



Powiatowe Centrum Medyczne Sp. z o.o.
Szpital Powiatowy w Wieruszowie

25/2024



nasz szpital



8. MAMY NAJLEPSZE
PIELĘGNIARKI
9. NIE DAJ SIĘ
GRYPIE!
10. ODWOŁUJĘ,
NIE BLOKUJĘ

WSTĘP



Zapraszam Państwa do lektury nowego numeru naszego biuletynu, w którym przedstawiamy wiele ważnych informacji dla Pacjentów, jak te o nowych inwestycjach Powiatowego Centrum Medycznego w Wieruszowie, które to inwestycje dają Pacjentom bardzo wymierne korzyści. Zachęcam zatem do lektury artykułu o nowych karetkach i aparacie RTC.

W numerze przedstawiamy też ogólnopolską akcję „Odwołuję, nie blokuję”, której celem jest zwrócenie uwagi na ilość wizyt u lekarzy specjalistów, na które nie stawiają się Pacjenci. To realna strata dla kolejnych oczekujących Pacjentów, którzy mogliby ze zwolnionego terminu skorzystać. Zachęcam nie tylko do uważnej lektury artykułu, ale przede wszystkim do zaangażowania się w tę akcję, bo tylko wspólnie z Państwem możemy zatrzymać licznik nieodwołanych wizyt.

Rozpoczął się sezon zachorowań na grypę, która może spowodować niebezpieczne powikłania również u najmłodszych. Nasza Ordynator pediatrii rekomenduje szczepienia, które mogą zapobiec ciężkiemu przebiegowi grypy u dzieci. Warto rozważyć tę możliwość, tym bardziej, że w sezonie 2023/24 szczepionki dla najmłodszych są refundowane.

Nasz biuletyn, to również miejsce gdzie możemy pochwalić się sukcesami. W zakończonym niedawno plebiscycie medycznym „Hipokrates 2023” zajęliśmy wysokie miejsca na podium. Beata Śmiałek z Hospicjum Domowego została „Pielęgniarką Roku”, a Aleksandra Dąbek z Oddziału Chorób Wewnętrznych, w tej samej kategorii, zajęła drugie miejsce. Jest mi też niezmiernie miło, że Powiatowe Centrum Medyczne, w kategorii „Szpital Roku”, uplasowało się na trzeciej pozycji pokonując aż 46 innych placówek medycznych! Dziękujemy za każdy oddany głos – to dla nas wspaniała nagroda i doskonała motywacja do dalszej pracy.

Na koniec proponuję krótkie podsumowanie mijającego roku i zarys planów na kolejny. Pracujemy nad ważną dla szpitala inwestycją, a szczegóły znajdą Państwo w dalszej części numeru.

Milej lektury

Eunika Adamus
Prezes Zarządu PCM
w Wieruszowie



Odnawiamy **TABOR KARETEK**

Jeden nowy ambulans już zakupiliśmy. Jest wyposażony i włączony do systemu. Przetarg na kolejny jest już w przygotowaniu.

- Zakup karetki sfinansowano z pieniędzy własnych spółki. Nowy ambulans zastąpił jedną z dotychczas pracujących karetek. Mając na uwadze bezpieczeństwo pacjentów i pracowników staramy się regularnie unowocześniać naszą bazę samochodową. Poza tym wiadomym jest, iż wraz ze wzrostem liczby przejechanych kilometrów zwiększa się ryzyko awaryjności samochodu, rosną koszty eksploatacji oraz maleje niezawodność – mówi **Elżbieta Winkowska-Kulok**, kierownik Ratownictwa Medycznego PCM w Wieruszowie.

**KOSZT NOWEJ KARETKI
Z CZĘŚCIĄ WYPOSAŻENIA
WYNIÓSŁ**

526 TYS. ZŁ.

Nowy ambulans spełnia najnowsze normy emisji spalin, ma wszelkie systemy bezpieczeństwa, automatyczne nosze i jest w kolorze żółtym (zgodnie z nowym rozporządzeniem).

600 tys. zł
na kolejną karetkę

Krótko po włączeniu zakupionej we wrześniu karetki do systemu PRM, otrzymaliśmy informację, iż złożony wcześniej wniosek o dofinansowanie zakupu kolejnego ambulansu rozpatrzono pozytywnie. W związku z tym ze środków Subfunduszu Modernizacji Podmiotów Leczniczych wyodrębnionego z Funduszu Medycznego spółka otrzyma 600 tys. zł. na zakup kolejnej karetki. Tym samym tabor PCM wzbogaci się o dwa nowe ambulanse.

Nowoczesne i komfortowe

- Czas jaki zajmie zakup, dostarczenie i wyposażenie drugiej karetki nie jest zależny tylko od nas. Jest uzależniony zarówno od kwestii formalno-prawnych związanych z procedurą przetargową, jak i od dostępności karetek. Zakładamy jednak, że w pierwszych miesiącach nowego roku, drugi nowy ambulans będzie gotowy. Będzie on wyposażony w system bezpiecznego oczyszczania powietrza w ambulansie, wideolaryngoskop, krzesła kardio-logiczne z systemem trakcji umożliwiającym zsuwanie pacjenta po schodach – mówi Elżbieta Winkowska-Kulok. - Trzeba podkreślić, że nowe ambulanse są istotne nie tylko z punktu widzenia Pacjentów, którzy potrzebują naszej pomocy, ale i zespołów ratownictwa medycznego, których praca w nowoczesnych ambulansach jest bardziej komfortowa.

Karetki wycofane z systemu będą miały drugie życie: jedna jako ambulans rezerwowo, druga (starsza) zostanie sprzedana.



RTG precyzyjne I BEZPIECZNE



Kupiliśmy nowoczesny aparat do zdjęć rentgenowskich. Daje on nie tylko możliwość precyzyjnego obrazowania, ale również jest bezpieczniejszy dla Pacjentów.

- Stary 15-letni aparat był wysłużony, a technologia obróbki obrazu przestarzała. Z perspektywy Pacjentów był mało przyjazny w użytkowaniu – tłumaczy Sylwia Lary-Grzesiak, koordynator Pracowni Diagnostyki Obrazowej. - Dzięki postępowi technologicznemu stare aparaty zastępowane są nowoczesnymi urządzeniami cyfrowymi. Są bezpieczniejsze dla Pacjentów, ponieważ do otrzymania obrazu wykorzystują mniejszą dawkę promieniowania, a zdjęcia są zdecydowanie lepszej jakości, a co za tym idzie dokładniejsze – dodaje.

Teraz bez utrudnień

Nowy aparat jest zautomatyzowany, co poprawia komfort pracy elektrolodologa, a Pacjenci dają możliwość bezpiecznego korzystania z urządzenia. Np.: stół, na którym leży chory można obniżyć do 50 cm od podłogi, nie trzeba więc ustawiać drabinek czy podestów, aby na niego wejść, co było dużym utrudnieniem dla osób starszych czy schorowanych.

- Aparat daje nam możliwość łączenia zdjęć, np.: poszczególnych elementów kręgosłupa i skleja je umożliwiając pokazanie całej postawy Pacjenta. Czas oczekiwania na uzyskanie obrazu z nowego urządzenia jest też znacznie krótszy niż w starszych urządzeniach – podkreśla koordynator.

Zanim jednak nowoczesne urządzenie oddano do użytku Pacjentów PCM trzeba było zaadaptować pomieszczenia pracowni. Dla lepszego wykorzystania możliwości aparatu cały mechanizm jezdny lampy zamontowano pod sufitem, co wiązało się z koniecznością dostosowania pomieszczenia pracowni poprzez zainstalowanie specjalnych szyn, po których przesuwa się lampa. - Dzięki temu rozwiązaniu w pracowni jest więcej miejsca, co ułatwia nam wjechanie do gabinetu z leżącym Pacjentem i pozwala na dostęp do niego ze wszystkich stron. Jest to szczególnie ważne u chorych będących w ciężkim stanie – zaznacza Sylwia Lary-Grzesiak.



Przed remontem



Po remoncie



W pracowni RTG robimy zdjęcia ogólnodiagnostyczne: klatki piersiowej, kostne, jamy brzusznej oraz stomatologiczne, obrazujące wszelkiego rodzaju zmiany urazowe czy zwyrodnieniowe Pacjenta. Wykonujemy je na podstawie skierowania od lekarza POZ lub lekarza specjalisty.

Tymczasowo badaliśmy w kontenerze

Pracownicy Diagnostyki Obrazowej nie kryją zadowolenia z pierwszych tygodni pracy na nowym urządzeniu i z jego możliwości. Wymiana aparatu przebiegła sprawnie i bez zakłóceń w obsłudze Pacjentów. - *Rozpisując przetarg na zakup nowego RTG ustaliliśmy, że firma, która go wygra zapewni nam ciągłość pracy. Nie chcieliśmy na czas remontu odsyłać Pacjentów do innych ośrodków, co wiązałoby się z dodatkowymi utrudnieniami związanymi z koniecznością transportu chorych z naszych oddziałów do innych szpitali. Z tego powodu na placu szpitalnym ustawiono kontener, w którym mogliśmy prowadzić dotychczasowy zakres badań* – podkreśla Eunika Adamus, Prezes Zarządu PCM.



Czeka nas wielka INWESTYCJA

Rok 2023 to sporo wyzwań dla służby zdrowia. O mijającym roku i planach na kolejny opowiada Eunika Adamus, Prezes Zarządu Powiatowego Centrum Medycznego Sp. z o.o. Szpital Powiatowy w Wieruszowie.

- **Miniony rok to sporo inwestycji. Które z nich uważa Pani za najważniejsze?**
- Kupiliśmy nowy ambulans. Co ważne, przeznaczaliśmy na to własne pieniądze, wypracowane przez spółkę. Krótco po tym okazało się, iż złożony kilka tygodni wcześniej wniosek o dofinansowanie zakupu ambulansu dla ZRM rozpatrzono pozytywnie i ze środków Subfunduszu Modernizacji Podmiotów Leczniczych otrzymamy 600 tys. zł na kolejną karetkę. Dzięki temu uda się wymienić drugi z trzech ambulansów. Nowe auta to zawsze większy spokój o ich bezawaryjną eksploatację, poprawa komfortu dla Pacjentów i pracowników.
- **Powiatowe Centrum Medyczne zainwestowało też w nowoczesny aparat RTG. Co dzięki temu zyskuje Pacjent?**
- Kupiliśmy nowy aparat RTG, który jest bezpieczniejszy dla Pacjenta i robi dokładniejsze zdjęcia. To był znaczący wydatek i spore wyzwanie remontowe, by dostosować pomieszczenie do nowego urządzenia. Dzięki sprawności organizacyjnej zachowaliśmy ciągłość obsługi, bez konieczności odsyłania Pacjentów do innych placówek. Było to możliwe, gdyż zobligowaliśmy wykonawcę do dostarczenia kontenera z tymczasową pracownią RTG.
- **Co zmieniło się w otoczeniu szpitala?**
- Wykonaliśmy remont placu. Dzięki zagospodarowaniu przestrzeni powstały komfortowe ścieżki dla pieszych i 35 dodatkowych miejsc parkingowych. Sądząc po obłożeniu parkingu była to inwestycja bardzo potrzebna. Korzystają z niej Pacjenci szpitala i Pracownicy Rezonansu Medycznego.
- **Czy jest coś nowego w ofercie medycznej dla Pacjentów?**
- Oczywiście. Dbamy nie tylko o inwestycje, ale również o poszerzanie oferty medycznej. Dzięki kontraktowi z NFZ, od lipca, wykonujemy zabiegi ortopedyczne u dzieci, w trybie chirurgii jednego dnia. Jesteśmy jednym z dwóch miejsc w województwie łódzkim, wskazanym przez NFZ do wykonywania operacji rekonstrukcyjnych typowych dla wieku młodzieńczego, w tym zabiegów artroskopowych w obrębie stawów kolanowych, zabiegów na stopach, dłoniach. To duże wyróżnienie dla naszego zespołu.
- **Zachęćcie też Pacjentów do rejestrowania się na wizyty przez Internet. Dlaczego?**
- Od lat zainteresowanie świadczeniami oferowanymi przez Poradnie Specjalistyczne PCM jest ogromne. Tylko w pierwszym półroczu 2023 r. z naszych porad skorzystało ponad 13 tys. osób. To oznacza ogrom pracy nie tylko dla lekarzy, ale i rejestratorek. Umożliwiliśmy rejestrowanie się na wizyty do poradni przez Internet, co daje korzyści Pacjentom i usprawnia pracę rejestracji.
- **Z tym wiąże się również kampania „Odwołuję nie blokuje”. Co to za akcja?**
- To ogólnopolska kampania, której celem jest zwrócenie uwagi na problem nieodwoływania wizyt przez Pacjentów. Chociaż wydaje się to oczywiste, to nie każdy zdaje sobie sprawę z tego, że zamiast Pacjenta, który nie przyjdzie na wizytę, pomoc mógłby otrzymać inny chory. W naszej rejestracji postaviliśmy specjalny, codziennie aktualizowany licznik, który pokazuje skalę problemu. Namawiamy Pacjentów, by informowali nas z wyprzedzeniem o nieobecności. Dzięki temu możemy zaproponować zwolnione miejsce innemu potrzebującemu.

SZCZEGÓŁY NIEBAWEM NA:

WWW.PCM-NZOZ-WIERUSZOW.PL



- **Pacjenci wyróżnili Was specjalnymi nagrodami. Co to za konkurs?**

- 31. października br. zakończyło się głosowanie w największym plebiscycie medycznym w Polsce „Hipokrates 2023”. Z dumą mogę powiedzieć, że mamy miejsca na podium! Beata Śmiałek z Hospicjum Domowego została Pielęgniarką Roku. Aleksandra Dąbek z Oddziału Chorób Wewnętrznych, w tej samej kategorii, zajęła drugie miejsce. PCM w kategorii „Szpital Roku” uplasowało się na trzeciej pozycji, co jest dla nas ogromnym wyróżnieniem. To wspaniała nagroda za trud, jaki wkładamy w codzienną pracę.

- **Czy może Pani zdradzić plany na najbliższy rok?**

- Przygotowujemy się do wielkiego przedsięwzięcia, jakim będzie rozbudowa szpitala. Za budynkiem administracji chcemy stworzyć nowy Zakład Opiekuńczo-Leczniczy, przeznaczony dla ok. 50 Pacjentów. Przeniesiemy do niego z głównego budynku szpitala dotychczasowy ZOL i zwiększymy ilość dostępnych łóżek, na które jest ogromne zapotrzebowanie.

- **Jak zaawansowane są prace nad inwestycją?**

- Jesteśmy na etapie ustaleń z architektem i przygotowań projektowych. Planujemy układ sal i pomieszczeń typu gabinet zabiegowy, sala rehabilitacyjna, dyżurka, łazienki. Sam projekt jest na ukończeniu. Będzie to wydatek wymagający wielkich nakładów finansowych, choć te poznamy dopiero po ostatecznym zatwierdzeniu projektu. Część pieniędzy przeznaczymy z zysków wypracowanych przez spółkę, ale nie ukrywam, że będziemy musieli poszukać wsparcia. Wiemy jednak, że warto, bo jest duże zapotrzebowanie na miejsca świadczące specjalistyczną, całodobową opiekę nad osobami starszymi. Kolejka oczekujących jest długa i to nie tylko w powiecie wieruszowskim.

- **Myślę, że wiele osób ucieszy ta informacja. Życzę szybkiej realizacji planów i dziękuję za rozmowę.**

Mamy najlepsze PIELĘGNIARKI!

W największym w Polsce plebiscycie medycznym „Hipokrates 2023” nasze pielęgniarki zajęły w powiecie pierwsze i drugie miejsce. Zdecydowali o tym Pacjenci oddając na nie swoje głosy. Poznajcie nasze laureatki!



Beata Śmiałek – zwyciężczyni konkursu, jest pielęgniarką Hospicjum Domowego PCM. - *O wygranej dowiedziałam się chyba jako ostatnia – śmieje się laureatka. – Czy czuję się dumna? Raczej zawstydzona, że spotkało mnie takie wyróżnienie, choć moje koleżanki pracują równie ciężko jak ja – mówi skromnie.*

Wiem, że jestem potrzebna

Pod jej opieką jest kilkunastu Pacjentów w terminalnej fazie choroby. To ostatni okres życia, w którym nie ma już szans na wyzdrowienie. - *Moi pacjenci to osoby leżące, wymagające stałej opieki. Potrzebują pomocy w łagodzeniu objawów choroby, minimalizowaniu bólu. Lubię swoją pracę, a im cięższy stan Pacjenta tym bardziej zdaję sobie sprawę, że jestem potrzebna - mówi i przyznaje, że i jej bywa trudno.*

- *Często rodziny nie są pogodzone z chorobą i odchodzeniem najbliższych. Targają nimi emocje, bo mimo starań i zastosowania osiągnięć medycyny, Pacjent umiera. Trudno wrócić do domu i zostawić ten ogrom cierpienia za sobą. Każdemu, kto oddał głos bardzo dziękuję – mówi Beata Śmiałek.*

Od pielęgniarek, poza wiedzą medyczną, wymagane są też wyjątkowe predyspozycje psychiczne. Musi to być osoba empatyczna, cierpliwa i opiekuńcza. Taka jest **Aleksandra Dąbek**, która w konkursie zajęła drugie miejsce.

Widzę jak ratuje się życie

- *Często wykonując obowiązki muszę pełnić rolę przyjaciela, który porozmawia z Pacjentem i pocieszy w trudnej sytuacji, jaką jest pobyt w szpitalu. Każda z nas musi też być kimś w rodzaju psychologa – mówi Aleksandra Dąbek. Cierpliwość i serdeczność to cechy, których Aleksandra nie brakuje. - Dlaczego lubię ten zawód? Od 40 lat mam okazję widzieć jak ratuje się ludzkie życie. Czego można chcieć więcej? - mówi pielęgniarka, która od początku pracy związana jest z Pacjentami z Oddziału Chorób Wewnętrznych.*



- *Bardzo mnie cieszy wyróżnienie w konkursie. Jestem już na emeryturze, a wciąż pracuję. Miło jest wiedzieć, że ktoś docenia moją pracę – dodaje.*

Nie daj się **GRYPIE!**

Jesień i zima to okres wzrostu zachorowań na infekcje wirusowe, w tym grypę, zwłaszcza wśród dzieci. Jak można uniknąć powikłań radzi dr n. med. Małgorzata Ruczka, specjalista pediatrii, Ordynator Oddziału Pediatrycznego PCM w Wieruszowie.

- Co jest najbardziej niepokojące w przebiegu grypy u najmłodszych?

- Grypa to choroba gorączkowa u dzieci. Gorączka utrzymuje się kilka dni i jest bardzo wysoka. Daje to różne powikłania, z powodu których najmłodsi trafiają do szpitala. Najczęściej to zapalenia płuc, czy mięśni. W ub.r. mieliśmy trzy fale wzrostu zachorowań na grypę. Można było ich uniknąć, gdyby dzieci były szczepione.

- Rodzice nie decydują się na szczepienia w obawie przed powikłaniami. Słusznie?

- Najczęstsze powikłanie to: obrzęk w miejscu wkłucia, bolesność, zaczerwienienie, czasem powiększenie węzłów chłonnych. Ustępują po kilku dniach. Szczepionka na grypę dla najmłodszych to nie tylko zastrzyk. Dzieci można też uodpornić specjalnym aerozolem do nosa.

Schemat szczepienia

> **Szczepionka domięśniowa** - można podać po ukończeniu 6. miesiąca życia

> **Szczepionka donosowa** - po ukończeniu 24. miesiąca do ukończenia 18 lat.

> **Dziecko, które nie skończyło 9 lat** i nie było wcześniej szczepione przeciw grypie, powinno otrzymać dwie dawki w odstępie 4 tygodni.

Dzieci, uczęszczające do szkoły czy przedszkola, często przenoszą chorobę. Na 10 dzieci, które opuściły szkołę z powodu grypy, zachorowało 8 nowych członków gospodarstw domowych. Wystarczy zaszczepić co piąte dziecko, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia grypy w całym społeczeństwie o połowę.

(za: www.gov.pl)

- Które dzieci powinniśmy szczepić?

- Wszystkie, które ukończyły 6. miesiąc życia! Szczepienia rekomenduję nawet rodzicom starającym się o dziecko. Jeśli kobieta po urodzeniu dziecka zachoruje na grypę może je zarazić, więc ochroną dla niemowlęcia są zaszczepieni rodzice. W sezonie 2023/2024 szczepionki są bezpłatne dla dzieci i młodzieży do 18 lat, a dla dorosłych rodziców tych dzieci refundowane w 50%.

- Czy jesień jest dobrym momentem na zaszczepienie się?

- Zaleca się szczepienie już od września/października. Grypa panuje nawet do kwietnia. Nawet jeśli ktoś jeszcze tego nie zrobił, to powinien się teraz zaszczepić. Odporność nabywamy już w 10 do 14 dni. Szczepiąc dzieci i dorosłych chronimy też seniorów.

- Dziękuję za rozmowę.

ODWOŁUJĘ – nie blokuje!

17 milionów
– to liczba nieodwołanych wizyt
wg danych Ministerstwa Zdrowia
z 2019 r.



Problem niestawiania się Pacjentów na umówionych wizytach lekarskich, bez wcześniejszego ich odwołania, jest ogromny. Dotyczy placówek w całym kraju. Nasz szpital przyłączył się do ogólnopolskiej akcji, która ma zmienić tę tendencję i skrócić kolejki.

Oczekiwanie na wolny termin to jeden z głównych problemów Pacjentów korzystających z placówek publicznej ochrony zdrowia. Na wizytę u specjalisty czeka się kilka tygodni, a czasem miesięcy. W Polsce na 1000 osób przypada tylko 2,38 lekarzy, dlatego każda wizyta jest na wagę złota.

- Jeśli Pacjent nie odwoła wizyty, na którą nie może przyjść, odbiera możliwość skorzystania z terminu innej osobie. Skutkuje to wydłużeniem kolejek oczekujących na konsultację i marnuje czas lekarzy. Z odwołanej wizyty mógłby skorzystać ktoś kto bardzo tego potrzebuje – podkreśla **Elżbieta Winkowska-Kulok**, koordynator poradni specjalistycznych. - W rejestracji ustawiliśmy licznik nieodwołanych wizyt, który jest codziennie aktualizowany. Informując o swojej nieobecności możemy go zatrzymać! - zaznacza.

#ODWOŁUJE #NIEBLOKUJE

To kampania społeczna zainicjowana przez Centrum Medyczne CMP, w którą zaangażowały się podmioty zarówno z publicznej, jak i prywatnej służby zdrowia. Jest wiele powodów, aby nie przyjść na wizytę, ale tylko jeden, żeby dać znać i ją odwołać

– ZDROWIE DRUGIEGO CZŁOWIEKA!

Jak odwołać wizytę?



Telefonicznie – zadzwoń pod numer

45 95 95 112

– możesz też umówić się na inny termin.



SMS

– na numer **453 256 133** wyślij imię, nazwisko, datę i rodzaj wizyty, którą odwołujesz.



E-mail

– na **rejestracja@pcm-nzoz-wieruszow.pl** wyślij imię, nazwisko, datę i rodzaj wizyty, którą odwołujesz.



Przez Internet

– jeśli korzystasz z platformy do rejestracji wizyt, to tą samą drogą możesz nas poinformować o rezygnacji z terminu!
www.eportal.pcm-nzoz-wieruszow.pl



Osobiście w szpitalu

– przyjdź i poinformuj pracownika rejestracji!

Rezonans NA NFZ

Pacjencie! Od listopada badania rezonansem magnetycznym wykonasz również nieodpłatnie w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia.

REZONANS MAGNETYCZNY



auramedic
REZONANS MAGNETYCZNY



Działająca na terenie szpitala pracownia rezonansu magnetycznego Aura Medic to pierwsza w powiecie placówka oferująca zaawansowaną diagnostykę obrazową. Początkowo badania były wykonywane wyłącznie komercyjnie. Obecnie, dzięki kontraktowi z NFZ, również nieodpłatnie. Rejestracja na badanie odbywa się na bieżąco.

Pracownia Aura Medic jest niezależnym podmiotem, nieobsługiwanym przez rejestrację szpitala. Na badanie rezonansem można umówić się:

- **telefonicznie:**
627 001 627 - od poniedziałku do piątku w godz. 7.00-21.00 i w sobotę 7.00-14.00.
- **osobiście:**
od poniedziałku do piątku w godz. 7.00-21.00 i w sobotę 7.00-14.00.

POMOC W NOCY I W ŚWIĘTA

Gabinety podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) nie pełnią dyżurów całodobowych. W godzinach od 18 do 8 oraz w dni wolne od pracy, święta, soboty i niedziele, pomoc uzyskasz w gabinetach Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej. Przypominamy zasady działania.



- Do NiŚOZ trafiają Pacjenci z różnymi problemami zdrowotnymi i każdemu staramy się pomóc, ale np. Pacjentów z urazami z uwagi na brak ambulatorium ortopedycznego i chirurgicznego, po wstępnym zaopatrzeniu personel kieruje do najbliższego SORu. Chcemy jednak zwrócić uwagę na zasady, jakimi w NiŚOZ musimy się kierować – mówi **Elżbieta Winkowska-Kulok**, kierownik NiŚOZ Powiatowego Centrum Medycznego w Wieruszowie.

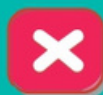
W NiŚOZ pomoc lekarza i pielęgniarki uzyskamy bezpłatnie i bez skierowania. Dotyczy to ściśle określonych przypadków.

W jakich przypadkach można skorzystać z NiŚOZ?



- w razie zaostrzenia chorób przewlekłych, np. napad astmy oskrzelowej z umiarkowaną dusznością;
- infekcji dróg oddechowych z wysoką gorączką powyżej 39 stopni, szczególnie u małych dzieci i osób w podeszłym wieku;
- bólów brzucha nieustępujących, mimo stosowania leków rozkurczowych;
- bólów głowy nieustępujących, mimo stosowania leków przeciwbólowych;
- biegunki lub wymiotów, szczególnie u dzieci lub osób w podeszłym wieku;
- zatrzymania wiatrów, stolca lub moczu;
- nagłego bólu krzyża, kręgosłupa, stawów, kończyn;
- zaburzeń psychicznych (z wyjątkiem agresji lub dokonanej próby samobójczej wtedy należy wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego).

W ramach NiŚOZ nie można uzyskać:



- wizyty kontrolnej w związku z wcześniej rozpoczętym leczeniem;
- recepty na stosowane leki w związku ze schorzeniem przewlekłym;
- rutynowego zaświadczenia o stanie zdrowia.

UCZYMY PIERWSZEJ POMOCY

Wypadki zdarzają się obok nas każdego dnia. Dlatego ważne jest, by nauczyć się reagować i udzielać pierwszej pomocy potrzebującym. Ratownicy z naszego szpitala dzielą się praktyczną wiedzą podczas szkoleń prowadzonych dla dzieci i kolegów z pracy.

Krwotok, omdlenie czy oparzenie mogą przestraszyć każdego. Strach powoduje, że rosną w nas wątpliwości jak udzielić pomocy poszkodowanemu. Pamiętajmy, że najgorsze, co można zrobić w sytuacji zagrożenia życia, to nic nie robić! Nieudzielenie pomocy poszkodowanemu może być dla niego śmiertelnym zagrożeniem. W Polsce konieczność udzielenia pomocy przez świadka zdarzenia jest uregulowana prawnie.

Szkolenia z pierwszej pomocy, które nie tylko teoretycznie, ale również praktycznie przygotowują nas do pomagania ofiarom różnych zdarzeń są niezbędne.

Personel naszych Zespołów Ratownictwa Medycznego chętnie dzieli się swoją wiedzą podczas spotkań z mieszkańcami regionu, za co spływają do nas miłe podziękowania. My również korzystamy z ich wiedzy i regularnie szkolimy personel PCM zarówno medyczny jak i niemedyczny, bo tej bezcennej wiedzy nigdy za dużo. Nic nie oswoi z tematem pierwszej pomocy tak dobrze jak praca z fantomem i zajęcia z doświadczonym ratownikiem medycznym.



MARIUSZ MAŁYS,
ratownik medyczny
PCM w Wieruszowie,
który prowadzi szkolenia
m.in. w szkołach
i przedszkolach:

- Wiedzę o udzielaniu pierwszej pomocy można przekazywać już małym dzieciom, oczywiście dostosowując jej zakres do wieku. Dzieci uczą się chętnie, a szkolenie oswaja je z udzielaniem pomocy i buduje świadomość na lata. Warto od najmłodszych lat zachęcać dziecko do podejmowania działań ratujących zdrowie lub życie. Najważniejszą czynnością, którą powinno umieć każde – nawet małe dziecko – jest zadzwonienie pod numer alarmowy. Im starsze dziecko, tym więcej można je nauczyć: jak sprawdzić czy poszkodowany jest przytomny, jak skontrolować jego oddech, jak radzić sobie zaopatrując rany czy oparzenia. Takie szkolenia sprawią, że w niebezpiecznej sytuacji będziemy umieli się odpowiednio zachować.

Bardzo dobra WITAMINA

Coraz więcej badań potwierdza związek między zwiększoną zachorowalnością na niektóre choroby a obniżonym poziomem witaminy D. Jej niedobór sprawia, że organizm przestaje prawidłowo funkcjonować. O tym jak zadbać o jej prawidłowy poziom i dlaczego ma to kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia, rozmawiamy z Alicją Jasiak, kierownikiem Działu Farmacji Szpitalnej wierszowskiego szpitala.

- **Badania wskazują, że większość Polaków ma za mało witaminy D. Jak duży jest to problem?**

- Nawet 80 proc. Polaków może mieć niedobór witaminy D. I to mimo tego, że nasz organizm potrafi sam ją wytworzyć, dzięki promieniom słonecznym padającym na skórę. Od maja do września, jeśli w godz. 10 do 15 odkryjemy ok. 18 proc. skóry, przez ok. 20-30 minut, przy braku zachmurzenia czy smogu, jesteśmy w stanie wytworzyć sobie od 2 do 4 tys. jednostek witaminy D. Jednak w naszym klimacie, gdzie przez większość roku nasłonecznienie nie jest wystarczające i stosujemy filtry ochronne, niezbędne jest suplementowanie witaminy przez cały rok.

- **Dlaczego powinniśmy ją uzupełniać?**

- Witamina D ma dla organizmu ogromne znaczenie. Pobudza wchłanianie wapnia i fosforu, dzięki czemu ma wpływ na prawidłowe kształtowanie się kości i ich gęstość. Pomaga zapobiegać chorobom układu krążenia, nowotworom, anemii, cukrzycy oraz kontrolować wagę. Lista zalet jest długa.

- **Wspieranie się odpowiednią dietą nie wystarczy?**

- Dieta może pokryć maks. 20 proc. dziennego zapotrzebowania. Badania wykazały, że w przypadku niewystarczającej syntezy skórnej, nawet najbardziej urozmaicona dieta nie da nam pokrycia dziennego zapotrzebowania. Możemy próbować uzupełniać witaminę D dietą bogatą w mleko, ryby, wątróbkę, oliwę czy inne zdrowe tłuszcze, ale przy naszym nasłonecznieniu osiągnięcie optymalnego poziomu nie jest możliwe, dlatego suplementacja jest wskazana przez cały rok.

- **Wybrać lek z witaminą D czy suplement? Jaka jest różnica?**

- Różnic jest kilka: suplementy to skompensowane składniki odżywcze (witaminy, mikro i makro elementy), które są uzupełnieniem diety, ale nie mają działania terapeutycznego. Leki natomiast to preparaty, które mają działanie lecznicze lub profilaktyczne. Zgodnie

z prawem leki przed wprowadzeniem na rynek muszą mieć szereg badań klinicznych potwierdzających ich działanie. Dopiero po pięciu latach takiej weryfikacji mogą być dostępne dla Pacjentów. Suplementy nie muszą przechodzić rygorystycznej weryfikacji. Warto więc kupić preparat, który sprawdzono, a jego działanie potwierdzono badaniami.

- **Na rynku dostępnych jest wiele leków. Jaki wybrać?**

- Wybór preparatu zawsze należy skonsultować z lekarzem lub farmaceutą. To niezwykle istotne, gdyż Pacjenci zażywają wiele środków wydawanych na receptę i bez, preparatów ziołowych, a one mogą wchodzić ze sobą w interakcje, o których Pacjent nie wie. W efekcie może to być bardzo niebezpieczne dla zdrowia. Najważniejsze jest, by przed rozpoczęciem suplementacji, wykonać badanie poziomu witaminy D.

- **Dlaczego to takie ważne?**

- To pozwoli na dobranie odpowiedniej dawki. W ten sposób możemy uniknąć ciężkiego niedoboru i w odpowiednim momencie zacząć leczenie, dzięki czemu zmniejszymy ryzyko rozwoju poważnych chorób. Pamiętajmy też, że witamina D w nadmiarze wpływa na odkładanie się wapnia w naczyniach krwionośnych i pogorszenie stanu układu krwionośnego. Należy podać farmaceutce wynik badania i cechy Pacjenta takie jak np. wiek, BMI. To ważne, bo u osób starszych, z uwagi na zmniejszoną skuteczność syntezy skórnej i obniżone wchłanianie z przewodu pokarmowego, zaleca się podwojenie dawki witaminy D. Podobnie u osób otyłych, u których witamina D magazynowana jest w tkance tłuszczowej, co powoduje jej mniejsze stężenie w krwiobiegu.

- **Dziękuję za rozmowę.**



D to witamina rozpuszczalna w tłuszczach. Należy ją przyjmować po posiłkach, które zawierają tłuszcze. W innym przypadku nie przyswoi się i nie uzyskamy zdrowotnych efektów.



Niedobór witaminy D towarzyszy:

- osteoporozie;
- krzywicy;
- chorobom nowotworowym;
- chorobom układu krążenia takim jak: zespół metaboliczny, cukrzyca typu 2, nadciśnienie;
- chorobom autoimmunologicznym takim jak: reumatoidalne zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane, cukrzyca typu 1, nieswoiste zapalenie jelit, łuszczyca, oraz:
- depresji, nawracającym infekcjom.



Normy witaminy D ze względu na wiek:

- niemowlęta 0-6 miesięcy - 400 jednostek;
- niemowlęta 6-12 miesięcy - 600 jednostek;
- dzieci 1-10 lat - 1000 jednostek;
- młodzież 10-18 lat - 1000-2000 jednostek;
- dorośli i seniorzy - 2000 - 4000 jednostek;
- osoby po 65. roku życia, osoby otyłe w stanach niedoborów witaminy D, nawet do 4000 jednostek na dobę.



Na co wpływa witamina D:

- na wchłanianie wapnia i fosforu odpowiadając za zdrowe, mocne kości i zęby;
- zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób takich jak cukrzyca;
- wspiera odporność organizmu;
- bierze udział w przemianie materii;
- obniża ryzyko niektórych nowotworów;
- bierze udział w procesie wytwarzania serotoniny i uwalniania dopaminy;
- działa korzystnie na układ mięśniowy;
- wpływa na sen i reguluje jego długość.



Powiatowe Centrum Medyczne w Wieruszowie 3. miejsce w kategorii Szpital Roku w województwie łódzkim w plebiscyfie medycznym Hipokrates 2023

PRACOWNIE:

- pracownia USC
- 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

HOSPICJUM STACJONARNE

RATOWNICTWO MEDYCZNE

MEDYCYNĄ SZKOLNĄ

NOCNA I ŚWIĄTECZNA OPIEKA ZDROWOTNA

PRACOWNIE SPECJALISTYCZNE:

- poradnia chirurgii ogólnej
- poradnia urazowo-ortopedyczna
- poradnia ginekologiczno-położnicza
- poradnia diabetologiczna
- poradnia neurologiczna
- poradnia gruźlicy i chorób płuc
- poradnia zdrowia psychicznego
- poradnia okulistyczna
- poradnia rehabilitacyjna
- poradnia otolaryngologiczna

Powiatowe Centrum Medyczne Sp. z o.o. Szpital Powiatowy w Wieruszowie

ul. Warszawska 104, 98-400 Wieruszów
tel. sekretariat: 459 595 112
sekretariat@pcm-nzoz-wieruszow.pl
www.pcm-nzoz-wieruszow.pl

