CHORZÓW
PORTAL MIESZKAŃCA

Programy polityki zdrowotnej realizowane przez Miasto Chorzów

2019-04-08 18:04 Zdrowie

ROK 2026 -> Realizatorzy - Programy polityki zdrowotnej 2026

Skierowanie na badanie RTG klatki piersiowej (Aktualizacja czerwiec 2026 r.)

ROK 2025 -> Realizatorzy - Programy polityki zdrowotnej 2025
(Aktualizacja z dnia 4 listopada 2025 r.)

ROK 2024 -> Realizatorzy - Programy polityki zdrowotnej 2024

ROK 2023 -> Realizatorzy - programy profilaktyczne 2023

ROK 2022 -> Realizatorzy - programy profilaktyczne 2022

ROK 2021 -> Realizatorzy - programy profilaktyczne 2021

ROK 2020 -> Realizatorzy - programy (Aktualizacja 11 września 2020)

ROK 2019 -> Informacja o realizatorach programów polityki zdrowotnej realizowanych przez Miasto Chorzów w 2019 r. -> TUTAJ

1. "Program profilaktyki przeciwobrzękowej dla osób po zabiegach z zakresu chirurgii onkologicznej zamieszkałych na terenie Miasta Chorzów na lata 2026-2028"

Program skierowany jest do mieszkańców Chorzowa, u których zostanie zdiagnozowany obrzęk limfatyczny kończyn górnych i dolnych lub z zagrożeniem jego wystąpienia do roku po przeprowadzonych zabiegach z zakresu chirurgii onkologicznej z powodu chorób nowotworowych: raka sutka (C50), raka sromu (C51), raka trzonu macicy (C54), raka szyjki macicy (C53), raka gruczołu krokowego (C61), raka jajnika (C56), czerniaka (C43) i chłoniaka (C81-C91) - max. liczba osób w 2026 r. - 150 osób.
Realizacja programu obejmuje: Konsultację lekarza specjalisty, ustalenie przez lekarza indywidualnego programu postępowania przeciwobrzękowego, konsultację psychologa oraz wykonanie 40 zabiegów fizjoterapeutycznych opartych o metodę CDT, dla jednego uczestnika programu przez okres 8 tygodni po 2 godziny dziennie.

Realizatorem programu jest: Polskie Towarzystwo Limfologiczne z siedzibą w Chorzowie (41-500) przy ulicy Św. Piotra 9, tel. 32/ 241 03 53

Program będzie realizowany do 27 listopada 2026 r. lub do wyczerpania limitu miejsc.

Program finansowany jest z budżetu Miasta Chorzów. Wartość zawartej umowy wynosi 530 090,00 zł

Udział w programie jest bezpłatny.



Prezydent Miasta Chorzów zaprasza

Program profilaktyki przeciwobrzękowej dla osób po zabiegach z zakresu chirurgii onkologicznej zamieszkałych na terenie Miasta Chorzów na lata 2026 - 2028*

* Program finansowany ze środków Miasta Chorzów

Wtórny obrzęk limfatyczny rozwijający się u chorych po operacjach onkologicznych stanowi przewlekłe i postępujące schorzenie zapalne obejmujące przestrzeń śródmiąższową. Jego przyczyną jest nabyte uszkodzenie układu limfatycznego, do którego dochodzi w wyniku leczenia nowotworu, przede wszystkim po limfadenektomii oraz radioterapii.

Zaburzenie odpływu chłonki skutkuje gromadzeniem się płynu w tkankach, co z czasem prowadzi do zmian strukturalnych, włóknienia oraz nadmiernego rozwoju tkanki podskórnej, zwłaszcza tłuszczowej. Leczenie onkologiczne stanowi absolutnie dominującą przyczynę wtórnego obrzęku limfatycznego. Jest to jedno z najczęstszych i najbardziej obciążających dla pacjenta odległych powikłań terapii przeciwnowotworowej.



NZOZ LIMF - MED

POLSKIE TOWARZYSTWO LIMFOLOGICZNE

CHORZÓW wprawia w ruch

Problem ten najczęściej dotyczy pacjentów po leczeniu raka piersi (najliczniejsza grupa chorych z obrzękiem kończyny górnej), nowotworów ginekologicznych (rak szyjki macicy, rak trzonu macicy, rak sromu), nowotworów urologicznych (rak gruczołu krokowego, pęcherza moczowego), czerniaka, a także nowotworów głowy i szyi. Zakażenia skóry i tkanki podskórnej, powszechnie określane jako róża (wywoływana głównie przez paciorkowce), stanowią najgroźniejsze ostre powikłanie poonkologicznego obrzęku limfatycznego. W wyniku leczenia onkologicznego, takiego jak zabieg chirurgiczny czy radioterapia, może dojść do uszkodzenia układu limfatycznego oraz zmniejszenia wydolności transportu chłonki. Na tym etapie obrzęk często nie jest jeszcze widoczny podczas badania klinicznego, jednak pacjenci mogą odczuwać pierwsze dolegliwości, między innymi uczucie ciężkości kończyny, napięcia tkanek, rozpierania lub bólu. Okres utajony może utrzymywać się przez długi czas - od kilku miesięcy do nawet kilku lat po zakończeniu terapii onkologicznej - zanim rozwinie się jawny obrzęk limfatyczny.

Istotne znaczenie w zapobieganiu obrzękowi limfatycznemu lub opóźnianiu jego rozwoju ma odpowiednio wcześnie wdrożona profilaktyka przeciwobrzękowa. U pacjentów onkologicznych, u których dochodzi do nagłego zwiększenia obrzęku, wskazane jest wykonanie badania USG Doppler naczyń żylnych w celu wykluczenia zakrzepicy żył głębokich.

Do podstawowych metod profilaktyki przeciwobrzękowej należą: manualny drenaż limfatyczny (MDL), kompresjoterapia - obejmująca terapię pneumatyczną, specjalistyczne bandażowanie oraz stosowanie wyrobów uciskowych, a także kinezyterapia, właściwa pielęgnacja skóry i edukacja pacjenta.

Skuteczność postępowania zależy przede wszystkim od kompleksowego podejścia terapeutycznego oraz aktywnego, systematycznego udziału zarówno pacjenta, jak i jego najbliższego otoczenia. Kluczowe znaczenie ma również indywidualne dopasowanie metod terapii do aktualnego stanu ogólnego chorego.

W CELU REJESTRACJI PROSIMY O KONTAKT:

Polskie Towarzystwo Limfologiczne
Poradnia Limf-Med

32 241 03 53

ptlimf.biuro@wp.pl

ul. Św. Piotra 9, 41-500 Chorzów

https://limfologia.pl/

Wydział Zdrowia
Urząd Miasta Chorzów
ul. Rynek 1, 41-500 Chorzów
tel. 32 416 52 38
e-mail: zd@chorzow.eu

CHORZÓW
wprawia w ruch

2. "Program stymulacji rozwoju dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej wraz z wdrażaniem rodziny do realizacji programów rehabilitacji w warunkach domowych zamieszkałych na terenie Miasta Chorzów na lata 2026-2028"

Program skierowany jest do: dzieci i młodzież w wieku do 16 roku życia zamieszkałych na terenie Miasta Chorzów, posiadających orzeczenie o niepełnosprawności z powodu upośledzenia umysłowego; zaburzeń głosu, mowy i słuchu; upośledzenia narządu ruchu; chorób układu oddechowego i krążeniowego; chorób neurologicznych: epilepsji; całościowego zaburzenia rozwojowego oraz/ lub posiadające zaświadczenie od lekarza specjalisty o konieczności przeprowadzenia terapii stymulującej rozwój. Kwalifikowane będą również dzieci i młodzież z długim okresem oczekiwania na rehabilitację – powyżej roku - max. liczba uczestników w 2026 r. - 52.

Realizacja programu obejmuje:
- konsultację lekarską wstępną kwalifikującą do udziału w programie oraz konsultację końcową oceniającą efekty przeprowadzanych świadczeń i interwencji;
- jedną konsultację psychologiczno – pedagogiczną polegającą na określeniu form usprawnienia oraz opracowania konspektu ćwiczeń psychologicznych;
- jedną konsultację logopedyczną polegającą na określeniu form usprawnienia oraz opracowania konspektu ćwiczeń logopedycznych;
- jedną konsultację fizjoterapeutyczną polegającą na określeniu form usprawnienia oraz opracowania konspektu ćwiczeń fizjoterapeutycznych;
- kompleksową terapię rehabilitacyjno-usprawniającą składającą się ze świadczeń terapeutycznych dla każdego uczestnika.
Indywidualny podział świadczeń i interwencji dla danego uczestnika programu zostanie opracowany przez zespół specjalistów z dziedziny rehabilitacji, fizjoterapii, logopedii/ neurologopedii oraz psychologii/ pedagogiki.

Realizatorem programu jest: Katowicka Fundacja Pomocy Dzeciom Kalekim/ Niepełnosprawnym z siedzibą w Katowicach (40-887) przy ulicy Ułańskiej 5a
Program będzie realizowany do 6 listopada 2026 r. lub do wyczerpania limitu miejsc.
Program finansowany jest z budżetu Miasta Chorzów. Wartość zawartej umowy wynosi 273 572,00 zł
Udział w programie jest bezpłatny.

3. "Program wczesnego wykrywania gruźlicy wśród osób powyżej 26 lat zamieszkałych na terenie Miasta Chorzów na lata 2026-2028"

Program skierowany jest do mieszkańców Chorzowa powyżej 26 lat, u których występuje co najmniej 1 czynnik ryzyka zachorowania na gruźlicę, tj.:

1. kaszel trwający 3 tygodnie i powyżej,
2. osoby z kontaktu z osobami chorymi na gruźlicę,
3. spadek odporności (np. w przebiegu choroby nowotworowej, leczenia immunospresyjnego, AIDS),
4. zmiany w płucach,
5. choroby przewlekłe (cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie tętnicze),
6. pylica płuc,
7. uwarunkowania społeczne (bezdomność, bezrobocie, niski status społeczny, emeryci, renciści),
8. nałogi (alkoholizm, narkomania).

Maksymalna liczba uczestników 1348 osób.

Realizacja Programu obejmuje:
- wypełnienie ankiety ewaluacyjnej (pre-test i post-test) przez uczestnika programu nt. czynników ryzyka gruźlicy i sposobów jej zapobiegania,
- wykonanie RTG klatki piersiowej na podstawie wystawionego skierowania przez lekarza POZ (druk skierowania można pobrać ze strony internetowej UM Chorzów
(www.chorzow.eu) lub w Wydziale Zdrowia Urzędu Miasta Chorzów lub w podmiocie leczniczym),
- edukację pacjenta na podstawie przekazanej ulotki edukacyjnej nt. czynników ryzyka gruźlicy i sposobów jej zapobiegania,
- przekazanie uczestnikowi programu wyniku badania RTG klatki piersiowej.

Realizatorem programu jest

a) ADO-MED2 Roman Elias, ul. Stefana Batorego 19, 41-506 Chorzów, tel. 453 406 414
b) Centrum Medyczne BetaMed ul. Racławicka 20A, 41-506 Chorzów, tel. 32/ 420 29 00, 519 308 200
c) P. P. U. H. KONCEPT Tomasz Tabin, Rentgenodiagnostyka-med, ul. Św. Pawła 11, 41 -500 Chorzów, tel. 32/ 348 12 20.

Program będzie realizowany do 6 listopada 2026 r. Wartość zawartych umów wynosi 77 390,00 zł

Udział w programie jest bezpłatny.



Gruźlica
problem nadal aktualny

CHORZÓW

Prezydent Miasta Chorzów zaprasza

Program wczesnego wykrywania gruźlicy wśród osób powyżej 26 lat zamieszkałych na terenie Miasta Chorzów na lata 2026-2028

Zgłoś się do swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej w Chorzowie*

Co to jest gruźlica?
Gruźlica jest chorobą zakaźną, która jest wywołana przez bakterie – prątki gruźlicy *(Mycobacterium tuberculosis)*.
Gruźlica najczęściej atakuje płuca, ale może zająć praktycznie każdy narząd lub wiele z nich jednocześnie (postać rozsiana).

Osoby z grupy podwyższonego ryzyka zachorowania na gruźlicę to:
- osoby pozostające w bliskim kontakcie z osobami chorymi
- dzieci
- osoby starsze
- osoby chorujące na cukrzycę
- osoby zażywające lekarstwa osłabiające układ odpornościowy organizmu
- nosiciele wirusa HIV
- osoby bezdomne
- osoby uzależnione od narkotyków lub alkoholu
- osoby o stale utrzymującym się słabym stanie zdrowia

Jak można zarazić się gruźlicą?
Chory kaszląc, odkrztuszając, kichając, głośno mówiąc, wydala drobne kropelki wydzieliny dróg oddechowych, które mogą zawierać prątki gruźlicy. Gruźlicą możesz zarazić się tylko od osoby chorej, wdychając powietrze zawierające prątki. Gruźlica jest chorobą o dość niskiej zaraźliwości w porównaniu z odrą, krztuścem lub grypą.

Najczęstsze objawy gruźlicy płuc:

Objawy wczesne:
- kaszel utrzymujący się co najmniej 3 tygodnie
- nawracające się stany podgorączkowe
- nocne poty
- osłabienie i łatwe męczenie się
- brak apetytu i utrata masy ciała

Objawy późne:
- krwioplucie
- bóle w klatce piersiowej
- duszność

Jak rozpoznać gruźlicę płuc?
W rozpoznaniu gruźlicy istotną wartość diagnostyczną ma zdjęcie rentgenowskie klatki piersiowej pozwalające na wykrycie charakterystycznych zmian w strukturze płuc. Przy podejrzeniu gruźlicy należy jak najszybciej potwierdzić diagnozę. Chorego należy skierować do specjalistycznego oddziału chorób płuc, odizolować, przeprowadzić pełną diagnostykę i rozpocząć leczenie przeciwprątkowe.

Czy gruźlica jest wyleczalna?
Gruźlica obecnie jest w pełni wyleczalna. Najważniejszym warunkiem pełnego powrotu do zdrowia jest wczesne wykrycie zachorowania oraz przeprowadzenie pełnego prawidłowego leczenia.

Jak leczy się gruźlicę?
Leczenie zwykle trwa 6 miesięcy (2 miesiące faza intensywnego leczenia i 4 miesiące leczenie podtrzymujące). W leczeniu stosuje się kilka (zwykle 4) leków przeciwprątkowych. Osoba, u której wykryto gruźlicę początkowo leczona jest w szpitalu (1-2 miesiące), gdzie przyjmuje leki zlecone przez lekarza. Ta faza leczenia ma na celu zlikwidowanie zakaźności chorego. Następnie leczenie jest kontynuowane w poradni gruźlicy i chorób płuc (4-5 miesięcy). Aby uzyskać pozytywny efekt, musi być przeprowadzone pełne leczenie choroby. Przerwanie leczenia lub skrócenie czasu trwania leczenia niesie wysokie ryzyko nawrotu choroby oraz rozwoju prątków gruźlicy opornych na leki. Wszystkie leki przeciwprątkowe są dla chorych na gruźlicę bezpłatne. Również leczenie szpitalne i ambulatoryjne chorych na gruźlicę jest bezpłatne.

Opracował w 2019 roku:
prof. dr hab. n. med. Jerzy Kozielski
Specjalista chorób płuc

lek. Tadeusz Bold
Specjalista chorób płuc

Program wczesnego wykrywania gruźlicy wśród osób powyżej 26 lat zamieszkałych na terenie Miasta Chorzów na lata 2026-2028 finansowany jest ze środków budżetu Miasta Chorzów. Osobami uprawnionymi do udziału w programie są mieszkańcy Chorzowa powyżej 26 roku życia, u których występuje co najmniej 1 czynnik ryzyka zachorowania na gruźlicę oraz posiadający skierowanie na zdjęcie rentgenowskie (RTG) klatki piersiowej od lekarza POZ.

*osoby, które wybrały lekarza podstawowej opieki zdrowotnej poza miastem Chorzów mogą otrzymać druk skierowania w Wydziale Zdrowia Urzędu Miasta Chorzów lub pobrać ze strony internetowej www.chorzow.eu

Wydział Zdrowia
Urząd Miasta Chorzów
ul. Rynek 1, 41-500 Chorzów
tel. 32/ 416 52 38, e-mail: zd@chorzow.eu

CHORZÓW

4. Program stymulacji rozwoju dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej oraz zagrożonej niepełnosprawnością wraz z wdrażaniem rodziny do realizacji programów rehabilitacji w warunkach domowych zamieszkałych na terenie Miasta Chorzów na lata 2026–2028

Prezydent Miasta Chorzów zaprasza

CHORZÓW
wprawia w ruch

Program stymulacji rozwoju dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej oraz zagrożonej niepełnosprawnością wraz z wdrażaniem rodziny do realizacji programów rehabilitacji w warunkach domowych zamieszkałych na terenie Miasta Chorzów na lata 2026–2028



Program realizowany jest przez:



lekarzy



logopedów i neurologopedów



fizjoterapeutów



psychologów



pedagogów

Celem wdrożenia Programu jest kompleksowe działanie polegające na indywidualnym, holistycznym podejściu do problemów dziecka i adekwatnym doborze narzędzi medyczno-terapeutycznych przez wszystkich uczestniczących w procesie terapii specjalistów.

Do udziału w Programie kwalifikowane są dzieci i młodzież zamieszkałe w Chorzowie, w wieku do 16 roku życia, z nieprawidłowościami w zakresie:

- niepełnosprawności intelektualnej,
- zaburzeń głosu, mowy i słuchu,
- niepełnosprawności narządu ruchu,
- chorób układu oddechowego i krążeniowego,
- chorób neurologicznych, epilepsji, całościowego zaburzenia rozwojowego

oraz/lub dzieci i młodzież posiadające zaświadczenie od lekarza specjalisty o konieczności przeprowadzenia terapii stymulującej rozwój. Kwalifikowane będą również dzieci i młodzież z długim okresem oczekiwania na rehabilitację - powyżej roku.

Kwalifikację do programu przeprowadzi lekarz Ośrodka ze specjalizacją w dziedzinie rehabilitacji medycznej lub neurologii dziecięcej.

W programie będzie zastosowana terapia rehabilitacyjno-usprawniająca, w zależności od indywidualnych potrzeb dziecka, np.

- terapia logopedyczna,
- terapia rehabilitacyjna,
- terapia psychologiczno-pedagogiczna,

co umożliwi uzyskanie jak najlepszych efektów terapeutycznych. Współpraca specjalistów z rodzicami i opiekunami dostosowana do potrzeb uczestnika programu wpływa na skuteczność działań i osiąganie efektów terapeutycznych.

Katowicka Fundacja
Pomocy Dzieciom
Kalekim/Niepełnosprawnym
ul. Ułańska 5a
40-887 Katowice
tel: 32 250 44 99
www.osrodek.katowice.pl

CHORZÓW
wprawia w ruch

Wydział Zdrowia
Urząd Miasta Chorzów
ul. Rynek 1, 41-500 Chorzów
tel. 32 416 52 38
e-mail: zd@chorzow.eu

Program finansowany
z budżetu Miasta Chorzów.

Programów polityki zdrowotnej

Prezydent Miasta Chorzów zaprasza

PROGRAMY POLITYKI ZDROWOTNEJ REALIZOWANE PRZEZ MIASTO CHORZÓW



Bezpłatny udział uczestników w programach
Do wyczerpania limitów
Według kolejności zgłoszeń

Wydział Zdrowia
Urząd Miasta Chorzów
ul. Rynek 1, 41-500 Chorzów
e-mail: zd@chorzow.eu
tel. 32/416 52 38

CHORZÓW
wprawia w ruch

www.chorzow.eu

Realizacja programów finansowana jest z budżetu Miasta Chorzów

Program ochrony zdrowia psychicznego w Chorzowie

Podmioty lecznicze udzielające świadczeń opieki zdrowotnej w zakresie leczenia psychiatrycznego w Chorzowie współpracujące w ramach Centrum Zdrowia Psychicznego

Nazwa podmiotu	Numer telefonu
Szpital Specjalistyczny w Chorzowie ul. Zjednoczenia 10, 41-500 Chorzów	32 346 36 50 Sekretariat
Poradnia Zdrowia Psychicznego	32 356 45 00
Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny	32 356 45 01
Oddział Psychiatryczny Dzienny	32 346 36 78
Oddział Psychiatryczny	32 346 36 70
Zespół Leczenia Środowiskowego	883 441 466
Usługi Medyczne Zdrowie Sp. z o.o. Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Wolności 3/9, 41-500 Chorzów	32 736 64 43

Placówki udzielające wsparcia w obszarze zdrowia psychicznego w Chorzowie

Nazwa podmiotu	Adres podmiotu	Numer telefonu	Zakres poradnictwa
Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób z Zaburzeniami Zdrowia Psychicznego	ul. Karpacka 20 41-506 Chorzów	32 246 36 18	Rehabilitacja osób z zaburzeniami zdrowia psychicznego
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Racławicka 23 41-506 Chorzów	32 241 54 39	Poradnictwo psychologiczno-pedagogiczne dla dzieci i młodzieży oraz ich rodzin
Ośrodek Wsparcia Rodziny	ul. Siemianowicka 58/1 41-503 Chorzów	798 873 231	Pomoc psychologiczna, pedagogiczna, terapeutyczna dla dzieci oraz ich rodzin
Ośrodek Psychoterapii i Promocji Rodziny (prowadzony przez Stowarzyszenie na Rzecz Rodziny)	ul. Omańkowskiej 1 41-500 Chorzów	32 241 20 68	Pomoc psychologiczno-pedagogiczna indywidualna i rodzinna, terapia, w tym terapia par małżeńskich, poradnictwo prawne

CHORZÓW
wprawia w ruch

Centrum Zdrowia Psychicznego (CZP) w Chorzowie

to miejsce, gdzie każdy pełnoletni mieszkaniec Chorzowa borykający się z trudnościami psychicznymi i kryzysami emocjonalnymi może uzyskać profesjonalną i bezpłatną pomoc bez skierowania.

W skład Centrum Zdrowia Psychicznego wchodzą:

Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny
32/ 35 64 501

to miejsce, gdzie może zgłosić się każda osoba doświadczająca kryzysu psychicznego. Wizyta umożliwia szybki kontakt z profesjonalistą, bez oczekiwania w kolejce i konieczności posiadania skierowania.

Poradnia Zdrowia Psychicznego
32/ 35 64 500

gdzie pomoc mogą uzyskać wszystkie osoby doświadczające kryzysu psychicznego. Do realizacji świadczenia z udziałem psychoterapeuty wymagane jest skierowanie lekarskie wydane przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego. Do realizacji porad lekarskich i psychologa nie jest wymagane skierowanie.

Zespół Leczenia Środowiskowego
883 441 466

zajmuje się pomocą osobom, które mają problem z samodzielnym dotarciem do Centrum Zdrowia Psychicznego i skorzystaniem z usług stacjonarnie, a także dla tych pacjentów, którzy wymagają wsparcia i poczucia bezpieczeństwa w znanym sobie otoczeniu.

Oddział Psychiatryczny Dzienny
32/ 34 63 678

zajmuje się diagnostyką, terapią i rehabilitacją osób dorosłych, niewymagających leczenia w trybie całodobowym.

Oddział Psychiatryczny Całodobowy
32/ 34 63 670

Kontakt do lekarza dyżurnego: **32/ 34 63 679**

realizuje proces diagnostyczno-terapeutyczny w sposób kompleksowy u osób, u których jego przeprowadzenie w trybie ambulatoryjnym nie jest możliwe. Pacjenci na oddział całodobowy przyjmowani są na podstawie skierowania lekarskiego, które jest ważne przez 14 dni od jego wystawienia. Pacjenci, objęci opieką Punktu Zgłoszeniowo-Koordynacyjnego, nie wymagają dodatkowego skierowania, przyjmowani są na podstawie wstępnego planu postępowania oraz dowodu tożsamości.

Klub Pacjenta
534 711 719

to społeczność, której członkowie obdarzają się wsparciem i zrozumieniem. Zajęcia prowadzone są przez Asystenta Zdrowienia.

Leczenie psychiatryczne i uzależnień młodzieży i dzieci:
I poziom - zespół lub ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży
Świadczenia udzielane w podmiocie:
Centrum Rehabilis Sp. z o.o., ul. Jarzębinowa 2, 41-506 Chorzów, tel. 537 022 869
Więcej informacji pod linkiem: https://pacjent.gov.pl/artykul/leczenie-psychiatryczne-mlodziezy-i-dzieci

Program wczesnego wykrywania wad wzroku u dzieci w wieku 5 lat zamieszkałych na terenie Miasta Chorzów na lata 2026-2028, w 2026 r.

Program skierowany jest do dzieci w wieku 5 lat (urodzonych w 2021 r.) zamieszkałych w Chorzowie, posiadających pisemną zgodę rodziców / opiekunów prawnych na przeprowadzenie badań,
nie będących pod opieką poradni okulistycznej oraz nie mających stwierdzonej wady wzroku (weryfikacja na podstawie oświadczenia rodzica / opiekuna prawnego dziecka)

Realizacja programu obejmuje wykonanie dzieciom badania okulistycznego, w tym:
- badanie ostrości wzroku do dali (tablice podświetlane optotypów) i bliży (tablice Snellena),
- badanie ruchomości gałek ocznych (kontrola ustawienia oczu – potwierdzenie lub wykluczenie obecności zeza),
- badanie dna oka oraz refrakcji (w celu wykrycia ewentualnych schorzeń oczu),
- badanie wady refrakcji refraktometrem po porażeniu akomodacji w celu wykrycia ewentualnej wady wzroku.

Realizatorem programu jest:
SCANMED S.A. Centrum Okulistyczne Weiss Klinik, ul. Wiejska 4, 41-503 Chorzów.

Program będzie realizowany do 12 listopada 2026 r. lub do wyczerpania limitu miejsc.
Program finansowany jest z budżetu Miasta Chorzów.
Wartość zawartej umowy wynosi 93813,00 zł.
Udział w programie jest bezpłatny.

Program wczesnego wykrywania wad wzroku u dzieci w wieku 5 lat zamieszkałych na terenie Miasta Chorzów na lata 2026-2028



Czy wiesz co widzi Twoje dziecko?

Pięcioletnie dziecko patrzy na świat inaczej niż dorosły. Jego oczy wciąż uczą się prawidłowego widzenia. To kluczowy etap rozwoju, na którym nawet małe zaniedbania mogą mieć trwałe konsekwencje.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na świecie żyje około 19 milionów dzieci z dysfunkcjami wzroku, z czego u ponad 12 milionów wynikają one z nieskorygowanych wad refrakcji. Aż 80% przypadków upośledzenia wzroku można uniknąć lub skutecznie leczyć, jeśli zostaną wykryte odpowiednio wcześnie.

Kiedy pierwsza wizyta u okulisty?

- **Jeśli nie zauważasz niepokojących objawów**, pierwsza pełna wizyta profilaktyczna powinna odbyć się około 3. roku życia.
- **Wiek 5-6 lat to „ostatni dzwonek"** na badanie przed rozpoczęciem intensywnej nauki w szkole. Pozwala to wykryć i skorygować wady, które mogłyby utrudnić naukę czytania i pisania.
- **Wcześniej (już w 1. roku życia):** Jeśli w rodzinie występowały wady wzroku (np. zez, silna nadwzroczność) lub dziecko jest wcześniakiem.

Późno zdiagnozowana wada wzroku to nie tylko „konieczność noszenia okularów". Dla rozwoju Twojego dziecka to realne zagrożenie zdrowotne, społeczne i edukacyjne. Nieleczone w odpowiednim czasie lub zbyt późno wykryte wady wzroku mogą przyczynić się do powstania niedowidzenia, którego po 7.–8. roku życia często nie da się już całkowicie wyleczyć. Dziecko z wadą wzroku częściej miewa problemy z koncentracją, nauką pisania i czytania, a także z koordynacją ruchową, co prowadzi do niechęci do zabaw grupowych i obniżonej samooceny.

Sygnały ostrzegawcze, zwróć uwagę, gdy dziecko:

- Mruży oczy podczas patrzenia na telewizor lub przedmioty w oddali.
- Przekrzywia głowę lub nienaturalnie przybliża się do książek/zabawek.
- Często pociera oczy lub narzeka na pieczenie i bóle głowy.
- Ma trudności z koordynacją (np. często potyka się lub ma problem z łapaniem piłki).
- Zamyka jedno oko podczas precyzyjnych prac domowych.

Praktyczne zalecenia, jak dbać o wzrok dziecka

- **Zasada 20-20-20:** Po każdych 20 minutach patrzenia z bliska (np. kolorowanie, oglądanie bajek) dziecko powinno przez 20 sekund popatrzeć na coś oddalonego o co najmniej 20 stóp (6 metrów).
- **Urządzenia multimedialne:** Dzieci i młodzież (5-17 lat) powinny ograniczać czas spędzany przed ekranem w celach rekreacyjnych.
- **Aktywność na zewnątrz:** Zwiększenie ilości czasu spędzanego na świeżym powietrzu (1-3 godzin dziennie) może obniżyć ryzyko wystąpienia krótkowzroczności nawet o 50%.
- **Właściwe oświetlenie:** Biurko do rysowania powinno być oświetlone światłem naturalnym lub lampką ustawioną tak, by dziecko nie zasłaniało sobie światła ręką (dla praworęcznych – z lewej strony).

Źródła rekomendacji:
www.optometrytimes.com/view/behind-the-creation-of-the-20-20-20-rule-for-digital-eye-strain
www.gov.pl/web/psse-augustow/dobor-oswietlenia-przy-stanowisku-pracy-ucznia
www.pto.com.pl/wytyczne/page/2/
www.iris.who.int/server/api/core/bitstreams/ed51819c-d988-4285-8ee0-04f3c97c3bba/content

Program jest finansowany z budżetu Miasta Chorzów
Wydział Zdrowia,
Urząd Miasta Chorzów
u. Rynek 1, 41-500 Chorzów tel: 32 416 52 38

Realizacja programu:
Centrum Okulistyczne Weiss Klinik
ul. Wiejska 4, 41-503 Chorzów tel: 32 245 97 63

CHORZÓW
wprawia w ruch

Recepta na lek

Lęk to sygnał alarmowy twojego organizmu.
Pojawia się, kiedy mózg uzna,
że coś może ci zagrozić – czasem realnie,
a czasem tylko w Twoich myślach.
Lęk nie oznacza słabości.
To normalna reakcja
ciała, które
przełącza się w tryb:
„Uwaga – przygotuj się".



RECEPTA NA LĘK

TO DLA CIEBIE, JEŚLI...

- często czujesz napięcie, kołatanie serca, ścisk w brzuchu,
- stresujesz się szkołą, ludźmi, oceną,
- czujesz, że masz pustkę w głowie lub natłok myśli
- gdy lęku jest za dużo i doświadczasz dezorganizacji.

PIERWSZA POMOC

KIEDY CZUJĘ LĘK TU I TERAZ – 5 KROKÓW

KROK 1. STOP – NAZWIJ TO

S – Stop – zatrzymaj się na chwilę (nie uciekaj automatycznie w telefon/odcięcie).
T – Take a breath – weź 1 spokojny wdech i wydech.
O – Observe – zobacz, co się dzieje w ciele i głowie.
P – Proceed – dopiero potem zdecyduj, co dalej.

Powiedz w myślach:
„To jest LĘK. On przejdzie.
Zobaczmy, co mogę teraz zrobić."

KROK 2. SKAN CIAŁA – gdzie siedzi lęk?

Przenieś uwagę kolejno na różne części ciała (od góry do dołu) i zaznacz w głowie:

- usta / gardło – suchość, ścisk, odchrząkiwanie
- serce – szybciej bije?
- klatka piersiowa / oddech – płytki, jakby brakowało powietrza?
- barki, ręce – napięte, zaciśnięte dłonie?
- brzuch – ścisk, nudności, „motyle", biegunka / zaparcie?
- nogi – jak z waty, miękkie albo bardzo napięte?

Oceń na skali 0–10:
Mój lęk w ciele teraz to... _ _ /10.

KROK 3. ODDECH – ustaw ciało na tryb „spokój"

Stosuj oddech 4–4–6 (wersja „na lęk"):
Wdech nosem – 4 sekundy
Zatrzymanie powietrza – 4 sekundy
Powolny wydech ustami – 6 sekund
Zrób 5 powtórzeń.

Jeśli kręci Ci się w głowie – wróć do normalnego oddechu, usiądź wygodnie.

KROK 4.
NAPNIJ – ROZLUŹNIJ MIĘŚNIE

1. **Zaciśnij mocno:**
   - dłonie w pięści,
   - ramiona,
   - brzuch,
   - pośladki,
   - uda, łydki.

Trzymaj napięcie 5 sekund: „Napinam, napinam, napinam…"

2. **Puść wszystko naraz** – wydech: „Rozluźniam."

3. **Powtórz 2–3 razy.**



KROK 5.
SPRAWDŹ MYŚLI – co lęk Ci opowiada?

Zadaj sobie 3 pytania:

1. **Co dokładnie myślę?**
   - „Na pewno się ośmieszę."
   - „Co jeśli wszyscy mnie ocenią?"
2. **Czy to FAKT, czy WYOBRAŻENIE?**
   - Fakt: „Jutro mam prezentację."
   - Wyobrażenie: „Na pewno mi się nie uda."
3. **Jaką JEDNĄ myśl chcę wybrać zamiast tej katastroficznej?**
   - „Mogę się stresować i jednocześnie powiedzieć to, co wiem."
   - „To tylko 5 minut, dam radę."

Na koniec zapytaj siebie: **Jaki mały krok mogę teraz zrobić, mimo lęku? np.**

- otworzyć zeszyt,
- napisać 3 zdania,
- wejść do klasy,
- wysłać jedną wiadomość.

JAK UCZYĆ MÓZG ZDROWEJ REGULACJI LĘKU

Stosuj codziennie – nawet, gdy nie masz wielkiego lęku.

RANO – 3 minuty
Usiądź wygodnie.
Zrób 3 spokojne oddechy 4–4–6.
Zrób krótki skan ciała (głowa → nogi).
Zauważ choć jedno napięte miejsce i świadomie je rozluźnij.
Powiedz sobie:
„Dzisiaj zauważam swój lęk i będę go regulować, a nie ignorować."

WIECZOREM – 5 minut
Przypomnij sobie jedną sytuację z lękiem.
Zadaj 4 pytania:
Gdzie w ciele czuję lęk?
Co myślałem w tej sytuacji?
Co zrobiłem?
Co zrobię następnym razem?
Zrób 1 rundę NAPNIJ–ROZLUŹNIJ.
Powiedz: sobie:
„Uczę mój mózg regulować lęk."

Opracowanie: PPP w Chorzowie oraz Wydział Zdrowia UM Chorzów

Zgłoś się do psychologa / rodzica / wychowawcy / telefonu zaufania, jeśli:

- Lęk jest tak silny, że **nie chodzisz do szkoły** albo **przestajesz spotykać się z ludźmi**.
- Masz **częste ataki paniki** (mocne kołatanie serca, duszności, uczucie „zaraz umrę/zwariuję").
- Masz coraz **więcej myśli rezygnacyjnych** („to wszystko nie ma sensu").

Lęk wtedy nie jest już tylko „falą"
– to sygnał: **„Potrzebuję wsparcia".** To odwaga, nie wstyd.

CHORZÓW
wprawia w ruch

Podmioty świadczące bezpłatną pomoc psychiatryczną i psychologiczną dla dzieci i młodzieży w Chorzowie, m.in.:

Centrum Rehabilis Sp. z o.o.
Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży - I poziom referencyjny
ul. Jarzębinowa 2, 41-506 Chorzów,
tel. 537 022 869

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
ul. Racławicka 2, 41-506 Chorzów,
tel. 32 2415 439

Profilaktyczno-Rozwojowy Ośrodek dla Młodzieży prowadzony przez Stowarzyszenie na Rzecz Rodziny,
ul. J. Omańkowskiej 1, 41-500 Chorzów,
tel. 32/ 241 20 68

źródło: https://pacjent.gov.pl/artykul/leczenie-psychiatryczne-mlodziezy-i-dzieci