

NZOS Szpital Powiatowy w Wieruszowie

nasz szpital

Nr 1, październik-grudzień 2014

ŁUKASZ LECZY SIĘ BLISKO DOMU

RATOWNICY MAJĄ PASJĘ

CZY SZCZEPIĆ SIĘ PRZECIWKO GRYPIE?

METODY NA JESIENNE SMUTKI



**REHABILITACJA DLA MAŁYCH
I DUŻYCH PACJENTÓW**



Eunika Adamus
Prezes Powiatowego
Centrum Medycznego

Szanowni Pacjenci,

oto pierwszy numer magazynu „Nasz szpital”, w którym chcemy zaprezentować Państwu Powiatowe Centrum Medyczne Spółka z o.o. w Wieruszowie.

Placówka, w obecnej formie, istnieje od września 2008 roku. Prowadzimy działalność na czterech oddziałach i w jedenastu poradniach. W skład PCM wchodzi także cztery pracownie specjalistyczne, dział rehabilitacji leczniczej, zakład opiekuńczo-leczniczy, hospicjum domowe oraz jedenaście poradni specjalistycznych. Ponadto świadczymy nocną i świąteczną opiekę zdrowotną. Mamy ratownictwo medyczne, zespół transportu sanitarnego i gabinet medycyny szkolnej.

Robimy wszystko, by mieszkańcy powiatu wieruszowskiego mieli zapewnioną opiekę medyczną i dzięki temu czuli się bezpiecznie. Jest to możliwe, bo dysponujemy nowoczesnym sprzętem medycznym i przede wszystkim mamy świetną kadrę.

Na oddziałach i w poradniach zatrudniamy ok. 50 lekarzy, nie tylko z Wieruszowa, ale także z Łodzi, Sieradza, Kępna, Wielunia i Wrocławia. Udało nam się pozyskać świetnych specjalistów, dzięki którym z usług naszej placówki korzystają, oprócz pacjentów miejscowych, również mieszkańcy powiatów ościennych. W ciągu roku przez szpital i poradnie przewijają się ok. 40 tys. pacjentów.

Naszym wielkim atutem jest też personel medyczny: pielęgniarki, rehabilitantki, ratownicy. To ludzie z pasją, oddani bez reszty swojej pracy i pacjentom.

Poznajcie ich wszystkich!



Andrzej Szymanek
Starosta Powiatu
Wieruszowskiego

Szanowni Państwo,

szpital ma bardzo duże znaczenie dla powiatu wieruszowskiego. Nie tylko zapewnia opiekę medyczną, ale również – zatrudniając 180 osób – stanowi jeden z ważniejszych zakładów pracy na naszym terenie. Dlatego jest dla nas oczkiem w głowie.

Mimo iż od sześciu lat szpital funkcjonuje jako spółka, nadal w 100 procentach jest własnością powiatu wieruszowskiego. Dzięki zmianie formy organizacyjnej, placówka stale się unowocześnia i modernizuje. Powiatu nie byłoby stać na wielomilionowe inwestycje.

Zmienia się także otoczenie szpitala, wystrój oddziałów i poradni oraz ich wyposażenie. Jest coraz piękniej i nowocześniej. Z tych zmian możemy być dumni.

Szpital, choć mały, z roku na rok podnosi swój prestiż. Świadczy usługi medyczne na dobrym poziomie i dba o to, by ich jakość była wyższa.



NAJMŁODSZY, A JUŻ Z SUKCESAMI

Chirurgia Jednego Dnia jest najmłodszym oddziałem szpitala w Wieruszowie, ale już zdążyła wyrobić sobie renomę.

Oddział Chirurgii Jednego Dnia rozpoczął działalność w listopadzie 2012 r.

- Medycyna poszła tak daleko do przodu, że niektóre zabiegi można wykonać szybko i pacjenci nie muszą po nich długo leżeć w szpitalu – mówi Elżbieta Winkowska-Kulok, która koordynuje pracę oddziału. - Dlatego chcąc załatwić problem, jednocześnie nie rezygnując z czynnego życia. I my im to umożliwiamy.

Na oddziale chirurgii jednego dnia wykonywane są: kolonoskopia w znieczuleniu ogólnym krótkim, usuwanie żylaków kończyn dolnych, plastyka przepuklin, usuwanie zmian na skórze-guzków, tłuszczaków, kaszaków, operacyjne leczenie wodniaków, bogata gama zabiegów chirurgii ręki, a także artroskopowych.

- Jest to możliwe, bo mamy doskonałych lekarzy specjalistów – informuje Elżbieta Winkowska-Kulok. - Przyjeżdżają do nas z Łodzi, Wrocławia, Sieradza, Kępna i Wielunia.

Zabiegi wykonywane na Oddziale Chirurgii Jednego Dnia nie należą do tych ratujących życie, ale wpływają na podniesienie kom-

fortu życia pacjentów.

- Dzięki nim mogą oni normalnie pracować, samodzielnie funkcjonować, uprawiać sport i oddawać się swoim pasjom – tłumaczy Elżbieta Winkowska-Kulok.

- Nie mamy dużego kontraktu, ale dzięki dobrej organizacji pracy i temu, że dyrektor PCM przesługuje punkty kontraktowe między oddziałami, możemy sobie na to pozwolić – mówi ortopeda doktor Radosław Lebedziński. - Miesięcznie robimy dwanaście takich zabiegów, a jesteśmy w stanie więcej.

Oddział jest także bardzo dobrze wyposażony. Lekarze pracują w nowoczesnym bloku operacyjnym, a do dyspozycji mają m.in. endoskop, artroskop, aparat do znieczuleń, kardiomonitor, pompy infuzyjne, pompę perystaltyczną, a także urządzenie do elektrochirurgii.

- Potencjał mamy duży i jeśli kontrakt na to pozwoli, od nowego roku będziemy wykonywać pełne spektrum zabiegów w obrębie stawów – zapowiada dr Lebedziński.

ODDZIAŁ MOŻE SIĘ
POCHWALIĆ JEDNYMI
Z NAJKRÓTSZYCH
W REGIONIE KOLEJEK NA
ZABIEGI ARTROSKOPOWE.
PACJENCI CZEKAJĄ
NA NIE MAKSYMALNIE
DWA MIESIĄCE.

LEKARZE PRACUJĄCY NA ODDZIALE CHIRURGII JEDNEGO DNIA:

ortopeda Radosław Lebedziński,
koordynator

lek. med. Beata Zielińska-Przyszlak,
specjalista anestezjologii
i intensywnej terapii

lek. med. Krzysztof Trejtowicz,
specjalista chirurgii ogólnej

lek. med. Krzysztof Wujec,
specjalista chirurgii ogólnej

lek. med. Krzysztof Raszewski,
specjalista chirurgii ogólnej
i medycyny estetycznej

lek. med. Marek Radziszewski,
specjalista ortopedii

Wydawca:
IGI MEDIA Maciej Nowak
ul. Ozimska 60/10, 45-370 Opole
tel. 604 64 92 42
e-mail: igimedia@op.pl
www.igimedia.pl

Redaktor naczelna:
Milena Zatylna
Dział fotograficzny:
Witold Chojnacki
Skład:
Komunikator PR

igimedia



komunikator
agencja komunikacji marketingowej



TERAZ ŁUKASZ LECZY SIĘ BLISKO DOMU

Łukasz Cebula choruje na ultrazadką chorobę - mukopolisacharydozę typu II. Dr Anna Bieda i dr Ewa Moska-Hełka z Oddziału Pediatrycznego podjęły się jego leczenia w szpitalu w Wieruszowie.

Choroba ujawniła się, kiedy Łukasz miał dziewięć lat.

- Zaczęło się niewinnie, od spuchniętego i nieco wykrzywionego palca - opowiada Łukasz. - Później doszło sztywnienie wszystkich stawów.

Długo trwało, nim lekarze zdiagnozowali, co dolega Łukaszowi.

- Jeździliśmy z synem po całej Polsce, od specjalisty do specjalisty - wspomina Jan Cebula. - W końcu dowiedzieliśmy się, że to mukopolisacharydoza typu II. Nazwa nic nam nie mówiła.

Mukopolisacharydoza to ultrazadka choroba przemiany materii, dziedziczna i trudna do zdiagnozowania. Występuje raz na 100 tys. przypadków. Jej przyczyną jest wada metabolizmu polegająca na gromadzeniu w organizmie mukopolisacharydów, które uszkadzają komórki i narządy. W efekcie prowadzi to do wyniszczenia całego organizmu.

- Łukasz przez długie lata leczył się w Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie i w Centrum Matki Polki w Łodzi - mówi Jan Cebula. - W Warszawie dowiedzieliśmy się, że można by uniknąć wyjazdów do stolicy, gdyby któryś ze szpitali bliżej miejsca zamieszkania zechciał przyjąć syna na leczenie. Polega ono na cotygodniowym podaniu kroplówki z lekiem. Ta propozycja bardzo nam się spodobała, bo podróż cztery razy w miesiącu do Warszawy jest kłopotliwa i kosztowna.

Niestety, żadna z okolicznych placówek nie chciała przyjąć chłopca do siebie. Lekarze bali się, bo lek, który dostaje chłopak może wywołać nieprzewidziane reakcje, na przykład szok anafilaktyczny.

- Bardzo nam zależało, by Łukasz został objęty leczeniem i leczył się bliżej miejsca zamieszkania - tłumaczy Jan Cebula. - Dlatego zrozpaczeni przyszliśmy po pomoc do szpitala w Wieruszowie. Ponadto nie było nas stać, by kupować lek dla syna. Rocznie to wydatek ok. 2 mln zł.

- Skonsultowałam się ze specjalistami w Warszawie i byłam na „tak” - mówi Euni-ka Adamus, dyrektor PCM. - Ale musiałam jeszcze poznać zdanie lekarek, które pracują na Oddziale Pediatrycznym. Podjęty wyzwanie. Mam to szczęście, że pracuję ze wspianymi osobami.



Od czterech lat Łukasz jest pacjentem Powiatowego Centrum Medycznego. Na oddziale przebywa raz w tygodniu.

- Przychodzę na dwadzieścia cztery godziny i dostaję kroplówkę z enzymem - wyjaśnia chłopak. - Dzięki temu choroba nie pogłębia się, a ja mogę normalnie funkcjonować. Chodzę do szkoły, mam swoje pasje i marzenia.

- Wcześniej o mukopolisacharydozie wiedzieliśmy tyle, co ze studiów medycznych - opowiada dr Anna Bieda, specjalista pediatrii, ordynator oddziału pediatrycznego PCM w Wieruszowie. - To choroba ultrazadka i nikt w Polsce nie ma dużego doświadczenia w tym zakresie. Postanowiliśmy Łukaszowi pomóc zatrzymać mukopolisacharydozę i sprawić, że choroba nie będzie zakłócać jego życia codziennego. Pomagamy, a jednocześnie same zdobywamy cenną praktykę lekarską.

Łukasz raz na pół roku poddawany jest bilansowi leczenia. Specjaliści oceniają, czy terapia przynosi efekty.

- Bez efektów nie ma dalszego leczenia i jego refundacji przez Narodowy Fundusz Zdrowia - tłumaczy dr Ewa Moska-Hełka. - Dlatego tak się cieszymy, że leczenie Łukasza jest skuteczne, widać, iż poprawiło się jego funkcjonowanie i sprawność ruchowa.

Łukasz Cebula w ramach programu, którym jest objęty, ma co pół roku zapewnione badania diagnostyczne m.in. u ortopedy, kardiologa, pulmonologa, psychologa, laryngologa i okulisty.

- My możemy pogłębiać wiedzę na konferencjach medycznych oraz brać udział w letnich obozach, które są poświęcone

chorobom rzadkim - dodaje dr Anna Bieda.

- Jesteśmy wdzięczni szpitalowi w Wieruszowie, że podjął się leczenia naszego syna - mówi Jan Cebula. - Gdybym sprzedał dom i wszystko co mam i tak nie mógłbym zapewnić nawet rocznego leczenia Łukaszowi. Dobrze, że trafiliśmy na tak życzliwych ludzi. Są naszą jedyną nadzieją i nigdy jeszcze nas nie zawiedli. Dzięki nim nie boimy się o przyszłość syna.

Oddział Pediatryczny PCM w Wieruszowie

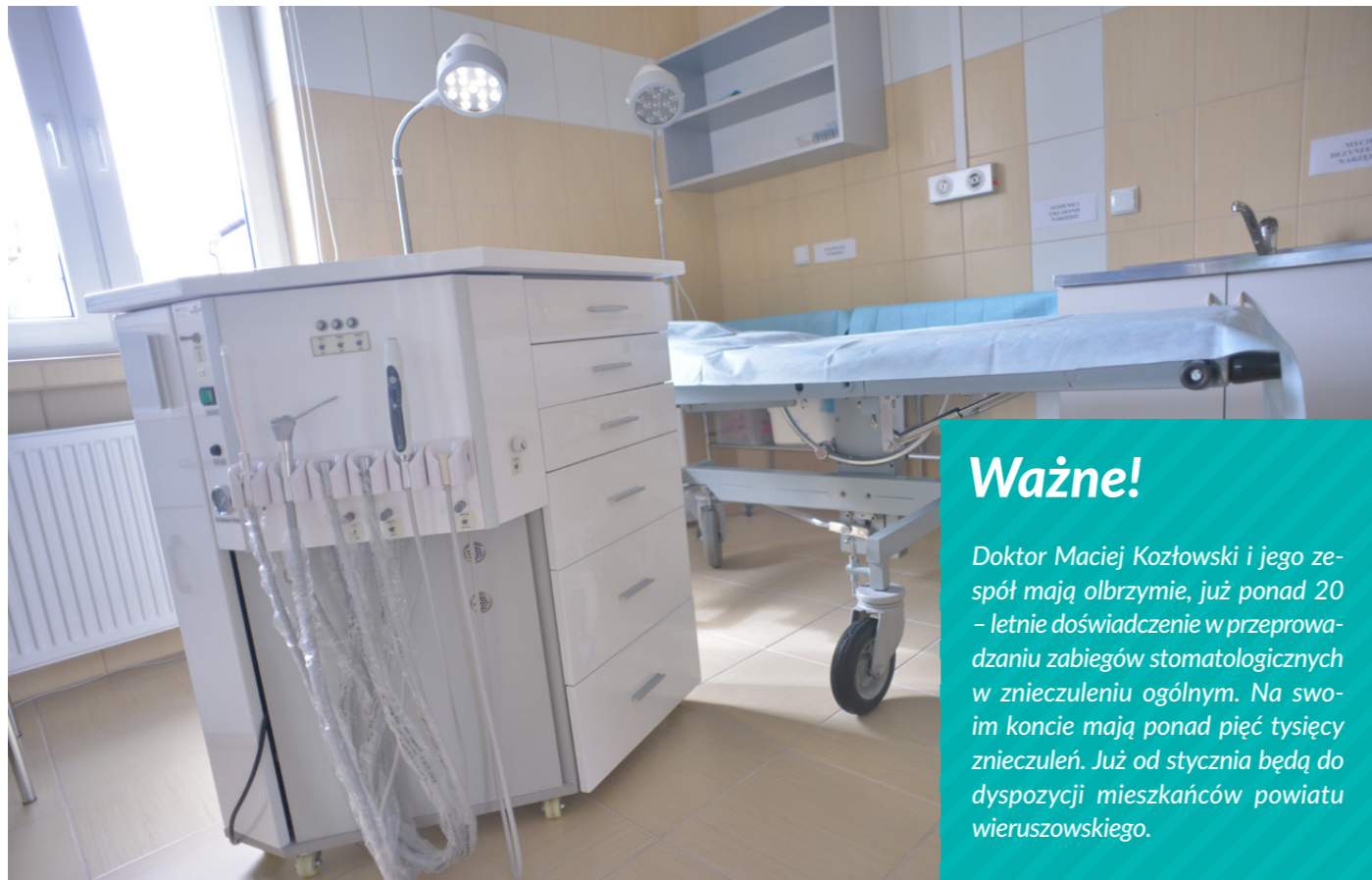
Ordynator Anna Bieda,
lekarz medycyny, specjalista pediatrii

Pielęgniarka oddziałowa Krystyna
Lewandowska

Oddział dysponuje 12 łózkami dla dzieci do 18 roku życia. Zapewnia całodobowo opiekę dla małych pacjentów z powiatu wieruszowskiego i ościennych. Sale są odnowione i kolorowe, w każdej jest telewizor. Dla dzieci zakupiono antyalergiczne poduszki. Pacjenci mogą za darmo korzystać z „Telefonu do Mamy”. Pediatryczny jest wyposażony w wysokiej klasy sprzęt monitorujący i diagnostyczny, m.in. w kardiomonitor, pulsometrię, inkubatory, pompy infuzyjne, inhalatory oraz EKG.

Na oddziale pracuje 6 lekarzy,
6 pielęgniarek i 2 salowe.

STOMATOLOGIA DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH



Ważne!

Doktor Maciej Kozłowski i jego zespół mają olbrzymie, już ponad 20 – letnie doświadczenie w przeprowadzaniu zabiegów stomatologicznych w znieczuleniu ogólnym. Na swoim koncie mają ponad pięć tysięcy znieczuleń. Już od stycznia będą do dyspozycji mieszkańców powiatu wierszowskiego.

Od nowego roku w ofercie Powiatowego Centrum Medycznego pojawią się zabiegi stomatologiczne dla osób niepełnosprawnych. Będą one przeprowadzane w narkozie.

- Zabiegi stomatologiczne dla osób niepełnosprawnych to nisza w Polsce – mówi lekarz stomatolog Maciej Kozłowski. - Na przykład w województwie łódzkim wykonuje je tylko jedna placówka - w Łodzi, choć jest na nie naprawdę ogromne zapotrzebowanie. Dlatego właśnie od nowego roku, wraz z nowym kontraktem z NFZ, będziemy leczyć niepełnosprawnych również w szpitalu w Wieruszowie.

Wiele osób z umiarkowanym lub znacznym stopniem niepełnosprawności, chorobami psychicznymi, dentofobią czy nadpobudliwością nie może korzystać z tradycyjnych metod stomatologicznych.

- Strach przed dentystą jest tak duży, że nie można nawet obejrzeć, w jakim stanie pacjenci mają zęby i postawić właściwej diagnozy, nie mówiąc już o leczeniu czy wrywaniu – tłumaczy doktor Kozłowski.

- To dla nich są zabiegi w pełnej narkozie – polegające i na leczeniu, i na ekstrakcji zębów. Tak jest bezpieczniej.

Każdy zabieg w znieczuleniu ogólnym wykonywany jest przez zespół operatorów składający się z lekarza stomatologa, chirurga stomatologicznego, anestezjologa, pielęgniarki i asystentki anestezjologicznej.

- Nim jednak do zabiegu dojdzie, zapraszamy pacjenta na konsultację stomatologiczną, a także anestezjologiczną – wyjaśnia Maciej Kozłowski. - Natomiast w czasie zabiegu, aby kontrolować przebieg leczenia, wykonujemy zdjęcia radiowizjografem, a także posługujemy się mikroskopem stomatologicznym.

Zabiegi będą wykonywane na bardzo dobrze wyposażonym bloku operacyjnym oddziału chirurgii jednego dnia.

6 mln zł kosztowały remonty budynków i zakup sprzętu medycznego dla szpitala. Powiatowe Centrum Medyczne w ciągu ostatnich sześciu lat wymieniło cały sprzęt medyczny.



MILIONY NA REMONTY I SPRZĘT

PCM dba o to, by na szpitalnych oddziałach i w poradniach było ładnie i nowocześnie. Na remonty, modernizację i zakupy w ostatnim czasie wydano 6 mln zł. Za wszystko zapłacono z własnych pieniędzy.

W 2011 r. Powiatowe Centrum Medyczne kupiło m.in. defibrylator dla izby przyjęć za 52 tys. zł, wyposażenie dla poradni okulistycznej za 78 tys. zł, a dla ratowników medycznych - system dowodzenia dyspozytorskiego i urządzenia do teletransmisji za 99 tys. zł oraz urządzenie do mechanicznej kompresji klatki piersiowej za 51 tys. zł. W 2012 r. skupiono się na remoncie bloku

operacyjnego, dzięki czemu można było otworzyć oddział chirurgii jednego dnia. Kosztowało to ponad 600 tys. zł. Ponadto rozpoczęto remont i modernizację pomieszczeń rehabilitacji. Oprócz tego PCM kupiło m.in. aparat USG, karetkę ratunkową i aparat do znieczuleń. Od 1 stycznia utworzono także poradnię okulistyczną.

W 2013 r. na liście zakupów znalazły się m.in. łóżka dla zakładu opiekuńczo-leczniczego, stacja opisowa do RTG, aparat do laseroterapii i agregat prądotwórczy. Rok temu wydano prawie 300 tys. zł na utwardzenie placu szpitalnego i położenie na

nim kostki brukowej. 65 tys. zł kosztowało wykonanie instalacji sanitarnej i kanalizacji, a 54 tys. zł wyposażenie interny i ZOL-u w instalacje przyzywowe. Z kolei 90 tys. zł kosztował pierwszy etap remontu kuchni.

W tym roku tempo inwestycji nie słabnie. PCM zainwestowało w kontynuację remontu pomieszczeń rehabilitacji, w wymianę wind oraz instalacje przyzywowe na oddziałach pediatrii i chirurgii jednego dnia. Wymieniono również część okien na oddziale chorób wewnętrznych i w ZOL-u. Kupiono także USG do poradni ginekologiczno-położniczej i aparat do kriochirurgii.



Eunika Adamus
Dyrektor PCM

- Dzięki inwestycjom budynki szpitalne oraz otoczenie są ładne, zadbane i miłe dla oka. Oddziały wyposażone są w sprzęt, dzięki któremu opieka nad chorymi jest skuteczniejsza i bezpieczniejsza. Robimy to z szacunku do pacjentów i pracowników. W 95 proc. dostosowaliśmy szpital do wymogów sanitarno-epidemiologicznych, co jest ewenementem na skalę regionu.

PRACA Z PACJENTAMI DODAJE MI ENERGII

Pracownia badań endoskopowych w ciągu roku przyjmuje setki pacjentów nie tylko z Wieruszowa, ale także z Wielunia, Kępna, Bolesławca, a nawet... Wrocławia. Spora w tym załoga gastroenterologa Abdulhabiba Annabhani.



- Jak to się stało, że trafił Pan do Polski?

- Do Polski przyjechałem z Jemenu w 1986 r., zaraz po szkole średniej. W studium języka w Łodzi przez rok uczyłem się polskiego, później zacząłem studiować medycynę, najpierw w Lublinie, później we Wrocławiu, gdzie mieszkam do dziś. Zawsze pociągały mnie inne kultury, chciałem poznawać świat. W Jemenie najlepsi absolwenci szkół średnich mogli się ubiegać o stypendia, aby kontynuować naukę zagranicą. Zadeklarowałem chęć wyjazdu do Polski, Niemiec lub na Węgry, bo interesowałem się kulturą europejską. Los zdecydował, że znalazłem się w Polsce.

- Czy studiowanie medycyny było dla Pana oczywistym wyborem?

- Kiedy kończyłem szkołę średnią jeszcze nie wiedziałem, kim chcę być. Wybrałem medycynę, bo mój starszy brat był już lekarzem. Chciałem mu dorównać. Medycyna to zawsze były studia prestiżowe, elitarne, trudne i pociągały mnie jako wyzwanie. Na piątym roku chciałem nawet zrezygnować ze studiów. Mnóstwo teorii i mało kontaktu z pacjentami – medycyna nie wyglądała tak, jak ją sobie wyobrażałem. Kiedy wreszcie zacząłem pracować z chorymi, okazała się to moim żywiołem. Byłem pewien, że to zawód dla mnie. Bardzo lubię kontakt z ludźmi, nie mam problemu z nawiązywaniem znajomości, a praca z pacjentami dodaje mi energii.

- Co zdecydowało o wyborze specjalizacji?

- Pociągała mnie psychiatria. Myślałem o ginekologii. Zdecydowały względy praktyczne. Nie zakładałem, że zostanę w Polsce i wybrałem taką specjalizację, bym po powrocie do Jemenu miał pracę. Postawiłem na internę, nie podejrzewając, że jest taka ciekawa. Zgłębianie tajemnic chorób wewnętrznych okazało się tak fascynujące, że się z nich doktoryzowałem.

- Do czego w Polsce było się najtrudniej przyzwycząć?

- Do pogody. Przyjechałem z ciepłego kraju, a zima w 1986 r. była bardzo mroźna. Sklepy były puste, a ja z kolegami z Jemenu musiałem kupić ciepłe ubrania.

- Mieszka Pan w Polsce już 28 lat. Nie żałuje Pan, że zdecydował się tu zostać na stałe?

- Nie, choć pierwsze lata były trudne. Zimno, szaro, smutno. Nie musiałem tu zostawać, pochodzę z rodziny, która dałaby mi szansę rozwoju w ojczyźnie. Nie żałuję, że zdecydowałem się na emigrację. Ciekawie było oglądać jak Polska się zmienia. Można powiedzieć, że rozwijałem się wraz z nią. Do Jemenu jeżdżę co dwa lata, ale już nie wróciłbym tam na stałe. Myślę po europejsku. Pewnie gdybym tam był lekarzem, finansowo by mi się powiodło lepiej niż w Polsce, ale polska medycyna jest na wyższym poziomie niż jemeńska.

- Jako gastroenterolog szczególną uwagę zwraca Pan na dietę. Czy lubi Pan polską kuchnię?

- Po włoskiej uważam ją za najlepszą w Europie. Lubię gołąbki, naleśniki, pierogi ruskie, na święta karpia, bo moja teściowa robi go świetnie. Nie zjem schabowego i kaszanki.

- Pracuje Pan na co dzień w Klinice Gastrologii i Hematologii we Wrocławiu. Jak to się stało, że zaczął pan również współpracę ze szpitalem w Wieruszowie?

- Trwa to już od sześciu lat. Na brak propozycji nie narzekam, ale atmosfera w Wieruszowie mi odpowiada. Pracownia endoskopowa jest bardzo dobrze wyposażona. Pracuję z doskonałym personelem i nie zostawiamy pacjentów samym sobie. Dzięki temu jako lekarz czuję się spełniony.

- Dziękuję za rozmowę.

RATOWNICY Z PASJĄ



Pracownicy pogotowia wieruszowskiego szpitala nie tylko z zaangażowaniem ratują ludzkie życie, ale także społecznie uczą zasad pierwszej pomocy. Biorą też udział w pokazach i zawodach.

Ratownictwo medyczne szpitala w Wieruszowie to dwa zespoły wyjazdowe: zespół typu S, czyli specjalistyczny (dwóch ratowników i lekarz) oraz zespół typu P - podstawowy (dwóch ratowników).

- Zatrudniamy piętnastu ratowników, pięciu lekarzy dyżurantów oraz pięć dyspozytorek – mówi Halina Dębska, kierownik pogotowia. - Obsługujemy przede wszystkim obszar powiatu wieruszowskiego, który zamieszkuje 45 tys. osób. Na dobę wyjeżdżamy średnio cztery razy.

Mimo iż pogotowie nie jest wielkie, sprzęt jaki ma do dyspozycji, mógłby wzbudzić zazdrość większych placówek.

To przede wszystkim dwie nowe karetki marki Mercedes (typu S zakupiona w 2012 r. i typu P z 2009 r.), a także dwa supernowoczesne urządzenia do masażu serca: deska i tzw. lukas.

- Mało które pogotowie ratunkowe czymś takim dysponuje – chwali się Halina Dębska. - My mamy i wiemy, że bardzo ułatwiają pracę.

- Oba urządzenia z powodzeniem zastępują człowieka – tłumaczy ratownik Mariusz Małys. - To dodatkowe „ręce” do pracy, w dodatku bardzo precyzyjne, które nigdy się nie zmęczą.

Wieruszowscy ratownicy, choć mają bardzo trudną i odpowiedzialną pracę, chętnie wykraczają również poza swoje obowiązki. Nie tylko wyjeżdżają do pacjentów, nie tylko ratują ludzkie życie, ale także uczą zasad pierwszej pomocy w szkołach, przedszkolach, na festynach i pokazach.

- Sami inicjują te działania, wcale nie trzeba ich zachęcać – wyjaśnia Halina Dębska. - Niedawno uczestniczyliśmy w

spotkaniu Stowarzyszenia Integracyjnego „Klub Otwartych Serc”, gdzie ratownicy mieli pokaz, a pielęgniarki mierzyły poziom cukru i ciśnienie. Kiedy tylko dostaliśmy zaproszenie, natychmiast do udziału zgłosiło się kilka osób. Chciały pracować - i to za darmo - choć miały wolny dzień. Natomiast wiosną ratownicy, z własnej inicjatywy, uczyli zasad pierwszej pomocy personel naszego szpitala.

Pracownicy pogotowia w Wieruszowie startują również w corocznych zawodach ratowników z województwa łódzkiego i zawsze przywożą medale.

- Mogę bez przesady powiedzieć, że pracuję ze wspaniałym zespołem – mówi Halina Dębska. - To ludzie z pasją, oddani pracy, którzy mają mnóstwo pomysłów i chęci. Zaszczycem jest nimi kierować.

Powodem do dumy dla Powiatowego Centrum Medycznego w Wieruszowie jest Dział Rehabilitacji Leczniczej. Tu jest doskonały sprzęt i najlepsi specjaliści.



REHABILITACJA DLA MAŁYCH I DUŻYCH PACJENTÓW

- W rehabilitację zainwestowaliśmy bardzo dużo pieniędzy – mówi Eunika Adamus, dyrektor PCM. - To nasze oczko w głowie. Chcemy, by mieszkańcy powiatu wieruszowskiego nie musieli jeździć na zabiegi rehabilitacyjne daleko, a mogli z nich korzystać na miejscu.

W dziale pracuje sześć osób: to magistrowie fizjoterapii i licencjonowani fizjoterapeuci. Koordynatorem działu jest Agnieszka Kubot.

- Nie żałujemy pieniędzy na doksztalcanie rehabilitantów – wyjaśnia Eunika Adamus. - Uczestniczą oni w studiach podyplomowych, kursach, warsztatach. Wszystko po to, by jak najlepiej i najskuteczniej pomagali pacjentom.

Pacjenci mogą korzystać z rehabilitacji ambulatoryjnej, w tym fizykoterapii, kinezyterapii i masaży w ramach kontraktu z NFZ lub prywatnie.

- Jesteśmy bardzo zadowoleni, że udało nam się wzbogacić ofertę o rehabilitację metodą Wojty – tłumaczy Agnieszka Kubot. - Jest ona skierowana szczególnie do małych pacjentów, którzy mają wady rozwojowe.

Metoda Wojty umożliwia wczesne rozpoczęcie rehabilitacji, zanim utrwala się patologiczne wzorce motoryki. Założeniem koncepcji jest, że wszystkie mechanizmy potrzebne do zmiany pozycji ciała, pionizowania oraz przemieszczania się istnie-

ją od momentu poczęcia, a ujawniają się stopniowo w miarę dojrzewania centralnego układu nerwowego. Rozwój każdego człowieka postępuje według zakodowanego genetycznie programu.

- Niemowlę z uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego już od pierwszych dni życia nie może realizować genetycznie uwarunkowanego programu rozwoju, gdyż droga do niego pozostaje zablokowana na skutek uszkodzenia ośrodków układu nerwowego – tłumaczy Agnieszka Kubot. - Z czasem niemowlę zaczyna posługiwać się zastępczymi wzorcami ruchowymi. Ten nieprawidłowy wzorec ruchu stopniowo odzwierciedla się w korze mózgu i utrwala się w świadomości.

Czeski lekarz Vaclav Vojta opracował sposób terapii polegający na odruchowym uaktywnianiu i wyzwaniu genetycznie zakodowanych mechanizmów lokomocji. Można je wyzwolić u każdego człowieka, niezależnie od stopnia uszkodzenia układu nerwowego i wieku.

- Mówi się, że jest to metoda bolesna dla dziecka, ale to nieprawda – informuje Agnieszka Kubot. - Dziecko płacze, to jest normalny odruch.

W ramach rehabilitacji metodą Voity specjaliści z wieruszowskiego szpitala pracują z dziećmi, ale także uczą zasad rehabilitacji rodziców, by ci, mogli prowadzić terapię w domu.

100
tyle osób dziennie
przewija się przez
rehabilitację.

Szczepienie przeciwko grypie – tak czy nie?



Gorączka, łamanie w kościach, ogólne rozbicie – któż nie zna objawów grypy. Nieleczona może doprowadzić do groźnych powikłań, a nawet śmierci. Czy szczepienie uchroni nas przed nieprzyjemnymi skutkami?

Objawy grypy:

- wysoka gorączka
- dreszcze
- bóle mięśniowe i kostno-stawowe
- ból głowy
- ból gardła i suchy kaszel
- brak apetytu
- uczucie wyczerpania i ogólnego rozbicia

Grypa jest niezwykle zakaźną chorobą wirusową, przenoszoną drogą kropelkową. Szczyt zachorowań przypada na jesienno-zimowe miesiące. Rozpoczyna się najczęściej gwałtownie i od początku towarzyszą jej ostre objawy. Okres najbardziej nasilonych objawów ostrej infekcji wirusowej górnych dróg oddechowych trwa zwykle 3–4 dni.

CZY WARTO ZASZCZEPIĆ SIĘ PRZECIW GRYPIE?

Co roku na rynku farmaceutycznym pojawia się szczepionka, która skutecznie, bo w blisko 80 proc. przypadków, eliminuje skutki przebiegu choroby bądź je łagodzi. Jest prosta w zastosowaniu (wystarczy jeden zastrzyk) i nieuciążliwa - jedynie sporadycznie obserwowane są skutki uboczne (stan podgorączkowy, ból w miejscu wkłucia).

Najmniej skuteczne może się okazać szczepienie u osób w podeszłym wieku, co wynika z osłabienia funkcji układu immu-

nologicznego. Naukowcy nie są również zgodni co do skuteczności szczepienia u dzieci w wieku poniżej dwóch lat. Efekty są uzależnione również od częstotliwości – zalecane jest regularne, coroczne podawanie nowej dawki. Skład szczepionek ulega systematycznej modyfikacji, bo wirusy grypy z łatwością się mutują.

Warto pamiętać, że istnieje szereg przeciwwskazań do szczepienia przeciw grypie. Ostrożność muszą zachować osoby, które są uczulone na białko jaja kurzego, lub u których wystąpiła reakcja alergiczna przy poprzednim podaniu szczepionki.

Bazą szczepionek przeciw grypie sezonowej jest nieaktywny (zabity) wirus lub jego białko. Nie mogą one wywołać grypy, bo nie są zdolne do zakażenia. Zgodnie z zaleceniami WHO z roku na rok skład szczepionek jest aktualizowany, tak by skuteczność szczepienia wzrosła.

Przepis na naturalną szczepionkę

Dla osób preferujących naturalne metody leczenia i wzmacniania organizmu, dobrym sposobem na poprawę odporności może być mikstura na bazie miodu.

Składniki:

- 2 łyżki soku z cytryny
- Łyżka miodu (dowolnego, może być np. miód z kwiatów pomarańczy albo eukaliptusowy)
- 2 plasterki imbiru
- Ząbek czosnku

Przygotowanie:

Wieczorem zalewamy składniki przegotowaną, zimną wodą (1/3 kubka). Rano dolewamy bardzo ciepłej wody do 3/4 wysokości kubka, mieszamy i spożywamy na czczo. Ważne jest systematyczne picie nawet niewielkiej ilości specyfiku. Już po krótkim stosowaniu wzmacniamy odporność i pracę serca, a dodatkowo rozgrzewamy organizm (źródło: www.mamaalergikagotuje.pl).



Dna moczanowa – choroba bogaczy

Budzisz się wczesnym rankiem z uczuciem przenikliwego bólu w stawie? To może być pierwszy objaw dny moczanowej. Nie lekceważ sygnału i poddaj się badaniom, by zapobiec rozwojowi choroby.

O dnie moczanowej, znanej częściej pod nazwą podagry bądź artretyzmu, mówiło się niegdyś, że jest chorobą bogaczy, bo zapadają na nią zwykle osoby na diecie bogatej w mięso i tłuszcz. Przez długi czas rozwija się ona bezobjawowo, a jedynym sposobem na odkrycie nieprawidłowości jest badanie poziomu stężenia kwasu moczowego w surowicy krwi.

Pierwszym objawem jest zazwyczaj ostry ból w stawie, najczęściej w nocy lub rano. Potem ból się nasila i jeśli chory nie zmieni diety i nie rozpocznie leczenia, kryształki moczanowe zaczną odkładać się w innych partiach ciała: tkankach miękkich pięt, palców, uszu, w karkach maziowych różnych stawów.



Nowa dieta - lepsze życie

Jeśli cierpisz na dnę moczanową:

- Stosuj dietę niskotłuszczową, bogatą w węglowodany. Spożywaj potrawy łagodne, niepikantne, na bazie dań gotowanych, duszonych i pieczonych
- Gotuj mięso w dużej ilości wody
- Ogranicz spożywanie mięsa do 100 g dziennie
- Ostatni posiłek spożywaj zawsze na 4-6 godzin przed snem
- Pij dużo wody, równomiernie w ciągu dnia (około 3l/dobę), z czego około 1l bezpośrednio przed snem

Spożywaj!

- Nabiał (mleko, kefir, jogurt, maślanek, chudy twaróg, w małych ilościach – masło i śmietanę)
- Owoce
- Warzywa (m.in. kapustne z wyjątkiem brokułów, pomidory, chrzan)
- Produkty zbożowe, ryż
- Herbaty ziołowe i owocowe
- Mięso w ograniczonych ilościach: wołowinę, wieprzowinę, drób
- Wybrane ryby (sandacz, dorsz, mintaj, pstrąg)

Unikaj!

- Wywarów mięsnych i kostnych
- Konserw mięsnych i rybnych
- Tłustych ryb
- Podrobów, wędlin
- Tłustego twarogu, serów podpuszczkowych żółtych, serów topionych
- Tłuszczy pochodzenia zwierzęcego (boczek, słonina)
- Niektórych warzyw (rabarbaru, soczewicy fasolki szparagowej, kukurydzy, szczawiu, szpinaku)
- Alkoholu
- Czarnej herbaty
- Kakao
- Ostrej przypraw

Precz z chandrą, czyli metody na jesienne smutki

Zwykle jesienią dopada nas uczucie przygnębienia. Wszystko wydaje się wówczas szare i smutne. Jeśli i Tobie doskwierają jesienne smutki, sprawdź co zrobić, by znów tryskać dobrym humorem.



JAK ROZŁOŻYĆ CHANDRĘ NA ŁOPATKI, CZYLI 6 NAJLEPSZYCH DYSCYPLIN SPORTOWYCH NA JESIEŃ

Zły nastrój najlepiej rozładować solidnym wysiłkiem fizycznym. Jeśli narzekasz, że ulubione biegi lub wycieczki rowerowe niweczy plucha, spróbuj jednej z poniższych „jesiennych” dyscyplin.

Joga – metoda samodoskonalenia, medytacji i ascezy. To zbiór różnorodnych technik oddechu, ruchu i mantr. Już po jednych zajęciach odczujesz wewnętrzny spokój.

Pływanie – jest zbawieniem dla kręgosłupa i stawów. Wdzięczny za kilka chwil w wodzie będzie Ci również układ kostny. Dozwolone nawet dla kobiet w ciąży.

Zumba – połączenie sportu z tańcem. Z pozoru typowo kobieca dyscyplina, ale na parkietach coraz częściej można spotkać zafascynowanych zumbą mężczyzn. Doskonała forma kształtowania sylwetki i świetna okazja do spotkań towarzyskich.

Squash – odbijanie piłki o ścianę. W Polsce od blisko 40 lat, ale dopiero teraz przeżywa prawdziwy rozkwit. Idealny jako trening wytrzymałościowy, utrzymuje serce w dobrej kondycji i jest mało kontuzjogenny.

Halowa piłka nożna – zwana futsalem. Któż z panów nie zechciałby przenieść letnich emocji piłkarskich na parkiet? Tym bardziej, że to sport, który wszechstronnie rozwija, głównie zmysł obserwacji, refleksu, a także umiejętność przewidywania. Ćwiczy się także wytrzymałość oraz szybkość.

Taekwondo – narodowy sport Korei. To połączenie treningu wytrzymałościowego i siłowego. Ćwiczą wszystkie partie mięśni, dlatego łatwo jest zdobyć zgrabną, umięśnioną sylwetkę, a ponadto zadbać o koordynację ruchową.

Biologicznych przyczyn złego samopoczucia jesienią lekarze doszukują się w gospodarce hormonalnej organizmu. Dzień kończy się szybko, a słonecznych chwil jest jak na lekarstwo. Gdy jest ciemno, nasz organizm wytwarza więcej melatoniny – hormonu, którego nadmiar powoduje, że jesteśmy senni i apatyczni. Istnieje również czysto psychologiczne uzasadnienie chandry: jesienna melancholia wiąże się z poczuciem przemijania, straty, żalu po minionym lecie, czy beztróskim urlopie.

Jak temu zapobiec? Warto przebywać na świeżym powietrzu, zwłaszcza w słoneczne dni, dotlenić mózg oraz wystawić twarz do słońca. Światło niweluje jego brak, dlatego trzeba stosować dobre oświetlenie w mieszkaniu, albo fototerapię.

Pomagają również drobne zabiegi stosowane w życiu codziennym. W wolnej chwili można posłuchać ulubionej muzyki. Być może odzyskać dobry nastrój pomoże Ci zmiana koloru ścian? Nie unikaj drobnych przyjemności: czasem kawałek kalorycznego deseru może być dla organizmu cenniejszy niż najzdrowsza dieta odchudzająca.

Potęga jabłek

Te popularne owoce stały się niedawno bohaterem politycznej zawieruchy. Jabłka – chyba najbardziej znany polski owoc. Czy rzeczywiście zasługują na swą medialną popularność?



Spożywane na surowo jabłka są dobrodziejstwem dla cukrzyków ze względu na niską wartość indeksu glikemicznego. Mimo kwaskowatego smaku jabłka zawierają dużo zasadowych soli mineralnych, zapewniając równowagę kwasowo-zasadową w organizmie. Ułatwiają przyswajanie wapnia, co pozwala zachować w lepszej kondycji zęby, włosy i paznokcie. Są również bogatym źródłem potasu oraz żelaza, które zapobiega anemii. Szereg procesów wzmacniających serce, układ nerwowy, mięśnie oraz wątrobę jest zasługą właśnie tych owoców, pod warunkiem jednak, że spożywamy je na surowo. Im bardziej zaawansowana obróbka termiczna jabłek, tym większa utrata ich właściwości zdrowotnych.

Dotychczas wyodrębniono ponad 10 tys. odmian jabłek. Na surowo spożywamy zazwyczaj te o słodkim smaku, twardej skórce i soczystym miąższu – jak np. lobo, jonagold, gala, golden delicious, idared, mekintosh. Do przetworów zdecydowanie bardziej nadają się jabłka kwaskowate, jak antonówka czy reneta.

Warto również pamiętać, że żywność rodzima, znana od pokoleń, jest zazwyczaj mniej alergizująca. Dlatego wśród Polaków jabłka rzadko wywołują reakcje alergiczne. Praktyka pokazuje, że owoce te, wprowadzane do diety niemowląt jako jedne z pierwszych stałych pokarmów, są najczęściej dobrze tolerowane przez maluchy.

Jabłka zawierają spore ilości witaminy C oraz wiele innych witamin i minerałów (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, A i retinol, E i tokoferol, D, K, β-Karoten).

Są suto wyposażone w błonnik, kwercetynę odpowiedzialną za hamowanie wydzielania histaminy i łagodzącą skutki alergii, a także pektynę, redukującą poziom „złego” cholesterolu i oczyszczającą organizm z toksyn.



Jabłka w roli głównej, czyli pomysł na zdrowy deser

Amatorom naszych smakowitych, rodzimych owoców z pewnością przypadnie do gustu przepis na jabłka pieczone z miodem i winem, polecany przez znanego kucharza i podróżnika Roberta Makłowicza:

Składniki dla 2 osób:

2 jabłka
4 łyżeczki masła
4 łyżki miodu
cynamon

Przygotowanie:

Jabłka myjemy, przekrawamy na pół, usuwamy gniazda nasienne. Do zagłębień powstałych po gniazdach nasiennych wlewamy miód, następnie miejsce zalane miodem przykrywamy masłem. Całość posypujemy cynamonem, podlewamy winem. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180°C na ok. 35 minut, podlewając kilka razy w trakcie pieczenia powstałym sosem. Podajemy na zimno lub na ciepło.

Problem dużej wagi

Pierwszy dzwonek w tym roku szkolnym mamy już za sobą. Rzesze uczniów zasiadły ponownie w szkolnych ławkach, codziennie sięgając po podręcznikową wiedzę do tornistra. Problem w tym, że zwykle zbyt ciężkiego.

Fachowcy biją na alarm: co drugi uczeń w wieku wczesnoszkolnym nosi zbyt ciężki plecak. To główny wniosek w raporcie Fundacji Rosa z badań przeprowadzonych w 2014 r. w ramach projektu „Lekki Tornister”. Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego, plecak dziecka nie powinien ważyć więcej niż 10 – 15 proc. jego masy ciała. Tymczasem w 52 proc. przebadanych przez fundację przypadków tornister był znacznie cięższy.

Dlaczego? Głównie za sprawą braku w szkołach osobnych szafek do przechowywania pomocy szkolnych, mimo ustawowego nakazu. Oprócz opastych księzek i ćwiczeń formatu A4 do każdego przedmiotu, uczeń dźwiga lektury z biblioteki, zeszyty i piórniki. Do tego szeroka gama linijek, temperówek, kredek, farb i plasteliny, drugie śniadanie i strój na w-f.

Lekarze ostrzegają, że zbyt duży ciężar na plecach skutkuje bólem głowy i karku oraz zmniejszoną pojemnością płuc. Niemal zawsze wiąże się on z nieprawidłowym ukształtowaniem sylwetki. Nadmiernie obciążony kręgosłup rosnącego dziecka może ulec trwałemu uszkodzeniu.



Jak zmniejszyć ciężar tornistra?

- Przy zakupie przyborów szkolnych oceń je nie tylko pod kątem estetyki i ceny, ale również wagi.
- Zwróć uwagę na ciężar plecaka – powinien być lekki, z odpowiednio usztywnioną ścianką przylegającą do pleców dziecka, z równymi, szerokimi szelkami dopasowanymi do wzrostu i budowy.
- Wybieraj plecaki z pasem biodrowym.
- Wybieraj tornister z dużą liczbą przegródek, kto pomagają rozłożyć ciężar symetrycznie.
- Cięższe rzeczy pakuj z dzieckiem na dnie, lżejsze – wyżej.
- Naucz dziecko ekonomii pakowania, tak by umiało zrezygnować ze zbędnych przedmiotów.
- Wyrób w nim nawyk codziennego przepakowywania plecaka – niech dostosuje jego zawartość do potrzeb.

Pamiętaj!

Plecak powinien ważyć nie więcej niż 10-15 proc. wagi dziecka

Powiatowe Centrum Medyczne Sp. z o.o.
NZOZ Szpital Powiatowy w Wieruszowie
Ul. Warszawska 104, 98-400 Wieruszów
Tel. 62 784 55 00, 62 784 55 02
www.pcm-nzoz-wieruszow.pl

ODDZIAŁY:

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

PORADNIE:

- 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

PRACOWNIE:

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

DZIAŁ REHABILITACJI:

- pracownia fizykoterapii
- pracownia kinezyterapii
- pracownia fizjoterapii

