OLSZTYŃSKI NIEZBĘDNIK MEDYCZNY

Fot. Adobe Stock

nr 23 | marzec-maj 2019

OLSZTYŃSKI NIEZBĘDNIK MEDYCZNY

SPIS TREŚCI

SZPITALE - ODDZIAŁY I PORADNIE 3
AMBULATORYJNA OPIEKA SPECJALISTYCZNA 12
OPIEKA PALIATYWNA I HOSPICYJNA 21
PSYCHIATRIA/PSYCHOLOGIA/UZALEŻNIENIA 21
CHIRURGIA JEDNEGO DNIA 22
PROFILAKTYCZNE PROGRAMY ZDROWOTNE 23
TELEFONICZNA INFORMACJA PACJENTA 24

Wydawca: Grupa WM sp. z o.o., ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn, Prezes: Jarosław Tokarczyk
Reklama: reklama@gazetaolsztynska.pl, Kamilla Raszkowska, tel. 691 220 296
Informacje w „Olsztyńskim Niezbędniku Medycznym" zostały opracowane na podstawie danych WMOW NFZ (oprac. redakcyjne K.R. i J.C.)

LABORATORUM

LABORATORIUM
wejście od ul. Niepodległości
KONKURENCYJNE CENY BADAŃ
CAŁODOBOWE LABORATORIUM
ANALITYCZNE SZPITALA MIEJSKIEGO

MIEJSKI SZPITAL ZESPOLONY W OLSZTYNIE
tel. 89-532-62-50, 89-532-63-54
Olsztyn, ul. Niepodległości 44

Certyfikaty ISO 9001:2015; ISO 14001:2004; ISO 14001:2015; PN-N-18001:2004; ISO/IEC 27001:2013
CZYNNE CAŁĄ DOBĘ

37819otbr-a-K

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna

- Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. prof. dr. Stanisława Popowskiego w Olsztynie, ul. Żołnierska 18a, tel. 89 539 33 99
- Miejski Szpital Zespolony w Olsztynie, al. Niepodległości 44, tel. 89 532 63 40
- NZOZ „Malarkiewicz i Spółka" spółka jawna, ul. Aleja Sybiraków 36, tel. 89 535 73 03

Poradnia nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej

- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie, ul. Żołnierska 18, tel. 89 670 91 25
- Pogotowie stomatologiczne. Spółdzielnia Pracy Lekarzy Specjalistów „Zdrowie" NZOZ w Olsztynie, ul. Ratuszowa 4, tel. 89 527 36 10

SZPITALE

Miejski Szpital Zespolony w Olsztynie

ODDZIAŁY

- Konsultacyjna poradnia chirurgii szczękowej, al. Niepodległości 44, tel. 89 532 63 05
- Oddział dermatologiczny, al. Wojska Polskiego 30, tel. 89 678 66 17
- Poradnia urologiczna, ul. Mariańska 4, tel. 89 532 62 31
- Oddziały anestezjologii i intensywnej terapii, al. Niepodległości 44, tel. 89 532 63 59
- Oddział chirurgii klatki piersiowej, al. Niepodległości 44, tel. 89 532 63 66
- Oddział chirurgii ogólnej, al. Niepodległości 44, tel. 89 532 62 17

APARATY SŁUCHOWE

auris

ul. **Wyszyńskiego 1**
Olsztyn, tel. **89 533 50 80**
zapraszamy pn.-pt. od 8^{00} do 16^{00}

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU

APARATY SŁUCHOWE

UMOWA Z NFZ

RATY

- **Wybór i dopasowanie najnowszych aparatów słuchowych**
- **Wkładki-uszne, przeciwhałasowe i przeciwwodne**
- **Baterie**
- **Przeglądy techniczne – kontrolne badanie słuchu**

BEZPŁATNE TESTOWANIE APARATÓW SŁUCHOWYCH
www.auris-olsztyn.pl

41619otbr-a-K

- Oddział chirurgii szczękowej, al. Niepodległości 44, tel. 89 532 62 48
- Oddział chirurgii urazowo-ortopedycznej, al. Niepodległości 44, tel. 89 532 62 14
- Oddział ginekologiczno-położniczy, al. Niepodległości 44, tel. 89 532 62 09
- Oddział laryngologiczny – zespół chirurgii jednego dnia, al. Niepodległości 44, tel. 89 532 62 48
- Oddział noworodków i wcześniaków z pododdziałem intensywnego nadzoru, al. Niepodległości 44, tel. 89 532 62 40
- Oddziały okulistyczne, al. Wojska Polskiego 30, tel. 89 532 62 26
- Oddział reumatologiczny, al. Wojska Polskiego 30, tel. 89 678 66 31
- Oddział urologiczny, al. Niepodległości 44, tel. 89 532 63 61
- Oddział wewnętrzny, al. Niepodległości 44, tel. 89 532 62 33
- Okulistyczna poradnia konsultacyjna, leczenia jaskry, laseroterapii, al. Wojska Polskiego 30, tel. 89 532 62 97
- Pododdział kardiologiczny, al. Niepodległości 44, tel. 89-532 62 01

PORADNIE

- Poradnia leczenia bólu przewlekłego, ul. Mariańska 4, tel. 89 532 62 98
- Poradnie diabetologiczne, ul. Mariańska 4, tel. 89 532 62 97
- Poradnie endokrynologiczne, ul. Mariańska 4, tel. 89 532 62 97

CHIRURGIA • ONKOLOGIA

OLSZTYŃSKI OŚRODEK ONKOLOGICZNY "KOPERNIK" "COPERNICUS" CANCER CENTER IN OLSZTYN

Olsztyński Ośrodek Onkologiczny
„KOPERNIK" Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Kopernika 30, ul. Żołnierska 16b, ul. Hallera 4b

ISO 9001:2000
Umowy z NFZ

GODZINY PRZYJĘĆ PN.-PT. 7.30-19.30.
REJESTRACJA TELEFONICZNA – 9.00-15.00, TEL. (89) 534 55 65

ŚWIADCZENIA Z ZAKRESU:
■ chirurgii onkologicznej ■ chirurgii piersi – biopsja gruboigłowa i biopsja przy użyciu Mammotomu ■ biopsja cienkoigłowa ■ USG piersi ■ onkologii klinicznej z wlewami cytostatyków ■ hormonoterapii i immunoterapii onkologicznej

ODPŁATNE KONSULTACJE I ZABIEGI W ZAKRESIE ONKOLOGII I CHIRURGII ONKOLOGICZNEJ

ODDZIAŁ CHIRURGII ONKOLOGICZNEJ 1 DNIA 1 ODDZIAŁ CHEMIOTERAPII 1 DNIA

PRZYJMUJĄ LEKARZE SPECJALIŚCI:

Onkologia kliniczna:
► Małgorzata Suszko-Każarnowicz
► Hanna Bojarczuk-Panek
► Wojciech Rogowski
► Agnieszka Małek ► Magdalena Sikorska

Chirurgia onkologiczna:
► Wiesława Hajdukiewicz-Smolik
► Bożena Laskowska-Kaczmarczyk
► Andrzej Gabryel ► Dariusz Michalik
► Robert Wojsław

Radiodiagnostyka: ► Paweł Domitrz

37419otbr-a -K

- Poradnie kardiologiczne, ul. Mariańska 4, tel. 89 532 62 97
- Poradnia konsultacyjna chirurgii klatki piersiowej, ul. Mariańska 4, tel. 89 532 62 97
- Poradnia konsultacyjna dermatologiczna, al. Wojska Polskiego 30, tel. 89 678 66 17
- Poradnie neurologiczne, ul. Mariańska 4, tel. 89 532 62 97
- Poradnia reumatologiczna i osteoporozy, al. Wojska Polskiego 30, tel. 89 678 66 31
- Poradnia patologii ciąży, al. Niepodległości 44, tel. 89 532 63 43
- Pracownie endoskopowe, al. Niepodległości 44, tel. 89 532 63 10

Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. prof. dr. Stanisława Popowskiego w Olsztynie, ul. Żołnierska 18 A

ODDZIAŁ

- Centrum wad twarzoczaszki i chirurgii szczękowo-twarzowej dla dzieci, tel. 89 53 93 201
- Szpitalny oddział ratunkowy dla dzieci, tel. 89 539 33 03
- Zakład diagnostyki laboratoryjnej, tel. 89 539 32 62
- Klinika pediatrii, gastroenterologii i żywienia – oddział pediatryczny z pododdziałem nefrologii i kardiologii dziecięcej, tel. 89 539 33 85
- Klinika rehabilitacji – oddział rehabilitacji dla dzieci, tel. 89 539 33 65
- Klinika rehabilitacji – oddział rehabilitacji neurologicznej dla dzieci, tel. 89 53 93 365
- Klinika rehabilitacji – ośrodek rehabilitacji dziennej dla dzieci, tel. 89 53 93 232
- Oddział chirurgii głowy i szyi w zakresie chirurgii szczękowo-twarzowej, tel. 89 539 32 72
- Oddział chirurgii głowy i szyi w zakresie okulistyki, tel. 89 539 34 06
- Oddział chirurgii głowy i szyi w zakresie otolaryngologii, tel. 89 539 34 06
- Oddział intensywnej terapii i anestezjologii, tel. 89 539 33 45
- Oddział kliniczny chirurgii i urologii dziecięcej, tel. 89 539 33 15, 89 539 33 16
- Oddział kliniczny onkologii i hematologii dziecięcej, tel. 89 53 93 375
- Oddział kliniczny patologii i wad wrodzonych noworodków i niemowląt, tel. 89 539 33 55
- Oddział neurologii dla dzieci, tel. 89 539 33 65
- Oddział ortopedyczno-urazowy, tel. 89 539 35 75

CHIRURGIA • ONKOLOGIA

dr n. med.
Sylwia Lisieska-Żołnierczyk
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej

◆ zabiegi chirurgiczne ◆ **wizyty domowe**
◆ **poradnictwo żywieniowe chorych nowotworowych i ogólnych** (certyfikat POLSPEN)

Olsztyn, ul. Zamenhofa 1, czw. 15.00-17.00
(pozostałe terminy po uzgodnieniu telefonicznym)
Rejestracja telefoniczna codziennie:
506 116 994

41519otbr-A-K

dr n.med. **Grażyna KUCIEL-LISIESKA**
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ

◆ diagnostyka i leczenie nowotworów (zabiegi chirurgiczne)

Olsztyn, ul. Zamenhofa 1
przyjęcia: pon., śr., godz. 15-17
• **domowy 89/542 58 29** • **komórka 502056459**

41419otbr-A-K

dr n. med. **Artur Piktel**
specjalista chirurg onkolog

• choroby piersi • diagnostyka i leczenie nowotworów
• leczenie chirurgiczne zmian skóry • biopsja – piersi, węzły chłonne
• gastroskopia, kolonoskopia w znieczuleniu (w „Ars Medica")

Olsztyn, ul. Hallera 4 B
rej. tel. 500 384 380

39019otbr-A-K

- Oddział pediatryczny chorób zakaźnych, tel. 89 539 34 25
- Oddział pediatryczny i reumatologiczno-endokrynologiczny, tel. 89 539 33 95

PORADNIE

- Poradnie alergologiczne, tel. 89 539 32 00, 89 539 32 01
- Poradnia audiologiczna, tel. 89 539 32 32
- Poradnie chirurgiczne, tel. 89 539 32 00, 89 539 32 01
- Poradnie dermatologiczne, tel. 89 539 32 00, 89 539 32 01
- Poradnia endokrynologiczna dla dzieci, tel. 89 53 93 201
- Poradnie gastroenterologiczne, tel. 89 539 32 00, 89 539 32 01
- Poradnia genetyczna, tel. 89 539 32 00, 89 539 32 01
- Poradnia gruźlicy i chorób płuc dla dzieci, tel. 89 539 32 00, 89 539 32 01
- Poradnie kardiologiczne, tel. 89 539 32 00, 89 539 32 01
- Poradnia laryngologiczna, tel. 89 539 32 00, 89 539 32 01
- Poradnia leczenia zeza, tel. 89 539 32 00, 89 539 32 01
- Poradnia logopedyczna, tel. 89 539 32 00, 89 539 32 01
- Poradnia metaboliczna, tel. 89 539 32 00, 89 539 32 01
- Poradnie nefrologiczne, tel. 89 539 32 00, 89 539 32 01
- Poradnia neonatologiczna, zaburzeń laktacyjnych i wspomagania rozwoju dziecka, tel. 89 539 32 00, 89 539 32 01
- Poradnie neurologiczne, tel. 89 539 32 00, 89 539 32 01

UROLOGIA

Roman Łesiów UROLOG
• leczenie zachowawcze i operacyjne
• USG układu moczowego
• cystoskopia, zabiegi operacyjne
• uroflometria
rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39
38819otbr-A-K

MICHAŁ KOZICZAK
SPECJALISTA UROLOG, CHIRURG
konsultacje chirurgiczne, leczenie zachowawcze nerek, układu moczowego u kobiet i prostaty u mężczyzn, drobne zabiegi urologiczne.
Olsztyn, ul. Świetlista 46 (Kortowo 2)
rej. i inf. codziennie 601-623-630, 89 524 06 05
37019otbr-A-K

GINEKOLOGIA

Spec. chorób kobiecych i położnictwa
tel. 89 535-25-48 godz. 9⁰⁰-18⁰⁰
Krzysztof Pućko
Olsztyn, ul. Kopernika 1/2
USG 4D
39519otbr-A-K

Olsztyn, ul. Jagiellończyka 10/4L
Przyjęcia: wtorki, środy i czwartki 15.00-18.00
lek. med. Zbigniew Szarejko
specjalista chorób kobiecych i położnictwa
tel. 89 523 53 90, kom. 501 632 602
Rejestracja telefoniczna w godz. przyjęć lub pod nr tel. komórkowego
39619otbr-A-K

GINEKOLOG
lek. med. IZABELA GRABYSA
specjalista ginekologii i położnictwa
• specjalistyczna opieka nad ciężarną • USG 4D i Doppler
• badania prenatalne • ginekologia dziecięca
• diagnostyka i leczenie chorób ginekologicznych
•antykoncepcja - wkładki wewnętrzne • badania cytologiczne
Olsztyn, Tuwima 3b/1 (przy Pływalni UWM)
wizyty po rejestracji
tel. 89 523 45 10, 600 361 160
39119otbr-A-K

- Poradnie okulistyczne, tel. 89 539 32 00, 89 539 32 01
- Poradnia onkologii i hematologii dziecięcej, tel. 89 539 32 00, 89 539 32 01
- Poradnia preluksacyjna, tel. 89 539 32 00, 89 539 32 01
- Poradnie reumatologiczne, tel. 89 539 32 00, 89 539 32 01
- Poradnia urazowo-ortopedyczna, tel. 89 539 32 00, 89 539 32 01
- Poradnie urologiczne, tel. 89 539 32 00, 89 539 32 01
- Poradnia wad postawy, tel. 89 53 93 201
- Pracownie endoskopowe, tel. 89 539 32 20

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie, ul. Żołnierska 18

ODDZIAŁY

- Szpitalny kliniczny oddział ratunkowy, tel. 89 538 65 11, 432, 302, 333
- Zakłady medycyny nuklearnej, tel. 89 538 65 43, 301, 305
- Stacja dializ, tel. 89 538 65 50
- Oddział ginekologii onkologicznej, tel. 89 538 64 83
- Oddział hematologiczny, tel. 89 538 63 92, 389
- Oddział gastroenterologiczny, tel. 89 538 65 57
- Oddział ginekologiczno-położniczy, tel. 89 538 64 83, 89 538 65 03, 89 538 65 03
- Oddział kardiochirurgiczny, tel. 89 538 63 37, 240
- Oddział kardiologiczny, tel. 89 538 62 09
- Oddział kliniczny anestezjologii i intensywnej terapii, tel. 89 538 62 43
- Oddział kliniczny chirurgii naczyniowej, tel. 89 538 65 23, 545
- Oddział kliniczny chirurgii ogólnej i onkologicznej, tel. 89 538 65 23
- Oddział kliniczny chirurgii urazowo-ortopedycznej, tel. 89 538 63 03, 89 538 64 76
- Oddział kliniczny endokrynologiczny, diabetologiczny i chorób wewnętrznych, tel. 89 538 62 66, 389
- Oddział kliniczny nefrologiczny, hipertensjologii i chorób wewnętrznych, tel. 89 538 63 73
- Oddział kliniczny neurochirurgiczny, tel. 89 538 63 35
- Oddział neonatologii i intensywnej terapii noworodka, tel. 89 538 64 29, 89 538 65 52
- Oddział neurologiczny, tel. 89 538 62 73
- Oddziały okulistyczne, tel. 89 538 64 05
- Oddział otolaryngologiczny i onkologii laryngologicznej, tel. 89 538 64 96

PROFILAKTYKA

CDS
CENTRUM PROFILAKTYKI I DIAGNOSTYKI PIERSI
Olsztyn, ul. Żeromskiego 8A/2
tel. 89-5-333-111
MAMMOGRAFIA CYFROWA Z TOMOSYNTEZĄ
lek. med. K. Solnicka,
lek. med. B. Senator-Ryzwanowicz,
lek. med. E. Paszkowska, lek. med. E. Szatkowska,
lek. med. T. Milewski
USG PIERSI
lek. med. K. Solnicka,
lek. med. E. Szatkowska, lek. med. B. Ewko,
lek. med. T. Milewski
INFORMACJA I REJESTRACJA
w godz. 10-18 od pn. do pt.
41319otbr-A-

- Oddział rehabilitacji neurologicznej, tel. 89 538 63 43
- Oddział rehabilitacyjny, tel. 89 538 63 43

PORADNIE

- Poradnia chirurgii naczyniowej, ul. Żołnierska 16 a, tel. 89 544 42 00
- Poradnia chorób zakaźnych, ul. Żołnierska 16 a, tel. 89 544 42 00
- Poradnia chorób zakaźnych i szczepień, ul. Żołnierska 18 A, tel. 89 539 32 00, 89 539 32 01
- Poradnia cukrzycowa, ul. Żołnierska 18 A, tel. 89 539 32 00, 89 539 32 01
- Poradnia dla chorych żywionych poza- i dojelitowo w warunkach domowych, ul. Żołnierska 18, tel. 89 538 62 77
- Poradnie chirurgii onkologicznej, ul. Żołnierska 16 b, tel. 89 544 42 00
- Poradnie diabetologiczne, ul. Żołnierska 16b, tel. 89 544 42 00
- Poradnie endokrynologiczne, Żołnierska 16b, tel. 89 544 42 00
- Poradnie gastroenterologiczne, Żołnierska 16a, tel. 89 544 42 00
- Poradnia ginekologiczno-położnicza i ginekologii onkologicznej, ul. Żołnierska 18, tel. 89 544 42 00
- Poradnia hematologiczna, ul. Żołnierska 16b, tel. 89 544 42 00
- Poradnia kardiochirurgiczna, ul. Żołnierska 16a, tel. 89 544 42 00
- Poradnia nadciśnienia tętniczego, ul. Żołnierska 16b, tel. 89 544 42 00
- Poradnie nefrologiczne, ul. Żołnierska 16a, tel. 89 544 42 00
- Poradnie neurochirurgiczne, ul. Żołnierska 16a, tel. 89 544 42 00
- Poradnie neurologiczne, ul. Żołnierska 18, tel. 89 544 42 00
- Pracownia ultrasonografii i biopsji cienkoigłowej, ul. Żołnierska 18, tel. 89 538 63 66
- Pracownia scyntygraficzna, ul. Żołnierska 18, tel. 89 538 65 43, 301, 305
- Poradnie okulistyczne, ul. Żołnierska 18, tel. 89 544 42 00
- Poradnia okulistyczna, ul. Żołnierska 16b, tel. 89 544 42 00
- Poradnie otolaryngologiczne, ul. Żołnierska 18, tel. 89 544 42 00
- Pracownie endoskopowe, ul. Żołnierska 18, tel. 89 538 62 04
- Poradnia transplantacji nerek, ul. Żołnierska 18, tel. 89 544 42 00
- Pracownia scyntygraficzna, ul. Żołnierska 18, tel. 89 538 65 43, 301, 305

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie, ul. Warszawska 30

ODDZIAŁY

- Izba przyjęć, tel. 89 524 54 01
- II oddział kliniczny anestezjologii i intensywnej terapii, tel. 89 524 54 04

DERMATOLOGIA

DERMATOLOG lekarz Ewa Kibiłda
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2) czwartki od 14.30
rej. tel. 502 656 345 w godz. 19.00-20.00
Rejstracja przez internet **www.dermatolog.biz.pl**

38619otbr-A-K

AB MEDICAL
Centrum Dermatologii Estetycznej
Anita Jabłonowska-Kosek

■ Depilacja laserowa GENTLE LASE laser aleksandrytowy ■ LUMECCA, VARILITE naczynka, przebarwienia ■ laser CO2 frakcyjny ■ DE AGE EX radiofrekfencja frakcyjna ■ Skleroterapia ■ Teosyal, Crystalys Linerase, Sunekos
ul. Grunwaldzka 4/2, Olsztyn | tel. 89 527-32-32, 502-110-212 | **www.abmedical.pl**

38219otbr-A-K

- Klinika chirurgii onkologicznej i ogólnej, tel. 89 524 53 40
- Klinika chorób wewnętrznych i kardiologii, tel. 89 524 53 91
- Klinika neurochirurgii, tel. 89 524 53 73
- Klinika otorynolaryngologii, chorób głowy i szyi, tel. 89 524 54 13
- Zakłady medycyny nuklearnej, tel. 89 524 53 95
- Oddział chirurgii szczękowo-twarzowej, tel. 89 524 54 13
- Oddział kliniczny neurologii, tel. 89 524 53 55
- Oddział kliniczny rehabilitacji neurologicznej, tel. 89 524 53 69
- Oddział kliniczny rehabilitacji ogólnoustrojowej, tel. 89 524 53 69
- Ośrodek rehabilitacji dziennej, tel. 89 672 40 09
- Ośrodki rehabilitacji kardiologicznej, tel. 89 524 53 99

PORADNIE

- Poradnie chirurgiczne, tel. 89 524 53 95
- Poradnie chirurgii urazowo-ortopedycznej, tel. 89 524 53 95
- Poradnie dermatologiczne, tel. 89 524 53 95
- Poradnie endokrynologiczne, tel. 89 542 32 12
- Poradnie kardiologiczne, tel. 89 524 53 95
- Poradnie neurochirurgiczne, tel. 89 524 53 95
- Poradnie neurologiczne, tel. 89 524 53 95
- Poradnia otorynolaryngologiczna, tel. 89 524 53 95

FIZYKOTERAPIA

od nowa
Gabinet Fizykoterapii i Rehabilitacji
ul. Pstrowskiego 23, Olsztyn
tel. 89 534 17 29, kom. 512 324 420
WSZYSTKIE ZABIEGI I MASAŻE BEZ OCZEKIWANIA
Z TĄ REKLAMĄ 10% RABATU NA ZABIEGI
39319otbr-a-K

SPRZĘT ORTOPEDYCZNY

ORTON
Zakład Sprzętu Ortopedycznego
Jan Nowak, Grzegorz Nowak
Olsztyn, ul. Żołnierska 18F, tel. 89 533 86 95
www.orton.olsztyn.pl
Protezy ortopedyczne kończyn dolnych i górnych wykonywane w najnowszych technologiach
Refundacja NFZ. Realizacja zleceń w ramach dofinansowań PFRON
Zapraszamy od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-15.00
40019otbr-A -K

SKLEP MEDYCZNY

SKLEP MEDYCZNY ZOFORT
Maria Żebrowska
Konsultacje fizjoterapeuty - UMOWA NFZ
SPRZEDAŻ SPRZĘTU ORTOPEDYCZNEGO I REHABILITACYJNEGO
Nowe godziny pracy sklepu pn.-pt. 9.00-17.00
CENTRUM HANDLOWE MANHATTAN, pl. Pułaskiego 7 (parter)
tel. 89 533-05-53, www.zofort.ns48.pl, e-mail: sklep@zofort.ns48.pl
40219otbr-a-K

- Pracownie tomografii komputerowej, tel. 89 524 54 41
- Pracownia rezonansu magnetycznego, tel. 89 524 54 41
- Pracownia endoskopii, tel. 89 524 53 91

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny dla Dzieci w Ameryce, Ameryka 21

- Dział pobytu dziennego, tel. 89 519 48 23
- Oddział alergologiczno-rehabilitacyjny, tel. 89 519 48 23
- Oddział leczenia jednego dnia, tel. 89 519 48 02
- Oddział rehabilitacyjny, tel. 89 519 48 23
- Pododdział rehabilitacji neurologicznej oddziału rehabilitacyjnego, tel. 89 519 48 23
- Pododdział rehabilitacji pulmonologicznej dla dzieci oddziału alergologiczno-rehabilitacyjnego, tel. 89 519 48 23
- Poradnia alergologiczna, tel. 89 519 48 23
- Poradnia chirurgii urazowo-ortopedycznej dla dorosłych,

Samodzielny Publiczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc, ul. Jagiellońska 78

- Izba przyjęć, tel. 89 532 29 33
- Klinika pulmonologii – oddział pulmonologiczny, tel. 89 532 29 33
- Oddział onkologii z pododdziałem chemioterapii, tel. 89 532 29 33
- Oddział rehabilitacji pulmonologicznej z ośrodkiem rehabilitacji dziennej, tel. 89 532 29 33

CHIRURGIA

NZOZ „ARTERIA” PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ

Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10^{00}-18^{00}, tel. **89 534-55-65**

CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC

- diagnostyka • leczenie zachowawcze
- skleroterapia żylaków
- **laserowe leczenie żylaków!!!**
- leczenie operacyjne żylaków

Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz **Błoniecki** | Rafał **Dryzner**
Piotr **Malinowski**
Maciej **Sadowski tel. 89 509 344 667**
www.arteria.olsztyn.pl

39219otbr-A -K

LEK. MICHAŁ KUKLO specjalista chirurgii ogólnej, w trakcie specjalizacji w chirurgii naczyniowej

- leczenie przewlekłych ran, stopa cukrzycowa, owrzodzenia, odleżyny
- chirurgia naczyniowa • chirurgia ogólna • miażdżyca tętnic • żylaki • USG Dopplera

mgr pielęgniarstwa Ewa Jackowska
specjalista pielęgniarstwa chirurgicznego

Olsztyn, ul. Kopernika 30
poniedziałki 15^{00}-19^{00}
rejestracja codziennie **tel. 577 890 480**
również wizyty domowe

38519otbr-A-K

- Ośrodek domowego leczenia tlenem, tel. 89 532 29 33
- Ośrodek rehabilitacji dziennej, tel. 89 532 29 54
- Poradnie alergologiczne, tel. 89 532 29 50
- Poradnie onkologiczne, tel. 89 532 29 50
- Poradnia pulmonologiczna, tel. 89 532 29 50

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie, al. Wojska Polskiego 37

ODDZIAŁY

- Kliniczny szpitalny oddział ratunkowy, tel. 89 539 82 00
- Oddział kliniczny hematologii, tel. 89 539 80 00
- Oddział chirurgii urazowo-ortopedycznej, tel. 89 539 83 42
- Oddział chorób wewnętrznych i gastroenterologii, tel. 89 539 85 35
- Oddział ginekologiczny i ginekologii onkologicznej, tel. 89 539 87 41
- Oddział kliniczny chirurgii ogólnej, tel. 89 539 85 52
- Oddział kliniczny chirurgii onkologicznej, tel. 89 539 85 42
- Oddział kliniczny onkologii i immunoonkologii, tel. 89 539 85 13
- Oddział kliniczny radioterapii, tel. 89 539 88 06
- Oddział neurologii, tel. 89 539 82 08
- Oddział rehabilitacji dziennej, tel. 89 539 85 63
- Pododdział otolaryngologiczny, tel. 89 539 87 21
- Pracownie mammografii, tel. 89 539 83 44

PORADNIE

- Poradnia chemioterapii, tel. 89 539 85 20
- Poradnie chirurgiczne, tel. 89 539 82 45
- Poradnie chirurgii onkologicznej, tel. 89 539 85 20
- Poradnie chirurgii urazowo-ortopedycznej, tel. 89 539 82 45
- Poradnie endokrynologiczne, tel. 89 539 82 45
- Poradnie gastroenterologiczne, tel. 89 539 82 45
- Poradnia ginekologiczna, tel. 89 539 85 20
- Poradnia hematologiczna, tel. 89 539 85 20
- Poradnie kardiologiczne, tel. 89 539 82 45
- Poradnia logopedii, tel. 89 539 82 45
- Poradnie neurologiczne, tel. 89 539 82 45
- Poradnie onkologiczne, tel. 89 539 85 20
- Poradnie otolaryngologiczne, tel. 89 539 82 45
- Poradnia radioterapii, tel. 89 539 88 06
- Poradnie urologiczne, tel. 89 539 85 20, tel. 89 539 84 56
- Pracownia rezonansu magnetycznego, tel. 89 539 86 30

OKULISTYKA • OPTYKA

PRACOWNIA OPTYCZNA Bożenna Ławrynowicz
optyk dyplomowany
Olsztyn, ul. Limanowskiego 4, tel./fax 89 526 54 53, pn.-pt. 9⁰⁰-17⁰⁰, sob. 10⁰⁰-13⁰⁰
www.optyklawrynowicz.pl
38719otbr-A -K

Centrum Okulistyczno-Optyczne
OKO I OKULARY

lek. med. Katarzyna Śledź
specjalista chorób oczu
• okulistyka i optyka • diagnostyka i leczenie chorób oczu
• specjalistyczna i kompleksowa obsługa w zakresie doboru okularów

Olsztyn, Kościuszki 92/9U
tel. 89 333 51 44,
tel. 603 218 962,
rejestracja godz. 8.00-18.00
38319otbr-A-K

- Pracownie tomografii komputerowej, tel. 89 539 88 30
- Pracownia badań molekularnych, tel. 89 539 83 19

NZOZ „Malarkiewicz i Spółka" spółka jawna, ul. Jagiellońska 78a

- Szpitalna izba przyjęć, tel. 89 535 73 03
- Oddział ginekologiczno-położniczy, tel. 89 535 73 03
- Oddział leczenia jednego dnia, tel. 89 535 73 03
- Oddział neonatologiczny, tel. 89 535 73 03

Ambulatoryjna opieka specjalistyczna

Alergologia

- NZOZ Alergocentrum poradnia alergologiczno-pulmonologiczna Piotr Klementowski, ul. Dworcowa 28/144, tel. 89 539 95 95
- NZOZ „Alergomed" poradnia alergologiczno-pulmonologiczna Mariola Jasińska, ul. Mroza 13c, tel. 600 265 444

Audiologia/Foniatria

- Polski związek głuchych, Oddział Warmińsko-Mazurski, ul. Niedziałkowskiego 22/24, tel. 89 526 80 42
- Audio-Voice J. Osowska, lekarze spółka partnerska, ul. Dworcowa 28, tel. 89 533 66 96
- Poradnia Audiologiczno-Laryngologiczna Elżbieta Mokrzecka-Świerczyńska, Mirosław Świerczyński spółka jawna, ul. Jerzego Burskiego 4, tel. 89 533 11 66
- Centrum Medyczne „Zaniewska", dr n. med. Iwona Zaniewska, al. Wojska Polskiego 80/18, tel. 89 526 08 09
- „Endoclinic" Maria Kurlikowska-Kamińska, ul. Tadeusza Kościuszki 92/34, tel. 89 535 01 43

Endoskopia

- Centrum medyczne „Ars Medica" sp. z o.o., ul. Kopernika 30, tel. 89 532 45 60, 89 532 45 61
- Poluk Sp. z o.o., ul. Jagiellońska 26/1a, tel. 89 614 11 22
- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie, ul. Warszawska 30, tel. 89 524 53 91

Chemioterapia

- Olsztyński Ośrodek Onkologiczny „Kopernik" spółka z o.o., ul. Kopernika 30, tel. 89 534 55 65, ul. Żołnierska 16b, tel. 89 534 55 65

Chirurgia ogólna

- NZOZ „Specjaliści Dziecięcy" Aleksandra Załęska-Kozłowska, ul. Żołnierska 41a, tel. 89 533 25 85

STOMATOLOGIA

RATYŃSCY
GABINET STOMATOLOGICZNY

Komputerowy system do bezbolesnego podawania znieczuleń THE WAND | www.lagodnie.pl
■ Stomatologia dzieci i dorosłych ■ Stomatologia estetyczna ■ Implantologia ■ Endodoncja
■ Chirurgia stomatologiczna ■ Protetyka stomatologiczna w pełnym zakresie
Małgorzata i Jacek Ratyńscy | Olsztyn, ul. Janowicza 1 (MEDYK)
tel. 89 543 10 21, kom. 695 189 012 | www.ratynscy.olsztyn.pl

38419otbr-A-K

DIABETOLOGIA • ENDOKRYNOLOGIA

ENDOMEDIC
Hanna Ankowska

PRZYJMUJĄ LEKARZE:
endokrynolog, kardiolog, neurochirurg, neurolog, dietetyk
BADANIA: USG tarczycy, piersi, doppler naczyń, echo serca

ul. Kościuszki 92/12U, Olsztyn
tel. 513 149 810
h.ankowska@endomedic.eu

42219otbr-A -K

dr n. med. Ewa Aksamit-Białoszewska
specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog, diabetolog

Olsztyn, ul. Knosały 7A, lok. B
przyjęcia: pon. 18.00-20.00
rejestracja: kom. 602 646 762

39719otbr-A-K

- Poradnia chirurgii ogólnej. Przychodnia Specjalistyczna w Olsztynie, ul. Dworcowa 28, tel. 89 537 32 70

Chirurgia onkologiczna

- Olsztyński Ośrodek Onkologiczny „Kopernik" spółka z o.o., ul. Kopernika 30, tel. 89 534 55 65 - - szczękowo-twarzowa
- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie, ul. Warszawska 30, tel. 89 524 53 95

Chirurgia urazowo-ortopedyczna

- „Arthmed" Klinika Ortopedyczna Krzysztof Gawenda, ul. Barcza 48/8l, tel. 89 541 27 39
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie, ul. Żołnierska 18, tel. 89 544 42 00
- NZOZ „Specjaliści Dziecięcy" Aleksandra Załęska-Kozłowska, ul. Żołnierska 41a, tel. 89 533 25 85
- Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna „Eskulap" Witold Kołtun, Danuta Orłowska-Kołtun - lekarze spółka partnerska, ul. Brzozowa 14, tel. 89 523 91 31

Choroby płuc i gruźlicy

- NZOZ Specjalistyczna Poradnia Pulmonologiczna Krzysztof Ratyński, Partyzantów 36, tel. 89 527 48 82

Dermatologia

- Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, gabinet dermatologiczny, Maria Kiełbasińska, ul. Wańkowicza 5/209, tel. 89 542 93 03
- „Dermatologia" s.c. Grażyna Frąckowiak, Beata Arłukowicz, Plac Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 58 85
- Akademicka Poradnia Specjalistyczna Krakowian-Szumera, Sobala spółka jawna, ul. Juliana Tuwima 3b/1, tel. 89 523 45 99
- Przychodnia Specjalistyczna w Olsztynie, ul. Dworcowa 28, tel. 89 537 32 70
- Specjalistyczna Poradnia Dermatologiczna „Vitaderm" s.c. Ewa Kibiłda, Magdalena Nadolna-Raczkowska, Zofia Siłakowska, ul. Dworcowa 28, tel. 89 539 02 65
- Spółdzielnia Pracy Lekarzy Specjalistów „Zdrowie" w Olsztynie, Plac Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 65 14, ul. Ratuszowa 4, tel. 89 527 36 10
- Gabinet lekarski dermatologiczno-wenerologiczny, „Ab Medical" Anita Jabłonowska-Kosek, ul. Grunwaldzka 4/2, tel. 89 527 32 32

Diabetologia

- Lekarze Specjaliści Endokrynolodzy i Diabetolodzy E. Aksamit-Białoszewska i U. Tarasiewicz Spółka Partnerska, ul. Ryszarda Knosały 7a/b, tel. 601 186 898

SKLEP MEDYCZNY

GABINETY KARDIOLOGICZNE

PRACOWANIE DIAGNOSTYKI KARDIOLOGICZNEJ

Olsztyn, ul. 1 Maja 11/1

Przyjęcia codziennie po rejstracji telefonicznej.
tel. 89 523 71 51, rejestracja od godz. 14.00
602 309751 (dr Mocarska-Górna)

Dr n. med. Jerzy Górny
Specjalista chorób wewnętrznych
KARDIOLOG

Dr n. med. Barbara Mocarska-Górna
Specjalista chorób wewnętrznych
KARDIOLOG

Echo serca (kolor doppler). Testy wysiłkowe EKG.
24-godzinne monitorowanie EKG i ciśnienia tętniczego - holter.
Leczenie chorób układu krążenia i zaburzeń lipidowych (cholesterol).

38919otbr-A -K

- Polski Związek Niewidomych, ul. Paukszty 57, tel. 89 542 75 82
- Przychodnia Specjalistyczna w Olsztynie, ul. Dworcowa 28, tel. 89 537 32 70
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie, ul. Żołnierska 16b, tel. 89 544 42 00

Endokrynologia

- Lekarze Specjaliści Endokrynolodzy i Diabetolodzy E. Aksamit-Białoszewska i U. Tarasiewicz Spółka Partnerska, ul. Ryszarda Knosały 7a/b, tel. 601 186 898
- Endomedic Hanna Ankowska Poradnia Endokrynologiczna, ul. Kościuszki 92/12u, tel. 513 149 810
- NZOZ „Endomedica" indywidualna specjalistyczna praktyka lekarska, Grzegorz Muszyński, ul. Srebrna 2/3, tel. 89 543 28 50
- Przychodnia specjalistyczna w Olsztynie, ul. Dworcowa 28, tel. 89 537 32 70

Ginekologia

- Niepubliczny Ginekologiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Teresa Woźniak, ul. Wańkowicza 5, tel. 89 542 92 90
- Binpol s.c. Małgorzata Zofia Biniek, Kazimierz Wojciech Biniek, ul. Partyzantów 80, tel. 89 535 12 77
- Przychodnia Specjalistyczna w Olsztynie, ul. Dworcowa 28, tel. 89 537 32 27

Ginekologia i położnictwo

- NZOZ „Hipokrates" Przychodnia Lekarska spółka z o.o., ul. Dworcowa 4a, tel. 89 533 56 62
- NZOZ Medycyna Kobiet Grażyna Panfil-Rogińska, ul. Szrajbera 9/10, tel. 89 535 32 25
- Spółdzielnia Pracy Lekarzy Specjalistów „Zdrowie" NZOZ w Olsztynie, ul. Limanowskiego 17/19, tel. 89 526 05 45, Ratuszowa 4, tel. 89 527 36 10
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza „Femmemed", lek. Wojciech Gimeła, ul. 1 Maja 6/101, tel. 602 105 589
- Gabinet lekarski Alina Rymkiewicz, ul. Pstrowskiego 14c/d, tel. 609 511 045
- Indywidualna specjalistyczna praktyka lekarska Andrzej Kopczyński, specjalista położnictwa i chorób kobiecych, ul. Jagiellońska 22, tel. 89 543 70 62
- Indywidualna specjalistyczna praktyka lekarska w zakresie położnictwa i ginekologii Wojciech Niczyporowicz, ul. Piotrowskiego 10g, tel. 89 543 08 35
- Polski Związek Niewidomych, ul. Paukszty 57, tel. 89 542 75 82
- Poradnie Medyczne Agnieszka Saczonek, ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 16, tel. 507 063 020
- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie, ul. Warszawska 30, tel. 89 524 53 95

USG

GABINET USG **Olsztyn, ul. Partyzantów 76/1**

usg jamy brzusznej, układu moczowego, tarczycy, piersi, tętnic domózgowych

lek. med. J. Kozak **lek. med. J. Hosaja**

Przyjęcia po rejestracji telefonicznej **tel. 89 521 25 00**

www.usg.olsztyn.pl

39919otbr-A-K

- Sana Ginekologia i Położnictwo Iwona Jeżak, ul. Warmińska 27, tel. 89 535 96 89
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza Beata Serwotka-Majewicz spółka jawna, ul. Żołnierska 14b, tel. 89 524 60 03 w 159
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza Izabela Grabysa spółka jawna, ul. Juliana Tuwima 3b/1, tel. 89 523 45 10

Gastrologia

- NZOZ Poradnia Gastrologiczna Elżbieta Nowak, ul. Mikołaja Kopernika 30, tel. 89 532 45 63

Geriatria

- Polski Związek Niewidomych, ul. Paukszty 57, tel. 89 542 75 82

Kardiologia

- „Alpmed" Binek, Cichowski, Pyszko Spółka Partnerska Lekarzy, ul. Ryszarda Knosały 7a/b, tel. 503 599 004
- Dr n. med. Barbara Mocarska-Górna kardiolog, ul. Żołnierska 16a/03a, tel. 89 538 6207
- NZOZ Michał Dowgird, ul. Pana Tadeusza 6, tel. 89 533 12 25
- Żechowicz Medeusz-Plus Lekarska Spółka Partnerska, ul. Osińskiego 9, tel. 89 677 70 70

Laryngologia

- Akademicka Poradnia Specjalistyczna Krakowian-Szumera, Sobala spółka jawna, ul. Juliana Tuwima 3b/1, tel. 89 523 45 99
- NZOZ „Hipokrates" Przychodnia Lekarska spółka z o.o., ul. Dworcowa 4a, tel. 89 533 56 62
- Spółdzielnia Pracy Lekarzy Specjalistów „Zdrowie" NZOZ w Olsztynie, plac Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 65 14
- Gabinet lekarski laryngologiczny, diagnostyka i dobór aparatów słuchowych. Firma handlowa „Has" Barbara Nowicka, ul. Warmińska 14/14, tel. 89 534 57 48, 89 533 80 11
- Audio-Voice J. Osowska, Lekarze Spółka Partnerska, ul. Dworcowa 28, tel. 89 533 66 96
- Centrum Medyczne Zaniewska, dr n. med. Iwona Zaniewska. ul. Wojska Polskiego 80/18, tel. 89 526 08 09
- Centrum Słuchu i Mowy spółka z o.o., ul. Obrońców Tobruku 1/1, tel. 89 523 50 22
- NZOZ Poradnia Laryngologiczna Ireneusz Wojciechowski i Wspólnik, spółka jawna, ul. Żołnierska 18a, tel. 695 502 525
- Polski Związek Głuchych, Oddział Warmińsko-Mazurski, ul. Niedziałkowskiego 22/24, tel. 89 526 80 42
- Poradnia Audiologiczno-Laryngologiczna Elżbieta Mokrzecka-Świerczyńska, Mirosław Świerczyński, spółka jawna, ul. Jerzego Burskiego 4, tel. 89 533 11 66
- Spółdzielnia Pracy Lekarzy Specjalistów „Zdrowie" NZOZ w Olsztynie, ul. Ratuszowa 4, tel. 89 527 36 10

Logopedia

- Audio-Voice J. Osowska Lekarze Spółka Partnerska, ul. Dworcowa 28, tel. 89 533 66 96
- Centrum słuchu i mowy spółka z ograniczoną odpowiedzialnością, ul. Obrońców Tobruku 1/1, tel. 89 523 50 22
- Olsztyńskie Centrum Rehabilitacji lek. med. Urszula Hura-Ruitenbach, ul. Wańkowicza 5, tel. 89 542 07 99
- Polski Związek Głuchych, Oddział Warmińsko-Mazurski, ul. Niedziałkowskiego 22/24, tel. 89 526 80 42
- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie, ul. Warszawska 30, tel. 89 524 53 95
- Usługi Medyczne Tomasz Piotrowski, al. Wojska Polskiego 80/18, tel. 89 526 08 09
- Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny dla Dzieci w Ameryce, ul. Dworcowa 28, tel. 89 519 48 23

Neurologia

- NZOZ poradnia neurologiczna Dariusz Kunert, ul. Gębika 10 b, tel. 575 881 636
- Przychodnia Specjalistyczna w Olsztynie, ul. Dworcowa 28, tel. 89 537 32 70
- Anna Sielaszuk, poradnia neurologiczna, ul. Kętrzyńskiego 5/7a, tel. 89 533 62 49
- NZOZ Anna Selaszuk. Poradnia Neurologiczna, ul. Kętrzyńskiego 5/7a, tel. 89 533 62 49

Okulistyka

- Centrum Diagnostyki i Mikrochirurgii Oka „Lens" dr n.med. Sławomir Zalewski, ul. Budowlana 3a, tel. 89 532 00 00, 722 081 010
- Oftalmika Monika Kędzierska, ul. Janowicza 3/b, tel. 89 612 92 24
- Polski Związek Niewidomych, ul. Paukszty 57, tel. 89 542 75 82
- Przychodnia Specjalistyczna w Olsztynie, ul. Dworcowa 28, tel. 89 537 32 70
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie, ul. Wojska Polskiego 37, tel. 89 539 82 45
- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie, ul. Warszawska 30, tel. 89 524 53 95
- Poradnia Okulistyczna, gabinet lekarsko-diagnostyczno-zabiegowy Jolanta Jarząbek, ul. Pstrowskiego 14b/f, tel. 89 533 16 34
- Gabinet Okulistyczny Anna Maria Jasek, ul. Burskiego 2/26, tel. 89 541 62 84
- Gabinet Okulistyczny Jerzy Kubala, ul. Wańkowicza 5, tel. 89 542 40 27

Ortopedia

- Niepubliczny Ortopedyczny Zakład Opieki Zdrowotnej nr 55 „Artro-Klinika Bieniecki" Lekarska Spółka Partnerska, ul. Wojska polskiego 80, tel. 89 534 78 88
- NZOZ „Z. Trusewicz" Jan Trusewicz, ul. Dworcowa 28/244, tel. 89 533 31 52

Poradnie urazowo-ortopedyczna

- Przychodnia specjalistyczna w Olsztynie, ul. Dworcowa 28, tel. 89 537 32 70
- Specjalistyczna Poradnia Urazowo-Ortopedyczna s. c. Jacek Kowalczyk, Alicja Kowalczyk, ul. Mariańska 4, tel. 89 672 52 93

Osteoporoza

- „Polkard" sp z o.o., ul. Jaroszyka 3, tel. 89 543 06 86
- Spółdzielnia Pracy Lekarzy Specjalistów „Zdrowie" NZOZ w Olsztynie, ul. Limanowskiego 17/19, tel. 89 526 05 45

Urologia

- Prywatne centrum medyczne „Lancet" Młynarczyk, Łesiów spółka jawna, al. Wojska Polskiego 39, tel. 89 535 72 80
- Przychodnia Specjalistyczna w Olsztynie, ul. Dworcowa 28, tel. 89 537 32 70

Poradnia preluksacyjna

- NZOZ „Z. Trusewicz" Jan Trusewicz, ul. Dworcowa 28/244, tel. 89 533 31 52
- Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna „Eskulap" Witold Kołtun, Danuta Orłowska-Kołtun - Lekarze Spółka Partnerska, ul. Brzozowa 14, tel. 89 523 91 31

Poradnia torakochirurgii

- Centrum Medyczne „Ars Medica" sp. z o.o., ul. Jagiellońska 78, tel. 89 532 29 36

Rehabilitacja/fizjoterapia/wady postawy

- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie, ul. Warszawska 30, tel. 89 524 54 19
- Niepubliczny zakład rehabilitacji leczniczej „Vitareh" Roman Ziółkowski, ul. Gębika 10 B, tel. 89 533 12 74
- „Certusvia" spółka z o.o., ul. Boenigka 9, tel. 89 541 35 70

- Olsztyńskie Centrum Rehabilitacji lek. med. Urszula Hura-ruitenbach, ul. Wańkowicza 5, tel. 89 542 07 99
- Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną „Koło" w Olsztynie, ul. Siewna 78, tel. 89 721 11 03
- Przychodnia specjalistyczna w Olsztynie, ul. Dworcowa 28, tel. 89 537 32 60
- Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. prof. dr. Stanisława Popowskiego w Olsztynie, ul. Żołnierska 18 A, tel. 89 539 32 32
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie, al. Wojska Polskiego 37, tel. 89 539 84 04
- Olsztyńskie Centrum Rehabilitacji lek. med. Urszula Hura-Ruitenbach, ul. Wańkowicza 5, tel. 89 542 07 99
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie, al. Wojska Polskiego 37, tel. 89 539 84 04
- „Certusvia" spółka z ograniczoną odpowiedzialnością, ul. Boenigka 9, tel. 89 541 35 70
- Niepubliczny Zakład Rehabilitacji Leczniczej „Vitareh" Roman Ziółkowski, ul. Gębika 10 B, tel. 89 533 12 74
- Polski Związek Niewidomych, ul. Paukszty 57, tel. 89 542 75 82
- Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Olsztynie, ul. Siewna 78, tel. 89 721 11 03
- Przychodnia Specjalistyczna w Olsztynie, ul. Dworcowa 28, tel. 89 537 32 60
- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie, ul. Warszawska 30, tel. 89 524 53 95
- Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. prof. dr. Stanisława Popowskiego w Olsztynie, ul. Żołnierska 18 A, tel. 89 539 32 32
- Polski Związek Niewidomych, ul. Paukszty 57, tel. 89 542 75 82
- NZOZ Centrum Terapii Naturalnych Jan Pawlik, ul. Sielska 12/k, tel. 89 527 11 22
- Miejski Szpital Zespolony w Olsztynie, al. Wojska Polskiego 30., tel. 89 678 66 67

- Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny dla Dzieci w Ameryce, ul. Dworcowa 28, tel. 89 519 48 77
- Olsztyńskie Centrum Rehabilitacji lek. med. Urszula Hura-Ruitenbach, ul. Wańkowicza 5, tel. 89 542 07 99

Ośrodek rehabilitacji dziennej

- Centrum Słuchu i Mowy spółka z o.o., ul. Obrońców Tobruku 1/1, tel. 89 523 50 22

- Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną „Koło" w Olsztynie, ul. Siewna 78, tel. 89 721 11 03, ul. Żołnierska 27, tel. 89 533 05 32

Zakład Rehabilitacji Leczniczej „Budzik dla Dorosłych"

- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie, ul. Warszawska 30, tel. 89 524 53 69

Zespół długoterminowej opieki domowej dla pacjentów wentylowanych mechanicznie

- „Novento" spółka z ograniczoną odpowiedzialnością spółka komandytowa, ul. Gębika 10b, tel. 516 976 946

Pogotowie stomatologiczne

- Spółdzielnia Pracy Lekarzy Specjalistów „Zdrowie" NZOZ w Olsztynie, ul. Ratuszowa 4, tel. 89 527 36 10

Stomatologia

- Usługi stomatologiczne Krzysztof Majchrzak, ul. Melchiora Wańkowicza 1, tel. 507 013 541

- I.A. Sokołowscy Lekarze Dentyści sp. p., ul. Wyszyńskiego 16/14, tel. 89 533 21 44
- Polski Związek Niewidomych, ul. Paukszty 57, tel. 89 542 75 82
- Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie, al. Wojska Polskiego 35, tel. 89 678 52 86
- Alina Marek, ul. Dworcowa 28/202, tel. 89 537 32 23
- Bogusława Pyszko, ul. Kanta 17/101, tel. 89 543 01 63
- Danuta Wysocka, ul. Świtycz-Widackiej 3/110, tel. 89 543 10 35
- Daria Szczerba, ul. Jagiellońska 55b/14, tel. 89 526 74 74
- Gabinet Stomatologiczny Joanna Segień-Chyża, ul. Kołobrzeska 32a/30, tel. 730 497 787
- Przychodnia Stomatologiczna „Millerdental" Katarzyna Miller, ul. Piotrowskiego 16/c, tel. 502 071 870
- Ewa Masałecka, ul. Kromera 8, tel. 89 527 98 58
- Agnieszka Kacperczyk-Godlewska, al. Piłsudskiego 42, tel. 608 184 695
- Agnieszka Kotowicz-Gears, ul. Curie-Skłodowskiej 27, tel. 89 527 72 46
- Anna Dudko, ul. Curie-skłodowskiej 27, tel. 89 523 52 61
- Dorota Kubiak-Ptak, ul. Żołnierska 41 B, tel. 89 533 68 98
- Anna Korol-Kluczyk, ul. Al. Sybiraków 3a/p.107, tel. 500 071 525
- Elżbieta Woźniakowska-Tusińska, ul. Zbożowa 27 E, tel. 89 527 85 86
- Grażyna Szypuła, ul. Małłków 3, tel. 606 34 52 43
- Barbara Pisarzowska, ul. Bałtycka 37 A, tel. 606 868 303
- Małgorzata Łojewska, ul. Pana Tadeusza 6, tel. 89 533 13 48
- Anna Szczur-Szydłowska, ul. Rotmistrza Witolda Pileckiego 5/25, tel. 89 542 56 50
- Specjalistyczna Praktyka Stomatologiczna Ewa Sadowska, al. Wojska Polskiego 17, tel. 89 526 75 71
- Mariola Iwanowska, ul. Szarych Szeregów 5, tel. 89 527 09 99
- Paweł Kołpa, ul. Korczaka 10, tel. 797 512 829
- Róża Mękarska, ul. Okrzei 25/2, tel. 89 534 07 61
- Indywidualna specjalistyczna praktyka lekarska gabinet stomatologiczny lek. stom. Franciszka Szarek, ul. Wilczyńskiego 17a/d, tel. 89 541 86 58
- Iwona Dudzińska, ul. Wańkowicza 5/305, tel. 89 542 41 97
- Iwona Wawrzyńczak, ul. Wańkowicza 5, tel. 89 542-92-43
- Barbara Lubecka, al. Piłsudskiego 56/p. 213 A, tel. 608080807
- Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Stom. lek. stom. spec. ortodoncji Elżbieta Borkowska, ul. Pułaskiego 7/13, tel. 89 535 10 35
- Aleksandra Cydejko-Sulikowska, ul. Rotmistrza Witolda Pileckiego 5/25, tel. 89 542 56 50
- Anna Mocarska-Kucharczyk, ul. Żołnierska 26, tel. 89 533 68 10 wew.111
- Szczepanik Bożena, ul. Panasa 1, tel. 89 541 67 74
- Elżbieta Andrzejewska, ul. Kardynała Wyszyńskiego 16/11, tel. 89 533 72 92
- Grażyna Kraszewska, ul. Kanta 1, tel. 89 541 69 20
- Katarzyna Żółkiewicz-Kabać, ul. Polna 14/1, tel. 89 535 96 37

- Anna Katarzyna Sobczuk, ul. Toruńska 1a/43, tel. 89 526 99 00
- Jolanta Bała, ul. Boenigka 44a, tel. 89 541 92 28
- Agnieszka Filipkowska, ul. Mroza 20b/2, tel. 89 535 33 06
- Alfa Dental s.c., ul. Jarosława Iwaszkiewicza 22b/6, tel. 508 424 525
- Stomatologia & Medycyna Estetyczna lek. dentel. Matylda Kosakowska, ul. Leśna 14/1h, tel. 609 040 609
- Ewa Godlewska, ul. Wyszyńskiego 16/13, tel. 89 533 16 56
- „Manodent" Przychodnia Stomatologiczna Małgorzata Nosek, ul. Niedziałkowskiego 4/2, tel. 89 526 667
- Małgorzata Żaglewska-Zarecka, ul. Paderewskiego 10/12, tel. 89 526 79 91
- Przychodnia Stomatologiczna „Millerdental" Katarzyna Miller, ul. Piotrowskiego 16/c, tel. 502 071 870
- NZOZ Gabinet Stomatologiczny Agata Maniszewska-Wasiak, ul. Dworcowa 28/p.226, tel. 89 537 32 77, 505 022 043
- „M-Dent" Przychodnia Dentystyczna Monika Kurowska, ul. Kopernika 12/2, tel. 89 512 22 44
- NZOZ Poradnia Stomatologiczna „Dentino" Barbara Jaworowska-Szałkowska, ul. Piotrowskiego 16h, tel. 885 850 505
- „Ol-Dent" Stomatologia Dariusz Olechnowicz, ul. Pstrowskiego 5, tel. 89 534 01 01
- „Trado" Andrzej Wojewoda, ul. Żółta 10a/46, tel. 89 679 02 75, 696 971 062
- „Binpol" s.c. Małgorzata Zofia Biniek, Kazimierz Wojciech Biniek, ul. Partyzantów 80, tel. 89 535 12 77
- „Elimed" M. Eliszewska, M. Eliszewski Spółka Jawna, al. Niepodległości 87a/11, tel. 89 527 30 62
- NZOZ Sławomir Szymański, ul. Gen Józefa Hallera 4 B, tel. 89-543-09-94
- NZOZ Specjalistyczna Przychodnia Stomatologiczna Marek Szałkowski, ul. Wilczyńskiego 27/1, tel. 89 541 80 44, ul. Żołnierska 19, tel. 89 533 80 44
- Panasiuk Joanna, ul. Pieczewska 10, tel. 89 541 96 89
- Polkard sp z o.o., ul. Jaroszyka 3, tel. 895430686
- Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. prof. dr. Stanisława Popowskiego w Olsztynie, ul. Żołnierska 18 A, tel. 89 539 32 09
- „Zyśk" Centrum Stomatologii s.c., ul. Armii Krajowej 3/155, tel. 89 527 40 26
- „Styldent" lek .stom Anna Misiło-Bodnar, ul. Jarosława Iwaszkiewicza 12, tel. 728 444 280
- NZOZ Sławomir Szymański, ul. Gen. Józefa Hallera 4, tel. 89 527 50 63
- Spółdzielnia Pracy Lekarzy Specjalistów „Zdrowie" NZOZ w Olsztynie, ul. Limanowskiego 17/19, tel. 89 526 05 45, plac Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 65 14, ul. Ratuszowa 4, tel. 89 527 36 10
- Maria Miłosz, ul. Jeziołowicza 2/130, tel. 89 541 62 57 w 22, 739 056 087
- Irena Boniuszko, al. Wojska Polskiego 33/11, tel. 89 534 82 06
- Barbara Orzechowska-Siergiej, ul. Żołnierska 41a, tel. 604 240 942
- Anna Petryk, ul. Pana Tadeusza 6, tel. 89 533 78 42
- Irena Brzozowska-Jokiel, ul. Świtycz-Widackiej 3/p. 116, tel. 89 652 17 78

- Barbara Bujnowska, ul. Piotrowskiego 10/a, tel. 89 541 70 73
- Magdalena Szyndralewicz-Wieczorek, ul. Kościuszki 85/12, tel. 89 541 66 66
- Małgorzata Cebulska, ul. Kołobrzeska 10/1, tel. 89 355 13 30
- Marianna Rorot, ul. Rataja 60, tel. 89 526 56 43
- Halina Kunicka, al. Piłsudskiego 54, tel. 89 672 86 08
- Witkowscy Dental Clinic Lekarze Dentyści Spółka Partnerska, ul. Jaroszyka 8, tel. 89 541 81 04, ul. Kołobrzeska 1/4, tel. 89 522 14 86

Poradnia chirurgii stomatologicznej

- „Binpol" s.c. Małgorzata Zofia Biniek, Kazimierz Wojciech Biniek, ul. Partyzantów 80, tel. 89 535 12 77
- Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. prof. dr. Stanisława Popowskiego w Olsztynie, ul. Żołnierska 18a, tel. 89 539 3208
- NZOZ Wojewódzka Stomatologiczna Przychodnia Specjalistyczna spółka z o.o., ul. Żołnierska 18, tel. 89 539 99 59

Ortodoncja

- NZOZ Wojewódzka Stomatologiczna Przychodnia Specjalistyczna spółka z o.o., ul. Żołnierska 18, tel. 89 539 99 59
- „Binpol" s.c. Małgorzata Zofia Biniek, Kazimierz Wojciech Biniek, ul. Partyzantów 80, tel. 89 535 12 77
- Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. prof. dr. Stanisława Popowskiego w Olsztynie, ul. Żołnierska 18 A, tel. 89 53 93 201

Poradnie periodontologiczne

- „Binpol" s.c. Małgorzata Zofia Biniek, Kazimierz Wojciech Biniek, ul. Partyzantów 80, tel. 89 535 12 77
- NZOZ Wojewódzka Stomatologiczna Przychodnia Specjalistyczna spółka z o.o., ul. Żołnierska 18, tel. 89 539 99 59

Poradnie protetyki stomatologicznej

- Elimed M. Eliszewska, M. Eliszewski Spółka Jawna, al. Niepodległości 87a/11, tel. 89 527 30 62
- NZOZ Specjalistyczna Przychodnia Stomatologiczna Marek Szałkowski, ul. Wilczyńskiego 27/1, tel. 89 541 80 44
- NZOZ Wojewódzka Stomatologiczna Przychodnia Specjalistyczna spółka z o.o., ul. Żołnierska 18, tel. 89 539 99 59

Poradnia stomatologii zachowawczej

- Stomatolodzy Sadowski i Rusak Spółka Partnerska, ul. Piotrowskiego 16g, tel. 792 268 632

Poradnia stomatologii dziecięcej

- „Binpol" s.c. Małgorzata Zofia Biniek, Kazimierz Wojciech Biniek, ul. Partyzantów 80, tel. 89 535 12 77

Poradnia stomatologii zachowawczej z endodoncją

- NZOZ Wojewódzka Stomatologiczna Przychodnia Specjalistyczna spółka z o.o., ul. Żołnierska 18, tel. 89 539 99 59

Przychodnie stomatologiczne

- Przychodnia Stomatologiczna lek. stomatolog Ewa Mickiewicz, ul. Barcza 48/1l, tel. 691 734 037
- Przychodnia Stomatologiczna Magdalena Dziewiałtowska-Gintowt, ul. Niedziałkowskiego 4/2, tel. 603 864 913

Specjalistyczny gabinet ortodontyczny

- Jolanta Dąbrowska, ul. Żołnierska 41 B, tel. 89 533 87 74

Rezonans magnetyczny

- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie, ul. Żołnierska 18, tel. 89 538 63 75

- Pracownia rezonansu magnetycznego „Spectro”, ul. Żołnierska 18a, tel. 519 07 55 51
- Pracownia Rezonansu Magnetycznego „Affidea” spółka z o.o., al. Niepodległości 44, tel. 22 44 11 111

Tomografia komputerowa

- „Affidea” spółka z o.o., al. Niepodległości 44, tel. 22 44 11 111, ul. Żołnierska 18a, tel. 22 44 11 111
- Centrum Medyczne „Ars medica” sp. z o.o., ul. Jagiellońska 78, tel. 89 532 29 36
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie, ul. Żołnierska 18, tel. 89 538 63 75

Medycyna nuklearna

- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie, ul. Warszawska 30, tel. 89 524 53 95

Medycyna sportowa

- Wojewódzka Poradnia Medycyny Sportowej Barbara Strzembska, ul. Dworcowa 28/15, tel. 89 533 06 33

Specjalistyczne świadczenia medyczne

- Specjalistyczne Świadczenia Medyczne „Jamal” sp. z o.o., ul. Sybiraków 36, tel. 89 539 27 90

OPIEKA PALIATYWNA I HOSPICYJNA

Hospicjum domowe

- Caritas Archidiecezji Warmińskiej, ul. Kościuszki 86, tel. 89 535 01 66
- Olsztyńskie Stowarzyszenie Hospicyjne „Palium”, Al. Wojska Polskiego 30, tel. 608 343 412, 89 526 47 47

PSYCHIATRIA/PSYCHOLOGIA/UZALEŻNIENIA

Centrum diagnozy, leczenia i terapii autyzmu

- Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. prof. dr. Stanisława Popowskiego w Olsztynie, ul. Żołnierska 18 a, tel. 89 53 93 232

Oddział terapii uzależnienia od alkoholu z pododdziałem dziennym terapii uzależnienia od alkoholu

- Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie, al. Wojska Polskiego 35, tel. 89 678 53 76

Oddział dzienny

- „Akson” Aneta Mossakowska, ul. Sielska 34, tel. 89 527 87 17

Oddział dzienny leczenia uzależnień bliżej niescharakteryzowanych

- Piotr Kozłowski, ul. Puszkina 13, tel. 89 535 71 15

Oddział dzienny leczenia zaburzeń nerwicowych

- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie, al. Wojska Polskiego 37, tel. 89 539 83 00

Oddział dzienny psychiatryczny z pododdziałem rehabilitacji psychiatrycznej

- Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie, ul. Wojska Polskiego 35, tel. 89 678 53 18

Oddział ogólnopsychiatryczny

- Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie, ul. Wojska Polskiego 35, tel. 89 678 52 75

Oddział leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych z pododdziałem leczenia zespołów abstynencyjnych po substancjach psychoaktywnych

- Wojewódzki Zespół Lecznictwa psychiatrycznego w Olsztynie, ul. Wojska polskiego 35, tel. 89 678 53 76

Oddział psychiatryczny dla dzieci i młodzieży

- Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie, ul. Wojska polskiego 35, tel. 89 678 53 74

Pododdział dzienny terapii uzależnienia od alkoholu oddziału terapii uzależnienia od alkoholu

- Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie, ul. Wojska polskiego 35, tel. 89 678 52 82

Pododdział rehabilitacji psychiatrycznej oddziału dziennego psychiatrycznego

- Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie, al. Wojska Polskiego 35, tel. 89 678 53 18

Poradnia leczenia nerwic

- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie, al. Wojska Polskiego 37, tel. 89 539 83 00

Poradnia leczenia uzależnienia od substancji psychoaktywnych i leczenia substytucyjnego

- Piotr Kozłowski, ul. Puszkina 13, tel. 89 535 71 15

Poradnia psychologiczna

- Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. prof. dr. Stanisława Popowskiego w Olsztynie, ul. Żołnierska 18 A, tel. 89 539 32 56

Poradnia seksuologiczna

- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie, al. Wojska Polskiego 37, tel. 89 539 83 00

Poradnia terapii uzależnienia i współuzależnienia od alkoholu

- Piotr Kozłowski, ul. Puszkina 13, tel. 89 535 71 15

Poradnia terapii uzależnienia od substancji psychoaktywnych

- Piotr Kozłowski, ul. Puszkina 13, tel. 89 535 71 15

Poradnie zdrowia psychicznego

- „Akson" Aneta Mossakowska, ul. Sielska 34, tel. 89-5278717
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie, al. Wojska Polskiego 37, tel. 89539 83 00

Poradnia zdrowia psychicznego dla dorosłych

- Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie, al. Wojska Polskiego 35, tel. 89 678 53 18

Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży

- Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie, al. Wojska Polskiego 35, tel. 89 678 53 57

Zespół leczenia środowiskowego

- Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie, al. Wojska Polskiego 35, tel. 89 678 53 87

CHIRURGIA JEDNEGO DNIA

Zespół chirurgii jednego dnia

- Centrum Diagnostyki i Mikrochirurgii Oka - „Lens" dr n. med. Sławomir Zalewski, ul. Budowlana 3a, tel. 89 532 00 00, 722 081 010

Zespół chirurgii urazowo-ortopedycznej jednego dnia

- NZOZ „Olsztyńscy Ortopedzi" spółka z ograniczoną odpowiedzialnością, ul. gen. Józefa Hallera 4b, tel. 89 523 90 90 Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny dla Dzieci w Ameryce

Ambulatorium artroskopowe – zespół chirurgii jednego dnia

- Niepubliczny Ortopedyczny Zakład Opieki Zdrowotnej nr 55 „Artro-Klinika Bieniecki" Lekarska Spółka Partnerska, al. Wojska Polskiego 80, tel. 89 534 78 88

Chirurgia urazowo-ortopedyczna jednego dnia dla dzieci.

- Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna „Eskulap" Witold Kołtun, Danuta Orłowska-Kołtun – Lekarze Spółka Partnerska, ul. Brzozowa 14, tel. 89 523 91 31

Dział chirurgii jednego dnia z zakresu urologii

- Prywatne Centrum Medyczne „Lancet" Młynarczyk, Łesiów spółka jawna, al. Wojska Polskiego 39, tel. 89 535 72 80

Oddział chemioterapii jednego dnia

- Olsztyński Ośrodek Onkologiczny „Kopernik" spółka z ograniczoną odpowiedzialnością, ul. Żołnierska 16b, tel. 89 534 55 65

Oddział chirurgii jednego dnia

- NZOZ Sławomir Szymański, ul. Gen. Józefa Hallera 4 B, tel. 89 543 09 94

Oddział chirurgii onkologicznej jednego dnia

- Olsztyński Ośrodek Onkologiczny „Kopernik" spółka z ograniczoną odpowiedzialnością, ul. Hallera 4b, tel. 89 534 55 65

Oddział chirurgii urazowej i ortopedii jednego dnia

- „Arthmed" Klinika Ortopedyczna Krzysztof Gawenda, ul. Barcza 48/8I, tel. 89 541 27 39

Poradnia chemioterapii w trybie ambulatoryjnym

- Olsztyński ośrodek onkologiczny „Kopernik" spółka z ograniczoną odpowiedzialnością, ul. Kopernika 30, tel. 89 534 55 65

PROFILAKTYCZNE PROGRAMY ZDROWOTNE

Centrum profilaktyki i diagnostyki piersi

- Centrum Profilaktyki i Diagnostyki Piersi spółka jawna K. Solnicka, M. Borkowski, ul. Żeromskiego 8a/2, tel. 89 535 61 11, 89 533 31 11

Poradnia genetyczna

- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie, ul. Żołnierska 18, tel. 89 53 86 386, 486

Poradnia ginekologiczno-położnicza i ginekologii onkologicznej

- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie, ul Żołnierska 18, tel. 89 544 42 00

Poradnia patologii ciąży

- Miejski Szpital Zespolony w Olsztynie, al. Niepodległości 44, tel. 89 532 63 43

Pracownia cytologiczna

- Pracownia Konsultacyjno-Terapeutyczna Marta Kopczyńska, ul. Jagiełły 3/1, tel. 796 628 060

Pracownie mammografii

- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie ul. Wojska polskiego 37, tel. 89 539 83 44
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie, ul. Żołnierska 18, tel. 89 538 65 92

TELEFONICZNA INFORMACJA PACJENTA

TELEFONICZNA INFORMACJA PACJENTA TO JEDEN WSPÓLNY NUMER TELEFONU DLA NARODOWEGO FUNDUSZU ZDROWIA ORAZ BIURA RZECZNIKA PRAW PACJENTA. INFOLINIA DZIAŁA OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZ. 8.00-16.00.

800 190 590 **to nowy numer bezpłatnej ogólnopolskiej infolinii Rzecznika Praw Pacjenta.**

TIP, czyli Telefoniczna Informacja Pacjenta, jest jednoczasowo obsługiwana przez kilkudziesięciu pracowników oddziałów wojewódzkich Funduszu oraz Biura Rzecznika Praw Pacjenta. Jednolity numer w całym kraju zastąpił kilkanaście numerów funkcjonujących do tej pory w wojewódzkich oddziałach Funduszu. Gwarantuje on uzyskanie szybkiej, kompleksowej i przejrzystej informacji dotyczącej funkcjonowania systemu ochrony zdrowia w Polsce.

Dzwoniąc pod numer 800 190 590, można dowiedzieć się m.in., jak uzyskać kartę EKUZ, jakie prawa przysługują osobie ubezpieczonej, gdzie znajduje się najbliższy szpital, w jaki sposób można zgłosić naruszenie praw pacjenta czy też jakich formalności należy dopełnić, by skorzystać z leczenia uzdrowiskowego. – W celu zagwarantowania wysokiej jakości obsługi pacjentów rozmowy są nagrywane. Zależy nam na wysokiej jakości udzielanej informacjii profesjonalnej obsłudze pacjentów. Poza tym pod numerem infolinii można także zgłosić swoje sugestie odnośnie jej funkcjonowania. – informuje Magdalena Mil, Rzecznik Prasowy Warmińsko-Mazurskiego Oddziału NFZ.

Tylko w 2017 roku infolinie Narodowego Funduszu Zdrowia obsługiwały ok.

40 tysięcy połączeń miesięcznie. Z kolei liczba udzielonych porad dzięki infolinii Rzecznika Praw Pacjenta od momentu powstania urzędu (10 lat) przekroczyła 338 tys. – Liczymy, że dzięki nowemu rozwiązaniu

zdecydowanie większa liczba pacjentów będzie mogła uzyskać istotne dla siebie informacje. Na razie infolinia działa od poniedziałku do piątku od godz. 8.00 do 16.00. Narodowy Fundusz Zdrowia pracuje nad uruchomieniem całodobowej Telefonicznej Informacji Pacjenta – podkreśla Magdalena Mil.

Jeden wspólny numer dla całego kraju to jeden z etapów wprowadzanych zmian. Nowa idea call center w NFZ wykracza daleko poza samo informowanie. Docelowo Telefoniczna Informacja Pacjenta będzie nie tylko pomagała pacjentowi poruszać się po systemie ochrony zdrowia, ale z czasem, na wzór brytyjskiego NHS, pozwoli na uzyskanie prostych porad medycznych.

KOBIETO, PAMIĘTAJ O PROFILAKTYCE!

BADAJ SIĘ REGULARNIE! CYTOLOGIA NIE BOLI!

Jakie mogą być objawy raka szyjki macicy?

- Nieregularne miesiączki
- Krwawienia międzymiesiączkowe
- Upławy o nieprzyjemnym zapachu
- Dyskomfort w dole brzucha
- Bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej
- Krwawienia w trakcie i po stosunku seksualnym

Co mam zrobić, by nie zachorować?

- Wykonywać regularnie badania kontrolne u ginekologa
- Minimum raz na 3 lata wykonywać cytologię
- Zaszczepić się przeciwko wirusowi HPV (dla kobiet przed rozpoczęciem życia seksualnego)

Czy powinnam się badać?

Każda kobieta w wieku 25-59 lat powinna wykonywać cytologię minimum raz na 3 lata

Jak przygotować się do badania?

- Badanie najlepiej wykonać 4 dni po miesiączce i nie później niż 4 dni przed miesiączką
- Na 4 dni przed badaniem nie należy stosować preparatów dopochwowych
- 24 godziny przed badaniem cytologicznym nie powinno wykonywać się jakichkolwiek badań ginekologicznych
- Przed wizytą należy znać swój cykl ostatniego krwawienia

Czy badanie boli?

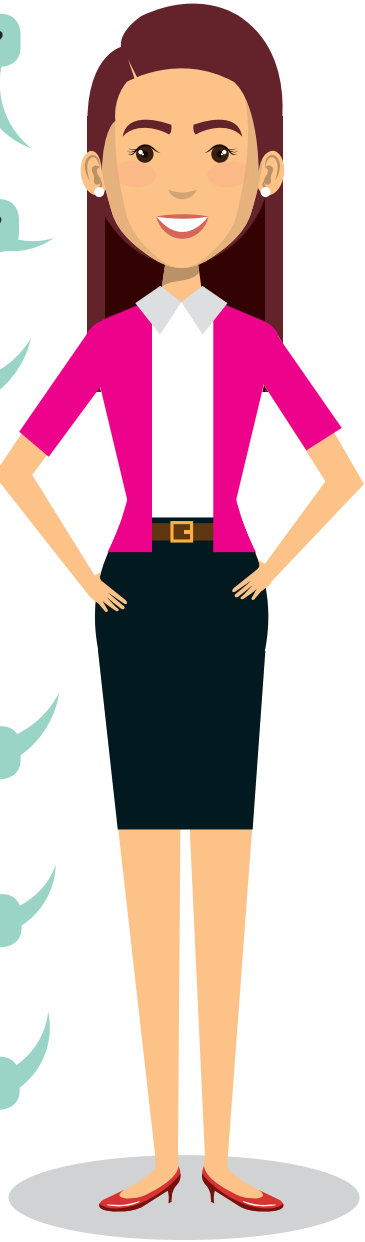
Badanie jest bezpieczne i bezbolesne. Pozwala na zdiagnozowanie wczesnych postaci raka szyjki macicy. We wczesnym stadium rak jest prawie całkowicie uleczalny

Jakie są czynniki ryzyka rozwoju RSM?

- Zakażenie onkogennym wirusem HPV
- Wczesne rozpoczęcie współżycia seksualnego
- Duża liczba partnerów seksualnych
- Duża liczba porodów
- Palenie papierosów

Jak wygląda badanie?

Lekarz lub położna za pomocą specjalnej szczoteczki pobiera wymaz z pochwy



WARZYWA NA TALERZU

PRZEPISY NA SMACZNE SAŁATKI, KTÓRE MOGĄ STANOWIĆ BAZĘ POSIŁKÓW, PROPONUJE NATALIA ULEWICZ, DIETETYK KLINICZNY.

Fot. Adobe Stock

SAŁATKA Z POMIDORÓW Z BAZYLIĄ

Składniki:

- 500 g dojrzałych, twardych pomidorów, pokrojonych w cienkie plastry,
- skórka otarta z 1 cytryny,
- świeżo mielony czarny pieprz,
- 1 łyżka soku z cytryny,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- szczypta soli himalajskiej,
- 1/2 łyżeczki miodu,
- 6 cebulek dymek, pokrojonych w cienkie plasterki,
- 1 filiżanka drobno posiekanej świeżej bazylii.

Przygotowanie:

W płaskiej salaterce porozkładaj plastry pomidorów, posyp otartą skórką cytrynową i pieprzem. Przygotuj sos, ubijając 1 łyżkę soku z cytryny z oliwą, solą i miodem. Pomidory posyp pokrojoną cebulką i bazylią oraz skrop sosem. Schłodź przez godzinę w lodówce.

SAŁATKA Z KIEŁKÓW

Składniki:

- 4 łodygi selera naciowego, pokrojone ukośnie w plasterki,
- 1 ogórek szklarniowy, przekrojony, wypestkowany i pokrojony w kostkę,
- 10 cebulek dymek, pokrojonych ukośnie w plasterki,
- 12 małych pieczarek pokrojonych w plasterki,
- 1 jabłko, wypestkowane i pokrojone w paski,
- 2 pomidory, obrane ze skóry, wypestkowane i pokrojone w kostkę,
- 2 filiżanki mieszanych kiełków (np. z fasoli mung, lucerny, słonecznika, lucerny, rzodkiewki, itp.),
- 1 filiżanka ziół według uznania (np. bazylia, natka, koperek, itp.).

Przygotowanie:

Wszystkie składniki wymieszaj w salaterce, polej oliwą i podawaj na liściach sałaty.

SAŁATKA Z PIECZONYCH BURAKÓW

Składniki:
- 4 duże buraki,
- 3 łyżeczki oleju lub oliwy tłoczonej na zimno,
- 2 duże cebule białe.

Przygotowanie:
Piekarnik nagrzej do 180 stopni. Buraki umyj, poobcinaj korzenie i resztki łodyg, osusz. Każdy burak z osobna zawiń w folię aluminiową, polej je przedtem olejem lub oliwą. Cebulę bez obierania natnij dość głęboko na krzyż u podstaw i przygotuj do pieczenia podobnie jak buraki. Srebrne kule umieść na blasze do pieczenia, blachę wsuń do piekarnika i piecz 1,5 godziny lub aż warzywa będą miękkie. Po upieczeniu nieco schłodź, a następnie obierz i pokrój buraki w cienkie paski, a cebulę przekrój na krzyż, a następnie na mniejsze kawałki. Włóż do salaterki i polej specjalnym sosem, gdy są nadal ciepłe. Podawaj jeszcze ciepłe lub po schłodzenie. Ta sałatka świetnie pasuje do ryby lub kurczaka.

****Sos specjalny do sałatki z buraków:**
3 łyżki octu, 3 łyżki oliwy, 2 łyżeczki nasion kminku, świeżo mielony czarny pieprz. Wymieszaj dobrze wszystkie składniki i polej sosem sałatkę.

SAŁATKA Z KALAFIORA I BROKUŁU

Składniki:
- 1/2 główki kalafiora, rozdzielonego na różyczki mniej więcej równej wielkości,
- 3 filiżanki różyczek brokułu,
- 3 plasterki cytryny,
- 1/4 filiżanki posiekanej natki pietruszki i mięty,
- 2 filiżanki octu.

Przygotowanie:
Różyczki kalafiora i brokułów wrzuć do wrzącej wody wraz z plasterkami cytryny i gotuj kilka minut uważając, by ich nie rozgotować. Odcedź, usuń plasterki cytryny i zanurz na 30-40 sekund w zimnej wodzie, by zakończyć proces gotowania. Dobrze odsącz na sicie. Przełóż do miski, posyp ziołami i zalej octem. Chłodź przez 2-4 godziny. Po słodzeniu zlej ocet i wymieszaj. Zamiast octu można użyć dowolny sos podany wcześniej.

SAŁATKA Z POMIDORKÓW KOKTAJLOWYCH, AWOKADO I GREJPFRUTA

Składniki:
- 1 główka radicchio, liście umyte i osuszone,
- 1 awokado średniej wielkości, obrane i pokrojone w kostkę,
- 1 grejpfrut, obrany i podzielony na cząstki,
- 1 pojemnik (250 g) pomidorków koktajlowych,
- 1/4 filiżanki posiekanego szczypiorku.

Przygotowanie:
W salaterce rozłóż liście sałaty, a na nich porozkładaj pokrojone awokado, cząstki grejpfruta i pomidorki. Polej dowolnym sosem z podanych wcześniej i posiekanym szczypiorkiem.

Fot. Adobe Stock

Fot. Adobe Stock

ZDROWIE W ORZECHACH

ZDECYDOWANIE, CHOĆ DOSTARCZAJĄ DUŻEJ ILOŚCI KALORII, SĄ JEDNĄ Z NAJZDROWSZYCH PRZEKĄSEK PO JAKIE MOŻEMY SIĘGAĆ. OBECNIE MAMY W SKLEPACH WIELE RODZAJÓW ORZECHÓW RÓŻNIĄCYCH SIĘ ZARÓWNO KALORYCZNOŚCIĄ JAK I WARTOŚCIAMI ODŻYWCZYMI I WŁAŚCIWOŚCIAMI. A ZATEM CO WARTO O NICH WIEDZIEĆ?

ORZECHY WŁOSKIE

Kształtem przypominają trochę kształt naszego mózgu i nawet w zamierzchłych czasach uważano, że wspomagają pracę mózgu i koncentrację. I owszem, dzięki zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 i magnezu poprawiają pracę mózgu. Wspomagają też nasze serce i naczynia krwionośne, a to głównie dzięki zawartości antyoksydantów i wspomnianych już kwasów omega-3. Są ważnym składnikiem diety wegetariańskiej ze względu na dużą ilość białka (15g białka/100g orzechów)

Fot. Adobe Stock

ORZECHY NERKOWCA

Jak nazwa wskazuje, są to orzechy przypominające kształtem nerkę, przez wielu są uważane za najsmaczniejsze orzechy świata (mają słodkawy, kremowy smak). Mają również mniej kalorii niż pozostałe orzechy (ok. 533 kcal/100g). Nerkowce zawierają dużo białka (18%), magnezu, fosforu, cynku i żelaza (pod względem zawartości tych pierwiastków wygrywają z wszystkimi orzechami). Dzięki temu, jedzone w regularnie, w niewielkich ilościach zapobiegają anemii, poprawiają stan skóry i paznokci i również wpływają na pracę serca i mózgu.

ORZECHY BRAZYLIJSKIE

Nie są jeszcze zwyczajowo spożywane w Polsce, ale spotyka się je coraz częściej na sklepowych półkach. Cennym składnikiem w nich zawartym jest selen. Wystarczą już 2 orzechy brazylijskie, aby pokryć zapotrzebowanie na ten pierwiastek. Odgrywa on wielką rolę w regulacji metabolizmu i pracy tarczycy, dlatego jest polecany osobom chorującym na niedoczynność tego organu. Polecamy jest również kobietom w ciąży. Dzięki zawartości dużej ilości antyoksydantów przyczyniają się do zapobiegania chorobom nowotworowym.

MIGDAŁY

To twarde i chrupiące orzechy pokryte brązową łupiną. Są dobrym źródłem białka, wapnia oraz witaminy E, zwanej witaminą młodości. Wzmacnia ona naczynia krwionośne, uelastycznia skórę i chroni organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Każda kobieta dbająca o swoją skórę powinna spożywać je regularnie. Migdały zawierają również magnez i potas, co przyczynia się do obniżania ciśnienia.

Fot. Adobe Stock (3)

Podsumowując, jedzenie orzechów to ważny element zapobiegania różnym chorobom. Wszystkie orzechy zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe, które w połączeniu z witaminami i składnikami mineralnymi chronią nasze serce, wspomagają pracę mózgu oraz poprawiają stan skóry, włosów i paznokci. Mimo, że orzechy są dobrym źródłem kalorii, małe porcje (ok. 10g) mogą być dodawane do owsianek, jogurtów czy sałatek, bez konsekwencji przybrania na wadze.

Natalia Bobowik, dietetyk

Fot. Adobe Stock

BUDUJ ODPORNOŚĆ NA WIOSNĘ!

WIELKIMI KROKAMI ZBLIŻA SIĘ WIOSNA I POWINNIŚMY, WRAZ Z PRZYRODĄ, BUDZIĆ SIĘ JAKBY DO ŻYCIA I W PEŁNI SIĘ NIĄ CIESZYĆ. CO ROBIĆ? WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ!

Walka z wirusami

Zamiast korzystać z uroków pierwszego, przedwiosennego jeszcze słońca — my w najlepsze, z katarem, gorączką i bólem głowy przykuci jesteśmy do łóżka...! Winę za taki stan rzeczy ponosi zmienna pogoda, a także obniżenie odporności organizmu po zimie. Brak świeżych warzyw i owoców sprawia, że cierpimy na niedobór witamin i minerałów, a mała ilość słońca przyczynia się do spadku nastroju. Właśnie dlatego na początku wiosny jesteśmy bardziej podatni na przeziębienia. Ta nasza walka z wirusami trwa zwykle kilka dni i ma dość łagodny przebieg, ale i tak skutecznie może pokrzyżować nam plany i odebrać dobry humor. Orężem są wszelkie preparaty z witaminą C i rutyną. Witamina C pobudza układ odpornościowy do wzmożonej aktywności, a rutyna wspomaga uszczelnianie naczyń krwionośnych, przez co zarazki nie przenikają do krwi. Oba te składniki po przebytej chorobie ułatwiają szybszy powrót do formy. Oczywiście, sprzymierzeńców w walce z wirusami możemy też poszukać w naszej kuchni: sok malinowy, miód i czosnek zadziałają antybakteryjnie i pomogą szybciej stanąć na nogi.

Wzmocnienie

Przedwiośnie to najlepszy czas na zmianę diety: powinna zawierać dużo produktów bogatych w substancje odżywcze. Sięgamy zwłaszcza po źródła witaminy C — cytrusy, kiwi oraz bogatą w probiotyki i prebiotyki kiszoną kapustę i ogórki. Z kolei kasze, pełnoziarniste pieczywo oraz nabiał zapewnią nam odpowiednią dawkę witamin z grupy B. Stawiamy też wszystkie karty na produkty bogate w cynk, czyli ryby, pestki dyni oraz migdały. Oraz na cenne w antyutleniacze przyprawy: kurkumę, cynamon, goździki, pieprz cayenne, majeranek, oregano, kminek, miętę, bazylię, rozmaryn i szałwię. Nie bagatelizujmy też odpowiedniego nawodnienia organizmu. Znów, zimą zazwyczaj pijemy mniej wody, a to wpływa na nasze zdrowie i wygląd. Z pierwszymi przebiśniegami w ogródku pijmy więc wodę mineralną, zieloną herbatę oraz kompoty z owoców i napary ziołowe. Płyny pomagają usuwać toksyny z organizmu, a odpowiednie nawodnienie sprawia, że jesteśmy mniej podatni na infekcje. Nie zaszkodzą też umiarkowanie stosowane suplementy diety, które wzmacniają naturalną odporność organizmu na działanie wirusów i bakterii.

Ruch to zdrowie!

We wzmacnianiu odporności aktywność fizyczna, zwłaszcza na świeżym powietrzu, nie ma sobie równych! Podczas ruchu dotleniamy organizm i poprawiamy kondycję. Rower, bieganie, nordic walking i spacery — co kto woli. Grunt, by jak najwięcej czasu spędzać na zewnątrz. Niedobory witaminy D powodują zwiększoną zapadalność na infekcje górnych dróg oddechowych. Jeśli zatem do 17 przebywamy w biurze, spróbujmy choć weekendy wykorzystać do przebywania na słońcu lub przerwę w pracy zamiast na papierosku spędzić z twarzą wystawioną do słońca. Zahartujemy wtedy nasz organizm, a przy okazji wykorzystamy wszystkie dostępne promienie słoneczne, dzięki którym poprawi się nasze samopoczucie. Dzięki spacerom lub sportom na świeżym powietrzu, nasz mózg produkuje serotoniny — hormony szczęścia, a układ odpornościowy produkuje białe ciałka krwi — leukocyty. Zwiększa się też zdolność limfocytów do zwalczania drobnoustrojów. Ruch oznacza też skuteczne hartowanie organizmu.

Magdalena Maria Bukowiecka

3x30x130

To wg lekarzy wzór na odporność: co najmniej 3 razy w tygodniu poświęcajmy 30 minut na taki sposób aktywności fizycznej, by nasze tętno osiągało wartość 130 uderzeń na minutę.

PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI

Masz **moc!**

Przekaż **1% podatku**
Podaruj dzieciom **lepsze życie**

KRS 0000148747
www.**przyszloscdladzieci**.org

419otbs-H-K

AKCJA PROFILAKTYCZNA

W ramach AKCJI PROFILAKTYCZNEJ
PAKIET BADAŃ WIOSENNY W NOWEJ, NIŻSZEJ CENIE

Morfologia krwi pełna (24 parametry – rozmaz automatyczny), OB, CRP, magnez, żelazo, glukoza, lipidogram (cholestero\ całkowity, cholesterol LDL – wyliczany, trójglicerydy), kreatynina, kwas moczowy, elektrolity (sód, potas), mocznik, próby wątrobowe (ALT, AST, GGTP, bilirubina, fosfataza zasadowa), TSH, FT3, FT4, witamina D metabolit 25(OH), wapń całkowity, fosfor nieorganiczny

~~272,50 zł*~~
145,00 zł

WYNIKI BADAŃ NALEŻY SKONSULTOWAĆ Z LEKARZEM
Akcja profilaktyczna obowiązuje do 31.05.2019 r.
*Średnia cena w placówkach biorących udział w akcji.
Ceny w ramach różnych akcji profilaktycznych nie sumują się.

- **Olsztyn, ul. Wańkowicza 5, tel. 663 682 813**
  czynne: pn.-pt. 7:00-11:00
- **Olsztyn, ul. Janowicza 1, tel. 89 543 10 22**
  czynne: pn.-pt. 7:00-14:00, sb. 8:00-10:00
- **Olsztyn, ul. Warszawska, tel. 661 911 854**
  czynne: pn.-pt. 7:00-14:00
- **Olsztyn, ul. Sybiraków 36, tel. 89 539 27 97**
  czynne: pn.-pt. 7:15-11:00
- **Olsztyn, ul. Kopernika 29/31, tel. 89 533 56 12**
  czynne: pn.-pt. 7:00-14:00
- **Olsztyn, ul. Gębika 10B, tel. 89 526 97 80**
  czynne: pn.-pt. 7:00-10:00
- **Elbląg, ul. Węgrowska 3, tel. 663 683 198**
  czynne: pn.-pt. 8:00-12:00
- **Elbląg, ul. Gdyńska 51, tel. 661 913 798**
  czynne: pn.-pt. 7:00-11:00
- **Nidzica, ul. Sprzymierzonych 38, tel. 663 686 610**
  czynne: pn.-pt. 7:00-10:30
- **Bartoszyce, ul. Warmińska 26, tel. 89 762 66 08**
  czynne: pn.-pt. 7:00-11:00
- **Iława, ul. Kościuszki 1, tel. 89 640 11 88**
  czynne: pn.-pt. 7:30-19:00, sb. 8:00-13:00
- **Iława, ul. Gen. Okulickiego 1A, tel. 89 648 65 82**
  czynne: pn.-pt. 7:30-11:00
- **Iława, ul. Mierosławskiego 12, tel. 89 644 82 50**
  czynne: pn.-pt. 7:30-9:30
- **Morąg, ul. Warmińska 23, tel. 89 757 34 30**
  czynne: pn.-pt. 7:15-11:00
- **Nowe Miasto Lubawskie, ul. Mickiewicza 11b tel. 89 640 11 88**
  czynne: pn.-pt. 7:00-10:00
- **Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 3B/30, tel. 89 641 00 50**
  czynne: pn.-pt. 7:30-12:00, sob. 8:00-10:00
- **Pisz, ul. Sienkiewicza 4, tel. 87 425 03 68**
  czynne: pn.-pt. 7:00-10:00
- **Prabuty, ul. Daszyńskiego 2, tel. 55 272 03 83**
  czynne: pn.-pt. 7:30-10:00
- **Susz, ul. Wybickiego 9, tel. 55 235 67 51**
  czynne: pn.-pt. 7:00-10:00
- **Szczytno, ul. 3 maja 2A, tel. 89 623 26 15**
  czynne: pn.-pt. 7:00-16:00, sob. 8:00-10:00

DIAGNOSTYKA
laboratoria medyczne
...więcej niż wynik

www.**diagnostyka**.pl

38119otbr-a-K