

jak to jest

Wiosna, ach to ty!

Na szerokości geograficznej, na której znajduje się Polska, rytm biologiczny podzielony jest na wyraźne pory roku: wiosnę, lato, jesień i zimę. Dla człowieka nie jest to bez znaczenia, ponieważ ten podział decyduje o jego aktywności fizycznej i umysłowej.

W naszej części Europy cierpimy z powodu braku światła. A zimą w Polsce słońca jest naprawdę niewiele. Ludzie zaczynają więc gorzej funkcjonować. Są ciągle zniechęceni i smutni. Kiedy przychodzi wiosna i coraz częściej słońce wygląda zza chmur, odżywają. Ale tylko częściowo. Poprawia im się nastrój, lecz brak sił na radość z życia. Są zmęczeni zimą.

Gdy kończy się zima, nasz organizm tak jak otaczająca nas przyroda zaczyna budzić się do życia i samoczynnie dostosowuje się do zmiany pory roku. Często mówimy wtedy o wiosennym przesileniu. Pamiętajmy, że to nie choroba, lecz przejściowy stan. W tym okresie bardzo łatwo też się przeziębic albo zachorować na grypę. Dlatego warto nieco zmienić nasz styl życia, żeby przyzwyczaić organizm do nowych warunków po zimowym „zastoju”. Okazuje się, że najlepszą metodą na pokonanie przesileniowego bezwładu jest aktywność. Specjaliści mówią, że nie należy się poddawać sennie i przysypiać w ciągu dnia. Zamiast tego lepiej np. pójść na spacer. Z drugiej strony w miarę możliwości dobrze jest zadbać o regularny i przynajmniej 8-godzinny sen w nocy. Kolejną pamiętką po odchodzącej zimie są niedobory witamin i zbędne kilogramy. Warto więc porządnie zastanowić się nad kształtem naszej diety. Zalecane jest wyeliminowanie tłustych i smażonych mięs, zawiesistych sosów i zup, a zastąpienie ich np. sałatkami, także z warzyw mrożonych i cytrusów. Wskazane jest również założenie domowej hodowli natki pietruszki czy szczypiorku.

nowanie tłustych i smażonych mięs, zawiesistych sosów i zup, a zastąpienie ich np. sałatkami, także z warzyw mrożonych i cytrusów. Wskazane jest również założenie domowej hodowli natki pietruszki czy szczypiorku.

A jak ty radzisz sobie z przesileniem wiosennym?



DIAGNOSTYKA
laboratoria medyczne
...więcej niż wynik

Ogólnopolska sieć laboratoriów medycznych Największe doświadczenie w outsourcingu medycznych laboratoriów diagnostycznych!

Nasi partnerzy

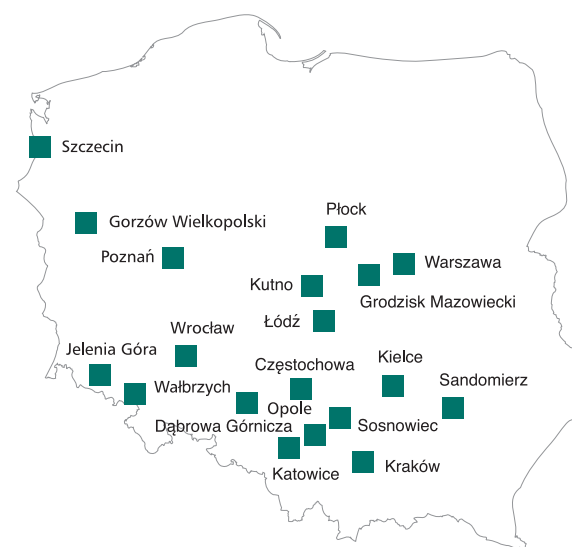
- Szpital MSWiA w Krakowie
- Szpital Specjalistyczny im. S. Żeromskiego w Krakowie
- Scanmed Centrum Diagnostyczno Lecznicze w Krakowie
- Zakład Lecznictwa Ambulatoryjnego w Sosnowcu
- Instytut Kardiologii im. Prymasa Tysiąclecia Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Aninie
- Instytut Hematologii i Transfuzjologii w Warszawie
- Wojewódzki Szpital Chirurgii Urazowej św. Anny w Warszawie
- Centrum Rehabilitacji im. prof. W. Weissa STOCER w Konstancinie-Jeziornie
- SPZOZ Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka we Wrocławiu
- Szpital Specjalistyczny im. A. Falkiewicza we Wrocławiu
- Uniwersytecki Szpital Kliniczny Nr 4 im. Marii Konopnickiej w Łodzi
- Zespół Szpitali Miejskich w Częstochowie
- Poznański Ośrodek Specjalistycznych Usług Medycznych
- Wojewódzki Specjalistyczny Zespół Neuropsychiatryczny w Opolu
- Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem w Poznaniu

...oraz

Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

Życzymy wielu lat
owocnej współpracy!

Dowiedz się więcej
o **DIAGNOSTYCE**
na www.diag.pl



Centrala:
Diagnostyka Sp. z o.o.
ul. Olszańska 5,
31-513 Kraków
tel. +48 12 29 50 100



www.diag.pl

co gdzie kiedy

Drodzy Czytelnicy!

Z nadejściem wiosny publikujemy pierwszy numer biuletynu Szpitala Wolskiego. Na razie biuletyn nie ma własnej nazwy. I w tej sprawie, choć nie tylko, liczymy na Waszą pomoc.

Na łamach pisma, w dziale „Nasz szpital”, pokażemy oddziały szpitalne, poradnie, sekcje i inne jednostki. Zaprezentujemy pracowników i pochwalimy się ich osiągnięciami. Przedstawimy naszych kontrahentów oraz konkurentów. Informować będziemy o najbliższych i dalszych planach, i o ważnych wydarzeniach. Słowem o wszystkim, co się u nas dzieje, co nas cieszy, a co boli.

Kolejny dział „Nasz gość” poświęcamy środowisku, w którym pracujemy. Będziemy rozmawiać z ludźmi ze świata medycyny i okolic. Lista gości jest otwarta. Czekamy na propozycje.

W „Jak to jest?” – dziale o zdrowiu i problemach z nim związanych, poradzimy, co robić, żeby jak najdłużej zachować dobrą kondycję i radość życia. Przypominać będziemy, że każdy może i powinien dbać o własne zdrowie.

Pozostałe działy przeznaczamy na różne, czasem zabawne nowinki i na kontakt z Czytelnikami. Toteż prosimy: piszcie do nas; piszcie o sobie, swoich sukcesach i kłopotach. Dzielimy się z nami opiniami, przekazujcie uwagi. Im bliżej się poznamy, tym lepiej będziemy mogli Wam służyć, lepiej spełniać Wasze oczekiwania.

Serdecznie zapraszamy Państwa do współpracy przy tworzeniu biuletynu. Apelujemy o zgłaszanie propozycji nazwy naszego pisma drogą elektroniczną na adres: redakcja@szpital.wolski lub pisemnie do kancelarii głównej.

Redakcja

W nowej szacie aktualne

We współczesnym świecie możliwość szybkiego uzyskania wiarygodnych informacji jest nader ważna. Osób poszukujących ich w internecie stale przybywa. Dlatego należy odnotować, że strona internetowa naszego szpitala nie tylko zmieniła szatę graficzną i została zaktualizowana, lecz ma być rozbudowywana i systematycznie uaktualniana. To cieszy. www.wolski.med.pl jest przecież naszą wizytówką, z której mogą korzystać wszyscy. Zapraszamy! A pracowników szpitala zachęcamy do korzystania ze strony intranetowej – www.szpital.wolski. Ona też się zmienia i rozbudowuje. Zawiera coraz więcej informacji niezbędnych do codziennej pracy oraz informacji dotyczących wielu spraw żywotnie istotnych dla całej naszej społeczności.

Wszystkim Pracownikom,
Pacjentom i Przyjaciołom Szpitala Wolskiego
życzenia spokojnych,
ciepłych i słonecznych Świąt
Wielkanocnych

składa
Dyrekcja

Images Copyright©2000 DigiTouch

Pierwsza taka operacja

W marcu br. lekarze z Oddziału Chirurgii Naczyniowej przeprowadzili pierwszą w naszym szpitalu operację wszczepienia endoprotezy do tętniaka aorty brzusznej. Więcej w jednym z następnych numerów biuletynu.

gość numeru



Rozmowa z dr. n. med. Jakubem Swadźbą – prezesem firmy Diagnostyka Sp. z o.o.

Redakcja: Jakie doświadczenie firma Diagnostyka ma we współpracy z podmiotami publicznymi? Czy Szpital Wolski jest pierwszym takim projektem?

Jakub Swadźba: DIAGNOSTYKA posiada największe w Polsce doświadczenie we wdrażaniu rozwiązań polegających na outsourcingu usług laboratoryjnych. Obecnie prowadzimy (w ramach całej Grupy DIAGNOSTYKA) 21 laboratoriów w całej Polsce, we współpracy z 19 podmiotami, z czego 17 to placówki publicznej służby zdrowia. Laboratorium w Szpitalu Wolskim jest 22. tego typu wdrożeniem i jak do tej pory nie zdarzyło się, aby jednostka współpracująca zrezygnowała z naszych usług w trakcie trwania lub po wygaśnięciu umowy. Przeciwnie – np. Instytut Kardiologii w Aninie zdecydował się na przedłużenie współpracy o kolejne 5 lat.

R.: Jakie Pan widzi czynniki sprzyjające prowadzeniu takiej działalności w Szpitalu Wolskim, co może być utrudnieniem?

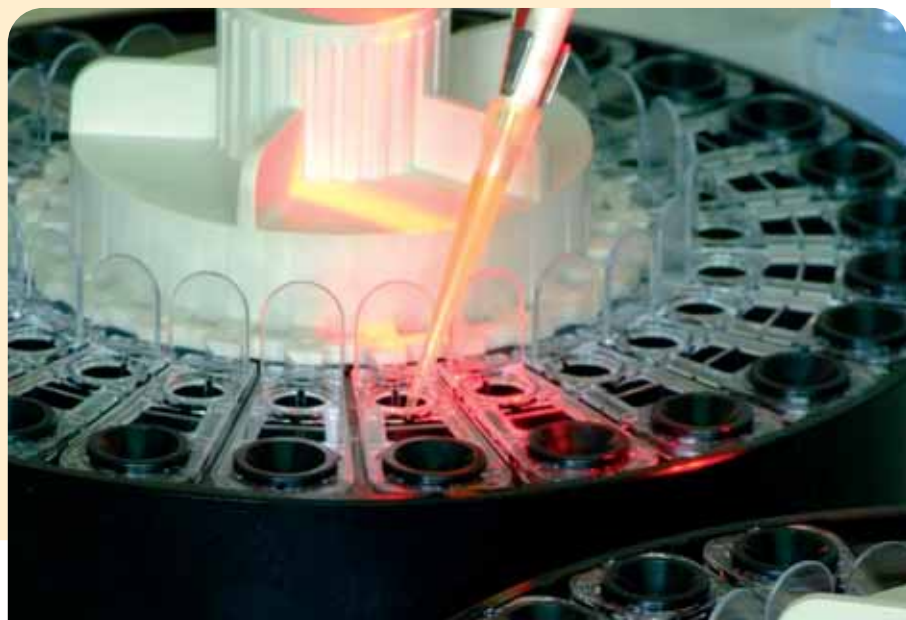
J.S.: Każde wdrożenie jest specyficzne i wymaga właściwego rozpoznania potrzeb partnera. Opracowanie koncepcji, która pozwoli jak najlepiej te oczekiwania spełnić, to warunek powodzenia całego przedsięwzięcia. Udaje się nam unikać raf i mielizn, ponieważ posiadamy bardzo doświadczony zespół zajmujący się modernizacją i reorganizacją laboratoriów. Jeśli chodzi o Szpital Wolski, niewątpliwym ułatwieniem jest fakt prowadzenia przez DIAGNOSTYKĘ innych laboratoriów w Warszawie. Gwarantuje to stałe wsparcie w zakresie oferty badań, logistyki i zaplecza organizacyjnego. Ze spraw czysto technicznych: dobrze mieć możliwość wykonania prac remontowych i infrastrukturalnych przed przejęciem świadczenia usług. Jednak nasz zespół radził sobie z sukcesem w najtrudniejszych okolicznościach.

R.: Przejmujecie Państwo laboratorium, sprzęt i pracowników i co dalej? Czego należy się spodziewać?

J.S.: Czeka nas jeszcze wiele wspólnej pracy. Już teraz pracownicy laboratorium są intensywnie szkoleni. Jak w każdym innym wdrożeniu, także i w tym wypadku lekarze i pielęgniarki będą np. poznawać i z czasem wykorzystywać nowe druki zleceń czy formularze wyników. Z doświadczenia i dzięki prowadzonym badaniom satysfakcji klientów wiemy, że jest to proces „bezbolesny”, a zalety nowych rozwiązań są bardzo szybko doceniane przez personel szpitala.

Przewidujemy też kolejne etapy informatyzacji laboratorium, m.in. udostępnienie wyników w sieci, tak aby lekarz pracujący na oddziale miał stały dostęp do aktualnych i archiwalnych wyników badań za pomocą kilku kliknięć komputerową myszką. Planujemy też wprowadzenie certyfikacji według norm ISO oraz rozszerzenie udziału w zewnętrznych programach kontroli jakości (również międzynarodowych) – to w kwestii jakości badań. Mamy również nadzieję na nawiązanie owocnej współpracy naukowej z lekarzami i wspólne prezentowanie wyników projektów badawczych.

R.: Dziękujemy za rozmowę.



nasz szpital

Diagnostyka to więcej niż wynik

DIAGNOSTYKA Sp. z o.o. jest największą w Polsce siecią laboratoryjną, opartą wyłącznie na polskim kapitale. Działa od 1998 roku. W jej skład wchodzi 35 laboratoriów w 20 miastach.

Świadczy usługi dla publicznych i niepublicznych zakładów opieki zdrowotnej, w tym dla szpitali i klientów indywidualnych.

Wysoka jakość usług oferowanych przez DIAGNOSTYKĘ zaowocowała zdobyciem Polskiego Godła Promocyjnego **Teraz Polska** w XVI edycji tego prestiżowego konkursu. W 2003 roku DIAGNOSTYKA wdrożyła System Zarządzania Jakością, oparty na normach **ISO 9001:2000**. Obecnie w laboratoriach DIAGNOSTYKA trwają przygotowania do implementacji Systemu Zarządzania Jakością zgodnego z normą **ISO 15 189**.

W ofercie firmy znajduje się ok. 650 testów standardowych i specjalistycznych z zakresu m.in.: autoimmunologii, alergologii, immunodiagnostyki, koagulologii, toksykologii, mikrobiologii, serologii i biologii molekularnej. Realizowane są również badania parametrów na specjalne zlecenie klienta.

Najnowocześniejsza aparatura diagnostyczna największych światowych koncernów stanowi wyposażenie laboratoriów prowadzonych przez Diagnostykę, gwarantując tym samym uzyskanie wysokiej jakości wyników badań, niezbędnych do przeprowadzenia u pacjenta skutecznego procesu diagnostycznego.

Laboratoryjny system informatyczny jest warunkiem koniecznym dobrego funkcjonowania nowoczesnego laboratorium diagnostycznego. DIAGNOSTYKA opiera się na autorskim systemie informatycznym, który umożliwia automatyzację i optymalizację pracy dzięki m.in. połączeniu analizatorów w sieć rejestracji zleceń za pomocą skanera i systemu kodów kreskowych oraz dostępności wyników badań przez internet przy zachowaniu standardów zabezpieczeń danych osobowych.

Zespół profesjonalistów, których zatrudnia firma, składa się z diagnostów z pierwszym i drugim stopniem specjalizacji oraz lekarzy, farmaceutów, doktorów nauk medycznych i biologicznych. W latach 2006-2007 na szkolenia i rozwój zawodowy zatrudnionych w DIAGNOSTYCE pracowników firma przeznaczyła grant szkoleniowy o wartości 800 tys. zł, dofinansowany ze środków Unii Europejskiej.

Rozmowa z mgr Danutą Nabiałek – kierownik Laboratorium Diagnostycznego

Redakcja: Jakie nastroje panują w zespole? Nie boicie się zmiany pracodawcy?

Danuta Nabiałek: Trudno mówić o lękach. Oczywiście, towarzyszy nam dreszcz emocji, ale związany jest raczej z czekającymi nas wyzwaniem. Nowy pracodawca będzie wymagał większej elastyczności i samodzielności od pracowników.

R.: Jakie konkretne wyzwania czekają na was w najbliższym czasie?

D.N.: Przechodzimy na system rotacyjny, co w praktyce oznacza odejście od specjalizacji. Zarówno zespół pracujący od 8.00 do 15.00, jak i zmiana, która będzie obecna od 11.00 do 18.00, oraz zespół dyżurujący będą musiały zapewnić pełną obsługę szpitalowi i zewnętrznym partnerom, dla których laboratorium Szpitala Wolskiego, zgodnie z podpisanymi umowami, świadczy usługi w zakresie diagnostyki laboratoryjnej. Od 1 kwietnia również wszystkie badania kierowane z oddziałów bezpośrednio do podmiotów zewnętrznych będą trafiać do nas.

R.: Jak sobie dacie radę?

D.N.: O to jestem spokojna. Nasi pracownicy to doświadczeni specjaliści, zaś profesjonalny sprzęt i nowatorskie rozwiązania firmy Diagnostyka zadecydowanie ułatwią realizację powierzonych nam zadań.

R.: Dziękujemy za rozmowę.

forum

Przedstawiamy

Katarzyna Jaguś-Nowicka pracuje u nas jako pielęgniarka od września 1986 r., najpierw na Oddziale Chirurgii Ogólnej, a potem Internistyczno-Gastroenterologicznym. W lutym 2005 r. uzyskała tytuł licencjata pielęgniarstwa, a w czerwcu 2006 r. awansowała na stanowisko oddziałowej Oddziału Psychosomatycznego. W październiku 2006 r. rozpoczęła magisterskie uzupełniające studia na Wydziale Pielęgniarstwa AM w Warszawie. Mężatka, dwoje dzieci. Przeżeni mówią o niej „wzorowa pielęgniarka”.



Przedstawiamy

„Obowiązkowy, pełen zapału, życzliwy ludziom, doskonały fachowiec”. – tak o nowym ordynatorze Oddziału Anestezjologii i Intensywnej Terapii mówią koledzy. **Dr Ivelin Uzunov** pracuje w naszym szpitalu od września 2006 r., od lutego tego roku jest ordynatorem tego oddziału.

Urodził się w 1964 r. w Botevgradzie w Bułgarii. Studiował na AM w Płowdiwie. Jest lekarzem z blisko dwudziestoletnim stażem, od 6 lat specjalistą w dziedzinie anestezjologii. Doświadczenie zdobywał w wielu ośrodkach w Polsce, zarówno w szpitalach rejonowych, jak i w prestiżowych klinikach, takich jak Klinika Chirurgii i Kardiologii Dziecięcej w Warszawie i Klinika Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu AM w Gdańsku. Ma opinię świętego anesteziologa, który potrafi wykonać każdy rodzaj znieczulenia, zapewniając choremu pełne bezpieczeństwo.



Archiwum WOŚP – fot. Magdalena Jabłońska

Medal XV-lecia dla dyrektora Marka Balickiego

8 marca, w samo południe, Fundacja Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy przeprowadziła w centrum Warszawy rozliczenie zbiórki XV Finału. Padł rekord. Zebrano 30 377 334,95 zł. Natomiast wieczorem w Teatrze Buffo rozdano medale XV-lecia grania Orkiestry. Wręczając medal naszemu dyrektorowi, Jerzy Owsiak podziękował mu za wieloletnie zaangażowanie w działania Wielkiej Orkiestry, a szczególnie za to, że jako minister zdrowia wprowadził obowiązkowe badania słuchu u noworodków oraz dofinansowanie dla dzieci leczonych na cukrzycę zakupionymi przez Fundację pompami insulinowymi.

Odkrycie

W szpitalnym archiwum, na stercie starych dzienników ustaw leżało sobie spokojnie okazałe zawiniątko. Tajemniczym, otulonym pokrowcem z skóry przedmiotem zainteresował się dyrektor Wojciech Pawłowski. Odkrył, że jest to jedwabny, wykończony frędzlami, oprawiony na solidnym drzewcu sztandar Podstawowej Organizacji Partyjnej PZPR Szpitala Miejskiego nr 1 w Warszawie z 1952 roku. Musimy się zastanowić, gdzie takie relikty przeszłości gromadzić. Przypuszczamy, że robiąc porządki, dokonamy jeszcze niejednego odkrycia. Czy dyrekcja szpitala znajdzie dla nich stosowne miejsce?



Biuletyn Szpitala Wolskiego

Redaguje zespół Edyta Kuklińska, Barbara Lis-Udrycka, Iwona Nowowiejska
e-mail redakcja@szpital.wolski, redakcja@wolski.med.pl
tel. 022 38 94 814, 0-601 31 51 01
Projekt graficzny Lena Maminajswili/masz
Przygotowanie do druku i druk studio reklamy i wydawnictw masz

