

Lp.	Terminy białych sobót	Zakres				Przewidywana liczba pacjentów, odbiorców	Planowana lokalizacja/ lokalizacje	Uwagi
		Badania	Konsultacje lekarskie	Inne konsultacje	Inne działania			
Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr S. Jasińskiego w Zakopanem								
1.	2 marca		– rehabilitacja medyczna – ortopedia	dietetyka		20 osób	Ul. Ciągłówka 9, 34-500 Zakopane	Prowadzą: lekarze, dietetyk
	9 marca	– spirometria – CTK – glukoza		porady pielęgniarские		20 osób		Prowadzą pielęgniarki
	23 marca			konsultacje fizjoterapeutyczne od 9:00 do 13:00, co 15 min	zajęcia grupowe dla osób z bólem kręgosłupa godz. 10:00 – 15 osób godz. 11:00 – 15 osób	36 osób		Prowadzą fizjoterapeuci
Szpital Wojewódzki im. św. Łukasza w Tarnowie								
2.	2 marca	Profilaktyka – zdrowy kręgosłup		Konsultacja fizjoterapeuty, dietetyka	Pokaz ćwiczeń profilaktycznych, masaż dla pacjentów	30 osób	Ul. Lwowska 178A, 33-100 Tarnów	Ośrodek Rehabilitacji
	9 marca lub 16 marca	Profilaktyka zachorowań na czerniaka i nowotwory skóry	Konsultacja chirurgiczna			30 osób		Poradnia chirurgiczna oraz Oddział Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej
		Profilaktyka zachorowań na nowotwór jelita grubego	Konsultacja chirurgiczna	Badanie per rectum	Badanie na krew utajoną	30 osób		Poradnia chirurgiczna oraz Oddział Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej
		Profilaktyka prozdrowotna		Konsultacja dietetyka	Badania analityczne: PSA, TSH, glukoza, lipidogram	200 osób		Dział Diagnostyki Laboratoryjnej
	23 marca	Profilaktyka schorzeń narządu wzroku	Konsultacja okulistyczna			30 osób		Poradnia okulistyczna
Szpital Specjalistyczny im. J. Śniadeckiego w Nowym Sączu								
3.	2 marca			Porady żywieniowe w onkologii – dietetyczka Renata Homoncik		20 osób	Ul. Młyńska 10, 33-300 Nowy Sącz (budynek Ośrodka Onkologicznego I piętro)	Współpraca z firmą Nutrimed Sp. z o.o.
	9 marca	Badanie piersi w zakresie onkologii	Konsultacje z prof. nadzw. dr hab. n. med. Andrzej Komorowski			20 osób		
				Konsultacje z dr n. med. Oleksii Potapov	Porady lekarskie w języku ukraińskim w zakresie onkologii			20 osób
16 marca	Badanie proktologiczne w zakresie onkologii	Konsultacje z dr n. med. Antonii Bazieliach				20 osób		

Lp.	Terminy białych sobót	Zakres				Przewidywana liczba pacjentów, odbiorców	Planowana lokalizacja/ lokalizacje	Uwagi
		Badania	Konsultacje lekarskie	Inne konsultacje	Inne działania			
		USG tarczycy w zakresie onkologii	Konsultacje z lek. Robert Gajewski		Ew. oznaczenie TSH, ft3, ft4	10 osób		
Krakowski Szpital Specjalistyczny im. św. Jana Pawła II								
4.	9 marca	<ul style="list-style-type: none"> – wykonanie spirometrii statystycznej – gazometria kapilarna – testy na obecność wirusów grypy – wykonanie EKG, RR, SPO2 		Pielęgniarskie	<ul style="list-style-type: none"> – bezdech senny: ankiety bezdechu, pokaz sprzętu do leczenia bezdechu sennego – nebulizacje: pokaz prawidłowej techniki wykonania – nikotynizm: pogadanka na temat sposobów zwalczania nałogu, rozdanie ulotek 	Trudna do określenia	Ul. Prądnicka 80, 31-202 Kraków (budynek A V sale konferencyjne)	
	16 marca							
	23 marca							
Szpital Specjalistyczny im. J. Dietla w Krakowie								
5.	9 marca	Densytometria	Reumatolog	Fizjoterapeuta	Ocena ryzyka upadku, funkcjonalności i zachowania równowagi	80 osób	Ul. Skarbowa 1, 31-121 Kraków	
	16 marca	Echo serca	Kardiolog			40 osób		
	23 marca	USG tarczycy	Endokrynolog			50 osób		
Szpital Specjalistyczny im. L. Rydygiera w Krakowie Sp. z o.o.								
6.	9 marca	Spirometria				5 osób	Os. Złotej jesieni 1, 31-826 Kraków	Oddział Chorób Wewnętrznych, Poziom 10
			Konsultacje diabetologiczne			6 osób		
		USG stawu kolanowego			Edukacja diabetologiczna (dieta, pomiar glikemii, powikłania cukrzycy)	10 osób		
	14 marca	Konferencja pt. „Rak piersi w ujęciu interdyscyplinarnym. Rola zespołu medycznego w opiece nad pacjentem”			Konferencja mająca na celu zwiększenie świadomości na temat profilaktyki, leczenia oraz powikłań, które mogą	50 – 100 osób		

Lp.	Terminy białych sobót	Zakres				Przewidywana liczba pacjentów, odbiorców	Planowana lokalizacja/ lokalizacje	Uwagi	
		Badania	Konsultacje lekarskie	Inne konsultacje	Inne działania				
					wystąpić w przebiegu raka piersi			Poziom 1	
	16 marca	Dni otwarte Oddziału Ginekologii i Położnictwa z Ginekologią Onkologiczną oraz Oddziału Neonatologii			Wykłady nt. porodu do wody, porodu naturalnego po cięciu cesarskim oraz na temat pozycji wertykalnych podczas porodu. Ponadto uczestnicy będą mogli zapoznać się z topografią Szpitala jak również obejrzeć Oddziały Ginekologii i Położnictwa	50 – 60 osób		Aula Szpitala Specjalistycznego im. Ludwika Rydygiera w Krakowie, Poziom 1, Oddział Ginekologii i Położnictwa z Ginekologią Onkologiczną	
	23 marca			Konsultacje indywidualne prowadzone przez głównego dietetyka dla dzieci i dorosłych	Prelekcje edukacyjne w zakresie zdrowego odżywiania	20 osób		Biblioteka Szpitala Specjalistycznego im. Ludwika Rydygiera w Krakowie, Poziom 1	
7.	Szpital Kliniczny im. dr J. Babińskiego w Krakowie								
	2 marca			Konsultacje psychoterapeuty				Ul. Energetyków 16, Skawina Ul. Dygasińskiego 2D, Kraków	CZP Małopolska Południowa CZP Kraków Podgórze
				Konsultacje psychologa dzieci i młodzieży				Ul. Energetyków 16, Skawina	Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży w Skawinie
	9 marca			Konsultacje psychoterapeuty				Ul. Drogowców 6, Myślenice Ul. Cegielniana 4A, Kraków	CZP Małopolska Południe CZP Kraków Podgórze
				Konsultacje psychologa dzieci i młodzieży				Ul. Mehoffera 10 V p., Kraków	Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży Kraków-Krowdrza
	16 marca			Konsultacje psychoterapeuty				Ul. Babińskiego 29, Kraków	CZP Kraków Podgórze
				Konsultacje Psychologa Dzieci i Młodzieży					Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży Kraków-Podgórze
8.	Wojewódzki Szpital Psychiatryczny w Andrychowie								

Lp.	Terminy białych sobót	Zakres				Przewidywana liczba pacjentów, odbiorców	Planowana lokalizacja/ lokalizacje	Uwagi
		Badania	Konsultacje lekarskie	Inne konsultacje	Inne działania			
	2 marca	<ul style="list-style-type: none"> – pomiar poziomu glukozy – pomiar wartości ciśnienia tętniczego 	Lekarza psychiatry	<ul style="list-style-type: none"> – konsultacja psychologiczna – konsultacja terapeuty uzależnień – konsultacja pielęgniarki psychiatrycznej – konsultacje z pracownikiem socjalnym 	Brak	Ilość pacjentów korzystająca z ofert zostanie podana po zakończeniu akcji. Jest to działanie organizowane w takiej formie pierwszy raz i trudno oszacować ilość zainteresowanych	Ul. Jarosława Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów (Centrum Zdrowia Psychicznego)	
9 marca								
16 marca								
Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika w Krakowie								
9.	9 marca	<ul style="list-style-type: none"> – badanie w kierunku płaskostopia – analiza składu ciała 		<ul style="list-style-type: none"> – konsultacja z fizjoterapeutą w kwestii płaskostopia – konsultacja wyników analizy składu ciała – ćwiczenia górnych kończyn i tułowia z wykorzystaniem okularów VR z fizjoterapeutą 	<ul style="list-style-type: none"> – zajęcia grupowe z wykorzystaniem terapii niestandardowych: dogoterapia i/lub hortiterapia (10:00 – 13:00) – animacje dla dzieci – malowanie twarzy i/lub animatorzy w strojach dużych maskotek (10:00 – 14:00) – strefa cardio – rowerki stacjonarne, bieżnie 	50 osób	ul. Podlesie 173, 32-052 Radziszów	Godz. 10:00 – 14:00
	16 marca				<ul style="list-style-type: none"> – Animacje dla dzieci - malowanie twarzy i/lub animatorzy w strojach dużych maskotek (10.00 – 14.00) – strefa cardio – rowerki stacjonarne, bieżnie 	50 osób		
	23 marca				<ul style="list-style-type: none"> – konsultacja z fizjoterapeutą w 	<ul style="list-style-type: none"> – zajęcia grupowe z wykorzystaniem terapii 		

Lp.	Terminy białych sobót	Zakres				Przewidywana liczba pacjentów, odbiorców	Planowana lokalizacja/ lokalizacje	Uwagi
		Badania	Konsultacje lekarskie	Inne konsultacje	Inne działania			
				kwestii płaskostopia – konsultacja wyników analizy składu ciała – promocja aktywności fizycznej i profilaktyka zdrowego kręgosłupa – profilaktyka zdrowego uśmiechu	niestandardowych: dogoterapia (10:00 – 13:00) – Animacje dla dzieci - malowanie twarzy i/lub animatorzy			
Małopolski Szpital Ortopedyczno-Rehabilitacyjny im. prof. Bogusława Frańczuka								
10.	2 marca	USG	Konsultacja ortopedyczna	– konsultacja fizjoterapeutyczna		50 osób	Al. Modrzewiowa 22, 30-224 Kraków (budynek 16)	
	9 marca			– konsultacja dietetyczna		50 osób		
	16 marca					50 osób		
Małopolski Szpital Rehabilitacyjny w Krzeszowicach								
11.	9 marca	Fizykalne układu ruchu	Tak	Konsultacje fizjoterapeutyczne	Wykład: profilaktyka schorzeń narządu ruchu	40 osób	Ul. Daszyńskiego 1, 32-065 Krzeszowice (sala konferencyjna, gabinety lekarskie, sale rehabilitacyjne)	
	16 marca			Konsultacje fizjoterapeutyczne porady dietetyczne	Wykład: opieka nad pacjentem po udarze mózgu	40 osób		
	23 marca			Konsultacje fizjoterapeutyczne	Wykład: wady postawy u dzieci	40 osób		
Wojewódzki Szpital Okulistyczny								
12.	2 marca	– OCT – ostrość wzroku – pomiar ciśnienia dna oka – test Amslera – badanie przedniego i tylnego odcinka oka	konsultacja okulistyczna- badanie profilaktyczne w kierunku zaćmy i zwyrodnienia plamki żółtej (AMD)			25 osób	Os. Na Wzgórzach 17b, 31-723 Kraków (Budynek WSO Przychodnia Przyszpitalna)	Wymagana wcześniejsza rejestracja pod nr 12 6208246 (rejestracja od 19.02.2024 pon.-pt. godz.9.00-12.00) Akcja skierowana dla osób nie będących już pacjentami WSO
	9 marca					25 osób		
	16 marca					25 osób		

Lp.	Terminy białych sobót	Zakres				Przewidywana liczba pacjentów, odbiorców	Planowana lokalizacja/ lokalizacje	Uwagi
		Badania	Konsultacje lekarskie	Inne konsultacje	Inne działania			
Małopolski Szpital Chorób Płuc i Rehabilitacji im. Edmunda Wojtyły w Jaroszewcu								
13.	2 marca	<ul style="list-style-type: none"> – cukier – ciśnienie – pomiar tętna – pulsoksymetria – badanie składu masy ciała na analizatorze 	<ul style="list-style-type: none"> – konsultacja lekarza specjalisty rehabilitacji medycznej – konsultacja z dietetykiem – konsultacja z fizjoterapeutą – wykład z psychologiem 		Zajęcia z fizjoterapeutami m.in. na sali ćwiczeń, instruktaż prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń, ćwiczenia na przyrządach, zajęcia w terenie – nordic walking	20 osób	Ul. Kolejowa 1a, 32-310 Jaroszewiec (Budynek ośrodka rehabilitacji dziennej)	Uczestnicy w 1 sobotę tj. 2.03.2024r będą mieli możliwość skorzystać z badań, konsultacji lekarza, dietetyka oraz wykładu psychologa na temat zdrowego trybu życia. Osoby zakwalifikowane przez lekarza w kolejne dwie białe soboty wezmą aktywny udział w zajęciach ruchowych z fizjoterapeutą.
	9 marca				Zajęcia z fizjoterapeutami m.in. na sali ćwiczeń, instruktaż prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń, ćwiczenia na przyrządach, zajęcia w terenie – nordic walking			
	16 marca							
Szpital Specjalistyczny Chorób Płuc „Odrodzenie” im. Klary Jelskiej w Zakopanem								
14.	2 marca	Tomografia komputerowa (TK)	Lekarz ze specjalizacją w zakresie chirurgii klatki piersiowej	Lekarz ze specjalizacją w zakresie chorób płuc		25 osób	Ul. Gładkie 1, 34-500 Zakopane	Grupa docelowa: palacze wiek 55-74
	9 marca	USG + TSH	Lekarz ze specjalizacją w zakresie radiologii diagnostyki obrazowej	Lekarz ze specjalizacją w zakresie chirurgii klatki piersiowej		25 osób		
	16 marca					25 osób		
Krakowskie Pogotowie Ratunkowe								
15.	2 marca	<ul style="list-style-type: none"> – glukoza – ciśnienie tętnicze krwi – saturacja krwi 			<ul style="list-style-type: none"> – pokazy pierwszej pomocy – obsługa AED – pokaz karetki i jej wyposażenia – współdziałanie ze służbami współpracującymi z 	W każdym dniu ok. 100 osób	Ul. Szkolna 6, 32-060 Liszki (Nowa Wieś Szlachecka)	
	9 marca						Ul. Krakowska 34, 32-043 Skała (Skała Budynek OSP w Skale)	

Lp.	Terminy białych sobót	Zakres				Przewidywana liczba pacjentów, odbiorców	Planowana lokalizacja/ lokalizacje	Uwagi
		Badania	Konsultacje lekarskie	Inne konsultacje	Inne działania			
	16 marca				systemem ratownictwa		Ul. Powstania Styczniowego 6A, 32-020 Wieliczka (Wieliczka)	
	23 marca						Ul. Osiecka 3C, 32-300 Olkusz (Olkusz)	
Małopolski Ośrodek Medycyny Pracy								
16.	2 marca		W zakresie informacji na temat chorób zawodowych: kto może zgłosić podejrzenie choroby, gdzie jakie choroby są rozpatrywane jako choroby zawodowe		Wykład na temat postępowania diagnostyczno-orzeczniczego chorób zawodowych	20 osób		
	9 marca	<ul style="list-style-type: none"> – poziom glikemii – poziom cholesterolu i trójglicerydów – pomiar ciśnienia krwi – pomiar saturacji – pomiar wzrostu wagi, wskaźnik BMI – EKG 	W zakresie profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych		Wykład „Zdrowe serce” materiały edukacyjne na temat nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, hipercholesterolemii, zapobiegania chorobom sercowo-naczyniowym	20 osób	Ul. Zygmunta Augusta 1, 31-504 Kraków	
	16 marca			Indywidualne konsultacje z fizjoterapeutą	Inhalacje w pokoju solnym	<ul style="list-style-type: none"> – indywidualne konsultacje z fizjoterapeutą 8 osób – inhalacje w pokoju solnym 20 osób 		
Wojewódzka Przychodnia Stomatologiczna im. dr n. med. Z. Żaka w Krakowie								
17.	2 marca	Badanie i konsultacje stomatologiczne dla dzieci i dorosłych			<ul style="list-style-type: none"> – instruktaż higieny – zalecenia i porady dot. diety i sposobu odżywiania istotne dla utrzymania zdrowej jamy ustnej oraz profilaktyki chorób jamy ustanej 		Ul. Stefana Batorego 3, 31-135 Kraków (IV piętro, rejestracja pok. 428, godz. 9:00 – 14:00)	Bez wcześniejszej rejestracji

Lp.	Terminy białych sobót	Zakres				Przewidywana liczba pacjentów, odbiorców	Planowana lokalizacja/ lokalizacje	Uwagi
		Badania	Konsultacje lekarskie	Inne konsultacje	Inne działania			
					<ul style="list-style-type: none"> - możliwość wykonywania RTG - ewentualnie ustalenie terminu wizyty do lekarza specjalisty 			
	9 marca	Badanie i konsultacje z zakresu protetyki stomatologicznej			<ul style="list-style-type: none"> - instruktaż higieny - zalecenia i porady dot. użytkowania uzupełnień protetycznych - możliwość wykonywania RTG - ewentualnie ustalenie terminu wizyty do lekarza specjalisty 			
	16 marca	Badanie i konsultacje z zakresu periodontologii			<ul style="list-style-type: none"> - profesjonalny instruktaż higieny - zalecenia i porady dot. profilaktyki chorób przyzębia i błony śluzowej jamy ustnej - możliwość wykonania RTG - ewentualnie ustalenie terminu wizyty do lekarza specjalisty 			
Centrum Medyczne KOL-MED w Tarnowie								
18.	9 marca	Profilaktyka i porady fizjoterapeuty - rehabilitacja schorzeń związanych z bólami kręgosłupa. Ćwiczenia na nowoczesnym sprzęcie wykorzystującym między innymi wirtualną rzeczywistość, gry i		Porady, konsultacje fizjoterapeuty oraz zalecenia zabiegowe i przykładowe ćwiczenia	Prezentacja zestawów ćwiczeń możliwych do wykonania w domu przekazanie materiałów obejmujących zalecane ćwiczenia	Od 25 do 50 osób	Plac Dworcowy 6, 33-100 Tarnów	Budynek B, dział fizjoterapii – parter

Lp.	Terminy białych sobót	Zakres				Przewidywana liczba pacjentów, odbiorców	Planowana lokalizacja/ lokalizacje	Uwagi
		Badania	Konsultacje lekarskie	Inne konsultacje	Inne działania			
		ćwiczenia rehabilitacyjne z wizualizacją na ekranie.						
	16 marca	<ul style="list-style-type: none"> – badanie słuchu – audiometria – porady, konsultacje edukacyjne dla pacjentów z cukrzycą – Oznaczenie poziomu cukru we krwi 		Porady, konsultacje edukatora cukrzycy	<ul style="list-style-type: none"> – ocena wyników badania audiometrycznego – zalecenia dotyczące dalszego postępowania – porady dotyczące diety w cukrzycy, znaczenie aktywności fizycznej, nauka obsługi pena i glukometru 	Od 25 do 50 osób		Budynek B I piętro: <ul style="list-style-type: none"> – poradnia laryngologiczna gabinet nr 118 – gabinet nr 106 budynek B porady edukatora
	23 marca	Profilaktyka i porady fizjoterapeuty dotyczące schorzeń związanych z dolegliwościami bólowymi stawów kończyn dolnych i górnych. Ćwiczenia na nowoczesnym sprzęcie wykorzystującym między innymi wirtualną rzeczywistość, gry i ćwiczenia rehabilitacyjne z wizualizacją na ekranie.		Porady, konsultacje fizjoterapeuty oraz zalecenia zabiegowe i przykładowe ćwiczenia	Prezentacja zestawów ćwiczeń możliwych do wykonania w domu przekazanie materiałów obejmujących zalecane ćwiczenia	Od 25 do 50 osób		Budynek B dział fizjoterapii - parter