy **061-852-6017**

# Pełen relaks na fotelu dentystycznym

**Z Agnieszką Szygendą, stomatologiem z Orientu, o strachu przed dentystą rozmawia Maciej Roik**

**Strach przed dentystą nie jest niczym nowym. Czasami przyciera on takie rozmiary, że wolimy garściami łykać tabletki przeciwbólowe, a do dentysty nie pójdziemy. Z czego on wynika i czy można go przezwyciężyć?**

Dentofobia najczęściej ma swoje korzenie w dzieciństwie. Najwięcej przypadków osób cierpiących na dentofobię jest w pokoleniu dzisiejszych 35- i 45-latków. W ich młodości w szkołach funkcjonowały gabinety stomatologiczne. Do dentysty wołano w czasie lekcji, dzieci wchodziły same bez swoich mam. Zabiegi często wykonywano na siłę, bez znieczulenia. Po takich przeżyciach rysa na psychice zostaje na długie lata. Dzisiaj te osoby panicznie boją się dentysty, bo każda wizyta przypomina traumę z dzieciństwa.

**W jaki sposób możemy stwierdzić, czy cierpimy na dentofobię?**

W naszym gabinecie stworzyliśmy autorski program walki z dentofobią, w którym pacjentów podzieliłiśmy na cztery grupy. Test, który ułatwia zdiagnozowanie dentofobii można znaleźć na naszej stronie www. Pierwsza grupa to lekka dentofobia, czyli mówiąc najprościej, pacjent boi się dentysty, ale sam jest w stanie ten strach pokonać. Najcięższe przypadki to czwarta grupa. Zdarzały się osoby, które nie chodziły do dentysty po 20 lat, a na ból zęba zjadały garście tabletek przeciwbólowych. Taki pacjent



Agnieszka Szygenda przekonuje, że wizyta u stomatologa nie musi być straszna

nigdy nie przychodzi z własnej woli. Najczęściej robi to dopiero pod wpływem rodziny, która przyprowadza go do gabinetu. Takie osoby często na pierwszej wizycie nie siadają na fotelu. Pierwsza wizyta ma na celu oswojenie pacjenta z gabinetem i zapoznanie z personelem.

**Dentofobia to strach przed dentystą. A czego najczęściej boją się pacjenci?**

Źródłem strachu jest bardzo wiele. Zaczynając od zapachu i odgłosów gabinetu, a kończąc na bólu w czasie zabiegu czy strachu przed zakażeniem. Dlatego trzeba zdefiniować przyczyny strachu i na każdą z nich przygotować odpowiedź. Jeżeli pacjent boi się bólu związanego z podawaniem znieczulenia, wówczas stosujemy specjalny

żel minimalizujący ten dyskomfort. Dla osób, którym źle kojarzy się zapach i odgłosy „stomatologiczne” odpowiedzią jest specjalnie zaprojektowany gabinet i wyszkolony zespół. Wchodząc do poczekalni, pacjent nie czuje się jak u dentysty, a podczas zabiegu nie widzi narzędzi i nie słyszy tradycyjnych odgłosów, na przykład obijających się o metalowe tacki narzędzi. Ważna jest także rozmowa. W czasie zabiegu pacjentowi należy mówić krok po kroku, jakie czynności są akurat wykonywane.

**A jak stworzyć klimat, żeby pacjent od progu nie bał się dentysty? Czy są jakieś zasady, jak ma wyglądać poczekalnia i gabinet przyjazny dla osób cierpiących na dentofobię?**

Tworząc gabinet przyjazny dla pacjenta, trzeba o wszystkim pomyśleć już na etapie projektu. Pacjent przebywając w poczekalni, powinien poczuć się zrelaksowany. W związku z tym z gabinetu nie powinno być słychać odgłosów dobiegających z fotela. Odpowiedzią na to są wygłuszone drzwi. Ważne żeby z poczekalni wyeliminować zapach dentysty, dlatego zadbałiśmy o oddzielny system wentylacji. Zasady zaczynają się w poczekalni a kończą w gabinecie. Dlatego szafki ustawione są za plecami pacjenta. Również tam – a nie na jego oczach – odbywają się wszystkie czynności związane z leczeniem. Ważne jest także podejście personelu. Musi być cicho i bezstresowo. Pomaga też włączona relaksująca muzyka. **Rozmawiał Maciej Roik**

OGŁOSZENIA

**MEDYK POLIKLINIKA**  
CENTRUM  
DIAGNOSTYCZNO-TERAPEUTYCZNE  
Poznań, ul. Sokoła 38  
**061 8490-965**  
**061 8490-493**  
www.medyk-poliklinika.pl

**OSTRE ORAZ PRZEWLEKŁE CHOROBY: KRĘGOSŁUPA, STAWÓW, MIĘŚNI, GŁOWY, URAZY, WADY POSTAWY, I INNE**  
**ORTOPEDIA, NEUROLOGIA, REUMATOLOGIA**  
**KOMPLEKSOWA INTENSYWNA REHABILITACJA**  
**MEDYCYNA MANUALNA**  
\*nastawianie kręgosłupa i stawów  
z elementami osteopatii, chiropraktyki

NADZÓR NZOZ: ISO 9001:2000  
ORAZ EUROPEJSKI INSTYTUT JAKOŚCI  
DOŚWIADCZONA Z POZNAŃSKICH KLINIK  
ORAZ SZPITALI, KADRA MEDYCZNA.  
NOWOCZESNE PROCEDURY LECZNICZE I APARATURA  
DO INTENSYWNEJ WALKI Z BÓLEM  
EMERYCI I RENCISCI ZNIŻKI DO 35%

**NADAJ DROBNE PRZEZ INTERNET**  
[www.prasa24.pl](http://www.prasa24.pl)

**ZDROWIE**  
ogłoszenia przyjmujemy  
w Biurze Ogłoszeń w Poznaniu  
przy ulicy Grunwaldzkiej 19  
od poniedziałku do piątku  
od 8.00 do 18.00  
w soboty od 9.00 do 13.00  
tel. 061-869-4143  
fax 061-860-6102  
e-mail: drobne@polskapresse.pl

MYŚLISZ GLOBALNIE. ŻYJESZ LOKALNIE.

**STOMATOLOG**  
bezpłatne leczenie oraz  
protezy zębowe  
w ramach kontraktu NFZ.  
Poznań, Hłakowiczówny 9  
tel. 061-868-85-40,  
0601-869-791

**www.prasa24.pl** **NADAJ DROBNE PRZEZ INTERNET**  
OGŁOSZENIA EKSPRESOWE  
Biuro Ogłoszeń w Poznaniu przy ulicy Grunwaldzkiej 19  
DZIS ZLECASZ JUTRO EMISJA

**ART**  
gabinet stomatologiczny  
**STOMATOLOGIA**  
-leczenie - ortodoncja - wybielanie -  
-implanty - protezyka - chirurgia -  
-bezbolesne leczenie oszronem -  
BEZPŁATNE PORADY  
RATY BEZ ZYRANTÓW  
P-ń, ul. Zachodnia 1a/2 **061 86 01 444**  
(przy Politechnice i Komendzie)  
pon. - pt. 9-21, sob. 9-14

**www.prasa24.pl** **NADAJ DROBNE PRZEZ INTERNET**  
OGŁOSZENIA EKSPRESOWE  
Biuro Ogłoszeń w Poznaniu przy ulicy Grunwaldzkiej 19  
DZIS ZLECASZ JUTRO EMISJA

**BÓLE STAWÓW, KRĘGOSŁUPA, KRZYŻA, URAZY SPORTOWE, WYPADANIE DYSKÓW I INNE**  
- REHABILITACJA, ORTOPEDIA, NEUROLOGIA  
- TECHNIKI MANUALNE  
- NAWCZESNE I INNE METODY  
I APARATURA DO INTENSYWNEJ  
WALKI Z BÓLEM  
- EMERYCI I RENCISCI DO 35% ZNIŻKI

**KRĘG-CLINIC**  
(NZOZ)  
SPECJALISTYCZNA KLINIKA PRYMATNA,  
Poznań, ul. Straszyska 192

Przyjęcia i zabiegi  
pon.-pt. 8.00-20.00, sob. 8.00-14.00  
**061 820 46 81**

**CHIROPRAKTYKA**  
 („nastawianie” kręgosłupa i stawów  
przez specjalistę D.C.)  
cennik raty ratownik Emerycy i Rencisci