

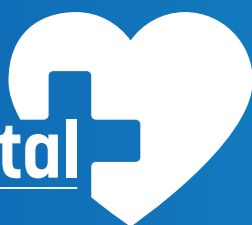


Powiatowe Centrum Medyczne Sp. z o.o.
Szpital Powiatowy w Wieruszowie

26/2024



nasz szpital



- 3. POZNAJ OPIEKUNKI
MEDYCZNE
- 8. FIZJOTERAPIA
MAŁYCH DZIECI
- 15. ZASZCZEP SIĘ
PRZED PODRÓŻĄ

Wstęp



Zapraszam Państwa do lektury kolejnego numeru naszego biuletynu. Przybliżamy w nim pracę opiekunów medycznych z Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego, które w znakomity sposób sprawują opiekę nad naszymi Pacjentami.

Zachęcam też do zapoznania się z aktualizacją ważnego dla szpitala i lokalnej społeczności tematu, jakim jest rozbudowa naszego ZOL. Mogą Państwo zobaczyć wizualizację projektu i zapoznać się z planem inwestycji.

W numerze podsumowujemy też nasze dotychczasowe działania prowadzone w ramach akcji „Odwołuję, nie blokuję”, w której przypominamy o konieczności odwoływania wizyt, z których nie będą Państwo korzystać. Możliwość zaproponowania zwolnionego terminu innemu oczekującemu Pacjentowi, może realnie skrócić kolejki do specjalistów!

W bieżącym numerze nasza dietetyk rozprawia się z dietami eliminacyjnymi, które stały się bardzo modne, a nieumiejętnie stosowane stanowią ryzyko dla naszego zdrowia.

Rodzicom małych dzieci natomiast polecam rozmowę z Beatą Banaś-Drożdżał, która ma duże doświadczenie w pracy z małymi Pacjentami. Przygotowała dla nas odpowiedzi jak wspierać rozwój naszych pociech. Warto poczytać rady doświadczonej fizjoterapeutki.

Przygotowaliśmy również dla Państwa poradnik pomocny w kontroli ciśnienia tętniczego krwi oraz wakacyjne wskazówki naszej pielęgniarki epidemiologicznej, która podpowiada jak zabezpieczyć się przed żółtaczką pokarmową.

Życzę miłej lektury

Eunia Adamus

Prezes Zarządu PCM w Wieruszowie

Zeskanuj kod!
Zostaw opinię
na Google!



Polub nas
na Facebooku!



Kompetentny ZESPÓŁ

Ministerstwo Zdrowia przedstawiło nowy wykaz czynności zawodowych opiekuna medycznego i znacznie je rozszerzyło. Zmiany obowiązują od 26 marca br.

- Pomysł włączenia opiekunek medycznych do systemu ochrony zdrowia sprawdza się u nas znakomicie - mówi Małgorzata Wróbel, kierownik Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego wieruszowskiego szpitala. - Są świetnie przygotowane do opieki nad Pacjentem. Wszystkie opiekunki medyczne zatrudnione w naszym ZOL uzupełniły wykształcenie i mają wymagane na tym stanowisku kompetencje. Największe doświadczenie ma pani Paulina, która jest z nami od 2017 r. i Mirosława, z którą rozpoczęliśmy współpracę rok później. Cztery lata temu dołączyły do nas Iwona, Małgorzata i Aneta. Najkrócej, bo rok, pracuje tu Klaudia - przedstawia pracownice Małgorzata Wróbel.



Teraz mogą pobierać krew

Mimo początkowych obaw dotyczących współpracy, udało się stworzyć świetny zespół terapeutyczny. Połączone siły lekarza, pielęgniarek, fizjoterapeutów oraz opiekunek medycznych i pracowników gospodarczych dają najwięcej korzyści Pacjentom.

ZOL to oddział dla osób, które zakończyły proces aktywnego leczenia szpitalnego i wymagają dalszego wsparcia, opieki, pielęgnacji, czy kontynuacji leczenia. W ramach ZOL prowadzona jest również rehabilitacja na sali ćwiczeń.

- Usprawniamy Pacjentów, zapobiegamy skutkom długotrwałego unieruchomienia takim jak: odleżyny, przykurcze, zapalenie płuc, zapalenie pęcherza i oczywiście kontynuujemy leczenie farmakologiczne - wyjaśnia Małgorzata Wróbel.

- Opiekunki medyczne wykonują całą opiekę pielęgnacyjną, czyli higienę ciała, mierzą parametry życiowe, zajmują się profilaktyką przeciwoleżynową, a od wejścia w życie nowego rozporządzenia mogą także pobierać krew, podawać leki przygotowane przez pielęgniarkę, odłączać kroplówkę oraz edukować rodzinę Pacjenta. Zakres ich obowiązków znacznie się poszerzył - zaznacza kierownik ZOL.

Były wielkim wsparciem

Część opiekunek medycznych z naszego ZOL rozpoczęła swoją pracę w pandemii, kiedy obowiązywał zakaz odwiedzin. *- Niektórym Pacjentom zastępowały rodzinę. To był czas największej próby, a nasze opiekunki, w tym trudnym dla ochrony zdrowia czasie, były wielkim wsparciem dla odciętych od kontaktów z rodziną Pacjentów i są nim do dziś - dodaje Małgorzata Wróbel.*



OPIEKUNKI

do zadań specjalnych

W Polsce jest ich kilkadziesiąt tysięcy. Dbają o higienę Pacjentów, karmią, ale także podają lekarstwa na zlecenie lekarza lub pielęgniarki, edukują rodzinę chorego. Towarzyszą Pacjentom w bólu, tęsknocie za bliskimi i dawnym życiem. Poznajcie opiekunki medyczne pracujące w Zakładzie Opiekuńczo-Leczniczym wieruszowskiego szpitala, które są wielkim wsparciem dla naszych Pacjentów.

Opiekunki medyczne to ważne ogniwo w opiece długoterminowej nad osobami przewlekle chorymi. - *Pomagamy Pacjentom we wszystkich czynnościach dnia codziennego, ponieważ nasi podopieczni to osoby niesamodzielne – mówi Paulina Zgoda, opiekunka medyczna wieruszowskiego ZOL z najdłuższym stażem.*

Pacjenci potrzebują ciepłej rozmowy

Specyfiką oddziałów takich jak ZOL jest to, że Pacjent spędza tu czasem wiele tygodni. - *Pacjenci potrzebują swoich bliskich, za którymi tęsknią. Rodziny ich odwiedzają, ale muszą wracać do swoich obowiązków zawodowych, więc zwyczajnie czują się osamotnieni. Normalnym jest więc, że potrzebują nie tylko naszej pielęgnacji, ale również ciepłej rozmowy, wysłuchania, wsparcia emocjonalnego – podkreśla Paulina Zgoda.*

Wszystkie Panie zaznaczają, że wspieranie emocjonalne podopiecznych to ważny element ich pracy. - *Cieszy mnie pomaganie innym. Lubię to robić i mam satysfakcję, kiedy widzę, że jestem Pacjentowi potrzebna – zaznacza najmłodsza stażem opiekunka Klaudia Niechciał.*

- *Jesteśmy z nimi bardzo związane. Pacjenci widzą nas częściej niż swoją rodzinę i jak rodzinę nas traktują. Znamy już ich przyzwyczajenia i słabości. Zwierają się nam, cieszą się na nasz widok i ten ich uśmiech na twarzy daje nam wiele satysfakcji – dodaje Klaudia Niechciał.*

- *Trafiając do pracy na swój pierwszy oddział w szpitalu od początku byłam zachwycona tą pracą, kontaktem z człowiekiem, możliwością niesienia pomocy. Tu czuję się potrzebna – wtóruje jej Iwona Jasińska, opiekunka medyczna ZOL.*

Niezbędna cierpliwość i zaangażowanie

- *Wybierając ten zawód musimy liczyć się z tym, że trzeba będzie mieć wielkie pokłady życzliwości i cierpliwości dla Pacjentów, ale otrzymujemy od nich tyle wdzięczności, że wynagradza to nam nasze zaangażowanie – podkreśla Małgorzata Jerczyńska, opiekunka medyczna. - Praca jest obciążająca psychicznie, ale staramy się być profesjonalne, by zapewnić podopiecznym komfort w chorobie i pomóc im najlepiej jak potrafimy – dodaje Małgorzata Jerczyńska.*



- Mamy też odpowiednie przeszkolenie pozwalające nam tak wykonywać czynności pielęgnacyjne przy Pacjencie, by były jak najbardziej komfortowe dla nas i chorego - zaznacza Mirosława Krzywda.

Opiekunki podkreślają, że są tu dla Pacjentów, ale również ich rodzin. - Do naszych obowiązków należy też przygotowanie rodzin do opieki nad chorym, który opuszcza oddział i wraca do domu – tłumaczy Klaudia Niechciał.

Choć 12-godzinne dyżury i ilość zadań są z pewnością sporym obciążeniem dla opiekunek medycznych, to panie pracujące w wieruszowskim ZOL nie narzekają. - Oczywiście mamy trudne momenty. Dzieje się tak, kiedy Pacjent umiera. Specyfiką naszego oddziału jest to, że nasi podopieczni leżą tu bardzo długo. To zupełnie naturalne, że przywiązujemy się do siebie, Pacjenci stają się nam bardzo bliscy. Mimo upływu czasu, często wspominamy tych, którzy odeszli – przyznaje opiekunka medyczna Iwona Jasińska.

- Niezwykle trudnym momentem była pandemia COVID-19. Czas izolacji, zakaz odwiedzin, który mocno odbijał się na stanie emocjonalnym naszych Pacjentów. Byliśmy wówczas dla nich jedynym wsparciem, niemal rodziną - wspomina Paulina Zgoda.

Dobre wyposażenie ułatwia nam pracę

- Nasza praca jest też bardzo obciążająca fizycznie, jednak na szczęście mamy dobrze wyposażony oddział w wiele urządzeń, które ułatwiają nam pracę. Łóżka sterowane pilotami, podnośnik, wanna dostosowana do osób niesamodzielnych, wózki kąpielowe - to dla nas spore udogodnienie – podkreśla Mirosława Krzywda, opiekunka medyczna z wieloletnim stażem.



- Ważnym elementem naszej pracy jest stałe motywowanie Pacjenta do samodzielności. Warto, bo są chorzy, którzy trafiają do nas leżący, a dzięki wytrwałości, ciężkiej pracy i zaangażowaniu naszej fizjoterapeutki wracają do sprawności. To dla nas ogromna satysfakcja - podkreśla opiekunka medyczna Aneta Ziółkowska-Schwarz. - Społeczeństwo się starzeje. Osób wykonujących nasz zawód potrzeba coraz więcej. Wykonuję swoją pracę najlepiej jak potrafię wychodząc z założenia, że również kiedyś mogę potrzebować opieki w takim oddziale. Chciałabym, aby mną również opiekowano się dobrze – podsumowuje Aneta Ziółkowska-Schwarz.



Odwołuj – NIE BLOKUJ!

We wrześniu 2023 r. dołączyliśmy do kampanii społecznej #ODWOLUJE #NIEBLOKUJE, której założeniem jest usprawnienie procesu rezygnacji z wizyt i zwiększenie dostępności do lekarzy specjalistów. W ten sposób wspólnie możemy skrócić kolejki o jeden miesiąc.

Problem niestawiania się Pacjentów na umówionych wizytach lekarskich, bez wcześniejszego ich odwoływania, jest ogromny i dotyczy placówek medycznych w całym kraju.

- Chcąc pokazać Pacjentom skalę problemu w naszym szpitalu, w pierwszej kolejności umieściliśmy w rejestracjach licznik nieodwołanych wizyt, który codziennie jest aktualizowany. Niestety bardzo często po dniu, w którym przyjmuje psychiatra, psycholog, ortopeda, czy laryngolog, musimy przesunąć wskaźnik aż o 10, a zdarzało się, że nawet i 15 punktów. To właśnie tam mamy jedne z największych kolejek oczekujących. Tyle osób mogłoby skorzystać z wizyty, gdyby tylko ktoś powiadomił nas o swojej nieobecności - mówi Diana Morta z Działu Nadzoru i Statystyki wieruszowskiego szpitala.

- Skala problemu jest ogromna. W 2023 r. aż 2464 pacjentów nie powiadomiło nas o tym, że nie może skorzystać z zaplanowanej wizyty, odbierając możliwość skorzystania z tego terminu innej osobie – podkreśla.



Kolejny etap kampanii polegał na usprawnieniu komunikacji z Pacjentem.

- W listopadzie uruchomiliśmy specjalny numer telefonu przeznaczony tylko do odwoływania wizyt. Informacje o nim zamieściliśmy na naszej stronie internetowej, Facebooku oraz na drzwiach gabinetów poradni, z możliwością oderwania małej karteczki z tym numerem, którą można ze sobą zabrać. Przez pięć miesięcy otrzymaliśmy tylko 25 wiadomości SMS i jedną wiadomość głosową powiadamiającą nas o odwołaniu wizyty. Gdybyśmy otrzymywali te informacje od wszystkich nieobecnych, to średnio o miesiąc skróciłaby się kolejka do każdego specjalisty - zaznacza Diana Morta.

Ilość wizyt
nieodwołanych w Polsce
w ciągu roku

1700000



To miejsce zostało
zablokowane
przez pacjenta,
który nie odwołał
swojej wizyty oraz
z niej nie
skorzystał, co
zwiększa czas
oczekiwania na
wizytę do
Twojego lekarza.



W styczniu postanowiliśmy symbolicznie pokazać miejsca zablokowane przez pacjentów, którzy nie odwołali swoich wizyt. W poczekalni obwiązaliśmy taśmą krzesła, wyłączając je z użytku. Zamieściliśmy nad każdym z nich informację o ogólnej liczbie nieodwołanych wizyt w 2023 r. oraz o liczbie takich wizyt w każdej z poradni. Poinformowaliśmy również o realnie skróconym czasie oczekiwania na termin w sytuacji, gdyby te miejsca zostały zwolnione przez Pacjentów.

- *Ostatnio na szpitalnych korytarzach Pacjenci mogą znaleźć plakaty z najważniejszymi numerami telefonów oraz adresami: naszej strony internetowej, profilu na Facebooku i wizytówki Google. Nasi Pacjenci otrzymują również wizytówki z tymi informacjami. Dokładamy wielu starań, by ułatwić kontakt z nami. Wszystko co robimy ma służyć Pacjentom. Często my też nimi jesteśmy w różnych placówkach i chcielibyśmy, aby nasi Pacjenci mieli komfort, jaki my sami chcielibyśmy mieć w kontakcie z ochroną zdrowia - podkreśla Diana Morta. - Staramy się na różne sposoby dotrzeć do świadomości Pacjentów. Niestety mamy poczucie, że przynosi to małe efekty i czasem jest nam po prostu przykro. Nie zapominajmy o tym, że nasze działanie ma realny wpływ nie tylko na nasze zdrowie, ale również na zdrowie innych ludzi - apeluje pracownica Działu Nadzoru i Statystyki.*

Pacjencie, jeśli rezygnujesz z wyznaczonego terminu poinformuj nas o tym!

Telefonicznie – zadzwoń pod numer **45 95 95 112**. Zawsze możesz też umówić się na inny, dogodny termin.

SMS – na numer **453 256 133** wyślij nam swoje imię, nazwisko i rodzaj wizyty, którą odwołujesz, lub nagraj wiadomość głosową zawierającą te informacje.

E-mail – na adres: rejestracja@pcm.wieruszow.pl wyślij nam swoje imię, nazwisko i rodzaj wizyty, jaki odwołujesz.

Przez Internet – jeśli korzystasz z naszej platformy do rejestracji wizyt tą samą drogą możesz nas poinformować o rezygnacji z wybranego terminu!

www.eportal.pcm-nzoz-wieruszow.pl

Osobiście w Szpitalu – przyjdź i poinformuj pracownika rejestracji!

W 2023 roku w naszym szpitalu

2464 osoby
nie odwołały swojej wizyty.

#ODWOLUJE #NIEBLOKUJE - to kampania społeczna zainicjowana przez Centrum Medyczne CMP, w którą zaangażowały się podmioty zarówno z publicznej, jak i prywatnej służby zdrowia.



DZIECKO u fizjoterapeuty

Rozwój dziecka w okresie niemowlęcym jest bardzo dynamiczny, a w jego aparacie ruchu zachodzi wiele zmian. Fizjoterapia pozwala nie tylko wyeliminować dysfunkcje ruchowe, ale też uczy jak prawidłowo stymulować aktywność maluszka. O tym na jakie aspekty rozwoju dziecka powinniśmy zwracać uwagę rozmawiamy z Beatą Banaś-Drożdżał, koordynatorką Działu Rehabilitacji Powiatowego Centrum Medycznego w Wieruszowie.

- Na co powinni zwrócić uwagę rodzice niemowląt?

- Warto nauczyć się rozpoznawać niepokojące objawy u swojego maluszka. W pierwszych tygodniach życia - będzie to na przykład fakt, że dziecko częściej spogląda w jednym kierunku, a drugiej strony unika. Podobnie gdy dostrzeżemy spłaszczenie główki z jednej strony lub zauważymy asymetrię twarzy. Należy też zwracać uwagę na ile chętnie maluch leży na brzuszku i jak sobie z tym radzi, np. czy potrafi w tej pozycji na chwilę oderwać głowę od podłoża i obrócić ją na drugi bok.

- Co jeszcze może być powodem do niepokoju?

- Kiedy widzimy, że dziecko często jest niespokojne, pręży się, wygina. Lub odwrotnie, gdy wydaje nam się, że wręcz „przelewa się przez ręce”, a jego ciało jest słabe i mało aktywne. Obserwujemy dziecko podczas jego aktywności, kiedy jest wyspane, najedzone i spokojne, ale również podczas snu, wtedy też

może być zauważalne niewłaściwe ułożenie ciała przypominające literę C, co może świadczyć o niewłaściwym napięciu mięśniowym naszego maluszka. To najważniejsze sygnały, które do trzeciego miesiąca życia dziecka, powinny nas zaniepokoić. Warto skonsultować te objawy ze specjalistą.

- A co w rozwoju ruchowym nieco starszych dzieci jest najistotniejsze?

- W przypadku niemowlaków w trzecim i powyżej trzeciego miesiąca życia nadal powinniśmy obserwować sytuacje opisane powyżej. Poza tym dochodzą kolejne wynikające z rozwoju dziecka. Do takich sytuacji możemy zaliczyć małą aktywność malucha, to że nie chce podnosić nóżek, wyciągać rączki do zabawki, przekładać zabawki z ręki do ręki, nie jest zainteresowane otoczeniem, zabawką. Również jeśli podpór na brzuszku jest nieefektywny, czyli nie potrafi utrzymać tej pozycji, dziecko szybko się męczy lub jeśli ma problem ze stabilnym utrzymywaniem głowy

również kiedy jest noszone na naszych rękach. Istotne jest aby dziecko łąpało z nami kontakt wzrokowy, aby odwzajemniało nasz uśmiech. U dzieci powyżej szóstego miesiąca ważne jest, aby umiało już obracać się z pleców na brzuch, a w pozycji na brzuchu podpierało się już znacznie wyżej niż robiło to mając trzy miesiące. U dzieci po 10. miesiącu życia powodem do niepokoju może być to, że nie pełzają, nie czworakują oraz że nie siedzą samodzielnie.

- Wcześniaki obserwujemy podobnie?

- Oczywiście wcześniaki muszą być otoczone szczególną opieką i uważnością ze strony rodziców, gdyż są w grupie ryzyka. One są szczególnie narażone na problemy związane z niewłaściwym napięciem mięśniowym czy asymetrią. Im szybciej zadziałamy, tym szybciej jesteśmy w stanie zniwelować nieprawidłowości. Szybka reakcja przełoży się na skrócenie rehabilitacji, gdyż dziecko nie będzie miało szans na utrwalenie nieprawidłowych wzorców.

Czyli czas gra tu ważną rolę?

- Dziecko, które dopiero się urodziło, uczy się wszystkich wzorców ruchowych. Jeżeli maluch od początku źle koduje sobie poszczególne wzorce, to rolą fizjoterapeuty jest poprawa czy też wspomaganie prawidłowych wzorców. Nie zawsze będzie tak, że będzie zaraz wymagana

intensywna rehabilitacja. Czasem wystarczy zmienić nasze nawyki, poprawić podnoszenie i noszenie dziecka czy jego karmienie – zmodyfikować te czynności, żeby poprawić rozwój dziecka.

- Co się może stać jeśli jednak rodzice zbagatelizują problem?

- Nigdy nie ma gwarancji, że na przykład asymetria lub inny zauważalny problem zniknie z wiekiem i rozwojem dziecka. Takie niedopatrzenia czy zaniedbania utrwalają się i przekładają na kolejne etapy rozwoju: czworakowanie, wstawanie, chodzenie. Późniejsze etapy będą więc zaburzone, bo budowane na nieprawidłowym wzorcu. Co może skutkować w późniejszym wieku wadami postawy. W każdej wątpliwej sytuacji lepiej jest zasięgnąć opinii specjalisty: lekarza lub fizjoterapeuty, by odpowiednio wcześniej zareagować.

- Co zyskuje rodzic i dziecko podczas wizyty u fizjoterapeuty?

- Jeśli opiekunowie mają jakiegokolwiek wątpliwości związane z rozwojem ich dziecka, to zawsze warto skonsultować to z fizjoterapeutą. Podczas każdej wizyty staram się dokładnie tłumaczyć całe postępowanie, na jakim etapie rozwoju jest ich dziecko. Staram się rozwiązać wszelkie wątpliwości rodzica, ale także pokazać jak ćwiczyć i stymulować dziecko do rozwoju.

- Dziękuję za rozmowę.

”

W każdej wątpliwej sytuacji lepiej jest zasięgnąć opinii specjalisty: lekarza lub fizjoterapeuty, by odpowiednio wcześniej zareagować.

“



Jedz RÓŻNORODNIE!

A woman with dark hair, wearing a light blue t-shirt with a yellow lemon pattern, stands in a kitchen. She is holding a knife and cutting a loaf of bread on a white cutting board. On the counter in front of her are various fresh ingredients: a bunch of green leafy vegetables, several red tomatoes, and a plate of a salad with white cheese cubes, red tomatoes, and green herbs. The kitchen background shows stainless steel equipment, including a large pot on a stove and a sink area.

Diety eliminacyjne stały się bardzo popularne. Niestety są stosowane coraz częściej i nie zawsze w oparciu o wskazania medyczne. O tym jakie są ryzyka samodzielnego wykluczania składników pokarmowych rozmawiamy z **Laurą Gabryelską**, dietetykiem Powiatowego Centrum Medycznego w Wieruszowie.

- Wybór diety eliminacyjnej to moda czy konieczność?

- Zdecydowanie nie jest to najlepszy wybór. Zawsze taka decyzja powinna być dobrze przemyślana. Ulegamy modzie, a tymczasem diety eliminacyjne stosowane nieumiejętnie mogą przynieść naszemu organizmowi więcej szkody niż pożytku. Pamiętajmy, że są to diety przeznaczone wyłącznie dla osób, które mają medyczne wskazania do tego, żeby wykluczyć

coś z jadłospisu. Powodem może tu być alergia czy nietolerancja pokarmowa. Człowiek, który jest zdrowy nie powinien wykluczać z jadłospisu poszczególnych grup produktów spożywczych, np. nabiału czy też produktów zbożowych, bo istnieje ryzyko poważnych konsekwencji zdrowotnych.

- Jakie to mogą być w konsekwencje?

- Taka dieta to prosta droga do niedoborów pokarmowych i tak np. wykluczając gluten w dłuższej perspektywie możemy mieć niedobory błonnika pokarmowego, witamin z grupy B, magnezu, cynku, czy też miedzi. To szybko odbije się na samopoczuciu, kondycji włosów skóry i paznokci. Eliminowanie produktów z codziennej diety jest odpowiedzialnym zadaniem. Jeśli lekarz zaleca nam rezygnację z jakiegoś produktu, to musimy umiejętnie zastąpić go innym. Zadaniem zamienników jest dostarczenie organizmowi niezbędnych składników odżywczych

- Z eliminacją jakiego składnika spotyka się pani najczęściej?

- Pacjenci eliminują laktozę wskazując na jej nietolerancję. Jeśli nie jest to poparte diagnozą, to jest to dużym nadużyciem. Co więcej, może mieć to wpływ na rozwój wtórnej nietolerancji laktozy. Jeżeli np. czasowo wyeliminujemy laktozę z naszego jadłospisu, czyli długotrwale pozbawimy się styczości z nią, to nasz organizm zaadaptuje się do tej zmiany i stopniowo zaprzestanie produkować laktazę, czyli enzym, który rozkłada laktozę w jelitach. Próba ponownego włączenia tego składnika do diety da nam objawy nietolerancji. I będzie to tak zwana nietolerancja nabyta. Chciałabym jednak wspomnieć, że najczęściej jest to proces odwracalny.

- Czy diety eliminujące produkty zwierzęce są zdrowe?

- Odejście od produktów zwierzęcych, i jedzenie wyłącznie tych roślinnych, komplikuje ułożenie dobrze zbilansowanej diety. Nawet dla mnie, jako dietetyka, który wie jak skomponować posiłki jest to bardziej wymagające zadanie. Potrzeba ogromu wiedzy z tego zakresu, żeby ułożyć pełnowartościowy i smaczny wegański jadłospis. Dlatego warto przynajmniej na początku skonsultować swoje menu ze specjalistą.

- Na którą dietę, jako dietetyk, nigdy by się Pani nie zdecydowała?

- Bardzo restrykcyjną dietą jest dieta ketogeniczna. Zakłada wprowadzenie organizmu w tzw. stan „ketozy”. Jest to

przestawienie naszego metabolizmu, by głównym źródłem energii zamiast glukozy stały się ciała ketonowe powstające z kwasów tłuszczowych. Pamiętajmy jednak, że węglowodany też są nam potrzebne. 130 gramów węglowodanów to minimum, którego potrzebuje nasz mózg i krwinki czerwone, żeby funkcjonować prawidłowo. Przejście na skrajnie niskowęglowodanową dietę zmusza nasz organizm do zmiany procesów metabolicznych i wykluczenia wielu wartościowych produktów. Chodzi o niemalże wszystkie owoce, zboża oraz większość warzyw, co nie ma nic wspólnego ze zdrowiem.

- Zatem jaką dietę Pani rekomenduje?

- Od wielu lat prowadzone są rankingi diet porównujące łatwość ich stosowania i wpływ na zdrowie osób w różnym wieku. Najlepiej oceniana jest dieta śródziemnomorska i dieta DASH. Szczególnie śródziemnomorska jest złotym środkiem na wiele schorzeń, a jednocześnie nie wymaga wielu wyrzeczeń. Dobrze wpływa na nasze zdrowie, a jeśli zachowamy deficyt energetyczny to również poprawi naszą sylwetkę.

- Dziękuję za rozmowę.



Budujemy nowy ZOL



Powiatowe Centrum Medyczne przygotowuje się do wielkiego przedsięwzięcia, jakim będzie rozbudowa szpitala. Na szpitalnym placu za budynkiem administracji powstanie nowy Zakład Opiekuńczo-Leczniczy, przeznaczony dla ok. 50 Pacjentów.

Powstała wstępna koncepcja projektu oraz wizualizacje pozwalające zobaczyć inwestycję w jej finalnej formie. - *Do nowego budynku przeniesiemy dotychczasowy ZOL i zwiększymy liczbę dostępnych łóżek, bo jest duże zapotrzebowanie na miejsca świadczące specjalistyczną, całodobową opiekę nad osobami starszymi. Kolejka oczekujących jest długa, a pacjenci, którzy się zgłaszają to nie tylko mieszkańcy powiatu wierszowskiego, dlatego wiemy, że taka inwestycja jest bardzo potrzebna* – mówi Eunika Adamus, Prezes Zarządu PCM Wieruszowie.



Widok z góry



Widok od strony ulicy Wiśniowej

- *Zakończyliśmy już procedurę wyboru architekta, który wykona dokumentację projektowo-kosztorysową, niezbędną do uzyskania pozwolenia na naszą budowę. Przewidujemy, że do końca roku będziemy dysponować dokumentacją i rozpoczniemy prace nad postępowaniem przetargowym mającym wyłonić wykonawcę budowy* – mówi Katarzyna Śmiałek-Kędzia, z-ca dyrektora ds. organizacji i jakości. - *Mamy świadomość, że to dopiero początek i ogrom pracy przed nami, ale wierzymy, że efekt końcowy będzie satysfakcjonujący* – dodaje Katarzyna Śmiałek-Kędzia.

Kontroluj ciśnienie!

Nadciśnienie tętnicze to choroba przewlekła, na którą choruje co trzeci dorosły Polak. Większość osób nie zdaje sobie sprawy z tego problemu i nie stosuje żadnego leczenia. W ostatnich latach, odnotowano coraz większy wzrost liczby osób zmagających się z nadciśnieniem.

- Nadciśnienie tętnicze stało się chorobą cywilizacyjną. Jest to jedno z najczęściej występujących schorzeń układu krążenia – podkreśla Dagmara Kamieńska, pielęgniarka Oddziału Chorób Wewnętrznych naszego szpitala.



Rano



Wieczorem



Data		Godzina	Ciśnienie skurczowe	Ciśnienie rozkurczowe	Tętno	Godzina	Ciśnienie skurczowe	Ciśnienie rozkurczowe	Tętno
	pomiar 1								
	pomiar 2								
	pomiar 1								
	pomiar 2								
	pomiar 1								
	pomiar 2								
	pomiar 1								
	pomiar 2								
	pomiar 1								
	pomiar 2								
	pomiar 1								
	pomiar 2								

To jak nadciśnienie tętnicze będzie się kształtowało zależy od tego jak wcześniej zostanie zdiagnozowane u Pacjenta i jak szybko będzie podjęte leczenie. - Niestety u wielu Pacjentów nadciśnienie nie daje żadnych charakterystycznych objawów, zwłaszcza w początkowej fazie choroby, gdy jego wartości nie są aż tak wysokie. O chorobie dowiaduje się przypadkiem. Dlatego namawiamy do regularnego kontrolowania ciśnienia krwi. Oczywiście, nie należy sugerować się jednokrotnym pomiarem. Uzyskany zły wynik może być efektem silnego stresu. Wykrycie choroby jest bardzo istotne, bo im szybciej podejmie się terapię, tym większe szanse na uniknięcie powikłań – tłumaczy pielęgniarka.

Długotrwałe, nieleczone nadciśnienie tętnicze może spowodować uszkodzenie narządów wewnętrznych i powikłania, z których najczęstszymi są: zawał serca, udar mózgu, tętniaki aorty, choroba miażdżycowa i wieńcowa, uszkodzenie nerek i wzroku.

- Dlatego tak istotna jest samodzielna kontrola ciśnienia. Nadciśnienia tętniczego nie można zdiagnozować, opierając się na pojedynczym pomiarze. Zachęcamy więc do skorzystania z tabeli pozwalającej na zapis pomiarów ciśnienia przez 7 dni rano i wieczorem. Zapisane wartości należy pokazać lekarzowi pierwszego kontaktu, który zdecyduje o postawieniu diagnozy i ew. wdrożeniu leczenia - zachęca Dagmara Kamieńska.

Leczenie polega na modyfikacji stylu życia: odpowiedniej aktywności fizycznej i utrzymywaniu prawidłowej masy ciała, a także przyjmowaniu leków obniżających ciśnienie.

Wytnij tabelę,
regularnie
mierz ciśnienie!



Rano



Wieczorem



Data		Godzina	Ciśnienie skurczowe	Ciśnienie rozkurczowe	Tętno	Godzina	Ciśnienie skurczowe	Ciśnienie rozkurczowe	Tętno
	pomiar 1								
	pomiar 2								
	pomiar 1								
	pomiar 2								
	pomiar 1								
	pomiar 2								
	pomiar 1								
	pomiar 2								
	pomiar 1								
	pomiar 2								
	pomiar 1								
	pomiar 2								

Bezpieczne wakacje



Podróże zagraniczne, zwłaszcza te poza Europę, narażają nas na choroby, które w Polsce nie występują i mogą być niebezpieczne dla naszego zdrowia. Planując wakacyjny wyjazd, powinniśmy pomyśleć o profilaktyce chorób zakaźnych i skorzystać z możliwości szczepień ochronnych – przede wszystkim przeciwko tzw. żółtaczce pokarmowej (WZW typu A).

- *Wirusowe zapalenie wątroby to zakaźna choroba, której czynnikiem wywołującym jest wirus HAV. Potocznie nazywana jest chorobą brudnych rąk lub żółtaczką pokarmową, bo do zakażenia dochodzi podczas spożywania zakażonego pokarmu lub wody, w tym napojów z kostkami lodu ze skażonej wody. Zdecydowanie rzadziej zakażamy się przez kontakty seksualne i drogą krwi – wyjaśnia nam Natalia Piekielna, pielęgniarka epidemiologiczna z Powiatowego Centrum Medycznego w Wieruszowie.*

Co roku na świecie notuje się ponad milion zachorowań na żółtaczkę pokarmową, ale zakłada się, że liczby te są nawet 10 razy wyższe. Najbardziej narażone na zachorowanie na WZW typu A są osoby podróżujące do miejsc o wysokiej zachorowalności m.in. Azji, Afryki czy na Bliski Wschód. Nawet najbardziej komfortowe warunki podróży i zachowanie zasad higieny nie gwarantują bezpieczeństwa. Duże skupiska ludzi, wysoka temperatura oraz brak podstawowych zasad higieny stwarzają ryzyko zachorowań. Rezerwuarem tego wirusa jest człowiek.

- *Osoba, która jest zarażona, zakaża na 2-3 tygodnie przed pojawieniem się pierwszych objawów, co niestety utrudnia zahamowanie rozprzestrzeniania się tego wirusa. Zazwyczaj u osób starszych przebieg choroby jest ostry, a dzieci przechorowują ją w sposób łagodny, czasem nawet bezobjawowy - wyjaśnia pielęgniarka epidemiologiczna.*



Objawy choroby to: męczliwość, nudności, wymioty, bóle brzucha, gorączka, bóle mięśniowe, brak apetytu, ściemnienie moczu i odbarwienie stolca. Późnym objawem jest żółte zabarwienie skóry i białek oczu wskazujące na żółtaczkę. Leczenie WZW jest wyłącznie objawowe. Ciężkie przypadki wymagają hospitalizacji w celu utrzymania odpowiedniego stanu odżywienia jak również nawodnienia Pacjenta.

Wirusem żółtaczki pokarmowej zakażyć się można nawet w najlepszym hotelu lub ekskluzywnej restauracji. Dlatego kluczowe jest tu przestrzeganie zasad higieny: dokładne mycie rąk przed jedzeniem, po skorzystaniu z toalety, dokładne osuszanie rąk, oraz stosowanie indywidualnych ręczników.

Jedyną skuteczną metodą zapobiegania chorobom zakaźnym w podróży są szczepienia ochronne. W przypadku szczepienia przeciw WZW typu A konieczne jest przyjęcie dwóch dawek szczepienia. Pierwsza dawka szczepionki powinna być przyjęta przynajmniej 2-4 tygodnie przed planowanym wyjazdem. Dzięki szczepieniom możemy czuć się bezpieczniej. Szczepienia nie zwalniają z przestrzegania zasad higieny.



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



PRACOWNIE:

- pracownia USG
- pracownia endoskopii
- pracownia diagnostyki obrazowej

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

ODDZIAŁY:

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

DZIAŁ REHABILITACJI:

- pracownia fizykoterapii
- pracownia kinezyterapii
- pracownia fizjoterapii

ZAKŁAD OPIEKUŃCZO LECZNICZY

HOSPICJUM DOMOWE

HOSPICJUM STACJONARNE

RATOWNICTWO MEDYCZNE

MEDYCYNĄ SZKOLNĄ

NOCNA I ŚWIĄTECZNA OPIEKA ZDROWOTNA



**Powiatowe Centrum Medyczne Sp. z o.o.
Szpital Powiatowy w Wieruszowie**
ul. Warszawska 104, 98-400 Wieruszów



459 595 112



sekretariat@pcm-nzoz-wieruszow.pl



www.pcm-nzoz-wieruszow.pl