

medycyna • rehabilitacja • dietetyka • rekreacja • środowisko • uroda • dom i ogród

Centrum Gerontologii
w Polkowicach >> str. 6-7

Powiedz STOP chrapaniu
i bezdechom >> str. 8-9

W cieniu depresji reaktywnej >> str. 13

**PRYWATNA SPECJALISTYCZNA
PRAKTYKA INTERNISTYCZNA**

Lek. Marian Knapik,
Specjalista chorób wewnętrznych

Przyjmuje:

Chocianów, ul. Wesoła 12A
(obok apteki)
poniedziałki, wtorki, środy
w godzinach: 17.00 – 18.00

tel. 601582517

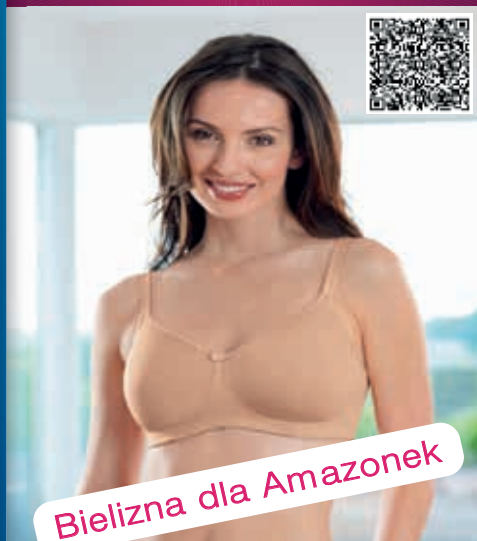
Lek. Maciej Knapik,
Specjalista chorób wewnętrznych

Przyjmuje:

Chocianów, ul. Wesoła 12A
(obok apteki)
czwartki, piątki
w godzinach: 18.00 – 19.00

tel. 503 328 813

Biustynka
Bielizna & Brafitting



Bielizna dla Amazonek

Lubin ul. Mikołaja Reja 6

skuteczna metoda
Odchudzania

opieka
dietetyka

plan
żywniowy

naturalna
suplementacja

infolinia:
801 11 12 13
www.naturhouse.com.pl

NATUR HOUSE
Eksperti w redukcji żywniowej

Centrum Dietetyczne Naturhouse: Lubin, ul. Reja 6
tel. 76 749 01 05, kom. 699 963 404

Dzięki najlepszemu w kraju projektowi pn. „Poprawa zdrowia i komfortu życia osób starszych i niesamodzielnych poprzez rozszerzenie zakresu opieki domowej, ambulatoryjnej i środowiskowej w Polsce”, zgłoszonemu do konkursu Ministerstwa Zdrowia, Polkowickie Centrum Usług Zdrowotnych uzyskało dofinansowanie z funduszy norweskich i EOG na realizację projektu o wartości 6.400.000 zł.

Centrum Gerontologii w Polkowicach



Mariola Kośmider,
koordynator programu

Gdy Ministerstwo Zdrowia ogłosiło w zeszłym roku konkurs na projekt dotyczący opieki nad osobami starszymi, przewlekle chorymi i niesamodzielniymi w Polkowickim Centrum Usług Zdrowotnych szybko powołano zespół, który pod kierownictwem Marioli Kośmider, dyrektora PCUZ, przygotowywał projekt.

– Włożyłam ze współpracownikami w ten projekt całe serce. Wniosek pisaliśmy od marca do czerwca ubiegłego roku. Praca była wyczerpująca: godziny spotkań, dziesiątki poprawek i mnóstwo wypitej kawy, ale dziś śmiało możemy powiedzieć, że się opłaciło. Teraz, gdy wiemy że nasz projekt został zakwalifikowany do realizacji, czujemy wielkie szczęście oraz satysfakcję. Zostaliśmy docenieni i czeka nas kolejne wyzwanie, tym razem związane z realizacją projektu – wyjaśnia Mariola Kośmider.

Trudna konkurencja

Do konkursu, współfinansowanego ze środków funduszy norweskich i funduszy Europejskiego Obszaru Gospodarczego, zgłoszono 580 projektów z całego kraju. Kwalifikacje były wieloetapowe, komisja oceniała kandydatów bardzo szczegółowo.

– Gdy zobaczyłam na stronach internetowych ministerstwa zdrowia ile zgłoszono projektów, trochę zrzędała mi mina. Oczywiście byłam przekonana, że nasz projekt jest dobry a rozwiązania w nim przedstawione bardzo nowatorskie. Mimo, że otrzymaliśmy 437 numer na liście projektów, wierzyłam że zostanie dostrzeżony. Miałam wprawdzie pewne obawy, że o tym, które projekty zostaną zakwalifikowane do realizacji mogą decydować względy pozamerytoryczne. Przecież mogła to być okazja do poprawy infrastruktury w biedniejszych rejonach Polski. Gdy jednak znaleźliśmy się w gronie 120 podmiotów na ostatecznej liście rankingowej, wiedziałam, że będzie dobrze. Okazało się, że jest nie tylko dobrze, ale rewelacyjnie. Ostatecznie przyznano nam maksymalną liczbę 93 punktów. Zajęliśmy pierwsze miejsce w kraju, ex aequo z placówką z Opola. W ostatnim etapie projekt był prezentowany na forum przedstawicieli Europejskiego Obszaru Gospodarczego – dodaje dyrektor M. Kośmider.

Dwa rodzaje zadań

Wartość projektu 6.400.000,00 zł jest oczywiście imponująca, ale i liczba zadań do zrealizowania w ramach projektu jest bardzo długa. Są to zadania tzw. twarde – inwestycyjne oraz miękkie – świadczenia zdrowotne i pielęgnacyjne.

Do tych pierwszych zaliczono przede wszystkim całkowitą przebudowę Działu Rehabilitacji oraz częściową Pracowni Pomocy Psychologicznej. Gdy zakończą się, zaplanowane na 8 miesięcy prace, dział rehabilitacji w Polkowickim Centrum Usług Zdrowotnych będzie spełniał najwyższe standardy. Nowy budynek będzie w całości klimatyzowany, dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych, a sprzęt, w który zostaną wyposażone gabinety, z najwyższej półki światowej: orbitreki, ergometry, eliptyczne, rowery do masażu, fala uderzeniowa oraz wiele innych urządzeń przydatnych rehabilitacji osób starszych. Na przebudowę przychodni zabezpieczono kwotę 3.300.000,00 zł.

Wszyscy nasi podopieczni zostaną objęci teleopieką, tzn., że każdy pacjent chory przewlekle będzie mógł o każdej porze korzystając z telefonu zasięgnąć porady, wsparcia czy też tą drogą zapisać się do projektu. Ponadto uruchomiona zostanie wypożyczalnia sprzętu medycznego, służącego opiece nad chorym – niesamodzielnym. Lista zadań jest bardzo długa. Projektem planujemy objąć 650 pacjentów oraz ich rodziny. Przy realizacji zadań pracowało 110 specjalistów z branży medycznej.

– Będziemy trafiać również do pacjentów wymagających tzw. wizyt interwencyjnych, jak choćby w ostatnich dniach, gdy ze szpitala do domu trafiła 84-letnia pacjentka po złamaniu kości udo-



Zespół projektowy: (od lewej) Z. Ząbek, D. Pędłowska-Wojciech, A. Bęlda, J. Węgierska-Januszkiewicz, M. Kośmider, A. Leśniak, K. Jenczak, A. Chociaj, B. Gadzińska, W. Bloch

– Chcemy przygotować i dostosować pomieszczenia działu do najnowszych technik ruchowych i psychologicznych wykorzystywanych w rehabilitacji pacjentów. Przebudujemy także oraz wyposażymy Ośrodek Pomocy Psychologicznej, gdzie nasi pacjenci będą mieli dostęp do doskonałego sprzętu diagnostycznego i poprawiającego pracę mózgu oraz sprawność intelektualną i społeczną w przypadku wystąpienia objawów otepiennych oraz zaburzeń pamięci. W ramach zaplanowanego do utworzenia Klubu Seniora osoby starsze będą mogły korzystać z artoterapii, muzykoterapii, terapii ruchowej, wycieczek, spacerów, spotkań, wspólnego oglądania filmów, zabaw, terapii zajęciowej oraz całego szeregu metod poprawiających sprawność intelektualną – uzupełnia Mariola Kośmider.

Druga część projektu, tzw. zadania miękkie, to opieka nad pacjentem po 60 roku życia i niesamodzielnym w domu. Pielęgniarki, fizjoterapeuci oraz psychologowie i logopedzi będą zajmować się opieką nad osobami starszymi w domu.

Na wniosek rodziny będzie rehabilitowana w domu, zanim na tyle zostanie usprawniona, by mogła samodzielnie przychodzić do przychodni – precyzuje dyrektor Kośmider, jednocześnie główny koordynator projektu.

Projekt zakłada również edukację poprzez szkolenia i kursy, z których będą korzystać pacjenci, ich rodziny, personel medyczny a także pracownicy różnych instytucji pomocowych – Ośrodka Pomocy Społecznej oraz członkowie organizacji pozarządowych.

Cel strategiczny

Starzenie się społeczeństwa to jeden z poważniejszych problemów współczesności, w dodatku poświęca się temu zbyt mało uwagi. Projekt jest adresowany do osób po 60 roku życia, w sposób szczególny odczuwających brak dostosowania oferty usług do problemów starzejącego się społeczeństwa oraz brak kompleksowości usług oferowanych przez placówki ochrony zdrowia. Celem strategicznym projektu jest stworzenie



B. Gadzińska, fizjoterapeuta z pacjentką

w Polkowicach Centrum Opieki Gerontologicznej i Wsparcia Osób Niesamodzielných, w ramach którego świadczone będą wszystkie usługi na rzecz osób starszych i niesamodzielných. Skorzystają z nich będą mogli mieszkańcy gmin: Polkowice, Gaworzyce, Radwanice, Głogów-wiejska, Przemków, Chocianów, Grębocice, Pęcław, Jerzmanowa, Kotła, Żukowice, dla których dostęp do takich świadczeń jest obecnie utrudniony.

Z pomocą samorządu

Przygotowany przez PCUZ projekt ma także do spełnienia ważną funkcję edukacyjną.

– Społeczeństwo się starzeje i będzie się starzeć, bo medycyna czyni nieustanne postępy i życie ludzkie się wydłuża. To wymusza zmianę organizacji opieki zdrowotnej, a przede wszystkim opiekunów poprzez stosowanie nowych rozwiązań. Nie unikniemy tego, a mam wrażenie,

że jako społeczeństwo jesteśmy kompletnie nie przygotowani na to, by zapewnić starszym osobom odpowiedni komfort życia. Rola edukacyjna naszego projektu jest niezwykle ważna. Stąd tak wiele w nim szkoleń i innych działań popularyzujących wiedzę na temat tego, jak żyć w starszym wieku oraz jak opiekować się osobami starszymi. Projekt będzie realizowany do kwietnia 2016 roku. Mamy nadzieję, że do tego czasu uda nam się choć częściowo przyczynić do tego, że wszyscy będziemy lepiej przygotowani do życia w starzejącym się społeczeństwie, a państwo polskie mogło chociaż w pewnym zakresie kontynuować dobre praktyki, jakie są w Polkowicach – stwierdza pani dyrektor.

Mariola Kośmider nie ukrywa również, że liczy na pomoc samorządu w Polkowicach, na radnych i burmistrza Wiesława Wabika, którego jako pierwszego poinformowała o sukcesie PCUZ. Burmistrz od wielu lat wspiera realizację programów profilaktycznych w Polkowicach, zapoznał się też z projektem dotyczącym opieki nad osobami starszymi – zadeklarował, że wspierać będzie również ten, jeśli jego realizacja przyniesie efekty i zadowolenie mieszkańców.



Zajęcia ruchowe na sali gimnastycznej prowadzi B. Gadzińska (pierwsza z prawej)

K. Jenczak, terapeuta w trakcie zajęć z pacjentem



Zachęcać będzie również do współpracy inne samorządy.

Raport na zakończenie

Projekt „Poprawa zdrowia i komfortu życia osób starszych i niesamodzielných poprzez rozszerzenie zakresu opieki domowej, ambulatoryjnej i środowiskowej w Polsce”, to projekt wielo- i długoterminowy, pomagający pacjentowi nie tylko w danym momencie. Zakłada też długofalowe oddziaływanie jego efektów w postaci przygotowanego budynku,

który będzie służył pacjentom długie lata. Oddziaływanie efektów wynikać ma również ze szkoleń, pomocy oraz edukacji kierowanych do rodzin a także z jak największej liczby wdrożonych nowych elementów opieki, terapii.

– Pod koniec projektu będziemy przygotowywać obszerny raport na temat stanu opieki nad osobami

starszymi. Planujemy rozesłać go do kilkuset samorządów w kraju, żeby zwrócić uwagę na problem starości i braku środków na działania. Z tych 580 projektów zgłoszonych do konkursu będzie realizowanych w Polsce około 30 i mam nadzieję, że te dobre praktyki staną się wzorami do naśladowania przez innych – dodaje na zakończenie dyrektor Mariola Kośmider.



www.pcuz.pl
www.senior.pcuz.pl



www.eeagrants.org

Polkowickie Centrum Usług Zdrowotnych – ZOZ S. A. zaprasza osoby, które ukończyły 60 rok życia oraz osoby niesamodzielné do udziału w projekcie, którego celem jest poprawa zdrowia i komfortu życia osób starszych i niesamodzielných poprzez rozszerzenie zakresu opieki domowej, ambulatoryjnej i środowiskowej w Polsce.

Projekt wartości 6 400 000 PLN jest współfinansowany w ramach funduszy norweskich i funduszy EOG

Informacje oraz zapisy do udziału w projekcie:
Centrum Gerontologii i Wsparcia Osób Niesamodzielných przy Polkowickim Centrum Usług Zdrowotnych – ZOZ S.A.
ul. K. B. Kominka 7, 59 – 101 Polkowice,
gabinet nr 109 II piętro
tel. 76/746 08 15, teleporady 531-344-307,
e-mail: senior@pcuz.pl