

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na maj 2019 r.)				
Program profilaktyczny	Gdzie uzyskasz informację odnośnie realizatorów programu?	Kto może uczestniczyć w programie?	Opis programu	Termin realizacji
<p>Program profilaktyki chorób układu krążenia</p> <p>http://nfz-bydgoszcz.pl/important/content/1372</p>	<p>Lista realizatorów programu w województwie:</p> <p>https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne</p>	<p>Kobiety i mężczyźni w wieku:</p> <p>35, 40, 45, 50, 55 lat</p>	<p>Jeśli urodziłeś/aś się w 1964, 1969, 1974, 1979 lub 1984 roku i nie została u Ciebie rozpoznana choroba układu krążenia oraz w okresie ostatnich 5 lat nie korzystałeś/aś ze świadczeń udzielanych w ramach profilaktyki chorób układu krążenia to zgłoś się do swojego lekarza pierwszego kontaktu i zapytaj o możliwość wzięcia udziału w programie profilaktycznym.</p> <p>Profilaktyka chorób układu krążenia obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przeprowadzenie wywiadu wraz z wypełnieniem ankiety, - wykonanie badań biochemicznych krwi pod kątem zbadania stężenia we krwi: cholesterolu całkowitego, LDL-cholesterolu, HDL-cholesterolu, triglicerydów i poziomu glukozy, - pomiar ciśnienia tętniczego krwi, - określenie współczynnika masy ciała (Body Mass Index - BMI), - wizytę kontrolną połączoną z edukacją zdrowotną i wskazaniem do dalszej diagnostyki lub leczenia. 	2019
<p>Profilaktyka chorób odtytoniowych (w tym POCHP)</p> <p>http://nfz-bydgoszcz.pl/important/content/1372</p>	<p>Lista realizatorów programu w województwie:</p> <p>https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne</p>	<p>Kobiety i mężczyźni aktywni zawodowo pomiędzy;</p> <p>40 - 65 rokiem życia</p>	<p>Jeśli od wielu lat palisz tytoń, urodziłeś/aś się pomiędzy 1954 a 1979 rokiem i nie miałeś/aś wykonanego badania spirometrycznego w okresie ostatnich 36 miesięcy zgłoś się do swojej placówki POZ i zapytaj o możliwość wzięcia udziału w programie.</p> <p>Profilaktyka chorób odtytoniowych obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczestnictwo w zakresie poradnictwa antytytoniowego z diagnostyką i profilaktyką POCHP. 	2019
<p>Profilaktyka nowotworów głowy i szyi</p> <p>https://profilaktyka.umed.pl/</p>	<p>Program realizowany jest w Bydgoszczy, Inowrocławiu, Chełmnie, Wąbrzeźnie, Rogowie, Rypinie i Żninie.</p> <p>Szczegóły pod adresem:</p> <p>https://profilaktyka.umed.pl/placowki-poz-w-programie/</p>	<p>Kobiety i mężczyźni aktywni zawodowo pomiędzy;</p> <p>40 - 65 rokiem życia</p>	<p>Jeśli jesteś osobą aktywną zawodowo, urodziłeś/aś się w latach 1954 - 1979, a przy tym palisz papierosy, spożywasz wysokoprocentowy alkohol oraz podejmujesz zachowania seksualne związane z ryzykiem zakażenia wirusem HPV (wielu partnerów seksualnych, seks oralny) weź udział w profilaktyce nowotworów szyi i głowy.</p> <p>Profilaktyka nowotworów głowy i szyi obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wizytę w placówce POZ, gdzie zostaje przeprowadzona rozmowa profilaktyczna i wywiad, na podstawie którego pacjent jest kierowany do dalszej diagnostyki laryngologicznej i badań specjalistycznych. 	31.12.2019

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na maj 2019 r.)				
Program profilaktyczny	Gdzie uzyskasz informację odnośnie realizatorów programu?	Kto może uczestniczyć w programie?	Opis programu	Termin realizacji
<p>4</p> <p>Wczesne wykrywanie nowotworu jelita grubego</p> <p>Informacje o bezpłatnej kolonoskopii znajdziesz w poniższych linkach:</p> <p>https://www.wylaczraka.pl/617/kolonoskopia-jest-super-material-edukacyjny</p> <p>https://www.kujawsko-pomorskie.pl/programy-polityki-zdrowotnej-informacje-dla-mieszkanow/31952-program-profilaktyczny-ukierunkowany-na-wczesne-wykrywanie-nowotworu-jelita-grubego</p>	<p>Badania można wykonać w Bydgoszczy, Toruniu, Inowrocławiu, Włocławku, Chełmży, Grudziądzu, Brodnicy, Świeciu, Tucholi.</p> <p>Lista realizatorów projektu w województwie znajduje się na poniższej stronie internetowej:</p> <p>https://kujawsko-pomorskie.pl/pliki/2018/zdrowie/20181115_program/Tabela_realizatorzy_RJG.pdf</p>	<p>Kobiety i mężczyźni</p> <p>aktywni zawodowo pomiędzy;</p> <p>50 - 65 rokiem życia</p>	<p>Możesz skorzystać z programu jeśli jestes osobą pracującą lub gotową do podjęcia zatrudnienia i spełniasz następujące warunki:</p> <ul style="list-style-type: none"> - urodziłeś/aś się pomiędzy 1954, a 1969 rokiem oraz nie masz dotychczas stwierdzonych objawów klinicznych sugerujących istnienie nowotworu jelita grubego, albo; - urodziłeś/aś się pomiędzy 1970, a 1979 rokiem oraz masz wśród krewnych pierwszego stopnia osobę z nowotworem jelita grubego i nie stwierdzono u Ciebie objawów klinicznych sugerujących istnienie raka jelita grubego, albo; - urodziłeś/aś się pomiędzy 1970, a 1994 rokiem, pochodzisz z rodziny, w której występuje dziedziczny rak jelita grubego niezwiązany z polipowością (HNPCC). W tym przypadku, aby skorzystać z badania potrzebujesz skierowania z poradni genetycznej. <p>Wczesne wykrywanie nowotworu jelita grubego obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonanie badania kolonoskopii, po którym (w razie potrzeby) pacjent jest kierowany do dalszej diagnostyki lub leczenia. 	31.12.2023
<p>5</p> <p>Wczesne wykrywanie reumatoidalnego zapalenia stawów</p> <p>http://www.wczesnyrzkoscierzyna.pl/pages/home</p>	<p>Badania można wykonać w Wąbrzeźnie i Tucholi</p> <p>Lista realizatorów projektu w województwie znajduje się na poniższej stronie internetowej:</p> <p>http://www.wczesnyrzkoscierzyna.pl/bookmarks/1</p>	<p>Kobiety i mężczyźni</p> <p>aktywni zawodowo pomiędzy;</p> <p>16 - 67 rokiem życia</p>	<p>Możesz skorzystać z udziału w programie reumatoidalnego zapalenia stawów jeśli urodziłeś/aś się pomiędzy 1952, a 2003 rokiem, jesteś aktywny/a zawodowo oraz dokucz Ci obrząk co najmniej jednego stawu, który nie jest wynikiem urazu i trwa co najmniej trzy tygodnie.</p> <p>Profilaktyka reumatoidalnego zapalenia stawów obejmuje dwie wizyty w placówce POZ:</p> <p>wizyta 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - wywiad, - badanie układu ruchu z użyciem testu uciskowego, - skierowanie na badania (OB, CRP, morfologia), - wypełnienie niezbędnej dokumentacji kwalifikującej do projektu; <p>wizyta 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - analiza i opis wyników badań, - powtórne badanie układu ruchu; w przypadku podejrzenia RZS, lekarz POZ wystawia skierowanie do reumatologa do Ośrodka Wczesnej Diagnostyki w Kościerzynie. 	do drugiej połowy 2020

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na maj 2019 r.)				
Program profilaktyczny	Gdzie uzyskasz informację odnośnie realizatorów programu?	Kto może uczestniczyć w programie?	Opis programu	Termin realizacji
6 Przeciwdziałanie chorobom naczyń mózgowych http://107sw.mil.pl/udary/pacjent/	Program realizowany jest w: Szubinie, Rynarzewie, Sepulnie Krajeńskim, Więcborku, Sośnie, Wąwlewie, Mroczy, Turze, Nakle nad Notecią, Wałczu. Koordynator: 107 Szpital Wojskowy w Wałczu tel.67 258 24 42 sekretariat@107sw.mil.pl	Kobiety i mężczyźni aktywni zawodowo pomiędzy; 40 - 65 rokiem życia	Jeśli jesteś aktywna/y zawodowo i urodziłaś/eś się między 1954, a 1979 rokiem skorzystaj z programu wczesnego rozpoznawania objawów chorób naczyń mózgowych. Czynnikiem ryzyka, które w największym stopniu zagrażają wystąpieniem udaru mózgu oraz przemijającego ataku niedokrwinnego (TIA) są m. in.: palenie tytoniu, nadciśnienie tętnicze, otyłość, nadużywanie alkoholu, cukrzyca, brak aktywności fizycznej. Profilaktyka chorób naczyń mózgowych obejmuje: - wywiad w kierunku ryzyka wystąpienia udaru mózgu wraz z wypełnieniem ankiety oceniającej wiedzę na temat chorób naczyń mózgowych, - standardowe badanie internistyczne, badania diagnostyczne, w tym: EKG spoczynkowe, poziom glukozy, pełny lipidogram; - wizytę kontrolną i wskazania do dalszej diagnostyki lub leczenia w ambulatoryjnej opiece specjalistycznej.	do drugiej połowy 2020
7 Program zapobiegania otyłości	Centrum Dietetyczne Online:* https://poradnia.ncez.pl/ Zdrowy jadłospis na każdy dzień:* https://diety.nfz.gov.pl/local/diet/login.php Asystent zdrowego żywienia - aplikacja wspomagająca prawidłowe odżywianie: https://ncez.pl/asystentzdrowegozywienia/ Aplikacja wspomagająca prawidłowe odżywianie w czasie ciąży: https://ncez.pl/zdrowamama/ Aplikacja pomagająca kształtować zdrowe nawyki żywieniowe u dzieci: Graj na zdrowie! https://ncez.pl/zdrowice/	Osoby pełnoletnie	Jeśli jesteś dorosła/y, korzystasz z Internetu i potrzebujesz porady dietetyka możesz skorzystać z programu zapobiegania otyłości. Zespół Centrum Dietetycznego Online składa się z wykwalifikowanych dietetyków oraz ekspertów Instytutu Żywności i Żywienia, którzy ukończyli wyższe uczelnie kierunkowe oraz posiadają szeroką wiedzę z zakresu żywienia i żywności. Pomoc obejmuje konsultacje i edukację w zakresie zasad zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Zalecenia dietetyczne udzielane są na podstawie szczegółowo przeprowadzonego wywiadu. Pomoc ma na celu wesprzeć zarówno osoby zdrowe, które chcą sprawdzić czy ich sposób żywienia jest właściwy jak i chore, dla których dieta powinna być elementem skutecznego leczenia, szczególnie w przypadku jednocześnie występujących wielu schorzeń.	do drugiej połowy 2020

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na maj 2019 r.)					
	Program profilaktyczny	Gdzie uzyskasz informację odnośnie realizatorów programu?	Kto może uczestniczyć w programie?	Opis programu	Termin realizacji
8	<p>Program profilaktyki gruźlicy</p> <p>http://nfz-bydgoszcz.pl/importancja/content/1372</p>	<p>Lista realizatorów programu w województwie:</p> <p>https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne</p>	Osoby pełnoletnie	<p>Możesz wziąć udział w programie jeśli:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dokonałaś/eś wyboru pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej, - w dotychczasowym wywiadzie nie rozpoznano u Ciebie gruźlicy, - miałaś/eś kontakt z osobą chorą na gruźlicę. <p>Profilaktyka gruźlicy obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wywiad w kierunku gruźlicy wraz z wypełnieniem ankiety, - edukację zdrowotną świadczeniobiorcy, - ewentualną dalszą ocenę stanu zdrowia przez lekarza POZ. <p>Program jest prowadzony przez placówki podstawowej opieki zdrowotnej, które w danym roku zawarły umowę z NFZ.</p>	2019
9	<p>Program profilaktyki zakażeń pneumokokowych</p> <p>https://www.kujawsko-pomorskie.pl/programy-polityki-zdrowotnej-informacje-dla-mieszkanow/34237-program-profilaktyki-zakazen-pneumokokowych-wsrod-osob-doroslych-w-oparciu-o-szczepienia-przeciwko-pneumokokom-w-wojewodztwie-kujawsko-pomorskim-realizacja-2019-r</p>	<p>Koordinator programu:</p> <p>Wojewódzki Szpital Obserwacyjno-Zakaźny im. T. Browicza w Bydgoszczy, ul. Św. Floriana 12, 85-030 Bydgoszcz</p> <p>dr n. med. Krzysztof Gierlotka e-mail: krzysztof.gierlotka@gmail.com tel. 602-224-446</p> <p>Lista samorządów terytorialnych biorących udział w projekcie:</p> <p>https://www.kujawsko-pomorskie.pl/pliki/2019/zdrowie/20190506_program/wykaz.pdf</p>	Osoby starsze w wieku 65 lat i powyżej	<p>Możesz skorzystać z bezpłatnego szczepienia przeciwko pneumokokom jeśli urodziłaś/eś się w roku 1954 lub wcześniej oraz cierpisz na przewlekły nieżyt oskrzeli lub dychawicę oskrzelową.</p> <p>Warunkiem jest zamieszkanie na terenie jednostki samorządu terytorialnego, biorącej udział w programie.</p>	2019
10	<p>Program zapobiegania upadkom dla seniorów</p> <p>https://www.kujawsko-pomorskie.pl/programy-polityki-zdrowotnej-informacje-dla-mieszkanow/34215-program-zapobiegania-upadkom-dla-seniorow-w-wojewodztwie-kujawsko-pomorskim-realizacja-2019-r</p>	<p>Koordinator programu:</p> <p>„Regionalny Ośrodek Medycyny Sportowej SPORTVITA” Sp. z o.o. ul. Tadeusza Rejtana 1, 85-032 Bydgoszcz</p> <p>dr Gabriel Chęsy e-mail: gabriel.chesy@gmail.com tel. 608-655-937,</p> <p>Lista samorządów terytorialnych biorących udział w projekcie:</p> <p>https://www.kujawsko-pomorskie.pl/pliki/2019/zdrowie/20190425_badania/wykaz_samorzadow.pdf</p>	Osoby starsze w wieku 60 lat i powyżej	<p>Możesz skorzystać z udziału w programie jeśli urodziłeś się w 1959 roku, lub wcześniej oraz chcesz poprawić swoją sprawność fizyczną.</p> <p>Program ma na celu zwiększenie wiedzy dotyczącej wpływu aktywności fizycznej na zdrowie oraz wykształcenie nawyku systematycznych ćwiczeń fizycznych wśród seniorów.</p>	2019

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na maj 2019 r.)				
Program profilaktyczny	Gdzie uzyskasz informację odnośnie realizatorów programu?	Kto może uczestniczyć w programie?	Opis programu	Termin realizacji
11 Działania dedykowane seniorom http://www.infosenior.rops.torun.pl/index.php	Regionalne Centrum Informacji Senioralnej tel. 56 657 14 69	Osoby starsze	Jeśli jesteś seniorem, poprzez stronę internetową / infolinię możesz dowiedzieć się o ciekawych akcjach i wydarzeniach w regionie, które są dedykowane właśnie Tobie. Regionalne Centrum Informacji Senioralnej posiada 5 punktów informacyjnych (w Toruniu, Bydgoszczy, Inowrocławiu, Grudziądzu oraz Włocławku), które pełnią systematyczne dyżury osobiste i telefoniczne.	do drugiej połowy 2019
12 Program badań przesiewowych w kierunku tętniaka aorty brzusznej	Szpital Uniwersytecki nr 1, im. dr. Antoniego Jurasza w Bydgoszczy Rejestracja od pn - pt: 8:00 - 14:30 tel. 885 999 003 Ogólnopolska rejestracja: (22) 417 13 25	Mężczyźni w wieku 65 lat i powyżej	Możesz skorzystać z ogólnopolskiego programu jeśli urodziłeś się w 1954 lub wcześniej oraz stwierdzono u Ciebie wystąpienie co najmniej trzech czynników ryzyka sercowo-naczyniowego tj. palenie tytoniu, choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, hiperlipidemia, pleć męska. Program profilaktyczny obejmuje: - przeprowadzenie wywiadu w kierunku TAB, - wykonanie USG aorty brzusznej oraz badania kontrolne, - wizytę kontrolną ze wskazaniem do ewentualnego leczenia.	do drugiej połowy 2020
13 Kujawsko - Pomorski program badań przesiewowych w kierunku tętniaka aorty brzusznej https://www.kujawsko-pomorskie.pl/programy-polityki-zdrowotnej-informacje-dla-mieszkanow/34214-kujawsko-pomorski-program-badan-przesiewowych-w-kierunku-tetniaka-aorty-brzusznej-realizacja-2019-r	Koordinacja programu : tel. 56 652-18-22, 56 652-18-16. Lista realizatorów programu w województwie: https://www.kujawsko-pomorskie.pl/pliki/2019/zdrowie/20190425_badania/lista_realizatorow_informacja_tetniak.pdf	Mężczyźni w wieku 65 lat - 74 lata	Możesz skorzystać z programu jeśli jesteś palącym tytoń mężczyzną zamieszkującym na terenie województwa kujawsko - pomorskiego. Urodziłeś się w poniędzy 1945,a 1954 rokiem. Program przesiewowy w kierunku TAB obejmuje: - wykonanie badania USG aorty brzusznej, - edukacja indywidualna pacjentów.	2019

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na maj 2019 r.)				
Program profilaktyczny	Gdzie uzyskasz informację odnośnie realizatorów programu?	Kto może uczestniczyć w programie?	Opis programu	Termin realizacji
14 Program profilaktyki raka piersi (mammografia) https://www.gov.pl/web/zdrowie/program-profilaktyki-raka-piersi-mammografia-	Lista realizatorów programu w województwie: https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne	Kobiety pomiędzy 50 - 69 rokiem życia	<p>Możesz skorzystać z programu profilaktycznego jeśli urodziłaś się w latach 1950 - 1969 i nie wykonywałaś mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat.</p> <p>(Nowotwór piersi w najbliższej rodzinie jest wskazaniem do corocznego wykonywania mammografii.)</p> <p>Mammografia jest badaniem, które za pomocą promieni rentgenowskich pozwala wykryć raka piersi w jego wczesnym stadium rozwoju. W czasie badania wykonuje się dwa zdjęcia każdej piersi.</p>	2019
15 Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia) https://www.gov.pl/web/zdrowie/program-profilaktyki-raka-szyjki-macicy-cytologia-	Lista realizatorów programu w województwie: https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne	Kobiety pomiędzy 25 - 59 rokiem życia	<p>Jeśli urodziłaś się pomiędzy 1960 a 1994 r. , jesteś zdrowa i nie wykonywałaś cytologii w ciągu trzech ostatnich lat skorzystaj z programu profilaktyki raka szyjki macicy.</p> <p>(Wskazaniem do corocznej cytologii jest obciążenie wirusem HIV lub HPV.)</p> <p>Badanie cytologiczne to bezpieczne, bezbolesne i skuteczne badanie komórek z szyjki macicy. Pozwala ono wykryć stany przednowotworowe i nowotworowe szyjki macicy, w czasie kiedy nie ma żadnych objawów.</p> <p>W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości lekarz może skierować pacjentkę do dalszej diagnostyki, która obejmuje badanie kolposkopowe, wykonywane w ramach Programu. Do ginekologa i położnej POZ nie jest wymagane skierowanie.</p>	2019

Programy profilaktyczne realizowane dla mieszkańców województwa kujawsko - pomorskiego (stan na maj 2019 r.)				
Program profilaktyczny	Gdzie uzyskasz informację odnośnie realizatorów programu?	Kto może uczestniczyć w programie?	Opis programu	Termin realizacji
<p>Badania prenatalne</p> <p>https://www.gov.pl/web/zdrowie/program-badan-prenatalnych</p>	<p>Lista realizatorów programu w województwie:</p> <p>https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne</p>	<p>Kobiety powyżej 35 roku życia</p>	<p>Z badań prenatalnych możesz skorzystać jeśli jestes w ciąży i urodziłaś się do /w 1984 r., albo w trakcie ciąży (obecnej lub poprzedniej) wystąpiła aberracja chromosomowa płodu lub wady płodu, - ze stwierdzonymi w czasie badań (USG,biochemia) nieprawidłowościami wskazującymi na ryzyko wady.</p> <p>Aby zakwalifikować się do programu, wymagane jest skierowanie od lekarza prowadzącego ciążę wraz z opisem nieprawidłowości i dołączonymi wynikami badań potwierdzającymi zasadność skierowania do programu.</p> <p>Badania prenatalne obejmują: - poradnictwo, - specjalistyczne USG, - badania biochemiczne oraz genetyczne, na podstawie których następuje skierowanie pacjentki do specjalistycznego ośrodka.</p>	2019
<p>Program zapobiegania depresji</p>	<p>Możesz zapobiec depresji prowadząc zdrowy i higieniczny tryb życia.</p> <p>https://wyluczdepresje.pl/</p> <p>Sprawdź swoją kondycję psychiczną: http://www.zdrowiepsychiczne.org/zbadaj-swoja-kondycje-psychiczna.html</p>	<p>Młodzież i osoby dorosłe</p>	<p>Depresja najczęściej dotyka osoby młode, dojrzewające, kobiety w okresie okołoporodowym, osoby w wieku podeszłym oraz osoby narażone na przewlekły stres życiowy. Obecnie depresja zajmuje czwarte miejsce na liście najpoważniejszych problemów zdrowotnych świata. Na stronie internetowej znajdziesz m.in miejsca, gdzie możesz zwrócić się o pomoc. Pamiętaj, że tylko lekarz może postawić diagnozę.</p> <p>Tak zwana profilaktyka pozytywna depresji dąży do tego, by zagrożone grupy stały się bardziej odporne, wzmacnia czynniki oraz procesy, które sprzyjają zdrowiu.</p>	do drugiej połowy 2020
<p>Palenie tytoniu - pomoc w rozstaniu z nałogiem</p> <p>https://www.gov.pl/web/zdrowie/rak-pluc-palenie-papierosow</p>	<p>Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym</p> <p>tel. 801 108 108</p> <p>pon - pt w godz. 11-19</p>	<p>Młodzież i osoby dorosłe</p>	<p>Możesz skorzystać z infolinii jeśli potrzebujesz pomocy w rzuceniu palenia lub chcesz się więcej dowiedzieć na temat skutków tzw. biernego palenia. Infolinia jest skierowana jest do wszystkich, którzy chcą porozmawiać o tym szkodliwym dla zdrowia nałogu.</p> <p>Rak płuc jest unikalnym nowotworem złośliwym. Około 85-90% zachorowań jest wywołanych ekspozycją, czynną lub bierną, na kilkadziesiąt substancji rakotwórczych zawartych w dymie tytoniowym.</p>	przez cały rok

* W przypadku kłopotu z załadowaniem strony, skopiuj jej adres do przeglądarki internetowej.