

PRZEWODNIK PACJENTA

www.szpitaljp2.krakow.pl

Numer 2 (79) czerwiec-lipiec 2020

KONKRETNA POMOC DLA SZPITALA

22 czerwca 2020 roku w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym im. Jana Pawła II Wicemarszałek Województwa Małopolskiego Łukasz Smółka przekazał na ręce dyrektorów placówek medycznych symboliczne czeki w ramach Pakietu Medycznego Małopolskiej Tarczy Antykryzysowej. W sumie na zakup sprzętu i środków do walki z COVID-19 trzynaście krakowskich jednostek otrzymało wsparcie w wysokości ponad 23 mln zł. Dyrektor Szpitala im. Jana Pawła II - Grzegorz Fitas złożył na ręce władz Małopolski serdeczne podziękowania za przyznaną naszemu szpitalowi kwotę dofinansowania, przeznaczoną na zakup karetki, respiratorów, urządzenia do końcowej dekontaminacji, aparatu do pomiarów parametrów krytycznych, łóżek OIOM, echokardiografów, kardiomonitorów anestezjologicznych i aparatów USG.

Kiedy z powodu pandemii nasz kraj stanął przed bezprecedensowym wyzwaniem zagrożenia zdrowia i życia wszystkich obywateli, na pierwszej linii walki pracował personel medyczny,

który powinien być do niej jak najlepiej wyposażony. Dlatego w tej wyjątkowej sytuacji każdy gest solidarności z pracownikami służby zdrowia stał się ważny i cenny.



Na zdjęciach: przykłady darów, które otrzymał Szpital



Na zdjęciu: Łukasz Smółka – Wicemarszałek Województwa Małopolskiego (z lewej) i Grzegorz Fitas – Dyrektor Szpitala im. Jana Pawła II w Krakowie. Fotografia udostępniona dzięki uprzejmości UMWM.



Na zdjęciu od lewej: prof. Rafał Drwiła, dyrektor Szpitala Grzegorz Fitas i wójt Krzysztof Wołos.

Wzruszeni jesteśmy licznymi darami, które w tym trudnym czasie trafiły do naszego szpitala, zarówno od banków i firm, jak i od osób prywatnych. Dostawaliśmy zarówno wpłaty pieniężne na specjalnie uruchomione konto, jak i pomoc rzeczową, a wyrazy wsparcia dla pracowników szpitala przesyłały nam także najmlodszy pacjenci.

Mieszkańcy Gminy Wielka Wieś zebrali 62 tys. zł z przeznaczeniem na zakup respiratora, który będzie służył pacjentom Oddziału Anestezjologii i Intensywnej Terapii, kierowanego przez prof. dr hab. n. med. Rafał Drwiła. Fundusze ze zbiórki przekazał dyrektorowi Grzegorzowi Fitasowi wójt gminy - Krzysztof Wołos.



Jesteśmy niezmiernie wdzięczni wszystkim Darczyńcom za pomoc, która umożliwi nam skuteczniejszą walkę z epidemią i pozwoli na bezpieczne leczenie naszych Pacjentów. Dziękujemy!

Więcej <http://www.szpitaljp2.krakow.pl/>



Fot. Istotną częścią każdego wysiłku fizycznego są rozgrzewka oraz ćwiczenia rozciągające.

Dlaczego rozgrzewka przed wysiłkiem jest potrzebna?

Dr n. med. Kamil Jonas

Aby poprawić szeroko rozumiane zdrowie oraz uniknąć wielu chorób, należy pamiętać o regularnym uprawianiu wysiłku fizycznego. Aktywność pozwala na odniesienie korzyści zarówno przez osoby zdrowe, jak i te chorujące na choroby przewlekłe czy z obecną niepełnosprawnością. Wysiłek fizyczny może jednak niekiedy wiązać się ze zwiększonym ryzykiem urazów, co dotyczy zwłaszcza osób starszych i tych, którzy dopiero rozpoczynają trenować. Osoby, które w przeszłości ucierpiały w wyniku urazu, także pozostają w grupie zwiększonego ryzyka ponownej kontuzji. Poziom ryzyka może być jednak zredukowany poprzez stosowanie racjonalnego planu ćwiczeń obejmującego rozgrzewkę i ćwiczenia pozwalające na schłodzenie mięśni po wysiłku.

Rozgrzewka i tak zwany „cool-down”, czyli schłodzenie mięśni po wysiłku powinny stanowić integralną część planu treningowego. Zwykle obejmują one wykonywanie podobnych ćwiczeń w wolniejszym tempie lub o mniejszej intensywności. Rozgrzewka bezpośrednio przed wysiłkiem fizycznym o umiarkowanej lub dużej aktywności pozwala na stopniowe zwiększanie częstości akcji serca i oddechu na początku sesji treningowej. Cool-down bezpośrednio po wysiłku pozwala na ich stopniowe obniżenie po zakończeniu serii ćwiczeń. Czas poświęcony na wykonywanie tych elementów treningu może zostać wliczony do całkowitego czasu trwania wysiłku fizycznego, jeżeli intensywność wykonywanych ćwiczeń była przynajmniej umiarkowana (dla przykładu szybkie chodzenie jako rozgrzewka przed joggingiem). Rozgrzewka wykonywana przed ćwiczeniami wzmacniającymi mięśnie zwykle obejmuje wykonywanie ćwiczeń za pomocą ciężarów o mniejszej wadze niż docelowe.

Obok rozgrzewki istotną częścią treningu fizycznego są również ćwiczenia rozciągające. Pozwalają one na przygotowanie się do wykonywania tych rodzajów aktywności fizycznej, które wymagają wyższego poziomu elastyczności, jak na przykład taniec. Z tego powodu aktywności zwiększające elastyczność są ważną częścią programu treningowego, nawet pomimo tego, że same nie zapewniają tak wysokich korzyści zdrowotnych jak inne typy wysiłku fizycznego.

U osób starszych ćwiczenia rozciągające są ważnym elementem codziennej aktywności fizycznej. Gdy są one wykonywane w sposób prawidłowy pozwalają na zwiększenie elastyczności ciała i zachowanie sprawności ruchowej. W tej grupie również rozgrzewka i cool-down zwykle stanowią integralną część osobistych programów treningowych. Podobnie jak i w innych grupach wiekowych rozgrzewka przed aktywnością pozwala na stopniowe zwiększenie akcji serca i częstości oddechów, czyniąc wysiłek bezpieczniejszym. Czas poświęcony na tą część treningu wlicza się również do całkowitego czasu trwania wysiłku o umiarkowanej lub dużej intensywności. Przykładami rozgrzewki dla ćwiczeń aerobowych może być szybszy marsz, natomiast dla ćwiczeń wzmacniających mięśnie wykonywanie powtórzeń z użyciem mniejszych obciążeń niż docelowe.

Piśmiennictwo:

1. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans, <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/>
2. Strath S.J., Kaminsky L.A., Ainsworth B.E. i wsp.: Guide to the assessment of physical activity: Clinical and research applications: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation* 2013 Nov 12; 128 (20): 2259–2279
3. Szczeklik A, i wsp. *Choroby wewnętrzne*. Kraków: Medycyna Praktyczna; 2018.

Dobroczynna medytacja

mgr Małgorzata Rygiel

Medytacja jest pewnym rodzajem praktyki uważności. Jest to praktyka bliska relaksacji, aczkolwiek nie tożsama z nią – w medytacji chodzi nie tyle o poczucie rozluźnienia i szczęścia, co raczej o eliminację niekonstruktywnych dla naszej kondycji wzorców reagowania i osiągnięcie stanu obserwacji bez zbędnych osądów. Chodzi zatem o oduczenie się „wciągania” umysłu w automatyczne reakcje na otaczające nas wydarzenia i opinie. Przewyciężenie negatywnych myśli i praktykowanie myślenia konstruktywnego jest celem medytacji. Osoby, które opanowały sztukę medytacji poprzez redukcję napięcia mięśni i głębokie, świadome oddychanie pozwalają sobie na rejestrację przepływu własnych myśli bez angażowania niekonstruktywnych emocji.

Nie da się przecenić wpływu kondycji psychicznej na fizyczne funkcjonowanie organizmu.

Podczas medytacji następuje znacząca regeneracja ciała i umysłu. Z tego wpływu zdawano sobie sprawę od lat, wprowadzając w tym obszarze stosowne praktyki, co charakterystyczne było zwłaszcza dla kultury Wschodu.

Przyczyn wpływu medytacji na nasz organizm, w tym pracę serca, należałoby upatrywać w emocjach, które wzbudza medytacja. Przeżywanie miłości, wdzięczności, radość czy docenienie powoduje, że rytm serca staje się harmonijny. Gniew, frustracja, apatia itp. negatywne emocje sprawiają, że rytm serca staje się chaotyczny. To ważne, zwłaszcza jeśli weźmiemy pod uwagę, że obecnie przyczynę większości chorób upatruje się w stresie. Ponadto medytacja wpływa pozytywnie na jakość snu, co – pośrednio – przekłada się nie tylko na lepszą pracę serca, ale i poziom odporności. Należy to przypisać wpływowi medytacji na częstotliwość fal mózgowych – u osób medytujących obserwowany jest wzrost częstotliwości fal alfa.

Praktykowanie medytacji kształci pewne korzystne umiejętności, w tym na przykład:

- umiejętność świadomego relaksu;
- umiejętność ignorowania negatywnych myśli – tzn. rejestrujemy ich przepływ, ale nie poddajemy się negatywnym emocjom;
- koncentrację - tak bardzo przydatną w nauce lub sporcie;
- uważność – czyli umiejętność starannego zwracania uwagi na to, co robimy;
- umiejętność dostrzeżenia własnych emocji i lepszego kontaktu z samym sobą.



Zatem: osoby praktykujące medytację lepiej radzą sobie w sytuacjach stresowych, i zachowują się w sposób bardziej zrównoważony. Są bardziej elastyczne i łatwiej dostosowują się do zmieniającej się sytuacji.

Dr Dean Ornish, amerykański lekarz i badacz, założyciel Instytutu Badań Medycyny Prewencyjnej w Sausalito w Kalifornii, podkreśla również rolę medytacji, ale i odpowiedniej diety oraz umiarkowanych ćwiczeń fizycznych we wspomaganiu leczeniu chorób serca.

Możliwość uspokojenia umysłu i czerpania korzyści ze świadomego oddychania z pewnością jest cenną umiejętnością w naszych bardzo zagonionych czasach. Na dodatek – jest to metoda prosta i dostępna dla każdego, nie wymagająca żadnych nakładów finansowych. Jeśli ktoś nie wyobraża sobie powtarzania mantr, można zacząć od prostych ćwiczeń kontroli oddechu: wciągaj powietrze nosem przez 4 sekundy, potem 4 zatrzymaj oddech na 4 sekundy, wypuszczaj przez kolejne 4 sekundy i odczekaj 4 sekundy zanim zaczniesz cykl od początku. Zaleca się powtórzenie tej sekwencji 10 razy. W jeszcze prostszej wersji możemy położyć dłoń na klatkę piersiową, poczuć rytm serca, zamknąć oczy, skupić się na oddechu i pozostać w tym stanie ok. 15 minut.

Wniosek? Medytuj! Już 15-20 minut medytacji dziennie jest wystarczające, aby przynieść w stosunkowo krótkim czasie nieocenione korzyści dla zdrowia: będziesz mieć więcej energii, poprawi się funkcjonowanie twojego systemu odpornościowego, jakość snu, a przede wszystkim zmniejszysz ryzyko chorób serca. Jeśli masz jakiegokolwiek dolegliwości - kardiologiczne lub inne – nie zwlekaj ze skonsultowaniem się z lekarzem.

Przy opracowaniu artykułu korzystano m. in. z następujących źródeł:

1. www.czasopismomindfulness.pl/artykul/jak-mozna-mierzyc-medytacje-i-jacy-sa-jej-falszywi-przyjaciele
2. www.zwierciadlo.pl/psychologia/swiadomosc-wlasnego-serca-czyli-metoda-heartfulness
3. Tomasz Nocuń, <http://wyciszalnia.pl/simply-meditation/dlaczego-warto-medytowac-artykul-lekarza-medycyny-cz-123.html>
4. www.menshealth.pl/zdrowie/Medytacja-jak-wplywa-na-organizm,12741,1

Wydawca: Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II, ul. Prądnicka 80, 31-202 Kraków, Jednostka odpowiedzialna: Dział Wspierania Badań i Rozwoju, Kontakt: edukacja@szpitaljp2.krakow.pl, Zdjęcia: 123rf.com, dr Kamil Jonas oraz własność prywatna A. Miklaszewski. Zdjęcia darów - Elżbieta Skoczek. Czerwiec-lipiec 2020

SONS ZAPRASZA



Od 1995 roku przy Oddziale Klinicznym Chirurgii Serca, Naczyń i Transplantologii Instytutu Kardiologii Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym im. Jana Pawła II działa Stowarzyszenie Operowanych Na Serce SONS. Skupia ono ponad 600 pacjentów, jak również rodziny i sympatyków krakowskiej kardiologii. Prezesem Stowarzyszenia

jest dr inż. Andrzej Miklasiński.

Cele Stowarzyszenia to:

- tworzenie wzajemnych więzi pomiędzy byłymi pacjentami Kliniki a Kliniką oraz byłych jej pacjentów pomiędzy sobą
- działania na rzecz stworzenia warunków do okresowej, wtórnej rehabilitacji kardiologicznej pacjentów po operacji serca i wielkich naczyń
- rozwijanie działań leczniczych i profilaktycznych w zakresie chorób serca.

Działalność Stowarzyszenia obejmuje:

- regularne (co 2 tygodnie) spotkania towarzysko-dydaktyczno-popularyzatorskie z udziałem lekarzy specjalistów: kardiologów, kardiochirurgów, dietetyków, rehabilitantów, psychologów, z możliwością wykonania badań analitycznych
- wyjazdy wypoczynkowe, sanatoryjne oraz rehabilitacyjne 2-3 razy w roku
- wycieczki krajoznawcze, zarówno krajowe, jak i zagraniczne
- zorganizowane wyjścia do kina, teatru, opery oraz na różnego rodzaju spektakle i koncerty

Stowarzyszenie działa przy ścisłej współpracy z lekarzami Kliniki. W realizacji programu wynikającego z zadań statutowych Stowarzyszenia w istotny sposób pomaga Kierownik Kliniki Kardiologii - prof. Bogusław Kapelak oraz personel medyczny.

Zarząd Stowarzyszenia uprzejmie zaprasza do SONS pacjentów po operacjach serca i wielkich naczyń, po zawałach i koronarografii, a także chorych na serce i układ krążenia.

Siedziba SONS: KSS im. Jana Pawła II; Klinika Kardiologii, wejście B pok. 8 tel. 608 510 705; 12 614 25 83; mail: a.miklas@poczta.fm lub sons@szpitaljp2.krakow.pl www.kardiologia.cm-uj.krakow.pl/sons



www.badajpiersi.com

Krakowski Szpital Specjalistyczny
im. Jana Pawła II

12 614 33 55



BEZPŁATNA
MAMMOGRAFIA



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Rzeczpospolita
Polska



MAŁOPOLSKA



Unia Europejska
Europejski Fundusz Rozwoju

„BADAJ PIERSI - DBAJ O ZDROWIE!”

Kwota projektu ogółem: 1 544 729,56

Kwota dofinansowania: 1 467 485,26 zł

Okres realizacji: 1 maja 2019 r. – 30 kwietnia 2021 r.

W ramach projektu, który realizowany jest w naszym Szpitalu, można skorzystać bezpłatnie z programu profilaktyki raka piersi, obejmującego m.in.:

- bezpłatne badania diagnostyczne
- porady w punkcie informacyjnym i przez infolinię
- materiały edukacyjne, w tym filmy, ulotki, stronę internetową
- szkolenia informacyjno-edukacyjne dla kadry POZ i medycyny pracy
- otwarte spotkania dla wszystkich zainteresowanych i warsztaty samobadania piersi

Adresatkami projektu są:

- kobiety w wieku od 50 do 69 lat – badanie raz na 2 lata,
- kobiety w wieku od 50 do 69 lat, u których wystąpił rak piersi wśród członków rodziny (matki, siostry lub córki) – badanie raz na rok,
- kobiety w wieku od 50 do 69 lat, u których występują mutacje w obrębie genów BRCA1 lub BRCA2 – badanie raz na rok.

Co ważne - w ramach realizowanego projektu „Badaj piersi – dbaj o zdrowie” możliwe jest sfinansowanie kosztów przejazdu do Szpitala Jana Pawła II dla pacjentek z grupy docelowej zamieszkałych w Małopolsce.

Projekt jest dofinansowany z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020, Oś 8. Rynek Pracy, Działania 8.6 Wsparcie na rzecz wydłużania aktywności zawodowej, Poddziałaniem 8.6.2 Programy zdrowotne.

Warto pamiętać:

Rak piersi w 90% przypadków nie boli, a zdiagnozowany we wczesnym stadium może być całkowicie wyleczony. To dlatego tak ważne jest regularne badanie. To najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet, to z jego powodu co roku umiera 5 tys. Polek. Ryzyko zachorowania wzrasta po 50 roku życia, występuje częściej po menopauzie.

Niestety, w naszym kraju z możliwości bezpłatnie oferowanych badań korzysta mniej niż połowa uprawnionych do niej Polek, podczas gdy w krajach skandynawskich prawie 95%.

Informacje o możliwości uczestnictwa w Projekcie prosimy śledzić na stronie internetowej Krakowskiego Szpitala Specjalistycznego im. Jana Pawła II (www.szpitaljp2.krakow.pl), a także na profilu Szpitala w serwisie Facebook



mpec
kraków

Ciepła energia Krakowa

*Niezawodność / Bezpieczeństwo / Komfort
Oszczędność / Ekologia*

mpec.krakow.pl