



www.poruszycswiat.pl

ZESZTYWNIAJĄCE ZAPALENIE STAWÓW KRĘGOSŁUPA (ZZSK)

Poradnik dla chorych i ich bliskich

Dostępny również w wersji
elektronicznej na
www.poruszycswiat.pl



abbvie

Drody Państwo,

każda choroba przewlekła, w tym również zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa – ZZSK, oprócz problemów związanych z procesem leczenia powoduje dodatkowe komplikacje związane z rodzinnym, społecznym i zawodowym funkcjonowaniem nie tylko osoby chorej, ale i jej najbliższego otoczenia.

Zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa (ZZSK) na pewno nie jest chorobą śmiertelną, jak np. niektóre choroby nowotworowe. Choć współczesna medycyna nie potrafi całkowicie wyleczyć ZZSK, to jednak może znacząco ograniczyć negatywne dla chorego skutki, czyli zmniejszyć nasilenie objawów i wpływ choroby na jakość życia.

Specyfiką schorzenia są objawy bólowe oraz odczucie sztywności kręgosłupa. Życie z ZZSK wcale nie musi jednak oznaczać wyroku niepełnosprawności.

Jeśli zawrzemy pewien „życiowy kompromis” z ograniczeniami wpływającymi z choroby, to nasze życie będzie udane i spełnione.

O skuteczności leczenia decydują nie tylko leki ordynowane przez lekarza, ale w równym stopniu nasza współpraca, przejawiająca się przestrzeganiem zaleceń co do trybu życia, oraz pomoc najbliższych i jeśli zachodzi taka potrzeba – także rehabilitanta, psychologa itp.

Mamy nadzieję, że ta broszura pomoże Państwu nie tylko lepiej odnaleźć się w nowej sytuacji, **ale także umożliwi lepsze zrozumienie i wymianę informacji z lekarzem.**

GO TO JEST ZZSK?

Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (ZZSK) jest przewlekłą chorobą zapalną, którą charakteryzuje kostnienie stawów i więzadeł kręgosłupa, zapalenie stawów obwodowych (np. biodrowych, kolanowych, skokowych) oraz zapalenie w miejscu przyczepu ścięgien mięśni do kości. Wraz z co najmniej kilkoma innymi schorzeniami reumatycznymi ZZSK należy do grupy tzw. spondyloartropatii. ZZSK występuje niekiedy pod starszą nazwą choroby Bechterewa.

Częstość występowania ZZSK zależy od położenia geograficznego i od rasy chorych. W naszej strefie zachorowalność wynosi od 0,5 do 1% (tylko w Norwegii 2%), przy czym choroba dotyka średnio trzy razy częściej mężczyzn niż kobiety. Z epidemiologicznego punktu widzenia ZZSK jest drugą po reumatoidalnym zapaleniu stawów (RZS) chorobą reumatyczną.

Początek choroby przypada zazwyczaj na okres pomiędzy 16. a 30. rokiem życia.

Choroby reumatyczne są drugą co do częstości, po chorobach układu krążenia, przyczyną rent inwalidzkich.

PRZYCZYNY ZZSK

Przyczyny choroby nie są w pełni znane. Wśród hipotez wskazuje się na trzy czynniki:

1. Mikrourazy – miałyby one powodować zapalenie przyczepów ścięgienistych, które stopniowo przenosiłoby się na przylegającą kość i tkanki miękkie. Zgodnie z tą teorią mikrourazy byłyby również przyczyną zapaleń innych narządów u chorych, najczęściej: zastawki aorty, błony naczyniowej oka, szczytów płuc oraz skóry w okolicy powierzchni wyprostnych kończyn.

2. Zakażenia – udział zakażeń w etiologii ZZSK podejrzewa się od dawna, chociaż wciąż nie potrafimy określić jego znaczenia. Wiadomo np., że u chorych na ZZSK częściej niż w ogólnej populacji występują zapalenia błony śluzowej przewodu pokarmowego i dróg moczowych.

3. Autoimmunizacja – u chorych może dochodzić do nieprawidłowej reakcji układu immunologicznego na antygeny niektórych bakterii jelitowych. Antygeny te są podobne do antygeny HLA-B27, występującego u ponad 90% pacjentów z ZZSK. W wyniku pobudzenia układu immunologicznego, w przyczepach ścięgien powstają nacieki zapalne złożone głównie z limfocytów T (pomocniczych CD4+ i cytotoksycznych CD8+). Limfocyty T wydzielają różne substancje, tzw. cytokiny, które nasilają proces zapalny. Jedną z takich cytokin, istotnych dla rozwoju ZZSK, jest TNF- α . Nacieki z limfocytów T i innych komórek tworzą się również w stawach krzyżowo-biodrowych i stawach kręgosłupa. Antygen HLA-B27 jest w pewnym sensie markerem biologicznym ZZSK, ponieważ występuje u prawie wszystkich pacjentów z ZZSK i jego obecność pomaga potwierdzić diagnozę ZZSK. Z drugiej jednak strony, jedynie 1% pacjentów z dodatnim antygenem HLA-B27 choruje na ZZSK.

Uwarunkowania genetyczne: są obecne w ZZSK i wiążą się z antygenem HLA-B27. Ryzyko rodzinne szacowane jest na 15-20%.

OBJAWY ZZSK

Objawy choroby pojawiają się w układzie ruchu oraz w innych narządach. Nasilają się one stopniowo i nie są zazwyczaj jednoznaczne, co powoduje znaczące trudności diagnostyczne. Różnice w objawach występują również w przypadku kobiet i mężczyzn.

Wszystko to sprawia, że prawidłową diagnozę stawia się średnio: u mężczyzn po 3 latach, zaś u kobiet po 10 latach od wystąpienia pierwszych objawów.

1. Objawy w układzie ruchu: najpierw pojawiają się bóle w okolicy lędźwiowo-krzyżowej, promieniujące do pachwin, pośladków i stawów kolanowych. Z reguły występują w nocy, nad ranem i nie zmniejszają się po odpoczynku, a wręcz przeciwnie – zmniejszają się przy wysiłku, gimnastyce itp. W następnym okresie dochodzi do zmian w kręgosłupie w odcinku lędźwiowym, piersiowym i/lub szyjnym. W zależności od ich umiejscowienia obserwuje się zeszywnienie, zmiany postawy (pochylenie do przodu), zmianę sposobu oddychania z piersiowego na brzuszny, ból i ograniczenie przy ruchach głową itp. Kolejny etap to zmiany w układzie mięśniowym: przykurcze i osłabienie mięśni kończyn dolnych, mięśni piersiowych, karku, kulszowo-goleniowych, brzucha i in. W okresie zaostrzenia objawów może wystąpić osłabienie, stany podgorączkowe i chudnięcie.

2. Objawy ze strony innych narządów: najczęściej są to: zapalenie tęczówki, niedomykalność zastawki aorty, powiększenie serca, zmiany w płucach. Choroby często współistniejące z ZZSK to zapalenia dróg moczowych i gruczołu krokowego, nieswoista zapalna choroba jelit, choroba wrzodowa żołądka lub dwunastnicy i inne.

Jeśli zauważymy u siebie tego typu objawy, zgłośmy się jak najszybciej do lekarza pierwszego kontaktu (rodzinnego). Im wcześniej podjęte będzie leczenie, tym większa szansa na opanowanie choroby.

KTO I JAK ROZPOZNAJE ZZSK?

Podejrzenie choroby może postawić już lekarz rodzinny, aczkolwiek **właściwą diagnozę powinien sformułować specjalista reumatolog** (przy wizycie w ramach ubezpieczenia NFZ wymagane jest skierowanie) na podstawie:

1. **Wywiadu/rozmowy** z pacjentem co do odczuwanych dolegliwości, objawów itp.
2. **Badań laboratoryjnych**, najczęściej badania krwi na obecność antygenu HLA-B27. Znaczenie diagnostyczne posiadają również inne parametry, np.: OB, leukocytoza, wartość stężenia białek ostrej fazy (CRP).
3. **Badań obrazowych**: zdjęcia rentgenowskie, tomografia komputerowa i magnetyczny rezonans jądrowy. Zwłaszcza te dwie ostatnie nowoczesne metody pozwalają stosunkowo wcześniej wykryć zmiany typowe dla ZZSK.

Jak już wspomniano, objawy choroby nie są jednoznaczne i dlatego opracowano międzynarodowe kryteria diagnostyczne, zwane nowojorskimi (zmodyfikowane). W ich myśl, aby rozpoznać ZZSK, muszą być spełnione dwa kryteria:

1. Radiologiczne: rozpoznanie zapalenia stawów krzyżowo-biodrowych: obustronnego w 2. stopniu lub jednostronnego w 3.-4. stopniu nasilenia.
2. Kliniczne: musi wystąpić ból krzyża ze sztywnością, trwający dłużej niż 3 miesiące, nasilający się przy spoczynku i ustępujący pod wpływem ćwiczeń; ograniczenie ruchomości odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz ograniczenie ruchomości klatki piersiowej (w odniesieniu do norm płci i wieku).

Rozpoznanie wymaga spełnienia kryterium radiologicznego oraz przynajmniej dwóch z trzech kryteriów klinicznych.

Uwaga: ZZSK, tak jak zresztą wiele innych chorób, nie posiada jednoznacznego markera biologicznego, tak więc przed lekarzem staje bardzo trudne wyzwanie.

CZY MOŻNA ZAPOBIEGAĆ CHOROBIĘ?

Niestety nie. Nie znamy pierwotnych przyczyn choroby (patogenezy), nie możemy więc określić czynników profilaktycznych.

JAK PRZEBIEGA ZZSK?

W przebiegu ZZSK dominują postępujące dolegliwości bólowe, zeszywnienie kręgosłupa powodujące zmiany postawy i przykurcze w stawach kończyn. Obserwuje się okresy remisji (ustąpienia) i zaostrzenia objawów choroby.

Nietrudno zatem zauważyć, iż postęp schorzenia prowadzić może do degradacji zwłaszcza funkcji ruchowych, co w konsekwencji znacząco ogranicza lub eliminuje chorego z aktywności zawodowej, społecznej i rodzinnej.

ROKOWANIE

Nawet najnowsze badania naukowe nie są w tej kwestii jednoznaczne. Najogólniej rzecz biorąc możemy powiedzieć, że u ponad 18% chorych dojdzie do ciężkiej postaci choroby. Przebieg choroby różni się znacznie u poszczególnych osób. Uważa się, że pierwsza dekada trwania choroby jest szczególnie ważna dla dalszego rokowania. Stwierdzono, że cięższego przebiegu choroby można się spodziewać u osób, które zachorowały przed 16. rokiem życia, bądź u których zajęty jest staw biodrowy lub kilka stawów obwodowych, lub u których utrzymują się wysokie wartości OB i CRP, świadczące o trwającym aktywnym procesie zapalnym. ZZSK ma również cięższy przebieg, jeżeli chory od początku słabo reaguje na stosowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych, jeżeli występuje ograniczenie ruchomości odcinka lędźwiowego kręgosłupa lub jeżeli ktoś w rodzinie chorego ma ciężką postać ZZSK.

Czy ZZSK jest chorobą śmiertelną? Nie, aczkolwiek w grupie chorych zauważa się nieco podwyższoną śmiertelność wskutek powikłań, np. sercowych.

ZZSK U MŁODZIEŻY

Najczęściej dochodzi tu do zajęcia stawów biodrowych, co skutkuje wcześniejszą koniecznością leczenia operacyjnego w postaci tzw. endoprotezowania (wstawienia protezy stawów biodrowych, wymiany naturalnego, zniszczonego stawu na nowy, sztuczny).

LECZENIE

W świetle obecnej wiedzy medycznej wyleczenie choroby w zasadzie nie jest możliwe, **choć dzięki zastosowaniu nowoczesnych terapii możemy w znaczący sposób łagodzić jej objawy oraz spowalniać przebieg.**

Szybkie rozpoczęcie leczenia jest wskazane nawet wtedy, gdy nierozpoznana lub źle leczona choroba trwała od wielu lat.

W procesie leczenia stosuje się trzy rodzaje terapii:

1. Farmakologiczną (przyjmowanie określonych leków).
2. Rehabilitację – kinezyterapię i fizykoterapię.
3. Chirurgiczną.

Leczenie farmakologiczne

Jest najczęściej stosowanym rodzajem terapii, realizowanym w trzech postaciach:

- objawowej,
- modyfikującej przebieg procesu zapalnego,
- modyfikującej odpowiedź biologiczną organizmu.

• Leczenie objawowe

Polega na łagodzeniu objawów, zwłaszcza bólowych. Stosuje się głównie tzw. niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ). Niektóre z nich są dostępne bez recepty lekarskiej (ibuprofen). Inne (np. diklofenak, ketoprofen, naproksen, meloksykam, nimesulid) wydawane są jedynie na receptę. W przypadku działań niepożądanych NLPZ, można przyjmować paracetamol (bez recepty) lub tramadol (na receptę).

Należy jednak przestrzec przed samodzielnym stosowaniem leków dostępnych bez recepty, ponieważ bardzo często leki z tą samą substancją czynną mają różne nazwy handlowe. Nieświadome ich stosowanie może zatem grozić przedawkowaniem i kumulacją działań niepożądanych.

Lekami łagodzącymi objawy ZZSK są również glikokortykosteroidy, potocznie nazywane sterydami. W ZZSK podaje się je miejscowo, w okolice przyczepów ścięgien, w przypadku ich zapalenia oraz dostawowo, w przypadku zapalenia stawów obwodowych.

• Leczenie modyfikujące przebieg procesu zapalnego

Leki te nie działają przyczynowo, lecz mają spowolnić przebieg choroby i pozwolić na uzyskanie remisji (czasowe ustąpienie objawów). Zaliczamy do nich przede wszystkim sulfasalazynę, którą stosuje się w przypadku zajęcia stawów obwodowych. O ich zastosowaniu decyduje wyłącznie lekarz (przeważnie reumatolog). Podawane są w warunkach ambulatoryjnych lub szpitalnych. **Leczenie tymi preparatami jest refundowane ze środków NFZ (Narodowego Funduszu Zdrowia).**

• Leczenie modyfikujące odpowiedź biologiczną organizmu

Leki biologiczne, w odróżnieniu od chemicznych, uzyskiwane są nie poprzez syntezę chemiczną, lecz na drodze inżynierii genetycznej – w biologicznych hodowlach komórkowych. Mechanizm działania tych leków jest różny, ale ich podstawową właściwością jest regulacja czynności komórek układu immunologicznego. Stąd ich szczególne znaczenie w powstrzymaniu rozwoju zeszytniającego zapalenia stawów kręgosłupa, choroby w której układ immunologiczny jest nieprawidłowo pobudzony.

Leki biologiczne są stosowane w leczeniu co najmniej kilku chorób reumatycznych, zwłaszcza w terapii reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS), u którego podłoża leży czynnik autoimmunologiczny i szczególną rolę odgrywa cytokina o nazwie TNF- α .

Z czasem spróbowano zastosowania leków biologicznych w terapii ZZSK osiągając bardzo dobre efekty.

Leki biologiczne zawierają jako substancję czynną różne cząsteczki. W leczeniu ZZSK wykorzystywane są najczęściej tzw. blokery czynnika martwicy nowotworów (TNF- α). Leki te unieszkodliwiają cytokinę, odpowiedzialną za rozwój stanu zapalnego w ZZSK i są dostępne w Polsce.

Międzynarodowe badania kliniczne i ponad dziesięcioletnie obserwacje wykazały bardzo wysoką skuteczność leków biologicznych. Przede wszystkim zastosowanie leczenia biologicznego, mimo jego dość wysokich bezpośrednich kosztów, nie tylko wydatnie zmniejsza dolegliwości objawów klinicznych, ale co najważniejsze poprawia jakość życia pacjentów, przedłuża ich aktywność zawodową i społeczną, w konsekwencji odciążając finansowo system ubezpieczeń społecznych.

Czy każdy chory na ZZSK może otrzymać leczenie modyfikujące biologiczną odpowiedź organizmu w ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego?

W obowiązującym w Polsce systemie powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego (NFZ) leczenie modyfikujące odpowiedź biologiczną organizmu uzyskać można w ramach tzw. programów terapeutycznych. Jest to tzw. świadczenie gwarantowane, co oznacza, że każdy pacjent spełniający kryteria kwalifikacji do danego leczenia ma prawo do otrzymania go bezpłatnie. **O kwalifikacji do leczenia biologicznego decyduje stan chorego, a lekarz tylko potwierdza spełnienie określonych kryteriów** – obecnie ustawionych dość wysoko (w niektórych opiniach zbyt wygórowanych).

W ciągu ostatnich kilku lat można zauważyć pozytywną zmianę nastawienia instytucji rządowych i ubezpieczeniowych do leczenia chorób przewlekłych (nie tylko ZZSK). Otóż często bardzo drogie w fazie bezpośredniego stosowania leczenie modyfikujące biologiczną odpowiedź organizmu, w długofalowym aspekcie okazuje się tańsze z punktu widzenia wydatków budżetowych państwa i ubezpieczycieli.

Po prostu osoby nowocześnie leczone pozostają znacznie dłużej aktywne zawodowo, rodzinie i społecznie, a to generuje oszczędności większe od kosztów wcześniejszej terapii.

Dużą rolę w poprawie opieki zdrowotnej odgrywają organizacje i stowarzyszenia osób dotkniętych chorobami przewlekłymi. Ich aktywność nie ogranicza się do forum krajowego, lecz jest także wyraźnie zaznaczona w instytucjach europejskich, zwykle bardzo wyczulonych na problemy osób niepełnosprawnych czy chorych przewlekle. Organy Unii Europejskiej mogą w wielu przypadkach skłonić rządy państw członkowskich do określonych działań. Nie lekceważmy więc uczestnictwa i aktywnego działania w organizacjach grupujących osoby dotknięte chorobami przewlekłymi.

Rehabilitacja – kinezyterapia i fizykoterapia

W przebiegu ZZSK rehabilitacja jest równorzędnym składnikiem terapii, który uzupełnia i poprawia efekty kuracji farmakologicznej. **Powinna zostać rozpoczęta zaraz po ustaleniu rozpoznania** pod kierunkiem specjalistów: reumatologa i rehabilitanta. Świadczenia w tym zakresie dostępne są w ramach powszechnego systemu ubezpieczenia zdrowotnego NFZ.

W procesie tym możemy wyróżnić dwa rodzaje działań:

- kinezyterapię (rehabilitacja ruchowa),
- fizykoterapię.

Kinezyterapia

W leczeniu ZZSK regularne wykonywanie **odpowiednich ćwiczeń ruchowych** powoduje, że zmniejszają się dolegliwości bólowe, ustępuje sztywność i stawy stają się bardziej elastyczne. **Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym i rehabilitantem, którzy ustalą właściwy zakres ćwiczeń.** Jest to szczególnie ważne, ponieważ niewłaściwy ich dobór może prowadzić do pogorszenia stanu chorego. Rehabilitacja ruchowa ma na celu: opóźnienie procesu usztywniania, zapobieganie przykurczom i zniekształceniom stawów, leczenie istniejących już przykurczów i zniekształceń, poprawę siły mięśni kręgosłupa, utrzymanie sprawności oddechowej i wypracowanie możliwie najlepszej kompensacji. **Z punktu widzenia kinezyterapii istotne jest nie tylko systematyczne wykonywanie określonych ćwiczeń, ale również ukształtowanie codziennych nawyków życiowych** co do sposobu spania (twardy materac, odpowiednia poduszka, podkładka pod kręgosłupem lędźwiowym), siedzenia itp.

Spośród sportów, korzystne w ZZSK są: pływanie, badminton, koszykówka, siatkówka, narciarstwo biegowe, tenis, spacer. Nie zaleca się natomiast ryzykownych sportów kontaktowych (boks, rugby, hokej, piłka nożna) oraz jazdy konnej i długotrwałej jazdy rowerem.

Fizykoterapia

Pod tym określeniem rozumiemy grupę metod uzupełniających leczenie farmakologiczne, realizowanych przeważnie w warunkach uzdrowiskowych lub ambulatoryjnych i w przypadku ZZSK obejmujących elektroterapię, ultrasonoterapię, termoterapię, balneoterapię (kąpiele lecznicze), masaże i światłolecznictwo (promieniowanie podczerwone). **Należy podkreślić, że wszelkie zabiegi fizjoterapeutyczne muszą być wykonywane na zlecenie lekarza i przez odpowiednio wykształconych i uprawnionych specjalistów.**

W polskim systemie powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego obie wymienione wyżej formy rehabilitacji są bezpłatne.

Leczenie chirurgiczne

Stosuje się w sytuacjach, gdy leczenie zachowawcze jest już niewystarczające, zwłaszcza w razie pojawienia się objawów neurologicznych. Należy pamiętać, że zabiegi operacyjne zawsze niosą za sobą pewne ryzyko. O ich zastosowaniu decydują wspólnie reumatolog, ortopeda/neurochirurg. Najlepiej sprawdzają się operacje polegające na wstawieniu protez stawów biodrowych (alloartroplastyka, całkowita plastyka stawów biodrowych, wymiana całego własnego stawu biodrowego na sztuczny).

Rzadko i w szczególnie zaawansowanych czy zaniedbanych przypadkach stosuje się osteotomię, czyli odpowiednie nacięcie kości udowej lub kręgosłupa. Osteotomia zmienia ustawienie kości bądź kręgosłupa, pozwalając na zmianę postawy: z wymuszonego zgięcia i pochylenia do przodu na bardziej wyprostowaną.

DIETA

W ZZSK, inaczej niż np. w cukrzycy, dieta nie ma bezpośredniego wpływu na przebieg i rezultaty leczenia, choć zaleca się takie kształtowanie posiłków, które będzie sprzyjać uniknięciu nadwagi i tym samym zwiększonego obciążenia stawów. Tak więc warto zadbać o:

- ograniczenie spożycia tłuszczów,
- ograniczenie spożycia cukru i soli,
- zwiększenie ilości spożywanych warzyw i owoców,
- ograniczenie spożycia alkoholu,
- przyjmowanie witamin i mikroelementów, ze szczególnym uwzględnieniem wapnia.

ZZSK JAKO CHOROBA SPOŁECZNA

Rozumując w kategoriach tzw. zdrowia publicznego o chorobach społecznych możemy mówić, gdy występuje/a:

1. Wysoka zachorowalność.
2. Długotrwałość choroby.
3. Eliminacja lub znaczące ograniczenia w społecznym funkcjonowaniu chorego.
4. Skutki choroby dotyczą najbliższych osób chorego, np. w postaci koniecznych działań opiekuńczych, powstałych w wyniku całkowitej/ częściowej utraty możliwości samodzielnego funkcjonowania.
5. Wysokie obciążenie finansowe publicznego systemu ubezpieczeniowego.

Nietrudno zauważyć, że ZZSK spełnia większość z wymienionych kryteriów. Odpowiedzią na skutki chorób społecznych są nie tylko intensyfikacja badań naukowych nad nowymi lekami, doskonalenie procedur medycznych, ale również działania społeczne uwrażliwiające „zdrową” część społeczeństwa na problemy chorych i ich bliskich. To są przecież dwie grupy problemów: te, które dotyczą bezpośrednio osobę chorą w postaci ograniczenia/eliminacji z życia (aktywność edukacyjna, zawodowa, rodzinna, towarzyska), oraz te, które dotyczą osoby najbliższe, zobligowane do opieki i pomocy chorym.

Innymi słowy są to bariery wymagające przede wszystkim zrozumienia ze strony bliskich oraz co równie ważne – współdziałania ze strony organów władz samorządowych i państwowych.

Pomóc nam w tym mogą psycholodzy, pedagodzy, doradcy zawodowi i pracownicy tzw. opieki socjalnej. **Nie lekceważmy tego aspektu, ponieważ wbrew pozorom chodzi tu nie tyle o „duchowe wsparcie”, lecz o konkretne doradztwo: np. gdzie i jak uzyskać pomoc finansową, jak zmienić kwalifikacje zawodowe, znaleźć pracę, itp.**

INNE PROBLEMY CHORYCH NA ZZSK

Czy ukrywać chorobę przed otoczeniem?

Z pewnością jak najszybciej należy poinformować o chorobie najbliższych. Możemy wtedy wspólnie, spokojnie zmodyfikować plany życiowe i sposób codziennego funkcjonowania.

W miejscu pracy należałoby porozmawiać z pracodawcą, zwłaszcza w przypadku gdy wykonujemy pracę, która później nie będzie możliwa. Zyskujemy wtedy czas na ewentualne przekwalifikowanie, odbycie odpowiednich kursów i szkoleń, osiągając możliwość utrzymania pracy i pozostania w dotychczasowym zespole.

Bywają także inne sytuacje, w których trzeba bezwzględnie poinformować o chorobie, np. po to, by nie narazić się na straty finansowe. Dotyczy to szczególnie umów ubezpieczeniowych (na życie, emerytalno-rentowych) i długoterminowych kredytów (np. hipotecznych z ubezpieczeniem). Jeśli bowiem nastąpi tzw. zdarzenie ubezpieczeniowe, a zatajony fakt choroby wyjdzie na jaw, wówczas ubezpieczyciel może odmówić wypłaty świadczenia. W najlepszym wypadku czekają nas wtedy długotrwałe i kosztowne spory sądowe. Lepiej więc zapłacić nieco wyższą składkę i „spać spokojnie”.

Prowadzenie samochodu

Polskie prawo nie przewiduje jakichkolwiek ograniczeń w staraniu się o prawo jazdy lub prowadzeniu pojazdów przez osoby z ZZSK. **W przebiegu choroby występują jednak sytuacje, w których przynajmniej czasowo powinniśmy powstrzymać się od kierowania (np. nasilone dolegliwości bólowe, niepożądane działanie leków).** W myśl przepisów prawa, jeśli w takim stanie spowodujemy wypadek drogowy, możemy być potraktowani jak np. kierowca pod wpływem substancji odurzających. Innymi słowy – siadamy za kierownicę, będąc świadomymi, że nasz stan zdrowia ogranicza czas reakcji, prawidłową ocenę sytuacji drogowej itp. **ZZSK nie jest chorobą upośledzającą funkcje intelektualne, a więc podejmujemy świadome działania i odpowiadamy za nie.**

Współczesny poziom techniki motoryzacyjnej oraz konkurencja na rynku sprawiły, że możemy zamówić pojazd z automatyczną skrzynią biegów, odpowiednio przekonstruowanym układem sterowania hamulcami, gazem itp. – taki system może np. nie wymagać używania nóg do prowadzenia. **Oznacza to oczywiście dodatkowe koszty, które jednak – także w razie przeróbki dotąd użytkowanego pojazdu – możemy odliczyć od podatku dochodowego, a w pewnych sytuacjach uzyskać ich refundację ze środków PFRON (Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych).**

Aktywność zawodowa

Chorzy z ZZSK powinni jak najdłużej pracować i to nie tylko ze względów ekonomicznych, ale głównie terapeutycznych. **Praca to niezmiernie ważna forma rehabilitacji psychologicznej, środowiskowej, a niejednokrotnie także ruchowej. W przebiegu choroby niejednokrotnie zajdzie potrzeba dostosowania pracy do naszych możliwości.** Jeśli w tej kwestii nie „dogadamy” się z pracodawcą, trzeba szukać nowych możliwości, tym bardziej, że uregulowania prawne są bardzo sprzyjające, łącznie z możliwością uzyskania pomocy finansowej i ulg podatkowych.

Mamy dwie bardzo przyjazne formy pracy dla osób niepełnosprawnych i przewlekle chorych:

- samozatrudnienie,
- tzw. telepraca, czyli praca wykonywana w domu albo gdziekolwiek indziej.

Samozatrudnienie

Forma ta polega po prostu na założeniu własnej firmy. Nie musimy zatrudniać pracowników, a siedzibą może być nasze mieszkanie. Jeśli do tej pory pacjent był np. księgowym w dużej firmie, to może ten zawód wykonywać na własny rachunek, świadcząc usługi wypełniania deklaracji podatkowych, prowadząc księgowość małym firmom itp. Możliwości jest tutaj bardzo wiele, natomiast istotne jest, aby wykonywana praca była dostosowana do naszej sytuacji zdrowotnej oraz znalazła akceptację rynku, czyli klientów.

Rozpoczynając pracę, a właściwie działalność gospodarczą, możemy liczyć na dość znaczną pomoc przyznawaną na zasadach ogólnych, a więc niezależnie od choroby i niepełnosprawności, oraz na pomoc skierowaną specjalnie dla osób niepełnosprawnych.

W Urzędach Pracy ze środków budżetowych i unijnych starać można się o:

- pożyczki na rozpoczęcie działalności; często mogą one być później częściowo lub całkowicie umorzone,
- dopłaty lub nawet całkowite finansowanie szkoleń zawodowych.

Urzędy Pracy koordynują również programy realizowane ze środków unijnych, głównie Europejskiego Funduszu Społecznego. Programy te mają zwykle na celu aktywizację zawodową określonych grup społecznych, np. kobiet, osób po 40. roku życia, osób niepełnosprawnych itp. Jeśli spełniamy kryteria, możemy otrzymać dofinansowanie szkoleń zawodowych bądź kosztów zakupu niezbędnego wyposażenia.

W przypadku funduszy europejskich zazwyczaj wymagany jest pewien wkład własny (20 – 30%), zaś zawsze należy się liczyć z dość trudną ścieżką biurokratyczną.

Dla nowo powstających podmiotów gospodarczych możliwe są także okresowe (do 2 lat) zwolnienia lub obniżki w składkach ZUS.

Na zasadach szczególnych, a więc jako osoby niepełnosprawne i przewlekle chore, możemy starać się o pomoc ze środków PFRON – Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. W przypadku aktywizacji zawodowej może on w całości lub częściowo sfinansować szkolenia zawodowe i zakup wyposażenia.

Dofinansowanie ze środków PFRON uzyskać może także pracodawca zatrudniający osoby niepełnosprawne lub przystosowujący stanowisko pracy do ich potrzeb.

Telepraca

Jest to praca wykonywana na rzecz pracodawcy, ale w domu bądź w innym lokalu, w którym pracownik przebywa. Mogą to być np. księgowość, analizy ekonomiczne, tłumaczenia, wyszukiwanie dostawców oraz usługodawców. Pracownik kontaktuje się z zatrudniającą go firmą drogą elektroniczną, telefoniczną bądź też inną obopólnie uzgodnioną. Ostatnio nowelizacja Kodeksu pracy usankcjonowała prawnie ten rodzaj zatrudnienia. **Dla osób przewlekle chorych, a zwłaszcza niepełnosprawnych ruchowo, jest to niezwykle dogodna forma aktywności zawodowej.** Więcej o telepracy dowiedzieć się można na internetowym portalu www.efez.eu.

Firma zatrudniająca osoby niepełnosprawne może ze środków tzw. aktywizacji zawodowej administrowanych przez Urzędy Pracy oraz ze środków PFRON uzyskać całkowitą lub częściową refundację kosztów stworzenia takiego stanowiska pracy.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych w ramach programu **prewencji rentowej** organizuje dla osób z chorobami przewlekłymi turnusy rehabilitacyjne, gdzie wszelkie koszty, łącznie z wyżywieniem i zakwaterowaniem pokrywane są właśnie przez ZUS. Więcej informacji uzyskamy w lokalnych oddziałach ZUS lub na stronie internetowej: www.zus.pl.

Pomoc socjalna i finansowa. Ulgi podatkowe

Pomoc ta jest dość rozbudowana, aczkolwiek realizowana przez różne instytucje i niestety – biurokratycznie nierzadko skomplikowana. Instytucjami, do których należy się zgłosić, są:

Gminne i Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej

Jeśli spełniamy określone warunki, możemy otrzymać tzw. zasiłek pielęgnacyjny. Warto zaznaczyć, że o jego przyznaniu decydują wyłącznie kryteria medyczne, a nie osiągnięte dochody.

W przypadku osób o niskich dochodach możliwe jest uzyskanie zapomóg pieniężnych, różnego typu świadczeń rzeczowych, pomocy pielęgnarskiej lub świadczonej przez pracowników socjalnych (np. robienie zakupów, pomoc w pracach domowych w okresie nasilenia się choroby). **Tam zostaniemy również poinformowani, gdzie jeszcze i jakiej pomocy możemy oczekiwać.**

Ośrodki Pomocy Społecznej, głównie w miastach, często dysponują również samochodami (busami) przystosowanymi do przewozu osób niepełnosprawnych, łącznie z windami dla wózków inwalidzkich, którymi realizują przewozy do/z szkoły, pracy, zabiegów rehabilitacyjnych itp.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Oprócz wspomnianej już pomocy finansowej w aktywizacji zawodowej PFRON może całkowicie bądź częściowo finansować zakup sprzętu rehabilitacyjnego, pobyt w ośrodkach sanatoryjnych, likwidację tzw. barier architektonicznych itp.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS)

W razie stwierdzenia niezdolności do pracy otrzymamy świadczenie rentowe, natomiast dla osób, które nie nabyły tzw. uprawnień emerytalno-rentowych, przewidywana jest renta socjalna. Stan chorego musi być taki, aby w świetle obowiązujących przepisów co najmniej znacząco ograniczył podjęcie lub kontynuowanie dotychczasowej pracy zawodowej.

Trzeba zaznaczyć, że rencista może być aktywny zawodowo bez narażenia się na utratę świadczenia. Dopiero gdy uzyskuje odpowiednio wysokie dochody, wypłata renty/emerytury jest zawieszana.

System podatkowy

Osoby przewlekle chore lub niepełnosprawne mogą liczyć na ulgę w kwocie 2500 zł rocznie. Jest to jedna z najbardziej liberalnych ulg, także pod względem sposobu dokumentowania poniesionych wydatków. Przed jej pierwszym wykorzystaniem warto zwrócić się o pomoc np. do biura podatkowego, aby nie narażać się na konsekwencje finansowe.

Organizacje pozarządowe

W ostatnich latach pojawiają się one coraz liczniej i świadczą zwłaszcza pomoc natury rzeczowej, realizowaną głównie przez wolontariuszy (np. pomoc w pracach domowych, robieniu zakupów, prawną itp.), pomoc w zdobyciu sprzętu rehabilitacyjnego, rzadziej natomiast możemy oczekiwać wsparcia finansowego.

Gdzie jeszcze szukać pomocy i informacji?

„Kopalnią wiedzy” o ZZSK jest Internet. Wpisując w wyszukiwarkę hasło „ZZSK”, otrzymamy linki do tysięcy stron poświęconych tej problematyce. Pamiętajmy jednak, że Internet jest medium całkowicie wolnym, a więc oprócz informacji sprawdzonych, autoryzowanych, znajdziemy tam również porady i zalecenia co najmniej wątpliwe, a w kwestiach leczenia niekiedy wręcz amatorskie lub „znachorskie”. **Bądźmy zatem ostrożni, a w przypadku wątpliwości zawsze należy poradzić się lekarza.**

Perspektywy na przyszłość

Optymizmem napawają dokonujące się dość szybko zmiany prawne i przemiany w świadomości społecznej, zmierzające do ułatwienia życia osobom niepełnosprawnym. Ich wyraźna intensyfikacja nastąpiła z chwilą wstąpienia Polski do Unii Europejskiej. Dzisiaj standardem jest, że wszystkie nowe budynki użyteczności publicznej są przyjazne osobom niepełnosprawnym. W komunikacji miejskiej niskopodłogowe i mniej zatłoczone autobusy nie są już barierą dla wózka inwalidzkiego, zaś niepełnosprawni uczniowie, studenci i pracownicy – to widok całkowicie normalny.

Spotykamy się ponadto z coraz większą życzliwością otoczenia. Jeśli 2 – 3 lata temu miejsca parkingowe dla niepełnosprawnych były zwykle zajęte – obecnie nie ma z tym większych problemów. Poprawia się kultura społeczeństwa, i choć sporo nam jeszcze brakuje do krajów tzw. „Starej Unii”, to perspektywy stają się coraz lepsze.

Częstość występowania ZZSK i skala problemów, zwłaszcza leczniczych i społecznych, jakie ta choroba powoduje, przyczyniły się do powstania licznych organizacji i stowarzyszeń, grupujących osoby dotknięte chorobą, ich bliskich oraz sympatyków. Celem ich działania, obok społecznego uwrażliwienia na problem, jest pomoc chorym (szczególnie doradztwo socjalno-prawne) oraz działania zmierzające do poszerzenia zakresu osób, które mogłyby otrzymać najlepszą dostępną terapię – obecnie jest to leczenie wspomagające biologiczną odpowiedź organizmu.

Warto nie tylko korzystać z pomocy, ale włączyć się aktywnie w działalność tych organizacji. Pomagamy wtedy sobie i innym.

Przydatne adresy

- Augustów:** Augustowskie Stowarzyszenie Chorych na Reumatyzm, ul. Złota 9, 16-300 Augustów
tel.: 87 643 50 91 lub 604 512 912, e-mail: aschnar@nareumatyzm.org, www.nareumatyzm.org
- Białystok:** Stowarzyszenie Chorych na Choroby Reumatyczne „Reuma-Podlasie”,
ul. M. Curie-Skłodowskiej 24a, 15-276 Białystok, tel.: 85 746 82 40, 605 580 790,
e-mail: mtugeman@wobi.pl, www.reuma-podlasie.mixxt.pl
- Bydgoszcz:** Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków Koło w Bydgoszczy,
ul. Konarskiego 1/3, 85-020 Bydgoszcz, tel.: 52 349 79 13 w. 255
- Chodzież:** Stowarzyszenie Osób po Endoprotezoplastyce Biodra „Bioderko”,
ul. Jagiellońska 3, 64-800 Chodzież, tel.: 501 950 470, e-mail: bioderko@op.pl, www.bioderko.chodziej.pl
- Częstochowa:** Częstochowskie Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków, ul. Gruszowa 45, 42-215 Częstochowa, tel. 693 233 624,
e-mail: reumaczest@wp.pl, e-mail: amkaczorowska@gmail.com, e-mail: zsobiegraj@wp.pl, www.reumaczest.pl
- Dąbrowa Górnicza:** Stowarzyszenie Reumatyków i Ich Sympatyków „SOMA”,
ul. Okrzei 8, 41-300 Dąbrowa Górnicza, tel: 32 764 03 79, e-mail: sris.soma@vp.pl, e-mail: bksoma@wp.pl
- Elbląg:** Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków Koło w Elblągu,
ul. Leśmiana 5/18, 82-300 Elbląg, tel. 55 232 13 07; tel.: 55 611 01 55
- Gdańsk:** Stowarzyszenie na Rzecz Pomocy Osobom z Tocznem Rumieniowym Układowym „Lupus Polska”,
ul. Dębniki 2, 80-211 Gdańsk, tel.: 58 349 15 79
- Kielce:** Stowarzyszenie Reumatyków i Sympatyków „Arnika”,
ul. Kościuszki 25 pok.5, 25-310 Kielce, tel. 607 031 869
- Kościerzyna:** Kościerskie Stowarzyszenie Osób Chorych na Choroby Reumatyczne i Ich Przyjaciół „Kolibier”,
83-400 Kościerzyna, ul. Piechowskiego 36, tel.: 607916871, e-mail: sr.kolibier@gmail.com, www.stowarzyszeniekolibier.pev.pl/
- Kraków:** Stowarzyszenie Chorych na Reumatyzm,
Al. Focha 33, 30-119 Kraków, tel.: 12 422 37 36, 427 30 59, e-mail: biuro@schrkrakow.pl, www.schrkrakow.pl
- Leszno:** Stowarzyszenie Chorych na Choroby Reumatyczne,
ul. Grota-Roweckiego 20, 64-100 Leszno, tel. 655 207 672
- Lublin:** Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków Koło w Lublinie,
ul. Jaczewskiego 8, 20-090 Lublin, tel. 0-81-72-44-135, fax 81 747 57 10
- Łódź:** Stowarzyszenie Chorych na Choroby Reumatyczne i Osteoporozę „Reuma-San”,
ul. Kopernika 62, 90-553 Łódź, tel. 42 689 53 12; tel.: 42 637 48 15

- Łódź:** Stowarzyszenie Chorych na Choroby Reumatyczne i Osteoporozę „Reuma-San”, ul. Kopernika 62, 90-553 Łódź, tel.: 42 637 48 15, e-mail: pietrzakjoasia@wp.pl
- Olsztyn:** Stowarzyszenie Chorych „REUMA”, ul. Orłowicza 27, 10-684 Olsztyn, tel.: 663 181 382, e-mail: ela.bujnowska@op.pl
- Opole:** Opolskie Stowarzyszenie Chorych na Reumatyzm „Milenium”, ul. Górna 30a, 45-403 Opole, tel.: 077 458 12 26, fax.: 077 458 12 26, e-mail: milenium@free.ngo.pl, e-mail: brygida.widera@wp.pl, www.stowarzyszeniemilenium.blox.pl
- Sopot:** Stowarzyszenie Pomocy Wzajemnej „ENDOPROTEZA” w Sopocie, Siedziba Stowarzyszenia: Wojewódzki Zespół Reumatologiczny im. dr Jadwigi Titz - Kosko, ul. Grunwaldzka 1/3, 81-967 Sopot, tel.: 58 345 71 11, tel.: 58 664 80 33, tel. komorkowy: 604 901 815, e-mail: Anna.Endoproteza@op.pl, e-mail: agambakowska@wp.pl, e-mail: ela@sliwinska.com, www.endoproteza.republika.pl/pol.html
- Pomorskie Stowarzyszenie Osób z Chorobami Reumatycznymi (Sopot), Wojewódzki Zespół Reumatologiczny im. dr Jadwigi Titz - Kosko, 81-759 Sopot, ul. Grunwaldzka 1/3, e-mail: ela@sliwinska.com, www.sites.google.com/site/endoprotezapl/onas
- Szczecin:** Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków Koło „Odra-Bałtyk” w Szczecinie, ul. Arakońska 17-18, 71-470 Szczecin, tel.: (91) 488 96 51
- Śrem:** Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków Koło w Śremie, ul. Mickiewicza 95, 63-100 Śrem, tel: 61 263 62 73
- Warszawa:** Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Reumatyków, ul Spartańska 1, Warszawa 02-637, (koniecznie z dopiskiem REF- Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Reumatyków), e-mail: REF@biznespoczta.pl, e-mail: jgrygielska@wp.pl, www.ref.mixxt.pl/
- Ogólnopolskie Stowarzyszenie Młodych z Zapalnymi Chorobami Tkanki Łącznej „3majmy się razem”, ul. E.J.Osmańczyka 16b/14, 01-494 Warszawa, tel.: 502 387 971, e-mail: m.zientek@3majmysierazem.pl, e-mail: k.sacharczuk@3majmysierazem.pl, www.3majmysierazem.pl
- Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków, ul. Spartańska 1, 02-637 Warszawa, tel.: 22-844-42-41 w. 465, kom. 664 630 125, e-mail: reuma@idn.org.pl, www.reuma.idn.org.pl
- Wrocław:** Stowarzyszenie Chorych na ZSSK i Osób ich Wspierających, ul. Kasprzaka 23/2, 51-676 Wrocław, tel: 516 613 751, tel. 604 275 617, e-mail: j_gorecki@o2.pl, e-mail: bartekk29@wp.pl, e-mail: kqu@wp.pl, www.zzsk.mixxt.pl/, tel. 506 779 184, 604 275 617
- Stowarzyszenie na Rzecz Reumatologii Dziecięcej, plac 1 Maja 8, 50-043 Wrocław, tel.: 71 341 00 00 wew. 245
- Zbąszyń:** Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków Koło w Zbąszyniu (WAMO), 64-360 Nowa Wieś Zbąszyńska 33, tel. 696 992 655, e-mail: violetta.maria@wp.pl, e-mail: wamo.reuma@o2.pl, www.reuma.idn.org.pl

Placówki medyczne stosujące leczenie biologiczne

Dolnośląskie

4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej We Wrocławiu, Kliniczny Oddział Chorób Wewnętrznych
ul. Weigla 5, 50-981 Wrocław-Krzyki, tel.: 717 660 373

Dolnośląski Szpital Specjalistyczny Im. T. Marciniaka - Centrum Medycyny Ratunkowej, Oddział Reumatologii I Chorób Wewnętrznych,
ul. gen. Augusta Emila Fieldorfa 2, 54-049 Wrocław-Fabryczna, tel.: 713 064 765

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Świdnicy, Oddział Reumatologiczny
ul. Wojska Polskiego 7, 58-130 Żarów, tel.: 748 580 311

Uniwersytecki Szpital Kliniczny Im. Jana Mikulicza-Radeckiego we Wrocławiu, Oddział Reumatologiczny
ul. Borowska 213, 50-556 Wrocław, tel.: 717 331 110

Uzdrowisko Świeradów - Czerniawa Spółka z Ograniczoną Odpowiedzialnością - Grupa Pgu, Oddział Reumatologiczny
ul. Piłsudskiego 33, 59-850 Świeradów-Zdrój, tel.: 757 820 739

Kujawsko-Pomorskie

Spzoz 10 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką, Klinika Chorób Wewnętrznych - Oddział Kliniczny Reumatologiczny
ul. Powstańców Warszawy 5, 85-681 Bydgoszcz, tel.: 261417220

Szpital Uniwersytecki Nr 2 Im. Dr Jana Bizuela w Bydgoszczy, Klinika Reumatologii i Układowych Chorób Tkanki Łącznej
ul. Ujejskiego 75, 85-168 Bydgoszcz, tel.: 52 3655799

Wojewódzki Szpital Zespolony Im. L. Rydygiera w Toruniu, Oddział Kliniczny Nefrologii, Diabetologii i Chorób Wewnętrznych
ul. św. Józefa 53-59, 87-100 Toruń, tel.: 056-610-11-00

Lubelskie

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny Nr 4 w Lublinie, Oddział Reumatologii
ul. dr. K. Jaczewskiego 8, 20-954 Lublin, tel.: 081-7244790

Lubuskie

Wielospecjalistyczny Szpital w Nowej Soli, Oddział Reumatologiczny
ul. Chałubińskiego 7, 67-100 Nowa Sól, tel.: 683 882 329

Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki w Gorzowie Wlkp. Spółka z Ograniczoną Odpowiedzialnością, Oddział Reumatologii i Chorób Płuc
ul. Walczaka 42, 66-400 Gorzów Wielkopolski, tel.: 957 331 600

Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki w Gorzowie Wlkp. Spółka z Ograniczoną Odpowiedzialnością, Wojewódzka Poradnia Reumatologiczna
ul. Walczaka 42, 66-400 Gorzów Wielkopolski, tel.: 957 331 600

Mazowieckie

Centralny Szpital Kliniczny Msw w Warszawie, Klinika Chorób Wewnętrznych I Reumatologii
ul. Wołoska 137, 02-507 Mokotów, tel.: 0 22 508 16 62

Centralny Szpital Kliniczny Msw w Warszawie, Poradnia Reumatologiczna Kliniki Chorób Wewnętrznych I Reumatologii
ul. Wołoska 137, 02-507 Mokotów, tel.: (22) 508 17 66

Instytut Reumatologii Im. Prof. Dr Hab. Med. Eleonory Reicher, Klinika I Poliklinika Reumatologii
ul. Spartańska 1, 02-637 Mokotów, tel.: 0226467898

Instytut Reumatologii Im. Prof. Dr Hab. Med. Eleonory Reicher, Klinika I Poliklinika Układowych Chorób Tkanki Łącznej
ul. Spartańska 1, 02-637 Mokotów, tel.: 0228445726

Instytut Reumatologii Im. Prof. Dr Hab. Med. Eleonory Reicher, Klinika Wczesnego Zapalenia Stawów
ul. Spartańska 1, 02-637 Mokotów, tel.: 022-844-87-44

Instytut Reumatologii Im. Prof. Dr Hab. Med. Eleonory Reicher, Poradnia Reumatologiczna
ul. Spartańska 1, 02-637 Mokotów, tel.: 0226467891

Mazowiecki Szpital Specjalistyczny Spółka z Ograniczoną Odpowiedzialnością, Oddział Reumatologii
ul. J. Aleksandrowicza 5, 26-617 Radom, tel.: 48 361-34-00

Mazowiecki Szpital Specjalistyczny Spółka z Ograniczoną Odpowiedzialnością, Poradnia Reumatologiczna
ul. J. Aleksandrowicza 5, 26-617 Radom, tel.: 48 361-37-74

Wojskowy Instytut Medyczny, Klinika Chorób Wewnętrznych I Reumatologii
ul. Szaserów 128, 04-141 Praga-Południe, tel.: 261 817 666

Wojskowy Instytut Medyczny, Poradnia Reumatologiczna
ul. Szaserów 128, 04-141 Praga-Południe, tel.: 261 817 666

Małopolskie

Szpital, Poradnia Reumatologiczna I Leczenia Osteoporozy
ul. Szpitalna 22, 34-200 Sucha Beskidzka, tel.: 338 723 100

Szpital, Oddział Reumatologiczny
ul. Szpitalna 22, 34-200 Sucha Beskidzka, tel.: 338 723 100

Szpital Powiatowy Im. L.rydygiera, Oddział Chorób Wewnętrznych z Pododdziałem Kardiologii
ul. Kościuszki 68, 32-800 Brzesko, tel.: 146 621 360

Szpital Powiatowy Im. L.rydygiera, Poradnia Reumatologiczna
ul. Kościuszki 68, 32-800 Brzesko, tel.: 146 621 250

Szpital Specjalistyczny Im. J.dietla w Krakowie - Lecznictwo Szpitalne, Oddział Reumatologii
ul. Skarbowska 1, 31-121 Kraków-Śródmieście, tel.: 126 876 260

Szpital Specjalistyczny Im. J.dietla w Krakowie - Lecznictwo Szpitalne, Oddział Reumatologii
Al. F. Focha 33, 30-119 Kraków-Krowodrza, tel.: 126 876 420

Szpital Specjalistyczny Im. J.dietla w Krakowie - Lecznictwo Szpitalne, Poradnia Reumatologiczna
Al. F. Focha 33, 30-119 Kraków-Krowodrza, tel.: 126 876 461

Szpital Specjalistyczny Im. J.dietla w Krakowie - Lecznictwo Szpitalne, Poradnia Reumatologiczna
ul. Batorego 3, 31-135 Kraków-Śródmieście, tel.: 126 337 976

Uniwersyteckie Lecznictwo Szpitalne, Oddział Chorób Wewnętrznych I Geriatrii
ul. Śniadeckich 10, 31-531 Kraków-Śródmieście, tel.: 124 247 000

Uniwersyteckie Lecznictwo Szpitalne, Poradnia Reumatologiczna
ul. Śniadeckich 10, 31-531 Kraków-Śródmieście, tel.: 124 247 000

Opolskie

Stobrowskie Centrum Medyczne Spółka z Ograniczoną Odpowiedzialnością z Siedzibą w Kup Oddział Reumatologiczny
ul. Karola Miarki 14/-, 46-082 Kup, tel.: 774 032 833

Podkarpackie

Centrum Opieki Medycznej w Jarosławiu, Poradnia Reumatologiczna
ul. 3 Maja 70, 37-500 Jarosław, tel.: 166 215 421

Centrum Opieki Medycznej w Jarosławiu, Oddział Reumatologiczny
ul. 3 Maja 70, 37-500 Jarosław, tel.: 166 215 421

Kliniczny Szpital Wojewódzki Nr 2 Im. Św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie, Kliniczny Oddział Reumatologii
ul. Lwowska 60, 35-301 Rzeszów, tel.: 178 664 302

Kliniczny Szpital Wojewódzki Nr 2 Im. Św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie, Poradnia Reumatologiczna
ul. Lwowska 60, 35-301 Rzeszów, tel.: 178 664 421;178 664 423

Sanus Szpital Specjalistyczny Sp. z o.o., Poradnia Reumatologiczna
ul. Wojska Polskiego 5, 37-450 Stalowa Wola, tel.: 158 431 418

Sanus Szpital Specjalistyczny Sp. z O.o., Oddział Reumatologiczny
ul. Wojska Polskiego 5, 37-450 Stalowa Wola, tel.: 158 431 418

Szpital Specjalistyczny w Brzozowie Podkarpacki Ośrodek Onkologiczny Im. Ks. B. Markiewicza, Oddział Chorób Wewnętrznych
z Pododdziałem Reumatologii, ul. ks. J. Bielawskiego 18, 36-200 Brzozów, tel.: 134 309 623

Szpital Specjalistyczny w Brzozowie Podkarpacki Ośrodek Onkologiczny Im. Ks. B. Markiewicza, Poradnia Reumatologiczna
ul. Bielawskiego 16, 36-200 Brzozów, tel.: 134 309 507

Wojewódzki Szpital Im. Św.ojca Pio w Przemyślu, Oddział Reumatologiczny
ul. Monte Cassino 18, 37-700 Przemyśl, tel.: 166 775 019

Wojewódzki Szpital Im. Św.ojca Pio w Przemyślu, Poradnia Reumatologiczna
ul. Monte Cassino 18, 37-700 Przemyśl, tel.: 166 775 019

Wojewódzki Szpital Im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu, Oddział Reumatologiczny
ul. Szpitalna 1, 39-400 Tarnobrzeg, tel.: 158 123 183

Wojewódzki Szpital Podkarpacki Im. Jana Pawła II w Krośnie, Oddział Reumatologiczny
ul. Korczyńska 57, 38-400 Krosno, tel.: 134 378 354

Wojewódzki Szpital Podkarpacki Im. Jana Pawła II w Krośnie, Poradnia Reumatologiczna
ul. Korczyńska 57, 38-400 Krosno, tel.: 134 378 426

Zachodniopomorskie

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny Nr 1 Im. Prof. Tadeusza Sokołowskiego PUM, Klinika Reumatologii I Chorób Wewnętrznych
ul. Unii Lubelskiej 1, 71-252 Szczecin, tel.: 91 4253337

Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony, Oddział Reumatologii
ul. Arkońska 4, 71-455 Szczecin, tel.: 918139170

Łódzkie

Samodzielny Szpital Wojewódzki Im. Mikołaja Kopernika w Piotrkowie Trybunalskim, Oddział Reumatologiczny
ul. Rakowska 15, 97-300 Piotrków Trybunalski, tel.: 446 480 435

Samodzielny Szpital Wojewódzki Im. Mikołaja Kopernika w Piotrkowie Trybunalskim, Poradnia Reumatologiczna
ul. Rakowska 15, 97-300 Piotrków Trybunalski, tel.: 446 480 384

Szpital Powiatowy w Radomsku, Poradnia Reumatologiczna
ul. Jagiellońska 36, 97-500 Radomsko, tel.: 446 854 722; 446 810 800

Szpital Powiatowy w Radomsku, Oddział Reumatologiczny
ul. Jagiellońska 36, 97-500 Radomsko, tel.: 446 810 869

Szpital Wojewódzki Im. Prymasa Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Sieradzu, Oddział Reumatologiczny
ul. Armii Krajowej 7, 98-200 Sieradz, tel.: (827)827 84 52

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny Im. M. Kopernika w Łodzi, Oddział Reumatologiczny
ul. Pabianicka 62, 93-513 Łódź-Górna, tel.: 426 895 000

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny Im. M. Kopernika w Łodzi, Wojewódzka Przychodnia Reumatologiczna
ul. Pabianicka 62, 93-513 Łódź-Górna, tel.: 426 895 111

Podlaskie

Szpital Wojewódzki Im. Dr. Ludwika Rydygiera w Suwałkach, Oddział Reumatologiczny
ul. Szpitalna 60, 16-400 Suwałki, tel.: 087 56 29 204

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku, Klinika Reumatologii I Chorób Wewnętrznych
ul. M.C. Skłodowskiej 24A, 15-276 Białystok, tel.: 085-746-80-00

Pomorskie

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Medica" s.c., Oddział Reumatologiczny
ul. Wybickiego 30, 77-200 Miastko, tel.: 598 570 955

Szpital Specjalistyczny w Kościerzynie Spółka z Ograniczoną Odpowiedzialnością, Oddział Reumatologiczny
ul. A. Piechowskiego 36, 83-400 Kościerzyna, tel.: 586 860 660

Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Klinika Chorób Wewnętrznych, Chorób Tkanki Łącznej I Geriatrii
ul. Dębinki 7, 80-952 Gdańsk, tel.: 583 492 833

Wojewódzki Zespół Reumatologiczny Im.dr Jadwigi Titz-Kosko w Sopocie, Poradnia Reumatologiczna
ul. Grunwaldzka 1/3, 81-759 Sopot, tel.: 585 557 555

Wojewódzki Zespół Reumatologiczny Im.dr Jadwigi Titz-Kosko w Sopocie, Oddział Reumatologiczny
ul. Grunwaldzka 1/3, 81-759 Sopot, tel.: 585 557 550

Śląskie

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zespół Szpitali Miejskich w Chorzowie, Poradnia Reumatologiczna
ul. Strzelców Bytomskich 11, 41-500 Chorzów, tel.: 323 499 234

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zespół Szpitali Miejskich w Chorzowie, Oddział Reumatologiczny
ul. Strzelców Bytomskich 11, 41-500 Chorzów, tel.: 324 399 234

Sp Szpital Kliniczny Nr 7 Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach Górnośląskie, Centrum Medyczne Im. Prof. Leszka Gieca
Oddział Chorób Wewnętrznych I Reumatologii
ul. Ziołowa 45-47, 40-635 Katowice, tel.: 323 598 290

Sp Szpital Kliniczny Nr 7 Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach Górnośląskie Centrum Medyczne Im. Prof. Leszka Gieca
Poradnia Reumatologiczna, ul. Ziołowa 45-47, 40-635 Katowice, tel.: 323 598 479

Szpital Murcki Spółka z Ograniczoną Odpowiedzialnością, Poradnia Reumatologiczna
ul. Sokołowskiego 2, 40-749 Katowice, tel.: 322 556 130

Szpital Murcki Spółka z Ograniczoną Odpowiedzialnością, Oddział Reumatologiczny
ul. Sokołowskiego 2, 40-749 Katowice, tel.: 322 556 162

Szpital Specjalistyczny Nr 1 w Bytomiu, Poradnia Reumatologiczna
ul. Żeromskiego 7, 41-902 Bytom, tel.: 323 963 244

Szpital Specjalistyczny Nr 1 w Bytomiu, Oddział Reumatologii I Rehabilitacji
Ul.zeromskiego 7, 41-902 Bytom, tel.: 323 963 251

Szpital Specjalistyczny Nr 1 w Bytomiu, Oddział Reumatologii I Rehabilitacji
ul. Żeromskiego 7, 41-902 Bytom, tel.: 323 963 251

Śląskie Centrum Reumatologii, Rehabilitacji I Zapobiegania Niepełnosprawności Im. Gen. Jerzego Ziętka w Ustroniu Spółka z Ograni
Poradnia Reumatologiczna, ul. Szpitalna 11, 43-450 Ustroń, tel.: 338 542 640

Świętokrzyskie

Powiatowy Zakład Opieki Zdrowotnej, Oddział Reumatologiczny, ul. Radomska 70, 27-200 Starachowice, tel.: 41 273-96-13

Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego w Sandomierzu, Oddział Reumatologiczny, ul. Schinzla 13, 27-600 Sandomierz, tel.: 158330544

Zespół Opieki Zdrowotnej w Końskich, Świętokrzyskie Centrum Reumatologii, ul. Gimnazjalna 41B, 26-200 Końskie, tel.: 0413902398

Zespół Opieki Zdrowotnej We Włoszczowie, Oddział Reumatologiczny, ul. Żeromskiego 28, 29-100 Włoszczowa, tel.: 0413883811

Warmińsko-Mazurskie

Miejski Szpital Zespolony w Olsztynie, Oddział Reumatologiczny, Al. Wojska Polskiego 30, 10-229 Olsztyn, tel.: 089-6786668

Wojewódzki Szpital Zespolony w Elblągu, Oddział Reumatologiczny, ul. Królewiecka 146, 82-300 Elbląg, tel.: 055-239-59-45

Wielkopolskie

Ortopedyczno-Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny Im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego Im.karola Marcinkowskiego
Oddział D.szw. Reumatologiczno-Rehabilitacyjny, ul. 28 Czerwca 1956R. 135/147, 61-545 Poznań-Wilda, tel.: (061) 831-02-80

Ortopedyczno-Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny Im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego Im.karola Marcinkowskiego
Oddział li R Reumatologiczny, ul. 28 Czerwca 1956R. 135/147, 61-545 Poznań-Wilda, tel.: (061) 831-02-72

Poznański Ośrodek Reumatologiczny Sp Specjalistyczny ZOZ, Oddział Reumatologiczny
ul. Mickiewicza 95, 63-100 Śrem, tel.: 61 22 46 300

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Kościanie, Oddział Reumatologiczny w Kościanie
ul. Szpitalna 7, 64-000 Kościan, tel.: 065/512-08-55

Szpital Specjalistyczny w Pile Im. Stanisława Staszica, Oddział Reumatologiczny
ul. Rydygiera 1, 64-920 Piła, tel.: 67 2106342

Wielospecjalistyczny Szpital Miejski Im.józefa Strusia z Zakładem Opiekuńczo-Lecznicznym. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
z Siedzibą w Poznaniu Przy Ul. Szwajcarskiej 3, Oddział Reumatologii I Osteoporozy, ul. Szwajcarska 3, 61-285 Poznań-Nowe Miasto, tel.: 61739000

Wojewódzki Szpital Zespolony w Lesznie, Oddział Chorób Wewnętrznych
ul. Kiepury 45, 64-100 Leszno, tel.: 065 52-53-410

<https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyLekowe> (ostatnio sprawdzono 12.10.2015)



www.poruszycswiat.pl
Wiedza w jednym miejscu

Dostępny również w wersji elektronicznej na
www.poruszycswiat.pl

AbbVie Polska Sp. z o.o.
ul. Postępu 21B, 02-676 Warszawa, tel.: (22) 372 78 00, fax: (22) 372 78 01

PLHUR150250

abbvie