

POLIKLINIKA



Kwartalnik Szpitala MSWiA w Olsztynie

Nr 1/1 • kwiecień • maj • czerwiec 2011



*Wesołych
Świąt!!!*

*Z okazji zbliżających się
Świąt Wielkanocnych,
składamy najserdeczniejsze życzenia:
dużo zdrowia, radości,
smacznego jajka, mokrego dyngusa,
mnóstwo wiosennego optymizmu
oraz samych sukcesów.*

Zespół redakcyjny





Polecam Państwa uwadze pierwsze wydanie kwartalnika Zakładu Opieki Zdrowotnej MSWiA z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie.

Już od ponad 65 lat pracownicy Szpitala MSWiA dbają o życie i zdrowie mieszkańców Warmii i Mazur. Dziesięciolecia, które mamy za sobą, nieustannie wносиły i nadal wnoszą do wiedzy medycznej nowe wartości i jakości. Osiągnięty dorobek jest trwałym fundamentem, na którym opiera się dzień dzisiejszy Szpitala - placówki na miarę potrzeb ludzi i czasów, na miarę nowoczesnej medycyny, na miarę współcześnie obowiązujących światowych standardów medycznych, co potwierdzają certyfikowane systemy zarządzania oraz kolejny rok z rzędu, pierwsze miejsce w ogólnopolskim rankingu Rzeczypospolitej „Bezpieczny szpital”.

Niech ten szczególny czas Świąt Wielkanocnych, będzie dla Państwa okazją do spędzenia miłych chwil w atmosferze miłości i wzajemnej życzliwości, a lektura pierwszego wydania „Polikliniki” pozwoli Państwu na chwilę relaksu.

Dyrektor
dr inż. Janusz Chelchowski



Spis treści

Życzenia Wielkanocne	2
Słowo Dyrektora	3
Woda wyjdzie nam na zdrowie.....	5
- rozmowa z dr Danutą Dorotą Poźniak	
Warmińsko-Mazurskie Warsztaty Onkologiczne	6
Radioterapia stereotaktyczna	7
- nowa metoda leczenia w Zakładzie Radioterapii	
Nagrody i wyróżnienia	8
Przepisy Moniki	10
- mgr Monika Mozol	
Nakarm swój mózg	11
- mgr Marta Ustach	
Stres a odporność organizmu	12
- mgr Bożena Rychlik	
Prezentacja oddziałów szpitalnych: Rehabilitacja	13
Recepta na zdrowie	14
- Łukasz Gąsiorowski	
Programy profilaktyczne	15

POLIKLINIKA

Kwartalnik Szpitala MSWiA w Olsztynie

Wydawca:
ZOZ MSWiA
z Warmińsko-Mazurskim Centrum
Onkologii w Olsztynie

Redakcja:
Brygida Kondracka
Artur Guzewicz

**Projekt graficzny
i skład komputerowy:**
USE Piotr Szawdzianiec

Korekta:
Elżbieta Lenkiewicz

Dystrybucja:
Kolportaż własny na terenie
ZOZ MSWiA
z Warmińsko-Mazurskim Centrum
Onkologii w Olsztynie

Kwartalnik jest bezpłatny

Kontakt:
brygida.kondracka@poliklinika.olsztyn.pl



Woda wyjdzie nam na zdrowie

Medycyna stawia na działanie wody i wykorzystuje hydroterapię w leczeniu. Jedną z jej metod jest masaż wirowy, stosunkowo najłagodniejsza forma masażu. Polecany jest m.in. w stanach zwyrodnieniowych stawów, pourazowych wiązadeł i torebek stawowych oraz kości i stawów. Pacjenci przekonują – to naprawdę działa! Ból mija.



– To jest coś, na co czekałam – ocenia Ewa Balcerzak, która na rehabilitację zgłosiła się po złamaniu nogi. – Udało mi się, bo zabiegów mam bardzo dużo, że wśród nich był masaż wirowy. Efekt? Coraz mniej narzekam na ból, zmniejszają się obrzęki. Jest naprawdę super.

Pani Ewa jest jedną z osób, które korzystają z rehabilitacji w Szpitalu MSWiA.

– Kąpiele wirowe trwają od 20 do 30 minut – mówi Danuta Dorota Poźniak, kierownik Zakładu Usprawniania Leczniczego Zakładu Opieki Zdrowotnej MSWiA z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie, lekarz rehabilitacji medycznej. W zależności od urazu i schorzenia stosuje się wodę o różnej temperaturze. Chłodniejsza wskazana jest na przykład w chorobach reumatycznych, wówczas zmniejsza się obrzęk. Regulacja temperatury wody wywołuje określony skutek. Masaż wirowy przynosi efekty m.in. po złamaniach kończyn dolnych, daje uczucie lekkości, pomaga przy obrzękach. Ale nie tylko. Polecamy go również osobom, które wiele godzin spędzają przy biurku, ponieważ usprawnia krążenie żyłne i limfatyczne.

Siedząc w wielkiej wannie

Co pomoże zestresowanemu mieszczuchowi? Woda, woda i jeszcze raz woda. Na przykład taki masaż podwodny. Działa jak klasyczny masaż, powodując zwiększenie ukrwienia. Siła podwodnego natrysku biczowego jest jednak większa. Siedząc w wielkiej wannie na nasze ciało działa nie tylko woda o temperaturze od 34 do 36 stopni, ale też wpuszczana do niej woda pod ciśnieniem.

– Masaż trwa od 5 do 20 minut – dodaje Dorota Danuta Poźniak. Rozluźnia napięte

mięśnie, działa odprężająco, może być wykonywany u osób z m.in. z chorobami zwyrodnieniowymi kręgosłupa. Znakomite



efekty przynosi po wysiłku fizycznym. Ale wśród przeciwwskazań jest m.in. nieregulowane nadciśnienie; przez pół roku nie mogą z niego korzystać osoby po zawale serca, a także chorzy na miażdżycę. Przeciwwskazaniem jest też ciąża. Uważać powinny również osoby z padaczką.

Nie czekaj z rehabilitacją

Jak oceniają lekarze, niestety zbyt późno przypominamy sobie o swoim zdrowiu.

A po urazie najważniejsze jest kilka pierwszych miesięcy.

– Najlepiej żeby rehabilitacja stanowiła całość – ocenia dr Poźniak. Ćwiczenia powinny być poprzedzone zabiegami z hydroterapii lub krioterapii, które przygotowują mięśnie do ćwiczeń. Na efekt trzeba zapracować i z tego powodu najlepiej, żeby w rehabilitacji wykorzystać połączenie różnych jej dziedzin.

Pan Radek w grudniu ubiegłego roku miał wypadek samochodowy, w wyniku którego ucierpiał m.in. odcinek szyjny, lędźwiowy i piersiowy kręgosłupa, naruszona została łąkotka w kolanie i zerwane wiązadło krzyżowe.

– Od połowy marca biorę udział w różnych zabiegach i metodach rehabilitacji – mówi Radek Brudzyński. Jasne, że czuję różnicę. Jeszcze kilka tygodni temu nie mogłem sięgnąć dłońmi do podłogi, teraz już prawie dotykam jej palcami.

Od 1 kwietnia, ze względu na niską refundację z Narodowego Funduszu Zdrowia, zabiegi z hydroterapii wykonywane są tylko prywatnie. Chcesz skorzystać z zabiegów rehabilitacyjnych?

Zgłoś się do Zakładu Usprawniania Leczniczego Zakładu Opieki Zdrowotnej MSWiA z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie.

Rozmawiała
Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Zakład Usprawniania Leczniczego przy ZOZ MSWiA z WMCO w Olsztynie jest czynny dla pacjentów w ramach umowy NFZ w 2011 roku w godzinach:

7.30 - 9.30 i 13.30 - 16.30 - poniedziałek, wtorek, piątek
7.30 - 9.30 i 13.00 - 18.00 - środa, czwartek

Rejestracja osobista w godz. 7.30-16.00 w środy do 17.00
Rejestracja telefoniczna: (89) 539 84 04

Zapraszamy na zabiegi z zakresu: fizykoterapii, masażu, hydroterapii, ćwiczeń indywidualnych i zespołowych wykonywane również prywatnie.

INFORMACJA 89 539 84 04

Warmińsko-Mazurskie Warsztaty Onkologiczne

We wrześniu 2010 w Rynie, już po raz drugi odbyły się Warmińsko-Mazurskie Warsztaty Onkologiczne.

Patronat honorowy nad imprezą objęli:

- Wojewoda Warmińsko-Mazurski - Marian Podziewski
- Rektor Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie - prof. dr hab. Józef Górniewicz
- Dyrektor ZOZ MSWiA z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie - dr inż. Janusz Chełchowski

Komitet Organizacyjny reprezentowali:

- Wojciech Rogowski - ordynator Oddziału Klinicznego Chemioterapii Szpitala MSWiA w Olsztynie
- Zespół Oddziału Klinicznego Chemioterapii ZOZ MSWiA z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie
- Warmińsko-Mazurski Oddział Polskiego Towarzystwa Onkologicznego
- Agencja FM

Powodzenie ubiegłorocznej edycji wykazało, że istnieje olbrzymie zainteresowanie zajęciami prowadzonymi w sposób interaktywny, zachęcający uczestników do czynnego udziału w warsztatach.

W Rynie spotkało się ponad stu lekarzy onkologów z naszego regionu, a także z Podlasia, części Pomorza i północnego Mazowsza.

W ramach spotkań omówione zostały wybrane aspekty celowanego leczenia oparte na rzeczywistych przypadkach klinicznych. Uczestnicy warsztatów mieli możliwość wyrażenia swojego poglądu poprzez głosowanie i jego weryfikację ze strony wykładowcy.

W programie znalazły się również debaty dotyczące kontrowersyjnych zagadnień oraz wykłady określające metody postępowania w różnych sytuacjach klinicznych. Warsztaty zorganizowano zarówno z myślą o doświadczonych lekarzach, którzy w swojej praktyce codziennej coraz częściej stawiają czoła nowym wyzwaniom związanym z terapią biologiczną, jak i osób specjalizujących się w onkologii klinicznej.

Na konferencję zaproszono również prof. Macieja Krzakowskiego, konsultanta krajowego, Andrzeja Zakrzewskiego, dyrektora Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ, przedstawiciela Ministerstwa Zdrowia oraz także tych którzy finansują służbę zdrowia.



Radioterapia stereotaktyczna

- nowa metoda leczenia w Zakładzie Radioterapii

Od maja b.r. w Zakładzie Radioterapii będzie dostępna bardzo precyzyjna metoda leczenia nowotworów mózgowia – radioterapia stereotaktyczna. Dzięki środkom z Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych Zakład Radioterapii został wyposażony w najnowocześniejszy sprzęt: mikrokolimator wielolistkowy, system unieruchomień i system planowania firmy BrainLab.

Nowa metoda nazywana jest radiochirurgią ze względu na bardzo wysoką precyzję napromieniania (poniżej 1 mm),

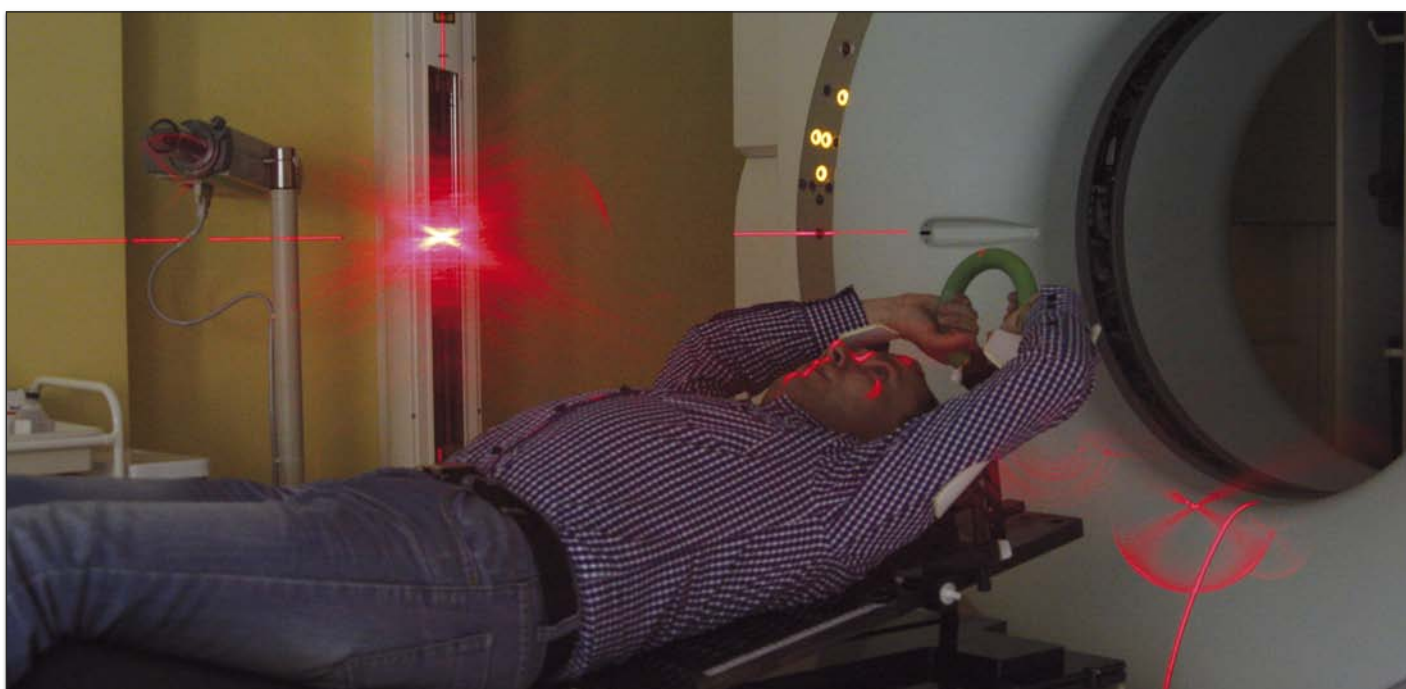
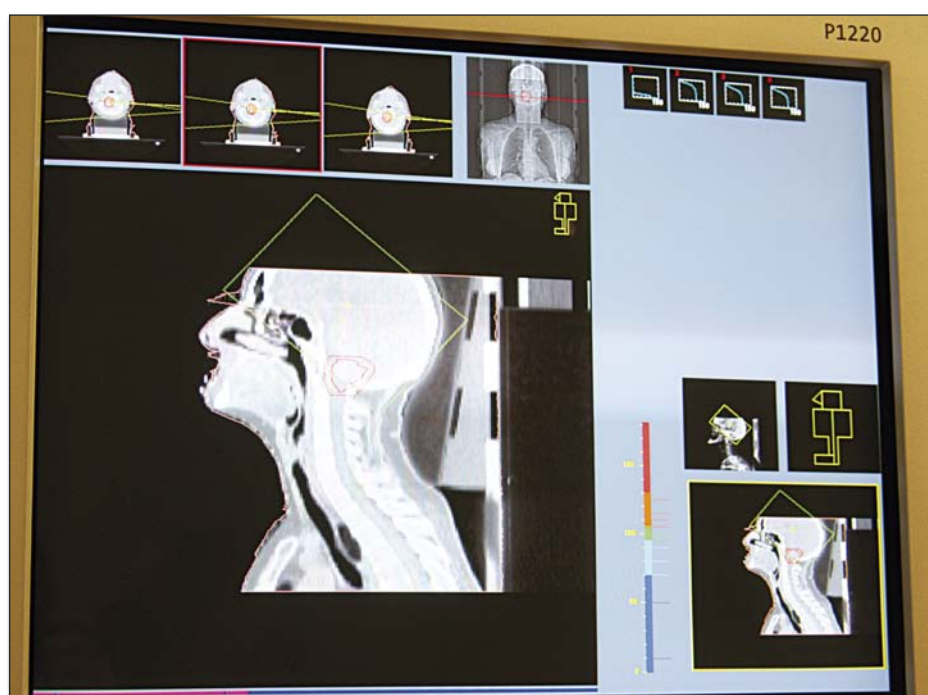
umożliwiającą niszczenie guzów nowotworowych z nieosiągalną do tej pory dokładnością. Chory jest unieruchamiany przy pomocy specjalnego systemu unieruchomień, spełniającego funkcję tzw. ramy stereotaktycznej.

Dodatkowo zakupiony system kamer umożliwia śledzenie powierzchni skóry pacjenta i automatyczną korektę ułożenia w razie poruszenia się chorego. Nowa metoda będzie również służyć do leczenia guzów położonych poza mózgiem. System kamer umożliwi monitorowanie toru od-

dechowego chorego i zastosowanie systemu radioterapii stereotaktycznej do nowotworów położonych w klatce piersiowej i jamie brzusznej. System ma być także stosowany do precyzyjnego leczenia raka gruczołu krokowego, po wprowadzeniu do prostaty markerów ze złota.

Zakupiony sprzęt umożliwia leczenie radioterapią na najwyższym światowym poziomie, dostępne do tej pory w niewielu ośrodkach w Polsce i w Europie.

dr hab. n. med. Sergiusz Nawrocki



Nagrody i wyróżnienia



Laur „Najlepszym z Najlepszych”



Osobowość Warmii i Mazur



Certyfikat Zintegrowanego Centrum Zarządzania



Certyfikat Systemu Przeciwdziałania Zagrożeniom Korupcyjnym



Certyfikat Akredytacyjny





Nagroda za Akcję „Rak to nie wyrok...”



I miejsce w Polsce w rankingu Rzeczpospolitej



Polska Nagroda Jakości



Polska Nagroda Jakości – Znakomity Przywódca



Przepisy Moniki

Prawdziwy dom pachnie miłością, dobrem i świeżym ciastem. Czy wiesz jak upiec mazurek serowy z migdałami, który wszystkim będzie smakował? Poznaj przepis Moniki Mozol, kierowniczkę Sekcji Żywnościowej Szpitala MSWiA.

MAZUREK SEROWY Z MIGDAŁAMI

SKŁADNIKI:

1 kg mielonego twarogu, 1 budyń waniliowy, 2 szklanki mleka, 8 dag cukru, 1 żółtko, 200 ml kremówki, 3 dag płatków migdałowych, 5 łyżeczek żelatyny, puszka brzoskwiń, 15 dag płatków owsianych, 3 mandarynki.

NA CIASTO:

10 dag masła, 5 łyżek śmietany, 5 dag cukru, 1 jajo, 1 szklanka mąki tortowej, ½ łyżeczki proszku do pieczenia, szczypta soli, skórka z cytryny.

Z podanych składników zagnieść ciasto. Schować na 30 min do lodówki. Ciasto rozwałkować, położyć na blachę, piec ok. 15 min. w temp 200°C, dookoła blachy zrobić rant z folii aluminiowej. Brzoskwinie pokroić w plastry, żelatynę namoczyć, rozpuścić w małej ilości ciepłej wody, płatki migdałowe uprażyć, zemleć.

Budyń ugotować na mleku, przestudzić. Utrzeć żółtko z cukrem, miksując, dodać budyń i śmietanę. Połączyć z migdałami i żelatyną. Na cieście ułożyć brzoskwinie, zalać masą, odstawić do lodówki. Kiedy mazurek stężeje, zdjąć folię, boki obsypać płatkami owsianymi, ubrać mandarynkami.



ŁOSOŚ POD PIERZYNKĄ

SKŁADNIKI:

6 ugotowanych jaj, 250 g wędzonego łososia салатowego, 1 słoik (200 g) majonezu kętrzyńskiego, 3 duże białe cebule, 2 średnie buraki, 5 ziemniaków ugotowanych w mundurkach, sól, pieprz.

Cebulę sparzyć, wszystkie składniki pokroić w drobna kostkę. Układać warstwami, zaczynając od łososia. Każdą warstwę posypać solą i pieprzem, przełożyć warstwą majonezu, udekorować koperkiem. Odstawić na 4-6 godzin, ale nie do lodówki!



Kawiarnia



Kawiarnia znajduje się na I piętrze budynku B
Godziny otwarcia: poniedziałek - piątek – 6:30 - 17:00
sobota - niedziela – 10:00 - 16:00

Bufet



Bufet znajduje się na parterze budynku G
Godziny otwarcia: poniedziałek - piątek – 8:00 - 18:00
sobota - niedziela – 9:00 - 16:00

Nakarm swój mózg

Jesteś tym co jesz! Aby mózg mógł prawidłowo funkcjonować musimy dostarczać mu pożywienia w odpowiedniej ilości i o odpowiednich wartościach odżywczych. Nasz mózg „zjada” 20% dostarczanych mu kalorii!!!



mgr Marta Ustach

Węglowodany

Glukoza stanowi główne źródło energii dla mózgu. Aby ten narząd funkcjonował optymalnie wskazane jest spożywanie produktów o niskim indeksie glikemicznym (IG <50).

Witaminy i mikroelementy

Witaminy z grupy B pomagają przekształcić węglowodany w energię, metabolizować ważne dla mózgu tłuszcze, a także budować i utrzymywać w zdrowiu komórki nerwowe. Magnez z kolei umożliwia sprawne działanie mózgu, a żelazo odgrywa istotną rolę w transporcie tlenu do mózgu.

Kwasy tłuszczowe omega-3

Mózg zawiera dużo tłuszczu strukturalnego; aby komórki mózgowe działały na dobrym poziomie, tłuszcz ten powinien być budowany z kwasów tłuszczowych omega-3. Osoby spożywające optymalne dawki tych kwasów są mniej narażone na rozwój choroby Alzheimera.

Przeciwutleniacze

Zadaniem przeciwutleniaczy jest usunięcie nadmiaru produktów ubocznych naturalnych procesów przebiegających w mózgu. Dieta bogata w przeciwutleniacze w znacznym stopniu redukuje ryzyko utraty zdolności poznawczych, tj. utraty pamięci, umiejętności oceniania produktów rozumowania. Źródłem przeciwutleniaczy są: szpinak, brokuły, papryka, maliny, truskawki, świeże zioła.

PRZEPISY

Sałatka z brokułami

Składniki:

- 2 brokuły
- 4-5 jajek
- koperek
- jogurt / majonez

- czosnek dla chętnych
- sól pieprz do smaku

Przygotowanie:

Umyte brokuły, rozdzielone na małe, równej wielkości różyczki wkładamy do wrzącej wody i gotujemy aż będą al dente (trzeba uważać aby ich nie rozgotować).

Jajka gotujemy na twardo i kroimy w dużą kostkę, koperek drobno siekamy. Brokuły i jajka wkładamy do miski, w oddzielnym naczyniu mieszamy jogurt lub majonez z solą, pieprzem, czosnkiem i koperkiem, po czym zalewamy nasze brokuły i delikatnie mieszamy. Sałatka od razu nadaje się do zjedzenia.

Pasta z łososia wędzonego

Składniki:

- 40 dkg łososia wędzonego
- 1 mała cebula
- 3 jajka
- 2 łyżki majonezu
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- pieprz do smaku

Przygotowanie:

Jajka gotujemy na twardo, kroimy w bardzo drobną kosteczkę, możemy też rozgnieść je widelcem. Łososia i cebulę siekamy bardzo drobno. Wszystkie składniki łączymy, dodajemy majonez i koncentrat pomidorowy, pieprz, dokładnie mieszamy. Pasta będzie idealna z pełnoziarnistym chlebem.

Sałata z kurczakiem, brzoskwinia i orzechami włoskimi

Składniki:

- 1 główka sałaty lodowej
- 1 duża pierś z kurczaka
- 1 cebula
- szklanka łuskanych orzechów włoskich
- puszka brzoskwiń
- sos do sałatek

Przygotowanie:

Pierś z kurczaka gotujemy, smażymy lub pieczemy w worku, według uznania. Kroimy ją w kostkę, mieszamy z pokrojoną cebulą i brzoskwiniami. Odkładamy na 1-2 godziny. Na krótko przed podaniem dodajemy pokrojoną sałatę lodową, zalewamy sosem do sałatek, posypujemy orzechami włoskimi.

Wskazówka! Aby sałata podawana do obiadu była smaczniejsza i pożywniejsza dla naszego mózgu, możemy dodać pestki słonecznika i dyni, wcześniej uprażone na patelni.

Informacje zebrała: mgr Marta Ustach
Oddział Rehabilitacji ZOZ MSWiA
z Warmińsko-Mazurskim
Centrum Onkologii w Olsztynie

Produkty, które Twój mózg kocha:

- **awokado** – jest źródłem bogatym witaminami E i B6;
- **borówki** – źródło przeciwutleniaczy;
- **chuda wołowina** – źródło witaminy B i żelaza;
- **pestki dyni** – źródło kwasów tłuszczowych omega-3, żelaza, magnezu oraz witaminy E;
- **jajka** – bogate źródło witaminy B;
- **łosoś** – źródło kwasów tłuszczowych omega-3, cynku, witaminy E i białka;
- **orzechy włoskie** – źródło kwasów tłuszczowych omega-3, witaminy E i magnezu;
- **pełnoziarnisty chleb** – ma niski indeks glikemiczny, bogate źródło witamin z grupy B i cynku;
- **soczewica** – niski indeks glikemiczny, bogate źródło białka, żelaza, kwasu foliowego;
- **zielone warzywa liściaste** – źródło przeciwutleniaczy, witaminy C, kwasu foliowego, karotenu i wapnia.



Stres a odporność organizmu

Medycyna przestaje się już bronić przed uznaniem poglądu, że wiele chorób ma podłoże psychiczne. Również podejście, że ciało funkcjonuje oddzielnie od psychiki należy uznać za mentalną przeszłość. Holistyczne spojrzenie na człowieka zakłada, że ciało i umysł to nie to samo, ale to jedność.

Już niemal 2500 lat temu Hipokrates mówił, że jeśli cokolwiek ma wpływ na nasz umysł, to ma również wpływ na nasze ciało.

Coraz więcej lekarzy podejmuje dodatkowe szkolenie w zakresie psychologii i psychiatrii, uczy się budowania kontaktu z chorym człowiekiem, wielopłaszczyznowego rozumienia choroby i jej wpływu na stan psychiczny pacjenta. Wiadomo bowiem, że nawet w najprostszych dolegliwościach bólowych typu ból głowy trudno oddzielić ból od doznań psychicznych. Boli głowa i automatycznie mamy gorszy nastrój, czujemy się mniej odprężeni, szybciej przychodzi zmęczenie. Trudno o dobre samopoczucie psychiczne, jeśli w jakiejś części ciała odczuwamy dyskomfort. Dlatego medycyna humanistyczna nie dzieli chorób na somatyczne i psychosomatyczne. Lekarze-humaniści uważają, że od stanu psychicznego zależy, czy podejmiemy walkę z chorobą, czy się jej poddamy.

Twórca pojęcia stresu Hans Selye dokonał przełomu w badaniach nad wpływem emocji na stan zdrowia. Odkrył, że kiedy jesteśmy zdenerwowani nasz organizm wydziela zwiększoną dawkę hormonów określanych jako tzw. hormony stresu (m.in. adrenalina, kortyzol). Organizm mobilizuje się do stawienia czoła trudnej sytuacji. W tym samym czasie zaburzeniom ulega praca gruczołów, gdzie dojrzewają komórki odpornościowe naszego organizmu. Im dłużej trwa stres, tym bardziej praca układu immunologicznego może zostać zaburzona.

Określając jakieś schorzenie czy chorobę jako psychosomatyczną mamy na uwadze wpływ myśli i emocji na fizyczną sferę organizmu. Wszyscy wpływamy na swoje zdrowie przez sposób odżywiania i nałogi, a także poprzez nasze myśli, uczucia, sposób reagowania na stres oraz nastawienie do siebie samych, do swego otoczenia i do choroby.

W takim rozumieniu zdrowie i dobre samopoczucie zależy nie tylko od genetycznych i biologicznych uwarunkowań, lecz w równym stopniu czynników socjalnych i psychologicznych. Mówiąc o jedności umysłu i ciała wskazuje się, że niemożliwym jest prawidłowe funkcjonowanie jednego, przy zaburzonym funkcjonowaniu drugiego.

Lista chorób psychosomatycznych lub, jak czasem nazywanych, stresopochodnych jest coraz dłuższa. Są to choroby układu krążenia i nadciśnienie, grupa chorób migrenowych, choroby układu pokarmowego, grupa chorób układu oddechowego. Medycyna psychosomatyczna zajmuje się również zależnością stanu zdrowia od środowiska społecznego, a także wpływem choroby na psychikę.

Przez wiele lat modelową chorobą psychosomatyczną były wrzody żołądka i dwunastnicy. Mimo, że ostatnie lata przyniosły informację o bakterii wywołującej to schorzenie, to okazało się, że atakuje ona głównie wtedy, gdy stres obniża odporność organizmu. Dzieje się tak dlatego, że przeżywa-

nie negatywnych emocji osłabia układ odpornościowy. Jeśli przez dłuższy czas czujemy się przygnębieni, mamy poczucie krzywdy, braku wiary w swoje możliwości, odczuwamy wrogość i złość, to liczba komórek układu immunologicznego maleje i obrona przed chorobą staje się mało skuteczna.

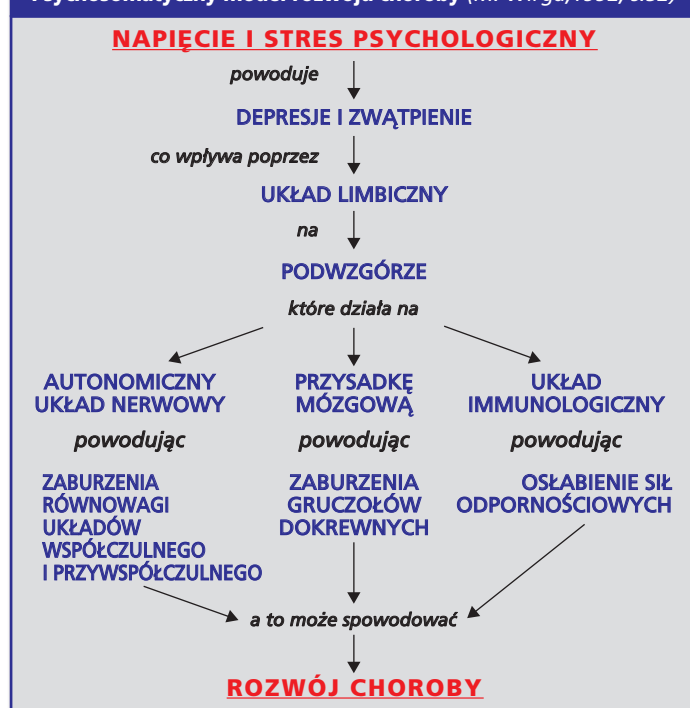
Według Kennetha Pelletiera, dyrektora Centrum Medycyny Psychosomatycznej w Berkeley, zrozumienie zachowań człowieka oraz jego osobowości jest nieodzowne do znalezienia efektywnych dróg redukcji i opanowywania stresu. Stwierdza on, że gdyby ludzie byli świadomi zależności pomiędzy zachowaniem a poziomem stresu, to niewątpliwie bardziej energicznie dążyliby do zmiany swoich zachowań. Jednym z najważniejszych fizjologicznych skutków oddziaływania stresu jest zaburzenie pracy układu immunologicznego (odpornościowego).

Podsumowując, stres i konflikty dezorganizują wewnętrzną harmonię i współpracę między ciałem a psychiką powodując stan choroby, podczas gdy zrelaksowanie i odprężenie dają poczucie wewnętrznej harmonii i zdrowia.

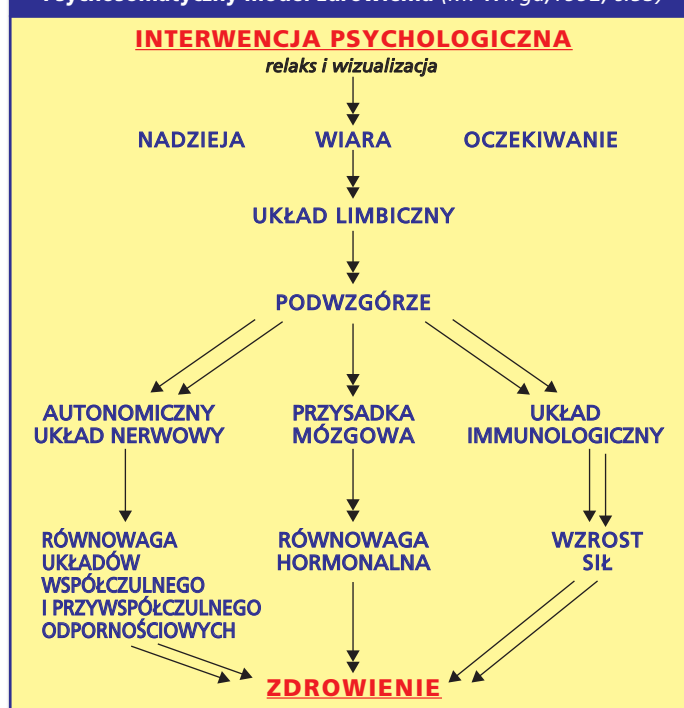
A oto psychosomatyczny model rozwoju choroby oraz psychosomatyczny model zdrowienia przedstawiony w książce M. Wirgi „Zwyciężyć chorobę”.

Opracowanie: mgr Bożena Rychlik

Psychosomatyczny model rozwoju choroby (M. Wirga, 1992, s.52)



Psychosomatyczny model zdrowienia (M. Wirga, 1992, s.53)



Rehabilitacja poprawia jakość życia

Rehabilitacja odgrywa ważną rolę w usprawnianiu chorych. Obejmuje kinezyterapię indywidualną i grupową, fizykoterapię oraz terapię zaburzeń mowy i funkcji poznawczych. O zaletach zabiegów rehabilitacyjnych mówi Bożena Idźkowska, ordynator Oddziału Rehabilitacji Szpitala MSWiA.



Ordynator spec. rehab. med.
Bożena Idźkowska

B.K.: Oddział Rehabilitacji funkcjonuje w naszym szpitalu od 2000 roku i jest to rehabilitacja nie tylko ogólnoustrojowa?

B.I.: Obecnie jesteśmy jedną z największych jednostek tego typu w województwie warmińsko-mazurskim. Poza rehabilitacją ogólnoustrojową, realizujemy również świadczenia w ramach Pododdziału Rehabilitacji Neurologicznej oraz Pobytu Dziennego. W oddziale pracuje zespół złożony z lekarzy specjalistów rehabilitacji medycznej, wykwalifikowanych fizjoterapeutów, pielęgniarek, psychologów, logopedy oraz terapeutę zajęciowego.

B.K.: Jakich pacjentów leczy Państwo przede wszystkim?

B.I.: Leczymy chorych z najcięższymi dysfunkcjami neurologicznymi (po udarach mózgu, urazach czaszkowo-mózgowych, urazach rdzenia, z SM), ortopedycznych, reumatologicznymi, po urazach narządu ruchu i po mastektomii.

B.K.: Usprawnianie pacjentów, ale również edukacja.

B.I.: Posiadamy akredytację Ministerstwa Zdrowia na szkolenia specjalizacyjne lekarzy i fizjoterapeutów. Współpracujemy z Olsztyńską Szkołą Wyższą w zakresie kształcenia studentów fizjoterapii oraz z Wydziałem Medycznym Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w zakresie zajęć praktycznych i praktyk zawodowych pielęgniarek.

B.K.: 18 marca w całej Europie obchodzono Dzień Mózgu. Co Państwo zaproponowali swoim pacjentom?

B.I.: Relaks dla ciała i dla duszy - trening autogenny Schulza, projekcję filmu „Mój niezwykły mózg”, gry i zabawy poprawiające koncentrację uwagi oraz pamięć, a także porady psychologa dotyczące chorób mózgu. Zaproponowaliśmy pacjentów ze wszystkich oddziałów szpitalnych a także mieszkańców



naszego miasta. Zainteresowanie było ogromne. Mózg to najbardziej skomplikowany narząd ludzkiego ciała. Waży niespełna 1300 gram. Kontroluje wszystko co robimy i czujemy. Odpowiada za podstawowe czynności życiowe: oddychanie, krążenie, trawienie itp. To dzięki niemu wiemy co czujemy i jakich emocji doświadczamy. Warto jest chronić nasz mózg przed szkodliwymi czynnikami i propagować wiedzę na ten temat.

B.K.: Co zrobić, by skorzystać z rehabilitacji w oddziale?

B.I.: Opierając się na Polskim Modelu Rehabilitacji propagującym zasadę wczesności, ciągłości i kompleksowości usprawniania, przyjmujemy pacjentów bezpośrednio z oddziałów szpitalnych lub w ostrej fazie schorzenia. Współpracujemy nie tylko z oddziałami naszego szpitala, ale również z całego województwa jak i z innych regionów Polski.

Kwalifikacja pacjentów odbywa się na podstawie skierowań do oddziału, od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00 – 14.00.

Rozmawiała: Brygida Kondracka



Pierwszy rząd od lewej: Agata Skonieczna, Agnieszka Adamiak-Morska, Bożena Idźkowska, Anna Kondratowicz-Czeczek, Aleksandra Kaniak, Małgorzata Wojtyś, Jadwiga Lipka, Elżbieta Jary
Drugi rząd od lewej: Przemysław Paginowski, Anna Sokolnicka, Danuta Bystrzycka, Agnieszka Gołębiowska, Małgorzata Pióro, Teresa Niewiadomska, Ewa Rawa, Marta Ustach, Krystyna Góra



ODDZIAŁ REHABILITACJI

Recepta na zdrowie

Pracownicy Szpitala MSWiA w Olsztynie od 2006 r., w sposób nieszablonowy prowadzą działania z zakresu popularyzacji prozdrowotnego stylu życia i profilaktyki. Twórcze podejście do promocji zdrowia, stosowanie metod wykraczających poza utarte ścieżki oraz entuzjazm i energia w działaniu, pozwalają zmienić niezdrowe zachowania i nawyki. A jest o co walczyć.



Województwo warmińsko-mazurskie negatywnie wyróżnia się w ilości zachorowań na nowotwory złośliwe w Polsce. Zjawisko to szczególnie widoczne jest w populacji kobiet chorujących na nowotwór złośliwy sutka (pod tym względem zajmujemy pierwszą pozycję w kraju) i nowotwór złośliwy szyjki macicy (4 miejsce). W populacji mężczyzn schorzeniem najczęściej rejestrowanym był nowotwór złośliwy płuca z liczbą bezwzględna 553, co daje 3. pozycję w kolejności województw.

Powyższe statystyki są silnym impulsem do rozwoju programów ograniczających zachorowalność i umieralność z powodu nowotworów, a także wskazują strategiczne priorytety w działaniach Szpitala MSWiA w Olsztynie, który jest realizatorem Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych.

Pracownik Rejestru Nowotworów Kamil Kolendo i Łukasz Gąsiorowski z Działu Marketingu i Promocji Zdrowia realizują program edukacji zdrowotnej zarówno w Szpitalu, jak i na terenie województwa warmińsko-mazurskiego.

Nowatorski program „Na chorobę nieznającą granic - profilaktyka bez ograniczeń - ulotka w każdym paszporcie”, na bieżąco realizowany na terenach przygranicznych przez funkcjonariuszy Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Straży Granicznej, oraz akcja „Bez dymu do celu” - edukacja około 2000 uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i średnich – to tylko niektóre z działań zespołu w ramach kampanii „Rak to nie wyrok. Trzymaj życie w swoich rękach”. Prowadzone działania prewencyjne polegają na szerzeniu oświaty zdrowotnej, upowszechnianiu zapisów Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem, propagowaniu mody na niepalenie, edukacji mieszkańców Warmii i Mazur w zakresie zysków płynących z niepalenia oraz zagrożeń wynikających z czynnego i biernego palenia, kreowaniu wizerunku człowieka, który nie pali papierosów i przebywa w pomieszczeniach wolnych od dymu tytoniowego.

Wszechstronność podejmowanych działań, ich zasięg i efektywność idą w parze z wewnętrzną spójnością, co przynosi wy-

mierne korzyści. Dyrekcja i pracownicy wychodzą daleko poza ramy swych obowiązków, wykazując się ponadprzeciętnym zaangażowaniem w promocję i profilaktykę zdrowotną.

Opracowanie: Łukasz Gąsiorowski



Populacyjny Program Profilaktyki i Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy



Wojewódzki Ośrodek Koordynujący Populacyjny program wczesnego wykrywania raka piersi i Populacyjny program profilaktyki i wczesnego wykrywania raka szyjki macicy działa w Zakładzie Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie od stycznia 2006 roku.

WOK jest realizatorem Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych ustanowionego ustawą z dnia 1 lipca 2005 roku, którego to Populacyjne programy są jednym z zadań.

Do priorytetowych zadań WOK-u należą działania edukacyjne mające na celu podniesienie poziomu wiedzy społeczeństwa na temat profilaktyki raka sutka i raka szyjki macicy oraz przebadanie jak największej ilości kobiet z terenu województwa warmińsko-mazurskiego, kwalifikujących się do skryningowych badań mammograficznych i cytologicznych.

Program raka piersi skierowany jest do populacji kobiet w wieku 50-69 lat, które w ciągu ostatnich 24 miesięcy nie miały wykonywanej mammografii natomiast program raka szyjki macicy obejmuje populację kobiet w wieku 25-59 lat, które w ciągu ostatnich 3 lat nie miały wykonywanej cytologii.

Wojewódzki Ośrodek Koordynujący odpowiedzialny jest również za:

1. Koordynację, monitorowanie oraz sprawowanie nadzoru nad realizacją populacyjnych programów wczesnego wykrywania raka piersi i raka szyjki na Warmii i Mazurach.
2. Doskonalenie metod poprawy zgłaszalności kobiet na badania profilaktyczne.
3. Zapewnienie kontroli jakości na każdym etapie badania.
4. Stałe monitorowanie i coroczną ocenę wyników skryningu.

5. Organizowanie specjalistycznych szkoleń pracowników realizujących program profilaktyki raka piersi i raka szyjki macicy.
6. Od lipca 2009 roku za wysyłkę do kobiet, imiennych zaproszeń na bezpłatne badania mammograficzne i cytologiczne.

Dzięki zakrojonym na szeroką skalę działaniom WOK-u, między innymi dowozu kobiet autokarami na mammografię do pracowni mammografii skryningowej i cytologię do gabinetu ginekologicznego ZOZ MSWiA z WMCO, jak i zaangażowaniu różnych grup społecznych w działania na rzecz wysokiej zgłaszalności kobiet na badania (pielęgniarki, lekarze, samorządy i środowiska lokalne, MOPS-y, GOPS-y, księża, stowarzyszenia, współpraca z NFZ jak i Powiatowymi Stacjami Sanitarно-Epidemiologicznymi), do końca 2010 roku mammografię wykonało ponad 46% a cytologię ponad 33% kobiet. Tym samym możemy poszczycić się najlepszymi wynikami zgłaszalności na badania w całej Polsce.

W ciągu pięcioletniego okresu istnienia WOK-u udało nam się wypracować wiele instrumentów działania zmierzających do ograniczenia zachorowań i poprawy wyników leczenia nowotworów, zgodnie z założeniami Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych.

W I kwartale 2011 roku WOK podjął już wiele działań na rzecz wysokiej zgłaszalności na badania. W styczniu, z okazji Europejskiego Tygodnia Profilaktyki Raka Szyjki Macicy WOK czynnie uczestniczył w propagowaniu profilaktycznych badań.

Zorganizowaliśmy stoiska edukacyjno-informacyjne w olsztyńskim hipermarkecie TESCO i bibliotece multimedialnej PLANETA 11. Z okazji Dnia Babci odwiedziliśmy przedszkola w Bartągu, Klebarku Wielkim, Wrzesinie, Stawigudzie, Gietrzwałdzie, gdzie wnukowie rozdawali swoim babciom ulotki z zaproszeniami na bezpłatną mammografię.

Tegoroczny Dzień Kobiet obchodzony był w naszym szpitalu jako Dzień Zdrowia Kobiet. W dniach 5 i 12 marca 2011 zorganizowaliśmy dużą akcję propagującą profilaktyczne badania mammograficzne i cytologiczne, podczas której przebadaliśmy ponad 150 kobiet.

Troszcząc się o edukację zdrowotną mieszkańców Warmii i Mazur uczestniczymy również w prelekcjach na terenie województwa. Wykłady na temat profilaktyki nowotworowej przeprowadziliśmy na Uniwersytecie III Wieku w Kętrzynie i Elku, w Centrum Kultury w Giżycku i Gołdapi. Od marca b.r. rozpoczęliśmy szkolenia dla uczniów i kadry pedagogicznej w olsztyńskich liceach.

Jako wieloletni pracownicy propagujący profilaktykę nowotworową, z własnego doświadczenia wiemy jak ciężko niekiedy jest przekonać kobiety do wykonania badania i porzucenia myślenia typu: „nie zbadałam się bo mi coś wykryją”. Dlatego ciągle docieramy do nowych środowisk, nawiązujemy nowe kontakty, aby wspólnymi siłami propagować prozdrowotny model życia, w którym kobieta nie boi się badań profilaktycznych i chętnie z nich korzysta.

Nowa oferta warsztatów terapeutycznych w 2011 roku

Czy znają Państwo te objawy?

- fatalnie przespane noce • uczucie stałego zmęczenia • podenerwowanie, rozdrażnienie
 - częste konflikty: w domu, w pracy • napięcie • niepokój • lęk • wrażenie życia w ciągłym stresie
- Chcielibyście się ich pozbyć, ale nie wiecie jak to zrobić?

Zapraszamy do wzięcia udziału w warsztatach: „Pokonać stres – odzyskać równowagę”

W ich trakcie personel Poradni Zdrowia Psychicznego oraz Zakładu Usług Psychologicznych Szpitala MSWiA w Olsztynie fachowo nauczy Państwa jak:

- radzić sobie ze stresem w pracy i codziennym życiu
- chronić siebie i bliskich przed skutkami zawodowego wypalenia
- kształtować relacje z innymi ludźmi
- zachowywać się asertywnie
- efektywnie odpoczywać

Bogaty program zajęć, treningów i wspartych technologiami multimedialnymi wykładów będziemy realizować w kameralnych, 10 osobowych grupach.

- Każdemu z uczestników warsztatów zapewniamy:
- wstępne badanie psychiatryczne i psychologiczne
 - materiały do pracy własnej
 - certyfikat ukończenia szkolenia
 - zaświadczenie lekarskie z rozpoznaniem i zaleceniami

Na warsztaty przewidziano trzy spotkania po 5 godzin dziennie oraz jedno 3 godzinne spotkanie „przypominające”, w ciągu 5 tygodni od ukończenia zajęć.

Całkowity koszt udziału w warsztatach wynosi 1000 zł. od osoby.

Zapisy i dodatkowe informacje dostępne pod numerem 89 522 32 94 lub 89 539 83 53 lub osobiście w rejestracji Poradni.

Dekalog

„życzliwego traktowania pacjentów”

1. Są najważniejszymi osobami w naszej działalności.
2. Nie są zależni od nas. To my jesteśmy zależni od nich.
3. Nie zakłócają naszej pracy. Są jej celem.
4. Są częścią naszej organizacji, a nie osobami z zewnątrz.
5. Nie są tylko częścią statystyki.
Są ludźmi z krwi i kości, którzy czują i reagują jak my, traktujmy ich jak sami chcielibyśmy być traktowani.
6. Zastępują na tyle uprzejmości i uwagi, ile tylko możemy im poświęcić.
7. Staraj się przekazać informację pacjentom w taki sposób, aby zrozumieli, co do nich mówisz.
8. Zastanów się nad sugestiami pacjentów, one nie zawsze są pozbawione sensu. W końcu nikt nie zna lepiej swojej choroby niż sam chory.
9. Na powitanie uśmiechnij się. Krzywy grymas na twarzy źle wpływa na poziom glikemii twoich pacjentów.
10. Są istotą naszej pracy. Bez nich nie byłoby nas.
Zawsze o tym pamiętaj!

