

NZOZ Szpital Powiatowy w Wieruszowie

nasz szpital



nr 15, kwiecień-czerwiec 2018 r.



3 Szpital pod ochroną

4 Nowości dla pań

8 Razem damy radę!



Eunia Adamus

Prezes Powiatowego
Centrum Medycznego

Szanowni Państwo,

trzymają Państwo w dłoniach kolejny numer naszego biuletynu, w którym z dumą prezentujemy nowości, wprowadzone w ostatnim czasie w naszym szpitalu. Z przyjemnością przedstawiamy nowoczesny sprzęt, który kupiliśmy na potrzeby pacjentek korzystających z opieki Poradni Ginekologiczno-Położniczej. Oprócz nowoczesnego fotela do badań ginekologicznych mamy aparat do badania KTG i nowoczesny sprzęt do badań ultrasonograficznych.

Nowościami może się również pochwalić Oddział Pediatriczny. Od niedawna na jego wyposażeniu są dwa bardzo funkcjonalne i rozkładane łóżka dla rodziców, którzy przebywają z dziećmi podczas hospitalizacji. Oddział Pediatriczny zyskał również nowoczesny aparat do badań EKG najmłodszych pacjentów. Ten wysokiej klasy sprzęt medyczny podarowała nam Fundacja Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, która kolejny już raz wsparła pacjentów przebywających w naszej placówce.

Kolejną nowością, którą wprowadziliśmy w PCM jest nawiązanie współpracy z Agencją Ochrony Osób i Mienia „Major”, która od grudnia zabezpiecza teren szpitala i pracujący w nim personel. Stało się to na skutek wielu nieprzyjemnych sytuacji i incydentów, które miały miejsce na terenie placówki oraz sygnałów personelu medycznego, który skarżył się na agresywną postawę niektórych pacjentów i osób postronnych. W tej chwili jesteśmy obiektem monitorowanym i w pełni zabezpieczonym przez Agencję Ochrony, która gwarantuje nam jednocześnie możliwość - w razie konieczności - przeprowadzenia szybkiej interwencji. W bieżącym numerze wiele miejsca poświęcamy również trudnemu tematowi sprawowania domowej opieki nad osobami przewlekle chorymi. Dzielimy się z Państwem naszą wiedzą i doświadczeniem oraz namawiamy do współpracy z Fundacją „Razem Zmieniamy Świat”, która od niedawna wspiera nas w tych działaniach. Fundacja oferuje profesjonalne materiały edukacyjne oraz możliwość uczestniczenia w praktycznych warsztatach, podczas których można nauczyć się opieki nad osobą niesamodzielną. Zachęcam do zgłębienia tego tematu tym bardziej, że całość działań oferowanych przez Fundację jest dla Państwa nieodpłatna.

Na koniec krótko podsumowujemy informacje o zasadach na jakich można skorzystać z transportu sanitarnego oraz podpowiadamy co zabrać z sobą do szpitala. Ufam, iż będą to dla Państwa przydatne informacje,

Życzę miłej lektury!

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

igimedia



Reklama:
katarzyna.szmyrska@igimedia.pl
tel. 787 101 860
Teksty: Alina Bruska
Foto: Rafał Mielnik
Skład: Olga Koval



Od grudnia 2017 r. Powiatowe Centrum Medyczne w Wieruszowie nawiązało współpracę z Agencją Ochrony Osób i Mienia „Major”, która czuwa nad bezpieczeństwem pracowników i pacjentów szpitala.

- Pracownice Izby Przyjęć zwróciły uwagę na niepokojące incydenty powtarzające się szczególnie wieczorami i w nocy – mówi Eunia Adamus, prezes zarządu.

- Osoby będące pod wpływem alkoholu wracające z imprez niszczą mienie i wszczynają regularne awantury, które powodują, że pracujący w szpitalu personel medyczny nie czuje się bezpiecznie. Nie mogłam na to pozwolić, gdyż bezpieczeństwo pracowników jest dla mnie bardzo ważne. Dlatego zdecydowałam się na współpracę z firmą ochroniarską – dodaje.

Nocne awantury nie były jedynym problemem osób zarządzających placówką. - Również w godzinach pracy Poradni Specjalistycznych, w trakcie przyjęć

pacjentów, zdarzały się incydenty, podczas których pacjenci nie chcieli opuścić gabinetu lekarza lub ubliżali naszym pracownikom. Sytuacje te skutkowały wzywaniem policji. Teraz wspomże nas ochrona – mówi Eunia Adamus.

- Współpracujemy z wieloma placówkami medycznymi i obserwujemy, że z roku na rok agresywne postawy pacjentów wobec pracowników medycznych są coraz częstsze – potwierdza Paweł Merliński, właściciel Agencji Ochrony „Major”.

Firma patroluje obiekt, sprawdza teren szpitala pod kątem obecności osób nieupoważnionych, a w razie konieczności jest w stanie przeprowadzić szybką interwencję. - Nasza grupa interwencyjna stacjonuje w Wieruszowie przy

ul. Warszawskiej zaledwie 500 metrów od szpitala. Możemy zapewnić placówce reakcję nawet w ciągu dwóch-trzech minut - zapewnia Paweł Merliński. - Lekarz czy pielęgniarka obrażeni czy zaatakowani przez pacjenta mogą bronić swoich praw, a w pracy przysługuje im ochrona szczególna, taka sama jak funkcjonariuszowi publicznemu – podkreśla właściciel agencji.

Obiekt monitorowany jest przez pracowników ochrony oraz elektronicznie. - Firma ma w swojej siedzibie bezpośredni podgląd na to co się dzieje w naszym obiekcie i ma możliwość szybko i skutecznie przywrócić spokój naszym pracownikom - mówi Eunia Adamus.

Kto może skorzystać z ochrony przewidzianej dla funkcjonariusza publicznego?

- lekarz udzielający świadczeń w ramach pomocy doraźnej
- pielęgniarka i położna w związku z udzielaniem świadczeń zdrowotnych
- osoba udzielająca pierwszej pomocy, oraz podejmująca medyczne czynności ratunkowe



NOWOŚCI DLA PAŃ

Doposażyliśmy gabinet Poradni Ginekologiczno-Położniczej. Pacjentki mogą skorzystać nie tylko z nowoczesnego fotela do badań ginekologicznych, ale i nowych aparatów do kardiologii i ultrasonografii. Wprowadzone zmiany nie tylko poprawiły komfort pacjentek, ale usprawniły pracę także lekarza.

Nowy fotel służy pacjentkom już kilka miesięcy i wszystkie panie zgodnie podkreślają, że znacznie poprawia komfort badania.

- Dzięki automatycznie regulowanej wysokości fotela pacjentka siada na nim, gdy jest obniżony i układu nogi swobodnie, a nie w nienaturalny sposób jak to było w fotelach starszego typu. Komfort jest nieporównywalny, co ma wielkie znaczenie dla pań starszych, chorujących na zwyrodnienia stawów, czy kobiet w ciąży – podkreśla Małgorzata Turowska-Regent, lekarz ginekologii i położnictwa. - Pracujemy na tym fotelu już kilka miesięcy, a zado-

wolenie jest obustronne. Pacjentka czuje się bardziej komfortowo, a lekarz może swobodniej przeprowadzić badanie i samodzielnie zdecydować jak pacjentka leży i ma możliwość zmieniania jej pozycji by móc jak najlepiej kobietę zbadać – dodaje Małgorzata Turowska-Regent.

Kolejną nowością jest zakupiony nowoczesny aparat do badań USG. - Oprogramowanie urządzenia jest nowsze, a przez to bogatsze. Aparat ma większy monitor, więc lekarze mają szersze pole obserwacji, dużo lepszą wizualizację badanego obszaru, a co za tym idzie większy komfort

pracy – mówi Elżbieta Winkowska-Kulok, koordynator Poradni Specjalistycznych. - Aparat ma głowice zarówno do badania przez powłoki brzuszne, jak i do badania waginalnego. Posiada też więcej funkcji wyliczeniowych i są one prostsze do uzyskania. Można w nim również robić zapisy elektroniczne otrzymanych w trakcie badania obrazów i przysyłać je za pomocą sieci – dodaje koordynator.

- To sprzęt z nowoczesnym oprogramowaniem, które pozwala na bardziej szczegółową interpretację pomiarów wykonanych przez lekarza.

USG ginekologiczne

pozwała ocenić budowę oraz stan narządów rodnych kobiety. Za pomocą ultrasonografu można wykonać specjalistyczne pomiary i na ich podstawie stwierdzić czy w strukturze tkanek pojawiły się niebezpieczne zmiany. Głowica urządzenia połączona jest przewodem z aparatem ultrasonograficznym, który rejestruje wszelkie zmiany częstotliwości fali ultradźwiękowej odbitej od płynącej krwi.



Specjalne oprogramowanie dokonuje wielu samodzielnych wyliczeń i tak np. przy pomiarach płodu samodzielnie określa parametry, np. związane z wagą dziecka. Podobnie przy przepływach. Od razu pokazuje, które są prawidłowe, a które nie – wtóruje Małgorzata Turowska-Regent. Na dodatkowym ekranie pacjentka może oglądać ten sam obraz, który lekarz ma na swoim

monitorze. Ma to szczególne znaczenie dla pań w ciąży, bo mogą zobaczyć badanie swojego nienarodzonego dziecka. Nowy sprzęt wymusił inne ustawienie wyposażenia gabinetu, co pozwoliło na stworzenie większego komfortu i intymności pacjentkom, które przygotowują się do badania. – To niezwykle istotna kwestia dla każdej kobiety. Wszystkie panie podkreślają, że obecny układ jest zdecydowanie bardziej przyjazny

i mogą się czuć komfortowo – mówi Małgorzata Turowska-Regent.

Kolejną zmianą w gabinecie jest nowy aparat do badań kardiograficznych (KTG). Urządzenie pozwala wykonać rutynowe badanie – jedno z podstawowych badań w położnictwie, które pomaga ocenić stan płodu zarówno w ostatnich tygodniach ciąży jak i w trakcie porodu.

- Aparat pozwala położnej lub lekarzowi monitorować czynność serca płodu oraz czynność skurczową mięśnia macicy. Urządzenie do KTG jest często używane, dlatego postanowiliśmy kupić nowe – mówi Elżbieta Winkowska-Kulok, koordynator Poradni Specjalistycznych.

W trakcie badania położna umieszcza na brzuchu kobiety dwie peloty z czujnikami. Pierwsza monitoruje akcję serca płodu, a druga rejestruje czynność skurczową mięśnia macicy. Jednocześnie znacznikiem trzymanym w dłoni pacjentka zaznacza wyczuwalne ruchy dziecka.

- Jest to rejestrowane na wydruku badania – wyjaśnia koordynator.

Zwykle badanie KTG trwa około 20-30 min., w trakcie których kobieta leży na plecach lub na boku. Cała procedura zapisywana jest w urządzeniu z możliwością wydruku. - Aparat wykonuje wstępną analizę badania, a pacjentka otrzymuje jego wydruk, z którym zgłasza się do lekarza prowadzącego ciążę – dodaje Elżbieta Winkowska-Kulok.

Badanie KTG (kardiotokografia)

- monitoruje czynność serca płodu, a także czynność skurczową mięśnia macicy,
- wykonuje się je zazwyczaj po 25. tygodniu ciąży,
- standardowo trwa około 20-30 min.,
- jeśli ciąża jest zagrożona, mnoga lub istnieją inne przesłanki, badanie może trwać dłużej,
- badanie kardiograficzne wykonywane jest także w czasie porodu.



NOWY SPRZĘT DLA NAJMŁODSZYCH PACJENTÓW

Nasz Oddział Pediatriczny ma nowe funkcjonalne łóżka dla rodziców przebywających z hospitalizowanymi dziećmi. Od niedawna mali pacjenci korzystają też z nowoczesnego aparatu do badań EKG przekazanego przez Fundację Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

- Przykładamy wielką wagę do obecności na naszym oddziale mam razem z dziećmi. Wpływa to bardzo dobrze na samopoczucie małego pacjenta i jego szybsze zdrowienie. Dziecko jest spokojniejsze, łatwiej godzi się na wykonywanie koniecznych badań czy zabiegów - mówi Eulalia Misiek, pielęgniarka oddziałowa z Oddziału Pediatricznego.

- Chcieliśmy poprawić standard pobytu opiekunów i sprawić, by mamy poczuły się lepiej. Udało nam się wygospodarować pieniądze i kupiliśmy dwa rozkładane, praktyczne i bardzo funkcjonalne łóżka, na których mamy mogą swobodnie wypocząć. Czekamy też, ponieważ w najbliższym czasie kolejne łóżka otrzymamy od Fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, by docelowo było przynajmniej po jednym w sali pacjentów - mówi Eunika Adamus, prezes zarządu.

Rozkładane łóżko jest niezwykle praktyczne. Zajmuje niewiele miejsca, a w trakcie dnia można je złożyć tak, żeby stanowiło wygodny fotel, z którego korzystają

zarówno dzieci jak i dorośli. Na noc można je rozłożyć i postawić koło łóżka dziecka.

Łóżka dla rodziców nie są jedyną nowością w oddziale. W lutym br. PCM otrzymało od Fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy nowoczesny aparat do wykonywania badań EKG u najmłodszych pacjentów. Sprzęt jest mobilny i niezwykle funkcjonalny.

- Możemy podjechać nim w dowolne miejsce i zrobić badanie EKG nawet w łóżku dziecka. Dzięki wymiennym klamrom o różnej wielkości i specjalnemu wyprofilowaniu możemy to badanie wykonać zarówno u młodszych jak i starszych dzieci -

mówi Eulalia Misiek, pielęgniarka oddziałowa.

Nowoczesny sprzęt zastąpił dotychczasowy wystużony aparat, który nie miał tylu udogodnień niezbędnych dla małego pacjenta. - Nowe urządzenie jest proste w obsłudze, a co najważniejsze daje możliwość wykonania bardzo szybkiego zapisu badania, dzięki czemu dziecko nie musi długo leżeć podczas EKG - dodaje Eulalia Misiek.

Tym samym Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy kolejny raz pokazała, że sprzęt który oferuje placówkom medycznym jest najwyższej klasy i wykorzystuje najnowszą myśl technologiczną.





KOMU PRZYSŁUGUJE TRANSPORT SANITARNY?

Zdarzają się przypadki, w których na skutek urazów lub przewlekłych chorób mamy problem z poruszaniem się. Jak wówczas skorzystać z opieki medycznej? Wyjaśniamy.

- Przewozimy pacjentów naszego szpitala wymagających specjalistycznego leczenia lub diagnostyki, których to badań my nie jesteśmy w stanie im zapewnić. Pacjenci transportowani są z oddziałów lub Izby Przyjęć do szpitali o wyższym stopniu referencyjności - mówi Elżbieta Winkowska-Kulok, koordynator Poradni Specjalistycznych.

Pacjenci leżący wypisywani z oddziałów mogą zostać przewiezieni także do domu. Takie transporty są bezpłatne, a do ich realizacji potrzebna jest opinia le-

karza, który ocenia stan zdrowia chorego.

W sytuacji gdy pacjent otrzymuje skierowanie do poradni specjalistycznej lub innego oddziału szpitalnego, a wyznaczony termin przyjęcia nie następuje bezpośrednio po wypisie, kwalifikacja do transportu sanitarnego i zlecenie na jego realizację leży po stronie lekarza POZ.

Mamy również podpisane umowy z trzema POZ-tami na usługi transportu sanitarnego. W takim przypadku zlecenie wydaje lekarz rodzinny. Transporty realizowane

są od poniedziałku do piątku, w godz. 08:00-18:00, z wyłączeniem dni wolnych od pracy.

Trzeba podkreślić, iż nie wszyscy pacjenci zostaną zakwalifikowani do przewozu transportem sanitarnym, każdy przypadek jest oceniany indywidualnie przez lekarza. Pacjenci, którzy zgłaszają się do Izby Przyjęć z urazami chirurgicznymi na miejscu zostaną zaopatrzeni i skierowani do innych ośrodków, ale nie zawsze otrzymają transport sanitarny.

Co obejmują przewozy?

1. przewóz z miejsca zamieszkania (pobytu) na leczenie realizowane w trybie stacjonarnym - każdorazowo;
2. przewóz z miejsca zamieszkania na leczenie w trybie dziennym - każdorazowo;
3. przewóz z miejsca zamieszkania na pierwszorazowe świadczenie z rodzaju ambulatoryjnej opieki specjalistycznej albo leczenia stomatologicznego i z powrotem - na pierwszą poradę;
4. przewóz, z miejsca zamieszkania, celem wykonania zabiegów i procedur medycznych wynikających z procesu leczenia realizowanego przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, do którego zadeklarowany jest świadczeniobiorca i z powrotem - każdorazowo;
5. przewóz z miejsca zamieszkania do zakładu długoterminowej opieki zdrowotnej - każdorazowo.

RAZEM DAMY RADĘ!



Od grudnia 2017 r. Powiatowe Centrum Medyczne w Wieruszowie rozpoczęło współpracę z Fundacją „Razem Zmieniamy Świat”. Jest to element projektu „Damy Radę”, który wspierają osoby opiekujące się niesamodzielnymi członkami swoich rodzin.

- Rodziny osób przewlekle chorych często są bezradne i zagubione, bo staje przed nimi człowiek bliski, któremu nie wiadomo jak pomóc i któremu niewłaściwym postępowaniem można realnie zrobić krzywdę. Bywa tak, że domownicy boją się wykonać przy nim najprostsze czynności – mówi Małgorzata Wróbel, Pielęgniarka Naczelna PCM. - Kiedy chorzy zostają wypisani do domu problemy się piętrzą – zauważa. Wszyscy podkreślają, że rodzinom przede wszystkim brakuje informacji na temat tego jaka pomoc jest dostępna i do kogo można się po nią zwrócić. PCM w Wieruszowie udało się nawiązać współpracę z Fundacją, która słu-

ży pełną i wyczerpującą wiedzą w tym zakresie.

- Celem naszych wspólnych działań jest wsparcie opiekunów nieformalnych w opiece nad swoimi bliskimi. Wiemy, iż w związku z tym, że coraz więcej w naszym otoczeniu jest osób starszych z niepełnosprawnością istnieje luka w systemie edukacji opiekunów. Za sprawą Fundacji dostaliśmy do ręki świetne materiały, które mogą służyć pomocą w wielu aspektach – tłumaczy Małgorzata Wróbel.

Poradniki opracowane przez Fundację są źródłem kompleksowej wiedzy dla chorych i ich rodzin. Zawierają najbardziej aktualne i bardzo praktyczne informacje do-

tyczące organizacji systemu opieki w Polsce, podstawy opieki nad przewlekle chorym, propozycje zmian w jego otoczeniu, instruktaż wykonywania podstawowych czynności higienicznych, zasady profilaktyki i leczenia odleżyn, zasady karmienia chorego czy jak wykonywać niezbędne czynności pielęgnacyjne u osób długotrwale unieruchomionych.- Fundacja zaopatrzyła nas w narzędzia mające na celu wsparcie opiekunów. Są one dostępne u pielęgniarek oddziałowych. W każdym zestawie są zarówno materiały edukacyjne, jak i niezbędnik opieki dla osób z nietrzymaniem moczu i stolca. Zapraszamy więc do zgłaszania się po materiały w trakcie

pobytu chorych w naszym szpitalu i osoby zainteresowane zajmujące się swoimi bliskimi w domu – mówi Naczelna Pielęgniarka. Warto zapoznać się z materiałami opracowanymi przez Fundację. Część poradnika dotycząca roli opiekuna przewlekle chorego zawiera informacje o tym jak radzić sobie w trudnej sytuacji, zasady komunikacji z chorym, aż po towarzyszenie osobie umierającej u kresu życia. Ostatnia część dotyczy opieki w świetle prawa. To

kompleksowa informacja o tym gdzie można uzyskać pomoc, gdzie otrzymać refundację czy – co bywa czasem konieczne – jak załatwić ubezwłasnowolnienie.

- Dzięki współpracy z Fundacją mamy możliwość zorganizowania praktycznego szkolenia. Dla minimalnej grupy siedmiu-ośmiu osób możemy przeprowadzić warsztaty, w trakcie których odbywać się będzie demonstracja na fantomie jak bezpiecznie wykonać wszystkie czynności przy leżącym

chorym. Można bez obaw przećwiczyć wykonywanie podstawowych czynności pielęgnacyjnych, jak mycie głowy czy zmiana pozycji leżącego. Wystarczy zgłosić do nas chęć uczestnictwa w takim szkoleniu – zachęca Małgorzata Wróbel.

Współpraca z Fundacją jest nieodpłatna, a wszystkie materiały i zajęcia są przez nią finansowane. Odbiorcy nie ponoszą więc żadnych kosztów.

Podstawowy pakiet dla opiekuna

Fundacja „Razem Zmieniamy Świat”: Jedną z najbardziej krytycznych sytuacji dla opiekuna nieformalnego jest moment pierwszego wypisu osoby niesamodzielnej ze szpitala. W naszym przekonaniu właśnie w szpitalu, jeszcze przed wypisem pacjenta do domu opiekun nieformalny powinien zdobyć podstawowy pakiet wiedzy, ułatwiający mu organizację opieki w domu. Chcemy wspierać szpitale w realizacji tego zadania.

Naczelna Rada Pielęgniarek i Położnych od wielu lat wspiera realizację projektu „Damy Radę”. Zainicjowane przez Fundację „Razem Zmieniamy Świat” działanie, którego celem jest edukacyjne wsparcie opiekunów nieformalnych w opiece nad osobami niesamodzielnymi pozostającymi w domach jest potrzebne, szczególnie w kontekście zmieniającej się demografii i rosnącej z roku na rok liczby osób niesamodzielnych.

(źródło: www.razemzmieniamyswiat.pl)



Kontakt

Przedstawicielem szpitala do współpracy z Fundacją „Razem Zmieniamy Świat” jest **Małgorzata Wróbel**, Pielęgniarka Naczelna PCM
tel.: **62 784 55 35** – w dni robocze od 8.00 do 14.00



Dzięki ogólnemu rozwojowi cywilizacyjnemu i nowym możliwościom współczesnej medycyny rośnie długość życia przeciętnego człowieka. Niestety dłuższe życie nie zawsze oznacza jednakową jakość i sprawność fizyczną. Wylew, udar, choroby Alzheimera i Parkinsona to tylko niektóre ze schorzeń, które mogą skazać bliską nam osobę na wielotygodniowe, a nawet wieloletnie przebywanie w łóżku. Jak pielęgnować chorego i zorganizować opiekę nad nim, by móc mu skutecznie pomóc i ulżyć w cierpieniu?

Jeśli zdecydowano się na opiekę nad chorym leżącym w domu, to należy wiedzieć jak to robić, aby nie wyrządzić choremu krzywdy. Ważne, by rodzina lub opiekunowie wykorzystali czas pobytu pacjenta w szpitalu i włączyli się w proces pielęgnowania. Ułatwi im to późniejszą, właściwą opiekę nad chorym w warunkach domowych, bo zajmowanie się osobą długotrwale unieruchomioną w łóżku to duże wyzwanie dla rodziny. Zadanie to wymaga określonej wiedzy, wytrzymałości psychicznej i fizycznej, cierpliwości, a często również rezygnacji z dotychczasowego trybu życia.

- Jeśli dobrze się do tego przygotowujemy, to opieka nad chorym nie musi być ciężarem. Można ją

zorganizować tak, aby opiekunowie mieli poczucie niezależności, a chory nie był obciążeniem dla bliskich - mówi Janina Winkowska, pielęgniarka oddziałowa z Oddziału Chorób Wewnętrznych. - Należy pamiętać o podziale obowiązków, wymieniać się przy chorym i jak najlepiej zorganizować opiekę, by ułatwić funkcjonowanie obu stronom - dodaje. W opiece nad chorym leżącym potrzebne są różne środki pomocnicze. Do najczęściej używanych należą: pieluchomajtki, cewniki, worki do moczu, plastry przeciwoodleżynowe, maści które można kupić w aptece.

- Jednak najważniejszym elementem dla chorego leżącego jest materac przeciwoodleżyno-

wy. Można go kupić w sklepach ze sprzętem rehabilitacyjnym lub wypożyczyć. Taki materac daje komfort pacjentowi i jednocześnie zapobiega powstawaniu odleżyn. Równie istotna jest pościel dla chorego koniecznie uszyta z lekkiego i miękkiego materiału, który nie podrażnia skóry - instruuje pielęgniarka oddziałowa. Aby zapewnić choremu dobre samopoczucie i komfort, toaletę ciała powinno się wykonywać dwa razy dziennie. Niezbędne do tego przybory to miękkie gąbki, ściereczki bawełniane, myjki oraz kosmetyki dostępne w aptece, a do pielęgnacji potrzebne są pianki do mycia i kremy nawilżające. - Należy też zwrócić uwagę na właściwe odżywianie chorego.

Spożywanie posiłków powinno odbywać się cztery do pięciu razy dziennie, a dieta powinna być odpowiednio energetyczna z dużą ilością witamin i minerałów, a niewielką ilością cukru i soli – instruuje Janina Winkowska. - Najlepiej jest karmić chorego pokarmami o papkowatej konsystencji. Należy pamiętać także o podawaniu odpowiedniej ilości płynów do picia, aby nie doprowadzić organizmu do odwodnienia. Pamiętajmy, że podejmując się opieki nad osobą

unieruchomioną w łóżku należy jak najlepiej poznać chorobę, na którą ona cierpi. Warto porozmawiać z lekarzem, aby wyjaśnić nam na czym ona polega. Dzięki temu będziemy potrafili dostrzec nawet najmniejsze zmiany i ocenić czy schorzenie postępuje czy może następuje poprawa – podkreśla Janina Winkowska. Jednym z największych problemów, który pojawia się w opiece nad chorym, jest brak pieniędzy na środki niezbędne do pielę-

gowania, leki czy zakup sprzętu rehabilitacyjnego takiego jak wózek inwalidzki, balkonik czy kule. Warto szukać wsparcia w instytucjach, które mogą podpowiedzieć jak uzyskać dofinansowanie. Wiele rodzin z braku możliwości lokalowych, finansowych lub w obawie, że nie podołają opiece nad chorym umieszczają swoich bliskich w placówkach opieki długoterminowej, np.: w zakładach opiekuńczo pielęgnacyjnych.



Rehabilitacja chorego

Rehabilitacja jest niezmiernie ważnym elementem opieki nad osobą przewlekle chorą. Jej celem jest utrzymanie pacjenta w jak najlepszej sprawności, zmniejszenie dyskomfortu wynikającego z długotrwałej choroby i w miarę możliwości przywrócenie funkcji, które zostały w wyniku choroby utracone. Nawet proste ćwiczenia wykonywane w łóżku poprawiają zakresy ruchów w stawach, zapobiegają przykurczom, odleżynom, jak również polepszają samopoczucie chorego.

Konsekwencje zdrowotne długotrwałego unieruchomienia

- ogólne osłabienie organizmu;
- spadek napięcia mięśni
- zanik mięśni
- nasilenie osteoporozy
- odleżyny
- zapalenie płuc
- infekcje dróg oddechowych
- infekcje układu wydalniczego

Opiekunowie cierpią na depresję

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego długotrwałe problemy ze zdrowiem ma już ponad połowa Polaków, jednak przewlekłe choroby dotyczą głównie osób starszych - zmagają się z nimi 70 proc. 50-latków, 85 proc. 60-latków i 90 proc. osób najstarszych. Większość takich osób pozostaje pod opieką rodziny, która nie zawsze radzi sobie z tym obowiązkiem. Zdaniem GUS nawet 52 proc. osób opiekujących się bliskimi chorymi cierpi na depresję.

PACJENCIE PAMIĘTAJ!

Co zrobić gdy z przyczyn zdrowotnych musimy udać się do szpitala? O czym nie powinniśmy zapomnieć i co ze sobą zabrać? Oto najważniejsze informacje, które mogą być przydatne.

- Ważne jest, aby pacjent przed przyjściem do szpitala zabrał z sobą - jeśli posiada - wyniki badań i karty informacyjne z pobytu w innych placówkach. Choć jest skierowany do nas z daną jednostką chorobową to najczęściej ma też choroby współistniejące, które również musimy uwzględnić - mówi Aneta Fijałkowska lekarz Koordynator Izby Przyjęć z Powiatowego Centrum Medycznego w Wieruszowie.

- To dla nas istotne, bo w takiej dokumentacji zawarte są wszystkie informacje o tym na co pacjent chorował, jakie leki zażywał - dodaje Elżbieta Winkowska-Kulok Koordynator pracy Izby Przyjęć. - Warto też mieć z sobą spisane na kartce nazwy leków przyjmowanych na stałe, bo w sytuacji stresowej, jaką jest pilna wizyta w szpitalu, zdarza się, że tego nie pamiętamy - tłumaczy koordynator. - Dzięki tej dokumentacji możemy też porównać wcześniejsze wyniki badań z tymi, które będą przeprowadzane w naszym oddziale - podkreśla Aneta Fijałkowska.

Pacjenci często są przekonani, że

mimo nagłego pogorszenia stanu zdrowia nie mogą się zgłosić do Izby Przyjęć bez skierowania. - Każdy, kto poczuje się źle ma prawo wezwać karetkę lub poprosić rodzinę o dowieszenie do szpitala. Na miejscu lekarze oceniają stan pacjenta i jeśli jest taka potrzeba podejmują decyzję o jego przyjęciu, więc nie ma obaw, że brak skierowania spowoduje brak możliwości leczenia szpitalnego - mówi Aneta Fijałkowska.

Procedura przyjęcia pacjenta do szpitala składa się z kilku etapów. - Każdemu pacjentowi musimy zmierzyć ciśnienie, temperaturę ciała i wykonać EKG. Później lekarz zbiera wywiad od pacjenta i jeśli jest taka potrzeba zleca kolejne badania laboratoryjne. Dla Izby Przyjęć badania wykonywane są w trybie pilnym i najczęściej do godziny lekarz ma już pełny obraz stanu zdrowia pacjenta - tłumaczy procedurę Aneta Fijałkowska.

Należy pamiętać, że w trakcie przyjęcia do szpitala pielęgniarka poprosi nas o wskazanie osoby, którą chcemy upoważnić, by miała wgląd do naszej dokumen-

tacji medycznej i informacji o stanie zdrowia. - Potrzebne będzie podanie imienia i nazwiska takiej osoby i np.: numeru telefonu lub PESEL. Tym samym upoważnimy taką osobę do wszelkich czynności związanych z dokumentacją medyczną jaka będzie w toku leczenia wytworzona - wyjaśnia Elżbieta Winkowska-Kulok.

Zdrowie ważniejsze niż kolejka

Pacjenci powinni również pamiętać, że o kolejności przyjęcia na Izbę Przyjęć decyduje stan pacjenta, a nie kolejność zgłoszenia. Pacjenci, których stan zdrowia wymaga natychmiastowej interwencji medycznej zostaną zaopatrzeni na Izbie Przyjęć w pierwszej kolejności, natomiast pacjenci oczekujący np. w celu wykonania planowanego zabiegu lub diagnostyki będą musieli w takiej sytuacji cierpliwie czekać.

ZDROWE MLECZAKI TO ZDROWY UŚMIECH!



Próchnica zębów mlecznych może być przyczyną wielu chorób nie tylko jamy ustnej, lecz także całego organizmu. Niestety wielu rodziców bagatelizuje problem i nie leczy pierwszych zębów dzieci. Próchnica nie minie wraz z ostatnim mleczakiem tylko przeniesie się na wyrzynające się zęby stałe.

Próchnica zębów mlecznych może być przyczyną wad zgryzu, a ubytki próchnicowe lub braki zębów utrudniają prawidłowe odżywianie dziecka i właściwy rozwój aparatu mowy. Przedwczesna utrata mleczaka może mieć negatywny wpływ na ząb stały, który może wyróżnić się wcześniej lub z opóźnieniem, przyczyniając się do zaburzeń ortodontycznych. Utrzymanie zdrowych zębów mlecznych do czasu ich wymiany na zęby stałe jest

ważnym elementem opieki nad dzieckiem.

Zęby mleczne są słabsze niż zęby stałe. Psują się szybciej, ponieważ ich szkliwo jest nawet dwukrotnie cieńsze i słabiej zmineralizowane. Proces demineralizacji zębów stałych może trwać kilka miesięcy nim powstanie duży ubytek, a w mleczakach zmiany próchnicowe zauważalne są już po kilku tygodniach.

Szczególnie szkodliwe dla zębów jest dodawanie cukru do

pożywienia dziecka: miodu, syropów czy soków owocowych. Np: produkty kleiste – lizaki – długo pozostają na powierzchni zęba i mają większe szanse na jego zniszczenie. Cukry zawarte w surowych warzywach i owocach nie są dostępne dla bakterii, ponieważ znajdują się wewnątrz komórki roślinnej. Jednak gotowanie, pieczenie owoców lub warzyw sprawia, że cukier jest uwalniany z komórki roślinnej i staje się próchnicotwórczy.

Jak dbać o zęby najmłodszych?

- > Próchnica butelkowa - potrafi błyskawicznie zaatakować wiele zębów. Swą nazwę zawdzięcza temu, że najczęściej dotyka dzieci, które w nocy są dokarmiane butelką lub z nią zasypiają. Wówczas zmniejsza się wydzielanie śliny naturalnie oczyszczającej jamę ustną z resztek pokarmowych.
- > Bakterie próchnicotwórcze są przenoszone do jamy ustnej dziecka od innych osób. Oblizywanie smoczka, łyżeczki którą dziecko jest karmione, to prosta droga do przeniesienia bakterii do jamy ustnej!
- > Zabiegi higieniczne u dziecka wykonuje się nawet gdy jeszcze nie ma zębów. Przecieramy dziąsła wilgotnym gazikiem zwilżonym w przegotowanej wodzie, naparze z rumianku lub w płynie z ksylitolem.
- > Kiedy zęby się pojawią należy zacząć stosować szczoteczkę do zębów z miękkim włosiem i czyścić zęby dziecka dwa razy dziennie. Nie należy pomijać żadnej powierzchni zęba, a do czyszczenia szczelin używać nici dentystycznej.
- > Mleko kobyce również ma właściwości próchnicotwórcze. Mają je także mieszanki dla niemowląt nawet te, które nie zawierają sacharozy. Najbardziej szkodliwe dla zębów dziecka jest jednak słodzenie pokarmów i płynów podawanych dziecku oraz częste podawanie soków owocowych.
- > Można wzmocnić ochronę zębów przeprowadzając fluoryzację. Fluor chroni szkliwo przed demineralizacją, a w efekcie przed próchnicą. Co więcej, fluor hamuje rozwój bakterii i przyczynia się do remineralizacji drobnych ubytków w szkliwie.



SEN DOBRY? DZIEŃ DOBRY!

Od 30 do 40 proc. dorosłych deklaruje, że ma problemy ze snaniem. Na walkę ze skutkami zaburzeń wydaje się ogromne pieniądze.

Ilość snu jest kwestią indywidualną, jednak określone są pewne fizjologiczne granice minimalnej długości snu potrzebnej do pełnego wypoczynku organizmu (5 godzin) i optymalnej (8 godzin). Przeciętnie przesypiamy jedną trzecią naszego życia i choć sen kojarzy nam się z czymś biernym i pasywnym, to nie jest to czas zmarnowany. To czas ważnej aktywności, a podczas snu nasz organizm nie przestaje funkcjonować.

Naukowcy podzielili trwający kilka godzin sen na pięć faz, z których najważniejszą jest stadium REM, związanego z poruszaniem się gałek ocznych pod zamkniętymi powiekami. Wówczas mózg

śpiącego człowieka pracuje najaktywniej. Zdaniem naukowców ta faza snu jest kluczowa dla rozwoju naszego mózgu - tworzą się wówczas połączenia między komórkami nerwowymi w mózgu, a im jest ich więcej, tym sprawniej myślimy. Neurobiolodzy dowiedli, że bez snu w fazie REM trzykrotnie słabnie nasza zdolność do opanowywania nowych zadań i kreatywności i tracimy umiejętność regeneracji.

Naukowcy dowodzą, że odpowiednio długi sen jest niezbędny do zdrowego życia. Lekceważenie snu może doprowadzić m.in. do Alzheimera, depresji, zaburzeń dwubiegunowych i schizofrenii. Sen wzmacnia organizm człowie-

ka, a osoby, które się wysypiają rzadziej chorują. Z powodu niedoborów snu ludzie mają problemy z zapamiętywaniem i cierpią na wahania nastroju. Podwyższa się u nich np. ryzyko cukrzycy i otyłości.

Sen = regeneracja

Jedną z ważniejszych funkcji snu jest naprawianie uszkodzonych komórek w mózgu. Dlatego bezsenność prowadzi do przygnębienia, depresji, stanów lękowych czy upośledzenia sprawności ruchowej.

Jak spać?

Uczeni naliczyli 90 typów problemów ze snem. Najbardziej powszechne to wieczorne trudności z zasypianiem. Zobacz, co może pomóc:

1. Ustaw budzik na tą samą godzinę każdego poranka. Codzienne wstawanie o tej samej porze i kładzenie się spać w tym samym czasie pomaga zaprogramować organizm i prawidłowy rytm snu.
2. Nie używaj laptopa, tableta czy telefonu na godzinę przed snem. Ich sztuczne światło działa jak środek pobudzający i rozregulowuje organizm (mózg odbiera to jako sygnał, że trwa dzień i blokuje wydzielanie hormonu snu).
3. Unikaj picia kawy, herbaty, coli i napojów energetycznych. Zawierają kofeinę i teinę, czyli środki pobudzające, które zakłócają rytm spania.
4. Jeśli możesz śpij przy otwartym oknie. Idealna temperatura w sypialni to ok. 18 stopni Celsjusza. Zbyt wysoka lub zbyt niska temperatura zmusza organizm do wysiłku, by utrzymać komfort termiczny i nie sprzyja wypoczynkowi.

CUKIER NIEJEDNO MA IMIĘ



Cukier jest bardzo szkodliwy dla naszego organizmu, a mimo tego nie potrafimy zrezygnować z jego słodkości. Na szczęście na rynku jest coraz więcej zamienników, które nie tylko są mniej kaloryczne, ale również powodują mniej problemów ze zdrowiem. Przedstawimy najpopularniejsze z nich.

Ksylitol – cukier uzyskiwany z drzewa brzozy. Nie powoduje próchnicy jak cukier, a nawet wspomaga jej zapobieganiu. W przewodzie pokarmowym jest inaczej trawiony i nie zwiększa gwałtownie poziomu glukozy we krwi (ma kilkunastokrotnie niższy indeks glikemiczny niż biały cukier). Popularny głównie dzięki temu, że jest dużo mniej kaloryczny od cukru. Niestety ma też wady, a jedną z nich są właściwości przeczyszczające. Nie każdemu one doskwierają, jednak w przypadku takiej reakcji warto sięgnąć po odpowiednik ksylitolu - erytrol.

Syrop klonowy - podobnie jak miód ma wiele cennych wartości odżywczych (potas, magnez, wapń, witaminy z grupy B oraz polifenole o działaniu antyoksydacyjnym i przeciwnowotworowym) i podobnie jak miód wysoki indeks glikemiczny. Ceniony jednak głównie dlatego, że nie zawiera konserwantów i ma znacznie mniej kalorii niż biały cukier.

Miód – ceniony za bogaty skład i wartości odżywcze (witaminy z grupy B oraz białka, woski, olejki lotne, pyłki kwiatowe, enzymy), dzięki którym jest uznawany za zdrowy. Niestety najczęściej zapominamy, że pozostałe wartości takie jak kaloryczność i indeks glikemiczny są zbliżone do zwykłego cukru, więc należy zachować umiar. Pamiętajmy też, że dobroczynne działanie miodu zanika w temperaturze powyżej 40°C, więc nie należy stosować go np. do gorącej herbaty.

Stewia - to wyciąg z rośliny pochodzącej z Ameryki Południowej. Jest słodsza od cukru 200-300 razy, dlatego do słodzenia napojów i deserów wystarczają bardzo niewielkie ilości. Uważa się, że stosowana w formie liści jest bardzo zdrowa, jednak na naszych półkach sklepowych znaleźć można głównie stewię w postaci białych tabletek lub płynu, a więc bardzo przetworzoną. Warto poszukać stewii w formie brązowych lub zielonych ekstraktów i proszków. Ceniona głównie za to, że niemal nie ma kalorii, jest słodsza od białego cukru, tańsza niż pozostałe zamienniki i bardzo wydajna.

W zestawieniu celowo pominęliśmy środki na bazie aspartamu lub innych substancji chemicznych. Istnieje wiele badań, które wskazują na ich właściwości rakotwórcze lub wręcz przeciwnie - całkowite bezpieczeństwo stosowania. Dla własnego zdrowia lepiej poczekać na rozstrzygnięcie kontrowersji.



PRACOWNIE:

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

DZIAŁ REHABILITACJI:

- pracownia fizykoterapii
- pracownia kinezyterapii
- pracownia fizjoterapii

ODDZIAŁY:

- oddział chorób wewnętrznych
- oddział pediatriczny
- 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