



## Jak odzyskać formę po COVID-19

Coraz więcej osób po przechorowaniu COVID-19 potrzebuje kompleksowej rehabilitacji. - Choroba sieje spustoszenie w organizmie. Problemy dotyczą pacjentów w każdym wieku - mówi Agnieszka Kopka, fizjoterapeutka ze szpitalnego działu rehabilitacji. **Str. 3, 4-5**

> w numerze

### Warto mieć konto pacjenta

Już prawie 7 tys. osób ma internetowe konto pacjenta szpitala.

str. 6

### Do onkologa bez kolejki

Specjaliści onkolodzy na bieżąco przyjmują pacjentów w poradni.

str. 6

### Nasz robot

Za nami pierwszy zabieg z użyciem robota da Vinci. Pacjent czuje się dobrze.

str. 7

## Robot da Vinci jest kolejnym elementem zabezpieczenia zdrowotnego mieszkańców naszego regionu

Mówi marszałek województwa lubuskiego Elżbieta Anna Polak

Lubuskie stawia na medycynę robotyczną? Robot da Vinci znalazł się w naszym szpitalu dzięki pieniądzą z Regionalnego Programu Operacyjnego Lubuskie 2020.

Powiedziałabym raczej: lubuskie stawia na medycynę kompleksową! Robot da Vinci jest kolejnym elementem zabezpieczenia zdrowotnego mieszkańców naszego regionu. Nowoczesny charakter tego sprzętu jest oczywiście

wartością dodaną, ale z punktu widzenia samorządu, istotne jest by sprzęt był dobrze wykorzystany do operacji, które wymagają dużej precyzji i zegarmistrzowskiej dokładności. Liczba zaplanowanych operacji na ten rok jest duża. Wierzę, że dzięki sprzętowi poprawi się także komfort leczenia pacjentów.

Da Vinci i co dalej? Wydaje się, że operacje z zastosowaniem robota to początek rewolucji w naszych szpitalach.

Nasza rewolucja trwa już ponad dekadę. Dzisiaj jest



Fot. Materiały prasowe

duża szansa na realizację naszych planów rozwoju lubuskiej ochrony zdrowia w ramach Krajowego Planu Odbudowy. Ale nie da się ukryć, że zmiany w regionalnych lecznicach są widoczne. I akurat przykład gorzowskiego szpitala jest najlepszym na to dowodem. Jeszcze 10 lat temu to była najbardziej zadłużona placówka medyczna w Polsce. To konsekwentne działania samorządu doprowadziły do oddłużenia, wzmocnienia majątku, a następnie do rozwoju. Dziś mamy tu bazę HEMS, radioterapię, rozwijają się hematologia

i intensywna terapia. Da Vinci stanowi wzmocnienie urologii, ale nie mam wątpliwości, że kolejne inwestycje są i będą niezbędne.

Co pani czuła, siedząc za sterami jednego z najnowocześniejszych robotów w kraju?

Muszę powiedzieć, że jestem pod ogromnym wrażeniem. Jest to niewątpliwie wielki skok generacyjny w chirurgii, w poprawie bezpieczeństwa i jakości świadczonych usług medycznych. Powiem szczerze, pomyślałam nawet: szkoda, że nie jestem lekarzem.

**W SKRÓCIE****Poradnia Leczenia Bólu w poniedziałki i piątki**

Z początkiem maja zmieniły się godziny pracy Wojewódzkiej Poradni Anestezjologicznej i Zwalczenia Bólu (w Ośrodku Radioterapii, ul. Dekerta 1). Pacjentów zapraszamy w poniedziałki i piątki.

**Ponad 20 tysięcy dawek szczepionek**

Dokładnie: 20 tys. 721 dawek szczepionek podaliśmy pacjentom od momentu rozpoczęcia szczepień do 19 maja. Szczepimy preparatami firmy: Pfizer Biontech, Moderna oraz Astrazeneca. Od poniedziałku do piątku w naszym punkcie przy ul. Walczaka 42 szczepionki przyjmuje średnio 290 osób. Akcja szczepienia trwa od 27 grudnia minionego roku. Od tego czasu zutilizowaliśmy tylko jedną dawkę szczepionki!

**Najpierw test, potem poród**

Mimo pandemii nie zawiesiliśmy porodów rodzinnych. Co więcej, osoba towarzyszącą przyszłej mamie przed wejściem na oddział ma wykonywany test na obecność koronawirusa. Koszty badania pokrywa szpital. Towarzysz porodu może zostać na oddziale jeszcze dwie godziny po przyjściu na świat dziecka. Oczywiście musi przestrzegać reżimu sanitarnego.

**Bez punktu wymazów przy ul. Walczaka**

Zlikwidowaliśmy punkt pobierania wymazów przy ul. Walczaka 42. Powód? Coraz mniej osób kierowanych na badania. Osoby ze skierowaniem od lekarzy rodzinnych mogą się zgłaszać do punktu drive thru przy ul. Czartoryskiego - codziennie, 8.00-16.00. Dzieci badamy w pediatrycznej części SOR-u - codziennie, 9.00-14.00. Osoby przyjmowane do szpitala badamy w czerwonym pawilonie przy ul. Dekerta 1 (za Szkołą Rodzenia), 7.30-18.00. Tu też robimy testy płatne PCR.



Fot. Małgorzata Kocik

Marysia Szuba urodziła się 19 maja na naszym Oddziale Położniczo - Ginekologicznym. Dziewczynka ważyła 3880 g i mierzyła 56 cm. Przyjściem na świat uszczęśliwiła mamę Natalię, tatę Michała i resztę rodziny. Od początku roku do 24 maja nasi położnicy powitali na świecie 493 dzieci. Wielu rodziców, zanim usłyszało pierwszy krzyk swoich skarbów, brało udział w zajęciach szpitalnej szkoły rodzenia. Z powodu pandemii Wioletta Gębicz prowadzi zajęcia online, ale i przez komputer przyszła mama i przyszły tata mogą się nauczyć wszystkiego, co powinni wiedzieć.

**rozmowa**

## Nie zakładajmy, że wszystko przetrzymamy

- Każdy ma prawo do swoich kryzysów, tylko nie dopuszczajmy do zaniedbania. Nie udawajmy, że wszystko jest OK - mówi prof. dr hab. Zbigniew Izdebski, konsultant do spraw komunikacji klinicznej w naszym szpitalu, specjalista w zakresie zdrowia publicznego, doradca rodzinny.

**Panie profesorze, nikt już chyba nie ma wątpliwości, że pandemia dotyka też naszej psychiki.**

Wszyscy wiemy, że okres pandemii jest związany z kryzysami psychicznymi w całym społeczeństwie. Najbardziej dotknięte są nimi osoby młode. Natomiast zupełnie inną kategorią są pracownicy medyczni, którzy zostali postawieni w sytuacji nadzwyczajnej. To oczywiście nie dotyczy wszystkich, ale bardzo wielu z tych z nich.

**Jak mają rozpoznać moment, w którym potrzebują pomocy?**



Fot. Mirosław Kazmierczak

Pracownicy ochrony zdrowia mają wiedzę na ten temat, ale często nie dopuszczają myśli, że to ich także może dotyczyć. Z punktu widzenia humanizacji medycyny poszukiwanie pomocy też jest pewną umiejętnością, świadcząca o profesjonalizmie. Ważną kwestią jest nieraz przyznanie się swoim emocjom. Swojemu stresowi, lękom, bezradności związanej z umierneniem pacjentów, do której niektórzy nie byli przyzwyczajeni. Niezwykle istotna jest również relacja w pracy, ale też to, na ile udaje się nie przenosić proble-

mów zawodowych na życie rodzinne.

**U kogo szukać pomocy?**

To nie wstyd porozmawiać z psychologiem, a może - jak będzie trzeba - uzyskać wsparcie psychiatryczne czy też farmakologiczne. Jeżeli będziemy od tego uciekali, nie będziemy dawali sobie prawa do pomocy, to koło jeszcze bardziej stanie się błędne. Niebezpieczne dla nas, ale także dla naszych bliskich i pacjentów. Naprawdę warto z kimś porozmawiać, opowiedzieć o poczuciu bezradności czy się wypłakać.

**Na Facebooku**

**>> Aneta:** Bardzo serdecznie chcę podziękować całemu personelowi oddziału ginekologicznego za wspaniałą i troskliwą opiekę przez cały mój pobyt w szpitalu. Paniom położnym - za zrozumienie, empatię, indywidualne podejście do pacjentek. Kochane panie, jesteście aniołami. Lekarzom - za danie mi drugiej szansy, zwłaszcza panu ordynatorowi, który ze stoickim spokojem zno-

sił moje 100 pytań do...

**>> Magda:** Byłam na SOR już kilkakrotnie i zawsze bardzo chwałę sobie opiekę oraz kulturę pracowników szpitala. Za każdym razem spotkałam się z fachową pomocą. Moja babcia także wspomina pobyt jako komfortowy oraz profesjonalny - tak trudne warunki, jakie teraz zgotował nam COVID, nie są przeszkodą dla wspaniałego personelu. Dziękuję za opiekę.

**>> Natalia:** Każdej pielęgniarki oraz położnej (nie zapomniemy, że też pracują w tym zawodzie panowie pielęgniarki i położnicy) - wszystkiego najlepszego oraz dużo wytrzymałości w dalszej pracy.

**>> Ilona Bunda:** Pamiętam tę awarię prądu (z artykułu z cyklu „Historia pisana zdjęciami” o Oddziale Anestezjologii i Intensywnej Terapii - dop. red.). To była noc z 1 na 2 stycznia. Na dyżurze były trzy pielę-

niarki i dwóch lekarzy. Oprócz dr Leszka (Lech Skorb - dop. red.) była dr Wiesława Jakszuk, a z koleżanek kojarzę jeszcze Monikę Madejczyk i Ulę Hetman. Szybka decyzja, kto wymaga wentylacji, a kogo odłączamy, żeby miał szansę sam oddychać. A jeszcze leki w pompach wspomagające krążenie... Dzieciaczki ruszające się - oby nic nie powyrywały. Baliśmy się bardzo, ilu chorych nie będzie żyło, jak włączą prąd.

**DEKERTA 1**

Gazeta Wielospecjalistycznego Szpitala Wojewódzkiego w Gorzowie Wlkp.

**Wydawca:**

Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki w Gorzowie Wlkp. Sp. z o.o. ul. Dekerta 1 tel. 95 733 12 00/93 733 12 22 sekretariat@szpital.gorzow.pl

**Redakcja:**

Kontakt do redakcji tel. 95 733 12 20 redakcja@szpital.gorzow.pl

**Skład i layout:**

Marcin Klimczak www.starparts.pl biuro@starparts.pl

# Powrót do sprawności po chorobie COVID-19. Sprawdź, jak skorzystać z rehabilitacji w szpitalu



Oddział lada moment zacznie przyjmować osoby ze skierowaniami na rehabilitację po przebytej chorobie COVID-19.

Będzie tu na nich czekało minimum 20 łóżek, a przede wszystkim - kompleksowa opieka

Fot. Aleksandra Szymańska

Fizjoterapeutka Agnieszka Kopka przyjmuje pacjentów w dziale rehabilitacji przy ul. Dekerta 1

Pobyt na oddziale albo cykliczne zajęcia z fizjoterapeutami kilka razy w tygodniu - to oferta szpitala dla osób, które potrzebują rehabilitacji pocovidowej. Zgodnie z wytycznymi, powinny ją zacząć nie później niż sześć miesięcy po chorobie.

- Nie ma jednej recepty na powrót do formy po COVID-19. Każdy pacjent ma indywidualne pocovidowe powikłania - mówi lek. Irena Sosińska-Małyszko, kierownik Oddziału Rehabilitacji Neurologicznej i Rehabilitacji Ogólnoustrojowej przy ul. Walczaka 42.

Część osób będzie musiała mieć ćwiczenia typowo kardiologiczne, część - pulmonologiczne, jeszcze inni będą się zmagali z zanikiem mięśni z powodu znikomej aktywności w trakcie choroby.

Oddział lada moment zacznie przyjmować osoby ze skierowaniami na rehabilitację po przebytej chorobie COVID-19. Będzie tu na nich czekało minimum 20 łóżek, a przede wszystkim - kompleksowa opieka (możliwość terapii laserami, polem elektromagnetycznym, krioterapia).

O tym, kto skorzysta z pomocy, na pewno nie będzie decydował wiek pacjentów. COVID-19 ma tak indywidualny przebieg, że metryka nie jest tu żadną wytyczną.

Zarówno rehabilitacja w trybie stacjonarnym (czyli pobyt na oddziale) jak i zajęcia w trybie ambulatoryjnym (regularne wizyty u fizjoterapeuty) powinny się zacząć do sześciu miesięcy od wyzdrowienia.

- Zajęcia będą dostosowane do rodzaju dysfunkcji, jakie spowodował COVID-19. Mieliliśmy nawet przypadki

niedowładu kończyn - mówi Izabela Sawczyn, koordynator działu rehabilitacji przy ul. Dekerta 1, gdzie pacjenci będą mogli przychodzić na zajęcia. Najpewniej co drugi dzień, natomiast cały cykl zakończy się w sześć tygodni. Ograniczenia pocovidowe to jedno, ale swoje żniwo zbiera też lockdown, nauka i praca zdalna. - Wady postawy u dzieci czy zespoły bólowe kręgosłupa - to pokłosie małej aktywności - mówi Izabela Sawczyn.

Jak sobie radzić z tymi dolegliwościami? Zmuszać się do aktywności. Zaczynając od bardzo prostej, np. przeciągamy się. Staramy się jak najczęściej chodzić, nie jeździć. Wchodzimy po schodach. Potem przechodzimy do marszu, marszobiegu, biegania.

CZYTAJ TEŻ STR. 4-5



Fot. Aleksandra Szymańska

Trening interwałowy na cykloergometrze i pod ścisłą kontrolą Izabeli Sawczyn



Fot. Małgorzata Kocik

Rehabilitację stacjonarną można odbyć na oddziale przy ul. Walczaka 42, kierowanym przez lek. Irenę Sosińską-Małyszko

Fot. Małgorzata Kocik-Diakonów

# Uniwersalne ćwiczenia, które pomogą odzyskać

## Sprawdź, kto i kiedy może je samodzielnie wykonywać

**D**laczego rehabilitacja po przechorowaniu COVID-19 może okazać się niezbędna? Fizjoterapeutki z naszego szpitala mówią wprost: choroba atakuje cały organizm, sieje w nim ogromne spustoszenie.

- Pacjenci mówią często, że czują się „wypompowani” - opisuje Anastazja Fandiejewa, fizjoterapeutka z działu rehabilitacji przy szpitalu (to nowy budynek za szlabanem, ul. Dekerta 1). Fizjoterapeutka Agnieszka Kopka uzupełnia listę pocovidowych objawów: - Trudności z oddychaniem, mniejsza wydolność, zawroty głowy, nagle okazuje się, że zrobienie paru kroków jest ogromnym wysiłkiem - wylicza specjalistka.

Trzeba przy tym pamiętać, że problemy po przechorowaniu COVID-19 mogą dotknąć pacjentów w każdym wieku, właśnie dlatego tak ważna jest rehabilitacja. Jak ją zacząć?

Skierowanie wystawi lekarz POZ (rodzinny). Potem czeka nas około 50-minutowa wizyta fizjoterapeutyczna pocovidowa (powinniśmy się na nią dostać najpóźniej w 6. miesiącu po chorobie) i szereg testów, które pozwolą określić nasz stan i potrzeby. - Badamy m.in. skalę zmęczenia, skalę nasilenia duszności. Robimy np. 30-sekundowy test wstawania z krzesła - wylicza Agnieszka Kopka. - To ocena tolerancji wysiłku fizycznego i ocena sprawności fizycznej - dodaje Anastazja Fandiejewa.

Po testach, gdy już wiadomo, jakie problemy ma pacjent, dobierane są ćwiczenia. To np. trening interwałowy na cykloergometrze (pacjent jest podłączony do monitora, na którym widać tętno, ciśnienie itp.), ćwiczenia służące usprawnianiu układu oddechowego, ćwiczenia czynne oddechowe, ćwiczenia oddechowe z oporem, nauka kaszlu z odksztuszaniem i wiele, wiele innych.

Rehabilitacja pocovidowa powinna trwać do sześciu tygodni, a spotkania z fizjoterapeutą mogą się odbywać maksymalnie trzy razy w tygodniu. Pacjenci najczęściej zaczynają od 15-minutowych sesji. Z czasem, wraz z poprawą kondycji, sesje się wydłużają, np. do 40 minut.

Nawet, jeśli przechorowaliście COVID-19 łagodnie i nie czujecie wielkiego osłabienia, warto zadbać o siebie i stopniowo wracać do sprawności. Mogą w tym pomóc ćwiczenia, zalecane m.in. przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). - To uniwersalny zestaw, który można odtworzyć w domu, bez fizjoterapeuty - mówi Agnieszka Kopka.

Kto może i powinien ćwiczyć samodzielnie? Osoby, u których nie ma przeciwwskazań do wysiłku. Dobrze przed podjęciem ćwiczeń skontrolować ciśnienie spoczynkowe - nie może ono przekraczać 150/90. Do treningu trzeba podchodzić rozsądnie, np. dostosować liczbę powtórzeń ćwiczenia do możliwości i kondycji. - Dziś mogą to być dwa powtórzenia, jutro więcej - podpowiadają fizjoterapeutki.



Zdjęcia: Aleksandra Szymańska

### 1. Łagodzenia duszność: pozycja siedząca z pochyleniem do przodu

Usiądź na krześle i lekko pochyl się do przodu tak, aby łokcie znalazły się na kolanach lub podłokietnikach fotela. Kolejna pozycja łagodząca duszność: połóż się na boku z lekko ugiętymi kolanami. Głowa i szyja są podparte poduszkami. Zamknij oczy i skoncentruj się na oddechu. Uwaga! Jeśli uczucie duszności nie zmniejszy się po zastosowaniu którejś z technik, natychmiast skontaktuj się z lekarzem.



### 2. Łagodzenia duszność: pozycja stojąca z podparciem pleców

Stać prosto, opierając się plecami o ścianę. Ręce luźno wzdłuż tułowia, stopy lekko rozstawione, około 30 cm od ściany. Duszność często towarzyszy pacjentom po leczeniu. Brak tchu, który dopada osłabiony organizm, wywołuje niepokój. Zachowanie spokoju i zastosowanie technik oddechowych łagodzi objawy. Warto wypróbować te i kolejne pozycje, i ocenić, które pasują nam najbardziej.



### 6. Ćwiczenia wzmacniające: unoszenie przedramion

Stać prosto, ramiona opuść luźno wzdłuż tułowia, trzymając w dłoniach ciężarki (lub małe butelki z wodą). Wnętrza dłoni mają być skierowane do przodu. Górna część ramion do łokcia pozostaje nieruchoma, za to spokojnie unosz przedramiona, trzymając ciężarki. Ćwiczenie można też wykonywać na siedząco. Z czasem można też przy nim używać większego obciążenia.



### 7. Ćwiczenia wzmacniające: pompki przy ścianie

Stać około 30 cm od ściany i ułóż na niej płasko dłonie - na wysokości barków. Wyprostuj się i powoli zbliżaj tułów do ściany, zginając ramiona w łokciach. Potem powoli odpychaj się od ściany, aż ręce znów będą wyprostowane. Ćwiczenia wzmacniające pomogą rozwinąć mięśnie osłabione chorobą. Należy je wykonywać trzy razy w tygodniu. Pamiętaj o wdechu przed najbardziej wymagającą częścią ćwiczenia i wydechu podczas wysiłku.



Zobacz też wideo  
na [szpital.gorzow.pl](http://szpital.gorzow.pl)

# Ćwiczenia fizjoterapeutyczne po chorobie COVID-19. Wykonywać w domu. Bez pomocy fizjoterapeuty



### 3. Ćwiczenia rozgrzewające: unoszenie barków

Usiądź na krześle, plecy wyprostowane, powoli unieś (jakbyś chciał dotknąć nimi uszu) i opuszczaj barki. Unoszenie barków to ćwiczenie rozgrzewające, które ma przygotować organizm do wysiłku i zapobiegać ewentualnym kontuzjom. Rozgrzewka powinna trwać około 5 minut i doprowadzić Cię do lekkiej zadyszki. Najlepiej wykonać 2-4 powtórzenia każdego z ćwiczeń rozgrzewających.



### 4. Ćwiczenia rozgrzewające: unoszenie kolan

Usiądź na krześle i naprzemiennie, powoli, unieś i opuść kolana, ale nie wyżej niż do poziomu bioder. Uwaga, jeśli podczas ćwiczenia jesteś w stanie wypowiedzieć zdanie bez braku tchu, możesz spróbować ćwiczyć intensywniej. Jeśli nie jesteś w stanie mówić, brakuje Ci tchu, Twoja rozgrzewka jest zbyt intensywna. Odpowiednia jest wtedy, gdy możesz mówić zdanie z małymi pauzami i odczuwasz umiarkowaną duszność.



### 5. Ćwiczenia rozgrzewające: krążenie kostkami

Usiądź na krześle, jedną nogę unieś (do poziomu siedziska) i wyprostuj, a następnie palcami stopy zakręcaj w powietrzu koła. Powtórz ćwiczenie drugą nogą. Ćwiczenia rozgrzewające są niezbędnym wstępem przed podjęciem dalszej aktywności (patrz kolejne ćwiczenia). Pamiętaj przy tym o zachowaniu szczególnej ostrożności. Nie wykonuj ćwiczeń sam, jeśli np. miałeś trudności ruchowe przed chorobą.



### 8. Ćwiczenia wzmacniające: unoszenie ramion do boku

Stań prosto, w każdej dłoni trzymaj ciężarek, a ramiona opuść luźno wzdłuż tułowia (wnętrza dłoni skierowane w stronę tułowia). Unieś oba ramiona do boku, na wysokość barków i powoli je opuszczaj, aż do pozycji początkowej. Ćwiczenie można wykonywać w pozycji stojącej i siedzącej. Stopniowo można zwiększać wysokość unoszenia ramion (nigdy powyżej barków) i obciążenie.



### 9. Ćwiczenia wyciszające: rozciąganie mięśni ramienia

Stań prosto, wyciągnij wyprostowane ramię przed siebie i - zginając je w stawie barkowym - przybliż wyprostowane do klatki piersiowej na wysokości barków. Drugą ręką dociśnij ramię do klatki piersiowej (zwiększysz tak rozciągnięcie w okolicy ramiennej). Wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ćwiczenie po przeciwnej stronie. Ćwiczenia wyciszające pozwalają ochłodzić po aktywności. Powinny trwać około 5 minut.



### 10. Ćwiczenia wyciszające: rozciąganie przedniej części uda

Stań i oprzyj dłoń o ścianę. Zegnij prawą nogę w kolanie i unieś ją za siebie, ile tylko możesz, przytrzymując prawą dłoń. Przyciągnij stopę do pośladków, aż poczujesz rozciąganie wzdłuż przedniej części uda. Wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ćwiczenie na lewą nogę. Rozciąganie mięśni pozwala zmniejszyć ból po aktywności fizycznej. Ćwiczenia wykonuj powoli, każdą pozycję staraj się utrzymać 15-20 sekund.



## Prawie 7 tysięcy osób ma internetowe konto pacjenta szpitala

Wystarczy włączyć komputer i nie trzeba przyjeżdżać do szpitala po wyniki badań. Konto to też rejestracja do wielu przyszpitalnych poradni. O ogromna oszczędność czasu.

Szpitalne konto pacjenta zdecydowało się założyć już 6626 osób (dane z 20 maja). - W dobie pandemii to bardzo ważne, choć gdy ruszał program, nikt się nie spodziewał, że będziemy walczyć z koronawirusem - mówi Barbara Kasperska, kierownik ds. funkcjonowania poradni, rejestracji i pracowni szpitalnych.

### Do urologa i do chirurga

Posiadacz konta pacjenta znajdzie na nim całą dokumentację, jaką na jego temat ma szpital, m.in. kartę informacyjną z leczenia szpitalnego (tzw. wypis). Konto pozwala też zarejestrować się do: Poradni Pulmonologicznej dla Dzieci, Poradni Urologii Dziecięcej, chirurgii naczyniowej, gastrologicznej, preluksacyjnej, Wojewódzkiej Poradni Chirurgii

Dziecięcej, Wojewódzkiej Przychodni Laryngologicznej, Poradni Nefrologicznej Dla Dorosłych, Poradni Leczenia Bólu i Wojewódzkiej Przychodni Urazowo-Ortopedycznej.

System rejestruje osoby ze skierowaniem i bez (nie do wszystkich poradni jest ono wymagane), umawia pierwsze i kontrolne wizyty (wizyty pilne umawiamy mailowo).

### Przyjdź po kod

Założenie konta to kilka minut przed komputerem. Wchodzimy na stronę: szpital.gorzow.pl i klikamy w zakładkę eRejestracja. Potem wybieramy opcję: załóż konto i wypełniamy formularz, który się pojawi. Teraz - na wskazany adres mailowy - przyjdzie informacja o założeniu konta i prośba o zweryfikowanie adresu poczty elektronicznej (jeśli nie przyjdzie, sprawdźcie folder: spam).

- Po jednorazowy kod weryfikacyjny zgłaszamy się do szpitala - mówi Damian Barański ze szpitalnego działu informatyki i



Fot. Aleksandra Szymańska

Nie wiesz, jak założyć konto? Przyjdź do nas po instrukcję. - Założenie konta to kilka minut przed komputerem. Wchodzimy na stronę szpitala i klikamy w zakładkę eRejestracja. Potem wybieramy opcję: załóż konto i wypełniamy formularz - podpowiada Barbara Kasperska, kierownik ds. funkcjonowania poradni, rejestracji i pracowni szpitalnych

aparatury medycznej. Kod odbierzemy np. w punkcie wydawania wyników, gdzie powinniśmy się zgłosić z dowodem osobistym (ul. Dekerta 1, dawna wartownia przy szlabanie, niedaleko głównego wejścia do szpitala). Konto można też potwierdzić przy okazji wizyty w szpitalu, np. gdy przychodzimy na badania. Ważne, żeby skorzystać z kodu w ciągu 14 dni od pobrania.

### Wejdź na stronę, napisz mail

Konto pacjenta to jedno z wielu udogodnień, jakie wprowadziliśmy w ostatnim czasie. Przypomnijmy, wyniki badań (laboratoryjnych czy obrazowych) można odbierać w punkcie przy szpitalu (poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki, 7.00-15.00, środy - do 18.00, tel. 95 733 12 35). Kolejna nowość:

do przyszpitalnych poradni można się rejestrować, pisząc e-mail na adres: rejestracja@szpital.gorzow.pl (w tytule podajemy nazwę poradni, w treści - nasze dane wraz z PESEL-em, dołączamy skan lub zdjęcie skierowania). Warto korzystać z tego rozwiązania, zamiast dzwonić czy przychodzić do rejestracji głównej w holu szpitala. Inne udogodnienie to dostęp do

wyników obrazowych na stronie szpitala. Wystarczy wejść w odpowiednią zakładkę.

### WAŻNE

! Nie wiesz, jak założyć konto pacjenta. Przyjdź na dzień otwarty: 16 czerwca, 13.00-17.00, poczekalnia główna naprzeciwko wejścia do szpitala, ul. Dekerta 1

### FOTOZAGADKA



Fot. Aleksandra Szymańska

### • Odpowiedz i wygraj

Czy znacie pełną nazwę naszego szpitala? Osoby, które napiszą do nas mail z oficjalną nazwą lecznicy, nagrodzimy firmowymi kubkami. Na Wasze maile czekamy do 8 czerwca. Piszcie na adres: redakcja@szpitalgorzow.pl. Do rozdania mamy 20 kubeczków. Oczywiście z nazwą szpitala.

## Potrzebujesz onkologa? Zgłoś się do poradni

Specjaliści onkolodzy na bieżąco przyjmują pacjentów na wizytę pierwszorazową. Warto przy tym pamiętać, że do poradni onkologicznej nie trzeba mieć skierowania.

Czas oczekiwania do naszych specjalistów nie przekracza tygodnia od rejestracji. Onkolodzy: prof. Tomasz Byrski oraz lek. Krzysztof Marzewski i Piotr Plecka przyjmują pacjentów na wizytę pierwszorazową na bieżąco. Aby umówić się do onkologa, najlepiej wysłać mail na adres: rejestracja@szpital.gorzow.pl. W tytule maila podajemy nazwę poradni, natomiast w treści powinny się



Fot. Aleksandra Szymańska

Na wizytę w poradni onkologicznej zapiszemy się m.in. w rejestracji Ośrodka Radioterapii. Warto też wysłać mail lub zadzwonić

znaleźć nasze dane i telefon kontaktowy.

Jeśli ktoś nie korzysta z maila, można zapisać się na wizytę, dzwoniąc na numery: 95 7331 810 lub 95 7 331 890. W ostateczności (w pande-

mii lepiej jednak unikać kontaktu z innymi chorymi) można przyjść do rejestracji w Ośrodku Radioterapii. Warto pamiętać o tym, że do poradni onkologicznej nie trzeba mieć skierowania.

Jeszcze dwa lata temu aby dostać się na wizytę do Wojewódzkiej Poradni Onkologicznej, pacjenci w kolejce do rejestracji ustawiali się przed świtem. Dziś, dzięki wielu zmianom organizacyjnym, kolejek nie ma. - Skrócił się czas diagnostyki i tym samym rozpoczęcia leczenia - mówi Barbara Kasperska, kierownik ds. funkcjonowania poradni, rejestracji i pracowni szpitalnych w lecznicy.

Poradnia onkologiczna zresztą ani na chwilę nie przestała przyjmować pacjentów. Nawet podczas pierwszej fali pandemii. Nie warto więc zwlekać z wizytą u specjalisty. W porę rozpoczęte leczenie daje ogromne szanse na pokonanie nowotworu.

# 7 rzeczy, które warto wiedzieć o robocie chirurgicznym da Vinci

Gorzowianin, 63-letni pan Jan, to pierwszy pacjent, który przeszedł u nas zabieg z użyciem robota chirurgicznego da Vinci. Już następnego dnia czuł się tak, jakby to nie była radykalna operacja.

Zabieg z zastosowaniem robota da Vinci został przeprowadzony w naszym szpitalu 17 maja. Sześciuosobowym zespołem kierował dr n. med. Piotr Petrasz. Operatorowi towarzyszyli: lek. Marcin Gałęski - asysta, anestezjolog Dorota Hajdamowicz, pielęgniarki instrumentariuszki Katarzyna Kowalska i Krystyna Maj-Helicka oraz pielęgniarka Agnieszka Nowicka-Filipowska. Nad przebiegiem operacji czuwał też dr n. med. Piotr Kania, tzw. proktor, czyli certyfikowany lekarz szkoleniowy dla systemu robotycznego da Vinci.

Gorzowski szpital to pierwszy ośrodek w regionie i jeden z nielicznych w kraju, który dysponuje i prze-

prowadza zabiegi z użyciem robota chirurgicznego. Co jeszcze warto wiedzieć?

**1** Dr Petrasz i lek. Marcin Gałęski jako pierwsi specjaliści z naszego szpitala zdali w Berlinie egzamin z obsługi robota. Ich umiejętności były sprawdzane w centrum certyfikacyjnym. Wcześniej spędzili prawie 1000 godzin na nauce teorii i ćwiczeniach. - Zespół z Gorzowa znajduje się w ścisłej czołówce krajowej, jeśli chodzi o przygotowanie lekarzy do wykorzystywania systemu da Vinci - mówi Artur Ostrowski, prokurent firmy Synektik, jedynego w Polsce dystrybutora systemu robotycznego da Vinci.

**2** Robota chirurgicznego da Vinci ma tylko 14 jednostek medycznych w kraju, a model X - taki jak nasz - jedynie 9 placówek. Tylko dwa z nich (w tym także gorzowski) są wyposażone w endoskop +, czyli wyższej generacji - od stosowanych do tej pory - optykę.

**3** Da Vinci jest jak bolid Formuły 1. Ma dużo większe możliwości operacyjne niż zwykły laparoskop i osiąga precyzję cięcia przekraczającą możliwości ludzkich rąk. - System chirurgii robotycznej da Vinci X zapewnia małą inwazyjność zabiegową, doskonałą wizualizację i precyzję - podsumowuje Magdalena Sierzyńska z firmy Synektik, regionalny dyrektor handlowy i specjalistka wsparcia klinicznego.

**4** Da Vinci trafił do nas dzięki projektowi „Wdrożenie robotycznych systemów wsparcia zabiegów chirurgicznych na Głównym Bloku Operacyjnym Wielospecjalistycznego Szpitala Wojewódzkiego w Gorzowie Wlkp. Sp. z o.o. - Etap I”. Projekt jest dofinansowany z Funduszy Europejskich w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Lubuskie 2020.

**5** Dzięki robotowi można wykonywać zabiegi laparoskopowe



Fot. Aleksandra Szymańska

Dr n. med. Piotr Petrasz (z lewej) i lek. Marcin Gałęski, czyli szefostwo Oddziału Urologii i Onkologii Urologicznej, i pierwsi w Gorzowie specjaliści od robota da Vinci

we choćby w trudno dostępnych miejscach. - Możemy nie tylko skutecznie, niemal z zegarmistrzowską precyzją, usunąć nowotwór, ale także maksymalnie zawęzić obszar interwencji chirurgicznej, co w efekcie przekłada się na skrócenie czasu pobytu pacjenta w szpitalu i skróceniu okresu rekonwalescencji - mówi dr Piotr Petrasz.

**6** Wykonując zabieg z zastosowaniem da Vinci lekarz - operator nie stoi bezpośrednio przy stole operacyjnym, ale steruje końcówkami robota za pomocą specjalistycznej konsoli. Umożliwia ona wyświetlenie trójwymiarowego obrazu narządu nawet w 16-krotnym powiększeniu. Co ciekawe, robotem steruje się za pomocą rąk i nóg.

**7** Da Vinci będzie u nas wykorzystywany głównie do operacji nowotworów prostaty i jelita grubego oraz w onkologicznej chirurgii ginekologicznej. Robot zapewnia skrócenie czasu operacji, hospitalizacji i okresu rekonwalescencji pacjentów, zmniejszenie bólu pooperacyjnego, zmniejszenie ryzyka infekcji i szybszy powrót pacjentów do aktywności zawodowej.



Fot. Aleksandra Szymańska

Pamiątkowe zdjęcie po pierwszej operacji z użyciem da Vinci. Od lewej: lek. Marcin Gałęski, pielęgniarka instrumentariuszka Katarzyna Kowalska, dr n. med. Piotr Kania, prezes szpitala Jerzy Ostroch, dr n. med. Piotr Petrasz, pielęgniarka instrumentariuszka Krystyna Maj-Helicka, wiceprezes szpitala Robert Surowiec i Adam Grudziński, specjalista wsparcia klinicznego z firmy Synektik



Zdjęcia: Aleksandra Szymańska



Elektroniczne wyświetlacze, „kolejkiomat” czy wyznaczone strefy dla pacjentów mają usprawnić pracę nowej poczekalni



Dla pacjentów przygotowaliśmy cztery stanowiska w rejestracji, w tym jedno przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych

# Jak pandemia „pomogła” zbudować poczekalnię

- Robi wrażenie - mówi o przestronnej poczekalni Izby Przyjęć pacjentka Nina Mirko. Na prawie 400 mkw. urządziliśmy przyjazne miejsce oczekiwania na przyjęcie do szpitala czy do gabinetów nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej.

Poczekalnia powstała w miejscu parkingu pod Szpitalnym Oddziałem Ratunkowym. Pomyśleć, że decyzję o budowie przyspieszyła pandemia. - Uświadomiła nam, że pacjenci oczekujący na przyjęcie do szpitala, spędzają czas na korytarzach, w warunkach, które nie sprzyjają zachowaniu choćby bezpiecznego dystansu -

mówi prezes szpitala Jerzy Ostroch.

## Budowa z darowizn

Poczekalnia została zbudowana m.in. dzięki pieniądзом, jakie od początku walki z pandemią wpływały na konto szpitala. Wpływały je firmy, instytucje, ale i pojedyncze osoby. To dla nich w budynku powiesiliśmy tablicę pamiątkową.

Inwestycja kosztowała 1,7 mln zł. Na 400 mkw. jest miejsce dla pacjentów czekających na przyjęcie do szpitala, a popołudniami - do gabinetów nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Jest też część obszaru konsultacyjnego SOR-u czy strefa, w której są pobierane wymazy na obecność koronawirusa SARS-CoV-2. Elektroniczne

wyświetlacze i „kolejkiomat” usprawniają pracę. Uwaga, jeśli wieziecie do izby osobę, która musi skorzystać lub porusza się na wózku, możecie podjechać do szlabanu i przez domofon poprosić o umożliwienie dojazdu do budynku.

## Pododdział i pawilon

Poczekalnia powstała w siedem miesięcy, gdy szpital walczył z drugą i trzecią falą koronawirusa. To niejedyna inwestycja, którą udało się sfinalizować w tym trudnym czasie. Kolejną jest Pododdział Diennej Chemioterapii (w pobliżu SOR-u). Na pacjentów, którzy przychodzą do szpitala na chemioterapię, czekają tu 32 stanowiska. Jest też pomieszczenie do kompleto-

wania leków, gabinety lekarskie i zabiegowe oraz poczekalnia. Pododdział kosztował ponad 5 mln zł, z czego 3 mln zł to dotacja Urzędu Marszałkowskiego w Zielonej Górze.

Przed nami również otwarcie jednej z największych w ostatnich latach inwestycji - trzykondygnacyjnego pawilonu medycznego dla Oddziału Anestezjologii i Intensywnej Terapii, Kliniki Hematologii oraz Banku Komórek Macierzystych. Kosztował prawie 44 mln zł. Sfinansował go szpital oraz Urząd Marszałkowski.

**WAŻNE**  
Do Izby Przyjęć i POZ  
dzwoń na 95 782 73 08  
lub 95 782 73 09



Planowe przyjęcia do szpitala, obszar konsultacyjny SOR-u, nocna i świąteczna opieka zdrowotna - wszystko ma teraz wspólny adres



W poczekalni Izby Przyjęć pacjentami zajmują się m.in. (od lewej): Jacek Hejmanowski, Grzegorz Teżyk, Hanna Dyderska i Bożena Eckstein



Tych, którzy wpłacali pieniądze na konto szpitala i którzy przyczynili się do powstania poczekalni, upamiętnia teraz tablica