

OLSZTYŃSKI NIEZBĘDNIK MEDYCZNY



Fot. Adobe Stock

nr 24 | czerwiec-sierpień 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@gazetaolsztyńska.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.)

APARATY SŁUCHOWE

auris

ul. **Wyszyńskiego 1**
Olsztyn, tel. **89 533 50 80**
zapraszamy pn.-pt. od 8⁰⁰ do 16⁰⁰

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

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

SZPITAL

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

PROFILATYKA



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.**

OKULISTYKA



NZOZ GABINET OKULISTYCZNY

V I S U S

MARIA DOWGIRD

- Diagnostyka i leczenie Zespołu Suchego Oka
- Chirurgia powiek
- Kompleksowe badania okulistyczne

Al. Wojska Polskiego 67/2A
10-230 Olsztyn
tel.: 89 535 60 50 / 662 375 256
/ 516 055 884
www.okulistaolsztyn.pl

- 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 podod-
ziałem 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” 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-Kaźarnowicz
- ▶ 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

- 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
- 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



**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

CHIRURGIA • ONKOLOGIA

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

- ◆ diagnostyka i leczenie nowotworów (zabiegi chirurgiczne)

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

41419otbr-A-K

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

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

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

41519otbr-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 ortopedyczno-urazowy, tel. 89 539 35 75
- Oddział pediatriczny chorób zakaźnych, tel. 89 539 34 25
- Oddział pediatriczny i reumatologiczno-endo-krynologiczny, 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 zezów, 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

UROLOGIA

Roman Łesiów
UROLOG

- leczenie zachowawcze i operacyjne
- USG układu moczowego
- cystoskopia, zabiegi operacyjne
- urofiometria

rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39

39819otbr-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

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

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

GINEKOLOG

lek. med. IZABELA GRABYŚA
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

- 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
- 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
- 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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie, ul. Żołnierska 18

ODDZIAŁY

- Szpitalny kliniczny oddział ratunkowy, tel. 89 538 65 11, 432, 302, 333

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, VARIJITE
naczynka, przebarwienia ■ laser CO2 frakcyjny ■ DE AGE EX radiofrekwencja frakcyjna
■ Skleroterapia ■ Teosyal, Crystallys Linerase, Sunekos
ul. Grunwaldzka 4/2, Olsztyn | tel. 89 527-32-32, 502-110-212 | **www.abmedical.pl**

38219otbr-A-K

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

- Poradnia chirurgii naczyniowej, ul. Żołnierska 16 a, tel. 89 544 42 00

FIZYKOTERAPIA



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

93119otbr-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

- 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 kardiologiczna, 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

CHIRURGIA

LEK. MICHAŁ KUKŁO 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 15⁰⁰-19⁰⁰

rejestracja
codziennie

tel. 577 890 480

również wizyty domowe

38519otbr-A-K

NZOZ „ARTERIA” PRYWATNE SPECJALISTYCZNE
CENTRUM CHOROBY NACZYŃ

Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65

CHOROBY ŻYL 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

- 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
- 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

LABORATORIUM

LABORATORIUM

wejście od ul. Niepodległości

KONKURENCYJNE CENY BADAŃ

CAŁODOBOWE LABORATORIUM ANALITYCZNE SZPITALA MIEJSKIEGO



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

37819otr-a-K

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
- 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 dziennej, 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
- 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

OKULISTYKA • OPTYKA

**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



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

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

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

384190tbr-A-K



STOMATOLOG KLAUDIUSZ ROJEK

www.rojekdental.pl

Codziennie. ul. Panasa 1/39, tel. 89 672 35 05, kom. 606 34 95 68

932190tbr-A-K

NZO „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 Mokrzelka-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
- 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 - - szczykowo-twarzowa

DIABETOLOGIA • ENDOKRYNOLOGIA

dr n. med. Ewa Aksamit-Białoszewska

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog, diabetolog

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

39719otbr-A-K

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

45918otbr-A -K

- 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 Knosza 7a/b, tel. 601 186 898

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

- Polski Związek Niewidomych, ul. Paukszy 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

- Bintel 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 72

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 „Femme-med”, lek. Wojciech Gimela, 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

KARDIOLOGIA

GABINETY KARDIOLOGICZNE

PRACOWANIE DIAGNOSTYKI
KARDIOLOGICZNEJ

Olsztyn, ul. 1 Maja 11/1

**Przyjęcia codziennie po rejestracji 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).

- Indywidualna specjalistyczna praktyka lekarska w zakresie położnictwa i ginekologii Wojciech Niczyporowicz, ul. Piotrowskiego 10g, tel. 89 543 08 35
- Polski Związek Niewidomych, ul. Paukszy 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
- 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

Geriatrya

- Polski Związek Niewidomych, ul. Paukszy 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. Pauksty 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, ęsiów 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 Intelktualną „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 Intelktualną 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. Sokołowski Lekarze Dentyści sp. p., ul. Wyszńskiego 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. Kołobrzeka 32a/30, tel. 730 497 787
- Przychodnia Stomatologiczna „Millerdental” Katarzyna Miller, ul. Piotrowskiego 16/c, tel. 502 071 870
- Ewa Masalecka, 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. Małków 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 Kraszevska, 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. Jarostawa 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 Misio-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. Kołobrzeka 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
 - Witkowsy Dental Clinic Lekarze Dentyści Spółka Partnerska, ul. Jaroszyka 8, tel. 89 541 81 04, ul. Kołobrzeka 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 48/11, 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 Strzemska, 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 „Pallium”, 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. 89 539 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 „Arthro-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, Łęsiów 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. Żerom-
skiego 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. Nie-
podległości 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 Zdrowot-
nej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Ad-
ministracji 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

CO JEŚĆ, ŻEBY MIEĆ ZDROWE WŁOSY

DZIŚ CORAZ CZĘŚCIEJ KOBIETY SKARŻĄ SIĘ NA SŁABE WŁOSY: ŻE WYPADAJĄ ALBO SĄ ZA CIENKIE. NIESTETY ZAMIAST SZUKAĆ PRZYCZYN, NAJCZĘŚCIEJ SIĘGAMY PO SUPLEMENTY. MOGĄ ONE BYĆ POMOCNE, ALE WARTO SPRAWDZIĆ, CZY NA COŚ CHORUJEMY LUB MOŻE POPEŁNIAMY BŁĘDY ŻYWIENIOWE — PRZEKONUJE NATALIA ULEWICZ, DIETETYK KLINICZNY.

5 NAJCZĘSTSZYCH PRZYCZYN ZWIĄZANYCH Z DIETĄ, ZDROWIEM I STYLEM ŻYCIA

1. Za mało białka w diecie

Białko to budulec, dlatego jego zbyt mała podaż może powodować problemy ze wzrostem włosów. Co ciekawe, włosy, też jak paznokcie, zbudowane są z „cegiełek”, czyli aminokwasów tworzących białko – keratynę. Białko możemy wybrać zarówno pochodzenia roślinnego, jak i zwierzęcego.

2. Niedobory witamin i składników mineralnych

Niestety może być ich mnóstwo, zaczynając od cynku, żelaza, po biotynę, witaminę B₁₂. Także nadmiar pewnych witamin, np. witaminy A, może powodować wypadanie włosów. Ważna jest pełna diagnostyka. Zachęcam do zbadania poziomu ferrytyny, witaminy B₁₂ czy chociażby cynku. Warto także zbadać poziom witaminy D!

3. Słabe nawodnienie

Niestety większość osób pije za mało, zwłaszcza czyściej wody.

4. Brak tłuszczów dobrej jakości

Polecam uwzględnić w diecie olej z wiesiołka, ogórecznika, lniany, oliwę z oliwek czy olej z ostropestu. Wskazane jest spożywanie ich na zimno!

5. Nieprawidłowości na poziomie żołądka i jelit

To bardzo istotny punkt, o którym często zapominamy. Jeśli nasz układ pokarmowy nie funkcjonuje prawidłowo, nie będziemy w stanie pozyskać składników odżywczych, witamin i składników mineralnych. Do najczęstszych powodów należy zaliczyć SIBO, ale także celiakia może być realną przyczyną.

Inne częste przyczyny: stres, ciąża, niedoczynność tarczycy, choroby autoimmunizacyjne, kiepska cyrkulacja krwi, nierównowaga hormonalna, np. nadmiar androgenów czy estrogeny, cukrzyca, nieprawidłowo dobrana antykoncepcja hormonalna, interakcje leków, a także pasożyty i grzybyce. Zawsze bardzo pomocna jest konsultacja u dobrego trychologa.

Talerz dla zdrowych włosów

ŚNIADANIE

SAŁATKA Z BURAKIEM

Składniki:

- Burak gotowany – 2 sztuki
- Oliwa z oliwek – łyżeczka
- Rukola – 3 garści
- Sok cytrynowy – łyżka
- Orzechy włoskie – łyżka
- Ser kozi miękki – 80 g
- Chleb żytni / gryczany – 2 kromki zrobione na grzanki z odrobiną oliwy

Przygotowanie:

Buraki pokrój, wymieszaj z orzechami, oliwą i rukolą. Dopraw solą i pieprzem, dodaj ser kozi, dodaj na koniec sok z cytryny. Dodatkowo zjedz chleb w formie grzanek.

II ŚNIADANIE

ZIELONE SMOOTHIE

Składniki:

- Natka pietruszki (pokrojona) 5 łyżek / 2-3 garści
- Ogórek zielony długi – 1 sztuka
- Jabłko – 1 sztuka



- Awokado – ½ sztuki
- Banan – ½ sztuki
- Woda – szklanka

Przygotowanie:

Owoce i warzywa dokładnie umyj, obierz ze skórki i zmiksuj razem w blenderze. Pij bezpośrednio po przygotowaniu.

OBIAD**SPAGHETTI BOLOGNESE Z SOCZEWICĄ****Składniki:**

- Makaron z fasoli / z soczewicy – 60 g przed ugotowaniem
- Czosnek – ząbek
- Marchew – 2 sztuki
- Soczewica – 80 g (6 łyżek)
- Naturalnie suszone pomidory – 10 sztuk
- Passata pomidorowa – 100 ml
- Pieprz – do smaku
- Bazylia, oregano – do smaku
- Sól himalajska – szczypta

Przygotowanie:

Marchew obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Suszone pomidory posiekaj na drobne kawałki. Wrzucić startą marchewkę, suszone pomidory i czosnek do dużego garnka. Dodaj pomidory z puszki, przecier, soczewicę i 150 ml wrzącej wody. Wymieszaj wszystkie składniki i gotuj na

małym ogniu 45-60 minut, od czasu do czasu mieszając. Kiedy sos będzie gotowy, ugotuj makaron al dente, odsącz i wymieszaj z bolognese. Posyp świeżą bazylią.

KOLACJA**NALEŚNIKI GRYCZANE Z PIECZARKAMI****Składniki:**

- Mąka gryczana – 4 łyżki 60 g
- Masło klarowane – łyżeczka 5 g
- Cebula – ½ sztuki
- Pieczarki – 100 g
- Mięso z piersi kurczaka – 30 g
- Woda gazowana – 50 ml
- Jajo kurze – sztuka
- Przecier pomidorowy – do posmarowania
- Kiełki – garść
- Pestki dyni – łyżka

Przygotowanie:

Mąkę wymieszaj z jajkiem i wodą gazowaną, tak aby ciasto uzyskało konsystencję naleśnikową. Smaż naleśniki na odrobinie masła klarowanego. Pozostałą część użyj do podduszenia kurczaka pokrojonego w drobną kostkę. Pieczarki zetrzyj na tarce, cebulę pokrój w kostkę i wrzucić na patelnię z mięsem, dopraw solą, pieprzem. Podduś z odrobiną wody. Zastosuj jako farsz do naleśników. Posmaruj z zewnątrz przecierem pomidorowym, pestkami dyni i posyp kiełkami.

Monika Nowakowska



BĄDŹ W FORMIE LATEM

TO IDEALNA OKAZJA DO TEGO, ABY NA NOWO O SIEBIE ZADBAĆ, WRÓCIĆ DO ULUBIONYCH AKTYWNOŚCI FIZYCZNYCH LUB SPRÓBOWAĆ ZUPEŁNIE NOWYCH.

Po pierwsze postaw na ruch na świeżym powietrzu. Idealne będą: szybki marsz, jogging, czyli bieg w wolnym tempie lub trucht, oraz pływanie. Dzięki tym aktywnościom poprawisz wydolność fizyczną, czyli to, co w sposób nieunikniony pogorszyło się w trakcie zimy. Regularne, nawet już 60-minutowe treningi, zarówno pływanie, marsze z kijami, bądź też bez nich, jak i oczywiście jogging lub trucht, pomogą wrócić do formy, korzystnie wpłyną na mięśnie, ułatwią wyszczuplenie sylwetki, a na pewno przyczynią się do wzmocnienia układu odpornościowego, poprawy samopoczucia i sprawności intelektualnej. Warto też rozpocząć sezon rowerowy.

NAWODNIENIE

Pamiętajmy o picu wody — ok. 2 litrów dziennie. Wodę należy mieć przy sobie cały dzień. Warto zatem zaopatrzyć się w butelki lub bidony, do których możemy ją przelewać. Do wody możemy dodawać ulubione zioła czy owoce. Nie tylko wzbogacą jej aromat, ale też nadadzą dodatkowych właściwości — odchudzających lub uspokajających. Przy wysokich temperaturach tracimy dużo wody, więc pamiętajmy o jej uzupełnieniu.

DIETA

Dietetycy zalecają, aby spożywać około 5 posiłków dziennie w odstępach 3-4-godzinnych. Dieta powinna dostarczać organizmowi niezbędne składniki do jego prawidłowego rozwoju oraz utrzymywać odpowiedni poziom energetyczny. To pozwoli na przyspieszenie metabolizmu. Ważne jest, aby nasz jadłospis

był odpowiednio skonfigurowany pod względem wieku, aktywności fizycznej, a nawet płci. Spożywanie wspomnianych 5 posiłków sprawia, że narażamy się na nagłe napady głodu oraz skoki poziomu glukozy. Wyeliminujmy również szybkie przekąski — a już na pewno fast foody, chipsy czy batony. Zamiast nich sięgajmy po warzywa lub owoce — nawet w wersji suszonej. Pamiętajmy również, że najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia jest śniadanie. Powinno ono dostarczać około 25-30 proc. dziennego zapotrzebowania energetycznego. Drugie: 5-10, obiad 35 do 40, podwieczorek 5-10, natomiast kolacja od 15 do 20 proc.

ODPOCZYNEK

Nie bójmy się odpoczywać w parku lub na łące. Wykorzystujmy każdą wolną chwilę do tego, aby spędzać czas na powietrzu. Niewątpliwie nasze ciało odwdzięczy się nam za dawkę tlenu, promieni słonecznych i pięknych widoków oraz zapachów, które niesie ze sobą lato. Tego typu forma spędzania czasu pozwala nam zregenerować organizm, zrelaksować się i wyciszyć. Pamiętajmy o tym, że odpoczynek psychiczny jest równie ważny co fizyczny.

WITAMINA D

Badania pokazują, że w naszej szerokości geograficznej wiele osób cierpi na niedobory witaminy D. Podczas zimowych miesięcy wspomagajmy się suplementami, jednak latem starajmy się korzystać z naturalnych źródeł. To właśnie dzięki promieniom słonecznym nasz organizm sam produkuje witaminę D.

KOBIETO, PAMIĘTAJ O PROFILAKTYCE!

BADAJ SIĘ REGULARNIE! CYTOLOGIA NIE BOLI!

Jakie mogą być objawy raka szyjki macicy?

- Nieregularne miesiączki ■ Krwawienia międzymiesiączkowe
- Uplawy 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 żadnych badań ginekologicznych ■ Przed wizytą należy znać swój cykl ostatniego krwawienia

Czy badanie boli?

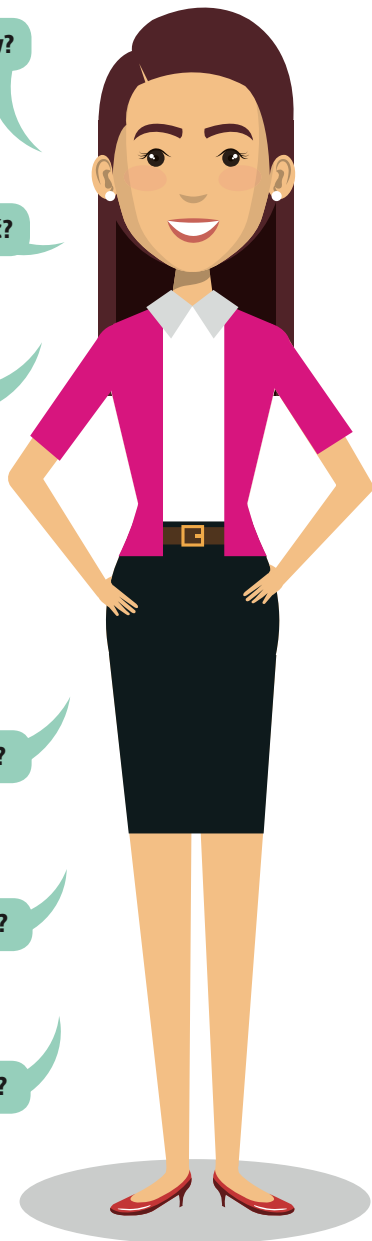
Badanie jest bezpieczne i bezbolesne. Pozwala na zdiagnozowanie wczesnych postaci raka szyjki macicy. We wczesnym stadium rak jest prawie całkowicie uleczalny

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



WITAMINY Z OGRODU

OWOCE TO BOMBA WITAMINOWA. SIĘGAJMY PO NIE PROSTO Z KRZAKA.
CO WARTO O NICH WIEDZIEĆ?

CZEREŚNIE

Dzięki wysokiej dawce witaminy B₅ wspomagają chorych na artretyzm. Oprócz witamin z grupy B można w nich znaleźć również witaminy A, C oraz potas, żelazo, wapń, magnez. W 100 g zawierają aż 12 mg fitosteroli! Garść czereśni – 80 g/49 kcal.



magnez i wapń. To, co wyróżnia arbuza, to zawartość cytruliny, która wpływa na rozszerzenie naczyń krwionośnych. 2 plastery z ćwiartki arbuza – 184 g/ 55 kcal.

MALINY

Posiadają cenne witaminy, takie jak C, A, K, a także z grupy B oraz składniki mineralne takie jak: potas, fosfor, magnez, wapń. W 100 g



owocu znajduje się 136 µg luteiny. Garść malin – 70g/36 kcal.

TRUSKAWKI

Zawierają wysoką dawkę witaminy C, witamin z grupy B, jak również żelazo, wapń, fosfor, mangan i potas. W 100 g tego owocu mieści się aż 60 mg witaminy C, co



zapewnia prawie dzienne zapotrzebowanie na ten składnik odżywczy! Garść truskawek – 70 g/22 kcal.

AGREST

Posiada wysoką zawartość luteiny, a także sporą ilość witamin A, C, kwasu foliowego, wapnia, magnezu, fosforu oraz potasu. Garść agrestu – 50 g/21 kcal.



JAGODY

Zawierają witaminy C, A, PP, a także z grupy B. Dodatkowo posiadają składniki mineralne: cynk, selen, potas, magnez. W 100 g posiadają 80 µg luteiny! Dzięki dużej zawartości antocyjanów chronią osoby przebywające długo na słońcu przed szkodliwymi promieniami UV. Garść jagód – 50 g/23 kcal.



PORZECZKI

Są bardzo cennym źródłem witamin C, A, a także witaminy E. Posiadają sporą ilość, potasu, magnezu, fosforu i wapnia. W 100 g porzeczek znajduje się aż 181 mg witaminy C – co odpowiada dwukrotnemu zapotrzebowaniu na ten składnik. Dodatkowo zawierają dużą dawkę polifenoli, które korzystnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy. Garść porzeczek – 40 g/14 kcal.



ARBUZ

Zawiera dużą dawkę witaminy A. Oprócz tego zawiera witaminę C, kwas foliowy oraz potas, fosfor,





Masz **moc!**

Podaruj dzieciom
lepszę życie

www.przyszloscdladzieci.org



**GAZETA
OLSZTYŃSKA**

AKCJA PROFILAKTYCZNA



WAKACJE 2019 ZADBAJ O ZDROWIE

W ramach AKCJI PROFILAKTYCZNEJ PAKIET BADAŃ „ZDROWE WAKACJE”

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

~~328,75 zł*~~

195,00 zł

WYNIKI BADAŃ NALEŻY SKONSULTOWAĆ Z LEKARZEM

Akcja profilaktyczna obowiązuje do 31.08.2019 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. Gdynska 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