zdrowe życie

biuletyn Zespołu Przychodni Specjalistycznych Sp. z o.o. w Tarnowie
nr 17, styczeń - marzec 2016

ZPS

puls przychodni

Lekarz z doktoratem

Tytuł doktora nauk medycznych uzyskała lek. med. Barbara Stanula, która jest zatrudniona między innymi w Zespole Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie. Stopień został nadany przez Radę Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi na podstawie pracy naukowej „Czynniki determinujące tolerancję wysiłku fizycznego oraz nasilanie się niewydolności serca u osób po 75. roku życia". Promotorem w przewodzie doktorskim był prof. dr hab. Jarosław Kasprzak, kierownik Katedry i Kliniki Kardiologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

Dr n. med. Barbara Stanula jest specjalistą kardiologii oraz chorób wewnętrznych. W ZPS pracuje w poradni kardiologicznej (we wtorki w godz. 8-14 oraz w piątki w godz. 8-15), a także w pracowni USG przy ul. Marii Skłodowskiej-Curie 1 w Tarnowie, badając pacjentów w poniedziałki w godz. 8-15.

Wzmocnienie pracowni

Doktor n. med. Żanna Pastuszak od marca pracuje w Pracowni EMG Zespołu Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie. Absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego współpracuje z kilkoma przychodniami i szpitalami z terenu województwa mazowieckiego oraz łódzkiego, przeprowadzając badania elektroneurograficzne i elektromiograficzne stosowane w diagnostyce między innymi zespołu cieśni nadgarstka, tężyczki, miastenii, polineuropatii, uszkodzeń nerwu strzałkowego i łokciowego.

Stopień doktora nauk medycznych uzyskała w ubiegłym roku. Rozprawa doktorska pt. „Ocena skuteczności i bezpieczeństwa leczenia mitoksantronem chorych na stwardnienie rozsiane" powstała pod okiem prof. dr hab. n. med. Adama Stępnia, kierownika Kliniki Neurologii Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie.

Badania analityczne także przy ul. Mostowej

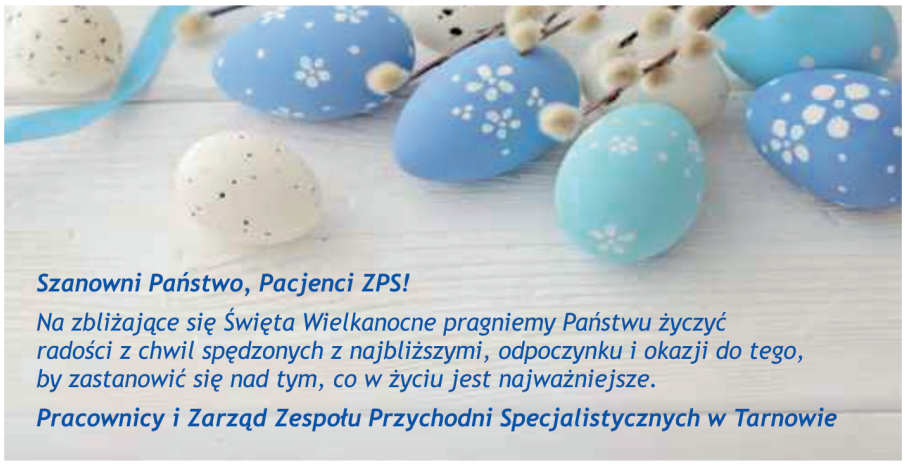
Łatwiejszy i szybszy dostęp do badań analitycznych to główne korzyści dla pacjentów Zespołu Przychodni Specjalistycznych, wynikające z uruchomienia nowego punktu pobrań w budynku przy ul. Mostowej 6. Decyzja w tej sprawie to reakcja na oczekiwania i sugestie pacjentów.

- Nowy punkt umożliwi pacjentom szybszy dostęp do badań analitycznych, zwłaszcza tym osobom, które mieszkają w okolicach ulicy Mostowej bądź korzystają z poradni tam zlokalizowanych – informuje Beata Holik – Januś , kierownik Działu Diagnostyki Medycznej Zespołu Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie. W punkcie przy ul. Mostowej 6 można wykonywać badania zarówno na podstawie skierowania od lekarza zatrudnionego w ZPS, jak i z jednostki, z którą ZPS ma zawartą umowę podwykonawstwa. Równocześnie można korzystać z badań prywatnych.

Materiał do badań analitycznych jest pobierany w gabinecie nr 67 od poniedziałku do piątku od godz. 7 do 11. Rejestracja pacjentów odbywa się codziennie od godz. 7 do 10.45 we wspólnej rejestracji do badań laboratoryjnych, RTG i densytometrii, która znajduje się w budynku B na parterze obok szatni dla pacjentów.

W Pracowni Diagnostyki Laboratoryjnej ZPS są wykonywane badania z zakresu m.in.: hematologii, hormonów, analityki ogólnej, markerów nowotworowych czy chorób zakaźnych.

Dotychczasowy punkt pobrań przy ul. Marii Skłodowskiej-Curie 1 funkcjonuje bez zmian. Wyłącznie tutaj można także uzyskać merytoryczne informacje o badaniach.



Cierpliwa rehabilitacja niemowlaka i noworodka

To właśnie tutaj trafiają najmłodsi pacjenci Zespołu Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie. Niektórzy z nich nie potrafią jeszcze ani mówić ani chodzić i wymagają szczególnego podejścia. Prowadzona w gabinetach przy ul. Mostowej 6 rehabilitacja dzieci to wyjątkowa oferta w skali Tarnowa. – Poza nami nie ma żadnej innej przychodni w mieście, która świadczyłaby usługi rehabilitacyjne także dla niemowląt – podkreślają rehabilitantki.

Sześcioosobowy zespół złożony wyłącznie z kobiet na brak pracy nie narzeka. W ciągu piętnastu lat działalności w strukturach Zespołu Przychodni Specjalistycznych w gabinetach przy ul. Mostowej 6 przewinęły się już tysiące pacjentów. Większość z nich trafia tutaj w ramach świadczeń refundowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, korzystając z pomocy na miejscu lub z wizyt domowych. Liczba chętnych znacznie przekracza limit określony kontraktem z NFZ i chcąc skorzystać z zabiegów trzeba zapisywać się odpowiednio wcześnie. Tym, którzy w limicie się nie zmieszczą, pozostają wizyty prywatne.Każda z sześciu rehabilitantek wykonuje usługi komercyjne – podkreśla rehabilitantka Jolanta Nędzka.

W Zespole Przychodni Specjalistycznych wykonywane są komercyjne świadczenia z zakresu rehabilitacji niemowląt, dzieci i młodzieży.

Pracują rękami

Pacjenci trafiają tu z różnych powodów. W przypadku jednych to skutek problemów przy porodzie, w przypadku innych to wady wrodzone, a jeszcze inni zmagają się z wadami nabytymi. - Nie można mówić o jakiejś dominującej grupie schorzeń. Są pacjenci z wadami genetycznymi, porażeniem mózgowym, z różnymi urazami, wadami postawy, skoliozami… Słowem, pełne spektrum - relacjonuje Beata Smosna, rehabilitantka.Praca zaczyna się o godzinie 7 i trwa do godziny 18. – Najczęściej pracujemy własnymi rękami, których żaden sprzęt nie zastąpi – objaśnia Beata Smosna, rehabilitantka.

Trudny pacjent

Z fachowej pomocy korzystają tu dzieci w różnym wieku: od noworodków do nastolatków, wchodzących w dorosłość. Do południa dominują niemowlaki, a po południu - młodzież szkolna. O ile usługi rehabilitacyjne dla dorosłych świadczy wiele ośrodków w mieście, to oferta rehabilitacyjna dla dzieci jest już znacznie skromniejsza. Rehabilitantki z ul. Mostowej 6 nie mają w Tarnowie praktycznie żadnej konkurencji, jeśli chodzi o noworodki i niemowlaki. – Jako jedynie w mieście tym się zajmujemy – zaznacza rehabilitantka Elżbieta Tarczoń. Powód jest prozaiczny. – Jest obawa przed rehabilitacją noworodków i niemowlaków, bo najmłodsze dzieci wymagają wyjątkowej uwagi i szczególnego podejścia – tłumaczy. Maluch nie rozumie poleceń, wszystko trzeba wykonywać za dziecko. Nie da się mu wyjaśnić po co potrzebne jest takie czy inne ćwiczenie, trudno też wytłumaczyć na czym ono polega. – Trzymiesięcznemu dziecku nie można powiedzieć: „Przewróć się na brzuch!", czy „Ugnij nogę w kolanie!". To trzeba zrobić – dodaje Beata Smosna. Starsze dzieci czasem wymagają wcale nie mniejszej uwagi. Wśród pacjentów nie brakuje dzieci autystycznych, co powoduje, że rehabilitanci muszą stosować szczególne metody, by w ogóle „złapać" kontakt z pacjentem. Na tym tle powstają często nieprozumienia. – Niejednokrotnie ludziom przyglądającym się naszej pracy z zewnątrz wydaje się, że my się bawimy. To skutek braku wiedzy na temat specyfiki tej pracy – komentuje Jolanta Nęcka.

Widać skutki

Z wiedzy rehabilitantek Zespołu Przychodni Specjali-

Doświadczony zespół terapeutów prowadzi:

- terapię indywidualną
- kompleksową rehabilitację w zakresie wczesnej interwencji terapeutycznej niemowląt
- korekcję wad postawy
- gimnastykę indywidualną i grupową
- monitorowanie rozwoju fizycznego dzieci
- cykliczny instruktaż ćwiczeń domowych
- konsultacje dotyczące rozwoju i prawidłowej postawy dziecka
- edukację w zakresie pielęgnacji niemowląt i profilaktyki kręgosłupa dzieci.

Pracujemy metodami:

- NDT
- PNF
- FITS
- mobilizacje
- PIR-y.

Oferujemy terapię w takich problemach zdrowotnych jak:

- wcześniactwo
- zespoły obniżonego lub wzmożonego napięcia mięśniowego
- wady postawy
- skoliozy
- urazy ortopedyczne
- wady i zniekształcenia stóp (koślawość, szpotawość, płaskostopie)
- koślawość i szpotawość kolan
- wady rozwojowe rdzenia kręgowego i mózgu
- choroby nerwowo-mięśniowe (dystrofie, zanik rdzeniowy mięśni)
- mózgowe porażenie dziecięce (MPDz)
- choroby genetyczne
- po zabiegach operacyjnych

stycznych w Tarnowie korzystają nie tylko mieszkańcy Tarnowa. Po pomoc przyjeżdżają tu rodzice z dziećmi z całego regionu, a nawet z Nowego Sącza, Krakowa czy Buska Zdroju. Niektórych przyciągają krótsze terminy oczekiwania, innych dobra opinia o jakości pracy. O tej ostatniej decydują efekty, które równocześnie są też źródłem największej satysfakcji z pracy. – Gdy widać poprawę, to jest powód do zadowolenia – podkreśla Elżbieta Tarczoń. Przykładów na skuteczność zabiegów nie brakuje. Rehabilitanci obserwują je sami podczas kolejnych zajęć, a niejednokrotnie sygnalizują je także rodzice. Małe dziecko opóźnione ruchowo, które długo nie potrafi samo usiąść, obrócić się czy wykonać innych prostych czynności pod wpływem ćwiczeń zaczyna robić to, co z reguły w jego wieku jest normą. Nie ma zasady, która by mówiła o tym, jak długo trzeba czekać na poprawę. Każde dziecko ma inne problemy i wymaga indywidulanego podejścia, ale w każdym przypadku konsekwencja przynosi dobre efekty. Czasem wystarczy kilka wizyt, innym razem potrzebne są całe lata. Przypadków dzieci, które jako niemowlaki przeszły wylew i zostały porażone połowiczo, a wskutek żmudnej rehabilitacji przy ul. Mostowej zaczynają chodzić, nie brakuje.

Kluczowa cierpliwość

Rodzice doceniają skutki profesjonalizmu. Często już po zakończeniu wizyt w przychodni odwiedzają rehabilitantki z dziećmi, dziękując za pomoc. Inni kończąc 18 rok życia żałują, że ze względu na wiek nie mogą kontynuować zajęć przy ul. Mostowej. Bywa, że dawne pacjentki przychodzą już z własnymi dziećmi. Wiedza, że tutaj mogą liczyć nie tylko na zawodowe kwalifikacje, ale także na ogromne doświadczenie i niespożyte pokłady cierpliwości, która w tym zawodzie jest chyba jedną z najważniejszych cech warunkujących sukces.

Godziny wykonywania zabiegów (prywatnie)

Zabiegi umawiać można telefonicznie pod nr 14 63 24 225, od poniedziałku do piątku w godz. 7.00 – 18.00.

poniedziałek	7.00 – 8.00;	10.30 – 11.30;	13.30 – 14.30;	17.00 – 18.00
wtorek	7.30 – 8.30;	10.30 – 12.00;	13.30 – 15.00;	17.00 – 18.00
środa	7.00 – 8.00;	10.30 – 11.30;	13.30 – 14.30;	17.00 – 18.00
czwartek	7.30 – 8.30;	10.30 – 12.00;	13.30 – 15.00;	17.00 – 18.00
piątek	7.00 – 8.00;	10.30 – 11.30;	13.30 – 14.30;	17.00 – 18.00

wizyta domowa

Trudny okres dla pacjentów

Lek. med.
IRENA RAJTAR,
specjalista chorób płuc,
lekarz chorób wewnętrznych

Jesień, zima i wczesna wiosna, czyli okres zmiennych warunków atmosferycznych i narażenia na infekcje sprzyja zaostrzeniu POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc). Więcej pacjentów odczuwa wówczas skutki, a przebieg zaostrzenia jest znacznie cięższy niż w miesiącach letnich, gdy temperatura jest ustabilizowana. Osoby, które są dobrze zorientowane w przebiegu swojej choroby wiedzą, kiedy zbliża się zaostrzenie objawów i najczęściej rozpoczynają od zwiększenia częstotliwości zażywania leków wziewnych – mają pełne prawo do dodatkowej dawki leku. Lekarz ustala granicę zażywania leków, natomiast pacjent znający swoją chorobę musi sprawować pełną kontrolę nad nią i samodzielnie zwiększyć częstotliwość bądź dawkę zażywanych lekarstw.

Zmiana koloru wydzieliny sugeruje, że doszło do infekcji. Osoba cierpiąca na POChP ma po nocy męczący kaszel z odkrztuszaniem wydzieliny. Zmiana koloru z białej (przeźroczystej) na żółty jest sygnałem do wizyty u lekarza. Nie musi przy tym występować gorączka. Przy zielonym kolorze wydzieliny antybiotykoterapia jest obowiązkowa.

Z biegiem lat pacjenci częściej zapadają na infekcje, a wraz z upływem czasu do POChP dołącza niewydolność krążenia, co powoduje jeszcze większą podatność na infekcje i mniejszą tolerancję wysiłku. Dlatego chory czasami nie wie czym jest spowodowana duszność. Powszechny problem stanowią antybiotyki przepisywane przez lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej na zbyt krótki okres. U pacjenta zmagającego się z POChP nie widać skuteczności antybiotykoterapii po 2-3 dniach. Lekarz rodzinny często wykazuje się niecierpliwością i zmienia na kolejny antybiotyk. Pacjent powinien otrzymywać jeden antybiotyk przez minimum 10 dni.

Jakie są sygnały ostrzegawcze mówiące o tym, że możemy cierpieć na POChP? Przede wszystkim zwiększenie częstotliwości kaszlu, który jest bardziej wilgotny. Następuje zmiana koloru wydzieliny i większe jej odkrztuszanie. Dołącza się też duszność spoczynkowa – pacjent nawet podczas ubierania się odczuwa duszność. Oprócz tego występują zmiany osłuchowe, chory słyszy tzw. granie w piersiach. Do klasycznych objawów należy zaliczyć także uczucie ściskania w klatce piersiowej.

Zapobieganie rozwojowi choroby polega na do bólu systematycznym zażywaniu wdrożonych przez specjalistę leków wziewnych. To leczenie na całe życie. Każda próba odstawienia leków powoduje zaostrzenie dolegliwości. Przy systematycznym zażywaniu leków pacjent ma mieć poczucie zdrowia.

Mikromasaż na reumatyzm

W nowy aparat typu aerodyn, służący do wykonywania zabiegów fluidoterapii wyposażono Przychodnię Rehabilitacyjną przy ul. Mostowej 6 w Tarnowie. Urządzenie jest przydatne w leczeniu zmian zwyrodnieniowych czy reumatycznych.

Jeden zabieg trwa około 20 minut. – W aparacie nagrzewany jest śrut kukurydziany. Pacjent wkłada ręce do komory urządzenia, w którym następuje mikromasaż – tłumaczy Aleksandra Solak, fizjoterapeuta w ZPS. Rejestracja odbywa się w Przychodni Rehabilitacyjnej ZPS przy ul. Mostowej. Z zabiegów wykonywanych z użyciem aparatu można korzystać prywatnie po uprzednim zarejestrowaniu się. Koszt zabiegu to 7 zł.

Pod opieką fizjoterapeutów

Obsługę medyczną uczestnikom Mistrzostw Polski Krajowego Zrzeszenia LZS w kolarstwie przełajowym zapewnili fizjoterapeuci z Zespół Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie. Do rywalizacji odbywającej się na terenach zielonych osiedla Legionów, Dirt Parku oraz na parkingu Gemini Park Tarnów stanęło około 100 miłośników ekstremalnego ścigania.

Pracownicy ZPS świadczyli głównie usługi z zakresu masażu startowego, mającego na celu przygotowanie i rozgrzanie mięśni oraz powysiłkowego, który prowadzi do jak najszybszego rozluźnienia mięśni po przejeździe. – Niektórzy zawodnicy przychodzili ze starymi urazami, udzieliliśmy sporo porad. Ogółem świadomość osób uprawiających sport jest coraz szersza. Widzą pozytywne efekty odnowy biologicznej chociażby w kriokomorze - mówi Jakub Kwiek, fizjoterapeuta w Zespole Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie.

znajdź nas na facebooku i na www.zps.tarnow.pl

zdrowe liczby

Ponad 15 000

osób w ubiegłym roku skorzystało z szybkiej ścieżki diagnostycznej w Zespole Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie jako tzw. pacjenci pierwszorazowi. To efekt wprowadzonych od początku stycznia 2015 roku nowych zasad świadczenia usług zdrowotnych, zgodnie z którymi przeprowadzanie niezbędnych badań, postawienie diagnozy i rozpoczęcie terapii powinno w miarę możliwości nastąpić w ciągu 42 dni.

Przypomnijmy, że pacjentem pierwszorazowym jest osoba, która w ciągu 2 lat nie była diagnozowana w danej poradni w ramach NFZ. Pakiet obejmuje poradnie: reumatologiczną, neurologiczną, endokrynologiczną, kardiologiczną, dermatologiczną, pulmonologiczną, gastrologiczną, alergologiczną, nefrologiczną, hematologiczną, diabetologiczną, leczenia bólu i chorób zakaźnych. W większości przypadków dotyczy to również dziecięcych poradni.

– Pacjentem pierwszorazowym nie jest natomiast osoba, która dostaje skierowanie, na przykład, z oddziału kardiologicznego do poradni kardiologicznej, ponieważ przychodzi do poradni już z postawioną diagnozą w celu kontroli jego stanu zdrowia i reakcji na już wdrożone leczenie – tłumaczy Aldona Tabiś, koordynatorka medyczna odpowiedzialne w ZPS za opiekę nad tego typu pacjentami.

za parawanem

Ewa Borowska - Sądowicz

Stanowisko pracy/funkcja: **kierownik Ośrodka Rehabilitacji Dziennej, lekarz Poradni Neurologicznej**

Kwalifikacje: **specjalista rehabilitacji medycznej, neurolog**

W dzieciństwie marzyłam...
o posiadaniu psa i ciekawym życiu. Wyobrażałam sobie siebie jako detektywa albo podróżnika, gdzieś na krańcach świata. Kiedy byłam trochę starsza chciałam zostać „Schliemannem w spódnicy". Lekarzem zostać nie planowałam. Zdecydował, jak to często w życiu bywa, przypadek(?). Wtedy pomyślałam, że „Może jednak?" i tak się zaczęło.

Najważniejszy dzień w życiu
Było tych dni bardzo ważnych co najmniej kilka, nie wiem czy potrafiłabym wybrać ten najważniejszy. Chyba, że powiem przewrotnie - ten, w którym pojawiłam się na tym świecie. :)

Największy sukces życiowy
Wierzę, że wciąż jeszcze przede mną.

Najlepszy sposób wypoczynku
Piękne widoki, mile towarzystwo i CZAS - wolny, leniwie płynący, bez pośpiechu i ciągłego spoglądania na zegarek. A wtedy nie ma znaczenia, czy to wędrówki po górach, żagle, spacer brzegiem morza czy zwiedzanie jakiegoś uroczego zakątka świata. A krótkodystansowo - ciekawa książka i eksperymenty kulinarne.

Najbardziej irytuje mnie
Zdecydowanie zbyt wiele i dlatego powoli uczę się nabierać do tego dystansu.

Mam słabość do...
Tortu makowego. :)

Moja praca to dla mnie...
Po prostu mój zawód, który kiedyś sama wybrałam i staram się go wykonywać najlepiej jak potrafię.