

## Zbadaj się w kwietniu



### Skorzystaj z bezpłatnych badań profilaktycznych podczas miejskiej kampanii "Kwiecień toruński miesiąc walki z rakiem".

*- Badania warto robić nie tylko po to, żeby dłużej żyć, ale także żeby żyć w większym komforcie. Komfort i jakość jest życia jest tym, w co warto zainwestować! - mówi dyrektor Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Torunia Izabela Miłoszewska.*

Profilaktyka zdrowotna jest dużo tańsza od leczenia, a daje do ok. 80% efektów zdrowotnych. Na zdrowie człowieka największy, bo aż 53% wpływ ma styl życia, na który składają się między innymi takie elementy, jak: aktywność fizyczna, sposób odżywiania się, umiejętności radzenia sobie ze stresem, stosowanie używek (nikotyna, alkohol, środki psychoaktywne), czynniki ryzyka zdrowotnego i zawodowego, sposób rekreacji czy zachowania seksualne.

Okazją do dbania o własne zdrowie jest kampania „Kwiecień toruński miesiąc walki z rakiem”, której celem jest m.in. propagowanie zdrowego stylu życia i ułatwienie mieszkańcom Torunia dostępu do badań

profilaktycznych:

*Oferta badań finansowanych przez Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Torunia:*

### **1. Program profilaktyki zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) wśród dziewcząt rocznik 2003.**

Realizator: Centrum Medyczne „OLK - MED”, plac 18 Stycznia 4

Szczepienia przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (jeden z czynników wywołujących raka szyjki macicy) skierowane do dziewcząt-mieszkanek Torunia - rocznik 2003. Szczepienie poprzedzone jest badaniem lekarskim, obowiązuje wcześniejsza rejestracja telefoniczna, tel. 56 622 66 66 i 56 622 23 13.

### **2. Program profilaktyki próchnicy i urazów zębów mlecznych i stałych skierowany do dzieci i młodzieży, ich rodziców i opiekunów oraz pracowników oświaty pt. „Toruń olśniewa uśmiechem”.**

Realizator: Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „ALFAMED” ul. Most Pauliński 1

W ramach zadania realizator wykona na rzecz dzieci i młodzieży w wieku 11, 14 i 17 lat świadczenia zdrowotne w tym:

- lakowanie pierwszych i drugich zębów trzonowych,
- lakowanie zębów przedtrzonowych,
- opracowanie ubytku i założenie wypełnienia stałego,
- usuwanie płytki bakteryjnej,

- wykłady i zajęcia warsztatowe dot. higieny jamy ustnej oraz pierwszej pomocy w przypadku urazów zębów mlecznych i stałych.

Ponadto:

1. Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej i Oddział Toruńsko-Włocławskiego Polskiego Towarzystwa Higienicznego zapraszają na **konferencję naukowo - szkoleniową poświęconą szczepieniom ochronnym**. Na spotkaniu wykład wygłosi dr n. med. Paweł Grzesiowski – lekarz pediatra, specjalista ds. szczepień. Termin: 21 kwietnia 2016r. o godz. 11.30 do CKK JORDANKI, Aleje Solidarności 1-3.

2. Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej wraz z PSPL Nowak&Nowak zapraszają na prelekcję pt. „Niepokojące objawy ze strony układu moczowego. Kiedy należy szukać pomocy lekarza urologa”.

Wykład przedstawi dr Lech Nowak. Termin 20.04.2016r. godz. 16.00. Miejsce: Ognisko Pracy Pozaszkolnej "Dom Harcerza", Rynek Staromiejski 7, wstęp wolny.

*Specjalna oferta zaproponowana przez toruńskie podmioty:*

### **1. Specjalistyczny Szpital Miejski im M. Kopernika, ul. Batorego 17/19**

Badanie mammograficzne dla kobiet w wieku 50-69 lat posiadających aktualne ubezpieczenie zdrowotne, które nie miały wykonywanego tego badania w ciągu ostatnich 24 miesięcy. Rejestracja pod numerem telefonu: 56 61-00-221 lub osobiście w Zakładzie RTG (budynek główny szpitala) w godz. 9.00-13.00 w dni robocze.

### **2. Miejska Przychodnia Specjalistyczna ul. Uniwersytecka 17**

Indywidualne porady dietetyka w zakresie:

- wpływu odżywiania na powstawanie nowotworów,
- eliminacji czynników predysponujących do zmian nowotworowych w organizmie,
- stosowania odpowiedniej diety w radioterapii i chemioterapii oraz po innych zabiegach przeciwnowotworowych
- jak postępować, aby zachować możliwie optymalny stan odżywiania.

Spotkania odbędą się 15 oraz 22 kwietnia 2016 r. w godz. 9.00 – 12.00, w gabinecie nr 141, I piętro, niezbędna wcześniejsza rejestracja telefoniczna tel.: 56/ 611 99 20

### **3. Kind Aparaty Słuchowe, ul. Małe Garbary 16**

Badanie słuchu dla każdego, niezbędna uprzednia rejestracja telefoniczna: 56 622 01 49 od poniedziałku do piątku w godz. 9.00.-15.00

### **4. Centrum Medyczne MEDICOR S.C. Małgorzata Kasperczyk, Piotr Kordas, ul. Olsztyńska 18 B**

Indywidualne konsultacje z dietetykiem – genetykiem (30 miejsc) dot.: profilaktyki/leczenia nadwagi i otyłości, profilaktyki chorób nowotworowych, żywienia w trakcie chemio i radioterapii. Obowiązuje wcześniejsza rejestracja telefoniczna od poniedziałku do piątku w godz. 9.00 – 15.00, tel.: 604 901 983 lub 792 615 055.

### **5. PSPL Nowak&Nowak Sp. z o.o. ul. Filtrowa 29b-spotkanie z urologiem**

### **6. Pomorskie Centrum Medycyny Estetycznej- Clinica Estetica przy Szosa Chełmińska 84/86**

Badania dermatoskopowe skóry, badania odbywają się w każdy wtorek kwietnia, obowiązują wcześniejsze zapisy, nr tel.: 881 931 685.

Badania dermatoskopowe to bezbolesne i bezinwazyjne badanie znamion za pomocą dermatoskopu. Umożliwia ono ocenę znamion i wczesne wykrycie ewentualnych zmian. Znamiona bada się zarówno profilaktycznie, jak i w celu ustalenia charakteru zmian, jeśli zachodzi podejrzenie lub groźba przekształcenia się ich w zmianę nowotworową. Zależnie od liczby znamion oraz ich wyglądu, profilaktyczne badanie znamion należy przeprowadzać raz w roku lub raz na dwa lata. Powinny się mu poddać osoby, które obserwują na ciele dużo znamion (np. "pieprzyków") a także te, które niepokoi wygląd któregoś ze znamion.

*Programy profilaktyczne, finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia, realizowane w poradniach Podstawowej Opieki Zdrowotnej:*

### 1. Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia)

Program adresowany jest do:

- kobiet w wieku 25-59 lat, które nie miały wykonanej cytologii w ciągu ostatnich trzech lat,
- obciążonych czynnikami ryzyka (zakażonych wirusem HIV, przyjmujących leki immunosupresyjne, zakażonych HPV - typem wysokiego ryzyka), które nie miały wykonanej cytologii w ciągu ostatnich 12 miesięcy

Kobiety, które były leczone z powodu nowotworu złośliwego szyjki macicy, po zakończeniu kontroli onkologicznej (decyzję podejmuje lekarz prowadzący leczenie onkologiczne), ponownie zostają objęte skryningiem cytologicznym.

Realizatorzy:

- Przychodnia Medycyny Pracy Nr 3, 87-100 Toruń, Szosa Bydgoska 46, tel. (56) 651-84-59
- Przychodnia Osiedlowa Rubinkowo Sp. z o.o., ul. Dziewulskiego 12, tel.: (56) 65 08 002
- Centrum Medyczne „OLK-MED”, plac 18 Stycznia 4, tel.:(56) 62 26 666
- Civiś Vita Centrum Medyczne, ul. Warszawska 20, tel.: (56) 64 47 607
- Miejska Przychodnia Specjalistyczna, ul. Uniwersytecka 17, tel.: (056) 61 19 928
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Citomed" Sp. z o.o., ul. Rakowicza 4, tel.: (56) 65 84 4 01
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Lecznice Citomed" Sp. z o. o., ul. M. Skłodowskiej- Curie 73, tel.: (56) 65 84 401
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Przychodnia Fredry" Sp. z o.o., ul. Fredry2/4, tel.:(56) 62 27 453
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Przychodnia Podgórz", ul. Poznańska 63/65, tel.: (56) 65 47 352
- Przychodnia Lekarska "Consylium" Elżbieta Szyszkowska-Sinica, ul. Szosa Chełmińska 254/258, tel.: (56) 65 29 465

### 2. Program badań prenatalnych

Program adresowany jest do kobiet w ciąży spełniających co najmniej jedno z poniższych kryteriów:

- wiek powyżej 35 lat;
- wystąpienie w poprzedniej ciąży aberracji chromosomowej płodu lub dziecka;
- stwierdzenie strukturalnych aberracji chromosomowych u ciężarnej lub u ojca dziecka;
- znacznie zwiększone ryzyko urodzenia dziecka dotkniętego chorobą uwarunkowaną monogenetycznie lub wieloczynnikową;
- stwierdzenie w czasie ciąży nieprawidłowego wyniku badania USG lub badań biochemicznych wskazujących na zwiększone ryzyko aberracji chromosomowej lub wady płodu.

Realizator:

Civis Vita Centrum Medyczne, Poradnia Genetyczno-Prenatalna, ul. Warszawska 20, tel.: (56) 64 47 607

### 3. Program profilaktyki chorób układu krążenia

Program adresowany jest do osób które:

- mają 35, 40, 45, 50 lub 55 lat ;
- złożyły deklarację wyboru lekarza podstawowej opieki zdrowotnej;
- u których nie została dotychczas rozpoznana choroba układu krążenia i które w okresie ostatnich pięciu lat nie korzystały ze świadczeń udzielanych w ramach profilaktyki chorób układu krążenia, obciążonych następującymi czynnikami ryzyka:

1. nadciśnienie tętnicze krwi (wartości ciśnienia tętniczego powyżej 140/90 mmHg),
2. podwyższone stężenie we krwi cholesterolu całkowitego, LDL - cholesterolu, triglicerydów i niskie stężenie HDL - cholesterolu,
3. palenie tytoniu,
4. niska aktywność ruchowa,
5. nadwaga i otyłość,
6. upośledzona tolerancja glukozy,
7. wzrost stężenia fibrynogenu,
8. wzrost stężenia kwasu moczowego,
9. nadmierny stres,
10. nieracjonalne odżywianie,
11. płeć męska,
12. obciążenia genetyczne.

Realizatorzy:

- Przychodnia Osiedlowa Rubinkowo Sp. z o.o, ul. Dziewulskiego 12, tel.: (56) 65 08 002
- Przychodnia Rodzinna „Na Skarpie”, ul Konstytucji 3 Maja 13, tel.: (56) 65 00 345 lub ul. Konstytucji 3 Maja 19, tel.: (56) 64 87 407
- Przychodnie Lekarskie „TORMED”, ul. Świętopelka 26, tel.: (56) 62 33 076 lub ul. Bażyńskich 40, tel.: (56) 623 03 34

### 4. Program profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP)

Etap podstawowy adresowany jest do osób powyżej 18. roku życia palących papierosy, w tym - w zakresie diagnostyki POChP (przewlekłej obturacyjnej choroby płuc) - do kobiet i mężczyzn pomiędzy 40. a 65. rokiem życia,

- którzy nie mieli wykonanych badań spirometrycznych w ramach programu profilaktyki POChP w ciągu ostatnich trzech lat,
- u których nie zdiagnozowano wcześniej, w sposób potwierdzony badaniem spirometrycznym, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy.

Etap specjalistyczny adresowany jest do osób uzależnionych od palenia tytoniu, skierowanych z etapu podstawowego programu realizowanego przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub z oddziału szpitalnego oraz zgłaszających się bez skierowania.

Realizatorzy:

- Przychodnia Osiedlowa Rubinkowo Sp. z o.o., ul. Dziewulskiego 12, tel.: 65 08 002
- Przychodnia Rodzinna „Na Skarpie”, ul. Konstytucji 3 Maja 13, tel.: (56) 65 00 345 lub ul. Konstytucji 3 Maja 19, tel.: (56) 64 87 407
- Przychodnie Lekarskie „TORMED”, ul. Świętopetka 26, tel.: (56) 62 330 76 lub ul. Bażyńskich 40, tel.: (56) 62 303 34

### 5. Profilaktyka raka piersi (mammografia)

Program adresowany jest do kobiet w wieku 50-69 lat, które spełniają jedno z poniższych kryteriów:

- nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat;
- otrzymały w ramach programu profilaktyki raka piersi pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po 12 miesiącach z powodu obciążenia następującymi czynnikami ryzyka:
- rak piersi wśród członków rodziny (matka, siostra, córka),
- mutacja w obrębie genów BRCA1 lub BRCA2;
- nie miały wcześniej stwierdzonej zmiany nowotworowej piersi o charakterze złośliwym.

#### Realizatorzy:

- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Lecznice Citomed" Sp. z o.o., ul. M. Skłodowskiej-Curie 73, tel.: (56) 65 84 477
- Specjalistyczny Szpital Miejski Im. M. Kopernika, ul. Batorego 17/19, tel.: (56) 61 00 209
- Wojewódzki Szpital Zespolony Im. L. Rydygiera, ul. Św. Józefa 53-59, tel.: (56) 61 01 100