

INFORMATOR MEDYCZNY

powiatu legionowskiego



POWIAT  LEGIONOWSKI
Przystań w sercu Mazowsza

2016



Robert Wróbel
Starosta Legionowski

Oddajemy w Państwa ręce Informator Medyczny Powiatu Legionowskiego. Wydawnictwo zawiera przydatne informacje dotyczące wszystkich placówek w powiecie legionowskim, udzielających świadczeń w ramach NFZ. W informatorze nie zabrakło informacji o darmowych badaniach oferowanych przez powiat. Zapraszam do lektury i dzielenia się z nami opiniami o naszym wydawnictwie.

Ważne telefony

Policja: **997, 112**

Straż Pożarna: **998, 112**

Ratownictwo Medyczne: **999, 112**

Straż Miejska Legionowo: **986, 22 774 23 17**

Straż Miejska Serock: **22 782 72 92**

Straż Gminna Nieporęt: **22 774 87 91**

Pogotowie Energetyczne: **22 774 23 01**

Pogotowie Gazowe: **992, 22 862 41 94**

Legionowski WOPR: **601 100 100**

Najbliższe Szpitalne Oddziały Ratunkowe

Mazowiecki Szpital Bródnowski

tel. 22 326 56 76

ul. Kondratowicza 8, 03-242 Warszawa

Nowodworskie Centrum Medyczne

tel. 22 765 83 00

ul. Miodowa 2, 05-100 Nowy Dwór Maz.

Szpital Bielański

tel. 22 56 90 500

ul. Ceglowska 80, 01-809 Warszawa

Szpital Powiatowy Gajda-Med

Sp. z o.o.

tel. 22 56 90 500

ul. Kwiatkowskiego 19, 06-102 Pułtusk

Nocna i świąteczna pomoc lekarska

ul. Sowińskiego 4, Legionowo

tel. 22 767 07 67

Apteka całodobowa

"Apteka z Uśmiechem"

ul. Kopernika 9, Legionowo, tel. 22 765 20 90



"Zdrowy Powiat 2016"

Mieszkańcy powiatu, jak co roku, mogą skorzystać z bezpłatnych badań oferowanych przez Powiat Legionowski.

Dla dzieci

W ramach akcji profilaktycznej skierowanej do dzieci poniżej 6 roku życia Powiat Legionowski zorganizował bezpłatne badania psychoruchowe i neurologopedyczne, aby zapewnić najmłodszym właściwy rozwój i jak najwcześniej zdiagnozować wszelkie nieprawidłowości w tym zakresie.

Z kolei kampania wczesnego wykrywania wad rozwojowych u dzieci, ze szczególnym uwzględnieniem nowotworów, obejmująca kontrolne badania USG jamy brzusznej, szyi oraz moszny u chłopców, będzie miała na celu kompleksową diagnostykę budowy i rozwoju narządów wewnętrznych. Ta inicjatywa przeprowadzona jest w formie badań stacjonarnych oraz przy wsparciu fundacji Ronalda McDonalda, której ambulans medyczny odwiedzi powiat

legionowski na przełomie września i października. Akcja przeznaczona jest dla dzieci w wieku od 9 miesięcy do 6 lat.

"Trzymam się prosto" to program ortopedycznych badań przesiewowych opracowany z myślą o uczniach drugich klas wszystkich szkół podstawowych znajdujących się na terenie powiatu. W jego ramach fizjoterapeuci dokonają oceny kręgosłupa dziecka pod kątem wad postawy. W przypadku wykrycia nieprawidłowości wymagających rehabilitacji, zostanie ona dofinansowana i przeprowadzona na początku przyszłego roku.

Szkoła rodzenia

Dla par spodziewających się potomstwa dofinansowane zostaną zajęcia w szkole rodzenia. Przyszli rodzice zdobędą wiedzę o ciąży, porodzie, połoгу, a także nauczą się, jak zadbać o maleństwo w pierwszych tygodniach jego życia. Zajęcia obejmą spotkania z położną, pediatrą, dietetykiem,

rehabilitantem, a nawet z instruktorem ruchu drogowego, który zapozna kursantów z zasadami bezpiecznego przewożenia niemowląt w samochodzie.

Rak piersi

Kampania dotycząca wczesnego wykrywania nowotworów piersi to propozycja dla kobiet w wieku 25-49 lat pozwalająca wykonać bezpłatne badanie USG piersi.

Profilaktyką przeciwnowotworową objęci zostaną także uczniowie gimnazjów oraz szkół średnich. W jej ramach zorganizowane zostaną warsztaty edukacyjne, prowadzone przez Amazonki, obejmujące szkolenie z zakresu samobadania piersi przy użyciu specjalistycznego fantomu zakupionego przez starostwo.

Rak jelita grubego

Na ten rok przygotowano także nowości. Pierwszą z nich jest akcja „Profilaktyka raka jelita grubego” skierowana do osób powyżej 50. roku życia i realizowana poprzez badania przesiewowe na krew utajoną w kale. Osoby, u których badanie da wynik pozytywny, będą mogły poddać się kolo-

noskopii przeprowadzonej w znieczuleniu ogólnym wraz z możliwością wykonania biopsji, jeśli w trakcie procedury zostaną wykryte podejrzane zmiany.

Rak prostaty

„Profilaktyką nowotworów gruczołu krokowego” zostaną objęci mężczyźni powyżej 40. roku życia. Panowie zostaną poddani badaniu krwi w celu oznaczenia markera raka prostaty PSA wolnego oraz badaniu ultrasonograficznemu gruczołu krokowego. W przypadku wykrycia jakichkolwiek nieprawidłowości pacjenci zostaną skonsultowani przez lekarza urologa, który zdecyduje o dalszym postępowaniu diagnostycznym i ewentualnym leczeniu.

Pozostałe działania

Powiat Legionowski wspiera krzewienie idei krwiodawstwa, dawstwa szpiku oraz szkolenia z zakresu udzielania pierwszej pomocy wśród mieszkańców powiatu legionowskiego. Działania te realizuje Oddział Rejonowy PCK w Legionowie w ramach współpracy powiatu z organizacjami pozarządowymi.

BADANIA BEZPŁATNE

lipiec-grudzień
2016

Profilaktyka nowotworów piersi dla kobiet w wieku 25 - 49 lat
Profilaktyka nowotworów gruczołu krokowego dla mężczyzn pow. 40 r.ż.
Profilaktyka nowotworów jelita grubego dla osób pow. 50 r.ż.
Mazowiecki Szpital Onkologiczny, Wieliszew, ul. Kościelna 61
Informacje i zapisy tel. 22 766 15 00 wew. 1

Badania psychoruchowe i neurologopedyczne dla dzieci w wieku 0-6 lat
AD DICTUM Centrum Terapeutyczne, Legionowo, ul. Kordeckiego 18
Informacje i zapisy 609 007 249

sierpień-grudzień
2016

Profilaktyka nowotworów u dzieci dla dzieci w wieku 9 m-cy - 6 lat
NZO „Legionowo”, Legionowo, ul. Sowińskiego 4
Informacje i zapisy tel. 22 774 51 51

Świadczenia dofinansowane

lipiec-grudzień 2016

Szkoła rodzenia
NZO "Zdrowie-Legionowo" Sp. z o.o., Legionowo, ul. Sowińskiego 15A
Informacje i zapisy tel. 502 307 967



Programy Profilaktyczne NFZ

Populacyjny program wczesnego wykrywania raka piersi (mammografia)

Program adresowany jest do kobiet w wieku 50-69 lat, które nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat lub otrzymały w ramach programu profilaktyki raka piersi pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po 12 miesiącach.

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 lub obciążonych czynnikami ryzyka (zakażonych wirusem HIV, przyjmujących leki immunosupresyjne, zakażonych HPV - typem wysokiego ryzyka), które nie miały wykonanej cytologii w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Profilaktyka 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: nadciśnienie tętnicze krwi (wartości ciśnienia tętniczego powyżej

140/90 mmHg), podwyższone stężenie we krwi cholesterolu całkowitego, LDL-cholesterolu, triglicerydów i niskie stężenie HDL-cholesterolu, palenie tytoniu, niska aktywność ruchowa, nadwaga i otyłość, upośledzona tolerancja glukozy, wzrost stężenia fibrynogenu, wzrost stężenia kwasu moczowego, nadmierny stres, nieracjonalne odżywianie, płęć męska, obciążenia genetyczne.

Profilaktyka 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.

Badania wykonywane są w specjalistycznych szpitalach w Warszawie. Szczegółowe informacje można znaleźć na www.zip.nfz.gov.pl.

Profilaktyka 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 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.



Lista placówek świadczących usługi z zakresu bezpłatnych programów profilaktycznych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia znajduje się na:

www.powiat-legionowski.pl
w zakładce **Zdrowie i Sprawy Społeczne**
lub na www.nfz-warszawa.pl



Nowa jakość w NZOZ "Legionowo"

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Legionowo” obsługuje pacjentów z wykorzystaniem wielu istotnych udogodnień. Inwestycja w przebudowę obiektu kosztowała Powiat blisko 1,5 mln zł. Dzięki tym nakładom przychodnia stała się nowoczesną placówką.

Remont Niepublicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej „Legionowo” odmienił z korzyścią dla pacjentów oblicze tej przychodni. Jest wygodniej, szybciej i bardziej estetycznie. Zmiany spowodowały również znaczne obniżenie kosztów utrzymania legionowskiego NZOZ-u.

Otwarcie zmodernizowanej części przychodni odbyło się 23 maja br. W najbliższym czasie Powiat chce zagospodarować również teren wokół budynku.

Rejestracja

Dotychczasową, zamkniętą część przychodni, w której zgłaszali się na wizyty pacjenci, zastąpiła otwarta przestrzeń. Po remoncie rejestracja odbywa się przy wygodnej ladzie, na czterech stanowiskach. Obsługa telefoniczna została wydzielona, dzięki czemu łatwiej skontaktujemy się z przychodnią dzwoniąc na infolinię.

Zgodnie z wyznaczonymi przez NFZ standardami nowa organizacja rejestracji pozwoliła na oddzielne przyjmowanie dzieci zdrowych i chorych. Takie rozwiązanie ogranicza możliwość zarażeń. Dla dzieci zdrowych zostało wydzielone nowe pomieszczenie z osobną rejestracją, gabinetami lekarskimi i punktem szczepień oraz salą rehabilitacji.

Winda

Całkiem nowym urządzeniem, jakie pojawiło się w NZOZ „Legionowo”, jest winda przystosowana do obsługi osób niepełnosprawnych i mających kłopoty ze swobodnym poruszaniem się. Dzięki niej skomunikowano trzy poziomy budynku: piwnicę, parter i piętro. To z kolei pozwoliło uruchomić na piętrze gabinety lekarskie, które dotychczas musiały funkcjonować na parterze.

Instalacje

Remont legionowskiego NZOZ-u znacznie wykroczył poza „kosmetykę” mającą jedynie podnieść walory estetyczne elewacji budynku i jego wnętrza. Powiat, jako inwestor, zadbał, aby lepszy wygląd szedł w parze z funkcjonalnością i ekonomią. Placówka zyskała nowe instalacje: centralnego ogrzewania i wodno - kanalizacyjną. Najwięcej oszczędności przyniesie w przyszłości zastosowanie mechanicznego systemu wentylacji. Dzięki

niemu powietrze latem cyrkuluje, schładzając wnętrza budynku, a zimą znaczna część ciepła będzie odzyskiwana. Takie rozwiązanie, w porównaniu z klimatyzacją, jest znacznie tańsze i bardziej przyjazne zdrowiu.

Swój udział w modernizacji NZOZ-u miało legionowskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej, które nieodpłatnie zamontowało w placówce nowoczesny węzeł ciepła technologicznego. Nowe urządzenie do nagrzewnicy obniży koszty i zwiększy wydajność instalacji.

Energia

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Legionowo” w ostatnim czasie wzbogacił się o elektroniczny sprzęt diagnostyczno-medyczny. To zwiększa możliwości przychodni, ale jednocześnie generuje nowe potrzeby. Aby sprzęt mógł bezawaryjnie pracować, potrzebuje zasilania w energię elektryczną o dużej mocy. Wykonywany remont zapewnił jej dostarczenie.



Zespół Opieki Zdrowotnej "Legionowo" Sp. z o.o.

05-120 Legionowo, ul. Sowińskiego 4

Rejestracja czynna: poniedziałek - piątek w godz. 07:00-20:00

tel. 22 774 51 51 | www.nzozlegionowo.pl

Informator teleadresowy

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Centrum Medyczne GOLDENMED

tel. 22 100 41 10, www.goldenmed.pl
ul. Pułtуска 53D, 05-140 Serock
gabinet lekarza POZ, poradnia pielęgniarki POZ,
poradnia położnej POZ

Centrum Medyczne Nieporęt Sp. z o.o.

tel. 22 767 57 20, www.cm.nieporęt.pl
ul. Podleśna 4, 05-126 Nieporęt
gabinet lekarza POZ, poradnia pielęgniarki POZ,
poradnia położnej POZ

DP MED sp. j. tel. 22 29 29 800, dpmed.pl

ul. Modlińska 49, 05-110 Jabłonna
gabinet lekarza POZ, poradnia pielęgniarki POZ,
poradnia położnej POZ

ESKULAP tel. 22 784 29 99

ul. Kościuszki 4, 05-120 Legionowo
gabinet lekarza POZ, poradnia pielęgniarki POZ,
poradnia położnej POZ

Mazowiecki Szpital Onkologiczny

tel. 22 766 15 00, szpitalonkologiczny.pl
ul. Kościelna 61, 05-135 Wieliszew
gabinet lekarza POZ, poradnia pielęgniarki POZ

NZOZ "Mediq" tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl

ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo
gabinet lekarza POZ, poradnia pielęgniarki POZ,
poradnia położnej POZ

LEK MED tel. 22 774 82 50

ul. Dworcowa 8B, 05-126 Nieporęt
gabinet lekarza POZ, poradnia pielęgniarki POZ,
poradnia położnej POZ

NZOZ "BERMED"

tel. 22 782 23 85, www.ber-med.pl
ul. Niepodległości 85, 05-135 Wieliszew
gabinet lekarza POZ, poradnia pielęgniarki POZ,
poradnia położnej POZ

NZOZ KLIMED tel. 22 605 31 55, www.klimed.com.pl
ul. Zegrzyńska 121, 05-121 Legionowo
gabinet lekarza POZ, poradnia pielęgniarki POZ,

NZOZ "LEGIO-MED"

tel. 22 784 51 34, www.legiomed.pl
ul. Husarska 14, 05-120 Legionowo
gabinet lekarza POZ,
gabinet pielęgniarki środowiskowo-rodzinnej

NZOZ "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo,
gabinet lekarza POZ, poradnia pielęgniarki POZ,

NZOZ SANITAS Sp. z o.o.

tel. 22 772 82 15, www.sanitas-legionowo.pl
ul. Akacyjowa 2, 05-119 Michałów-Reginów
gabinet lekarza POZ, poradnia pielęgniarki POZ,
poradnia położnej POZ

NZOZ SANITAS Sp. z o.o.

tel. 22 784 99 55, www.sanitas-legionowo.pl
ul. Suwałna 9B, 05-120 Legionowo
gabinet lekarza POZ, poradnia pielęgniarki POZ,
poradnia położnej POZ

NZOZ Medica Perfect sp. j. tel. 22 772 00 44

ul. Zwycięstwa 2, 05-120 Legionowo
gabinet lekarza POZ, poradnia pielęgniarki POZ,
poradnia położnej POZ

NZOZ "Zdrowie - Legionowo" Sp. z o.o.

tel. 22 767 36 96, www.zdrowie-legionowo.pl
ul. Sowińskiego 15A, 05-120 Legionowo
gabinet lekarza POZ, poradnia pielęgniarki POZ,
poradnia położnej POZ

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo
gabinet lekarza POZ, poradnia pielęgniarki POZ,
poradnia położnej POZ

Puls s. c. tel. 22 774 10 33

ul. Zegrzyńska 27, 05-119 Legionowo
gabinet lekarza POZ, poradnia pielęgniarki POZ,
poradnia położnej POZ

SZPZOZ w Chotomowie tel. 22 772 62 95
ul. Partyzantów 10A, 05-123 Chotomów
gabinet lekarza POZ , poradnia pielęgniarki POZ,
poradnia położnej POZ

SZPZOZ w Jabłonie tel. 22 782 43 35
ul. Parkowa 21, 05-110 Jabłonna
gabinet lekarza POZ , poradnia pielęgniarki POZ,
poradnia położnej POZ

SZPZOZ w Janówku tel. 22 775 52 25
ul. Dworcowa 1, 05-124 Janówek Pierwszy
gabinet lekarza POZ , poradnia pielęgniarki POZ,
poradnia położnej POZ

SPZOZ w Serocku tel. 22 782 74 35
Dębe 38, 05-140 Dębe
poradnia położnej POZ

SPZOZ w Serocku tel. 22 782 66 00
ul. A. A. Kędzierskich 2, 05-140 Serock
poradnia położnej POZ

SZPZOZ w Skrzyszewie tel. 22 782 30 26
ul. Nowodworska 57, 05-124 Skrzyszew
gabinet lekarza POZ , poradnia pielęgniarki POZ,
poradnia położnej POZ

SZPZOZ w Wieliszewie tel. 22 782 24 55
ul. Modlińska 1, 05-135 Wieliszew
gabinet lekarza POZ , poradnia pielęgniarki POZ,
poradnia położnej POZ

**Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia
Lekarska** tel. 261 866 924, wspl-legionowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo
gabinet lekarza POZ , poradnia pielęgniarki POZ,
poradnia położnej POZ

Poradnia Alergologiczna

Centrum Medyczne Nieporęt
tel. 22 772 32 05, www.cm.nieporęt.pl
ul. Podleśna 4, 05-126 Nieporęt

Poradnia Chorób Płuc i Gruźlicy

NZOZ "Legionowo"
tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Poradnia Pulmonologiczna

**Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia
Lekarska** tel. 261 866 924, wspl-legionowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Chirurgii Ogólnej

ALLOGENUS Ortopedia Miniinwazyjna s.c.
tel. 22 774 95 97
ul. Wilanowska 1, 05-120 Legionowo

NZOZ "Mediq" tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZOZ "Legionowo"
tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

**Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia
Lekarska** tel. 261 866 924, wspl-legionowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Chirurgii Onkologicznej

Mazowiecki Szpital Onkologiczny
tel. 22 766 15 00, szpitalonkologiczny.pl
ul. Kościelna 61, 05-135 Wieliszew

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej

Mazowiecki Szpital Onkologiczny
tel. 22 766 15 00, szpitalonkologiczny.pl
ul. Kościelna 61, 05-135 Wieliszew

NZOZ "Legionowo"
tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

**Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia
Lekarska** tel. 261 866 924, [www.wspl-legionowo.pl](http://wspl-legionowo.pl)
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Dermatologiczna

NZOZ "BERMED"

tel. 22 782 23 85, www.ber-med.pl
ul. Niepodległości 85, 05-135 Wieliszew

NZOZ "Mediq" tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl

ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZOZ "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia

Lekarska tel. 261 866 924, wspil-legionowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Diabetologiczna

NZOZ "BERMED"

tel. 22 782 23 85, www.ber-med.pl
ul. Niepodległości 85, 05-135 Wieliszew

NZOZ "Mediq" tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl

ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZOZ "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Poradnia Endokrynologiczna

NZOZ "Mediq" tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl

ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZOZ "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia

Lekarska tel. 22 686 69 24, wspil-legionowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Fizjoterapii

Centrum Medyczne Nieporęt

tel. 22 767 57 21, www.cm.nieporęt.pl
ul. Podleśna 4, 05-126 Nieporęt

NZOZ "Mediq" tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl

ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZOZ "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

SPZOZ w Serocku tel. 22 782 66 00

ul. A. A. Kędzierskich 2, 05-140 Serock

Poradnia Gastroenterologiczna

NZOZ "Mediq" tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl

ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

Poradnia Onkologiczna

Mazowiecki Szpital Onkologiczny

tel. 22 766 15 00, szpitalonkologiczny.pl
ul. Kościelna 61, 05-135 Wieliszew

Poradnia Ortopedyczna

ALLOGENUS Otopedia Miniinwazyjna s.c.

tel. 22 774 95 97, ul. Wilanowska 1, Legionowo

Poradnia Kardiologiczna

Centrum Medyczne Nieporęt Sp. z o.o.

tel. 22 772 32 05, www.cm.nieporęt.pl
ul. Podleśna 4, 05-126 Nieporęt

NZOZ "Mediq" tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl

ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia

Lekarska tel. 261 866 924, wspil-legionowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Medycyny Paliatywnej

Mazowiecki Szpital Onkologiczny

tel. 22 766 15 00, szpitalonkologiczny.pl
ul. Kościelna 61, 05-135 Wieliszew

Poradnia Okulistyczna

NZOX "Mediq" tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZOX "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia

Lekarska tel. 261 866 924, wspil-legionowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Okulistyczna dla Dzieci

NZOX "Mediq" tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

Poradnia Leczenia Zeza

NZOX "Mediq" tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

Poradnia Neurologiczna

NZOX "BERMED"

tel. 22 782 23 85, www.ber-med.pl
ul. Niepodległości 85, 05-135 Wieliszew

NZOX "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia

Lekarska, tel. 261 866 924, wspil-legionowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Neurologii Dziecięcej

NZOX "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Poradnia Otolaryngologiczna

Centrum Medyczne Nieporęt

tel. 22 772 32 05, www.cm.nieporęt.pl
ul. Podleśna 4, 05-126 Nieporęt

NZOX "Mediq" tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl

ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZOX "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

Wojskowa Specjalistyczna

Przychodnia Lekarska

tel. 261 866 924, www.wspil-legionowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Laryngologiczna

NZOX "BERMED"

tel. 22 782 23 85, www.ber-med.pl
ul. Niepodległości 85, 05-135 Wieliszew

Poradnia Położniczo - Ginekologiczna

Centrum Medyczne Nieporęt

tel. 22 772 32 05, www.cm.nieporęt.pl
ul. Podleśna 4, 05-126 Nieporęt

Mazowiecki Szpital Onkologiczny

tel. 22 766 15 00, szpitalonkologiczny.pl
ul. Kościelna 61, 05-135 Wieliszew

NZO "BERMED"

tel. 22 782 23 85, www.ber-med.pl
ul. Niepodległości 85, 05-135 Wieliszew

NZO "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZO "LEGIO-MED" tel. 22 784 51 34

ul. Husarska 14, 05-120 Legionowo

NZO "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

SPZOZ w Serocku tel. 22 782 66 00

ul. A. A. Kędzierskich 2, 05-140 Serock

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia

Lekarska tel. 261 866 924, wspil-legionowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Medycyna Sportowa

NZO "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Poradnia Proktologiczna

NZO "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Poradnia Reumatologiczna

NZO "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Poradnia Osteoporozy

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia

Lekarska tel. 261 866 924, wspil-legionowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Preluksacyjna

ALLOGENUS Ortopedia Miniinwazyjna s.c.

tel. 22 774 95 97
ul. Wilanowska 1, 05-120 Legionowo

NZO "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

Poradnia Zdrowia Psychicznego

NZO "BERMED"

tel. 22 782 23 85, www.ber-med.pl
ul. Niepodległości 85, 05-135 Wieliszew

NZO "Mediq" tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl

ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZO "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

Poradnia Wad Postawy

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

Poradnia Rehabilitacyjna

Centrum Medyczne Nieporęt

tel. 22 772 32 05, www.cm.nieporęt.pl
ul. Podleśna 4, 05-126 Nieporęt

NZO "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZO "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia

Lekarska tel. 261 866 749, wspł-legionowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Ośrodek Rehabilitacji Diennej

NZO "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZO "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia

Lekarska tel. 261 866 749, wspł-legionowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Terapii Uzależnień

NZO "BERMED"

tel. 22 782 23 85, www.ber-med.pl
ul. Niepodległości 85, 05-135 Wieliszew

NZO "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZO "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

Poradnia Urologiczna

NZO "BERMED"

tel. 22 782 23 85, www.ber-med.pl
ul. Niepodległości 85, 05-135 Wieliszew

NZO "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZO "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia

Lekarska tel. 261 866 924, wspł-legionowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Ortodontyczna dla Dzieci

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

Poradnia Ortodontyczna

Centrum Stomatologii DENT-MED

tel. 22 774 08 35, www.csdentmed.pl
ul. Królowej Jadwigi 2, 05-120 Legionowo

Centrum Medyczne GOLDENMED

tel. 22 100 41 10, www.goldenmed.pl
ul. Pułtusza 53D, 05-140 Serock

NZO "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZO PRODENTAL

tel. 22 784 95 35, www.prodental-legionowo.pl
ul. Zakopiańska 4A, 05-120 Legionowo

Stomatologia Rodzinna

tel. 22 793 91 90, www.stomrodz.waw.pl
ul. Sowińskiego 15A, 05-120 Legionowo

Poradnia Protetyki

Centrum Stomatologii DENT-MED

tel. 22 774 08 35, www.csdentmed.pl
ul. Królowej Jadwigi 2/U2, 05-120 Legionowo

Gabinet stomatologiczny tel. 608 688 248

ul. Nowodworska 57, 05-120 Legionowo

NZO "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

Poradnia Stomatologiczna

Gabinet stomatologiczny tel. 608 688 248

ul. Modlińska 1, 05-135 Wieliszew

Gabinet stomatologiczny tel. 22 784 44 28

ul. Husarska 14, 05-120 Legionowo

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska,

tel. 22 614 65 35, ul. Podleśna 4, 05-126 Nieporęt

NZO "BERMED"

tel. 22 782 23 85, www.ber-med.pl
ul. Niepodległości 85, 05-135 Wieliszew

NZO MARTA-DENT tel. 505 256 370

ul. Milenijna 44, 05-110 Jabłonna

NZO "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZO PRODENTAL

tel. 22 784 95 35, www.prodentall-legionowo.pl
ul. Zakopiańska 4A, 05-120 Legionowo

NZO RODENT

tel. 22 772 50 17, www.redentewa.pl
ul. Jana Kazimierza 257, 05-126 Nieporęt

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

Specjalistyczny gabinet stomatologiczny

tel. 501 596 439
ul. Sobieskiego 6B, 05-120 Legionowo

Stomatologia Rodzinna tel. 22 793 91 90

ul. Sowińskiego 15A, 05-120 Legionowo
www.stomrodz.waw.pl

SZPZOZ w Chotomowie

tel. 22 772 62 95, www.zozjablonna.pl
ul. Partyzantów 10A, 05-123 Chotomów

SPZOZ w Serocku tel. 22 782 66 00

ul. A. A. Kędzierskich 2, 05-140 Serock

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia

Lekarska tel. 261 865 267, wspil-legionowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Chirurgii Stomatologicznej

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia

Lekarska tel. 261 865 267, wspil-legionowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci i Młodzieży

NZO "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZO PRODENTAL

tel. 22 784 95 35, www.prodentall-legionowo.pl
ul. Zakopiańska 4A, 05-120 Legionowo

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa

NZO "BERMED"

tel. 22 782 23 85, www.ber-med.pl
ul. Niepodległości 85, 05-135 Wieliszew

Indywidualna Praktyka Pielęgniarska

Teresa Wierzbicka, tel. 502 384 216
ul. Gwiazdzysta 3, 05-123 Chotomów

Opieka długoterminowa

NZOZ Centrum Pielęgniarstwa Rodzinnego Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej

Stacja Opieki Caritas

tel. 22 782 22 66, www.warszawa-praga.caritas.pl
ul. Kościelna 1, 05-135 Wieliszew

NZOZ "LEGIO-MED"

tel. 22 784 51 34, www.legiomed.pl
ul. Husarska 14, 05-120 Legionowo

NZOZ "Zdrowie - Legionowo" Sp. z o.o.

tel. 22 767 36 96, www.zdrowie-legionowo.pl
ul. Sowińskiego 15A, 05-120 Legionowo

Hospicjum Domowe

NZOZ Centrum Pielęgniarstwa Rodzinnego Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej

Stacja Opieki Caritas

tel. 22 782 22 66, www.warszawa-praga.caritas.pl
ul. Kościelna 1, 05-135 Wieliszew

Szpitaly i opieka całodobowa

Mazowiecki Szpital Onkologiczny

tel. 22 766 15 00, szpitalonkologiczny.pl
ul. Kościelna 61, 05-135 Wieliszew

Oddział Anestezjologii i Intensywnej Terapii

Oddział Onkologiczny

Pododdział Chirurgii Onkologicznej

Pododdział Radioterapii

Pododdział Urologii

Poradnia Onkologiczna

Pododdział Geriatryczny

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

Oddział Chirurgii Ogólnej

Oddział Chirurgii Plastycznej

Oddział Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej

Oddział Ginekologiczno-Położniczy

Oddział Okulistyczny

Oddział Otolaryngologiczny

Zakład Opiekuńczo-Lecznicy NZOZ WIGOR

tel. 22 774 43 35, www.wigor.org
ul. Pomorska 26, 05-120 Legionowo

Zakład Opiekuńczo-Lecznicy NZOZ WIGOR

tel. 22 774 50 88, www.wigor.org
ul. Kozińskiego 9, 05-120 Legionowo

BADANIA DIAGNOSTYCZNE

Pracownia Endoskopii

Mazowiecki Szpital Onkologiczny

tel. 22 766 15 00, szpitalonkologiczny.pl
ul. Kościelna 61, 05-135 Wieliszew

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

Pracownia Tomografii Komputerowej

Mazowiecki Szpital Onkologiczny

tel. 22 766 15 00, szpitalonkologiczny.pl
ul. Kościelna 61, 05-135 Wieliszew

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

Pracownia Rezonansu Magnetycznego

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo



Szczegółowe informacje dotyczące przychodni i szpitali, nagłej pomocy doraźnej, aptek, punktów zaopatrzenia medycznego oraz programów profilaktycznych znajdują się na stronie www.zip.nfz.gov.pl



Jak korzystać ze służby zdrowia?

Jak dostać się do specjalisty? Ile jest ważne skierowanie? Kiedy lekarz nie musi nas przyjąć? Kiedy przyjmie nas bez kolejki? Te i inne odpowiedzi znajdą Państwo w poniższym tekście.

Gdy zachorujemy - lekarz rodzinny

W przypadku zachorowania, które nie zagraża życiu, powinniśmy wybrać się do swojego lekarza rodzinnego w ramach poradni POZ. Musimy pamiętać, że przychodnia nie ma obowiązku przyjęcia we własnym POZ osób, które nie są pacjentami zadeklarowanymi w tej placówce.

Gdy potrzebny chirurg

Chirurg przyjmujący w ramach poradni specjalistycznej przyjmuje zapisanych

wcześniej pacjentów zgodnie ze zgłoszoną w NFZ kolejką oczekujących. Chirurg nie ma obowiązku przyjęcia pacjenta natychmiast, jeśli jego stan nie zagraża życiu. Jeśli sytuacja nie jest nagła, zawsze najpierw udajemy się do lekarza POZ, który kieruje do specjalisty po wykonaniu odpowiednich badań uzasadniających przyczynę wydania skierowania (do skierowania należy dołączyć wyniki badań).

Nagła choroba, zagrożenie życia

W przypadku nagłego zachorowania zagrażającego życiu w ciągu dnia, gdy nie możemy dostać się do swojego lekarza pierwszego kontaktu, pomoc może być udzielona przez najbliższy Szpitalny Oddział Ratunkowy. Jeśli nasz stan nie pozwala na dotarcie do najbliższego SOR-u, pomoże nam wyjazdowe Ratownictwo Medyczne - numer 999 lub 112.

Do specjalisty - skierowanie

Skierowania do lekarzy specjalistów wydawane są na konkretne jednostki chorobowe. Od momentu zarejestrowania skierowania w przychodni jest ono ważne aż do chwili wyleczenia danej choroby i nie musimy go dostarczać przy kolejnych wizytach u danego specjalisty. W przypadku, gdy musimy rozpocząć leczenie innego schorzenia, konieczne jest posiadanie odrębnego skierowania (nawet jeśli przyjmie nas ten sam specjalista, u którego już się leczymy w tej samej przychodni).

Skierowanie do poradni rehabilitacyjnej ważne jest 1 rok od daty wydania. Po upływie roku, nawet w przypadku, gdy nie uda nam się wyleczyć, konieczne jest przedłożenie kolejnego skierowania. Skierowanie na zabiegi rehabilitacyjne ważne jest przez 30 dni. W ciągu tego czasu musimy ustalić datę zabiegów, czyli zarejestrować skierowanie. Należy pamiętać, że musimy mieć skierowanie przy sobie w momencie zapisu. Na wizytę u specjalisty można się zapisać osobiście, telefonicznie lub w inny wskazany przez przychodnię sposób. W momencie zapisu nie jest wymagane posiadanie oryginału skierowania. Oryginał ten musi być jednak dostarczony do przychodni w ciągu 14 dni od daty zapisu, bo w przeciwnym razie pacjent automatycznie zostanie usunięty z kolejki oczekujących.

Przyjęcie do specjalisty poza kolejką oczekujących jest możliwe wyłącznie w przypadku zagrożenia życia. Zawsze decyduje o tym lekarz specjalista.

Lekarz specjalista ma obowiązek wydania tzw. „Informacji dla lekarza kierującego / POZ” o zastosowanym leczeniu i konieczności przyjmowania przez pacjenta określonych leków. Na podstawie takiej informacji lekarz rodzinny ma możliwość wystawienia recepty na specjalistyczne medykamenty

przepisane przez lekarza specjalistę. Posiadając taką informację od specjalisty lekarz POZ może wystawić receptę również zaocznie bez konieczności umawiania wizyty.

Ile ważna jest recepta?

Receptę na leki refundowane należy zrealizować w ciągu 30 dni. Po tym czasie traci ona swoją ważność.

Korzystanie ze świadczeń zdrowotnych na terenie państw UE

Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) potwierdza prawo do korzystania z niezbędnych świadczeń zdrowotnych na koszt NFZ w czasie pobytu na terenie innego państwa członkowskiego UE. EKUZ może zostać wydana wyłącznie osobom, które mają ubezpieczenie zdrowotne.

Wniosek o wydanie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego powinien być złożony w oddziale wojewódzkim NFZ (lub jego delegaturze) właściwym ze względu na zadeklarowany we wniosku adres zamieszkania osoby wnioskującej. Wniosek można złożyć:

- osobiście lub za pośrednictwem osoby upoważnionej w siedzibie lub delegaturze oddziału NFZ,
- korespondencyjnie (listownie lub faksem);
- za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej ePUAP,
- za pomocą poczty elektronicznej.

Więcej na stronie: www.nfz-warszawa.pl



Nocna i świąteczna opieka zdrowotna

W jakich sytuacjach można skorzystać z nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej?

Z opieki lekarskiej i pielęgniarskiej udzielanej w punktach nocnej i świątecznej pomocy POZ można skorzystać w przypadku nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia:

- gdy nie ma objawów sugerujących bezpośrednie zagrożenie życia lub grożących istotnym uszczerbkiem na zdrowiu,
- gdy zastosowane środki domowe lub leki dostępne bez recepty nie przyniosły spodziewanej poprawy,
- gdy zachodzi obawa, że oczekiwanie na otwarcie przychodni może niekorzystnie wpłynąć na stan zdrowia.

Przykładowe sytuacje uzasadniające skorzystanie ze świadczeń NIŚOZ w nocy i w dni wolne od pracy:

- zaostrzenie dolegliwości znanej choroby przewlekłej (np. kolejny napad astmy oskrzelowej z umiarkowaną dusznością),
- infekcja dróg oddechowych z wysoką gorączką, szczególnie u małych dzieci i ludzi w podeszłym wieku,

- bóle brzucha, nieustępujące mimo stosowania leków rozkurczowych,
- bóle głowy, nieustępujące mimo stosowania leków przeciwbólowych,
- biegunka lub wymioty, szczególnie u dzieci lub osób w podeszłym wieku,
- nagłe bóle kręgosłupa, stawów, kończyn itp.,
- zaburzenia psychiczne (z wyjątkiem agresji lub dokonanej próby samobójczej
- wtedy należy wezwać pogotowie ratunkowe).

Czego nie można uzyskać korzystając z nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej?

W ramach nocnej i świątecznej opieki lekarskiej nie można uzyskać np. wizyty kontrolnej w związku z wcześniej rozpoczętym leczeniem, recepty na stosowane stale leki w związku ze schorzeniem przewlekłym, rutynowego zaświadczenia o stanie zdrowia i skierowania do specjalisty. Wymienione świadczenia są udzielane od poniedziałku do piątku, w godz. 8:00-18:00 przez lekarza rodzinnego Podstawowej Opieki Zdrowotnej w wybranej przez pacjenta przychodni.

ICE (ang. "in case of emergency", pol. "w nagłym wypadku") to informacja, do kogo powinni zadzwonić ratownicy w razie wypadku lub innego zagrożenia zdrowia lub życia.

Używany jest najczęściej w dwóch formach:

- w książce adresowej telefonu jako kontakt „ICE” wpisuje się numer telefonu wybranej osoby lub osób („ICE1”, „ICE2” itd.)

- karty „ICE” wielkości wizytówki, na której wpisuje się imię, nazwisko i numer kontaktowy wybranych osób. Taką kartę powinno się mieć cały czas przy sobie.

Kartę ICE można pobrać m.in. ze strony **www.powiat-legionowski.pl** w zakładce **Zdrowie i Sprawy Społeczne**.



Tvoja Karta **ICE**

POWIAT  LEGIONOWSKI
Przystań w sercu Mazowsza

Pierwsza pomoc w zagrożeniu życia

ZADBAJ O WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO
SPRAWDŹ PRZYTOMNOŚĆ
- spróbuj porozumieć się, potrząśnij za ramiona



PRZYTOMNY?

TAK

- pozostaw poszkodowanego w zastanej pozycji
- oceń rozmiar i rodzaj urazu
- wezwij pomoc
- nadzoruj jego stan

NIE

ZAWOŁAJ POMOC



udroźnij
drogi oddechowe

pozycja boczna bezpieczna



ODDYCHA?

TAK

- ułóż go w pozycji bezpiecznej
- wezwij pomoc
- nadzoruj stan poszkodowanego
- okryj go

NIE

WEZWIJ POGOTOWE - 999 lub 112



wykonaj 30 uciśnień
klatki piersowej

1. Odchyl głowę poszkodowanego poprzez uniesienie palcami brody i lekki ucisk dłonią na czoło
2. Zatkaj mu nos
3. Szczelnie obejmij jego usta (swoje usta otwórz bardzo szeroko)
4. Obserwuj unoszenie się jego klatki piersowej



wykonuj na zmianę
2 sztuczne wdechy
i 30 uciśnień mostka

Pamiętaj o użyciu jednorazowej maseczki resuscytacyjnej i jednorazowych rękawiczek

Posiadacz karty

Imię i nazwisko:

Choroba, uczulenie:

W sytuacji zagrożenia zadzwoń do

imię i nazwisko

telefon

imię i nazwisko

telefon



Wydawca:
Starostwo Powiatowe w Legionowie
Wydział Spraw Społecznych

Skład:
Wydział Kultury i Promocji

ul. gen. Władysława Sikorskiego 11
05-119 Legionowo
tel. 22 76 40 504
zdrowie@powiat-legionowski.pl

www.powiat-legionowski.pl