



SAMORZĄD  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



# Poradnik dla Seniora Zdrowie

2021



**SAMORZĄD  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO**

# Szanowne Seniorki, Szanowni Seniorzy,



Fot. Renata Dąbrowska

Oddajemy w Państwa ręce kolejną publikację, wydaną przez Samorząd Województwa Pomorskiego w ramach cyklu informacyjnego – edukacyjnego powstałego z myślą o potrzebach środowiska senioralnego.


**Poradnik dla Seniora. Zdrowie** zawiera informacje o programach zdrowotnych realizowanych przez podmioty lecznicze, których właścicielem jest Województwo Pomorskie, a także o sprzęcie medycznym, z którego warto korzystać w ramach profilaktyki chorób, terapii i rehabilitacji.

W Poradniku znajdziecie też Państwo szereg porad dotyczących tego, jak dbać o swoje zdrowie, w tym zapewnić sobie sprawność ruchową i psychiczną na długie lata oraz wydłużyć aktywność zawodową oraz społeczną. Porady dotyczą przy tym nie tylko wsparcia instytucjonalnego, ale także działań możliwych do zapewnienia (wdrożenia) w warunkach domowych.

Materiały zawarte w Poradniku zostały przygotowane przez ekspertów-pracowników następujących podmiotów leczniczych: Szpital Specjalistyczny w Kościerzynie Sp. z o.o., Pomorskie Centrum Reumatologiczne im. Dr Jadwigi Titz-Kosko w Sopocie Sp. z o.o., Copernicus Podmiot Leczniczy Sp. z o.o., Szpitale Pomorskie Sp. z o.o., a także Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku Sp. z o.o.

Bardzo zachęcam Państwa do korzystania oraz rozpowszechniania informacji oraz treści edukacyjnych zawartych w Poradniku.

Pozdrawiam serdecznie,  
Agnieszka Kapała-Sokalska  
Członkini Zarządu Województwa Pomorskiego



## Spis treści

Świadczenia na rzecz seniora w Szpitalu Specjalistycznym w Kościerzynie Sp. z o.o. ....	5
Nie tylko rehabilitacja dla seniorów. Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku Sp. z o.o. ....	9
Seniorze, dbaj o swój kręgosłup! Copernicus PL Sp. z o.o. ....	12
Pomorskie Centrum Reumatologiczne w Sopocie jeszcze bardziej nowoczesne .....	15
Informacja dla temat programów profilaktycznych oferowanych przez Szpitale Pomorskie Sp. z o.o. ....	19



# Świadczenia na rzecz seniora w Szpitalu Specjalistycznym w Kościerzynie Sp. z o.o.

Trudny czas epidemii dotyczy wszystkich grup społecznych. Zapewnienie możliwie najszerszego zakresu usług medycznych i wsparcia jest szczególnie istotne w przypadku świadczeń skierowanych do seniorów. Ważne aby pacjent miał możliwość korzystania z naszych usług, od części ambulatoryjnej po leczenie szpitalne, późniejszą rehabilitację czy kontynuację leczenia w poradni specjalistycznej. Kompleksowość usług jest ceniona przez Seniorów i daje im poczucie bezpieczeństwa. Jako szpital wielospecjalistyczny staramy się zapewnić wsparcie w jak najszerszym zakresie. Pacjenci podczas diagnostyki i leczenia mogą również korzystać z pomocy dietetyka szpitalnego, psychologa czy wsparcia duchowego.

## **Wsparcie Seniora w ramach pracy Centrum Zdrowia Psychicznego. Placówka w Kościerzynie, ul. A. Piechowskiego 36**

Jeżeli Senior zauważy pogorszenie samopoczucia, może skontaktować się ze specjalistą w Poradni Zdrowia Psychicznego (sekretariat 58 686 06 93). Tym sposobem będzie mógł skorzystać z porady diagnostycznej lekarza psychiatry oraz wsparcia psychologicznego. Psycholodzy nie tylko prowadzą terapię, ale również służą w diagnostyce i terapii zdolności poznawczych.

CZP w naszej placówce mieści się na parterze budynku głównego. Zawiera w swojej strukturze Oddział Psychiatryczny, Poradnię

Zdrowia Psychicznego, Zespół Leczenia Środowiskowego, Oddział Dzienny Psychiatryczny oraz Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny, gdzie można przyjść lub zadzwonić i uzyskać pomoc w nagłych przypadkach. Dyżurujący od pon.-pt. w godz. 8:00-18:00 psycholodzy przyjmują zgłoszenie, udzielą informacji lub porady.

W ramach terapii dziennej seniorzy mogą skorzystać z pomocy lekarza, pielęgniarki, psychologa, terapeuty zajęciowego, a także asystenta zdrowienia, czyli osoby, która sama przeszła kryzys psychiczny, obecnie po odpowiednim szkoleniu i pomaga pacjentom według zasady „Też to przeżyłam/przeżyłem, wiem co czujesz i wiem, że można sobie z tym poradzić”.

Zespół Leczenia Środowiskowego zapewnia świadczenia zdrowotne w środowisku domowym seniorom, co do których zarówno lekarz jak i psycholog podejmie decyzję, że najlepszą formą leczenia takiego pacjenta będzie opieka w jego naturalnym środowisku. Do takich pacjentów jeżdżą zarówno lekarze, jak i psycholodzy, pielęgniarze, w razie potrzeby także Asystenci Zdrowienia. Dzięki funkcjonowaniu Centrum możliwe jest wzmocnianie zdrowia psychicznego u osób starszych i przeciwdziałanie kryzysom psychicznym oraz wykluczeniu społecznemu osób z doświadczeniem choroby psychicznej. Powyższe wpływa na poprawę jakości życia.

## **Rehabilitacja Pocovidowa - najlepszy krok w powrocie do zdrowia**

Kolejną formą wsparcia dla seniorów oferowaną w Szpitalu jest Rehabilitacja Pocovidowa w Placówce w Dzierżążnie, ul. Szpitalna 36. Zaawansowany program rehabilitacji pocovidowej pozwala na szybki i bezpieczny powrót do pełnej sprawności po przechorowaniu Covid-19. Bezpłatne świadczenia rehabilitacji COVID-19 są realizowane na podstawie skierowania wydawanego przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego, po zakończeniu leczenia związanego z chorobą COVID-19.

Przez cały okres pobytu w naszym Oddziale pacjenci mają zapewnioną stałą opiekę lekarską i pielęgniarską oraz wsparcie psy-

chologiczne. W oddziale można skorzystać z bogatego programu zabiegów m.in. kinezyterapii ze szczególnym uwzględnieniem treningu wytrzymałościowego, ćwiczeń oddechowych, indywidualnych inhalacji, balneoterapii, czy fizykoterapii. Zapewnione są badania diagnostyczne, leki i wyroby medyczne, które są niezbędne do uzyskania najlepszych rezultatów programu leczenia. W czasie turnusu nasi specjaliści stale kontrolują postępy w powrocie do pełni sprawności po przebytej chorobie, co umożliwi realną weryfikację postępów przy współpracy pacjenta.

Dzięki rehabilitacji seniorzy mają szansę poprawić swoją wydolność oddechową, wysiłkową i krążeniową, a to wpłynie na skrócenie czasu powrotu do zdrowia po przebytej chorobie. Gwarantowany czas trwania rehabilitacji COVID-19 wynosi od 2 do 6 tygodni, przy czym rehabilitacja musi rozpocząć się nie później **niż 12 miesięcy od zakończenia leczenia w kierunku COVID-19**.

Szczegółowych informacji dotyczących programu rehabilitacji pocovidowej w placówce w Dzierżążnie udzielają nasi eksperci pod nr tel. 58 687-19-80.

### **„Pomorskie Wspiera” Placówka w Kościerzynie, ul. A. Piechowskiego 36**

Centrum Informacyjno-Koordynujące „Volontariusz”, odpowiada za realizację programu „Pomorskie Wspiera”. Wsparcie jest kierowane do osób, które przeszły zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2 lub są szczególnie narażeni na ciężki przebieg choroby i jednocześnie są zagrożeni wykluczeniem społecznym, przede wszystkim: seniorów, osób z niepełnosprawnościami i chorobami przewlekłymi. Każda osoba biorąca udział w bezpłatnym projekcie otrzymuje indywidualny plan wsparcia, dostosowany do jego potrzeb. Dla uczestników projektu zapewniono kompleksowe wsparcie w ramach, którego można skorzystać aż z 4 form wsparcia: wsparcie psychologiczne w formie teleporad; fizjoterapia pocovidowa realizowana w domu pacjenta oraz w formie stacjonarnej i teleporad; wsparcie wolontariusza; profilaktyczne szczepienia przeciwko pneumokokom.

Do projektu można zgłosić się telefonicznie w godzinach 7:30–15:00; tel. 58 686 03 47 lub osobiście: pon.-pt. 7:30-15:00 w Centrum Informacyjno-Koordynacyjne Volontarius mieszczącym się w Szpitalu Specjalistycznym w Kościerzynie (Blok A), ul. Piechowskiego 36.

## **Program „Profilaktyka 40+” sposobem na wyprzedzenie choroby**

Profilaktyka chorób jest bardzo istotną kwestią. Z wiekiem rośnie ryzyko cukrzycy, schorzeń serca, nowotworów. Regularnie wykonywane badania mają na celu wykrycie choroby na wczesnym etapie, dzięki czemu mamy możliwość uniknąć długotrwałego, a czasem nieskutecznego leczenia, które jest konsekwencją zbyt późnej diagnozy. Wykonanie kompleksowych badań stanu zdrowia ułatwia program „Profilaktyka 40 Plus”.

Żeby skorzystać z „Profilaktyki 40 Plus” nie jest potrzebne skierowanie od lekarza. Wystarczy zalogować się do Internetowego Konta Pacjenta (IKP), lub zadzwonić na infolinię Domowej Opieki Medycznej pod nr 22 735 39 53 w godz. od 8:00 do 18:00 i wypełnić ankietę. Na podstawie odpowiedzi udzielonych w tym krótkim formularzu zostanie wygenerowane e-skierowanie, które będzie zawierało stosowne badania. Następnie należy zgłosić się osobiście lub zadzwonić pod nr tel. 58 686 01 68 (w godz. 8:00-10:00) i zarejestrować się na badania w Zakładzie Diagnostyki Laboratoryjnej w Szpitalu Specjalistycznym w Kościerzynie Sp. z o.o. mieszczącym się na parterze budynku głównego Szpitala.

Jednocześnie zachęcamy do odwiedzenia strony Szpitala Specjalistycznego w Kościerzynie Sp. z o.o. na której publikowane są m.in. aktualne informacje na temat realizowanych dla seniorów projektów. Postępująca cyfryzacja w ochronie zdrowia pokazuje potrzebę wsparcia seniora z wdrażanymi e-usługami. W roku 2022 Szpital Specjalistyczny w Kościerzynie Sp. z o.o. planuje rozpocząć działalność „Akademii Świadomego Pacjenta”, w ramach, której przewidywane są projekty edukacyjno-profilaktyczne z zakresu e-zdrowia, profilaktyki oraz zapoznanie pacjentów z udzielanymi świadczeniami w Szpitalu.





# Nie tylko rehabilitacja dla seniorów. Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku Sp. z o.o.

Rehabilitacja stacjonarna dla pacjentów po przebytej chorobie COVID-19 lub rehabilitacja w warunkach domowych z pomocą psychologa i wolontariuszy oraz szczepieniem przeciwko pneumokokom, a także badania w kierunku wirusa HCV. To oferta jaką Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku proponuje seniorom.

## **Rehabilitacja po przejściu COVID-19**

Proponowane przez słupski szpital świadczenia rehabilitacji stacjonarnej COVID-19 realizowane są na podstawie skierowania wystawionego świadczeniobiorcy przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego, po zakończonym leczeniu potwierdzonej choroby COVID-19. Potwierdzeniem przebytej choroby jest dodatni wynik testu PCR w kierunku SARS-CoV-2 lub wypis z leczenia szpitalnego. Wystawione przez lekarza skierowanie składa się do świadczeniodawcy realizującego program rehabilitacji dla pacjentów po przebytej chorobie COVID-19. Kluczowym kryterium kwalifikacji pacjentów do objęcia świadczeniem są powikłania lub następstwa po przebytym COVID-19 w zakresie układu oddechowego lub układu krążenia lub układu nerwowego lub narządu ruchu lub spadek siły mięśniowej z wykorzystaniem oceny siły mięśniowej skalą MRC (0-5). Kwalifikacja do rehabilitacji dla pacjentów po przebytej chorobie COVID-19, ustalanie terminów wizyty kwalifikacyjnej (konieczne skierowanie oraz wymagane badania diagnostyczne): tel. 59 84 60 440.

## Rehabilitacja w warunkach domowych

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku przystąpił do realizowanego przez Samorząd Województwa Pomorskiego projektu „Pomorskie Wspiera”. Ideą projektu jest przeciwdziałanie i zapobieganie COVID-19 poprzez objęcie wsparciem m.in. osób szczególnie narażonych na ciężki przebieg choroby, które jednocześnie są zagrożone wykluczeniem społecznym, przede wszystkim: seniorów (po 60. roku życia), osób z niepełnosprawnościami i chorobami przewlekłymi.

Dla każdej osoby biorącej udział w projekcie zostanie opracowany indywidualny Plan Wsparcia dostosowany do potrzeb uczestnika w zakresie liczby i rodzaju form wsparcia. Dla uczestników projektu zapewniono kompleksowe wsparcie, w ramach którego istnieje możliwość:

- skorzystania ze wsparcia psychologicznego w formie teleporady
- skorzystania z porad fizjoterapeutycznych – realizowanych w domu pacjenta
- otrzymanie pomocy w codziennych czynnościach, świadczonej przez wolontariusza
- skorzystania z profilaktycznych szczepień przeciwko pneumokokom

Osoby chętne do udziału w projekcie, w tym seniorzy, proszeni są o kontakt telefonicznie w godzinach 7:30-15:00, tel. 58 686 03 47 / 58 686 01 00, mailowo: [cik@szpital-koscierzyna.pl](mailto:cik@szpital-koscierzyna.pl), podając numer telefonu, pod którym można skontaktować się z osobą zainteresowaną udziałem w projekcie. Zgłoszenia przyjmowane są także osobiście w pokoju nr 29 w budynku administracji szpitala przy ul. Hualczyków 1 w Słupsku.

## Seniorze zbadaj się w kierunku HCV

Dla seniorów Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku proponuje także bezpłatne wykonanie badań w kierunku HCV. HCV to groźny wirus wywołujący zapalenie wątroby typu C. Groźny jest

dlatego, że jego nosicielami w Polsce jest prawie 700 tysięcy osób, z czego większość nie zdaje sobie sprawy ponieważ bycie nosicielem tego wirusa nie daje żadnych objawów. W momencie, kiedy HCV się uaktywnia wywołując zapalenie wątroby typu C, zazwyczaj jest za późno na podjęcie odpowiedniego leczenia. Badania w kierunku HCV wykonywane są w pracowni diagnostyki laboratoryjnej w bloku D (piętro I), od poniedziałku do piątku w godz. 6:30-14:00 oraz w soboty w godz. 7:00-10:00, tel. 59 84 60 310.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku proponuje seniorom zajęcia rehabilitacyjne po przebytych COVID-19.





# Seniorze, dbaj o swój kręgosłup!

## Copernicus PL Sp. z o.o.

### Mini poradnik, jak dbać o swój kręgosłup

XX i XXI wiek to okres szybkich zmian stylu życia – na lepsze... oraz rozwoju chorób cywilizacyjnych, które odcisnęły piętno na zdrowiu społeczeństwa.

Jednym z następstw tych zmian są różnego rodzaju ograniczenia ruchowe w późniejszym czasie prowadzące do niepełnosprawności. Musimy jednak pamiętać, że ruch wpisany jest w naszą naturę i należy go traktować jako podstawę zdrowego stylu życia. Wystarczy około 45 minut dziennie umiarkowanej aktywności fizycznej, aby samopoczucie zarówno fizyczne, jak i psychiczne uległo znacznej poprawie. **Brak ruchu prowadzi do BÓLU KRĘGOSŁUPA !!!**

#### Czy wiesz, że..?

Leki przeciwbólowe dostępne bez recepty, często maskują problem i nie pozwalają na precyzyjną diagnostykę. Należy pamiętać, że przyjmowanie leków przeciwbólowych na własną rękę może skończyć się uzależnieniem od środków farmakologicznych, co wpływa negatywnie na cały dobrostan organizmu.

### Dlaczego boli kręgosłup?

Przyczyny bólu kręgosłupa możemy podzielić na mechaniczne i/lub wywołane wadami wrodzonymi. Do najczęstszych dolegliwości należą:

- bóle odcinka szyjnego i odcinka lędźwiowego spowodowane zmianami zwyrodnieniowymi,
- urazy mechaniczne np. wypadki samochodowe lub upadki,
- stany zapalne powodujące często niespecyficzny rozlewający ból w okolicach miejsca zajętego stanem zapalnym,
- osteoporoza powodująca kompresyjne złamania w obrębie kręgów,
- choroby nowotworowe.

### **Czy wiesz, że..?**

Przy dolegliwościach bólowych w obrębie kręgosłupa często staramy się znaleźć pozycję, która uśmierza ból lub całkowicie go niweluje. Niestety tym zachowaniem doprowadzamy do tego, że np. przenosimy nasz środek ciężkości, co powoduje uruchomienie kompensacji w naszym organizmie. Może to się wiązać ze zwiększonym obciążeniem jednej strony ciała prowadząc do powstawania zmian zwyrodnieniowych również w obrębie stawów i innych struktur naszego organizmu.

### **Profilaktyka - jak pomóc sobie samemu?**

Pamiętaj, że sam możesz przejąć kontrolę nad swoim bólem. Wystarczy poświęcić około 45 minut dziennie na aktywność fizyczną, aby nasze plecy poczuły ulgę.

Poniżej znajduje się 5 przykładowych ćwiczeń, które możesz samodzielnie wykonać.

#### **Ćwiczenie nr 1**

- Pozycja wyjściowa: usiądź prosto, spleć palce u rąk
- Ruch: weź głęboki wdech nosem, wyprostuj ręce wykręcając dłonie stroną dłoniową w kierunku monitora
- Pozycja końcowa: wydech ustami, powrót do pozycji wyjściowej.

## Ćwiczenie nr 2

- Pozycja wyjściowa: wstań od biurka, w bezpiecznej odległości
- Ruch: wyprostuj ręce, weź wdech nosem, wykonaj skłon w przód
- Pozycja końcowa: wydech ustami, wyprostuj się

## Ćwiczenie nr 3

- Pozycja wyjściowa: stań w lekkim rozkroku
- Ruch: weź głęboki oddech nosem, prawą rękę skieruj w kierunku lewego kolana z pochyleniem do przodu w skos, wydech powietrza ustami, powtórz ruch po drugiej stronie
- Pozycja końcowa: powrót do pozycji wyjściowej

## Ćwiczenie nr 4

- Pozycja wyjściowa: usiądź na krześle bez oparcia, weź głęboki wdech nosem
- Ruch: wyciągnij ręce przed siebie, spleć palce dłoni, wykonaj ruch skrętu tułowia
- Pozycja końcowa: wydech ustami, powrót do pozycji wyjściowej

## Ćwiczenie nr 5

- Pozycja wyjściowa: usiądź na krześle
- Ruch: złóż ręce jak do modlitwy, ale tak, aby łokcie były na jednej wysokości, naciskaj całą powierzchnią dłoni na siebie tak jakbyś miał piłeczkę między dłońmi, utrzymuj tak około 10 sekund
- Pozycja końcowa: powrót do pozycji wyjściowej

**Pamiętaj!! Każde ćwiczenie powtarzaj po 12 razy.**

Więcej przydatnych informacji oraz specjalistyczną pomoc fizjoterapeutów uzyskają Państwo w Centrum Rehabilitacji Leczniczej Copernicus PL Sp. z o.o., Gdańsk Zaspą, Al. Jana Pawła II 50, telefon: 58 76 84 395, lub 502 080 967.

Życzymy Zdrowia – Copernicus PL Sp. z o.o.



# Pomorskie Centrum Reumatologiczne w Sopocie jeszcze bardziej nowoczesne

Z myślą o zaspokojeniu potrzeb zdrowotnych osób z najcięższymi schorzeniami narządu ruchu dnia 8 listopada 2021 roku w Pomorskim Centrum Reumatologicznym im. dr Jadwigi Titz – Kosko w Sopocie rozpoczął swoją działalność Oddział Chirurgii Urazowo – Ortopedycznej. Nowo otwarty Oddział szczególnie dedykowany jest pacjentom zmagającym się z chorobami reumatologicznymi.

Nowo otwarty Oddział dysponuje 13 łózkami, w tym 3 łózkami znajdującymi się na sali wybudzeniowej. Oddział wyposażony jest w blok operacyjny z najnowocześniejszą aparaturą umożliwia między innymi wykonywanie zabiegów:

- rekonstrukcyjnych narządu ruchu w tym zabiegi artroskopowe stawów,
- rekonstrukcyjnych i leczenia w zakresie chirurgii ręki i chirurgii kończyny dolnej,
- artroskopowych i przezskórnych w zakresie kręgosłupa.

Dzięki tej inwestycji Szpital dołączył do grona wiodących jednostek tego typu w Polsce kompleksowo leczących pacjentów z terenu całej Polski Północnej.

Realizacja inwestycji o wartości 5,4 mln zł była możliwa dzięki środkom pochodzącym z regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego 2014-2020, budżetu Samorządu Województwa Pomorskiego oraz budżetu Miasta Sopotu.

**Więcej informacji na temat oddziału chirurgii urazowo-ortopedycznej znajduje się na stronie: [www.pcrsopot.pl](http://www.pcrsopot.pl) w zakładce: OPIEKA MEDYCZNA / ODDZIAŁY / ODDZIAŁ CHIRURGII URAZOWO-ORTOPEDYCZNEJ lub ODDZIAŁ CHIRURGII URAZOWO-ORTOPEDYCZNEJ**

ul. Grunwaldzka 1-3, pawilon I, 81-759 Sopot, tel. 58 555 76 32,  
Centrala: 58 555 75 20.

Tego samego dnia odbyło się także uroczyste otwarcie zamontowanego w październiku najnowszego urządzenia w dziedzinie ogólnoustrojowej krioterapii zimnem – Komory krioterapeutycznej VAULTZ V3 firmy L&R Kaeltetechnik GmbH&CO.KG. Wartość inwestycji to 2 mln zł, które pochodzą z budżetu Samorządu Województwa Pomorskiego.

Krioterapia ogólnoustrojowa to bodźcowe i stymulujące zastosowanie w kabinie kriogenicznej niskich temperatur poniżej  $-120^{\circ}\text{C}$  w czasie 2~3 minut na powierzchnię całego ciała dla wywołania i wykorzystania dla celów leczniczych fizjologicznych reakcji obronnych organizmu. Jest to terapia naturalna, praktycznie bez działania ubocznego.

Zimno w kriokomorze znajdującej się w Pomorskim Centrum Reumatologicznym wytwarzane jest w układzie chłodniczym, czym wyróżnia się spośród powszechnie stosowanych na rynku komór chłodzonych ciekłym azotem lub innymi podobnie działającymi gazami.

Działanie temperatur kriogenicznych stosowanych ogólnoustrojowo wywołuje w organizmie wiele korzystnych reakcji fizjologicznych, takich jak:

- efekt przeciwbólowy związany z wpływem niskich temperatur na układ nerwowy, hormonalny oraz działaniem metabolicznym,
- efekt nerwowo-mięśniowy temperatur kriogenicznych wiąże się ze zmniejszeniem napięcia mięśni,
- efekt przeciwozrękowy,
- efekt przeciwzapalny – u osób poddanych krioterapii ogólnoustrojowo-



wej – tak u chorych, jak i zdrowych – obserwuje się m.in. znamieny statystycznie spadek wartości odczynu Biernackiego i stężenia markerów stanu zapalnego,

- efekt krążeniowy – dotyczy głównie mikrokrążenia krwi,
- efekt immunologiczny – polega na zwiększeniu odporności komórkowej i humoralnej a także do wzrostu w surowicy aktywności bakterio-bójczej białek dopełniacza oraz immunoglobulin klasy IgA, IgG i IgM,
- efekt poprawy nastroju,
- efekt odnowy biologicznej.

**Ważne:** Zabieg wymaga skierowania lekarskiego lub zaświadczenia o braku przeciwwskazań do zabiegu (skierowanie lub zaświadczenie może wystawić lekarz Podstawowej Opieki Zdrowotnej lub lekarz Specjalista).

**Więcej informacji na temat zabiegu krioterapii ogólnoustrojowej oraz cennik znajduje się stronie: [www.pcrsopot.pl](http://www.pcrsopot.pl) w zakładce OPIEKA MEDYCZNA / REHABILITACJA / ZABIEGI REHABILITACYJNE / KRIOKOMORA lub KRIOTERAPIA OGÓLNO-USTROJOWA**

ul. Plac Zdrojowy 3, Budynek Zakładu Balneologicznego, 81-759 Sopot, tel. 58 555 76 10, Centrala 58 555 75 20

Nowa pracownia densytometryczna to inwestycja o wartości 340 tys. zł, pochodząca z budżetu Miasta Sopotu, której otwarciu odbyło się także 8 listopada 2021 roku. Zmodernizowana pracownia została wyposażona w najnowszej generacji aparat do badania gęstości mineralnej kości metodą DXA. Urządzenie, oprócz dużej dokładności badania wykorzystuje małą dawkę promieniowania rentgenowskiego co pozwala w prosty, szybki i nieinwazyjny sposób wykryć osteoporozę w jej wczesnym stadium. Aparat dzięki możliwości wykonania badań także metodą FRAX oraz metodą TBS do pomiaru mikroarchitektury istoty gąbczastej kości pozwala ocenić ryzyko złamania kości głównych, w tym złamania biodra i kręgosłupa.

Ok. 40. roku życia badanie powinien wykonać każdy, u kogo w rodzinie występowała osteoporoza. Poza tym profilaktycznie powinny go wykonać kobiety ok. 50. roku życia oraz mężczyźni ok. 60. roku życia. Wskazaniem do przeprowadzenia badania są najczęściej:

- niska masa ciała
- złamania w przeszłości
- mała zawartość wapnia i/lub witaminy D w diecie
- niewielka aktywność fizyczna
- późna pierwsza miesiączka
- częste porody w krótkich odstępach czasu
- wczesna menopauza
- palenie tytoniu i nadużywanie alkoholu

Badaniu powinny się też poddać osoby przewlekle chore, zagrożone wtórną osteoporozą (m.in. nieleczone choroby wrzodowa, nadczynność tarczycy, niewydolność nerek lub wątroby, zespół złego wchłaniania).

**Ważne:** Pomiar gęstości kości interpretowane są przez najwyższej klasy specjalistów a wątpliwe diagnostycznie wyniki rozstrzyga Konsultant Wojewódzki w dziedzinie reumatologii.

**Więcej informacji na temat badania densytometrycznego oraz cennik znajduje się stronie: [www.pcrsopot.pl](http://www.pcrsopot.pl) w zakładce OPIEKA MEDYCZNA / DIAGNOSTYKA / BADANIA DENSYTOMETRYCZNE lub DENSYTOMETRIA**

ul. Grunwaldzka 1-3, pawilon II – parter, 81-759 Sopot,  
tel. 58 555 76 09, Centrala 58 555 75 20





# Informacja dla temat programów profilaktycznych oferowanych przez Szpital Pomorski Sp. z o.o.

Szpital Pomorski Sp. z o.o. od lat realizują szereg programów profilaktycznych, które są skierowane również do seniorów. Obecnie kończy się realizacja blisko trzyletnich projektów finansowanych ze środków MZ, m.in. Program Badań Przesiewowych dla Wczesnego Wykrywania Raka Jelita Grubego (badania kolonoskopowe), a także bezpłatna profilaktyczna mammografia w Szpitalu Morskim im. PCK w Gdyni dla Pań w wieku 50-69 lat.

Jeśli tylko zostaną ogłoszone konkursy umożliwiające kontynuację powyższych badań, z pewnością będziemy o tym informować w mediach, na stronie internetowej ([www.szpitalepomorskie.eu/profilaktyka](http://www.szpitalepomorskie.eu/profilaktyka)) oraz na profilach społecznościowych.



Obecnie w ramach naszej działalności można skorzystać z następujących projektów:

## **1. Regionalny Program Profilaktyki Zdrowotnej dotyczący prewencji cukrzycy typu 2 pn. „Zdążyć przed cukrzycą”**

Program, realizowany przez Szpitale Pomorskie Sp. z o.o. jest kierowany wyłącznie do mieszkańców Pomorza w wieku 35-64 lata, trwający do marca 2023 r. m.in. w przychodniach POZ zlokalizowanych na terenie województwa pomorskiego (z wyjątkiem powiatów: Gdańsk, Sopot, Gdynia, Wejherowo).

Jeżeli jesteś zainteresowany wzięciem udziału w projekcie wejdź na stronę: [www.przedcukrzyca.pl](http://www.przedcukrzyca.pl) i wypełnij specjalnie przygotowaną ankietę FINDRISK. Wynik pokaże czy jesteś zagrożony cukrzycą i tym samym zakwalifikujesz się do programu.

Zakładamy, że w ramach programu łącznie blisko 90 tysięcy osób wypełni ankietę, a 10 000 osób zgłosi się na badanie profilaktyczne. Pełnym wsparciem (m.in. lekarz, dietetyk, fizjoterapeuta, trener personalny) objętych zostanie ponad 1600 mieszkańców Pomorza.

### **GDZIE SIĘ ZGŁOSIĆ do Programu „Zdążyć przed cukrzycą”?**

**OBSZAR 1 i 2** – Krokowa, Gniewino, Choczewo, Łęczyce, Linia, Chmielno, Sierakowice, Stężyca, Sulęcyno: NZOZ nr 1 Rumia - ul. Hieronima Derdowskiego 24, 84-230 Rumia

**OBSZAR 3** – Morzeszczyn, Gniew, Pelplin, Subkowy: NZOZ Medical Medycyna Tczew - ul. Wojska Polskiego 5A, 83-110 Tczew

**OBSZAR 4** – Sztutowo, Nowy Dwór Gdański, Ostaszewo, Krynica Morska: Powiatowe Centrum Zdrowia Malbork (Szpital), ul. Armii Krajowej 105/106, 82-200 Malbork

**OBSZAR 5** – cały powiat lęborski: Szpital Lębork, ul. Juliana Węgrzynowicza 13, 84-300 Lębork

**OBSZAR 6** – cały powiat bytowski: NZOZ Lipnica, ul. Józefa Słomińskiego 33, 77-130 Lipnica

- OBSZAR 7** – cały powiat słupski: Salus Słupsk, ul. Zielona 8, 76-200 Słupsk
- OBSZAR 8** – cały powiat sztumski: Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „ESKULAP”, ul. 22 Lipca 8, 82-410 Stary Targ
- OBSZAR 9** – cały powiat malborski: Powiatowe Centrum Zdrowia Malbork, ul. Armii Krajowej 105/106, 82-200 Malbork
- OBSZAR 10** – cały powiat kościerski: NZOZ „Przychodnia” Kościerzyna, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 7, 83-400 Kościerzyna
- OBSZAR 11** – cały powiat kwidzyński: Przychodnia Sanmed Kwidzyn, ul. Kołłątaja 3, Kwidzyn 82-500
- OBSZAR 12** – cały powiat starogardzki: Medpharma Starogard, Al. Jana Pawła II 5, 83-200 Starogard Gdański
- OBSZAR 13** – cały powiat chojnicki: Samodzielna Publiczna Przychodnia Wiejska Gminy Chojnice, ul. Kościerska 9, 89-600 Chojnice
- OBSZAR 14** – cały powiat człuchowski: Samodzielna Publiczna Przychodnia Wiejska Gminy Chojnice, ul. Kościerska 9, 89-600 Chojnice

## **2. Projekt „Twoja skóra pod kontrolą” realizowany w ramach Programu „ABCDE samokontroli znamion – ogólnopolski program profilaktyki nowotworów skóry”**

Projekt realizowany w trzech województwach: pomorskim, kujawsko-pomorskim i warmińsko-mazurskim za pośrednictwem przychodni POZ. W tym czasie badaniami przesiewowymi oraz bezpośrednimi działaniami edukacyjnymi zostanie objętych około 7500 osób w wieku aktywności zawodowej (15-64 lata).

### **CZY TEN PROGRAM JEST DLA CIEBIE? Tak, jeśli:**

- **masz 50–64 lata**
- **masz ponad 65 lat i jesteś wciąż aktywny zawodowo**
- **masz 15–49 lat, a lekarz stwierdził u Ciebie niepokojące zmiany skórne.**

**W zakresie samej edukacji grupą docelową są osoby aktywne zawodowo.**

## **CO CIĘ CZEKA W RAMACH PROGRAMU?**

Konsultacja u lekarza POZ. W razie potrzeby lekarz skieruje Cię na:

- **badanie dermatoskopowe z konsultacją lekarza specjalisty lub**
- **badanie wideodermatoskopowe z konsultacją lekarza specjalisty.**

## **JAK SIĘ ZGŁOSIĆ?**

Żeby wziąć udział w programie, wystarczy, że zgłosisz taki zamiar w przychodni (u lekarza POZ) biorącej udział w realizacji programu profilaktycznego.

## **CO PRZYGOTOWAĆ?**

Na badanie zgłoś się z dowodem osobistym.

## **CO ZYSKASZ?**

Zyskasz wiedzę na temat stanu swojego zdrowia dzięki konsultacjom lekarskim oraz, jeśli zostaniesz skierowany na dodatkowe badania, otrzymasz ich wyniki. Jeżeli zostanie u Ciebie rozpoznana choroba: dostaniesz skierowanie na dalsze leczenie. Jeśli nie – Twój udział w programie zakończy się przekazaniem Ci informacji oraz wskazówek o profilaktyce.

## **Miejsca realizacji badań na terenie województwa pomorskiego:**

- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej CEZ-MED Cezary Zieliński, ul. Kościuszki 6, 76-230 Potęgowo
- ProMed Sp. z o.o., ul. Kościerskiej 9, 89-600 Chojnice
- Powiatowe Centrum Zdrowia, ul. Armii Krajowej 105/106 Malbork
- „Medycyna Rodzinna” Hanna Cywińska, Mirosław Ruciński Spółka Jawna, ul. Pucka 11, 84-200 Wejherowo
- Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej Czersk, ul. Królowej Jadwigi 4, 89-650 Czersk;
- Centrum Medyczne „Zaspa” Sp. z o.o., ul. Burzyńskiego 1, 80-462 Gdańsk

- Ośrodek Zdrowia w Kobylnicy, ul. Główna 54a, 76-251 Kobylnica
- NZOZ nr 1 Rumia, ul. Derdowskiego 24, 84-230 Rumia
- NZOZ Bukowa 2, ul. Bukowa 284-200 Wejherowo
- Centrum Medycznym „SOPMED”, ul. Chrobrego 6/8, 81-756 Sopot
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Gardei, ul. Kwidzyńska 36, 82-520 Gardeja
- Sim med., ul. Rzeźnicka 9, 84-200 Wejherowo
- Przychodnia Rogowscy Sp z .o.o. S.k., ul. 30-go Stycznia 55, 83-110 Tczew
- Lekarz Pomorze, ul. Lubomira Szopińskiego nr 1A, lok.5; 83-400 Kościerzyna
- Przychodnia Lekarska „Jasień” Sp. z o.o., ul. Kartuska 404, 80-125 Gdańsk
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej “KASZUBY” Sp. z o.o., ul. Pomorska 9, 84-200 Wejherowo
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Lipnicy, ul. Józefa Słomińskiego 33, 77-130 Lipnica
- „Lekarz Domowy Sp. z o.o., ul. Kołłątaja 31,76-200 Słupsk
- Medpharma Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Jana Pawła II 5, 83-200 Starogard Gdański
- POLMED SA, Os. Kopernika 21, 83-200 Starogard Gdański,
- Salus, ul. Zielona 8, 76-200 Słupsk
- Copernicus Podmiot Leczniczy Sp. z o.o., ul. Wałowa 27, 80-858 Gdańsk
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Wolne Miasto Sp. z. o.o., ul. Cedrowa 27/U4 , 80-126 Gdańsk
- Gdańskie Centrum Zdrowia, ul. Oliwska 62, 80-542 Gdańsk

### 3. Projekt „Omiń oddział chorych na raka” Profilaktyka nowotworów wątroby w makroregionie północnym

Nadrzędnym celem projektu, który będzie realizowany do końca czerwca 2022 r. jest opieka nad pacjentami chorymi na wirusowe zapalenie wątroby. **Projekt** daje możliwość bezpłatnego udziału w badaniach w kierunku **HCV** i **HBV**.

Każdy pacjent w wieku produkcyjnym (18-64 lata) ma możliwość skorzystania z szybkich testów w kierunku zakażeń wirusami zapalenia wątroby typu B i C w ośrodkach podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Wizyta wraz badaniem trwa ok. 20 minut.

### **Wynik ujemny**

Pacjenci, którzy w badaniu przesiewowym uzyskają wynik ujemny, tzn. nie wykryto u nich markerów zakażenia HBV i/lub HCV otrzymają poradę edukacyjną oraz broszurę zawierającą materiały informacyjne z zaleceniami, na co zwracać uwagę, by obniżyć ryzyko zakażenia HBV/HCV w przyszłości.

### **Wynik dodatni**

Lekarz poinformuje o konieczności przeprowadzenia dalszych, potwierdzających badań laboratoryjnych i skieruje pacjenta na „tradycyjne” pobranie krwi do badania potwierdzającego. Pobranie powinno być wykonane w tym samym dniu, po zakończeniu wizyty kwalifikacyjnej, tak by pacjent nie musiał ponownie przychodzić w tym celu do poradni.

Od pacjentów z pozytywnym wynikiem szybkiego testu przesiewowego pobrana zostanie jednorazowo próbka krwi obwodowej o objętości 5-10 ml. Próbka zostanie przekazana do laboratorium w celu przeprowadzenia badań diagnostycznych na obecność antygeny powierzchniowego HBV (badanie HBsAg) i/lub na obecność kwasu nukleinowego HCV (badanie jakościowe HCV-RNA).

Lekarz omówi znaczenie wyniku dla zdrowia pacjenta oraz wyjaśni, jak będzie przebiegać jego dalsze leczenie. Pacjent zostanie skierowany do specjalistycznej opieki zdrowotnej – Przychodni Pomorskiego Centrum Chorób Zakaźnych i Gruźlicy w Gdańsku celem wykonania dalszych badań i zakwalifikowania do właściwego programu lekowego.

**W celu ułatwienia leczenia pacjent otrzymuje dane kontaktowe do koordynatora pacjenta lub organizacji koordynującej wsparcie.**



## **Miejsca realizacji badań na terenie województwa pomorskiego:**

- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej CEZ-MED Cezary Zieliński, ul. Kościuszki 6, Potęgowo, tel. 59 811 52 89
- T&M Sp. z o.o., ul. Kalinowa 1, Rychnowy (NZOZ Puchatek), tel. 59 821 21 23
- Medical Medycyna Sp. z o.o., ul. Wojska Polskiego 5A, Tczew, tel. 58 501 01 00
- ProMed Sp. z o.o., ul. Kościerska 9, Chojnice, tel. 502 940 029
- Paweł Jan Maciejewski Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Sanmed, ul. Kołłątaja 3, Kwidzyn, tel. 55 261 64 64
- Powiatowe Centrum Zdrowia Sp. z o.o. ul. Armii Krajowej 105/106, Malbork, tel. 55 646 02 00
- „Medycyna Rodzinna” Hanna Cywińska, Mirosław Ruciński Spółka Jawna, ul. Pucka 11, Wejherowo, tel. 58 677 54 48
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „ALMED” Sp. z o.o., ul. Dworcowa 14, Malbork, tel. 55 647 42 12
- Centrum Medyczne „Zaspa” Sp. z o.o., ul. Burzyńskiego 1, Gdańsk, tel. 58 769 38 66
- Clinica Medica Sp. z o.o., ul. Mireckiego 11, Gdynia, tel. 58 661 50 55
- Centrum Medyczne Dąbrowa-Dąbrówka Sp. z o.o. Sojowa 22, Gdynia, tel. 58 669 20 36
- NZOZ Medyk Sp. z o.o. ul. Kościerska 37c, Zblewo, tel. 58 560 90 60
- NZOZ, ul. Główna 54a, Kobylnica, tel. 59 842 90 49
- NZOZ nr 1 Rumia, ul. Derdowskiego 24, Rumia 58, tel. 58 727 24 01
- NZOZ, ul. Bukowa 2, Wejherowo, tel. 58 672 24 31
- NOVO-MED. Sp. z o.o., ul. Wojska Polskiego 8, Czarne, tel. 59 833 28 87
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Kwidzyńska 36, Gardeja, tel. 55 275 14 11
- NZOZ „Anmed” – Anita Filipowicz-Kozak, ul. Sobieskiego 5, Człuchów, tel. 601 494 881
- Przychodnia Lekarska Witomino Sp. z o.o., ul. Konwaliowa 2, Gdynia, tel. 58 624 18 23

- NZOZ Zdrowie Tadeusz Jakub Czosnek Spółka Jawna, ul. Radosna 5, Wicko, tel. 59 861 11 85
- NZOZ Przychodnia Morena Sp. z o.o., ul. Jaškowa Dolina 105, Gdańsk, tel. 58 340 72 80
- Sim med, ul. Rzeźnicka 9, Wejherowo, tel. 58 732 22 50
- Przychodnia Rogowscy Sp z .o.o. S.k., ul. 30-go Stycznia 55, Tczew, tel. 58 530 30 77
- Lekarz Pomorze, ul. Lubomira Szopińskiego nr 1A, lok. 5, Kościerzyna, tel. 733 003 333
- Therapeutica Sp. z o.o., ul. Wiśniowa 1a, Chojnice, tel. 52 396 73 31
- Przychodnia Baltimed Sp. z o.o. Sp. k., ul. Krzemowa 16, Gdańsk, tel. 58 306 91 53
- „REMED + LECTUS” Sp. z o.o., ul. Wałowa 27, Gdańsk, tel. 58 301 69 69



SZPITALE  
POMORSKIE Sp. z o.o.

PROGRAMY PROFILAKTYCZNE



# SPRAWDŹ CZY GROZI CI CUKRZYCA, WIĘCEJ INFORMACJI:

<https://www.szpitalepomorskie.eu/cukrzyca/>



Rzeczpospolita  
Polska



URZĄD MARSZAŁKOWSKI  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny

Projekt "Zdążyć przed cukrzycą" współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020



SAMORZĄD  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

2021