

Rdzeniowy zanik mięśni (SMA) wiąże się z rosnącą niepełnosprawnością. Charakterystyka choroby **str. 9**



FOT. FREEPIK

Czy każdy może dostać nową nerkę? Jak pacjent trafia na Krajową Listę Osób Oczekujących? **str. 11**

STRONA
ZDROWIA

Gazeta Krakowska

Środa
25.02.2026

www.gazetakrakowska.pl

Nr 46 (23 687)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Tarnowskie Zakłady Mechaniczne mają kontrakt na dostawę broni do Afryki **str. 3**



FOT. DAMIAN RADZIAK

Znaleźli grot włóczy sprzed 2000 lat. Sukces sądowych poszukiwaczy starożytności **str. 4**

Czy kibice Wisły będą na meczu we Wrocławiu? Sprawa nie jest pewna **str. 16**



FOT. WOJCIECH MATYSIK

ZARZĄD OSKARŻA I ŻĄDA ZWROTU - ELŻBIETA FILIPIAK
MÓWI O OSZCZERSTWACH I GROZI PROCESEM

Wojna domowa w Cracovii. Kością niezgody cenne działki koło Błoń **str. 16**



FOT. PPG

SADECZANKA POWSTANIE 47 KILOMETRÓW NOWOCZESNEJ TRASY

Dwupasmówka od Brzeska do Sącza

Paweł Michalczyk
pawel.michalczyk@polskapress.pl

23 lutego w Brzesku doszło do podpisania programu inwestycji dla budowy nowej drogi krajowej nr 75 między Brzeskiem a Nowym Sączem. 47-kilometrowy odcinek sudeczanki ma pochłonąć ok. 8 miliardów złotych.

Inwestycja zostanie podzielona na pięć etapów, a budowa tych niebudzących sprzeciwu miałyby ruszyć w 2030 i 2031 roku. Wiceminister infrastruktury Stanisław Bukowiec podpisał w Brzesku

aneks do programu inwestycji. Umożliwia to ogłoszenie przetargów na realizację kolejnych etapów prac.

- Będzie to droga, która poprawi bezpieczeństwo w regionie, korzystnie wpłynie na rozwój gospodarczy południa Polski i przyczyni się do rozwoju turystycznego całego regionu - mówi wiceminister Stanisław Bukowiec.

W ramach sudeczanki powstanie 47 km nowoczesnej drogi klasy GP z dwoma pasami ruchu w obu kierunkach i bezkolizyjnymi skrzyżowaniami.

- Już w marcu planowane jest ogłoszenie przetargów na przygotowanie koncepcji programowej wraz z przepro-

wadzeniem badań geologicznych dla trzech odcinków nowej trasy, które będą realizowane jako pierwsze. Dziś pokonanie blisko 50-kilometrowego odcinka zajmuje kierowcom godzinę, niekiedy nawet więcej. Przejazd nową trasą zajmie ok. 30 minut - mówi Stanisław Bukowiec.

Wykonanie dodatkowej analizy ma pozwolić na znalezienie kompromisowego rozwiązania uwzględniającego postulaty społeczne dla dwóch odcinków - od Uszwy do Wytrzysszki (19,7 km) oraz od Łososiny Dolnej do Tęgorzy (9,2 km).

Czytaj str. 4

Wadowice kupują autobusy i organizują komunikację miejską

Nowa strategia. - Tworzymy transport publiczny z prawdziwego zdarzenia - informuje burmistrz Kaliński. System oparty o dziewięć linii autobusowych obejmie wszystkie sołectwa gminy **str. 5**

Nr ISSN 2353-6144

Nr indeksu 35015X



Nowe zapadlisko.

Pierwsze od wielu miesięcy. Do Trzebini wraca nerwowość **str. 5**

ŚWIATŁO ZIELONE TRWA KRÓTKO, A NA WYSEPCIE BRAKUJE PRZYCISKÓW STERUJĄCYCH SYGNALIZACJĄ
Pułapka na pieszych w Zakopanem. Zły pomysł stwarza ryzyko **str. 4**



FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

Przebieg na skrzyżowaniu ul. Kościuszki i al. 3 Maja. Ludzie nie zdążyli przebiec przez jezdnię na bardzo krótkim zielonym. Teraz są uwięzieni na wysepce i muszą czekać, aż ktoś na chodniku naciśnie przycisk

Jutro w Gazecie Krakowskiej Pod Paragrafem

● U progu II RP Żydzi chcieli stworzyć na Podlasiu własny okręg autonomiczny - wolną od Polaków żydowską enklawę. Stolicą miał być Białystok

Jakub Guder
publicysta



WSZYSCY JEDZIEMY NA JEDNYCH SANKACH

To były dla nas udane zimowe igrzyska olimpijskie. Cztery medale, dużo miejsc punktowych. Możemy być dumni z naszych sportowców. Gdy ja dorastałem, to o jakimkolwiek medalu mogliśmy zimą tylko pomarzyć. Wielu już tego pewnie nie pamięta, ale między Sapporo 1972, a Salt Lake City 2002 nie mieliśmy żadnego krążka! 30 lat! Złoto Wojciecha Fortuny jawiło się w tym czasie mojemu pokoleniu jako jakaś legenda jeszcze z czasów czarno-białej telewizji. Tylko dwa razy z zimowych igrzysk przywieźliśmy więcej medali - z Vancouver (2010) i z Soczi (2024).

Oczywiście na włoskich igrzyskach nie zabrakło zgrzytów. Sprawą narodową stały się nowe sanki dla dwójki Dominika Piwkowska - Nikola Domowicz. Dziewczyny zajęły rewelacyjne szóste miejsce, ale na mecie poskarżyły się, że startują na dziewięcioletnim spręcie! Rozpoczęła się ogólnopolska debata. Cały naród ruszył, żeby im te nowe sanki kupić. Pojawiły się nawet internetowe zrzutki, by uzbierać 100 tys. zł.

Całą tę ambę przerwał Marek Skowroński, trener polskich saneczkarzy, który w rozmowie ze Sportowymi Faktami stwierdził, że sam zablokował zakup nowych sanek, bo przed igrzyskami nie czas jest na eksperymenty i testowanie sprzętu. Zresztą - jak przyznał - ma trochę miejsca na strychu i jak coś trzeba przerobić, to on sobie tam siedzi i dłubie. Polski Związek Sportów Saneczkowych nie ma bowiem ani mechanika, ani nawet warsztatu, nie mówiąc już o torze.

- No ale dlaczego powinniśmy zainwestować akurat w sanki? - słusznie zapytała posłanka Anna-Maria Żukowska.

Po pierwsze - na igrzyskach do rozdania było 12 kompletów medali na torze, a sporty te realnie uprawia ledwie kilka krajów na świecie. Po drugie - bo mamy zdolne dzieciaki i ludzi, którzy jeszcze tą pasją potrafią je zarazić. Jak długo im się będzie jeszcze chciało? Poza tym, im więcej sportu, tym zdrowsze społeczeństwo. Wszyscy więc jedziemy na jednych sankach.

TELEFONY

- Numer alarmowy 112
- Pogotowie ratunkowe 999
- Całodobowa Informacja Medyczna 12 661-22-40
- Telefon zaufania 12 413 71 33
- Pogotowie energetyczne - 991, gazowe 992, ciepłownicze 993, wod-kan. 994
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej 12 421 92 82
- Całodobowa Informacja Pacjenta 800 190 590
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111
- Straż Miejska Kraków 986
- Całodobowa linia wsparcia 800 702 222
- Biuro numerów 118 913

POGODA

DZIŚ

MAX
4°C



MIN
2°C

Wiatr zach. 20 km/h
Zachmurzenie duże, rano bez opadów, potem przewidywany niewielki deszcz

JUTRO

MAX
5°C



MIN
-1°C

Wiatr pld.-wsch. 12 km/h
Zachmurzenie zmienne, możliwe przejaśnienia, bez opadów

ZDJĘCIE DNIA

Na Przehybie (w Paśmie Radziejowej w Beskidzie Sądeckim) na terenie schroniska PTTK padły dwa rekordy Guinnessa w bezpośrednim kontakcie całego ciała ze śniegiem (za wodnicy leżą pod śniegiem ubrani w kąpielówki lub bikini). Maria Bodaj, znana jako Mary Icebreaker, podjęła tę próbę jako pierwsza kobieta na świecie. Jej wynik to 1 godzina 33 minuty i 33 sekundy. Damian Kasprzyk osiągnął czas 2 godziny 12 minut i 12 sekund, ustanawiając nowy rekord w kategorii męskiej.

Joanna Mrozek



FOT. ROMANOWSKI TEAM

ROZMOWA DNIA

Antyukraińskiej propagandy i dezinformacji jest coraz więcej

Jacek Wierciński

jacek.wiercinski@polskapress.pl

- Pod koniec ubiegłego roku na rosyjskich portalach kolportowane były sztucznie stworzone zdjęcia ukraińskich wojskowych szczęśliwych mimo na przykład, utraty nogi. Można powiedzieć, że AI działa już na pełnych obrotach - alarmuje Paweł Cymbor, redaktor portalu FakeNews.pl prowadzonego przez Fundację Przeciwdziałamy Dezinformacji.

Wojna rozpętana przez Rosję w Ukrainie trwa już 4 lata. Entuzjazm wobec przyjmowania obywateli napadniętego kraju osłabł. Napotykam na tzw. fejki i kłamliwe treści. Co to za zmasowany atak?

Mamy do czynienia z ustrukturyzowaną, wielotorową propagandą. Coraz częściej pojawiają się konta publikujące treści wygenerowane przez sztuczną inteligencję - i ten rodzaj manipulacji zyskuje na popularności. Stale jesteśmy bombardowani treściami tworzonymi przy pomocy sztucznej inteligencji. W Polsce obserwujemy to na olbrzymią skalę, zwłaszcza jeżeli chodzi o narrację antyukraińską, ale podobne zjawisko dotyczy już wszystkich ważnych wydarzeń od konfliktów zbrojnych, przez wybory, po regulacje unijne.

Jak na otaczającą nas rzeczywistość działa ta rzeczywistość?

stość równoległa z portali społecznościowych?

Aktorów dezinformacji, działających równolegle jest wielu. Mamy do czynienia z pewną liczbą polskich obywateli, którzy motywowani ideologicznie lub własnym interesem rozsiewają nieprawdziwe treści. Nie brakuje ludzi, którzy świadomie zarabiają na szerzeniu nienawiści i manipulacji - robią to np. poprzez posty w mediach społecznościowych.

Obok tego funkcjonują w sieci tysiące pozornie autentycznych kont, bardziej lub mniej anonimowych, które sterowane bywają indywidualnie, ale „zasilane” i pompowane są przez osławione farmy trolli. Są również aktorzy motywowani politycznie, którzy doskonale wiedzą, że najlepszy kapitał polityczny zbić mogą na emocjach. Wykorzystują więc konflikt rosyjsko-ukraiński, narracje antyukraińskie i sentyment związany chociażby z kwestią zbrodni Wołyńskiej (niedostatecznych rozliczeń i zbyt wolno prowadzonych ekshumacji), by cynicznie przekuć te tematy na poparcie polityczne.

Wiemy jaka jest skala tego zjawiska?

Skala antyukraińskiej propagandy i dezinformacji w polskim internecie jest bardzo duża i dynamicznie rośnie. W zeszłym roku wzrost nasilił się po konkretnych wydarze-



FOT. ARCHIWUM

niach: zawetowanie przez prezydenta ustawy o pomocy dla Ukraińców, incydencie z rosyjskimi dronami latającymi nad Polską czy aktach sabotażu na kolei - wtedy fala nienawistnych treści eksplodowała. (...)

A jest jakiś sposób, byśmy nie dali się jeszcze bardziej ogłupiać? Wystarczy edukować społeczeństwo?

Przede wszystkim wskazałbym na krytyczne myślenie. Nad nim powinniśmy popracować sami. Gdy widzimy coś, co silnie oddziałuje na nasze emocje, zastanówmy się, czy ktoś nie zastosował AI lub innej formy manipulacji, by wywołać taki efekt i na nas wpłynąć. Czy komuś nie zależy na oddziaływaniu w ten sposób na nas i naszym lajku czy komentarzu, który pomoże dalej przekazywać dezinformację? Zachęcam oczywiście do korzystania z portali sprawdzających fakty, takich jak nasz: Fakenews.pl. Na bieżąco monitorujemy popularne trendy wykorzystywane do nieuczciwego kształtowania opinii i poglądów. Analizujemy konkretne przypadki, sprawdzamy prawdziwość doniesień, sygnalizujemy niepokojące tendencje.

©P

PRZYRODA

Skarb jelenia

Szedłem świeżym tropem chmary jeleni. Doświadczony tropiciel nie był potrzebny, nawet osoba o słabym wzroku bez trudu zobaczyłaby szero-ki, wygodny trakt wydeptany w topniejącym śniegu przez kilkanaście zwierzaków. Do tego tu i tam zgryzione gałązki, oderwane, czyli spalane czubki młodych jodeł i świerków, czego leśnicy nie znoszą, bo taka uszkodzona sadzonka wyrośnie w pokraczny krzak a nie strzeliste drzewo. Proszę też wybaczyć drastyczny, lecz ważny szczegół, czyli parujące odchody. Znak, że jelenie miałem tuż przed sobą. O tej porze roku samce, czyli byki, zrzucają poroże. Piękne wieńce ważące nawet kilkanaście kilogramów. Wpierw jedna połówka, kilka kroków dalej druga. Zabieg konieczny, by nie obciążać kręgosłupa. A gdyby tak kilka sztuk zachciało nagle razem pozbyć się pięknej ozdoby? - to znalazłbym prawdziwy skarb. Mknąłem górką zboczem niczym pies gończy. Przysięgam, czułem ostrą woń zwierząt. Po kwadransie wpadłem na samotnego mężczyznę. Przysiadł na ściętym pniaku. Ani chybi konkurencja, lecz z pustymi rękoma. Czyli jest nadzieja! Nieśmiało zapytałem o jelenie. A tak, przebiegły kilka minut temu. Tropił je przez godzinę. Same szpicaki i badylarze. Taka tam jelenia młódź, co to ledwo odrosła od ziemi. Poroże rachityczne, nic nie warte. Jak twierdzi, ciężko coś znaleźć, bo zbiera czy poroży wielu, a jeleni mało. Za tydzień następne podejście.

Grzegorz Tabasz

nasz REGION

Spóźniona budowa Zakładu Anatomii na Akademii Tarnowskiej

Andrzej Skórka
andrzej.skorka@polskapress.pl

Najnowsza inwestycja na terenie kampusu Akademii Tarnowskiej nie przebiega w takim tempie, na jaki liczyła Akademia Tarnowska. Zakład Anatomii ma być gotowy dopiero w połowie roku.

Budowa wystartowała latem ubiegłego roku i zakładano, że uda się ją zakończyć w grudniu. Obecnie, choć z placu budowy zniknął już charakterystyczny dźwig żuraw, wciąż jednak jest jeszcze sporo do zrobienia. Teraz realny wydaje się termin około połowy roku.

- Jak to przy inwestycjach bywa, są rzeczy, których nie jesteśmy w stanie przewidzieć, ale chciałem zapewnić, że pewnie

opóźnienia, które wystąpiły, staramy się nadrobić - mówi rektor Akademii Tarnowskiej dr hab. Rafał Kurczab, profesor AT.

Uspokaja, że nawet gdyby przed początkiem roku akademickiego 2026/27 nie udało się w pełni uruchomić nowego obiektu, studenci kierunku lekarskiego będą mieli zagwarantowane zajęcia anatomii praktycznej w Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Najważniejszym miejscem w nowym budynku o powierzchni około 600 mkw. będzie prosektorium, które zajmować ma dwie sale. W Zakładzie znajdują się ponadto sale dydaktyczne oraz laboratorium.

Budowa Zakładu Anatomii kosztować będzie około 10 mln zł, finansowana jest z budżetu AT. ©©



FOT. ANDRZEJ SKÓRKA

Dźwig żuraw zniknął już z placu budowy, wciąż jednak jest jeszcze sporo do zrobienia

25 LUTEGO

Imieniny obchodzą: Adam, Antonina, Cezary, Wiktor i Wiktoryn
1403 – Anna Cylejska, druga żona Władysława II Jagiełły, została koronowana na królową Polski
1956 – Nikita Chruszczow wygłosił referat potępiający Stalina
1977 – premiera filmu „Człowiek z marmuru” w reż. Andrzeja Wajdy
1990 – temperatura osiągnęła najwyższe wartości w lutym w historii pomiarów: Kraków +21, Tarnów +20,6, Nowy Sącz +20,3 °C



25 LUTEGO 2021

Na posterunku teleterycznym IMGW w Makowie Podhalańskim zanotowano rekord temperatury dla lutego (+22,1 °C). Wysokie temperatury w Polsce pod koniec lutego uważane są już za oznakę trendu klimatycznego

Zakłady Mechaniczne chcą sprzedawać broń do Afryki i Azji

Paweł Chwał
pawel.chwal@polskapress.pl

TARNÓW. Broń produkowana przez Zakłady Mechaniczne trafi do Afryki, a niewykluczone, że będą też inne kontrakty. Podpisano umowę na dostawę moździerzy i karabinów.

Umowa podpisana na początku lutego przez Polską Grupę Zbrojeniową S.A., w skład której wchodzi Zakłady Mechaniczne, zakłada dostawy do jednego z państw Afryki Środkowo-Wschodniej moździerzy LMC i karabinów snajperskich Alex.338 oraz wielkokalibrowych karabinów wyborowych WKW-50 wraz z amunicją.

Sprawdzone i niezawodne

- Zawarty przez PGZ kontrakt eksportowy potwierdza rosnące zaufanie rynków do sprawdzonych w realnych warunkach operacyjnych rozwiązań, a są to atuty liczące się bardziej niż deklaracje katalogowe. Afrykański klient poszukiwał niezawodności, prostoty oraz wysokiej skuteczności sprzętu - to cechy, które od lat definiują systemy uzbrojenia powstające w Zakładach Mechanicznych „Tarnów” - zaznacza Marcin Idzik, wiceprezes Zarządu PGZ S.A. odpowiedzialny za działania sprzedażowe w Grupie PGZ.



FOT. ZAKŁADY MECHANICZNE W TARNOWIE

Umowa zakłada dostawę m.in. wielkokalibrowych karabinów wyborowych WKW-50

Tarnowskie systemy moździerzowe przeszły pozytywną weryfikację w warunkach realnych działań bojowych na Ukrainie, gdzie potwierdziły wysoką skuteczność, odporność oraz przydatność w intensywnych operacjach wojskowych.

„Doświadczenie i opinie pozyskane z realnego pola walki przełożyły się na wysoką ocenę systemu przez operatorów i użytkowników, co ma wpływ na zwiększające się zainteresowanie tym sprzętem ze strony innych klientów zagranicznych” - czytamy na stronie Zakładów Mechanicznych „Tarnów”.

Integralnym elementem zawartej umowy są dostawy karabinów wyborowych oraz wielkokalibrowych karabinów wyborowych.

Afrykański kierunek eksportowy

To kolejny kontrakt zawarty przez Grupę PGZ na rynku afrykańskim. Wcześniej do jednego

Oferta tarnowskich Zakładów Mechanicznych cieszyła się zainteresowaniem na targach w Rijadzie w Arabii Saudyjskiej

z krajów na Czarnym Lądzie dostarczone zostały karabinki MSBS Grot wraz z celownikami.

Nowe zamówienie otwiera możliwości dalszego rozszerzenia współpracy i umacniania pozycji jako jednego z wiodących dostawców broni lekkiej i systemów wsparcia w tym regionie.

Karabiny wyborowe z Tarnowa znajdują się już na wyposażeniu Wojska Polskiego oraz Sił Zbrojnych Ukrainy, gdzie są cenione jako precyzyjne i niezawodne systemy wsparcia ogniowego. Lekki moździerz piechoty LMC, najnowsza konstrukcja tarnowskich specjalistów, debiutuje w siłach zbrojnych na kontynencie afrykańskim, potwierdzając rosnącą pozycję polskich technologii obronnych na rynkach międzynarodowych.

ZMT na targach w Rijadzie

Oferta tarnowskich Zakładów Mechanicznych cieszyła się dużym zainteresowaniem przedstawicieli sił zbrojnych, delegacji rządowych oraz firm z sektora obronnego podczas prestiżowych targów zbrojeniowych World Defense Show 2026, które odbywały się w Rijadzie w Arabii Saudyjskiej.

Targi - jak podkreślają w tarnowskiej firmie - były dobrą okazją do wymiany doświadczeń oraz potwierdzeniem rosnącej pozycji ZMT na rynkach międzynarodowych. ©©

Sękowskie Termy. Budowa kąpieliska zakończy się w przyszłym roku

Halina Gajda
halina.gajda@gk.pl

SĘKOWA (POWIAT GORLIKI). Gminne służby już myślą o przyszłości. Małgorzata Małuch, wójt gminy, zdradziła nam, że toczy się dyskusja nad wyglądem wnętrza obiektu. Trwa budowa.

- Właśnie dobieramy płytki - mówi Małgorzata Małuch, wójt gminy. Kompleks ma być gotowy w przyszłym roku. Będzie obejmował nie tylko część krytą, ale również drugą,

„pod chmurką”. Wprawdzie termin zakończenia tej drugiej jest dłuższy niż pierwszej, ale wykonawca chce zrobić wszystko, by w tym samym czasie oddać do użytku całość.

Droga do tego była długa, chwilami bardzo kręta, a plany zmieniały się kilkakrotnie. W skład strefy basenowej wejdą: ● basen rekreacyjny dla młodzieży i dorosłych o głębokości 1,30 m, z leżakami z masażem, biczami wodnymi, gejerami, sztuczną falą, rwącą rzeką oraz dwoma torami do pływania; ● basen o głębokości 1 m ze zjeżdżalnią typu ślimak i rodzinną zjeżdżalnią dwuzjazdową.

Pierwotny zamysł był taki, żeby baseny ogrzewane były z wykorzystaniem geotermii. Służyć temu miał otwór o głębokości trzech tysięcy metrów. Prognozy wskazywały na dotarcie do wód termalnych o temperaturze ok. 60 stopni. W trakcie robót okazało się jednak, że na założonej głębokości nie dosyć, że nie ma wody, to jest jeszcze metan. Wiercenie zostało przerwane, a marzenia trzeba było odłożyć na później.



FOT. UG SĘKOWA (WIZUALIZACJA)

Kompleks będzie obejmował część krytą i „pod chmurką”. Będą dwa baseny z różnymi atrakcjami

Niezwykłe znalezisko pod Starym Sączem – grot włóczni sprzed 2000 lat

Alicja Fałek
alicia.falek@polskapress.pl

Członkowie Stowarzyszenia Historyczno-Eksploracyjnego Sądectwiny dokonali niezwykłego odkrycia: odnaleźli grot pochodzący z I-II wieku naszej ery.

Stowarzyszenie Historyczno-Eksploracyjne Sądectwiny tworzą pasjonaci historii, którzy wyposażeni w odpowiedni sprzęt przeczesują region w poszukiwaniu skarbów ukrytych pod ziemią. Niedawno udało im się odnaleźć cenny eksponat.

- Natrafiliśmy na grot włóczni. Ze wstępnych informacji, które uzyskaliśmy od archeologów, można określić, że ten przedmiot pochodzi z okresu wpływów rzymskich i datowany jest na około pierwszy, drugi wiek naszej ery - mówi Stanisław Pustułka, szef Stowarzyszenia Historyczno-Eksploracyjnego Sądectwiny.

Jak wyjaśnia, w okolicach Starego Sącza są ślady z okresu wpływów rzymskich, więc ta teoria ma sens. Grot przeleżał

zatem w ziemi około dwóch tysięcy lat.

Grot odkrył Rafał Hadała. Artefakt został znaleziony w grudniu ubiegłego roku, jednak stowarzyszenie dopiero po wstępnym potwierdzeniu jego wieku postanowiło się nim pochwalić.

Grupa działa według procedur wytyczonych przez Wojewódzki Urząd Ochrony Zabytków. Teren poszukiwań też nie jest przypadkowy. Stowarzyszenie zawsze wcześniej pozyskuje zgodę właściciela, np. Lasów Państwowych, gminy czy osoby prywatnej.

Po przesłaniu wszystkich niezbędnych informacji do Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków to ta jednostka decyduje, co dalej ze znaleziskiem. Najczęściej trafia do muzeum, z którym współpracuje stowarzyszenie - w tym przypadku jest to Muzeum Regionalne w Starym Sączu.

- Tak też się stało z tym grotem. On i wiele innych skarbów, które udało nam się wydobyć spod ziemi, można podziwiać na wystawie w piwnicach muzeum - dodaje Pustułka. ©P



Grot, jak i inne znaleziska pasjonatów z Sądectwiny, trafił do Muzeum Regionalnego w Starym Sączu

Sądeczanka. Wraca do gry samorządowy wariant drogi

Paweł Michalczyk
pawel.michalczyk@polskapress.pl

- Droga ma łączyć, a nie dzielić. Dziękuję za konstruktywny dialog gospodarzom gmin, przez które przebiegać będzie nowa trasa - mówi wiceminister infrastruktury Stanisław Bukowiec.

W grudniu 2025 r. została utrzymana w mocy decyzja środowiskowa dla sądeczanki, jednak w związku z protestami mieszkańców oraz uwagami i wnioskami części samorządów minister infrastruktury zlecił opracowanie dodatkowej analizy możliwości zmiany przebiegu trasy. Ma to pozwolić na znalezienie kompromisowego rozwiązania uwzględniającego postulaty społeczne dla dwóch odcinków: od Uszwi do Wytrzysszki (19,7 km) oraz od Łososiny Dolnej do Tęgoborza (9,2 km).

Zabrakło konsultacji i porozumienia

Dla tych odcinków samorządy postulowały wielokrotnie budowę trasy zgodnie z wariantem A. Ogłoszenie przetargu na prace w tym zakresie zaplanowano również na marzec 2026 roku. GDDKiA zakłada, że przetargi na projekt i budowę tych trzech odcinków zostaną ogłoszone w 2027 i 2028 roku, a budowa mogłaby rozpocząć się w 2030 i w 2031 roku.



23 lutego w Brzesku doszło do podpisania programu inwestycji dla budowy nowej drogi krajowej nr 75 między Brzeskiem a Nowym Sączem

- Droga ma łączyć, a nie dzielić. Nie możemy realizować tej inwestycji w sposób, jaki proponowało poprzednie kierownictwo GDDKiA, bo nie wolno prowadzić tak ważnych przedsięwzięć wbrew woli lokalnej społeczności. Zabrakło rzeczywistych konsultacji, mimo że strona samorządowa i społeczna przedstawiła dobre, alternatywne rozwiązania. Od zawsze o tym mówiłem i o te kwestie zabiegałem. Dziękuję za konstruktywny dialog gospodarzom gmin, przez które przebiegać będzie nowa trasa - mówi wiceminister Bukowiec.

Na DK 75 do Nowego Sącza co roku giną cztery osoby

Obecna droga krajowa nr 75 jest intensywnie użytkowana. Największe natężenie ruchu występuje w rejonie Nowego Sącza (około 21,5 tysiąca pojazdów na dobę).

Obecna droga krajowa nr 75 jest intensywnie użytkowana. Planowana budowa ma za zadanie poprawić bezpieczeństwo jazdy

Na DK 75 między Okocimem a Nowym Sączem dochodzi do licznych wypadków. W latach 2017-2024 odnotowano tam 298 zdarzeń. Zginęły 34 osoby, 439 zostało rannych, w tym 127 ciężko. Co czwarta ofiara śmiertelna to pieszy.

Średnio każdego roku na tej trasie giną cztery osoby. Planowana budowa ma za zadanie ograniczyć ryzyko wypadków.

Warto dodać, że pierwszy odcinek nowej trasy łączącej DK 94 w Jasieniu z Okocimem udostępniony został kierowcom w styczniu 2025 roku.

©P

Pułapka na pieszych z Zakopanem. Skrzyżowanie, na którym przepisy ruchu mijają się z rozsądkiem

Marcin Szkodziński
marcin.szkodziński@polskapress.pl

To jedno z najbardziej obciążonych miejsc - skrzyżowanie ulic Kościuszki i al. 3 Maja (na zdj.). Światła miały uprządkować ruch, ale przyciski sterujące rozmieszczone są źle, a „zielone” jest za krótkie.

Skrzyżowanie przy dolnej części alei 3 Maja to kluczowy punkt komunikacyjny Zakopanego. Krzyżują się tam potoki turystów zmierzających w stronę Krupówek z intensywnym ruchem samochodowym. Aby pieszy mógł legalnie wejść na pasy, musi skorzystać z przycisku zamontowanego na słupku przy krawędzi jezdni.

Problem pojawia się w momencie, gdy zapala się upragnione zielone światło. Czas jego trwania to zaledwie kilka



Nie zdążyli - do chodnika docierają już na czerwonym

dziesiąt sekund - niecałe pół minuty. Dla osób starszych, rodziców z wózkami czy turystów z ciężkimi bagażami pokonanie szerokiej arterii w tym czasie graniczy z cudem. Wymaga to sprinterskiego tempa, które nie każdy jest w stanie utrzymać.

Zgodnie z zasadami zastosowano tam wysepki dzielące jezdnię, gdzie można poczekać na zmianę świateł. Tu jednak zaczyna się „pułapka” - na wysepkach rozdzielających pasy ruchu nie zamontowano przycisków.

Oznacza to, że jeśli pieszy utknie na środku drogi, staje się zakładnikiem, dopóki inny pieszy go nie uwolni, naciskając przycisk na chodniku. Z punktu widzenia prawa osoba czekająca na wysepce nie może opuścić środka drogi, dopóki ktoś nie uruchomi cyklu sygnalizacji.

Sytuacja ta prowadzi do niebezpiecznej rutyny. Widząc, jak szybko zielone światło zmienia się w czerwone, większość pieszych ignoruje sygnał zakazu i kontynuuje przechodzenie.

Taka konstrukcja przejścia promuje ryzykowne zachowania: ● wymuszanie pierwszeństwa (piesi wbiegają na pasy

pod koniec sygnału zielonego); ● przechodzenie na czerwonym (pieszy uwięziony na wysepce ucieka z niej przy najbliższej okazji, nie czekając na zielone, którego sam nie może wywołać); ● chaos komunikacyjny - kierowcy ruszający na swoim zielonym świetle często muszą hamować, bo na pasach wciąż znajdują się piesi, którzy nie zdążyli opuścić jezdni.

Problem przejścia na skrzyżowaniu ulicy Kościuszki i alei 3 Maja pokazuje, że nowoczesna technologia (systemy przyciskowe) musi iść w parze z logiką i empatią wobec użytkownika. Rozwiązaniem mogłoby być albo wydłużenie cyklu zielonego światła, tak by pozwalało na swobodne przejście całej szerokości drogi, albo doposażenie wysepki w dodatkowe przyciski sterujące.

©P

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)

Wójt Gminy Czorsztyn

informuje, że w dniach od 25.02.2026 r. do 18.03.2026 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Czorsztyn przy ul. Gorczańskiej 3, 34-436 Maniowy, zostaną wywieszone wykazy nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy. Dodatkowe informacje w powyższej sprawie można uzyskać w Urzędzie Gminy, pok. nr 9, tel. 18 52 18 209 oraz na stronie internetowej www.bip.malopolska.pl/ugczorsztyn.

Ujęcia wody w Chrzanowie i Trzebini będą wyposażone w cyfrową tarczę

Sławomir Bromboszcz
slawomir.bromboszcz@polskapress.pl

Ujęcia wody należą do strategicznych elementów infrastruktury miejskiej. Wodociąg Chrzanowski pozyskał fundusze na zakup specjalistycznego sprzętu zabezpieczającego.

W dobie zagrożeń żywiołowych, napięć geopolitycznych oraz cyberataków wpisujących się w scenariusze wojny hybrydowej ochrona infrastruktury wodociągowej staje się jednym z kluczowych zadań państwa i samorządów.

Współczesne wodociągi są coraz silniej z informatyzowane. Pracą pompowni, stacji uzdatniania i rozdzielni sterują systemy IT oraz przemysłowe systemy automatyki. To zwiększa efektywność, ale tworzy także nowe ryzyka - podatność na cyberataki, zdalne manipulacje parametrami pracy czy próby przejęcia kontroli nad procesami technologicznymi.

Zagrożenia wiążą się też ze zmianami klimatu, które zwiększają



Napis „wstęp wzbroniony” nie wystarczy. Wodociągi Chrzanowskie dbają o nowoczesne zabezpieczenia

szają częstotliwość ekstremalnych zjawisk pogodowych, a w scenariuszach wojny hybrydowej infrastruktura wodna jest wskazywana jako jeden z potencjalnych celów działań destabilizacyjnych.

W odpowiedzi na te wyzwania Wodociągi Chrzanowskie pozyskały niemal 450 tysięcy złotych dofinansowania z Krajowego Planu Odbudowy i Rozwoju w konkursie organizowa-

nym przez Ministerstwo Cyfryzacji. Projekt realizowany jest pod nazwą „Cyfrowa Tarcza dla Wodociągów Chrzanowskich”.

W ramach konkursu można było uzyskać środki na zabezpieczenie systemów IT, systemów sterowania oraz rozwiązań ograniczających ryzyko awarii i zakłóceń dostaw wody dla mieszkańców.

Projekt zakłada stworzenie w pełni odizolowanych, odpor-

nych na zagrożenia cybernetyczne wyspowych modułów bezpieczeństwa OT/ICS dla dwóch strategicznych obiektów: Ujęcia Wody Lech oraz Ujęcia Wody Żelatowa. To właśnie z nich woda trafia do dużej części odbiorców na terenie powiatu.

Zakres inwestycji obejmuje: zakup specjalistycznego sprzętu zabezpieczającego, wdrożenie oprogramowania ochronnego, zabezpieczenie sterowników PLC i stacji operatorskich, wzmocnienie infrastruktury sieciowej oraz dodatkowe narzędzia chroniące cyfrowe procesy operacyjne.

Nawet najbardziej zaawansowane rozwiązania technologiczne mogą okazać się nieskuteczne, jeśli nie towarzyszy im odpowiednia postawa i wiedza użytkowników. W projekcie przewidzieliśmy więc kompleksowe szkolenia zwiększające cyfrowe kompetencje naszej załogi w zakresie bezpieczeństwa - dodaje Szymon Wyrwik, dyrektor ds. innowacji i rozwoju Wodociągów Chrzanowskich. ©©

Komunikacyjna rewolucja w Wadowicach. Najpierw kupią autobusy, a potem gmina sama zorganizuje transport publiczny

Jerzy Zaborski
jerzy.zaborski@polskapress.pl

Miasto ogłosiło przetarg na zakup 10 nowych, niskoemisyjnych autobusów razem z systemem informacji pasażerskiej i monitorin- giem wizyjnym.

Nowe autobusy będą przystosowane do zasilania paliwem HVO, czyli bardziej ekologicznie i nowocześnie. Będzie wygodniej, ciszej i bardziej czytelnie, bo z nowoczesnymi tablicami informacji pasażerskiej. Wartość całego projektu wynosi 17,5 mln zł, z czego 15 mln zł stanowi wsparcie ze środków unijnych.

Jeszcze kilka lat temu, po upadku PKS, praktycznie nie mieliśmy komunikacji. Jeden bus i tyle. Dziś mamy osiem linii. Tworzymy transport publiczny z prawdziwego zdarzenia. Dzięki kolejnym zmianom dojazd stał się znacznie łatwiejszy - podkreśla Bartosz Kaliński, burmistrz Wadowic.

Jak informują w wadowickim magistracie, po zakupie

nowych autobusów przyjdzie czas wyboru operatora świadczącego usługi dla gminy.

Plany burmistrza są ambitne. W gminie Wadowice zostanie uruchomiona własna komunikacja miejska oparta na sieci 9 linii autobusowych, funkcjonująca na podobnych zasadach, jakie obowiązują w sąsiednim Andrychowie.

Nowe połączenia będą się rozpoczynać na dworcu w Wadowicach. Ich trasy poprowadzą do wszystkich sołectwa gminy. Autobusy mają kursować przez cały tydzień.

Nowa strategia dla transportu publicznego pozwoli gminie przejąć nad nim pełną kontrolę. Obecnie za przewóz odpowiadają prywatni przewoźnicy pracujący na zlecenie gminy.

Wierzę, że nowa komunikacja szybko zyska uznanie mieszkańców - zachęca burmistrz Kaliński. Chciałby, aby autobusy wyjechały na trasy na początku 2027 roku, ale prace nad siatką połączeń i rozkładami jazdy powinny być gotowe w ciągu kilku miesięcy.

Nowe zapadlisko w Trzebini. Problem powrócił. Eksperci mają zbadać teren

Sławomir Bromboszcz
slawomir.bromboszcz@polskapress.pl

W okolicy ul. Sportowej na osiedlu Trentowiec ujawniona została dziura o średnicy ok. 4 m. Zapadlisko zostanie szczegółowo sprawdzone.

- Zapadlisko zostanie zweryfikowane pod kątem tego, czy jest następstwem wydobywania węgla oraz czy pojawiło się w ostatnim czasie, czy też zostało odkryte dopiero teraz - informuje Mateusz Król, radny miejski z Trzebini.

Osiedle Trentowiec jest jednym z miejsc, gdzie skutki działalności kopalni są szczególnie widoczne. W przeszłości dochodziło tam do licznych deformacji terenu, a mieszkańcy wielokrotnie zgłaszali obawy dotyczące bezpieczeństwa gruntów.

Eksperci podkreślają, że jednym z kluczowych czynników sprzyjających powstawaniu zapadlisk jest podnoszący się poziom wód gruntowych. Roztopy sprawiają, że woda wnika w głąb ziemi, wymyając podłoże - zwłaszcza piasek i luźne warstwy gruntu - co może prowadzić do osiadania

terenu i tworzenia się zapadlisk, szczególnie na terenach pokopalnianych.

W ostatnich miesiącach w Trzebini nie odnotowano nowych zapadlisk. Był to efekt działań związanych z odpompowywaniem wód, które zahamowało proces ich podnoszenia się. Jak wskazywali eksperci, to właśnie wzrost poziomu wód gruntowych i wymywanie gruntu były bezpośrednią przyczyną wcześniejszych deformacji terenu.



Średnica dziury na os. Trentowiec ma około 4 metrów. Zapadlisko zostanie szczegółowo sprawdzone

Sytuacja pozostaje jednak dynamiczna. W najbliższych dniach - zwłaszcza przy utrzymujących się roztopach - niewykluczone jest pojawienie się kolejnych zapadlisk. Niepokój mieszkańców regionu potęguje fakt, że w poniedziałek, 23 lutego, zapadlisko pojawiło się także w centrum Olkusza.

Służby oraz samorządowcy apelują o zachowanie ostrożności i zgłaszanie wszelkich niepokojących zmian w terenie. Każde nowe zapadlisko będzie analizowane. ©©

REKLAMA

0011481240

Polska Press Grupa

Blisko. Bliżej lokalnych treści.

TOP5

najbardziej opiniotwórczych mediów regionalnych w Polsce

- | | | | |
|----|----|-------------------|-------|
| 1. | GK | GAZETA KRAKOWSKA | 3 027 |
| 2. | G | GŁOS WIELKOPOLSKI | 2 184 |
| 3. | DZ | DZIENNIK ZACHODNI | 2 169 |
| 4. | GW | GAZETA WROCLAWSKA | 1 875 |
| 5. | | Radio Poznań | 1 610 |

Źródło: Instytut Monitorowania Mediów

Liczba cytowań w 2025 r.

Małgorzata Ostrowska świętuje 45-lecie kariery: od Lombardu po „Legendę”



Małgorzata Ostrowska od lat jest wierna swej charakterystycznej fryzurze

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Najpierw dała się poznać jako wokalistka grupy Lombard, a potem solistka. W tym roku świętuje 45-lecie muzycznej działalności. 27 lutego wystąpi w Nowohuckim Centrum Kultury.

Dwa lata temu ukazała się jej płyta „Legenda”. Zawiera rockowe piosenki emanujące pozytywną energią i niosące przebojowe refreny. Ich znakiem rozpoznawczym jest mocny i zadziorny wokal autorki.

- Czerpię pozytywną energię z mojej muzyki. To są wzajemnie napędzające się mechanizmy. Nawet jeśli życie nie do końca się toczy tak, jak byśmy tego chcieli, to dobra energia jest czymś, co może je poprawić. Kiedy zaczynamy myśleć pozytywnie, świat od razu staje się lepszy - mówi wokalistka.

Nastroszona fryzura

Zaczęła śpiewać w wieku jedenastu lat, ale broniła się rękami i nogami przed profesjonalną estradą. Choć bliscy próbowali ją pchnąć w tym kierunku, ona po maturze postanowiła zdawać na biologię, żeby zostać biochemikiem. Egzamin poszedł jej jednak fatalnie, zdecydowała się więc przezimować w Studium Muzyki Estradowej w rodzinnym Poznaniu. Tam poznała Wandę Kwietniewską i Grzegorza Stróżniaka, z którymi w 1981 roku powołała do życia grupę Lombard.

- Lombard miał dwie wokalistki i wokalistę. Staraliśmy się z tego robić wielki atut. Nie konkurowaliśmy ze sobą. Miałymy inny wizerunek na scenie, który nie był przez nas do końca uświadomiony - mówi.

Zainspirowana punkową modą prezentowała na scenie

drapieżny image, na który składała się nastroszona fryzura, mocny makijaż i kolorowe ciuchy. Wyśpiewała takie wielkie przeboje Lombardu, jak „Śmierć dyskoteki”, „Szkłana pogoda”, „Droga pani z TV” czy „Taniec pingwina na szkle”. Kiedy w grupie zaczęły się ambiciozalne tarcia, Grzegorz Stróżniak planował pozbycie się jej z zespołu. Kiedy ujął się za nią menedżer, z Lombardem rozstała się Wanda Kwietniewska.

Dzięki wsparciu fanów

Założenie rodziny sprawiło, że Małgorzata zrobiła sobie przerwę od muzyki. Powróciła w 1999 roku, wydając płytę „Alchemia”, która objawiała bardziej popowe oblicze autorki.

- Nie było mi łatwo. Cały czas miałam jednak grupę moich najwierniejszych fanów, którzy czekali na mój powrót i utrzymywali ze mną kontakt. Dawali mi do zrozumienia, że powinnam zacząć od nowa. To było dla mnie bardzo ważne. Może gdyby nie to, nigdy bym się nie odważyła rozpocząć kariery solowej - tłumaczy.

Nagrała w sumie osiem solowych płyt, na których z czasem powróciła do rockowych brzmień. W 1999 roku otrzymała Bursztynowego Słowika za całokształt działalności na festiwalu w Sopocie, a w 2010 odcisnęła dłoń w Alei Gwiazd w Opolu. Miała też okazję zasiadać w fotelu trenerki w telewizyjnym talent-show „The Voice Senior”.

- Zawsze były we mnie dwie Małgorzaty Ostrowskie. Jedna robiła wszystko, by zgodnie ze swoim wizerunkiem i z tym miejscem, w którym była postawiona, wyróżniać się i zaciekać sobą. A druga nie lubiła tłumów, rozpoznawalności i raczej się chowała. Dualizm mojej osobowości to mój odwieczny problem - podkreśla.

Banksy z Irpienia trafił do muzeum w Krakowie

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

„Gimnastyczka z wstążką” - graffiti wykonane przez Banksy’ego w 2022 roku w Irpieniu - trafiło do krakowskiego Muzeum Banksy’ego.

- Ten mural zwrócił uwagę świata na tragedię zniszczeń, ale też odwagę i niezłomność mieszkańców naszego miasta. Budynek został zniszczony, ale sam mural ocalono. Ten dzień ma dla nas wyjątkowe znaczenie, bardzo bolesna data dla naszego narodu, dlatego przekazujemy tę fotografię jako symbol pamięci i solidarności - mówi Olena Marchenko, przedstawicielka The Society of the Brave przekazując w Krakowie fotografię ukraińskiego graffiti.

Do Muzeum Banksy’ego trafiła fotografia graffiti wykonanego przez artystę w ukraińskim Irpieniu. To gimnastyczka z wstążką balansująca na gruzach. Dzieło szybko stało się rozpoznawalnym na całym świecie symbolem odporności, kruchości i nadziei pośród zniszczeń spowodowanych wojną. Powstało w listopadzie 2022 roku.

Jej przekazania dokonał 24 lutego, w czwartą rocznicę rozpoczęcia pełnoskalowej wojny, Konsul Generalny Ukrainy w Krakowie Viacheslav Voinarovskiy, podkreślając, że Irpień to miasto-bohater. - Siedem prac stworzonych przez Banksy’ego w Ukrainie jest waż-



„Gimnastyczka z wstążką” - nowe graffiti w Muzeum Banksy’ego. Powstało w Irpieniu na Ukrainie

nym świadectwem artystycznym tragedii narodu ukraińskiego. Graffiti przedstawiające gimnastyczkę ma szczególny wydźwięk teraz, gdy odbywają się igrzyska olimpijskie, a rosyjscy i białoruscy sportowcy występują pod flagą neutralną - mówił Viacheslav Voinarovskiy. - Ale to także moment, by podziękować każdej Polce i każdemu Polakowi, Krakowowi i Małopolsce za pomoc, jaką otrzymaliśmy od pierwszych dni pełnoskalowej inwazji.

Ukraińskie graffiti

W 2023 roku budynek, na którym powstało graffiti, został zburzony. Samo dzieło zostało jednak starannie zabez-

pieczone. Specjaliści zdemonstrowali konstrukcję, wycięli fragment ściany z pracą Banksy’ego i przetransportowali je na przyszły Plac Banksy’ego w Irpieniu. Decyzją Rady Miasta Irpienia Banksy został uhonorowany tytułem honorowego obywatela miasta.

Gimnastyczka nie jest jedyną pracą wykonaną przez artystę w Ukrainie. - Podczas wojny w Ukrainie powstało siedem oficjalnie potwierdzonych prac Banksy’ego. Fotografia, która trafiła do naszego muzeum przedstawia jedną z najbardziej rozpoznawalnych grafik, która powstała w samym centrum wojennej rzeczywistości. Dla muzeum to powiększenie kolekcji,

ale też symboliczny gest, który zwraca uwagę na to, co dzieje się teraz w Ukrainie - mówi Tetiana Taran, dyrektorka Muzeum Banksy’ego w Krakowie.

Muzeum Banksy’ego

Prace najbardziej tajemniczego artysty street artu można oglądać w Krakowie od jesieni 2024 roku. Przy ul. Berka Joselewicza 21 odtworzonych zostało ponad 150 prac. Są wśród nich grafiki, obrazy i inne. Zostały zestawione tak, by zwiedzający byli w stanie zrozumieć, co grało w duszy Banksy’emu, kiedy je tworzył.

W Krakowie można zobaczyć m.in. „Pulp Fiction”, „Dziewczynkę z balonikiem”, „Londyńską pokojówkę”, „Sikającego strażnika”, „Małą dziewczynkę zakrywającą swastykę”, „Bez przyszłości”, stworzony podczas pandemii street art „Game changer”, stylizowaną na Marilyn Monroe Andy’ego Warhola Kate Moss czy królową Elżbietę i oczywiście szczury.

W sali z powstałymi w Ukrainie muralami można zobaczyć m.in. symboliczne graffiti przedstawiające małego dżudokę przewracającego giganta.

Kim jest słynny artysta? Tego nie wie nikt. Nikt nie zna persónaliów ani twarzy Banksy’ego, ale jego prace znane są wszędzie. W 2010 r. The Times Magazine umieścił go wśród setki najbardziej wpływowych osób na świecie, obok Obamy, Steva Jobsa i Lady Gagi.

Tłumy na pogrzebie wybitnego aktora. Edward Linde-Lubaszenko spoczął na Powązkach

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Edward Linde-Lubaszenko zmarł 8 lutego, miał 86 lat. Wybitny artysta, przez lata związany z Krakowem, został pochowany na warszawskich Powązkach Wojskowych we wtorek, 24 lutego.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczęła msza św. żałobna w Kościele Środowisk Twórczych w Warszawie, po której nastąpiło odprowadzenie na miejsce spoczynku na Powązkach Wojskowych.

„Żegnamy Artystę, który dla polskiego teatru stał się wzorem prawdziwej, głębokiej i nieustannie poszukującej ekspresji. Dziękujemy za każdy gest, każdą kreację, każdy wieczór, który mogliśmy z nim spędzić. Niech pamięć o Edwardzie inspirować nas do dal-



Edward Linde-Lubaszenko zmarł 8 lutego

szego otwierania się na piękno teatru” - żegnał aktora krakowski Stary Teatr, z którym przez lata był związany.

Na wieść o śmierci aktora Związek Artystów Scen Polskich pisał: - Dla wielu był autorytetem i mentorem, dla pu-

bliczności - wybitnym artystą, którego dorobek na trwałe zapisał się w historii polskiej kultury. Edwardzie, żegnamy Cię z wdzięcznością i smutkiem. Pozostaniesz w naszej pamięci.

Edward Linde-Lubaszenko urodził się 23 sierpnia 1939 r. w Białymstoku. Planował zostać lekarzem i po maturze (w 1956 r.) studiował przez trzy lata na wrocławskiej Akademii Medycznej. Scena i aktorstwo wzięły jednak górę. Zaczynał od działalności w studenckim Teatrze Kalambur. W 1961 r. otrzymał II nagrodę w kategorii akademickiej w VIII Ogólnopolskim Konkursie Recytatorskim w Gdańsku, a rok później - I nagrodę I Ogólnopolskiego Studenckiego Konkursu Piosenkarzy ex aequo z Marianną Kawską.

W latach 1963-64 był związany z Teatrem Dramatycznym we Wrocławiu, gdzie wystąpił

w roli Joe Blessinga w sztuce „Autobus do Montany” Williana Inge’a (1964 r.) w reżyserii Jerzego Hoffmana, jak też wcielił się w kilka postaci w „Popiołach” Jerzego Broszkiewicza (1964 r.) w reżyserii Marii Staszewskiej. W kolejnych latach grał w Teatrze im. J. Osterwy w Gorzowie Wielkopolskim, w Teatrze Ziemi Opolskiej w Opolu, Teatrze Rozmaitości we Wrocławiu. Od 1973 roku na długie lata związał się ze Starym Teatrem w Krakowie. Pracował tu z wielkimi reżyserami: Jerzym Jaroćkim, Konradem Swinarskim, Andrzejem Wajdą, Krystianem Lupą, Tadeuszem Bradeckim.

W 1963 r. zdał aktorski egzamin eksternistyczny. W 1977 r. natomiast ukończył studia na Wydziale Reżyserii Dramatu Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej w Krakowie. ©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Komisja etyki oceni premiera

Europoseł PiS Waldemar Buda zwrócił się do sejmowej komisji etyki o ocenę słów premiera Donalda Tuska o „zakutych łbach”, które mają jego zdaniem obraźliwy charakter. Termin ten dotyczył tych, którzy chcą zablokować pieniądze dla Polski z powodu braku kompetencji lub zwykłej głupoty – stwierdził szef rządu.

Chodzi o opublikowane w mediach społecznościowych nagranie, w którym premier nawiązuje do niedawnego spotkania polityków PiS w Stalowej Woli, zarzutów tej partii

wobec unijnego programu dozbrajania SAFE i planowanej kwoty z tego programu dla Huty Stalowa Wola. Szef rządu kończy nagranie słowami: „Dotarło, zakute łby?”.

We wtorek szef rządu wyjaśnił na X, że termin „zakute łby” dotyczył tych, „którzy chcą zablokować pieniądze dla Polski z powodu braku kompetencji lub zwykłej głupoty”.

„Tych, którzy robią to w politycznym lub finansowym interesie obcych państw, nazwałbym zdecydowanie mocniej” – dodał.

KRAKÓW

Po zburzonej Plazie - Plaza Nova



FOT. ANNA KACZMARZ

Teren po zburzonej galerii handlowej Plaza jest pusty. Do jego wykorzystania przygotowuje się Strabag Real Estate. Powstać ma kompleks Plaza Nova: dwa segmenty biurowo-usługowe, trzy obiekty hotelowo-usługowe, prawie 950 podziemnych i naziemnych miejsc parkingowych oraz nowe ulice. (BUN)

PRZEMYT

W ciężarówce było 111 kg haszyszu

Prokuratura Okręgowa w Suwałkach poinformowała we wtorek, że służby graniczne i celne w pobliżu polsko-litewskiej granicy w Budzisku zatrzymały do kontroli pojazd ciężarowy, który przewoził części do maszyn. Kierowcą był 32-letni obywatel Białorusi.

Pojazd został przeszukany. W naczepie mundurowi znaleźli 275 pa-

kunków, w których łącznie było ponad 111 kg haszyszu. Według prokuratury czarnorynkowa wartość narkotyków wyniosła prawie 5,7 mln zł. Mężczyzna usłyszał zarzut przewozu znacznej ilości narkotyków. Na wniosek prokuratora sąd aresztował go na trzy miesiące. Grozi mu kara grzywny lub pozbawienia wolności od 3 do 20 lat.

SONDAŻ

„Tylko 12 proc. Polaków uważa, że Ukraina powinna zostać członkiem Unii Europejskiej jak najszybciej, nawet bez spełnienia wszystkich warunków tradycyjnie stawianych państwom kandydatom. Kolejne 57 proc. nie ma nic przeciwko akcesji, o ile te warunki zostaną w całości spełnione” – napisał „DGP”. Kolejnych 21 proc. Polaków uważa, że Ukraina nie powinna być członkiem UE, a 10 proc. odmawia odpowiedzi lub nie ma w tej sprawie zdania.

”

Historia uczy nas, że ignorowanie imperialnych ambicji Rosji zawsze prowadziło do tragedii

Karol Nawrocki, prezydent Polski

Marszałek Czarzasty podziękował Ukraińcom

Adam Kielar
Ukraina

- Trwały i sprawiedliwy pokój nastąpi, gdy Rosja zostanie zmuszona przez ukraińskich żołnierzy i międzynarodową presję do zaprzestania agresji – powiedział marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty w ukraińskim parlamencie.

Podczas wystąpienia we wtorek w Radzie Najwyższej Ukrainy w 4. rocznicę rozpoczęcia pełnoskalowej inwazji Rosji Czarzasty mówił, że Polska łączy się z Ukrainą w nadziei na trwały i sprawiedliwy pokój.

Polska i Ukraina razem o pokoju

– Wiemy jednak, że nastąpi on dopiero wtedy, gdy Rosja zostanie zmuszona przez waszych bohaterów i międzynarodową presję do zaprzestania agresji przeciwko Ukrainie. Chcemy wierzyć, że może to nastąpić w nieodległym czasie – powiedział marszałek Sejmu.

Podkreślił, że Polska nieraz doświadczyła w przeszłości niebezpieczeństwa z interesami mniejszych państw „koncertu mocarstw”.

– Domagamy się przywrócenia zasad, przywrócenia ładu międzynarodowego opartego na prawie i wartościach demokratycznych, szanującego interesy wszystkich krajów. Domagamy się sprawiedliwego pokoju – oświadczył.



FOT. PAP/EP

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty wystąpił wczoraj w Radzie Najwyższej Ukrainy

Marszałek Sejmu stwierdził, że jedną z najważniejszych gwarancji bezpieczeństwa dla Ukrainy i jej rozwoju w będzie jej akcesja do Unii Europejskiej, do której dążenie – zaznaczył Czarzasty – Polska wspiera z całą mocą.

Powiedział również, że chyli w imieniu narodu polskiego czoło „przed wszystkimi, którzy polegli w obronie niepodległej Ukrainy, w obronie naszej wspólnej europejskiej cywilizacji przed groźnym dla nas wszystkich fanatyzmem kremlofskich przywódców gotowych popełnić każdą zbrodnię dla zaspokojenia swoich obłąkańczych rojeń o od-

budowie rosyjskiego imperium”. – Potępiam prezydenta Putina jako zbrodniarza i ludzi, którzy z jego rozkazu dokonują mordów i gwałtów na narodzie ukraińskim – oświadczył Czarzasty.

„Podzielamy te same wartości”

Powiedział, że w lutym 2022 roku „nasz wspólny wróg, łamiąc wszelkie zasady prawa międzynarodowego, dokonał bezprzekładnego i haniebnego ataku”. Czarzasty podziękował Ukraińcom za ich heroizm.

– Udowodniście, że niepodległość waszej ojczyzny, wolność

waszego narodu to dla was nie są puste słowa. My, Polacy – naród na 123 lata zmazany z map Europy, naród powstańców – podzielamy te same wartości – stwierdził.

Czarzasty podziękował przewodniczącemu ukraińskiego parlamentu Rusłanowi Stefanczukowi za jego słowa skierowane w maju 2023 r. w polskim Sejmie do „krewnych i bliskich polskich ofiar tragedii wołyńskiej”. Podziękował też władzom Ukrainy za umożliwienie wznowienia ekshumacji na Wołyniu.

– To ważny krok, istotny nie tylko dla opinii publicznej, ale także dla budowania dojrzałej, odpowiedzialnej pamięci historycznej, która służy obu naszym narodom – powiedział marszałek Sejmu.

Stwierdził też, że w historii było mnóstwo opowieści o wzajemnych konfliktach, ale były również „niezliczone jasne karty” świadczące o bliskości obu narodów i kultur i o współpracy. Marszałek Sejmu wezwał, by o tym pamiętać.

Premier Tusk zdalnie

„4 lata od pełnoskalowej agresji Rosji na Ukrainę. Koalicja Chętnych mówi jednym głosem: wsparcie dla Ukrainy będzie trwało tak długo, jak będzie trzeba. Zło nie może zwyciężyć” – napisał premier na platformie X, załączając zdjęcie, jak łączy się zdalnie z uczestnikami spotkania.

PAP

Szłapka: Po rozłamie w Polsce nie będzie potrzeby zmiany umowy koalicyjnej ani roszad w rządzie

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Rzecznik rządu Adam Szłapka ocenił, że po rozłamie w Polsce 2050 i powstaniu stowarzyszenia Centrum nie będzie potrzeby żadnych zmian umowy koalicyjnej ani roszad w rządzie.

Do środy klub Centrum, który powstał po rozłamie w Polsce 2050, chce – według źródeł PAP – złożyć w sądzie dokumenty

potrzebne do rejestracji stowarzyszenia. Za budowę struktur stowarzyszenia odpowiedzialny ma być wiceprezes Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej Robert Gajda, który – według rozmówcy PAP – jest bliskim współpracownikiem ministra klimatu i środowiska Pauliny Hennig-Kloski, uznawanej za liderkę Centrum.

Rzecznik rządu został zapytany we wtorek w Radiowej Trójce, czy „stowarzyszenie

Centrum będzie podpisywało nową umowę koalicyjną z premierem Donaldem Tuskiem”. – Myślę, że nie będzie potrzeby żadnych zmian umów koalicyjnych ani żadnych roszad w rządzie. Zarówno Polska 2050, jak i Centrum deklarują wprost chęć współpracy w rządzie. Myślę, że nie ma żadnych zagrożeń, żeby ktoś miał się wyłamać z tego – odpowiedział Szłapka.

Dodał, że z perspektywy rządu najważniejsza jest stabil-

ność większości sejmowej, która – jak dodał – „jest absolutnie niezagrożona”.

Rzecznik rządu dopytywany, czy brak roszad w rządzie oznacza, że liderka Polski 2050 Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz nie otrzyma stanowiska wicepremiera, odparł, że decyzję podejmuje premier.

Klub Centrum powstał w ubiegłym tygodniu. Przystąpiło do niego 15 posłów i trzech senatorów wcześniej należących do klubu Polska 2050. PAP

Przywódcy UE zadeklarowali dalszą pomoc Ukrainie

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Do Ukrainy w czwartą rocznicę rosyjskiej inwazji przybyło sześć premie-rów, przewodniczący Rady Europejskiej i Komisji Europejskiej, prezydent Finlandii oraz co najmniej sześć delegacji parlamentarnych i liczni ministrowie, w tym szef MSZ Polski Radosław Sikorski.

- Unia Europejska stoi zdecydowanie po stronie Ukrainy i jej obywateli od pierwszego dnia rosyjskiej agresji - podkreślili szefowa KE Ursula von der Leyen oraz przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa we wspólnym oświadczeniu. Dodali, że żaden kraj nie może anektować swojego sąsiada, granice nie mogą być zmieniane siłą, a agresor nie może być nagradzany.

Globalna solidarność

- W obecnej trudnej sytuacji międzynarodowej i geopolitycznej podkreślamy znaczenie utrzymania transatlantycznej i globalnej solidarności z Ukrainą - zaznaczyli.

Przywódcy zadeklarowali, że UE będzie nadal zapewniać Ukrainie i jej mieszkańcom kompleksowe wsparcie polityczne, finansowe, gospodarcze, humanitarne, wojskowe i dyplomatyczne. Zapowiedzieli, że Unia będzie wciąż wy-



Uroczystości upamiętniające poległych żołnierzy na placu Majdan w Kijowie

wierać presję na Rosję, zwłaszcza na jej sektor energetyczny i finansowy, oraz przeciwko tzw. flocie cieni, której Rosja używa do transportowania ropy z ominięciem sankcji. Konkretnie środki zmierzające w tym kierunku zostały zaproponowane przez KE w 20. pa-

Kolejny, już 20. pakiet sankcyjny Unii Europejskiej wobec Rosji nie został przyjęty, ponieważ nadal blokują go Węgry

kiecie sankcyjnym, ale jego przyjęcie, planowane na czwartą rocznicę agresji, nadal blokują Węgry.

Szefowie unijnych instytucji zapewnili, że przyszłość Ukrainy jest w Unii. - Ukraina poczyniła znaczne postępy w reformach akcesyjnych w bardzo trudnych okolicznościach. Ukraina może liczyć na nasze pełne wsparcie w procesie akcesji do UE i powojennej odbudowy - dodali.

Pomoc także po wojnie

Podkreślili, że ich wysiłki dotyczą także czasu, kiedy

walki się zakończą. - Unia Europejska i jej państwa członkowskie, zgodnie ze swoimi kompetencjami, są gotowe przyczynić się do stworzenia solidnych i wiarygodnych gwarancji bezpieczeństwa, aby Rosja nigdy więcej nie zaatakowała Ukrainy - zaznaczyli.

- Dopilnujemy, aby Rosja poniosła odpowiedzialność za popełnione zbrodnie i wyrządzone szkody. Jesteśmy zobowiązani do jak najszybszego uruchomienia Specjalnego Trybunału ds. Zbrodni Agresji przeciwko Ukrainie oraz Międzynarodowej Komisji ds. Roszczeń dla Ukrainy, obu w ramach Rady Europy - podkreślili von der Leyen, Costa oraz szefowa PE Roberta Metsola.

Spotkanie dwóch ministrów

Wicepremier, minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski spotkał się we wtorek w Kijowie ze swoim ukraińskim odpowiednikiem Andriem Sybią.

Po zakończonym spotkaniu MSZ podało na X, że rozmowy dotyczyły: czwartej rocznicy rosyjskiej agresji na Ukrainę oraz bieżącej sytuacji na froncie, postępów w procesie pokojowym i współpracy wojskowej, wsparcia energetycznego dla Ukrainy oraz sankcji UE wobec Rosji, a także negocjacji akcesyjnych Ukrainy do Unii Europejskiej.

PAP

Kreml zapowiedział kontynuację wojny. Cele nie zostały osiągnięte

Oprac. Karolina Wrońska
Moskwa

Rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow zapowiedział we wtorek podczas spotkania z dziennikarzami, że Rosja będzie kontynuować działania wojenne przeciwko Ukrainie.

- Interwencja Zachodu na rzecz wsparcia Ukrainy spowodowała, że konflikt stał się większą konfrontacją pomiędzy Rosją i krajami zachodnimi - powiedział Pieskow. Dodał, że Moskwa „pozostaje otwarta” na działania, które pozwoliłyby na osiągnięcie celów konfliktu środkami dyplomatycznymi, jednak, jak na razie, „specjalna operacja wojskowa” (w ten sposób rosyjskie władze określają

wojnę z Ukrainą - PAP) będzie kontynuowana.

Rzecznik Kremla odmówił wskazania daty kolejnej rundy rozmów na temat zakończenia wojny z Ukrainą. Trzy spotkania w ramach negocjacji trójstronnych na ten temat, z udziałem delegacji z Rosji, Ukrainy i USA, odbyły się w styczniu i lutym w Abu Zabi w Zjednoczonych Emiratach Arabskich i w Genewie w Szwajcarii. Zdaniem Pieskowa, w tej sprawie wszystko zależy od działań i decyzji Kijowa.

Strona rosyjska niezmiennie utrzymuje, że warunkami zakończenia działań wojennych są m.in. wycofanie sił ukraińskich z całego Donbasu, zgoda władz Ukrainy na neutralny status państwa oraz zniesienie zachodnich sankcji nałożonych na Moskwę. PAP



Zniszczenia po rosyjskim ataku rakietowym na mieszkalną dzielnicę Kijowa w niedzielę, 22 bm.

Zelenski: w wolnym świecie nie powinno być miejsca dla rosyjskich zbrodniarzy wojennych

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Nadal trzeba zdecydowanie stosować cały wachlarz środków wobec Rosji, w wolnym świecie nie powinno być miejsca dla rosyjskich zbrodniarzy wojennych ani dla rosyjskiej ropy naftowej - oświadczył prezydent Zelenski.

- Musimy w dalszym ciągu zdecydowanie stosować cały wachlarz środków zabezpieczających wobec Rosji. (...) Każdy z was rozumie, co pozbawia Putina pieniędzy, a co pozwala mu przedłużać tę wojnę - powiedział Zelenski w przemówieniu online w Parlamencie Europejskim.

- Dlatego w wolnym świecie nie powinno być miejsca dla rosyjskiej ropy, rosyjskich tankowców, rosyjskich banków, (...) planów inwazji ani żadnych



Prezydent Zelenski przemawiał online

rosyjskich zbrodniarzy wojennych - dodał prezydent. Podkreślił również, że nadszedł czas, aby całkowicie zakazać wszystkim uczestnikom rosyjskiej agresji wjazdu na terytorium całej Europy.

Zelenski zauważył, że decyzja Unii Europejskiej o przyzna-

niu Ukrainie 90 mld euro w ciągu dwóch lat stanowi realną gwarancję finansową bezpieczeństwa i powinna zostać zrealizowana.

- Dla nas ważne jest uzyskanie konkretnej daty przystąpienia do UE. Jest to proces trwający obecnie przez dyplomatycznych wysiłków dyplomatycznych zmierzających do zakończenia wojny, i nie jest to tylko życzenie. To jasne zrozumienie tego, jak będzie działał Putin. Jeśli nie będzie daty, jeśli nie będzie takiej gwarancji, znajdzie on sposób, aby zablokować Ukrainę na dziesięciolecie, dzieląc was, dzieląc Europę” - stwierdził.

Prezydent podziękował każdemu krajowi europejskiemu, który działa na rzecz wsparcia systemu energetycznego Ukrainy i obrony przeciwlotniczej.

„Koalicja chętnych zjednoczyła już kraje europejskie, Stany Zjednoczone, Kanadę, Japonię i inne. Proszę, pomóżcie nadać realny sens pracy koalicji chętnych i naprawdę zechciejcie położyć kres tej wojnie” - zwrócił się do europarlamentarzystów szef państwa ukraińskiego.

Zelenski zaznaczył również, że Rosjanie muszą zrozumieć, że Europa to nie tylko ziemia pod wille rosyjskich oligarchów.

„To nie jest (...) miejsce wypoczynku dla rosyjskich morderców. Rosjanie muszą zrozumieć, że Europa to sojusz niezależnych narodów, milionów ludzi, którzy nie tolerują poniżania i nie akceptują przemocy” - wyjaśnił.

Zelenski zaapelował o dalszą obronę europejskiego stylu życia i wspieranie dyplomacji na rzecz pokoju. PAP

Ponad 70 tygrysów padło w tajskim parku

Adam Kielar
Tajlandia

Władze jednego z miast w Tajlandii wszczęły śledztwo w sprawie masowej śmierci tygrysów. W ciągu około dwóch tygodni aż 72 te wielkie koty padły w parku „Tygrysie Królestwo”.

Jak podaje BBC, w Chiang Mai, mieście na północy Tajlandii, w ciągu mniej niż 14 dni nagle padły 72 tygrysy, które znajdowały się w dwóch częściach lokalnej atrakcji turystycznej, parku „Tygrysie Królestwo” Chiang Mai. Goście tej placówki mogą przebywać w bliskim kontakcie z tygrysami, a nawet je dotykać. Takie miejsca są popularne w Tajlandii, jednak wzbudzają duże kontrowersje, gdyż zdaniem wielu przebywające tam wielkie koty są faszzerowane

środkami uspokajającymi, które umożliwiają turystom bezpieczny kontakt z nimi. Aktywiści wskazują także na złe warunki, w jakich trzymane są zwierzęta.

Badania ciał tygrysów, które padły w Chiang Mai, wskazały na obecność wirusa nosówki psów, jednak lokalne władze na razie nie potwierdziły, jak mogło dojść do rozprzestrzenienia się choroby. Weterynarze znaleźli także ślady bakterii powodujących choroby dróg oddechowych.

Wstępne badania weterynaryjne wskazywały także na to, że tygrysy były zakażone panleukopenią kotów. Władze podejrzewały, że rozprzestrzenianie się tych chorób mogło być spowodowane skażonym drobiem, którym karmiono zwierzęta.

Tygrysy zostały skremowane i zakopane.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Objawy niemal identyczne, diagnozy zupełnie inne

Zmęczenie, ból, spadek nastroju czy problemy jelitowe rzadko wskazują na jedną, oczywistą chorobę. Wiele

schorzeń daje niemal identyczne objawy, mimo że ich przyczyny - i leczenie - są zupełnie inne. To dlatego część pacjentów latami krąży między gabinetami z błędną diagnozą. Poznaj osiem chorób, które często są ze sobą mylone.

ZA TYDZIEŃ:

- Otyłość można leczyć na NFZ za darmo! Jak skorzystać z darmowego programu KOS-BAR?
- Wyłączasz się na kilka sekund i nic nie pamiętasz? To groźne!



FOT. KURHAN/23RF.COM

Rdzeniowy zanik mięśni (SMA) - charakterystyka choroby

Justyna Śmigaruk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zanik mięśni jest chorobą genetyczną, dziedziczną w sposób recesywny. Dotyka niewielu pacjentów, jednak wiąże się z cierpieniem, postępującą niepełnosprawnością i znaczną śmiertelnością.

Rdzeniowy zanik mięśni (SMA - spinal muscular atrophy) jest chorobą wrodzoną, uwarunkowaną genetycznie. Polega ona na stopniowym niszczeniu neuronów odpowiedzialnych za poruszanie mięśniami szkieletowymi, w efekcie powodując zanik tych mięśni i postępującą niepełnosprawność. SMA powoduje także zaburzenia połykania oraz niedowład mięśni oddechowych, co prowadzi do przedwczesnego zgonu pacjenta. SMA nie zawsze przebiega identycznie. Czasem objawia się już u noworodka, innym razem dopiero u osoby dorosłej. Może prowadzić do osłabienia pojedynczych stawów lub do porażenia cztero kończynowego, które uniemożliwia pacjentowi poruszanie się o własnych siłach.

Zanik mięśni nie jest chorobą jednorodną, która zawsze przebiega identycznie. Jej objawy są podobne, jednak mogą pojawiać się w różnym wieku i przyjmować rozmaite stopnie nasilenia. Klinicznie wyróżnia się pięć odrębnych typów SMA:

● SMA 0 (postać prenatalna)

To najcięższa postać zaniku mięśni, niekiedy nieuwzględniana w klinicznych klasyfikacjach. Objawy zaczynają się pojawiać jeszcze przed porodem, w życiu płodowym dziecka. Dzieci, które dotknął zanik mięśni typu I, umierają przed 2. rokiem życia lub w wieku kilku lub nawet kilkunastu lat.

● SMA I (choroba Werdnigera-Hoffmanna)

Typ I występuje najczęściej (58 proc.), bywa określany jako ostra postać niemowlęca. Rdzeniowy zanik mięśni tego typu objawia się w pierwszych tygodniach lub miesiącach życia, głównie pod postacią braku postępów w rozwoju ruchowym.

● SMA II (zespół Dubowitza)



FOT. FREEPIK

Rdzeniowy zanik mięśni (SMA) jest chorobą uwarunkowaną genetycznie

Rdzeniowy zanik mięśni u dzieci może przyjąć także postać pośrednią (29 proc. pacjentów z SMA). Ci pacjenci rozwijają się normalnie do pierwszego półrocza życia. Uczą się samodzielnie siedzieć, niestety nie nabywają zdolności chodzenia przez 7. a 18. miesiąc życia zaczynają się pojawiać symetryczne osłabienie mięśni, zaburzenia połykania, rozwija się nosowa mowa. Chorobie towarzyszą przykurcze stawowe, a także drżenie języka, deformacje klatki piersiowej, skolioza. Chore dzieci są narażone na nawracające infekcje układu oddechowego, ponieważ nie przejawiają efektywnego odruchu odrzucania. Większość (obecnie około 75 proc.) dożywa wczesnej dorosłości (25. rok życia). Niestety z czasem funkcje ruchowe stają się coraz słabsze, w drugiej dekadzie życia ograniczają się do palców, przedramion

i stóp. Zgon następuje, podobnie jak w przebiegu SMA I, w wyniku niewydolności oddechowej.

● SMA III (choroba Kugelberga-Welandera)

Atrofia mięśni typu III objawia się już po osiągnięciu zdolności samodzielnego chodzenia przez dziecko (13% pacjentów z SMA). Wiek pojawienia się objawów jest kwestią indywidualną - dzieje się to zwykle pomiędzy 3. a 18. rokiem życia. Należą do nich zaburzenia chodu, fascykulacje (drobne drżenia mięśniowe), trudności w chodzeniu po schodach i wstawaniu, osłabione od-

Zdecydowana większość chorych wymaga pomocy nawet przy codziennych, podstawowych czynnościach

ruchy ściągające. Pojawia się przerost mięśni łydek i pośladków, zanikają głównie mięśnie obrotowe biodrowej. Istnieją dwa podtypy SMA II - SMA IIA, z objawami pojawiającymi się jeszcze przed 3. rokiem życia oraz SMA IIB, z późniejszym rozwojem objawów i dużo wyższą sprawnością ruchową. Zdecydowana większość pacjentów z tej grupy dożywa dorosłości. Z czasem mogą oni jednak wymagać wsparcia oddechu.

● SMA IV (postać dorosłych)

Rdzeniowy zanik mięśni u dorosłych jest niemal tak samo rzadki, jak postać noworodkowa. Objawy pojawiają się dopiero w 3. dekadzie życia. Są to trudności w chodzeniu, wstawaniu z pozycji kucznej, chodzeniu po schodach, częste upadki. Chorzy z tej grupy cierpią z powodu znacząco obniżonej sprawności ruchowej, jed-

nak przez wiele lat zachowują możliwość samodzielnego poruszania się.

Rdzeniowy zanik mięśni jest wynikiem nieprawidłowości w obu kopiach tej wersji genu - pochodzącej od matki i od ojca. SMA to choroba genetyczna. Nie jest sprzężona z płcią. Jeśli dziecko odziedziczy dwie kopie wadliwego genu, będzie chore, jeśli tylko jedną - będzie nosicielem, z potencjałem przekazania choroby lub nosicielstwa swoim dzieciom.

Nosiciele wadliwego genu SMN są zdrowi, nie występują u nich żadne objawy. Jeśli matka i ojciec dziecka są nosicielami, prawdopodobieństwo urodzenia się dziecka chorego na zanik mięśni wynosi 25 proc. Tyle samo wynosi prawdopodobieństwo urodzenia dziecka, które będzie zdrowe i nie będzie nosicielem, zaś szanse na urodzenie po-

tomka będącego zdrowym nosicielem wynoszą 50 proc. Dzieci obojga chorych rodziców na pewno będą chorowały.

Zjawisko nosicielstwa wadliwego genu jest stosunkowo częste, jednak samą chorobę zalicza się do niezwykle rzadkich.

W Polsce rocznie rodzi się około 50 dzieci z rdzeniowym zanikiem mięśni - w tej liczbie znajdują się osoby chorujące na wszystkie typy atrofi.

Według badań przeprowadzonych w Polsce, częstość nosicielstwa wynosi 1:54, natomiast częstotliwość zachorowań 1:8300. Zdecydowana większość chorych wymaga pomocy nawet przy codziennych, podstawowych czynnościach. Jedynie połowa chorych może siedzieć bez pomocy, a zaledwie 20 proc. - stać. SMA, choć zdarza się rzadko, generuje bardzo wysokie koszty społeczne oraz ekonomiczne.

Objawy tych chorób są niemal identyczne. Diagnozy zupełnie inne

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Wiele schorzeń daje niemal identyczne objawy, mimo że ich przyczyny - i leczenie - są zupełnie inne. To dlatego część pacjentów latami krąży między gabinetami z błędną diagnozą.

Zmęczenie, ból, spadek nastroju czy problemy jelitowe rzadko wskazują na jedną, oczywistą chorobę. Wiele schorzeń daje niemal identyczne objawy.

Hashimoto i depresja. Codzienne zmęczenie i zły nastrój

U osób z chorobą Hashimoto objawy psychiczne i somatyczne bardzo często przypominają klasyczną depresję. Przewlekłe zmęczenie, apatia, obniżony nastrój, spowolnienie, problemy z koncentracją czy zaburzenia snu występują u większości pacjentów i - jak pokazują badania - w 60-70 proc. przypadków układają się na obraz depresyjny.

Z punktu widzenia biologii to jednak dwa różne procesy. Hashimoto jest chorobą autoimmunologiczną, w której układ odpornościowy atakuje tarczycę, prowadząc do niedoboru hormonów i spowolnienia metabolizmu całego organizmu. Depresja natomiast wiąże się głównie z zaburzeniami neuroprzekazników w mózgu. Niedoczynność tarczycy może nasilać objawy depresyjne, ale nie zawsze jest ich jedyną przyczyną.

Ponadto współwystępowanie tych dwóch chorób jest jednym z głównych powodów pomyłek diagnostycznych. Badania pokazują, że u osób z chorobą Hashi-



Brak efektów leczenia to wskazówka do szerszej diagnozy

moto ryzyko depresji jest od trzech do nawet sześciu razy wyższe niż w populacji ogólnej. Objawy depresyjne występują u 40-60 proc. pacjentów z niedoczynnością tarczycy, niezależnie od aktualnego poziomu TSH.

Jednocześnie leczenie hormonalne poprawia samopoczucie u około połowy do dwóch trzecich chorych, co dodatkowo zaciera granicę między zaburzeniem psychicznym a chorobą endokrynologiczną. Nic dziwnego, że wielu pacjentów słyszy przez lata, że „to stres” albo „taka uroda”, zanim ktoś zleci podstawowe badania krwi.

W praktyce kluczowe są badania krwi. Podwyższone TSH, obniżone FT4 oraz obecność przeciwciał anty-TPO i anty-TG (dotychczas u 90-95 proc. chorych) pozwalają odróżnić Hashimoto od pierwotnej depresji. Wytyczne zalecają badanie tarczycy u pacjentów z depresją oporną na leczenie, bo jej pominięcie bywa jednym z najczęstszych błędów diagnostycznych.

Celiakia i IBS. Te same dolegliwości brzucha, zupełnie inne przyczyny

Bóle brzucha, wzdęcia, biegunki lub zaparcia oraz uczucie „ciężkości” po posiłkach sprawiają, że celiakia i zespół jelita drażliwego są jednymi z najczęściej mylonych chorób przewodu pokarmowego. Objawy te mogą się nakładać nawet u 30-50 proc. pacjentów.

Różnica zaczyna się na poziomie jelita. Celiakia jest chorobą autoimmunologiczną - gluten prowadzi do uszkodzenia kosm-

ków jelita cienkiego i zaburzeń wchłaniania. IBS to zaburzenie czynnościowe, bez strukturalnych uszkodzeń jelit, związane z nadwrażliwością układu nerwowego i motoryki przewodu pokarmowego.

Diagnostyka opiera się na badaniach serologicznych (przeciwciała anty-tTG i anty-EMA) oraz biopsji jelita cienkiego. IBS rozpoznaje się dopiero po wykluczeniu chorób organicznych. Jednym z najczęstszych błędów jest wprowadzenie diety bezglutenowej „na próbę” przed wykonaniem badań - co może na lata zamaskować celiakię i opóźnić właściwe leczenie. W praktyce wielu pacjentów latami funkcjonuje z rozpoznaniem IBS, zanim ktoś zapyta o badania serologiczne.

RZS i fibromialgia. Ból stawów nie zawsze oznacza zapalenie

Zarówno reumatoidalne zapalenie stawów, jak i fibromialgia powodują przewlekły ból, sztywność poranną i głębokie zmęczenie. Dla pacjenta objawy bywają niemal nie do odróżnienia, co prowadzi do błędnych diagnoz u nawet 20-30 proc. chorych.

RZS jest chorobą zapalną o podłożu autoimmunologicznym - prowadzi do niszczenia stawów i daje wyraźne markery zapalne we krwi. Fibromialgia natomiast nie wiąże się ze stanem zapalnym ani uszkodzeniem tkanek, lecz z zaburzeniami przetwarzania bólu w ośrodkowym układzie nerwowym. Badania laboratoryjne (CRP, OB, RF, anty-CCP) oraz obrazowe (USG, rezonans) pozwa-

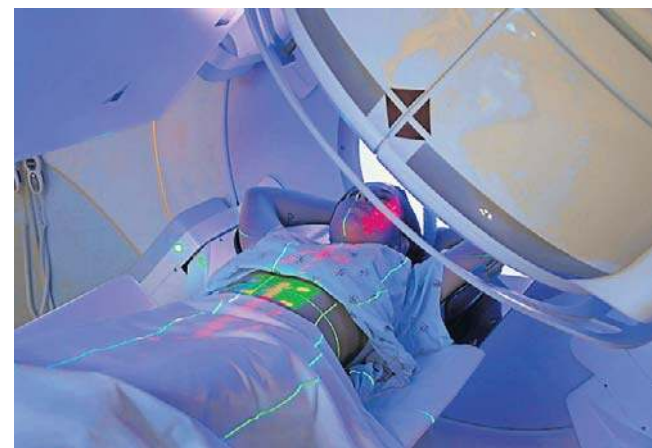
lają odróżnić zapalenie stawów od bólu o charakterze centralnym. Jednym z poważniejszych błędów jest leczenie fibromialgii jak RZS - z użyciem sterydów czy leków immunosupresyjnych - co nie przynosi efektów, a opóźnia właściwą terapię.

Łuszczyca i AZS. Podobne zmiany na skórze, inne mechanizmy

Czerwone, łuszczące się zmiany, świąd i przewlekły charakter choroby sprawiają, że łuszczyca i atopowe zapalenie skóry są często ze sobą mylone. Dla pacjentów oba schorzenia wyglądają podobnie i w podobnym stopniu wpływają na jakość życia.

Łuszczyca jest chorobą autoimmunologiczną, w której dochodzi do przyspieszonego namnażania komórek naskórka i powstawania charakterystycznych, dobrze odgraniczonych blaszek. AZS wynika przede wszystkim z uszkodzenia bariery skórnej i reakcji alergicznych, a zmiany są bardziej rozlane, często świądzące i silnie swędzące.

Liczne historie, m.in. w grupach na Facebooku poświęconych tym chorobom pokazują, że chorzy bywali przez lata leczeni na oko - tym samym kremem, tą samą maścią, bez jasnej odpowiedzi, z czym właściwie się mierzą. Dopiero precyzyjna diagnoza wyjaśnia, dlaczego jednemu pomagają emolienty i unikanie alergenów, a u innego choroba wymaga zupełnie innego, czasem ogólnoustrojowego leczenia.



W przypadku raka piersi i prostaty radioterapia jest skuteczniejsza w godzinach popołudniowych

Efekty radioterapii zależą od pory dnia

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Najnowsze badania sugerują, że skuteczność radioterapii w leczeniu niektórych rodzajów nowotworów może być ściśle związana z porą dnia, w której terapia jest prowadzona.

Stabilność genomu jest kluczowym aspektem zdrowia komórki, a precyzyjna naprawa DNA odgrywa tutaj priorytetową rolę. Niestety, nowotworowe komórki często mają uszkodzone mechanizmy naprawcze, co sprawia, że metody takie jak radioterapia, które powodują dodatkowe uszkodzenia DNA, są szczególnie skuteczne. Badacze z Hiszpanii, poprzez analizę mechanizmów molekularnych, odkryli, że cykl dobowy jest kluczowy w tym procesie.

Zespół naukowców z Andaluzyjskiego Centrum Biologii Molekularnej i Medycyny Regeneracyjnej (CABIMER) we współpracy z Uniwersytetem w Sewilli oraz Szpitalem Uniwersyteckim Virgen Macarena, wskazał na główną rolę białka CRY1 (kryptochromu 1). Białko to jest kluczowe dla funkcjonowania zegara biologicznego, a jego poziom zmienia się zależnie od cyklu dzień/noc.

Zaskakujący wynik tych badań ujawnił, że pora dnia, w której prowadzona jest radioterapia, może istotnie wpłynąć na jej efekty. Tradycyjnie, nasświetlania odbywają się głównie rano, z uwagi na organizacyjne aspekty opieki zdrowotnej, lecz nowa wiedza może wymagać zmiany tego podejścia.

Naukowcy doszli do wniosku, że białko CRY1 może blokować procesy naprawcze komórek. Wczesny poranek to pora, kiedy poziom CRY1 jest najniższy, co dziwnie zwiększa efektywność napraw DNA. W miarę jak poziom tego białka wzrasta w ciągu dnia, naprawa ulega spowolnieniu, co zwiększa wrażliwość komór-

rek nowotworowych na promieniowanie.

To wynika z naturalnych mechanizmów cyklu dobowego, które regulują naprawę DNA. Im wyższy poziom CRY1, tym komórki stają się bardziej podatne na uszkodzenia przez promieniowanie jonizujące. Ta zależność stwarza nowe możliwości dla terapii nowotworowej.

Zdaniem badaczy, momenty, kiedy naprawa DNA zostaje spowolniona przez wysokie stężenie CRY1, mogą być optymalnym czasem dla radioterapii. W ten sposób można zwiększyć skuteczność leczenia niektórych nowotworów, takich jak rak piersi czy prostaty.

W badaniach dotyczących pacjentek z rakiem piersi wykazano, że kobiety z guzami o wyższym poziomie białka CRY1 miały lepsze wyniki terapii przeprowadzanej później w ciągu dnia. Retrospektywne analizy pacjentek w Szpitalu Uniwersyteckim Virgen Macarena wspierają te odkrycia, pokazując wyraźne różnice w przeżywalności w zależności od pory radioterapii.

Leczenie prowadzone po południu lub wieczorem, kiedy poziom CRY1 osiąga szczyt, zwiększało wrażliwość guzów na radioterapię, co z kolei poprawiało rokowanie pacjentek. To zjawisko obserwowano także u panów z rakiem prostaty, co stwarza możliwości dla wdrożenia nowych strategii leczenia.

Jednakże te odkrycia nie mają zastosowania w przypadku raka płuc czy glejaków. Niemniej jednak otwierają one nowe, obiecujące kierunki badań chronoradioterapii, która mogłaby wykorzystać dobowe zmiany w biologii pacjenta do poprawy skuteczności leczenia nowotworów. Terapeutyczne zastosowanie czasu w leczeniu staje się więc kluczowym elementem, który może przynieść rewolucję w medycynie onkologicznej.

WARTO WIEDZIEĆ

Celiakia to choroba kobiet

Celiakia uważana jest nadal za chorobę małych dzieci, z której chorobą wyrasta, stosując dietę bezglutenową. Jednak coraz częściej wykrywana jest ona u osób pomiędzy 30. a 50. rokiem życia, a kobiety chorują na nią dwa razy częściej niż mężczyźni. U znacznie większej liczby chorych występują także objawy pozajelitowe. Ze względu na tak dużą różnorodność objawów ogólnoustrojowych chorzy często szukają pomocy u wielu lekarzy, nie łącząc ze sobą wszystkich symptomów.

Czy każdy może dostać nową nerkę? Jak pacjent trafia na Krajową Listę Osób Oczekujących?

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Telefon z Poltransplantu potrafi zadzwonić w najbardziej niespodziewanym momencie, często w środku nocy, rozpoczynając wyścig o życie. Jak przebiega dobór dawcy nerki?

Nefrologi i urolodzy to specjaliści, którzy na co dzień zajmują się zdrowiem naszych nerek. Nefrolog prowadzi leczenie zachowawcze, ustawia farmakoterapię, kontroluje powikłania nadciśnienia, cukrzycy i samej przewlekłej choroby nerek.

Urolog, jako specjalista zabiegowy, zajmuje się całym układem moczowym - usuwa kamienie, operuje guzy i rekonstruuje drogi moczowe.

Transplantolog wkracza do gry dopiero wtedy, gdy możliwości leczenia przez nefrologów i urologów są już niewystarczające, czyli gdy nerki przestają funkcjonować i rozwija się schyłkowa niewydolność narządu.

Zazwyczaj jest to moment rozpoczęcia dializ, choć w niektórych ośrodkach pacjent może zostać zakwalifikowany do przeszczepu wcześniej, w tzw. przeszczepieniu wyprzedzającym, zanim zacznie dializy. Takie podejście rekomendują międzynarodowe wytyczne, ponieważ poprawia zarówno efekty leczenia, jak i komfort życia pacjenta.

- Przeszczepy dotyczą pacjentów z niewydolnymi nerkami własnymi. Jeśli wiemy, że choroba postępuje i prędzej czy później niezbędne będą dializy, lepiej uprzedzić los - mówi dr n. med. Maciej Kowalewski, chirurg i transplantolog z Centrum Medycznego SafiMed w Zabierzowie, przez lata związany także z Zespołem Przeszczepiania Nerek Krakowskiego Szpitala Specjalistycznego im. Jana Pawła II.

Wbrew temu, co się czasem słyszy, nerki nie przeszczepia się z powodu guza. Nowotwory wymagają karencji: po skutecznym leczeniu trzeba odczekać, by upewnić się, że choroba nie nawraca.

Długość tego czasu zależy od rodzaju i stopnia zaawansowania nowotworu, ale zasada jest jasna: aktywny nowotwór zawsze wyklucza transplantację. Zwykle zaleca się odczekać kilka lat.

- Najpierw bezpieczeństwo, potem operacja - podsumowuje dr Maciej Kowalewski.



Przeszczep nerki to efekt starannie zaplanowanej, zespołowej pracy: lekarzy, sprawnych procedur i przygotowanych pacjentów

Przeszczep nerki nie zaczyna się w sali operacyjnej, lecz dużo wcześniej. Pacjent przechodzi dokładną ocenę zdrowia, obejmującą konsultacje u nefrologa, kardiologa, chirurga i urologa, badania przesiewowe w kierunku najczęstszych nowotworów oraz testy immunologiczne.

Gdy lekarze uznają, że ryzyko jest akceptowalne, pacjent zostaje wpisany na Krajową Listę Osób Oczekujących - centralny rejestr prowadzony przez Poltransplant. Dopiero od tego momentu realnie istnieje szansa na przeszczep.

- Od tego momentu chory nie rozstaje się już z telefonem, który często dzwoni w najmniej oczekiwanym momencie - podkreśla dr Maciej Kowalewski.

W transplantacji nerek ogromną rolę odgrywa zgodność immunologiczna. Oprócz grupy krwi sprawdza się antygeny zgodności tkankowej HLA. W praktyce oznacza to analizę DNA pacjenta oraz ocenę, czy nie posiada przeciwciał powstałych w wyniku transfuzji, ciąży czy wcześniejszych przeszczepów. Najważniejszym testem bezpieczeństwa jest próba krzyżowa: do surowicy biorcy dodaje się limfocyty dawcy i obserwuje, czy dochodzi do reakcji. Dodatni wynik zamyka drogę do przeszczepu tej konkretnej nerki.

- To jest ostatni próg. Jeśli pacjent go nie przekroczy, narząd musi zostać zaproponowany kolejnemu biorcy - wyjaśnia chirurg CM SafiMed.

Choć kwalifikacja do przeszczepu przebiega spokojnie, sama operacja to wyścig z czasem. Nerka najlepiej funkcjonuje, jeśli zostanie przeszczepiona w ciągu kilkunastu godzin od pobrania. Każda zwłoka zwiększa ryzyko powikłań i pogarsza wyniki - badania wskazują, że już po 12-14 godzinach ryzyko wzrasta, a po dobie obniża się przeżywalność przeszczepu.

To dlatego często zaczyna się od pobrania węzłów chłonnych, dzięki temu szybciej wykonuje się próby krzyżowe i zyskuje bezcenne godziny.

Nowoczesnym sposobem wydłużenia tzw. czasu zimnego niedokrwienia nerek są pompy perfuzyjne, które pozwalają utrzymać narząd w dobrej kondycji nawet powyżej 24 godzin.

Gdy laboratorium histopatologiczne sporządzi listę pacjentów zgodnych immunologicznie, uruchamiany jest algorytm alokacji - ale decyduje też zdrowy rozsądek.

Ważne są: grupa krwi, zgodność HLA, długość oczekiwania, pilność przypadku i kwestie logistyczne. W trybie alarmowym do ośrodka ściągają się jednego lub kilku najlepiej sklasyfikowanych chorych. Na miejscu leka-

rza oceniają ich aktualny stan: zwykle przeziębienie czy świeża infekcja mogą zablokować operację w ostatniej chwili.

Jeśli wszystko jest w porządku, pacjent kwalifikowany jest do zabiegu.

- Byliśmy w stanie ściągać pacjentów z drugiego końca kraju, korzystając z transportów lotniczych. Logistyka bywa karkołomna, jednak w takich wypadkach nie ma innego wyjścia - wspomina specjalista.

W kwalifikacji do przeszczepu istotne jest indywidualne rokowanie pacjenta. Jednym z praktycznych rozwiązań jest zasada „old for old” - nerki od starszych dawców trafiają do starszych biorców. Dzięki temu lepiej wykorzystuje się dostępne narządy, a pacjenci, którzy nie mogą czekać latami, mają realną szansę na poprawę zdrowia.

- Dobiera się nerkę tak, żeby służyła jak najdłużej i żeby jej nie zmarnować - podkreśla dr Maciej Kowalewski.

Po wpisaniu na listę pacjent nie rozstaje się już z telefonem. Propozycja może pojawić się o każdej porze, jednak ostateczna decyzja zapada dopiero po przyjeździe do ośrodka i wykonaniu badań - zdarza się, że dodatnia próba krzyżowa albo infekcja w ostatniej chwili wykluczają operację. Gdy jednak stan pacjenta na to pozwala, zespół natychmiast kieruje chorego na blok.

Takiego bólu nie wolno bagatelizować! Może być powiązany z rakiem wątroby

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Ból prawego barku zwykle tłumaczmy przemęczeniem albo urazem. Lekarze ostrzegają jednak, że czasem organizm wysyła w ten sposób sygnał ostrzegawczy z zupełnie innego miejsca - nawet z wątroby.

Taki objaw może mieć związek z rozwijającym się nowotworem, dlatego nie warto go lekceważyć, zwłaszcza gdy utrzymuje się długo lub pojawia się bez wyraźnej przyczyny.

Ból w prawym barku może być związany z rakiem wątroby

Ból prawego barku najczęściej ma przyczyny ortopedyczne, takie jak przeciążenia, urazy czy choroby stawu barkowego.

Czasem jednak może być tzw. bólem rzutowanym - sygnałem pochodzącym z innej części ciała.

Mechanizm ten polega na tym, że nerwy w organizmie potrafią „przekierowywać” sygnały bólowe, przez co mózg interpretuje je w miejscu odległym od rzeczywistego źródła problemu.

Podobne zjawisko obserwuje się np. przy schorzeniach szyi wywołujących bóle głowy lub problemach z biodrem, które skutkują bólem kolana.

Specjaliści podkreślają, że w rzadkich przypadkach ból barku może mieć związek z chorobami wątroby, w tym rakiem, gdy powiększony narząd uciska nerwy połączone z unerwieniem barku.

Jak napisano na stronie Cancer Research UK: „Powiększona (obrzęknięta) wątroba może powodować ból w prawym barku lub plecach.”

Dzieje się tak dlatego, że powiększony narząd pobudza nerwy połączone z nerwami barku. Nazywa się to bólem rzutowanym.



Powiększona (obrzęknięta) wątroba może powodować ból w prawym barku lub plecach. Dlatego takiego bólu nie wolno ignorować

Obrzęk brzucha może powodować dyskomfort lub ból, a także utratę apetytu lub uczucie szybkiej sytości. Może również powodować duszność lub obrzęk stóp.

Jakie są objawy raka wątroby?

Rak wątroby często przez długi czas nie daje żadnych sygnałów lub pojawiają się one w bardzo subtelny sposób, co utrudnia wczesne rozpoznanie.

Niezależnie od tego, czy jest to nowotwór pierwotny, rozwijający się w samej wątrobie, czy wtórny, przeniesiony z innego narządu, symptomy zwykle są podobne.

Osoby z istniejącymi chorobami wątroby, takimi jak marskość, powinny niezwłocznie zgłaszać lekarzowi wszelkie nowe lub nasilające się dolegliwości.

Do typowych objawów raka wątroby należą:

- zażółcenie skóry i białek oczu (żółtaczką), swędzenie skóry, ciemny mocz i jasny stolec; u osób o ciemniejszej karnacji żółtaczką może być mniej widoczna;
- utrata apetytu lub niezmierzona utrata wagi;
- nudności i wymioty;
- ból w górnej prawej części brzucha lub w prawym barku;
- problemy trawienne, np. szybkie uczucie sytości podczas posiłku;
- znaczne wzdęcie brzucha niezwiązane z jedzeniem.

Bólu w prawym barku nie wolno ignorować, zwłaszcza jeśli utrzymuje się przez dłuższy czas lub pojawiają się dodatkowe niepokojące objawy, jak wzdęcie brzucha, nudności czy ogólne osłabienie.

W takich sytuacjach konsultacja z lekarzem jest niezbędna, ponieważ wczesne wykrycie zmian w wątrobie zwiększa szansę na skuteczne leczenie.

Od „dzień dobry” do dobrego życia. Historie par z RAZEM NAJLEPIEJ



Za nami dwa tygodnie głosowania w plebiscycie Razem Najlepiej 2026 - akcji dla szczęśliwych par. W tym wydaniu gazety poznajcie bliżej pary, które już cieszą się sympatią głosujących.

Miłość rzadko zaczyna się od wielkich słów i spektakularnych spotkań. Częściej od „dzień dobry”, przypadkowej rozmowy, kawy. Bo tak to najczęściej się właśnie zaczyna. To z tych drobnych momentów powstaje potem wspólne życie, wspólne decy-

zje, rozmowy albo wspólne milczenie. Dom. Dzieci. Pies, kot, stół. Albumy wypełnione zdjęciami ze szczęśliwych dni. Ale to też zapisane w pamięci historie dni trudnych - wypełnionych bólem, chorobą, troską, żalem, strachem o drugą osobę... Bo i tak wygląda miłość w prawdziwym życiu.

Plebiscyt „Razem Najlepiej” nie jest opowieścią o idealnych parach. Jest o ludziach. O tych, którzy wybrali siebie - niedawno albo wiele lat temu. O tych, którzy śmieją się razem, spierają, wspierają, planują

i czasem po prostu siedzą obok siebie, oglądając serial.

W codziennym pośpiechu zwykłych dni - w trybie logistyki domowego życia „kup chleb, odbierz dziecko ze szkoły, wyprowadź psa” - zdecydowanie zbyt rzadko zatrzymujemy się, aby powiedzieć drugiej połówce słowami lub gestami: „Jak dobrze, że jesteś”. Tymczasem to właśnie te zwykłe chwile budują relację najmocniej. Wspólna kawa o poranku. Telefon w środku dnia z pytaniem, czy wszystko w porządku. Spacer z psem.

Czasem wystarczy jedno spojrzenie, by wiedzieć, że tworzyacie wspólny duet.

Razem Najlepiej to akcja dla par, które chcą pokazać swoją miłość światu. Czasem dlatego, że ich wspólne życie dopiero się zaczyna, a kiedy w sercu pojawiają się motylki, chce się krzyknąć o tym na cały świat. Czasem po to, by pokazać się po latach i wtedy zdjęcie pary oraz jej historia stają się nie tylko obrazem, ale zapisem etapu długich dni razem. Dni zarówno na pogodę, jak i na niepogodę. Na dobre i na złe. Razem.

Też jesteście na początku tej drogi? A może już maszerujecie ramię w ramię? To jeszcze ciągle możecie zgłosić się do plebiscytu Razem Najlepiej 2026. Przypominamy, na zgłoszenia czekamy do 24 lutego.

Głosowanie już trwa, w tym wydaniu gazety przedstawiamy bliżej pary, które już cieszą się sympatią głosujących.

Każda para ma swoją historię. Czytamy je wszystkie. Jedna miłość zaczęła się w szkolnej ławce, inna w pracy. Jeszcze inna przez zupełny przypadek, ale w życiu nie ma

przypadków, więc byli sobie piśniani. Jedne pary są razem od kilku miesięcy, inni od kilkudziesięciu lat, dosłownie - opowiada Katarzyna Borek, która opiekuje się bohaterami akcji od strony redakcyjnej. Jak dodaje: - To są opowieści od „dzień dobry” do dobrego życia razem. Czasami razem mimo burz, bo ani nie ma jednego wzoru na miłość, ani jednego przepisu na związek.

Jest za to wspólne „my”, które dla uczestników naszej akcji znaczą więcej niż wszystko inne.

Więcej o akcji na www.gazetakrakowska.pl/razem-najlepiej



● PAULINA LEŚNIARA I DARIUSZ LEŚNIARA

- Poznaliśmy się przez przyjaciół w szkole średniej. To nie było żadne spektakularne wejście ani scena jak z filmu romantycznego, raczej zwykłe spotkanie na szkolnym korytarzu, kilka wspólnych rozmów na przerwach i śmiech z tych samych żartów. Od początku dobrze czuliśmy się w swoim towarzystwie, ale zupełnie nie myśleliśmy o sobie w romantycznych kategoriach. Przez długi czas byliśmy po prostu przyjaciółmi, którzy zawsze mogą na siebie liczyć, pogadać o wszystkim i spędzać razem czas bez żadnej presji. To, co nas do siebie przycią-

gnęło, przyszło zupełnie niepostrzeżenie. Była w tym swoboda, szczerość i poczucie, że przy tej drugiej osobie można być w 100% sobą. Z perspektywy czasu uśmiechamy się, wspominając, jak bardzo byliśmy przekonani, że „my? razem? nigdy!”. A jednak przyszedł w końcu taki dzień, kiedy amor wystrzelił prosto w nasze serca. Uczucie pojawiło się jak grom z jasnego nieba. Nagle spojrzeliśmy na siebie inaczej i zrozumieliśmy, że to już nie tylko przyjaźń - wspomina pan Dariusz. Od tamtej chwili wszystko potoczyło się naturalnie. Znają się 14 lat, parą są

od 12. To niesamowite, że historia, która zaczęła się od zwykłej szkolnej znajomości przez przyjaciół, przerodziła się w miłość, która trwa do dziś. I choć wtedy zupełnie się tego nie spodziewali, dziś nie wyobrażają sobie, by mogło być inaczej. Najlepiej czują się wtedy, gdy po prostu są razem i mogą dzielić wspólny czas. Bez pośpiechu, bez presji, tylko oni. Ogromną radość dają im spontaniczne wyjazdy na termy, kiedy mogą się zrelaksować, porozmawiać i na chwilę oderwać od codzienności. Uwielbiają też swoje wspólne wyprawy na motocyklu.



● EWELINA WIKTOR I ADRIAN WIKTOR

Kolejni uczestnicy naszej akcji Razem Najlepiej 2026 poznali się w gronie wspólnych znajomych. - To miało być zwykłe spotkanie, jedno z wielu a jednak okazało się początkiem naszej historii - ocenia Ewelina Wiktor.

A potem było tak, że zaczęli ze sobą rozmawiać, tak zupełnie spontanicznie. I bardzo szybko okazało się, że rozumieją się bez większego wysiłku, że nadają na tych samych falach, jak się to mawia w takich przypadkach.

- Czas przestał mieć znaczenie, a rozmowa płynęła tak, jakbyśmy znali się od lat -

dodaje Ewelina Wiktor, mówiąc: - Urzekła nas swoboda, poczucie humoru i to „coś”, czego nie da się do końca nazwać, ale które od razu było wyzwalające.

Jakie chwile sprawiają, że czują się najlepiej, będąc razem? Mogą to być zarówno momenty wyjątkowe, jak i drobne, codzienne sytuacje, jak wspólny spacer, rozmowa przy kawie, wyjazd, drobny gest czułości lub inna sytuacja, która daje radość i poczucie bliskości. - Najpiękniejsze są dla nas chwile, kiedy świat na moment zwalnia. Wspólne spacer, spontaniczne wy-

jazdy czy rozmowy przy ciepłej kawie. W takich momentach czujemy, że jesteśmy dokładnie tam, gdzie powinniśmy - razem - mówią.

Przekazują nam, że ich relacja to połączenie miłości, przyjaźni, a także wzajemnej inspiracji. Cenią w niej bowiem to, że motywują się do działania i wspierają zawsze w realizacji marzeń. - Niezależnie od tego, czy planujemy wspólną przyszłość, podróż czy po prostu spędzamy wieczór w domu - najważniejsze jest to, że robimy to razem - mówi pani Ewelina i pan Adrian.

REKLAMA0011483837

STAROSTA TARNOWSKI
UAB.6740.11.15.2025.MW

Tarnów, 19 lutego 2026 r.

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tj. Dz. U z 2024 r., poz. 311) w związku z art. 10 § 1 i art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (tj. Dz. U. z 2025 r., poz. 1691)

STAROSTA TARNOWSKI
zawiadamia, że

I. zostało wszczęte postępowanie administracyjne, znak: UAB.6740.11.15.2025.MW w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, pn.: „Rozbudowę i odbudowę drogi powiatowej 1404K relacji Dębno - Melsztyn w km 12+972,58 – 13+119,91 wykonana w ramach zadania pn.: „Stabilizacja osuwiska nr 123007 wraz z odbudową drogi powiatowej 1404K relacji Dębno - Melsztyn w m. Gwoździec w km 13+020- 13+100” - na wniosek złożony 3.12.2025 r. przez Zarząd Powiatu Tarnowskiego.

Projektowana inwestycja planowana jest do realizacji w miejscowości Gwoździec w gminie Zakliczyn, w powiecie tarnowskim, w województwie małopolskim na niżej wymienionych działkach ewidencyjnych:

1) działki wchodzące w skład pasa drogowego projektowanej drogi powiatowej nr 1405K – w liniach rozgraniczających teren:

Lp.	Nr działki drogi powiatowej 1404K			
-	Nr działki przed podziałem	Nr działki po podziale wchodzącej w skład pasa drogowego drogi powiatowej		Nr działki po podziale nie wchodzącej w skład pasa drogowego drogi powiatowej
		w ramach przedmiotowej inwestycji	poza obszarem przedmiotowej inwestycji	
1	131	131/2	131/1; 131/3	-
2	204/1	204/4	-	204/3
3	205	205/2	-	205/1
4	206	206/2	-	206/1
5	470	470/2	-	470/1
6	473	473/2	-	473/1
7	474	474/2	-	474/1
8	477	477/2	-	477/1

2) działki dla których Inwestor posiada prawo do dysponowania nieruchomością na cele budowlane (poza liniami rozgraniczającymi i granicami terenu niezbędnego) dz. nr: 204/1, 205, 206, 207/2, 476, 477

Strony postępowania mogą zapoznać się z aktami sprawy oraz ewentualnie wnieść uwagi i zastrzeżenia w Wydziale Urbanistyki Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Tarnowie przy ul. Narutowicza 38, pokój nr 104 (I piętro) od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:00 do 14:00.

Zgodnie z art. 41 ustawy Kodeks postępowania administracyjnego w toku postępowania strony oraz ich przedstawiciele i pełnomocnicy mają obowiązek zawiadomić organ o każdej zmianie swego adresu, ponieważ w razie zaniedbania tego obowiązku doręczenie pisma pod dotychczasowym adresem ma skutek prawny.

Zgodnie z art. 49 ustawy Kodeks postępowania administracyjnego: doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia, tj. ukazania się niniejszego obwieszczenia.

Niniejsze obwieszczenie Starosty Tarnowskiego podlega zamieszczeniu w prasie lokalnej, na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Zakliczynie i Starostwa Powiatowego w Tarnowie, na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskiemu w Zakliczynie, ul. Rynek 1, 32-840 Zakliczyn, oraz w Starostwie Powiatowym w Tarnowie, ul. Narutowicza 38.

AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:
12 6 888 444, 508 26 26 84
Kraków, ul. Zabłocie 43 A
reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA0011483862

Burmistrz Rabki-Zdroju

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 i ust. 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (j.t. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn zm.) informuje, że w dniu 25 lutego 2026 r. wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Rabce-Zdroju i zamieszczono na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Rabce-Zdroju, na okres 21 dni, wykaz nieruchomości przeznaczonej do wydzierżawienia w trybie przetargowym.

REKLAMA0011481803

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY DOBRA
o przystąpieniu do sporządzania Planu ogólnego Gminy Dobra

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2024 r., poz. 1130 z późn. zm.) oraz art. 39, ust. 1 pkt 1 w związku z art. 46 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r., poz. 1112 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Dobra Uchwały Nr XXIII/144/26 z dnia 24 lutego 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzania Planu ogólnego Gminy Dobra.

Zainteresowani mogą składać wnioski do projektu Planu ogólnego oraz do Prognozy oddziaływania na środowisko.

Wnioski należy składać do Wójta Gminy Dobra wyłącznie za pomocą „formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego” w terminie od dnia 2 marca 2026 r. do dnia 31 marca 2026 r. Formularz dostępny jest w siedzibie Urzędu Gminy Dobra, Dobra 233, 34-642 Dobra (Dziennik podawczy), w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Dobra, pod adresem: <https://bip.malopolska.pl/ugdobra> oraz na stronie <https://gminadobra.pl>

Wnioski można składać w formie:

- papierowej – osobiście w siedzibie Urzędu Gminy Dobra (Dziennik podawczy) lub listownie na adres Urzędu Gminy Dobra, Dobra 233, 34-642 Dobra;
- elektronicznej - za pomocą poczty elektronicznej na adres: sekretariat@gminadobra.pl lub platformy ePUAP - adres skrzynki ePUAP: /ugdobra/skrytka lub adres do e-Doręczeń: AE:PL-95657-98214-EAWJV-26

Uwaga: liczy się data wpływu do tut. Urzędu, a pisma niespełniające powyżej wskazanych warunków pozostawi się bez rozpoznania.

Organem właściwym w sprawie rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Dobra.

Informacja o formie oraz terminie przeprowadzenia konsultacji społecznych zostanie podana w odrębnym ogłoszeniu.

Informacja o przetwarzaniu danych osobowych: Informuję, że dane osobowe, które będą przetwarzane w trakcie prac projektowych podlegają ochronie zgodnie z informacją dostępną na stronie internetowej: <https://gminadobra.pl/> (w zakładce „KLAUZULA RODO”), w której znajduje się treść „klauzuli informacyjnej”. Prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

Dobra, dnia 25 lutego 2026 r.

Wójt Gminy Dobra
Benedykt Węgrzyn

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Telefonicznie:
508 26 26 84,
Przez internet:
www.ogloszenia.polskapress.pl
E-mail: jan.kurdys@polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:
Kraków, Zabłocie 43a

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

Kupię mieszkanie zadłużone, z trudnym lokatorem, komornikiem, udziały. Gotówka, 883-402-202

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY dachów, demontaż eternitu, wymiana pokrycia dachowego, malowanie dachów, wymiana rynien, papa termozgrzewalna. tel. 500-545-141

Matrymonialne

KAWALER 52 lata, rencista, majątny pozna życiową partnerkę pannę, skromną, miss w wieku 20-39 lat, stan wolny. Czekam na miłość. Adam z Oświęcimia, tel. 730-244-629.

REKLAMA0011483722

"Śmierć stawia nas w obliczu bezsilności,
która nas obezwładnia i zabiera w nieznane"

Szanownemu Panu

Grzegorzowi Mielnickiemu

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci



Mamy

składają

Prezes, Dyrektor oraz Zarząd
Małopolskiego Cechu Optyków w Krakowie



REKLAMA0011471727

KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

CAŁĄ DOBĘ
12 411 11 11
12 658 21 11

www.karawan.pl

również w
Niedziele i Święta

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe



- ul. Rakowicka 26a 12 222 00 30
- ul. Reduta 3B 12 222 50 49
- Cm. Batowice 12 413 63 46
- ul. Rakowicka 33a 12 412 89 83
- ul. Wroclawska 8 12 631 77 95
- Cm. Grębałów 12 645 14 35
- Krakowskie Krematorium ul. Wielogórska 20 12 413 33 33
- ul. Dolnych Młynów 3 12 632 11 22
- ul. Biezanowska 24 12 658 21 11
- ul. Ćwiklińskiej 10 606 793 279
- Sieroszewskiego 5 12 686 61 45

REKLAMA0011484559

Wójt Gminy Podegrodzie informuje,

że zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy Podegrodzie, na stronie internetowej Gminy Podegrodzie oraz w Biuletynie Informacji Publicznej został zamieszczony wykaz z nieruchomościami stanowiącymi własność Gminy Podegrodzie, przeznaczonymi do oddania w użyczenie.

Z wykazem można zapoznawać się od dnia 25 lutego 2026 r. do dnia 17 marca 2026 r.

REKLAMA0011483854

Wadowice, dnia 23.02.2026 r.

PP.6721.4.9.2025

INFORMACJA

o odstąpieniu od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dla zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego obszaru położonego w Wadowicach (część północna i wschodnia)

Na podstawie art. 48 ust. 7 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t. j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.), zwanej dalej ustawą, informuję o odstąpieniu od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dla zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego obszaru położonego w Wadowicach (część północna i wschodnia).

Odstąpienie od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko nastąpiło w związku ze stwierdzeniem, że realizacja postanowień zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego obszaru położonego w Wadowicach (część północna i wschodnia) nie spowoduje znaczącego oddziaływania na środowisko, w tym na obszary Natura 2000, po uzyskaniu uzgodnienia właściwych organów, o których mowa w art. 57 i art. 58 ustawy.

Pismem znak OO.410.15.1.2026.MZI z dnia 16 lutego 2026 r. Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Krakowie uzgodnił możliwość odstąpienia od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko do zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego obszaru położonego w Wadowicach (część północna i wschodnia).

Pismem znak NS.90830.1.2026 z dnia 19 lutego 2026 r. Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Wadowicach uzgodnił odstąpienie od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko do zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego obszaru położonego w Wadowicach (część północna i wschodnia).

Uzasadnienie wraz z uzupełnieniem, zawierające informacje o uwarunkowaniach, o których mowa w art. 49 ustawy, stanowi załącznik do niniejszej informacji.

Z up. Burmistrza
Rafał Marek
Z-ca Burmistrza Wadowic

Aktorem jest znakomitym, potrafi się rozplakać w sekundę

Agnieszka Włodarczyk o swym 4,5-letnim synu Milanie w programie „Magda gotuje internet” Fot. Karolina Misztal



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 30

Elżbieta Zapendowska skrytykowała gwiazdę

Słynna trenerka wokalna była ostatnio gościem podcastu RMF FM „Co u nich słychać?”. Zapytana o fenomen popularności Sanah, odpowiedziała zgryźliwie: – Myślałam, że ona jest z Białorusi. Wywiad pierwszy w Opolu miała, to Białorusią tak jechało. Zmiękczenia. Teraz mówi normalnie.

Joanna Opozda zrobiła imprezę

Syn aktorki skończył właśnie cztery lata. Opozda podzieliła się na Instagramie relacją z imprezy, którą wyprawiła chłopcu. „Czwarte urodziny Vincenta były dokładnie takie, jakie powinny być – pełne śmiechu, biegania, tortu na policzkach i tej dziecięcej ekscytacji, której nie da się podrobić” – napisała.

Doda nie musiała płacić

W dokumencie „Doda”, który miał premierę w piątek, Doda wspomina m.in. związek z biznesmenem Emilem Haidarem. – Wiem, że mało urodziwy, ale Aston Martin w garażu, gondola na Wiśle, robił w biopaliwach i robił wrażenie. Na pewno atrakcyjne były dla mnie jego pieniądze, bo pierwszy raz za nic nie musiałam płacić – mówi. Ale dodaje: – Niestety, imprezowicz. Na zewnątrz to wyglądało jak Hollywood, ale w środku był to raczej zwykły polski dramat.

(GZL) Fot. Adam Jankowski



Demony wojny wg Goi Kino Polska, 20:00

Obsypany nagrodami film Władysława Pasikowskiego. Major Keller dowodzi polskim oddziałem biorącym udział w misji NATO w byłej Jugosławii. Nie zważając na rozkazy przełożonych, rusza na pomoc pilotowi strąconego śmigłowca.

Wilk z Wall Street

Stopklatka, 20:00
W 1989 r. Jordan Belfort (Leonardo DiCaprio) zakłada firmę Stratton Oakmont, która zaczyna przynosić ogromne zyski. Po jakimś czasie Jordan zaczyna popełniać błędy. Tragia do więzienia za przekręt z 1990 roku. Proceder ten ujawnił powszechną korupcję panującą na Wall Street.

Nieuchwytny TVN, 22:40

W Los Angeles dochodzi do serii rytualnych morderstw. Detektyw Jack Cole, policjant o mrocznej przeszłości, staje przed kolejnym wyzwaniem. Kryjący się za zbrodniami spisek okazuje się groźniejszy, niż mógł przypuszczać.

Chłopaki nie płaczą Polsat, 23:55

Kultowa komedia sensacyjna w gwiazdroskiej obsadzie. Skrzypek Kuba Brenner (Maciej Stuhr) wpłtuje się w porachunki gangsterskie, bo zgodził się pomóc nieśmiałemu przyjacielowi w sprawach damsko-męskich.

Poziomo:

- 1) „Awantury i wybryki małej małpki ...”,
- 5) biurko na wysokich nóżkach,
- 9) ... Kościuszki w Australii,
- 10) nadaje kierunek łodzi,
- 12) wojskowy pakt północno-atlantycki,
- 14) wada układów optycznych,
- 15) głosi kazania w zborze,
- 16) przyjaciel Romka i A'Tomka,
- 17) grecki bożek z łukiem,
- 18) niewygodne łóżko,
- 19) Tadeusz, prezenter teletur-nieju „Jeden z dziesięciu”,
- 22) mały chłopiec, brzdąc,
- 23) drzewcowa broń kawalerzysty,
- 28) złota ..., czyli sentencja,
- 29) urok gorącej pory roku,
- 30) wędrowna ryba spokrewniona z łososiem,
- 31) twardy orzech do zgryzienia, zmartwienie,
- 34) patka z tyłu płaszcza,
- 38) roni łzy bez powodu, bek,
- 39) żołnierz wzięty do niewoli,
- 40) imię autorki powieści „Meir Ezofowicz”,
- 41) ptak z rodziny siewek,
- 42) Dorota, polska piosenkarka.

Pionowo:

- 1) żartobliwie o Skarbie Państwa,
- 2) kolor jaskrawoczerwony,
- 3) kapitański na okręcie,
- 4) żartobliwa zabawa,
- 5) silny, długotrwały ogień artyleryjski,
- 6) kruszący materiał wybuchowy,
- 7) „... – Upadek Polski”, obraz Jana Matejki,
- 8) dotkliwa przegrana, porażka,
- 11) poemat opiewający czyny bohatera,
- 13) koń ze stadniny w Janowie Podlaskim,
- 20) szósty – to intuicja,
- 21) dziekański na uniwersytecie,
- 24) choroba układu oddechowego,
- 25) marszczone w gniewie,
- 26) spirytusowy lub winny,
- 27) niemiecki kraj związkowy,
- 31) w wannie lub basenie,
- 32) Marian, aktor z filmu „Piłkarski poker”,
- 33) rozległy teren, terytorium,
- 35) jedna ze sztuk plastycznych,
- 36) Marian, polski aktor i kulturalista,
- 37) wywierana presja na kogoś.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja dzisiaj działaniu. Horoskop dzienny radzi zrobić pierwszy krok, ale unikać przy tym sporów oraz impulsywnych decyzji.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój przyniesie dobre efekty. Horoskop na dziś to wskazówka, by skupić się na finansach i rozmowie, która wiele wyjaśni.

Baran (21.03 - 19.04)

Nowe wiadomości poprawią humor. Horoskop dzienny na środę radzi uważać jednak na chaos oraz niedokończone sprawy.



ROZWIĄZANIE NR 29

S	P	P	R	A	W	O	J	A	Z	D	Y	F	S
T	R	O	K	I	N	S	D	E	U	R	O	P	
R	W	A	R	T	E	M	I	D	A	H	E	R	
O	B	R	U	S	A		K	N	A	U	C	Z	K
F	O	T	B	O	N	S	A	I	D	J	W		
A	S	T	R	A	G	A	L	D	E	F	I	L	A
T	Z	L	Z	E	Z	A	O	I	Y				
K	A	R	E	N	I	N	A	M	A	S	E	C	Z
D	C	N								S	H	T	
P	O	C	Z	T	A					E	M	O	L
E	Z	R								L	A	O	
S	M	E	T	E	K					B	O	S	M
T	S	S								T	B	E	I
K	U	C	Y	K						E	N	D	E
A	I	A	J	E	R	K	O	N	I	A	K	A	I

eprasa.pl 621e2780f6

SPORT

www.sportowy24.pl

Czy kibice Wisły Kraków pojadą na mecz do Wrocławia?

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

LIGA PIŁKARSKA. Przed Wisłą domowy mecz ze Zniczem Pruszków. Fani „Białej Gwiazdy” już jednak zastanawiają się czy będzie im dane pojechać na kolejne spotkanie wyjazdowe ze Śląskiem Wrocław.

Do prestiżowego meczu Śląsk - Wisła dojdzie w sobotę 7 marca o godz. 17.30. Teoretycznie nie powinno stać na przeszkodzie, żeby kibice „Białej Gwiazdy” do Wrocławia pojechali i zobaczyli ten mecz z sektora gości. A mówimy o jednym z największych takich sektorów w kraju. Przy oficjalnej pojemności jednego z najnowocześniejszych stadionów w Polsce, czyli blisko 43 tysięcy miejsc, goście powinni otrzymać pięć procent tej liczby, czyli ponad dwa tysiące biletów. I w Wiśle ani myślą z tego prawa do wsparcia swojej drużyny rezygnować. Do Wrocławia już wysłane zostało zapotrzebowanie na bilety.

Potwierdził to już zresztą w samym Śląsku, choć gdy zapytaliśmy czy to oznacza, że Wisła te bilety dla swoich kibiców na pewno dostanie, uzyskaliśmy do rzeczniczka wrocławskiego klubu Jędrzeja Rybaka następującą odpowiedź: - Mogę potwierdzić, że otrzymaliśmy z Krakowa zapotrzebowanie na bilety dla kibiców Wisły na mecz, który odbędzie się we Wrocławiu 7 marca. Mamy jeszcze kilka dni na ustosunkowanie się do tej prośby o wejściówki. Obecnie w Śląsku mamy niezwykle gorący okres, ponieważ w krótkim odstępie czasu u siebie trzy kolejne spotkania, zakwalifikowane przez służby jako mecze podwyższonego ryzyka. W niedzielę podejmowaliśmy Odrę Opole, w najbliższą sobotę przyjedzie do nas Chrobry Głogów, a w kolejną Wisła Kraków. Mogę zapewnić, że gdy tylko będą podjęte decyzje w sprawie tego ostatniego meczu, poinformujemy o tym.

Czy po takiej wypowiedzi rzeczniczka Śląska może zapalić się lampka, że coś w kwestii wyjazdu wiślaków do Wrocławia może się niedobrego dziać? Nie będziemy się bawić w interpretacje na tym etapie sprawy. Spokojnie poczekamy kilka dni, choć



W I rundzie mecz Wisły ze Śląskiem toczył się przy wypełnionych po brzegi trybunach

sporo do myślenia daje wpis prezesa Wisły Jarosława Królewskiego, który nie wziął się bez przyczyny, a który na platformie X w sprawie zbliżającego się meczu ze Śląskiem napisał jeszcze przed spotkaniem wrocławian z Odrą Opole: Zewsząd docierają do nas sygnały (ploteczki), że podczas planowanego na dziś spotkania Śląska z Odrą Opole ma dojść do popuscia sektora gości. Na 99,9% to tylko ploteczki - nie zarzucamy nowemu zarządowi działania w złej wierze, ale w razie czego osobiście deklaruję, że wysłamy ekipę z Krakowa, aby ewentualnie naprawić potencjalny problem infrastrukturalny - tak aby na wielkim, pięknym stadionie we Wrocławiu, klubu finansowanego przez miasto, odbyło się piękne futbolowe widowisko, a takowe jest możliwe tylko z fanami obu drużyn.

Na meczu Śląsk - Odra goście dopingowali swój zespół ze wspomnianego sektora, odpalili w nim pirotechnikę, ale nie ma sygnałów, żeby miało to wpłynąć na zamknięcie sektora gości po tym spotkaniu. Nie ma informacji, żeby kibice Chrobrego Głogów mieli w sektorze gości nie pojawić się w najbliższą sobotę.

SPORT W TV
16, 18, Polsat Sport 3, tenis, turniej ATP w Dubaju; **17.30, Polsat Sport 1**, siatkówka, Energa Trefl Gdańsk - InPost ChKS Chelm (PlusLiga); **17.50, Polsat Sport 2**, siatkówka kobiet, Reale Mutua Fenera Chieri '76 - PGE Bu-

dowlani Łódź (Puchar CEV); **20, Polsat Sport 1**, siatkówka, PGE Projekt Warszawa - Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa (PlusLiga); **20.55, TVP 1, Canal Plus 360**, piłka nożna, Juventus - Galatasaray (Liga Mistrzów). **(BK)**

LOTTO
Poniedziałek, 23.02; Multi Multi (21.40): 2, 9, 17, 19, 22, 24, 28, 29, 30, 32, 33, 35, 46, 55, 56, 69, 71, 73, 74, 79; plus 22; **Kaskada (21.40):** 1, 3, 5, 6, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 21, 23; **Mini Lotto:** 2, 10, 12, 36, 41; **Ekstra**

Pensja: 7, 14, 16, 32, 35 - 4; **Ekstra Premia:** 10, 14, 19, 20, 21 - 4
Wtorek, 24.02; Multi Multi (14): 10, 14, 16, 17, 20, 25, 26, 27, 28, 30, 37, 38, 44, 47, 48, 49, 53, 69, 72, 80; plus 49; **Kaskada (14):** 1, 2, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 17, 20, 22, 23

Bardzo mocna odpowiedź Elżbiety Filipiak na zarzuty wiceprezesów Cracovii

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA. Elżbieta Filipiak publicznie odpowiedziała na zarzuty wiceprezesów Cracovii, które wyartykułowano podczas zorganizowanej przez klub konferencji prasowej.

David Amdurer i Murat Colak wytoczyli ciężkie działa, sugerując działanie byłej prezes na szkodę klubu. Colak podał, że w lecie Filipiak (była wówczas szefową Rady Nadzorczej klubu) nabyła od klubu działkę w Cichym Kąciku (o powierzchni ok. 4 ha) za ok. 10,5 mln zł, podczas gdy wycena opiewa na 33 mln. Zapowiedział też o zwrot terenów, historycznie związanych z Cracovią. Nazwał je „srebrami rodowymi”.

Po północy z poniedziałku na wtorek do naszej redakcji dotarło oświadczenie Elżbiety Filipiak (wysłaliśmy wcześniej pytania w tej sprawie), publikujemy je w całości.

Oświadczenie Elżbiety Filipiak

„Informacje przedstawione podczas konferencji prasowej KS Cracovia SA przez wiceprezesów Murata Colaka i Davida Amdurera są nieprawdziwe i wprowadzają opinię publiczną w błąd.

Wbrew wypowiedziom, które padły, przedmiotem transakcji nie była nieruchomość należąca do Klubu, lecz prawo użytkowa-

nia do roku 2050 gruntu stanowiącego własność Gminy Kraków wraz z budynkami. Gmina pozostaje właścicielem gruntu, a nieruchomość została sprzedana po wartości rynkowej. Kwota transakcji była kilkukrotnie wyższa od wskazywanej na konferencji i obejmowała prawo użytkowania gruntu wraz z budynkami oraz poniesionymi nakładami.

Jeżeli zarząd Cracovii jest rzeczywiście zainteresowany wykorzystaniem tej nieruchomości na cele Klubu, zamiast publikowania oszczerczych komunikatów, oczekuję formalnej oferty, która pokryje koszty przez mnie poniesione i zagwarantuje jej wykorzystywanie na cele sportowe i rekreacyjne do roku 2050.

Publiczne formułowanie niepełnych i wybiórczych informacji nie służy dobru Cracovii ani budowaniu jej prestiżu. Wypowiedzi naruszające moje dobre imię stanowią podstawę do wniesienia pozwu o zniesławienie.”

Wygląda więc na to, że spór między Filipiak (ma 20 procent akcji piłkarskiej spółki) i nowymi władzami klubu narasta (większościowy pakiet akcji ma Robert Platek). Jak zareagują na taką odpowiedź?

Zgrzyty pojawiły się publicznie w ubiegłym tygodniu. Filipiak nagle zrezygnowała z funkcji prezesa, z pominięciem całej korporacyjnej procedury. Nie podała tego klubu, wysłała „prywatne” oświadczenie do mediów, w dodatku w czasie klubowej konferencji przed meczem. ©©



Elżbieta Filipiak bardzo mocno zareagowała na zarzuty, jakie postawiono jej podczas konferencji prasowej

GDZIE SIĘ LECZYĆ

**Sprawdź listę
poradni
medycznych,
w których
uzyskasz
leczenie
w ramach NFZ
w 2026 roku**

Str. 6 - 32



FOT. 123RF

**JAK ZAPISAĆ SIĘ NA BEZPŁATNE
BADANIA W RAMACH PROGRAMU
„MOJE ZDROWIE”?**
STR. 2

**RAK SZYJKI MACICY. WYKRYTY
NA CZAS JEST NIEMAL W PEŁNI
WYLECZALNY**
STR. 3

**DLACZEGO DOROŚLI LUDZIE
NAGLE ZACZYNAJĄ CIERPIEĆ
NA ALERGIĘ?**
STR. 36

Nie czekaj na objawy. Sprawdź swoje zdrowie w programie Moje Zdrowie

Do programu profilaktycznego **Moje Zdrowie** zgłosiło się już ponad 230 tysięcy Małopolan

Nowy program profilaktyczny Ministerstwa Zdrowia ruszył w maju ubiegłego roku. Udział w nim jest bezpłatny, finansuje go Narodowy Fundusz Zdrowia. Bilans zdrowia osoby dorosłej pozwala sprawdzić kondycję organizmu, omówić wyniki z personelem medycznym swojej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej i dowiedzieć się, jak skutecznie i systematycznie dbać o zdrowie.

Kto może skorzystać z Mojego Zdrowia

Moje Zdrowie obejmuje diagnostykę w kierunku m.in. chorób serca, nowotworów, cukrzycy oraz zdrowia psychicznego.

Z programu może skorzystać każdy, kto ma 20 lat i więcej (nie ma górnej granicy wieku, badania są także dla seniorów), jest ubezpieczony w Narodowym Funduszu Zdrowia i wypełni ankietę z pytaniami dotyczącymi m.in. czynników ryzyka i codziennych nawyków. Osoby w wieku 20-49 lat mogą wykonać bilans raz na 5 lat, starsze - co trzy lata.

Od startu programu do udziału w nim zgłosiło się już ponad 230 tys. mieszkańców naszego województwa. W całej Polsce liczba wypełnionych kwestionariuszy przekroczyła 2,7 mln. Wśród osób, które zgłosiły się do programu, dominują kobiety - 63 proc.

W Małopolsce również to pacjentki gabinetów POZ chętniej wypełniają ankietę, która włącza je do programu. W lutym tego roku było ich 143,5 tysiąca, mężczyzn zaś - 87 tysięcy. Najlicniejszą grupą wiekową są osoby między 30. a 39. rokiem życia. To 22 proc. wszystkich osób, które wypełniły ankietę.

Moje Zdrowie krok po kroku

Żeby skorzystać z programu Moje Zdrowie, trzeba najpierw wypełnić ankietę.

Krok 1

Wypełnij krótką ankietę. Zrobisz to wygodnie, bez wychodzenia z domu: w Internetowym Koncie Pacjenta albo w aplikacji mobilnej mojeIKP, w zakładce „Profilaktyka”. Możesz również zgłosić się do przy-

chodni podstawowej opieki zdrowotnej, która na co dzień dba o twoje zdrowie (tej, do której złożyłeś deklarację wyboru lekarza, pielęgniarki, położnej POZ) i wypełnić kwestionariusz z pomocą pracownika medycznego.

Krok 2

Na podstawie odpowiedzi udzielonych w ankiecie placówka POZ wystawi ci skierowanie na zestaw badań dostosowany do wieku, płci i stylu ży-

cia oraz poinformuje, gdzie masz je wykonać. Przychodnia powinna to zrobić w ciągu 30 dni.

Krok 3

Zgłoś się do wskazanego punktu na badania laboratoryjne. Ich podstawowy pakiet dla wszystkich zawiera:

- morfologię krwi;
- stężenie glukozy we krwi;
- lipidogram, czyli:
 - TC - cholesterol całkowity;
 - LDL - cholesterol frakcji LDL, czyli tzw. „zły” cholesterol;
 - HDL - cholesterol frakcji HDL, czyli tzw. „dobry” cholesterol;
 - TG - trójglicerydy;
- poziom kreatyniny wraz z oszacowaną wartością eGFR (parametr dotyczący nerek);
- TSH (badanie wykrywające zaburzenia czynności tarczycy);
- badanie ogólne moczu.

Możesz otrzymać również dodatkowy pakiet badań w zależności od wieku i wyników kwestionariusza zdrowotnego. Pakiet rozszerzony obejmuje:

- próby wątrobowe (ALAT, AspAT, GGTP);

- PSA całkowity u mężczyzn po 50. roku życia (diagnostyka schorzeń prostaty);
- anty-HCV (diagnostyka wirusowego zapalenia wątroby typu C);
- lipoproteina A (wykonana raz w życiu w ramach programu, w wieku 20-40 lat, badanie ocenia ryzyko chorób sercowo-naczyniowych);
- test na krew utajoną w kale - metoda FIT-OC, po 50. roku życia.

Krok 4

Zgłoś się na wizytę podsumowującą w swojej przychodni POZ. Zostaniesz na nią zaproszony, gdy wyniki badań laboratoryjnych będą gotowe. Personel medyczny sprawdzi ci m.in. ciśnienie, tętno, wskaźnik masy ciała i stosunek obwodu talii do obwodu bioder. Omówi wyniki badań, a jeśli będzie to konieczne, skieruje na dalszą diagnostykę.

Na wizycie podsumowującej bilans otrzymasz także Indywidualny Plan Zdrowotny, a w nim zalecenia dotyczące: odżywiania, zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej, badań profilaktycznych oraz kalendarz szczepień i porad edukacyjnych.



Z programu Moje Zdrowie może skorzystać każdy, kto ma 20 lat i więcej, jest ubezpieczony w Narodowym Funduszu Zdrowia i wypełni ankietę z pytaniami

REKLAMA

0011481024

CenterMed

SZPITAL I PRZYCHODNIA

ul. św. Łazarza 14, Kraków

☎ 12 370 82 10

szpital@centermed.pl

Więcej na:
www.centermed.pl

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

PORADNIE

- ✚ Chirurgii Ogólnej
- ✚ Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej

ODDZIAŁY

- ✚ **Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej**
DZIECIĘCY
artroskopia | rekonstrukcja ACL/PCL | epifizjodeza
korekcja stopy końsko-szpotaowej | leczenie wrodzonej
łamliwości kości | osteotomia | leczenie złamań kości
- ✚ **Chirurgii Ogólnej**
DZIECIĘCY
leczenie wnetrztwa | operacja przepukliny, stulejki |
usunięcie zmiany skórnej | podcięcie/plastyka wędzidełka
- ✚ **Urologii**
DZIECIĘCY
leczenie spodziectwa prąciowego, wnetrztwa
jednostronnego i obustronnego | operacje przepukliny,
stulejki | zabieg wodniaka jądra, wodonercza
- ✚ **Otolaryngologii**
DZIECIĘCY
adenotomia | adenotonsillotomia | podcięcie/plastyka
wędzidełka | septoplastyka | paracenteza, drenaż uszu

Rak szyjki macicy. Wykryty na czas jest niemal w pełni wyleczalny

Profilaktyka. – Rak szyjki macicy to jeden z nielicznych nowotworów, któremu możemy skutecznie zapobiegać – podkreśla Elżbieta Fryźlewicz-Chrapisińska, dyrektor Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia. Bezpłatne badania i szczepienia przeciwko HPV ratują zdrowie i życie

Z nowego programu profilaktyki raka szyjki macicy mogą korzystać kobiety w wieku 25-64 lata. Od ubiegłego roku obejmuje on nowoczesną ścieżkę diagnostyczną opartą na teście HPV HR z genotypowaniem, a w razie potrzeby także cytologię na podłożu płynnym. Badania są bezpłatne i finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

W Polsce co roku diagnozuje się około 2 500 - 3 000 nowych przypadków raka szyjki macicy. Oznacza to, że codziennie ok. 8-10 Polek dowiaduje się o chorobie. Nowotwór jest wyleczalny nawet w 99 proc. przypadków, jeśli zostanie wykryty na wczesnym etapie.

Jak działa nowa ścieżka diagnostyczna

Badanie rozpoczyna się od testu HPV HR, który wykrywa zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego o wysokim ryzyku onkogennym.

Jeśli wynik badania będzie ujemny, lekarz zaleci ponowne badanie profilaktyczne po upływie 3 lub 5 lat, w uzasadnionych przypadkach po upływie 12 miesięcy.

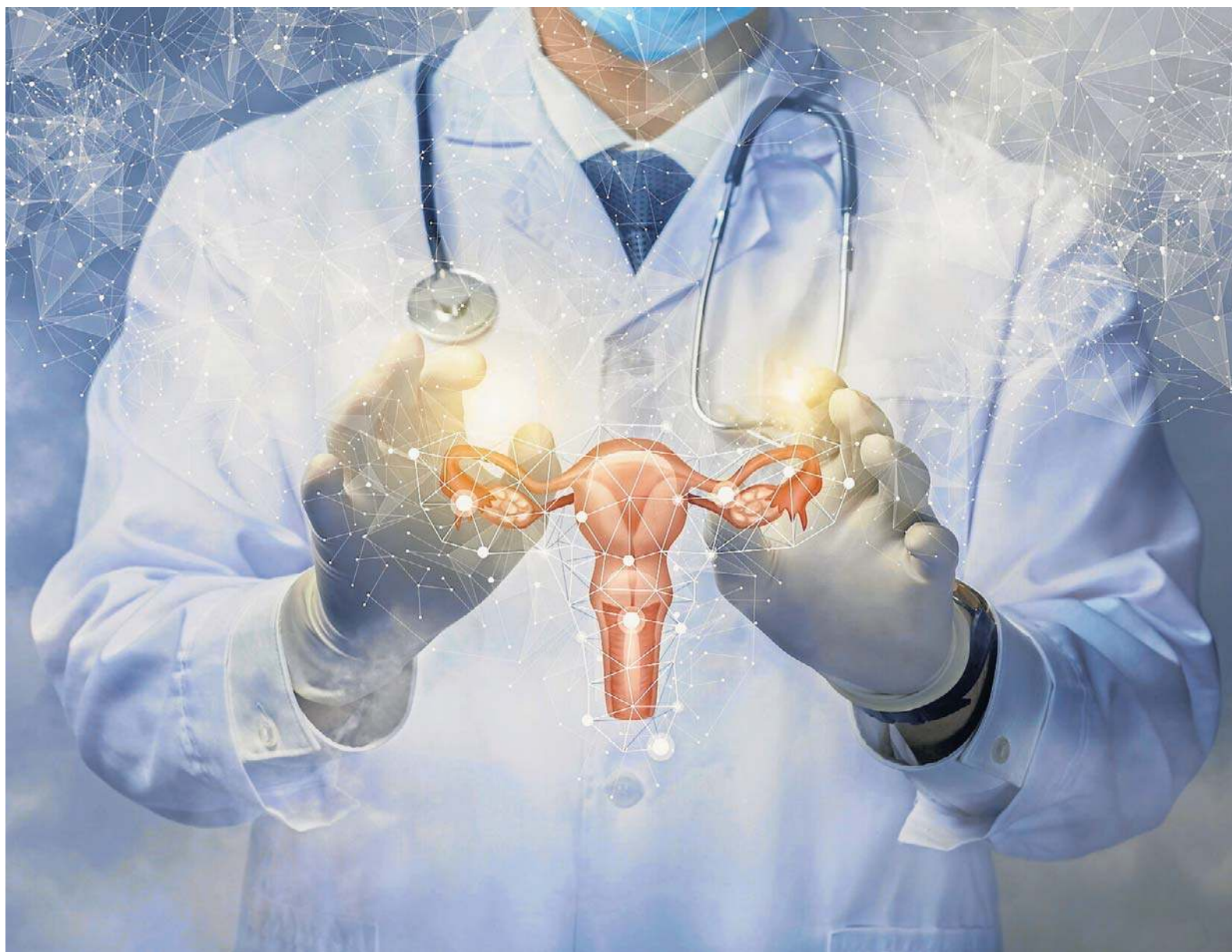
Jeżeli wynik testu HPV HR będzie dodatni, z tego samego materiału będzie wykonana cytologia płynna (LBC). Jeśli jej wynik będzie prawidłowy, lekarz zaleci ponowne badanie profilaktyczne po upływie 12 miesięcy.

Jeśli w wyniku badania zostaną stwierdzone zmiany o charakterze dysplastycznym, lekarz ginekolog skieruje pacjentkę na dalszą diagnostykę, czyli na badanie kolposkopowe lub badanie kolposkopowe z pobraniem wycinka do badania histopatologicznego. W przypadku rozpoznania raka szyjki macicy lub innego schorzenia pacjentka będzie skierowana do leczenia specjalistycznego lub na dalszą diagnostykę.

Nadal dostępna pozostaje również cytologia klasyczna, wykonywana raz na trzy lata. Wybór metody badań należy do pacjentki i jej ginekologa.

Badania bez skierowania i z e-rejestracją

Do udziału w programie nie jest wymagane skierowanie. Wizytę można umówić w poradniach ginekologicznych oraz wybranych gabinetach położnych POZ współpracujących z NFZ - w Małopolsce to łącznie 260 placówek. Rejestracja jest możliwa przez Interne-



towe Konto Pacjenta, w zakładce e-rejestracja. Aplikacja pozwala pacjentce precyzyjnie wybrać lokalizację gabinetu, termin oraz godzinę badania.

W ubiegłym roku z programu skorzystało 52,5 tysiąca kobiet z Małopolski, z czego ponad 15 tysięcy wybrało test HPV HR.

- Rak szyjki macicy to jeden z nielicznych nowotworów, któremu możemy skutecznie zapobiegać. Bezpłatne badania i szczepienia przeciwko HPV dają kobietom i rodzicom realne narzędzia ochrony zdrowia - podkreśla Elżbieta Fryźlewicz-Chrapisińska, dyrektor Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia.

Rak szyjki macicy jest wyleczalny nawet w 99 proc. przypadków, jeśli zostanie wykryty na wczesnym etapie



W Polsce co roku diagnozuje się około 2 500 - 3 000 nowych przypadków raka szyjki macicy. Oznacza to, że codziennie około 10 Polek dowiaduje się o chorobie

Szczepienia przeciwko HPV – skuteczna profilaktyka

Szczepienia przeciwko HPV to jedna z najsukurszejszych metod zapobiegania nowotworom wywołanym przez wirusa: rakowi szyjki macicy, ale też gardła, prącia czy odbytu.

Program powszechnych szczepień ruszył w czerwcu 2023 roku i obejmuje dzieci od 9. do 14. roku życia. W Małopolsce zaszczepiono już 67 800 dzieci i młodzieży.

Szczepienie jest dobrowolne, bezpłatne i nie wymaga skierowania. W programie są dostępne szczepionki dwuwalentne i dziewięciowalentne. Wybór jednej z nich należy do rodzica. Pełen schemat szczepienia składa się z dwóch dawek. Poda-

nie preparatu najłatwiej umówić, kontaktując się bezpośrednio z przychodnią, która na co dzień dba o zdrowie dziecka.

Nastolatki w wieku 14-18 lat, których nie obejmuje program powszechnych szczepień przeciwko HPV, także mogą skorzystać z tego typu profilaktyki bez opłat. Dwuwalentna szczepionka przeciwko HPV znajduje się bowiem na liście bezpłatnych leków dla dzieci.

W przypadku tej grupy wiekowej rodzic najpierw zgłasza się do lekarza po receptę na bezpłatną szczepionkę, następnie odbiera preparat w aptece i umawia wizytę w przychodni podstawowej opieki zdrowotnej, podczas której zostanie podana szczepionka.

Opieka nad matką i dzieckiem w ZZOZ w Wadowicach, czyli kompleksowy system wsparcia dla kobiet, noworodków i dzieci.

W Zespole Zakładów Opieki Zdrowotnej w Wadowicach opieka nad kobietą i dzieckiem tworzy przemyślany, uzupełniający się system, który towarzyszy rodzinie od pierwszych chwil życia dziecka aż do osiągnięcia dorosłości. To miejsce, w którym kobieta może liczyć na wsparcie na każdym etapie życia - od profilaktyki i diagnostyki, przez prowadzenie ciąży i poród, aż po opiekę nad noworodkiem, wcześniakiem i starszym dzieckiem. Wszystkie te elementy łączą się w jedną całość, zapewniając bezpieczeństwo, ciągłość leczenia i komfort zarówno pacjentkom, jak i ich rodzinom.

Profilaktyka i diagnostyka w Poradni dla Kobiet

Poradnia dla Kobiet oferuje szeroki zakres świadczeń finansowanych przez NFZ, bez konieczności posiadania skierowania. Pacjentki mogą korzystać z badań profilaktycznych, diagnostyki USG ginekologicznej oraz piersi, terapii zaburzeń hormonalnych, leczenia nadżerek szyjki macicy czy profilaktyki nowotworów. To tutaj prowadzone są ciążę, wykonywane badania cytologiczne, a kobiety w każdym wieku mogą uzyskać pomoc w zakresie zdrowia intymnego. Poradnia realizuje również Program Profilaktyki Raka Szyjki Macicy, zapewniając bezpłatne badania cytologiczne dla kobiet w wieku od 25 do 64 lat metodą tradycyjną oraz od niedawna tzw. płynną cytologię. To niezwykle ważne badanie, które powinno wykonywać się regularnie, aby zadbać o zdrowie kobiety.

Diagnostyka i leczenie szpitalne

W naszym Oddziale Ginekologiczno-Położniczym realizujemy profilaktykę, diagnostykę oraz leczenie, obejmujące również pełen zakres badań ginekologicznych i uroginekologicznych. Zapewniamy pacjentkom kompleksową ocenę stanu zdrowia oraz możliwość skorzystania z procedur zabiegowych i operacyjnych. Nasz zespół specjalistów wykonuje zarówno zabiegi jednego dnia, jak i planowe operacje ginekologiczne. W ramach odcinka



ginekologicznego realizowane są krótkie zabiegi niewymagające dłuższej hospitalizacji, po których pacjentki w tym samym dniu wracają do domu. Należą do nich m.in. kolposkopia, histeroskopia, abrazja jamy macicy, HSG, biopsja cienkoigłowa, pobranie wycinków z szyjki macicy i ze sromu, elektrokoagulacja szyjki macicy oraz marsupializacja torbieli gruczołu Bartholína. Zabiegi te umożliwiają szybką i precyzyjną diagnostykę oraz leczenie, często na wczesnym eta-

pie choroby, co jest kluczowe w procesie leczenia.

Nasz oddział wykonuje również zabiegi operacyjne z zakresu ginekologii metodą klasyczną oraz laparoskopową. Leczone są m.in. torbiele jajników, mięśniaki macicy. Oferujemy diagnostykę i leczenie nietrzymania moczu oraz szeroką gamę zabiegów drogą pochwową, w tym wycięcie macicy oraz plastyki pochwy i krocza, również z użyciem materiałów syntetycznych. Stosowanie technik małoinwazyjnych pozwala na skrócenie czasu rekon-

walescencji i szybszy powrót do codziennego funkcjonowania. Oddział sprawuje także opiekę nad pacjentkami z patologią ciąży, obejmującą diagnostykę, leczenie i monitorowanie ciąży zagrożonych, co pozwala na wczesne reagowanie i ograniczenie ryzyka powikłań.

Przygotowanie do porodu i opieka nad mamą i noworodkiem

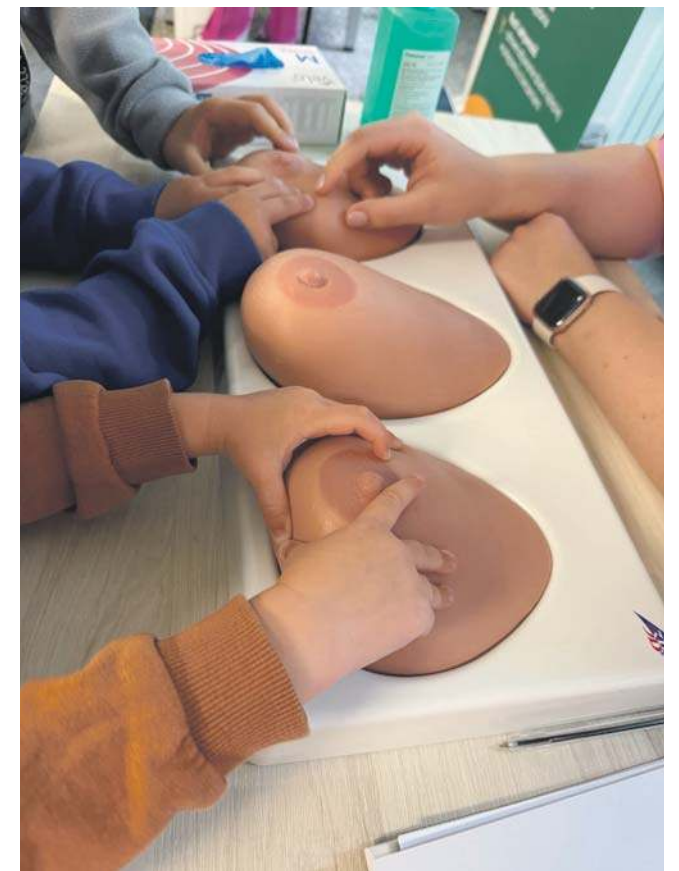
Ważnym wsparciem pracy Oddziału i elementem przygotowania do porodu jest (finansowana z NFZ) Szkoła

Rodzenia, którą ZZOZ w Wadowicach stworzył, jako miejsce kompleksowej edukacji przyszłych rodziców w wielu istotnych zakresach. Zajęcia prowadzone są przez interdyscyplinarny zespół specjalistów na co dzień pracujących w szpitalu. Szkoła rodzenia jest miejscem, w której przyszli rodzice otrzymują zarówno wiedzę teoretyczną, jak i praktyczne umiejętności. Położne omawiają przebieg ciąży i porodu, neonatolog wraz z pielęgniarką neonatologiczną uczy pielęgnacji noworodka, dietetyk kliniczny wyjaśnia zasady zdrowego odżywiania w ciąży i połogu, psycholog wspiera w zakresie emocji i depresji poporodowej, a fizjoterapeuta uroginekologiczny prowadzi ćwiczenia przygotowujące ciało do porodu i powrotu do formy. Ratownik medyczny uczy pierwszej pomocy u noworodka, prowadząc praktyczne zajęcia na fantomie. W ramach naszej Szkoły Rodzenia prezentowany jest również oddział, tak aby przyszłe mamy mogły zapoznać się z warunkami, jakie nasz szpital zapewnia rodzącym i ich pociechom.

Oddział położniczy posiada II stopień referencyj-

ności, co oznacza, że zapewnia opiekę nad pacjentkami w ciążach fizjologicznych, a także ciążach powikłanych, wymagających zwiększonego nadzoru i specjalistycznego leczenia. Opieka sprawowana jest przez doświadczony zespół położników, położnych i neonatologów, z dostępem do zaplecza diagnostycznego i anestezyjologicznego.

Blok porodowy to przestrzeń zaprojektowana z myślą o bezpieczeństwie i komforcie rodzących. Trzy pojedyncze sale porodowe zapewniają intymność i możliwość porodu w różnych pozycjach, zgodnie z potrzebami przyszłej mamy. Każda z nich wyposażona jest w osobną łazienkę z dużą wanną, co zapewnia intymność i komfort podczas porodu. Kobiety rodzące mają do dyspozycji udogodnienia sprzyjające porodowi fizjologicznemu, takie jak piłki porodowe, worki sako, TENS, gaz rozweselający oraz aromaterapia. Istnieje możliwość skorzystania ze znieczulenia zewnątrzoponowego. Bezpieczeństwo pacjentek przez całą dobę zapewnia zespół anestezyjologiczny. Sala cięć cesarskich znajduje się bezpośrednio przy bloku poro-



REKLAMA



dowym, co umożliwia szybkie działanie w sytuacjach wymagających interwencji. Pacjentki mają możliwość skorzystania ze znieczulenia zewnątrzoponowego przez całą dobę, 7 dni w tygodniu, dzięki stałej obsadzie anestezjologicznej. Daje to każdej rodzącej kobiecie możliwość znacznego złagodzenia dolegliwości bólowych. Rodzące mogą być wspierane przez osobę towarzyszącą, a personel dba o to, aby poród przebiegał w atmosferze spokoju, uważności i poczucia bezpieczeństwa.

Po porodzie pacjentki przebywają na oddziale położniczym, który dysponuje dziewięcioma salami – sze-

ścioma dwuosobowymi oraz trzema jednoosobowymi. Sale sprzyjają bliskiemu kontaktowi mamy z dzieckiem i umożliwiają wspólne przebywanie przez całą dobę. Takie rozwiązanie wspiera karmienie piersią i budowanie więzi. W naszym szpitalu zapewnione jest całodobowe wsparcie laktacyjne oraz pomoc personelu w opiece nad noworodkiem, której mamy często potrzebują w tych pierwszych dniach.

Uzupełnieniem opieki są organizowane dni otwarte oddziału połączone z warsztatami. Przyszli rodzice mają możliwość obejrzenia miejsca porodu, rozmowy z personelem oraz uzyska-

nia odpowiedzi na pytania dotyczące porodu i pobytu w szpitalu. Szpital pozostaje także w stałym kontakcie z pacjentkami poprzez media społecznościowe, gdzie przybliża swoją codzienną pracę, prowadzi działania edukacyjne i informuje o bieżących inicjatywach.

Nieodzownym elementem opieki nad ciężarną jest również opieka nad jej dzieckiem, która sprawowana jest przez Oddział Noworodków i Wcześnieńników, również posiadający II stopień referencyjności. Zapewnia on opiekę nad noworodkami zdrowymi, wcześniakami i dziećmi wymagającymi intensywnego nadzoru.

System rooming-in obowiązuje także tutaj – zdrowe noworodki pozostają z mamą od pierwszych chwil życia, a pierwsze karmienie piersią odbywa się już po kilku minutach od porodu drogami natury. Personel neonatologiczny wspiera rodziców w pielęgnacji, karmieniu i opiece nad dzieckiem, a w razie potrzeby zapewnia specjalistyczne leczenie. Oddział wyposażony jest w inkubatory, respiratory, nCPAP, pompy infuzyjne, kardiomonitor, pulsoksymetry oraz możliwość wykonania USG i RTG przyłożkowego, czyli niezbędny sprzęt zapewniający bezpieczeństwo noworodkom. W przy-

padku małych pacjentów wymagających wsparcia, matka może przebywać przy dziecku przez cały okres hospitalizacji, co jest niezwykle ważne dla poczucia bezpieczeństwa i procesu zdrowienia. Opiekę nad małymi pacjentami sprawuje doświadczony zespół neonatologów pediatrów oraz pielęgniarek neonatologicznych.

Po wypisie, jeśli zachodzi taka konieczność, opieka nad dzieckiem może być kontynuowana w Poradni Neonatologicznej, która obejmuje dzieci urodzone z czynnikami ryzyka, wcześniaki oraz noworodki wymagające dalszej diagnostyki. W poradni oceniany jest rozwój fizyczny, adaptacja narządów, leczoność są żółtaczkę, wykonywane jest USG przeziemiętkowe, a rodzice otrzymują wskazówki dotyczące dalszej opieki i szczepień.

Diagnostyka i leczenie w Oddziale Dziecięcym

W ramach kompleksowej opieki nad matką i dzieckiem w naszym szpitalu funkcjonuje również Oddział Dziecięcy. Jest to miejsce, w którym dbamy o zdrowie najmłodszych pacjentów aż do 18. roku życia. Trafiają tu dzieci z infekcjami dróg oddechowych, chorobami układu pokarmowego, zakażeniami, gorączkami, alergiami i wieloma innymi schorzeniami wymagającymi diagnostyki i leczenia. Oddział prowadzi badania USG, 24-godzinne monitorowanie EKG metodą Holtera, próby wysiłkowe oraz badania endoskopowe u starszych dzieci. W razie potrzeby stosowana jest fizjoterapia oddechowa, drenaż ułożeniowy i kinezyterapia. Rodzice mogą przebywać z dzieckiem przez cały okres hospitalizacji, co łagodzi stres, wspiera proces leczenia i daje małym

pacjentom poczucie bezpieczeństwa. Oddział wyposażony jest w specjalistyczny sprzęt, m.in. inhalatory, pulsoksymetry, pompy infuzyjne, lampy do fototerapii, aparat USG i holter ciśnieniowy, a także korzysta z całego zaplecza pracowni diagnostycznych funkcjonujących w strukturach szpitala. Dużą grupę małych pacjentów stanowią dzieci z przewlekłymi dolegliwościami układu pokarmowego, takimi jak bóle brzucha, wzdęcia, biegunki czy też zaparcia, które możemy diagnozować nawet podczas pobytów jednodniowych, gdyż możliwość wykonania badań laboratoryjnych, USG brzucha oraz testów wodorowych dają nam skuteczne i szybkie możliwości diagnostyczne. W Oddziale Dziecięcym pracuje zespół składający się z lekarzy specjalistów: pediatrów oraz alergologa, który wspiera zespół szczególnie w leczeniu przewlekłych chorób górnych i dolnych dróg oddechowych oraz zmian skórnych.

W ZZOZ w Wadowicach kobieta i dziecko mogą liczyć na pełną ścieżkę opieki – od profilaktyki i diagnostyki, przez poród, po opiekę neonatologiczną i pediatryczną. Wszystkie świadczenia dostępne są w jednym miejscu, realizowane w ramach umowy z NFZ, co zapewnia bezpieczeństwo i ciągłość leczenia. To system, który realnie wspiera rodziny od pierwszych chwil życia dziecka aż do dorosłości.

**ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
OPIEKI ZDROWOTNEJ
W WADOWICACH**
WWW.ZZOZWADOWICE.PL
TELEFON: (33) 87 21 282
**ADRES: UL. KARMEŁICKA 5,
34-100 WADOWICE**



Opieka psychiatryczna w Małopolsce

NAZWAŚWIADCZENIODAWCY	ADRESMIEJSCAREALIZACJI ŚWIADCZEŃ	TELEFON DO ŚWIADCZENIODAWCY
ŚWIADCZENIA W PSYCHIATRII SĄDOWEJ W WARUNKACH WZMOCNIONEGO ZABEZPIECZENIA		
SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE	ul. dr. Józefa Babińskiego 29, 30-393 Kraków	12 652 43 47
ŚWIADCZENIA W IZBIE PRZYJĘĆ SZPITALA		
SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE	ul. dr. Józefa Babińskiego 29, 30-393 Kraków	12 652 43 47
WOJEWÓDZKI SZPITAL PSYCHIATRYCZNY	ul. Jarosława Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów	33 875 24 46
PODHALAŃSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JANA PAWŁA II W NOWYM TARGU	ul. Szpitalna 14, 34-400 Nowy Targ	18 263 30 00
ŚWIADCZENIA TERAPII UZALEŻNIEŃ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY		
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE	ul. Jana i Jędrzeja Śniadeckich 10, 31-531 Kraków	12 424 70 00
CENTRUM WSPARCIA PSYCHICZNEGO	ul. Ludwika Waryńskiego 1, 33-300 Nowy Sącz	18 442 22 11
ŚWIADCZENIA TERAPII UZALEŻNIENIA OD SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH INNYCH NIŻ ALKOHOL		
STOWARZYSZENIE „MONAR”	ul. św. Katarzyny 3, 31-063 Kraków	22 62113 59
WSPÓŁPRACA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Stoczniovców 7, 30-709 Kraków	12 262 95 49
KRAKOWSKIE STOWARZYSZENIE TERAPEUTÓW UZALEŻNIEŃ	ul. Wielicka 73, 30-552 Kraków	12 425 57 47
CENTRUM PROFILAKTYKI I EDUKACJI SPOŁECZNEJ PARASOL	ul. Rakowicka 10A, 31-511 Kraków	12 430 03 18
ŚWIADCZENIA TERAPII UZALEŻNIENIA I WSPÓŁUZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU		
SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE	ul. dr. Józefa Babińskiego 29, 30-393 Kraków	12 652 43 47
WOJEWÓDZKI SZPITAL PSYCHIATRYCZNY	ul. Jarosława Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów	33 875 24 46
„PRO VITA” CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO I TERAPII UZALEŻNIEŃ NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ	ul. Basztowa 5, 31-134 Kraków	12 42195 67
FUNDACJA „ZDROWIE DLA BUDOWLANÝCH”	Osiedle Sportowe 24, 31-965 Kraków	12 686 68 12
KRAKOWSKIE STOWARZYSZENIE TERAPEUTÓW UZALEŻNIEŃ	ul. Erazma Jerzmanowskiego 40, 30-836 Kraków	12 425 57 47
KRAKOWSKIE STOWARZYSZENIE TERAPEUTÓW UZALEŻNIEŃ	ul. Wielicka 73, 30-552 Kraków	12 425 57 47
SOBRIETAS - GLECZMAN SPÓŁKA JAWNA	ul. Powstańców Śląskich 21, 32-606 Oświęcim	730 797 794
STOWARZYSZENIE W DOBRĄ STRONĘ	ul. Stefana Batorego 5, 31-135 Kraków	796 231 871
PSYCHOMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Księcia Józefa Poniatowskiego 25, 32-700 Bochnia	881046 956
CENTRUM TERAPII UZALEŻNIEŃ W GORLICACH	ul. ul. Szpitalna 10a, 38-300 Gorlice	18 353 71 30
CENTRUM ZDROWIA TUCHÓW SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Tarnowska 34, 33-170 Tuchów	14 653 51 00
ŚWIADCZENIA TERAPII UZALEZNIENIA OD ALKOHOLU STACJONARNE		
SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE	ul. dr. Józefa Babińskiego 29, 30-393 Kraków	12 652 43 47
WOJEWÓDZKI SZPITAL PSYCHIATRYCZNY	ul. Jarosława Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów	33 875 24 46
ŚWIADCZENIA SEKSUOLOGICZNE I PATOLOGII WSPÓŁŻYCIA		
„PRO VITA” CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO I TERAPII UZALEŻNIEŃ NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ	ul. Jakuba Majora 5/1, 31-422 Kraków	12 42195 67
„DA VINCI” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Piekarska 3, 31-067 Kraków	12 307 03 33
ŚWIADCZENIA REHABILITACJI PSYCHIATRYCZNEJ		
SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE	ul. dr. Józefa Babińskiego 29, 30-393 Kraków	12 652 43 47
ŚWIADCZENIA REHABILITACJI DLA UZALEŻNIONÝCH OD SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH ZE WSPÓŁISTNIEJĄCYMI INNYMI ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI GŁÓWNIĘ PSYCHOTYCZNYMI (PODWÓJNA DIAGNOZA)		
SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE	ul. dr. Józefa Babińskiego 29, 30-393 Kraków	12 652 43 47
ŚWIADCZENIA PSYCHOLOGICZNE		
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE	ul. Mikołaja Kopernika 21a, 31-501 Kraków	12 424 70 00
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W WADOWICACH	ul. Karmelicka 5, 34-100 Wadowice	33 872 12 00
NARODOWY INSTYTUT ONKOLOGII IM. MARII SKŁODOWSKIEJ-CURIE - PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY	ul. Garncarska 11, 31-115 Kraków	12 422 99 00
PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W CHARZNIICY	ul. Miechowska 52, 32-250 Miechów-Charsznica	41 383 60 08
CENTRUM MEDYCZNE MASZACHABA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Prądnicka 50A, 31-202 Kraków	12 632 70 27
POLSKI ZWIĄZEK GŁUCHÝCH ODDZIAŁ MAŁOPOLSKI	ul. Teofila Aleksandra Lenartowicza 14, 31-138 Kraków	12 422 73 45
POLSKIE STOWARZYSZENIE NA RZECZ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ KOŁO W MIECHOWIE	ul. Henryka Sienkiewicza 24, 32-200 Miechów	41 383 09 23
KRAKOWSKI ZESPÓŁ ZDROWIA PSYCHICZNEGO „MEDINORM” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	al. Słowackiego 44, 30-018 Kraków	12 656 71 91
TOWARZYSTWO KRAKOWSKIEGO OŚRODKA REHABILITACJI WIEKU ROZWOJOWEGO	ul. Prochowa 12, 31-532 Kraków	12 421 68 62
MED - SKARPA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Osiedle Na Skarpie 6, 31-909 Kraków	12 642 25 19
POLSKIE STOWARZYSZENIE NA RZECZ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ KOŁO W WOLBROMIU	ul. Skalska 22, 32-340 Wolbrom	32 647 28 80
QUEEN MEDICINE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. gen. Władysława Sikorskiego 6, 32-020 Wieliczka	12 368 78 78
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ CENTRUM PSYCHOTERAPII S.C.	ul. Stanisława Pardyaka 5/4, 32-400 Myślenice	12 272 06 13
NOWY SZPITAL W OŁKUSZU SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	al. Tysiąclecia 13, 32-300 Olkusz	41 240 12 59
„PRO VITA” CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO I TERAPII UZALEŻNIEŃ NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ	ul. Jakuba Majora 5/1, 31-422 Kraków	12 42195 67
CENTRUM MEDYCZNE VADIMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Ułanów 29 A, 31-455 Kraków	12 290 31 38
CENTRUM MEDYCZNE VADIMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Osiedle Kolorowe 21, 31-941 Kraków	12 290 31 38
KRAKOWSKIE STOWARZYSZENIE TERAPEUTÓW UZALEŻNIEŃ	ul. Erazma Jerzmanowskiego 40, 30-836 Kraków	12 425 57 47
NZOZ MAGMED WOJEWÓDZKI OŚRODEK REHABILITACJI DZIECI I DOROSŁÝCH	ul. Olszańska 5, 31-513 Kraków	12 417 17 40
ESKULAP SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Iwanowice Dworskie 68, 32-095 Iwanowice Dworskie	12 388 45 12
VITALIS NOWAK I ŻURAKOWSKI SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Kopernika 25, 32-540 Trzebinia	32 620 02 93
MEDI-LI-NORM SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Wincentego Witosa 3/2, 34-600 Limanowa	605 333 814
SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. HENRYKA KLIMONTOWICZA W GORLICACH	ul. Węgierska 21, 38-300 Gorlice	18 355 32 00
SPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA LEKARSKA ARCUS	ul. Józefa Ignacego Kraszewskiego 118, 33-380 Krynica-Zdrój	18 471 56 52
ALFA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPWIEDZIALNOSCIA SPÓŁKA KOMANDYTOWA	ul. Władysława Reymonta 21, 33-380 Krynica-Zdrój	18 471 29 71
CENTRUM MEDYCZNE „BATOREGO” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Aleje Stefana Batorego 77, 33-300 Nowy Sącz	18 442 00 06
ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W SUCHEJ BESKIDZKIEJ	ul. Szpitalna 22, 34-200 Sucha Beskidzka	33 872 31 00
MOŚCICKIE CENTRUM MEDYCZNE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Eugeniusza Kwiatkowskiego 15, 33-101 Tarnów	14 688 05 11
CENTRUM MEDYCZNE „KOL-MED” SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W TARNOWIE	pl. Dworcowy 6, 33-100 Tarnów	14 627 60 75
CENTRUM ZDROWIA TUCHÓW SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Rynek 22, 33-170 Tuchów	14 653 51 00
PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA „SANUS” BARBARA DRAŻKIEWICZ-RUDEK SPÓŁKA JAWNA	ul. Proszowska 1, 32-700 Bochnia	14 612 36 55
NZOZ „PALMED” CENTRUM OPIEKUNCZO-LECZNICZE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOWA	ul. Zdrowa 1, 33-190 Ciężkowice	796 760 710
ŚWIADCZENIA PSYCHOGERIATRYCZNE		
SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE	ul. dr. Józefa Babińskiego 29, 30-393 Kraków	12 652 43 47
WOJEWÓDZKI SZPITAL PSYCHIATRYCZNY	ul. Jarosława Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów	33 875 24 46
ŚWIADCZENIA PSYCHIATRYCZNE DLA DOROSŁÝCH		
SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE	ul. dr. Józefa Babińskiego 29, 30-393 Kraków	12 652 43 47
SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JĘDRZEJA ŚNIADECKIEGO W NOWYM SĄCZU	ul. pl. Kuźnice 1, 33-300 Nowy Sącz	18 443 88 77
ŚWIADCZENIA PSYCHIATRYCZNE AMBULATORYJNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY		
UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY W KRAKOWIE	ul. Wielicka 265, 30-663 Kraków	12 658 20 11
KRAKOWSKI ZESPÓŁ ZDROWIA PSYCHICZNEGO „MEDINORM” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	pl. Emila Serkowskiego 10, 30-512 Kraków	12 656 71 91
ZWIĄZEK POLSKICH KAWALERÓW MALTAŃSKICH	ul. ul. Kasztanowa 4a, 30-224 Kraków	12 424 14 40
STOWARZYSZENIE DOBREJ NADZIEI	ul. Batorego 5, 31-135 Kraków	12 633 35 31
MEDI-LI-NORM SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Wincentego Witosa 3/2, 34-600 Limanowa	605 333 814
PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA „SANUS” BARBARA DRAŻKIEWICZ-RUDEK SPÓŁKA JAWNA	ul. Proszowska 1, 32-700 Bochnia	14 612 36 55
ŚWIADCZENIA PSYCHIATRYCZNE AMBULATORYJNE DLA DOROSŁÝCH		
SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE	ul. dr. Józefa Babińskiego 29, 30-393 Kraków	12 652 43 47
SZPITAL IM. OJCA RAFAŁA Z PROSZOWIC SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W PROSZOWICACH	ul. Mikołaja Kopernika 13, 32-100 Proszowice	12 386 51 05
ESKULAP SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Iwanowice Dworskie 68, 32-095 Iwanowice Dworskie	12 388 45 12
ALFA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPWIEDZIALNOSCIA SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Kłęczany 182, 33-394 Kłęczany	18 471 29 71
CENTRUM MEDYCZNE „BATOREGO” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Aleje Stefana Batorego 77, 33-300 Nowy Sącz	18 442 00 06
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W BRZESKU	ul. Tadeusza Kościuszki 68, 32-800 Brzesko	14 662 14 25
PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA „SANUS” BARBARA DRAŻKIEWICZ-RUDEK SPÓŁKA JAWNA	ul. Proszowska 1, 32-700 Bochnia	14 612 36 55

ŚWIADCZENIA OPIEKUNCZO-LECZNICZE PSYCHIATRYCZNE DLA DOROSŁYCH		
MIEJSKIE CENTRUM OPIEKI DLA OSÓB STARSZYCH, PRZEWLEKLE NIEPEŁNOSPRAWNYCH ORAZ NIESAMODZIELNYCH W KRAKOWIE	ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków	12 658 41 47
POWIATOWE ZAKŁADY OPIEKUNCZO-LECZNICZE W GROJCU	al. Ogrodowa 1, 32-615 Grojec	33 842 81 36
„RAJ-MED” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. gen. Władysława Sikorskiego 71, 32-541 Trzebinia	33 843 26 21
ŚWIADCZENIA DZIENNE TERAPII UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU		
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „VITA” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Piłsudskiego 6, 32-620 Brzeszcze	32 733 80 47
CM UNIMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Górną 5a, 30-094 Kraków	12 415 81 12
KRAKOWSKIE STOWARZYSZENIE TERAPEUTÓW UZALEŻNIEŃ	ul. Wielicka 73, 30-552 Kraków	12 425 57 47
SOBRIETAS - GLECZMAN SPÓŁKA JAWNA	ul. Powstańców Śląskich 21, 32-606 Oświęcim	730 797 794
CENTRUM TERAPII UZALEŻNIEŃ W GORLICACH	ul. Szpitalna 10, 38-300 Gorlice	18 353 71 30
CENTRUM WSPARCIA PSYCHICZNEGO	ul. Ludwika Waryńskiego 1, 33-300 Nowy Sącz	18 442 22 11
PODHALAŃSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JANA PAWŁA II W NOWYM TARGU	ul. Szpitalna 14, 34-400 Nowy Targ	18 263 30 00
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W BRZESKU	ul. Tadeusza Kościuszki 68, 32-800 Brzesko	14 662 14 25
ŚWIADCZENIA DZIENNE REHABILITACYJNE DLA OSÓB Z CAŁOŚCIOWYMI ZABURZENIAMI ROZWOJOWYMI		
EFFATHA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Szopkarzy 8, 31-228 Kraków	12 415 70 88
EFFATHA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Spadochroniarzy 1, 31-455 Kraków	12 415 70 88
ŚWIADCZENIA DZIENNE PSYCHIATRYCZNE REHABILITACYJNE DLA DOROSŁYCH		
SZPITAL ŚW. ANNY W MIECHOWIE	ul. Szpitalna 3, 32-200 Miechów	41 382 03 33
„LOGOMED” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Cerchów 5, 31-910 Kraków	12 644 57 99
IDEA MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Łężkowice 115, 32-015 Łężkowice	12 281 37 64
ŚWIADCZENIA DZIENNE PSYCHIATRYCZNE DLA DOROSŁYCH		
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MINISTERSTWA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI W KRAKOWIE	pl. Inwalidów 3, 30-033 Kraków	12 662 31 00
SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JĘDRZEJA ŚNIADECKIEGO W NOWYM SĄCZU	Al. Wolności 49, 33-300 NOWY SĄCZ	18 443 88 77
ŚWIADCZENIA DZIENNE LECZENIA ZABURZEŃ NERWICOWYCH		
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE	ul. Lenartowicza 14, 31-138 Kraków	12 424 70 00
ŚWIADCZENIA DZIENNE LECZENIA UZALEŻNIEŃ		
WOJEWÓDZKI SZPITAL PSYCHIATRYCZNY	ul. Jarosława Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów	33 875 24 46
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE	ul. Jana i Jędrzeja Śniadeckich 10, 31-531 Kraków	12 424 70 00
SZPITAL WOJEWÓDZKI IM. ŚW. ŁUKASZA SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W TARNOWIE	ul. Lwowska 178a, 33-100 Tarnów	14 631 50 00
ŚWIADCZENIA DLA OSÓB Z AUTYZMEM DZIECIĘCYM LUB INNYMI CAŁOŚCIOWYMI ZABURZENIAMI ROZWOJU		
EFFATHA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Olszańska 5, 31-513 Kraków	12 415 70 88
POLSKIE STOWARZYSZENIE NA RZECZ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ - KOŁO W TARNOWIE	ul. Zbylitowska 9a, 33-101 Tarnów	14 626 84 89
PROGRAM TERAPII ZABURZEŃ PREFERENCJI SEKSUALNYCH		
„PRO VITA” CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO I TERAPII UZALEŻNIEŃ NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ	ul. Jakuba Majora 5/1, 31-422 Kraków	12 421 95 67
PROGRAM LECZENIA SUBSTYTUCYJNEGO		
SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. LUDWIKA RYDYGIERA W KRAKOWIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Osiedle Złotej Jesieni 1, 31-826 Kraków	12 646 85 02
OŚRODEK WYSOKOSPECJALISTYCZNEJ CAŁODOBOWEJ OPIEKI PSYCHIATRYCZNEJ - III POZIOM REFERENCYJNY		
WOJEWÓDZKI SPECJALISTYCZNY SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA W KRAKOWIE	ul. Strzelecka 2a, 30-503 Kraków	12 619 86 00
SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE	ul. dr. Józefa Babińskiego 29, 30-393 Kraków	12 652 43 47
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE	ul. Mikołaja Kopernika 21a, 31-501 Kraków	12 424 70 00
OŚRODEK ŚRODOWISKOWEJ OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY - I POZIOM REFERENCYJNY		
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Konstytucji 3 Maja 4, 34-100 Wadowice	791 039 499
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Skomielna Biała 391, 32-434 Skomielna Biała	791 039 499
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Zakopiańska 2a/LU3, 30-418 Kraków	791039499
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Józefa Marcika 14C, 30-443 Kraków	791 039 499
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	al. Adolfa Dygańskiego 2d, 30-820 Kraków	791 039 499

Represje w czasach stalinowskich i PRL

- jak dziś dochodzić sprawiedliwości?

adwokaci
Ambicki Trela

W czasach stalinowskich oraz w okresie PRL tysiące Polaków zostało poddanych systemowym represjom ze strony ówczesnego państwa. Aresztowania bez wyroku, brutalne śledztwa, wyroki sądów wojskowych, inwigilacja, internowania i represje wobec rodzin – wszystko to dotknęło ludzi, którzy walczyli o wolną Polskę. Dziś polskie prawo umożliwia dochodzenie zadośćuczynienia i odszkodowania za te krzywdy – także po wielu dekadach.

Kto może ubiegać się o zadośćuczynienie?

Prawo do rekompensaty przysługuje osobom:

- Wobec których stwierdzono nieważność orzeczenia bądź orzeczono o ich niewinności,
- Aresztowanym wobec których postępowanie karne zostało umorzone oraz osobom aresztowanym bez podstawy prawnej,
- Internowanym w związku z wprowadzeniem stanu wojennego,
- Represjonowanym przez radzieckie organy ścigania w okresie od 1 lipca 1944 roku do 31 grudnia 1956 roku.

Co ważne, rekompensata przysługuje jednak tylko wtedy, kiedy represje były skutkiem działalności niepodległościowej.

W przypadku śmierci osoby represjonowanej, o odszkodowanie mogą ubiegać się dzieci i małżonek zmarłego, co pozwala na pośmiertną rehabilitację represjonowanego.

Jakie świadczenia są dostępne?

Sąd może przyznać:

- **Zadośćuczynienie** – za cierpienie psychiczne, naruszenie godności i wolności,
- **Odszkodowanie** – za straty majątkowe wynikające z represji (utrata pracy, dochodu, emerytury).

Prawo do rekompensaty za represje w Polsce jest uregulowane głównie przez Ustawę z dnia 23 lutego 1991 r. o uznaniu za nieważne orzeczeń wydanych wobec osób represjonowanych za działalność na

rzecz niepodległego bytu Państwa Polskiego.

Wszelkie koszty sądowe pokrywa Skarb Państwa zgodnie z Art. 13 wyżej wymienionej Ustawy Lutowej.

Wysokość zadośćuczynienia sięga od kilku nawet do nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych w przeliczeniu za miesiąc pozbawienia wolności osoby represjonowanej, co przy kilkuletnich okresach izolacji oznacza, że całe świadczenie może sięgnąć od kilkuset tysięcy złotych nawet do kilku milionów złotych. Każda sprawa wymaga jednak indywidualnej oceny – kluczowe są przedstawione w sprawie dowody.

Co oferuje nasza kancelaria?

Kancelaria Adwokacka Ambicki Trela od lat z sukcesami prowadzi sprawy

związane z represjami stalinowskimi i PRL. Nasza pomoc obejmuje kompleksową obsługę prawną - od bezpłatnej analizy przez zebranie dokumentów archiwalnych, po reprezentację w sądzie.

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich doświadczył represji - zachęcamy do kontaktu z naszą Kancelarią. Nieodpłatnie sprawdzimy, czy należy Ci się odszkodowanie. Działamy na terenie całego kraju.

Ambicki Trela Adwokaci
ul. Gajowa 72/4, 50-520 Wrocław
tel. 733-344-471,
733-11-33-55
e-mail: kancelaria@adwokat-ambicki.pl
http://www.adwokat-ambicki.pl

PODHALAŃSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JANA PAWŁA II W NOWYM TARGU	ul. Szpitalna 14, 34-400 Nowy Targ	18 263 30 00
SZPITAL POWIATOWY IM. DR TYTUSA CHAŁUBIŃSKIEGO W ZAKOPANEM	ul. Kamieniec 10, 34-500 Zakopane	18 201 53 51
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W BRZESKU	ul. Tadeusza Kościuszki 68, 32-800 Brzesko	14 662 14 25
SZPITAL WOJEWÓDZKI IM. ŚW. ŁUKASZA SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W TARNOWIE	ul. Lwowska 178a, 33-100 Tarnów	14 631 50 00
CENTRUM ZDROWIA TUCHÓW SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Wierchosławice 39B, 33-122 Wierchosławice	14 653 51 00
LECZENIE ŚRODOWISKOWE (DOMOWE)		
WOJEWÓDZKI SPECJALISTYCZNY SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA W KRAKOWIE	ul. Strzelecka 2 - 2a, 31-503 Kraków	12 619 86 00
„DA VINCI” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Wygoda 3, 32-700 Bochnia	12 307 03 33
„DA VINCI” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Biała Niżna 493, 33-330 Biała Niżna	12 307 03 33
„DA VINCI” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Łyszkowice 64, 32-104 Łyszkowice	12 307 03 33
„DA VINCI” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Mariana Langiewicza 8, 32-043 Skala	12 307 03 33
ALFA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Kłęczany 182, 33-394 Kłęczany	18 471 29 71
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W BRZESKU	ul. Tadeusza Kościuszki 68, 32-800 Brzesko	14 662 14 25
LECZENIE NERWIC		
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE	ul. Lenartowicza 14, 31-138 Kraków	12 424 70 00
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ OŚRODEK ZDROWIA PSYCHICZNEGO PRO PSYCHE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Juliana Dunajewskiego 5, 31-133 Kraków	12 633 51 70
LECZENIE ALKOHOLOWYCH ZESPOŁÓW ABSTYNYCENYJNYCH (DETOKSYKACJA)		
SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE	ul. dr. Józefa Babińskiego 29, 30-393 Kraków	12 652 43 47
WOJEWÓDZKI SZPITAL PSYCHIATRYCZNY	ul. Jarosława Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów	33 875 24 46
SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. HENRYKA KLIMONTOWICZA W GORLICACH	ul. Węgierska 21, 38-300 Gorlice	18 355 32 00
PODHALAŃSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JANA PAWŁA II W NOWYM TARGU	ul. Szpitalna 14, 34-400 Nowy Targ	18 263 30 00
KRÓTKOTERMINOWE ŚWIADCZENIA TERAPII UZALEŻNIEŃ OD SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH		
STOWARZYSZENIE „MONAR”	ul. Suchy Jar 4, 31-983 Kraków	22 621 13 59
STOWARZYSZENIE „MONAR”	ul. Nadbrzezie 25, 31-983 Kraków	22 621 13 59
CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY - PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO - II POZIOM REFERENCYJNY		
KRAKOWSKIE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO PSYCHE-MED	ul. Rusznikarska 17, 31-261 Kraków	
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ CENTRUM PSYCHOTERAPII S.C.	ul. Stanisława Pardyka 5/4, 32-400 Myślenice	12 272 06 13
SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. LUDWIKA RYDYGIERA W KRAKOWIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Osiedle Złotej Jesieni 14, 31-826 Kraków	12 646 85 02
STOWARZYSZENIE „PRO PSYCHE” NA RZECZ ZDROWIA PSYCHICZNEGO	ul. Króla Kazimierza Wielkiego 64, 32-300 Olkusz	794 925 287
ZESPÓŁ PRZYPŁYNÓW SPECJALISTYCZNYCH SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Mostowa 6, 33-100 Tarnów	14 631 02 10
CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY - II POZIOM REFERENCYJNY		
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Konstytucji 3 Maja 4, 34-100 Wadowice	791 039 499
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Raba Niżna 226, 34-730 Raba Niżna	791 039 499
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Józefa Marcika 14C, 30-443 Kraków	791 039 499
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Bolesława Wstydlwego 9A, 34-400 Nowy Targ	791 039 499
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Osiedle Złotej Jesieni 2C, 30-698 Kraków	791 039 499
WOJEWÓDZKI SPECJALISTYCZNY SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA W KRAKOWIE	ul. Strzelecka 2a, 30-503 Kraków	12 619 86 00
SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE	ul. dr. Józefa Babińskiego 29, 30-393 Kraków	12 652 43 47
WOJEWÓDZKI SZPITAL PSYCHIATRYCZNY	ul. Jarosława Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów	33 875 24 46
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE	ul. Jana i Jędrzeja Śniadeckich 10, 31-531 Kraków	12 424 70 00
„DA VINCI” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Tomaszówce 498, 32-020 Tomaszówce	12 307 03 33
CENTRUM WSPARCIA PSYCHICZNEGO	ul. Gabriela Narutowicza 2, 33-300 Nowy Sącz	18 442 22 11
CENTRUM WSPARCIA PSYCHICZNEGO	ul. Okrężna 3, 33-100 Tarnów	18 442 22 11

REKLAMA0011480019

REZONANS

OLKUSZ

REZONANS MAGNETYCZNY

- Badania prywatne bez skierowania
- Terminy badań dostępne po wcześniejszej rejestracji telefonicznej lub online
- Cennik badań dostępny na stronie www.rezonansolkusz.pl oraz w rejestracji
- Badania wykonywane przy użyciu aparatu rezonansu magnetycznego – zgodnie z aktualnymi standardami diagnostycznymi
- Badania wykonuje zespół techników elektrodziagnostyki oraz lekarzy specjalistów radiologii

REZONANS OLKUSZ

Al. 1000-lecia 16, 32-300 Olkusz

☎ 32 718 65 65 | 507 93 70 70

🌐 www.rezonansolkusz.pl

✉ info@rezonansolkusz.pl

REKLAMA0011480182

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny

im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem już od lat realizuje, kierowane do mieszkańców naszego regionu, zewnętrzne programy prozdrowotne. Zachęcamy więc wszystkich zainteresowanych do uczestnictwa w obecnie prowadzonym programie oraz w programie, który rusza od 1.03.2026 r.

Pierwszy to już rozpoczęty program „**W STRONĘ ZDROWIA!**” – Profilaktyka i rehabilitacja osób z dysfunkcjami narządu ruchu.

Program skierowany jest do mieszkańców powiatu tatrzańskiego, nowotarskiego i limanowskiego. Warunkiem kwalifikacji jest m.in. medyczne potwierdzenie rozpoznania dysfunkcji narządu ruchu. Nad uczestnikami programu merytoryczną opiekę sprawują lekarz, fizjoterapeuta, psycholog i dietetyk.

Drugi z programów to „**PRACA-STRES a ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ**” przeznaczony dla osób narażonych w pracy na stres, tj. dla kadry zarządzającej, pracowników ochrony zdrowia i pomocy społecznej, pedagogów, służb mundurowych, budowlanców i górników. Rekrutacja do tego programu rozpocznie się 1 marca 2026 r.

Szczegółowe informacji można uzyskać pod nr tel. 18 20 00 722 lub na stronie internetowej www.rehabilitacja.zakopane.pl

REKLAMA0011481369

SKUP KSIĄŻEK

Sprzedaj nam zbędne książki!

DOJAZD I WYCENA GRATIS!

Więcej szczegółów

ZADZWOŃ:

698 316 300

krakow@skupksiazek.pl

skuptezeusz.pl

TEZEUSZ

.pl

eprasa.pl 621e2780f6

Pomoc w kryzysie psychicznym dla dzieci i młodzieży

NAZWAŚWIADCZENIODAWCY	ADRESMIEJSCAREALIZACJI ŚWIADCZEŃ	TELEFON DO ŚWIADCZENIODAWCY
OŚRODEK ŚRODOWISKOWEJ OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY - I POZIOM REFERENCYJNY		
PSYCHOMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Księcia Józefa Poniatowskiego 25, 32-700 Bochnia	881 046 956
PSYCHOMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Plac Kupiecki 4, 32-800 Brzesko	881 046 956
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 17, 32-501 Chrzanów	791 039 499
BVM SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Szpitalna 1, 32-200 Dąbrowa Tarnowska	691 670 425
SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. HENRYKA KLIMONTOWICZA W GORLICACH	ul. Węgierska 21, 38-300 Gorlice	18 355 32 00
„DA VINCI” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Podzamcze 11, 32-088 Korzkiew	12 307 03 33
SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE	ul. Energetyków 16, 32-050 Skawina	12 652 43 47
NZOZ „LIM-MED” JOLANTA PIEKARCZYK	ul. Spadochroniarzy 28b, 34-730 Mszana Dolna	608 063 309
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE	ul. Jana i Jędrzeja Śniadeckich 10, 31-531 Kraków	12 424 70 00
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Zakopiańska 2a/LU3, 30-418 Kraków	791 039 499
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Józefa Marcika 14C, 30-443 Kraków	791 039 499
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	al. Adolfa Dygańskiego 2d, 30-820 Kraków	791 039 499
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Wrocławska 43A, 30-011 Kraków	791 039 499
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Osiedle Złotej Jesieni 2C, 30-698 Kraków	791 039 499
EURO-MEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Bartosza Głowackiego 4/9, 30-085 Kraków	515 991 298
SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE	ul. dr. Józefa Babińskiego 29, 30-393 Kraków	12 652 43 47
SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. LUDWIKA RYDYGIERA W KRAKOWIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Osiedle Złotej Jesieni 14, 31-826 Kraków	12 646 85 02
CM UNIMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Górna 5a, 30-094 Kraków	12 415 81 12
SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE	ul. Józefa Mehoffera 10, 32-322 Kraków	12 652 43 47
CENTRUM WSPARCIA PSYCHICZNEGO	ul. Gabriela Narutowicza 2, 33-300 Nowy Sącz	18 442 22 11
ZESPÓŁ PRZYPHODNI SPECJALISTYCZNYCH SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Mostowa 6, 33-100 Tarnów	14 631 02 10
„DA VINCI” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Marii Konopnickiej 21, 32-200 Miechów	12 307 03 33
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Skomielna Biała 391, 32-434 Skomielna Biała	791 039 499
„DA VINCI” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Biała Niżna 493, 33-330 Biała Niżna	12 307 03 33
ALFA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPWIEDZIALNOSCIA SPÓŁKA KOMANDYTOWA	ul. Władysława Reymonta 21, 33-380 Krynica-Zdrój	18 471 29 71
„DA VINCI” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Krzywa 14, 34-400 Nowy Targ	12 307 03 33
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Bolesława Wstydliwego 9A, 34-400 Nowy Targ	791 039 499
STOWARZYSZENIE „PRO PSYCHE” NA RZECZ ZDROWIA PSYCHICZNEGO	ul. Króla Kazimierza Wielkiego 64, 32-300 Olkusz	794 925 287
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Zaborska 24B, 32-600 Oświęcim	791 039 499
„DA VINCI” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Strażacka 5/5, 32-109 Pałacznica	12 307 03 33
„DA VINCI” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. płk. Tadeusza Semika 1, 34-200 Sucha Beskidzka	12 307 03 33
BVM SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Henryka Sucharskiego 3a, 33-140 Lisia Góra	691 670 425
CENTRUM ZDROWIA TUCHÓW SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Tarnowska 34, 33-170 Tuchów	14 653 51 00
„DA VINCI” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Ciągłówka 11, 34-500 Zakopane	12 307 03 33
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Konstytucji 3 Maja 4, 34-100 Wadowice	791 039 499
„DA VINCI” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Tomaszkowice 498, 32-020 Tomaszkowice	12 307 03 33
CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY - II POZIOM REFERENCYJNY		
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Raba Niżna 226, 34-730 Raba Niżna	791 039 499
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Józefa Marcika 14C, 30-443 Kraków	791 039 499
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Osiedle Złotej Jesieni 2C, 30-698 Kraków	791 039 499
WOJEWÓDZKI SPECJALISTYCZNY SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA W KRAKOWIE	ul. Strzelecka 2a, 30-503 Kraków	12 619 86 00
SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE	ul. dr. Józefa Babińskiego 29, 30-393 Kraków	12 652 43 47
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE	ul. Jana i Jędrzeja Śniadeckich 10, 31-531 Kraków	12 424 70 00
CENTRUM WSPARCIA PSYCHICZNEGO	ul. Gabriela Narutowicza 2, 33-300 Nowy Sącz	18 442 22 11
CENTRUM WSPARCIA PSYCHICZNEGO	ul. Okrężna 3, 33-100 Tarnów	18 442 22 11
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Bolesława Wstydliwego 9A, 34-400 Nowy Targ	791 039 499
WOJEWÓDZKI SZPITAL PSYCHIATRYCZNY	ul. Jarosława Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów	33 875 24 46
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Konstytucji 3 Maja 4, 34-100 Wadowice	791 039 499
„DA VINCI” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Tomaszkowice 498, 32-020 Tomaszkowice	12 307 03 33
CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY - PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO - II POZIOM REFERENCYJNY		
KRAKOWSKIE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO PSYCHE-MED	ul. Rusznikarska 17, 31-261 Kraków	12 632 20 90
SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. LUDWIKA RYDYGIERA W KRAKOWIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Osiedle Złotej Jesieni 14, 31-826 Kraków	12 646 85 02
ZESPÓŁ PRZYPHODNI SPECJALISTYCZNYCH SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Mostowa 6, 33-100 Tarnów	14 631 02 10
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ CENTRUM PSYCHOTERAPII S.C.	ul. Stanisława Pardyaka 5/4, 32-400 Myślenice	12 272 06 13
STOWARZYSZENIE „PRO PSYCHE” NA RZECZ ZDROWIA PSYCHICZNEGO	ul. Króla Kazimierza Wielkiego 64, 32-300 Olkusz	794 925 287
OŚRODEK WYSOKOSPECJALISTYCZNEJ CAŁODOBOWEJ OPIEKI PSYCHIATRYCZNEJ - III POZIOM REFERENCYJNY		
WOJEWÓDZKI SPECJALISTYCZNY SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA W KRAKOWIE	ul. Strzelecka 2a, 30-503 Kraków	12 619 86 00
SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE	ul. dr. Józefa Babińskiego 29, 30-393 Kraków	12 652 43 47
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE	ul. Mikołaja Kopernika 21a, 31-501 Kraków	12 424 70 00
ŚWIADCZENIA PSYCHIATRYCZNE AMBULATORYJNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY		
PRZYPHODNIA SPECJALISTYCZNA „SANUS” BARBARA DRAŹKIEWICZ-RUDEK SPÓŁKA JAWNA	ul. Proszowska 1, 32-700 Bochnia	14 612 36 55
MEDI-LI-NORM SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Wincentego Witosa 3/2, 34-600 Limanowa	605 333 814
ZWIĄZEK POLSKICH KAWALERÓW MALTAŃSKICH	ul. Kasztanowa 4a, 30-224 Kraków	12 424 14 40
UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY W KRAKOWIE	ul. Wielicka 265, 30-663 Kraków	12 658 20 11
KRAKOWSKI ZESPÓŁ ZDROWIA PSYCHICZNEGO „MEDINORM” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Plac Emila Serkowskiego 10, 30-512 Kraków	12 656 71 91
STOWARZYSZENIE DOBREJ NADZIEI	ul. Batorego 5, 31-135 Kraków	12 633 35 31
ŚWIADCZENIA TERAPII UZALEŻNIENIA I WSPÓŁUZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU		
PSYCHOMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Księcia Józefa Poniatowskiego 25, 32-700 Bochnia	881 046 956
CENTRUM TERAPII UZALEŻNIEŃ W GORLICACH	ul. Szpitalna 10a, 38-300 Gorlice	18 353 71 30
SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE	ul. dr. Józefa Babińskiego 29, 30-393 Kraków	12 652 43 47
„PRO VITA” CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO I TERAPII UZALEŻNIEŃ NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ	ul. Basztowa 5, 31-134 Kraków	12 421 95 67
FUNDACJA „ZDROWIE DLA BUDOWLANÝCH”	os. Sportowe 24, 31-965 Kraków	12 686 68 12
KRAKOWSKIE STOWARZYSZENIE TERAPEUTÓW UZALEŻNIEŃ	ul. Erazma Jerzmanowskiego 40, 30-836 Kraków	12 425 57 47
KRAKOWSKIE STOWARZYSZENIE TERAPEUTÓW UZALEŻNIEŃ	ul. Wielicka 73, 30-552 Kraków	12 425 57 47
STOWARZYSZENIE W DOBRĄ STRONĘ	ul. Stefana Batorego 5, 31-135 Kraków	796 231 871
SOBRIETAS - GLECZMAN SPÓŁKA JAWNA	ul. Powstańców Śląskich 21, 32-606 Oświęcim	730 797 794
CENTRUM ZDROWIA TUCHÓW SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Tarnowska 34, 33-170 Tuchów	14 653 51 00
WOJEWÓDZKI SZPITAL PSYCHIATRYCZNY	ul. Jarosława Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów	33 875 24 46



CENTRUM MEDYCZNE



w Nowym Sączu

Konsultacje, diagnostyka i leczenie w ramach NFZ oraz prywatnie

Z czym możesz się do nas zgłosić?

NFZ



PORADNIA **KARDIOLOGICZNA**



PORADNIA **GRUŹLICY I CHORÓB PŁUC DLA DZIECI**



PORADNIA **CHORÓB NACZYŃ**



REHABILITACJA **KARDIOLOGICZNA**

KOMERCYJNE



PORADNIA **ZDROWIA PSYCHICZNEGO** Psycholog, psychiatra



PORADNIA **HEPATOLOGICZNA**



PORADNIA **UROLOGICZNA**



PORADNIA **LARYNGOLOGICZNA**
dla dzieci i dorosłych



PORADNIA **OTOPEDYCZNA**



PORADNIA **GASTROLOGICZNA**
dla dzieci



PORADNIA **KARDIOLOGICZNA**
oraz **ANGIOLOGICZNA**



PORADNIA **PULMONOLOGICZNA**
dla dzieci i dorosłych

DIAGNOSTYKA



TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA – NA **NFZ** I **PRYWATNIE**

PROGRAM BADAŃ PRZESIEWOWYCH RAKA JELITA NA **NFZ**

- Tomografia komputerowa całego ciała i narządów w tym serca
- Endoskopia również w znieczuleniu ogólnym

KOLONOSKOPIA I GASTROSKOPIA NA **NFZ** I **PRYWATNIE**

JAK SIĘ ZAREJESTROWAĆ?

Centrala **18/ 540-02-00; 18/ 547-30-40**

Rejestracja Zespołu Poradni Specjalistycznych **18/ 540-02-01**

Ośrodek Rehabilitacji Kardiologicznej Diennej **18/ 540-02-02**

portal znanylekarsz.pl  **ZnanyLekarz**

ul. płk. J. Kilińskiego 68, 33-300 Nowy Sącz

intercard.net.pl

Program profilaktyki raka szyjki macicy

NAZWA ŚWIADCZENIODAWCY	TELEFON DO ŚWIADCZENIODAWCY	ADRES MIEJSCA REALIZACJI ŚWIADCZEŃ
PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA SZYJKI MACICY		
SAMODZIELNY PUBLICZNY GMINNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W NOWYM WIŚNICZU	14 612 87 92	ul. Podzamcze 4 Nowy Wiśnicz
SAMODZIELNY PUBLICZNY GMINNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RZESZAWIE	14 612 78 18	Wiśniowa 30 Rzeszawa
GMINNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W ŻEGOCINIE	14 613 20 34	Żegocina 232 Żegocina
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W BOCHNI „SZPITAL POWIATOWY” IM. BŁ. MARTY WIECKIEJ	14 615 32 69	ul. Krakowska 31 Bochnia
SAMODZIELNY PUBLICZNY GMINNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZCHOWIE	14 684 30 90	ul. Sąddecka 183 Czchów
CENTRUM MEDYCyny RODZINNEJ GNOJNIK I SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	14 686 99 65	Gnojnik 537 Gnojnik
HOLI-MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	14 665 01 45	Dębno 380 Dębno
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ BLUEMED HEALTHCARE	14 663 17 28	ul. Kościuszi 47 47 Brzesko
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W BRZESKU	14 665 85 64	Wola Dębińska 172 Wola Dębińska
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W BRZESKU	14 662 14 52	ul. Tadeusza Kościuszki 68 Brzesko
SZPITAL POWIATOWY W CHRZANOWIE	32 624 75 36	ul. Topolowa 16 Chrzanów
ZAKŁAD LECZNICTWA AMBULATORYJNEGO W CHRZANOWIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	32 623 22 11	ul. Sokoła 19 Chrzanów
ZAKŁAD LECZNICTWA AMBULATORYJNEGO W CHRZANOWIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	32 326 06 24	ul. Broniewskiego 16 c Chrzanów
ZAKŁAD LECZNICTWA AMBULATORYJNEGO W CHRZANOWIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	32 613 12 50	ul. Doktora Janusza Korczaka 2 Płaza
ZAKŁAD LECZNICTWA AMBULATORYJNEGO W CHRZANOWIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	32 661 87 56	ul. Kalinowa 7 Chrzanów
„DIABET” CENTRUM MEDYCZNE	32 623 28 27	ul. Kościuszki 18 Chrzanów
PRZYCHODNIA LEKARSKA „MEDYCINA” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 283 21 67	ul. Z. Gęsikowskiego 16 Alwernia
CENTRUM PROMOCJI I OCHRONY ZDROWIA	32 613 41 01	ul. dra Jana Gołąba 1 Babice
CENTRUM PROMOCJI I OCHRONY ZDROWIA	32 623 19 42	ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 226 Zagórze

REKLAMA

0011477114

Kredyt Przyjazny

Stworzony, aby pomagać. Promocja do 31.03.2026 r.

- ➔ 0% prowizji ➔ RRSO: 8,33%
- ➔ Niższe oprocentowanie: Ekologia, Komfort, Rekreacja

Szczegółowe informacje o Kredycie Przyjaznym uzyskasz w naszych placówkach oraz na stronie www.kbsbank.com.pl

Kredyt Przyjazny w promocji z oprocentowaniem zmiennym, bez zabezpieczeń. Kwota Kredytu: od 1.000 zł do 170.000 zł. Okres spłaty Kredytu: od 3 miesięcy do 8 lat. Oprocentowanie: 8,05% (oparte o stopę referencyjną NBP stanowiącą stawkę bazową i marżę Banku: 4,05%). Stawka bazowa obowiązuje w całym półroczu kalendarzowym i będzie zmieniana na podstawie stopy referencyjnej NBP obowiązującej w ostatnim dniu poprzedniego półroczu. Prowizja 0%. Regulamin promocji dostępny jest w placówkach KBS i na stronie internetowej Banku www.kbsbank.com.pl. Przyznanie Kredytu uzależnione jest od pozytywnej oceny zdolności kredytowej potencjalnego kredytobiorcy przez Bank. Zastrzegamy sobie prawo do podjęcia decyzji odmownej w odniesieniu do złożonego wniosku kredytowego.

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) – dla Kredytu oprocentowanego zmienną stopą oprocentowania bez spełnienia warunków niższej ceny wynosi 8,33%, przy następujących założeniach: całkowita kwota Kredytu (bez kredytowanych kosztów) 31.000,00 zł, całkowita kwota do zapłaty 36.365,90 zł, oprocentowanie zmienne 8,05% w stosunku rocznym, całkowity koszt Kredytu 5.365,90 zł (w tym: prowizja 0,00 zł, odsetki 5.365,90 zł), spłata Kredytu nastąpi w 48 miesięcznych ratach kapitałowo-odsetkowych: 47 rat w wysokości 757,63 zł, ostatnia 48 rata wyrównawcza w wysokości 757,29 zł. Kalkulacja została dokonana na dzień 30.12.2025 r. na reprezentatywnym przykładzie bez dobrowolnego ubezpieczenia spłaty Kredytu na wypadek zdarzeń losowych. Reprezentatywny przykład dotyczy Uczestników Promocji.

Niniejszy materiał ma charakter wyłącznie informacyjny i nie stanowi oferty w rozumieniu ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks Cywilny.



Krakowski Bank Spółdzielczy z siedzibą w Krakowie, Rynek Kleparski 8, 31-150 Kraków
Lista placówek Banku dostępna jest na stronie www.kbsbank.com.pl/oddzialy



Polski Bank

www.kbsbank.com.pl

PRZEDSIĘBIORSTWO ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH I PROMOCJI ZDROWIA ELVITA-JAWORZNO III SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	32 624 21 36	ul. Górnicza 5	Libiąż
PRZEDSIĘBIORSTWO ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH I PROMOCJI ZDROWIA ELVITA-JAWORZNO III SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	32 711 83 47	ul. Harcerska 13	Trzebinia
„MIEJSKIE CENTRUM MEDYCZNE” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	32 627 14 21	ul. 9 Maja 2	Libiąż
GMINNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W SZCZUCINIE	14 643 61 95	ul. Piłsudskiego 15	Szczucin
SAMODZIELNY GMINNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W DĄBROWIE TARNOWSKIEJ	14 642 31 98	ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 23	Dąbrowa Tarnowska
GMINNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W GRĘBOSZOWIE	14 641 60 06	Gręboszów 142	Gręboszów
CENTRUM ZDROWIA TUCHÓW SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	14 644 32 47	ul. Szpitalna 1	Dąbrowa Tarnowska
OŚRODEK ZDROWIA W MOSZCZENICY SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	18 354 10 05	ul. Samorządowa 5	Moszczenica
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ OŚRODEK ZDROWIA SZYMBARK	18 351 31 62	Szymbark 574	Szymbark
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W LIPINKACH	13 447 70 19	Lipinki 52	Lipinki
PRZYCHODNIE ESKULAP MOŹDZIERZ LEKARZE SPÓŁKA PARTNERSKA	13 447 10 10	ul. Tysiąclecia 3	Biecz
OŚRODEK ZDROWIA GAMED ROPA	18 353 04 33	Ropa 680	Ropa
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „OŚRODEK ZDROWIA” W ZAGÓRZANACH	18 351 28 93	Zagórzany 235	Zagórzany
LANGMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	18 351 46 10	ul. Węgierska 25	Bobowa
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „BOMED” SPÓŁKA PARTNERSKA LEKARZY MEDYCyny: LUCYNY BRONIEK I ARKADIUSZA JAGŁY	18 351 44 44	ul. św. Zofii 4	Bobowa
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „UMAMED” SPÓŁKA PARTNERSKA LEKARZY : URSZULI RYDAROWSKIEJ-POLIŃSKIEJ I ANDRZEJA SOKOŁOWSKIEGO	18 354 69 00	ul. Słoneczna 11	Gorlice
NIEPUBLICZNY OŚRODEK ZDROWIA W SĘKOWEJ SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	18 351 80 92	Sękowa 323	Sękowa
SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM.HENRYKA KLIMONTOWICZA W GORLICACH	18 355 33 90	ul. Węgierska 21	Gorlice
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W MOGILANACH	12 277 71 85	ul. Św. Bartłomieja Apostoła 21	Mogilany
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W SKALE	12 389 00 00	ul. Słomnicka 69	Skala
ZESPÓŁ PRZYCHODNI I OŚRODKÓW ZDROWIA-KRZESZOWICKIE CENTRUM ZDROWIA	12 282 08 36	ul. Legionów Polskich 30	Krzeszowice
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W SUŁOSZOWEJ	12 389 60 54	ul. Bankowa 6	Sułoszowa
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W LISZKACH	12 280 64 05	ul. Św. Jana Kantego 13	Liszki

REKLAMA

0011476993



NZOZ PSYCHOMEDICA
PORADNIE PSYCHIATRYCZNO-PSYCHOTERAPEUTYCZNE

BOCHNIA | BRZESKO



**KOMPLEKSOWE WSPARCIE
ZDROWIA PSYCHICZNEGO**

PLACÓWKI:

BOCHNIA,
UL. PONIATOWSKIEGO 25
☎ 881 046 956

BRZESKO,
PLAC KUPIECKI 4
☎ 784 551 883

PORADNIE:

— PORADNIA TERAPII UZALEŻNIEŃ
I WSPÓLUZALEŻNIENIA **NFZ**

— OŚRODEK ŚRODOWISKOWEJ
OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ
PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY **NFZ**

— PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

— PORADNIA ŻYWIENIOWA

NASZE USŁUGI:

PSYCHIATRIA

- dla dorosłych

PSYCHOTERAPIA

- dla dorosłych, dla dzieci i młodzieży
- indywidualna, grupowa
- terapia rodzin i par

PSYCHOTERAPIA UZALEŻNIEŃ

- dla dorosłych, dla dzieci i młodzieży
- indywidualna, grupowa
- terapia uzależnień, współuzależnienia, DDA

DIAGNOZA PSYCHOLOGICZNA

- ADHD (dorośli, dzieci)
- diagnoza osobowości
- diagnoza inteligencji
- problemy/trudności emocjonalne
- diagnoza dla potrzeb orzecznictwa

TERAPIA PSYCHOLOGICZNA

- dla dorosłych, dla dzieci i młodzieży
- interwencja kryzysowa

WSPARCIE KOMPETENCJI WYCHOWAWCZYCH DLA RODZICÓW

- indywidualne, grupowe

PSYCHODIETETYKA

- dla dorosłych, dla dzieci i młodzieży



WWW.NZOZ-PSYCHOMEDICA.PL

eprasa.pl 621e2780f6



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ PRZYCHODNIA ZDROWIA W SŁOMNIKACH	12 388 29 99	ul. św. Jadwigi Królowej 2	Słomniki
PRZEDSIĘBIORSTWO PRO-FEMINAE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 352 25 55	ul. Śląska 236	Zabierzów
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ KORMED S.C.	12 283 70 23	ul. Stolarska 1	Wola Filipowska
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W ŚWIĄTNIKACH GÓRNYCH SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 270 48 99	ul. Krakowska 2	Świątniki Górne
NZOZ SKAW-MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 276 79 00	ul. ks. J. Popiełuszki 5	Skawina
MEDEA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 388 51 99	ul. Krakowska 229	Michałowice
ZDROWIE RODZINNE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 442 62 00	ul. Polna 17	Skała
NZOZ W PRZEGINI	12 389 80 17	ul. Jerzmanowice-Przeginia 371	Przeginia
LEKARZ SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 270 29 99	ul. Wiśłana 2	Czernichów
PRZYCHODNIA ZDROWIA SKAWINA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 276 12 22	ul. Ks.J.Popiełuszki 2a	Skawina
5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ - SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE	12 630 83 24	ul. Wrocławska 1-3	Kraków
PZU ZDROWIE SPÓŁKA AKCYJNA	22 535 91 91	ul. Niska 2	Kraków
CENTRUM MEDYCZNE PROKOCIM NOWY SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 291 45 00	ul. Leonida Teligi 8	Kraków
SCANMED SPÓŁKA AKCYJNA	12 629 88 00	ul. Armii Krajowej 5	Kraków
SCANMED SPÓŁKA AKCYJNA	12 629 88 00	ul. Adama Bochenka 12	Kraków
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ GINEKOLOGII I POŁOŻNICTWA GEMELLI SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 444 66 65	os. Dywizjonu 303 2	Kraków
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ GINEKOLOGII I POŁOŻNICTWA GEMELLI SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 444 66 65	os. Jagiellońskie 1	Kraków
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ GINEKOLOGII I POŁOŻNICTWA GEMELLI SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 444 66 65	os. Urocze 2	Kraków
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ GINEKOLOGII I POŁOŻNICTWA GEMELLI SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 444 66 65	ul. Piastów 40	Kraków
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ GINEKOLOGII I POŁOŻNICTWA GEMELLI SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 444 66 65	os. Na Skarpie 6	Kraków
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ GINEKOLOGII I POŁOŻNICTWA GEMELLI SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 444 66 65	os. Na Wzgórzach 1	Kraków
PRZEDSIĘBIORSTWO PRO-FEMINAE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 352 25 55	ul. Henryka Pachorńskiego 12	Kraków
PRZEDSIĘBIORSTWO PRO-FEMINAE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 352 25 55	ul. Rusznikarska 17	Kraków
PRZEDSIĘBIORSTWO PRO-FEMINAE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 352 25 55	ul. Kronikarza Galla 24	Kraków
PRZEDSIĘBIORSTWO PRO-FEMINAE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 352 25 55	ul. Na Błonie 1	Kraków
VACCINMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	880 393 520	ul. Cegielniana 6B/44	Kraków
CENTRUM MEDYCZNE UJASTEK SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 683 38 75	ul. Ujastek 3	Kraków
CENTRUM MEDYCZNE UJASTEK SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 683 38 75	ul. Ujastek 3	Kraków
LARMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 656 30 14	ul. Lwowska 17/1	Kraków
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „ŚRÓDMIEŚCIE” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 633 08 96	ul. Długa 38	Kraków
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ KRAKÓW-POŁUDNIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 265 40 16	ul. Juliana Ursyna Niemcewicza 7	Kraków
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ KRAKÓW-POŁUDNIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 658 32 46	ul. Na Kozłowie 29	Kraków
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ GRO-MEDICUS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 266 46 79	ul. Szwedzka 27	Kraków
EBEMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 633 32 62	ul. Stefana Batorego 3	Kraków
ONKO-MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 634 06 49	ul. Długa 38	Kraków
GABINETY SPECJALISTYCZNE ALEJA POKOJU SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 413 27 69	Aleja Pokoju 4	Kraków
PRZYCHODNIA KRAKOWSKA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 267 62 60	ul. Zachodnia 5/12a	Kraków
CENTRUM MEDYCZNE VADIMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 418 61 80	ul. Fiołkowa 6	Kraków
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „GEMINI” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 357 99 55; 12 357 99 66	ul. Olszańska 5/206C,209C,213C	Kraków
NIEPUBLICZNY ZOZ SZPITAL NA SIEMIRADZKIEGO IM.RAFAŁA CZERWIAKOWSKIEGO SP. Z O.O.	12 634 26 00	ul. Kremerowska 11	Kraków
PROMED PŁACH R.GŁOWACKI SPÓŁKA JAWNA	12 411 12 05	ul. Rozrywka 24A	Kraków
NZOZ KOV-MED LEK.MED.MAŁGORZATA KRUSZEWSKA-KOWALIK	12 415 58 00	ul. Wądół 3	Kraków
IPL - ANDRZEJ ORAWIEC	12 264 22 22	ul. Kobierzyńska 98/6	Kraków
CENTRUM MEDYCYNY PROFILAKTYCZNEJ SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 427 80 71	ul. Bolesława Komorowskiego 12	Kraków
SZPITAL MIEJSKI SPECJALISTYCZNY IM. GABRIELA NARUTOWICZA	12 257 82 62	ul. Prądnicka 35-37	Kraków
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE	12 424 85 03	ul. Kopernika 23	Kraków
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MINISTERSTWA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI W KRAKOWIE	12 333 60 60	ul. Kronikarza Galla 25	Kraków
SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE	12 622 94 17	Osiedle Na Skarpie 66	Kraków



RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

tel. 12 632 01 50, kom. 781 892 523 | Kraków, ul. Karmelicka 32 | e-mail: arion@arion.pl
pon. – pt. 9:30 - 16:30
www.arionsenior.pl



WYCIECZKI BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW

SKANDYNAWIA



SZWECJA - FINLANDIA - 6 dni

Ekskluzywne promy przez Bałtyk:

Sztokholm - Turku: VIKING LINE

Helsinki - Sztokholm: SILJA LINE

NÖRKÖPING - SIGTUNA - SZTOKHOLM – MUZEUM STATKU VASA - MUZEUM ABBA - TURKU - HELSINKI

17.08 - 22.08 / 7.09 - 12.09 Cena od 4260 zł

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 4 przeprawy promowe, 5 noclegów (4 noclegi na promach, 1 w hotelu 4*), 5 śniadań, 5 obiadokolacji (4 x All Inclusive + 1 x serwowana), wieczorny show na promie w czasie rejsu Helsinki - Sztokholm, opieka pilota w jez. polskim, ubezpieczenie KLINNW
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź, Gdynia

SZWECJA - DANIA - 5 dni

Prom Stena Line przez Bałtyk z Gdyni do Szwecji i mostem Oresund z Kopenhagi do Malmö

MALMÖ - KOPENHAGA - ZAMEK KRONBORG - REZERWAT ŁOSI - KALMAR - KARLSKRONA - GDYNIA

28.04 - 2.05 / 1.06 - 15.06 / 24.08 - 28.08.

Cena od 2990 zł w cenie przejazd autobusem

W cenie: przejazd, przepawy promowe, 4 noclegi (2 x prom, 2 x hotel 4*), 2 x kolacja All Inclusive + 2x serwowane, opieka pilota w jez. polskim, ubezpieczenie KLINNW

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź, Gdynia

NORWEGIA - KRAINA FIORDÓW - 7 dni

KARLSKRONA OSLO - SOGNEFJORD – DOLINA AURLANDSDALEN - FLÅM - rejs po fiordzie NÆRØYFJORD - LAERDAL — BORGUND - GEIRANGER – GEIRANGERFIORD - DROGA TROLLI i ORŁÓW - KARLSKRONA - GDYNIA

13.06 - 19.06 Cena: 6.590 zł

29.06 - 5.07 Cena: 6.780 zł

8.07 - 14.07 Cena: 6.780 zł

+ 400 zł za rejs statkiem po Fiordzie

W cenie: przejazd autokarem, przepawy promowe, 6 noclegów (2 noce w kabinach na statku, 2 x hotel), 2 posiłki dziennie (bufet), opieka pilota, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, VAT.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź, Gdynia.

FRANCJA

NORMANDIA - SZAMPANIA - 8 dni

GIVERNY - ROUEN - FECAMIP - ETRETAT - CABOURG - CAEN - plaża OMAHA plaża JUNO - MONT-SAINT-MICHEL - PARYŻ (rejs po Sekwanie) - EPERNAY (degustacja)

15.05 - 24.05 / 5.09 - 12.09 Cena od 5.290 zł

W cenie: przejazd, 7 noclegów w hotelach**/****, 2 posiłki dziennie, rejs statkiem, pilot w jez. polskim, ubezp.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica

LAZUROWE WYBRZEŻE - 7 dni

NICEA - MENTONA - CANNES - ANTION VERDUN - MARSYLIA - ARLES - AVINION - CAISSIS - MEDOLAN

25.06 - 1.07 Cena od: 4290 zł

W cenie: przejazd, 6 noclegów w hotelach**/****, 2 posiłki dziennie, rejs statkiem, opieka pilota w jez. pol., ubezp.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory

PARYŻ - WERSAL - ZAMKI LOARY - 7 dni

REIMS - PARYŻ - WERSAL - CHAMBORD – CHENONCEAUX - MONTRESOR - CLOS LUCE - BLOIS

18.04 - 24.04 / 3.10 - 9.10 Cena od 4390 zł

W cenie: przejazd, 6 noclegów w hotelach**/****, 2 posiłki dziennie, opieka pilota w jez. polskim, ubezp. KLINNW,

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica

PROWANSJA-ALZACJA - 8 dni

Zwiedzanie: Mentona - Nicea - Cannes - Kanion Verdon - Moustiers Sainte Marie - Marsylia Cassis - PN Calanque - es - Arles - Avignon - Route des Vins - Colmar – Obernai - Strasburg (rejs statkiem)

9.06 - 14.06 Cena: 3.880 zł

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 7 noclegów w hotelach**/****, 7 śniadań, 7 obiadokolacji, opieka pilota w jez. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, VAT.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, MOP Mszana Północ przy A1

BELGIA

BELGIA - LUKSEMBURG - 6 dni

TREWIR - LUKSEMBURG - BRUKSELA (dywan kwiatowy), GANDAWA - BRUGIA (rejs po kanałach) - ANTWERPIA

11.08 - 16.08 Cena od 3640 zł

W cenie: przejazd, 5 noclegów w hotelach***, 5 śniadań, 4 obiadokolacje, opieka pilota w jez. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFP, TFG, VAT
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica.

AUSTRIA

KONCERT FILHARMONIKÓW WIEDEŃSKICH

w ogrodach Pałacu Schonbrunn



Wycieczka 3 dni

WIEDEŃ - HEILIGENKREUZ - MAYERLING - SCHALLABURG

19.06 - 21.06 Cena 1530 zł w cenie przejazd autobusem

W cenie: przejazd, 2 noclegi w hotelu 4*, 2 posiłki dziennie, opieka pilota w jez. polskim, ubezp.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory

HIT HOLANDIA



OGRODY TULIPANÓW KEUKENHOF i słynna PARADA KWIATÓW

AMSTERDAM - ROTTERDAM - HAGA - GOUDA, SKANSEN WIAtraków, GIEŁDA KWIATOWA FLORAHOLLAND, RIJKSMUZEUM, SZLIFIERNIA DIAMENTÓW, REJS STATKIEM PO KANAŁACH W AMSTERDAMIE, ROTTERDAM - PANORAMA PORTU I MIASTA Z EUROMASZTU, PARK MINIATUR „MADURODAM”, OGRODY KWIATOWE

15.04 - 19.04 Cena 3490 zł z „Paradą Kwiatów”

22.04 - 26.04 / 29.04 - 3.05 Cena od 3345 zł

W cenie: przejazd, 4 noclegi w hotelach 3*, 2 posiłki dziennie, opieka pilota w jez. polskim, ubezpieczenie KLINNW

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica

BAŁKANY

CZARNOGÓRA

wypoczynek i zwiedzanie 10 dni

Most Durdevica - BOKA KOTORSKA - KOTOR – NIEGUSI - CETNIE - Jez. Szkoderskie - KANION rzeki MORACA - PODGORICA - STARY BAR - BUDVA

Wycieczka fakultatywna:

ALBANIA zwiedzanie: Twierdza, Meczet i miasto Szkodra

15.05 - 24.05 Cena: 3.750 zł

28.05 - 6.06 Cena: 3.930 zł

19.09 - 28.09 Cena: 3.930 zł

30.09 - 9.10 Cena: 3.750 zł

W cenie: noclegi tranzytowe na trasie, przejazd autobusem lux, 9 noclegów w hotelach***, 9 śniadań, 9 obiadokolacji, opieka pilota w jez. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, VAT.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice



CHORWACJA

Najpiękniejsze wyspy Dalmacji /8 dni

HOTEL ALEMARIS* w BASKA VODA n. Adriatykiem**

SPLIT - DUBROWNIK - STON z degustacją ostryg i wina wyspa

KORCULA z degustacją win - wyspa HVAR

(Sucuraj - Hvar - Stary Grad) - TROGIR

10.09 - 17.09.2026 Cena: 3.760 zł

W cenie: przejazd, 9 noclegów, 2 posiłki dziennie – bufet i serwowane, opieka pilota w jez. polskim

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory

WŁOCHY

TOSKANIA - 8 dni

CORTONA - SIENA - San Gimignano - degustacja wina w regionie Chianti - FLORENCJA - LUKKA - PIZA - La Spezia - Cinque Terre - Rappalo - PORTOFINO

6.05 - 13.05 Cena: od 3.620 zł

9.06 - 16.06 Cena: od 3.670 zł

26.09 - 3.10 Cena: od 3.720 zł

W cenie: przejazd autobusem lux, 7 noclegów w hotelach***, 7 śniadań, 7 obiadokolacji, opieka pilota w jez. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, VAT.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

LOMBARDIA - WŁOCHY PÓŁNOCNE - 7 dni

MERANO - TRYDENT - COMO - MEDIOLAN – BERGAMO - BRESCIA - SIRMIONE – WERONA - PALMANOVA – AKWILEJA - GRADO

18.09 - 24.09 Cena od 3190 zł

W cenie: przejazd, 6 noclegów w hotelach***, 6 śniadań, 6 obiadokolacji, opieka pilota w jez. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFP, TFG, VAT
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory, MOP Mszana przy A1.

HIT POCIĄGIEM PRZEZ ALPY



4 kraje w 5 dni

CZECHY: czeski Krumlov;

AUSTRIA: Salzburg, Zell Am See i rejs po Jez. Zeller See;

SZWAJCARIA: Chur + trasa widokowa w Alpach;

WŁOCHY: Tirano, Jez. Garda, Sirmione, Werona

od 3050 zł + 500 zł bilet na Bernina Ex.

18.05 - 22.05 6.07 - 10.07 1.03 - 5.03

25.05 - 29.05 21.07 - 25.07 7.03 - 11.03

14.06 - 15.06 27.07 - 31.07 8.03 - 12.03

23.06 - 27.06 11.08 - 15.08 15.09 - 19.09

30.06 - 4.07 24.08 - 28.08 12.10 - 16.10

W cenie: przejazd, 4 noclegi w hotelach 3* i 4*, 2 posiłki dziennie, opieka pilota w jez. polskim, ubezpieczenie KLINNW.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory

AUSTRIA – SZWAJCARIA

- 8 dni + przejazd pociągiem „BERNINA EX”

CZEKI KRUMLOV - SALZBURG - POCIĄG „BERNINA EXPRESS” - JEZ. GENEWSKIE: ZAMEK CHATEAU DE CHILLON, VEVEY, MONTREUX, EVIAN, GENEWA - ZURYCH - WODOSPAD RHEIFALL - STEIN N/RENM - WYSPA KWIATÓW MAINAU NA JEZ. BODEŃSKIM - DOLINA WACHAU - MELK - MORAWY: LEDNICE

7.07 - 14.07 / 2.08 - 9.08 / 6.09 - 13.09 / 3.10 - 10.10.

Cena: od 4690 zł + 500 zł bilet na Bernina Ex.

W cenie: przejazd, 7 noclegów w hotelach 3* i 4*, 2 posiłki dziennie, opieka pilota w jez. polskim, ubezpieczenie KLINNW.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory



ŁODOWCOWY „GLACIER EXPRESS” SZWAJCARIA-LIECHTENSTEIN

CHUR - DAVOS - St. MORITZ - ZERMAT - GÓRA PILATUS - LUCERNA - VADUZ

9.05 - 14.05 Cena: 4.460 zł

23.06 - 28.06 Cena: 4.520 zł

30.08 - 4.09 Cena: 4.570 zł

+ 1360 zł za bilet na GLACIER EXPRESS

(bilet + 3-daniowy obiad)

+ 350 zł za kolejki na Górę Pilatus (obie strony)

W cenie: przejazd autobusem lux, 7 noclegów w hotelach***, 7 śniadań, 7 obiadokolacji, opieka pilota w jez. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, VAT.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, MOP Mszana Płn.

WCZASY NAD BAŁTYKIEM

Z DOJAZDEM AUTOKAREM!

ośrodki hotelowe w I-wszej linii brzegowej; za dopłatą dostępne pokoje 1-os.



JAROSŁAWIEC

100 m od morza i słynna Plaża DUBAJ / 11 dni

Hotel Król Plaza Spa 8 Wellness kryty basen, jacuzzi i grota solna

14.06 - 24.06 / 23.06 - 3.07

10.08 - 20.08 / 19.08 - 29.08

Cena: od 3.850 zł, masaże + 350 zł (3 x 20')

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje: łazienka, balkon, czajnik, bufetowe posiłki, wycieczka autokarowa z przewodnikiem do Ustki, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, VAT.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Wrocław, Poznań.

MIELNO-UNIEŚCIE OW „BAŁTYK”

50 m od morza / kryty basen

25.05 - 5.06 / 15.06 - 27.06 Cena: od 3.155 zł

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje: łazienka, balkonem, czajnikiem, posiłki: 3 x dziennie bufet, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, VAT.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Wrocław, Poznań.

ŁEBA OW „Chemar” /11 dni

200 m od morza

17.08 - 27.08 Cena: 3.080 zł

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje: łazienka, balkonem, czajnikiem, posiłki: 3 x dziennie bufet, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, VAT.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź.

NIEMCY

PERŁY BAWARII - 7 dni

PASAWA - BURGHAUSEN RATYZBONA – NORYMBERGA - FUSSEN - ROTHENBURG OB. DER TAUBER - HOHENSCHWANGAU - ETTAL – NEUSCHWEINSTEIN - LINDERHOF - OBERAMMERGAU - WIES – GARMISCH PARTENKIRCHEN - MONACHIUM - HERRENCHIEMSEE

26.06 - 2.07 / 9.08 - 15.08 / 9.10 - 15.10 Cena 3790 zł

W cenie: przejazd, 6 noclegów w hotelach 3* i 4*, 2 posiłki dziennie, opieka pilota w jez. polskim, ubezpieczenie KLINNW.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory

KRAJOZNAWCZE WYCIECZKI W POLSCE 4-5 DNI

MAZURY 5 dni

Kanał Elbląski i Rejs „Szlak Wielkich Jezior” - GRUNWALD -OSTRODA - FROMBORK - ELBLĄG - RESZEL - „Wilczy Szaniec” - św. LIPKA – WĘGORZEWO - GIŻYCKO - MIKOŁAJKI

26.05 - 30.05 Cena: 2.050 zł

5.07 - 9.07 Cena: 2.120 zł

1.09 - 5.09 Cena: 2.050

+ 380 zł na bilety

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje z łazienką, posiłki 2 x dziennie, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, VAT.

Wyjazd z Krakowa (hotel przed i po wycieczce: 110 zł/noc.)

SUDETY 4 dni

Pałace i zamki Dolnego Śląska: Zamki Książ i Czocha - SIEDLEĆIN - KARPACZ - ŚWIDNICA - ŚWIERADÓW - OPACTWO KRZESZÓW – PAŁAC KAMIEŃC ZĄBK. - CIEPLICE Zdrój

14.05 - 17.05 Cena: 1.180 zł

22.06 - 25.06 Cena: 1.260 zł

21.09 - 24.09 Cena: 1.260 zł

5.10 - 8.10 Cena: 1.260 zł

+ 380 zł na bilety

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje: łazienka, z balkonem, czajnik, posiłki: 2 x dziennie bufet, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, VAT.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

PODLASIE wielokulturowość 4 dni

SUPRAŚL - Zamek TYKOCIN - BIAŁYSTOK - BOHONIKI -

KRUSZYNIANY - Meczet - Muzeum IKON - GÓRA GRABARKA

15.09 - 18.09 Cena: 1980 zł + 380 zł na bilety

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje: łazienka, posiłki 2 x dziennie, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, VAT.

Wyjazdy z Krakowa (hotel przed i po wycieczce: 110 zł/noc.)

Dla Klientów spoza Krakowa oferujemy przed i po wycieczce nocleg w Krakowie w hotelu: 110 zł/os./noc i rano gwarantujemy wyjazd autokarem z tego hotelu.

WYBÓR MIEJSC W AUTOKARACH WG KOLEJNOŚCI REZERWACJI. Tel.: 601 511 897

REKLAMA

001148085

Tukan
Centrum Rehabilitacji

RABATY DO

10%*

REHABILITACJA

na miarę
Twoich *potrzeb*

Świadczymy usługi
finansowane
przez pacjenta oraz osobowych
i grupowych ubezpieczeń
zdrowotnych.

Nie czekaj!

**Masaże
lecnicze**

**Rehabilitacja
pourazowa**

**Rehabilitacja
neurologiczna**

*na usługi świadczone odpłatnie

REKLAMA

0011481156

Zapraszamy od poniedziałku do piątku
od 7:30 - 18:00

tel. **33 8797 495, 33 4766 125**

e-mail: **poradniapoz@sgzoz-stryszow.pl**

W RAMACH UBEZPIECZENIA W NFZ PROPONUJEMY BEZPŁATNIE:

- Porady specjalistów medycyny rodzinnej
- Porady lekarzy pediatrów
- Opiekę pielęgniarki środowiskowo-rodzinnej
- Opiekę położnej środowiskowo-rodzinnej,
a także opiekę specjalistyczną poradni
ginekologicznej i stomatologicznej.

**Przychodnia świadczy usługi
w oparciu o kontrakty zawarte
z Narodowym Funduszem Zdrowia.**

Pacjent wykona u nas podstawowe badania,
zostanie mu zdiagnozowana choroba
oraz skonsultuje się z lekarzem.

Kierując się dobrem naszych Pacjentów
wypozażyliśmy swoje gabinety
w nowoczesny sprzęt medyczny.

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ CENTRUM MEDYCZNE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 274 86 72	Pcim 1	Pcim
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W MYŚLENICACH	12 273 03 40	ul. Szpitalna 2	Myślenice
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ - SZPITAL IM.DR. JÓZEFA DIETLA W KRYNICY-ZDROJU	18 473 28 00	ul. Józefa Ignacego Kraszewskiego 142	Krynica-Zdrój
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ W MUSZYNIE	18 471 40 37	ul. Zefirka 6	Muszyna
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W ŁOSOSINIE DOLNEJ	500 089 783	Łososina Dolna 170	Łososina Dolna
ZDROWIE RODZINY NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ PRAKTYKA GRUPOWA LEKARZY SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	18 445 90 12	Podegrodzie 255	Podegrodzie
MARIA WÓJCIK-NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KORZENNEJ	18 441 70 02	Korzenna 33	Korzenna
ALFA SPÓŁKA Z OGRANICZONA ODPWIEDZIALNOSCIA SPÓŁKA KOMANDYTOWA	18 477 73 94	ul. Władysława Reymonta 21	Krynica-Zdrój
SAMODZIELNY NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „BOMED” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	18 445 03 10 wew. 11	ul. Kościuszki 17	Grybów
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	22 610 10 10	ul. Tysiąclecia 111	Nowy Targ
PODHALAŃSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JANA PAWEŁA II W NOWYM TARGU	459 599 111	ul. 3 Maja 7	Jabłonka
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ HIPOKRATES	18 262 30 46	ul. Esperanto 2	Krościenko nad Dunajcem
SAMODZIELNY PUBLICZNY GMINNY OŚRODEK ZDROWIA W ŁĄPSZACH NIŻNYCH	18 265 93 98	ul. Długa 169	Łąpsze Niżne
SAMODZIELNY GMINNY ZAKŁAD PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNYM DUNAJCU	18 265 81 32	Ratułów 1C	Ratułów
SAMODZIELNY GMINNY ZAKŁAD PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNYM DUNAJCU	18 265 72 99	ul. Kamieniec Dolny 55	Czarny Dunajec
SAMODZIELNY PUBLICZNY GMINNY OŚRODEK ZDROWIA W SZAFLARACH	18 275 47 76	ul. Władysława Orkana 37c	Szaflary
SAMODZIELNY PUBLICZNY GMINNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W GMINIE RABA WYŻNA	18 267 1 013	Raba Wyżna 64	Raba Wyżna
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „ESKULAP” S.C.	18 262 22 19	ul. Jana Wiktora 17A	Szczawnica
„SZPITAL MIEJSKI W RABCE ZDROJU” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	18 267 61 46	ul. Słoneczna 3	Rabka-Zdrój
PODHALAŃSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JANA PAWEŁA II W NOWYM TARGU	459 599 111	ul. Szpitalna 14	Nowy Targ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MINISTERSTWA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI W KRAKOWIE	18 547 57 81	ul. Stanisława Żółkiewskiego 11	Nowy Sącz
LUX MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	18 440 02 60	ul. Józefa Poniatowskiego 2	Nowy Sącz
MEDIKOR III SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	18 531 05 40	ul. Jana Długosza 45	Nowy Sącz

REKLAMA 0011472581



KRAKOWSKIE
CENTRUM
DIAGNOSTYCZNO
KLINICZNE



**Zespół
lekarzy i profesorów
z Krakowa!**

**Oferujemy
świadczenia medyczne
w ramach
wybranych pakietów
ubezpieceniowych.**

**Przychodnia medyczna w sercu Krakowa
oferująca opiekę specjalistyczną m.in.:**

✓ kardiologia
✓ endokrynologia
✓ diabetologia
✓ neurologia
✓ ortopedia
✓ okulistyka
✓ dermatologia

✓ laryngologia
✓ chirurgia i proktologia
✓ dietetyka
✓ psychologia
✓ alergologia
✓ pulmonologia
✓ angiologia i flebologia

✓ urologia
✓ reumatologia
✓ nefrologia
✓ badania USG dla dorosłych i dzieci
✓ gastroenterologia i wiele innych

 Aleja Beliny-Prażmowskiego 60, Kraków

 +48 12 621 15 20, +48 696 18 47 97

 www.kcdk.pl  rejestracja@kcdk.pl

REKLAMA 0011474079



**ARTROSKOP
CENTRUM MEDYCZNE
BOGDAN WZIĘTEK**

**OTWARTY REZONANS
MAGNETYCZNY**

**0-scan o zwiększonej precyzji
dzięki sztucznej inteligencji HyperClarity - AI**





Przyjazny dla osób
z klaustrofobią i z implantami.

Wykonujemy badania
kolan, stawów skokowych,
stóp, łokci,
nadgarstków i rąk.

**ARTROSKOP
CENTRUM MEDYCZNE
BOGDAN WZIĘTEK**

**Trzebinia, Głowackiego 32
tel. 32 223 61 77**

www.wzietek.pl



CENTRUM MEDYCZYNE PROMED KLUSKA, MAZGAJ SPÓŁKA JAWNA	18 449 16 92	ul. Władysława Broniewskiego 3	Nowy Sącz
CENTRUM MEDYCZYNE PROMED KLUSKA, MAZGAJ SPÓŁKA JAWNA	18 547 49 29	ul. Nawojowska 3	Nowy Sącz
PRYWATNA POLIKLINIKA SPECJALISTYCZNA"ZDROWIE"	18 443 81 58	ul. 1 Brygady 4A	Nowy Sącz
CENTRUM MEDYCZNE „BATOREGO” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	18 442 00 06	Aleje Stefana Batorego 77	Nowy Sącz
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ ALMEDICA	18 443 99 64	ul. Nawojowska 292	Nowy Sącz
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ DIAGMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	18 442 36 87	ul. Lwowska 20	Nowy Sącz
SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JĘDRZEJA ŚNIADECKIEGO W NOWYM SĄCZU	18 442 59 88	ul. Młyńska 5	Nowy Sącz
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W TRZYCIĄŻU	12 389 40 23	ul. Zdrowa 6	Trzyciąż
NOWY SZPITAL W OLKUSZU SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	41 240 00 00	ul. 1000-lecia 13	Olkusz
NOWY SZPITAL W OLKUSZU SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	41 240 13 83	ul. Skalska 22	Wolbrom
NOWY SZPITAL W OLKUSZU SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	41 240 00 00	ul. K.K.Wielkiego 60	Olkusz
MIEJSKO GMINNE CENTRUM MEDYCZNE „WOL-MED” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	32 644 10 29	ul. Skalska 22	Wolbrom
MIEJSKO GMINNE CENTRUM MEDYCZNE „WOL-MED” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	698 983 467	ul. Zwycięstwa 9	Bukowno
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „ZDROWIE” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	32 642 84 13	ul. Zawierciańska 14	Kłucze
SAMODZIELNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W ZATORZE	33 841 21 50	ul. Leszka Palimąki 2	Zator
PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W POLANCE WIELKIEJ	33 848 88 23	ul. Długa 3	Polanka Wielka
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W PRZECISZOWIE	33 841 32 78	ul. Długa 4	Przeciszów
SAMODZIELNY GMINNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W CHEŁMKU	33 846 14 61	ul. Staicha 1	Chełmek
GMINNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KĘTACH	33 845 29 26	ul. Jana III Sobieskiego 35 A	Kęty
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W OSIEKU	33 845 82 39	ul. Starowiejska 175	Osiek
„SEMEDICA” SPÓŁKA Z OGRANICZONA ODPOWIEDZIALNOSCIA	33 845 15 15	ul. Legionów 28	Kęty
ZAKŁAD LECZNICTWA AMBULATORYJNEGO W OŚWIĘCIMIU	33 842 20 81	ul. Żwirki i Wigury 5	Oświęcim
ZAKŁAD LECZNICTWA AMBULATORYJNEGO W OŚWIĘCIMIU	33 843 05 95	ul. Garbarska 1	Oświęcim
ZAKŁAD LECZNICTWA AMBULATORYJNEGO W OŚWIĘCIMIU	33 811 12 39	ul. Juliusza Słowackiego 1	Oświęcim
PRZEDSIĘBIORSTWO ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH I PROMOCJI ZDROWIA ELVITA-JAWORZNO III SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	33 471 60 90	ul. Chemików 5	Oświęcim
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „VITA” SPÓŁKA ZOGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	32 661 15 76	ul. Piłsudskiego 6	Brzeszcze
ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W OŚWIĘCIMIU	33 844 82 34	ul. Wysokie Brzegi 4	Oświęcim
SZPITAL IM. OJCA RAFAŁA Z PROSZOWIC SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W PROSZOWICACH	12 386 52 25	ul. Mikołaja Kopernika 13	Proszowice
„RODZINKA” EWA KOWALSKA DOROTA GAŁKA SPÓŁKA JAWNA	602 618 525	ul. 3 Maja 2	Jordanów
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W NAPRAWIE	18 267 20 12	Naprawa 477	Naprawa
MIEJSKA PRZYCHODNIA ZDROWIA	33 877 18 17	ul. Kościuszki 1	Maków Podhalański
MIEJSKA PRZYCHODNIA ZDROWIA W SUCHEJ BESKIDZKIEJ	33 874 20 07	ul. Handlowa 1	Sucha Beskidzka
SAMODZIELNY GMINNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W ZEMBRZYCACH	33 874 60 10	Zembrzyce 541	Zembrzyce
„ZDROWIE” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	33 877 50 03	Zawoja 1580	Zawoja
PRZYCHODNIA ZDROWIA W STRYSZAWIE BOŻENA POLEWCZYK	33 874 70 26	Stryszawa277A	Stryszawa
NZOZ OŚRODEK ZDROWIA W BUDZOWIE	33 874 00 08	Budzów 460	Budzów
ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W SUCHEJ BESKIDZKIEJ	33 872 33 64	ul. Szpitalna 22	Sucha Beskidzka
GMINNE CENTRUM USŁUG MEDYCZNYCH W LISIEJ GÓRZE	14 678 49 99	ul. Sucharskiego 3a	Lisia Góra
GMINNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W SKRZYSZOWIE	14 674 50 08	Skrzyszów 645	Skrzyszów
SAMODZIELNY PUBLICZNY GMINNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W PLEŚNEJ	14 679 81 10	Pleśna284	Pleśna
PUBLICZNY SAMODZIELNY OŚRODEK ZDROWIA W RADŁOWIE	14 678 20 05	ul. Brzeska 9	Radłów
SAMODZIELNY GMINNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W ŻABNIE	14 645 64 78	Aleja Piłsudskiego 7	Żabno
„WOJNICKIE CENTRUM MEDYCZNE” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	14 679 03 08	ul. Rolnicza 3	Wojnicz
CENTRUM ZDROWIA TUCHÓW SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	14 679 70 22	Wierzchosławice 39B	Wierzchosławice
CENTRUM ZDROWIA TUCHÓW SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	14 651 00 09	ul. Zdrowa 1	Ciężkowice
CENTRUM ZDROWIA TUCHÓW SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	14 653 51 01	Szerzyny 26	Szerzyny
CENTRUM ZDROWIA TUCHÓW SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	14 653 52 02	ul. Szpitalna 1	Tuchów
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „CENTRUM ZDROWIA”	14 665 26 12	ul. Tarnowska 9	Zakliczyn



Jakie badania laboratoryjne warto wykonać w ramach profilaktyki zdrowotnej?

TSH

Badanie funkcji tarczycy, które pomaga wykryć jej niedoczynność lub nadczynność.

ALT

Enzym wątrobowy, którego podwyższony poziom może świadczyć o uszkodzeniu wątroby.

Glukoza

Badanie poziomu cukru we krwi służące do diagnostyki cukrzycy, stanu przedcukrzycowego i kontroli leczenia.

Kreatynina

Parametr oceniający wydolność nerek i umożliwiający wczesne wykrycie ich uszkodzenia.

Morfologia

Podstawowe badanie krwi, które pozwala ocenić ogólny stan zdrowia i wykryć m.in. anemię, infekcje oraz stany zapalne.

Lipidogram

Ocena gospodarki lipidowej i ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, takich jak miażdżycy, zawał czy udar.

CRP

Czuły marker stanu zapalnego, szybko rosnący m.in. przy infekcjach bakteryjnych i uszkodzeniach tkanek.

To tylko kilka **podstawowych badań**, które pomagają ocenić ogólny stan zdrowia — w ofercie **ALAB laboratoria** dostępnych jest **ponad 3500 badań**, dopasowanych do wieku, objawów i indywidualnych potrzeb.

Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę alab.pl lub najbliższy Punkt Pobrań.

Punkty Pobrań w woj. małopolskim:

- | | | | |
|-------------------------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| • Bibice, Warszawska 178 | • Kraków, Ciesielskiego 6 | • Kraków, Myśliwska 66 | • Modlnica, Jurajska 5 |
| • Kraków, os. Jagiellońskie 1 | • Kraków, F. Książna 1/U5 | • Kraków, Dywizjonu 303 62C | • Mszana Dolna, Starowiejska 2 |
| • Kraków, os. Kolorowe 21 | • Kraków, Grzegórzecka 79C | • Kraków, Piastowska 1B | • Nowy Targ, Wojska Polskiego 14 |
| • Kraków, os. Na Wzgórzach 1 | • Kraków, Kapelanka 13B | • Kraków, Trybuny Ludów 25 | • Raba Wyżna 64 |
| • Kraków, os. Szkolne 9 | • Kraków, Kijowska 64 | • Krzeszowice, Kościuszki 54 | • Rabka-Zdrój, Kościuszki 1D |
| • Kraków, 29 Listopada 155C | • Kraków, Kościuszki 73 | • Limanowa, Kościuszki 9 | • Rząska, Balicka 49A |
| • Kraków, Agatowa 31 | • Kraków, Krakowska 39/1 | • Limanowa, Zygmunta Augusta 12 | • Sieniawa 8B |
| • Kraków, Basztowa 15 | • Kraków, Mogińska 120C | • Miechów, Jagiellońska 2 | • Wieliczka, Dembowskiego 60 |
| • Kraków, Bunscha 18 | • Kraków, Myślenicka 102 | | • Zakopane, Sienkiewicza 3B |

Na terenie Krakowa można zamówić wykonanie badań w domu! Dostępne na www.alab.pl/alab-w-domu

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MINISTERSTWA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI W KRAKOWIE	14 631 62 20	ul. Krakowska 32	Tarnów
MOŚCICKIE CENTRUM MEDYCZNE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	14 688 05 51	ul. Eugeniusza Kwiatkowskiego 15	Tarnów
CENTRUM MEDYCZNE „KOL-MED” SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W TARNOWIE	14 688 60 50	Pl. Dworcowy 6	Tarnów
ZESPÓŁ PRZYCHODNI SPECJALISTYCZNYCH SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	14 631 02 40	ul. Marii Skłodowskiej-Curie 1	Tarnów
MIEJSKIE CENTRUM GINEKOLOGICZNO-CYTOLOGICZNE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	14 655 88 70	ul. Józefa Sowińskiego 19	Tarnów
MIEJSKIE CENTRUM GINEKOLOGICZNO-CYTOLOGICZNE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	14 655 88 64	ul. Wałowa 22	Tarnów
MIEJSKIE CENTRUM GINEKOLOGICZNO-CYTOLOGICZNE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	14 655 88 63	Osiedle Niepodległości 3a	Tarnów
MIEJSKIE CENTRUM GINEKOLOGICZNO-CYTOLOGICZNE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	14 655 88 66	ul. Ignacego Mościckiego 14	Tarnów
MIEJSKIE CENTRUM GINEKOLOGICZNO-CYTOLOGICZNE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	14 655 88 68	ul. Długa 18	Tarnów
SPECJALISTYCZNY SZPITAL IM. E. SZCZEKLIKA W TARNOWIE	14 631 04 20	ul. Szpitalna 13	Tarnów
SZPITAL WOJEWÓDZKI IM.ŚW.ŁUKASZA SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W TARNOWIE	14 631 57 41	ul. Lwowska 178a	Tarnów
SAMODZIELNY GMINNY OŚRODEK ZDROWIA W BIAŁYM DUNAJCU	18 207 35 91	ul. Jana Pawła II 201	Biały Dunajec
MARKOWSKI GRZEGORZ NZOZ PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA	18 206 42 44	ul. Nowotarska 79	Zakopane
NZOZ PRZYCHODNIA LEKARSKA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	18 207 72 01	ul. Kościuszki 11	Bukowina Tatrzańska
TATRZAŃSKIE CENTRUM MEDYCZNE GALICAMED PORONIN SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	18 263 70 77	ul. Józefa Piłsudskiego 101	Poronin
SZPITAL POWIATOWY IM. DR TYTUSA CHAŁUBIŃSKIEGO W ZAKOPANEM	18 201 20 21	ul. Kamieniec 10	Zakopane
GMINNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W SPYTKOWICACH	33 879 18 28	ul. Szkolna 1	Spytkowice
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W WIEPRZU	33 870 67 61	ul. Wadowicka 3	Wieprz
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KALWARII ZEBRZYDOWSKIEJ	33 876 64 37	ul. Jana Pawła II 7	Kalwaria Zebrzydowska
SAMODZIELNY GMINNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W STRYSZOWIE	33 870 35 14	Stryśzów 557	Stryśzów
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W MUCHARZU	33 876 14 10	Mucharz 226	Mucharz
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „MEDICAN” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	33 870 42 44	ul. Krakowska 91	Andrychów
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W WADOWICACH	33 872 12 00	ul. Karmelicka 5	Wadowice
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ LECZNICTWA OTWARTEGO W WIELICZCE	12 279 63 59	ul. Bolesława Szpunara 20	Wieliczka
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KŁAJU SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 284 10 33	Kłaj 820	Kłaj
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ EUROMED	12 278 40 00	ul. Bolesława Szpunara 19	Wieliczka
NIEPOŁOMICKIE CENTRUM MEDYCZNE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 281 10 05	ul. Janusza Korczaka 1	Niepołomice
NIEPOŁOMICKIE CENTRUM MEDYCZNE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 281 89 99	Kortowa 467	Podłęże
RS-MED	889 752 999	Gdów 58	Gdów

Program profilaktyki raka szyjki macicy - etap pogłębiony

NAZWA ŚWIADCZENIODAWCY	TELEFON DO ŚWIADCZENIODAWCY	ADRES MIEJSCA REALIZACJI ŚWIADCZEŃ
PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA SZYJKI MACICY - ETAP POGŁĘBIONEJ DIAGNOSTYKI		
SZPITAL POWIATOWY W CHRZANOWIE	32 624 75 36	ul. Topolowa 16
SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. HENRYKA KLIMONTOWICZA W GORLICACH	18 355 33 90	ul. Węgierska 21
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ PRZYCHODNIA ZDROWIA W SŁOMNIKACH	12 388 29 99	ul. św. Jadwigi Królowej 2
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	22 610 10 10	Aleja Adolfa Dygasińskiego 2d
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE	12 424 85 03	ul. Kopernika 23
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE	12 400 10 00	ul. Macieja Jakubowskiego 2
SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE	12 622 94 17	Osiedle Na Skarpie 66
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ GINEKOLOGII I POŁOŻNICTWA GEMELLI SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 444 66 65	Osiedle Urocz 2
SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. LUDWIKA RYDYGIERA W KRAKOWIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 646 83 79	Osiedle Złotej Jesieni 1
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „SRÓDMIEŚCIE” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 633 08 96	ul. Długa 38
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	22 610 10 10	ul. Władysława Orkana 10
PODHALAŃSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JANA PAWŁA II W NOWYM TARGU	45 959 91 11	ul. Szpitalna 14
ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W SUCHEJ BESKIDZKIEJ	33 872 33 64	ul. Szpitalna 22
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	22 610 10 10	ul. Konstytucji 3 Maja 4

Opieka paliatywna i hospicyjna

NAZWAŚWIADCZENIODAWCY	ADRESMIEJSCAREALIZACJI ŚWIADCZEŃ	TELEFONDOŚWIADCZENIODAWCY
PERINATALNA OPIEKA PALIATYWNA		
N.Z.O.Z. „MARI-MED” OPIEKA DŁUGOTERMINOWA I PALIATYWNA MARIA SKOŁUBA	ul. ks. P. P. Gawlikowskiego 78 Żalas	500 732 772
FUNDACJA KRAKOWSKIE HOSPICIUM DLA DZIECI IMIENIA KSIĘDZA JÓZEFA TISCHNERA	ul. Wielicka 265 Kraków	12 269 86 20
PORADA W PORADNI MEDYCZYNY PALIATYWNEJ		
STOWARZYSZENIE HOSPICIUM HOMO-HOMINI IM. ŚW. BRATA ALBERTA	ul. 3 Maja 11 Chrzanów	32 210 91 94
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „SILOE”	ul. Bosaków 11 Kraków	792 300 007
MIEJSKIE CENTRUM OPIEKI DLA OSÓB STARSZYCH, PRZEWLEKLE NIEPEŁNOSPRAWNYCH ORAZ NIESAMODZIELNYCH W KRAKOWIE	ul. Wielicka 267 Kraków	12 446 75 53
TOWARZYSTWO PRZYJACIÓŁ CHORYCH „HOSPICIUM IM. ŚW. ŁAZARZA”	ul. Fatimska 17 Kraków	12 641 46 59
N.Z.O.Z. „MARI-MED” OPIEKA DŁUGOTERMINOWA I PALIATYWNA MARIA SKOŁUBA	ul. Bałtycka 3 Kraków	12 415 30 90
FIZJOMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Skrzydlna 287 Skrzydlna	694 084 052, 18 333 15 52
SPECJALMED II SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Zarabie 35c Dobczyce	12 271 09 00
GEORG-MED	ul. Zdrojowa 119 Myślenice	504 095 987
„PEMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ”	Osieczany 512 Osieczany	515 175 682
MEDI KOMPLEKS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Wiśniowa 317 Wiśniowa	12 271 45 30
PODHALANSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JANA PAWŁA II W NOWYM TARGU	ul. Szpitalna 14 Nowy Targ	18 263 33 95
SPECJALMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Zygmuntowska 17A Nowy Sącz	12 271 09 00
SPECJALMED II SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Zygmuntowska 17A Nowy Sącz	12 271 09 00
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „SILOE”	ul. Króla Kazimierza Wielkiego 64 Olkusz	793 970 007
MEDI KOMPLEKS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOWA	ul. Jasna 77a Tarnów	509 713 269, 12 271 45 30
VIA SPEI SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Bystra 17 Tarnów	14 656 02 36
ŚWIADCZENIA W HOSPICIUM DOMOWYM		
TOWARZYSTWO PRZYJACIÓŁ CHORYCH „HOSPICIUM” IM. BŁOGOSŁAWIONEGO EDMUNDA BOJANOWSKIEGO W BOCHNI	ul. Proszowska 1 Bochnia	14 611 65 98
„PEMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ”	Żegocina 232 Żegocina	515 175 682
POWIATOWY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY W BRZESKU	ul. Tadeusza Kościuszki 33 Brzesko	14 663 01 09
STOWARZYSZENIE HOSPICIUM HOMO-HOMINI IM. ŚW. BRATA ALBERTA	ul. 3 Maja 11 Chrzanów	32 210 91 94
NZOZ „PALMED” CENTRUM OPIEKUNCZO-LECZNICZE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOW	ul. Ligęzów b/z Biecz	14 651 20 23
„PEMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ”	ul. Korabnicka 7a Skawina	515 175 682
N.Z.O.Z. „MARI-MED” OPIEKA DŁUGOTERMINOWA I PALIATYWNA MARIA SKOŁUBA	ul. ks. P. P. Gawlikowskiego 78 Żalas	500 732 772
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „SILOE”	ul. Bosaków 11 Kraków	792 300 007
MIEJSKIE CENTRUM OPIEKI DLA OSÓB STARSZYCH, PRZEWLEKLE NIEPEŁNOSPRAWNYCH ORAZ NIESAMODZIELNYCH W KRAKOWIE	ul. Wielicka 267 Kraków	12 446 75 53
N.Z.O.Z. „MARI-MED” OPIEKA DŁUGOTERMINOWA I PALIATYWNA MARIA SKOŁUBA	ul. Bałtycka 3 Kraków	12 415 30 90
SERDECZNA TROSKA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Osiedle Złotej Jesieni 5 Kraków	12 350 69 69
TOWARZYSTWO PRZYJACIÓŁ CHORYCH „HOSPICIUM IM. ŚW. ŁAZARZA”	ul. Fatimska 17 Kraków	12 641 46 59
IDEA MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Kamienica 403 Kamienica	12 251 40 40
FIZJOMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Skrzydlna 287 Skrzydlna	694 084 052, 18 333 15 52
CARITAS DIECEZJI KIELECKIEJ	ul. Szpitalna 1c Miechów	41 383 10 38
SPECJALMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Zarabie 35c Dobczyce	12 271 09 00
SPECJALMED II SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Zarabie 35 C Dobczyce	12 271 09 00
GEORG-MED	ul. Zdrojowa 119 Myślenice	504 095 987
„PEMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ”	Osieczany 512 Osieczany	515 175 682

REKLAMA

0011477374

Arte
Medi
cina

Piękno
jest sztuką.

Kontakt

Arte Medicina,
Kościuszki 47/LU5, 30-114 Kraków

Recepcja (umów wizytę, informacja o zabiegach)
recepcja@artemedicina.pl
Tel.: +48 12 881 28 72 +48 516 841 442

Godziny otwarcia
Poniedziałek - piątek 9.00-20.00

Arte Medicina to centrum medyczne zlokalizowane w centrum Krakowa, które rozpoczęło swoją działalność w lutym 2023 roku.

Medycyna estetyczna, dermatologia, kardiologia, chirurgia plastyczna, ginekologia regeneracyjna, choroby wewnętrzne i kosmetologia to dziedziny, w których się specjalizujemy:

Medycyna estetyczna

- konsultacja lekarska z planem zabiegowym
- toksyna botulinowa
- kwas hialuronowy
- biostymulatory tkankowe
- mezoterapia
- osocze i fibryna
- zabiegi laserowe
- radiofrekwencja mikroigłowa

Dermatologia

- konsultacja specjalistyczna
- konsultacja wenerologiczna
- dermatoskopia zmian skórnych
- biopsja zmian skórnych
- laserowe usuwanie drobnych zmian skórnych
- laserowe leczenie rumienia, trądziku, trądziku różowatego
- krioterapia



Chirurgia plastyczna

- W naszym centrum medycznym wykonywane są zabiegi w znieczuleniu miejscowym. Zabiegi w znieczuleniu ogólnym wykonywane są poza Arte Medicina, a miejsce zabiegu ustalane jest z chirurgiem plastycznym podczas konsultacji.
- konsultacja chirurga plastycznego
 - operacje powiek dolnych i górnych (blefaroplastyka)
 - usuwanie zmian skórnych
 - plastyka uszu
 - chirurgia plastyczna piersi
 - chirurgia plastyczna dla mężczyzn (np. obrzezanie)
 - liposukcja

Kardiologia

- konsultacja specjalistyczna
- badanie echokardiograficzne (echo serca)
- badanie usg tętnic szyjnych/ kręgowych (usg doppler)
- EKG
- Holter ciśnieniowy (24-godzinne monitorowanie ciśnienia tętniczego ABPM)
- Holter EKG (24-godzinne monitorowanie EKG)



Kosmetologia

- Konsultacja kosmetyczna z analizą skóry Observe 520 X i planem zabiegowym
- endermologia
- modelowanie sylwetki
- zabiegi terapeutyczne na twarz (PCA, Dermaquest)
- depilacja laserowa
- termolifting

Ginekologia regeneracyjna:

- rewitalizacja okolic intymnych osoczem bogatopłytkowym i kwasem hialuronowym
- korekcja blizn po cięciu cesarskim i nacięciu krocza
- zabiegi laserowe m.in. nietrzymania moczu, rewitalizacji pochwy
- plastyka warg sromowych

Choroby wewnętrzne

- Konsultacja specjalistyczna z zakresu chorób wewnętrznych
- Diagnostyka i leczenie otyłości

www.artemedicina.pl

MEDI KOMPLEKS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Wiśniowa 317 Wiśniowa	12 271 45 30
FUNDACJA POMOCY OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM	Stróże 622 Stróże	18 535 17 75, 18 445 43 41
PODHALAŃSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JANA PAWŁA II W NOWYM TARGU	ul. Szpitalna 14 Nowy Targ	18 263 33 94
SPECJALMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Zygmuntowska 17A Nowy Sącz	12 271 09 00
SPECJALMED II SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Zygmuntowska 17A Nowy Sącz	12 271 09 00
MEDI KOMPLEKS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Stanisława Żółkiewskiego 10 Nowy Sącz	12 271 45 30
„PRAXIS” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. św.Heleny 30B Nowy Sącz	18 443 09 10
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „SILOE”	ul. Króla Kazimierza Wielkiego 64 Olkusz	793 970 007
JANMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Króla Kazimierza Wielkiego 64 Olkusz	698 887 816
MEDI KOMPLEKS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Świętokrzyska 21 Kęty	606 460 637
SENIMED HOSPICJUM DOMOWE - URSZULA KALEMBA, JOLANTA TRZCIŃSKA SPÓŁKA JAWNA	Białka 598 Białka	607 034 071
NZOZ „PALMED” CENTRUM OPIEKUNCZO-LECZNICZE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOSCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOW	Jastrzębia 174 Jastrzębia	14 651 20 23
SPECJALMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Tarnowska 9 Zakliczyn	12 271 09 00
MEDI KOMPLEKS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOWA	ul. Jasna 77a Tarnów	509 713 269, 12 271 45 30
MEDI KOMPLEKS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Jasna 77a Tarnów	12 271 45 30
„MARO - MED” BARBARA MALINOWSKA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Zagumnie 23A Tarnów	605 537 100
MEDI KOMPLEKS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Krakowska 140A Andrychów	885 053 152
IDEA MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Stefana Batorego 41C Niepołomice	12 362 41 06

ŚWIADCZENIA W HOSPICJUM DOMOWYM DLA DZIECI

„PEMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ”	Żegocina 232 Żegocina	515 175 682
„PEMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ”	ul. Korabnicka 7a Skawina	515 175 682
GEORG-MED	ul. Korabnicka 7a Skawina	504 095 987
N.Z.O.Z. „MARI-MED” OPIEKA DŁUGOTERMINOWA I PALIATYWNA MARIA SKOŁUBA	ul. ks. P. P. Gawlikowskiego 78 Zalas	500 732 772
MAŁOPOLSKIE HOSPICJUM DLA DZIECI	ul. Odmętowa 4 Kraków	12 643 72 21
SPECJALMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Borsucza 4 Kraków	12 271 09 00
FUNDACJA KRAKOWSKIE HOSPICJUM DLA DZIECI IMIENIA KSIĘDZA JÓZEFA TISCHNERA	ul.Wielicka 265 Kraków	12 269 86 20
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „ALMA SPEI”	ul. Dożynkowa 88A Kraków	666 722 753, 12 446 64 76
IDEA MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Kamienica 403 Kamienica	12 251 40 40
FIZJOMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Skrzydlna 287 Skrzydlna	694 084 052, 18 333 15 52
„PEMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ”	ul. Osieczany 512 Osieczany	515 175 682
MEDI KOMPLEKS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Wiśniowa 317 Wiśniowa	12 271 45 30
FUNDACJA POMOCY OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM	Stróże 622 Stróże	18 535 17 75, 18 445 43 41
MEDI KOMPLEKS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Stanisława Żółkiewskiego 10 Nowy Sącz	12 271 45 30
MEDI KOMPLEKS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOWA	ul. Świętokrzyska 21 Kęty	509 713 269, 12 271 45 30
MEDI KOMPLEKS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Świętokrzyska 21 Kęty	12 271 45 30
NZOZ „PALMED” CENTRUM OPIEKUNCZO-LECZNICZE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOSCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOW	Jastrzębia 174 Jastrzębia	14 651 20 23
MEDI KOMPLEKS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOWA	ul. Jasna 77a Tarnów	509 713 269, 12 271 45 30
„MARO - MED” BARBARA MALINOWSKA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Zagumnie 23A Tarnów	605 537 100
IDEA MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Stefana Batorego 41C Niepołomice	12 362 41 06

ŚWIADCZENIA W ODDZIALE MEDYCYNY PALIATYWNEJ/HOSPICJUM STACJONARNYM

POWIATOWY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY W BRZESKU	ul. Tadeusza Kościuszki 33 Brzesko	14 663 01 09
SZPITAL POWIATOWY W CHRZANOWIE	ul. Topolowa 16 Chrzanów	32 624 77 77
CARITAS DIECEZJI TARNOWSKIEJ	ul. Św. Br. A. Chmielowskiego 16 Dąbrowa Tarnowska	14 642 44 51
CENTRUM ZDROWIA TUCHÓW SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Szpitalna 1 Dąbrowa Tarnowska	14 644 32 85
SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM.HENRYKA KLIMONTOWICZA W GORLICACH	ul. Węgierska 21 Gorlice	18 355 32 53
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE	ul. Macieja Jakubowskiego 2 Kraków	12 424 70 00
MIEJSKIE CENTRUM OPIEKI DLA OSÓB STARSZYCH, PRZEWLEKLE NIEPEŁNOSPRAWNYCH ORAZ NIESAMODZIELNYCH W KRAKOWIE	ul. Wielicka 267 Kraków	12 446 75 50
TOWARZYSTWO PRZYJACIÓŁ CHORYCH „HOSPICJUM IM. ŚW. ŁAZARZA”	ul. Fatimska 17 Kraków	12 641 46 59
SERDECZNA TROSKA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Osiedle Złotej Jesieni 5 Kraków	12 350 69 70
SZPITAL POWIATOWY W LIMANOWEJ IMIENIA MIŁOSIERDZIA BOŻEGO	ul. Józefa Piłsudskiego 61 Limanowa	18 330 17 95
CARITAS DIECEZJI KIELECKIEJ	ul. Szpitalna 1c Miechów	41 383 10 38
FUNDACJA POMOCY OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM	Stróże 622 Stróże	18 535 17 75, 18 445 43 41
PODHALAŃSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JANA PAWŁA II W NOWYM TARGU	ul. Szpitalna 14 Nowy Targ	18 263 30 00
„SZPITAL MIEJSKI W RABCE ZDROJU” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul.Słoneczna 3 Rabka-Zdrój	18 267 70 01
TOWARZYSTWO PRZYJACIÓŁ CHORYCH „SADECKIE HOSPICJUM”	ul. Nawojowska 155a Nowy Sącz	601 930 809
„POMORZANY” CHOCHOŁOWSKI I WSP. SPÓŁKA JAWNA	ul. Gwarków 4A Olkusz	32 723 21 69
NOWY SZPITAL W OLKUSZU SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. 1000-Lecia 13 Olkusz	41 240 12 78
FUNDACJA „POMNIK - HOSPICJUM MIASTU OŚWIĘCIM”	ul. Wysokie Brzegi 4A Oświęcim	33 842 20 40
ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W SUCHEJ BESKIDZKIEJ	ul. Aleja Kasztanowa 17 Maków Podhalański	33 877 10 01
MOŚCICKIE CENTRUM MEDYCZNE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Eugeniusza Kwiatkowskiego 15 Tarnów	14 688 05 23
VIA SPEI SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	ul. Bystra 17 Tarnów	14 656 02 36
SZPITAL POWIATOWY IM. DR TYTUSA CHAŁUBIŃSKIEGO W ZAKOPANEM	ul. Kamieniec 10 Zakopane	18 201 20 21

nowa ortopedia®

SPORTOWY DUCH MEDYCyny

SPECJALISTYCZNE CENTRUM ORTOPEDII I FIZJOTERAPII

Współczesna ortopedia to nie tylko leczenie urazu, ale przede wszystkim świadome prowadzenie pacjenta przez cały proces powrotu do sprawności. Właśnie na tej idei opiera się działalność Nowa Ortopedia® - centrum ortopedii i fizjoterapii w Krakowie, stworzone z myślą o osobach aktywnych fizycznie. Każdy plan leczenia w przypadku kontuzji jest indywidualnie dostosowany do oczekiwanego poziomu aktywności pacjenta - od sportu amatorskiego po profesjonalną rywalizację. Leczenie opiera się na ścisłej współpracy lekarza ortopedy i fizjoterapeuty na każdym etapie postępowania.

Najczęstsze kontuzje narciarskie - szybka diagnostyka i leczenie ma kluczowe znaczenie!

Uszkodzenia łąkotek kolana



lek. med. Grzegorz Jarosławski
specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu, lekarz sportowy

Łątki to kluczowe struktury chroniące chrząstkę stawową kolana wpływające na jego żywotność. Działają głównie jak amortyzatory i stabilizatory stawu. Każde podejrzenie ich uszkodzenia - wymaga dokładnej diagnostyki z potwierdzeniem w badaniu rezonansu magnetycznego (MRI).

Czy zawsze konieczna jest operacja łątki?
Nie wszystkie urazy łątki wymagają operacji. Drobne pęknięcia czy stłuczenia mogą być leczone zachowawczo, większe uszkodzenia, stanowią wskazanie do artroskopowego zeszywania.

Naprawienia łątki artroskopowo. Celem takiego postępowania jest przywrócenie jej funkcji i stabilności kolana oraz ochrona chrząstki stawowej przed wtórnymi przeciążeniami i przyspieszonym rozwojem zmian zwyrodnieniowych.

Kwalifikacja do artroskopowego szycia łątki

Zawsze dążymy do zachowania naturalnej łątki. Zabiegi wykonujemy poprzez artroskopię w 30-krotnym powiększeniu obrazu. W naszym ośrodku każdego tygodnia zaopatruwane jest kilka uszkodzeń łątek, a meniscektomia (usunięcie fragmentu łątki) jest ostatecznością.

Kwalifikując do zabiegu szycia łątki i sposobu naprawy bierzemy pod uwagę:

- kształt uszkodzenia, lokalizację, czas od urazu, wiek pacjenta, stabilność kolana i obecność innych uszkodzeń (np. ACL), prawidłową oś kończyny. Znaczenie mają również objawy - silny ból, blokowanie kolana - wpływają na pilność operacji. Technika szycia zależy od strefy uszkodzenia - w różnych obszarach każdej z łątek szwy lub specjalne implanty kotwiczące muszą być prowadzone w odmienny sposób.

Co w sytuacji, gdy zszycie łątki nie jest możliwe?

W przypadku całkowitej meniscektomii istnieje możliwość wykonania przeszczepu łątki od zmarłego dawcy (allograftu). Naszym nadrzędnym celem jest zawsze maksymalne zachowanie lub odtworzenie funkcji łątki, aby chronić chrząstkę stawową i zmniejszyć ryzyko wczesnych zmian zwyrodnieniowych - co ma szczególne znaczenie u osób aktywnych i sportowców.

Jak wygląda rekonwalescencja i powrót do sportu?

Sam zabieg trwa poniżej godziny, hospitalizacja 6-8 godzin. Najczęściej powrót do codziennych czynności następuje między 4 a 6 tyg., do aktywności w sporcie między 3 a 5 miesiącem.

Zerwanie więzadła krzyżowego przedniego ACL



dr n. med. Amadeusz Skiba
specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu

Czym jest więzadło ACL i jaką pełni funkcję?

Więzadło krzyżowe przednie (ACL) jest kluczową strukturą stabilizującą kolano. Dzięki obecności proprioceptorów uczestniczy także w kontroli nerwowo-mięśniowej, umożliwiając utrzymanie bezpiecznego wzorca ruchu, co ma szczególne znaczenie m.in. podczas dynamicznej jazdy na nartach, sportów kontaktowych.

Jak dochodzi do uszkodzenia ACL?

Zerwanie więzadła nie zawsze związane jest z dużym urazem, często zdarza się krótkie „zaczepienie krawędzią narty” lub niefortunny skok z wysokości - np. na deskorolce. Pacjenci często zgłaszają „uciekanie lub ustępowanie” kolana, brak zaufania do kończyny. Brak funkcji ACL zwiększa ryzyko wtórnych uszkodzeń łątek oraz przyspieszonego rozwoju zwyrodnienia. Celem operacji jest przywrócenie stabilności niezbędnej do bezpiecznego uprawiania sportu, pracy fizycznej i ochrony całego kolana przed wcześniejszym zużyciem.

Szybka diagnostyka po skręceniu kolana

Kluczowe są: ocena stabilności kolana przez ortopedę i badanie MRI stawu. W wybranych przypadkach do 6 tygodni od zerwania ACL możliwe jest zastosowanie wewnętrznego wzmocnienia „Internal Bracing” z doszyciem własnego więzadła. Ocena całościowa stabilności może też wpływać na decyzję o wykonaniu od razu złożonej procedury rekon-

strukcji ACL z jednoczesnym zabiegiem tenodezy bocznej tzw LET (Lateral Extra-articular Tenodesis), co wg najnowszych doniesień poprawia stabilność kolana i zmniejsza ryzyko kolejnych uszkodzeń więzadła ACL, zwłaszcza u osób aktywnych.

Techniki operacyjne

Z uwagi na ortopedyczny profil placówki od 8 lat, dysponujemy zapleczem wszystkich niezbędnych implantów i narzędzi chirurgicznych umożliwiających swobodne śródoperacyjne podejmowanie decyzji o jak najlepszym jednoczesnym zaopatrzeniu urazu kolana. Zabiegi pierwotne i rewizyjne wykonywane są w maksymalnie możliwym zakresie artroskopowo i małoinwazyjnie.

Kiedy konieczna jest pełna rekonstrukcja lub doszycie ACL?

Zawsze, kiedy niestabilność kolana daje objawy u pacjenta. W wątpliwych przypadkach lub bezpośrednio po urazie wymaga indywidualnego omówienia z ortopedą.

Rehabilitacja i powrót do sportu

Najważniejszym celem rehabilitacji - zarówno po reinersekcji, jak i rekonstrukcji ACL - jest odtworzenie mechanizmu dynamicznej stabilizacji kolana. Mięśnie mają przejąć funkcję czynnego stabilizatora podczas wszelkich aktywności. Aby ocenić gotowość pacjenta do powrotu do sportu, fizjoterapeuci przeprowadzają specjalistyczne testy funkcjonalne oraz obiektywne pomiary siły i stabilności dynamicznej, porównując wyniki kończyny operowanej i zdrowej. Wprowadzają czynności specyficzne dla danej dyscypliny, gdy zwiększanie obciążeń nie powoduje bólu ani obrzęku, a wyniki kończyny operowanej osiągają minimum 85 - 90% wartości kończyny zdrowej. Powrót do aktywności sportowej po reinersekcji ACL możliwy jest często już po ok. 4 - 6 miesiącach. W przypadku pełnej rekonstrukcji, powrót do sportu następuje zwykle po 8 - 12 miesiącach. Aktualnie leczenie ACL to dziś nie tylko rekonstrukcja, ale świa-

domy wybór metody - z naciskiem na zachowanie naturalnych struktur, precyzyjną diagnostykę oraz ścisłą współpracę ortopedy i fizjoterapeuty na każdym etapie postępowania!

Nowoczesne metody korekcji haluksów (paluchów koślawych) u osób aktywnych

MICA (minimally invasive chevron-Akin) - małoinwazyjny chevron-Akin



lek. med. Konrad Kwolek
specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu

Paluch koślawy (haluks) to nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim funkcjonalny. Podstawowym wskazaniem do leczenia operacyjnego jest ból stopy spowodowany deformacją, w szczególności ból wypukłej części haluksa po przysiódkowej stronie przodostopia (często określanej jako „wystająca kostka”), Operacja haluksa jest jednym z najczęściej wykonywanych zabiegów w Nowa Ortopedia® w Krakowie. Każdy pacjent kwalifikowany jest indywidualnie do odpowiedniej metody korekcyjnej, co daje szansę na uzyskanie efektu wyprostowania palucha, zwężenia przodostopia oraz poprawy biomechaniki stopy. Dla osób aktywnych oznacza to m.in. łatwiejsze dopasowanie obuwia (w tym butów narciarskich) oraz poczucie większej stabilności stopy podczas uprawiania sportu.

MICA - małoinwazyjna metoda korekcji haluksa

W Nowa Ortopedia® stosowana jest m.in. metoda MICA (Minimally Invasive Chevron Akin). Zabieg wykonywany jest przez niewielkie 5 - 8 mm nacięcia

skóry, przez które wprowadzane są miniatury narzędzia chirurgiczne. Pozwala to uniknąć klasycznego dostępu operacyjnego.

MICA w porównaniu do technik otwartych sprzyja:

- mniejszym dolegliwościom bólowym i obrzękowi po operacji,
- redukcji ryzyka powstawania zrostów,
- zachowaniu prawidłowej ruchomości stawu śródstopno-paliczkowego palucha,
- wczesnemu rozpoczęciu rehabilitacji,
- sprawniejszemu powrotowi do codziennych aktywności.

Powrót do aktywności po operacji haluksa

Chodzenie po operacji jest możliwe w specjalnej ortezie lub w bucie z twardą, kołyskową podeszwą. Rodzaj zabezpieczenia dobierany jest indywidualnie podczas wizyty kwalifikacyjnej. Odstawienie ortozy i obciążenie przodostopia następuje po ok. 4-6 tygodniach od zabiegu. Orientacyjny powrót do aktywności po operacji haluksa:

- marsz, nordic walking - 8-10 tygodni,
- bieganie i sporty dynamiczne - najczęściej po 4 miesiącach,
- sporty wymagające dużej stabilności i pracy przodostopia (np. tenis, piłka nożna, narciarstwo) - zwykle po 4-6 miesiącach.

Dla osób aktywnych kluczowe znaczenie ma nie tylko korekcja deformacji, ale również przywrócenie prawidłowej funkcji przodostopia. Odpowiednio zaplanowana operacja i rehabilitacja umożliwiają powrót do sportów wymagających stabilnej pracy stopy - bez bólu i ograniczeń wynikających z deformacji. Nowoczesne metody korekcji haluksów pozwalają dziś łączyć skuteczność leczenia z minimalną inwazyjnością, co ma szczególne znaczenie dla pacjentów, którzy chcą jak najszybciej wrócić do aktywnego stylu życia. Zapraszamy na nasz kanał, gdzie można obejrzeć filmy i animacje z naszych operacji:



nowa ortopedia®

Kraków, ul. Dworska 1B/LU1

rejestracja@dworska.pl
www.nowaortopedia.pl

12 352 25 25

Zobacz filmy i animacje z naszych operacji:

Dobre widzenie to bezpieczeństwo i jakość życia

- mówi dr n. med. Piotr Chaniecki, Okulista Roku 2025 w Małopolsce, chirurg Ośrodka Chirurgii Oka Prof. Zagórskiego w Krakowie.

Co dla Pana znaczy otrzymany tytuł Okulisty Roku w Województwie Małopolskim w plebiscywie „Hipokrates”?

To wyróżnienie ma dla mnie szczególne znaczenie, ponieważ pochodzi bezpośrednio od Pacjentów. W medycynie, a zwłaszcza w chirurgii, technika jest kluczowa, ale relację między Pacjentem a lekarzem buduje zaufanie i poczucie bezpieczeństwa. Za każdą taką opinią stoją konkretne historie ludzi, którym mogłem pomóc odzyskać wzrok. Po ponad dwudziestu tysiącach wykonanych operacji wiem, jak ogromnie zmienia to codzienne życie Pacjentów. Odbieram tę nagrodę jako potwierdzenie, że medycyna oparta na doświadczeniu, precyzji i empatii ma realną wartość.

Operuje Pan głównie zaćmę. Jakie objawy powinny skłonić nas do konsultacji okulistycznej?

Do wizyty u okulisty powinno skłonić stopniowe pogorszenie widzenia, wrzaski patrzenia przez brudną szybę, olśnienia od światła. Często Pacjenci dowiadują się o swoim schorzeniu podczas zmiany okularów, która nie poprawia widzenia. Jeśli widzenie przestaje być komfortowe i zaczyna ograniczać codzienne funkcjonowanie, to sygnał, by zgłosić się do specjalisty.

Czy problem zaćmy dotyczy wyłącznie seniorów?

Zaćma najczęściej pojawia się po 60. roku życia, jednak coraz częściej diagnozujemy ją u osób młodszych. Wpływ na to mają predyspozycje genetyczne, choroby ogólnoustrojowe, takie jak cukrzyca czy urazy oka. Długotrwałe stosowanie niektórych leków (np. preparatów sterydowych) również przyspiesza mętnienie soczewki. Współczesna chirurgia pozwala skutecznie leczyć także osoby aktywne zawodowo.

Czy mógłby Pan Doktor opisać nam, laikom, operację usunięcia zaćmy?

Operacja zaćmy jest jednym z najbezpieczniejszych zabiegów chirurgicznych. Wykonywana jest w znieczuleniu miejscowym, trwa kilkanaście minut i jest bezbolesna. Polega na usunięciu zmętniałej soczewki poprzez małe 2-milimetrowe cięcie i wszczepieniu so-



Dr n. med. Piotr Chaniecki Okulista i chirurg Ośrodka Chorób Ocu specjalizujący się w chirurgii zaćmy. Przez dekadę pracował jako ordynator Klinicznego Oddziału Okulistycznego w 5. Wojskowym Szpitalu Klinicznym w Krakowie, gdzie nadal konsultuje i operuje Pacjentów. Rozwija także nowe technologie okulistyczne w Międzynarodowym Instytucie Badań Oka w Warszawie. FOT. ANDRZEJ BANAŚ

czewki sztucznej. Pacjent nie wymaga hospitalizacji i wraca do domu tego samego dnia, a poprawa widzenia często pojawia się już dnia kolejnego.

Jak szybko można wznowić codzienną aktywność po zabiegu?

Powrót do normalnego funkcjonowania następuje zazwyczaj bardzo szybko, jednak kluczowe znaczenie ma przestrzeganie zaleceń pooperacyjnych. Już po kilku dniach Pacjent może wykonywać lekkie, codzienne czynności: czytać, oglądać telewizję czy korzystać z komputera, a po kontroli lekarskiej wrócić do prowadzenia samochodu. Niezwykle ważne jest regularne stosowanie przepisanych kropli do operowanego oka zgodnie z ustalonym schematem. Zapobiegają one infekcji i warunkują prawidłowe gojenie. Przez pierwsze tygodnie należy także unikać pocierania oka, intensywnego wysiłku fizycznego oraz kontaktu oka z wodą, na przykład w basenie czy saunie.

Pełna rehabilitacja widzenia następuje zwykle w ciągu 3-4 tygodni, choć wielu Pacjentów odczuwa wyraźną poprawę już następnego dnia po zabiegu. Stopniowo można wracać do wszystkich aktywności,

w tym pracy zawodowej, podróży czy uprawiania sportu. Dla większości Pacjentów jest to moment szybkiego odzyskania samodzielności i komfortu życia, a przestrzeganie zaleceń pozwala uzyskać najlepszy rezultat po operacji.

Ośrodek Chirurgii Oka w Krakowie, w którym Pan operuje, to dynamicznie rozwijające się miejsce na mapie Małopolski. Co oznacza to dla Pacjentów i zespołu medycznego?

To przede wszystkim bardzo dobra wiadomość dla Pacjentów z Krakowa i całej Małopolski, ponieważ oznacza dostęp do leczenia na najwyższym poziomie zarówno w ramach NFZ, jak i komercyjnie. Ośrodek Chirurgii Oka prof. Zagórskiego w Krakowie rozwija się niezwykle dynamicznie, już za około miesiąc zostanie oddany do użytku nowy budynek, co znacząco zwiększy nasze możliwości. Dla Pacjentów to 6 dodatkowych gabinetów, 2 gabinety diagnostyczne oraz 3 ciemnie z laserami okulistycznymi. W nowym budynku otwieramy również poradnię leczenia jaskry.

Bardzo istotne jest również to, że Pacjenci mają tu dostęp do wysokiej klasy specjalistów z całej Polski,

a w wybranych przypadkach także do konsultacji ekspertów z zagranicy, co pozwala na kompleksowe i indywidualne podejście do leczenia nawet najtrudniejszych przypadków. Regularnie w OCHO Kraków konsultuje również prof. Zbigniew Zagórski. Nowoczesna infrastruktura to także większy komfort i bezpieczeństwo.

Diagnostyka, operacje oraz opieka pooperacyjna, a to wszystko w warunkach odpowiadających światowym standardom. W praktyce oznacza to, że mieszkańcy regionu mogą być leczeni na poziomie najlepszych europejskich klinik, blisko domu.

Czy jest możliwość jednoczesnej korekcji zaćmy i wady wzroku?

Tak, współczesna chirurgia zaćmy pozwala nie tylko usunąć zmętniałą soczewkę, ale jednocześnie skorygować wadę wzroku. Dzięki nowoczesnym soczewkom wewnątrzgałkowym możemy skorygować krótkowzroczność, nadwzroczność oraz astygmatyzm, a w wielu przypadkach znacząco ograniczyć lub całkowicie wyeliminować potrzebę noszenia okularów. Szczególną rolę odgrywają tu tzw. soczewki premium, które są zaawansowanymi technologicznie

implantami dostosowanymi do stylu życia Pacjenta i jego oczekiwań.

Soczewki Premium to soczewki wieloogniskowe oraz soczewki o wydłużonej głębi ostrości (EDOF). Pozwalają one dobrze widzieć na różne odległości (do dali, do pracy przy komputerze i do czytania). Oznacza to możliwość funkcjonowania bez okularów w większości codziennych sytuacji, co dla wielu Pacjentów stanowi ogromne udogodnienie. Nowoczesne konstrukcje tych soczewek minimalizują zjawiska uboczne, takie jak olśnienia czy efekt „halo” - świetlistych kręgów wokół światła przy jednoczesnej bardzo dobrej jakości obrazu i kontrastu.

Istnieją także soczewki premium z dodatkowymi filtrami chroniącymi siatkówkę przed szkodliwym promieniowaniem niebieskim. Stosujemy także rozwiązania łączące kilka funkcji jednocześnie, na przykład soczewki toryczne wieloogniskowe. Dobór odpowiedniego implantu jest procesem indywidualnym i poprzedzony jest szczegółową diagnostyką oraz rozmową z Pacjentem na temat jego stylu życia.

W ramach świadczeń refundowanych przez NFZ stosowane są soczewki jednoogniskowe, zapewniające

ostre widzenie na jedną wybraną odległość - najczęściej do dali. Soczewki premium nie są objęte refundacją, w związku z tym zabieg musi być w całości opłacony przez Pacjenta. Dla wielu osób jest to jednak inwestycja w komfort na wiele lat, ponieważ soczewka wewnątrzgałkowa pozostaje w oku do końca życia i nie wymaga wymiany. Dzięki temu operacja zaćmy może jednocześnie stać się zabiegiem poprawiającym jakość widzenia na poziomie, jakiego Pacjent często nie miał nawet wcześniej, korzystając z okularów.

Coraz częściej mówi się o medycynie długowieczności – jak chirurgia zaćmy wpisuje się w ten trend?

Chirurgia zaćmy jest jednym z kluczowych elementów medycyny długowieczności (longevity), ponieważ dobry wzrok warunkuje samodzielność, bezpieczeństwo i aktywność w starszym wieku. Poprawa widzenia zmniejsza ryzyko upadków i urazów, ma również ogromne znaczenie dla funkcji poznawczych - mózg starzeje się wolniej, gdy otrzymuje wyraźne bodźce wzrokowe. Coraz częściej obserwujemy, że współcześni seniorzy chcą być długo aktywni i niezależni: prowadzą samochód, korzystają z komputera, smartfona, czytają, podróżują i uczestniczą w życiu społecznym. Dobre widzenie staje się więc warunkiem utrzymania tej jakości życia. Operacja zaćmy pozwala im nadal funkcjonować na wysokim poziomie. Zachowują w ten sposób kontakt ze światem i unikają izolacji. Można powiedzieć, że taki zabieg przywraca nie tylko wzrok, ale także poczucie sprawczości, bezpieczeństwa i komfortu psychicznego. Jest to realne wydłużenie okresu życia przeżywanego w dobrej formie.

Co powiedziałby Pan osobom, które zwlekają z decyzją o operacji zaćmy?

Często słyszę od Pacjentów po zabiegu: „Panie doktorze, dlaczego ja tak długo czekałam i po co się tak bałam?”. Zawsze mówię moim Pacjentom: „Proszę nie zwlekać, aż świat zupełnie zszarzeje. Zaćma to nie owoc i nie musi „dojrzeć”, jak dawniej sądzono”. Życie jest takie piękne, że trzeba się cieszyć każdym kolorowym dniem.

Program profilaktyki raka piersi

NAZWA ŚWIADCZENIODAWCY	TELEFON DO ŚWIADCZENIODAWCY	ADRES MIEJSCA REALIZACJI ŚWIADCZEŃ
PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA PIERSI - ETAP PODSTAWOWY - W PRACOWNI STACJONARNEJ		
„CENTERMED” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	14 611 54 50	ul. Kazimierza Wielkiego 13 Bochnia
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W BRZESKU	14 662 13 77	ul. Tadeusza Kościuszki 68 Brzesko
SZPITAL POWIATOWY W CHRZANOWIE	32 624 74 09	ul. Topolowa 16 Chrzanów
LUX MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	58 666 24 51	Aleja Pokoju 5 Kraków
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE	12 424 70 00	ul. Macieja Jakubowskiego 2 Kraków
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE	12 424 77 65	ul. Mikołaja Kopernika 50 Kraków
5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ - SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOW	12 630 82 78	ul. Wrocławska 1-3 Kraków
NARODOWY INSTYTUT ONKOLOGII IM. MARII SKŁODOWSKIEJ-CURIE - PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY	12 634 84 11	ul. Garncarska 11 Kraków
SCANMED SPÓŁKA AKCYJNA	801 462 988	ul. Adama Bochenka 12 Kraków
ANTONIA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 427 37 49	ul. płk. Francesco Nullo 36/U2 Kraków
NZOZ POLIKMED	12 422 41 59	ul. Garncarska 1/7 Kraków
SPECJALISTYCZNE CENTRUM DIAGNOSTYCZNO-ZABIEGOWE MEDICINA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 204 10 10	ul. Barska 12 Kraków
SPECJALISTYCZNE CENTRUM DIAGNOSTYCZNO-ZABIEGOWE MEDICINA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 204 10 10	ul. Grzegórzecka 67 C Kraków
SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. LUDWIKA RYDYGIERA W KRAKOWIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 646 87 70	Osiedle Złotej Jesieni 1 Kraków
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „ZŁOTA JESIEŃ” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 648 01 14	ul. Złota Jesień 3 Kraków
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ KRAKÓW-POŁUDNIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 265 49 76	ul. Szwedzka 27 Kraków
CENTRUM MEDYCYNY PROFILAKTYCZNEJ SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 683 05 57	ul. Bolesława Komorowskiego 12 Kraków
DIAGAMMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 421 89 51	ul. Wiślna 9/2 Kraków
COMARCH HEALTHCARE SPÓŁKA AKCYJNA	12 376 31 31	ul. prof. Michała Życzkowskiego 29 Kraków

REKLAMA

0011480480

Ośrodek Chirurgii Oka
Prof. Zagórskiego w Krakowie

- ➔ Wykonujemy zabiegi z zakresu chirurgii okulistycznej, prowadzimy opiekę ambulatoryjną i diagnostykę.
- ➔ Zespół 15 lekarzy okulistów, w tym 7 chirurgów przyjmuje Pacjentów w ramach wizyt diagnostyczno-zabiegowych, m.in. laseroterapia okulistyczna (siatkówka, zaćma wtórna, jaskra).
- ➔ Oddział Okulistyki od 18 lat realizuje zabiegi w trybie jednodniowym.
- ➔ Czas oczekiwania na zabieg wynosi do czterech tygodni.

Świadczenia dla Pacjentów w ramach kontraktów z NFZ:

- ✓ zabiegi usunięcia zaćmy,
 - ✓ operacje witrektomii,
 - ✓ kompleksowa diagnostyka,
- ✓ iniekcje w ramach programu leczenia chorób siatkówki,
 - ✓ pełna opieka okulistyczna.

JUŻ
W KWIETNIU
2026

6 nowych gabinetów, 2 pracownie diagnostyczne,
3 ciemnie do zabiegów laserowych,
otwarcie poradni leczenia jaskry.



prof. Zbigniew Zagórski
i lek. Jagoda Miszczyk omawiają
dobór soczewki dla Pacjenta



Rejestracja wizyt
i zabiegów
ze skierowaniem:

+48 798 77 22 44

rejestracja@krakow.ochopl

ochopl



WAŁOWAMED	696 082 139	ul. Wałowa 11	Kraków
JARMIX SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	41 249 72 70	ul. Józefa Piłsudskiego 23	Miechów
CERTUS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 272 56 70	ul. Drogowców 5	Myslenice
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	22 610 10 10	ul. gen. Władysława Sikorskiego 14A	Nowy Targ
MEDIKOR III SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	18 531 05 40	ul. Jana Długosza 45	Nowy Sącz
„OPTI-MED” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	18 441 51 20	ul. 29 Listopada 14 d	Nowy Sącz
MIEJSKO GMINNE CENTRUM MEDYCZNE „WOL-MED” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	32 644 10 29	Osiedle Skalska 22	Wolbrom
ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W OŚWIĘCIMIU	33 844 83 23	ul. Wysokie Brzegi 4	Oświęcim
ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W SUCHEJ BESKIDZKIEJ	33 872 32 91	ul. Szpitalna 22	Sucha Beskidzka
CENTRUM ZDROWIA TUCHÓW SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	14 653 52 95	ul. Szpitalna 1	Tuchów
MOŚCICKIE CENTRUM MEDYCZNE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	14 688 05 63	ul. Eugeniusza Kwiatkowskiego 15	Tarnów
SZPITAL WOJEWÓDZKI IM. ŚW. ŁUKASZA SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W TARNOWIE	14 631 58 59	ul. Lwowska 178a	Tarnów
CENTRUM MEDYCZNE MASZACHABA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 632 70 69	ul. Bolesława Szpunara 20	Wieliczka
PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA PIERSI - ETAP POGŁĘBIONEJ DIAGNOSTYKI			
SZPITAL POWIATOWY W CHRZANOWIE	32 624 75 36	ul. Topolowa 16	Chrzanów
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE	12 424 70 00	ul. Macieja Jakubowskiego 2	Kraków
NARODOWY INSTYTUT ONKOLOGII IM. MARII SKŁODOWSKIEJ-CURIE - PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY	12 634 84 11	ul. Garncarska 11	Kraków
SCANMED SPÓŁKA AKCYJNA	801 462 988	ul. Adama Bochenka 12	Kraków
ANTONIA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 427 37 49	ul. płk. Francesco Nullo 36/U 2	Kraków
NZOZ POLIKMED	12 422 41 59	ul. Garncarska 1/7	Kraków
SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. LUDWIKA RYDYGIERA W KRAKOWIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 646 87 70	Osiedle Złotej Jesieni 1	Kraków
CENTRUM MEDYCYNY PROFILAKTYCZNEJ SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 683 05 57	ul. Bolesława Komorowskiego 12	Kraków
COMARCH HEALTHCARE SPÓŁKA AKCYJNA	12 376 31 31	ul. prof. Michała Życzkowskiego 29	Kraków
WAŁOWAMED	696 082 139	ul. Wałowa 11	Kraków
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	22 610 10 10	ul. gen. Władysława Sikorskiego 14A	Nowy Targ
PODHALAŃSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JANA PAWEŁA II W NOWYM TARGU	18 263 35 08	ul. Szpitalna 14	Nowy Targ
ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W OŚWIĘCIMIU	33 844 84 08	ul. Wysokie Brzegi 4	Oświęcim
SZPITAL WOJEWÓDZKI IM. ŚW. ŁUKASZA SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W TARNOWIE	14 631 58 59	ul. Lwowska 178a	Tarnów

Program profilaktyki chorób odtytoniowych, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby płuc

NAZWA ŚWIADCZENIODAWCY	TELEFON DO ŚWIADCZENIODAWCY	ADRES MIEJSCA REALIZACJI ŚWIADCZEŃ
PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROÓB ODTYTONIOWYCH (W TYM POCHP) - ETAP PODSTAWOWY		
PROZDROWIE CENTRUM ORTOPEDYCZNO-DIAGNOSTYCZNE SPÓŁKA ZOGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOWA	533 433 930	ul. Pogodna 28
CM UNIMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 415 81 12	ul. Młodej Polski 7

Gdzie się leczyć? Coraz częściej... w aptece

Gdy mówimy „apteka”, najczęściej mamy na myśli miejsce, w którym kupujemy leki lub realizujemy recepty otrzymane podczas wizyty u lekarza. Tymczasem współczesna apteka to nie tylko półki z lekami, ale przede wszystkim wykwalifikowani farmaceuci, którzy codziennie wspierają Pacjentów w trosce o zdrowie. Na co dokładnie pacjent może liczyć?

Apteka jest często pierwszym miejscem, do którego Pacjent zgłasza się o pomoc w przypadku problemów zdrowotnych. Pracujący w niej farmaceuci od lat należą do grupy zawodów cieszących się wysokim poziomem zaufania społecznego. Wynika to nie tylko z ich wiedzy i wykształcenia, ale również z dostępności.

2026 rok ogłoszony został jako rok profilaktyki zdrowotnej. Warto podkreślić, że działania profilaktyczne prowadzone są również w aptekach, które coraz częściej pełnią rolę lokalnych punktów wsparcia zdrowotnego. Farmaceuci, jako łatwo dostępni specjaliści ochrony zdrowia, oferują m.in. pomiary ciśnienia tętniczego, poziomu glukozy czy cholesterolu, edukację zdrowotną, konsultacje dotyczące prawidłowego stosowania leków oraz wsparcie w zakresie profilaktyki chorób przewlekłych. Tak jest m.in. w aptekach działających pod marką Gemini - mówi Krzysztof Baka, magister farmacji w Aptece Gemini w Krakowie osiedle Handlowe 8.

Opieka farmaceutyczna - nowy standard leczenia

Przełomowym momentem dla rozwoju roli aptek w Polsce było uchwalenie ustawy o zawodzie farmaceuty, która weszła w życie we wrześniu 2022 roku. W akcie tym po raz pierwszy w sposób jednoznaczny i systemowy zdefiniowano opiekę farmaceutyczną jako świadczenie zdrowotne. Farmaceuta - współpracując z Pacjentem oraz lekarzem prowadzącym,



a w razie potrzeby również z innymi przedstawicielami zawodów medycznych - czuwa nad prawidłowym przebiegiem indywidualnej terapii - podkreśla magister Krzysztof Baka.

Opieka farmaceutyczna to między innymi:

- prowadzenie konsultacji farmaceutycznych,
- wykonywanie przeglądów lekowych wraz z oceną farmakoterapii, z uwzględnieniem problemów lekowych Pacjenta,
- opracowywanie indywidualnego planu opieki farmaceutycznej,
- wykonywanie badań diagnostycznych i szczepień,
- wystawianie recept w ramach kontynuacji zlecenia lekarskiego.

Te wszystkie wymienione działania mają bezpośredni wpływ na poprawę bezpieczeństwa i skuteczności leczenia, a także na jakość życia Pacjentów.

Szczepienia w aptekach

W ostatnim czasie rola aptek w systemie ochrony zdrowia została dodatkowo wzmocniona poprzez ich udział w realizacji szczepień ochronnych. Apteki, jako łatwo dostępne placówki ochrony zdrowia publicznego, stały się ważnym ogniwem w zwiększaniu wyszczepialności społeczeństwa, zwłaszcza wśród osób dorosłych.

– Udział aptek w procesie szczepień ochronnych to realne wsparcie dla systemu ochrony zdrowia oraz skuteczny sposób na zwiększenie świadomości Pacjentów o profilaktyce zdrowotnej. To także przykład praktycznej współpracy pomiędzy różnymi zawodami medycznymi w trosce o zdrowie publiczne. Coraz więcej osób wybiera szczepienia w aptece, a to sprawia, że apteki stają się ważnym filarem systemu immunizacji dorosłych, wzmacniając profilaktykę zdrowotną i ułatwiając mieszkańcom szybki dostęp do szczepień – tłumaczy mgr farm. Izabela Baj, Dyktor ds. Opieki Farmaceutycznej Gemini Polska.

Wielu dorosłych rezygnuje z profilaktycznych szczepień z powodu barier organizacyjnych - konieczności rejestracji w przychodni, długiego czasu oczekiwania na wizytę czy oddalenia placówki. **Apteki oferują szczepienia w dogodnych lokalizacjach i godzinach, co znacząco obniża bariery dostępu do profilaktyki chorób zakaźnych.** Farma-

ceuta nie tylko wykonuje szczepienie, ale również wystawia receptę na dany preparat, przeprowadza kwalifikację, udziela informacji na temat bezpieczeństwa, możliwych działań niepożądanych oraz zasad postępowania po szczepieniu. Dzięki temu, Pacjent szybko i w komfortowy sposób może zadbać o profilaktykę zdrowotną. Działania szczepienne w aptece to wygoda, krótszy czas oczekiwania oraz możliwość skorzystania z usług w miejscu dobrze znanym Pacjentowi.

Dane zebrane przez Centrum e-Zdrowia pokazują, że szczepienia w aptekach zyskują na znaczeniu. W okresie od lipca do września 2025 roku aż 1588 aptek w całej Polsce wykonało co najmniej jedno szczepienie, realizując szerokie spektrum szczepień obejmujących m.in. COVID-19, grype, HPV czy pneumokoki.

Na co zaszczepisz się w aptece?

Od 25 sierpnia 2025 roku lista szczepień, które mogą być wykonywane przez farmaceutów w aptekach na podstawie umowy z NFZ, została znacząco rozszerzona. Do najważniejszych z nich należą m.in.: **szczepienia przeciw COVID-19, grypie, kleszczowemu zapaleniu mózgu, błonicy, tężcowi i krztuścowi, HPV (wirusowi brodawczaka ludzkiego), pneumokokom, półpaścowi, odrze, śwince i różyczce (MMR), poliomyelitis, wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B czy wirusowi RSV.** Ponadto, z początkiem 2026 roku katalog



dostępnych szczepień został poszerzony o kolejne preparaty, w tym przeciw **ospie wietrznej, durowi brzuszному, meningokokom typu B i ACWY czy żółtej gorączce**, co dodatkowo wzmocnia ofertę szczepień ochronnych w aptekach.

Apteka jako centrum profilaktyki zdrowotnej

Profilaktyka zdrowotna stanowi jeden z kluczowych elementów nowoczesnej opieki zdrowotnej, a apteki odgrywają w niej coraz ważniejszą rolę. Wykonywanie prostych badań diagnostycznych w aptece, takich jak pomiar ciśnienia tętniczego, poziomu glukozy czy cholesterolu, umożliwia wczesne wykrycie nieprawidłowości i skierowanie Pacjenta do dalszej diagnostyki. Dla wielu osób jest to pierwszy impuls do podjęcia świadomych działań na rzecz własnego zdrowia. Również wystawianie recept w ramach kontynuacji leczenia zwiększa ciągłość terapii i ogranicza ryzyko jej przerwania.

W aptekach farmaceutów nie tylko wykonują badania diagnostyczne poziomu glukozy i cholesterolu z krwi pacjen-

ta, ciśnienia tętniczego krwi, do tego testy diagnostyczne w kierunku chorób infekcyjnych, grypy czy Covid-19, ale też doradzają w zakresie zapobiegania chorobom układu krążenia, cukrzycy, chorobom układu oddechowego czy osteoporozie, a także wspierają Pacjentów w procesie rzucania palenia i racjonalnego stosowania suplementów diety - wylicza magister Krzysztof Baka.

Odciążenie systemu ochrony zdrowia

Rozwój opieki farmaceutycznej ma także istotne znaczenie systemowe. W sytuacji niedoboru lekarzy i przeciążenia podstawowej opieki zdrowotnej, apteki mogą przejąć część zadań związanych z edukacją zdrowotną, profilaktyką i monitorowaniem terapii. Dzięki temu, Pacjenci szybciej uzyskują pomoc, a system ochrony zdrowia działa sprawniej.

Odpowiadając więc na pytanie „Gdzie się leczyć?”, coraz częściej warto spojrzeć w stronę apteki. Jako placówki ochrony zdrowia publicznego apteki pełnią dziś rolę znacznie wykraczającą poza tradycyjne wydawanie leków. Są ważnym elementem nowoczesnego systemu opieki zdrowotnej - bliżej Pacjenta, bliżej codziennych potrzeb, bliżej zdrowia. Korzystanie z usług profilaktycznych w aptekach jest wygodne, nie wymaga długiego oczekiwania i może stanowić pierwszy krok do dalszej diagnostyki lub konsultacji lekarskiej. Regularny kontakt z farmaceutą pomaga wcześniej wychwycić nieprawidłowości i zwiększa świadomość zdrowotną Pacjentów.



Świadczenia pielęgnacyjne i opiekuńcze

NAZWAŚWIADCZENIADAWCY	ADRESMIEJSCAREALIZACJI ŚWIADCZEŃ	TELEFON DO ŚWIADCZENIADAWCY
ŚWIADCZENIA W PIELĘGNIARSKIEJ OPIECE DŁUGOTERMINOWEJ DOMOWEJ		
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ ANNA	Bochnia, ul. Karolina 14G/1.21	696 047 972
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „ALMA” USŁUGI PIELĘGNIARSKIE	Łapanów, Łapanów 185	605 251 777
IPP - JANINA DRAĞ	Rajbrot, Rajbrot 231	14 613 80 11
NZOZ PROFILAKTYKA I ZDROWIE MISZCZYK, GAJ SPÓŁKA JAWNA	Żegocina, Żegocina 232	696 047 972
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W BRZESKU	Brzesko, ul. Kościuszki 68	14 662 12 23
NZOZ „MIROMED” PORADNIA MEDYCYNY RODZINNEJ	Jurków, Jurków 379/3	14 684 22 02
ZAKŁAD LECZNICTWA AMBULATORYJNEGO W CHRZANOWIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Chrzanów, ul. Sokoła 19	32 623 22 11, 32 623 22 12
ZAKŁAD LECZNICTWA AMBULATORYJNEGO W CHRZANOWIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Chrzanów, ul. Broniewskiego 16 c	32 623 06 24, 32 623 06 38
BETAMED SPÓŁKA AKCYJNA	Libiąż, ul. Górnicza 5	32 624 20 85
„MARO - MED” BARBARA MALINOWSKA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Dąbrowa Tarnowska, ul. Grunwaldzka 28e	605 537 100
GRUPOWA PRAKTYKA PIELĘGNIAREK	Gorlice, ul. Stróżowska 55	693 819 158
GRUPOWA PRAKTYKA PIELĘGNIAREK ŚRODOWISKOWO-RODZINNYCH	Gorlice, ul. Jagiełły 10,	501 707 550
GRUPOWA PRAKTYKA PIELĘGNIARSKA	Klimkówka, Klimkówka 67	516 187 123
OŚRODEK ZDROWIA W MOSZCZENICY SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Moszczenica, Moszczenica 750	18 354 10 05
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „OŚRODEK ZDROWIA” W ZAGÓRZANACH	Zagórzany, Zagórzany 235	18 351 28 93
IPP - ANNA PIECHNIK	Bolechowice, ul. Jurajska 334	606 286 144
PIELĘGNIARSTWO DOMOWE IM.H.CHRZANOWSKIEJ	Jerzmanowice, Jerzmanowice 99a	664 330 840
APIS S.C.	Karniowice, ul. Osiedłowa 10	606 288 229
OPC SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Liszki, ul. Św. Jana Kantego 13	12 430 22 08, 519 316 850
ESKULAP SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Maszków, ul. Królewska 49	12 388 45 12
„PEMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ”	Skawina, ul. Korabnicka 7a	515 175 682
OŚRODEK ZDROWIA W SZYCHACH SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Szyce, ul. Olkusa 12	12 419 04 50
CENTRUM MEDYCZNE ERKADE MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Węgrzce, Węgrzce A10 56	12 357 19 07
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „ZDROWIE”	Zabierzów, ul. Śląska 236	12 285 45 82
N.Z.O.Z. „MARI-MED” OPIEKA DŁUGOTERMINOWA I PALIATYWNA MARIA SKOŁUBA	Zalas, ul. ks. P. P. Gawlikowskiego 78	500 732 772
BETAMED SPÓŁKA AKCYJNA	Kraków, ul. Cystersów 16/10	12 294 18 91
POLSKI CZERWONY KRZYŻ	Kraków, ul. Olszańska 5	504 140 285
PRZYCHODNIA LEKARSKA DIAMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Kraków, ul. Schweitzera 7	12 371 19 00
CENTRUM MEDYCZNE ERKADE MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Kraków, os. Szkolne 9	12 357 19 07
N.Z.O.Z. „MARI-MED” OPIEKA DŁUGOTERMINOWA I PALIATYWNA MARIA SKOŁUBA	Kraków, ul. ul. Bałtycka 3	12 415 30 90, 500 732 772
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „ALA-MED” S.C. SIKORA, FRAJKOWSKA	Kraków, ul. Wielicka 25	691 766 330
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ GEOMED	Kraków, ul. Borkowska 25B/1U	12 357 46 01, 508 796 561
CENTRUM OPIEKI DOMOWEJ NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ S.C.	Kraków, ul. Prądnicka 10	663 822 322, 665 171 666
OPC SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Kraków, ul. Widok 31	12 430 22 08, 519 316 850
MED BIS ANETA JEDYNAK I PARTNERZY SPÓŁKA PIELĘGNIARSKA	Kraków, ul. Lwowska 17/2	691 252 344
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „PIELĘGNIARKA” S.C.	Kraków, Osiedle Złotego Wieku 23	12 648 20 70
RENI-MED ŁĄCKIE CENTRUM MEDYCZNE	Kamienica, Kamienica 267	508 717 626
MEDI KOMPLEKS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Mszana Dolna, ul. Spadochroniarzy 6	12 271 45 30
„NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ LEKARZ RODZINNY S.C., BOGDAN I BEATA BACZYŃSCY”	Mszana Dolna, ul. Kolbego 38	18 331 40 23
FIZJOMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Skrzydlna, Skrzydlina 287	18 333 15 52, 694 084 052
ANNA FRANCAK OPIEKA DŁUGOTERMINOWA	Słopnice, Słopnice 32	698 827 354
NZOZ CENTRUM OPIEKI DOMOWEJ „MEDICA”	Tymbark, Tymbark 630	691 444 994
PRZYCHODNIA RODZINNA S.C.	Kozłów, Kozłów 303	667 001 947
PRZYCHODNIA RODZINNA S.C.	Miechów, ul. Słowackiego 13	41 383 45 45
MED BIS ANETA JEDYNAK I PARTNERZY SPÓŁKA PIELĘGNIARSKA	Miechów, ul. Szpitalna 3	691 252 344
MED BIS ANETA JEDYNAK I PARTNERZY SPÓŁKA PIELĘGNIARSKA	Przybysławice, Przybysławice 60	691 252 344
SPECJALMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Dobczyce, ul. Zarabie 35c	12 271 09 00
IPP - MAŁGORZATA RAPACZ	Lubień, Lubień 475	605 680 815
STS TRADE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Myślenice, ul. Jagiellońska 11/5	609 650 704
„PEMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ”	Osieczany, Osieczany 512	504 095 987, 515 175 682
NZOZ CENTRUM OPIEKI DOMOWEJ „MEDICA”	Sułkowice, ul. Szkolna 1	691 444 994
SPECJALMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Trzemeszka, Trzemeszka 218	12 271 09 00
USŁUGI PIELĘGNIARSKIE „LIDER”, A.MIKULEC, T.GARWOL SPÓŁKA JAWNA	Barcice, Barcice 422	18 334 80 54, 605 250 939
SAMODZIELNY NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „BOMED” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Florynka, Florynka 325	18 521 12 53
ALFA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPWIEDZIALNOSCIA SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Klęczany, Klęczany 182	18 443 36 15
ALFA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPWIEDZIALNOSCIA SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Krynica-Zdrój, ul. Reymonta 21	18 534 92 52
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ ESCULAP ANNA TOKARCZYK ADAM GĘBKA SPÓŁKA JAWNA	Krynica-Zdrój, ul. Czarny Potok 15b	18 534 92 85
„OPIEKA MEDYCZNA” LOR-BRU-MED GRAŻYNA LOREK & EWA LOREK-BRUNOWSKA SPÓŁKA JAWNA	Krynica-Zdrój, ul. Józefa Ignacego Kraszewskiego 118	18 471 54 70
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „FEMINA”	Łącko, Łącko 662	504 186 217
RENI-MED ŁĄCKIE CENTRUM MEDYCZNE	Łącko, Łącko 53	508 717 626
SPECJALMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Mszalnica, Mszalnica 166	12 271 09 00
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ W MUSZYNIE	Muszyna, ul. Zefirka 6	18 471 40 37
USŁUGI PIELĘGNIARSKO - POŁOŻNICZE „ZDRÓJ” M.LEBDOWICZ K.PUSTUŁKA I INNI SPÓŁKA JAWNA	Piwniczna-Zdrój, ul. Ogrodowa 2	18 446 41 89
MEDI KOMPLEKS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Czarny Dunajec, ul. Kantora 6	12 271 45 30
MIROŚŁAWA FRANKOWSKA-MAJCHRZAK I ANNA GALICA SPÓŁKA JAWNA	Łapsze Niżne, ul. Długa 237	697 559 088
NZOZ CENTRUM OPIEKI DOMOWEJ „MEDICA”	Nowy Targ, ul. Szewska 7	691 444 994
MIROŚŁAWA FRANKOWSKA-MAJCHRZAK I ANNA GALICA SPÓŁKA JAWNA	Nowy Targ, ul. Wojska Polskiego 14	18 261 17 58
MEDI KOMPLEKS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Rabka-Zdrój, ul. Orkana 20b	12 271 45 30
SPECJALMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Nowy Sącz, ul. Zygmuntowska 17A	12 271 09 00
MEDI KOMPLEKS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Nowy Sącz, ul. Stanisława Żółkiewskiego 10	509 713 269
CENTRUM MEDYCZNE „BATOREGO” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Nowy Sącz, Aleje Stefana Batorego 77	18 442 00 06
CENTRUM MEDYCZNE APOMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Olkusz, ul. Świętokrzyska 10	797 012 709
JANMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Olkusz, ul. Króla Kazimierza Wielkiego 64	666 385 885
MED BIS ANETA JEDYNAK I PARTNERZY SPÓŁKA PIELĘGNIARSKA	Wolbrom, ul. Krakowska 27	691 252 344
ZAKŁAD PIELĘGNACYJNO-OPIEKUNCZY „ZACISZE” PIELĘGNIARKI I POŁOŻNE EWA STANEK, BOŻENA MITKA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCI	Zimnodół, Zimnodół 51	32 642 73 14
MEDI KOMPLEKS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Kęty, ul. Świętokrzyska 21	606 460 637, 509 713 269
MEDI KOMPLEKS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Kęty, ul. Świętokrzyska 21	606 460 637, 509 713 269
BETAMED SPÓŁKA AKCYJNA	Oświęcim, ul. Garbarska 1	32 624 20 85, 797 0127 75
CENTRUM MEDYCZNE ERKADE MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Proszowice, ul. Kopernika 13	12 357 19 07
„MEDICUS-KULKA-HOLDING” DR N.MED.KRZYSZTOF KULKA	Bystra Podhalańska, Bystra Podhalańska 353a	18 268 10 24
„PEMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ”	Jordanów, Rynek 45	504 095 987, 515 175 682
NZOZ EV-MED	Jordanów, ul. Piłsudskiego 79	608 067 646
MIEJSKA PRZYCHODNIA ZDROWIA	Maków Podhalański, ul. Kościuszki 1	33 877 18 17
NZOZ CENTRUM OPIEKI DOMOWEJ „MEDICA”	Stryszawa, Stryszawa 23	691 444 994
MIEJSKA PRZYCHODNIA ZDROWIA W SUCHEJ BESKIDZKIEJ	Sucha Beskidzka, ul. Handlowa 1	33 874 20 07
„ZDROWIE” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Zawoja, Zawoja 1580	33 877 50 03
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „OPIEKA” AGATA PARTYKA	Koszyce Małe, ul. Główna 29	14 656 30 57

IPP - ELŻBIETA WITEK	Pleśna, Pleśna 1	788 722 333
CENTRUM ZDROWIA TUCHÓW SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Tuchów, ul. Szpitalna 1	14 653 52 02, 14 653 51 01
MEDIMOTO PIELEŃNIARKI	Wielka Wieś, Wielka Wieś 252	507 246 877
GRUPOWA PRAKTYKA PIELĘGNIAREK „CORDIS” S.C.	Wietrzychowice, Wietrzychowice 13	609 838 289, 782 080 620
„MARO - MED” BARBARA MALINOWSKA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Więckowice, Więckowice 143	605 537 100
OPIEKA PIELĘGNIARSKA EL - MED	Wola Rzędzińska, Wola Rzędzińska 184a	605 074 491
SPECJALMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Zakliczyn, ul. Tarnowska 9	12 271 09 00
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „CENTRUM ZDROWIA”	Zakliczyn, ul. Tarnowska 9	14 665 34 27
„CENTERMED” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Zgłobice, ul. Zgłobicka 9	14 634 06 89
„MARO - MED” BARBARA MALINOWSKA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Żabno, ul. Paderewskiego 3	605 537 100
BETAMED SPÓŁKA AKCYJNA	Tarnów, ul. Szewska 6	14 656 40 59
MEDI KOMPLEKS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Tarnów, ul. Jasna 77A	500 146 091, 509 713 269
CENTRUM MEDYCZNE „KOL-MED” SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W TARNOWIE	Tarnów, Pl. Dworcowy 6	14 688 60 60
SPECJALISTYCZNY SZPITAL IM. E. SZCZEKLIKA W TARNOWIE	Tarnów, ul. Szpitalna 13	14 631 05 14, 14 631 04 72
PRZYCHODNIA LEKARSKA - ANNA GALICA I WSPÓLNICY - SPÓŁKA JAWNA	Bukowina Tatrzańska, ul. Kościuszki 11	18 207 75 21
NZOZ CENTRUM OPIEKI DOMOWEJ „MEDICA”	Zakopane, ul. Chramcówki 19A	691 444 994
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ VITA-MED S.C.	Zakopane, ul. Gładkie 1	502 506 079, 513 077 599
MEDI KOMPLEKS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Andrychów, ul. Krakowska 140A	885 053 152, 509 713 269
MEDI KOMPLEKS SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Andrychów, ul. Krakowska 140A	885 053 152, 509 713 269
BETAMED SPÓŁKA AKCYJNA	Wadowice, ul. Sienkiewicza 27	32 624 20 85, 797 012 734
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ GEOMED	Wadowice, ul. Kopernika 10b	33 487 67 86, 508 796 561
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ VITA-MED S.C.	Wadowice, ul. Barska 17	502 506 079, 513 077 599
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ ANNA	Biskupice, Biskupice 5C	696 047 972
OPC SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Gdów, Gdów 402	12 430 22 08, 519 316 850
NZOZ PROFILAKTYKA I ZDROWIE MISZCZYK, GAJ SPÓŁKA JAWNA	Niegowić, Niegowić 55	696 047 972
ŚWIADCZENIA W ZAKŁADZIE PIELĘGNACYJNO-OPIEKUŃCZYM/OPIEKUŃCZO-LECZNICZYM		
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W BOCHNI „SZPITAL POWIATOWY” IM. BŁ. MARTY WIECKIEJ	Bochnia, ul. Karolina 16	14 615 32 76
POWIATOWY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY W BRZESKU	Brzesko, ul. Kościuszki 33	14 663 01 09
SAMODZIELNY PUBLICZNY GMINNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZCHOWIE	Czchów, ul. Sądecka 183	14 684 32 10
ZGROMADZENIE SIÓSTR SŁUŻEBNICZEK NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY NIEPOKALANIE POCZĘTEJ, PROWINCJA KRAKOWSKA	Chrzanów, ul. Śląska 62A	32 623 49 98
CENTRUM ZDROWIA TUCHÓW SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Dąbrowa Tarnowska, ul. Szpitalna 1	14 644 32 85
SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. HENRYKA KLIMONTOWICZA W GORLICACH	Gorlice, ul. Węgierska 21	18 355 32 00
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „PASTERNIK” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Modlniczka, Osiedle Krakowskie Przedmieście 28	12 285 44 16
SERDECZNA TROSKA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Szyce, ul. Olkusa 6	12 643 02 49
MIEJSKIE CENTRUM OPIEKI DLA OSÓB STARSZYCH, PRZEWLEKLE NIEPEŁNOSPRAWNYCH ORAZ NIESAMODZIELNYCH W KRAKOWIE	Kraków, ul. Wielicka 267	12 446 75 24
STOWARZYSZENIE PRZYJACIÓŁ DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ IM. L.A. HELCÓW	Kraków, ul. Helców 2	12 634 42 55
POLSKI CZERWONY KRZYŻ	Kraków, ul. Olszańska 5	12 418 07 79
BONA-MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Kraków, ul. Siemaszki 17	12 636 35 71
ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY PROWADZONY PRZEZ ZGROMADZENIE SIÓSTR FELICJANEK	Kraków, ul. Kołłątaja 7	12 421 39 02
FUNDACJA „ZDROWIE DLA BUDOWLANYCH”	Kraków, ul. Młodości 9	12 644 37 14
NEOMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Kraków, ul. Prądnicka 36	12 423 30 33
SERDECZNA TROSKA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Kraków, ul. Rzepakowa 5a	12 640 80 80
SERDECZNA TROSKA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Kraków, Osiedle Złotej Jesieni 5	12 640 80 80
SZPITAL ŚW. ANNY W MIECHOWIE	Miechów, ul. Szpitalna 3	41 382 02 69, 41 382 03 98
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W MYŚLENICACH	Myślenice, ul. Szpitalna 2	12 273 03 09, 12 273 02 76
CARITAS DIECEZJI TARNOWSKIEJ	Grybów, Rynek 10	18 448 26 66, 18 448 26 60

REKLAMA

0011477708

Specjalmed – kompleksowa opieka medyczna dla całej rodziny

Centrum Medyczne Specjalmed to nowoczesna sieć placówek medycznych, która od 2008 roku konsekwentnie rozwija się na rynku usług zdrowotnych w południowej Polsce.



Aktualnie Specjalmed tworzy 14 nowoczesnych placówek medycznych, w których funkcjonuje ponad 55 poradni działających w ramach jednej, spójnej struktury. Każdego dnia z usług placówek korzysta ponad 2000 pacjentów, mających dostęp do szerokiego zakresu świadczeń finansowanych ze środków publicznych oraz komercyjnych. Skala działalności pozwala na zapewnienie ciągłości leczenia i sprawną organizację opieki na różnych etapach zdrowotnej ścieżki pacjenta.

Misją Specjalmed jest holistyczne podejście do zdrowia. Oznacza to, że pacjent traktowany jest całościowo – nie tylko przez pryzmat pojedynczej dolegliwości, ale jako osoba wymagająca kompleksowego wsparcia diagnostycznego, terapeutycznego i profilaktycznego. Opieka realizowana jest przez zespół doświadczonych lekarzy, stomatologów, pielęgniarek, położnych, rehabilitantów, diagnostów laboratoryjnych, logopedów, techników radiologii oraz innych

specjalistów, którzy wspólnie dbają o komfort i bezpieczeństwo pacjentów. Istotnym elementem zaplecza diagnostycznego Specjalmed jest własne laboratorium analityczne oraz nowoczesna pracownia RTG. Dzięki wykonywaniu badań laboratoryjnych i obrazowych na miejscu możliwe jest szybkie postawienie diagnozy oraz sprawne wdrożenie odpowiedniego leczenia. Specjalmed zapewnia opiekę medyczną zarówno nad małymi, jak

i dużymi pacjentami – od pierwszych lat życia, przez okres dorosłości, aż po opiekę nad osobami starszymi i przewlekle chorymi. Takie podejście pozwala na budowanie długofalowych relacji oraz lepsze poznanie potrzeb zdrowotnych całych rodzin. Uzupełnieniem oferty jest rozbudowana opieka domowa, obejmująca m.in. opiekę długoterminową, paliatywną i hospicyjną, wentylację mechaniczną oraz tlenoterapię domową. Dzięki temu pacjenci mogą otrzymać profesjonalną

pomoc także w swoim domu, bez konieczności hospitalizacji. Za sukcesem Specjalmed stoi zespół ponad 600 wykwalifikowanych pracowników, którzy nieustannie podnoszą swoje kompetencje i pracują zgodnie z aktualnymi standardami medycznymi.

Hasło „Poradnie przyjazne pacjentowi” odnosi się do podejścia organizacyjnego placówki i rozwiązań stosowanych w codziennej pracy z pacjentami.



PORADNIE PRZYJAZNE PACJENTOWI



12 2710 900



rejestracja@specjalmed.pl



www.specjalmed.pl





/specjalmed

32-410 Dobczyce, ul. Zarabie 35c

ALFA SPÓŁKA Z OGRANICZONA ODPWIEDZIALNOSCIA SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Klęczany, Klęczany 182	18 443 36 15
ALFA SPÓŁKA Z OGRANICZONA ODPWIEDZIALNOSCIA SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Krynica-Zdrój, ul. Reymonta 21	533 255 009, 696 635 726
CENTRUM REHABILITACJI TUKAN SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Łabowa, Łabowa 284	18 534 02 00
PODHALAŃSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JANA PAWŁA II W NOWYM TARGU	Nowy Targ, ul. Szpitalna 14	18 263 30 00
„SZPITAL MIEJSKI W RABCE ZDROJU” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Rabka-Zdrój, ul. Słoneczna 3	18 267 60 40
TOWARZYSTWO PRZYJACIÓŁ CHORYCH „SĄDECKIE HOSPICJUM”	Nowy Sącz, ul. Nawojowska 155 A	534 900 581, 531 900 558
CENTRUM MEDYCZNE SKAŁKA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Bukowno, ul. Kolejowa 28	32 611 56 30
KAMILIAŃSKIE CENTRUM OPIEKUŃCZO-LECZNICZE	Hutki, ul. Jurajska 36	32 646 78 10
„POMORZANY” CHOCHOŁOWSKI I WSP. SPÓŁKA JAWNA	Olkusz, ul. Gwarków 4A	32 210 91 37
ZAKŁAD PIELĘGNACYJNO-OPIEKUŃCZY „ZACISZE” PIELĘGNIARKI I POŁOŻNE EWA STANEK, BOŻENA MITKA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCI	Zimnodół, Zimnodół 51	32 642 73 14
POWIATOWE ZAKŁADY OPIEKUŃCZO-LECZNICZE W GROJCU	Grojec, Aleja Ogrodowa 1	33 842 81 36
ZGROMADZENIE CÓREK MATKI BOŻEJ BOLESNEJ (SIOSTRY SERAFITKI) PROWINCJA OŚWIĘCIMSKA	Oświęcim, Pl. Kościuszki 10	33 842 35 60
ZGROMADZENIE CÓREK MATKI BOŻEJ BOLESNEJ (SIOSTRY SERAFITKI) PROWINCJA OŚWIĘCIMSKA	Oświęcim, ul. gen. Jarosława Dąbrowskiego 10A	33 842 35 60
CARITAS ARCHIDIECEZJI KRAKOWSKIEJ	Zator, ul. Jana Pawła II 1	33 841 08 51
ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W SUCHEJ BESKIDZKIEJ	Łętownia, Łętownia 353	33 877 10 01, 506 432 985
SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. LUDWIKA RYDYGIERA W KRAKOWIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Maków Podhalański, ul. Mickiewicza 7	33 877 12 40
CENTRUM ZDROWIA TUCHÓW SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Siedliska, Siedliska 133b	14 653 51 01
MOŚCICKIE CENTRUM MEDYCZNE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Tarnów, ul. Eugeniusza Kwiatkowskiego 15	14 688 05 21
SPECJALISTYCZNY SZPITAL IM. E. SZCZEKLIKA W TARNOWIE	Tarnów, ul. Szpitalna 53	14 631 06 20
NEOMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Wieliczka, ul. Czarnochowska 23	12 250 09 96

ŚWIADCZENIA W ZAKŁADZIE PIELĘGNACYJNO-OPIEKUŃCZYM DLA DZIECI I MŁODZIEŻY/OPIEKUŃCZO-LECZNICZYM DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

SERDECZNA TROSKA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Kraków, ul. Rzepakowa 5a	12 640 80 80
--	--------------------------	--------------

ŚWIADCZENIA W ZAKŁADZIE PIELĘGNACYJNO-OPIEKUŃCZYM DLA DZIECI WENTYLOWANYCH MECHANICZNIE/OPIEKUŃCZO - LECZNICZYM DLA DZIECI WENTYLOWANYCH MECHANICZNIE

SERDECZNA TROSKA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Kraków, ul. Rzepakowa 5a	12 640 80 80
--	--------------------------	--------------

ŚWIADCZENIA W ZAKŁADZIE PIELĘGNACYJNO-OPIEKUŃCZYM DLA PACJENTÓW WENTYLOWANYCH MECHANICZNIE / OPIEKUŃCZO - LECZNICZYM DLA PACJENTÓW WENTYLOWANYCH MECHANICZNIE

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W BOCHNI „SZPITAL POWIATOWY” IM. BŁ. MARTY WIECKIEJ	Bochnia, ul. Karolina 16	14 615 32 76
SZPITAL KWITNĄCA DRZYZGIEWICZ BEATA SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Zagórzycze Dworskie, ul. Kwitnąca 3	577 705 006
SERDECZNA TROSKA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Kraków, ul. Rzepakowa 5a	12 640 80 80
SZPITAL IM. OJCA RAFAŁA Z PROSZOWIC SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W PROSZOWICACH	Proszowice, ul. Mikołaja Kopernika 13	12 386 51 02
SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. LUDWIKA RYDYGIERA W KRAKOWIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Maków Podhalański, ul. Mickiewicza 7	33 874 90 70

ŚWIADCZENIA ZESPOŁU DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI DOMOWEJ - DLA DZIECI WENTYLOWANYCH MECHANICZNIE

PALLMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Trzebinia, ul. Harcerska 13	52 329 00 95, 883 351 551
VITALAIRE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Rabka-Zdrój, ul. Słoneczna 3	61 869 93 88, 532 087 802
SPECJALMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Nowy Sącz, ul. Zygmuntowska 17A	12 271 09 00
IDEA MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Niepołomice, ul. Stefana Batorego 41C	12 362 41 07

ŚWIADCZENIA ZESPOŁU DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI DOMOWEJ - DLA PACJENTÓW WENTYLOWANYCH MECHANICZNIE

MEDYCYNĄ SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Trzciana, Trzciana 491	508 433 523
PALLMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Trzebinia, ul. Harcerska 13	52 329 00 95, 883 351 551
SERDECZNA TROSKA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Kraków, ul. Rzepakowa 5a	12 640 80 80
VITALAIRE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Rabka-Zdrój, ul. Słoneczna 3	61 869 93 88, 532 087 802
NZOZ WENTI-MED	Nowy Sącz, ul. Józefa Szujskiego 6	502 598 208
SPECJALMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Nowy Sącz, ul. Zygmuntowska 17A	12 271 09 00
NOVENTO SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA JAWNA	Olkusz, ul. Króla Kazimierza Wielkiego 28	516 976 946
DOM MEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Tarnów, ul. Eljasza Goldhammera 10	22 345 67 88, 601 989 403
IDEA MED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	Niepołomice, ul. Stefana Batorego 41C	12 284 37 64



ADRES:	TELEFON:
ul. Turniejowa 73F/70	12-380-29-49
os. Złotego Wieku 19 lok 20	12 385 70 27
ul. Spółdzielców 3	12 655 63 01
ul. Prądnicka 87 lok. U1	12 416 22 08

ADRES:	TELEFON:
Apteka Gemini os. Jagiellońskie 19	12 648 28 23

ADRES:	TELEFON:
ul. Ignacego Daszyńskiego 3	12 421 70 99
ul. Komandosów 21	12 257 01 61
ul. Krakowska 1	12 352 16 84
ul. Borsucza 12	571 209 610

ADRES:	TELEFON:
Apteka Gemini ul. Leonida Teligi 8	505 033 942

ADRES:	TELEFON:
os. Handlowe 8	571 209 605
os. Kazimierzowskie 30	571 601 679
ul. Krowoderskich Zuchów 14	507 712 418
ul. Śliwiaka 38	504 805 486

ADRES:	TELEFON:
Apteka Gemini os. Urocze 1	571 209 604



IWONA SZENDZIELORZ
LEKARZ OKULISTA, CHIRURG



Oswajamy zaćmę

Zabieg w jeden dzień-krok po kroku

SKĄD BĘDĘ WIEDZIEĆ, ŻE TO ZAĆMA?

Objawy zaćmy zależą w głównej mierze od jej stopnia zaawansowania oraz rodzaju, czyli miejsca pojawiających się w soczewce oka zmętnień. Najczęściej pacjenci skarżą się na pogorszenie widzenia zarówno w dalekich jak i bliskich odległościach, które nie ulega znacznej poprawie po założeniu, czy też zmianie okularów. Problem często nasila się po zmroku i w gorszym oświetleniu. Zaburzone bywa także postrzeganie kolorów, a obraz często jest nieostry i opisywany przez pacjentów jako "widzenie przez mgłę".

KWALIFIKACJA DO ZABIEGU

To pierwszy, bardzo ważny krok, zmierzający do usunięcia zaćmy. Podczas wizyty w klinice wykonywanych jest szereg specjalistycznych badań okulistycznych, które pozwalają na wybranie najlepszego rozwiązania. Niezwykle istotne są nie tylko ich wyniki, ale też oczekiwania Pacjenta. To jest również moment na podjęcie decyzji co do rodzaju wszczepianej podczas zabiegu soczewki.

KILKA SŁÓW O SOCZEWKACH

Dobre widzenie w dal? Okulary do czytania? A może dodatkowe filtry? Podczas zabiegu usunięcia zaćmy lekarz usuwa naszą naturalną soczewkę i w to miejsce wszczepia sztuczną, która przy odpowiednio dobranej mocy może spełniać różne role. Najczęściej Pacjenci decydują się na opcję dobrego widzenia do dali i zakładania okularów do czytania. Nieliczni wybierają odwrotny wariant, czyli okulary na co dzień, które do czytania ściągamy. Takie rozwiązania gwarantuje Pacjentom NFZ. Inne możliwości jak np. soczewki z filtrami światła UV, czy też takie, które korygują równocześnie wadę do blizy i dali (pacjent widzi dobrze na każdą odległość) dostępne są przy rozwiązaniach komercyjnych. Warto zapytać o nie lekarza podczas wizyty, ponieważ podjęta wówczas decyzja jest nieodwracalna, to znaczy, że wszczepionej soczewki nie można już wymienić na inną.

W DNIU ZABIEGU

Pacjent zgłasza się do kliniki w dniu zabiegu według zaleceń, które zostały dokładnie omówione w dniu wizyty kwalifikacyjnej. Podczas przyjęcia na oddział zachęcany do podania numeru telefonu do osoby, która zaopiekuje się Pacjentem w drodze do domu po wykonanym zabiegu. Nasi pracownicy w odpowiednim czasie skontaktują się z osobą towarzyszącą. Całość pobytu tego dnia w klinice zajmuje ok. 3h, przy czym sam zabieg trwa oczywiście znacznie krócej. Proces przygotowania do zabiegu, rozpoczynający się od rozmowy z lekarzem anestezjologiem, a kończący przed drzwiami sali operacyjnej, to najdłuższy trwający etap. Odpoczynek po zabiegu to z pewnością ten najprzyjemniejszy moment.

PO ZABIEGU

Rozpoczynający się w tym momencie proces rekonwalescencji przebiega zazwyczaj w podobny sposób u każdego Pacjenta. Wymaga regularnego zakrapiania oczu kilkoma rodzajami kropli oraz zachowania szczególnej higieny okolicy oka. Konieczny jest oszczędzający tryb życia, który wiąże się z pewnymi ograniczeniami, ale nie należy mylić tego z wyłączeniem z normalnego funkcjonowania. Kontrole okulistyczne przypadające w tym czasie, modyfikują stopniowo zalecenia, aż do zamknięcia procesu leczenia operowanego oka. Pacjent może w każdej chwili zwrócić się do kliniki z wątpliwościami, czy pytaniami.

Nasze doświadczenie pozwala nam zapewniać wsparcie na każdym etapie procesu leczenia.

DELAVI
CENTRUM

**Zapisy na wizytę
kwalifikującą:**

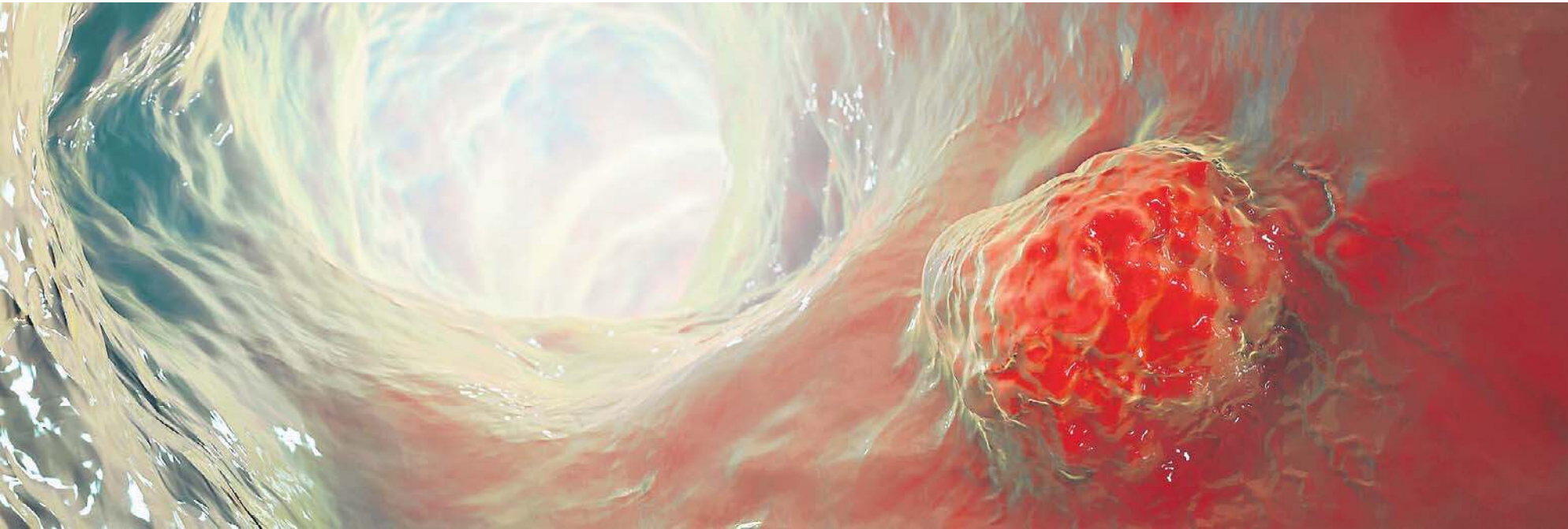
12 633 03 63
+48 601 347 799



ul. H.Sienkiewicza 34
30-033 Kraków
centrum@delavi.pl
www.delavi.pl

Program badań przesiewowych raka jelita grubego

NAZWA ŚWIADCZENIODAWCY	TELEFON DO ŚWIADCZENIODAWCY	ADRES MIEJSCA REALIZACJI ŚWIADCZEŃ	
PROGRAM BADAŃ PRZESIEWOWYCH RAKA JELITA GRUBEGO			
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W BRZESKU	14 662 13 80	ul. Tadeusza Kościuszki 68	Brzesko
SZPITAL POWIATOWY W CHRZANOWIE	32 624 73 74	ul. Topolowa 16	Chrzanów
SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. HENRYKA KLIMONTOWICZA W GORLICACH	18 355 33 96	ul. Węgierska 21	Gorlice
„SZPITAL SKAWINA” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 444 65 26	ul. Tyniecka 15	Skawina
MEDIKAMA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 357 22 91	ul. Forteczna 12A	Węgrzce
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	22 610 10 10	Aleja Adolfa Dygasińskiego 2d	Kraków
PZU ZDROWIE SPÓŁKA AKCYJNA	12 259 36 20	ul. Kotlarska 11	Kraków
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE	12 400 10 00	ul. Macieja Jakubowskiego 2	Kraków
NARODOWY INSTYTUT ONKOLOGII IM. MARII SKŁODOWSKIEJ-CURIE - PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY	12 306 70 71	ul. Garncarska 11	Kraków
BONIFRATERSKIE CENTRUM MEDYCZNE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 379 73 77	ul. Trynatarska 11	Kraków
SPECJALISTYCZNE CENTRUM DIAGNOSTYCZNO-ZABIEGOWE MEDICINA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 204 10 10	ul. Barska 12	Kraków
SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. LUDWIKA RYDYGIERA W KRAKOWIE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 646 83 79	Osiedle Złotej Jesieni 1	Kraków
COMARCH HEALTHCARE SPÓŁKA AKCYJNA	12 376 31 31	ul. prof. Michała Życzkowskiego 29	Kraków
SKOPIA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 446 46 10	ul. Josepha Conrada 79	Kraków
SKOPIA ESTETIC CLINIC SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	12 300 48 28	ul. Josepha Conrada 79	Kraków
SZPITAL POWIATOWY W LIMANOWEJ IMIENIA MIŁOSIERDZIA BOŻEGO	18 330 17 00 wew. 848	ul. Józefa Piłsudskiego 61	Limanowa
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	22 610 10 10	ul. Władysława Orkana 10	Mszana Dolna
JARMIX SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	41 249 72 70	ul. Józefa Piłsudskiego 23	Miechów
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	22 610 10 10	Skomielna Biała 391	Skomielna Biała
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	18 265 74 88	ul. Kowaniec 2A	Nowy Targ
PODHALAŃSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JANA PAWEŁA II W NOWYM TARGU	18 263 30 00	ul. Szpitalna 14	Nowy Targ
INTERCARD SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	18 547 30 40	ul. Jana Kilińskiego 68	Nowy Sącz
ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W OŚWIĘCIMIU	33 844 83 19	ul. Wysokie Brzegi 4	Oświęcim
ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W SUCHEJ BESKIDZKIEJ	33 872 32 78	ul. Szpitalna 22	Sucha Beskidzka
CENTRUM ZDROWIA TUCHÓW SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	14 653 52 31	ul. Szpitalna 1	Tuchów
SZPITAL WOJEWÓDZKI IM.ŚW.ŁUKASZA SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W TARNOWIE	14 631 58 59	ul. Lwowska 178a	Tarnów
ZESPÓŁ PRZYCHODNI SPECJALISTYCZNYCH SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	14 631 02 63	ul. Marii Skłodowskiej-Curie 1	Tarnów
CENTRUM ZDROWIA TUCHÓW SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	14 653 51 01	ul. Edwarda Rydza-Śmigłego 5	Tarnów
ALLMEDICA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	22 610 10 10	ul. Konstytucji 3 Maja 2	Wadowice
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W WADOWICACH	33 872 12 00	ul. Karmelicka 7b	Wadowice



Późna pora zasypiania to większe ryzyko udaru i zawału? Lepiej zwróć uwagę, o której godzinie chodzisz spać

Strona Zdrowia

Są ludzie, którzy bez problemu kładą się spać o 22.00, a o 6.00 rano piją kawę i czują się doskonale. Są też nocne markie, które dopiero koło północy czują, że „zaczyna się życie”, a poranny dźwięk budzika traktują jak osobistą zniewagę. Jeśli należysz do tej drugiej grupy, mamy ważną wiadomość: coraz więcej badań pokazuje, że pora zasypiania może mieć większy wpływ na zdrowie, niż wcześniej sądziliśmy.

Badanie, które wywołało dyskusję

Na początku lutego 2026 roku w Journal of the American Heart Association ukazała się obszerna analiza obejmująca 323 tysiące osób w wieku 39-74 lata. Uczestnicy nie mieli na starcie chorób serca, a naukowcy obserwowali ich średnio przez 14 lat.

Celem badania było sprawdzenie, czy pora zasypiania i chronotyp - czyli naturalna skłonność do bycia rannym ptaszkiem lub nocnym markiem - mają jakiś związek z ryzykiem zawału i udaru.

Wyniki są zaskakujące, choć dla niektórych intuicyjne. Okazało się, że osoby funkcjonujące jako typowe nocne markie miały o 16 proc. wyższe ryzyko incydentów sercowo-naczy-

niowych niż ludzie zasypiający wcześniej lub o mieszanym rytmie snu.

Czym jest wskaźnik LE8 i dlaczego ma wpływ na twoje serce?

W badaniu uwzględniono również wskaźnik Life's Essential Eight (LE8). To opracowana przez American Heart Association miara zdrowia układu sercowo-naczyniowego, oceniająca ryzyko zawału lub udaru. W skład tej kluczowej ósemki wchodzi takie elementy jak:

- dieta,
- aktywność fizyczna,
- sen,
- masa ciała,
- ciśnienie,
- poziom glukozy,
- lipidy,
- ekspozycja na nikotynę.

Najgorzej wypadła grupa nocnych marków, którzy mieli niskie wyniki LE8. Oznacza to, że wiele osób o nocnym trybie życia:

- gorzej się odżywia,
- częściej korzysta z nikotyny,
- mniej ćwiczy,
- ma wyższą masę ciała,
- śpi nieregularnie,
- gorzej kontroluje poziom glukozy.

I to właśnie ten pakiet nawyków, a nie sama pora zasypiania, okazał się głównym winowajcą.



Gdy śpimy za mało lub nieregularnie, ciało zaczyna wydzielać hormony, które sprzyjają podjadaniu i gromadzeniu tkanki tłuszczowej

Bycie nocnym markiem samo w sobie nie jest złe?

Według kardiologa Allena Taylora, MD, z MedStar Heart and Vascular Institute - nie. Po uwzględnieniu stylu życia „nocność” przestaje być samodzielnym czynnikiem ryzyka. Jak mówi ekspert, nie jest to związek przyczynowy, lecz statystyczny.

To dobra wiadomość, ale nie oznacza, że nocne życie jest dla organizmu zupełnie obojętne.

Co sen robi dla twojego serca?

Tu głos zabiera Carleara Weiss, badaczka snu ze State University of New York.

Według niej sen to fundament zdrowia sercowo-naczyniowego, bo wpływa na:

- regulację ciśnienia i tętna,
- funkcjonowanie układu odpornościowego,
- procesy zapalne,
- poziom hormonów głodu oraz sytości,
- kontrolę glukozy.

Gdy śpimy za mało lub nieregularnie, ciało - zamiast ładować baterie - zaczyna wydzielać hormony, które sprzyjają podjadaniu, wahaniom nastroju i gromadzeniu tkanki tłuszczowej. Do tego dochodzi często niedoceniany pro-

blem: bezdech senny, który powoduje niedotlenienie i silnie obciąża serce.

Jak zmniejszyć ryzyko zawału, jeśli jesteś nocnym markiem?

Dobra wiadomość: nie musisz nagle stawać się rannym ptaszkiem, żeby dbać o serce. Możesz jednak wprowadzić kilka zmian, które robią ogromną różnicę.

Stopniowo przyspieszaj godzinę snu

- Nie rób rewolucji. Dodawaj 10-15 minut „wcześniej” co kilka dni.
- Korzystaj z terapii światłem.
- Poranna ekspozycja na jasne światło pomaga regulować rytm dobowy.

Dbaj o regularność snu

- Kładzenie się i wstawanie o podobnych porach to prezent dla twojego serca i mózgu.
- Zadbaj o filary zdrowego stylu życia.
- Więcej warzyw, mniej przetworzonej żywności.
- Minimum 30 minut ruchu każdego dnia.
- Ograniczenie nikotyny.
- Kontrola masy ciała.
- Regularne badania ciśnienia krwi oraz glukozy.

Skonsultuj się z lekarzem, jeśli pracujesz zmianowo

Jeśli czujesz, że praca zmianowa źle wpływa na twoje samopoczucie fizyczne, skonsultuj się z lekarzem.

REKLAMA

0011483422

Specjaliści, diagnostyka obrazowa i rehabilitacja pod jednym adresem

New Medical+

W NewMedical Kraków model opieki budujemy wokół komfortu i poczucia bezpieczeństwa pacjenta. Łączymy w jednej lokalizacji trzy kluczowe filary powrotu do zdrowia: doświadczonych lekarzy specjalistów, nowoczesną diagnostykę obrazową oraz profesjonalną rehabilitację. Taki model współpracy sprawia, że pacjent nie pozostaje sam z wynikiem badania - na każdym etapie drogi medycznej czuje się w pełni zaopiekowany i prowadzony przez współpracujących ze sobą zespół. To gwarancja spójności leczenia oraz pewność, że proces od diagnozy do regeneracji przebiega bez zbędnej zwłoki.



Diagnostyka obrazowa wspierana technologią

Szybka identyfikacja przyczyn dolegliwości jest możliwa dzięki szero-kiemu zapleczu diagnostycznemu: rezonans magnetyczny, tomograf komputerowy, rentgen cyfrowy i aparaty USG. W NewMedical oferujemy pacjentom możliwość umówienia badań komercyjnych nawet tego samego dnia. Wykorzystujemy rozwiązania technologiczne bezpośrednio wpływające na komfort pacjenta:

- **SubtleMR™**: technologia oparta na sztucznej inteligencji, która skraca czas trwania badania. Przykładowo, badanie rezonansu kręgosłupa może potrwać około 12 minut zamiast tradycyjnych 30, co jest istotne dla osób odczuwających ból w pozycji leżącej.
- **Floy.AI**: zaawansowany system wspomagający radiologów w analizie obrazów, co wspiera precyzyjną identyfikację zmian patologicznych na wczesnym etapie.

W ofercie znajduje się również profilaktyczny **Rezonans całego ciała (Whole Body MRI)** - bezpieczne badanie przesiewowe pozwalające na ocenę stanu zdrowia wielu narządów podczas jednej wizyty. Szczegóły: nmedical.pl/rezonans-calego-ciala-w-krakowie.



Pomoc w doborze ścieżki leczenia i właściwej diagnostyki

W NewMedical ortopedia opiera się na wąskich specjalizacjach anatomicznych. Nasi lekarze (m.in. dr Jacek Jurka, dr Arkadiusz Koniarski, dr n. med. Paweł Radło) koncentrują swoją wiedzę na konkretnych obszarach układu ruchu, takich jak kręgosłup czy stawy obwodowe (biodra, kolana, barki). Aby zapewnić pomoc najlepiej dopasowaną do Twoich potrzeb, nasz zespół rejestracji już podczas pierwszej rozmowy telefo-



nicznej pomaga dobrać lekarza wyspecjalizowanego w Twoim konkretnym problemie.

Cały proces wspiera model **diagnostyki celowanej** - lekarz prowadzący pozostaje w bezpośrednim kontakcie z zespołem radiologicznym. Dzięki temu badania MRI czy RTG są wykonywane pod precyzyjnym wytyczną specjalisty. Dopiełnięciem opieki są **nowoczesna sala operacyjna oraz gabinety zabiegowe** dostępne na miejscu, co pozwala na planowe leczenie zabiegowe oraz kontrole pooperacyjne w tym samym systemie medycznym.

Fizjoterapia i strefa treningu medycznego

Zaplecze rehabilitacyjne NewMedical tworzy zespół doświadczonych specjalistów (m.in. mgr Grzegorz Cieplik, mgr Artur Marszałek, mgr Katarzyna Fiszbrandt). Do dyspozycji pacjentów oddajemy:

- **Gabinety terapii manualnej**: nowoczesne przestrzenie zapewniające komfort i dyskrecję podczas indywidualnej pracy z fizjoterapeutą.
- **Bezpieczny dostęp do dokumentacji**: dla zachowania ciągłości leczenia nasi fizjoterapeuci posiadają autoryzowany dostęp do dokumentacji medycznej swoich pacjentów. Specjaliści mogą na bieżąco analizować wyniki badań obrazowych oraz karty wizyt, co pozwala na precyzyjne dopasowanie technik do aktualnego stanu zdrowia.
- **Strefę treningu personalnego**: w pełni wyposażona przestrzeń, w której pod okiem trenerów medycznych realizowane są programy powrotu do aktywności po urazach i operacjach.

NM Pilates Studio - wsparcie profilaktyki

Uzupełnieniem opieki medycznej są zajęcia w NM Pilates Studio na specjalistycznych reformerach. Trening na maszynach pozwala na bezpieczne wzmacnianie mięśni głębokich i stabilizację kręgosłupa. Studio oferuje szeroki wybór grup, w tym program **VITAL 55+**, dostosowany do potrzeb osób dojrzałych, koncentrujący się na poprawie mobilności i równowagi.

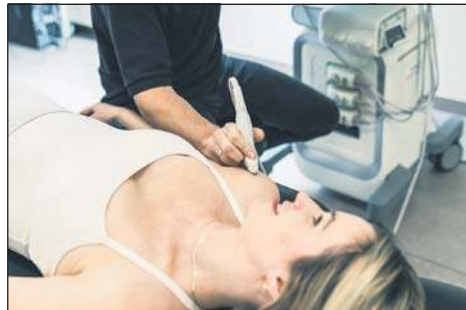


Lokalizacja i kontakt

Centrum Medyczne NewMedical mieści się w zielonym otoczeniu zabawkowego Dworu Potockich na Olszy. Lokalizacja ta łączy spokojną przestrzeń z łatwym dojazdem i dostępem do **bezpłatnego parkingu** dla pacjentów.

Ważna informacja: Wszystkie usługi medyczne, badania oraz zajęcia realizowane są wyłącznie odpłatnie (placówka nie posiada kontraktu z NFZ).

- **Adres:** ul. Andrzeja Sokolowskiego 19, 31-445 Kraków
- **Telefon:** 12 300 48 51
- **E-mail:** krakow@nmedical.pl
- **Strona WWW:** nmedical.pl



Standardy opieki oraz bezpieczeństwo danych medycznych potwierdzają Certyfikaty ISO 9001 oraz ISO/IEC 27001. Szczegółowe informacje: nmedical.pl/certyfikat-iso-w-placowkach-newmedical.

Dziś nowotwory leczy się skuteczniej niż kilkanaście lat temu

Rozmawiamy z dr. n. med. Marcinem Hetnałem, Krzysztofem Czają i Przemysławem Zachwieją z Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie

Magdalena Domańska-Smoleń

Onkologia jest uznawana za jedną z najszybciej rozwijających się dziedzin medycyny, co wynika z ogromnego postępu w diagnostyce i terapii. Pacjentów leczy się inaczej, skuteczniej niż jeszcze 20-30 lat temu?

Dr n. med. Marcin Hetnał, dyrektor medyczny Centrum Radioterapii Amethyst: Zmieniło się bardzo dużo.

Pod koniec XX wieku dysponowaliśmy głównie klasyczną histopatologią i podstawowym obrazowaniem, takim jak RTG, USG, a dostęp do TK był ograniczony. Terapie systemowe obejmowały jedynie chemioterapię i hormonoterapię, które nie są tak selektywne. Jeśli chodzi o radioterapię – mieliśmy do dyspozycji tylko 2D, która wiązała się z mniejszą skutecznością, a także w większym stopniu uszkadzała zdrowe tkanki. Chirurgia w tamtych czasach polegała na usunięciu całego narządu (amputacje piersi) i była przez to bardziej okaleczająca.

I może stąd mit, że radioterapia to metoda nie dość, że przestarzała, to jeszcze mało skuteczna? Do dziś słyszy się głosy, że pacjent po radioterapii jest napromieniowany...

Krzysztof Czaja, kierownik Pracowni Fizyki Medycznej CR Amethyst: Faktycznie społeczeństwo obawia się promieniowania jonizującego, które my w sposób kontrolowany wykorzystujemy w leczeniu pacjentów z chorobami nowotworowymi. Nie trzeba obawiać się radioterapii, ponieważ dawka promieniowania podawana jest precyzyjnie w obszar objęty chorobą, a wszystkie zdrowe tkanki i narządy są oszczędzane po to, żeby minimalizować skutki uboczne leczenia. Pacjent może kontaktować się z najbliższymi, ponieważ jego tkanki nie zostały aktywowane w wyniku napromieniania, ani nie podajemy mu izotopów promieniotwórczych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla otoczenia. Pacjent może normalnie funkcjonować, jeśli tylko jego stan ogólny na to pozwala. Metoda nie jest przestarzała, cały czas rozwija się pod względem technologicznym oraz klinicznym.

Jak więc działają nowoczesne urządzenia do radioterapii?

Krzysztof Czaja: Przede wszystkim działają w sposób bezpieczny zarówno dla pacjenta, personelu, jak i otoczenia. Nowoczesne urządzenia do radioterapii wyposażone są w szereg systemów i zabezpieczeń, które pozwalają pilnować, żeby dawka promieniowania została podana pacjentowi zgodnie z protokołem terapeutycznym (zalece-



Nowoczesne urządzenia do radioterapii działają w sposób bezpieczny zarówno dla pacjenta, personelu jak i otoczenia

niami lekarza). Radykalnie poprawiły się metody obrazowania pacjenta i ułożenia (pozycjonowania pacjenta) do terapii.

Możemy napromieniać coraz mniejsze zmiany. Udoskonalane są metody i przyrządy do kontroli jakości.

Zmieniają się też wymagania i przepisy, które obligują nas do szczegółowego nadzoru nad przebiegiem terapii. Nawet specjalistyczne pomieszczenia, w których prowadzona jest radioterapia, podlegają rygorystycznym przepisom ochrony radiologicznej wynikającym z Ustawy Prawo atomowe. Zatem nie ma się czego bać, nic nie jest pozostawione przypadkowi.

Czyli jest to leczenie na miarę XXI wieku?

Dr n. med. Marcin Hetnał: Oczywiście, dziś dysponujemy zaawansowanymi metodami: PET-CT, rezonans magnetyczny wysokiej rozdzielczości, sekwencjonowanie nowej generacji (NGS), immunohistochemia i testy molekularne. Dzięki temu możemy precyzyjnie określić typ nowotworu, jego zaawansowanie, podtyp biologiczny i podatność na konkretne terapie. Jeśli chodzi o leczenie dysponujemy terapiami celowanymi oraz immunoterapią. W radioterapii standardem są techniki, takie jak IMRT, VMAT, stareotaksja – dzięki ich dokładności i zaawansowaniu jesteśmy w stanie leczyć skuteczniej i powodować mniej powikłań. W chirurgii rozwinęły się techniki małoinwazyjne, jak laparoscopia, chirurgia robotyczna. To jednak nie wszystko. Onkolodzy nauczyli się lepiej kojarzyć metody terapeutyczne ze sobą. Pojawiły się „teamy” narzędzowe, konsylia, a także zaczęliśmy współpracować z psychologami, dietetykami, rehabilitantami. Nawet lepiej komunikujemy się z chorymi. Nauczyliśmy się przekazywać niepomysłne informacje, wspierać ich. Ważne są także zmiany organizacyjne, większa dostępność do diagnostyki i terapii onkologicznych. To bardzo się poprawiło. W latach 90. był tylko jeden pełnoprofilowy ośrodek onkologiczny w Małopolsce. Czas oczekiwania na leczenie sięgał sześciu miesięcy. Obecnie ośrodków jest pięć, czas oczekiwania skrócił się do kilku dni. Po prostu jest lepsza koordynacja leczenia onkologicznego. To wszystko przełożyło się na poprawę wyników leczenia oraz poprawę jakości życia chorych po terapiach onkologicznych. Tam, gdzie dysponujemy danymi porównawczymi, możemy mówić o 15-20% poprawy odsetków przeżyć pięcioletnich, np.: przy raku jelita grubego, prostaty, piersi.

Jak wyglądają dziś procedury leczenia nowotworów?

Przemysław Zachwieja, prezes zarządu i dyrektor Centrum Radioterapii Amethyst: Procedury leczenia nowotworów w Polsce, a w szczególności w Amethyst w Krakowie, opierają się na nowoczesnych standardach, wytycznych europejskich i globalnych oraz na terapii skojarzonej. Leczenie dobierane jest indywidualnie do pacjenta, uwzględniając typ nowotworu, stopień zaawansowania, stan ogólny, choroby towarzyszące i preferencje chorego. Decyzje są podejmowane przez zespół wielospecjalistyczny, czyli, konsylium: chirurga, specjalistę onkologii klinicznej i radioterapii onkologicznej. Zespół ten przedstawia choremu propozycje leczenia. Ostateczną decyzję - po zapoznaniu się jej przebiegiem, korzyściami i potencjalną toksycznością - podejmuje pacjent.

W Amethyst wykorzystuje się zarówno radioterapię zewnętrzną (tele-radioterapię), jak i brachyterapię, czyli napromienianie źródłami promieniotwórczymi umieszczonymi bezpośrednio w lub przy guzie.

Przed samym leczeniem w proces planowania leczenia zaangażowany jest zespół: lekarze radioterapeuci, fizycy medyczni, elektrodzi, pielęgniarki, psycholog, dietetycy. Istotne są wizyty kontrolne, zarówno przed, jak i w trakcie terapii, a także po zakończeniu napromieniania, by monitorować efekty i ewentualne działania uboczne.



Przemysław Zachwieja, prezes zarządu i dyrektor Centrum Radioterapii Amethyst

Proces leczenia w Centrum Radioterapii Amethyst jest realizowany w ramach Pakietu Onkologicznego Ministerstwa Zdrowia, co oznacza szybką ścieżkę diagnostyki i leczenia – dia-



Czas leczenia w onkologii to często jeden z kluczowych czynników decydujących o powodzeniu terapii.



Dr n. med. Marcin Hetnał, dyrektor medyczny Centrum Radioterapii Amethyst

gnostyka poszerzona, konsultacje, planowanie radioterapii – a zazwyczaj po tym procesie pacjent rozpoczyna cykl napromieniania.

Jak ważna jest szybkość leczenia nowotworów? Czy pacjenci mogą czuć się lepiej „zaopiekowani” niż jeszcze kilkanaście lat temu?

Przemysław Zachwieja: Czas leczenia w onkologii to często jeden z kluczowych czynników decydujących o powodzeniu terapii. Im wcześniej zostanie postawiona diagnoza i wdrożone leczenie - chirurgiczne, systemowe czy radioterapia - tym



Krzysztof Czaja, kierownik Pracowni Fizyki Medycznej Centrum Radioterapii Amethyst

większa szansa na zahamowanie choroby, ograniczenie jej rozprzestrzeniania oraz poprawę komfortu życia pacjenta. W ostatnich latach opieka onkologiczna znacząco się poprawiła - zarówno jeśli chodzi o organizację (np. szybka ścieżka diagnostyki i leczenia onkologicznego), jak i dostęp do zaawansowanych technologii. W Amethyst w Krakowie pacjenci leczeni są na podstawie kontraktu z NFZ, co oznacza, że usługi są bezpłatne. Co więcej - dzięki ścisłej współpracy ze Szpitalem Specjalistycznym im. L. Rydygiera pacjent może przejść wszystkie etapy: dia-

gnostykę, leczenie chirurgiczne, systemowe, a także radioterapię w jednym miejscu. To eliminuje wiele przeszkód - takich jak utraty informacji między placówkami. Skracą się też czas na rozpoczęcie terapii. Pacjent w Amethyst otrzymuje konsultacje psychoonkologiczne i dietetyczne, które są częścią opieki, co pozwala mu poczuć, że jest „całościowo” zaopiekowany. To duża zmiana w porównaniu z sytuacją, jaką mieliśmy do czynienia jeszcze kilkanaście lat temu, kiedy takie elementy opieki często były marginalne.

Zachorowalność na nowotwory rośnie. Z czego to wynika?

Dr n. med. Marcin Hetnał: Żyjemy dłużej. To negatywna strona sukcesu medycyny. Kiedyś pacjenci umierali wcześniej na choroby zakaźne lub sercowo-naczyniowe, dziś częściej żyją wystarczająco długo, by rozwinął się rak. Ale, niestety, mniej się ruszamy i mamy epidemię otyłości w Polsce. Wciąż dużo Polaków pali papierosy, chociaż mniej niż kiedyś. Do tego dochodzi alkohol - w czasie pandemii przeciętnie piliśmy 11 litrów czystego alkoholu rocznie, teraz ten odsetek spada. Mamy także smog, co wpływa na występowanie raka płuca i pęcherza. Poprawa metod diagnostycznych także wpływa na wzrost wykrywalności nowotworów. To wszystko sprawia, że, niestety, w następnych kilkunastu latach można się spodziewać wzrostu liczby zachorowań o kilkadziesiąt procent.

Centrum Radioterapii Amethyst

📍 os. Złotej Jesieni 1, Kraków

☎ 12 340 91 34

✉ badania@amethyst-rtcp.pl





Dlaczego dorośli ludzie nagle zaczynają cierpieć na alergię?

Uczulenie. Nigdy nie miałeś alergii, a nagle łzawią ci oczy, leci z nosa i męczy cię kaszel? To nie przypadek. Coraz więcej dorosłych, którzy nigdy wcześniej nie mieli alergii, widzi u siebie ich objawy. Z czego to wynika? Ekspert tłumaczy, skąd biorą się objawy alergii u dorosłych i jaki wpływ mają na nie zmiany klimatu oraz zanieczyszczenia powietrza

Gabriela Fedyk, M. Góralska

● Alergia często jest uważana za „dziecięcą przypadłość”, jednak coraz więcej dorosłych zaczyna zmagać się z objawami, które przypominają przeziębienie lub nawracające infekcje. Katar, kaszel, duszności czy swędzenie oczu – skąd biorą się te reakcje u osób, które wcześniej nie miały żadnych problemów?

– O ile duża grupa chorych na choroby alergiczne – takie jak alergiczny nieżyt nosa czy astma wywołane uczuleniami na pyłki roślin – rzeczywiście choruje od okresu dziecięcego, to nie ma górnej granicy wieku, po której pojawienie się objawów tych chorób nie jest możliwe – mówi alergolog Andrzej Omernik.

Jakie są objawy alergii u dorosłych?

Lekarz zwraca uwagę, że należy pamiętać, że uczulenie (czyli obecność swoistych przeciwciał IgE czy swoistych komórek zapalnych skierowanych przeciw alergenom, np. pyłkom roślin) może występować przy braku objawów.

– Nie mówimy wówczas o chorobie. Taka cecha organizmu jest najczęściej warunkowana genami. Oddziaływanie środowiska może w ciągu całego naszego życia doprowadzić do wystąpienia pod wpływem uczulenia objawów takich jak katar, zapalenie spojówek czy duszności i wówczas już rozpoznajemy choroby alergiczne – dodaje ekspert.

Skąd się bierze alergja u dorosłych?

Choć alergie kojarzymy głównie z dziećmi, coraz częściej dotykają także dorosłych – nawet tych, którzy wcześniej nie mieli żadnych objawów uczulenia. Okazuje się, że zjawisko to nie jest niczym niezwykłym.

– Większość ludzi uważa, że alergie rozwijają się w dzieciństwie i pozostają z tobą do dorosłości lub że z nich wyrastasz, ale tak naprawdę alergja może rozwinąć się w każdej chwili – mówi dr Camellia Hernandez, dyrektor kliniczny Wydziału Alergii i Immunologii Klinicznej w Brigham and Women's Hospital stowarzyszonym z Harvardem.

U dorosłych alergie mogą pojawić się nagle, nawet po latach bez objawów. Ich rozwój może być związany z osłabieniem odporności (np. w trakcie choroby, ciąży), zbyt małą ekspozycją na alergeny w dzieciństwie, zmianą otoczenia lub kontaktem z nowymi czynnikami – np. zwierzę-

tami, pyłkami czy kurzem. Wpływ mają też geny, wiek, niektóre schorzenia i leki.

Zmiany klimatu i smog sprzyjają alergii

Alergolog Andrzej Omernik wskazuje też na zmiany klimatyczne. Powodują one wydłużenie się okresu, jak i intensywności kwitnienia roślin wiatropylnych, przez co jest większe narażenie na duże stężenia pyłków w powietrzu.

– Dużo mówi się o wpływie smogu na większą częstość występowania alergii. Na cząsteczkach pyłu z zanieczyszczeń osadzają się jeszcze drobniejsze pyłki roślin. Kontakt pyłków osadzonych na pyłe zawieszonym pochodzącym z zanieczyszczeń powietrza silnie stymuluje rozwój alergii – dodaje specjalista.

Rodzaje alergii

Alergia, inaczej uczulenie lub nadwrażliwość, to nadmierna reakcja układu immunologicznego na alergen, czyli substancję uznaną przez organizm za obcą i mu zagrażającą. Wyróżnia się cztery rodzaje alergii:

- pokarmowa – np. na białka mleka, laktozę, gluten, orzechy, owoce morza,
- wziewna – na pyłki roślin, sierść kota lub psa, trawy, roztocza kurzu domowego, zarodniki grzybów i pleśni,
- kontaktowa – na nikiel, lateks, konserwanty czy substancje zapachowe w kosmetykach,
- iniekcyjna – np. na jad owadów, leki podawane w zastrzykach, ale też doustnie.

Uwaga na alergię krzyżową

U wielu osób z alergią wziewną występuje również tzw. alergja krzyżowa na produkty spożywcze, np. osoby uczulone na pyłki traw reagują alergicznie również na pomidory, orzeszki ziemne czy pomarańcze. Alergia krzyżowa pojawia się, ponieważ przeciwciała wytworzone przez układ odpornościowy w reakcji na pyłki reagują również w zetknięciu z innymi alergenami.

7 rzeczy, które musisz zrobić teraz, jeśli jesteś alergikiem

Jeśli zastanawiasz się, czy masz alergię i odczuwasz objawy kataru siennego, to udaj się do alergologa, który zdiagnozuje chorobę. Aby bezpłatnie zapisać się do specjalisty, potrzebujesz skierowania od swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Już teraz możesz jednak wypróbować



Używaj sprayu do nosa – działa bezpośrednio na błonę śluzową nosa, ograniczając wchłanianie substancji aktywnych. Łagodzi katar i udrażnia zatłoczony nos, ułatwia oddychanie.

7 rzeczy, które pomogą także wszystkim alergikom przygotować się do sezonu pylenia i znacznie zmniejszą objawy alergii.

Bierz leki antyhistaminowe – rozpocznij ich zażywanie z wyprzedzeniem, ponieważ pełna skuteczność może pojawić się nawet po miesiącu. Blokują one działanie histaminy, która jest odpowiedzialna za objawy alergii. Są tanie i łatwo dostępne, możesz je kupić bez recepty w aptekach i supermarketach.

Wypróbuj balsamy barierowe – zatrzymują one pyłki roślin, a także roztocza kurzu i alergeny zwierząt domowych. Posmaruj nimi skórę wokół nosa i pod oczami, aby zapobiec wnikaniu pyłków do organizmu. Wybieraj produkty organiczne, bez leków.

Ogranicz kontakt z pyłkami – zamykaj okna i drzwi, aby pyłki nie dostawały się do domu. Zdejmuj buty przed wejściem do domu, by nie roznosić pyłków.

Stosuj krople do oczu – działają na różne sposoby: hamują uwalnia-

nie histaminy, działają przeciwzapalnie lub blokują stan zapalny. Nawilżają oczy i wypłukują z nich pyłki, dzięki temu łagodzą podrażnienia oczu spowodowane alergenami. W zależności od zawartej w nich substancji czynnej efekty mogą być natychmiastowe lub pojawić się po kilku dniach. Warto wypróbować też naturalne krople na bazie świetlika lekarskiego.

Używaj sprayu do nosa – działa bezpośrednio na błonę śluzową nosa, ograniczając wchłanianie substancji aktywnych. Łagodzi katar i udrażnia zatłoczony nos, ułatwia oddychanie.

Chroń oczy – noś okulary przeciwsłoneczne z osłonami bocznymi, aby chronić oczy przed pyłkami. Noś kapelusz lub czapkę, aby zapobiec osadzeniu się pyłków na włosach.

Zmywaj pyłki z ciała – po spacerze objawy alergii nie ustąpią, jeśli przyniesiesz ze sobą pyłki z zewnątrz. Po powrocie do domu umyj więc twarz i zmień ubranie. Weź też prysznic, aby usunąć pyłki z ciała i włosów.



Rada: Ogranicz kontakt z pyłkami – zamykaj okna i drzwi, aby pyłki nie dostawały się do domu. Zdejmuj buty przed wejściem do domu, by nie roznosić pyłków

Neonatologia – czym się zajmuje? Kiedy trzeba udać się do poradni?

Edyta Zabielska

Neonatologia to dziedzina medycyny zajmująca się wadami wrodzonymi, schorzeniami, chorobami oraz właściwym rozwojem dzieci w okresie noworodkowym. Obejmuje on pierwsze 4 tygodnie życia dziecka lub trwa dłużej, jeśli jest ono wcześniakiem.

Czym się zajmuje neonatolog?

Pod opiekę neonatologa trafiają zarówno zdrowe maluchy, jak i te, u których podejrzewa się nieprawidłowy rozwój. Neonatolog opiekuje się także wcześniakami (dziećmi urodzonymi między 22. a 37. tygodniem ciąży) oraz kobietami ciężarnymi, u których zdiagnozowano choroby płodu.

Lekarz neonatolog dokonuje również oceny stanu zdrowia dziecka krótko po jego narodzinach, m.in.:

- sprawdza podstawowe odruchy malucha,
- osłuchuje serce noworodka,
- bada ruchy kończyn,
- bada wzrok,
- ogląda podniebienie,
- ocenia ruchliwość języka,
- ocenia prawidłowość wykształcenia się narządów płciowych,
- sprawdza przepływ krwi w zgięciu pachwin,
- ocenia stan zdrowia noworodka na podstawie wielkości ciemniaczka, napięcia mięśniowego, kręgosłupa oraz brzucha.

W przypadku pojawienia się jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu zdrowia dziecka zaleca dodatkowe badania jeszcze przed wypisaniem go ze szpitala.

Jakie choroby noworodków diagnozuje i leczy neonatolog?

Specjalista z zakresu neonatologii wykrywa i leczy różnego typu patologie w rozwoju noworodków, a ponadto

zakażenia, do których dochodzi u maluchów we wczesnym okresie życia, oraz choroby układu krążenia, pokarmowego, moczowego, nerwowego i oddechowego.

Do chorób i schorzeń występujących u najmłodszych dzieci, diagnozowanych i leczonych przez specjalistę neonatologa, należą m.in.:

- zaburzenia mózgowe;
- nieurazowy, śródczaszkowy krwotok;
- choroby genetyczne;
- wewnątrzmaciczne zanieczyszczenie wzrostu płodu;
- zamartwica urodzeniowa;
- okołoporodowa perforacja jelit;
- wady wrodzone, takie jak np. polidaktylia, syndaktylia, stopa końsko-szpotawa, krzywica czy dysplazja stawu biodrowego;
- martwicze zapalenie jelit noworodka lub płodu;
- dysplazja płucno-oskrzelowa;
- żółtaczka;
- powikłania związane z wcześniactwem.

Lista chorób noworodków, którymi zajmuje się lekarz neonatolog, jest więc długa. Co ważne, nierzadko w procesie wykrywania i leczenia tych schorzeń biorą udział również specjaliści z innych dziedzin medycyny, np. dziecięcej chirurgii, kardiologii, neurologii, endokrynologii, urologii, rehabilitacji, ortopedii czy okulistyki.

Kiedy zgłosić się do poradni neonatologicznej?

Poradnia neonatologiczna jest miejscem, do którego trafiają noworodki z podejrzeniem nieprawidłowego rozwoju, ze zdiagnozowanymi chorobami (jeszcze w okresie płodowym lub zaraz po urodzeniu) oraz wcześniaki.

W przypadku zaobserwowania jakichkolwiek niepokojących objawów oraz nieprawidłowości w rozwoju noworodka należy zgłosić się do lekarza



FOT. 123RF



Neonatologia
swą nazwę zawdzięcza
łacińskiemu słowu
neonatus,
co znaczy noworodek.

Specjalizacja. Neonatolog to lekarz specjalizujący się w profilaktyce, diagnozowaniu i leczeniu chorób występujących u noworodków, czyli dzieci w wieku do czwartego tygodnia życia, w szczególności u wcześniaków. Jakimi schorzeniami i zaburzeniami zajmują się lekarze neonatolodzy?

specjalisty. Bardzo istotne jest jak najszybsze znalezienie przyczyny owych nieprawidłowości i zastosowanie odpowiednich środków zaradczych. Im wcześniej zostanie postawiona diagnoza, tym większe szanse na wdrożenie skutecznej terapii i wyleczenie dziecka. Do objawów, które powinny wzbudzić niepokój rodziców, należą:

- wymioty;
- częste ulewanie pokarmu;
- nadmierna senność połączona z bardzo krótkimi okresami aktywności noworodka albo ich brakiem;

- przedłużająca się żółtaczka;
- męczące zaparcia;
- częste biegunki;
- zmiany skórne;
- zbyt wolne przybieranie na wagę;
- brak apetytu.

Jak najszybciej do lekarza lub bezpośrednio na oddział neonatologii powinni zgłosić się rodzice, u których dziecko występują takie objawy jak drgawki, niepokojąca bledność skóry, która może świadczyć o niedokrwistości, oraz problemy z oddychaniem.

Twój słuch, choć nie boli jak przeciążone mięśnie, również może się zmęczyć. Zadbaj o siebie! Wyłącz hałas i odzyskaj spokój w 5 minut

Anna Daniluk

Zadbaj o swój słuch na co dzień, zanim zmęczenie przerodzi się w prawdziwy problem, a nawet w przytępienie słuchu.

Daj uszom chwilę ciszy

Nawet 5-10 minut ciszy potrafi zdziałać cuda. Zachęcam cię do wyłączenia na chwilę muzyki i powiadomień, odsunięcia się od ruchliwej ulicy, zamknięcia oczu i spokojnego oddychania. Niech to będzie twoja chwila wytchnienia.

Ogranicz głośność

Sluchawki potrafią być zdradliwe. Nawet jeśli nie wydają się głośne, wciąż potrafią zmęczyć słuch. Spróbuj zmniejszyć głośność na maksymalnie 60%, robić 10-minutową przerwę po każdej godzinie słuchania, wybierać słuchawki nauszne zamiast dousznych, które są bezpieczniejsze dla słuchu.

Unikaj ciągłego tła dźwiękowego

Jeśli cały dzień coś gra, buczy lub brzęczy, twój układ słuchu nie dostaje ani chwili wytchnienia. Postaraj się

pracować raz na jakiś czas bez muzyki, wyłączyć telewizor, kiedy przeczytasz go nie oglądasz, zamknąć okno w godzinach największego ruchu. To prosta zmiana, a efekt odczujesz ekspresowo. Gwarantuję, że zyskasz mniejsze napięcie, łatwiejsze skupienie i spokój.

Używaj stoperów lub słuchawek wyciszających

To nie jest przesada, a istotna profilaktyka. Sprawdzają się, gdy pracujesz w hałaśliwym miejscu, dojeżdżasz komunikacją miejską albo trenujesz

na siłowni z głośną muzyką. Jednak szczególnie polecam ci korzystać z nich podczas imprez masowych, np. festiwali muzycznych. Wyciszenie nie musi oznaczać odcięcia od świata. Możesz zmniejszyć poziom dźwięku do komfortowego.

Odpoczywaj w naturze

Przebywanie w spokojnych miejscach naprawdę wycisza i pomaga odpocząć od kakofonii dźwięków. Wystarczy spacer po parku, krótki wypad za miasto albo kontakt z naturalnymi, łagodnymi dźwiękami.

Rób przerwy od urządzeń elektronicznych

Elektronika też hałasuje. Czasem tak subtelnie, że nawet tego nie zauważasz. Co możesz zrobić? Przełączaj telefon na tryb cichy, wycisz sprzęty (np. klimatyzację), daj sobie regularny cyfrowy detoks, chociaż na 30 minut.

Staraj się zasypiać bez włączonych ekranów. A jeśli musisz mieć muzykę relaksacyjną włączoną przed snem, to niech przynajmniej będzie bardzo cicha towarzyszką podczas zasypania.



Zadbaj, aby apteczka była w zasięgu ręki – bezpieczna dla najmłodszych domowników

Domowa apteczka. Jakie podstawowe leki i środki opatrunkowe powinny znaleźć się w każdym domu? Zawartość apteczki należy regularnie sprawdzać i wyrzucać przeterminowane leki. Wtedy zawsze będziemy przygotowani na nagłe sytuacje zdrowotne

Strona Zdrowia

Przeziębienie to jedna z najczęstszych dolegliwości, z którymi zmagamy się na co dzień. Zamiast od razu biec do lekarza, warto mieć w domu podstawowe leki, które pomogą złagodzić objawy i przyspieszyć powrót do zdrowia.

Oto podstawowe leki na przeziębienie:

- paracetamol,
- aspiryna,
- tabletki do ssania,
- syrop na kaszel,
- sól morską do nosa,
- witaminy C i D.

Dzięki nim możesz szybko zareagować na pierwsze objawy choroby i uniknąć jej rozwoju. Nie zapomnij również o termometrze i ciśnieniomierzu. Obowiązkowo w apteczce

powinniśmy również posiadać termometr, a najlepiej także ciśnieniomierz. Regularne monitorowanie temperatury i ciśnienia krwi może pomóc w ocenie stanu zdrowia i podjęciu odpowiednich kroków.

Leki na inne dolegliwości

W domowej apteczce warto mieć leki na inne dolegliwości, takie jak:

- leki przeciwbólowe,
- leki przeciwbiegunkowe,
- elektrolity,
- leki przeciwalergiczne,
- wapń w pastylkach,
- plastry,
- maść rozgrzewająca.

Dzięki nim możesz szybko złagodzić ból, zatrzymać biegunkę czy złagodzić objawy alergii.

Pamiętaj, że niektóre dolegliwości mogą wymagać konsultacji z le-



Zawartość apteczki powinna być niedostępna dla dzieci, a leki i opatrunki – kontrolowane pod względem ważności i uzupełniane

karzem. Jeśli objawy nie ustąpią w ciągu kilku dni, warto skonsultować się z lekarzem, żeby uniknąć poważniejszych problemów zdrowotnych.

Środki opatrunkowe i ich znaczenie

Środki opatrunkowe to nieodłączny element wyposażenia każdej pod ręcznej apteczki.

W domowej apteczce powinny się znaleźć:

- gazy jałowe,
- bandaże,
- plastry,
- środek odkażający,
- rękawiczki.

Dzięki nim możesz szybko i skutecznie opatrzyć rany, unikając powikłań.

Pamiętaj, aby regularnie sprawdzać daty ważności produktów w apteczce. Ich regularne sprawdzanie jest konieczne, aby zawsze mieć pewność, że używasz bezpiecznych i skutecznych środków.

Przechowywanie i dostępność apteczki

Prawidłowe przechowywanie apteczki to klucz do jej skuteczności. Ważne jest, aby była łatwo dostępna dla dorosłych, ale nie dla małych dzieci. Apteczkę należy przechowywać w suchym, zacienionym miejscu w temperaturze do 25°C. Dzięki temu leki i środki opatrunkowe zachowają swoje właściwości i będą gotowe do użycia w każdej chwili.

Regularne sprawdzanie zawartości apteczki i uzupełnianie braków to podstawa, aby zawsze być przygotowanym na nagłe sytuacje zdrowotne.

REKLAMA

0011483441



Podnośnik sufitowy LUNA Twoim wsparciem na co dzień!

W naszej ofercie znajdziecie Państwo podnośnik sufitowy Luna, który może być wykorzystywany także w łazienkach i pod prysznicem.

- Dobrze zaprojektowany i funkcjonalny.
- Opatentowane haki na podwieszakach, bezpieczne i łatwe w użyciu.
- Funkcja pracy w trybie stałym lub przenośnym (wymienne).
- Możliwość bezpłatnej konsultacji i wyceny takiego urządzenia.
- Montaż w cenie podnośnika bez dodatkowej dopłaty.

Chętnie odpowiemy na wszelkie pytania, zapraszamy do kontaktu.

ul. Saska 9/5, 30-715 Kraków
tel. 12 358 10 20, 12 359 53 86, kom. 606 347 288
e-mail: artro.med@gmail.com [f/ArtroMedSaska](https://www.facebook.com/ArtroMedSaska)
www.artro-med.pl

DOFINANSOWANIE
NAWET
– 95%!!!



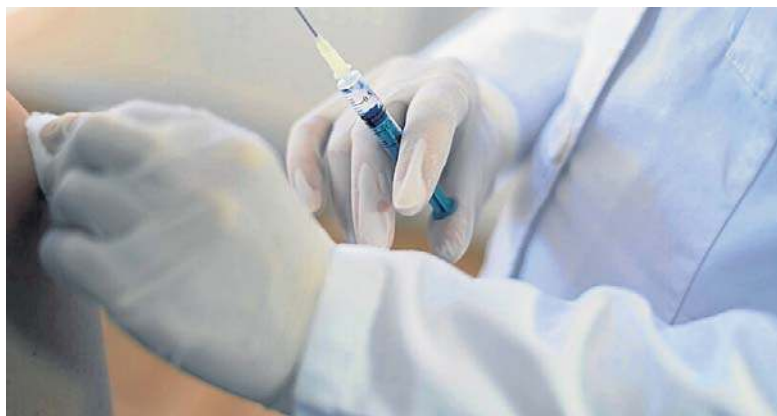
Szybko, wygodnie i bez kolejek. Szczepienia w aptece

Szczepienia w aptece oznaczają łatwiejszy dostęp do profilaktyki blisko domu, bez długiego oczekiwania i dodatkowych wizyt w przychodni. Warto wspomnieć o tym, że Filip Nowak, prezes Narodowego Funduszu Zdrowia podpisał zarządzenie, które rozszerza katalog szczepień realizowanych w aptekach.

Jakie nowe szczepienia wykonasz w aptece?

Do dotychczasowej listy dołączyło 7 kolejnych szczepień (są na początku listy), które farmaceuta może wykonać na miejscu w aptece. Nowe szczepienia w aptekach obejmują ochronę przeciwko:

- ▶ błonicy i tężcowi (dwuskładnikowe),
- ▶ ospie wietrznej,
- ▶ durowi brzuszemu,
- ▶ błonicy, tężcowi, krztuścowi i poliomielitis,
- ▶ meningokokom typu B,
- ▶ meningokokom typu ACWY,
- ▶ żółtej gorączce (febrze),
- ▶ COVID-19,
- ▶ grypie (sezonowo),
- ▶ kleszczowemu zapaleniu mózgu,
- ▶ błonicy, tężcowi, krztuścowi,
- ▶ ludzkiemu wirusowi brodawczaka (HPV),



Wizyta w aptece może oznaczać coś więcej niż tylko realizację recepty

- ▶ pneumokokom,
- ▶ półpaścowi,
- ▶ odrze, śwince, różyczce,
- ▶ ostremu nagminnemu porażeniu dziecięcemu (poliomielitis),
- ▶ wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B,
- ▶ zakażeniom wirusem syncytialnym układu oddechowego (RSV).

Ile kosztuje szczepienie w aptece? Ważne rozróżnienie

- ▶ bezpłatne,
- ▶ częściowo refundowane (np. w 50%),

- ▶ pełnopłatne - w zależności od rodzaju szczepionki i wieku pacjenta. Poziom odpłatności wynika z przepisów ministra zdrowia. O ostatecznym poziomie odpłatności decyduje lekarz lub farmaceuta wystawiający receptę.

Kto zapłaci za szczepienie w aptece?

Narodowy Fundusz Zdrowia finansuje podanie szczepionki przez farmaceutę (33,37 zł), dlatego pacjent nie ponosi kosztu wykonania szczepienia.

Szczepienie w aptece. Krok po kroku

- ▶ Zaczynaj od recepty: szczepionkę otrzymasz w aptece na podstawie recepty (od lekarza lub farmaceuty). Inaczej jest w przypadku szczepienia przeciw COVID-19. Tu wystarczy skierowanie z Internetowego Konta Pacjenta - bez dodatkowej recepty.
- ▶ Szczepienie w aptekach dotyczy osób powyżej 18. roku życia.
- ▶ Dzieci i młodzież szczepią się w placówkach Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ).
- ▶ Te same szczepienia możesz wykonać także w swojej przychodni POZ.

W której aptece się zaszczepisz?

Zalecane szczepienia możesz przyjąć w swojej przychodni POZ lub w aptece, która ma podpisaną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia na realizację szczepień.

Takich aptek jest już ponad 2100 w Polsce, więc punkt szczepień masz prawdopodobnie bliżej, niż myślisz. Na szczepienie zabierz dokument tożsamości.

Kto może cię zaszczepić?

Szczepienia ochronne dorosłych wykonują wykwalifikowani pracownicy medyczni. Masz więc pewność,

Od 1 lutego dorośli pacjenci mogą zaszczepić się w aptekach

że zabieg przeprowadzi osoba odpowiednio przygotowana oraz przeszkolona.

Do szczepień uprawnieni są:

- ▶ lekarz,
- ▶ lekarz dentysta,
- ▶ felczer,
- ▶ pielęgniarka,
- ▶ położna,
- ▶ higienistka szkolna,
- ▶ ratownik medyczny,
- ▶ fizjoterapeuta, diagnosta laboratoryjny lub farmaceuta - po ukończeniu specjalistycznego szkolenia potwierdzonego odpowiednim dokumentem.

W aptekach szczepienia wykonują farmaceuci z dodatkowymi kwalifikacjami, dzięki czemu możesz bezpiecznie zaszczepić się podczas codziennej wizyty w aptece.

Zadbaj o zdrowie przy okazji codziennych spraw

Wizyta w aptece może dziś oznaczać coś więcej niż tylko realizację recepty. To także szybki i wygodny sposób na ochronę siebie i bliskich przed groźnymi chorobami.

Sprawdź dostępność szczepień w swojej aptece i zaszczep się wtedy, kiedy ci wygodnie. Profilaktyka jeszcze nigdy nie była tak blisko.

MATERIAL INFORMACYJNY OPTI-MED

0011481912



Aparat posiada duży otwór gantry o średnicy 70 cm

REZONANS MAGNETYCZNY

KONTRAKT Z NFZ ORAZ BADANIA KOMERCYJNE ZAPEWNIAMY PEŁNY ZAKRES BADAŃ:

- *centralnego układu nerwowego, głowy, szyi, kręgosłupa
- *układu kostno-stawowego i mięśniowego
- *naczyniowe z kontrastem i bez kontrastu
- *jamy brzusznej i miednicy, w tym MRCP
- * prostaty * serca * mammografia MR

Profilaktyka Raka Piersi

BEZPŁATNA MAMMOGRAFIA

Dla Pań w wieku 45 - 74 lat.
Szczegółowa informacja w rejestracji lub na stronie www

Istnieje możliwość wykonania badania bez wcześniejszej rejestracji poniedziałek - czwartek w godz. 8:00 - 18:00, piątek w godz. 8:00 - 14:00

NFZ

Nowy Sącz
ul. 29 Listopada 14d
☎ 18 441 51 20
☎ 18 440 74 79
www.opti-med.pl
e-mail: rejestracja@opti-med.pl



TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

BADANIA KOMERCYJNE

WYKONUJEMY PEŁEN ZAKRES BADAŃ:

- *centralnego układu nerwowego
- *głowy, szyi, kręgosłupa
- *układu kostno-stawowego
- *jamy brzusznej i miednicy
- *klatki piersiowej (HRCT oraz badania płuc bez kontrastu i z kontrastem)
- *badania naczyniowe (ANGIO CT)
- *serca, tętnic wieńcowych (w tym calcium score) oraz dużych naczyń klatki piersiowej

REJESTRACJA I INFORMACJA

poniedziałek – piątek
8.00 – 18.00

tel. 18 441 51 20, 18 440 74 79

lub poprzez e-mail:
rejestracja@opti-med.pl



POZOSTAŁE USŁUGI:

- badania USG, RTG,
- badania endoskopowe przewodu pokarmowego (gastroskopia, kolonoskopia),
- Konsultacje lekarskie:** Ortopedia, gastrologia, pulmonologia, diabetologia, endokrynologia.



DBAJ O SWÓJ WZROK – UMÓW SIĘ NA BADANIE OKULISTYCZNE

OPTYK DLA DZIECI I DOROSŁYCH

- ✓ OPTOMETRYSTA, ORTOPTYSTA, OPTYK
- ✓ OKULARY: KOREKCYJNE, PROGRESYWNE, BARWIONE, PRZECIWSŁONECZNE
- ✓ PEŁNE BADANIE OKULISTYCZNE
- ✓ BADANIE OCT
- ✓ SPECJALISTYCZNY DOBÓR SOCZEWEK OKULAROWYCH I KONTAKTOWYCH
- ✓ DOBÓR OPRAW POD OKIEM STYLISTY OKULAROWEGO
- ✓ TERAPIA WIDZENIA
- ✓ DOBÓR POMOCY OPTYCZNYCH DLA SŁABOWIDZĄCYCH
- ✓ BADANIE CIŚNIENIA WEWNĄTRZGAŁKOWEGO

Zakres usług dla dorosłych

Badanie wzroku m.in. ocena ostrości wzroku, określenie wady wzroku, ocena zdolności do skupiania, percepcji kolorów, widzenia stereoskopowego i inne. Korekcja wzroku na podstawie wyników badania wzroku, dobieram odpowiednie soczewki, które pomagają poprawić ostrość widzenia i komfort wizualny. Diagnoza i leczenie, takie jak zespół suchego oka, alergię oczu, infekcje oczu, zapalenie spojówek i inne choroby lub stany zapalne. Badanie OCT – tomografia komputerowa oka.

Zakres usług dla dzieci

Aby prawidłowo zadbać o wzrok swojego dziecka, badania należy zacząć już nawet od 3 roku życia lub narodzin jeśli to konieczne. Warto pamiętać, że żyjemy w czasach, gdzie dzieci narażone są na coraz większy kontakt z elektroniką co jest niekorzystne dla ich zdrowia i wzroku. Nie lekceważmy oczu u naszych pociech – zadbajmy o ich wzrok wspólnie.



OPTYKA

Wykonujemy i dobieramy okulary dopasowane do kształtu twarzy przez wyspecjalizowanego stylistę opraw okularowych.

ORTOPTYKA

Dokładnie diagnozujemy pacjentów w kierunku wszelkich zaburzeń wzroku, zezu (najczęściej u dzieci) oraz niedowidzenia.

OPTOMETRIA

Zajmujemy się głównie doborem korekcji wady wzroku – dobór soczewek kontaktowych, okularowych, progresywnych oraz pryzmatycznych.

OKULARY / SOCZEWKI

Wykonujemy soczewki jednoogniskowe, dwuogniskowe, progresywne i pryzmatyczne. Posiadamy szeroki asortyment w naszym salonie.



ORTOOPTYK

OrtoOptyk Joanna Sadzik

🏠 ul. Zielona 9 · 32-040 Wrzqsowice

☎ 574 007 810

✉ opto@ortooptyk.pl

🌐 ortooptyk.sadzik

📷 [ortooptyk](https://www.instagram.com/ortooptyk)

🌐 www.ortooptyk.pl

„Praca z ludźmi to moja pasja”

Joanna Sadzik – Optometrysta, Ortoptysta, Optyk, stylistka opraw okularowych. Swoją praktykę odbyłam w Klinice Okulistyki i Onkologii Okulistycznej Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie, Wojewódzkim Szpitalu Okulistycznym oraz w placówkach leczenia zezu i niedowidzenia w Krakowie. Członek Polskiego Towarzystwa Ortoptycznego im. Prof. K. Krzystkovej oraz Członek Cechu Optyków w Warszawie. Stylistka okularowy. Swoje doświadczenia zdobywam przez pracę oraz ciągłe szkolenia, które zgłębiają tajniki wiedzy ortooptycznej, optometrycznej i optycznej. Działam w oparciu o najnowsze osiągnięcia w dziedzinie optyki okularowej, dlatego możesz być pewien, że otrzymasz najlepsze rozwiązania dopasowane do Twoich potrzeb. Przyjazna i profesjonalna obsługa pomoże Ci w wyborze odpowiednich okularów lub soczewek kontaktowych, które nie tylko poprawią Twoje widzenie, ale także podkreślą Twój styl. Oferta gabinetu zapewnia kompleksowe badanie wzroku, precyzyjne dopasowanie soczewek i profesjonalne porady dotyczące Twojego widzenia.

