



Przewodnik Pacjenta

www.szpitaljp2.krakow.pl

Numer 3 (27) Marzec 2015

*mgr Maria Przyborowska-Sapek, dietetyk
Poradnia Leczenia Otyłości
Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II
e-mail: dietetyk@szpitaljp2.krakow.pl*

■ POKOCHAJ AWOKADO!



Maria Przyborowska-Sapek, dietetyk

Persea americana Awokado - smaczliwka wdzięczna.

Te soczyste perełki wśród owoców, które posiadają „dobry” tłuszcz, są bogate w antyutleniacze i 20 różnych witamin i minerałów. Mimo tak wielu pozytywnych cech, awokado rzadko gości na naszych stołach.

Często pacjenci zadają pytanie - czy warto sięgać po ten owoc?

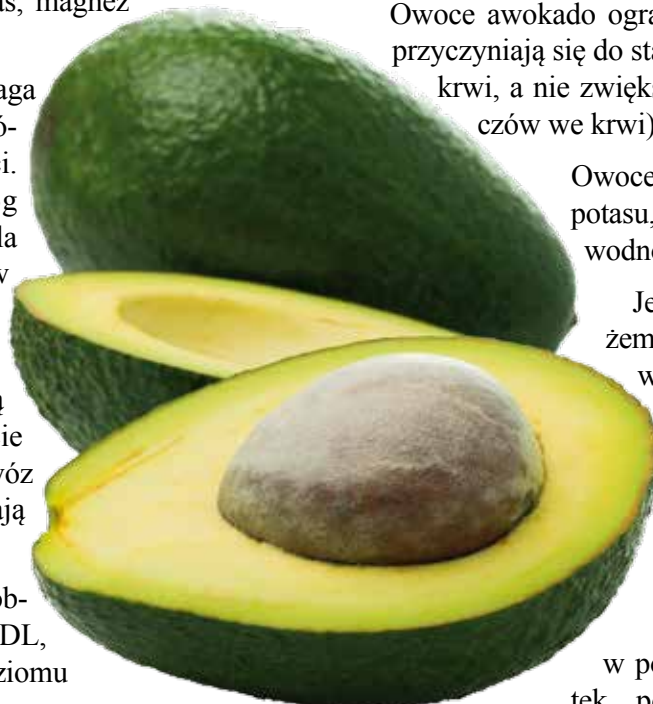
Odpowiedź brzmi: TAK, warto, ponieważ...

Jedząc regularnie owoce awokado dostarczamy w naturalny sposób do organizmu: witaminę E, luteinę, glutation, beta-sitosterol, kwas foliowy, potas, magnez i błonnik pokarmowy.

Jedzenie dobrych tłuszczów pomaga spowolnić opróżnianie żołądka, które sprawia, że jesteśmy dłużej syty. Awokado dostarczą około 15,3g tłuszczu, głównie tzw. dobrych dla serca jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (JNKT).

Jedzenie odpowiednich rodzajów tłuszczu jest też dobrą strategią odchudzania, ponieważ dają uczucie sytości, a także zapewniają dowóz przeciwutleniaczy, które wyciszają procesy zapalne.

Zjadanie awokado powoduje obniżenie „złego” cholesterolu LDL, a nawet zwiększenie „dobrego” poziomu



Awokado polecane jest kobietom w ciąży.

HDL - mamy więc efekt podwójny, dzięki któremu możemy obniżyć ryzyko chorób serca.

Owoce awokado ograniczają produkcję związków, które przyczyniają się do stanu zapalnego, poprawiają przepływ krwi, a nie zwiększają stężenia trójglicerydów (tłuszczów we krwi).

Owoce awokado są też dobrym źródłem potasu, który pomaga utrzymać równowagę wodno-elektrolitową organizmu.

Jedząc awokado podczas posiłku możemy pomóc organizmowi wchłonąć więcej przeciwutleniaczy z innych zdrowych składników żywności.

To właśnie antyoksydant glutation obecny w tym owocu pomaga w przyswajaniu innych przeciwutleniaczy.

Zjadanie 2,5 łyżki avocado, w postaci pasty, salsy lub sosu do sałatek, powoduje zwiększone wchłanianie,



PRZEPIS NA GUACAMOLE

Składniki

- awokado, sok z limonki, średniej wielkości pomidor (obrane ze skórki i pokrojony na kawałki), średniej wielkości cebula (pokrojona na kawałki), czarny pieprz, sól, świeży czosnek (drobno posiekany lub przepuszczony przez praszkę), pieprz Cayenne, szczypta cukru, czerwona papryczka chili, drobno posiekana kolendra

Przygotowanie

- Umieść obrane awokado w misce i roznieć widelcem.
- Zmiksuj albo zmieszaj z pozostałymi składnikami.

Podawaj z pełnoziarnistym pieczywem (skropione oliwą z oliwek, np. jako dodatek do jajecznicy), albo jako dip do świeżych warzyw pokrojonych w słupki.

karotenoidów znanych jako sprzymierzeńcy w walce z rakiem i chorobami serca.

Awokado zawiera największą ilość luteiny spośród zwyczajowo spożywanych owoców, jak również innych karotenoidów (zeaksantyny, alfa-karotenu, beta-karotenu) oraz witaminy E.

Dodawanie awokado do sosu pomidorowego zwiększa wchłanianie witaminy A, kluczowego składnika potrzebnego dla zdrowej skóry, wzroku i odporności.

Owoc awokado zalecany jest kobietom w ciąży ze względu na wysoką zawartość kwasu foliowego, który bierze udział

w produkcji czerwonych krwinek. Poza tym odpowiednia dawka kwasu foliowego przyczynia się do złagodzenia stanów depresyjnych.

Awokado w roli głównej

Awokado można wykorzystać w wielu potrawach, np. do koktajli owocowych, do sałatek, ale także zastąpić dodatek masła podczas pieczenia. Wystarczy każdą łyżkę masła w przepisach na ciasteczka i babeczki zamienić na pół łyżki awokado. Ta zamiana obniży kaloryczność posiłku, zapewni kremową konsystencję oraz podniesie wartość odżywczą smakołyków, a Tobie da poczucie, że zjadasz zdrowy smakołyk.

CZY WIESZ, ŻE...

Nadciśnienie tętnicze jest najczęstszą chorobą układu krążenia w społeczeństwach rozwiniętych. W 2025 roku na świecie będzie ponad 1,5 miliarda chorych na nadciśnienie tętnicze.



W naszym kraju aż 30% Polaków choruje na nadciśnienie tętnicze. Większość chorych nie wie o tym. Wysokie wartości ciśnienia skutkują jednak stopniowym, trwającym latami uszkodzeniem wszystkich narządów.



U 95% pacjentów z nadciśnieniem tętniczym lekarze rozpoznają nadciśnienie tętnicze pierwotne, to znaczy takie, które nie ma uchwytnej, możliwej do trwałego usunięcia, przyczyny, natomiast 5% chorych choruje na nadciśnienie tętnicze wtórne, u podłoża wzrostu ciśnienia leży inna choroba.



Co możesz zrobić dla swojego serca sam?

- **zaprześć palenia tytoniu**
- **zmniejś masę ciała**
- **ogranicz nadmierne spożycie alkoholu**
- **ćwicz**
- **zmniejś spożycie soli i tłuszczów (zwłaszcza tzw. tłuszczów nasyconych)**
- **postaraj się zwiększyć spożycie owoców i warzyw**

JAKOŚĆ ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH - CO TO OZNACZA DLA PACJENTA ?



mgr Marianna Bahr

„Jakość jest to pewien stopień doskonałości” - Platon

Jakość to bardzo pojemne pojęcie, którego zdefiniowanie w odniesieniu do opieki zdrowotnej jest dość trudne, a błędem jest zawężanie jakości jedynie do uzyskiwanych efektów w aspekcie wyników

leczenia. Dla pacjenta równie ważne jak wyniki, stają się sposób i warunki, w jakich przebiega proces jego leczenia i atmosfera w jakiej udzielana jest mu pomoc.

Wzrost świadomości pacjentów, ich potrzeb oraz oczekiwań dotyczących świadczeń zdrowotnych w powiązaniu z nasilającą się konkurencją na rynku usług medycznych sprawia, że utrzymanie się, przetrwanie i rozwój placówki ochrony zdrowia zależy w dużej mierze od oferowanej przez nią jakości. Jakość ta pojmowana jest szeroko, dotyczy bowiem wszystkich aspektów funkcjonowania szpitala – zakresu oferowanych usług, sposobu i szybkości ich realizowania, organizacji i przebiegu procesu leczenia, stosowania nowoczesnych metod diagnostyki i terapii itp. Istotnym elementem jest także podejście do pacjenta, dbałość o jego komfort oraz zaspokojenie potrzeb biopsychospołecznych. Koncentracja na pacjencie, uwzględnianie jego perspektywy jest istotą koncepcji funkcjonalnej, która akcentuje m.in. konieczność poprawy komunikacji z pacjentem.



Jakość w systemie opieki zdrowotnej ze względu na specyfikę usług jest niezbędna nie tylko dla przetrwania organizacji, lecz przede wszystkim dla zdrowia i komfortu osób korzystających z jej usług. Jakość jest zatem kwestią zasadniczą: zła jakość oznacza niepotrzebny ból i cierpienie, może też wyznaczać różnicę między życiem i śmiercią.

Czy pacjent powinien znać standardy jakości w szpitalu?

Dla zgłaszającego się człowieka chorego, potrzebującego pomocy, największe znaczenie ma poczucie pewności, że przywrócenie jego bezpieczeństwa będzie tak szybkie, jak tylko jest to możliwe, a przywrócenie zdrowia oraz minimalizacja następstw choroby (a także uniknięcie działań niepożądanych związanych z pobytem w szpitalu), jest mu zagwarantowane.

Pacjent nie musi znać naszych standardów postępowania, pacjent ma zaufanie i wiarę, że jest w dobrych rękach.

Dla naszych pacjentów jakość to przede wszystkim:

- dostępność – każdy pacjent oczekuje, że usługa i personel szpitala będzie dostępny dla nich w czasie i miejscu, w którym ich potrzebują,
- kompetencja – pacjent wymaga profesjonalizmu, oczekuje od personelu medycznego posiadania fachowej wiedzy niezbędnej do świadczenia usługi,
- uprzejmość – pacjent oczekuje, że personel będzie w stosunku do nich przyjazny, oraz będzie traktować ich z szacunkiem,
- komunikatywność – pacjent oczekuje od personelu umiejętności komunikowania się oraz słuchania
- niezawodność – pacjent oczekuje, że usługi będą charakteryzowały się dokładnością, niezawodnością oraz zgodnością z ofertą firmy,
- wykonywanie usług medycznych zgodnie ze standardami i zasadami etyki,
- wrażliwość – pacjent oczekuje, aby pracownicy zakładu opieki zdrowotnej wykazywali empatię, byli chętni do pomocy, są przekonani, że pracownicy zawsze odpowiedzą na ich pytania, a odpowiedź będzie prawdziwa i pełna,
- wygląd – pacjent spodziewa się, że instytucja opieki zdrowotnej będzie spełniać standardy estetyki i higieny, poza tym oczekuje, że wygląd pracowników będzie wzbudzał zaufanie – pracownicy będą nosić identyfikatory, schludne i czyste ubrania,
- bezpieczeństwo na każdym etapie opieki medycznej.

Nasi pacjenci oczekują, co oczywiste, przede wszystkim rozwiązania problemu zdrowotnego. Nie bez znaczenia jest jednak kontekst w jakim się to odbywa. Innymi

słowy, oprócz uzyskania trafnej diagnozy, pacjent dostrzega i wartościuje wszystkie elementy świadczonej usługi oczekując także wielowymiarowego wsparcia informacyjnego, instrumentalnego oraz emocjonalnego.

Badanie satysfakcji pacjenta jest obecnie traktowane jako pewnego rodzaju wymóg w placówkach posiadających certyfikaty jakości jak np. Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II, który daje nam kompleksowy obraz funkcjonowania szpitala.

Rolą badania satysfakcji pacjentów nie jest szukanie błędów czy potknięć personelu, ale identyfikowanie dobrych praktyk i wyjątkowych postaw które inspirują szpital do rozwoju.

Racjonalne, zaplanowane, zintegrowane i uporządkowane działania ukierunkowane na stałe podnoszenie jakości udzielanych świadczeń zdrowotnych jest koniecznością, przed którą staje każda placówka pragnąca odnieść sukces. Jednym ze sposobów wprowadzenia wewnętrznego porządku w organizacji jest wprowadzenie systemu zarządzania jakością. W naszym szpitalu system ten jest utrzymywany i ciągle doskonalony.

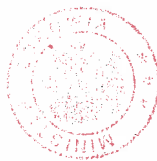


Pacjent oczekuje od personelu medycznego szacunku.
Na zdjęciu z lewej: mgr Bartłomiej Szczuka.

CERTYFIKAT AKREDYTACYJNY

Potwierdza się spełnienie przez
Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II
w Krakowie
standardów akredytacyjnych

dla lecznictwa szpitalnego



Minister Zdrowia
upoważnienia
MINISTRA ZDROWIA
SEKRETARZ STANU
Sławomir Neumann

Certyfikat nr: 2013/3

Data 2013-03-13



Wizyta współfinansowana przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Prawidłowe monitorowanie systemu prowadzi do zapobiegania powstawaniu błędów i ogranicza koszty związane z ich powtarzaniem. Taki sposób traktowania jakości powoduje stałe udoskonalanie wykonywanych świadczeń i wyznaczanie coraz wyższych poziomów odniesienia, ciągle ulepszanie systemu, jego struktur i procedur.

Wszystko to zapewnia ciągły proces wprowadzania konstruktywnych zmian w naszym szpitalu. Jest on złożony i długotrwały oraz wymaga m.in. modyfikacji postaw i zachowań personelu. Wiąże się także z doskonaleniem kompetencji, zarówno twardych, tj. wiedza, specyficzne umiejętności zawodowe, jak i miękkich (psychospołecznych), umożliwiających budowanie trwałych relacji i skuteczne komunikowanie się z pacjentami, członkami zespołu terapeutycznego oraz kadrą zarządzającą. W procesie świadczenia usługi znaczenie ma bowiem nie tylko wiedza, specjalistyczne umiejętności oraz zgodność postępowania z obowiązującymi w danej dziedzinie standardami. Współcześnie obserwuje się wzrost znaczenia funkcji jakości we wszystkich sferach życia.

Jednak w niewielu dziedzinach jakość świadczonych usług jest tak istotna, jak w opiece zdrowotnej, tu dotyczy ona bowiem najważniejszych wartości – życia i zdrowia człowieka.

Jak w żadnej innej dziedzinie konsekwencje błędów, zaniedbania czy zaniechania mogą okazać się tragiczne i nieodwracalne.

Wydawca: Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II
Redakcja: Biuro Marketingu i Edukacji
e-mail: promocja@szpitaljp2.krakow.pl
Druk: Drukarnia Kraków
Marzec 2015
Nakład: 2,5 tys. egz.
Fotografie: 123rf.com, arch. Szpitala.

