

NZOZ Szpital Powiatowy w Wieruszowie

nasz szpital

Nr 2, styczeń-marzec 2015



**PACJENCI MOGĄ CZUĆ SIĘ U NAS
JAK W DOMU**



Eunika Adamus
Prezes Powiatowego
Centrum Medycznego

Szanowni Pacjenci,

oddajemy do Waszych rąk drugi numer magazynu „Nasz szpital”. Pierwsze wydanie spotkało się z tak ogromnym zainteresowaniem, że musieliśmy zamówić dodruk. Bardzo cieszymy się z faktu, że interesują Państwa sprawy Powiatowego Centrum Medycznego.

W tym numerze również będzie o czym poczytać. Szczególnie zachęcam do zapoznania się z artykułem dotyczącym tego skąd się biorą kolejki w szpitalach i przychodniach specjalistycznych. To problem ogólnopolski i bardzo złożony, który w PCM udało nam się i tak zminimalizować.

Miło mi też Państwa poinformować, iż nasz Dział Rehabilitacji rozwija się i unowocześnia. Można już w nim korzystać z terapii falami uderzeniowymi. Zakupiliśmy w tym celu specjalistyczny sprzęt, by nasi Pacjenci nie musieli na zabiegi jeździć do sąsiednich powiatów. Uzyskaliśmy też o 20 procent wyższy kontrakt na rehabilitację w 2015 r., dzięki czemu więcej dzieci będzie mogło skorzystać z terapii metodą Vojty. O tym również piszemy w bieżącym magazynie.

Zatem zapraszam do lektury!

Korzystając z okazji, życzę Państwu w Nowym Roku zdrowia, szczęścia, satysfakcji i spełnienia marzeń.



ZAKŁAD OPIEKUŃCZO - LECZNICZY:

kierownik Małgorzata Wróbel
magister zarządzania w ochronie
zdrowia

**pielęgniarka oddziałowa
Monika Czopek**
licencjat pielęgniarstwa

lekarze:
Aneta Fijałkowska
specjalista chorób wewnętrznych

Beata Ulatowska
specjalista anestezjologii
i intensywnej terapii

Jacek Wojnarowski
specjalista medycyny rodzinnej,
internista

NA ODDZIALE PRAWIE JAK W DOMU

Personel Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego Powiatowego Centrum Zdrowia stara się, by dla pacjentów był on nie tylko szpitalnym oddziałem. Jest tam ciepło, serdecznie. Jest też miłość i szacunek.

R E K L A M A

fotowesele.opole.pl

TU ZNAJDZIESZ NAJLEPSZYCH FOTOGRAFÓW!

Zakład Opiekuńczo-Leczniczny dysponuje 32 miejscami dla pacjentów w pokojach 2, 3 i 4-osobowych, salą ćwiczeń, pokojem dziennym, łazienką z wanną wyposażoną w podnośnik hydrauliczny oraz izolatką.

- ZOL jest po remoncie – mówi kierownik Małgorzata Wróbel. - Wymieniono część okien i część łóżek, wykładziny, a ściany pomalowano na żywe, wesole kolory, by oddział bardziej przypominał dom, a nie szpital.

Z myślą o pacjentach, w 2013 r., w ZOL powstała sala rehabilitacyjna, która wyposażona jest w drabinki, materace do ćwiczeń, UGUL, piłki thera-band, stół rehabilitacyjny, cykloergometr oraz schody i poręcze do nauki chodu.

- Tu nasi podopieczni mają ćwiczenia rehabilitacyjne indywidualne i grupowe, gimnastykę, a także terapię zajęciową – tłumaczy

Małgorzata Wróbel. - Staramy się, by mieli rozrywkę, byli aktywni i nie nudzili się podczas dnia. Wtedy są szczęśliwsi i zdrowsi. O to właśnie nam chodzi. Kiedy tylko pogoda na to pozwala, pacjenci ZOL wychodzą na szpitalny dziedziniec.

- Zaaranżowano go tak, by cieszył oko i dawał choć namiastkę prawdziwego, przydomowego ogrodu – wyjaśnia Małgorzata Wróbel. - Są krzewy, trawnik, ławeczki. Nasi podopieczni lubią tam posiedzieć na świeżym powietrzu, poćwiczyć i cieszyć się zielenią.

Pacjentów przybywających w ZOL systematycznie odwiedza ksiądz, przychodzą również wolontariusze ze szkół, którzy rozmawiają z naszymi podopiecznymi, a w czasie przedświątecznym organizują mikołajki czy śpiewają z pacjentami kolędy.

- Staramy się, by atmosfera naszego od-

działu bardziej przypominała dom, niż szpital – mówi Monika Czopek, pielęgniarka oddziałowa. - Bo wielu pacjentom zastępujemy właśnie dom. Dlatego musi być ciepło, serdecznie, z miłością i szacunkiem. Tak staramy się podchodzić do każdego naszego chorego.

Może właśnie z tego powodu w wierszowskim ZOL przebywają nie tylko pacjenci z powiatu wierszowskiego, ale także z Oleśnicy, Sycowa, Wielunia, Częstochowy, a nawet ze Szczecina.

Na oddziale pracują lekarze, rehabilitanci, anestezjolog, psychiatra, logopeda, technik terapii zajęciowej, 13 pielęgniarek po kursach kwalifikacyjnych w zakresie opieki długoterminowej, trzy salowe i dietetyk.

- Oprócz łóżek dla pacjentów, których byłoby refunduje NFZ, mamy także cztery łóżka komercyjne – informuje Monika Czopek.

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

Pacjenci przebywający w wierszowskim szpitalu mogą liczyć nie tylko na dietetyczne posiłki, ale także na konsultacje dietetyczki Natalii Wilczyńskiej.



DIETA TO PODSTAWA NASZEGO ZDROWIA

- Kiedy studiowałam, nasze zajęcia polegały głównie na edukowaniu pacjentów – mówi dietetyczka Natalia Wilczyńska. - Dlatego kiedy zaczęłam pracować w Powiatowym Centrum Medycznym zaproponowałam wprowadzenie na szpitalnych oddziałach takiej praktyki, na co przystała prezes spółki.

Od tego czasu Natalia Wilczyńska edukuje pacjentów interny, pediatrii i ZOL, mówi jak się mają prawidłowo odżywiać i jak bardzo dieta wpływa na zdrowie.

- Na oddziale wewnętrznym jest wielu pacjentów z nadciśnieniem, miażdżycą, chorobami układu pokarmowego, czy cukrzycą – tłumaczy Natalia Wilczyńska. - Te choroby są w większości wywołane niewłaściwym odżywianiem się. Wyjaśniam chorym, jakie produkty są dla nich wskazane, a jakich powinni unikać, jakiej obróbce

termicznej poddawać potrawy.

Natomiast na oddziale dziecięcym dietetyczka rozmawia nie tylko z małymi pacjentami, ale także z ich rodzicami.

- Zachęcam do ruchu, do wspólnego przygotowywania posiłków. Zamiast kupować gotowe jogurty można je zrobić samodzielnie na bazie świeżych owoców – informuje Natalia Wilczyńska. - Tłumaczę też, dlaczego dzieci powinny unikać chipsów, słodkich batoników i fast foodów. Pod kontrolą pani Natalii jest również szpitalna kuchnia.

- Dieta, którą pacjenci mają zaleconą, jest ustalona przez lekarza prowadzącego przy uwzględnieniu stanu zdrowia pacjenta – mówi Natalia Wilczyńska. - Dlatego przygotowujemy posiłki w oparciu o kil-

ka bądź kilkanaście diet, w zależności od tego jakich mamy chorych. Bazujemy na sezonowych owocach i warzywach. Jądro jest zróżnicowany. Potrawy gotujemy, a nie smażymy czy pieczemy. Jestem codziennie przy wydawaniu posiłków. Przy wypisie ze szpitala wśród zaleceń, które otrzymuje pacjent są również te, które dotyczą diety.

- Często ludzie nie przywiązują wagi to tego, co jedzą. Tłumaczę też, że nie mają pieniędzy, by się zdrowo odżywiać, co jest tylko wymówką, bo zawsze można pozwolić sobie na to, by jedzenie było sprzymierzeńcem naszego zdrowia. Trzeba tylko podchodzić do tego świadomie, czego uczę naszych chorych – argumentuje dietetyczka. - Wiele chorób cywilizacyjnych jest właśnie wynikiem złego odżywiania. Właściwa dieta to podstawa naszego zdrowia i nie można jej bagatelizować.

Ponad 140 tys. zł kosztowała nowa winda, z której mogą już korzystać pacjenci naszego szpitala. Druga zostanie wymieniona już wkrótce.



WALCZYMY Z BARIERAMI

- Spory odsetek naszych pacjentów to osoby niepełnosprawne, niesamodzielne, starsze, które mają problem z poruszaniem się – mówi Lucyna Skupień, kierownik działu techniczno – gospodarczego w Powiatowym Centrum Medycznym w Wieruszowie. - Właśnie w trosce o nich stale inwestujemy w naszą szpitalną infrastrukturę.

W PCM znajdują się m.in. Dział Rehabilitacji, który mieści się w oddzielnym budynku i Zakład Opiekuńczo – Lecznicy, usytuowany na pierwszym i drugim piętrze szpitala.

- Pacjenci ZOL to w większości osoby starsze i niepełnosprawne, dla których przemieszczanie się jest trudne, podobnie jak ich transport na rehabilitację do drugiego budynku – tłumaczy Lucyna Skupień. - Sprawą podstawową i bardzo ważną jest likwidacja wszelkich barier architektonicznych.

Codziennie po szpitalu przemieszczają się nie tylko osoby starsze i trwale niepełnosprawne, ale także pacjenci po wypadkach i urazach. - Kupiliśmy nową windę, by umożliwić pacjentom życie bez barier – informuje Lucyna Skupień.

Kosztowała ona ponad 144 tys. zł, z czego 42 tys. zł stanowiło dofinansowanie

z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Reszta, czyli 102 tys. zł pochodziła z budżetu PCM.

- Budynek wyposażony był do tej pory w dwa dźwigi zakupione w latach osiemdziesiątych. Przystarzałe i wyeksploatowane maszyny wymagały ciągłych napraw i konserwacji – wyjaśnia Lucyna Skupień. - Dlatego podjęliśmy decyzję o ich wymianie. Nową windę oddano do użytku w październiku 2014 r. Druga winda zostanie

wymieniona do końca lutego 2015 r.

Windę wykonano przy wykorzystaniu najnowszych rozwiązań technicznych. Spełnia ona wymogi norm krajowych i unijnych. Może udźwignąć 1800 kg. Wyposażona jest w liczne udogodnienia: system głośnomówiący, oznaczenia dla osób niewidomych w języku Braille'a, łączność bezpośrednio z kabiny z serwisem oraz Ratownictwem Medycznym.





BIJĄ FALĄ W BÓL

Terapia falą uderzeniową to szybka ulga w przewlekłym bólu związanym z układem mięśniowo-szkieletowym. Zabiegi są już dostępne w Dziale Rehabilitacji Powiatowego Centrum Zdrowia w Wieruszowie.

- Niedawno kupiliśmy nowoczesne urządzenie generujące radialną falę uderzeniową ShockMaster 500, które służy do zwalczania przewlekłego bólu związanego z układem mięśniowo-szkieletowym – mówi Agnieszka Kubot, koordynator Działu Rehabilitacji PCM w Wieruszowie.

Terapia falą uderzeniową RSWT jest bardzo efektywną metodą zabiegową. Stosu-

je się ją głównie w ortopedii, rehabilitacji, medycynie sportowej i estetycznej.

Pneumatycznie generowane impulsy akustyczne są aplikowane na powierzchni ciała przy pomocy ruchomej głowicy.

- Fala uderzeniowa powstaje w momencie, kiedy pocisk zlokalizowany w głowicy pobudzony przez impuls pneumatyczny

przyspiesza do dużej prędkości – tłumaczy Agnieszka Kubot. - Następnie pocisk uderza w przekaźnik, który jest odpowiedzialny za propagację fali - wysoka energia mechanicznej fali infradźwiękowej jest dostarczana do bolesnych części ciała, aby wywołać efekt leczniczy. Dzięki zabiegowi falą uderzeniową można skutecznie leczyć patologiczne zmiany ścięgien, więzadeł, torebek stawowych oraz mięśni. Fala uderzeniowa przyspiesza procesy leczenia poprzez stymulację ciała do samouzdrowienia, poprawę metabolizmu i przyspieszenia krążenia krwi. Uszkodzona tkanka stopniowo regeneruje się, aż w końcu zostaje wyleczona.

Oprócz wprowadzenia terapii falą uderzeniową, Dział Rehabilitacji PCM rozszerzył swoją działalność także o terapię dzieci i młodzieży metodą Vojty. Było to możliwe, gdyż w grudniu 2014 r. Agnieszka Kubot uzyskała certyfikat Internationale Vojta Gesellschaft, który jako jedyny upoważnia do pracy terapeutycznej tą metodą. Kurs terapeutyczny trwa 7 tygodni. Warunkiem udziału w nim jest min. 2-letnie doświadczenie zawodowe, dyplom fizjoterapeuty i doświadczenie w pracy z pacjentami.

- Terapia metodą Vojty jest skierowana do pacjentów z wadami rozwojowymi – tłumaczy Agnieszka Kubot. - Umożliwia wczesne rozpoczęcie rehabilitacji, zanim utrwala się patologiczne wzorce motoryki. Dlatego zachęcamy naszych małych pacjentów i ich rodziców do korzystania z tej terapii. Jest to możliwe w ramach kontraktu z NFZ, jak również komercyjnie.



Już po dwóch-trzech zabiegach ponad 80 proc. pacjentów odczuwa znaczną redukcję bólu lub jego całkowite ustąpienie. Zazwyczaj przeprowadza się od trzech do pięciu zabiegów z około tygodniową przerwą. Czas trwania zabiegu dopasowywany jest indywidualnie w zależności od rodzaju dolegliwości, zazwyczaj trwa od 4 do 10 minut.

- Przewaga terapii falą uderzeniową nad innymi metodami polega na tym, że efekty terapeutyczne widoczne są nawet po pierwszym zabiegu. Ma ona wysoką skuteczność potwierdzoną klinicznie. Jest to terapia nieinwazyjna, która w wielu przypadkach zapobiega interwencji chirurgicznej. Sesje terapeutyczne są krótkie i nie obciążają organizmu środkami farmakologicznymi. Ponadto jest to metoda zapewniająca pacjentowi wysokie bezpieczeństwo – dodaje Agnieszka Kubot.

Terapia falą uderzeniową nie jest jednak refundowana przez NFZ, dlatego pacjenci mogą korzystać z zabiegów jedynie w zakresie komercyjnym.

Wskazania do terapii:

- łokieć golfisty i tenisisty
- zapalenie więzadła właściwego rzepki tzw. kolano skoczka
- kolano biegacza
- zwapnienia zlokalizowane w obrębie tkanek miękkich
- przeciążenie ścięgien przedramienia, dłoni i nadgarstka
- zapalenie ścięgien mięśni rotatorów stawu barkowego
- zapalenie ścięgna Achillesa
- biodro strzelające
- podwyższone napięcie mięśniowe
- punkty spustowe
- ostroga piętowa
- zapalenie powięzi podeszwowej stopy
- zespół mięśnia piszczelowego przedniego

Przeciwwskazaniami do terapii są:

- ciąża
- choroby nowotworowe
- zaburzenia krzepliwości krwi
- osteoporoza
- rozrusznik serca
- chrząstka wzrostowa u dzieci
- ostre stany zapalne i pourazowe

R E K L A M A

fabryka zmian

Anna Włodarczyk

psycholog ze specjalnością kliniczną, seksuolog, instruktor terapii uzależnień
kom. 793 990 696

Katarzyna Sytko-Kubicka

pedagog-terapeuta
kom. 604 179 118

Kluczbork, ul. Pułaskiego 17 b

Gabinet terapii i rozwoju oferuje:

- konsultacje psychologiczne, terapia zaburzeń lękowych, terapia osób po udarach, terapia uzależnień (w tym behawioralnych), konsultacje seksuologiczne
- konsultacje małżeńskie, konsultacje w problemach wychowawczych, socjoterapia, pomoc w sytuacjach kryzysowych, terapia pedagogiczna, arteterapia-warsztaty rękodzielnicze
- terapia metodą Integracji Sensorycznej, wspomaganie rozwoju małego dziecka
- pomoc logopedyczna
- szkolenia dla firm i grup zorganizowanych z zakresu: ogólnorozwojowe, trening interpersonalny, przeciwdziałanie przemocy w rodzinie, seksualność osób niepełnosprawnych, treningi motywacyjne i warsztaty integracyjne, coaching indywidualny, coaching zespołów

Pacjenci skarżą się, że na przyjęcie do szpitala czy poradni specjalistycznej muszą czekać miesiącami, a nawet latami. Ta sytuacja denerwuje także lekarzy. Na szczęście w wieruszowskim szpitalu pacjenci są przyjmowani na bieżąco.



SKĄD SIĘ BIORĄ KOLEJKI DO LEKARZY?

- Kontrakt, jaki otrzymujemy z NFZ nie spełnia naszych oczekiwań – tłumaczy Daria Górecka, kierownik Działu Nadzoru i Statystyki szpitala w Wieruszowie. – Wielkość kontraktu nie jest zależna od nas, tylko narzucona przez NFZ. Dlatego nie możemy przyjąć tylu pacjentów, ile byśmy chcieli i ile chciałoby skorzystać z naszych usług.

Na stronach NFZ kolejki do szpitali czy poradni specjalistycznych są mniejsze niż w rzeczywistości.

- To dlatego, że są tam ujęci tylko chorzy pierwszorazowi – informuje Daria Górecka. - Nie ma natomiast pacjentów, którzy kontynuują leczenie i muszą być przyjęci drugi, trzeci i kolejny raz.

Na szczęście w PCM pacjenci nie muszą zbyt

długo czekać na przyjęcie przez lekarza.

- W porównaniu z innymi szpitalami w Polsce, można powiedzieć, że u nas chorzy przyjmowani są na bieżąco – mówi Daria Górecka. - Najdłuższy czas oczekiwania jest do poradni okulistycznej.

Longin Słowikowski (na zdjęciu), zastępca dyrektora ds. medycznych, ordynator oddziału chorób wewnętrznych PCM w Wieruszowie, tłumaczy, że nie tylko pacjentów, ale także lekarzy kolejki do szpitali czy poradni specjalistycznych denerwują.

- To bardzo złożony problem, który wynika przede wszystkim ze złego kontraktowania usług medycznych przez NFZ – mówi Longin Słowikowski. - Błąd powstał kilkanaście lat temu, kiedy lekarzom rodzinnym zabra-

no możliwość wykonywania badań diagnostycznych i przekazano ją do specjalistów. Z każdą sprawą musimy iść do specjalisty, zamiast do POZ. Właśnie wówczas zrobił się zator, z którym borykamy się do dziś. Ponadto pacjenci zapisują się w kilku kolejkach jednocześnie, bo może w którejś będzie krócej, a jak już gdzieś są po badaniu, to nie zgłaszają tego faktu. Gdyby tak robili, to w ich niewykorzystane miejsce mógłby wskoczyć ktoś inny.

W ostatnich latach NFZ dość mocno ograniczył liczbę świadczeniodawców, z którymi podpisał umowy na kontraktowanie usług medycznych.

- To również nie pozostało bez wpływu na czas oczekiwania na przyjęcie przez lekarza – wyjaśnia ordynator interny.



Powiatowe Centrum Medyczne w Wieruszowie jest jedynym szpitalem powiatowym w województwie łódzkim, który otrzymał certyfikat akredytacyjny. - Wszystko po to, by zapewnić naszym pacjentom opiekę na najwyższym poziomie – mówi Katarzyna Śmiałek, pełnomocnik dyrektora ds. jakości.

DBAMY O JAKOŚĆ I PRESTIŻ

Od chwili powstania spółki władze PCM robią wszystko, by jakość opieki nad pacjentami była na najwyższym poziomie.

- Już w 2009 r. wdrożyliśmy system zarządzania jakością ISO – informuje Katarzyna Śmiałek. - Chodziło przede wszystkim o to, by zapewnić najwyższą jakość usług, bezpieczeństwo pacjentów, usprawnić pracę, a także uporządkować kwestie związane z dokumentacją. Nie bez znaczenia było również to, iż NFZ przy kontraktowaniu usług przyznaje więcej punktów placówkom, które mają ISO.

Spółka przeszła pozytywnie przegląd akredytacyjny i jako jedyny szpital powiatowy w województwie łódzkim uzyskała certyfikat.

Byliśmy sprawdzani pod kątem ponad stu standardów opracowanych przez Centrum Monitorowania Jakości w Ochronie Zdrowia. Spełniliśmy je na poziomie ponad 75

proc - mówi Katarzyna Śmiałek

Audytorzy kontrolowali – i to bardzo szczegółowo – wszystkie dziedziny działalności szpitala. Największy nacisk położono na tą medyczną.

- Oczywiście interesowało ich czy proces leczenia prowadzony jest prawidłowo, ale sprawdzali także zagadnienia dotyczące organizacji, żywienia, epidemiologii, diagnostyki i farmakoterapii – tłumaczy Katarzyna Śmiałek. - Byli niemal we wszystkich szpitalnych pomieszczeniach. Weryfikowali dokumentację medyczną na pół roku wstecz i nic nie mogło ująć ich uwagi.

Co dla pacjentów oznacza zdobycie przez wieruszowskie PCM certyfikatu akredytacyjnego?

- Mają pewność, że w naszym szpitalu wszystko przebiega zgodnie z procedurami opracowanymi przez autorytety z dziedziny medycyny – mówi Katarzyna Śmiałek. -

Jest bezpiecznie, w pełni profesjonalnie, a ponadto karta informacyjna, którą przy wypisie otrzymują chorzy, jest bardziej dokładna. Co ważne, znajdują się w niej zalecenia dla pacjenta dotyczące dalszego postępowania po wypisie ze szpitala. Nasi lekarze muszą poświęcić więcej czasu na przygotowanie wypisu, ale dzięki temu pacjenci nie są zostawieni sami sobie. Po opuszczeniu szpitala otrzymują konkretne informacje co dalej. Choćby z tego powodu warto było starać się o certyfikat.

Przygotowania do uzyskania certyfikatu pozwoliły na uporządkowanie wielu kwestii, które są istotne zarówno z punktu widzenia pacjenta jak i funkcjonowania szpitala. Certyfikat stanowi potwierdzenie, że nasz szpital podobnie jak 179 szpitali w Polsce, które aktualnie posiadają certyfikat akredytacyjny, zapewnia pacjentom opiekę zgodnie z najwyższymi standardami medycznymi.

REHABILITACJA W KOSMICZNYM KOMBINEZONIE

Dom Wczasów Dziecięcych TPD w Głazie pomoc osobom niepełnosprawnym prowadzi od 1995 r. W placówce organizowane są turnusy rehabilitacyjne, które cieszą się dużym zainteresowaniem nie tylko ze względu na atrakcyjną cenę, ale przede wszystkim bogaty program terapeutyczny.

Z zabiegów rehabilitacyjnych w naszej placówce można również skorzystać ambulatoryjnie.

Oferujemy:

- indywidualne ćwiczenia kinezyterapeutyczne odpowiednio dobrane do danego schorzenia
- ćwiczenia w podwieszeniu
- gimnastykę przyrządową
- masaż klasyczny i relaksacyjny
- łagodniejszą formę masażu skojarzonego z wpływem ciepła (masaż wirowy)
- światłolecznictwo
- laseroterapię
- ultradźwięki
- pole magnetyczne.

Uczestnikami turnusów są osoby niepełnosprawne, zarówno dzieci jak i dorośli, z całej Polski. Korzystają oni z dofinansowania PFRON i wsparcia różnych fundacji.

Do dyspozycji pacjentów gabinet ma cztery sale rehabilitacyjne oraz gabinet hydromasażu. Dla miłośników zajęć terapeutycznych z udziałem koni na terenie ośrodka znajduje się kryta ujeżdżalnia z zapleczem do prowadzenia hipoterapii.

Od kilku lat w naszym ośrodku prowadzimy rehabilitację, która wykorzystuje terapeutyczne działanie ortezy dynamicznej DUNAG 02. Orteza ta potocznie zwana „kosmicznym kombinezonem”, umożliwia prowadzenie i wspomaganie ćwiczeń ruchowych u dzieci i młodzieży z uszkodzeniem centralnego układu nerwowego, u których występuje zakłócenie postawy ciała i aktywności ruchowej.

Kombinezon, w połączeniu z wiedzą fizjoterapeuty, pozwala na uzyskanie funkcji czworakowania, siadania, stania, chodzenia. Pacjenci mogą wykonywać wiele codziennych czynności wcześniej niemożliwych do realizacji. Orteza oddziałując pociągająco na układ biomechaniczny pacjenta powoduje optymalne ustawienie poszczególnych elementów ciała względem siebie i na tej bazie następuje utrwalenie prawidłowych lub zbliżonych do prawidłowych wzorców ruchowych. Poprzez docisk tzw: hipergrawitację budowane jest również napięcie w „centrum”, co z kolei umożliwia pacjentom zwiększoną kontrolę nad poszczególnymi elementami ciała, jak i podczas ruchu kodowanie prawidłowych wzorców ruchowych. Kombinezon DUNAG normalizuje się napięcie mięśniowe pacjenta, przywraca prawidłową postawę oraz wzór ruchowy, redukuje patologiczne odruchy, pozytywnie wpływa na układ błędnikowy, stymuluje mózg oraz polepsza pracę układu nerwowego. Wskazaniami do stosowania terapii w kombinezonach są takie schorzenia jak: dziecięce porażenia mózgowie, opóźnienia rozwoju motorycznego, urazy mózgu, udary mózgu, przepukliny oponowo-rdzeniowe, a także choroby układu nerwowo-mięśniowego.

Pracownia badań endoskopowych ma dwa nowe aparaty do wideokolonoskopii.

ŚWIETNI FACHOWCY, NAJLEPSZY SPRZĘT

- Dotąd dysponowaliśmy jednym wideokolonoskopem – mówi pielęgniarka Bożena Waligóra. - Kupiono go w 2009 r. i przy setkach pacjentów, które przyjmujemy, zdążył się już mocno wyeksploatować.

Dlatego władze PCM zdecydowały się na zakup dwóch nowych aparatów, które w sumie kosztowały 110 tys. zł.

- To wysokiej klasy urządzenia firmy Olympus, obecnie najlepszej na rynku – chwali Bożena Waligóra. - Klasa urządzenia ma bardzo duże znaczenie podczas badania. Kolonoskopia należy do badań bardzo inwazyjnych, nawet bolesnych. Dzięki nowej aparaturze jakość badań będzie jeszcze lepsza i będą one bardziej komfortowe dla naszych pacjentów.

Stary wideokolonoskop nadal będzie w użyciu, ale tylko do wykonywania rektoskopii, czyli badania dolnego odcinka układu pokarmowego – dotąd była ona wykonywana kolonoskopem optycznym.

Pracownia badań endoskopowych PCM cieszy się uznaniem wśród pacjentów. Przyjmuje nie tylko mieszkańców powiatu



wieruszowskiego, ale także Kępna, Wielunia, Ostrzeszowa, Bolesławca, Sycowa, a nawet Wrocławia.

- To przede wszystkim zastępa naszych lekarzy, którzy są rewelacyjnymi fachowcami – tłumaczy Bożena Waligóra. - Nie tylko technicznie są bardzo dobrzy. Badania starają się wykonywać tak, by dla pacjentów wiązały się one z jak najmniejszym dyskomfortem, ale także potrafią rozmawiać z chorymi i nic nie ujdzie ich uwadze, żadna niepokojąca zmiana. Kiedy trzeba, konsultują wyniki we Wrocławiu czy w Łodzi. Pacjenci mają gwarancję, że nasi lekarze zajmą się nimi kompleksowo. Doceniają to, a teraz dodatkowo mamy jeszcze do dyspozycji najlepszy sprzęt.

REKREACJA I REHABILITACJA

REHABILITACJA W DOMU WCZASÓW DZIECIĘCYCH TPD W GŁAZIE DLA DZIECI I DOROSŁYCH

DZIECI ZAPRASZAMY NA:

ZAJĘCIA PROWADZONE INDYWIDUALNIE WG ELEMENTÓW METODY NEUROROZWOJOWEJ: **NDT BOBATH**, USPRAWNIANIE W KOMBINEZONACH „DUNAG 02” - **NOWOŚĆ !!!** GIMNASTYKA KOREKCYJNA

DOROSŁYM - OFERUJEMY:

ZABIEGI: ELEKTROTHERAPII, LASEROTERAPII, ULTRADŹWIĘKI, MAGNETOTERAPIA
MASAŻE: KLASYCZNY, AQUAVIBRON, HYDROMASAŻ
INDYWIDUALNE ĆWICZENIA KINEZYTERAPEUTYCZNE NARZĄDU RUCHU

WCZEŚNIEJSZA REJESTRACJA tel. 62 7843929, 62 7838708

W PRACOWNI BADAŃ ENDOSKOPOWYCH PRACUJĄ:

Abdulhabib Annabhani
doktor nauk medycznych, specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog

Rafał Gwóźdź
lekarz medycyny, specjalista chorób wewnętrznych

Bożena Waligóra
pielęgniarka dyplomowana, specjalista w zakresie epidemiologii

Wioleta Wolna
licencjonowana pielęgniarka

GABINET FIZJOTERAPII I TERAPII MANUALNEJ

Rafał Medard Sławski
mgr FIZJOTERAPII

CERTYFIKOWANY TERAPEUTA MANUALNY

- KINESIOTAPING
- METODA MCKENZIE
- METODA KALTENBORN-EVJENTH
- METODA BRIANA MULLIGANA
- NEUROMOBILIZACJE
- METODA DORN-BREUSS
- TERAPIA MANUALNA
- MASAŻ

tel. kom. 600 316 109





Na stoku z głową, czyli wyruszamy na narty

Oto zestaw najczęściej powielanych błędów w myśleniu narciarza – amatora:

Umiem jeździć

Zbytńa wiara w umiejętności nabyte w poprzednich sezonach może doprowadzić do nieszczęścia. Instruktorzy jazdy na nartach i snowboardzie alarmują: sprzęt nowej generacji nie zastąpi choćby elementarnego przygotowania – teoretycznego i praktycznego – do białego szaleństwa na stoku. Najczęstszym błędem popełnianym przez amatorów narciarstwa jest zbyt brawura, często dopingowana spożytym alkoholem, a także niedostosowanie stopnia trudności trasy zjazdowej do umiejętności.

Niepotrzebna mi rozgrzewka

Często zapominamy o rozgrzewce, a tymczasem to ona nieraz ratuje nas z opresji. Dobrze wykonana rozgrzewka podniesie temperaturę naszego ciała, dostarczy organizmowi odpowiednią ilość krwi, dotleni mięśnie, a przede wszystkim – uelastyczni ścięgna i torebki stawowe, wytwarzając tym samym maź stawową.

Sam przygotowuję sprzęt do jazdy

Nie wystarczy wyciągnąć narty ze schowka. Nawet najlepszy i najdroższy sprzęt wymaga odpowiedniego przygotowania przed każdym wypadem w góry.

Nowiutki sprzęt, modny kombinezon, kwatery w centrum zimowego kurortu – w tym roku pomyślałeś o wszystkim... Czy jednak na pewno? Sprawdź.

Szkoda czasu na trening

Fachowcy doradzają wprowadzenie systematycznego treningu na co najmniej 2 miesiące przed sezonem. Ma on kluczowe znaczenie zwłaszcza w przypadku osób, które prowadzą siedzący tryb życia i uprawiają sport tylko okazjonalnie. Aby sympatyczny wypad w góry z przyjaciółmi nie zakończył się przykrą kontuzją, najlepiej wdrożyć program odpowiednio dobranych ćwiczeń, wzmacniających mięśnie nóg oraz dolną część pleców. Program treningu można znaleźć w Internecie albo wesprzeć się fachową radą instruktora fitness.

Zanim rozpoczniesz szusowanie:

- *naostrz krawędzie - narty będą lepiej trzymać się podłoża w skręcie i ułatwią jazdę po lodzie lub twardym śniegu,*
- *uzupełnij ubytki w ślizgu – dzięki temu będziesz mógł jeździć szybciej i lepiej się poruszać po śniegu,*
- *nasmaruj narty – zaniechanie smarowania ślizgu powoduje utratę jego właściwości jezdnej oraz szybsze uszkodzenie sprzętu,*
- *wyreguluj wiązania; możesz to zrobić samodzielnie, ale możesz też zwrócić się o pomoc do serwisu narciarskiego.*

Wybieramy sanki dla dziecka



Kiedy pada śnieg, dzieci marzą o wyprawie na sanki. Jak je kupować, by białe szaleństwo naszych pociech przebiegało w atmosferze bezstroskiej sielanki?

Bogactwo asortymentu jest tak duże, że często trudno zdecydować, które z sanek będą najlepsze. Specjaliści oraz doświadczeni sprzedawcy sugerują, by kryterium doboru sanek był przede wszystkim wiek dziecka.

W przypadku najmłodszych dzieci najlepiej postawić na wygodę i komfort. Mali użytkownicy częściej siedzą w bezruchu i szybciej marzną. Doskonale zatem będą drewniane sanki ze spłaszczonymi płozami, z oparciem z tyłu, nakładanym śpiworem w okolicy pleców i na podnóżku oraz miękką wyściółką na całej długości siedziska. U maluchów poniżej drugiego roku życia sprawdzą się również pasy bezpieczeństwa lub drążek (barierka) z przodu, by zapobiec wypadnięciu dziecka.

Dla starszych amatorów białego szaleństwa świetnie nadają się sanki z wąskimi płozami (raczej przeznaczone do zjeżdżania z górki niż ciągnięcia po płaskim terenie), bez oparcia, które mogłoby przeszkadzać w zjeżdżaniu na leżąco, lub też plastikowe ślizgacze.

Plastik, stal czy drewno?...

Na rynku dostępne są:

Sanki drewniane – najlepiej gdyby były z twardego drewna (dąb, buk). Nie powinny posiadać sęków, zaś ich konstrukcja powinna być starannie oszlifowana, zaimpregnowana i polakierowana. Płozy powinny stanowić jednolity kawałek grubej stali, zamocowanej za pomocą wkrętów, a nie gwoździ.

Sanki plastikowe – te solidne wykonane są z grubego plastiku, odpornego na skręcanie i niskie temperatury. Powinny być wygodnie wyprofilowane, by jazda była komfortowa.

Sanki stalowe – w tym przypadku kluczowe znaczenie mają spawy łączące konstrukcję, a także grubość stali.

Postaw na bezpieczeństwo

Jeśli chcesz mieć pewność, że sanki, które preferujesz, zapewnią Tobie i Twojemu dziecku bezpieczne szaleństwo na śniegu, sprawdź, czy mają certyfikaty i atesty przyznawane tego typu produktom.

Do najbardziej popularnych należą:

TÜV GS – niemiecki certyfikat bezpieczeństwa potwierdzający, że dany produkt spełnia przyjęte normy bezpieczeństwa.

CE – czyli Certyfikat Europejski. Daje gwarancję, że produkt powstał zgodnie z normami przyjętymi przez Unię Europejską.

HDPE – oznaczenie stosowane dla masy plastycznej; jako HDPE oznacza się plastik o wysokiej gęstości, a więc – solidny i wytrzymały.

R E K L A M A



Firma Responsa jest firmą szkoleniowo-doradczą i jedną z nielicznych w Polsce, które posiadają certyfikat zapewnienia jakości kształcenia.

Zespół trenerów i coachów firmy posiada bogate doświadczenie praktyczne potwierdzone licznymi certyfikatami.



Kontakt: biuro@responsa.com.pl

OFERUJE USŁUGI W ZAKRESIE:

- SZKOLEŃ BIZNESOWYCH M.IN. Z ZAKRESU KOMUNIKACJI, ZARZĄDZANIA ZESPOŁEM, KIEROWANIA SOBĄ W CZASIE, RADZENIA SOBIE ZE STRESEM
- COACHINGU BIZNESOWEGO I LIFE COACHINGU
- DORADZTWA BIZNESOWEGO
- DIAGNOZY KOMPETENCJI PRACOWNICZYCH
- REKRUTACJI I SELEKCJI PRACOWNIKÓW
- BADANIA KULTURY ORGANIZACYJNEJ

Sztuka stawiania baniek



Jedna z wielu „babcynych” metod, które miały stawić na nogi. Dla jednych magiczny rytuał przywracający siły witalne, dla drugich zabieg, który powinien trafić do lamusa. Czym są bańki i dlaczego budzą takie kontrowersje?

Nasze babcie często powtarzały, że bańki „wyciągają chorobę”. Mechanizm działania terapii próżniowej jest prosty: wytworzone w bańce podciśnienie powoduje, że skóra i tkanka podskórna zostają zassane do wnętrza szklanego pojemniczka. Dzięki temu w miejscu postawienia bańki dochodzi do poprawy czynności narządu znajdującego się w okolicach podrażnionych partii skóry poprzez pobudzenie receptorów nerwowych. Zassana skóra w miejscu dokonania zabiegu robi się różowa, czerwona, a nawet purpurowa. To znak, że doszło do

wynaczynienia niewielkiej ilości krwi. Organizm w zdecydowanej większości przypadków traktuje owo wynaczynienie jako ciało obce, stymulując naturalne siły obronne organizmu, działając jak szczepionka.

Współcześnie w medycynie konwencjonalnej leczenie bańkami nie jest stosowane, co nie oznacza, że metoda ta jest całkowicie potępiana. Zwolennicy stawiania baniek uznają je za niezwykle skuteczne w poprawie odporności organizmu, wzmacnianiu krążenia oraz łagodzeniu bólów reuma-

tycznych. W ich opinii bańki w wielu schorzeniach być może nie zastąpią całkowicie konwencjonalnych metod leczenia, niemniej jednak mogą wesprzeć proces rekonwalescencji. Dla sceptyków z kolei lecznicza właściwość terapii próżniowej to jedynie efekt placebo. Wielu lekarzy ów odczyn odpornościowy w postaci wynaczynienia krwi, towarzyszący stawianiu baniek, uznaje za zbyt słaby, aby skutecznie pokonać chorobę. Poprawę stanu pacjenta zwykle tłumaczy raczej naturalnym przebiegiem choroby, a nie zastosowaną terapią próżniową.

Uwaga!

Zazwyczaj bańki stawia się na przedniej lub tylnej powierzchni klatki piersiowej, w okolicy łędźwiowej lub krzyżowej, w okolicach przykręgosłupowych. Zdecydowanie należy unikać stosowania tego typu kuracji w okolicach serca i dużych naczyń krwionośnych, na twarzy, sutkach oraz w okolicach brodawek, pęcherzy i innych zmian skórnych.

Nie należy również zapominać, że istnieje szereg przeciwwskazań dla stawiania baniek. Są nimi: gruźlica, nowotwory, stwardnienie rozsiane, skazy krwotoczne oraz anemia.

Wiele możliwości, czyli bańki dostępne na rynku

Różnorodność sprzętu do terapii próżniowej to efekt doświadczeń wielu epok. Niegdyś bardzo popularne były tzw. bańki cięte, stawiane na naciętą miejscowo skórę i wysysające pod ciśnieniem krew do pojemniczka nad raną. Obecnie odeszły one już do lamusa, a ich miejsce zajęły tzw. bańki suche. Można je stawiać na zimno – w tym przypadku podciśnienie wytwarzane jest za pomocą specjalnej pompki tuż po przyłożeniu do skóry pacjenta, albo na gorąco – wówczas konieczne jest użycie ognia. Jednak ze względu na ryzyko poparzeń wymagają one większego doświadczenia i wprawy.

Imbir – azjatycki cudotwórca

Pikantny i wyrazisty w smaku jest coraz powszechniej stosowany w polskich kuchniach. Wraz z czosnkiem i chili tworzy trio nie do zastąpienia. O cudownych właściwościach imbiru w kuchni i medycynie mówi się sporo – czy wiesz dlaczego?



Charakterystyczne kłącze imbiru, zbite w bulwy, jest najbardziej wartościowym elementem tej rośliny, bowiem w nim znajdują się olejki eteryczne, zawierające m.in. limonen, cytral, kamfen i borneol, które nadają mu niezwykle aromat.

Kobiety ciężarne cenią sobie imbir jako specyfik skutecznie łagodzący wymioty oraz poranne nudności. Nie jest to jedyna zaleta rośliny. Imbir to także doskonały specjalista w innych schorzeniach:

- **chorobie lokomocyjnej oraz problemach żołądkowych** – zawarte w nim gingerol i szogaol zmniejszają skurcze jelit, zobojętniają kwasy trawienne i hamują ośrodek wymiotny w mózgu,
- **stanach migrenowych** – imbir hamuje wytwarzanie prostaglandyn powodujących stan zapalny w naczyniach krążenia mózgowego. W efekcie oznaki migreny ulegają zmniejszeniu lub ustępują,

- **bólach stawów** – imbir przyczynia się także do łagodzenia bólów stawowych u osób chorych na reumatoidalne zapalenia stawów oraz zapalenie kostno – stawowe,

- **zakrzepach krwi** – roślina ta niweluje ryzyko zakrzepów i zawału serca, nie podrażnia błony śluzowej, tak jak to czynią leki,

- **dusznościach towarzyszących przeziębieniom** – hamuje wytwarzanie substancji powodujących skurcze oskrzeli i gorączkę, zawiera gingerole będące naturalnymi substancjami przeciwkaszlowymi,

- **podwyższonym cholesterolu** – zmniejsza wchłanianie cholesterolu i jest doskonałym wsparciem w procesie jego wydalania,

- **trudnościach z koncentracją** – imbir zwiększa ukrwienie mózgu, przez co jest naturalnym środkiem wspomagającym pamięć oraz koncentrację,

- **ochronie całego organizmu** – rozgrzewająca moc imbiru powoduje, że jest on często stosowany jako środek wspomagający w leczeniu przeziębień i stanów grypowych.

Sok z imbiru – domowy sposób na zdrowie

Dla tych, którzy ponad klasyczne medykamenty przedkładają babcine sposoby na odporność, idealny będzie sok z imbiru. Dodawany do herbaty, z łyżką miodu lub świeżo wyciśniętym sokiem z pomarańczy, z pewnością postawi na nogi niejednego rekonwalescenta!

Potrzebne składniki:

- 5 szklanek wody
- 2 cytryny
- 160 g świeżego imbiru (najlepiej pochodzącego nie z Chin, a z Indii)
- 80 g cukru trzcinowego
- gałązka świeżej mięty

Przygotowanie:

Korzeń imbiru należy obrać ze skórki, drobno pokroić i zmiksować na najwyższych obrotach ze szklanką wody. 4 szklanki wody należy doprowadzić do wrzenia razem z cukrem i sokiem z cytryn. Po zdjęciu z ognia, dodajemy krem imbirowy i gałązkę mięty. Miksturę należy pozostawić w garnku pod przykryciem na ok. 2 godz. (im dłużej, tym bardziej pikantny smak). Precedzamy sok, wlewamy do butelek i zostawiamy do całkowitego wystygnięcia.

(Źródło: www.bistromama.pl)



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 pediatriczny
- oddział chirurgii jednego dnia
- izba przyjęć
- Zakład Opiekuńczo-Leczniczy

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
- poradnia otolaryngologiczna

PRACOWNIE:

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

DZIAŁ REHABILITACJI:

- pracownia fizykoterapii
- pracownia kinezyterapii
- pracownia fizjoterapii

