



nasz szpital



**3. PORADNIA
KARDIOLOGICZNA**

**4. RUSZA WIELKA
INWESTYCJA**

**6. DZIEŃ PRACOWNIKA
OCHRONY ZDROWIA**

28/2025

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

Wstęp

Oddajemy w Państwa ręce kolejny numer magazynu, w którym informujemy o zmianach w naszym szpitalu, a tych ostatnio mamy sporo!

Wśród nich jest uruchomiona w kwietniu Poradnia Kardiologiczna, która działa w ramach kontraktu z NFZ, świadcząc nieodpłatną opiekę kardiologiczną. Przedstawiamy też nowego Ordynatora Oddziału Chorób Wewnętrznych, który z energią i zapałem kieruje powierzonym mu oddziałem, wprowadzając bardzo korzystne dla Pacjentów rozwiązania. Nowymi osobami, które dołączyły do naszego zespołu medycznego, są też dwie położne z Poradni Ginekologiczno-Położniczej. Jedna z nich na łamach naszego biuletynu przypomina o ważnych badaniach profilaktycznych.

Rozpoczęły się również prace związane z budową nowego ZOL. Jest to możliwe dzięki temu, że wniosek złożony przez nasz szpital, w naborze Ministerstwa Zdrowia w ramach środków Krajowego Planu Odbudowy, uzyskał pozytywną rekomendację do realizacji. Umowa z wykonawcą została podpisana, a my odliczamy czas do czerwca 2026 r., kiedy to do nowoczesnego budynku ZOL będziemy mogli wprowadzić 47 Pacjentów.

Tradycyjnie już nasi pracownicy przygotowali dla Państwa materiały z poradami. Tym razem ratownicy tłumaczą jak udzielić pomocy osobie, która się zadławiła, kierownik Działu Farmacji Szpitalnej radzi jak chronić swoją skórę przed szkodliwym oddziaływaniem promieniowania słonecznego, a pielęgniarka epidemiologiczna wyjaśnia dlaczego dokładne mycie rąk jest tak ważne.



W bieżącym numerze, przy okazji Dnia Pracownika Ochrony Zdrowia, przybliżyliśmy też sylwetki naszych pracowników, którzy od lat pracują na rzecz Pacjentów. Jak radzą sobie w trudnych sytuacjach? Skąd biorą motywację do pracy i czy ponownie wybraliby pracę w ochronie zdrowia – przeczytajcie Państwo sami.

Z życzeniami miłej lektury

Eunika Adamus

Prezes Zarządu PCM w Wieruszowie



Zeskanuj kod!
Zostaw opinię
na Google!



Polub nas
na Facebooku!





Dbaj o swoje SERCE!



Od kwietnia, w strukturach Powiatowego Centrum Medycznego w Wieruszowie, w ramach kontraktu z NFZ, funkcjonuje Poradnia Kardiologiczna. Pierwsi Pacjenci już skorzystali z wizyty u kardiologa.

- O otwarciu poradni zabiegaliśmy w NFZ od dawna. Zależało nam na jej uruchomieniu, bo wiemy, że dane statystyczne pokazują, iż mieszkańcy naszego regionu są w czołówce umieralności z powodu chorób układu krążenia - podkreśla Eunia Adamus, Prezes Zarządu PCM w Wieruszowie. - Już w 2015 r., wspólnie z Powiatem Wieruszowskim, realizowaliśmy program profilaktyczny pod nazwą PL13 „Ograniczanie społecznych nierówności w zdrowiu”, podczas którego przebadaliśmy ok. 2980 osób z populacji naszego powiatu, w wieku od 7 do 20 lat i od 45 do 70 lat. Już wówczas program pokazał, że 60 proc. przebadanych ma zmiany chorobowe, które w przyszłości mogą wywołać niewydolność układu krążenia - zauważa Prezes. - Dodatkowo cieszy nas fakt, iż lekarzem przyjmującym w poradni jest ceniony przez Pacjentów specjalista - podkreśla.

- Kardiologia to jedna z najprężniej rozwijających się dziedzin medycyny, dzięki czemu ma do zaproponowania coraz więcej różnych, mniej lub bardziej inwazyjnych, rozwiązań mających na celu leczenie pacjenta kardiologicznego - mówi Rafał Gwóźdź, specjalista kardiologii, przyjmujący w poradni.

- Dzięki rozwojowi medycyny żyjemy coraz dłużej, przez co mamy wielu Pacjentów dotkniętych wielochorobowością. Jest to wyzwanie dla lekarza prowadzącego. Jestem kardiologiem, ale również internistą i kładę nacisk na to, by na Pacjenta patrzeć całościowo, uwzględniając wszystkie choroby, z którymi dana osoba się mierzy - podkreśla lekarz.



Według NFZ, w 2024 r. liczba Pacjentów, którym udzielono świadczeń z tytułu niewydolności serca, osiągnęła rekordowe 660 tys. w całej Polsce. Łącznie w systemie jest już ponad 1,4 miliona osób z tym rozpoznaniem.



Rejestracja do Poradni Kardiologicznej w czasie pracy Rejestracji do Poradni Specjalistycznych, od poniedziałku do piątku od 8:00 do 15:00. Rejestracja telefoniczna od godz. 9:00. Telefon kontaktowy: 459 595 112 wew. 1, a następnie 1, bądź online poprzez E-rejestrację.



Rusza wielka INWESTYCJA



Na szpitalnym placu, za budynkiem administracji, powstanie nowy Zakład Opiekuńczo-Leczniczy, przeznaczony dla 47 Pacjentów. Wniosek, który złożyliśmy w naborze Ministerstwa Zdrowia, w ramach środków Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększenia Odporności, uzyskał pozytywną rekomendację do realizacji. Budowa może ruszać.



KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY



Rzeczpospolita
Polska

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



Inwestycja finansowana z Krajowego Planu
Odbudowy i Zwiększenia Odporności



- Za nami ogrom pracy projektowej od wyboru architekta, stworzenia dokumentacji projektowo - technicznej, po uzyskanie pozwolenia na budowę oraz opinii Wojewody Łódzkiego, który pozytywnie ocenił celowość naszej inwestycji. Kolejnym etapem było rozpoczęcie procedury przetargowej mającej na celu wyłonienie wykonawcy robót budowlanych – wylicza Katarzyna Śmiałek-Kędzia, Z-ca Dyrektora ds. organizacji i jakości, która od początku pilotuje kwestie związane z inwestycją. - Powołaliśmy inspektora, który z naszego ramienia będzie nadzorował budowę. Wyłoniliśmy też wykonawcę budowy obiektu, prace budowlane rozpoczęły się w II połowie kwietnia b.r., co nas bardzo cieszy – podkreśla Katarzyna Śmiałek-Kędzia.

Restrykcyjne terminy

Wszystko wskazuje na to, że już w czerwcu 2026 roku pierwsi Pacjenci zostaną przyjęci do nowego

ZOL. - Ta data wynika z warunków określonych w dotacji. Obowiązują nas bardzo restrykcyjne terminy, w związku z czym, na finalizację prac budowlanych mamy dziewięć miesięcy liczone od momentu podpisania umowy z wykonawcą. Zatem w połowie stycznia 2026 roku budynek powinien zostać odebrany tak, by mógł się już rozpocząć etap zakupu wyposażania oraz dostosowywanie obiektu do przyjęcia pierwszych Pacjentów, a pod koniec czerwca 2026 roku nasz ZOL będzie już funkcjonował w nowym budynku. W obiekcie poza salami dla Pacjentów będzie też sala rehabilitacyjna, sala terapii zajęciowej i psychoterapii, pokój dziennego pobytu z bezpośrednim wyjściem na zadaszony taras, kuchnia, a także zaplecze techniczne – tłumaczy Z-ca Dyrektora ds. organizacji i jakości.

Tworzenie budynku od podstaw daje mnóstwo możliwości. – To bardzo ważne, że

osoby, które ostatecznie będą pracowały w tym miejscu, mogły je współtworzyć od początku. Spędziliśmy wiele godzin na planowaniu optymalnego położenia sal dla Pacjentów, pomieszczeń pomocniczych i zaplecza, by cały obiekt był jak najbardziej funkcjonalny. Jestem przekonana, że nowoczesne rozwiązania przypadną do gustu także naszym podopiecznym – mówi Małgorzata Wróbel, naczelna pielęgniarka oraz kierownik wieruszowskiego ZOL. - Na etapie projektowania mogliśmy też uwzględnić usprawnienia pracy personelu medycznego i gospodarczego, by wszystkim nam funkcjonowało się lepiej – dodaje Małgorzata Wróbel.

Więcej miejsc dla Pacjentów

- Do nowego budynku przeniesiemy dotychczasowy ZOL. Będzie tam o 15 łóżek więcej co będzie się wiązało z koniecznością zatrudnienia dodatkowych pielęgniarek, opiekunek medycznych oraz pracowników gospodarczych – mówi Eunika Adamus, Prezes Zarządu PCM Wieruszowie. - Cieszymy się, że dzięki realizacji inwestycji zwiększymy ilość dostępnych łóżek dla Pacjentów, bo jest bardzo duże zapotrzebowanie na miejsca

świadczące specjalistyczną, całodobową opiekę nad osobami starszymi. W dobie starzejącego się społeczeństwa tego typu inwestycje w całej Polsce są niezbędne – podkreśla Prezes.

Kolejne plany

Zarządzający szpitalem nie zwalniają tempa i choć budowa nowego budynku właśnie się rozpoczęła, to nie zapominamy o pozostałych miejscach naszej placówki. W planach jednocześnie są remonty w budynku głównym szpitala. - Złożyliśmy kolejny wniosek o przyznanie środków zewnętrznych na sfinansowanie remontu toalet na parterze głównego budynku szpitala. W ramach tych środków chcemy również dokupić sprzęt medyczny w tym aparat USG do Poradni ginekologiczno-położniczej, aparat USG do Poradni ortopedycznej, aparat OCT, dioptrymierz i tonopachymetr do Poradni okulistycznej, rejestrator EKG holter do niedawno uruchomionej Poradni kardiologicznej, sprzęt do Pracowni badań endoskopowych. Liczymy na uzyskanie dofinansowania, bo dzięki niemu będziemy mogli poprawić komfort i bezpieczeństwo Pacjentów – mówi Eunika Adamus.

“

14 267 470, 23 zł dofinansowania na realizację inwestycji w zakresie opieki długoterminowej dla naszego szpitala. To istotne wsparcie finansowe pomoże nam w poprawie standardów opieki i leczenia osób wymagających stałej opieki.



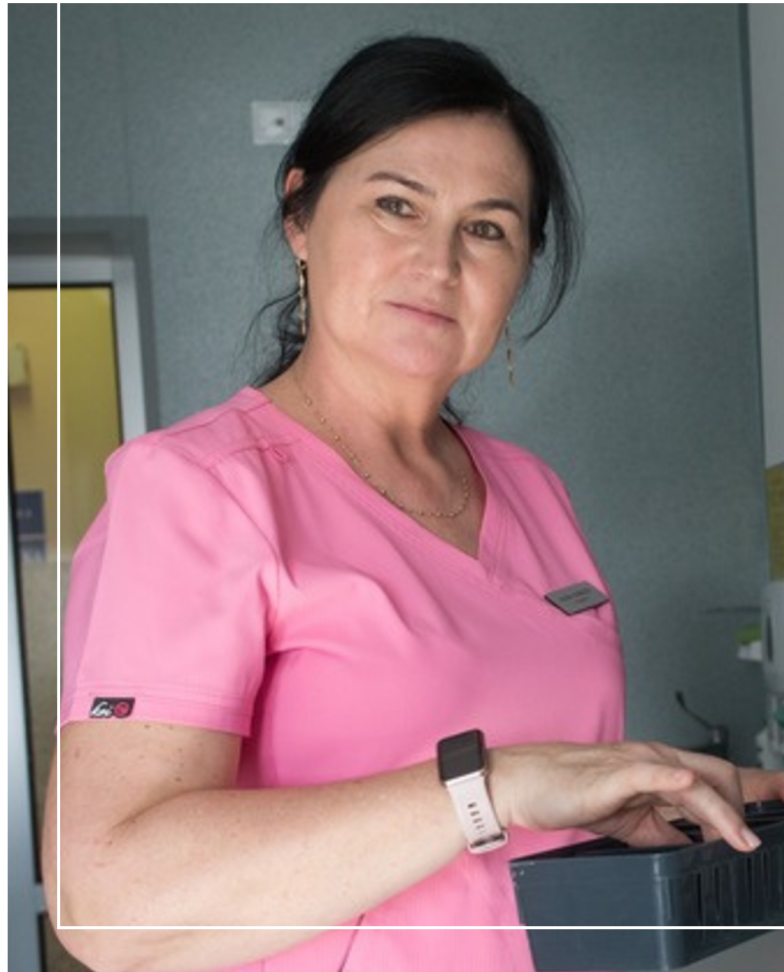


Z SERCEM na dłoni

Dzień Pracownika Ochrony Zdrowia to świetna okazja, by zatrzymać się na chwilę i złożyć podziękowania tym, którzy na co dzień pracują w szpitalnych salach. Lekarze, pielęgniarki, ratownicy, salowe oraz wszyscy zatrudnieni w sektorze medycznym czasem niewidoczni, zawsze dbający o Pacjenta. Dziś możemy poznać ich bliżej.

- Praca w ochronie zdrowia, a więc z osobami, którym choroba przysparza cierpienia, jest bardzo wymagająca. Wysoki poziom empatii oraz silna motywacja jest tu niezbędna – podkreśla Eunika Adamus, Prezes Zarządu Powiatowego Centrum Medycznego w Wieruszowie.

Sylwia Fronczyk, pielęgniarka z Hospicjum Stacjonarnego, w pełni to potwierdza. *- Zostałam pielęgniarką, bo zawsze chciałam pomagać innym, wspierać potrzebujących – mówi. - Pracując w hospicjum widzę jak wiele można zrobić dla drugiego człowieka samą swoją obecnością. Dobre słowo, uśmiech, to dla naszych Pacjentów dużo ważniejsze niż lek. To, że ktoś będzie obok nich, potrzyma za rękę, spełni jakąś prośbę, ma dla nich ogromne znaczenie, bo osoby, które wiedzą, że odchodzą potrzebują tylko, by przy nich być. Wspieranie drugiego człowieka to dla mnie najważniejszy aspekt tej pracy. Czuję, że właśnie tutaj się*



spełniam i nie wyobrażam sobie innej pracy – dodaje Sylwia Fronczyk.

Zawsze obok Pacjenta

- Praca z ludźmi nie jest łatwa – przyznaje Izabela Ziolo, pielęgniarka z Izby Przyjęć i Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej PCM w Wieruszowie, która pracuje w zawodzie już ponad 40 lat. – Trafiają tu osoby w sytuacjach nagłego pogorszenia zdrowia i trzeba umieć odpowiednio podejść do pacjenta. Nie tylko udzielić mu pomocy, ale też uspokoić. Jesteśmy świadkami różnych zdarzeń i nie jest nam łatwo zostawić te emocje w pracy i spokojnie wrócić do domu. Są sytuacje, które w nas zostają – przyznaje pielęgniarka.

Znaczenie empatycznego podejścia do pacjentów akcentuje też Alicja Mikołajczak, opiekunka medyczna. *- Pracowałam wcześniej jako opiekunka społeczna, a od trzech lat jestem w wieruszowskim szpitalu. Zdarzają się trudni*



Pacjenci, którzy nie chcą z nami współpracować, ale nawet do takich osób trzeba umieć odpowiednio podejść, wydobyć z nich uśmiech, a to zawsze świetnie motywuje do dalszej pracy – podkreśla.

- Całe życie jestem pielęgniarką, od dziecka – śmieje się Alicja Rzepecka, pielęgniarka z Zakładu Opiekuńczo - Leczniczego w Wieruszowie. – Jako mała dziewczynka dużo chorowałam. Pielęgniarki były dla mnie bardzo miłe i na dodatek pozwalały mi zabierać do domu kolorowe fiolki po zastrzykach, które bardzo mi się podobały. Dostawałam je na pamiątkę do domu, a tam udawałam, że daję zastrzyki bratu. I tak mi już zostało – wspomina pani Alicja i przyznaje, że przez te lata wiele się zmieniło.

Bezcenny czas

- Z perspektywy czasu mogę powiedzieć, że z jednej strony jest łatwiej, bo specjalistyczny sprzęt ułatwia pracę, a z drugiej ilość procedur i biurokracji zabiera czas, który wolałabym poświęcić Pacjentowi – podkreśla pielęgniarka, która pracuje mimo osiągniętego już wieku emerytalnego.



Dzięki doświadczeniu inaczej postrzega swoją pracę. - Jako młoda pielęgniarka swobodniej podchodziłam do swojego zawodu. Teraz widzę jak wielka odpowiedzialność na nas spoczywa. Pacjenci są całkowicie zdani na personel medyczny. Nie tylko dlatego, że robimy iniekcje czy inhalacje, ale my najczęściej jesteśmy ich „rękami”. Dlatego trzeba umieć postawić się w ich sytuacji i pamiętać, że my też możemy się stać całkowicie zależni od drugiego człowieka. Najgorzej gdy Pacjent jest uwięziony w swoim ciele na skutek udaru czy innych chorób. Brak pełnego kontaktu z taką osobą powoduje, że tylko możemy zgadywać czego potrzebuje. Ta niemoc to najtrudniejsza, przytłaczająca część naszej pracy – mówi pielęgniarka.

Ciężar odpowiedzialności

Długim stażem pracy legitymuje się również Adam Fiołka, ratownik medyczny. - Ratownikiem jestem już ponad 20 lat – mówi. – Praca w zespole wyjazdowym jest bardzo ciężka i odpowiedzialna. Stres towarzyszy nam cały



czas, a mimo to jesteśmy grupą zawodową, która musi pracować do 65. roku życia bez możliwości wcześniejszego przejścia na emeryturę. W przeciwieństwie do nas ratownicy pracujący w szpitalnych oddziałach ratunkowych, mają duże zaplecze diagnostyczne i wsparcie w lekarzach, a my - ratownicy z karetek, zdani jesteśmy na swoją wiedzę i doświadczenie oraz sprzęt, który jest w karetce. To wielka odpowiedzialność i minus tej pracy, ale decydując się na ten zawód trzeba się z tym liczyć. Na szczęście mam satysfakcję, że mogę nieść pomoc i ratować ludzkie życie – podkreśla ratownik medyczny.

Trudne momenty

Satysfakcję zaznacza też Wioleta Wolna, pielęgniarka, która pracuje w Pracowni Badań Endoskopowych PCM w Wieruszowie. - Asystuję przy wykonywaniu badań endoskopowych, podczas których wykrywa się zmiany niezłośliwe, ale również takie, które wymagają leczenia onkologicznego. To bardzo trudny moment dla mnie, bo przed badaniem wraz z lekarzem uspokajamy Pacjenta, mówimy, że wszystko będzie dobrze, a już w trakcie badań



widzimy zmiany, które mogą być nowotworowe. Na szczęście dzisiaj, udaje się takich Pacjentów wyleczyć i ten moment, kiedy dzwonią, żeby powiedzieć, że są już po operacji i na dobrej drodze do wyzdrowienia, cieszy najbardziej – mówi Wioleta Wolna. - Dokładamy wielu starań, by każdy pacjent czuł się jak najlepiej. Może dlatego przyjeżdżają do nas osoby z całej Polski – dodaje.

Bezcenna satysfakcja

Doceniana za empatyczne i pełne zaangażowania podejście do chorego, pielęgniarka swą pracę w ochronie zdrowia zaczęła w ZOL. - Zdarzało mi się wykonywać dodatkowo czynności, które nie wynikały wprost z zakresu obowiązków pielęgniarki, np. dbanie o higienę zaniedbanego Pacjenta. Taka osoba od razu czuła się lepiej, a ja miałam satysfakcję, że drobnym gestem mogę poprawić samopoczucie chorego – wspomina pani Wioleta.





Niezależnie od pełnionej funkcji elementem pracy w ochronie zdrowia jest konieczność ciągłego doksztalcania i rozwoju. - *Pracownik medyczny powinien się szkolić cały czas. Muszę śledzić nowe techniki obrazowania i mieć pełną wiedzę z zakresu swojej dziedziny. Dzięki temu mogę wraz z lekarzem tworzyć zespół w ramach, którego konsultuję i omawiam zleczone przez niego na skierowaniu procedury.*

Staramy się dzielić wiedzę, tłumaczyć, by wszystko wyjaśnić lub uspokoić Pacjenta - mówi Sylwia Lary z Pracowni Diagnostyki Obrazowej.

Jak znaleźć sposób, by w trudnych momentach nie tracić motywacji do pracy? - *Byłam salową na bloku operacyjnym i na położnictwie, a teraz pracuję w ZOL. Nasi podopieczni to osoby starsze i z racji wieku niesamodzielne, wymagające stałej opieki. Każdego z nas to kiedyś czeka, więc staram się opiekować nimi tak, jak osobami najbliższymi i tak jak sama bym tego oczekiwała. Choć pacjenci bywają wymagający, to nie zamieniłabym tej pracy na inną - podkreśla Beata Łuczak, salowa.*



Mimo poprawiających się warunków pracy i wynagrodzeń, według szacunków Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD) z 2022 r. w państwach Unii Europejskiej **brakuje ok. 1,2 mln lekarzy, pielęgniarek i położnych.**

NOWE kierownictwo



Oddział Chorób Wewnętrznych naszego szpitala od kilku miesięcy ma nowego Ordynatora. Już w krótkim czasie okazało się, że ta zmiana daje Pacjentom ogromne korzyści.



- Do naszego zespołu dołączył znakomity lekarz Jan Kaptur, który od razu z entuzjazmem i nowymi pomysłami wziął się do pracy. Ustabilizował skład personelu medycznego w oddziale, uporządkował procedury oraz formalności związane z ruchem Pacjentów. Jesteśmy bardzo zadowoleni ze współpracy – podkreśla Eunika Adamus, Prezes Zarządu PCM Wieruszowie.

- Początki były bardzo trudne, szczególnie z uwagi na braki kadrowe w oddziale. To jednak udało się opanować i w tej chwili mamy pełną obsadę – podkreśla Jan Kaptur, Ordynator Oddziału Chorób Wewnętrznych PCM w Wieruszowie. - Warto dodać, że w chwili obecnej mamy zespół lekarzy różnych specjalności od kardiologów po nefrologów, dzięki czemu nasza współpraca jest wielospecjalistyczna. To oczywiście bardzo ułatwia nam pracę i poprawia bezpieczeństwo oraz komfort Pacjentów – zaznacza Ordynator. Możliwość współpracy z lekarzami różnych specjalności to duży atut oddziału. - Większość naszych Pacjentów to osoby w podeszłym wieku cierpiący na wiele chorób. Zazwyczaj czynnikiem zapalnym powodującym konieczność hospitalizacji jest jakiś rodzaj infekcji, który automatycznie zaostrza choroby przewlekłe. Wsparcie doświadczonych specjalistów jest tu

nieocenione i bardzo mnie cieszy, że możemy to Pacjentom zaoferować – akcentuje Jan Kaptur. Nowy Ordynator wiele uwagi poświęca też kontaktom z rodzinami Pacjentów. - Staramy się tak organizować pracę oddziału, by osoby bliskie miały możliwość uzyskać informacje na temat stanu zdrowia Pacjenta – mówi Jan Kaptur.

Dobre zaplecze kadrowe pozwala nowemu Ordynatorowi na snucie optymistycznych planów. - Kadrowo i organizacyjnie idziemy w dobrym kierunku. Rozmawiamy z panią prezes o perspektywie uczenia zawodu młodych lekarzy i utworzenia w oddziale miejsc rezydenckich. – podkreśla Ordynator. Z tą wizją rozwoju zgadza się Prezes Zarządu wieruszowskiego szpitala. - Życzę Ordynatorowi realizacji wszelkich planów, bo każdy z nich przekłada się na dobro naszych Pacjentów – mówi Eunika Adamus.





KOBIECA profilaktyka



Rejestracja do Poradni ginekologiczno -
położniczej w czasie pracy Rejestracji
do Poradni Specjalistycznych,
od poniedziałku do piątku od 8:00 do 15:00.
Rejestracja telefoniczna od godz. 9:00.
Telefon kontaktowy:
459 595 112 wew. 1, a następnie 1,
bądź online poprzez E-rejestrację.

Regularne wizyty u ginekologa to podstawa profilaktyki zdrowia każdej kobiety. Do naszej Poradni Ginekologiczno-Położniczej dołączyły nowe położne, które chętnie wesprą Pacjentki w dbaniu o zdrowie kobiet w każdym wieku.

Zadaniem położnej jest troska o zdrowie każdej kobiety, od młodej dziewczyny wchodzącej w okres dojrzewania, poprzez panie planujące założenie rodziny, aż po kobiety, które przechodzą okres menopauzy.

- Na każdym etapie życia pomagamy zrozumieć zachodzące w organizmie zmiany i dać wskazówki jak dbać o zdrowie. Z chęcią rozmawiamy też o konieczności wykonywania regularnych badań profilaktycznych, w tym cytologii, samobadania piersi, USG piersi, mammografii, czy profilaktycznego USG narządów rodnych. Przypominamy naszym Pacjentkom, że zaleca się przeprowadzać badania profilaktyczne, w tym np. badanie

cytologiczne co 12 miesięcy – mówi Paulina Głowacz, położna, która pracuje w zawodzie już 10 lat, a w kwietniu dołączyła do zespołu Poradni Ginekologiczno - Położniczej naszego szpitala.

Dzięki badaniu cytologicznemu można wykryć zmiany przedrakowe oraz raka we wczesnym stadium, który w 90 proc. jest uleczalny. - *Warto zadbać o regularność badań* – podkreśla położna, dodając, żeby wiedzę o zdrowiu czerpać od specjalistów, a nie np. z Internetu. – *Dbamy o komfort i intymność podczas wizyty. Jesteśmy tu dla kobiet, by okazać wsparcie, bo kto nas i zmiany, jakie w nas zachodzą, rozumie lepiej niż druga kobieta* – dodaje Paulina Głowacz.

Nowotwór szyjki macicy może dotyczyć każdej kobiety. Ryzyko zachorowania wzrasta z wiekiem. Najczęściej chorują kobiety w wieku średnim (45-65 lat), stanowiąc ponad 50% kobiet chorujących.



Nie czekaj – reaguj!

Zadławienie następuje gdy ciało obce zablokuje nasze drogi oddechowe. Dochodzi do niego najczęściej w sytuacji, gdy coś jemy i przy okazji mówimy lub się śmiejemy. Zdarzyć się może każdemu, ale czy każdy wie jak wówczas reagować i udzielić pierwszej pomocy? Sprawdźmy.

Najczęściej zadławiamy się pokarmem stałym, gdy jemy w pośpiechu. Statystyki pokazują, że niedrożność dróg oddechowych zazwyczaj jest spowodowana jedzeniem takim jak orzechy, winogrona, mięso, chleb, a w przypadku dzieci: małymi zabawkami, np. klockiem. U osób starszych ryzyko potęgują zaburzenia połykania, gdy mięśnie przełyku są już osłabione wiekiem. W przypadku zadławienia wyróżniamy dwa stopnie zagrożenia, kiedy ciało obce doprowadza do częściowej, bądź całkowitej niedrożności dróg oddechowych.

- Osoba, która się zadławiła, ma problem ze złapaniem tchu, może chwycić się za szyję lub wymachiwać rękami i najczęściej próbuje kaszleć. W pierwszej chwili powinniśmy właśnie do tego kaszania namawiać, bo w ten sposób może pozbyć się ciała obcego, które utknęło w przełyku - wyjaśnia Adam Fiołka, ratownik medyczny Powiatowego Centrum Medycznego w Wieruszowie. Co, jeśli kaszel jest nieefektywny? - Pamiętajmy, że jest to stan zagrożenia życia, który może doprowadzić do całkowitej niedrożności dróg oddechowych, czyli sytuacji, w której poszkodowany nie będzie w stanie oddychać, dlatego należy działać szybko - podkreśla ratownik.



KROK 1

Ustaw się za poszkodowanym i pochyl go do przodu. Nadgarstkiem jednej dłoni uderz poszkodowanego 5 razy między łopatkami. Jeśli ciało obce nadal nie wypadło przejdź do kolejnego kroku.



KROK 2

Stojąc za poszkodowanym obejmij go dwiema rękami w górnej części brzucha. Pochyl poszkodowanego do przodu. Jedną dłoń zaciśnij w pięść i połóż w okolicy między pępkiem, a żebrami. Drugą dłonią chwyć pięść i pociągnij obie ręce do siebie i do góry. Ruch powtórz 5 razy.

KROK 3

Gdy poszkodowany straci przytomność, ułóż go na plecach, wybierz numer alarmowy 999 lub 112, wezwij pogotowie, po czym przejdź do prowadzenia resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

CZYSSTE RĘCE

więcej zdrowia

Mycie rąk to jedna z najskuteczniejszych metod zapobiegania rozprzestrzenianiu się chorób. Właściwie wykonane może pomóc w ochronie przed wirusami i bakteriami, które nas otaczają. Jak prawidłowo myć ręce, aby nie roznosić zarazków wyjaśnia Natalia Piekielna pielęgniarka epidemiologiczna Powiatowego Centrum Medycznego w Wieruszowie.

- Dlaczego mycie rąk jest takie ważne?

- Na każdym 1 cm² dłoni mamy nawet 5 milionów drobnoustrojów. Każde dotknięcie powierzchni takiej jak klamka, uchwyt w autobusie czy krzesło w poczekalni to przyjęcie kolejnych od 100 do nawet 10000 drobnoustrojów, dlatego tak ważne jest dokładne mycie naszych dłoni.

- Jak zatem skutecznie dbać o higienę?

- To proste – mycie rąk z użyciem ciepłej wody i mydła pozwala znacząco zmniejszyć ilość drobnoustrojów na skórze. Pamiętajmy jednak, że mydło powinno być płynne, bo mydło w kostce pozostawione w wilgotnym środowisku na mydelniczce jest idealnym środowiskiem do namnażania bakterii. Pamiętajmy też, by woda była bieżąca, ciepła a nie gorąca, a przy osuszaniu dłoni każdy domownik korzystał z własnego ręcznika. W miejscach publicznych do osuszania dłoni należy używać ręczników jednorazowych.

- Tyle wystarczy?

- Poprawne i częste mycie rąk, ciepła woda i mydło potrafią usunąć nawet do 90 procent



drobnoustrojów znajdujących się na skórze dłoni. Odpowiednie mycie znacznie ogranicza ryzyko zachorowania na grypę, przeziębienie, zakażenia rotawirusowe, gronkowcem złocistym czy salmonellą. Zmniejsza również prawdopodobieństwo wystąpienia chorób pasożytniczych – na rękach często przenosimy jaja pasożytów.

- Możemy zatem powiedzieć, że to prosty sposób na uniknięcie zakażeń?

- Regularne i dokładne mycie rąk zmniejsza też ryzyko zachorowania. Należy pamiętać, że statystycznie jedna osoba może przekazać drobnoustroje ze swoich rąk czternastu kolejnym. Pomijając mycie rąk szkodzimy sobie, ale również osobom z naszego otoczenia. Szkodliwe drobnoustroje zostawiamy na np. klamkach, poręczach czy innych rzeczach wspólnego użytku.

- Gdzie mamy ich na co dzień najwięcej?

- Są badania potwierdzające, że na telefonie mamy więcej drobnoustrojów niż na desce sedesowej! Ważne jest więc mycie rąk nie tylko kiedy są widocznie zabrudzone, po skorzystaniu z toalety czy po powrocie do domu. Nie zapominajmy o myciu rąk po wyjściu z placówki zdrowotnej/apteki, po higienie nosa, po zabawie ze zwierzętami domowymi czy po dotykaniu pieniędzy. Obowiązkowo myjemy też ręce przed przygotowaniem posiłków i jedzeniem.

- Dziękuję za rozmowę.



Najczęściej pomijane przy myciu obszary dłoni, w tym kciuki, wierzch dłoni i przestrzenie międzypalcowe.



Z filtrem na SŁOŃCE

Światło słoneczne jest bardzo dobre dla naszego zdrowia. Pomaga nam regulować rytm dobowy, umożliwia też wytwarzanie witaminy D, której bardzo potrzebujemy. Niestety promienie słoneczne UV mają także szkodliwy wpływ na nasze zdrowie, dlatego konieczne więc jest stosowanie ochrony.



- Promieniowanie UV dzielimy na trzy rodzaje: UVA występuje cały dzień z tym samym natężeniem i odpowiada za fotostarzenie się skóry uszkadzając kolagen i elastynę oraz przyspieszając pojawienie się płytkich zmarszczek. UVB działa na powierzchni skóry. Jest najsilniejsze latem, między godz. 10 a 15, powoduje uszkodzenie komórek i ma działanie rakotwórcze – wyjaśnia Alicja Jasiak, kierownik Działu Farmacji Szpitalnej. – Ostatni z typów to UVC, zatrzymywane przez warstwę ozonową, dzięki czemu nie ma wpływu na nasze zdrowie – dodaje farmaceutka.

Zbliża się lato, podczas którego ekspozycja na słońce będzie dużo większa, dlatego powinniśmy używać preparatów z filtrem, które zapewnią ochronę przed promieniowaniem UVB i UVA. - W kremach przeciwsłonecznych stosowane są filtry chemiczne, fizyczne (czyli mineralne: tlenek cynku

lub dwutlenek tytanu) lub mieszane. Różnią się właściwościami i mechanizmem działania. Filtry fizyczne działają na zasadzie odbijania lub rozpraszania promieni słonecznych. Po rozsmarowaniu zostawiają charakterystyczny, biały ślad na skórze, dlatego są zazwyczaj mniej lubiane. Są jednak nieocenione w ochronie skóry małych dzieci, od niemowląt do drugiego roku życia, z uwagi na mniejsze działanie alergizujące. Z tego samego względu są też lepszym rozwiązaniem dla osób ze skórą atopową, bo dają mniej podrażnień – tłumaczy Alicja Jasiak.

Skuteczna ochrona

- Filtry chemiczne mają lżejszą konsystencję i łatwiej się wchłaniają, dlatego chętniej po nie sięgamy. Ich działanie polega głównie na

absorbowaniu szkodliwego promieniowania – mówi kierownik Działu Farmacji Szpitalnej. Podobnie jak filtry fizyczne, chemiczne mają różny wskaźnik ochrony przeciwsłonecznej. Jest on oznaczany symbolem SPF. Im jest wyższy, tym produkt kosmetyczny lepiej chroni przed promieniowaniem UV. Pamiętajmy, że niezależnie od rodzaju preparatu i wysokości faktora nic nie zabezpieczy skóry przed słońcem całkowicie. Ważna jest również prawidłowa aplikacja preparatu z filtrem.

Ochrona cały rok

- Wsmarowujemy krem z filtrem pół godziny przed wyjściem na słońce, żeby preparat miał szansę się wchłonąć. Kolejne warstwy nakładamy co dwie godziny. Nie ma tu znaczenia czy mamy krem wodoodporny czy nie, bo najczęściej i tak ścieramy go osuszając skórę po wyjściu z wody – mówi farmaceutka i podkreśla, że szczególnie latem trzeba również pamiętać o innych środkach ostrożności. - Należy unikać przebywania w pełnym słońcu między godz. 10 a 16, nosić nakrycie głowy, a w przypadku dzieci osłaniać wystające części ciała, takie jak ramiona czy nos i uszy, które są najbardziej narażone na promieniowanie słoneczne. Warto podkreślić, że odzież, która wykonana jest z materiału o niezbyt gęstym splocie, również



przepuszcza promienie słoneczne, więc pamiętamy o tym ubierając się na spacer w pełnym słońcu – dodaje Alicja Jasiak.

Ochronę przeciwsłoneczną powinniśmy stosować cały rok, ale dobór filtra zależy od pory roku, wieku, rodzaju skóry i indywidualnych potrzeb. Szczególną ostrożność powinny zachowywać dzieci oraz osoby, które mają jasną karnację, dużo piegów lub znamion, rude lub blond włosy.

Nadmierna ekspozycja na słońce może prowadzić do uszkodzenia komórek, co z kolei może prowadzić do nowotworów skóry. Dlatego korzystaj ze słońca z umiarem i przestrzegaj zasad bezpieczeństwa.

Uwaga! Twoja skóra pamięta każde oparzenie słoneczne i uszkodzenie skóry. Już kilkukrotne oparzenie słoneczne, także w wieku dziecięcym, zwiększa ryzyko zachorowania na raka skóry w późniejszym wieku.





PRACOWNIE:

- pracownia USC
- 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
- poradnia kardiologiczna

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

MEDYCyna SZKOLNA

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