



Ćwiczenia na ergometrze rowerowym



Ćwiczenia samowspomagane



Indywidualna praca z pacjentem

na wyposażenie, ok. 150 tys. zł, szpital sfinansował z własnych środków.

Co roku w Poradni Rehabilitacyjnej przyjmujemy ok. 2200 pacjentów, a w Pracowni Fizykoterapii wykonujemy ok. 60 000 zabiegów. W ubiegłym roku wartość kontraktu na świadczenia rehabilitacyjne wynosiła ok. 400 tys. zł. W tym roku jest większa, wynosi ok. 470 tys. zł.

Środki przeznaczone przez NFZ na rehabilitację nie wystarczają na sfinansowanie rosnącego w naszym, starzejącym się społeczeństwie zapotrzebowania na tego rodzaju usługi. Dlatego, aby z nich skorzystać, trzeba czekać w kolejce. Obserwujemy to też u siebie. Pacjenci, w większości bardzo zadowoleni z naszych usług, narzekają jednak na długi czas oczekiwania na konsultację lekarską (obecnie ok. 2 miesiące) i podobnie długi czas oczekiwania na rozpoczęcie niektórych zabiegów. Z wyjątkiem naświetlania solluksem, zabiegów wykonywanych przy użyciu impulsowego pola elektromagnetycznego i ćwiczeń samowspomaganych, które są dostępne niemal od ręki, na pozostałe zabiegi fizjoterapeutyczne trzeba czekać, na niektóre nawet 8 tygodni.

Otwarcie nowego, umiejscowionego w jednym pawilonie, ZRL zapewniło widoczną gołym okiem poprawę warunków świadczenia usług w zakresie rehabilitacji i fizjoterapii. Doceniają to pacjenci, szczególnie ci, którzy dawniej korzystali u nas z zabiegów. Jednocześnie unowocześnienie zakładu pozwala pełniej realizować cele kompleksowej rehabilitacji, co zawsze było i jest dla nas priorytetem. Wykorzystując możliwości, jakimi dysponujemy, staramy się dobrze służyć ludziom, pomagać im w odzyskiwaniu sprawności i poprawie komfortu życia.



Na sali gimnastycznej



Naszym Czytelnikom na Wielkanoc wraz z najlepszymi życzeniami świątecznymi przekazujemy garść przepisów kulinarnych i wiele ciepłych uścisków. Redakcja



Jaja przepiórcze w galarecie

Składniki: 20 przepiórczych jaj, 10 dag kielbasy szynkowej, 8 łyżek ugotowanej fasolki flażoletki, 1 marchewka, 2 szklanki bulionu drobiowego, 2 łyżki żelatyny, łyżeczka soku z cytryny, sól, pieprz, liście sałaty, łyżka całych listków pietruszki, cienkie plasterki cytryny
Sposób przyrządzenia: Jajka włożyć do wrzątku i gotować 5 minut, ostudzić i obrać. Marchewkę ugotować i pokroić starannie w cienkie plasterki. Kielbasę szynkową pokroić w cienkie paski. Bulion przyprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Żelatynę namoczyć w zimnym bulionie, gdy napęcznieje, podgrzewać do rozpuszczenia, następnie ostudzić. Foremki optukać zimną wodą, wlać ciekłą warstwę gęstniejącej galarety i wstawić do lodówki, żeby ostygła. Na spodzie i bokach foremek ułożyć listki pietruszki i plasterki marchewki, na dnie jajka, fasolkę i pozostałą marchewkę. Zalać gęstniejącą galareta, przykryć foremki i wstawić do lodówki na 3 godziny. Podawać na półmisku przybranym liśćmi sałaty i plasterkami cytryny.



Szynka w miodzie

Składniki: 2 kg szynki ze skórką, 1-2 kieliszki białego wina, goździki, sól, pieprz, 5 łyżek miodu
Sposób przyrządzenia: Szynkę posmarować miodem, oprószyć dokładnie solą i pieprzem, w skórkę wbić gęsto goździki. Przełożyć szynkę na blachę wyłożoną folią aluminiową i piec w temperaturze 190 st. C, aż się zarumieni. Wtedy wlać wino, zagiąć brzegi folii i zacisnąć nad mięsem. Następnie piec w temperaturze 140 st. C przez 2 godziny. Można podawać na zimno i na ciepło.



Gęś duszona w warzywach i winie

Składniki: Piersz z gęsi, 70 g gęsiego smalcu. Mała cebula, 2 marchwie, 2 pietruszki, kalarepa, łyżeczka majeranku, sól, rosół (może być z kostki), białe wino
Sposób przyrządzenia: Wszystkie warzywa posiekać w drobne plasterki, cebulę też drobno pokroić. Umytą i osuszoną pierś włożyć do warzyw, dodać przyprawę i smalec. Następnie dusić do miękkości, podlewać na przemian winem i rosółem. Podawać na ciepło z ziemniakami lub ryżem.



Mazurek figowy

Składniki: Ciasto: 400 g mąki, 150 g cukru pudru, 200 g masła, 1 żółtko
Masa: 250 g fig, 50 g skórki pomarańczowej, sok i skórka z cytryny, 200 g cukru, 1/3 szklanki wody, po 50 g orzechów włoskich, migdałów i rodzynek
Sposób przyrządzenia: Ugnieść ciasto, dobrze schłodzić w lodówce, po czym rozwałkować na prostokąt i upiec na złoty kolor.

Pokrojone figi zemleć w maszynce do mięsa, migdały posiekać, orzechy grubo pokroić. Wymieszać wszystkie bakalie. Z wody i cukru ugotować gęsty syrop, zalać nim bakalie, wymieszać i schłodzić. Zastygającą masę rozprowadzić równomiernie na upieczonym cieście.

1 co gdzie kiedy



Wszystkim Pracownikom, Pacjentom i Przyjaciółom Szpitala Wolskiego życzenia spokojnych, ciepłych i słonecznych Świąt Wielkanocnych składa Dyrekcja

Gazeta Biznesu 2010 – mała rzecz, a cieszy

16 marca Szpital Wolski odebrał certyfikat Gazeli Biznesu 2010. Na uroczystej gali zorganizowanej przez dziennik „Puls Biznesu” na warszawskim Torwarze reprezentowała nas dr Jolanta Borowiecka-Tenus, zastępca dyrektora ds. lecznictwa. Gala odbyła się pod patronatem Prezydenta m.st. Warszawy, Wojewody Mazowieckiego i Samorządu Województwa Mazowieckiego.



Jak do tego doszło?

W lutym przedstawiciel „Pulsu Biznesu” zatelefonował, a następnie napisał do dyrektora Adama Doliwy: „(...) pragnę jeszcze raz oficjalnie z wielką przyjemnością poinformować, że Państwa firma «Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej Samodzielny Pub. ZOZ» po raz pierwszy w historii swojej działalności została laureatem tytułu Gazeli Biznesu 2010, za swoją działalność i wyniki finansowe osiągnięte w latach 2007-2009, znajdując się tym samym w gronie firm, które najlepiej i najdynamiczniej rozwijają się w naszym kraju w danym okresie, czego serdecznie gratulujemy!

- Podstawowe i najważniejsze kryteria, które musiała spełnić Państwa firma, to:
- prowadzona działalność minimum od 2005 roku;
 - firma nie mogła odnotować straty finansowej w latach branych pod uwagę w danej edycji rankingu Gazeli Biznesu;
 - musiała osiągnąć przyrost przychodów ze sprzedaży rok po roku;
 - osiągnąć obroty w skali roku nie mniejsze niż 3 mln zł i nie większe niż 200 mln”.

W pierwszej chwili byliśmy zaskoczeni tą wiadomością, ponieważ w ostatnich latach nie zgłaszaliśmy się do żadnego rankingu. Tymczasem okazało się, że organizator Gazel Biznesu „wytłowił” nas sam, analizując wyniki finansowe szpitala, które – zgodnie z przepisami o rachunkowości – przesyłamy co roku do „Monitora Polskiego B”, oraz informacje medialne o modernizacji i rozwoju naszego szpitala.

Ranking Gazete Biznesu – co to jest?

Idea rankingu jest promowaniem najbardziej dynamicznie rozwijających się małych i średnich przedsiębiorstw, które w odróżnieniu od wielkich stosunkowo szybko przystosowują się do zmieniających się warunków działania. Stąd wzięta się nazwa konkursu. Wszak gazete to średniej wielkości antylopy żyjące na stepach Azji i w afrykańskiej sawannie. Występują w 16 gatunkach. Są niezbyt wielkie, niezwykle czujne, zwinne i szybko reagują na pojawiające się zagrożenia.

Gazeta Biznesu jest więc firmą średniej wielkości, która dzięki dynamicznemu rozwojowi daje sobie świetnie radę nawet wśród znacznie większych

2 co gdzie kiedy

konkurentów. A w razie zagrożenia po prostu ucieka do przodu. I ma jeszcze inne cechy odróżniające ją od biznesowych rekinów czy byków, nie mówiąc już o hienach. Są nimi dobra reputacja i uczciwość wobec kontrahentów.

Gazeta Biznesu to jedyny ranking, przy tworzeniu którego uwzględnia się nie tylko ostatni rok działania, ale bada dynamikę rozwoju firmy w ostatnich 3 latach i premiuje jej szybki, stabilny rozwój. Ostatecznie o miejscu firmy na liście rankingowej decyduje określony procentowy przyrost obrotów w ciągu kolejnych 3 lat.

W Polsce pierwsza edycja tego rankingu nastąpiła w 2000 r. Wówczas na liście znalazło się 398 firm z całego kraju. W kolejnych latach było ich coraz więcej i w 2008 r. na liście znalazły się aż 4102 firmy. W następnym roku było ich nieco mniej – 4008, a w 2010 r. liczba firm wyraźnie zmalała, wyniosła 3500, co wiąże się zapewne z kryzysem gospodarczym, który nie ominął również naszego kraju.

Autorem rankingu jest wywiadownia gospodarcza Coface Poland i ona odpowiada za weryfikację danych finansowych przedsiębiorstw. Po ogłoszeniu listy rankingowej, „Puls Biznesu” organizuje w 12 miastach Polski uroczyste gale, na których wręcza laureatom z danego regionu specjalne certyfikaty, a zwycięzcy, tj. firmie o najwyższym przyroście obrotów – statuetkę gazeli.

Od swoich zoologicznych protoplastek Gazeta Biznesu różni się głównie tym, że żyje w Europie. Oprócz „Pulsu Biznesu”, podobne rankingi opracowują gazety, zajmujące się finansami i gospodarką, w Danii, Szwecji, Estonii, Rosji, Chorwacji oraz na Litwie i Łotwie.

Nasze miejsce w rankingu

Pośród Gazet Biznesu 2010, których w Polsce jest 3500, Szpital Wolski zajmuje 1251. pozycję. Natomiast na Mazowszu, gdzie jest ich 597, zajmujemy pozycję 226. Zatem zarówno na krajowej, jak i na mazowieckiej liście rankingowej, plasujemy się w tzw. pierwszej połowie.

Na krajowej liście rankingowej znalazło się 18 szpitali. W tej grupie nasz szpital ma 3. miejsce. Na liście mazowieckiej jest 5 szpitali i tutaj jesteśmy pierwsi. Za nami jest Szpital Specjalistyczny MSWiA z Otwocka, następnie Szpital Bielański, za nim Kliniczny Szpital Okulistyczny z warszawskiej Pragi, a 5. miejsce zajmuje Instytut Kardiologii z Anina. I trzeba zaznaczyć, że na Mazowszu są to wyłącznie szpitale publiczne.

Wśród korzyści, jakie daje laur Gazety Biznesu, wymienia się m.in. to, że firma gazeta jest lepiej postrzegana przez banki i inne instytucje, w tym samorządowe. Dlatego łatwiej jest jej działać, ma większe szanse na uzyskanie preferencji, np. przy ubieganiu się o kredyt, a używanie logo Gazety Biznesu uwiarygodnia ją i wzmacnia jej wizerunek.

Czas pokaże, czy ten laur przyniesie nam jakieś korzyści. Trzymajmy kciuku, by tak się stało, zarówno jeśli chodzi o pozyskanie funduszy na dokończenie modernizacji szpitala, a zwłaszcza na wybudowanie i uruchomienie nowego pawilonu, jak i o negocjacje przyszłorocznego kontraktu z NFZ.



1 nasz szpital



Uroczyste otwarcie

Już rok pracujemy w nowym miejscu

W połowie kwietnia mija rok od przyjęcia pierwszych pacjentów w zmodernizowanym Zakładzie Rehabilitacji Leczniczej (ZRL). Zgodnie z planem, całą jego działalność skupiono w jednym miejscu, na parterze pawilonu 7, w gruntownie przebudowanych pomieszczeniach po dawnej pralni.

Nieco wcześniej, po zakończeniu wszelkich robót, zainstalowaniu oprzyrządowania i aparatury, odbyła się uroczystość otwarcia zakładu. Uczestniczyli w niej nie tylko oficjalni goście, m.in.: pan Jacek Wojciechowicz – zastępca Prezydenta m.st. Warszawy, pan Dariusz Hajdukiewicz – dyrektor Biura Polityki Zdrowotnej Urzędu m.st. Warszawy, dr n. med. Krzysztof Wasiak – konsultant wojewódzki ds. rehabilitacji medycznej, i prof. dr hab. n. med. Krystyna Książkowska-Orłowska – kierownik Zakładu Rehabilitacji Reumatologicznej Instytutu Reumatologii w Warszawie, lecz także nasi pacjenci. I oni najbardziej cieszyli się z radykalnej zmiany warunków, w jakich korzystać będą teraz z zabiegów.

Początki rehabilitacji w Szpitalu Wolskim, której organizatorem był dr Stanisław Sądecki, sięgają lat 70. Najpierw prowadzona była w pawilonie 10, który od wielu już lat użytkuje Instytut Matki i Dziecka, następnie w pawilonie 1, a potem przez 15 lat (1995-2010) w pawilonach 1 oraz 12. Rozproszenie tej działalności w dwóch pawilonach było pewną niedogodnością dla pacjentów. Musieli bowiem pokonywać spórą odległość między pawilonami. W ubiegłym roku to też się zmieniło.

Zakład zajmuje 270 m². Na tej powierzchni usytuowane są pracownie fizykoterapii, kinezyterapii i masażu, gabinet lekarski, sala gimnastyczna, przy



Światłolecznictwo



Krioterapia



Laseroterapia

2 nasz szpital

której znajdują się szatnie z wężkami sanitarnymi, oraz pokój wypoczynkowy, umożliwiający pacjentom relaks po zajęciach. Wewnątrz zakładu nie ma żadnych barier architektonicznych, a na zewnątrz dobudowano pochylnię, która umożliwia łatwe i bezpieczne dotarcie na zabiegi ludziom mającym trudności lokomocyjne, także osobom na wózkach inwalidzkich.

W przestronnych wnętrzach, wyposażonych w wysokiej klasy aparaturę, pracuje dobrze wykształcony personel. Zespół tworzy 10 fizjoterapeutów, którzy do każdego pacjenta podchodzą w sposób indywidualny, oraz lekarz specjalista II stopnia w zakresie fizykoterapii i balneologii, który monitoruje cały proces leczenia. Zakładem od 10 lat kieruje mgr Elżbieta Jedynak-Prochenko, która w naszym szpitalu zaczynała swoją karierę zawodową i pracuje tu już 30 lat.

Wraz z modernizacją zakładu nastąpiło rozszerzenie oferty leczniczej o zabiegi krioterapii ciekłym azotem, masaż limfatyczny (mechaniczny), podciśnieniową elektroterapię, masaż terapię oraz ergometrię kończyn górnych i dolnych. Dzięki temu pacjenci korzystają z osiągnięć współczesnej fizjoterapii.

Jednak nadal, obok nowoczesnej aparatury, wykorzystywane są drabinki gimnastyczne pochodzące z pierwszego okresu działalności zakładu, które przed zainstalowaniem w nowym miejscu zostały poddane starannej renowacji. Nazywamy je, nie bez sentymentu, „drabinkami z duszą”.

Łączny koszt inwestycji wyniósł ok. 1,25 mln zł. Koszty przebudowy pomieszczeń, ok. 1,1 mln zł, pokryte zostały z dotacji Urzędu m.st. Warszawy. Natomiast wydatki



Zespół zakładu rehabilitacji leczniczej



Mgr Elżbieta Jedynak-Prochenko



Magnetoterapia



Ćwiczenia w odciążeniu