

Modernizacja Poradni POZ w Serokomli

Zakończyliśmy prace modernizacyjne w Poradni POZ w Serokomli. Budynek został odnowiony i przygotowany do ponownego otwarcia. Już wkrótce pacjenci będą mogli korzystać z nowoczesnych i przyjaznych wnętrz. To jednak jeszcze nie finał projektu – przed nami etap zakupu nowoczesnego wyposażenia medycznego, który dodatkowo poprawi jakość opieki zdrowotnej. Serdecznie dziękujemy naszym pacjentom za cierpliwość i wyrozumiałość w trakcie prowadzonych prac. Dziękujemy także wszystkim osobom i instytucjom oraz pracownikom szpitala zaangażowanym w realizację inwestycji.

Światowy Dzień Terapii Schematów – pracownik SPZOZ w Łukowie ambasadorem wydarzenia



Miło nam poinformować, iż pracownik Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Łukowie, **psycholog Oddziału Psychiatrycznego – Aras Michał Ahmad** – został Ambasadorem **Światowego Dnia Terapii Schematów 2025**. Wydarzenie odbędzie się **7 listopada 2025 roku** w formie bezpłatnych wykładów online na platformie Zoom. Organizatorem jest **International Society of Schema Therapy (ISST)** – międzynarodowe towarzystwo zrzeszające tysiące terapeutów z całego świata. Łączy ich wspólna misja: pomaganie ludziom w

lepszym rozumieniu siebie, budowaniu zdrowych relacji i przełamywaniu schematów, które blokują szczęśliwe i satysfakcjonujące życie. Nasz Szpital, wraz z innymi towarzystwami objął **honorowy patronat** nad tym wydarzeniem, w którym uczestniczą specjaliści z całego kraju.

Czym jest terapia schematów?

Terapia schematów to nowoczesna metoda psychoterapii, która łączy elementy terapii poznawczo-behawioralnej, psychodynamicznej, teorii przywiązania i pracy z emocjami. Jej celem jest pomoc w rozpoznaniu i zmianie utrwalonych wzorców myślenia, odczuwania i zachowania – tzw. schematów – które powstały często we wczesnym dzieciństwie i mogą utrudniać dorosłe życie.

Schematy działają jak „okulary”, przez które patrzymy na siebie i świat. Czasami są pomocne, ale często prowadzą do cierpienia – sprawiają, że wciąż powtarzamy te same błędy w relacjach, czujemy się gorsi od innych, boimy się odrzucenia, unikamy bliskości albo przeciwnie – zbyt mocno „przylepiamy się” do innych.

Terapia schematów może pomóc osobom, które:

- doświadczają trudności w relacjach partnerskich,

- rodzinnych czy zawodowych;
- zmagają się z poczuciem osamotnienia, odrzucenia czy niską samoocena;
 - mają wrażenie, że „ciągle trafiają na to samo” w życiu;
 - odczuwają silny lęk przed krytyką lub porażką;
 - często czują gniew, wstyd, poczucie winy lub pustkę;
 - cierpią z powodu zaburzeń nastroju, lękowych, osobowości czy uzależnień.

Co istotne, **terapia schematów znajduje zastosowanie w różnych formach pracy terapeutycznej** – można ją prowadzić indywidualnie z dorosłymi, z dziećmi, z parami, a także w grupach terapeutycznych. Dzięki temu daje szerokie możliwości pomocy w zależności od potrzeb i sytuacji pacjenta. To podejście terapeutyczne daje szansę na trwałą zmianę – nie tylko na chwilowe „zaleczenie objawów”, ale na głębokie przepracowanie trudnych doświadczeń i budowanie zdrowych, satysfakcjonujących relacji z innymi oraz z samym sobą.

Serdecznie zapraszamy do udziału w Światowym Dniu Terapii Schematów !!!

W celu zapisu i uzyskania szczegółowych informacji prosimy o kontakt mailowy: a.ahmad@spzozlukow.pl

PROGRAM ŚWIATOWEGO DNIA TERAPII SCHEMATÓW

Światowy Tydzień Karmienia Piersią



Od 1 do 7 sierpnia obchodzimy **ŚWIATOWY TYDZIEŃ KARMIENTA PIERSIĄ**. Inicjatywa ta została zapoczątkowana w 1990 roku przez UNICEF. Karmienie piersią to naturalny sposób żywienia noworodków i niemowląt, który przynosi korzyści również dla karmiącej mamy. Mniej dolegliwości podczas porodu, szybszy powrót wagi przed ciążą oraz wiele

długofalowych korzyści. Pokarm kobiecy ma unikalne właściwości – zawiera wszystko, co jest potrzebne, by dziecko rozwijało się prawidłowo w pierwszym okresie życia. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP) i Europejskie Towarzystwo Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci (ASPGHAN), zalecają wyłączne karmienie piersią przez 6 miesięcy, a w kolejnych miesiącach wprowadzanie posiłków uzupełniających w osłonie mleka kobiecego.

KORZYŚCI Z KARMIENTA PIERSIĄ DLA MATKI:

- nawiązanie niezwykłego kontaktu i więzi z dzieckiem;
- odczuwanie mniejszych dolegliwości w okresie porodu (pierwsze 6 tygodni po porodzie), szybsze obkurczanie się macicy po porodzie, krótsze krwawienie i rzadsze występowanie niedokrwistości;
- szybsze pozbycie się dodatkowych kilogramów zgromadzonych podczas ciąży i powrót do wcześniejszej figury;
- zmniejszenie ryzyka wystąpienia nadwagi i otyłości, zachorowania na raka piersi i jajnika, rozwoju osteoporozy w starszym wieku.

WŚRÓD KORZYŚCI DLA DZIECI KARMIONYCH PIERSIĄ WYMIENIA SIĘ MNIEJSZE RYZYKO:

- zakażeń ucha środkowego, przewodu pokarmowego, dróg oddechowych oraz układu moczowego;

- otyłości i cukrzycy typu 2;
- chorób alergicznych;
- wad zgryzu.

PORADY LAKTACYJNE

Pacjentko, jeśli masz pewne wątpliwości lub trudności w związku z karmieniem piersią, jeśli podejrzewasz, że coś nieprawidłowego może dziać się w obrębie Twoich piersi – zadzwoń lub przyjedź do Szpitala. W Oddziale Położniczo-Ginekologicznym i Patologii Ciąży dostępne są porady dla pacjentek karmiących piersią: nr tel. 25 798 2000 – 9 wew. 246 lub 247.

Pobieranie krwi pępowinowej

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łukowie współpracuje z Polskim Bankiem Komórek Macierzystych (PBKM). W naszym Szpitalu istnieje możliwość pobrania krwi pępowinowej bezpośrednio po porodzie. To ważny element nowoczesnej i perspektywicznej medycyny rodzinnej.

Krew pępowinowa – bezcenny dar

Krew pępowinowa to krew, która zostaje w pępowinie i łożysku po urodzeniu i odpępnieniu dziecka. Jest ona cennym źródłem komórek macierzystych. Komórki te, tak jak te ze szpiku, mogą być przeszczepiane w celu odbudowania układu krwiotwórczego i odpornościowego. Dzięki temu są dziś stosowane w leczeniu ponad 80 poważnych schorzeń, w tym białaczek, chłoniaków, niedoborów odporności, a także niektórych chorób metabolicznych i genetycznych. Krew pępowinową można pobrać tylko raz – w chwili porodu. Dlatego tak ważne jest, aby rozważyć wszystkie za i przeciw, aby świadomie podjąć decyzję.

Dlaczego warto zabezpieczyć krew pępowinową?

– Daje większe szanse na zgodność: Może być wykorzystana nie tylko przez dziecko, od którego została pobrana, ale także

przez rodzeństwo. Krew pępowinowa nie wymaga tak dużej zgodności jak szpik kostny.

– Pobranie jest całkowicie bezpieczne: Procedura trwa kilka minut, odbywa się bezboleśnie i nie wpływa na przebieg porodu – zarówno naturalnego, jak i przez cesarskie cięcie.

– To inwestycja w zdrowie: Zabezpieczenie komórek macierzystych działa jak swoista „polisa zdrowotna” – gotowe do użycia w każdej chwili, jeśli pojawi się taka potrzeba.

Jak wygląda pobranie?

Pobranie krwi pępowinowej to procedura całkowicie bezpieczna i bezbolesna zarówno dla matki, jak i noworodka. Odbywa się tuż po porodzie, zaraz po przecięciu pępowiny, jeszcze zanim łożysko zostanie wydalone. Specjalnie przeszkolony personel medyczny przy użyciu sterylnej zestawy pobiera krew z żyły pępowinowej, a następnie przekazuje próbkę do laboratorium PBKM, gdzie jest badana i przygotowywana do przechowywania w kriogenicznych warunkach.

Więcej informacji na temat procesu pobrania oraz formalności można uzyskać:

– u położnych i lekarzy prowadzących w Oddziale Położniczo-Ginekologicznym i Patologii Ciąży w SPZOZ w Łukowie, tel. (25) 798 2000-9, wew. 247, 278

– na stronie internetowej PBKM: www.pbkm.pl

**Zabezpiecz
swoje dziecko
na wypadek**



80

ciężkich chorób.



Zapytaj położną o zestaw.

Nowe inwestycje w Łukowskim Szpitalu



Drodzy Pacjenci!

Z ogromną satysfakcją informujemy, iż SPZOZ w Łukowie znalazł się na liście rankingowej Funduszu Medycznego Ministerstwa Zdrowia. W styczniu br. Łukowski Szpital złożył dokumentację aplikacyjną w odpowiedzi na konkurs w zakresie dofinansowania zadań polegających na budowie, przebudowie, modernizacji lub doposażeniu infrastruktury strategicznej podmiotów wykonujących działalność leczniczą w rodzaju stacjonarne i całodobowe świadczenia zdrowotne w zakresie OPIEKA PSYCHIATRYCZNA I LECZENIE UZALEŻNIEŃ.

Wartość inwestycji obejmującej budynek oddziałów psychiatrycznych wyniesie 49,9 mln zł, z czego kwota wnioskowanej dotacji to 49,4 mln zł oraz wkład własny Powiatu Łukowskiego 500 tys zł. Realizacja zadania przewidziana jest na lata 2026-2029.

Efekty inwestycji:

- ➡ modernizacja infrastruktury i dostosowanie obiektu do potrzeb pacjentów;
- ➡ podniesienie standardów, poprawa bezpieczeństwa i warunków udzielania świadczeń zdrowotnych;

- ➔ zakup nowego sprzętu i wyposażenia;
- ➔ dostępność do kompleksowej, skoordynowanej opieki psychiatrycznej.

W ramach projektu do 53 ośrodków w całej Polsce trafi ponad 3 mld zł. To rekordowa w historii polskiej psychiatrii inwestycja w infrastrukturę.