

ISSN 2300-9063

Nr 1 (45) KWIECIEŃ 2024



BIULETYN

10. WOJSKOWEGO SZPITALA KLINICZNEGO
Z POLIKLINIKĄ SP ZOZ W BYDGOSZCZ

VALETUDINARIA

BYDGOSZCZ

Spis treści

Słowo wstępne	1
Aktualności	
Certyfikaty „Wysoka Jakość w Ochronie Zdrowia”	2
Brylanty Polskiej Gospodarki 2022 w kategorii Opieka Zdrowotna.....	4
Medal Pamiątkowy 10. WSzKzP na aukcji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy	5
Gabinet Ortoptyczny naszej Polikliniki	6
Praca technika elektroradiologii przy dużych zabiegach wewnątrznaczyniowych.....	8
Mianowania żołnierzy naszego szpitala	10
Medycyna	
Test rozpoznawania udaru	11
Zadbaj o zdrowe zmysły.....	12
Program profilaktyczny chorób układu krążenia (CHUK)	16
Zaproszenie na bezpłatne badanie cytologiczne	18
Zaproszenie na bezpłatne badanie mammograficzne.....	19
Podstawowa Opieka Zdrowotna - zaproszenie do składania deklaracji.....	20
Oddaj krew – podziel się tym bezcennym darem.....	21
Informacje	
Badanie opinii i doświadczeń pacjentów naszej placówki.....	22
Podziękowania dla personelu Kliniki Chirurgii	23
Kalendarz biegów organizowanych w Bydgoszczy	24
Nasze portale społecznościowe	29
Zgłoszenie prac autorskich	29

Szanowni Państwo,

za nami pierwszy kwartał 2024 roku, a co za tym idzie – nadszedł czas na wydanie kolejnego numeru naszego Biuletynu.

W styczniu tego roku, Sekretarz Stanu w Ministerstwie Obrony Narodowej Pan Cezary Tomczyk powierzył mi czasowe pełnienie obowiązków służbowych na stanowisku Komendanta 10. Wojskowego Szpitala Klinicznego z Polikliniką w Bydgoszczy. W ochronie zdrowia służę od 1994 roku, tj. 30 lat, w tym 13 lat jako Kierownik tutejszej Kliniki Neurologii. Mam nadzieję, że sprawdzę się w nowej roli i nie zawiodę zaufania jakim obdarzył mnie organ założycielski. Od samego początku założyłem sobie konkretne cele i liczę na to, że poskutkują one nie tylko usprawnieniem pracy, ale przede wszystkim zwiększeniem zadowolenia naszych pacjentów.

Kwiecień nie tylko kojarzy się z początkiem wiosny, ale również jest to czas, w którym obchodzimy Święto Wojskowej Służby Zdrowia oraz Dzień Pracownika Służby Zdrowia. Z tej okazji chciałbym serdecznie podziękować całemu zespołowi za każdy dzień ciężkiej pracy, empatię i zaangażowanie w wykonywanie powierzonych obowiązków. To właśnie suma wysiłku wszystkich pracowników wpływa na sukcesy, możliwości rozwoju i dobre imię naszego Szpitala.

12 marca 2024 roku minęło 25 lat odkąd Polska stała się członkiem NATO. To znaczący jubileusz, przy okazji którego należy zwrócić uwagę na to, że nasza placówka jest również częścią sojuszniczej społeczności. W minionym roku wszyscy ciężko pracowaliśmy dla dobra naszych pacjentów, zarówno personel medyczny, jak i niemedyczny Szpitala.

Staramy się nieustannie podnosić standardy i komfort leczenia. Udało się sfinalizować doposażanie Klinicznego Zakładu Radiologii Lekarskiej oraz modernizację pomieszczeń w Klinice Rehabilitacji. Aktualnie dobiega końca remont Oddziału Gastroenterologii i Onkologii Gastroenterologicznej, który w rezultacie usprawni organizację pracy.

Szanowni Państwo,

w związku ze zbliżającymi się Świętami Wielkiej Nocy, chciałbym wszystkim Państwu życzyć radosnej atmosfery przy świątecznym stole w gronie rodziny i przyjaciół oraz odpoczynku i naładowania baterii przed powrotem do pracy i codziennych obowiązków.



cz. p. o. płk dr n. med.
Sławomir WAWRZYNAK
Komendant

10. Wojskowego Szpitala Klinicznego
z Polikliniką SP ZOZ w Bydgoszczy

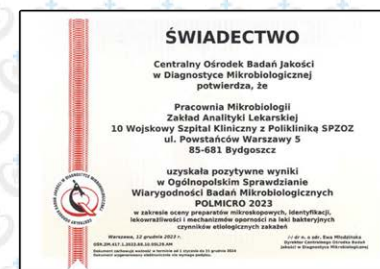
Certyfikaty „Wysoka Jakość w Ochronie Zdrowia”

10. Wojskowemu Szpitalowi Klinicznemu z Polikliniką SP ZOZ w Bydgoszczy, Zakładowi Analityki Lekarskiej oraz Poliklinice zostały przyznane Certyfikaty potwierdzające uzyskanie Godła Jakości w IX edycji Ogólnopolskiego Konkursu „Wysoka Jakość w Ochronie Zdrowia”, którego Organizatorem Konkursu jest Quality Institute.

Nagrody przyznawane są podmiotom z sektora ochrony zdrowia oraz pokrewnym, na podstawie punktów przyznawanych za spełnione kryteria jakościowe przyznanych przez Komisję w oparciu o Regulamin Konkursu. Oceniane były m.in. dokonania z ostatnich 3 lat, wprowadzone innowacje, odbyte szkolenia oraz założenia na najbliższe lata. Laureaci wyróżniają się przede wszystkim nowoczesnym modelem zarządzania, osiągnięciami rozwojowymi, efektywnymi działaniami w zakresie budowania kultury jakości oraz skutecznym tworzeniem dobrych relacji i umiejętnością ich utrzymania.

Ponadto Poliklinika 10. WSzKzP otrzymała także Certyfikat Nadzwyczajny „Grand Quality”, przyznawany jednostce z największą liczbą punktów wśród wszystkich podmiotów certyfikowanych w IX edycji Konkursu, co poświadcza szczególnie istotne osiągnięcia rozwojowe w swojej kategorii konkursowej.

Zakład Analityki Lekarskiej otrzymał najwyższe oceny w Programach Zewnętrznej Oceny Jakości w Diagnostyce Laboratoryjnej roku oraz Ogólnopolskich Sprawdzianach Wiarygodności Badań Mikrobiologicznych za 2023 rok. Z pozytywnymi wynikami uczestniczy również w międzynarodowych programach porównań międzynarodowych i programach biegłości (m. in. BIORAD, Labquality, RIQAS, EARS-Net), czego dowodem są uzyskane certyfikaty.



Brylanty Polskiej Gospodarki 2022 w kategorii Opieka Zdrowotna

10. Wojskowemu Szpitalowi Klinicznemu z Polikliniką SP ZOZ w Bydgoszczy została przyznana nagroda „Brylant Polskiej Gospodarki 2022” w kategorii Opieka Zdrowotna na podstawie analizy opartej o wybrane dane za lata 2019-2020 z Krajowego Rejestru Sądowego.

Konkurs Brylanty Polskiej Gospodarki prowadzony jest przez Instytut Europejskiego Biznesu od 2008 r., który przez siedemnaście lat dokładnie przeanalizował wyniki finansowe 200 tysięcy przedsiębiorstw.

Do analizy wyników finansowych przedsiębiorstw przyjęto firmy spełniające następujące warunki:

- dostępne w KRS dane finansowe za lata 2019-2020,
- wartość przychodów netto ze sprzedaży i zrównanych z nimi większa niż 100 tys. zł w 2020 roku,
- zysk netto w latach 2019 i 2020 wyższy niż 1 tys. zł.,
- kapitał własny w latach 2019 i 2020 wyższy niż 1 tys. zł.

Jeżeli oszacowana wartość rynkowa wyniosła w marcu 2021 r. więcej niż 10 mln. zł., przedsiębiorstwo uzyskało tytuł Brylant Polskiej Gospodarki 2022. Nasza placówka znalazła się na 51. miejscu w swojej kategorii z 902. podmiotów spełniających kryteria do uzyskania wyróżnienia. Wartość rynkowa szpitala w marcu 2021 roku wyniosła 125 mln. złotych.



Medal Pamiątkowy 10. WSzKzP na aukcji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy

32. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy dedykowany był zakupowi sprzętu do diagnozowania, monitorowania i rehabilitacji chorób płuc pacjentów na oddziałach pulmonologicznych dla dzieci i dorosłych.

W tym roku i nam udało się wziąć udział w akcji WOŚP. Przekazaliśmy do licytacji Medal Pamiątkowy 10. Wojskowego Szpitala Klinicznego z Polikliniką SP ZOZ w Bydgoszczy o średnicy 69 mm. Wytłoczony z miedzi oraz

posrebrzony srebrem próby 800. Umieszczony w granatowym etui wykonanym z materiału introligatorskiego.

Nasz medal osiągnął sumę aż 721,34 zł, dlatego cieszymy się, że mogliśmy dołożyć swoją cegiełkę na tak szczytny cel, a osobom, które licytowały serdecznie dziękujemy.





Gabinet Ortoptyczny naszej Polikliniki

Wiemy jak ważna jest wczesna profilaktyka oraz diagnostyka zaburzeń wzroku u dzieci, a także u osób dorosłych, dlatego w swojej pracy zawodowej łączę posiadane kompetencje ze zdobytym wieloletnim doświadczeniem oferując wachlarz badań ortoptycznych i ćwiczeń ortoptyczno-pleoptycznych.

Jakie czynności medyczne wykonywane są w gabinecie ortoptycznym?

Zajmujemy się diagnostyką i leczeniem zaburzeń widzenia obuocznego i niedowidzeniem. Diagnostyka ortoptyczna pozwala na wykrycie zezów jawnych towarzyszących bądź ukrytych, niedowidzenia, niedomogi lub nadmiernej konwergencji, zaburzeń akomodacji, zaburzeń widzenia obuocznego, zaburzeń pracy mięśni gałkoruchowych, zaburzeń integracji sensorycznej, problemów z koordynacją i percepcją wzrokowo-ruchową, czyli oko-ręka oraz trudności szkolnych związanych ze wzrokiem.

Jakie objawy oczne świadczą o nieprawidłowościach funkcjonowania wzroku i konieczności wizyty u ortoptystki?

- Zezowanie jednego lub dwojga oczu
- Bóle głowy przy czytaniu, odrabianiu lekcji
- Zbyt bliskie oglądanie przedmiotów, wpatrywanie się blisko oczu w smartfon
- Zamazywanie obrazu, mrużenie oczu
- Przymykanie jednego oka
- Pochylenie głowy do przodu lub na boki, przekrzywienie głowy
- Kłopoty z przepisywaniem z tablicy
- Niski poziom graficznego pisma
- Uciekanie oka, szczególnie przy zmęczeniu
- Okresowe dwojenie obrazu dla dala i bliży
- Mylenie liter o podobnych kształtach np. b-d, l-t, n-u
- Niechęć do kolorowania, malowania, układania klocków, puzzli
- Trudności w nauce czytania, gubienie linii w tekście, pomijanie wyrazów, mylenie liter i cyfr oraz nadmierne zmęczenie przy pracy wzrokowej.



Na czym więc polega terapia ortoptyczno-pleoptyczna w gabinecie?

Terapia polega na stworzeniu indywidualnego programu ćwiczeń w oparciu o wyniki wcześniej przeprowadzonej diagnostyki. Ćwiczenia mają na celu uzyskanie poprawy zaniżonych parametrów wzrokowych w procesie widzenia co ma bezpośredni wpływ na komfort życia pacjenta. U niektórych pacjentów terapia ortoptyczna oddala konieczność operacji, a nawet całkowicie ją wyklucza. Z kolei u innych pacjentów terapia jest skuteczną formą przed- i pooperacyjnej rehabilitacji narządu wzroku.

Oprócz profesjonalizmu w mojej pracy, który jest podstawą działania i pełnego sukcesu w leczeniu, gabinet został obdarowany

specjalistycznym sprzętem przez Fundację WOŚP J. Owsiaka. Dzięki specjalistycznemu sprzętowi do diagnozy i terapii pacjenci mogą osiągnąć znaczącą poprawę w przypadku, w którym zauważyli niepokojące objawy świadczące o zaburzeniach narządu wzroku. Gabinet posiadający profesjonalną aparaturę medyczną jest w stanie zapewnić najwyższy poziom jakości usług medycznych w rozwiązywaniu sprawności wzrokowych, które wiążą się z kontrolowaniem ruchów gałek ocznych, a także na stymulowaniu widzenia przestrzennego.

mgr Marzenna Baranowska
dyplomowana ortoptystka No 1686004,
członkini Polskiego Towarzystwa Ortoptycznego
im. prof. Krystyny Krzyszkowej.

Praca technika elektroradiologii przy dużych zabiegach wewnątrznaczyniowych

„Rentgen na bloku operacyjnym?”, „Ale co Ty tam prześwietlasz?” Niestety takie pytania nie są rzadkością, także wśród osób związanych ze środowiskiem medycznym. W poniższym tekście spróbuję pokrótce przedstawić czym zajmują się elektroradiolodzy na sali hybrydowej i w pracowni badań naczyniowych.

Wbrew obiegu i krzywdzącej opinii nie jesteśmy tam od wciskania jednego guzika. Jesteśmy pełnoprawnymi członkami zespołu operacyjnego, których głównym zadaniem jest zapewnienie możliwie najlepszego obrazowania śródoperacyjnego, z zachowaniem standardów dotyczących ochrony radiologicznej. Nierzadko jednak jako część zespołu pomagamy też doraźnie wykonując obowiązki salowych czy tzw. „brudnych” pielęgniarek.

„No dobra, czyli robisz zdjęcia rentgenowskie na zabiegach?” No właśnie nie do końca zdjęcia. Aparaty przystosowane do pracy przy zabiegach naczyniowych (tzw. angiografy) posiadają funkcję tzw. fluoroskopii. Dla niewtajemniczonych, to taki podgląd rentgenowski „na żywo”. W czasie rzeczywistym można pod rentgenem obserwować przemieszczanie przewodników czy cewników wewnątrz naczyń.

Zanim jednak przejdziemy do prowadników przedstawimy pokrótce „największe” zabiegi, w których bierzemy udział. Są to kolejno:

- z ramienia kardiologii – TAVI, czyli przeszczepna implantacja zastawki aortalnej,
- z ramienia chirurgii naczyniowej - EVAR, czyli hybrydowa implantacja stentgraftu aortalnego,
- z ramienia neurochirurgii – embolizacja tętniaków wewnątrzczaszkowych.



Konsola angiografu Phillips AlluraFD – stanowisko pracy technika na sali hybrydowej

Praca techników elektroradiologii przy ww. zabiegach zaczyna się od przygotowania dla operatorów odpowiednich obrazów z wcześniejszych badań obrazowych, które później można wyświetlać na monitorach operacyjnych. Przygotowanie to może polegać na wykonaniu od podstaw przestrzennych rekonstrukcji naczyń krwionośnych lub na imporcie odpowiednich serii obrazów z archiwum IM-PAX. Naszym kolejnym krokiem przed rozpoczęciem zabiegu jest montaż i odpowiednie umiejscowienie ołowianych osłon ograniczających promieniowanie, a także montaż lub demontaż (w zależności od zabiegu) elementów nieprzeziernych stołu (jak np. zagłówki). Przygotowujemy też do pracy i programujemy automatyczny wstrzykiwacz kontrastu.

Przy embolizacji tętniaków wewnątrzczaszkowych, która wykonywana jest w pracowni badań naczyniowych, technik pełni też pomocniczą rolę „brudnej” pielęgniarki i do jego zadań należą takie czynności jak wiązanie fartuchów, pomoc w myciu pola operacyjnego czy też otwieranie opakowań z potrzebnym sprzętem. Nierzadko te zadania wykonujemy także doraźnie na sali hybrydowej, gdy instrumentariuszki wykonują inne czynności.

Podczas trwania zabiegów, technik elektroradiologii odpowiedzialny jest między innymi za ruchy stołu i lampy rentgenowskiej. W konsultacji z operatorem ustawiamy odpowiednie projekcje i prześwietlamy wskazane obszary ciała, zawsze z dbałością o jak najlepszą jakość obrazowania, co możemy korygować poprzez szereg funkcji, takich jak dobór odpowiednich komór automatyki ekspozycji, regulację kontrastu, jasności i wyostrenia obrazu, ilość impulsów fluoroskopii, powiększenie obrazu czy też jego centrowanie. Często też w trakcie trwania zabiegów wykonujemy dodatkowe pomiary naczyń w celu dobrania odpowiednich stentów/coili. Na życzenie operatorów prezentujemy też przygotowane wcześniej badania archiwalne.

Podczas procedur z zakresu chirurgii naczyniowej i radiologii interwencyjnej krytycznym punktem naszej działalności jest dbanie o ochronę radiologiczną, ponieważ procedury te charakteryzują się relatywnie największą

dawką promieniowania jonizującego. Ograniczanie wiązki promieniowania, zmniejszanie odległości detektora od pacjenta (ogranicza ilość promieniowania rozproszonego), dobieranie mocy dawki oraz prędkości akwizycji (w konsultacji z operatorami i według aktualnych potrzeb diagnostycznych), przeciwdziałanie przypadkowemu wyzwoleniu promieniowania, zmienianie projekcji (aby zmieniać położenie wiązki wchodzącej) oraz stosowanie dostępnych osłon to nasz arsenał w walce z nadmierną dawką. Wszystkie powyższe wykonujemy zgodnie ze złotą zasadą ALARA (as low as reasonably achievable – tak nisko jak jest to realnie możliwe). Stosując zasadę ALARA badania diagnostyczne z zastosowaniem promieniowania jonizującego powinno wykonywać się w sposób gwarantujący osiągnięcie wymaganego rezultatu przy możliwie najmniejszej dawce promieniowania.

Końcowym punktem naszej pracy przy zabiegu (oprócz zadbania o czystość monitorów operacyjnych i samego aparatu) jest archiwizacja badania.

Podsumowując, elektroradiolog podczas zabiegów naczyniowych wykonuje szereg rozmaitych czynności (często niezauważalnych dla postronnego obserwatora) i nie zajmuje się tylko stereotypowym wciskaniem jednego guzika (to akurat najczęściej wykonuje operator zabiegu). Technik nie jest zewnętrznym elementem doczepionym do zespołu operacyjnego, ale jest jego pełnoprawnym członkiem i tylko przy współpracy z pozostałym personelem może zastosować pełen wachlarz możliwości swoich, jak i aparatu. Świadectwem dobrej współpracy i znajomości specyfiki zabiegów niech będą te momenty, kiedy wyprzedzamy oczekiwania operatorów, i takiej współpracy wszystkim życząc.

lic. Paweł Malinowski
Kliniczny Zakład Radiologii Lekarskiej

Mianowania żołnierzy naszego szpitala

Decyzją Ministra Obrony Narodowej z dniem 11 grudnia 2023 r. została mianowana:

mjr dr n. o zdr. **Agnieszka CHOŁODY** na wyższy stopień wojskowy PODPUŁKOWNIKA. Jednocześnie objęła obowiązki na wyższym stanowisku służbowym Kierownika Przychodni Zdrowia Psychicznego, Polikliniki Szpitala. Jest absolwentem Akademii Bydgoskiej na kierunku psychologia. Posiada tytuł doktora nauk o zdrowiu Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Ponadto ukończyła studia podyplomowe z zakresu neurologopedii Uniwersytetu Gdańskiego oraz logopedii Akademii Bydgoskiej.

Decyzją Ministra Obrony Narodowej z dniem 25 marca 2024 r. zostali mianowani:

kpt. lek. **Michalina SOBECKA** na wyższy stopień wojskowy MAJORA. Jednocześnie objęła obowiązki na wyższym stanowisku służbowym Starszego Asystenta w Oddziale Klinicznym Dermatologicznym. Jest absolwentem Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego w Gdańsku. Ukończyła studia podyplomowe z zakresu zarządzania w ochronie zdrowia w Wyższej Szkole Gospodarki, jak również jest specjalistą w dziedzinie dermatologii i wenerologii.

kpt. lek. **Filip OCHAPSKI** na wyższy stopień wojskowy MAJORA. Jednocześnie objął obowiązki na wyższym stanowisku służbowym Starszego Asystenta w Klinice Ortopedii i Chirurgii Urazowej Narządu Ruchu. Jest absolwentem Wydziału Wojskowo-Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Ukończył studia podyplomowe z zakresu organizacji i zarządzania w ochronie zdrowia w Bydgoskiej Szkole Wyższej, jak również jest specjalistą w dziedzinie ortopedii i traumatologii narządu ruchu.

kpt. mar. lek. **Mariusz GARBACZ** na wyższy stopień wojskowy KOMANDORA PODPORUCZNIKA. Jednocześnie objął obowiązki na wyższym stanowisku służbowym Starszego Asystenta w Oddziale Klinicznym Urologii i Onkologii Urologicznej. Jest absolwentem Wydziału Wojskowo-Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Ukończył studia podyplomowe z zakresu zarządzania i kierowania zakładem leczniczym RON w Wojskowym Instytucie Medycznym, jak również jest specjalistą w dziedzinie urologii.

TEST ROZPOZNANIA UDARU MASZ UDAR!

MOWA ZMIENIONA
trudności z mówieniem
lub rozumieniem mowy

ASYMETRIA TWARZY
np. opadnięty kącik ust

SŁABSZA RĘKA, NOGA
zdrętwienie, osłabienie
albo paraliż ręki lub nogi

ZABURZENIA WIDZENIA
nagła utrata wzroku w jednym oku,
dwojenie obrazów lub połowiczny
ubytek w polu widzenia

UDAR!
DZWOŃ NATYCHMIAST
AMBULANS
RATUNEK W SZPITALU
Z ODDZIAŁEM UDAROWYM

Udar jest coraz częstszą przyczyną
niepełnosprawności lub zgonu.

**NIGDY NIE LEKCEWAŹ NIEPOKOJĄCYCH SYMPTOMÓW!
SZYBKE ROZPOZNANIE = SZANSA NA SKUTECZNE LECZENIE
I UNIKNIĘCIE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI!!!**



**CZAS jest najważniejszy!
Leczenie TRZEBA podjąć w ciągu 4,5 GODZ.
od wystąpienia pierwszych objawów!**

Ministerstwo
Zdrowia

Środa z Profilaktyką

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowie

Zadbaj o zdrowe zmysły



**Dzięki zmysłom jesteśmy w stanie odbierać otaczającą nas rzeczywistość.
Możemy reagować na bodźce zewnętrzne i sprawnie funkcjonować.
Zmysły pozwalają nam m.in. odczuwać zapachy, widzieć oraz słyszeć.**

Zmysły

Pięć podstawowych zmysłów człowieka to: wzrok, węch, słuch, dotyk i smak. Dzięki nim możemy kontaktować się między sobą, widzieć się i słyszeć wzajemnie. Zaburzenia w funkcjonowaniu któregoś z zmysłów mogą być przyczyną nieprawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Zmysły pełnią również rolę ostrzegawczą: nie przejdziemy przez ulicę, widząc czerwone światło, czy też nie zjemy nieświeżej potrawy, czując jej niedobry smak. Pomagają w tym również inne nasze zmysły, m.in. zmysł równowagi, czucia bólu, zmysł temperatury.

Słuch – dbanie od najmłodszych lat

Kłopoty ze słuchem mogą dotyczyć każdego, również dzieci. **Niedosłuch** to ograniczenie funkcji słuchowej, która znacznie utrudnia odbieranie dźwięków płynących z otoczenia. **Nierozpoznany odpowiednio wcześniej może zaburzać prawidłowy rozwój dziecka.**

W Polsce każdy noworodek uczestniczy w **programie przesiewowych badań słuchu**. Każde dziecko w zależności od uzyskanego wyniku ma wklejoną do książeczki zdrowia kartę:

- niebieską – wynik prawidłowy
- żółtą – wynik nieprawidłowy lub obecność czynnika ryzyka uszkodzenia słuchu.

Dzieci, u których wynik badania jest nieprawidłowy, wymagają kontrolnego badania w poradni audiologicznej.



Słuch sprawdza się również w czasie **bilansów zdrowia, czyli okresowych badań profilaktycznych** u lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, już od 2 miesiąca życia.

Jeżeli dziecko mówi głośniej lub niewyraźnie, nie reaguje na komunikaty, skarży się na ból lub szum w uchu, skonsultuj się z lekarzem pediatrą.

Wzrok – jeden z najważniejszych zmysłów

Choroby narządu wzroku zaliczane są do tzw. chorób cywilizacyjnych, powodują zaburzenia lub utratę zdolności widzenia. Dzisiejszy styl życia sprawia, że coraz częściej choroby oczu występują w młodym wieku i nie dotyczą tylko osób starszych. Sprawia to np. niewłaściwe odżywianie, praca przy komputerze, sztuczne oświetlenie.

Twoje dziecko mruży i pociera oczy, podchodzi lub trzyma zbyt blisko rzeczy, które chce zobaczyć? Często się potyka, skarży się na bóle głowy i oczu? W rodzinie występują choroby oczu? Skonsultuj się z okulistą.

Jak dbać o nasz mózg

Zmysły przekazują nam informacje dotyczące fizycznego stanu naszego organizmu oraz otoczenia – mózg lokalizuje, segreguje i porządkuje otrzymane bodźce.

Choroby mózgu mogą dotknąć każdego, bez względu na wiek. U dzieci często diagnozuje się padaczkę. Młodzież i dorośli często zmagają się z zaburzeniami odżywiania czy depresją. U dorosłych może rozwinąć się np. choroba Alzheimera, choroba Parkinsona.

By mózg mógł działać prawidłowo, zadbaj o niego i pamiętaj o kilku zasadach:

- **badaj się** – regularnie wykonuj badania kontrolne: sprawdzaj poziom cukru, cholesterolu, mierz ciśnienie tętnicze
- **odpowiednio się odżywiaj** – jedz zgodnie z zasadami zdrowego żywienia i dbaj o właściwe nawodnienie organizmu
- **ruszaj się** – regularnie podejmuj systematyczny wysiłek fizyczny
- **rozwijaj się i trenuj swój mózg** – rozwijaj swoje hobby i pasje, czytaj książki
- **dbaj o sen** – zadbaj o odpowiednią jakość i długość snu
- **ograniczaj czas spędzany przed ekranem komputera czy smartfona.**

Czy wiesz, że...

Aby zachować równowagę, organizm potrzebuje wszystkich 5 zmysłów.

Oslabienie jednego z nich powoduje dyskomfort, ale też wyostrenie pozostałych, zapewniając bezpieczeństwo w otaczającym świecie.

Przykładem jest sytuacja utraty wzroku. Brak zmysłu wzroku, dzięki któremu głównie poznajemy otoczenie, pozwala uruchomić oraz wyostrić pozostałe zmysły.



Świat zmysłów osób z niepełnosprawnościami

Czy wiesz, że osoby z niepełnosprawnościami uprawiają strzelectwo sportowe, grają w piłkę nożną czy jeżdżą na nartach? Niepełnosprawność polegająca na braku możliwości korzystania z jednego ze zmysłów nie oznacza, że trzeba rezygnować z aktywności fizycznej.

Wszystko jest kwestią odpowiedniej adaptacji, czyli dostosowania zasad i sprzętu do konkretnych potrzeb. Czasem wystarczy po prostu wsparcie ze strony drugiego człowieka. Nie wyręczanie, a właśnie wsparcie.

Dzięki temu **sport jest naprawdę dla wszystkich**. Może być wykorzystywany w procesie rehabilitacji. Pomaga wyciągać z niemocy. Otwiera na świat. Może wreszcie stać się sensem życia, pomysłem na przyszłość.

Tak jak u tych, którzy reprezentują nasz kraj na igrzyskach paralimpijskich. Propagowaniem sportu wśród osób z niepełnosprawnościami zajmuje się **Polski Komitet Paralimpijski**. Zeskanuj kod QR i dowiedz się więcej!



Porozmawiajmy o profilaktyce



akademia.nfz.gov.pl



diety.nfz.gov.pl



nfz.gov.pl

Program profilaktyczny chorób układu krążenia (CHUK)



GDZIE SIĘ BADAĆ?

Na badanie należy się zgłosić do swojego lekarza rodzinnego/ lekarza podstawowej opieki zdrowotnej

CELE OGÓLNE I SZCZEGÓLNE PROGRAMU:

Choroby układu krążenia są główną przyczyną zgonów w Polsce i na świecie. Umieralność w Polsce z tego powodu należy do najwyższych w Europie. Badania epidemiologiczne i socjomedyczne pokazują, że ważną rolę w rozwoju chorób układu krążenia odgrywają niektóre wzorce zachowań składające się na współczesny styl życia - czynniki ryzyka.

Cel główny:

- obniżenie zachorowalności i umieralności z powodu chorób układu krążenia populacji objętej programem, poprzez wczesne wykrywanie, redukcję występowania i natężenia czynników ryzyka,

Cele dodatkowe:

- zwiększenie wykrywalności i skuteczności leczenia chorób układu krążenia,
- wczesna identyfikacja osób z podwyższonym ryzykiem chorób układu krążenia,

- promocja zdrowego stylu życia: niepalenia, prawidłowego odżywiania się, aktywności fizycznej.

PROGRAM KIEROWANY JEST DO OSÓB, KTÓRE:

- mają od 35 do 65 lat,
- nie mają rozpoznanej:
 - » cukrzycy,
 - » przewlekłej choroby nerek,
 - » rodzinnej hipercholesterolemii,
 - » choroby układu krążenia (nie wszystkie choroby układu choroby krążenia wykluczają z udziału w programie - zapytaj swojego lekarza lub pielęgniarkę POZ).
- nie korzystały z badań w ramach tego programu w ciągu ostatnich 5 lat profilaktyki CHUK (także u innych świadczeniodawców).

Świadczenia w ramach programu udzielane są bez skierowania, przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, do którego ubezpieczony jest zadeklarowany.

Lekarz przeprowadza wywiad z pacjentem oraz kieruje go na badania pozwalające określić kategorię ryzyka choroby układu krążenia.

KARTA BADANIA PROFILAKTYCZNEGO OBEJMUJE TAKIE INFORMACJE, JAK:

- obciążenia rodzinne (zawał serca, udar mózgu u ojca przed 55 r.ż.; u matki przed 60 r.ż.),
- palenie papierosów,
- przyjmowanie leków hipotensyjnych, hipolipemizujących,
- wykonywanie ćwiczeń fizycznych trwających powyżej 30 minut,
- wyniki badania fizykalnego,
- wynik oceny BMI,
- pomiary ciśnienia tętniczego,
- wyniki badań biochemicznych: cholesterol całkowity, cholesterol HDL, cholesterol LDL, trójglicerydy, glukoza na czczo.

Na tej podstawie lekarz dokonuje oceny ryzyka chorób układu krążenia oraz wskazuje zalecenia dla pacjenta: edukację lub dalszą diagnostykę i leczenie w poradni specjalistycznej.

CZYNNIKI RYZYKA I PODZIAŁ NA KATEGORIE RYZYKA CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA

- płeć męska oraz kobiety po menopauzie,
- mężczyźni > 45 lat, kobiety > 55 lat,
- palenie tytoniu powyżej 1 papierosa dziennie,

- nadciśnienie tętnicze,
- zaburzenia lipidowe: stężenie cholesterolu całkowitego, tri glicerydów,
- cukrzyca,
- otyłość,
- mała aktywność fizyczna (np. spacer, marsze, bieganie, jazda na rowerze, pływanie, aerobik) rzadziej niż 3 razy w tygodniu po 30 minut,

Ryzyko łagodne - osoby bez obecnych czynników ryzyka innych niż wiek i płeć.

Ryzyko umiarkowane - osoby z obecnością 3 i mniej czynników ryzyka, ale bez cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca i innych chorób układu krążenia.

Ryzyko duże - osoby z obecnością 4-5 czynników ryzyka innych niż wiek i płeć, ale bez cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca i innych chorób układu krążenia.

Ryzyko bardzo duże - osoby z obecnością powyżej 5 czynników ryzyka, osoby z cukrzycą, chorobą niedokrwinną serca i innymi chorobami układu krążenia.

Oddziałując na czynniki ryzyka można uzyskać obniżenie zachorowalności i umieralności z powodu chorób układu krążenia.



 Ministerstwo
Zdrowia
 **NFZ**
 Narodowy Fundusz Zdrowia
 Kujawsko-Pomorski Oddział Wojewódzki
 w Bydgoszczy


Zapraszamy

wszystkie Panie pomiędzy **25-64** rokiem życia na bezpłatne badanie **CYTOLOGICZNE** w ramach Programu Profilaktycznego Raka Szyjki Macicy, które:

-  w ciągu ostatnich 3 lat nie miała wykonywanego przesiewowego badania cytologicznego

Uwaga!

Pacjentki leczone z powodu nowotworu złośliwego szyjki macicy po zakończeniu kontroli onkologicznej (decyzję podejmuje lekarz prowadzący leczenie onkologiczne) ponownie mogą zostać objęte badaniami cytologicznymi.

Warto badać się systematycznie by nie dopuścić do rozwoju choroby!

REJESTRACJA: pn. - pt. 7.30 - 15.00
 telefonicznie:
261 417 300
 osobiście:
 10. Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SP ZOZ
 ul. Powstańców Warszawy 5
 85 - 681 BYDGOSZCZ
 Budynek Nowej Polikliniki (parter)

 Ministerstwo
Zdrowia
 **NFZ**
 Narodowy Fundusz Zdrowia
 Kujawsko-Pomorski Oddział Wojewódzki
 w Bydgoszczy


Zapraszamy

wszystkie Panie pomiędzy **45 -74** rokiem życia na bezpłatne badanie **MAMMOGRAFICZNE** w ramach Programu Profilaktycznego Raka Piersi, które:

-  w ciągu ostatnich 2 lat nie miały mammografii w ramach profilaktyki zdrowotnej (przy określaniu wieku należy wziąć pod uwagę rok urodzenia)
-  zakończyły leczenie raka piersi i 5-letni proces monitorowania po zakończonym leczeniu – zalecenie badania co 12 miesięcy.
-  zakończyły okres 5 lat od leczenia chirurgicznego raka piersi i pozostają w trakcie uzupełniającej hormonoterapii (HT) – zalecenie badania co 12 miesięcy

Warto badać się systematycznie by nie dopuścić do rozwoju choroby!

REJESTRACJA: pn. - pt. 7.30 - 15.00
 telefonicznie:
261 417 310
 osobiście:
 10. Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SP ZOZ
 ul. Powstańców Warszawy 5
 85 - 681 BYDGOSZCZ
 Budynek Nowej Polikliniki (parter)

Na badanie mammograficzne koniecznie prosimy zabrać zdjęcie i wyniki poprzednich badań!

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

10. WOJSKOWEGO SZPITALA KLINICZNEGO
Z POLIKLINIKĄ SP ZOZ W BYDGOSZCZY



ZAPRASZAMY PAŃSTWA DO SKŁADANIA DEKLARACJI DO NASZYCH LEKARZY RODZINNYCH

OFERUJEMY:

- PROFESJONALNE USŁUGI LEKARSKIE I PIELĘGNIARSKIE
- KOMPLEKSOWE BADANIA DIAGNOSTYCZNE W JEDNYM MIEJSCU
- NOWOCZESNE GABINETY

Już dziś zapisz się
do NASZEGO lekarza rodzinnego

REJESTRACJA 261 417 300

Oddaj krew

- podziel się tym
bezcennym darem!

**ŁĄCZY NAS KREW, KTÓRA RATUJE ŻYCIE
BO TĘTNI W NAS DOBRO**

Krew była, jest i zawsze będzie potrzebna. Nie można jej wyprodukować ani pozyskać jej składników laboratoryjnie. Krew można otrzymać wyłącznie od drugiego człowieka.

Krew może oddać każda zdrowa osoba w wieku 18-65 lat, o wadze ciała powyżej 50 kg, legitymująca się dokumentem ze zdjęciem stwierdzającym tożsamość.

Przed oddaniem krwi dobrze się wyśpij, wypij około 2 litrów płynów (wody lub soków), zjedz lekkostrawny, niskotłuszczowy posiłek, ogranicz palenie papierosów i nie pij alkoholu.

Sprawdź na www.twojakrew.pl

Ministerstwo
Zdrowia

www.gov.pl/zdrowie

NCK
NARODOWE CENTRUM KREW

www.gov.pl/nck

twoja krew
moje życie

www.twojakrew.pl

Kampania społeczna „Twoja krew, moje życie” realizowana w ramach programu polityki zdrowotnej pn. „Zapewnienie samowystarczalności Rzeczypospolitej Polskiej w krew i jej składniki na lata 2021-2026”, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.



Centrum
Monitorowania
Jakości w Ochronie Zdrowia



Szanowni Państwo,

Centrum Monitorowania Jakości w Ochronie Zdrowia przeprowadza badanie doświadczeń pacjenta ze świadczonej opieki. Do udziału w badaniu zaproszeni są wszyscy pacjenci naszego szpitala. Badanie przeprowadzone jest w formie anonimowej ankiety elektronicznej.

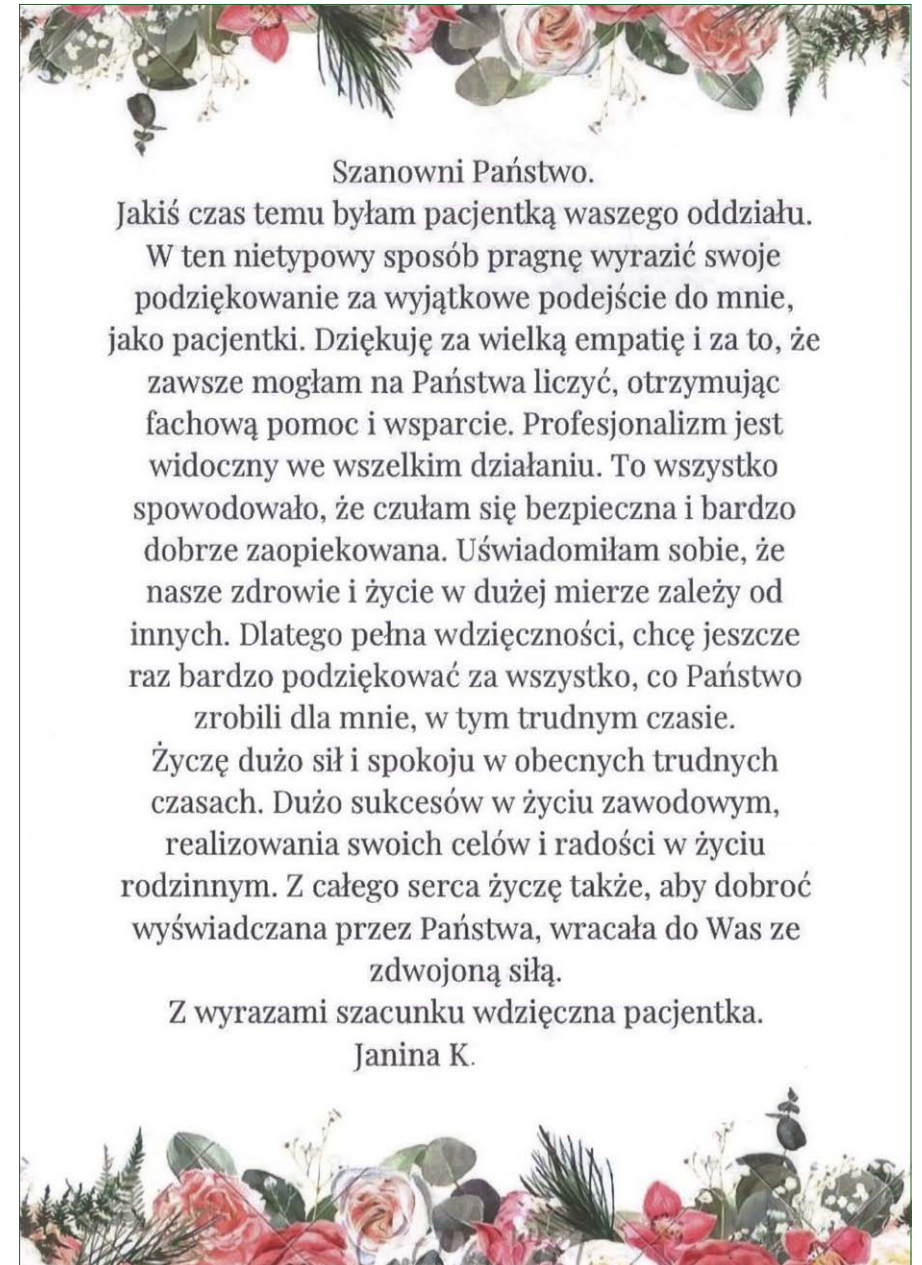
Państwa opinia jest dla nas ważna! Pozwoli Państwu mieć realny wpływ na jakość leczenia i rozwój naszej jednostki. Dziękujemy!



Kwestionariusz ankiety dostępny jest poprzez stronę internetową:
www.cmj.org.pl/ankiety/10wsk
lub po zeskanowaniu kodu QR



Podziękowania dla personelu Kliniki Chirurgii



Szanowni Państwo.

Jakiś czas temu byłam pacjentką waszego oddziału.

W ten nietypowy sposób pragnę wyrazić swoje podziękowanie za wyjątkowe podejście do mnie, jako pacjentki. Dziękuję za wielką empatię i za to, że zawsze mogłam na Państwa liczyć, otrzymując fachową pomoc i wsparcie. Profesjonalizm jest widoczny we wszelkim działaniu. To wszystko spowodowało, że czułam się bezpieczna i bardzo dobrze zaopiekowana. Uświadomiłam sobie, że nasze zdrowie i życie w dużej mierze zależy od innych. Dlatego pełna wdzięczności, chcę jeszcze raz bardzo podziękować za wszystko, co Państwo zrobili dla mnie, w tym trudnym czasie.

Życzę dużo sił i spokoju w obecnych trudnych czasach. Dużo sukcesów w życiu zawodowym, realizowania swoich celów i radości w życiu rodzinnym. Z całego serca życzę także, aby dobroć wyświadczana przez Państwa, wracała do Was ze zdwojoną siłą.

Z wyrazami szacunku wdzięczna pacjentka.

Janina K.

KALENDARZ BIEGÓW ORGANIZOWANYCH W BYDGOSZCZY

Data	Nazwa wydarzenia
14.04.2024 r.	Bydgoski Bieg Urodzinowy
05.05.2024 r.	Wings for life Bydgoszcz
05.05.2024 r.	5. Wiosenny Festiwal Biegowo-Duathlonowy
11.05.2024 r.	Botaniczna Piątka - edycja wiosenna
08.06.2024 r.	XVII Terenowa Masakra
09.06.2024 r.	XVII Terenowa Masakra
15.06.2024 r.	Runmageddon Bydgoszcz 2024
15.06.2024 r.	19. Nocny Maraton Kanału Bydgoskiego
22.06.2024 r.	Sen Nocy Letniej
30.06.2024 r.	Kamienna 5
27.07.2024 r.	TriMotion

Źródło: <https://biegi.bydgoszcz.pl/>

NASZE PORTALE SPOŁECZNOŚCIOWE



Szanowni Państwo,

Chcielibyśmy dzielić się ze wszystkimi pracownikami, jak i miłośnikami Naszego Szpitala najważniejszymi informacjami z dnia codziennego. Dlatego też serdecznie zapraszamy do odwiedzania Nas na Facebooku. Oficjalny profil pod nazwą 10. Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SPZOZ w Bydgoszczy, łączy pracowników, pacjentów, jak i fanów naszego szpitala. Zachęcamy do polubienia, śledzenia aktualności, oraz komentowania najciekawszych wydarzeń.

Na Facebooku znajdziecie Nas pod adresem:
www.facebook.com/10WSK

Serdecznie zapraszamy
Sekcja Organizacyjno - Promocyjna



ZGŁOSZENIE PRAC AUTORSKICH

Redakcja Biuletynu Valetudinaria 10. Wojskowego Szpitala Klinicznego z Polikliniką SP ZOZ zachęca wszystkich pracowników Szpitala do przesyłania i umieszczania autorskich artykułów na łamach biuletynu, który wydawany jest w systemie kwartalnym dla pacjentów i załogi 10. WSzKzP SP ZOZ w Bydgoszczy.

Szczegóły odnośnie możliwości publikacji oraz zgłoszenia przyjmuje Sekcja Organizacyjno - Promocyjna

e-mail: marketing@10wsk.mil.pl, tel. 261 417 461

**10. WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
W BYDGOSZCZY**

ul. Powstańców Warszawy 5, 85-681 Bydgoszcz
tel. 261 417 220, fax 261 416 110
e-mail: szpital@10wsk.mil.pl

www.10wsk.mil.pl

