



Warszawa

senior

MIEJSKI INFORMATOR RODZINNY

w warszawie



Wydawca: Miasto stołeczne Warszawa

Redakcja i koordynacja projektu: Marta Widz
Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m.st. Warszawy

Tekst: Zespół redakcyjny

Aktualizacja, skład i łamanie: Bożena Kamińska

Współaktualizacja i korekta: Agata Witek-Oleszczuk

Opracowanie graficzne: Media Project Group

ISBN 978-83-63269-03-6

Warszawa 2024 r.

Kolejne wydania będą poprawiane i aktualizowane zgodnie z sugestiami czytelników.

Zapraszamy do zgłaszania spostrzeżeń i propozycji pocztą elektroniczną na adres: informatorrodzinny@um.warszawa.pl lub listownie na adres:

Centrum Komunikacji Społecznej
ul. L. Kruczkowskiego 2, 00-412 Warszawa



Rozdział I

Zdrowy senior

Zdrowy styl życia

Szczepienia

Profilaktyczne badania kontrolne

Prawa pacjenta

Podstawowa opieka zdrowotna (POZ)

Lekarze specjaliści

**Kiedy wezwać pogotowie lub udać się
do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego?**

Leki

Rehabilitacja lecznicza

Leczenie uzdrowiskowe

Zdrowy styl życia

Zdrowy styl życia zapewnia kondycję, zdrowie i dobre samopoczucie na długie lata. Dlatego powinniśmy wiedzieć, co służy naszemu zdrowiu, i zaglądać do książek, czasopism specjalistycznych, na strony internetowe, np. Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej, Narodowego Funduszu Zdrowia czy Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW.

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej (NCEŻ)

mail: kontakt-ncez@pzh.gov.pl

www.ncez.pzh.gov.pl

Znajdziesz tu nowe informacje i zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia, bazę wiedzy, przepisy na potrawy przygotowane przez dietetyków.

Narodowy Fundusz Zdrowia

mail: diety@nfz.gov.pl

www.diety.nfz.gov.pl

Wchodząc na stronę, wygenerujesz sobie indywidualny plan żywienia. Wystarczy się zarejestrować i uzyskasz dostęp do bezpłatnych jadłospisów (nawet na 28 dni).

Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW

Katedra Żywienia Człowieka

mail: inzc@sggw.edu.pl; kzc@sggw.edu.pl

www.inzoc.sggw.edu.pl

Wszechnica Żywienia organizuje wykłady o żywieniu. Wstęp jest wolny. Sprawdź na stronie terminy, kiedy się odbywają i tematy spotkań.

Ruch

W każdym wieku człowiek potrzebuje ruchu, by zachować zdrowie, dobre samopoczucie i dobry humor. W trakcie wysiłku fizycznego rozciągają się ścięgna (które z wiekiem mają tendencję do skracania się i sztywnienia), stawy ćwiczą swą naturalną ruchomość, serce mocniej pompuje krew, dzięki czemu narządy wewnętrzne są lepiej odżywione. Gdy ćwiczysz, poprawia się perystaltyka jelit, a to oznacza mniej problemów z wypróżnianiem. Organizm wytwarza endorfiny – hormony szczęścia, które znacznie polepszają nastrój. Najlepiej, jeśli ruch

odbywa się na świeżym powietrzu. Minimum to codzienny godzinny spacer tak szybkim krokiem, by wędrować bez zadyszki. Pamiętaj jednak, żeby w upalne dni spacerować tylko późnym popołudniem! Może to być też gimnastyka przy otwartym oknie lub w dobrze przewietrzonym pokoju. Jeśli masz kłopoty z kręgosłupem lub stawami, zestaw ćwiczeń powinien dobrać lekarz rehabilitant (potrzebne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu). Warto zapisać się na zajęcia ruchowe – ćwiczenia w grupie są przyjemniejsze i łatwiej się do nich zmobilizować. Szczególnie zalecane seniorom są spacer, nordic walking, joga, pływanie, gimnastyka (również w wodzie lub chińska), taniec towarzyski, tai-chi, pilates.

Więcej informacji o programach promujących i poprawiających sprawność oraz jakość życia seniorów i senierek znajdziesz na stronie: zdrowie.um.warszawa.pl/aktywny-senior.

Dieta

Jest jednym z ważniejszych elementów wpływających na nasze zdrowie. Podstawową zasadą prawidłowej diety jest spożywanie codziennie o stałej porze niezbyt obfitych, ale urozmaiconych posiłków. Pamiętaj, żeby codziennie rano zjeść śniadanie w przeciągu 30-60 minut po wstaniu, a kolację najpóźniej 2-3 godziny przed snem.

Z Piramidy Zdrowego Żywienia (s. 6) opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia (obecnie Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej) odczytasz podstawowe zasady, co warto jeść i w jakich ilościach, by być zdrowym i cieszyć się dobrym samopoczuciem. Piramida uwzględnia zalecenia WHO, a jej myśl przewodnia to: mniej cukru, soli i tłuszczu, więcej błonnika, dużo ziół, a do tego codzienna aktywność fizyczna, co najmniej 30-45 minut.

Przestrzegając tych zasad, uchronisz swój organizm przed rozwojem bardzo niebezpiecznych dla zdrowia nadwagi i otyłości, które są przyczyną innych poważnych chorób. Zaskakujące jest to, że podstawą dobrego żywienia jest ruch. Nawet najlepsza dieta nie jest skuteczna, jeśli nie ćwiczymy. Dieta seniora nie różni się szczególnie od prawidłowo zbilansowanej diety dorosłego człowieka. Warto jednak wprowadzić niewielkie zmiany, by poprawić sobie komfort życia i zapobiec chorobom.



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB W WIEKU STARSZYM

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe starzenie się.

JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywania produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób w wieku starszym w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

U wielu osób z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH
W ODPowiedNIch ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA
AKTYWNOŚĆ SĄ SZANSĄ NA ŻYCIE W DOBREJ KONDYCJI
PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ.



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020.
Finansowane przez Ministra Zdrowia.

Źródło: www.ncez.pzh.gov.pl/seniorzy/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-w-wieku-starszym-4 (dane z 15.04.2024 r.)

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej zaleca następujące zasady zdrowego żywienia¹ związane z Piramidą Zdrowego Żywienia dla osób w wieku starszym:

1. Spożywaj posiłki regularnie (5-6 posiłków co 2-3 godziny). Pamiętaj o piciu płynów – zaleca się minimum 2 litry dziennie.
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej, powinny stanowić co najmniej połowę tego, co jesz. Możesz je częściowo (1-2 porcje) zastąpić sokami (200-400 ml).
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie pij co najmniej 3 duże szklanki produktów mlecznych, głównie fermentowanych (jogurt, kefir). Możesz częściowo zastąpić je serem.
5. Jedz ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych. Wybieraj oleje roślinne. Ograniczaj spożycie czerwonego mięsa, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych.
6. Unikaj spożywania cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami). Unikaj picia napojów słodzonych.
7. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
8. Nie pij alkoholu.
9. Pamiętaj o codziennej suplementacji diety witaminą D (2000 j.m. / dobę).
10. Bądź codziennie aktywna / aktywny fizycznie i umysłowo. Angażuj się w każdą działalność społeczną, która daje ci satysfakcję.

Więcej informacji na temat zdrowego odżywiania, a także porad edukacyjnych na temat różnych diet szukaj na stronach:

- www.ncez.pzh.gov.pl w zakładce: Materiały do pobrania.
- www.cdo.pzh.gov.pl;
- www.inozc.sggw.edu.pl;
- www.pacjent.gov.pl, zakładka: Diety NFZ.

¹ Źródło: www.ncez.pzh.gov.pl/seniorzy/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-w-wieku-starszym-2.

Prawidłowa waga

Ważna jest dla zachowania zdrowia. Możesz w łatwy sposób określić, czy twoja masa ciała jest prawidłowa, wyliczając wskaźnik masy ciała, tzw. BMI (z ang. body mass index). Podziel swoją masę ciała (w kg) przez wzrost (w metrach, a nie w centymetrach) podniesiony do kwadratu. Interpretacja wyniku BMI zależy od wieku osoby badanej.

W przypadku osób starszych pożądane są wartości BMI w zakresie 23-29,9 kg/m², m.in. ze względu na mniejsze ryzyko wystąpienia osteoporozy. BMI poniżej 19 kg/m² wskazuje na znaczną niedowagę, BMI w zakresie 19-20,9 na zbyt niską masę ciała, a 21-22,9 to wartości zadowalające. O otyłości świadczyć będzie wynik równy lub wyższy od 30 kg/m². Zwróć uwagę, czy nie masz problemu z tzw. otyłością brzuszna. Zmierz się w pasie (miarka powinna opasywać brzuch 2,5 cm powyżej pępka). Jeśli kobieta w obwodzie ma 88 cm lub więcej, a mężczyzna 102 cm lub więcej, to najwyższy czas, aby zacząć działać. Ruch, mniej kalorii w pożywieniu i ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha dadzą pierwsze widoczne rezultaty już po miesiącu. Jeśli trudno ci w pojedynkę walczyć z nadwagą, poszukaj wsparcia u przyjaciela, sąsiadki. Razem łatwiej zmobilizować się do działania. Warto również zasięgnąć porady u specjalisty (patrz poradnie dietetyczne).

Suplementy diety

Witaminy i składniki mineralne powinny być dostarczane organizmowi w dobrze skomponowanej diecie. Preparaty witaminowe w pigułkach nie są obojętne dla zdrowia i nie powinny być przyjmowane bez konsultacji z lekarzem. Preparaty z „seniorem” w nazwie również powinny być zalecane przez lekarza. Osoby przewlekle chore czy regenerujące się po ciężkiej chorobie czasem potrzebują takiego wspomaganie organizmu, ale wtedy przepisuje je lekarz. Jedynie preparaty z witaminą D stosuj regularnie, przynajmniej w okresie jesienno-zimowym, a najlepiej przez cały rok w dawce ok. 20-25 mikrogramów dziennie.

Konsultacja: dr inż. Marta Jeruszka-Bielak

PORADNIE DIETETYCZNE

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej PZH

mail: kontakt@ncez.pl

- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny
ul. Chocimska 24
tel. 22 542 12 00 (recepcja), 22 542 14 00 (centrala)
mail: pzh@pzh.gov.pl
www.ncez.pzh.gov.pl

- **Centrum Dietetyczne Online**

(bezpłatne konsultacje: dietetyka, psychodietetyka, fizjoterapeuty)

mail: poradnia@ncez.pl

www.cdo.pzh.gov.pl

Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW – Katedra Dietetyki

ul. Nowoursynowska 159c

tel. 22 593 70 25, 22 593 70 18 – sekretariat

mail: kd@sggw.edu.pl

www.inozc.sggw.edu.pl

(dane z 17.04.2024 r.)

Przygotowywanie posiłków i przechowywanie produktów spożywczych

Jeśli jesteś osłabiony, odczuwasz bóle brzucha, nudności, masz wymioty, biegunkę czy gorączkę, mogą to być objawy zatrucia pokarmowego.

Zakażenia pokarmowe mogą być dużym zagrożeniem, dlatego w takim przypadku powinieneś / powinnaś skontaktować się z lekarzem.

Pamiętaj jednak, że gdy zadbasz o prawidłowe przygotowywanie posiłków i przechowywanie produktów spożywczych, unikniesz zatruc i zakażeń pokarmowych. Dlatego:

- Nie kupuj produktów przeterminowanych i przechowywanych w złych warunkach (np. wyrobów garmażeryjnych przechowywanych poza chłodniami).
- Przechowuj osobno żywność surową i gotową do spożycia (np. jajka lub surowe mięso nie powinny dotykać wędlin, pieczywa). Dobrze, gdy używasz oddzielnych noży i desek.

- Produkty przechowuj w odpowiedniej temperaturze. Ugotowaną żywność, po schłodzeniu, umieść jak najszybciej w lodówce.
- Zamrożone mięso, drób, ryby i ich przetwory całkowicie rozmrażaj przed przystąpieniem do ich gotowania, pieczenia czy smażenia.
- Nigdy nie zamrażaj uprzednio rozmrożonego mięsa ani innych produktów (np. lodów, ciast z kremem). Nie spożywaj ich, gdy są częściowo rozmrożone lub były przechowywane poza lodówką.
- Potrawy z mięsa i drobiu muszą być dogotowane. Zawsze sprawdzaj, czy sok z ich wnętrza jest jasny, a nie różowy.
- Zanim podasz przygotowane wcześniej zupy, gulasze, sosy – zawsze doprowadź je do wrzenia.
- Warzywa i owoce dokładnie umyj przed zjedzeniem, jaja dodatkowo wyparz wrzątkiem.
- Przed przygotowywaniem potraw oraz po krojeniu surowego mięsa czy użyciu surowych jaj zawsze umyj ręce.
- Produkty, na których pojawiła się pleśń, wyrzuć w całości. To samo dotyczy się przetworów. Nie wystarczy usunąć porcję z pleśnią. Trzeba wyrzucić całą zawartość słoiczka.

Szczepienia

Szczepienie ochronne można wykonać bezpłatnie w przychodni rejonowej. Aby to zrobić, należy najpierw zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu po receptę na szczepionkę (za samą szczepionkę w niektórych sytuacjach trzeba w aptece zapłacić). Zaszczepić się można, będąc zupełnie zdrowym, dlatego bezpośrednio przed szczepieniem trzeba zgłosić się do lekarza, by zbadał i zakwalifikował do szczepienia, a potem dopiero udać się do gabinetu zabiegowego. Szczepienie może być wykonywane wyłącznie przez lekarza lub pielęgniarkę. Kwalifikacja lekarska dotyczy konkretnej szczepionki i jest ważna przez 24 godziny. Szczepienia ochronne są najlepszą metodą ochrony przed groźnymi chorobami zakaźnymi, które ostatnio częściej występują u osób dorosłych czy właśnie seniorów i senierek.

Polskie Towarzystwo Medycyny Rodzinnej opublikowało pierwszy kalendarz szczepień dla dorosłych, znajdziesz go na stronie: www.ptmr.info.pl w zakładce: Kalendarz szczepień dla dorosłych.

Przydatnych informacji o szczepieniach szukaj na stronach:

- zdrowie.um.warszawa.pl/-/kalendarz-szczepien-dla-osob-doroslych;
- zdrowie.um.warszawa.pl/grypa-65-.

Szczepienia zalecane²

Szczepienie przeciw grypie

Jeśli jesteś osobą, która ukończyła 55 lat, masz obniżoną odporność, przeszedłeś/ przeszałaś przeszczep narządów lub tkanek, powinieneś / powinnaś poddać się szczepieniu. Jeśli jesteś pensjonariuszem / pensjonariuszką domu spokojnej starości czy innej placówki zapewniającej całodobową opiekę, również powinieneś / powinnaś się zaszczepić.

Pamiętaj, że sezonowe szczepienie przeciw grypie chroni przed uciążliwymi jej objawami oraz groźnymi powikłaniami. Skierowanie na szczepienie otrzymasz od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) po uprzednim zbadaniu. Szczepienie powinno odbyć się przed sezonem grypowym, najlepiej na przełomie sierpnia i września.

Od lat warszawiacy, którzy ukończyli 65 lat, mogą się zaszczepić przeciwko grypie (w ramach programu „Grypa 65+”) bezpłatnie w wyznaczonych przychodniach. Ich listę znajdziesz na stronie: zdrowie.um.warszawa.pl/grypa-65-, w zakładce: Realizatorzy programu. Możesz o nie również zapytać w swojej przychodni. Szczepienia odbywają się co roku, w drugiej połowie września.

Szczepienie przeciwko pneumokokom

Zalecane osobom w wieku 65 lat i starszym oraz młodszym dorosłym.

Szczepienie przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi

Zalecane jest osobom w podeszłym wieku, które ze względu na wykonywane zajęcia są narażone na zakażenie.

Jeśli w przeszłości nie zostałeś/ nie zostałaś zaszczepiony/ zaszczepiona, powinieneś / powinnaś poddać się szczepieniu podstawowemu przeciwko tężcowi. Szczepienie zabezpieczy cię przed zachorowaniem na krztusiec o ciężkim przebiegu, a także zmniejszy ryzyko zachorowania niemowląt, z którymi przebywasz lub będziesz przebywał. Jeśli jednak już byłeś zaszczepiony / byłaś zaszczepiona, a lubisz prace w ogrodzie czy na działce, powinieneś / powinnaś poddać się szczepieniu przypominającemu. Porozmawiaj o tym z lekarzem. Zaleca się szczepienie co 10 lat dla osób dorosłych powyżej 65. roku życia.

² Na podstawie strony www.gov.pl/web/gis/szczepienia-dla-osob-starszych.

Szczepienie przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A

Zalecane osobom poniżej 70. roku życia, a także wyjeżdżającym do krajów o wysokiej i pośredniej endemiczności zachorowań na WZW typu A.

Szczepienie przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B – tzw. żółtacze wszczepiennej WZW

Do zakażenia WZW może dojść przez zakażoną krew lub inne płyny ustrojowe. Dlatego szczepienie to jest szczególnie ważne przed zabiegami operacyjnymi, badaniami diagnostycznymi lub u osób przewlekłe chorych. Przed zakażeniem chronią trzy dawki szczepionki przyjęte w określonych odstępach czasu.

Szczepienie przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu

Jeżeli prowadzisz aktywny tryb życia: jeździsz na wycieczki, chodzisz na spacer do parku czy do lasu (choćby na grzyby), powinieneś zaszczepić się przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu. To poważna choroba centralnego układu nerwowego wywoływana ukłuciem przez kleszcza. Potrzebne są trzy dawki w ciągu roku.

Szczepienie przeciwko odrze, śwince i różyczce oraz ospie wietrznej

Zalecane osobom, które nie zostały zaszczepione wcześniej w ramach szczepień obowiązkowych.

Szczepienie przeciwko COVID-19

Szczepienie jest dobrowolne i bezpłatne. Dzięki zaszczepieniu zyskasz odporność i zmniejszysz ryzyko zachorowania, a w przypadku zachorowania możesz liczyć na łagodniejszy przebieg.

Na kolejne szczepienia e-skierowanie wystawiane jest automatycznie i masz 90 dni, żeby się zapisać.

Jeśli szczepienie jest wpisane prawidłowo i minęło 180 dni od poprzedniego, a mimo to nie masz e-skierowania:

- zgłoś się do lekarza POZ (np. konsultacja telefoniczna, e-wizyta lub wizyta w poradni) z prośbą o jego wystawienie;
- udaj się do punktu szczepień (przychodni POZ), zweryfikuj karty szczepień i poproś o e-skierowanie.

Znajdź punkt szczepień za pomocą wyszukiwarki na stronie:

www.pacjent.gov.pl/arttykul/punkty-szczepien-przeciw-covid-19.

Szczepienia dla podróżujących

Wyjeżdżając w tropikalne zakątki świata, jesteśmy znacznie bardziej narażeni na choroby zakaźne niż podczas podróży po Polsce czy Europie. Zgodnie z międzynarodowymi przepisami zdrowotnymi, wyjeżdżając w rejony tropikalne do państw widniejących w wykazie Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) jako kraje endemicznego występowania choroby (obecnie są to kraje głównie afrykańskie), masz obowiązek zaszczepić się przeciwko żółtej gorączce. Szczepienie jest jednorazowe i ważne 10 lat. Może być wykonywane wyłącznie w punktach szczepień uwzględnionych w wykazie WHO.

Jeśli planujesz wyjazd, sprawdź aktualne informacje na poniższych stronach:

- www.gov.pl/web/dyplomacja/jak-przygotowac-sie-do-podrozy-zagranicznej;
- www.szczepienia.pzh.gov.pl/wszystko-o-szczepieniach/jak-sie-zabezpieczyc-przed-podroza-zagraniczna;
- www.gov.pl/web/zdrowie/kiedy-nalezy-zaszczepic-sie-przed-podroza-;
- www.gov.pl/web/wsse-warszawa/kontakt-wsse.

Dowodem zaszczepienia jest wpis do międzynarodowej książeczki szczepień (tzw. „żółtej książeczki”) wydawanej w punkcie szczepień. Książeczkę tę należy zabrać ze sobą w podróż. W zależności od miejsca docelowego wyjazdu oraz od twojego ogólnego stanu zdrowia lekarz medycyny podróży może zalecić także inne szczepienia (np. przeciw tężcowi, durowi brzuszному, wirusowemu zapaleniu wątroby, wścieklicznie czy meningokokom). Warto wiedzieć, że niektóre kraje mogą żądać szczepień na podstawie własnego prawa wizowego. Obecnie dotyczy to Arabii Saudyjskiej, która wymaga od przybywających turystów szczepienia przeciwko zakażeniom meningokokowym. Planując dalekie podróże, już na kilka miesięcy wcześniej warto się upewnić, z jakimi zagrożeniami można się zetknąć i jakie czynności profilaktyczne należy podjąć przed podróżą. Należy brać pod uwagę zalecenia zamieszczone na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego: www.gov.pl/web/gis/szczepienia-dla-podrozujacych3.

Natomiast strona internetowa Światowej Organizacji Zdrowia zamieszcza informacje o aktualnej sytuacji epidemiologicznej państw i szczepieniach obowiązkowych dla odwiedzających je turystów: www.who.int.

Obszerne informacje w zakresie medycyny podróży i medycyny tropikalnej uzyskasz w ośrodkach klinicznych w Polsce:

Wojewódzki Szpital Zakaźny

Warszawa

ul. Wolska 37

tel. 22 335 52 35 (32) – medycyna podróży

22 335 53 30 – lekarz dyżurny

mail: pchz@zakazny.pl; sekretariat@zakazny.pl

www.zakazny.pl/medycyna-podrozy

Uniwersyteckie Centrum Medycyny Morskiej i Tropikalnej

Gdynia

ul. Powstania Styczniowego 9b

tel. 58 699 85 06 – infolinia

58 880 88 08 – medycyna podróży i punkt szczepień

58 699 85 90, 58 699 86 76

mail: przychodnia@ucmmit.gdynia.pl

www.ucmmit.gdynia.pl

Profilaktyczne badania kontrolne

Badania kontrolne nie zapobiegają chorobie, ale umożliwiają wczesne jej wykrycie, a tym samym zwiększają szanse na wyleczenie. Jeśli lekarz nie zaleci częstszych badań, to po 60. roku życia należy wykonywać:

BADANIA PROFILAKTYCZNE

Samobadanie piersi (kobiety)	raz na miesiąc
Badanie ginekologiczne z wykonaniem cytologii (kobiety)	raz na rok
Mammografia (kobiety)	raz na dwa lata
Badanie stężenia we krwi specyficznego antygenu gruczolę krokowego – PSA (mężczyźni)	raz na rok
Pomiar ciśnienia krwi	raz na pół roku
Badanie moczu i krwi – morfologia i OB	raz na rok

EKG	raz na rok
Badanie oczu	raz na rok
Badanie stomatologiczne	raz na rok
Rtg klatki piersiowej	raz na dwa lata
Badanie słuchu	raz na dwa lata
Test na krew utajoną	raz na rok
Stężenie glukozy we krwi	raz na trzy lata
Kolonoskopia	raz na 10 lat
Badanie gęstości kości (densytometria)	po 65. roku życia

Źródło: Na podstawie informacji ze stron internetowych poradni lekarskich; www.akademia.nfz.gov.pl/profilaktyka

To tylko wybrane propozycje badań. Najlepiej dopytaj swojego lekarza o badania, jakie należałoby zrobić. To lekarz prowadzący (lekarz pierwszego kontaktu / lekarz rodzinny) ma największą wiedzę o twoim zdrowiu, zleci konieczne badania i wyda na nie skierowania.

Warto też korzystać z badań profilaktycznych organizowanych w ramach specjalnych akcji, o których informują m.in. ogłoszenia w przychodniach (np. mammografia, badania prostaty czy badanie gęstości kości). Jeśli jednak sam / sama chcesz sprawdzić, jakie badania profilaktyczne powinieneś / powinnaś zrobić, skorzystaj z kalendarza badań na stronie NFZ:

www.akademia.nfz.gov.pl/kalendarz-badan.

Więcej materiałów informacyjnych, które mogą zainspirować cię do wizyty u lekarza, szukaj na stronach:

- zdrowie.um.warszawa.pl/zdrowie-seniora;
- www.gov.pl/web/zdrowie/narodowy-program-zdrowia-2021-2025;
- www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/programy-profilaktyczne;
- www.pacjent.gov.pl/profilaktyka.

Pamiętaj jednak, że najważniejsza jest wizyta u lekarza i opowiedzenie mu o swoich problemach czy podejrzeniach. Czasami symptomy – twoim zdaniem błahe – mogą okazać się początkiem, a czasem już trwającym problemem zdrowotnym. Szybka diagnoza i wczesne badania to skuteczne leczenie, a nawet wyleczenie.

Aktualne programy profilaktyczne³:

Program profilaktyki raka piersi (mammografia)

Adresowany do kobiet w wieku 50-69 lat, które spełniają kryterium:

- nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat;
- otrzymały w ramach programu profilaktyki raka piersi pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po 12 miesiącach z powodu obciążenia czynnikami ryzyka lub nie miały wcześniej stwierdzonej zmiany nowotworowej piersi o charakterze złośliwym. Bezpłatne badanie mammograficzne przysługuje raz na dwa lata, bez skierowania.

Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia)

Adresowany do kobiet do 59. roku życia (ubezpieczonych), które w ciągu ostatnich trzech lat nie uczestniczyły w tym programie lub otrzymały pisemne wskazanie do następnego badania za rok. Bezpłatne badanie cytologiczne przysługuje raz na trzy lata, bez skierowania.

Program profilaktyki gruźlicy

Adresowany do osób dorosłych, które nie miały dotychczas rozpoznanej gruźlicy, lecz:

- miały bezpośredni kontakt z osobami z już rozpoznaną gruźlicą;
- mają trudne warunki życiowe, sprzyjające zachorowaniu na gruźlicę (osoby niepełnosprawne, przewlekle chore, z problemem alkoholowym i narkomanią, bezdomne, długotrwale bezrobotne).

W ramach programu do udzielania świadczenia nie jest potrzebne skierowanie.

Program profilaktyki chorób układu krążenia

Adresowany jest do osób które mają od 35 do 65 lat. Wcześniej nie miały one rozpoznanej choroby i w ciągu ostatnich pięciu lat nie korzystały z programu.

Na świadczenie udzielane w ramach programu nie ma konieczności posiadania skierowania⁴.

³ Informacje ze strony www.nfz.gov.pl (dane z 23.05.2023 r.).

⁴ www.pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne/program-profilaktyki-chorob-ukladu-krzenia-chuk.

Program badań przesiewowych raka jelita grubego

Adresowany jest do osób, które w ciągu ostatnich 10 lat nie miały wykonanej kolonoskopii⁵ i spełniają kryteria wiekowe:

- 50-65 lat;

lub

- 40-49 lat mające krewnego pierwszego stopnia, u którego rozpoznano nowotwór jelita grubego.

Do udziału w programie niewymagane jest skierowanie. Wystarczy zgłosić się do placówki wykonującej takie badania.

Program profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP)

Etap podstawowy adresowany jest do osób pomiędzy 40. a 65. rokiem życia palących papierosy, które w ciągu ostatnich trzech lat nie miały wykonanych badań spirometrycznych w ramach programu POChP, u których nie zdiagnozowano wcześniej przewlekłej obturacyjnej choroby płuc czy przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy.

Do etapu specjalistycznego kwalifikowane są (z etapu podstawowego) osoby uzależnione od palenia tytoniu ze skierowaniem od lekarza POZ lub z oddziału szpitalnego realizującego program oraz osoby zgłaszające się bez skierowania.

Zapytaj swojego lekarza POZ lub w swojej poradni, gdzie najbliżej twojego miejsca zamieszkania realizowane są bezpłatne badania profilaktyczne. Możesz też wejść na stronę:

www.nfz.gov.pl i sprawdzić w zakładce:

Dla pacjenta / Profilaktyka na NFZ

(www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/programy-profilaktyczne).

Sprawdzisz tu bieżące informacje, a także wykaz placówek realizujących programy profilaktyczne.

Zasady korzystania ze świadczeń w ramach programów znajdziesz też bezpośrednio pod linkiem:

- www.nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/profilaktyka-chorob-na-mazowszu/profilaktyczne-programy-zdrowotne-i-profilaktyka-w-poz;
- www.gov.pl/web/zdrowie/programy-polityki-zdrowotnej1.

⁵ www.nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/profilaktyka-chorob-na-mazowszu/profilaktyczne-programy-zdrowotne-i-profilaktyka-w-poz.

Prawa pacjenta

Jeśli jesteś emerytem / emerytką, rencistą / rencistką lub posiadasz decyzję administracyjną przyznającą ci prawo do świadczeń opieki zdrowotnej, wydaną przez ośrodek pomocy społecznej, możesz korzystać ze świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (czyli bezpłatnie).

Jako pacjent / pacjentka masz prawo⁶:

- do świadczeń zdrowotnych;
- do informacji;
- do wyrażania zgody na udzielenie świadczeń zdrowotnych;
- do tajemnicy informacji;
- do zgłaszania niepożądanych działań produktów leczniczych;
- do zgłaszania sprzeciwu wobec opinii albo orzeczenia lekarza;
- do dokumentacji medycznej;
- do poszanowania intymności i godności;
- do poszanowania życia prywatnego i rodzinnego;
- do opieki duszpasterskiej;
- do przechowywania rzeczy wartościowych w depozycie.

Więcej informacji dostępnych jest na stronie Rzecznika Praw Pacjenta: www.gov.pl/web/rpp/prawa-pacjenta.

Jeżeli doszło do naruszenia praw pacjenta w ZOZ czy praktyce lekarskiej lub pielęgniarskiej mającej kontrakt z NFZ, a naruszenie to polega na nieprawidłowym wykonywaniu umowy z Funduszem, to można swoją sprawę zgłosić do oddziału wojewódzkiego NFZ lub do Centrali NFZ:

- osobiście w delegaturze oddziału;
- drogą elektroniczną, mail: kancelaria@nfz-warszawa.pl;
- pisemnie na adres:
Mazowiecki Oddział Wojewódzki NFZ,
ul. Chałubińskiego 8, 00-613 Warszawa;
- za pośrednictwem platformy ePUAP;
- ustnie do protokołu.

Więcej informacji w zakresie sposobu składania skarg i wniosków znajdziesz na: www.nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/skargi-i-wnioski/jak-zlozyc-skarge oraz dzwoniąc pod numer telefonu: 22 279 75 78.

⁶ Obwieszczenie Marszałka Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 2024 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu ustawy o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta (Dz.U. 2024 poz. 581).

Możesz również skorzystać z pomocy Rzecznika Praw Pacjenta, kontakt:

- bezpośrednio w Biurze Rzecznika Praw Pacjenta, ul. Płocka 11/13, wcześniej możesz zarezerwować wizytę mailowo: rezerwacja@rpp.gov.pl lub dzwoniąc pod numer tel. 22 532 82 43;
- drogą elektroniczną, mail: kancelaria@rpp.gov.pl lub korzystając z formularza poprzez stronę: www.gov.pl/web/rpp/napisz-do-nas;
- pisemnie: Biuro Rzecznika Praw Pacjenta, ul. Płocka 11/13, 01-231 Warszawa;
- 800 190 590 – Telefoniczna Informacja Pacjenta (TIP)⁷, infolinia (wspólny numer telefonu Rzecznika Praw Pacjenta oraz Narodowego Funduszu Zdrowia) – czynna całą dobę.

Przydatne informacje znajdziesz na stronach:

- www.gov.pl/web/rpp/wizyta-osobista-w-biurze-rzecznika-praw-pacjenta;
- www.nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/prawa-pacjenta/rzecznik-praw-pacjenta.

Co roku 18 kwietnia obchodzony jest Europejski Dzień Pacjenta⁸, którego celem jest uświadamianie, jakie znaczenie ma wiedza o prawach i obowiązkach wszystkich osób, aby to prawo zapewnić i je szanować.

Europejska Karta Praw Pacjentów zawiera 14 praw i są to m.in. prawo:

- do profilaktyki;
- dostępu do opieki medycznej;
- do informacji;
- do wyrażenia zgody;
- do wolnego wyboru;
- do prywatności i poufności;
- o poszanowaniu czasu pacjenta;
- o przestrzeganiu norm jakościowych;
- do bezpieczeństwa;
- do innowacji;
- do unikania niepotrzebnego cierpienia i bólu;
- do leczenia dostosowanego do potrzeb;
- do zażaleń;
- do rekompensaty.

⁷ www.gov.pl/web/rpp/telefoniczna-informacja-pacjenta.

⁸ zdrowie.um.warszawa.pl/-/europejski-dzien-praw-pacjenta-1.

Podstawowa opieka zdrowotna (POZ)

Placówki lecznicze POZ działają od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00, z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy. Porady udzielane są w ambulatorium, w trakcie wizyt domowych, a także w formie teleporady. Pacjent może rejestrować się do lekarza POZ osobiście, telefonicznie lub za pośrednictwem osób trzecich. W przypadku nagłego zachorowania lub pogorszenia stanu zdrowia podczas pobytu poza miejscem zamieszkania (np. podczas wizyty u rodziny) ubezpieczony ma prawo do bezpłatnych świadczeń zdrowotnych u innego (niż wybrany w deklaracji) świadczeniodawcy POZ mającego podpisaną umowę z NFZ.

Adresy i telefony do placówek mających umowę z NFZ można sprawdzić na stronach:

- zdrowie.um.warszawa.pl/szpitala-i-przychodnie;
- www.gsl.nfz.gov.pl;
- www.na-nfz.pl – ogólnopolski rejestr lekarzy kontraktowych;

lub zapytać, dzwoniąc pod numer telefonu:

800 190 590 – Telefoniczna Informacja Pacjenta (TIP), dostępna jest przez 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu.

Konsultanci TIP nie udzielają porad medycznych.

(+48) 22 125 66 00 – numer dostępny dla dzwoniących z zagranicy (połączenia płatne zgodnie z cennikiem operatora).

Lekarz pierwszego kontaktu

Lekarz pierwszego kontaktu, czyli lekarz POZ, to twój lekarz, który diagnozuje, leczy i pomaga zapobiegać chorobom. Możesz wybrać swojego lekarza spośród lekarzy ubezpieczenia zdrowotnego, którzy mają umowę z NFZ na udzielanie świadczeń lub pracują w placówce, z którą Fundusz zawarł kontrakt.

- Wyboru lekarza i pielęgniarki dokonuje się poprzez wypełnienie w rejestracji zakładu opieki zdrowotnej lub bezpośrednio u lekarza (jeśli jest to gabinet prywatny, który ma kontrakt z NFZ) deklaracji wyboru. Przy wyborze nie obowiązuje rejonizacja, nie ma więc konieczności korzystania z usług placówki medycznej położonej najbliżej miejsca zamieszkania.

- Wybór lekarza i pielęgniarki może mieć miejsce bezpłatnie dwa razy w ciągu roku kalendarzowego. Jeżeli zmieniłeś miejsce zamieszkania oraz w sytuacji zaprzestania udzielania świadczeń przez wybranego lekarza, pielęgniarkę i połączną podstawowej opieki zdrowotnej oraz z innych przyczyn niezależnych od ciebie, masz prawo do ponownego wyboru. Wybór może dotyczyć lekarza lub pielęgniarki w tej samej lub innej placówce.
- Jeśli zmieniasz przychodnię, nie ma obowiązku przekazywania oryginalnej dokumentacji medycznej placówce, do której się przenosisz. Ale jeśli nowy lekarz żąda udostępnienia oryginałów tej dokumentacji (na piśmie), to na tej podstawie przychodnia, w której się do tej pory leczyłeś / leczyłaś, musi wydać ci (lub osobie przez siebie upoważnionej) oryginał dokumentacji za pokwitowaniem odbioru z zastrzeżeniem zwrotu po wykorzystaniu. Jeżeli chcesz, by nowy lekarz miał do niej stały dostęp, masz prawo poprosić o sporządzenie jej wyciągów, odpisów lub kopii (odpłatnie). W przypadku konieczności zapewnienia ciągłości leczenia nowa przychodnia ma prawo zwrócić się do poprzedniej z prośbą o przekazanie dokumentacji medycznej.

Konsultacja: Barbara Palińska, lekarz rodzinny

Numery telefonów do swojej poradni, nocnej pomocy lekarskiej i pielęgniarskiej oraz do swojego lekarza POZ trzymaj w widocznym i łatwo dostępnym miejscu.

Jeśli chcesz wiedzieć więcej, jak wybrać lekarza POZ i jaką powinien zapewnić ci pomoc, jak zapisać się na poradę, co zrobić w sytuacji kiedy rejestracja odmawia ci zapisu do lekarza, szukaj informacji w Poradniku Pacjenta pod adresem:

www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/poradnik-pacjenta i na stronie Ministerstwa Zdrowia: www.gov.pl/web/zdrowie/leczenie.

Program opieki zdrowotnej nad kombatantami

Celem programu jest poprawa stanu zdrowia i jakości życia kombatantów. Zapewnia on dostępność do lekarza internisty i lekarzy specjalistów m.in.: kardiologa, neurologa, ortopedy, chirurga, gastrologa, urologa, laryngologa, reumatologa, badań diagnostycznych oraz badań laboratoryjnych, bez konieczności zapisania się do poradni specjalistycznych.

PROGRAM REALIZOWANY JEST PRZEZ DWA PODMIOTY:

SZPZLO Warszawa-Mokotów
Przychodnia Lekarska dla Kombatantów

ul. Litewska 11/13
tel. 22 622 65 60
www.zozmokotow.pl

Szpital Praski pw. Przemienienia Pańskiego
Poradnia Chorób Wewnętrznych dla Kombatantów
Poradnia dla Kombatantów

al. „Solidarności” 67
tel. 22 818 50 61
www.szpitalpraski.pl

Co to jest eWUŚ?

eWUŚ (Elektroniczna Weryfikacja Upoważnień Świadczeniobiorców) to system umożliwiający potwierdzenie prawa pacjenta do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych:
www.ewus.nfz.gov.pl.

Informacje zgromadzone w systemie eWUŚ są aktualizowane codziennie wg danych otrzymywanych m.in. z ZUS i KRUS i przedstawiają stan uprawnień pacjenta w dniu, w którym dokonano sprawdzenia. Korzystanie z systemu jest możliwe dopiero po zaakceptowaniu regulaminu korzystania z eWUŚ i zobowiązaniu się świadczeniodawcy do przestrzegania przepisów ustawy o ochronie danych i zasad poufności i tajemnicy danych.

Weryfikacją wniosków i wydawaniem upoważnień zajmują się oddziały wojewódzkie NFZ. W przypadku, kiedy jesteś ubezpieczony, a eWUŚ nie potwierdza twoich uprawnień, możesz potwierdzić swoje prawo do świadczeń za pomocą innych dokumentów lub złożyć stosowne oświadczenie.

Gdy masz pytania i wątpliwości, możesz skontaktować się z całodobową infolinią: **800 190 590 (TIP)**.

Mazowiecki Oddział Wojewódzki NFZ

ul. T. Chałubińskiego 8
mail: kancelaria@nfz-warszawa.pl
www.nfz-warszawa.pl

E-usługi w zdrowiu

To system, który gromadzi w jednym miejscu informacje o przebiegu twojego leczenia, e-recepty, e-skierowania i pełną dokumentację medyczną. Są to m.in:

- Internetowe Konto Pacjenta;
- Elektroniczna Dokumentacja Medyczna;
- E-recepta;
- E-skierowania;
- Informator o Terminach Leczenia.

Internetowe Konto Pacjenta (IKP)

Jest to usługa, która ułatwia pacjentom korzystanie z usług cyfrowych, takich jak e-wizyta, e-skierowanie, e-recepta. Wchodząc na swoje konto IKP, sprawdzisz informacje o leczeniu aktualnym lub planowanym. Możesz też wiele spraw załatwić bez konieczności wychodzenia do przychodni czy poradni.

Takie konto ma każda osoba posiadająca PESEL. Należy tylko zalogować się na stronie: www.pacjent.gov.pl. Możesz to zrobić przez:

- profil zaufany (jeśli go nie masz, sprawdź, jak go założyć na stronie: www.pacjent.gov.pl w zakładce: Jak założyć profil zaufany?);
- internetowe konto w banku;
- e-dowód.

Jeśli masz obawy, że sobie nie poradzisz, przeczytaj więcej informacji na stronie:

www.pacjent.gov.pl w zakładce: Internetowe Konto Pacjenta (IKP).

Elektroniczna Dokumentacja Medyczna (EDM)

Jest to zbiór badań diagnostycznych i wyników badań laboratoryjnych wraz z opisem. Są to informacje od lekarza kierującego do poradni specjalistycznej lub leczenia szpitalnego o rozpoznaniu, sposobie leczenia, rokowaniu czy przepisanych lekach.

Automatyczny dostęp do EDM mają lekarze, pielęgniarki i położne POZ, pracownicy medyczni w ramach kontynuacji leczenia i osoby, które wytworzyły EDM. W sytuacji zagrożenia życia pacjenta / pacjentki taki dostęp ma każdy pracownik ochrony zdrowia.

Obszerną wiedzę na temat EDM znajdziesz na:

- www.pacjent.gov.pl/elektroniczna-dokumentacja-medyczna;
- www.ezdrowie.gov.pl.

E-recepta⁹

Co to jest e-recepta? To elektroniczny dokument, który zastępuje papierową receptę. Realizacja takiej recepty jest możliwa na podstawie czterocyfrowego kodu, który otrzymasz mailem lub SMS-em, w zależności od tego, jak skonfigurujesz swoje Konto Pacjenta (sprawdź, jak to zrobić, na stronie: www.pacjent.gov.pl w zakładce: Internetowe Konto Pacjenta / e-recepta). Możesz też dostać wydruk informacyjny. Pamiętaj, że recepty wystawione przez lekarza nie są ważne bezterminowo. Najczęściej ważność recepty wynosi 30 dni od daty jej wystawienia.

E-recepta też jest ważna 30 dni, ale są i takie, które są ważne 7, 120 lub 365 dni. Żeby tak było, lekarz musi to na niej odpowiednio zaznaczyć. Lekarz może wpisać datę realizacji późniejszą niż data wystawienia, aby pacjent nie musiał wykupić całej puli leków jednocześnie. Jest to ważne w przypadku preparatów o krótkich terminach przydatności lub gdy jednoczesny zakup całej dawki leku byłby dużym obciążeniem finansowym. Wtedy 30-dniowy czas realizacji recepty rozpoczyna się właśnie od wskazanej daty i nie można jej wykupić przed tym terminem. Od tej reguły są jednak wyjątki i w przypadku niektórych leków termin realizacji wystawionych recept nie może przekroczyć terminu od daty wystawienia:

- 7 dni na antybiotyki;
- 120 dni na preparaty immunologiczne, wytwarzane dla indywidualnego pacjenta;
- 120 dni na leki, środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego sprowadzane z zagranicy w ramach importu docelowego.

Odroczonej daty realizacji nie wolno stosować w przypadku niektórych leków, np. narkotycznych czy psychotropowych.

W razie awarii systemu recepty będą wystawiane w postaci papierowej. W przypadku leków refundowanych do wystawiania recept papierowych będzie się wykorzystywać, tak jak dotychczas, numery recept nadane przez NFZ.

Więcej szczegółowych informacji znajdziesz na:

- www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/recepty-i-leki;
- www.pacjent.gov.pl/e-recepta/jak-dlugo-wazna-jest-e-recepta.

⁹ www.pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta/erecepta.

E-skierowanie¹⁰

To usługa elektroniczna, w ramach której skierowanie do lekarza specjalisty otrzymujesz mailem lub SMS-em. Takie skierowanie uzyskasz też bez konieczności wizyty w placówce. Skierowanie umożliwi ci obsługę elektroniczną od momentu wystawienia do realizacji.

Żeby jednak takie skierowanie otrzymać, musisz wcześniej zalogować się na swoim Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) i wpisać tam numer telefonu lub adres mailowy. Na podstawie takiego skierowania zapiszesz się na wizytę przez telefon lub osobiście.

Jeśli nie masz dostępu do żadnej z tych opcji, otrzymasz od lekarza wydruk informacyjny w formie papierowej. Wtedy umawiasz się do poradni przez telefon, podając dane z wydruku. Nie obowiązuje już termin 14 dni na dostarczenie skierowania. Wystarczy przy rejestracji podać kod i PESEL. Skierowanie na zabiegi fizjoterapeutyczne należy zarejestrować w zakładzie rehabilitacji w ciągu 30 dni.

Zalety e-skierowania¹¹:

- nie można zgubić, jest dostępne na IKP;
- możesz w każdym momencie sprawdzić historię e-skierowań;
- znika problem nieczytelności ręcznie wypisanego dokumentu.

Sprawdź, jak działa e-skierowanie i jak zalogować się na IKP na stronie: www.pacjent.gov.pl w zakładce: Internetowe Konto Pacjenta.

E-skierowanie może być wystawione na:

- ambulatoryjne świadczenia specjalistyczne;
- leczenie szpitalne;
- badania medycyny nuklearnej oraz badania tomografii komputerowej;
- rezonans magnetyczny;
- badanie endoskopowe przewodu pokarmowego;
- badanie echokardiograficzne płodu;
- rehabilitację;
- leczenie w uzdrowisku lub sanatorium (od 17 marca 2023 r.).

E-skierowanie nie może być wystawiane na:

- programy lekowe;
- do szpitala psychiatrycznego.

¹⁰ www.pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta/eskierowanie.

¹¹ Tamże.

Informator o Terminach Leczenia

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

Wyszukiwarka, która zawiera bazę placówek medycznych, udzielających świadczeń w ramach kontraktów z NFZ. Placówki przekazują informacje o terminach do NFZ, który aktualne dane wprowadza do bazy. Dzięki temu masz możliwość wyszukania i sprawdzenia terminu i miejsca, gdzie najszybciej znajdziesz pomoc lekarza, gdzie znajduje się dany szpital czy poradnia, a także o przybliżonym czasie oczekiwania.

Jak korzystać z wyszukiwarki?

Postępujesz zgodnie z tym, co system podpowiada i wybierasz:

- Jaki jest twój przypadek – pilny czy stabilny.
- Jakiego świadczenia szukasz – tu wpisujesz nazwę i wybierasz w zależności od potrzeby czy skierowania: poradnię / oddział – system podpowiada właściwą nazwę.
- Województwo – wybierasz z listy.
- Miasto – wpisujesz nazwę i pokazuje się lista, w przypadku Warszawy z podziałem na dzielnice, wybierasz właściwą.
- Dodatkowe opcje – możesz wpisać nazwę szpitala / przychodni, nazwę miejsca udzielania świadczenia i ulicę.

Kiedy już sprawdzisz potrzebne dane, dzwonisz i ustalasz termin wizyty.

Więcej informacji szukaj na portalu:

www.ezdrowie.gov.pl

Znajdziesz tu bieżące informacje. Jeśli jednak będziesz miał / miała pytania dotyczące e-skierowań, e-recept czy systemu e-zdrowie, możesz za pomocą formularza – w zakładce: Napisz do nas – wysłać pytanie, uwagi czy swoje sugestie.

Teleporada

Z takiej formy porady możesz skorzystać, gdy:

- istnieje podejrzenie zakażenia wirusem SARS-CoV-2;
- potrzebujesz recepty na leki do kontynuacji leczenia, a lekarz ma Twoją dokumentację medyczną;
- potrzebujesz zlecenia na zaopatrzenie w wyroby medyczne jako kontynuację poprzedniego zlecenia, a lekarz ma Twoją dokumentację medyczną;
- potrzebujesz zaświadczenia o stanie zdrowia.

Więcej informacji o zasadach korzystania z porad stacjonarnych, a także zasadach leczenia czy obowiązkach, jakie ma placówka lecznicza znajdziesz na: www.pacjent.gov.pl/aktualnosc/nowe-zasady-korzystania-z-porad-lekarskich.

Przychodnie miejskie

zdrowie.um.warszawa.pl/szpitala-i-przychodnie

Pod tym adresem znajdziesz szpitale i przychodnie miejskie. Po wejściu klikasz kolejno w wybraną dzielnicę, a następnie placówkę i zostajesz przekierowany na stronę internetową ze wszystkimi informacjami: adres, telefony oraz godziny pracy poradni.

Jeśli chcesz sprawdzić, z jakimi poradniami / gabinetami podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) NFZ ma podpisane kontrakty, wejdź na:

www.gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/POZ

Lekarze specjaliści

Ambulatoryjna opieka specjalistyczna (AOS) to świadczenia opieki zdrowotnej we wszystkich dziedzinach medycyny. Jeśli jesteś ubezpieczony / ubezpieczona, masz prawo do wyboru lekarza specjalisty spośród wszystkich lekarzy, którzy zawarli umowę z NFZ. Aby skorzystać z pomocy lekarza specjalisty, w większości przypadków potrzebujesz skierowania od lekarza POZ.

Sam / sama decydujesz o wyborze placówki, do której chcesz iść, nie ma rejonizacji, ale placówka musi mieć podpisany kontrakt z NFZ.

Gdy już masz skierowanie do poradni specjalistycznej, szpitala, na rehabilitację, na badania specjalistyczne lub szukasz porady np. stomatologa, ginekologa, okulisty, psychiatry, skorzystaj z wyszukiwarki:

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

Po sprawdzeniu dzwonisz do wybranej placówki i umawiasz wizytę. Wykaz przychodni specjalistycznych (AOS), które działają w ramach kontraktu z NFZ, publikowany jest na stronie:

www.gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/PrzychodnieSpecjalistyczne

Jeśli znajdziesz się w stanie nagłego zagrożenia zdrowia lub życia, świadczenie zdrowotne może być udzielane bez skierowania. Skierowanie nie jest wymagane do lekarzy następujących specjalizacji¹²:

- ginekolog i położnik;
- onkolog;
- psychiatra;
- wenerolog;
- dentysta.

Skierowanie nie jest potrzebne również do poradni, jeśli np. jesteś:

- chora/y na gruźlicę;
- zakażona/y wirusem HIV;
- uzależniona/y od alkoholu, środków odurzających i substancji psychotropowych – w zakresie leczenia odwykowego;
- inwalidką/dą wojennym, wojskowym; osobą represjonowaną; kombatantem;
- cywilną niewidomą/ym, ofiarą działań wojennych.

To tylko niektóre przypadki wizyt u specjalisty bez skierowania, szczegółową listę oraz indywidualne przypadki znajdziesz na stronie:

www.pacjent.gov.pl/artukul/kto-i-kiedy-nie-potrzuje-skierowania

Duży zasób przydatnych informacji znajdziesz również na stronach:

- www.gov.pl/web/rpp/wizyta-u-lekarza-specjalisty;
- zdrowie.um.warszawa.pl/zdrowie-seniora.

Choroby dróg rodnych

Każda kobieta, bez względu na wiek, powinna raz w roku zgłosić się do ginekologa. Po trudnym dla wielu kobiet okresie menopauzy w 65. r.ż. kobieta wkracza w umowny okres senu, czyli okres spokoju hormonalnego. Nie oznacza to jednak, że jest mniej narażona na choroby. W tym czasie wzrasta zapadalność na raka trzonu macicy, raka jajnika, nowotwory sromu czy piersi. Należy koniecznie skonsultować się z ginekologiem w przypadku:

- krwawienia z dróg rodnych lub upławów;
- świądu krocza;
- nietrzymania moczu;
- bólu w dole brzucha;

¹² www.pacjent.gov.pl/artukul/kto-i-kiedy-nie-potrzuje-skierowania;
www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swadczeniach.

- pojawienia się wyczuwalnego zgrubienia w piersi lub zmiany widocznej na skórze piersi.

Oprócz samobadania piersi, które powinnaś wykonać raz na miesiąc, warto skorzystać z możliwości wykonania co 2 lata bezpłatnego badania mammograficznego. Poproś ginekologa o skierowanie lub zgłoś się na badanie w ramach ogłaszanych przez NFZ akcji.

Konsultacja: dr n. med. Krzysztof Dynowski, ginekolog-endokrynolog

Jeśli szukasz porady ginekologa, wejdź na:

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

nazwa świadczenia w wyszukiwarce:

- **PORADNIA GINEKOLOGICZNA**
- **PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA**

Onkologia

W poradniach onkologicznych uzyskasz najważniejsze informacje na temat leczenia, postępowania terapeutycznego oraz sposobu przygotowania do badań diagnostycznych. Do onkologa nie jest wymagane skierowanie.

Objawy, które powinny skłonić do wizyty u onkologa, to m.in.:

- zmiana kształtu, barwy znamion bądź wycieki z nich;
- wystąpienie na ciele narośli, guzów, znamion;
- wycieki z brodawek sutkowych;
- utrzymujące się przez dłuższy czas chrypa oraz kaszel;
- krwioplucie, krwimocz bądź krew w kale;
- krwawienia między kolejnymi miesiączkami i po menopauzie;
- zwiększenie całości bądź części jądra; powiększenie jego ciężaru;
- niemogące się zagoić rany i owrzodzenia w jamie nosowej i ustnej;
- przewlekła gorączka;
- długotrwały ból żołądka oraz ból wątroby;
- zażółkła skóra oraz białka oczu;
- drgawki, bezsenność bądź nadmierna senność.

Jeśli szukasz porady onkologa, wejdź na:

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

nazwa świadczenia w wyszukiwarce:

- **PORADNIA CHIRURGII ONKOLOGICZNEJ**
- **PORADNIA GENETYCZNO-ONKOLOGICZNA**
- **ŚWIADCZENIA Z ZAKRESU ONKOLOGII**

Choroby jamy ustnej

Stomatolog leczy nie tylko zęby, ale też dziąsła i śluzówkę w jamie ustnej. Paradontoza jest chorobą dziąseł. Dotknięte nią dziąsła stają się czerwone, obrzmiałe, bardzo wrażliwe, mogą boleć i krwawić. Pojawia się też nieprzyjemny zapach z ust. W kolejnym stadium zęby zaczynają się chwiać, w ostatnim – wypadają. Zanim się to stanie, warto zwrócić się o pomoc do dentysty, a przede wszystkim codziennie dbać o higienę jamy ustnej.

Braki w uzębieniu należy uzupełniać zarówno ze względu na swoje samopoczucie, jak i zdrowie fizyczne. NFZ refunduje tylko protezy osiadające, wykonane z akrylu. Raz na pięć lat, w ramach ubezpieczenia, można otrzymać taką protezę (częściową lub całkowitą z elementami doginanymi) w szczęcie lub żuchwie. Refundacja obejmuje wszystkie zabiegi, także pobranie wycisku. NFZ co dwa lata finansuje też naprawy protez. Protezę co pół roku trzeba pokazać stomatologowi. Noszenie protezy bez przerwy grozi grzybicą błony śluzowej. Należy ją wyjmować na co najmniej 6 godzin w ciągu doby, najlepiej na noc. Protezę trzeba umyć, osuszyć i włożyć do pojemnika. Nie wolno trzymać jej w wodzie, bo mogą rozwinąć się na niej grzyby. Protezę, tak jak zęby, czyścimy po każdym posiłku. Należy ją myć szczoteczką po obu stronach przez 3 minuty. Warto używać specjalnej pasty do protez, która działa antybakteryjnie oraz zapewnia czystość i świeżość protezy, nie rysując przy tym jej powierzchni. Raz na dwa tygodnie protezę warto odkazić w specjalnym płynie, który działa bakteriobójczo, lub wodzie z rozpuszczoną w niej tabletką dezynfekującą z aktywnym tlenem.

Jeśli szukasz porady stomatologa, chirurga stomatologicznego lub protetyka, wejdź na:

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

nazwa świadczenia w wyszukiwarce:

- PORADNIA STOMATOLOGICZNA
- PORADNIA CHIRURGII STOMATOLOGICZNEJ
- PORADNIA PROTETYKI STOMATOLOGICZNEJ

Choroby oczu

Na wizytę do okulisty (potrzebne jest skierowanie) powinniśmy się udać nie rzadziej niż raz na dwa lata, by sprawdzić stan wzroku oraz, w razie potrzeby, dobrać szkła korygujące.

Trzeba niezwłocznie zasięgnąć porady okulisty, gdy zdarzy ci się:

- uraz oka;
- nagłe zaniewidzenie;
- silny ból oka;
- czerwone oko lub plamka na oku;
- wykrzywienie lub zniekształcenie obrazu;
- podwójne widzenie;
- błysk, męty, wrażenie pajęczyny lub zasłony przed okiem;
- plama w polu widzenia.

Konsultacja: Krzysztof Paliński, okulista

Jeśli szukasz porady okulisty, wejdź na:

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

nazwa świadczenia w wyszukiwarce:

PORADNIA OKULISTYCZNA

Zaburzenia psychiczne

Bywa, że z pomocy lekarza psychiatry korzystamy niechętnie, ale warto zmienić swoje nastawienie, ponieważ samopoczucie, sprawność umysłowa, nastrój są równie ważne jak zdrowie fizyczne. Z wiekiem słabsza pamięć jest zjawiskiem normalnym. Jeśli jednak do osłabienia pamięci i większej męczliwości dochodzą inne objawy, warto zasięgnąć porady psychiatry. Leki mogą wspomóc pamięć i koncentrację, a także zatrzymać postępy lub złagodzić przykre objawy chorób często pojawiających się u seniorów: depresji, otępienia starczego, choroby Alzheimera.

Objawy, które powinny skłonić do wizyty u psychiatry:

- zubożenie na to, co się dzieje, niechęć do aktywności, zaniedbanie higieny;
- nieustająca potrzeba chodzenia, stałe dreptanie;
- rozdrażnienie, wybuchowość w zwykłych sytuacjach;
- bezsenność i zaburzenia rytmu dobowego;
- pobudzenie, np. ciągłe mówienie lub powtarzające się wykonywanie przypadkowej czynności;

- agresja wobec siebie i innych, wulgaryzmy, groźby;
- częste chowanie rzeczy w dziwnych miejscach;
- zapominanie imion i nazwisk bliskich i nazw rzeczy;
- częste zapominanie o odbytej rozmowie;
- trudności z wykonaniem zadania zgodnie z instrukcją;
- gubienie się w znanych miejscach.

Jeśli w trudnych sytuacjach zechcesz skorzystać z pomocy, zadzwoń pod podane niżej numery telefonów:

116 123 – ogólnopolski bezpłatny telefon zaufania dla osób w kryzysie,
czynny w dni powszednie w godzinach 14.00-22.00

800 702 222 – Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym – www.centrumwsparcia.pl

Z porady skorzystasz, wchodząc na stronę internetową. Możesz porozmawiać na czacie z lekarzem psychiatrą lub możesz napisać mail i przedstawić swój problem. Specjaliści po rozpoznaniu problemu pokierują cię dalej i podpowiedzą, gdzie powinieneś / powinińska się zgłosić po pomoc, wskażą właściwą placówkę specjalistyczną. Adres znajdziesz na: www.centrumwsparcia.pl/znajdz-placowke.

Wsparcia psychologicznego udzielają też ośrodki pomocy społecznej. Adresy i telefony do placówek znajdziesz na: www.warszawa19115.pl/-/osrodki-pomocy-spoolecznej.

Jeśli potrzebujesz pomocy i nie wiesz, do jakiej placówki się zgłosić, umów się na bezpłatną konsultację w Warszawskim Ośrodku Interwencji Kryzysowej (WOIK): www.woik.waw.pl. Gdy przedstawiś swój problem, specjaliści z ośrodka wskażą ci formę wsparcia i placówkę.

Możesz też poszukać na stronie: www.czp.org.pl w zakładce: Mapa centrów zdrowia psychicznego.

Więcej informacji znajdziesz na: um.warszawa.pl w zakładce: Zdrowie / Zdrowie psychiczne.

Jeśli potrzebujesz porady w placówce, wejdź na:

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl
nazwa świadczenia w wyszukiwarce:
PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Choroby układu nerwowego

Neurolog specjalizuje się w leczeniu chorób i wad układu nerwowego. Wiele chorób o podłożu neurologicznym znajduje się jednocześnie w kręgu zainteresowania psychiatrów. Różnica jest taka, że psychiatra zajmuje się zaburzeniami zachowania, a neurolog wadami układu nerwowego. Najczęstsze choroby neurologiczne to: schorzenia kręgosłupa, neuralgia, bóle oraz zawroty głowy, padaczka, guzy, urazy układu nerwowego, zakażenia układu nerwowego, migreny oraz choroby o podłożu emocjonalnym. Niektóre z nich można wykryć na podstawie prostych badań. Do wykrycia innych potrzebne są jednak skomplikowane metody diagnostyczne. Chorobą neurologiczną, na którą szczególnie narażone są osoby w podeszłym wieku, jest udar mózgu.

Najczęstszymi jego objawami są występujące nagle:

- niedowład albo porażenie mięśni: twarzy, ręki i/lub nogi (najczęściej dotyczy to jednej strony ciała);
- uczucie znieczulenia twarzy, ręki i/lub nogi (najczęściej po jednej stronie ciała);
- zaburzenie mowy: trudności w mówieniu i rozumieniu słów;
- zaburzenia widzenia (dotyczące jednego lub obu oczu);
- utrata równowagi, zawroty głowy, kłopoty z chodzeniem;
- silny ból głowy bez znanej przyczyny.

Objawy udaru mogą się różnić u poszczególnych osób, bo zależą od umiejscowienia uszkodzenia w mózgu oraz od jego rozległości. Często nie jest on bolesny, ale może mieć groźne i trwałe skutki. Dlatego nawet jeśli objawy ustępują same, należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza. Częściej chorują mężczyźni. Wczesna interwencja, odpowiednio dobrana rehabilitacja i leki mogą złagodzić jej objawy.

Jeśli szukasz porady neurologa, wejdź na:

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

nazwa świadczenia w wyszukiwarce:

- **PORADNIA NEUROLOGICZNA**
- **PORADNIA REHABILITACJI NEUROLOGICZNEJ**
- **ZAKŁAD/OŚRODEK REHABILITACJI NEUROLOGICZNEJ**

Choroby układu krwionośnego i serca

Kardiolog zajmuje się chorymi na serce i tymi, którzy mają problemy z ciśnieniem krwi (zbyt wysokim lub zbyt niskim). Na ogół wystarczająca jest kardiologiczna opieka lekarza pierwszego kontaktu. Jeśli jednak, mimo leczenia, dolegliwości serca nie zmniejszają się, ciśnienie nie daje się ustabilizować albo utrzymuje się wysoki poziom „złego” cholesterolu, warto poprosić o skierowanie do kardiologa. Do wizyty u kardiologa powinny cię skłonić również następujące, utrzymujące się objawy:

- bóle w klatce piersiowej;
- duszność;
- kołatanie serca;
- obrzęk, opuchlizna;
- zmęczenie bez wyraźnej przyczyny;
- zadyszka po wysiłku.

Jeśli szukasz porady kardiologa, wejdź na:

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

nazwa świadczenia w wyszukiwarce:

- ŚWIADCZENIA Z ZAKRESU KARDIOLOGII
- PORADNIA REHABILITACJI KARDIOLOGICZNEJ

Choroby hematologiczne

W obszarze zainteresowania hematologa znajdują się choroby krwi i układu krwiotwórczego, m.in.: niedokrwistości (anemie), małopłytkowość, choroby nowotworowe układu krwiotwórczego (białaczki), zaburzenia krzepnięcia krwi, skazy krwotoczne. Jednak bezpośredni kontakt pacjenta z lekarzem tej specjalności należy do rzadkości. Z efektami pracy hematologa mamy styczność przy badaniach krwi bądź przy transfuzjach. Podstawowymi badaniami pomocnymi w rozpoznaniu chorób hematologicznych jest regularna morfologia krwi obwodowej oraz badanie krwi z rozmazem.

Lekarz rodzinny kieruje nas do hematologa wtedy, kiedy wykonane badania krwi wykażą nieprawidłowości.

Jeśli szukasz porady hematologa, wejdź na:

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

nazwa świadczenia w wyszukiwarce:

PORADNIA HEMATOLOGICZNA

Choroby układu moczowego

Schorzeniami układu moczowego (nerki, moczowody, pęcherz, gruczoł krokowy – prostata, cewka moczowa) zajmuje się lekarz urolog lub w przypadku uszkodzeń mięszu nerki – nefrolog. Objawy, które powinny skłonić cię do wizyty u urologa, to:

- problemy z oddawaniem moczu;
- nieprzyjemne uczucie gwałtownego parcia na mocz;
- obecność krwi w moczu;
- ból w okolicy lędźwiowej promieniujący w kierunku krocza i łopatek (objaw kolki nerkowej);
- niemożność powstrzymania wypływu moczu (NTM).

Łagodny rozrost prostaty dotyczy wielu seniorów i może powodować zaburzenia w oddawaniu moczu, a nawet doprowadzić do niemożności jego oddania, co jest stanem potencjalnego zagrożenia życia. Przeważnie jednak choroba objawia się częstym oddawaniem moczu, także w nocy, słabym strumieniem. Dokuczliwe jest uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza. Na ogół przyczyną jest łagodny rozrost gruczołu krokowego, ale z wiekiem rośnie prawdopodobieństwo wystąpienia raka prostaty. W początkowej fazie nie daje on objawów. Dlatego tak ważne są badania profilaktyczne prostaty. Dopiero gdy zmiany są duże, odczuwany jest ból przy oddawaniu moczu, częstomocz, zmniejszenie strumienia moczu, uczucie nagłego parcia na pęcherz (szczególnie w nocy). W moczu lub spermie może się pojawić krew. To oczywiście wskazania, by natychmiast udać się do urologa.

Jeśli szukasz porady urologa, wejdź na:

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

nazwa świadczenia w wyszukiwarce:

- **PORADNIA UROLOGICZNA**

Choroby jelita grubego

Gastrolog (inaczej gastroenterolog) specjalizuje się w chorobach przewodu pokarmowego, m.in. przełyku, żołądka, dróg żółciowych, jelit, odbytu, gruczołów trawiennych, czyli wątroby i trzustki.

Skupia się głównie na chorobach samego żołądka, a proktolog na patologiiach końcowego odcinka układu pokarmowego.

Na wizytę do gastrologa należy się zgłosić (poprosić o skierowanie do lekarza POZ), gdy zauważysz u siebie:

- ból brzucha;
- niezamierzoną utratę masy ciała;
- zażółcenie skóry i oczu (żółtaczką);
- krwawienie z odbytu i krew w kale;
- zmieniony wygląd stolca;
- smolisty, czarny stolec;
- zaparcia;
- zaburzenia połykania (dysfagia).

Jeśli szukasz porady gastrologa (gastroenterologa), wejdź na:

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

nazwa świadczenia w wyszukiwarce:

PORADNIA GASTROENTEROLOGICZNA

Proktolog leczy choroby odbytu i jelita grubego, m.in. guzy i żylaki odbytu, czyli hemoroidy, przetoki, niesprawne zwieracze, nietrzymanie stolca, zaparcia.

Na wizytę u lekarza w ramach usług na NFZ konieczne jest skierowanie, wystawione przez lekarza rodzinnego lub zajmującego się chorobami wewnętrznymi, który ma podpisaną umowę z NFZ.

Należy o nie poprosić, jeśli zauważysz któryś z objawów:

- odczuwasz bóle odbytnicy, bolesne parcie na stolec;
- wzdęcia oraz bóle w obrębie jamy brzusznej;
- nieregularne ropne wycieki z odbytu, urazy tych okolic;
- nastąpiła nagła zmiana rytmu wypróżnień, biegunki na przemian z zaparciem albo bolesne wypróżnianie się;
- masz problem z nietrzymaniem stolca i gazów;
- na bieliźnie zauważysz ślady ropy lub krwi albo świeżą krew w stolcu.

Jeśli szukasz porady proktologa, wejdź na:

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

nazwa świadczenia w wyszukiwarce:

PORADNIA PROKTOLOGICZNA

Badaniem profilaktycznym jelita grubego jest kolonoskopia. Należy ją wykonać po 50. roku życia (dotyczy to wszystkich bezobjawowych pacjentów) lub wtedy, gdy są symptomy i lekarz skieruje na takie badanie.

Gdy musisz wykonać badanie, wejdź na:

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

nazwa świadczenia w wyszukiwarce:

KOLONOSKOPIA

Osteoporoza

To jedna z chorób cywilizacyjnych, osłabiająca układ kostny. Rozwija się najczęściej u kobiet, a także u osób powyżej 65. roku życia. Pojawia się w wyniku zaburzeń hormonalnych, przewlekłych chorób układu pokarmowego, chorób narządów ruchu oraz nerek i wątroby. Wszystkie te schorzenia są związane z niedoborem wapnia w organizmie, szczególnie w kościach, co skutkuje ich zwiększoną podatnością na złamania. Często pierwszym widocznym objawem osteoporozy są właśnie złamania: nadgarstka, kości udowej, kręgow kręgosłupa i (rzadziej) żeber. Do złamań dochodzi bez wyraźnych przyczyn – wystarczy niegroźny upadek czy uderzenie. To znak, że choroba znajduje się w zaawansowanym stadium. Do najpowszechniejszych wczesnych objawów osteoporozy można zaliczyć bóle kręgosłupa, które często brane są za objaw zmian zwyrodnieniowych kręgow. Jeśli podejrzewasz u siebie osteoporozę, poproś o skierowanie na konsultację do osteoporologa, specjalisty od diagnozowania i leczenia osteoporozy. Wszyscy seniorzy są narażeni na utratę wapnia w kościach.

Proces ten można i warto spowolnić.

- Korzystaj ze słońca. Pod jego wpływem organizm wytwarza witaminę D, która ma zbawienny wpływ na kości – pomaga przyswajać wapń. Postaraj się codziennie przebywać co najmniej pół godziny na powietrzu.
- W przypadku niedostatecznej ekspozycji na światło słoneczne (szczególnie w okresie jesienno-zimowym) stosuj suplementację witaminy D.

Pamiętaj, że osoby unikające ekspozycji na promienie słoneczne oraz po 65. roku życia mają obniżoną syntezę skórnej witaminy D.

- Zadbaj o wapń w diecie: pij mleko, jogurty, jadaj sery twarde, ryby wraz ze szkieletem (np. szprotki), gruboziarniste kasze.
- Ruszaj się i ćwicz. To pomaga utrzymać dobry stan kości. Codzienna kilkuminutowa gimnastyka lub spacer powinny stać się nawykiem.

Jeśli szukasz porady osteoporoologa, wejdź na:

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

nazwa świadczenia w wyszukiwarce:

PORADNIA OSTEOPOROZY

PORADNIA ENDOKRYNOLOGICZNA OSTEOPOROZY

Choroby reumatyczne

Reumatolog zajmuje się leczeniem zmian zwyrodnieniowych i stanów zapalnych kości, stawów oraz tkanki łącznej. Do tego specjalisty potrzebne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu. Objawy rozwijającej się choroby reumatycznej mogą dotyczyć całego organizmu, należą do nich np. chudnięcie, gorączka, ogólne osłabienie. Mogą także dotyczyć narządów ruchu i objawiać się bólem i zniekształceniem stawów, bólem przy poruszaniu kończynami. Leczenie chorób reumatycznych może wiązać się z podawaniem niesterydowych środków przeciwzapalnych. Trzeba pamiętać, że leki te są niebezpieczne dla przewodu pokarmowego (mogą powodować owrzodzenia i krwawienia), dlatego powinny być przyjmowane pod osłoną leków zmniejszających wydzielanie kwasu żołądkowego. W leczeniu chorób reumatycznych stosuje się także fizykoterapię, gimnastykę, kąpiele lecznicze. Ważne jest, aby mimo bólu jak najwięcej się ruszać – aktywność fizyczna pomaga powstrzymać rozwój choroby. Niektóre choroby reumatyczne mają podłoże alergiczne. W tych przypadkach należy wykluczyć alergen z diety. Dieta zawierająca duże ilości korzystnych dla stawów kwasów tłuszczowych omega-3 (ryby morskie, orzechy, oliwa z oliwek lub olej lniany) stanowi element profilaktyki chorób reumatycznych. Jeśli cierpisz na dolegliwości reumatyczne, warto poprosić o skierowanie na konsultację do reumatologa.

Jeśli szukasz porady reumatologa, wejdź na:

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

nazwa świadczenia w wyszukiwarce:

PORADNIA REUMATOLOGICZNA

Choroby układu ruchu

Ortopeda zajmuje się narządami ruchu, zarówno problemami wrodzonymi, nabytymi z czasem, jak i tymi, które wystąpiły na skutek urazu (specjalistą od leczenia urazów jest ortopeda traumatolog). Leczenie bólu kręgosłupa nie powinno ograniczać się do tabletek przeciwbólowych czy przeciwzapalnych. Trzeba wzmacniać mięśnie grzbietu i brzucha – warto nauczyć się odpowiednich ćwiczeń pod okiem specjalisty, rehabilitanta, a potem regularnie ćwiczyć w domu.

Poproś o skierowanie do ortopedy, jeśli cierpisz na przewlekłe bóle kręgosłupa czy cierpienie rąk.

Jeśli szukasz porady ortopedy, wejdź na:

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

nazwa świadczenia w wyszukiwarce:

**ŚWIADCZENIA Z ZAKRESU ORTOPEDII I TRAUMATOLOGII
NARZĄDU RUCHU**

Choroby uszu, nosa, krtani, gardła

Poproś o skierowanie do laryngologa, jeżeli:

- masz przedłużający się katar z bólami głowy;
- odczuwasz ból gardła, chrypę, masz trudności z przetykaniem;
- boli cię ucho albo masz uczucie, że jest zatkane.

Gdy poczujesz, że gorzej słyszysz, zwłaszcza na jedno ucho, powodem może być zatkanie ucha woskowiną. Trzeba wybrać się do laryngologa, by ją usunął. Czasem może zwiastować to większy kłopot – problem głuchoty. Na początku nie słyszymy tonów o wysokiej częstotliwości. Z biegiem czasu nie słyszymy także tonów o średniej częstotliwości.

Pojawia się problem ze zrozumieniem mowy. Możesz słyszeć uciążliwe szумы w uszach, ogólnie obniża się ostrość słuchu.

Niedosłuchowi starczemu często towarzyszą zawroty głowy związane ze zmianami naczyniowymi w mózgu. Konieczna jest wizyta u laryngologa lub audiologa (specjalista od słuchu).

Niedosłuch można (i warto) rekompensować aparatem słuchowym, który jest refundowany lub dofinansowany przez NFZ raz na 5 lat¹³.

¹³ Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 13 października 2023 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie (Dz.U. 2023 poz. 2461).

Aby uzyskać dofinansowanie, należy:

- udać się do lekarza rodzinnego w celu otrzymania skierowania do lekarza laryngologa;
- podczas wizyty u laryngologa poproś o wystawienie zlecenia (wniosku) na aparat słuchowy;
- wniosek jest wystawiany i potwierdzany drogą elektroniczną;
- aparat kupisz w punktach, które mają umowę z NFZ na realizację zaopatrzenia w wyroby medyczne, są to sklepy medyczne lub apteki, nie obowiązuje rejonizacja;
- zlecenia na zaopatrzenie w aparaty są wystawiane na okres nie dłuższy niż 12 kolejnych miesięcy kalendarzowych od dnia wystawienia.

Więcej informacji znajdziesz na stronach:

- www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/zalatw-sprawe-krok-po-kroku/jak-zrealizowac-zapotrzebowanie-na-srodki-pomocnicze-i-ortopedyczne;
- www.whc.ifps.org.pl/2023/03/aparat-sluchowy-z-dofinansowaniem-weszly-nowe-kwoty-refundacji-i-doplat.

Jeśli szukasz porady laryngologa, wejdź na:

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

nazwa świadczenia w wyszukiwarce:

PORADNIA OTORYNOLARYNGOLOGICZNA

Cukrzyca

Lekarz diabetolog opiekuje się diabetykami, czyli chorymi na cukrzycę. Cukrzyca, zwłaszcza typu drugiego, często rozwija się latami. Czynniki zwiększające ryzyko zachorowania to m.in. wiek, otyłość, siedzący tryb życia. Długo nie daje żadnych objawów, dlatego już osoby powyżej 45. roku życia powinny raz w roku kontrolować poziom glukozy we krwi. Koniecznie powiedz swojemu lekarzowi, jeśli np.:

- masz wzmożone pragnienie;
- czujesz wzmożony apetyt, częsty głód;
- często oddajesz duże ilości moczu;
- trudno goją ci się rany, masz częstsze infekcje skóry;
- bez wyraźnej przyczyny tracisz na wadze / przybierasz na wadze;
- jesteś zmęczony /a i masz apatię;
- masz bóle głowy, skurcze nóg i zaburzenia widzenia.

To mogą być objawy cukrzycy, dlatego trzeba wykonać badania krwi. Jeśli podejrzenie się potwierdzi, należy niezwłocznie rozpocząć leczenie. Nieleczona cukrzyca powoduje bardzo poważne komplikacje zdrowotne, może być przyczyną m.in. zawału serca lub udaru mózgu. Cukrzyca typu drugiego nie zawsze jest leczona wstrzyknięciami insuliny. Prawidłowa dieta i odpowiednia ilość ruchu (plus ewentualnie leki doustne) w wielu wypadkach wystarczają, by utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi.

Jeśli szukasz porady diabetologa, wejdź na:

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

nazwa świadczenia w wyszukiwarce:

PORADNIA DIABETOLOGICZNA

Poradnie leczenia bólu

W poradniach leczenia bólu możesz otrzymać pomoc, gdy zwykłe leki przeciwbólowe nie przynoszą ulgi. Leczy się tu m.in. ostre i przewlekłe bóle kręgosłupa, głowy, stawów, mięśni, a także neuralgie (czyli nerwobóle) i bóle nowotworowe. Stosuje się nie tylko farmakoterapię. Sięga się po różne formy leczenia, by pomóc, m.in. akupunkturę, elektroakupunkturę, blokadę nerwów, przezskórną stymulację nerwów. Poproś o skierowanie do poradni, gdy ból nie pozwala ci normalnie funkcjonować, odczuwasz go dłużej niż miesiąc, jest nieokreślony, nie kwalifikuje się do interwencji chirurgicznej i nie pomogło dotychczasowe leczenie i fizjoterapia.

Jeśli masz przewlekłe i silne bóle, potrzebujesz pomocy, wejdź na:

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

nazwa świadczenia w wyszukiwarce:

PORADNIA LECZENIA BÓLU

Geriatra

Geriatra to specjalista zajmujący się chorobami związanymi ze starzeniem się organizmu, czyli profilaktyką, diagnozowaniem i leczeniem chorób wieku podeszłego. Do takich chorób zalicza się często osteoporozę, zwyrodnienie stawów czy cukrzycę. Lekarz jest po trochu internistą, kardiologiem, diabetologiem, okulistą i rehabilitantem. Starzenie jest procesem naturalnym. Nie da się go odwrócić ani zatrzymać, ale dzięki profilaktyce można nie dopuścić

do rozwinięcia się niektórych chorób dotykających często osoby w podeszłym wieku, a gdy wystąpią – wcześniej je wychwycić i rozpocząć leczenie. Do geriatry musisz mieć skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu.

Geriatra ma przekrojową wiedzę na temat zmian w funkcjonowaniu starzejącego się organizmu (np. spowolnienia pracy jelit, zmniejszenia przepływu krwi przez narządy, spadku przemiany materii) i sposobów radzenia sobie ze skutkami tych zmian. Łączy wiedzę kardiologa, neurologa, endokrynologa, psychiatry, rehabilitanta. Leczy choroby związane właśnie z wiekiem – np. chorobę Alzheimera, Parkinsona czy nadciśnienie tętnicze – charakterystyczne dla starszych osób. Wiek ma też znaczenie dla reakcji na stosowane leki, na wchłanianie pokarmów itp. Geriatra potrafi dostosować dawki leków nawet wtedy, gdy musisz brać ich wiele jednocześnie. Dlatego warto skorzystać z jego pomocy.

Jeśli szukasz porady geriatry, wejdź na:

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

nazwa świadczenia w wyszukiwarce:

PORADNIA GERIATRYCZNA

WAŻNE TELEFONY

Całodobowa Telefoniczna Informacja Pacjenta (TIP) **800 190 590**

Składanie skarg i wniosków w Mazowieckim Oddziale

Wojewódzkim NFZ (kontakt z sekretariatem

w celu umówienia się) **22 279 78 10**

Informacje na temat procedury składania

i rozpatrywania skarg **22 279 75 78**

Kiedy wezwać pogotowie lub udać się do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego?¹⁴

Wezwanie Pogotowia Ratunkowego lub wizyta w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym (SOR) powinny mieć miejsce wyłącznie w sytuacjach:

- bezpośredniego zagrożenia życia;
- sytuacji nagłej, której skutkiem może być poważne uszkodzenie funkcji organizmu, uszkodzenie ciała lub utrata życia.

Sugerować je może obecność jednego z poniższych objawów:

- utrata przytomności;
- zaburzenia świadomości; drgawki;
- bardzo wysoka gorączka z drgawkami i/lub objawami, które zwykle u danej osoby podczas gorączki nie występują;
- urazy powstałe w wyniku wypadku komunikacyjnego;
- zatrzymanie akcji serca lub zaburzenia rytmu serca;
- ostry ból w klatce piersiowej lub ostry ból brzucha;
- nasiloną duszność;
- uporczywe wymioty, zwłaszcza z domieszką krwi;
- masywny krwotok z dolnego odcinka przewodu pokarmowego;
- masywny krwotok z dróg rodnych;
- gwałtownie postępujący poród;
- ostre i nasilone reakcje uczuleniowe (wysypka, duszność) będące efektem zażycia leku, ukąszenia lub użądlenia przez jadowite zwierzę;
- zatrucia lekami, środkami chemicznymi lub gazami, połknięcie środka żrącego;
- rozległe oparzenia;
- udar cieplny;
- wyziębienie organizmu;
- porażenie prądem;
- podtopienie lub utonięcie;
- zadławienie się;
- agresja spowodowana chorobą psychiczną;
- próba samobójcza;
- upadek z dużej wysokości;
- rozległa rana będąca efektem urazu;
- urazy kończyny dolnej uniemożliwiające samodzielne poruszanie się.

¹⁴ Na podstawie strony: www.pacjent.gov.pl/pogotowie-i-numer-alarmowy.

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna

W sytuacjach szczególnych, a zwłaszcza nowych zachorowań lub zaostrzeń dolegliwości w przebiegu schorzeń przewlekłych, które wystąpią w nocy od poniedziałku do piątku w godz. 18.00-8.00 dnia następnego lub w dni wolne od pracy (w soboty, niedziele i inne dni ustawowo wolne) w godz. 8.00-8.00 dnia następnego – można skorzystać ze świadczeń nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, realizowanej w ramach podstawowej opieki zdrowotnej.

W tym celu należy udać się do dyżurnego ambulatorium, niezależnie od tego, do którego lekarza/pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) złożyło się swoją deklarację. Informacje na ich temat są dostępne w twojej przychodni POZ na tablicy ogłoszeń, u lekarza POZ oraz na drzwiach przychodni. W ramach opieki nocnej i świątecznej udzielane są lekarskie porady ambulatoryjne, telefoniczne, a w sytuacjach tego wymagających także wizyty domowe.

Ze świadczeń nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej należy skorzystać w razie:

- nagłego zachorowania;
- nagłego pogorszenia – nie ma objawów sugerujących bezpośrednie zagrożenie życia lub grożących istotnym uszczerbkiem zdrowia i zastosowane środki domowe lub leki dostępne bez recepty nie przyniosły spodziewanej poprawy;
- obawy, że oczekiwanie na otwarcie przychodni może znacząco wpłynąć na rozwój choroby i stan twojego zdrowia;
- nagłej utraty przytomności czy zaburzeń świadomości;
- nagłej duszności;
- złamań, upadków z wysokości czy innych urazów;
- wypadków komunikacyjnych;
- porażenia prądem elektrycznym.

Uzasadnieniem dla skorzystania ze świadczeń opieki nocnej i świątecznej mogą też być następujące sytuacje:

- zaostrzenie lub nasilenie dolegliwości znanej choroby przewlekłej (np. kolejny napad astmy oskrzelowej z umiarkowaną dusznością);
- infekcja dróg oddechowych z wysoką gorączką (powyżej 39°C);
- bóle brzucha lub nasilone bóle głowy;
- nasilona biegunka lub wymioty, zatrzymanie wiatrów, stolca lub moczu;
- nagłe bóle krzyża, kręgosłupa, stawów, kończyn itp.

W ramach działań Pogotowia i SOR oraz nocnej i świątecznej opieki lekarskiej nie można uzyskać:

- wizyty kontrolnej w związku z wcześniej rozpoczętym leczeniem;
- recepty na stosowane stale leki w związku ze schorzeniem przewlekłym;
- rutynowego zaświadczenia o stanie zdrowia;
- skierowania do specjalisty;
- badań dodatkowych i konsultacji specjalistycznych, zaleconych przez lekarza prowadzącego/ POZ/ rodzinnego.

Powyższe świadczenia dostępne są u twojego lekarza rodzinnego lub lekarza POZ od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00.

NOCNA I ŚWIĄTECZNA OPIEKA ZDROWOTNA – PUNKTY PRZYJĘĆ**BEMOWO****SZPZŁO****Warszawa Bemowo-Włochy**

ul. gen. W. Czumy 1

tel. 22 664 58 97, 22 888 29 21

Szpital Czerniakowski SPZOZ

ul. Stępińska 19/25

tel. 22 318 62 21 (27)

22 318 63 80

BIAŁOŁĘKA**SZPZŁO Warszawa Praga-Północ**

ul. Milenijna 4

tel. 22 519 33 41

OCHOTA**Szpital Chirurgii Urazowej**

św. Anny

ul. Barska 16/20

tel. 603 716 777, 607 476 999

BIELANY**Szpital Bielański**

ul. Ceglowska 80

tel. 22 569 01 84

PRAGA-POŁUDNIE**Szpital Grochowski**

ul. Grenadierów 51/59

tel. 22 515 25 35

MOKOTÓW**Przychodnia**

ul. A. Malczewskiego 47a

tel. 22 250 28 01

Szpital Dziecięcy

ul. Niekańska 4/24

tel. 22 250 28 01, 22 255 77 77

**Państwowy Instytut Medyczny
MSWiA**

ul. Wołoska 137

tel. 47 722 20 20, 503 944 882

PRAGA-PÓLNOC**Szpital Praski SPZOZ**

al. „Solidarności” 67

tel. 22 250 28 01

REMBERTÓW

Przychodnia Petra Medica

ul. gen. A. Chruściela „Montera” 39a/1
tel. 22 113 97 84

ŚRÓDMIEŚCIE

Warszawski Szpital Południowy

ul. Solec 99
tel. 22 250 61 11

Śródmiejskie Centrum Kliniczne Filia Mazowieckiego Szpitala Bródnowskiego

ul. Poznańska 22
tel. 22 525 12 63, 22 888 29 20

SPZOZ Szpital Bielański

ul. K. I. Gałczyńskiego 4
tel. 22 535 91 61, 22 250 28 01
534 645 208

TARGÓWEK

Mazowiecki Szpital Bródnowski

ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 57 90, 22 679 88 60
22 749 10 10, 668 330 910

URSUS

Przychodnia

pl. Czerwca 1976 r. nr 1
tel. 22 250 28 01

URSYNÓW

Zakład Medyczny KAAR-MED

ul. E. Romera 4
tel. 22 643 04 97, 570 338 587

Warszawski Szpital Południowy

ul. rtm. Witolda Pileckiego 99
tel. 22 166 92 10

WAWER

Międzyleski Szpital Specjalistyczny

ul. Bursztynowa 2
tel. 22 473 52 45

WESOŁA

Przychodnia Medycyny Rodzinnej

ul. Jana Pawła II 25
tel. 22 773 83 23

WILANÓW

Przychodnia

ul. Kolegiacka 3
tel. 22 250 28 01

WŁOCHY

SZPZŁO

Warszawa Bemowo-Włochy

ul. Cegielniana 8
tel. 22 113 90 50

WOLA

Przychodnia

ul. Leszno 17
tel. 22 632 41 30

ŻOLIBORZ

SPZZŁO Warszawa Żoliborz

ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 832 44 36

Placówki świadczą usługi we wszystkie dni tygodnia, w powszednie w godz. 18.00-8.00 oraz w soboty, niedziele i całodobowo w dni świąteczne.

Źródło: www.nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/na-ratunek/nocna-i-swiateczna-opieka-zdrowotna; www.pacjent.gov.pl/nocna-i-swiateczna-opieka-zdrowotna (obowiązuje od 1.03.2024 r., dane z 24.05.2024 r.)

SZPITALNE ODDZIAŁY RATUNKOWE

BIELANY

SPZOZ Szpital Bielański
ul. Cegłowska 80
tel. 22 569 01 20

MOKOTÓW

Państwowy Instytut Medyczny
MSWiA
ul. Wołoska 137
tel. 22 508 15 10

Szpital Czerniakowski SPZOZ

ul. Stępińska 19/25
tel. 22 318 62 36

OCHOTA

Uniwersyteckie Centrum Kliniczne
WUM
ul. W. H. Lindleya 4
tel. 22 502 12 31

PRAGA-POŁUDNIE

Szpital Dziecięcy
ul. Niekłańska 4/24
tel. 22 509 84 12

Wojskowy Instytut Medyczny

ul. Szaserów 128
tel. 261 816 294

PRAGA-PÓŁNOC

Szpital Praski SPZOZ
al. „Solidarności” 67
tel. 22 818 50 61

ŚRÓDMIEŚCIE

Szpital Południowy
Poradnia Solec
ul. Solec 93
tel. 22 250 61 35

TARGÓWEK

Mazowiecki Szpital Bródnowski
ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 56 76

WAWER

Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2
tel. 22 473 53 32

WOLA

Szpital Wolski SPZOZ
ul. M. Kasprzaka 17
tel. 22 389 49 00

Źródło: www.nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/na-ratunek/szpitalne-oddzialy-ratunkowe (obowiązują od 31.08.2022 r., dane z 24.05.2024 r.)

**W stanach nagłych, powodujących zagrożenie zdrowia lub życia
należy kontaktować się
ze stacją pogotowia ratunkowego tel. 999 lub 112**

Leki

Kupując leki w aptekach i punktach aptecznych, mamy pewność, że są one bezpieczne oraz były przechowywane i transportowane w warunkach gwarantujących ich trwałość i działanie. W takich miejscach zdobędziesz też rzetelne informacje na temat leków. Leki są dostępne również w aptekach internetowych, ale większość z nich nie realizuje recept. Leki na receptę można zamówić, ale należy odebrać je osobiście. Każda osoba może różnie reagować na te same leki. Środki przeciwbólowe inaczej działają, np. na kobiety, a inaczej na mężczyzn. Seniorzy / seniorki są bardziej wrażliwi / wrażliwe na leki i częściej u nich występują działania niepożądane. Dlatego produkty lecznicze powinny być dobierane indywidualnie, a lekarz wypisujący receptę musi wiedzieć o innych przyjmowanych lekarstwach czy preparatach ziołowych, również tych kupowanych bez recepty.

Leki na receptę

Jesteś osobą uprawnioną do świadczeń z NFZ, to masz też prawo do refundowanych produktów, takich jak np.

- leki;
- środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego;
- materiały opatrunkowe.

Podstawą ich wydania jest recepta wystawiona przez lekarza.

Tańsze zamienniki leków refundowanych

Lekarstwa mające różne nazwy handlowe mogą mieć ten sam skład, a więc i działanie. Warto wiedzieć, który z tych leków ma najniższą cenę. O tym powinien poinformować cię lekarz, dlatego należy go o to zapytać, zanim weźmiesz receptę. Możesz też spytać farmaceutę w aptece o tańszy zamiennik leku. Wchodząc na stronę portalu: www.gov.pl/web/zdrowie/refundacja3, możesz sprawdzić, ile zapłacisz za przepisany ci lek lub jego odpowiednik.

Obszerne informacje w temacie recepty i leków znajdziesz na stronie: www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/recepty-i-leki lub możesz zadzwonić na bezpłatną infolinię pod numer tel. 800 190 590, czynny 7 dni w tygodniu przez 24 godziny na dobę.

Możesz też zadać pytanie, wysyłając mail na adres: KancelariaElektroniczna@nfz.gov.pl.

Bezpłatne leki dla seniorów 65+

To projekt¹⁵ adresowany do pacjentów, którzy w dniu wystawiania recepty na leki ukończyli 65 lat (i dzieci i młodzież do 18 r.ż.). Wiek jest weryfikowany przez numer PESEL (w przypadku osób nieposiadających numeru PESEL jest to data urodzenia).

Receptę wystawia uprawniony lekarz lub pielęgniarka, zaznaczając na receptce w polu „kod uprawnień dodatkowych” odpowiednio literę „S” w przypadku seniorów.

Przy wykupowaniu leku farmaceuta nie ma prawa wpisania ani poprawiania tego kodu na receptce.

Przepisywany lek musi znajdować się w wykazie leków bezpłatnych.

Aktualny wykaz znajdziesz na stronach:

- www.pacjent.gov.pl/aktualnosc/lista-bezplatnych-lekow;
- www.pacjent.gov.pl/artukul/bezplatne-leki-dla-seniorow-75.

Jeżeli nie jesteś pewien / pewna, czy przepisany lek jest refundowany, możesz to sprawdzić na stronie MZ: www.gov.pl/web/zdrowie/leki-refundowane.

Tam też znajdziesz informacje o zasadach refundacji, odpłatnościach za leki, o nowych lekach i o preparatach. Podstawą do otrzymania recepty na leki refundowane jest okazanie ważnego dokumentu potwierdzającego twoje ubezpieczenie.

Warto też czytać nowe doniesienia dotyczące prawidłowego i racjonalnego stosowania leków.

Więcej informacji szukaj na stronie: www.gov.pl/web/zdrowie/leki.

Jeśli potrzebujesz szybko znaleźć i zarezerwować lek w aptece, możesz skorzystać z wyszukiwarki: KtoMaLek.pl (platformy Ogólnopolskiego Systemu Ochrony Zdrowia), w której nie tylko sprawdzisz, czy dany lek jest dostępny, ale również uzyskasz informacje o jego interakcji z np. innymi, które przyjmujesz, sprawdzisz dawkowanie i skutki niepożądane.

Import docelowy

Jeżeli w celu ratowania życia lub zdrowia wymagasz podania leku, który z różnych powodów nie jest dopuszczony do obrotu w Polsce, możesz skorzystać z możliwości tzw. importu docelowego.

¹⁵ Ustawa z dnia 13 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych oraz ustawy o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych (Dz.U. 2023 poz. 1733).

Zgodę na sprowadzenie leku z zagranicy wydaje minister zdrowia na podstawie zapotrzebowania, które wystawia szpital lub lekarz prowadzący leczenie poza szpitalem, wraz z uzasadnieniem, tj. informacją o chorobie pacjenta. Do zapotrzebowania musi być dołączona kopia dokumentu potwierdzającego ubezpieczenie zdrowotne.

Pytania i wątpliwości dotyczące importu docelowego, a także refundacji możesz wyjaśnić, dzwoniąc do:

Departamentu Polityki Lekowej i Farmacji Ministerstwa Zdrowia
tel. 22 634 94 42 lub 22 634 94 19.

Więcej informacji znajdziesz na:

- www.gov.pl/web/zdrowie/sprowadzac-leki-z-zagranicy-import-docelowy-;
- www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/recepty-i-leki, zakładka: Import docelowy leków.

Wyroby medyczne

To wyroby takie jak: protezy, aparaty i ortozy ortopedyczne, wózki inwalidzkie, laski, kule, balkoniki, obuwie ortopedyczne, zestawy infuzyjne do osobistych pomp insulinowych, pieluchomajtki, cewniki, sprzęt stomijny. Można je kupić w punktach (apteki lub sklepy medyczne), które podpisały z NFZ umowę na realizację zaopatrzenia w wyroby medyczne.

Wyroby te są refundowane, a zlecenie na nie mogą wystawiać:

- lekarz lub inna osoba uprawniona do wystawienia zlecenia;
- Mazowiecki Oddział Wojewódzki NFZ
(jeśli lekarz nie może tego zrobić)
ul. T. Chałubińskiego 15
tel. 800 190 590
www.nfz-warszawa.pl

Jeśli potrzebujesz poszerzyć swoją wiedzę jako pacjent / pacjentka, zapoznaj się z Poradnikiem pacjenta dostępnym na stronie:
www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/poradnik-pacjenta.

Apteki całodobowe

Wykaz aptek całodobowych, a także czas pracy pozostałych aptek, określa uchwała Rady m.st. Warszawy dostępna na stronie: www.bip.warszawa.pl.

APTEKI CAŁODOBOWE

BIAŁOŁĘKA

Apteka Wawa

ul. Światowida 47, lok. 10
tel. 22 466 14 05
690 879 999 – infolinia
mail: kontakt@aptekawawa.pl
www.aptekawawa.pl

Apteka Nonstop

ul. Magiczna 4, lok. B07
tel. 22 110 00 84
22 110 45 46 – infolinia
mail: aptekanonstop@wp.pl
www.aptekanonstop.com/apteka-bialoleka

BIELANY

Apteka od Serca

ul. Aspekt 79
tel. 22 669 39 91
www.aptekaodserca.pl

Apteka z Uśmiechem

ul. J. Kochanowskiego 23, lok. H-2
tel. 22 669 09 70, 603 631 004
607 707 539 – infolinia
mail: kontakt@aptekizusmiechem.pl
www.aptekizusmiechem.pl

MOKOTÓW

Apteka Namex

al. Wilanowska 363 paw. 53
tel. 22 852 33 31
www.namex.com.pl

Apteka Dr. Max

al. Niepodległości 107/109
tel. 22 844 04 88
mail: warszawa.niepodleglosci@drmax.com.pl
www.drmax.pl

OCHOTA

Apteka z Uśmiechem

ul. S. Banacha 1a
tel. 22 599 10 33, 721-506-005
607 707 539 – infolinia
mail: kontakt@aptekizusmiechem.pl
www.aptekizusmiechem.pl

PRAGA-POŁUDNIE

Apteka Farmacja 24

ul. Grochowska 256
tel. 22 870 32 49

Apteka Namex

al. J. Waszyngtona 12/14
tel. 22 617 54 10
www.namex.com.pl

Apteka Namex

ul. Bora Komorowskiego 4/201
tel. 22 613 44 40
www.namex.com.pl

PRAGA-PÓŁNOC

Apteka przy Namysłowskiej

ul. S. Starzyńskiego 10
tel. 22 618 52 14
mail: info@aptekanamyslowska.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

DOZ Apteka

Al. Jerozolimskie 54, lok. H02
tel. 800 110 110 (infolinia)
mail: pomoc@doz.pl
www.doz.pl

Apteka przy placu Zbawiciela

ul. Mokotowska 12
tel. 504 166 699
mail info@apteka24h.com.pl
www.apteka24h.com.pl

Apteka Franciszkańska

ul. Franciszkańska 14, lok. 102
tel. 22 635 35 25

Apteka Wawa

Stacja Metra Centrum, lok. A-13
tel. 22 526 55 09
690 879 999 – infolinia
mail: kontakt@aptekawawa.pl
www.aptekawawa.pl

TARGÓWEK

Apteka Namex

ul. Barkocińska 6
tel. 22 678 05 47
www.name.com.pl

URSYNÓW

Apteka z Uśmiechem

ul. I. Gandhi 35, lok. U07
tel. 22 855 07 63, 728 311 376
607 707 539 – infolinia
mail: kontakt@aptekizusmiechem.pl
www.aptekizusmiechem.pl

WAWER

Apteka Dr. Max

ul. Patriotów 309a
tel. 22 615 87 95
mail: warszawa.patriotow@drmax.com.pl
www.drmax.p

WŁOCHY

Apteka

ul. Globusowa 25
tel. 718 34 76

WOLA

Apteka Beata

al. Jana Pawła II 52/54
tel. 22 635 96 26

Apteka Beata

al. Solidarności 149
tel. 22 620 08 18

Apteka z Uśmiechem

ul. Górczewska 224, lok. U1
tel. 22 400 77 39, 728 481 724
607 707 539 – infolinia
mail: kontakt@aptekizusmiechem.pl
www.aptekizusmiechem.pl

NON STOP

ul. J. Sowińskiego 25
tel. 22 110 45 46

Źródło: Załącznik nr 2 do Uchwały nr LXXXIV/2743/2023
Rady Miasta Stołecznego Warszawy z 6 lipca 2023 r.
zmieniająca uchwałę w sprawie określenia rozkładu godzin pracy aptek
ogólnodostępnych na terenie m.st. Warszawy (dane z 5.06.2024 r.)

Jeśli masz pytanie, możesz skontaktować się z wybranymi aptekami telefonicznie lub mailowo, a także poprzez ich stronę internetową (jeśli taką mają) i sprawdzić dostępność leku czy wyrobu medycznego i go zamówić.

Natomiast w celu szybkiego wyszukania koniecznego leku i miejsca, gdzie możesz go kupić lub zamówić, skorzystaj z wyszukiwarki: www.ktomalek.pl.

Rehabilitacja lecznicza

Jeżeli wymagasz rehabilitacji¹⁶ lub zabiegów fizjoterapeutycznych po przebyciu choroby lub urazu, możesz skorzystać ze świadczeń rehabilitacji leczniczej w:

- warunkach ambulatoryjnych;
- warunkach domowych;
- ośrodka lub oddziale dziennym;
- warunkach stacjonarnych.

Skierowanie na zabiegi może wystawić lekarz przyjmujący w ramach kontraktu z NFZ, nie tylko z poradni rehabilitacyjnej. Jedynie w przypadku dysfunkcji narządu ruchu wywołanej wadami postawy skierowanie wydaje lekarz danej specjalizacji lub będący w trakcie specjalizacji z rehabilitacji medycznej lub ortopedii i traumatologii narządu ruchu. Skierowanie należy zarejestrować nie później niż 30 dni od dnia wystawienia. NFZ sfinansuje do pięciu zabiegów dziennie w dziesięciodniowym cyklu terapeutycznym.

Więcej informacji i szczegółów dotyczących samej rehabilitacji, jak i warunków jej odbywania się, a także procedurę jej załatwiania znajdziesz na stronach:

- www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swiadczeniach/informacje-o-pozostalych-swiadczeniach/;
- www.gov.pl/web/zdrowie/rehabilitacja-lecznicza.

¹⁶ Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 6 listopada 2013 r. w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu rehabilitacji leczniczej (Dz.U. 2013, poz. 1522).

Jeśli szukasz rehabilitacji, wejdź na:

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

szukaj nazwy świadczenia w zależności od posiadanego skierowania:

- **REHABILITACJA OGÓLNOUSTROJOWA W WARUNKACH STACJONARNYCH**
- **REHABILITACJA KARDIOLOGICZNA W WARUNKACH STACJONARNYCH**
- **REHABILITACJA NEUROLOGICZNA W WARUNKACH STACJONARNYCH**
- **REHABILITACJA PULMONOLOGICZNA W WARUNKACH STACJONARNYCH**
- **PORADNIA REHABILITACJI NEUROLOGICZNEJ**
- **PORADNIA REHABILITACJI KARDIOLOGICZNEJ**
- **PORADNIA REHABILITACJI NARZĄDU RUCHU**
- **FIZJOTERAPIA DOMOWA**
- **FIZJOTERAPIA AMBULATORYJNA**

To tylko przykłady popularnych świadczeń, inne wyszukasz w tabeli bez problemu, mając właściwe skierowanie.

Zakup sprzętu rehabilitacyjnego w części jest refundowany przez NFZ oraz może być dofinansowany przez:

Stołeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych

ul. gen. W. Andersa 5

tel. 22 509 71 09, 22 509 71 47

www.wcpr.pl

jednak tylko w sytuacji, kiedy jest zalecony przez lekarza i niezbędny do rehabilitacji w warunkach domowych.

Więcej informacji, kto i na jakich warunkach może uzyskać sprzęt, szukaj na: www.gov.pl/web/gov/skorzystaj-z-dofinansowania-do-zakupu-sprzetu-rehabilitacyjnego.

Wyjazdy na turnusy rehabilitacyjne osób z niepełnosprawnościami

Możesz ubiegać się o wyjazd na turnus rehabilitacyjny ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)¹⁷, jeśli jesteś osobą z niepełnosprawnością i posiadasz jedno z niżej wymienionych orzeczeń:

- o zakwalifikowaniu przez organy orzekające do jednego z trzech stopni niepełnosprawności (znaczego, umiarkowanego, lekkiego);
- o całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy na podstawie odrębnych przepisów;
- o niepełnosprawności, wydane przed ukończeniem 16. roku życia;
- o grupie inwalidzkiej.

Z takiego dofinansowania można skorzystać tylko raz w roku kalendarzowym (pod uwagę bierze się datę rozpoczęcia turnusu). Osoba z niepełnosprawnością może ubiegać się o dofinansowanie do turnusu, pod warunkiem że:

- zostanie skierowana na turnus na wniosek lekarza, pod opieką którego się znajduje;
- w roku, w którym ubiega się o dofinansowanie, nie uzyskała na ten cel dofinansowania ze środków PFRON;
- weźmie udział w turnusie, który odbędzie się w ośrodku wpisanym do rejestru ośrodków prowadzonych przez wojewodę (ogólnokrajowy rejestr ośrodków uprawnionych do organizowania turnusów rehabilitacyjnych znajduje się na stronach internetowych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej);
- nie będzie pełniła funkcji członka kadry na tym turnusie ani nie będzie opiekunem innego uczestnika tego turnusu;
- złoży oświadczenie o wysokości osiągniętych dochodów;
- zobowiąże się do przedstawienia na turnusie (podczas pierwszego badania lekarskiego) informacji o stanie zdrowia, sporządzonej nie wcześniej niż na 3 miesiące przed datą rozpoczęcia turnusu, wystawionej przez lekarza, pod którego opieką obecnie się znajduje.

Warunkiem otrzymania dofinansowania do uczestnictwa w turnusie opiekuna osoby z niepełnosprawnością jest:

- zalecenie lekarza wskazujące na konieczność obecności opiekuna na turnusie;

¹⁷ www.portal-sow.pfron.org.pl; um.warszawa.pl, zakładka: Wsparcie społeczne / Niepełnosprawność / PIKON (www.wcpr.pl/pikon).

- niepełnienie przez opiekuna funkcji członka kadry na tym turnusie;
- spełnienie warunku mówiącego, że opiekun nie może być osobą niepełnosprawną wymagającą opieki innej osoby;
- ukończenie przez opiekuna 18 lat albo ukończenie 16 lat i bycie wspólnie zamieszkującym członkiem rodziny osoby niepełnosprawnej.

Osoba niepełnosprawna ubiegająca się o dofinansowanie do uczestnictwa w turnusie powinna złożyć w Stołecznym Centrum Osób Niepełnosprawnych wymagany komplet dokumentów:

- wniosek o przyznanie dofinansowania ze środków PFRON uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym;
- kopię orzeczenia o stopniu niepełnosprawności lub kopię wypisu z treści orzeczenia (potwierdzoną za zgodność z oryginałem);
- wniosek lekarza o skierowanie na turnus rehabilitacyjny, sporządzony nie wcześniej niż na 3 miesiące przed datą złożenia wniosku;
- oświadczenie dotyczące opiekuna osoby niepełnosprawnej na turnusie rehabilitacyjnym.

„Wniosek w sprawie dofinansowania do uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów”, „Oświadczenie osoby niepełnosprawnej dotyczące opiekuna na turnusie rehabilitacyjnym” oraz załączniki są do pobrania na stronie: www.wcpr.pl. Wnioski należy składać w Stołecznym Centrum Osób Niepełnosprawnych (ul. gen. W. Andersa 5).

Osoba nie w pełni sprawna może ubiegać się o dofinansowanie uczestnictwa w turnusie, jeżeli przeciętny miesięczny dochód podzielony przez liczbę osób we wspólnym gospodarstwie domowym, obliczony za kwartał poprzedzający miesiąc złożenia wniosku, nie przekracza kwoty:

- 50% przeciętnego wynagrodzenia na osobę w gospodarstwie domowym;
- 65% przeciętnego wynagrodzenia w przypadku osoby samotnej.

Szczegółowe warunki i sposób wyliczania dofinansowania znajdziesz na stronie: www.obywatel.gov.pl/pl/ochrona-zdrowia-i-ubezpieczenia-spoeczne/skorzystaj-z-dofinansowania-do-turnusu-rehabilitacyjnego. Obwieszczenie w sprawie przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w sektorze przedsiębiorstw, włącznie z wypłatami z zysku, jest publikowane na stronie: www.stat.gov.pl.

Jest też możliwość otrzymania dofinansowania po przekroczeniu limitu dochodowego, ale wtedy kwotę pomniejsza się o kwotę przekroczenia

dochodu. Wnioskodawca może otrzymać ze środków PFRON dofinansowanie uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym w wysokości uzależnionej od stopnia niepełnosprawności, wieku oraz sytuacji życiowej. Osoba niepełnosprawna, która uzyskała dofinansowanie do turnusu rehabilitacyjnego, w terminie 30 dni od otrzymania powiadomienia, nie później jednak niż na 21 dni przed rozpoczęciem turnusu, zobowiązana jest poinformować Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie – Stołeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych o turnusie, w którym będzie uczestniczyła.

Więcej informacji znajdziesz na stronie: www.wcpr.pl/pikon.

Leczenie uzdrowiskowe

Z leczenia uzdrowiskowego¹⁸ współfinansowanego przez NFZ można korzystać raz na półtora roku (18 miesięcy). Turnus sanatoryjny trwa 21 dni. Możesz starać się o wyjazd do sanatorium, jeśli cierpisz z powodu chorób ortopedycznych, układu nerwowego, reumatologicznych, kardiologicznych, naczyń obwodowych, górnych i dolnych dróg oddechowych, układu trawienia, skóry, nerek i dróg moczowych, krwi i układu krwiotwórczego, cukrzycy, otyłości, osteoporozy.

Skierowanie w formie elektronicznej, czyli e-skierowanie, wystawia lekarz POZ lub specjalista. Ci lekarze też kierują na badania. Taka forma skierowania jest dużym ułatwieniem dla seniora / seniorki. Wystawiony dokument zostaje automatycznie przekazany do odpowiedniego oddziału NFZ. Nie trzeba wysyłać go pocztą lub przekazywać osobiście, tak jak wymagały tego papierowe skierowania. Nie trzeba również pamiętać o dotrzymaniu 30-dniowego terminu ważności skierowania czy papierowej dokumentacji medycznej.

O kolejnych etapach przetwarzania e-skierowania, czyli o jego rejestracji, potwierdzeniu czy odmowie potwierdzenia, terminie rozpoczęcia leczenia, senior / seniorka otrzymają powiadomienie:

- w aplikacji mobilnej Internetowego Konta Pacjenta (IKP);
- pisemnie (listem do skrzynki pocztowej na adres zamieszkania).

Ci, którzy chcą otrzymywać informację o kolejnych etapach e-skierowania w sposób tradycyjny (za pośrednictwem listonosza), zachowują taką możliwość.

¹⁸ Źródło: www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/leczenie-uzdrowiskowe1.

Kolejne skierowanie można złożyć do oddziału wojewódzkiego NFZ po upływie 12 miesięcy od zakończenia poprzedniego leczenia uzdrowiskowego.

Skierowany do sanatorium uzdrowiskowego pokrywa koszty:

- przejazdu na leczenie uzdrowiskowe i z leczenia uzdrowiskowego;
- częściowej odpłatności za wyżywienie i zakwaterowanie w sanatoriach uzdrowiskowych wg obowiązujących stawek określonych w rozporządzeniu ministra zdrowia;
- ewentualnego pobytu opiekuna świadczeniobiorcy;
- dodatkowe opłaty w zależności od przepisów lokalnych, obowiązujących w miejscu położenia zakładu lecznictwa uzdrowiskowego, np. opłata klimatyczna.

Zabiegi zalecone przez lekarza są realizowane bezpłatnie, pacjent ponosi koszty zakwaterowania i wyżywienia¹⁹.

Na stronie NFZ znajdziesz zestawienie uzdrowisk i sanatoriów z informacją o schorzeniach w nich leczonych (www.nfz.gov.pl, zakładka: dla Pacjenta / Leczenie uzdrowiskowe).

Informacje uzyskasz też, dzwoniąc pod numer TIP: tel. 800 190 590.

Wyjazd do sanatorium z ZUS

Z leczenia może skorzystać każdy, jeśli jest zagrożony utratą zdolności do pracy i istnieje szansa, że ją odzyska po rehabilitacji. Musi być ubezpieczony w ZUS (pracuje zawodowo), pobierać zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne albo rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy. Rehabilitacja trwa 24 dni, może być wydłużona lub skrócona, decyduje o tym ordynator ośrodka rehabilitacyjnego.

ZUS w całości pokrywa koszty leczenia, zakwaterowania, wyżywienia, dojazdu najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca zamieszkania do ośrodka i z powrotem.

Więcej na stronie: www.zus.pl / Świadczenia / Prewencja i rehabilitacja.

¹⁹ Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 4 kwietnia 2022 r zmieniające rozporządzenie w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu lecznictwa uzdrowiskowego (Dz.U. 2022 poz. 805).

Program promocji zdrowia „Aktywny Senior”

To program skierowany do mieszkańców i mieszkanki Warszawy w wieku od 60. r.ż. Celem programu jest zachowanie i poprawa ogólnej sprawności i jakości życia poprzez edukację zdrowotną i aktywizację ruchową. Aby uczestniczyć w programie, należy zgłaszać się bezpośrednio do placówek realizujących program.

Więcej informacji oraz wykazu placówek szukaj na stronie: zdrowie.um.warszawa.pl/aktywny-senior.

PRZYDATNE TELEFONY I ADRESY

- **800 190 590** – Telefoniczna Informacja Pacjenta (TIP)
 - **116 123** – Kryzysowy Telefon Zaufania
 - **800 702 222** – Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym
 - **999** – kontakt w stanach nagłych, powodujących zagrożenie zdrowia lub życia
 - **112** – kontakt w sytuacjach zagrożenia nie tylko życia i zdrowia, ale również mienia
-
- **zdrowie.um.warszawa.pl** – serwis m.st. Warszawy dotyczący zdrowia i polityki zdrowotnej i programów profilaktycznych
 - **zdrowie.um.warszawa.pl/zdrowie-seniora** – serwis dla seniorów
 - **www.nfz.gov.pl** – Narodowy Fundusz Zdrowia
 - **www.gov.pl/web/zdrowie** – Ministerstwo Zdrowia
 - **www.pacjent.gov.pl** – serwis Ministerstwa Zdrowia i NFZ
 - **www.gov.pl/web/gis/szczepienia-dla-osob-starszych** – szczepienia zalecane
 - **www.gov.pl/web/szczepimysie/jak-sie--zaszczepic** – szczepienie przeciwko COVID-19
 - **www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/programy-profilaktyczne** – programy profilaktyczne
 - **www.gsl.nfz.gov.pl** – wykaz placówek medycznych na NFZ
 - **www.na-nfz.pl** – ogólnopolski rejestr lekarzy kontraktowych
 - **www.terminyleczenia.nfz.gov.pl** – Informator o Terminach Leczenia
 - **www.centrumwsparcia.pl** – Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym