

NZOZ Szpital Powiatowy w Wieruszowie

Nr 13, październik-grudzień 2017

nasz szpital



5 Zadzwoń!
Nie zostaniesz bez pomocy

8 WOŚP kolejny raz
wspiera nasz ZOL

11 Zadbaj o swoje piersi



Eunika Adamus
Prezes Powiatowego
Centrum Medycznego

Szanowni Państwo,

zapraszamy serdecznie do lektury najnowszego numeru naszego biuletynu i artykułu o profilaktyce raka piersi. Nasza lekarz ginekolog od lat uwrażliwia pacjentki na wczesne wykrywanie tej choroby. Warto przeczytać, zapamiętać i namawiać wszystkie panie do regularnych badań. Pamiętajmy, że rak, to nie wyrok, a im wcześniej zostanie wykryty, tym łatwiej go pokonać!

Miło nam również na łamach naszego pisma poinformować, iż Zakład Opiekuńczo-Leczniczy dzięki podjętym staraniom kolejny raz otrzymał nowoczesny sprzęt dla swoich podopiecznych. Ufundowane przez Fundację Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy specjalistyczne wyposażenie już służy naszym pacjentom. My też dokładamy wszelkich starań, by naszym podopiecznym umilić pobyt na oddziale i ułatwić powrót do pełnej sprawności. Na terenie wewnętrznym szpitala powstała z myślą o nich specjalna, zadaszona altanka, która pozwala im poprawiać sprawność i spędzać czas na świeżym powietrzu.

Sporo miejsca poświęcamy też na przybliżenie pracy Izby Przyjęć Ratownictwa Medycznego oraz Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej. Wiemy, że wielu pacjentów ma wątpliwości, gdzie i w jakich przypadkach powinni się zgłaszać, by szukać pomocy medycznej. Mamy nadzieję, że lektura naszego biuletynu pomoże to zrozumieć.

W bieżącym numerze podsumowujemy też ponad 700 opinii, które wyraziliście Państwo w ankietach oceniających pracę naszej placówki. Niezmiennie od 2009 r. słuchamy Państwa sugestii, a znacząca część zmian, jakie wprowadzamy w szpitalu to zmiany zasugerowane właśnie przez naszych pacjentów. Jesteśmy otwarci na wszelkie konstruktywne uwagi, które kierują Państwo pod naszym adresem. Ankiety to tylko jedno z narzędzi do poznania Państwa opinii i gorąco zachęcamy, by każdą uwagę kierować bezpośrednio do kierowników poszczególnych komórek medycznych, zastępcy dyrektora ds. medycznych lub do mnie. Zawsze z uwagą wysłuchamy i postaramy się znaleźć rozwiązanie.

Zapraszamy!

Wydawca:
IGI MEDIA Maciej Nowak
ul. Technologiczna 2
45-839 Opole
e-mai:igimedia @op.pl
www.igimedia.pl

igimedia



Reklama:
katarzyna.szmyrska@igimedia.pl
tel. 787 101 860
Teksty: Alina Bruska
Foto: Witold Chojnacki,
Rafał Woźniak
Skład: Magdalena Makowska



KOGO PRZYJMUJE IZBA PRZYJĘĆ?

Kto może szukać pomocy na Izbie Przyjęć? W jakich przypadkach należy się tu kierować? Przybliżyliśmy zasady działania tej jednostki.

- Nasza Izba Przyjęć działa całą dobę przez 7 dni w tygodniu, więc pacjenci cały czas mają do niej dostęp – podkreśla Elżbieta Winkowska-Kulok, kierownik Ratownictwa Medycznego. - Pracuje tu pielęgniarka oraz lekarz: odpowiednio pediatra lub internista, którzy badają chorego i decydują czy jego stan zdrowia wymaga przyjęcia do szpitala – wyjaśnia.

Na Izbę Przyjęć pacjent może trafić na trzy sposoby:

ze skierowaniem od lekarza rodzinnego lub z prywatnego gabinetu - po wstępnej diagnostyce w Podstawowej Opiece Zdrowotnej lekarz stwierdza, że pacjent wymaga leczenia szpitalnego

bez skierowania - pacjenci w stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego przywiezieni przez Zespół

Ratownictwa Medycznego lub tacy, którzy dotarli własnym transportem. Po przeprowadzeniu oceny stanu pacjenta przez lekarza, w zależności od wskazań medycznych, lekarz zleca pacjentowi wykonanie badań np. EKG, podanie kroplówki lub wykonanie niezbędnych badań laboratoryjnych.

- Każdy pacjent zostaje odpowiednio zaopatrzony, może pozostać na obserwacji na Izbie Przyjęć i jeśli istnieją wskazania do dalszego leczenia szpitalnego, to oczywiście zostaje przyjęty na oddział szpitala – mówi kierownik.

Jeśli stan pacjenta wymaga specjalistycznego leczenia na oddziale, którego nie ma w strukturach naszego szpitala, pacjent zostaje przetransportowany do innej placówki.

- Jeśli trafiają do nas pacjenci ze

złamaniami lub innymi urazami to my ich na izbie możemy jedynie zaopatrzyć doraźnie (np. założyć opatrunek), ponieważ nie mamy ambulatorium urazowego ani SORu. Po takim doraźnym zaopatrzeniu pacjent zostaje skierowany transportem szpitalnym lub własnym do najbliższej placówki mającej SOR – do szpitala w Wieluniu. Oczywiście, jeśli taki pacjent trafi na Izbę Przyjęć, kiedy mamy na terenie szpitala czynną poradnię chirurgiczną, wówczas kierujemy pacjenta właśnie tam – wyjaśnia Elżbieta Winkowska-Kulok. Izba Przyjęć w Wieruszowie zaopatruje także pacjentów, którzy trafili do Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej i tam lekarz stwierdza, czy wymagają hospitalizacji.

TU NIE UDZIELAMY PORAD

W przypadku subiektywnego poczucia zagrożenia życia lub w sytuacjach nagłych, pacjent ma prawo skorzystać z pomocy doraźnej w szpitalnej Izbie Przyjęć bez skierowania. W razie konieczności pacjent jest zabezpieczany medycznie i transportowany do innej, specjalistycznej placówki. Izba przyjęć nie jest miejscem, w którym udzielane są porady planowe. Świadczenia planowe pacjent może otrzymać w ciągu dnia, w trybie ambulatoryjnym, u swojego lekarza rodzinnego lub lekarza specjalisty. W izbie przyjęć udzielane są świadczenia wyłącznie w trybie nagłym (źródło: www.nfz-lodz.pl).



POMAGAMY W NOCY I ŚWIĘTA

Po godzinach pracy placówek Podstawowej Opieki Zdrowotnej usługi medyczne zapewniane są w formie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Porad udzielają lekarze i pielęgniarki w ambulatoriach lub w domu pacjenta.

Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna to świadczenia realizowane w ramach podstawowej opieki zdrowotnej, które są udzielane po godzinach pracy lekarza rodzinnego i w innej lokalizacji.

Lekarz i pielęgniarka pracują tu od godz. 18 do 8 w dni powszednie i całodobowo w dni świąteczne. Świadczenia udzielane są bezpłatnie i nie jest wymagane skierowanie.

- Powinni się tu zgłaszać pacjenci z nagłym zaostrzeniem choroby przewlekłej, nagłym zachorowaniem. Mogą to być wymioty, ostre bóle brzucha, nagłe wzrosty ciśnienia. Zdarza się jednak, że pacjenci nadużywają tej formy opieki i trafiają do nas osoby, które przyznają, że od tygodnia źle się czują, ale nie poszły do lekarza pierwszego kontaktu, żeby uniknąć kolejek – przy-

znaje Elżbieta Winkowska-Kulok, kierownik Ratownictwa Medycznego.

- Pacjent powinien się do nas zgłaszać wyłącznie w sytuacjach nagłego pogorszenia stanu zdrowia, a w innych przypadkach pacjentem powinien się zajmować lekarz rodzinny, który zna chorego. To tylko dla jego dobra, bo my możemy pomóc jedynie doraźnie, a często taki pacjent wymaga pomocy długoterminowej – mówi lekarz Jarosław Szttyglic.

- W ramach funkcjonowania NŚOZ w gabinecie zabiegowym wykonujemy zabiegi pielęgniarstwa m.in. iniekcje. Zgłaszają się wówczas pacjenci ze zleceniem od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Funkcjonuje u nas także opieka wyjazdowa. Potrzebę wykonania zabiegu w domu pacjenta zgłasza pielęgniarka środowiskowa lub lekarz POZ. Natomiast konieczność odbycia wizyty w domu zgłasza pacjent lub jego bliscy. Usługami tymi obejmujemy cały powiat, stąd w przypadku większej ilości zleceń, których jesienią i zimą bywa sporo, prosimy o cierpliwość, bo czas oczekiwania może się wydłużać – mówi Elżbieta Winkowska-Kulok.

KIEDY I GDZIE?

Masz prawo do całodobowej opieki w ramach podstawowej opieki zdrowotnej:

- w swojej przychodni: w tygodniu, od godz. 8 do 18,
- w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej:
- w tygodniu, od godz. 18 do 8 rano,
- całodobowo w soboty, niedziele i święta

źródło: www.mz-gov.pl

W JAKICH PRZYPADKACH?

Z pomocy lekarza i pielęgniarki w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej można skorzystać w przypadku:

- zaostrzenia dolegliwości znanej choroby przewlekłej (np. kolejny napad astmy oskrzelowej)
- infekcji dróg oddechowych z wysoką gorączką (wyższą niż 39°C)
- bólów brzucha niestępujących mimo stosowania leków rozkurczowych
- bólów głowy niestępujących mimo stosowania leków przeciwbólowych
- biegunki lub wymiotów, szczególnie u dzieci i osób w podeszłym wieku
- zatrzymania wiatrów, stolca lub moczu
- nagłego bólu krzyża, kręgosłupa, stawów, kończyn itp.
- zaburzeń psychicznych (z wyjątkiem agresji lub dokonanej próby samobójczej – wtedy należy wezwać ZRM)



Dyspozytornia Powiatowego Centrum Medycznego w Wieruszowie została przyłączona do dyspozytorni w Łodzi. To element ogólnopolskiej reorganizacji systemu powiadamiania ratunkowego, która obejmie cały kraj.

Na terenie powiatu wieruszowskiego stacjonują dwie karetki, którymi zarządza dyspozytornia medyczna w Łodzi. - Od marca to już nie my zawiadujemy tymi zespołami, a jedynie stacjonują one u nas, w obrębie naszego rejonu operacyjnego - wyjaśnia Elżbieta Winkowska-Kulok, kierownik Ratownictwa Medycznego.

Polski system ratownictwa medycznego dysponuje różnymi rodzajami ambulansów. Mają one oznaczenia literowe tak, by w jak najprostszym sposobie mogły być zidentyfikowane przez kierowców i pacjentów.

- Na terenie naszego szpitala stacjonuje zespół „S”, czyli zespół specjalistyczny, składający się z lekarza, który jest kierownikiem zespołu oraz dwóch ratowników medycznych, z których jeden pełni funkcję kierowcy - mówi kierownik Ratownictwa Medycznego.

PCM ma jeszcze jedną karetkę. Drugi z zespołów - „P” - stacjonuje w Sokolnikach i składa się z dwóch ratowników, z których jeden pełni funkcję kierownika zespołu, a drugi

jest jednocześnie kierowcą.

- Czasem pacjenci pytają nas dlaczego karetki stoją na parkingu i nie są zadysponowane. Od marca nie wiemy jakie zgłoszenia dotyczące zdarzeń medycznych lub zachorowań są przyjmowane w Łodzi. Nie od nas zależy również decyzja jaka karetka zostanie skierowana. W nagłych przypadkach pacjent dzwoni po karetkę i jeśli dyspozytor zdecyduje na podstawie zebranego wywiadu, że stan chorego wymaga przyjazdu karetki, wyśle odpowiedni zespół ratownictwa medycznego, który w najlepszym możliwym sposobie będzie mógł udzielić pomocy poszkodowanemu. Każdy zespół ma swoje określone zadania, a dyspozytor medyczny

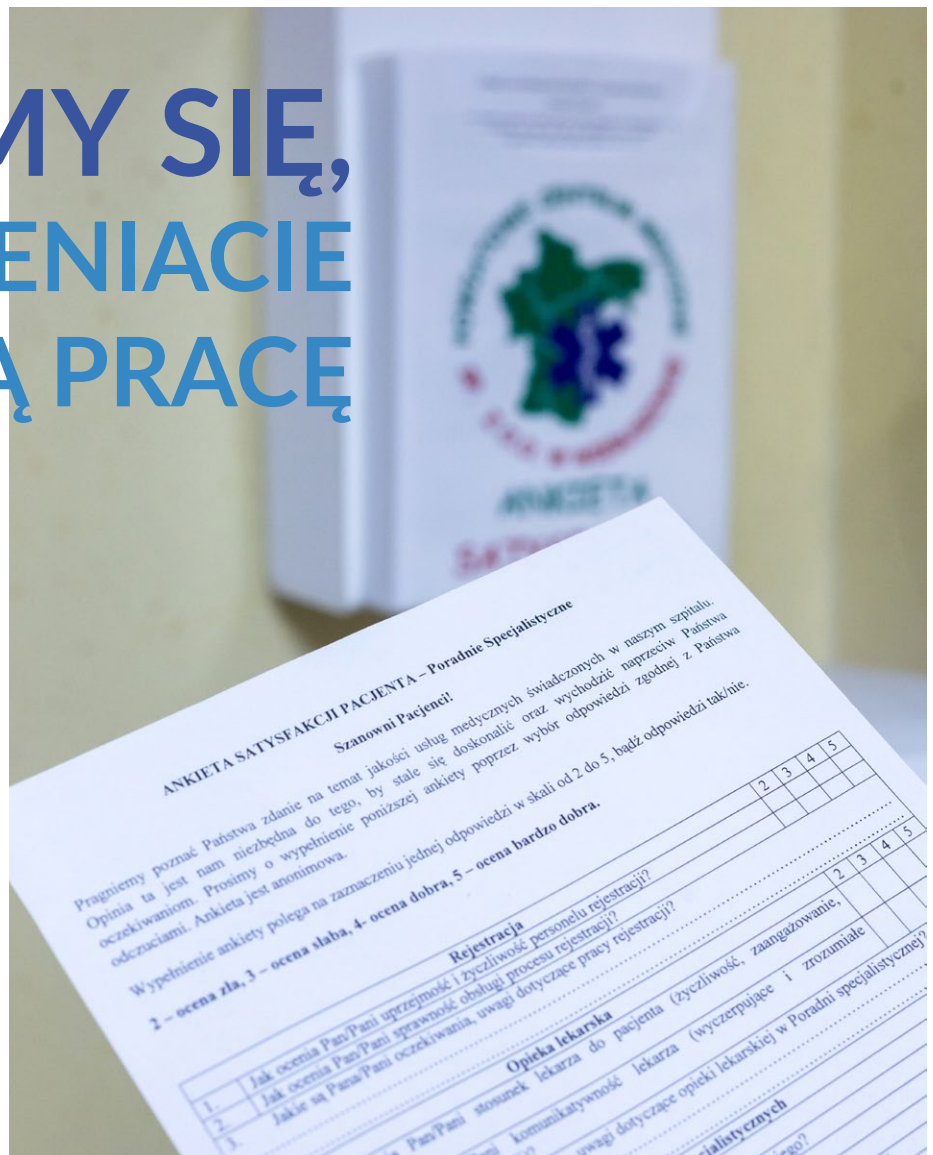
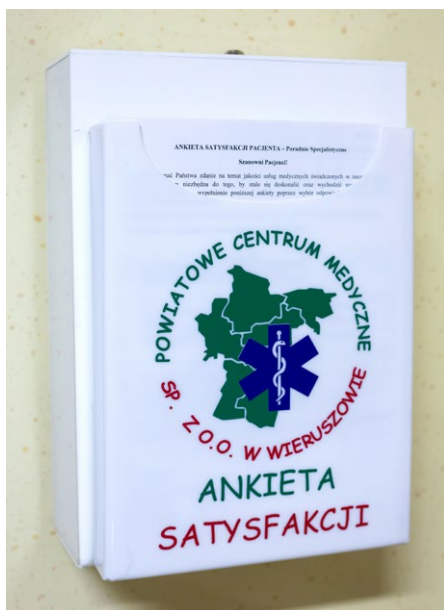
z Łodzi na podstawie swoich procedur przydzieli odpowiedni zespół „S” lub „P” - tłumaczy Elżbieta Winkowska-Kulok.

Żeby skorzystać z pomocy zespołu ratownictwa medycznego należy skontaktować się z dyspozytornią medyczną w Łodzi dzwoniąc pod numer 999 lub 112. Tam po przekazaniu dyspozytorowi medycznemu informacji o stanie zdrowia, dyspozytor podejmuje decyzje o wystąpieniu karetki. Nie ma możliwości bezpośredniego, osobistego zgłoszenia się pacjenta na tzw. „pogotowie”, ponieważ taka instytucja nie istnieje, a jedyną formą powiadomienia o zachorowaniu jest kontakt telefoniczny.

KIEDY NA POMOC?

Zespoły ratownictwa medycznego (ZRM) to jednostki systemu Państwowego Ratownictwa Medycznego, które poza szpitalem udzielają pomocy medycznej osobom w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego. Może to być np. udar mózgu, zawał serca, upadek z wysokości czy wypadek komunikacyjny.

CIESZYMY SIĘ, GDY DOCENIACIE NASZĄ PRACĘ



Kolejny raz zapytaliśmy o to jak oceniacie Państwo jakość świadczonych przez nas usług. W wypełnianych ankietach zaznaczaliście nasze mocne strony, jak i te, które wymagają poprawy. Dziś przyszedł czas na podsumowanie.

Powiatowe Centrum Medyczne w Wieruszowie prowadzi badania satysfakcji pacjenta już od 2009 r. W tym roku, obok opinii pacjentów z poszczególnych oddziałów szpitala, Zakładu Opiekuńczo - Leczniczego, Poradni Specjalistycznych, Działu Rehabilitacji, Hospicjum Domowego oraz Gabinetów Medycyny Szkolnej o zdanie zapytano również osoby korzystające z Pracowni Diagnostycznych.

- To daje nam dodatkowy obraz jakości usług w pracowniach EKG, USG, endoskopii oraz rentgenowskiej. - Jesteśmy wdzięczni za wszystkie konstruktywne uwagi, bo zależy nam na ciągłym popra-

wianiu jakości naszych usług. To dla nas narzędzie, na podstawie analizy którego wdrażamy działania naprawcze, jeśli jest taka potrzeba - mówi Katarzyna Śmiałek-Kędzia, pełnomocnik dyrektora ds. jakości. W ankietach oceniane jest nie tylko zachowanie personelu medycznego, ale i warunki lokalowe palcówki, jakość żywienia czy czystość w gabinetach, toaletach i na korytarzach.

- Pytamy też o respektowanie praw pacjenta i to, czy chory otrzymał wyczerpujące informacje na temat swojego stanu zdrowia - podkreśla pełnomocnik dyrektora ds. jakości. - Zostawiamy również miejsce na

luźne uwagi pacjentów, gdzie w pytaniu otwartym sami mogą zgłaszać kwestie, które nie zostały ujęte w pozostałych częściach ankiety - dodaje.

Po analizie tegorocznych ankiet wiadomo już, że pacjenci Oddziału Chorób Wewnętrznych sugerują, że rozmowy prowadzone z lekarzem nie zawsze są dla nich zrozumiałe. - Aby to zmienić przeprowadzimy specjalne szkolenie z komunikacji, by lekarze adekwatnie dobierali informacje i słowa, żeby przekaz był jasny dla pacjenta. Kładziemy na to duży nacisk, regularnie szkolimy umiejętności interpersonalne zespołu - zaznacza Katarzyna Śmia-

tek-Kędzia.

Pacjenci skarżą się też na długie kolejki do specjalistów. Takich uwag jest najwięcej. - Niestety na rozwiązanie tego problemu szpital nie do końca ma wpływ. To bardziej problem systemowy niż organizacyjny szpitala. Rozumiemy niezadowolenie pacjentów, ale możemy poruszać się w obrębie przyznanych nam limitów – przyznaje pełnomocnik dyrektora ds. jakości.

Dodatkowo pacjenci skarżą się na zbyt długi czas oczekiwania pod gabinetem specjalisty. Wyznaczone godziny wizyty są jedynie orientacyjnie i mogą ulec zmianie. Lekarz podchodzi indywidualnie do każdego pacjenta i jeśli jego stan tego wymaga czas trwania wizyty może się wydłużyć.

W ankietach pojawiają się też uwagi i sugestie, którym szpital nie jest w stanie sprostać. - Rodzice ma-

łych pacjentów z Oddziału Pediatrycznego akcentują uciążliwość wynikające z faktu, iż budynek nie jest połączony z głównym budynkiem szpitala. To nie tylko marzenie rodziców, ale i nasze, by nie było konieczności przechodzenia przez teren zewnętrzny na niezbędne dla pacjenta badania czy konsultacje. Wymagałoby to jednak znaczącej przebudowy i dużych nakładów finansowych, na które w obecnej sytuacji nie możemy sobie pozwolić – podkreśla pełnomocnik. - Oczywiście, staramy się, aby było to dla pacjentów jak najmniej uciążliwe i jeśli to możliwe, konsultacje odbywają się w oddziale – dodaje.

W zebranych ponad 700 ankietach wypełnionych przez pacjentów można też znaleźć wiele pochwał i słów uznania kierowanych do zespołu PCM w Wieruszowie. - Ankiety od lat stanowią dla nas źródło

wiedzy o tym jak pacjenci postrzegają szpital. To nie tylko narzędzie do proponowania ulepszeń, ale też często forma podziękowania za opiekę i docenienie ciężkiej pracy personelu szpitala. Warto podkreślić, że podobnie jak w latach ubiegłych, w ocenach dominują pozytywne opinie. Pacjenci chwalą nas za czystość szpitala, sprzęt, jaki mamy, warunki lokalowe. Jednak to właśnie personel zbiera najwięcej słów uznania. Pacjenci zauważają, że nasi pracownicy są bardzo zaangażowani w pracę, a ich fachowość, uprzejmość i życzliwość to najczęściej dostrzegane cechy – mówi Katarzyna Śmiałek-Kędzia. - To ważne, bo pracownikom jest bardzo miło, gdy wiedzą, że pacjenci doceniają ich pracę – dodaje.



ŻADNEJ UWAGI NIE POMINIEMY

EUNIKA ADAMUS

PREZES POWIATOWEGO CENTRUM MEDYCZNEGO W WIERUSZOWIE

- Dziękujemy za wszystkie miłe słowa, ale też krytyczne, bo każda opinia jest dla nas cenna. Podkreślamy, że uwagi dotyczące naszej działalności powinny być kierowane bezpośrednio do nas, a nie do instytucji zewnętrznych, które nie zawsze znają realia naszej pracy. Żadna uwaga nie zostanie pominięta, bo stale dbamy o poprawę jakości świadczonych przez nas usług.



WYPEŁNIJ ANKIETĘ!

KATARZYNA ŚMIAŁEK-KĘDZIA

PEŁNOMOCNIK DYREKTORA DS. JAKOŚCI

Ankiety dostępne są przez cały rok. W wersji papierowej można znaleźć je w miejscach świadczenia opieki medycznej, a zwolennicy form elektronicznych mogą pobrać dokument ze strony internetowej szpitala:

www.pcm-nzoz-wieruszow.pl

Wszystkie zebrane ankietki są dokładnie analizowane. Na ich podstawie sporządzany jest raport, który jest przekazywany dyrekcji i omawiany z kierownikami ocenianych działów. W przypadku powtarzania się negatywnych uwag kierownicy poszczególnych komórek wdrażają działania naprawcze.

WOŚP KOLEJNY RAZ WSPIERA NASZ ZOL



Zakład Opiekuńczo-Leczniczy Powiatowego Centrum Medycznego w Wieruszowie kolejny raz otrzymał nowoczesny sprzęt dla swoich pacjentów. Wysokiej klasy urządzenia medyczne ofiarowała nam Fundacja Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

- W ZOL zajmujemy się pacjentami, którzy zakończyli proces leczenia, a naszym zadaniem jest ich rehabilitacja oraz przystosowanie do powrotu do domu. Bardzo duży nacisk kładziemy właśnie na rehabilitację pacjentów. Nasz terapeuta zajęciowy Paulina Zgoda i rehabilitantka Katarzyna Piasta pomagają pacjentom w powrocie do właściwej formy fizycznej. Wielkim wsparciem dla nas w codziennej pracy jest sprzęt, który uzyskaliśmy w ubiegłym roku od WOŚP. Dlatego tym bardziej cieszymy się na kolejne urządzenia podarowane nam przez Fundację – mówi Małgorzata Wróbel, kierownik ZOL.

We wniosku skierowanym do Fundacji WOŚP placówka zgłosiła zapotrzebowanie na sprzęt, ilość pacjentów korzystających z opieki w ZOL oraz dane dotyczące posiadanego sprzętu.

- W tym roku otrzymaliśmy m. in. dwa ssaki chirurgiczne. To urządzenia pozwalające na odsysanie płynów fizjologicznych w trakcie procedur medycznych. Pomagają w pielęgnacji dróg oddechowych pacjentów z rurką tracheostomijną oraz tych, którzy mają zaleganie wydzieliny w drogach oddechowych. Dostarczone ssaki mają też dużą ilość wkładów wymiennych, co pozwoli na długą eksploatację bez ob-

ciążania nas kosztami – podkreśla Małgorzata Wróbel.

ZOL otrzymał również wózek toaletowy. - To specjalistyczne krzesło prysznicowo-toaletowe, które jest opracowane z myślą o pacjentach znajdujących się w jednostkach opieki długoterminowej. To nowoczesne urządzenie zapewnia komfort pracy pielęgniarce i jednocześnie stawia na bezpieczeństwo pacjenta. Mamy możliwość stabilnego usadowienia chorego, swobodnej zmiany pozycji w trakcie wykonywania czynności toaletowych, możliwość regulacji wysokości. Pacjenci czują się bardzo bezpiecznie i stabilnie, co poprawia znacząco



W UBIEGŁYM ROKU OTRZYMALIŚMY OD WOŚP:

- 20 łóżek rehabilitacyjnych wyposażonych w wysięgniki i wieszaki do kroplówek
- szafki przyłóżkowe z dodatkowym blatem bocznym
- 2 nowoczesne materace przeciwoleżynowe w pełni sterowane elektronicznie z funkcjami ogrzewania lub osuszania ciała chorego
- aparat do pomiaru ciśnienia wzbogacony o dodatkowe funkcje pomiaru temperatury, pomiaru saturacji i tętna
- aparat EKG
- wózek toaletowy
- wózek inwalidzki
- 4 pompy infuzyjne

komfort pobytu i możliwość utrzymania higieny. Dodatkowo wbudowany akumulator umożliwia pełną mobilność wózka – wylicza kierownik ZOL.

ZOL w Wieruszowie otrzymał też cztery wózki inwalidzkie dla pacjentów. - To dla nas wielkie wsparcie, bo większość naszych podopiecznych porusza się dzięki wózkom lub chodzikom, a nowy sprzęt poprawia komfort ich pobytu – mówi Małgorzata Wróbel.

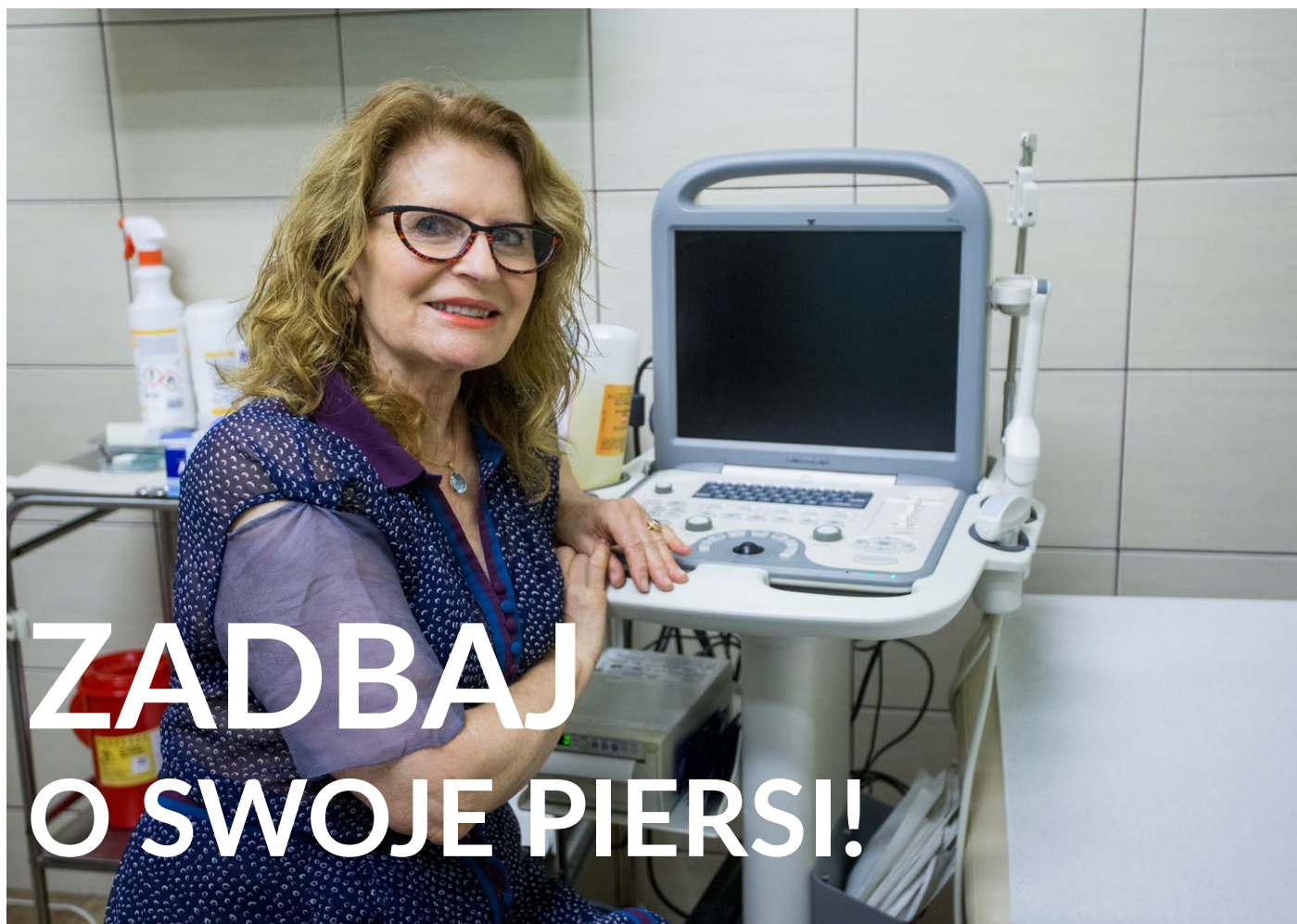
Wszystkie podarowane urządzenia to sprzętu najwyższej klasy, wykorzystujący nowe myśli technologiczne. - Nie moglibyśmy pozwolić sobie na podobny zakup z własnych środków – przyznaje kierownik ZOL.

Podarowany przez WOŚP sprzęt jest już w użyciu, a jedynym obwarowaniem nakładanym przez Fundację jest zakaz wykorzystywania go w sposób komercyjny.

ZOL to miejsce, gdzie pacjenci spędzają bardzo dużo czasu, bo średni pobyt na oddziale planowany jest na pół roku. Pacjenci przechodzą comiesięczną ocenę, na podstawie której pobyt może być przedłużony. - Chcemy, żeby nasi pacjenci wrócili do domu nie tylko wyleczeni fizycznie, ale również nauczeni funkcji społecznych – podkreśla Małgorzata Wróbel.

Dlatego, mając na uwadze sprawny powrót pacjenta ZOL do domu, na placu szpitalnym zbudowano altankę z zadaszeniem. To miejsce, które będzie wykorzystywane od wiosny do jesieni. Altankę ustawiono na stabilnym, wybrukowanym podłożu i wszyscy pacjenci, którzy są mobilni mają możliwość swobodnego spędzania czasu na świeżym powietrzu.

- Każde wyjście to dla pacjenta możliwość nauki poruszania się po powierzchniach płaskich. Chory, w asyście pielęgniarki, uczy się samodzielnego poruszania się. Również podczas wizyt rodziny pacjenci są w stanie odpoczywać w komfortowych warunkach i chętnie to wykorzystują – cieszy się kierownik ZOL.



Rak piersi jest jednym z najczęstszych nowotworów u kobiet, a zachorowalność ciągle rośnie. Wczesna diagnostyka pozwala uniknąć powikłań i przerzutów, co daje szansę na całkowite wyleczenie. O tym jak zadbać o zdrowie piersi rozmawiamy z Małgorzatą Turowską-Regent, lekarzem ginekologii i położnictwa.

- Od kilku lat wiele kampanii społecznych ma uświadomić kobiety jak ważna jest profilaktyka raka piersi i częste badanie. Czy zauważa Pani zmiany w kobietach?

- Osobiście, na przestrzeni ostatnich 20 lat, nie widzę zmiany w świadomości pacjentek. Te, które nie chcą wiedzieć czy w ich organizmie rozwija się choroba nowotworowa, zawsze będą wołały bardziej wierzyć mitom krążącym w internecie lub wśród znajomych niż rzetelnej wiedzy medycznej. Niestety, dla wielu kobiet wciąż większe znaczenie niż opinia lekarza ma to, co mówi sąsiadka.

- Jakie mity oburzają Panią najbardziej?

- Wszystkie, bo są bardzo szkodliwe. Niektórzy wierzą, że mammografia powoduje raka, inni żyją w przekonaniu, że dopóki nic nie boli to nie ma potrzeby badania... Przykładów jest wiele.

- Co powinnyśmy robić, żeby nie przeoczyć choroby?

- Raz w roku przeprowadzam palpacyjne badanie piersi każdej pacjentki, chyba, że się coś dzieje, to oczywiście robię to częściej. Są różne rodzaje raka piersi, podobnie jak w całym organizmie i rozwijają się one w różnym tempie. Można jednak przyjąć, że rak piersi rośnie 1 milimetr na rok. Najczęściej jesteśmy w stanie go wykryć, gdy ma 3 milimetry. Wiemy więc, że rósł już

trzy lata. Pacjentki wyczuwają guzy podczas samobadania najczęściej gdy mają już ok. centymetra, czyli zmiana, której nie byłymy świadome rozwijała się już 10 lat. Ponieważ są to zmiany niebolesne, nie dające żadnych niepokojących objawów podkreśla się, że każda kobieta powinna raz w miesiącu badać sobie sama piersi. Najlepiej zrobić to tuż po zakończeniu miesiączki, kiedy piersi są mniej gęste, a przez to zmiany łatwiej wyczuwalne. Oprócz tego USG piersi i mammografia, według zaleceń wiekowych i potrzeb.

- Co jeszcze zaleca Pani pacjentkom?

- Nawet jeśli nie dzieje się nic nie-



CHCEMY BYĆ SPRAWNI JAK NAJDŁUŻEJ

Dział Rehabilitacji Powiatowego Centrum Medycznego w Wieruszowie od lat pracuje na swą renomę. Świadczone przez rehabilitantki usługi cieszą się olbrzymim zainteresowaniem pacjentów, co niestety wiąże się z długimi kolejkami osób czekających na zabiegi.

- Rzeczywiście mamy dość długie, bo nawet kilkumiesięczne kolejki na zabiegi – przyznaje Agnieszka Kubot, koordynator Działu Rehabilitacji. - W dużej mierze wynika to z tego, że pacjenci nam zaufali, cenią nasze usługi i profesjonalizm co jest widoczne w wypełnianych przez nich ankietach – dodaje. Ocena pracy Działu Rehabilitacji rzeczywiście jest bardzo pozytywna, a wielu pacjentów systematycznie wraca na zabiegi.

- Mamy coraz bardziej świadome społeczeństwo. Rozumiemy rolę sprawności fizycznej i chcemy zachować ją jak najdłużej, dlatego coraz częściej korzystamy z zabiegów rehabilitacyjnych. Mamy pacjentów, którzy regularnie korzystają z naszych usług – mówi koordynator.

Na długość kolejki w Wieruszowie wpływ ma również fakt, iż jest to miejsce dostępne od godz. 8 do 18. - To sprawia, że wybierają nas również osoby pracujące, bo u nas mogą spo-

kojnie skorzystać z zabiegów w godzinach popołudniowych, bez konieczności zwalniania się z pracy – mówi Agnieszka Kubot. - Stąd też wśród pacjentów mamy osoby nie tylko z Wieruszowa, ale i okolicznych powiatów - dodaje. Pani Agnieszka przyznaje jednak, że największą przeszkodą w skróceniu czasu oczekiwania na zabieg jest kontrakt z NFZ.

- Gdyby to było zależne od nas kontrakt byłby większy – podkreśla Agnieszka Kubot. - My też wolałybyśmy mieć możliwość przyjmowania pacjentów jak najszybciej. Czas jest tu ważny, nie tylko dla chorego, ale i personelu medycznego, któremu łatwiej uporać się z problemem zdrowotnym krótko po jego wystąpieniu. Często pacjenci nie rozumieją źródła problemu i sugerują, że powinniśmy zatrudnić więcej osób. Jednak nie tu leży przyczyna. Regularnie występujemy do NFZ o zwiększenie kontraktu, jednak pozostaje on na określonym – niesatysfakcjonu-

jącym nas - poziomie – zauważa. Oczywiście, jak w większości przypadków zdarza się, że pacjenci mimo umówionego terminu, z różnych względów nie pojawiają się na zabiegu. Dotyczy to ok. 5% chorych, którzy nie informują o absencji. Dodatkowo, poza działalnością realizowaną w ramach kontraktu zawartego z NFZ, PCM jako spółka ma możliwość proponowania pacjentom, którzy nie chcą czekać w kolejce, tą samą gamę zabiegów odpłatnie.

REHABILITACJA W LICZBACH

- 1291 - osób zarejestrowało się na zabieg tylko w pierwszej połowie 2017 r.
- 34 175 - zabiegów wykonano w pierwszym półroczu
- 280 - zabiegów dziennie wykonywanych jest przez personel Działu Rehabilitacji
- 89 - tyle średnio osób dziennie korzysta z usług Działu Rehabilitacji

UŚMIECHNIJ SIĘ ZDROWO!



Świadomość Polaków dotycząca zdrowia i higieny jamy ustnej wciąż pozostawia wiele do życzenia. Myjemy zęby niedokładnie i zbyt rzadko, a dentystę odwiedzamy dopiero, gdy coś zaczyna nas boleć..

To właśnie niewłaściwa higiena jamy ustnej oraz zbyt rzadkie wizyty u dentysty są głównymi przyczynami próchnicy, która bywa już dziś nazywana chorobą społeczną.

Aby cieszyć się zdrowymi zębami przez długie lata, należy w szczególności sposób dbać o szkliwo, które jest jak tarcza ochronna naszych zębów. Szkliwo to najtwardsza tkanka naszego organizmu. Ma ok. 2 mm grubości, a swoją twardość zawdzięcza przede wszystkim fosforanowi wapnia. Niestety, jest też tkanką, która się nie odnawia. Warto o tym pamiętać,

bo jest nieustannie narażona na uszkodzenia, a ma przecież chronić nasze zęby przed uszkodzeniami nie tylko bakteryjnymi, ale i mechanicznymi. Szklivo zagraża m.in. szcietkowanie zębów szczoteczkami o zbyt twardym włosiu, częste spożywanie posiłków zawierających kwasy czy nawet długotrwałe używanie past wybielających o wysokim współczynniku RDA. Zębom szkodzi też spadek pH w jamie ustnej, który następuje najczęściej po zjedzeniu czegoś słodkiego.

Higiena jamy ustnej to podstawa, z której rezygnuje wielu Polaków. Okazuje się, że niewiele osób myje zęby dwa razy dziennie, a jeśli już to robi to najczęściej krócej niż zalecane kilka minut, z pominięciem płynów do płukania ust oraz czyszczenia języka. Rzadkością jest również nitkowanie przestrzeni między zębami. To właśnie te proste, codzienne czynności minimalizują ryzyko wystąpienia próchnicy i chorób jamy ustnej.

Warto podkreślić, że nieleczona próchnica może mieć bardzo poważne skutki dla całego

organizmu, zwiększając prawdopodobieństwo wystąpienia groźnych chorób ogólnoustrojowych, w tym chorób sercowo-naczyniowych i układu oddechowego.

Niestety większość osób zgłasza się do dentysty dopiero z zaawansowaną próchnicą, kiedy zęby zaczynają boleć. Tymczasem choroba ta nie pojawia się z dnia na dzień i daje już wcześniejsze symptomy. Już dwie kontrolne wizyty w gabinecie stomatologicznym rocznie pomagają w zachowaniu zdrowych zębów, a stomatolog może w porę zareagować na pojawiające się zmiany próchnicowe czy choroby dziąseł.

Stomatologia robi olbrzymie postępy i specjaliści potrafią zrobić wiele z nawet bardzo zaniedbanymi zębami. Zęby kiedyś usuwane dziś się ratuje, uzupełnia braki w uzębieniu, przywraca biel. To wciąż jednak zabiegi drogie i tylko w nieznacznym stopniu refundowane przez NFZ. Dlatego lepiej skoncentrować się na prawidłowej higienie i zapobiegać niż leczyć.

WSZYSCY MAMY PRÓCHNICĘ

Prawie 100 proc. Polaków ma próchnicę. 76 proc. polskich dzieci w wieku 6-12 lat również cierpi na tę chorobę. W wieku 35-44 lat mamy średnio 25 zębów. W wieku 65-74 lat – sześć. Przy czym 40 proc. ludzi w tym wieku jest bezzębna, a połowa ma niesprawny narząd żucia. Blisko 4 mln Polaków w ogóle nie myje zębów, aż 850 tys. nie ma i nigdy nie miało własnej szczoteczki do zębów.

(źródło: www.dentonet.pl)

KATAR KATAROWI NIERÓWNY



Katar to typowa choroba okresu jesiennego. Apteki i przychodnie zapełniają się kichającymi chorymi. Czy jednak przyczyną jest zawsze infekcja?

Najczęstszą przyczyną kataru jest zakażenie wirusowe, które szerzy się drogą kropelkową. Zazwyczaj trwa 7-10 dni i towarzyszy mu kichanie, pieczenie i uczucie zatkania nosa, może pojawić się też stan podgorączkowy. Dodatkowo występuje wodnisty wyciek z nosa, który może z czasem nieco zgęstnieć i zmętnieć. Jeśli wydzielina zmienia zabarwienie na żółtawe lub zielonkawe może to świadczyć o zakażeniu bakteryjnym. Czasem stan zapalny obejmuje również śluzówkę zatok przynosowych. Są one połączone

z jamami nosa wąskimi ujściami i dlatego obrzęk błony śluzowej podczas kataru utrudnia prawidłowe oczyszczanie się zatok przynosowych, a zalegająca w nich wydzielina jest doskonałą pożywką dla drobnoustrojów chorobotwórczych.

Jeżeli katar trwa powyżej 2 tygodni może świadczyć o innym problemie niż zwykła, jesienna infekcja dróg oddechowych. Przyczyną kataru może być również alergia. Katar trwa wtedy sezonowo (od lutego do października, gdy przyczyną alergii są pyłki) lub cały rok (gdy

alergię wywołuje sierść lub naskórek zwierzęcia, kurz, roztozca czy pleśń).

Katar trwający dłużej może świadczyć o zaburzeniu drożności dróg oddechowych wywołanym przerostem migdałka gardłowego czy przerostem migdałków podniebiennych, czasami skrzywioną przegrodą nosa. Często to ten przewlekający się proces zapalny powoduje poważniejsze zmiany w nosie, zatokach przynosowych, gardle i uszach. Konieczna jest wtedy wizyta u specjalisty-laryngologa.

200 WIRUSÓW

Wirusami kataru można się łatwo zarazić, ponieważ roznoszą się one drogą kropelkową. Wystarczy, że wdychamy powietrze, w którym kichający ludzie rozsiewają zainfekowaną wydzielinę z nosa. Katar doskwiera nam często, ponieważ zakażenie to wywoływane jest przez ok. 200 typów wirusów.

KATAR U NAJMŁODSZYCH

U niemowląt i małych dzieci katarowi często towarzyszy infekcja przeziębieniowa. Dzieci mają krótsze drogi oddechowe (krtań, tchawica, oskrzela) oraz krótsze i szersze trąbki Eustachiusza, stąd łatwiej niż u dorosłych dochodzi do powikłań kataru takich jak zapalenie ucha środkowego, zapalenia krtani lub zapalenia oskrzeli.

JAK LECZYĆ?

Leczenie kataru jest objawowe i ma pomóc w złagodzeniu dokuczliwych dolegliwości. Najczęściej stosuje się krople lub żele do nosa, dzięki którym nos się udrażnia. W aptekach dostępne są również leki doustne na katar, które zastosowane na początku choroby wyraźnie zmniejszają jej objawy.



CZYTAJ ETYKIETY!

Coraz częściej zwracamy uwagę na skład kupowanych produktów spożywczych. Zgodnie z wymogami prawnymi musi on być wymieniony na opakowaniu, podobnie jak data przydatności do spożycia. Dzięki temu wiemy, co jemy. Na jakie informacje warto zwrócić uwagę?

Już sama długość listy składników, z której zrobiony jest dany produkt powinna nam dać do myślenia. Główna zasada brzmi: im krócej – tym lepiej. Najzdrowsze jest dla nas to, co najmniej przetworzone, najmniej wzbogacone sztucznymi dodatkami, konserwantami, barwnikami czy ulepszaczami smaku. Jeżeli producent zastępuje naturalny składnik jego chemicznymi odpowiednikami, to musi użyć mieszanki tych składników, aby osiągnąć ten sam efekt. Lista chemicznych dodatków do żywności, którą mają do dyspozycji producenci jest bardzo długa i podzielona na: barwniki, konserwanty, przeciwutleniające i regulatory kwasowości, emulgatory, środki spulchniające, żelujące, wzmacniacze smaku, środki słodzące, nabłyszczające, pomocnicze i inne. Warto też zwrócić uwagę na dodatki oznaczone symbolami od E100 do E1999. Niektóre z nich nie są szkodliwe jak na przykład likopen (E160d), który

jest barwnikiem uzyskiwanym z pomidorów. Niestety, tych szkodliwych jest znacznie więcej, a całą listę trudno spamiętać. Mamy więc do wyboru: omijać produkty z „E” w składzie lub np. wesprzeć się coraz popularniejszymi aplikacjami pozwalającymi na szybką weryfikację szkodliwości danego składnika. Na etykiecie podawana jest również informacja podstawowa o wartości energetycznej produktu, ilości białka, węglowodanów i tłuszczu. W wersji rozszerzonej znajdziemy również dane o zawartości cukrów prostych i dwucukrów („w tym cukry”), kwasów tłuszczowych nasyconych, błonnika i sodu. Pozwala to na kontrolę ilości spożywanych przez nas kalorii, składników odżywczych i nie tylko. Wyższa zawartość białka w wędlinie pozwala nam sądzić, że do jej produkcji wykorzystano mięso wysokiej jakości, wysoka ilość tłuszczu w maśle świadczy o jego dobrej jakości, ale już duża zawar-

tość tłuszczu np. w pasztecie to dużo tłuszczu użytego do jego produkcji, a niewiele mięsa.

CO POWINNO ZNALEŹĆ SIĘ NA ETYKIECIE?

- nazwa produktu spożywczego;
- wykaz składników – w kolejności malejącej, czyli na pierwszym miejscu składnik, którego jest najwięcej;
- substancje pomocnicze użyte w procesie produkcji i nadal obecne w produkcie;
- składniki alergenne, w tym np. gluten;
- masa netto żywności;
- data minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia;
- informacja o specjalnych warunkach przechowywania;
- dane identyfikujące producenta.



PRACOWNIE:

- pracownia USG
- pracownia EKG
- pracownia endoskopii
- pracownia diagnostyki obrazowej

DZIAŁ REHABILITACJI:

- pracownia fizykoterapii
- pracownia kinezyterapii
- pracownia fizjoterapii

ODDZIAŁY:

- oddział chorób wewnętrznych
- oddział pediatryczny
- oddział chirurgii jednego dnia
- izba przyjęć

ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY

HOSPICJUM DOMOWE

PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

- poradnia chirurgii ogólnej
- poradnia urazowo-ortopedyczna
- poradnia ginekologiczno-położnicza
- poradnia diabetologiczna
- poradnia neurologiczna
- poradnia dermatologiczno-wenerologiczna
- poradnia gruźlicy i chorób płuc
- poradnia zdrowia psychicznego
- poradnia okulistyczna
- poradnia rehabilitacyjna
- poradnia internistyczna o profilu hepatologiczno-gastroenterologicznym
- poradnia otolaryngologiczna

Powiatowe Centrum Medyczne Sp. z o.o.
NZOS Szpital Powiatowy w Wieruszowie
ul. Warszawska 104, 98-400 Wieruszów
tel. sekretariat: 62 784 55 02
[www.pcm-nzoz-wieruszow](http://www.pcm-nzoz-wieruszow.pl)