



**nasz szpital**



**4. NOWY ZÓŁ  
ROŚNIE W OCZACH**

**6. NIETOLERANCJE  
POKARMOWE U DZIECI**

**15. GRZYBY I ICH WALORY**

**29/2025**

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



Z przyjemnością oddajemy w Państwa ręce kolejny numer naszej gazetki, a w nim sporo informacji o rozwoju wierszowskiego szpitala. Część zmian mogą już Państwo zaobserwować, jak choćby monitory przy Poradniach specjalistycznych, na których wyświetlamy kolejność obsługi Pacjentów. Podobnie budowa nowego budynku Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego – mogą już Państwo zobaczyć piękną bryłę budynku, który będzie oddany w 2026 r. A kolejne remonty już niebawem, gdyż pozyskaliśmy dofinansowanie w wysokości 1 408 504,27 zł. Kwota ta pozwoli nam na remont toalet na parterze budynku głównego i zakup wielu specjalistycznych urządzeń medycznych, dzięki czemu znacząco poprawimy jakość obsługi i bezpieczeństwo Pacjentów.

Tradycyjnie już w naszej gazetce sporo miejsca poświęcamy profilaktyce. Zachęcamy do powakacyjnej oceny znamion skórnych, by mieć pewność, że nie rozwija się na niej czerniak, a Pacjentki Poradni ginekologiczno-położniczej do sprawdzenia, czy kwalifikują się do cytologii płynnej, czyli nowoczesnej diagnostyki raka szyjki macicy, którą od sierpnia można wykonać w naszym Szpitalu. Przeczytajcie też Państwo jak ergonomia pracy może pomóc w zapobieganiu przeciążeniom w naszym ciele i koniecznie zastosujcie proste ćwiczenia rekomendowane przez naszą fizjoterapeutkę.

Rodzicom dzieci, które mają dolegliwości ze strony układu pokarmowego, polecam artykuł o prowadzonym przez Oddział pediatriczny naszego szpitala wodorowym testem oddechowym. To proste i nieinwazyjne badanie daje możliwość potwierdzenia lub wykluczenia nietolerancji laktozy i fruktozy. Jak przebiega badanie opowiada Ordynator oddziału.

Na koniec miłośników grzybów zachęcam do lektury rozmowy z naszą dietetyczką, która opowiada o ich walorach – nie tylko smakowych!  
Z życzeniami miłej lektury



Zeskanuj kod!  
Zostaw opinię  
na Google!



Polub nas  
na Facebooku!

**Eunika Adamus**  
Prezes Zarządu PCM w Wieruszowie



# MONITOR(OWANIE) kolejności

**Wprowadziliśmy udogodnienia dla Pacjentów. Przy wejściach do Poradni specjalistycznych zawisły monitory, na których wyświetlana jest kolejność, z jaką zarejestrowali się i będą obsługiwani Pacjenci.**

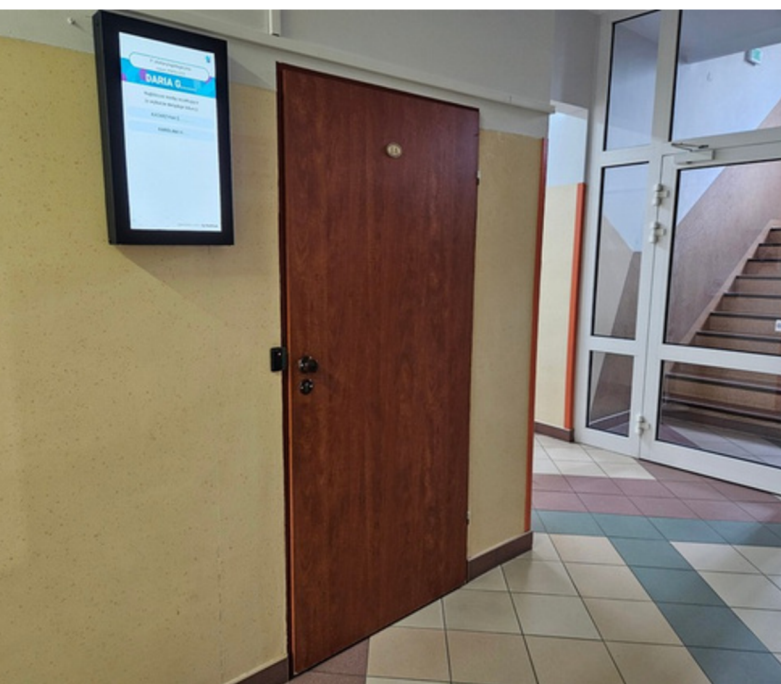
To skuteczny system zarządzania kolejką, który pozwala naszym pracownikom kontrolować treść wyświetlanych komunikatów, by dany Pacjent natychmiast wiedział, że przyszła jego kolej.

- System jest kompatybilny z naszym systemem komputerowym, w którym rejestrujemy Pacjentów i prowadzimy dokumentację medyczną. Lekarz ma więc pełny wgląd w listę zarejestrowanych osób i widzi ich kolejność. Wprowadziliśmy to rozwiązanie, by usprawnić pracę w poradniach, ale przede wszystkim ułatwić Pacjentom oczekiwanie na wizytę - podkreśla Elżbieta Winkowska-Kulok, koordynator Poradni specjalistycznych. - Bardzo często Pacjenci nie pamiętają, którzy są w kolejce co często powoduje niepotrzebne emocje i spory między oczekującymi. Mamy nadzieję, że wyświetlanie kolejności wizyt uspokoi emocje oczekujących – dodaje.



Przed każdą Poradnią specjalistyczną umieszczony jest ekran, a dzięki wyświetlanym na nim komunikatom w kolejce panuje ustalony porządek. System przywoływania Pacjentów na ekranach pokazuje imię i pierwszą literę nazwiska Pacjenta, który jako kolejny będzie obsługiwany.

- Z uwagi na ochronę danych osobowych nie wyświetlamy imienia i nazwiska Pacjenta, a wyłącznie samo imię i pierwszą literę nazwiska, co wystarczy dla usprawnienia obsługi Pacjentów. Już pierwsze tygodnie pracy systemu pokazały, że funkcjonuje dobrze i bardzo się cieszę, że dzięki jego wprowadzeniu udało nam się podnieść jakość naszych usług – podkreśla koordynator Poradni specjalistycznych. - Bardzo prosimy, żeby Pacjenci wchodzili zgodnie z listą wyświetlaną na ekranie. Jest ona zgodna z listą osób zapisanych na dany dzień i na jej podstawie Pacjent jest zapraszany do gabinetu - mówi Elżbieta Winkowska-Kulok.





# Nowy ZOL ROŚNIE w oczach

**Powiatowe Centrum Medyczne realizuje wielką inwestycję, jaką jest rozbudowa szpitala. Na do niedawna pustym szpitalnym placu, za budynkiem administracji, od podstaw powstaje nowy Zakład Opiekuńczo-Leczniczy. Przeznaczony będzie dla 47 pacjentów.**

Uruchomienie inwestycji to efekt wielomiesięcznej pracy pracowników szpitala. - *Musieliśmy opracować dokumentację projektowo-techniczną uwzględniającą nasze założenia. Plany uzyskały opinię Wojewody Łódzkiego, który pozytywnie ocenił celowość naszej inwestycji. Złożyliśmy też*

Wizualizacja wejścia do budynku



Kwiecień 2025



Czerwiec 2025



*wniosek w naborze Ministerstwa Zdrowia, w ramach środków Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększenia Odporności, który również uzyskał pozytywną rekomendację do realizacji – tłumaczy Katarzyna Śmiałek-Kędzia, z-ca Dyrektora ds. organizacji i jakości, która od początku koordynuje kwestie związane z inwestycją. - Kolejnym etapem było uzyskanie pozwolenia na budowę oraz przeprowadzenie procedury przetargowej, w której wyłoniliśmy wykonawcę robót budowlanych. Budowa trwa, a postępy prac są na bieżąco monitorowane podczas rad budowy w których uczestniczą przedstawiciele wykonawcy i inspektor, który z naszego ramienia nadzoruje realizację inwestycji – dodaje Katarzyna Śmiałek-Kędzia.*

## Finał już niebawem

*- Prace budowlane rozpoczęły się w drugiej połowie kwietnia b.r., a postępy na budowie widać każdego dnia. To bardzo ważne, bo dotacja z KPO nakłada na nas bardzo restrykcyjne terminy i finalizacja inwestycji – zakończenie prac budowlanych oraz dostarczenie wyposażenia do całego obiektu*

## 14 267 470, 23 zł dofinansowania na realizację inwestycji

muszą się odbyć do 30.06.2026 r. – mówi Eunika Adamus, Prezes Zarządu PCM Wieruszowie.

Zgodnie z zapisami umowy zawartej z wykonawcą w połowie stycznia 2026 r. budynek powinien zostać odebrany. Wówczas będzie można rozpocząć etap wyposażania go w meble i sprzęt medyczny.



### Przetarg na wyposażenie

-Przed nami konieczność przygotowania i ogłoszenia przetargu na elementy niezbędne do przyjęcia nowych Pacjentów. Musimy zamówić meble, łóżka, stoły, krzesła, sprzęt niezbędny do zapewnienia pacjentom higieny czy nowe wyposażenie kuchni oddziałowej. Zamówienie obejmie wyposażenie sali rehabilitacyjnej sali terapii zajęciowej i psychoterapii oraz pokój dziennego pobytu, które to pomieszczenia zostały zaplanowane w nowym ZOL-u – mówi Eunika Adamus. - Pod koniec czerwca 2026 r. nasz ZOL będzie już funkcjonował w nowym budynku – dodaje Prezes Zarządu PCM Wieruszowie.

### 15 miejsc więcej

Nowy budynek to nie tylko poprawa komfortu Pacjentów i pracowników obsługujących placówkę, ale również większa powierzchnia, która pozwoli na zwiększenie liczby łóżek.

- Przybędzie 15 miejsc dla Pacjentów. Wiemy, że jest ogromne zapotrzebowanie na miejsca świadczące specjalistyczną, całodobową opiekę nad osobami starszymi. Kolejka oczekujących jest długa nie tylko w naszym regionie, dlatego cieszymy się, że już w czerwcu będziemy mogli udostępnić nasz nowy budynek kolejnym 15 osobom – cieszy się Prezes Zarządu PCM Wieruszowie.

Sierpień 2025



Sierpień 2025



# Na ratunek **BOLAĆCYM** brzuszkom

**Twoje dziecko skarży się na bóle brzucha? Nawracające biegunki powtarzają się coraz częściej? Sprawdź, czy to nietolerancja laktozy lub fruktozy!**

- Jeżeli rodzic widzi, że u dziecka powtarzają się konkretne objawy, takie jak bóle i wzdęcia brzucha, nudności, biegunki i występują one po konkretnym posiłku, szczególnie mlecznym czy owocowym, to warto skonsultować to z lekarzem – podkreśla dr n.med. Małgorzata Ruczka-Gyba, specjalista pediatrii, ordynator Oddziału pediatrycznego PCM w Wieruszowie. - Mamy możliwość zrobienia w naszym oddziale testów diagnostycznych w kierunku nietolerancji laktozy i fruktozy. Aby móc je wykonać pediatra opiekujący się dzieckiem powinien wypisać skierowanie na Oddział Pediatryczny wskazując konieczność diagnostyki bólu brzucha. Wówczas wykonujemy dziecku bardzo bezpieczne i nieinwazyjne wodorowe testy oddechowe - dodaje pediatra.

## **Wodorowe testy oddechowe**

Testy dają możliwość potwierdzenia, że te konkretne objawy, z jakimi zmagają się dziecko są związane z konkretną chorobą. Wodorowy test oddechowy to jedno z najczęściej stosowanych i nieinwazyjnych badań w diagnostyce nietolerancji laktozy i fruktozy. Polega na pomiarze ilości wodoru w wydychanym powietrzu na czczo i po spożyciu określonej dawki laktozy lub fruktozy rozpuszczonej w wodzie.

- Nie ma tu ograniczeń wiekowych i test możemy wykonać nawet bardzo małemu dziecku. Różnicę robi tylko to, czy będzie potrafiło świadomie współpracować i wydmuchać powietrze w słomkę umieszczoną w aparacie pomiarowym czy będzie wymagało założenia specjalnej maseczki, w której będzie swobodnie oddychać – tłumaczy dr n.med. Małgorzata Ruczka-Gyba. - Pomiar wykonujemy w ściśle określonych odstępach czasowych i jeśli ilość wydychanego wodoru rośnie, możemy tę nietolerancję potwierdzić -



dodaje ordynator. Potwierdzenie nietolerancji tych cukrów umożliwia wprowadzenie odpowiedniej diety, polegającej na ograniczeniu lub czasowym wyeliminowaniu produktów mlecznych zawierających laktozę lub pokarmów zawierających w przewodzie fruktozę, bez ryzyka niepotrzebnego wykluczania ważnych składników odżywczych. Wykonanie testu na nietolerancję laktozy lub fruktozy u dziecka pozwala jednoznacznie ustalić, czy dolegliwości ze strony układu pokarmowego rzeczywiście wynikają z problemów z trawieniem któregoś z tych składników. Dzięki temu można uniknąć błędnych diagnoz, np. mylenia nietolerancji z alergią na białka mleka krowiego czy chorobami jelit.

U zdrowej osoby laktoza jest trawiona w jelicie cienkim i nie trafia w całości do jelita grubego. Gdy jednak brakuje enzymu laktazy, niestrawiona laktoza zostaje rozłożona przez bakterie jelitowe, wytwarzając m.in. wodór. Gaz ten wchłania się do krwi i jest usuwany z organizmu przez płuca, co można zmierzyć w wydychanym powietrzu.

## Co jeśli rzeczywiście okaże się, że dziecko nie toleruje laktozy?

- Rozwiązanie jest proste. Laktozy najwięcej jest w słodkim mleku. W tej chwili mamy możliwość kupienia mleka bez laktozy, a wybór produktów jest ogromny. Czyli eliminujemy szkodliwy składnik z diety i to powinno rozwiązać sprawę. Dodatkowo można zaopatrzyć się w preparaty z laktazą, czyli enzymem trawiącym laktozę i zażyć go w wyjątkowych sytuacjach, np. po spożyciu mlecznych lodów podczas wakacji. Wówczas dolegliwości nie powinny wystąpić lub w bardzo ograniczonej formie – wyjaśnia pediatra.

W przypadku nietolerancji fruktozy jest inaczej. W owocach mamy dwa cukry: glukozę i fruktozę. Owoce, które mają stosunek obu cukrów równy są dobrze tolerowane, czyli banany, cytrusy (pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, cytryny), kiwi, owoce jagodowe (truskawki, maliny, borówki), świeże brzoskwinie i morele. Biegunki i bóle brzucha będą wywoływać tylko te owoce, które mają większą ilość fruktozy. Tu wystarczy unikać jabłek, gruszek, mango, arbuza, winogron (rodzynek), czereśni, wiśni, suszonych owoców (morele, daktyle, figi), owoców w syropie i dżemów słodzonych syropem glukozowo-fruktozowym

## PODEJRZEWASZ NIETOLERANCJĘ LAKTOZY U DZIECKA?



Problem wymaga diagnozy, ponieważ objawy nietolerancji laktozy łatwo pomylić z innymi schorzeniami, takimi jak alergia na białka mleka krowiego, zakażenia przewodu pokarmowego czy zespół jelita drażliwego. Badanie daje rodzicom i lekarzowi jasne wskazówki, jak bezpiecznie planować dietę dziecka, aby złagodzić dolegliwości, a jednocześnie zapewnić prawidłowy rozwój i wzrost.

### LAKTOZA

to dwucukier, który składa się z 2 cząsteczek cukrów prostych – glukozy i galaktozy. Inaczej zwana jest cukrem mlecznym. Występuje w mleku krowim, kozim, owczym i każdego innego gatunku ssaków. Znajdziemy ją także w produktach mlecznych, takich jak jogurt, maślanka, kefir, serwatka, ayran, lody, sery i masło.

### WODOROWY TEST ODDECHOWY - PRZEBIEG BADANIA:

- 1. Dziecko na czczo wydycha powietrze do specjalnego aparatu (pomiar wartości wyjściowej).**
- 2. Następnie wypija roztwór laktozy/fruktozy.**
- 3. Co kilkanaście lub kilkadziesiąt minut przez 2-3 godziny pobierane są kolejne próbki powietrza.**
- 4. Wzrost stężenia wodoru w porównaniu z wynikiem początkowym wskazuje na nietolerancję laktozy/fruktozy.**



# NOWOCZESNA profilaktyka

**Od sierpnia Pacjentki naszej Poradni ginekologiczno - położniczej mogą już skorzystać z cytologii płynnej – nowego, bezpłatnego programu profilaktyki raka szyjki macicy, realizowanego w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.**

Cytologia to badanie przesiewowe w kierunku raka szyjki macicy. Pozwala wykryć zmiany przedrakowe i raka we wczesnym stadium choroby. - *To bardzo istotne, bo wcześniej wykryte zmiany nowotworowe są w 90 proc. wyleczalne* – podkreśla Paulina Głowacz, położna z Poradni ginekologiczno - położniczej PCM w Wieruszowie.

Cytologia płynna to bardzo nowoczesna metoda diagnostyczna. W cytologii zwykłej (tradycyjnej) komórki są od razu nanoszone na szkiełko mikroskopowe. Natomiast w cytologii płynnej pobrany materiał (komórki nabłonka) trafia najpierw do specjalnego pojemnika z płynnym podłożem, co redukuje ryzyko zniekształcenia, pozwala na usunięcie zanieczyszczeń, zapewnia dokładniejszą analizę i umożliwia wykonanie dodatkowych badań, np. na obecność wirusa HPV HR. To zwiększa skuteczność diagnostyczną badania.

- *Do bezpłatnego badania kwalifikowane są Pacjentki w wieku 25-64 lat, które w ostatnich 36 miesiącach nie miały wykonanego badania cytologicznego w ramach programu profilaktyki raka szyjki macicy* – wyjaśnia Paulina Głowacz. – *Te dwa warunki muszą być spełnione* – podkreśla położna. Badanie wykonuje się tak jak podstawową cytologię. Najlepiej zrobić je kilka dni po zakończeniu krwawienia miesięczkowego, a 2-3 dni przed badaniem należy unikać współżycia oraz stosowania globulek dopochwowych.

**Badanie jest szybkie i bezbolesne – trwa kilka minut, a może uratować życie. Nie odkładaj badań! Rak szyjki macicy rozwija się bezobjawowo. Zgłoś się do ginekologa i zadbaj o swoje zdrowie!**



## Cytologia płynna

Jeśli wynik testu HPV HR będzie negatywny, badanie będzie powtarzane co 5 lat. Jednak w przypadku pozytywnego wyniku HPV HR z tej samej próbki, bez konieczności ponownej wizyty zostanie wykonana cytologia na podłożu płynnym, która pozwala dokładniej ocenić stan zdrowia szyjki macicy. Jeśli badanie wskaże nieprawidłowości Pacjentka zostanie skierowana na dodatkowe badania w ramach pogłębionej diagnostyki (badanie kolposkopowe lub badanie kolposkopowe z pobraniem wycinka do badania histopatologicznego). **UWAGA!** W przypadku rozpoznania raka szyjki macicy lub innego schorzenia - zostaniesz skierowana do leczenia specjalistycznego lub na dalszą diagnostykę.



# Oswajanie CUKRZYCY

**Jak radzić sobie z cukrzycą w warunkach domowych? Jak samodzielnie zmierzyć poziom cukru we krwi? Jak wykonać zastrzyk z insuliny? Tego wszystkiego uczą pacjentów pielęgniarki z Oddziału chorób wewnętrznych wierszowskiego szpitala. To edukacja pozwalająca radzić sobie z chorobą na jej różnych etapach.**

Pacjent z cukrzycą potrzebuje edukacji, ponieważ choroba ta wymaga codziennego i świadomego zaangażowania w jej leczenie. Edukacja ułatwia samodzielne podejmowanie decyzji zdrowotnych i zmniejsza ryzyko powikłań, co w efekcie przekłada się na lepszą jakość życia i skuteczniejszą terapię pacjenta z cukrzycą. Chory zyskuje także większą pewność siebie i poczucie kontroli nad chorobą, co znacząco zmniejsza lęk i stres związany z nową diagnozą.

Odpowiednia wiedza i praktyczne umiejętności pozwalają mu prawidłowo kontrolować poziom glukozy, stosować leki, właściwie się odżywiać i reagować na niebezpieczne sytuacje, takie jak hipo czy hiperglikemia.

- *Edukowanie Pacjentów, u których rozpoznano cukrzycę to właśnie rola pielęgniarki. Uczymy zarówno tych, którzy stosują farmakoterapię doustną jak i tych, u których leki musiała zastąpić insulina – mówi Eulalia Misiek, pielęgniarka oddziałowa z Oddziału chorób wewnętrznych wierszowskiego szpitala.*

- *W przypadku zdiagnozowania cukrzycy rolą pielęgniarki jest wyedukowanie Pacjenta, by mógł sobie poradzić sam. Uczymy jak prawidłowo mierzyć poziom cukru, jak nakłuwać palec i jak go do nakłucia przygotować. „Oswajamy” cukrzycę, bo choćby samo podanie insuliny na początku budzi lęk u Pacjenta, bo jest to jednak wkłucie – podkreśla Eulalia Misiek. - Ważna jest też obsługa samego glukometru czy systemów do ciągłego monitorowania glikemii. Namawiamy, by do kontroli prawidłowego poziomu glukozy u starszych Pacjentów włączyły się rodziny. Są systemy mierzące poziom glukozy, które mają możliwość wysyłania wyników na telefon, można więc pomóc*



*Pacjentowi w kontroli właściwego poziomu glikemii – dodaje pielęgniarka.*

Rolą edukatora jest także współpraca z lekarzami, pielęgniarkami i dietetykami, tak aby Pacjent otrzymywał spójną, kompleksową opiekę. Dzięki pracy całego zespołu Pacjent wychodzący ze szpitala jest lepiej przygotowany do samodzielnego radzenia sobie z cukrzycą i świadomie podejmuje decyzje dotyczące swojego zdrowia.

- *Pacjenci chętnie się uczą, bo chcą wrócić do domu i być w pełni niezależni – wyjaśnia pielęgniarka oddziałowa.*



# MOC INWESTYCJI

Wieruszowski szpital wprowadza wiele nowości, które znacząco poprawiają komfort i jakość obsługi Pacjentów. O zmianach, rozbudowie i kolejnych ambitnych planach rozmawiamy z Euniką Adamus, Prezes Zarządu PCM Wieruszowie.

## **- Wiele się w szpitalu dzieje. Od czego zaczniemy nasze podsumowanie?**

- Oczywiście najważniejsze jest uruchomienie inwestycji, jaką jest rozbudowa szpitala. Dzięki pozyskanym środkom z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększenia Odporności na szpitalnym placu powstaje nowy Zakład Opiekuńczo-Leczniczy. To oczywiście efekt wielomiesięcznej pracy pracowników szpitala. Pierwsi pacjenci trafią tu w czerwcu 2026 r. Zanim jednak to nastąpi przed nami jeszcze wiele prac budowlanych i wyposażeniowych.

## **- Czy przy tak dużej inwestycji jest jeszcze szansa na kolejne?**

- Nie zapominamy o pozostałych komórkach organizacyjnych szpitala. Zabiegaliśmy o dofinansowanie na zakup sprzętu na potrzeby ambulatoryjnej opieki specjalistycznej oraz wykonanie remontu toalet dla Pacjentów w budynku głównym i już wiemy, że otrzymamy dofinansowanie w wysokości 1 408 504,27 zł. W ramach tych środków zakupiony zostanie nowy sprzęt do Pracowni badań endoskopowych, nowe aparaty USG do Poradni ortopedycznej i ginekologiczno-położniczej, a także nowy aparat OCT, tonopachymetr, dioptrymierz

komputerowy do Poradni okulistycznej. Również dzięki tym środkom wyremontowane zostaną toalety dla pacjentów Poradni specjalistycznych. Te inwestycje znacząco poprawią komfort i bezpieczeństwo Pacjentów i czynimy starania, by zrealizować je jak najszybciej.

## **- Czy uda się doposażyć Dział Rehabilitacji?**

- We wrześniu na potrzeby Działu Rehabilitacji zakupiony został nowy aparat do drenażu BOA. Ten sprzęt ma dodatkowe mankiety, dzięki którym możliwe jest wykonywanie pacjentom drenażu obu kończyn dolnych jednocześnie oraz drenażu powłok brzusznych przy wykorzystaniu pasa do drenowania. Ponadto nowy sprzęt jest wyposażony w kamizelkę, która umożliwia wykonywanie drenażu klatki piersiowej, co jest szczególnie przydatne dla Pacjentelek po zabiegu mastektomii i przyczyni się do realnego zmniejszenia dolegliwości, z którymi się zmagają.

## **- Jakie plany na kolejne inwestycje?**

- Prawdopodobnie pod koniec roku ogłosimy przetarg na wyposażenie nowego ZOL. To będzie ogromne zamówienie: od stołów, krzeseł, przez meble i sprzęt medyczny, by nowe miejsce mogło zacząć funkcjonować bez opóźnień. Nie zapominamy o inwestowaniu w pozostałe sfery

funkcjonowania szpitala, dlatego też zakupiliśmy 53 komputery. Stare wymagały już wymiany, a profesjonalny sprzęt z pewnością usprawni nam pracę. Nowoczesne tablety trafiły też do Poradni specjalistycznych i do Izby Przyjęć, by pacjent mógł podpisywać dokumentację – w tym zgody na zabiegi i leczenie, w formie elektronicznej.

### - Pojawiły się też monitory przy Poradniach specjalistycznych. Do czego służą?

- To system zarządzania kolejką, który pozwala naszym pracownikom uporządkować pracę w poradniach, ale przede wszystkim ułatwić Pacjentom oczekiwanie na wizytę. Monitor jest też połączony z naszym szpitalnym systemem komputerowym i wyświetla kolejność, z jaką zarejestrowali się i będą obsługiwani pacjenci. Pozwala uniknąć niepotrzebnych sporów i dyskusji wśród oczekujących.

### - Jakie ulepszenia dla pacjentów ma Pani jeszcze w planach?

- Przygotowujemy wymianę systemu obsługującego płatności na naszym szpitalnym parkingu. Nowy system ma dać możliwość płacenia kartami płatniczymi i telefonem, a więc będzie bardziej przyjazny dla użytkownika. Stary system wymaga wymiany, sięgniemy zatem po bardziej nowoczesne rozwiązania płatnicze.



### - Otrzymaliście też autoryzację NFZ. Co to znaczy dla pacjenta?

- To kolejne i niezwykle ważne potwierdzenie jakości usług świadczonych przez nasz szpital. Autoryzacja to nowy, obowiązkowy system oceny jakości świadczeń dla podmiotów leczniczych. Jej celem jest potwierdzenie, że podmiot medyczny spełnia określone warunki jakościowe, dotyczące m.in. miejsca udzielania świadczeń, personelu i wyposażenia. Uzyskanie autoryzacji jest warunkiem koniecznym do otrzymania kontraktu na świadczenia od NFZ. Dokument jest przyznawany na 5 lat i niezmiernie się cieszę, że komisja nie miała wątpliwości, że PCM powinno go otrzymać.

### - Co roku pracownicy szpitala wyjeżdżają na wspólną wycieczkę. Gdzie byliście tym razem?

- Wyjazdy integracyjne to ważny element dla naszego zespołu. Chwile spędzone razem, bez presji czasu i stresu, jaki towarzyszy nam na co dzień, budują nasze relacje. Tym razem wybraliśmy się do Wiednia. Wspaniałe miejsce na relaks w pięknej architekturze i przy dźwiękach cudownej muzyki. Bawiliśmy się świetnie i już nie możemy się doczekać kolejnego wyjazdu.

- Dziękuję za rozmowę.





# Zadbaj o KOMFORT pracy

**Organizacja stanowiska pracy odgrywa bardzo ważną rolę, szczególnie w czasach, gdy wiele zawodów wiąże się z koniecznością długotrwałego siedzenia przy komputerze lub też z powtarzalnymi czynnościami fizycznymi. Co zrobić, by uniknąć przeciążeń organizmu i schorzeń, które wymagają później długiego leczenia i rehabilitacji?**

Odpowiednie dostosowanie stanowiska pracy, w tym krzesła, biurka czy oświetlenia, chroni organizm przed przeciążeniami, urazami i chorobami zawodowymi. Dzięki odpowiednim rozwiązaniom pracując odczuwamy mniejsze zmęczenie, stres i dyskomfort, co sprzyja koncentracji i lepszemu samopoczuciu. Jest to na tyle istotne, że powstała specjalna nauka, która zajmuje się dostosowywaniem środowiska pracy do fizjologicznych i psychologicznych potrzeb człowieka. Ergonomia, bo o niej mowa, podpowiada jak zwiększyć komfort i bezpieczeństwo w pracy, a także organizować czas pracy i przerwy, by zminimalizować ryzyko chorób zawodowych.

## Profilaktyczna ergonomia

Ergonomia pracy odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu problemom fizjoterapeutycznym, ponieważ pozwala zmniejszyć obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego i chronić ciało przed urazami wynikającymi z długotrwałej pracy w niewłaściwych warunkach.

- *Wielu pacjentów trafia do fizjoterapeutów z bólami kręgosłupa, napięcia mięśni karku oraz barków, zespołem cieśni nadgarstka, napięciowymi bólami karku czy dolegliwościami barków. Są to właśnie schorzenia, którym można w dużej mierze zapobiec dzięki ergonomii* - mówi Aleksandra Suszkowska, fizjoterapeutka. - *Dbanie o ergonomię nie tylko poprawia komfort pracy, ale także pełni funkcję profilaktyczną, chroniąc przed problemami zdrowotnymi wymagającymi pomocy medycznej* – tłumaczy.



## Odpowiednie miejsce pracy

Dobrze zaprojektowane stanowisko pracy zmniejsza ryzyko bólu kręgosłupa, napięć mięśniowych, zwyrodnień stawów czy przeciążeń ścięgien i nadgarstków. Niewielkie zmiany, takie jak odpowiednie dostosowanie krzesła i biurka pomagają utrzymać prawidłową postawę ciała i zmniejszają ryzyko wad kręgosłupa oraz przewlekłych bólów pleców. Ergonomiczne ułożenie klawiatury i myszki zapobiega nienaturalnym ruchom nadgarstków, a tym samym ogranicza ryzyko stanów zapalnych i urazów, które często wymagają rehabilitacji. Odpowiednia wysokość monitora i właściwe oświetlenie chronią także wzrok i zapobiegają bólom głowy oraz napięciom szyi. Z kolei przerwy w pracy i możliwość zmiany pozycji – np. naprzemienna praca siedząca i stojąca – chronią mięśnie przed sztywnością i przeciążeniem – dlatego zrób sobie przerwę i ćwicz z nami!

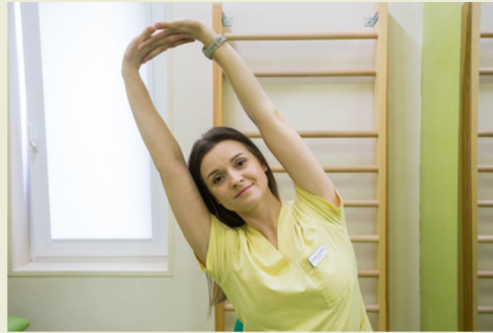


## ROZLUŻNIENIE KARKU I RAMION

- 1 Wykonaj powolne krążenia głową w obie strony
- 2 Naprzemiennie unosź ramiona w górę i opuszczaj
- 3 Delikatnie rozciągaj szyję opuszczając ją w kierunku ramion



## ROZCIĄGANIE KRĘGOSŁUPA



- 1 Wykonaj skręty tułowia w prawo i w lewo starając się oprzeć dłonie o oparcie krzesła
- 2 Siedząc spleć dłonie nad głową i wyciągnij ramiona w górę
- 3 Wstając wykonaj lekkie skłony tułowia do przodu i w bok

## ĆWICZENIA NADGARSTKÓW I DŁONI

- 1 Wykonaj krążenie nadgarstkami w obie strony
- 2 Naprzemiennie mocno zaciskaj i otwieraj dłonie
- 3 Rozciągnij palce wykonując wyprost palców z odchyleniem w tył



## AKTYWACJA NÓG

- 1 Wstań z krzesła i usiądź kilka razy
- 2 Wykonaj przysiady lub półprzysiady przy biurku
- 3 Wspinaj się na palce, zrób krążenia stóp

## DOBRE PRAKTYKI W ERGONOMII PRACY BIUROWEJ

- **Zasada 90°** – kąt w stawie łokciowym, biodrowym i kolanowym powinien wynosić ok. 90°.
- **Reguła 20-20-20** – co 20 minut patrz na obiekt oddalony o 20 stóp (ok. 6 metrów) przez co najmniej 20 sekund – to odciąża wzrok.
- **Przerwy i ruch** – co 1-2 godziny warto wstać, przeciągnąć się, zrobić kilka kroków lub prostych ćwiczeń rozciągających.
- **Zmiana pozycji** – praca naprzemiennie w pozycji siedzącej i stojącej



# Sprawdź swoje ZNAMIE!

Przez ostatnie miesiące nasza skóra była narażona na podrażnienia wywołane promieniowaniem UV. Pora więc na dokładną ocenę jej stanu oraz kontrolę zmian na skórze. To niezbędny element zakończenia wakacji!

Znamiona skórne (pieprzyki, przebarwienia) trzeba badać, ponieważ mogą być wczesnym sygnałem rozwoju nowotworów skóry, w tym najgroźniejszego – czerniaka.

Czerniak to jeden z najczęściej spotykanych nowotworów złośliwych skóry. Charakteryzuje się agresywnym wzrostem oraz możliwością tworzenia przerzutów. Jednak jego szybkie wykrycie, kiedy choroba nie jest jeszcze zaawansowana, pozwala na wyleczenie ponad 90% chorych. Tu kluczową rolę odgrywa dermatoskopia, czyli szybkie i nieinwazyjne badanie diagnostyczne, które polega na oglądaniu skóry przez specjalny sprzęt, czyli dermatoskop. Pozwala on w znacznym powiększeniu (ponad 10-krotnym) obejrzeć zmiany skórne. Badanie pozwala ocenić architekturę i układ barwnika i dzięki tej diagnostyce lekarz może bezinwazyjnie rozpoznać wczesne zmiany nowotworowe odróżniając je od zmian łagodnych i w razie potrzeby zakwalifikować Pacjenta do dalszego leczenia.



Profilaktyka czerniaka jest prosta i bezbolesna, a dzięki niej możemy skutecznie zapobiec powstaniu i rozwojowi choroby. Ważne jest regularne samobadanie znamion (np. raz w miesiącu przed lustrem) i okresowa kontrola u lekarza. Badanie dermatoskopowe należy wykonywać co najmniej raz w roku, jako badanie profilaktyczne – najlepiej po wakacjach.

## UWAŻAJ NA TE SYGNAŁY!

Niebezpieczne znamiona melanocytowe mają wiele cech, które powinny zwrócić twoją szczególną uwagę. Cechy te określane są za pomocą kryteriów **ABCDE**:



- A** – asymetria znamienia melanocytowego,
- B** – nierówne, czasem zatarte granice zmiany skórnej,
- C** – zmiana koloru lub jego wielobarwność lub niejednolity kolor,
- D** – powiększanie się zmiany i jej duży rozmiar > 6 mm,
- E** – ewolucja, czyli zmiany jakie się dokonują w obrębie znamienia.



**Jeżeli znamie posiada jedną z powyższych cech koniecznie udaj się na kontrolę do lekarza specjalisty.**

**Poradnia chirurgiczna: 459-595-112  
wew. 1 następnie 1**



# Grzyby w diecie

Można je smażyć, suszyć, marynować, dodawać do zup, sosów i farszów. Ich smaku i aromatu nie trzeba rekomendować. Jakie mają wartości odżywcze? O grzybach w diecie rozmawiamy z Laurą Gabryelską, dietetykiem z Powiatowego Centrum Medycznego w Wieruszowie.

## - Dlaczego tak lubimy grzyby?

- Mają unikalny, głęboki aromat i smak (tzw. „umami”), którego nie da się zastąpić innymi produktami. Dzięki niemu zarówno słony jak i słodki smak jest bardziej wyrazisty. Są nieodłącznym elementem tradycyjnych, polskich potraw, ale też ważne dla osób, które są na dietach redukcyjnych, które po jakimś czasie stają się monotonne – grzyby mogą poprawić ich jakość. Grzyby sprawdzają się także świetnie jako mięsny zamiennik dla wegan i wegetarian.

## - Jakie mają walory, oprócz tych smakowych?

- Mają ciekawy profil odżywczy. Są niskokaloryczne, z uwagi na dużą zawartość błonnika pokarmowego, wody i niewielką ilość tłuszczu. Mają też cenne składniki mineralne takie jak potas, który wspiera układ nerwowy i reguluje ciśnienie krwi, fosfor – ważny dla kości i metabolizmu energii oraz żelazo – choć w formie mniej przyswajalnej niż z mięsa. Są też źródłem witamin z grupy B. Już 100 gram pieczarek pokrywa w 40 proc. dzienne zapotrzebowanie na witaminy B2 i B3! Co więcej, niektóre badania wskazują, że grzyby pomagają obniżyć cholesterol.

## - Czy każdy może jeść grzyby?

- Niestety, niektórzy powinni je ograniczać. Dotyczy to osób, które mają choroby układu pokarmowego, choroby wątroby, nerek, trzustki czy woreczka żółciowego. Ponadto osoby z dną moczanową ze względu na wysoką zawartość puryn w grzybach powinny zmniejszyć ich spożycie. Osobną grupą są dzieci i kobiety w ciąży.



## - Dlaczego dzieci powinny ograniczyć jedzenie grzybów?

- Układ pokarmowy dziecka nie jest w pełni dojrzały i nie radzi sobie wystarczająco dobrze z ciężkostrawnymi składnikami grzybów (np. chityną w ścianach komórkowych). Potrawy z grzybów mogą więc wywołać bóle brzucha, wymioty, biegunkę. Niewiele osób wie, że oficjalne rekomendacje wskazują, że dzieci dopiero po 12. roku życia powinny jeść grzyby leśne.

## - A dlaczego nie są wskazane dla kobiet w ciąży i karmiących piersią?

- Głównie z uwagi na potencjalne ryzyko przypadkowego zatrucia źle rozpoznanym grzybem. Toksyny (jeśli dojdzie do pomyłki) mogą przenikać do organizmu płodu lub mleka matki. Poza tym grzyby jako ciężkostrawne, mogą wywoływać dolegliwości żołądkowe.

## - O czym jeszcze powinni pamiętać miłośnicy grzybów?

- Zawsze jedzmy grzyby leśne z pewnego źródła – pomylić się nie jest trudno. Zdecydowanie bezpieczniejsze jest jedzenie grzybów hodowlanych takich jak pieczarki, kurki czy boczniaki. Pamiętajmy też, by jeść leśne grzyby wyłącznie po obróbce termicznej. Zawierają związki, które mogą być toksyczne w większych ilościach, ale na szczęście wysoka temperatura je neutralizuje.

## - Dziękuję za rozmowę.





#### **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
- oddział 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**

#### **TRANSPORT SANITARNY**



**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