

Rozpoczął się drugi etap planowanych remontów w szpitalu. Tylko na chwilę zamilkły odgłosy wiercenia i stukot młotów po wymianie stolarki. Nadszedł czas remontów pomieszczeń i dachów. Zapewniam Państwa, że to dopiero początek.

POMIESZCZENIA:

Na pierwszy ogień poszła szatnia personelu medycznego. Według obowiązujących przepisów, ubrania wierzchnie pracowników nie mogą kontaktować się z ubraniami używanymi przez nich na oddziałach a także pracownik powinien mieć możliwość skorzystania z prysznica po zakończonej pracy. Do realizacji tego zalecenia wykorzystano dwa pomieszczenia. Jeden pokój wyposażony został w drewniane szafki, a w drugim zainstalowano kilka stanowisk z prysznicem. Efekt poniżej:



Kolejne remonty, to ściśle powiązane ze sobą etapy działania.

Zaczęło się od problemów oddziałów rehabilitacyjnych. Usytuowanie ich na różnych poziomach sprawia trudności organizacyjne, zarówno personalne, jak i techniczne. Rozwiązaniem tych problemów jest przeniesienie ich do takich pomieszczeń, które po modernizacji spełnią normy ustalone przez NFZ i dadzą lepszy komfort pobytu pacjentom. Wybór padł na laboratorium i aptekę. W laboratorium w przyszłości powstaną pokoje chorych, natomiast w aptece dział fizykoterapii. Pracownie diagnostyczne docelowe zajmą pokoje po fizjoterapii, a apteka pokoje rehabilitacji ogólnoustrojowej dziennej na parterze, od strony głównego wejścia. Aby ta roszada mogła nastąpić trzeba

było znaleźć pokoje dla rehabilitacji dziennej.

Biblioteka i pokój pielęgniarki epidemiologicznej — okazały się najlepsze. Pani Agnieszka, tymczasowe schronienie znalazła w pokoju pielęgniarki społecznej szpitala a pielęgniarka epidemiologiczna w pokoju obok kasy.

Prace remontowe prowadzone są w całości przez naszych fachowców i z własnych, wypracowanych przez szpital środków. Już wkrótce pacjenci rehabilitacji dziennej będą mogli korzystać z nowych lokali a prace remontowe przeniosą się na parter i będą szykowane pomieszczenia dla apteki.

DACHY:

Już od kilku dni możemy zaobserwować przygotowania do remontu dachów. Firma remontowa stopniowo zwozi niezbędne materiały. Pokrycia dachowe zostaną położone na wszystkich budynkach szpitala. Nowoczesna technologia, jaka zostanie zastosowana podczas remontu, pozwoli nie tylko na zabezpieczenie przed przeciekaniem, ale również na ograniczenie ucieczki ciepła.

TYNKI ZEWNĘTRZNE:

Nie jest już dla nikogo tajemnicą, że rozpoczął się przetarg na modernizację ścian zewnętrznych szpitala. Minęło 25 lat od czasu, kiedy położono tynk na ścianach szpitala. Już tylko nieliczni pamiętają, jaki miał oryginalny kolor. Kto jest wykonawcą dowiemy się po rozstrzygnięciu przetargu. O zaletach nowoczesnych tynków nie trzeba nikogo przekonywać.

Nietypowe wydarzenie

Mieliśmy już różne, niecodzienne wydarzenia, które daleko odbiegają od podstawowej działalności szpitala.

Dwa lata temu w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznicznym obchodziliśmy 100-tne urodziny pacjentki. W tym miesiącu, w oddziale ginekologicznym, odbył się ślub, udzielony przez urzędnika Stanisława Cywilnego. Młoda para, do tego kroku zmuszona została stanem zdrowia panny młodej.

Chociaż atmosfera szpitala nie jest tak podniosła, jak na to zasługuje ta ważna w życiu chwila, mamy jednak nadzieję, że już więcej przeszkód nie stanie na ich wspólnej drodze. (j)



W tym numerze:

Remonty, remonty... 1

Sztandar dla szpitala

Mammobus w Czerwoncu — skorzystaj z okazji bezpłatnego badania 2

Medale „Zasłużony dla ochrony zdrowia” dla pielęgniarek z naszego szpitala. 3

Kącik BHP— bóle kręgosłupa 3

Sztandar dla szpitala Obchody 25-lecia stały się również okazją do zakupu sztandaru

Sztandar – według encyklopedii, to widomy znak reprezentujący społeczność danej organizacji. Reprezentuje on organizację na uroczystościach państwowych i lokalnych. (*wikipedia*)
Już wkrótce, w specjalnie przygotowanej gablocie, zostanie powieszony nasz sztandar, wykonany według poniższego wzoru:



8 czerwca CZERWONKA WŁOŚCIAŃSKA – powiat makowski

PRZY URZĘDZIE GMINY

ZAPISY POD NR TEL.029 7179505 LUB OSOBIŚCIE W URZĘDZIE GMINY

badania mammograficzne
będą wykonywane w
godzinach 9.00-18.00

11 zasad Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem

1. Nie pal
 2. Wystrzegaj się otyłości
 3. Bądź codziennie aktywny
 4. Spożywaj więcej warzyw i owoców
 5. Ogranicz spożycie alkoholu
 6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce
 7. Unikaj substancji rakotwórczych
 8. Zaszczep się przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby (WZW) typu B
- Weź udział w programach ochrony zdrowia publicznego:
9. Kobiety po 25. roku życia: badania w kierunku raka szyjki macicy
 10. Kobiety po 50. roku życia: badania w kierunku raka piersi
 11. Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia: badania w kierunku raka jelita grubego

C.d ze str 1

Modernizacja dachów i ścian zewnętrznych może być zrealizowana dzięki środkom finansowym pozyskanym przez dyrekcję i starostę makowskiego z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.



Chociaż bardzo się wszyscy starają, nie ma stuprocentowej gwarancji, że prowadzone już prace zakończą się przed planowanymi na październik obchodami dwudziestopięciolecia oddania do użytku budynków szpitala przy ul. Witosa. Trzymajmy więc kciuki za wykonawców, aby zaplanowane święto mogło odbyć się w budynku w „nowej szacie” (j)

Fotogaleria z uroczystości wręczenia medali



Barbara Pawłowska i Teresa Duch



Zasada pierwsza:

Nie pal; jeśli już palisz, przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących.

- W krajach rozwiniętych 25-30% wszystkich zgonów z powodu nowotworów ma związek z paleniem tytoniu.
- Po zaprzestaniu palenia ryzyko tego typu nowotworów szybko się zmniejsza. Korzyści zdrowotne obserwuje się już po 5 latach od zerwania z nalogiem.
- Dym tytoniowy wydychany przez palaczy wymusza bierne palenie na osobach z otoczenia.
- Palenie papierosów przez kobiety w ciąży zwiększa prawdopodobieństwo obumarcia płodu lub późniejszego upośledzenia fizycznego i psychicznego rozwoju dziecka.
- Dla zmniejszenia skutków palenia tytoniu zasadnicze znaczenie ma „polityka antytytoniowa”, w której zakres wchodzi takie działania jak: podnoszenie opodatkowania wyrobów tytoniowych, zakaz reklamy papierosów, tworzenie w miejscach publicznych stref wolnych od dymu, zwiększenie świadomości społecznej na temat mocy uzależniającej dymu. (*internet*)

Kolejne zasady w następnych wydaniach
BIS-u

Teresa Duch i Barbara Pawłowska odznaczone medalem „Zasłużony dla ochrony zdrowia”



12 maja obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Pielęgniarek i Krajowy Dzień Położnych. Międzynarodowy Dzień Pielęgniarek jest świętem obchodzonym również przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). Tegoroczne obchody Międzynarodowego Dnia Pielęgniarek przebiegają pod hasłem: „Pielęgniarki dbają o jakość, służą społeczeństwu: są liderami we wprowadzaniu innowacji w opiece zdrowotnej”. Święto to zostało ustanowione w 1973 roku na Kongresie Międzynarodowej Rady Pielęgniarek w Meksyku i upamiętnia dzień urodzin prekursorki nowoczesnego pielęgniarstwa Florence Nightingale. To z jej inicjatywy powstała pierwsza świecka szkoła pielęgniarstwa w 1860r. Opracowała ona także teorię pielęgnowania, opartą na służbie ludziom. Zauważyła całą gamę potrzeb człowieka. Dostrzegła mnóstwo problemów

sanitarnych nie tylko w szpitalach, ale również wśród np. żołnierzy. Szerzyła koncepcję pielęgniarstwa skoncentrowanego na potrzebach człowieka oraz uwzględniającego ogromne znaczenie profilaktyki.

Pierwsza ustawa o prawach i obowiązkach pielęgniarek została uchwalona 21 lutego 1935r. przez Sejm na mocy art. 44 Konstytucji RP. Ustawa była wynikiem kilkuletnich prac Departamentu Służby Zdrowia, łącznie z Państwową Radą Zdrowia – w opracowaniu ustawy brały udział pielęgniarki. Pielęgniarstwo jako zawód zyskało podstawy prawne, unormowano zakres obowiązków i uprawnień pielęgniarstkich, organizacji zawodu i programu nauczania w szkołach pielęgniarstkich.

Pielęgniarka i położna to jedne ze starszych zawodów. Od wieków głównie kobiety zajmowały się pielęgnowaniem chorych i starszych ludzi. Same odbierały porody, opatrywały rany, dbały o higienę i służyły wsparciem psychicznym. Niektóre wykazały się ogromną odwagą i poświęceniem niosąc pomoc i nadzieję podczas wojen i epidemii chorób.

W obecnie wolnym od działań wojennych (w naszym rejonie) czasie także pomoc pielęgniarek i położnych jest nie do przecenienia – czy to w szpitalach, czy w pracy z chorym w domu. W celu podkreślenia tegoż święta Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych w Ostrołęce zorganizowała w Grabowie k/ Ostrołęki uroczyste spotkanie, w trakcie którego uczestnicy wysłuchali referatów między innymi na temat „Roli samorządu zawodowego w kreowaniu wizerunku polskiego pielęgniarstwa i położnictwa w Polsce i na świecie” – wygłoszonego przez Prezesa NRPiP dr n. biol. Elżbietę Buczkowską oraz prelekcję mgr Krystyny Wolskiej Lipiec – przewodniczącej Komisji Historycznej przy ZG PTP, pod tytułem „Pielęgniarstwo polskie na tle historii”. Gośćmi honorowymi byli – nasza wieloletnia pielęgniarka – obecnie emeryt Pani Halina Michalska – laureatka medalu Florence Nightingale, Pani Ilona Tułodziecka Prezes NRPiP – II i III kadencji, Pani mgr Czesława Smolec – Przewodnicząca OR w Ostrołęce I i II kadencji, Pani mgr Alicja Palczewska – Przewodnicząca OR w Ostrołęce III i IV kadencji, Pan prof. dr hab. n. med. Andrzej Krupienicz – Kierownik Zakładu Podstaw Pielęgniarstwa WUM, Pan Grzegorz Płocha – Wiceprezydent Miasta Ostrołęka, Pan Witold Makiela – Wicestarosta Powiatu Ostrołęckiego, Dyrektorzy SP ZOZ-ów w Ostrołęce i Ostrowi Mazowieckiej: dr Wojciech Miazga i dr Marek Ciężki.

Na ręce Przewodniczącej Okręgowej Rady Pani Iwony Kluczek wpłynęło mnóstwo listów z życzeniami i gratulacjami dla pielęgniarek i położnych.

W uroczystości uczestniczyło ponad 200 pielęgniarek i położnych, z liczną grupą z naszego Szpitala. W trakcie spotkania wręczono koleżankom wyróżnienia resortowe. Na wniosek Okręgowej Rady Minister Zdrowia Ewa Kopacz odznaczyła „Za zasługi dla ochrony zdrowia” 12 osób. Wśród zaszczytnego grona znalazły się dwie nasze koleżanki – Pani Teresa Duch i Pani Barbara Pawłowska. Wszystkim, a szczególnie „naszym” odznaczonym serdecznie gratulujemy.

Po części oficjalnej wystąpili goście specjalni – Alicja Majewska i Włodzimierz Korcz, przy muzyce których bawiono się w miłej atmosferze przy świątecznym torcie.

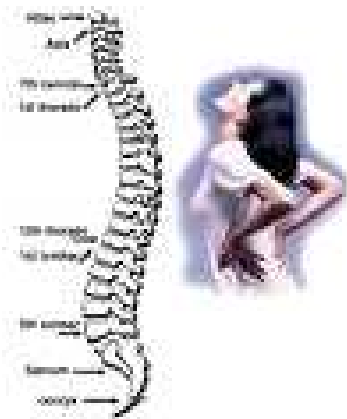
Z okazji Święta „siostr” posługując się strofami poety:

„Jakże nie pisać wierszy,
jakże nie płonąć w podzięce,
za dar najpiękniejszy,
za SERCE.”

Życząc radości, spełnienia i satysfakcji z pracy i wiele dobrego w życiu osobistym dziękujemy za Wasz trud i oddanie. (Agnieszka Żbikowska)

Kącik BHP

Zapobieganie dolegliwościom



Dolegliwości układu mięśniowo – szkieletowego, w szczególności kręgosłupa, mogą wystąpić na skutek wykonywania pracy zarówno w pozycji siedzącej, jak i stojącej.

Zapobieganie im wymaga przede wszystkim:

- organizowania stanowiska pracy w taki sposób, aby zapewnić pracownikom prawidłową pozycję ciała (siedzącą bądź stojącą),
- odpowiedniego rozplanowania pracy, aby pracownik w miarę możliwości wykonywał czynności różnorodnej, dzięki temu zapobiegnie się nadmiernemu obciążeniu tych samych mięśni,
- przestrzegania norm dopuszczalnych dla poszczególnych pracowników, np. nie należy podnosić i przenosić zbyt ciężkich przedmiotów.

POZYCJA STOJĄCA

Postawa pionowa przyjmowana jest jako punkt odniesienia, bowiem układ kostny człowieka został w toku ewolucji przystosowany do takiej właśnie postawy. Jeśli jednak pracujemy w pozycji stojącej, to wiąże się to także z wykonywaniem różnych ruchów, nie zawsze właściwie kontrolowanych. Z tego względu praca w pozycji stojącej często prowadzi do dolegliwości i chorób układu mięśniowo – szkieletowego, w szczególności pleców i szyi. Aby zmniejszyć to ryzyko, bardzo ważne przy wykonywaniu czynności roboczych w pozycji stojącej jest utrzymywanie właściwej pozycji ciała, a przede wszystkim unikanie wymuszonej pozycji ciała, zwłaszcza ze skrzywionym, czy pochylonym tułowiem.

W tym celu stanowisko pracy powinno być tak zaprojektowane, aby zapewniało pracownikowi:

- **odpowiednią wysokość pola pracy** (stołu). Wysokość tę ustala się przyjmując za punkt odniesienia wysokość łokcia przy ramionach swobodnie opuszczonych wzdłuż tułowia. Najmniejsze obciążenie jest wtedy, gdy wysokość pola pracy mieści się w granicach pomiędzy 7,5 cm poniżej wysokości łokcia i 10 cm powyżej. Praca precyzyjna wymaga wyższego pola pracy niż praca ciężka;
- **optymalny obszar pracy**. Obszar ten wyznacza głębokość od przedniej krawędzi stołu – ok. 30 – 35 cm (maksymalnie ok. 50 cm) oraz odległość od środka w prawą i lewą stronę ok. 25 – 30 cm (maksymalnie ok. 50 – 60 cm). Przekroczenie podanych wartości powoduje, że praca wykonywana jest w niewłaściwej pozycji (wymusza pochYLENIE lub SKRĘCENIE tułowia);
- **odpowiednie rozmieszczenie elementów potrzebnych do pracy** (według ich ważności oraz częstości używania). Pracownik nie będzie musiał wówczas wykonywać zbędnych ruchów i tym samym uniknie popełnienia ewentualnych błędów.

W pozycji stojącej należy unikać wykonywania pracy rękoma na poziomie lub ponad poziomem ramion oraz poniżej poziomu kolan.

Przy pracy wymagającej stałej pozycji stojącej lub chodzenia należy zapewnić pracownikom możliwość chwilowego odpoczynku na krześle postawionym w pobliżu miejsca pracy.

Opracowała w/g PIP „Jak chronić układ mięśniowo – szkieletowy podczas pracy”

st. insp. ds. BHP

Grażyna Bednarczyk