



Informator 2014 r.

**– programy profilaktyczne
i promocji zdrowia skierowane
do mieszkańców Województwa
Zachodniopomorskiego**

**Nie lekceważmy swojego zdrowia
– skierujmy się na profilaktykę!**

Bezpłatne badania CZERNIAK

*badania dermatologiczne
i chirurgiczne znamion,
skierowane są do kobiet,
mężczyzn i dzieci*

*badania wykonywane będą
w miesiącach
maj i czerwiec 2014 r.*

*badania wykonywane będą
bez skierowania, po
okazaniu nr PESEL
i wypełnieniu ankiety*

*Badaj i obserwuj
swoją skórę!*

Bezpłatne badania USG PIERSI



*badania usg piersi skierowane
są do Pań poniżej 50 r. ż.*

*badania wykonywane będą
w miesiącach
maj i czerwiec 2014 r.*

*Kocham życie,
wybieram ZDROWIE!*

*badania wykonywane będą
bez skierowania,
po okazaniu nr PESEL
i wypełnieniu ankiety*



ZACHODNIOPOMORSKIE
CENTRUM ONKOLOGII



PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROÓB NOWOTWOROWYCH „PRZEŻYJMY JAK NAJDŁUŻEJ”

Program od wielu lat finansowany w ramach dotacji z budżetu Województwa Zachodniopomorskiego.

Cel programu:

- Zmniejszenie zachorowalności na nowotwory złośliwe i wczesne ich wykrycie poprzez zwiększenie wiedzy i świadomości zdrowotnej mieszkańców województwa zachodniopomorskiego, w zakresie prozdrowotnego stylu życia, zgodnie z zaleceniami Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem i populacyjnych programów wczesnego rozpoznawania nowotworów.
- Zwiększenie dostępności do badań mammograficznych populacji kobiet w wieku 45-49 lat i powyżej 70 r.ż., znajdujące się w grupie wiekowej kobiet o zwiększonym ryzyku zachorowania na raka piersi, mające utrudniony dostęp do badań diagnostycznych w rejonie swojego zamieszkania.



W ramach programu:

- Działalność edukacyjno-informacyjna skierowana do różnych grup wiekowych mieszkańców naszego województwa popularyzująca m.in. ideę niepalenia tytoniu, zdrowego żywienia, aktywności fizycznej, bezpiecznego opalania oraz promocję populacyjnych badań profilaktycznych.
- Bezpłatne badania mammograficzne dla kobiet **w wieku 45-49 lat i powyżej 70 r.ż.** wykonywane w Mammobusie Zachodniopomorskiego Centrum Onkologii i Zakładzie Diagnostyki Obrazowej ZCO. Z badań skorzystać może również populacja kobiet w wieku 50-69 lat objętych Populacyjnym Programem Wczesnego Wykrywania Raka Piersi.
- Bezpłatny kolportaż materiałów promocyjnych i edukacyjnych, egzemplarzy Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem dedykowanych do dzieci, młodzieży i dorosłych.

Zaprosz nas do siebie. Nam zawsze po drodze do zdrowia.

DANE KONTAKTOWE:
Zachodniopomorskie Centrum Onkologii
71-730 Szczecin, ul. Strzałowska 22
tel. 91 425 15 93, e-mail : edemel@onkologia.szczecin.pl
www.onkologia.szczecin.pl



ZALECENIA EUROPEJSKIEGO KODEKSU WALKI Z RAKIEM

I. Prowadząc zdrowy tryb życia, można poprawić ogólny stan zdrowia i zapobiec wielu zgonom z powodu nowotworów złośliwych

1. Nie pal; Jeśli palisz, przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących.
2. Wystrzegaj się otyłości.
3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
4. Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie. Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce.
5. Nie pij; Jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub alkohole wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie; mężczyźni do dwóch porcji dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie.
6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne. Szczególnie chroń dzieci i młodzież. Osoby mające skłonność do oparzeń słonecznych powinny przez całe życie stosować środki chroniące przed słońcem.
7. Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze. Stosuj się zawsze do instrukcji postępowania z substancjami rakotwórczymi. Przestrzegaj zaleceń krajowych ośrodków ochrony radiologicznej.
8. Bierz udział w programach szczepień ochronnych, przede wszystkim przeciwko wirusowi zapalenia wątroby typu B.

II. Populacyjne programy ochrony zdrowia, mogące zapobiegać rozwojowi nowotworów lub zwiększać szanse ich wyleczenia

9. Kobiety po 25-tym roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy. Badania te należy prowadzić w ramach programów zdrowotnych podlegających procedurom kontroli jakości zgodnym z Europejskimi wytycznymi kontroli jakości badań przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.
10. Kobiety po 50-tym roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi. Badania te należy prowadzić w ramach programów zdrowotnych podlegających procedurom kontroli jakości zgodnym z Europejskimi wytycznymi kontroli jakości mammograficznych badań przesiewowych.
11. Kobiety i mężczyźni po 50-tym roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego. Badania te powinny być prowadzone w ramach programów uwzględniających procedury kontroli jakości.



Populacyjny
Program
Wczesnego
Wykrywania
Raka Piersi

Wojewódzki Ośrodek Koordynujący
Populacyjny Program Wczesnego
Wykrywania Raka Piersi
Zachodniopomorskie Centrum Onkologii
71-730 Szczecin, ul. Strzałowska 22

POPULACYJNY PROGRAM WCZESNEGO WYKRYWANIA RAKA PIERSI



Badam się, więc mam pewność

Zapraszamy

**na bezpłatne badania mammograficzne
kobiety w wieku 50-69 lat**

- które przez ostatnie dwa lata nie miały wykonywanej mammografii w ramach Programu
- otrzymały w ramach realizacji Programu pisemne wskazanie do wykonania ponownego badania mammograficznego po upływie 12 miesięcy

Programem nie mogą być objęte kobiety, które już wcześniej leczyły się z powodu nowotworu piersi o charakterze złośliwym.

Badaniami przesiewowymi objęta jest ta część populacji kobiet, u której występuje największe ryzyko zachorowania na raka piersi.

Mammografia jest rentgenowskim badaniem piersi i obecnie najlepszym sposobem wykrywania raka piersi w jego wczesnym stadium rozwoju.

Badanie można wykonać w pracowni stacjonarnej lub mobilnej, która ma zawartą umowę z NFZ.

Ośrodki realizujące Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi zapewniają wysoką jakość badań, corocznie w pracowniach przeprowadzane są kontrole jakości badań mammograficznych.

Zadaniem Wojewódzkiego Ośrodka Koordynującego Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi jest koordynacja, monitorowanie oraz sprawowanie nadzoru nad realizacją programu na poziomie wojewódzkim.

Serdecznie zapraszamy do współpracy w zakresie edukacji mieszkańców naszego województwa. Możemy być Twoim Partnerem w realizacji ustawowych zadań z zakresu profilaktyki nowotworowej.

Program finansowany ze środków Ministerstwa Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych



DANE KONTAKTOWE:

Kierownik: mgr Alicja Pelkowska

Tel./Fax.: 91 425 14 23, e-mail: wok@onkologia.szczecin.pl

www.onkologia.szczecin.pl/wok



ZACHODNIOPOMORSKIE
CENTRUM ONKOLOGII



„SZKOŁA AMAZONEK – PACJENTEK PO PRZEBYTYM LECZENIU NOWOTWORU PIERSI”

Rak piersi jest najczęstszym nowotworem wśród kobiet. Długotrwałe leczenie pod postacią zabiegu mastektomii, chemio- i radioterapii często prowadzi do całkowitego wyleczenia. Niestety pozostawia wiele deficytów związanych nie tylko z dysfunkcjami narządu ruchu, ale także z funkcjonowaniem społecznym i zawodowym tych kobiet.

Odbiorcy programu: Program skierowany jest do kobiet po zakończonym leczeniu onkologicznym w wieku produkcyjnym – pracujących przed chorobą.

Cel programu: Readaptacja społeczno-zawodowa pacjentek po przebytej mastektomii przy wykorzystaniu:

- edukacji – pacjentki włączone do programu będą uczestniczyły w wykładach dotyczących zaopatrzenia ortopedycznego, możliwości autorelaksacji mięśni, rehabilitacji, profilaktyki, pielęgnacji, a także możliwości odliczeń podatkowych, wsparcia ze strony Stowarzyszeń i Fundacji oraz doradztwa społeczno-zawodowego,
- rehabilitacji: ruchowej prowadzenie gimnastyki ogólnie usprawniającej dla pacjentek po mastektomii, instruktażu Nordic Walking i psychoemocjonalnej (warsztat psychologiczny dla pacjentek).

Czas trwania jednego cyklu: trzy razy w tygodniu przez okres czterech tygodni w godzinach popołudniowych.

Oczekiwany rezultat: Zwiększenie liczby Pacjentek wracających do aktywnego życia społeczno-zawodowego i redukcja wizyt lekarskich wynikających z poczucia niepewności i lęku powstałych w wyniku choroby.

DANE KONTAKTOWE:

Koordynator programu – dr n. med. Katarzyna Żułtak- Bączkowska

Tel. (91) 42-51-564, e-mail: kzultak@onkologia.szczecin.pl

Ośrodek Rehabilitacji Psychospołecznej i Medycznej Osób Niepełnosprawnych:
71-730 Szczecin, ul. Strzałowska 27

PROFILAKTYKA RAKA SZYJKI MACICY

- ETAP POGŁĘBIONEJ DIAGNOSTYKI

Program skierowany jest do kobiet, u których w wyniku badania cytologicznego stwierdzono konieczność pogłębionej diagnostyki (badanie kolposkopowe). W ramach programu w ciągu 6 lat przebadanych zostało ponad 800 kobiet, z czego 545 miało nieprawidłowy wynik i zostało skierowanych na dalsze leczenie. Te liczby pokazują jak ważna jest profilaktyka.

Kolejnym ważnym elementem jest edukacja młodego pokolenia. Zapraszamy szkoły gimnazjalne i ponadgimnazjalne do współpracy w celu organizacji pogadanek edukacyjnych. Tematem będzie problematyka zarażenia wirusem brodawczaka ludzkiego - HPV ze szczególnym naciskiem na zwiększenie świadomości młodzieży o ryzyku zachorowania i możliwościach jego zapobiegania. Prelekcje prowadzone będą przez wykwalifikowaną kadrę lekarską.



DANE KONTAKTOWE:

- Gabinet Kolposkopii ul. Mączna 4, Pawilon 1, Wejście E
Rejestracja: tel. 91 88 06 375 lub 91 88 06 301
- Szkolenia edukacyjne e-mail: iso@szpital-zdroje.szczecin.pl
tel. 91 88 06 393 lub 91 88 06 394





fot. Cezary Skórka/ www.4Dfoto.pl

Województwo równych szans - profilaktyka chorób układu sercowo - naczyniowego



Celem programu jest dotarcie do chorych z typowym wywiadem dolegliwości wieńcowych z miejscowości województwa zachodniopomorskiego pozbawionych specjalistycznej opieki kardiologicznej

Program obejmuje:

Działalność telefonicznego punktu konsultacyjnego przy Poradni Kardiologicznej, gdzie w określonych godzinach dyżuruje specjalista kardiolog

Edukację lekarzy rodzinnych objętych Programem w zakresie rozpoznania typowych objawów chorób wieńcowych oraz czynników ryzyka i przedstawienie możliwości diagnostycznych i leczniczych

Wizyty konsultacyjne w Poradni Kardiologicznej według indywidualnych wskazań

Chcesz uzyskać więcej informacji? Zadzwoń!

DANE KONTAKTOWE:

Robert Józwa – Ordynator Oddziału Kardiologii i Chorób Wewnętrznych

Joanna Jędrzychowska-Baraniak – asystent, e-mail: joanna.baraniak@wp.pl

Konsultacje dla lekarzy rodzinnych:

607 380 386 oraz 91 813 92 66 (poniedziałek - piątek w godzinach 10.00 - 12.00)



fol. Cezary Skórka/ www.4Dfoto.pl

Choroba wieńcowa - daj sobie drugą szansę

Modyfikacja stylu życia i odpowiednie leczenie redukuje śmiertelność także w grupie pacjentów z już rozpoznaną chorobą wieńcową.



Cele programu

1. Stworzenie zespołu wyspecjalizowanego w rehabilitacji kardiologicznej
2. Opracowanie programu edukacji pacjentów z chorobą wieńcową
3. Opracowanie materiałów dla pacjentów w postaci ulotek i broszur
4. Przeprowadzenie cyklu spotkań z pacjentami z rozpoznaną chorobą wieńcową planowany termin: wrzesień - listopad 2014

Jesteś zainteresowany uczestnictwem w programie?

Zadzwoń!

DANE KONTAKTOWE:

Poradnia Kardiologiczna Szpitala Wojewódzkiego w Szczecinie
ul. Arkońska 4, Szczecin, tel.: 91 813 92 60

Robert Józwa – Ordynator Oddziału Kardiologii i Chorób Wewnętrznych
Joanna Jędrzychowska-Baraniak – asystent, e-mail: joanna.baraniak@wp.pl



SPECJALISTYCZNY SZPITAL
IM. PROF. ALFREDA SOKOŁOWSKIEGO
W SZCZECINIE-ZDUNOWIE

„SZKOŁA ASTMY”



„Szkoła Astmy” to bezpłatne spotkania dla chorych na astmę i ich rodzin. Program skierowany jest do środowisk osób zagrożonych chorobami alergicznymi, głównie astmą oskrzelową.

„Szkoła Astmy” uczy jak rozpoznawać chorobę, jak żyć z nią i zapobiegać jej zaostrzeniom.

Spotkania prowadzą: lekarze specjaliści, pielęgniarki i rehabilitanci szpitalni pracujący z chorymi obciążonymi astmą oskrzelową. Zajęcia odbywają się w różnych miejscach naszego miasta oraz poza Szczecinem.

Właściwa profilaktyka czynników ryzyka astmy prowadzi do zmniejszenia zapadalności oraz redukuje ilość zaostrzeń choroby!



Terminy spotkań
„Szkoły Astmy”:

15-02-2014

29-03-2014

14-06-2014

06-09-2014

11-10-2014



Chorujesz na astmę? Zgłoś się do Nas!

DANE KONTAKTOWE:

Oddział III Gruźlicy i Chorób Płuc tel.: 91 44 27 256, 91 44 27 321

e-mail: pulmonologia3@szpitalzdunowo.pl

www.szpitalzdunowo.pl, www.astma.republika.pl



**SPECJALISTYCZNY SZPITAL
IM. PROF. ALFREDA SOKOŁOWSKIEGO
W SZCZECINIE-ZDUNOWIE**

„PRZEWLEKŁA OBTURACYJNA CHOROBA PŁUC (POCHP) – POTRZEBA WIEDZY I EDUKACJI”

Adresatami programu są kobiety i mężczyźni w wieku 40-65 lat, którzy palą papierosy oraz byli palacze.

Cel programu:

- ✓ edukacja pacjentów w dziedzinie profilaktyki przewlekłej obturacyjnej choroby płuc,
- ✓ przywrócenie chorym zdolności samodzielnego funkcjonowania i wykonywania czynności codziennych,
- ✓ zmniejszenie ryzyka kolejnego zaostrzenia choroby.

W ramach programu:

- ✓ prowadzona jest **edukacja pacjenta i rodziny**
- ✓ **pacjent otrzymuje poradnik** z niezbędnymi wskazówkami dotyczącymi profilaktyki POCHP

DANE KONTAKTOWE:
Koordynator programu – mgr Małgorzata Świątek
Tel.: 91 44 27 255, fax.: 94 44-27-242
e-mail: pulmonologia1@szpitalzdunowo.pl
www.szpitalzdunowo.pl



ZAPRASZAMY

**wszystkie osoby palące papierosy
zamieszkujące Koszalin i okoliczne powiaty**

**na bezpłatne wizyty do
Poradni Antynikotynowej**

**Specjalistyczny Zespół Gruźlicy
i Chorób Płuc w Koszalinie
realizuje program zdrowotny,
którego celem jest:**

- zmniejszenie w społeczeństwie ilości osób uzależnionych od nałogu nikotynowego
- zapobieganie występowaniu chorób odtytoniowych oraz przeciwdziałanie przedwczesnej śmiertelności z tego powodu

W ramach Poradni Antynikotynowej prowadzimy:
- zajęcia edukacyjne dla wszystkich zainteresowanych

Dla osób zmotywowanych do rzucenia palenia:
- spotkania z lekarzem
- spotkania z psychologiem



DANE KONTAKTOWE:

Koordynator programu: Jadwiga Krężlewicz 660 615 543
Pielęgniarka - edukator: Katarzyna Sikorska 509 329 136
(poniedziałek – piątek 12.30 – 14.00)



ZAPRASZAMY

**wszystkie osoby palące papierosy
do udziału w bezpłatnym Programie zdrowotnym:**

Palisz?

Oddychaj pełną piersią - zrób spirometrię

Program kierowany jest do osób powyżej 40 roku życia, palących, mieszkańców Koszalina i powiatów: koszalińskiego, białogardzkiego, świdwińskiego, sławieńskiego szczecineckiego.

Specjalistyczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc w Koszalinie realizuje program zdrowotny, którego celem jest:

- **Wczesne rozpoznanie POCHP a także zmniejszenie przedwczesnej umieralności z tego powodu**

Palenie tytoniu - to wciąż główna przyczyna przewlekłych chorób układu oddechowego w tym POCHP i chorób nowotworowych. Liczbę chorych na POCHP szacuje się w Polsce na ok. 2 mln z czego połowa to osoby, które nie mają świadomości, że są chore. Choroby odtytoniowe są odpowiedzialne za zgony około połowy osób uzależnionych od nikotyny.

W ramach Programu oferujemy Państwu:

- edukację o następstwach palenia tytoniu wraz z materiałami
- wykonanie spirometrii / z aktualnym wynikiem RTG klatki piersiowej /
- wynik spirometrii opisany przez lekarza wraz z dalszymi zaleceniami

Regionalny Szpital w Kołobrzegu

PROGRAM SZKOŁY ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Program Szkoły Zdrowia Psychicznego dedykowany jest dla mieszkańców miasta i powiatu kołobrzeskiego, pacjentów i ich rodzin leczących się w Oddziale Psychiatrycznym, Dziennym Oddziale Psychiatrycznym, leczonych w innych oddziałach Regionalnego Szpitala oraz rodzin wymagających wsparcia i pomocy ze strony specjalistów z dziedziny psychiatrii. Od 2012 roku nasze działania kierujemy również do rodziców i uczniów kołobrzeskich szkół, podopiecznych i pracowników Domów Pomocy Społecznej w naszym powiecie. Pracowników Pomocy Społecznej – Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, Gminnych Ośrodków Pomocy Społecznej.

Program (VI edycja) realizowany jest według harmonogramu od kwietnia do października 2014 roku. Harmonogram dostępny jest na stronie Regionalnego Szpitala oraz Stowarzyszenia „Feniks”.



Zajęcia w Szkole Zdrowia Psychicznego pomagają w rozwijaniu działań samopomocowych, zwiększają wiedzę na temat zaburzeń psychicznych, wpływają na poprawę jakości życia osób chorych oraz zapobiegają marginalizacji i wykluczeniu

społecznemu. Poszerzają także ofertę psychiatrii środowiskowej.

Realizację Programu wspiera Stowarzyszenie Użytkowników Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej oraz Ich Rodzin i Przyjaciół „FENIKS” w Kołobrzegu.



Program finansowany ze środków Samorządu Województwa Zachodniopomorskiego z zakresu profilaktyki i promocji zdrowia – Szkoła Zdrowia Psychicznego.

DANE KONTAKTOWE:

Koordynator programu mgr Jacek Mieszkowski
Tel. 943530313, 943530312
www.szpital.kolobrzeg.pl
www.feniks.kolobrzeg.pl

PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

- ODDZIAŁYWANIA TERAPEUTYCZNE W REHABILITACJI PACJENTÓW Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI

Program pomocy psychoterapeutycznej w formie terapii grupowej dla młodzieży w okresie adolescencji oraz grupa psychoedukacyjna dla rodzin młodzieży. Propozycja pomocy dla młodzieży cierpiącej na zaburzenia nastroju, zaburzenia odżywiania się, lęki, fobie, trudności interpersonalne (trudności z odnalezieniem się w grupie rówieśniczej, podejmowanie adekwatnych do wieku zadań: nauka, rozwój zainteresowań i uzdolnień, budowanie związków partnerskich).

Pomoc rodzinom młodych osób w poznaniu i zrozumieniu trudności rozwojowych dzieci mającą na celu ułatwienie kontaktu i porozumienia.

Grupę prowadzą psychoterapeutki: Daria Kaszycka i Marzena Mazurek



szpital-zdroje.szczecin.pl

DANE KONTAKTOWE:

ZAPISY: TEL. 784 49 79 59





fol. Cezary Skórka/ www.4Dfoto.pl

PROGRAM ZAPOBIEGANIA I ZWALCZANIA PRZEWLEKŁYCH POWIKŁAŃ CUKRZYCY, POPRAWA JAKOŚCI LECZENIA CHORYCH

- Cykl **szkoleń grupowych o cukrzycy i otyłości**, prowadzonych przez edukatorkę diabetologiczną, uzupełniane w razie potrzeby o konsultacje specjalistyczne u wybranych chorych,
- **Szkolenia indywidualne o tematyce diabetologicznej i odżywianiu** w szczególnych przypadkach, np. kobiety w ciąży,
- Kontrola HbA1c (testu pokazującego średnią wartość cukru we krwi na przestrzeni ostatnich miesięcy),
- **Badania przesiewowe w kierunku „stopy cukrzycowej” i zalecenia profilaktyczne,**
- **Wizyty konsultacyjne w trybie „pilnym”** w/g indywidualnych wskazań.

DANE KONTAKTOWE:

Miejsce realizacji:

Poradnia Diabetologiczna

Poradnia Chorób Metabolicznych i Leczenia Otyłości

Poradnia Stopy Cukrzycowej

SPWSZ Szczecin, ul Arkońska 4,

rejestracja czynna w godz. 7.30 – 14.30,

środa, w godz. 7.30 – 17.30, tel. 91 813 93 77

Zespół realizujący Program:

dr n. med. Sławomir Pynka

dr hab. Jarosław Ogonowski

Edukacja: Teresa Czerwińska, Bożena Agacińska, Monika Gąsiorek



SPECJALISTYCZNY SZPITAL
IM. PROF. ALFREDA SOKOŁOWSKIEGO
W SZCZECINIE-ZDUNOWIE

„SZKOŁA CUKRZYCY”

Program jest skierowany do każdego pacjenta chorego na cukrzycę hospitalizowanego w naszym szpitalu.



Każdy chory na cukrzycę (również jego rodzina) jest edukowany i otrzymuje sprzęt niezbędny do samokontroli w domu. Ponadto zajmujemy się szkoleniem personelu średniego, pracującego w naszej jednostce, aby nieustannie podnosić poziom wiedzy na temat cukrzycy.



Organizujemy również akcje darmowego pomiaru cukru i ciśnienia tętniczego krwi w przychodniach naszego województwa i innych miejscach, do których możemy dotrzeć.

DANE KONTAKTOWE:

Koordynator programu – mgr Katarzyna Mandes tel.: „Szkoła Cukrzycy” 91 44 27 295, e-mail: kmandes_szc_zdunowo@o2.pl
Gabinet „Szkoły Cukrzycy” mieści się przy Oddziale Chorób Wewnętrznych, czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 7:00-14:30



Samodzielny Publiczny Specjalistyczny
Zakład Opieki Zdrowotnej
"ZDROJE"

SZKOŁA JASKRY 40+

Jaskra to uszkodzenie nerwu wzrokowego, nieodwracalne i nieuleczalne. Dlaczego należy się badać?

Tylko wczesne rozpoznanie i leczenie pozwala w większości przypadków na utrzymanie użytecznej ostrości wzroku do końca życia.



Jaskra w 95% przypadkach przebiega skrycie, bez bólu i bez zauważalnego spadku ostrości wzroku. Dlatego na badania zgłaszamy się już z bardzo zaawansowanymi zmianami. Mamy zbyt małą świadomość jak wielkie zagrożenie stanowi jaskra i że powinniśmy wykonać pełne badanie okulistyczne po 40 roku życia, nawet jeśli nie mamy żadnych dolegliwości.



szpital-zdroje.szczecin.pl

DANE KONTAKTOWE:

REJESTRACJA PO NR TELEFONU:
TEL.: 91 422 77 13

Poradnia Okulistyczna przy ul. Słowackiego 19 w Szczecinie



WIĘCEJ RUCHU - MNIEJ BÓLU

**PROGRAM DLA OSÓB PO 45 ROKU ŻYCIA, CZYNNYCH ZAWODOWO
Z DYSFUNKCJĄ NARZĄDU RUCHU, BÓLAMI KRĘGOSŁUPA
I STAWÓW NA TŁE ZMIAN ZWYRODNINIOWYCH I PRZECIĄŻENIOWYCH.**

Celem programu jest poprawa sprawności ruchowej i zwiększenie możliwości zawodowych osób pracujących oraz zmniejszenie ilości zażywanych leków przeciwbólowych.



Systematyczna aktywność ruchowa prowadzi do:

- poprawy warunków pracy serca;
- zwiększenia wentylacji płuc;
- zwiększenia wydolności i tolerancji wysiłku;
- poprawy koordynacji i równowagi;
- zwiększenia odporności organizmu;
- zwiększenia siły i masy mięśni, poprawy elastyczności więzadeł, warunkuje przebudowę kości;
- zapobiega miażdżycy

"Ruchem można zastąpić niemal każdy lek, ale ruchu nie można zastąpić żadnym lekiem"
Fessol

**ZAPRASZAMY PO PORADĘ LEKARSKĄ Z ZAKRESU ORTOPEDII I REHABILITACJI
Z ZALECENIAMI TERAPEUTYCZNYMI ORAZ KINEZYTERAPIĄ**

DANE KONTAKTOWE:

☎ 91 486 04 25 LUB 91 487 03 71 WEWN. 42

Ośrodek Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej
ul. M. Skłodowskiej - Curie 14 Szczecin

szpital-zdroje.szczecin.pl





SPECJALISTYCZNY SZPITAL
IM. PROF. ALFREDA SOKOŁOWSKIEGO
W SZCZECINIE-ZDUNOWIE

„Profilaktyka złamań u osób z osteoporozą – potrzeba wiedzy i edukacji”

Programem objęte są **wszystkie oddziały szpitalne**, ze szczególnym udziałem oddziałów urazowo - ortopedycznych Szpitala, Poradni Chirurgii Urazowo – Ortopedycznej oraz zainteresowane współpracą poradnie i przychodnie na terenie Szczecina i okolic.

W ramach programu realizowane są:

- a. Obliczanie bezwzględnego ryzyka złamania FRAX.
- b. Oznaczanie BMD (z badania densytometrycznego).
- c. Edukacja pacjentów i ich rodzin.
- d. Edukacja personelu.

Uczestniczymy w akcjach, festynach, gdzie każdy może uzyskać bezpłatne informacje na temat:

- ✓ Przyczyn i sposobów zapobiegania osteoporozie
 - ✓ Informacje dotyczące możliwości wykonania badań i ewentualnego leczenia osteoporozy
- oraz:**
- ✓ Otrzymać poradnik „Profilaktyka złamań u osób z osteoporozą – potrzeba wiedzy i edukacji”
 - ✓ Zmierzyć ciśnienie tętnicze krwi i poziomu cukru

DANE KONTAKTOWE:

Ordynator Oddziału V Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej – dr Dariusz Kozerański
Koordynator programu – mgr Zofia Cerniewska
Pielęgniarka Oddziałowa Oddziału V Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
Tel.: 91 44 27 328 (pon. - pt. 07:00 – 14:30)



SPECJALISTYCZNY SZPITAL
IM. PROF. ALFREDA SOKOŁOWSKIEGO
W SZCZECINIE-ZDUNOWIE

„ENDOPROTEZOPLASTYKA - POTRZEBA WIEDZY I EDUKACJI”



**ENDOPROTEZOPLASTYKA TO NAJSKUTECZNEJSZA METODA LECZENIA
ZAAWANSOWANYCH ZMIAN ZWYRODNIENIOWYCH STAWÓW.
METODA TA UWALNIA CHOREGO OD BÓLU I UMOŻLIWIA POWRÓT
DO NORMALNEGO FUNKCJONOWANIA**

Program skierowany jest do pacjentów po wszczepieniu endoprotezy biodrowej, kolanowej, barkowej i stawu skokowego leczonych w dwóch oddziałach Urazowo-Ortopedycznych w/w szpitala.

Celem programu jest:

- nauka postępowania po alloplastyce,
 - zmniejszenie liczby powikłań
- oraz
- uświadomienie, że właściwa rehabilitacja, odpowiedni styl życia oraz stosowanie się do zalecanych wskazówek mogą w pełni przywrócić sprawność operowanej kończyny oraz powrót do normalnego życia.

Pacjenci po operacji są edukowani merytorycznie, przechodzą instruktaż ćwiczeń i zachowań w codziennym życiu oraz otrzymują poradniki, które zawierają dalsze wskazówki.

DANE KONTAKTOWE:
Oddział VI Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
Tel.: 91 44 27 384, 233

Willa Fortuna

SZPITAL UZDROWISKOWY



„Życie w ruchu – życiem bez bólu”

PROFILAKTYKA ZESPOŁÓW BÓLOWYCH I ZMIAN ZWYRODNIENIOWYCH KRĘGOSŁUPA

CELE PROGRAMU

- zapobieganie zmianom zwyrodnieniowym kręgosłupa poprzez zastosowanie kompleksowej fizjoterapii,
- dbanie o prawidłową budowę i funkcję układu ruchu,
- likwidowanie czynników, które wywołują nieprawidłowe obciążenie poszczególnych elementów kręgosłupa, zlikwidowanie przykurczów w stawach kończyn dolnych, zwiększenie zakresów ruchomości w stawach,
- korekcja wadliwej postawy i dbałość o prawidłową postawę,
- zmniejszenie absencji chorobowej będącej wynikiem ostrego bólu kręgosłupa i niemożności wykonywania czynności zawodowych,
- wzmocnienia układu mięśniowego niezbędnego do utrzymania sprawności kręgosłupa.

PODMIOT PROGRAMU

Mieszkańcy województwa zachodniopomorskiego ze szczególnym uwzględnieniem mieszkańców powiatu kołobrzeskiego - osoby po 50 roku życia /kobiety i mężczyźni/.



Dane kontaktowe:

Szpital Uzdrowiskowy
„Willa Fortuna” – s.p.z.o.o.,
ul. Rafińskiego 3, Kołobrzeg,
www.willafortuna.pl,
tel. +48 94 35 221 46

Koordynator projektu:

Lek.med. Jarosław Żupaniec,
specjalista rehabilitacji medycznej chirurg ortopeda traumatolog

OD BRZUSZKA DO MALUSZKA

Głównym celem programu jest podnoszenie świadomości zdrowotnej kobiet naszego regionu w zakresie opieki perinatalnej, laktacyjnej, neonatologicznej i pediatrycznej.

Zapraszamy rodziców dzieci do lat 2 oraz przyszłych rodziców na bezpłatne warsztaty w Szkole Rodzicielstwa.



Celem zajęć jest poszerzenie i wspieranie kompetencji rodzicielskich.



PORUSZANE TEMATY TO M.IN.:

- karmienie piersią
- dieta małego dziecka
- pierwsza pomoc
- chustonoszenie
- masaż Shantala
- porady psychologa dziecięcego

Zajęcia będą się odbywały w weekendy w przyszpitalnej Szkole Rodzenia przy ul. Mącznej 4 w pawilonie 6.

DANE KONTAKTOWE:

Szczegółowe informacje o zajęciach i zapisać:

MGR ALICJA KAPALA TEL.: 503 111 069

MGR MAŁGORZATA SZMYGIN TEL.: 783 974 779



<https://www.facebook.com/groups/603026803071189/>



szpital-zdroje.szczecin.pl





**Samodzielny Publiczny Specjalistyczny
Zakład Opieki Zdrowotnej
"ZDROJE"**

PROGRAM DLA MAM I ICH DZIECI DO PIERWSZEGO ROKU ŻYCIA

ZDROWA MAMA I MALUSZEK

W ramach programu 60 dzieci wraz z opiekunem weźmie udział w kinezyterapii grupowej (ćwiczenia relaksacyjne z muzyką oraz instruktaż pielęgnacyjny) oraz ćwiczeniach indywidualnych w oparciu o metody neurorozwojowe wg Vojty lub NDT-Bobath.

Kwalifikacja jest prowadzona na podstawie badania wstępnego lekarza specjalisty w dziedzinie rehabilitacji i neurologii dziecięcej z oceną neurorozwojową metodą Vojty.



NIE WYMAGAMY SKIEROWANIA!

szpital-zdroje.szczecin.pl

DANE KONTAKTOWE:

 **91 486 04 25 LUB 91 487 03 71 WEWN. 42**

Ośrodek Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej
ul. M. Skłodowskiej - Curie 14 Szczecin





Samodzielny Publiczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej "ZDROJE"

PROGRAM Wczesnego WYKRYWANIA ZABURZEŃ WIDZENIA PROWADZĄCYCH DO INWALIDZTWA WZROKOWEGO SKIEROWANY DO DZIECI W WIEKU 1 - 6 LAT

W ramach programu przebadanych zostanie 240 dzieci
w wieku od 1 do 6 roku życia



Na badania zapraszamy przede wszystkim:

- dzieci przedwcześnie urodzone,
- dzieci z rodzin, w których występują wady wzroku, zez, zaćma lub jaskra wrodzona,
- dzieci, które w ciągu pierwszego roku życia były leczone z powodu powikłań okołoporodowych (drgawki, niedotlenienie, infekcje, itp.)



Pomiędzy 1 a 6 rokiem życia ujawnia się wiele schorzeń okulistycznych, których wczesna diagnostyka i leczenie w sposób istotny zwiększają szansę na dobre widzenie w przyszłości. Wczesne rozpoznanie np. zez, którego najczęstszą przyczyną są niewykryte i nieskorygowane wady wzroku, skraca czas leczenia z kilkunastu do kilku lat, zmniejsza koszty wymiany okularów, zwiększa szanse na całkowite wyleczenie, a tym samym na dobrą ostrość wzroku i prawidłowe widzenie oboczne w kolejnych latach.

szpital-zdroje.szczecin.pl

DANE KONTAKTOWE:

Poradnia Okulistyczna
ul. Mączna 4, 70-780 Szczecin
Pawilon 5, II piętro

REJESTRACJA PO NR TELEFONU:

TEL.: 91 88 06 503

ZESPÓŁ LEKARZY:

lek. med. Mirosława Krukar
lek. med. Joanna Grodzka
lek. med. Roma Puczkarska





Samodzielny Publiczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej "ZDROJE"

PROGRAM DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU 6 - 18 LAT

"PROSTUJ SIĘ - NIE WYSTARCZY"

Nabyte wady postawy takie jak:

- sylwetka lordotyczna;
- zwiększona kifoza piersiowa;
- zwiększone przodopochylenie barków;
- asymetria ustawienia obręczy ramiennej

powodują zmniejszenie wydolności fizycznej ucznia oraz mogą prowadzić do zmian przeciążeniowo - destrukcyjnych narządu ruchu, podatność na infekcje układu oddechowego, a więc także na komfort życia.

Istotną przyczyną występowania wad jest nieprawidłowa postawa oraz miejsce do odrabiania lekcji i nauki.

Rodzice zakwalifikowanych do programu dzieci wezmą udział w szkoleniu na temat jak ma wyglądać sylwetka ucznia podczas pracy oraz jak przygotować odpowiednie stanowisko do pracy, a dzieci w podczas cyklu spotkań nauczą się ćwiczeń, które mają na celu przywrócenie prawidłowego napięcia mięśniowego i poprawnej postawy.

ZAPRASZAMY NA BADANIA KWALIFIKACYJNE BEZ SKIEROWANIA!



szpital-zdroje.szczecin.pl

DANE KONTAKTOWE:

 **91 486 04 25 LUB 91 487 03 71 WEWN. 42**

Ośrodek Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej
ul. M. Skłodowskiej - Curie 14 Szczecin



PROGRAM ZAPOBIEGANIA ZAKAŻENIOM HIV

Od kilku lat, w Szpitalu Wojewódzkim w Szczecinie, w ramach specjalnego Programu zdrowotnego podejmowane są działania zmierzające do zmniejszenia rozprzestrzeniania zakażeń HIV. Jak pokazują statystyki z każdym rokiem wzrasta zainteresowanie tą także ważną problematyką.

Praktyczna realizacja Programu:

1. Punkt konsultacyjno - diagnostyczny

Osoby podejmujące ryzykowne zachowania narażające na zakażenie HIV mogą skorzystać z bezpłatnych badań na obecność przeciwciał anty HIV połączone z poradnictwem specjalistycznym. Poradnia Nabytych Niedoborów Immunologicznych przy ul. Broniewskiego 12 w Szczecinie zaprasza w każdy wtorek w godz. 15.00 - 17.00 w okresie czerwiec - październik 2014 roku.



2. „Świadomy pracownik – bezpieczne środowisko pracy”

Program adresowany do lekarzy, pielęgniarek, funkcjonariuszy policji, pedagogów i nauczycieli oraz do pracowników służb więziennych. Zajęcia prowadzone są w formie seminaryjno – warsztatowej w grupach 20 – 25 osobowych. Termin realizacji czerwiec – październik 2014 r

3. „Tramwaj profilaktyki HIV”

W okresie lipiec – październik 2014 roku proponujemy weekendowe podróże tramwajem retro, w którym jest obecna tematyka HIV/AIDS. Ta swoista atrakcja turystyczna łączy możliwość zgłębienia wiedzy o tej ciągle aktualnej problematyce poprzez rozmowy z ekspertami, konkursy tematyczne z nagrodami, itp.

4. Forum młodzieżowe „HIV/AIDS – myśl i przewidyj”

Konferencja z okazji Światowego Dnia AIDS (1 grudnia) z udziałem młodzieży licealnej i akademickiej z naszego regionu, specjalistów i wolontariuszy, osób zmagających się na co dzień z tą chorobą. Spotkanie wzbogacone wykładami, warsztatami, konkursami tematycznymi oraz projekcją filmów o tematyce HIV/AIDS. Miejsce forum - I Liceum Ogólnokształcące w Szczecinie.

DANE KONTAKTOWE:
Koordynator Programu
mgr Małgorzata Kłys – Rachwalska
Szpital Wojewódzki w Szczecinie
tel. 91 813 93 45



Pomorze
Zachodnie



Zachodniopomorskie uzdrowiska



Uzdrowisko Kołobrzeg S.A.

Uzdrowisko Kołobrzeg S.A. zapewnia: specyficzny mikroklimat, cenne surowce lecznicze - borowinę i solankę, profesjonalny personel, doskonale wyposażoną bazę zabiegową.

Prowadzimy lecznictwo uzdrowiskowe w formie: szpitali uzdrowiskowych dla dorosłych i dzieci, sanatoriów, leczenia ambulatoryjnego. Posiadamy cztery sanatoria: „Mewa”, „Muszelka”, „Kombatant” i „Stoneczko”.

Oferujemy bazę diagnostyczno-leczniczą, w oparciu o którą leczy się choroby dróg oddechowych, schorzenia kardiologiczne, schorzenia narządu ruchu oraz przemiany materii, pobyty lecznicze, wypoczynkowe i rehabilitacyjne. Obiekty są położone ok. 100 m od plaży, zakwaterowanie w pokojach 1-, 2- i 3-osobowych z pełnym węzłem sanitarnym, TV-Sat i lodówką, całodzienne wyżywienie, bogaty program imprez towarzyszących.

Zapewniamy: całodobową opiekę lekarską i pielęgniarską, szeroki wachlarz zabiegów balneologicznych, hydroterapeutycznych, kinezyterapeutycznych i fizykoterapeutycznych.

Dane kontaktowe

Uzdrowisko Kołobrzeg SA,
78-100 Kołobrzeg, ul. Ściegiennego 1
www.uzdrowisko.kolobrzeg.pl

Informacja i Rezerwacja

Tel. + 48 94 352 60 46, + 48 94 354 88 25,
fax. + 48 94 352 24 44
e-mail: biuro@uzdrowisko.kolobrzeg.pl



Uzdrowisko Świnoujście S.A.

Uzdrowisko Świnoujście S.A. zaprasza do korzystania z usług w 8 ośrodkach położonych w dzielnicy nadmorskiej, około 100 m od plaży.

Polecamy turnusy sanatoryjne i szpitalne ze skierowaniem z NFZ, wczesną rehabilitacją kardiologiczną ze skierowaniem ze szpitala specjalistycznego, indywidualne pobyty lecznicze z zabiegami, pobyty hotelowe i świąteczne.

Specjalizujemy się w leczeniu chorób kardiologicznych, dermatologicznych, pulmonologicznych, reumatycznych, układu narządu ruchu, układu oddechowego, układu krążenia, otyłości.

Oferujemy bogatą gamę zabiegów (ok. 50 rodzajów) z wykorzystaniem naturalnych surowców: borowiny nizinnej oraz solanki bromkowo-jodkowo-sodkowej. Najpiękniejsza plaża, szum morza i czyste powietrze to najlepsze warunki do wypoczynku i poprawy zdrowia.

Dane kontaktowe

„Uzdrowisko Świnoujście” S.A.
ul. Nowowiejskiego 2, 72-600 Świnoujście
www.uzdrowisko.pl

Informacja i Rezerwacja

tel. 91 321 44 52, 91 321 29 21,
fax 91 327 18 04
e-mail: rezerwacje@uzdrowisko.pl



Willa Fortuna

SZPITAL UZDROWISKOWY



W centralnej części dzielnicy uzdrowskiej Kołobrzegu, w bliskim sąsiedztwie parku nadmorskiego i plaży, mieści się **SU Willa Fortuna**. To kameralny ośrodek uzdrowski, w którym będziecie Państwo mogli odpocząć i zregenerować siły.

W przygotowanej dla Państwa całorocznej ofercie znajdują się:

- **turnusy szpitalne i sanatoryjne w ramach skierowania NFZ**
- **pełnopłatne pobyty: lecznicze, wypoczynkowe, hotelowe, świąteczne i wiele innych**
- **zabiegi lecznicze**

SU Willa Fortuna dysponuje własną, dobrze wyposażoną bazą zabiegową, gdzie oferujemy bogaty wachlarz zabiegów.

Oferujemy m.in.: kąpiele solankowe, hydromasaż, masaże suche, terapię manualną tkanek miękkich, inhalacje solankowe, galwanoborowinę i wiele innych zabiegów.

Specjalizujemy się w leczeniu cukrzycy, a także chorób pulmonologicznych, narządu ruchu, górnych dróg oddechowych, endokrynologicznych.

Do Kołobrzegu po zdrowie i wypoczynek...

Serdecznie zapraszamy!

Dane kontaktowe:

Szpital Uzdrowski „Willa Fortuna” – s.p.z.o.z.
ul. Rafińskiego 3, 78-100 Kołobrzeg, tel. +48 94 35 221 46
www.willafortuna.pl, rezerwacje@willafortuna.pl

