

2 / 2025

KWARTALNIK

SZPITALA MIEJSKIEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ

**JEDYNY BANK MLEKA W
WOJ. ŚLĄSKIM JEST W
RUDZIE ŚLĄSKIEJ**

**PIKNIK RODZINNY ZE
SZPITALEM
MIEJSKIM**

**NEONATOLOGIA -
ODDZIAŁ PRZYJAZNY
KANGUROWANIU**



**BABY BOOM NA
RUDZKIEJ
PORODÓWCE**

**“DIAMENTOWY
CZEPEK” DLA
NASZYCH
PIEŁĘGNIAREK**

**GASTROSKOPIA.
CZYM JEST I JAK SIĘ
PRZYGOTOWAĆ?**

KWARTALNIK

SZPITALA MIEJSKIEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ



“Diamentowy Czepek” dla Pielęgniarek Szpitala Miejskiego

W czerwcu odbyła się gala wręczenia statuetek „Diamentowy Czepek” Pielęgniarkom i Położnym, które aktywnie współdziałają na rzecz integracji środowiska zawodowego, wzorowo wykonują swoje obowiązki i każdego dnia wkładają ogrom serca i wysiłku w wykonywaną pracę. Organizacją przyznającą to wyróżnienie jest Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych w Katowicach. Uroczystości wręczenia statuetek odbywają się zazwyczaj podczas obchodów Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Położnej.

Po raz kolejny Pielęgniarki Szpitala Miejskiego w Rudzie Śląskiej zostały wyróżnione w tym konkursie. A są to: Jolanta Adamczyk, Halina Duda, Gabriela Muskus oraz Barbara Smolik.

Pierwsze "Diamentowe Czepki" wręczono zespołom, a Śląskie Centrum Chorób Serca w Zabrzu było jednym z pierwszych laureatów, docenionym za sukcesy w transplantacjach. Tradycja czepka pielęgniarskiego sięga początków edukacji pielęgniarskiej, a ceremonie "czepkowania" miały miejsce w Polsce od 1911 roku.

KWARTALNIK

SZPITALA MIEJSKIEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ



Jedyny Bank Mleka w woj. śląskim jest w Rudzie Śląskiej

Dla noworodków długo hospitalizowanych pokarm kobiecy ma szczególne znaczenie terapeutyczne – wręcz ratuje życie i zdrowie. Te dzieci są paradoksalnie, w grupie ryzyka dzieci karmionych sztucznie. Dlatego banki mleka kobiecego należy traktować jako wyraz głębokiej troski o możliwie najlepszy start w życie najmniejszych pacjentów, wspieranie ich terapii i dbałość o optymalne żywienie wbrew obiektywnym trudnościom wynikającym z długiej hospitalizacji.

W Polsce obecnie funkcjonuje ponad 16 banków mleka kobiecego, które wspierają również te placówki lecznicze w regionie, które nie posiadają takiego laboratorium. Jedna z takich placówek znajduje się w Szpitalu Miejskim w Rudzie Śląskiej.

Bank Mleka – czym zajmują się pracownicy?

Zadaniem wykwalifikowanych położnych tworzących pion laktacyjny i Bank Mleka jest nie tylko pozyskiwanie pokarmu, ale również jego gromadzenie, przechowywanie oraz dysponowanie nim w taki sposób, by zachować najwyższe standardy oraz jakość produktu finalnego.

Personel banku mleka przeprowadza staranny instruktaż z zakresu higieny rąk oraz ciała, zasad prawidłowego odciągania, przechowywania oraz dostarczania pokarmu, a wszystkie kluczowe informacje są również przekazane matce w formie pisemnej. Honorowa dawczyni mleka bezpłatnie otrzymuje sprzęt laktacyjny w postaci elektrycznego laktatora klasy szpitalnej oraz jałowych butelek.

Zanim mleko kobiece stanie się lekiem dla najmniejszych pacjentów Szpitala Miejskiego w Rudzie Śląskiej, jest pasteryzowane, analizowane pod kątem czystości mikrobiologicznej oraz składu, a wszystkie procesy przeprowadzane są z zachowaniem najwyższych standardów bezpieczeństwa dla biorcy.

KWARTALNIK

SZPITALA MIEJSKIEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ

Nie ma nowoczesnej neonatologii bez Banku Mleka

Ze względu na niepodważalną wyjątkowość ludzkiego mleka oraz nieocenione korzyści dla zdrowia niemowląt i wcześniaków, należy dążyć do współpracy w zakresie udostępniania mleka strukturach posiadających oddział neonatologii o II lub III^o referencyjności. Mając powyższe na uwadze, dzielimy się mlekiem ludzkim z innymi placówkami z powodzeniem realizując Program Polityki Zdrowotnej służący wykonaniu programu kompleksowego wsparcia dla rodzin „Za życiem” w zakresie odżywiania mlekiem kobiecym noworodków i niemowląt.



– Dla dzieci zdrowych, urodzonych w 33.–34. tygodniu ciąży, z masą ciała powyżej 1800 g mleko matki często jest w zasadzie jedynym „lekiem”, który jest podawany. Całość terapii u takiego pacjenta przebiega sprawniej. Przestaje to być coś intensywnego. Dla ośrodków, które leczą dzieci przedwcześnie urodzone, mleko ludzkie to skarb – wyjaśnia prof. Janusz Świetliński, założyciel Banku Mleka Kobięcego w Rudzie Śląskiej, ordynator rudzkiej neonatologii.

W 2010 r. prof. Świetliński został poproszony o to, aby w rudzkim szpitalu zorganizować oddział neonatologiczny o III stopniu referencyjności. Oddział III stopnia referencyjności świadczy najwyższy poziom opieki. W tego typu placówce personel zajmuje się kobietami w ciąży wysokiego ryzyka. Bank Mleka Kobięcego jest bardzo potrzebny przy oddziale neonatologicznym, dlatego ten powstał w Szpitalu Miejskim w Rudzie Śląskiej już w 2012 r.

– Dla naszych najmniejszych pacjentów pokarm kobiecy jest jeszcze ważniejszy. Obecnie w szpitalu w Rudzie Śląskiej na odcinku patologii i intensywnej terapii znajduje się 30 stanowisk. Leżą na niej dzieci z masą ciała poniżej 1000 g. Dzięki temu, że pokarm naturalny jest lepiej wchłaniany, dziecko łatwiej trawi. Hospitalizacja staje się krótsza, proces terapii łatwiejszy – wyjaśnia prof. Świetliński.

W roku 2024 pozyskaliśmy 636 litrów mleka co przełożyło się na żywienie 346 dzieci. Dzięki wszystkim wspinałym kobietom, które zechciały zasilić szeregi Honorowych Dawczyń Mleka i dzielić się swoim pokarmem z potrzebującymi noworodkami, w okresie działalności Banku Mleka w Szpitalu Miejskim w Rudzie Śląskiej, czyli przez 13 lat, pozyskaliśmy ponad 9 tysięcy litrów mleka, którymi wykarmiliśmy prawie 5 tysięcy dzieci.

KWARTALNIK

SZPITALA MIEJSKIEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ

Piknik Rodzinny ze Szpitalu Miejskim

14 czerwca odbył się Piknik Rodzinny ze Szpitalem Miejskim w Rudzie Śląskiej. Wydarzenie po raz kolejny cieszyło się ogromnym zainteresowaniem wśród okolicznych mieszkańców. Podczas Pikniku przygotowaliśmy stanowiska, na których można było zaczerpnąć porad od naszych specjalistów. Wydarzenie to już na stałe weszło w tradycję działań naszego Szpitala. Bardzo cieszymy się, gdy widzimy przybywających do nas Pacjentów. Wyrazy uznania należą się pracownikom, którzy zawsze z chęcią i bezinteresownością angażują się w organizację akcji profilaktycznych.



KWARTALNIK

SZPITALA MIEJSKIEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ

Ponad 650 maluszków przyszło na świat od stycznia do czerwca

Od stycznia do czerwca w rudzkim szpitalu na świat przyszło ponad 650 dzieci – w samym czerwcu na świecie powitaliśmy 133 pociechy! Statystycznie w ciągu pół roku w Szpitalu Miejskim urodziło się więcej chłopców niż dziewczynek. Narodzony maluch o najniższej wadze miał zaledwie 390 g, a największej – 4990 g. W okresie od stycznia do czerwca zespół porodowy powitał na świecie aż 30 par bliźniąt.

Zespół Porodowy

Zespół Porodowy obejmuje 4 oddzielne pokoje porodowe z węzłami sanitarnymi i prysznicami. Dodatkowo jest jedna sala, na której znajduje się wanna z możliwością odbycia porodu do wody. W obrębie sali porodowej znajduje się blok operacyjny do nagłych cięć cesarskich oraz pokój przedporodowy. Każda sala porodowa wyposażona jest w łóżko z możliwością dostosowania do każdej sytuacji, zapewnia bezpieczeństwo podczas porodu. Na salach znajdują się również sprzęty, które pomagają w przyjmowaniu wygodnej pozycji w trakcie porodu: piłki porodowe, worki sako, materace, piłeczki do masażu.

Posiadamy wykwalifikowany personel, który dostosowuje opiekę do potrzeb pacjentki, tak aby zachować poczucie bezpieczeństwa, intymności i godności.



Szkoła Rodzenia “Rodzić po rudzku”

W Szkole Rodzenia Rodzić po Rudzku przyszli rodzice pod okiem położnych przygotowują się do porodu, pielęgnacji noworodka i laktacji. W murach Szpitala Miejskiego w Rudzie Śląskiej, w sali Szkoły Rodzenia, położne pracujące na sali porodowej, oddziale noworodkowym i w Banku Mleka Kobiecego obalają wszelkie mity i przedstawiają same fakty.

– Nasze zaangażowanie, pasja, ogromna wiedza i doświadczenie pozwalają przygotować przyszłych rodziców do najważniejszej roli ich życia – mówią położne.

Do dyspozycji kursantów mamy wygodne worki sako, piłki oraz materace. Ćwiczymy pielęgnację noworodka na czterech specjalnie do tego przystosowanych stanowiskach. Do kąpieli wykorzystujemy wanienkę, a także wiaderko.

Kurs trwa 7 tygodni i obejmuje 7 spotkań, z których każde trwa 1 godz. 45 min. Zajęcia składają się z wykładów oraz z części praktycznej zgodnej z tematem zajęć.

KWARTALNIK

SZPITALA MIEJSKIEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ

Czym jest gastroskopia i jak się do niej przygotować?

Gastroskopia jest badaniem diagnostycznym, umożliwiającym ocenę górnego odcinka przewodu pokarmowego, rozpoznanie schorzeń przełyku, żołądka oraz dwunastnicy. W trakcie badania możliwe jest także pobranie wycinków do dalszych badań diagnostycznych. **O tym, jak przygotować się do gastroskopii i jak przebiega badanie mówi lek. Adam Furmaniuk, zastępca ordynatora Oddziału Chorób Wewnętrznych.**

Co to jest endoskopia górnego odcinka przewodu pokarmowego (inaczej: panendoskopia lub gastroskopia)?

lek. Adam Furmaniuk: Badanie polegające na wprowadzeniu do żołądka endoskopu, czyli cienkiego giętkiego narzędzia, za pomocą którego lekarz może obejrzeć górny odcinek przewodu pokarmowego, pobrać wycinki do badania, a także w razie konieczności zastosować leczenie (np. zatamować krwawienie).

Kiedy robimy badanie?

lek. Adam Furmaniuk: Gastroskopię wykonujemy m.in. kiedy mamy zgagę lub inne objawy choroby refluksowej, problemy z przełykaniem, bóle w nadbrzuszu lub dolegliwości dyspeptyczne (nudności, wymioty, pełność poposiłkowa, odbijanie). Objawy te stanowią szczególnie wskazania do gastroskopii zwłaszcza wtedy, gdy występują u osób po 45. roku życia i kiedy występują objawy alarmowe, takie jak:

- niewyjaśnione zmniejszenie masy ciała,
- trudności z połykaniem lub ból podczas przełykania,
- silny ból w górnej części brzucha pojawiający się nocą
- niedokrwistość
- diagnostyce celiakii

Wskazaniem do pilnej gastroskopii są wszelkie objawy krwawienia z górnego odcinka przewodu pokarmowego (smoliste=czarne stolce, krwawe wymioty, niedokrwistość z niedoboru żelaza).

Jak przygotować się do gastroskopii?

lek. Adam Furmaniuk: Przed gastroskopią należy powstrzymać się co najmniej przez 6 godzin od jedzenia i 4 godziny od picia (czasem ten czas może być dłuższy, o czym pacjent zostanie poinformowany przez lekarza). W razie przyjmowania na stałe (w godzinach porannych) niezbędnych leków, można je połączyć, popijając niewielką ilością wody. Kilka godzin przed badaniem nie należy palić papierosów ani żuć gumy. Bezpośrednio przed badaniem należy wyjąć protezy zębowe. Jeżeli przyjmuje się leki zmniejszające krzepliwość krwi, przed planowaną gastroskopią niektóre z nich należy odstawić albo zamienić na inne preparaty. **Można to zrobić jedynie po konsultacji z lekarzem.**

KWARTALNIK

SZPITALA MIEJSKIEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ

Czym jest gastroskopia i jak się do niej przygotować?

Jak przebiega badanie?

lek. Adam Furmaniuk: Badanie przebiega w pozycji leżącej na lewym boku, przed badaniem pielęgniarka znieczula gardło, żeby zmniejszyć odruchy zwrotne w trakcie zakładania aparatu.

Gastroskopia jest badaniem nieprzyjemnym dla pacjenta, ale niebolesnym. Niebolesne jest również pobieranie wycinków z błony śluzowej przewodu pokarmowego. Całe badanie trwa około 5–7 min.

Czy gastroskopię wykonuje się w znieczuleniu?

lek. Adam Furmaniuk: Czasami konieczne jest przeprowadzenie badania z zastosowaniem sedacji, a nawet znieczulenia ogólnego. Sedację stosuje się u pacjentów, którzy już wcześniej mieli gastroskopię i wystąpiła u nich zła tolerancja badania lub u osób, u których można się tego typu trudności spodziewać (np. badania u dzieci i osób chorych psychicznie). Sedację stosuje się także w przypadku gastroskopii długo trwających.

Sedacja polega na podaniu leków uspokajających, ułatwiających przeprowadzenie gastroskopii i zmniejszających uczucie dyskomfortu pacjenta w trakcie badania.

Jakie są możliwe powikłania po gastroskopii?

lek. Adam Furmaniuk: Jako procedura inwazyjna gastroskopia obarczona jest ryzykiem wystąpienia powikłań. Występują one jednak niezwykle rzadko. Powikłania gastroskopii mogą wystąpić zarówno w trakcie badania, jak i po jego zakończeniu (nawet po kilkunastu dniach); niekiedy konieczne jest przeprowadzenie innych, dodatkowych badań diagnostycznych i leczenie, w tym również leczenie zabiegowe.

Częstość powikłań szacuje się na około 0,5% (rzadziej przy gastroskopii diagnostycznej, częściej przy terapeutycznej). Znaczną część stanowią powikłania sedacji. Częstość powikłań gastroskopii diagnostycznej jest bardzo mała: krwawienie występuje w około 0,15% przypadków, a przedziurawienie (gardła lub przełyku) w około 0,01%.

Pierwszy posiłek, zależnie od rodzaju zabiegu, można spożyć minimum 2 godziny po ustąpieniu znieczulenia miejscowego gardła.

Gastroskopia w Szpitalu Miejskim w Rudzie Śląskiej

W naszej pracowni Endoskopowej wykonujemy badania endoskopowe, tylko w znieczuleniu miejscowym tzn. po znieczuleniu gardła lidokainą w aerozolu.

KWARTALNIK

SZPITALA MIEJSKIEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ



Neonatologia – oddział przyjazny kangurowaniu

Oddział Neonatologiczny Szpitala Miejskiego w Rudzie Śląskiej głosami rodziców wcześniaków został wyróżniony w 5 edycji Ogólnopolskiego Plebiscytu Oddział Przyjazny Kangurowaniu organizowanego przez Fundację MatkoweLove.

Celem plebiscytu jest upowszechnienie kangurowania na oddziałach neonatologicznych jako jednego z kluczowych elementów opieki nad wcześniakami zgodnie z założeniami programu wsparcia neurorozwojowego najmniejszych pacjentów NIDCAP.

Czym jest Kangurowanie?

To forma kontaktu skóra-do-skóry dziecka z jego rodzicem, która w przypadku wcześniaków ma ogromne znaczenie terapeutyczne. Zgodnie z danymi WHO kangurowanie [1]:

- obniża śmiertelność na oddziałach neonatologicznych o blisko 40%
- redukuje ryzyko poważnych infekcji, w tym sepsy, o 65%
- zmniejsza problemy z termoregulacją o 72%
- pozwala na budowanie więzi rodzic-dziecko
- redukuje ryzyko depresji poporodowej i zespołu stresu pourazowego u rodziców

KWARTALNIK

SZPITALA MIEJSKIEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ



Leczenie stopy cukrzycowej i trudno gojących się ran

Pracownicy Oddziału Chirurgii Ogólnej i Naczyniowej niejednokrotnie podejmują się walki o Wasze stopy, a czasem nawet całe kończyny.

– Stosujemy nowoczesne opatrunki specjalistyczne, terapię podciśnieniową, a nawet terapię larwalną ran. Dokładamy wszelkich starań, jednak zdarza się, że pacjenci trafiają do nas za późno – mówi mgr Karolina Katarzyńska, pielęgniarka Oddziału Chirurgii Ogólnej i Naczyniowej, specjalistka pielęgniarstwa anestezjologicznego.

Dlatego Pacjenci, szczególnie w cukrzycy i miażdżycy, powinni dbać o swoje stopy.

– Oglądajcie codziennie czy nic złego się nie dzieje. Jeśli macie trudność z pielęgnacją stóp i paznokci – korzystajcie z usług podologów. Cukrzyca wywołuje neuropatie, dlatego chorzy z cukrzycą mogą nie czuć, że podczas spaceru mają kamyk w butcie lub zagiętą wkładkę, a to już wystarczy żeby powstała rana – przestrzega mgr Karolina Katarzyńska, pielęgniarka Oddziału Chirurgii Ogólnej i Naczyniowej, specjalistka pielęgniarstwa anestezjologicznego.

Nie bagatelizujcie niepokojących objawów. Jeśli podczas samokontroli zostanie stwierdzona:

- rana
- nieustalony wyciek
- obrzęk i zaczerwienienie palców
- wzrost temperatury stopy

należy NIEZWŁOCZNIE skontaktować się ze specjalistą.

KWARTALNIK

SZPITALA MIEJSKIEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ



Różowe skrzynki w Szpitalu Miejskim w Rudzie Śląskiej już wiszą

Różowa skrzyneczka to ogólnopolski program przeciwdziałający tak zwanemu wykluczeniu menstruacyjnemu. Już ponad 3.000 skrzyneczek znalazło się w szkołach, placówkach edukacyjnych, szpitalach, kinach, bibliotekach, teatrach. Do akcji włączył się także Szpital Miejski w Rudzie Śląskiej.

4% Polek nie ma pieniędzy na zakup środków higienicznych. Z trudnościami spowodowanymi niedostępnością podpasek w instytucjach publicznych spotyka się wiele kobiet – w szkołach, uczelniach, urzędach czy bibliotekach. 21% nastolatek musiało wyjść ze szkoły ze względu na ich brak, 10% z powodu ograniczonego dostępu do podpasek w ogóle nie wyszło z domu. Ruda Śląska chce być miastem, którego ten problem nie będzie dotyczył.

W Rudzie Śląskiej „Różowe Skrzyneczki” zostaną zainstalowane w 50 lokalizacjach. Dzięki wsparciu Fundacji Aktywni My i Banku PKO we wszystkich znajdą się materiały higieniczne. Fundacja Godula Hope zadba o edukację w szkołach na terenie miasta. Kolejnym krokiem władz miasta będzie wyposażenie w różowe skrzyneczki kolejnych miejsc, takich jak szpital miejski czy przychodnie. W Szpitalu Miejskim w Rudzie Śląskiej takie skrzyneczki powstały w poradni psychologicznej dla dzieci oraz na pediatrii.

– Cieszę się, że Szpital Miejski przyłączył się do tak potrzebnej akcji. Zarówno urządzenia, jak i środki czystości, mają za zadanie zapewnić przebywającym w placówkach osobom czystość, co bezpośrednio wpływa na profilaktykę zdrowia, oraz poczucie komfortu psychicznego związanego z realizacją swoich podstawowych potrzeb – mówi Ewa Krych, prezes Szpitala Miejskiego w Rudzie Śląskiej.

KWARTALNIK

SZPITALA MIEJSKIEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ



Nowy program wsparcia dla młodzieży w Rudzie Śląskiej

Od 12 września w Poradni Psychologicznej dla dzieci przy szpitalu w Rudzie Śląskiej (ul. Główna 11, Bielszowice) rusza Trening Umiejętności DBT (Dialektycznej Terapii Behawioralnej).

Dla kogo?

Program jest skierowany do nastolatków (szkół ponadpodstawowych), którzy:

- intensywnie przeżywają emocje i są podatni na zranienie,
- szybko i silnie reagują emocjonalnie,
- doświadczają częstych zmian nastroju,
- mają intensywne wybuchy złości lub trudność w jej kontrolowaniu,
- odczuwają brak radości czy pozytywnych emocji,
- mają problemy w zakresie samookaleczenia, wybuchów agresji, przejadania się, uzależnień

Co daje udział w treningu?

- Nauka, jak opanować trudne emocje,
- Budowanie poczucia własnej wartości,
- Lepsze relacje z rodziną i rówieśnikami,
- Więcej spokoju i zrozumienia w codziennych sytuacjach,
- Praktyczne umiejętności, które pomagają w życiu.

Całość programu trwa 24 tygodnie. Jeden moduł 6 tygodni. Trening jest częścią programu pomocy dla nastolatków i nie zastępuje terapii indywidualnej lub rodzinnej.

KWARTALNIK

SZPITALA MIEJSKIEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ



Jak dbać o odpowiednie nawodnienie i dlaczego jest to tak ważne?

Nasze ciało składa się w około 70 procentach z wody, którą szybko tracimy szczególnie latem. Jak zatem dbać o odpowiednie nawodnienie i dlaczego jest to tak ważne?

Woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania wszystkich komórek naszego ciała. Nasz organizm bez wody potrafi przeżyć zaledwie kilka dni. Dlatego tak ważne jest jej regularne picie. Tracimy wodę, oddychając, pocąc się czy oddając mocz. Jej zawartość w naszym organizmie zmniejsza się także wraz z upływem lat.

Ciało dzieci do 2 lat składa się w około 78 procentach z wody. U dorosłych woda stanowi 65 procent ciała. U osób starszych woda to już zaledwie 45 procent ciała.

Ile wody pić dziennie?

Przyjmuje się, że na jeden kilogram masy ciała, powinno się wypijać około 0,02 litra wody. Jednak zapotrzebowanie na wodę zależy tak naprawdę od wielu czynników. Zdrowy, dorosły człowiek powinien wypijać od 1,5 do 2 litrów wody – w zależności od płci, temperatury otoczenia i aktywności fizycznej. A w czasie intensywnego wysiłku i upałów nawet do 4–5 litrów na dobę.

Jakie zalety ma picie wody?

Picie wody ma mnóstwo atutów. A najważniejszym zadaniem wody jest zapobieganie odwodnieniu. Utrata wody powyżej 15 procent masy ciała może prowadzić do śmierci. Woda korzystnie wpływa także na naszą:

- skórę – zapewnia jej jędrność i gładkość
- mózg – poprawia pamięć i koncentrację
- układ pokarmowy – zapobiega zaparciom
- nerki – poprzez produkcję moczu usuwa szkodliwe produkty przemiany materii i zapobiega kamicy nerkowej.

KWARTALNIK

SZPITALA MIEJSKIEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ



Osoby starsze nie odczuwają pragnienia tak silnie, jak młodsze. Dlatego są szczególnie narażone na odwodnienie.

Która woda lepsza – gazowana czy niegazowana?

Woda gazowana i niegazowana nawadniają tak samo. Jeżeli dobrze się czujesz po wodzie gazowanej i nie ma u Ciebie przeciwwskazań do jej spożywania – to możesz ją pić.

Jak pić więcej wody?

Nasz organizm nie umie trzymać wody „na zapas”. Dlatego konieczne jest jej regularne picie, w małych porcjach – w ciągu całego dnia. Nawet wtedy, gdy nie czujemy pragnienia.

Aby zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, przestrzegaj kilku zasad:

- Zaczynij dzień od szklanki wody.
- Zabieraj wodę ze sobą wszędzie – w podróż, do pracy, na spacer, na plażę, na trening.
- Trzymaj wodę w zasięgu wzroku – w torebce, na biurku, w podręcznym bidonie.
- Wyznaczaj cele – podziel dzień na szklanki lub zaznacz na butelce, ile wody musisz wypić do określonej godziny.
- Dodaj smaku swojej wodzie – dorzuć do wody miętę lub ulubione owoce.
- Monitoruj picie wody – ustaw alarm w telefonie, zapisuj liczbę wypitych szklanek na karteczce (pomoże Ci w tym nasz licznik wypitej wody).
- Pij różnorodne płyny – oprócz wody wprowadź do jadłospisu napary ziołowe, herbaty, zupy, warzywa i owoce.
- Zakończ dzień szklanką wody.

Wypracuj nawyk picia wody również u swojego dziecka. Daj dobry przykład – pij wodę przy dziecku i pokaż, że to wasza codzienna rutyna.

KWARTALNIK

SZPITALA MIEJSKIEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ

NAZWA KOMÓRKI	NR TELEFONU
ODDZIAŁ ANESTEZJOLOGII I INTENSYWNEJ TERAPII	Sekretariat: 32 727 58 05 Dyżurka lekarska: 32 727 58 02 Dyżurka pielęgniarstwa: 32 727 58 04 Dla pacjentów: 32 779 59 73
ODDZIAŁ CHIRURGII OGÓLNEJ I NACZYNIOWEJ	Sekretariat: 32 344 07 36 Dyżurka lekarska: 32 344 07 34 / 32 344 07 38 Dyżurka pielęgniarstwa: 32 344 07 35 Dla pacjentów: 32 779 59 62
ODDZIAŁ CHIRURGII URAZOWO – ORTOPEDYCZNEJ	Sekretariat: 32 344 07 59 Dyżurka lekarska: 32 344 07 61 Dyżurka pielęgniarstwa: 32 344 07 62 Dla pacjentów: 32 779 59 66
ODDZIAŁ CHOROÓB PŁUC Z PODODDZIAŁEM CHEMIOTERAPII	Sekretariat: 32 344 08 34 Dyżurka lekarska: 32 344 08 36 Dyżurka pielęgniarstwa: 32 344 08 35 Dla pacjentów: 32 779 59 76
ODDZIAŁ CHOROÓB WEWNĘTRZNYCH	Odcinek Gastroenterologiczny Sekretariat: 32 344 08 69 Dyżurka lekarska: 32 344 08 24 Dyżurka pielęgniarstwa: 32 344 08 70 Dla pacjentów: 32 779 59 64 Odcinek Diabetologiczny: Sekretariat: 32 344 07 78 Dyżurka lekarska: 32 344 07 80 Dyżurka pielęgniarstwa: 32 344 07 82
ODDZIAŁ KARDIOLOGICZNY Z PODODDZIAŁEM INTENSYWNEGO NADZORU KARDIOLOGICZNEGO	Sekretariat: 32 344 07 68 Dyżurka lekarska: 32 344 07 70 Dyżurka pielęgniarstwa: 32 344 07 67 Dla pacjentów: 32 779 59 65
ODDZIAŁ MEDYCyny PALIATYWNEJ	Sekretariat: 32 344 08 47 Dyżurka lekarska: 32 344 08 49 Dyżurka pielęgniarstwa: 32 344 08 48 Dla pacjentów: 32 779 59 77
ODDZIAŁ NEONATOLOGICZNY	Sekretariat: 32 779 59 06 Dyżurka lekarska: 32 779 59 25 Dyżurka pielęgniarstwa: 32 344 07 33 Dla pacjentów: 32 779 59 72
ODDZIAŁ NEUROLOGICZNY Z PODODDZIAŁEM UDAROWYM	Sekretariat: 32 344 07 28 Dyżurka lekarska: 32 779 59 22 Dyżurka pielęgniarstwa: 32 779 59 24 Dla pacjentów: 32 779 59 68
ODDZIAŁ OKULISTYCZNY	Sekretariat: 32 779 59 31 Dyżurka lekarska: 32 779 59 42 Dyżurka pielęgniarstwa: 32 779 59 36 Dla pacjentów: 32 779 59 63

KWARTALNIK

SZPITALA MIEJSKIEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ

NAZWA KOMÓRKI	NR TELEFONU
ODDZIAŁ PEDIATRYCZNY	Sekretariat: 32 344 08 28 Dyżurka lekarska: 32 344 08 26 Dyżurka pielęgnarska: 32 344 08 27 Dla pacjentów: 32 779 59 78
ODDZIAŁ PERINATOLOGII, GINEKOLOGII I POŁOŻNICTWA	Sekretariat: 32 344 07 44 Dyżurka lekarska: 32 344 07 46 / 32 344 07 48 Dyżurka pielęgnarska: ◦ Ginekologia – 32 344 07 39 ◦ Patologia Ciąży – 32 344 07 45 ◦ Położnictwo – 32 344 07 47 Dla pacjentów: ◦ Ginekologia – 32 779 59 67 ◦ Patologia Ciąży – 32 779 59 69 ◦ Położnictwo – 32 779 59 70
ODDZIAŁ PSYCHIATRII DZIENNEJ	32 344 08 68
ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY OGÓLNY	Sekretariat: 32 344 08 21 Dyżurka lekarska: 32 344 08 66 Dyżurka pielęgnarska: 32 344 08 50 Dla pacjentów: 32 779 59 75
DZIAŁ FIZJOTERAPII Z REHABILITACJĄ PRZYŁOŻKOWĄ	32 344 07 20
MEDYCZNE LABORATORIUM DIAGNOSTYCZNE	32 344 07 21
IZBA PRZYJĘĆ	32 344 07 30
PORADNIE	NR. TELEFONU
OŚRODEK REHABILITACJI DZIENNEJ	32 344 07 40
PORADNIA CHIRURGII OGÓLNEJ	32 344 07 96
PORADNIA CHIRURGII URAZOWO – ORTOPEDYCZNEJ	32 344 07 94
PORADNIA CHOROÓB PŁUC	32 344 07 23 wew. 103
PORADNIA DERMATOLOGICZNA	32 344 07 57
PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA	789 806 183 (poniedziałek-środa)

KWARTALNIK

SZPITALA MIEJSKIEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ

PORADNIA KARDIOLOGICZNA	32 344 07 23 wew. 113
PORADNIA KONTROLI ROZRUSZNIKÓW	32 344 07 91
PORADNIA LAKTACYJNA	32 344 07 93
PORADNIA LECZENIA BÓLU	32 344 07 57
PORADNIA LOGOPEDYCZNA	502 113 396
PORADNIA NEONATOLOGICZNA	32 344 07 57
PORADNIA NEUROLOGICZNA	32 344 07 52
PORADNIA NOCNEJ I ŚWIĄTECZNEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ	32 779 59 32
PORADNIA OKULISTYCZNA	32 779 59 32
PORADNIA OKULISTYCZNA DLA DZIECI	32 779 59 32
PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA	32 344 07 52
PORADNIA PATOLOGII CIĄŻY, KARDIOLOGII PRENATALNEJ I DIAGNOSTYKI WAD PŁODU	797 604 010, 789 806 183 (poniedziałek – środa)
PORADNIA PSYCHOLOGICZNA DLA DZIECI	32 344 08 23 / 518 756 381
PORADNIA REUMATOLOGICZNA	32 344 07 57
PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO	32 344 08 74
PRACOWNIE	NR. TELEFONU
EEG I EMG	723 173 111
ENDOSKOPIA	32 344 07 83
RTG	Godula – 32 344 08 04 Bielszowice – 32 344 08 37
REZONANS MAGNETYCZNY – RESONICA	32 765 92 22
TOMOGRFIA KOMPUTEROWA	32 344 08 04
USG	32 344 08 01

KWARTALNIK

SZPITALA MIEJSKIEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ

ADMINISTRACJA	NR TELEFONU
CENTRALA GODULA	32 344-07-24 tel. 32 344-07-23
CENTRALA BIELSZOWICE	32 344-08-25
DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI	32 779-59-13
DZIAŁ METODYCZNO-ORGANIZACYJNY (WYDAWANIE ZALEGŁEJ DOKUMENTACJI MEDYCZNEJ)	32 779-59-18
DZIAŁ ZARZĄDZANIA ZASOBAMI LUDZKIMI (ZATRUDNIENIE, ŚWIADECTWA PRACY ETC.)	32 779-59-09, 32 779-59-15, 32 779-59-26
SEKCJA INFORMATYKI	32 344-07-11
DZIAŁ TECHNICZNY	32 344-07-13
DZIAŁ ADMINISTRACYJNO-GOSPODARCZY	32 344-07-12
SEKCJA APARATURY MEDYCZNEJ	32 344-07-89
DZIAŁ ZAMÓWIEŃ PUBLICZNYCH	32 779-59-17
DZIAŁ ROZLICZEŃ USŁUG MEDYCZNYCH I STATYSTYKI MEDYCZNEJ	32 779-59-11
SEKRETARIAT ZARZĄDU	32 344-07-26

Śledź nas w mediach społecznościowych



Szpital Miejski w Rudzie Śląskiej Spółka z o.o.
@szpitalruda



Szpital Miejski w Rudzie Śląskiej Spółka z o.o.
@szpitalruda



Rodzić po Rudzku
@rodzicporudzku