

# O ZDROWIU SŁÓW KILKA...

## Przytul mnie mamo!!!



*„Im więcej dotyku człowiek doświadcza w okresie dzieciństwa, tym będzie spokojniejszy w życiu dorosłym”*

*M. Sundelrand*

**M**iłość do dziecka, wyrażona dotykiem, to budowanie ciepłej więzi, to inwestycja na przyszłość. Dziecko przytulane, głaskane, dotykane z miłością, będzie prezentowało takie same reakcje w życiu dorosłym. Będzie czuć wsparcie i bezpieczeństwo, będzie szczęśliwszym człowiekiem. Dotyk działa antystresowo, powoduje wydzielanie w mózgu hormonu wzrostu GH i endorfin – substancji chemicznych, które powodują przyspieszenie rozwoju i niwelują skutki stresu. Najważniejsze w rozwoju emocjonalnym dziecka są pierwsze 3 lata życia. To okres, w którym rozwija się ono najszybciej. Najważniejsze na tym etapie rozwoju jest poczucie bezpieczeństwa, bliski kontakt z rodzicami i zaspakajanie potrzeb dziecka w wielu sferach.

Z doświadczenia wiemy, że każdy z nas ma jakiś „patent”

na wychowanie swoich dzieci, ale dotyku i czułości nigdy nie jest za wiele – to przecież nic nie kosztuje, a może przynieść same korzyści: lepszy rozwój naszych dzieci, lepsze samopoczucie (ich i nasze). **Przytulając i nosząc dzieci inwestujemy w całe ich życie – to najcenniejszy i najbardziej trwały dar.** Nasze dzieci niczego nie potrzebują bardziej niż poczucia bliskości i bezpieczeństwa. Dziecko, które w dzieciństwie jest często przytulane, zyskuje predyspozycje do większej pogody ducha w dorosłym życiu oraz fundament dla satysfakcjonujących relacji społecznych. Dziecko przytulane to także dziecko szczęśliwsze, któremu łatwiej będzie znosić rozłąkę – nie będzie ona wzbudzać strachu przed opuszczeniem. A jak może to wyglądać w życiu codziennym: Oto kilka wskazówek:

- tulenie do piersi niemowlę,
- delikatne głaskanie, poklepywanie po pleckach, dotykanie brzuszka i stópek przy przewijaniu,
- uśmiechanie się do dziecka przy przewijaniu pieluszki,
- zabawy w masażyki np. „pisze pani na maszynie”, „idzie rak nieborak”,
- wszelkie sytuacje, w których dziecko siedzi na kolanach rodzica np. podczas czytania książeczek, oglądania bajek,
- zabawy ze starszymi dziećmi w gilgotki, turlanki, zabawa w konika czy wspólne ćwiczenia korekcyjne.

**Okres wczesnego dzieciństwa tak szybko mija, dzieci tak szybko dorastają, więc... przytulajmy je jak najwięcej, kiedy są małe!**

**mgr Violetta Pocięcha  
położna POZ w SPZPOZ w Muszynie**

## Dlaczego badania przesiewowe są tak ważne dla zdrowia dzieci?

**K**ażdy rodzic chce by jego dziecko było zdrowe, szczęśliwe i prawidłowo się rozwijało. Nie ma lepszego „lekarstwa” niż profilaktyka. A badania przesiewowe należą właśnie do tej grupy badań. Wykonywane są przede wszystkim w szkołach przez pielęgniarki szkolne lub podczas tzw. bilansu zdrowia dziecka w przychodni. Dlaczego są tak ważne? Ponieważ ich celem jest wczesne wykrywanie zaburzeń w okresie, gdy można jeszcze odwrócić proces chorobowy lub zahamować



tempo jego rozwoju. Praktyka pokazuje, że nieraz pewne symptomy choroby nie są takie widoczne dla rodziców, którzy przebywają stale ze swoimi dziećmi jak dla pielęgniarki szkolnej, która przy zastosowaniu podstawowych testów jest w stanie sprawdzić czy nasze dziecko ma problem np. ze wzrokiem, słuchem, czy pojawiają się wady postawy czy ciśnienie tętnicze jest w normie dla jego wieku. **W chwili obecnej dzieci wykonywane mają badania przesiewowe w trzech okresach rozwojowych:**

1. przedszkolnym (od 3 do 7 lat)
2. młodszym wieku szkolnym (od 7 do 11 do 12 lat)
3. dorastania (od 11-12 do 17-18 lat).

Testy przesiewowe są badaniami wstępnymi mającymi na

celu ustalenia rozpoznania, a jeżeli wynik jest dodatni - przekazania informacji zwrotnej rodzicom o podejrzeniu zaburzenia lub choroby i konieczności dalszej diagnostyki u lekarza rodzinnego lub lekarza specjalisty. Jeżeli macie drodzy rodzice pewne podejrzenia lub wątpliwości związane z rozwojem swoich dzieci zapraszamy do kontaktu z nami czy to w szkole czy w ośrodku zdrowia. Chętnie Państwu pomożemy wykonując Waszym dzieciom choćby podstawowe testy przesiewowe w szkole lub w ośrodku zdrowia. Zapraszam.

**Krystyna Orzeszek**  
**Pielęgniarka szkolna**  
**Koordinator programu szczepień dzieci**  
**w SPZPOZ w Muszynie**

# Na jaką opiekę może liczyć osoba starsza i jej rodzina?

**W**raz z dojrzałym wiekiem doświadczamy często wielu schorzeń, które utrudniają wykonywanie codziennych prac. Choroby przewlekłe, trudno gojące się rany – to częste nasze „bolączki” z którymi musimy sobie radzić na co dzień. Warto wiedzieć, że są osoby, które mogą nam w tym pomóc. Takimi osobami są pielęgniarki pracujące w środowisku, które w ramach publicznego systemu zdrowia wykonują czynności medyczne oraz starają się pomóc rodzinie w zorganizowaniu jak najlepszej pomocy osobie chorej. Na jakie usługi może liczyć chory lub niesamodzielny człowiek i jakich formalności należy dopełnić – w kilku słowach postaramy się poniżej odpowiedzieć.

## **Opieka pielęgniarki środowiskowo-rodzinnej**

Osobom chorym (przewlekłe, niesamodzielnym czy po wyjściu ze szpitala) przysługuje prawo do pielęgniarskiej opieki środowiskowej, która polega m.in. na bezpośredniej pomocy pielęgniarki w domu pacjenta. Pielęgniarka, która odwiedza pacjenta w domu może pomóc w podaniu leków (wykona zastrzyk, podłączy kroplówkę), zmierzy ciśnienie, pobierze krew do badań, pomoże w pielęgnacji ran, utrzymaniu higieny stomii lub cewnika. Jednym z głównych zadań pielęgniarki rodzinnej jest także edukacja rodziny w zakresie pielęgnacji chorego w warunkach domowych. Pielęgniarka udzieli również informacji o refundacjach przysługujących danemu schorzeniu np. doradzi jak uzyskać dofinansowanie do sprzętu medycznego (wózka inwalidzkiego, łóżka rehabilitacyjnego, materaca przeciwoleżynowego) oraz wyrobów medycznych przysługujących co miesiąc (pieluchomajtki, wkładki anatomiczne). Ważne jest by osoby starsze nie wstydziły się swoich schorzeń i tego, że potrzebują pomocy, zwłaszcza, że każda z tych osób dokonała zapewne wyboru swojej pielęgniarki środowiskowej i taka pomoc im przysługuje.

**Choroby przewlekłe?  
Trudno gojące się rany?  
Warto wiedzieć, że są osoby, które mogą pomóc!**

## **Opieka pielęgniarki długoterminowej domowej**

W razie przewlekłej choroby lub unieruchomienia pacjent może zostać objęty długoterminową opieką pielęgniarską na wniosek lekarza w ramach świadczenia Narodowego Funduszu Zdrowia. Wówczas lekarz rodzinny wystawia stosowne skierowanie, określając stan chorego i rodzaj niezbędnej pomocy, a pielęgniarka wypełnia druk kwalifikacji wg. skali Bathel opisując stopień samodzielności chorej osoby m.in. w zakresie poruszania się czy czynności higienicznych. W ramach opieki długoterminowej pielęgniarka odwiedza pacjenta w jego domu co najmniej cztery razy w tygodniu. Do zadań pielęgniarki opieki długoterminowej domowej jest edukacja rodziny i pomoc rodzinie w zapewnieniu opieki zdrowotnej nad pacjentem w domu. Pielęgniarka w zależności od potrzeb pacjenta wykonuje opatrunki, pielęgnację cewnika czy rurki tracheotomijnej. Pielęgniarka pomaga także w pozyskaniu sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego niezbędnego do sprawowania opieki nad chorym pacjentem.

**Osoby starsze jak i ich rodziny zapraszamy do kontaktu z pielęgniarkami środowiskowymi SPZPOZ w Muszynie w budynku ośrodka zdrowia (gabinet pielęgniarki środowiskowo-rodzinnej i długoterminowej, pokój B1) lub pod nr tel. 18 471 40 37.**

**Barbara Kałuzińska**  
**Pielęgniarka środowiskowo-rodzinna**  
**w SPZPOZ w Muszynie**  
**Wiesława Koczur**  
**Pielęgniarka opieki długoterminowej domowej**  
**w SPZPOZ w Muszynie**





# Higiena wieku starszego

**D**banie o codzienną higienę osób, u których organizm wszedł w proces starzenia się jest nieodłącznym elementem ich życia. Higiena osobista u seniorów polega na zadbaniu o sferę zarówno fizyczną jak i psychiczną. Sposoby mające na celu dbanie o higienę są podobne w każdym wieku. Jedynie co je odróżnia, to fakt występowania u osób starszych chorób, które mogą się wiązać z naturalnym procesem starzenia się ich organizmu. Warto również zaznaczyć, że nieco inaczej dba się o higienę osobistą osoby, która jest sprawna ruchowo od tej, która stale leży. Podstawowym aspektem codziennej higieny jest mycie przynajmniej dwa razy na dobę, należy szczególnie zadbać o najbardziej newralgiczne części ciała: ręce, pachy czy miejsca intymne, czyli miejsca najbardziej podatne na podrażnienia. U osób leżących szczególnie należy zadbać o to, by nie pojawiły się odleżyny, które tworzą się w miejscach najbardziej narażonych na długotrwałe ucisk. Jeśli chory leży na plecach, pojawiają się tam, gdzie stale naciska materac, czyli wzdłuż kręgosłupa. Mogą też powstać na potylicy, małżowinach usznych, na łopatkach, łokciach, piętach, a także w miejscach stale uciskanych przez przykrycie np. na kolanach. Jeżeli chory leży na boku, odleżyny powstają w okolicy stawu biodrowego, na wewnętrznej stronie kolan,

**Podstawowym aspektem codziennej higieny jest mycie przynajmniej dwa razy na dobę...**

przy kostkach nóg i za uszami. Dlatego tak ważne jest by dużo częściej niż zwykle w trakcie dnia dbać o higienę osób leżących. Przy problemie nie trzymania moczu można używać środków przeznaczonych do pielęgnacji okolic intymnych narażonych na infekcje. Pieluchy, specjalne podpaski lub podkłady powinny się znaleźć w podstawowym wyposażeniu akcesoriów higienicznych osób starszych. Warto zaznaczyć, że osoba w podeszłym wieku może czuć się skrępowana, jeśli zaistnieje konieczność używania pieluch, ale poprzez rozmowę najbliżsi powinni próbować uświadomić starszej osobie konieczność używania akcesoriów higienicznych. Również ważne jest nawilżanie skóry, która z wiekiem traci zdolność przyswajania odpowiedniej ilości wody. Choroby skóry, jakie dotykają seniora, są najczęściej następstwem niedostatecznej pielęgnacji. W razie potrzeby najbliższe otoczenie powinno pomóc seniorowi w dbaniu o higienę. Przestrzeganie podstawowych zasad higieny osobistej to czynnik, który znacznie zwiększa komfort życia osoby starszej. Codzienna pielęgnacja powinna być nieodłącznym elementem dnia.

**Agata Rams**  
Pielęgniarka długoterminowej opieki domowej  
w SPZPOZ w Muszynie

## Szczęśliwy kręgosłup

**W**ielu ludzi skarży się na dolegliwości związane z kręgosłupem. Niewielu jednak wie jak o niego zadbać by był „szczęśliwy” i nie stwarzał nam kłopotu. Kręgosłup jest rusztowaniem dla całego naszego organizmu, pełni również funkcję ochronną dla rdzenia kręgowego (magistrali naszego układu nerwowego), a razem z żebrami chroni narządy wewnętrzne. Kręgosłup człowieka składa się z kręgów i krążków międzykręgowych. Jest nierozzerwalnie związany z mięśniami i więzadłami. Kręgi zbudowane są z trzonów, wyrostków oraz łuków kręgowych, które otaczają kanał kręgowy. Są to struktury chroniące nasz rdzeń kręgowy przed uszkodzeniem. Pomiędzy trzonami kręgów znajdują się krążki międzykręgowe powszechnie zwane dyskami. Są zbudowane z galaretowatej substancji i mają zadanie amortyzacyjne. Do kręgosłupa przyczepione są mięśnie i więzadła, które odpowiadają za jego stabilizację i ruchy. Kondycja kręgosłupa i struktur go otaczających ma ogromny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Niestety, nasz obecny styl życia nie ma dobrego wpływu na jego kondycję. Mało ruchu, dużo czasu spędzanego w pozycji siedzącej, coraz częstsza nadwaga powodują coraz większą liczbę osób skarżących się na ból i dolegliwości kręgosłupa.

**Mitem jest, że należy spać na twardym materacu!**

### Co zrobić by nasz kręgosłup był szczęśliwy???

Bardzo ważny jest umiarkowany ruch, nordic walking, pływanie, spacer, ćwiczenia na przykład pilates. Dbalność o ergonomię miejsca pracy, odpowiednią wysokość blatów, dobrze dobrany fotel, symetryczne ustawienie, tak by nie skręcać się stale w jedną stronę. Nie należy dźwigać dużych ciężarów, a jeśli jest taka potrzeba to nie robić tego na prostych nogach. Panie powinny zrezygnować z bardzo wysokich obcasów na rzecz niższych maksymalnie do 5 cm. Dobrze jest też zwrócić uwagę na to jak śpimy, nasze łóżko i poduszka powinny dostosowywać się do naturalnych krzywizn naszego ciała. Mitem jest, że należy spać na twardym materacu. Jeśli już kręgosłup daje się nam we znaki warto zasięgnąć rady specjalisty, który na pewno znajdzie sposób by pomóc.

**mgr Jadwiga Szczotka**  
fizjoterapeuta w SPZPOZ w Muszynie



# Co nowego w ośrodku zdrowia?

Z myślą o osobach niepełnosprawnych i mających problem z poruszaniem się SPZPOZ w Muszynie wykonał dodatkowy podjazd w celu umożliwienia dogodniejszego sposobu dotarcia do bazy fizjoterapeutycznej znajdującej się na parterze. Podjazd dla osób niepełnosprawnych znajduje się z boku budynku ośrodka zdrowia (przy windach).

Dzięki przychylności Pana Burmistrza dra Jana Golby i pomocy pracowników grupy remontowo-budowlanej Urzędu Miasta w Muszynie wyremontowana została łazienka dla osób niepełnosprawnych, znajdująca się na parterze obok bazy fizjoterapeutycznej. Łazienka jest w pełni wyposażona i przygotowana do korzystania przez osoby niepełnosprawne.

W ostatnim czasie w naszym ośrodku zdrowia miały miejsce nie tylko inwestycje budowlane. Staramy się także poszerzać dostęp do opieki specjalistycznej. Staramy się budować opiekę stricte zdrowotną ale także chcemy pomóc pacjentom w rozwiązywaniu ich problemów. Dlatego od niedawna poprosiliśmy o pomoc panią psycholog, która jest do dyspozycji naszych pacjentów w każdy wtorek od godz. 14.00 do 18.00 w gabinecie A16 (I piętro). Konsultacje są bezpłatne dla pacjentów SPZPOZ w Muszynie, którzy wybrali kompleksową opiekę zdrowotną (lekarz, pielęgniarka środowiskowa, położna poz) w naszej przychodni. Pomoc psychologa jest nieoceniona przy:

- trudnościach szkolnych dzieci:  
czytaniu i pisaniu, w nauce,
- rozwiązywaniu problemów wychowawczych,
- określeniu charakteru problemu,
- w zaburzeniach nastrojów (depresyjnych i lękowych),
- w zaburzeniach emocjonalnych,
- w doskonaleniu umiejętności koncentracji uwagi,
- radzeniu sobie z trudnymi zdarzeniami, sytuacjami.

Informacje dotyczące pracy i oferty medycznej uzyskają Państwo pod nr telefonu  
18 471 40 37



ul. Zefirka 6, 33-370 Muszyna  
tel. 18 471 40 37, fax. 18 471 45 63  
E-mail: spzpozmuszyna@pro.onet.pl

