

## Walcmy ze stresem

Czasem działa na nas motywująco, a czasem destrukcyjnie. I wówczas jest niebezpieczny. Są jednak proste sposoby, by zwalczyć zły stres, a nawet uczynić zeń sprzymierzeńca naszego zdrowia.

Zdenerwowanie to naturalna reakcja organizmu na to, co się wokół nas dzieje. Badacze amerykańscy opracowali skalę stresujących sytuacji. Maksymalną liczbę punktów, tj. 100, nadali śmierci małżonka, zdarzeniu uznanemu za najbardziej stresujące. Ale nie tylko przykre zdarzenia wywołują nasze rozdrażnienie. Stresująco oddziałują na nas także sukcesy.

Zdarzenia życiowe	Skala od 1-100
Śmierć małżonka	100
Rozwód	73
Kara więzienia	63
Zawarcie małżeństwa	50
Przejsie na emeryturę	45
Ciąża	39
Wybitne osiągnięcia własne	28
Kłopoty z szefem	23
Zmiana godzin lub warunków pracy	20
Niewielkie naruszenie prawa	11
Zmiany w życiu towarzyskim	8

Umiarkowany stres działa na nas pozytywnie. Wspomaga pracę mechanizmów obronnych i przystosowawczych oraz motywuje do działania. Zbyt niski może być przyczyną apatii. Natomiast najbardziej niebezpieczny jest długotrwały stres, wywołujący różne schorzenia. Najpowszechniejsze to: zaburzenia koncentracji, bóle głowy, problemy z zasypianiem, depresja i spadek sił fizycznych. Można tego wszystkiego uniknąć, wytwarzając tzw. dobry stres. To zadanie trudne, wymagające dobrej znajomości własnego organizmu. Ale zachętą dla chcących rozprawić się z tym "cichym zabójcą" niech będzie fakt, że naszym wrogiem nie jest sam stres, lecz to, jak na niego reagujemy. Aby skutecznie walczyć ze stresem, należy:

- **Poznać siebie, uświadomić sobie swe życiowe ambicje** – to pierwszy krok do zrozumienia sytuacji. Stres często bierze się z przeceniania własnych możliwości i wyznaczania sobie zbyt wielu celów na raz, a takie postępowanie kończy się zazwyczaj niepowodzeniem.
- **Znaleźć przyczynę stresu, poznać powody własnych zmartwień**, a więc przeanalizować ostatnie wydarzenia i nasze nań reakcje. Czasem już taka wstępna analiza wystarczy, by pozbyć się negatywnych emocji.
- **Zrelaksować się, zregenerować siły**, tzn. znaleźć czas dla siebie – na spotkanie ze znajomymi, spacer, hobby. Relaks sprzyja rachunkowi sumienia i przyniesie przed sobą do własnych błędów. Przecież każdy ma prawo do pomyłki, a z każdej porażki można wyciągnąć konstruktywne wnioski.
- **Zająć się sportem**, jednym z najlepszych sprzymierzeńców w walce ze stresem, który pozwala zapomnieć o problemach, rozładować negatywną energię i pomaga zachować dobrą sylwetkę, co jest bardzo istotne dla dobrego samopoczucia.
- **Korzystać z magicznej mocy śmiechu**, bo „śmiech to zdrowie”. Zatem warto wyrabiać w sobie poczucie humoru i nie bać się własnego śmiechu. Zwykle śmiech czy po prostu uśmiech przełamuje pierwsze lody, także w kontaktach z samym sobą.
- **Dbać o dietę, odżywiać się racjonalnie**, gdyż złe nawyki żywieniowe i pośpieszne jedzenie pozbawiają nasz organizm czynników energetyzujących – minerałów i witamin.

A kiedy już wszystkie domowe sposoby zawiodą, **poszukać pomocy specjalisty**. I nie obawiać się wizyty u psychologa ani tego, co pomyślą o nas znajomi. Dla dobrego samopoczucia warto zrobić wszystko i warto w nie inwestować.

sponsorem numeru jest FremantleMedia Polska producent serialu



## co gdzie kiedy

### Wolski Korowód Pomocowy

W tym roku znów pomknął Wolski Korowód Pomocowy, trzeci z kolei przegląd ofert samorządu i organizacji pozarządowych zajmujących się pomaganiem dzieciom, młodzieży, rodzinom, osobom bezrobotnym, uzależnionym, seniorom, ludziom chorym i niepełnosprawnym, a także promującym zdrowie. Imprezę zorganizował Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Dzielnicy Wola wespół z dzielnicowym Ośrodkiem Pomocy Społecznej oraz Ośrodkiem Kultury im. S. Żeromskiego w niedzielę 21 września w parku im. gen. J. Sowińskiego przy ul. Elekcyjnej, miejscu, w którym zazwyczaj odbywają się tego typu imprezy.

Na terenie miasteczka namiotowego swoje oferty zaprezentowało ponad 50 instytucji i organizacji. Wśród nich także i nasz szpital. Tym razem w skład Zespołu ds. Promocji Zdrowia weszli lekarze – dr Marek Podolski i dr Beata Witas, pielęgniarki – Mirosława Krzyżak-Morawska i Teresa Zimakowska, oraz dietetyczka Bogusława Panczeluga.

Pomimo niesprzyjającej pogody, niskiej jak na tę porę roku temperatury i stale powracającego deszczu, do parku przyszło wielu mieszkańców miasta. Wielu też odwiedziło nasze stoisko. W sumie z porad lekarskich, porad z zakresu żywienia i oferowanych na miejscu badań (m.in. pomiaru ciśnienia, poziomu glukozy we krwi i badań mammograficznych w mammobusie wynajętym przez władze dzielnicy Wola) skorzystało około 250 osób. Dużym zainteresowaniem cieszyły się materiały edukacyjne rozdawane przez pracowników szpitala.

Podczas imprezy można było zrobić sobie również inne badania, np. badanie słuchu czy przegląd uzębienia, dołączyć do grona honorowych dawców krwi, a ponadto obejrzeć pokaz pierwszej pomocy w wykonaniu harcerzy z Hufca ZHP Warszawa Wola.

Firmy z różnych regionów kraju prezentowały swojskie specjały kulinarne. Zorganizowano gry i zabawy dla dzieci i młodzieży. Duże powodzenie miały zwłaszcza „Paszczka krokodyla” oraz ścianka wspinaczkowa. W Biegu Ludzi Dobrej Woli, w sąsiadującym parku im. E. Szymańskiego, uczestniczyło aż 125 osób. A na deskach amfiteatru wystąpił legendarny zespół folkowy Kwartet Jorgi, duet skrzypcowy Quenns of Violins oraz wyczekiwany przez fanów Paweł Kukiz z zespołem Piersi.

Nasz udział w tegorocznym Wolskim Korowodzie, tak jak i udział w Wolskiej Majówce, został doceniony przez władze Woli. Burmistrz dzielnicy podziękował szpitalowi w specjalnym liście i wyraził nadzieję na dalszą współpracę.





# 1 nasz szpital

## Sprzątanie i transport w outsourcingu



Z początkiem sierpnia kompleksowe sprzątanie szpitala i transport wewnętrzny powierzyliśmy firmie Impel, która świadczy nam te usługi w formie outsourcingu. Wraz z przyściem tej firmy, staliśmy się w całym województwie mazowieckim drugim szpitalem, w którym wprowadzono najnowocześniejszy system sprzątania.

Najogólniej ujmując, system ten oparty jest na mikrowłóknie i „mopie jednego kontaktu”. Profesjonalne wózki, którymi posługują się sprzątaczy, mają kuwety na mopy nasączone specjalistycznym preparatem do mycia podłóg. Każdy mop po umyciu ok. 10 m<sup>2</sup> zostaje wrzucony do specjalnego worka i nie jest ponownie używany. Tak samo, jak wiadra używane do niedawna do mycia podłóg, wycofane zostały również wiaderka używane przy myciu innych powierzchni. Do tego zastosowano tzw. system kolorowych ściereczek – żółtej, niebieskiej i czerwonej. Nasączone są one odpowiednimi preparatami z pianowych dyspenserów, czyli napełnianych podciśnieniowo pojemników z pompką do spieniania środków czyszczących. Określony kolor ściereczki przypisany jest do czyszczenia określonego rodzaju powierzchni.

Wprowadzając w szpitalu tę nowoczesną technologię sprzątania, firma Impel wyposaża swoje ekipy sprzątające w profesjonalny sprzęt, m.in. we wspomniane już wózki i dyspensery, oraz w maszyny czyszcząco-myjąco-polerujące i maszynę parową do czyszczenia rozmaitych powierzchni, która świetnie sprawdza się zwłaszcza w toaletach i łazienkach.

Dotychczas – w sierpniu i wrześniu – udało się w większości oddziałów doczyścić i pokryć powłoką akrylową podłogi. Teraz jesteśmy na etapie oceny skuteczności tych działań, tj. sprawdzania, czy zastosowane środki chemiczne są dobrze dobrane do istniejącej w szpitalu różnorodnej powierzchni podłogowej. Nastąpiły też korzystne zmiany w transporcie wewnątrzszpitalnym. Pojawiły się bowiem trzy pojazdy elektryczne – melexy. Jeden do transportu pacjentów, drugi do leków i materiałów opatrunkowych oraz narzędzi i materiałów do sterylizacji, a trzeci do transportu odpadów.

Na początku współpraca z Impelem nie była łatwa. Firma borykała się z problemami kadrowymi, gdyż spośród 74 pracowników przejętych przez nią z naszego szpitala większość zrezygnowała z pracy, zostało tylko około 20. Sytuacja ta

# 2 nasz szpital

utrudniała jej wywiązywanie się z podjętych u nas zadań. „Obecnie można powiedzieć, że w 80% istnieje już stały zespół pracowników, którzy sprzątaj szpital i zajmują się transportem wewnętrznym, co ma odzwierciedlenie w codziennej naszej współpracy. Mam nadzieję, że z każdym kolejnym miesiącem będziemy coraz bardziej zadowoleni z usług Impela” – mówi Małgorzata Dawidowska, zastępca dyrektora ds. pielęgniarstwa, która razem z Moniką Bogucką, kierowniczką Działu Gospodarczego, nadzoruje jego pracę.

## Szkolimy się

W trosce o jakość naszych usług, a w szczególności o coraz lepszą opiekę nad pacjentami, w drugiej połowie września zorganizowaliśmy wewnątrzszpitalowe szkolenie na sanitariusza. Uczestniczyło w nim 60 osób – 55 pracowników pomocniczych (salowych) zatrudnionych w naszym szpitalu oraz 5 pracowników z firmy Impel. Tematyka obejmowała zagadnienia ujęte w czterech blokach tematycznych:

- organizacja i zadania Szpitala Wolskiego,
- ogólne zasady zapobiegania zakażeniom wewnątrzszpitalowym,
- pomoc pacjentowi w wykonywaniu czynności życia codziennego,
- zapewnienie pacjentowi poczucia bezpieczeństwa.

Wykłady i zajęcia praktyczne (łącznie 60 godzin dydaktycznych) prowadziła kadra zarządzająca naszego pionu pielęgniarstwa i pionu rehabilitacyjnego oraz słuchacze kierunku ratownik medyczny z Medycznej Szkoły Policealnej nr 4 w Warszawie.

Szkolenie trwało 2 tygodnie. Zakończone zostało egzaminem testowym, przeprowadzonym 29 września, do którego przystąpiło 53 naszych pracowników i 5 z firmy Impel – były to panie pracujące na Bloku Operacyjnym. Egzamin zdali wszyscy i wszyscy otrzymali zaświadczenia o uczestnictwie w tym szkoleniu, co umożliwi im zmianę stanowiska pracy z salowej/salowego na sanitariuszkę/sanitariusza.



# forum

## Konkursy pielęgniarskie

Nasza zapowiedź z majowego numeru biuletynu stała się faktem. Szpital wykonał postawione sobie zadanie przeprowadzenia do końca tego roku konkursów na wszystkie stanowiska pielęgniarek oddziałowych. We wrześniu w Warszawskiej Izbie Pielęgniarek i Położnych odbyły się dwa ostatnie konkursy. Wygrały je pracujące od lat w szpitalu koleżanki: Barbara Żelazowska, która wcześniej pełniła obowiązki oddziałowej na chirurgii ogólnej i chirurgii naczyniowej, oraz Teresa Roman, która została szefową pielęgniarek w Ośrodku Diagnostyki i Terapii Wewnętrznozaczyniowej. Zwycięzcyom serdecznie gratulujemy!



kol. Teresa Roman



kol. Barbara Żelazowska

## Wieści z budowy

Modernizacja pomieszczeń przeznaczonych na Szpitalny Oddział Ratunkowy oraz prowadzone na zewnątrz pawilonu 6 budowy podjazdu dla ambulansów i pochylni dla osób na wózkach inwalidzkich, które są niezbędne do uruchomienia tego oddziału, idą pełną parą. I wprawdzie w starych murach budynku ekipy remontowe napotykać na różne niespodzianki utrudniające ich pracę, to mamy nadzieję, że to nasze największe w ostatnich latach przedsięwzięcie inwestycyjne zakończymy zgodnie z planem. Ze otworzymy SOR bez większych opóźnień, że będzie on dobrze służył ludziom potrzebującym naszej pomocy, a jego prawidłowe funkcjonowanie usprawni pracę całego szpitala.



## Listy

Przesyłam zdjęcie obrazujące sposób mocowania znaków drogowych na terenie szpitala (gwóźdź wbity w stare drzewo). Zwracałem na to uwagę byłej Pani dyrektor ustnie, bez efektu. Teraz szpital się modernizuje, moje środki komunikacji też. Zobaczymy, czy będzie efekt. Ponieważ od bardzo wielu lat jestem zadowolonym pacjentem szpitala, to tę sprawę traktuję jako wypadek przy pracy.

Maciej Knothe (Wiadomość e-mail z 6 września 2008 r.)

Szanowny Panie,

Z satysfakcją zawiadamiamy, że Pański e-mail o sposobie mocowania znaków drogowych odniósł pożądaný skutek. Wkrótce po jego nadejściu, na polecenie dyrektora szpitala znaki zostały z drzew usunięte. Przeto wierzymy, że pozostanie Pan zadowolonym pacjentem naszego szpitala.

Z poważaniem Redakcja

5 września 2008 r.

Stan obecny



Biuletyn Szpitala Wolskiego

Pr 14767

Redaguje zespół Edyta Kuklińska, Adam Krupski, 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 Maminajszwili/masz  
Przygotowanie do druku i druk studio reklamy i wydawnictw masz



Redakcja zastrzega sobie prawo redagowania i skracania tekstów