Copernicus

Przewodnik po szpitalu

Copernicus Podmiot Leczniczy
sp. z o.o. z siedzibą w Gdańsku

Spółka Samorządu
Województwa Pomorskiego



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Merytoryczne opracowanie treści:
Copernicus Podmiot Leczniczy sp. z o.o.

Redakcja i korekta:
Małgorzata Domańska

Projekt graficzny, ilustracje, skład:
Zuzanna Nowak

Wydawca:
Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego
80-810 Gdańsk, ul. Okopowa 21/27
tel. 58/ 32 68 555, faks 58/ 32 68 556
e-mail: info@pomorskie.eu
www.pomorskie.eu

Wszelkie prawa zastrzeżone

Wydanie I
Gdańsk 2022

Droga Pacjentko, drogi Pacjencie,

choroba i pobyt w szpitalu to stresujące doświadczenie. Aby Ci w nim pomóc, stworzyliśmy przewodnik po naszych szpitalach. Zawiera on zbiór praktycznych porad, dzięki którym łatwiej odnajdziesz się w nowej sytuacji.

W szpitalu o Twoje dobro i zdrowie zadbają specjaliści. Nasz przewodnik nie zastąpi bezpośredniej rozmowy, ale na pewno pomoże w kontakcie z personelem. Dostarczy informacji o funkcjonowaniu szpitala. Podpowie, z jakich usług medycznych możesz skorzystać w czasie leczenia.

Mam nadzieję, że dzięki zawartym tu wskazówkom przebywanie w szpitalu będzie dla Ciebie bezpieczne i przyjazne.

Życzę Ci szybkiego powrotu do zdrowia!



Mieczysław Struk

Marszałek Województwa Pomorskiego

SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Spis tematów

Szpitale Copernicus s. **5**

Prawa Pacjenta – twoje prawa s. **7**

Zanim przyjdziesz do szpitala s. **15**

Kiedy przychodzisz do szpitala s. **17**

Zapraszamy na oddział s. **18**

Odwiedziny i opieka rodzinna s. **23**

Informacje o stanie zdrowia s. **25**

Opieka bliskich nad chorymi s. **26**

Rozmowa z lekarzem o twoim zdrowiu s. **27**

O leczeniu bólu s. **29**

Opinie i wątpliwości s. **31**

Gdy wyjdziesz ze szpitala s. **33**

Bezpieczne przyjmowanie leków s. **34**

Nie chcę palić! s. **36**

Szlachetne zdrowie s. **38**



Szpitale Copernicus

Szpital im. Mikołaja Kopernika

Nowe Ogrody 1–6, 80-803 Gdańsk

- Szpitalny Oddział Ratunkowy (SOR)
- 19 oddziałów szpitalnych
- Zakład Opiekuńczo-Leczniczy
- Zakład Rehabilitacji Leczniczej
- 18 poradni specjalistycznych
- 6 pracowni diagnostycznych

Copernicus – Profilaktyka

ul. Wałowa 27,
80-858 Gdańsk

- 11 poradni specjalistycznych
- 3 pracownie
- gabinety zabiegowe

Szpital św. Wojciecha

al. Jana Pawła II 50,
80-462 Gdańsk

- Szpitalny Oddział Ratunkowy (SOR)
- 17 oddziałów szpitalnych
- Ośrodek Leczenia Zeza i Niedowidzenia u Dzieci
- Zakład Rehabilitacji Leczniczej
- 17 poradni specjalistycznych
- Zakład Diagnostyki Obrazowej
- 4 pracownie diagnostyczne
- hostel

Wojewódzka Przychodnia Stomatologiczna

al. Zwycięstwa 39, 80-219 Gdańsk

- 6 poradni specjalistycznych
- pracownia rentgenowska

Wojewódzkie Centrum Onkologii

al. Zwycięstwa 31/32,
80-219 Gdańsk;
ul. Skłodowskiej-Curie 2,
80-210 Gdańsk

- 4 oddziały szpitalne
- 8 poradni specjalistycznych
- Zakład Diagnostyki Obrazowej
- Ośrodek Leczenia Chorób Piersi (BCU)

Parkingi

Szpital im. Mikołaja Kopernika nie posiada parkingu dla odwiedzających. W sąsiedztwie znajduje się płatny parking przy parafii p.w. Chrystusa Króla.

Szpital św. Wojciecha udostępnia miejsca na płatnym parkingu przed głównym wejściem do szpitala (30 min. parkowania bezpłatne)

58/ 772 39 50	infolinia/ rejestracja do poradni
58/ 764 01 00	centrala Szpitala im. Mikołaja Kopernika
58/ 764 01 23	SOR Szpitala im. Mikołaja Kopernika
58/ 768 40 00	centrala Szpitala św. Wojciecha
58/ 768 45 03	SOR Szpitala św. Wojciecha

Prawa Pacjenta – twoje prawa

Jako pacjentka lub pacjent masz wiele praw. **Prawa pacjenta** są zapisane w ustawie. Treść ustawy znajdziesz na stronie internetowej ISAP – Internetowy System Aktów Prawnych.

Przysługuje ci **prawo do leczenia**:

- zgodnie z wiedzą medyczną,
- możliwie najlepszymi metodami,
- z największą starannością,
- według zasad etyki zawodowej.

Dokładamy wszelkich starań, by zachowywać te standardy. Nasze pomieszczenia i urządzenia medyczne spełniają obowiązujące wymagania fachowe i sanitarne.

W przypadku zagrożenia zdrowia lub życia masz **prawo do natychmiastowej pomocy medycznej**.

W razie złego samopoczucia zgłoś się do lekarza pierwszego kontaktu lub do Nocnej Obsługi Chorych. Ale jeżeli czujesz, że potrzebujesz pomocy natychmiast, wezwij pogotowie, dzwoniąc pod numer **999** (z telefonu stacjonarnego) lub **112** (z telefonu komórkowego) albo udaj się do **Szpitalnego Oddziału Ratunkowego** (**SOR**).

Jak postępować, kiedy potrzebujesz pomocy medycznej, przeczytasz w rozdziale Gdy wyjdziesz ze szpitala.

Masz także **prawo do leczenia bólu**.

Ani lekarz, ani pielęgniarka nie mogą odmówić ci środków przeciwbólowych. Jeśli usłyszysz: „wcale tak bardzo pani nie boli”, „trzeba trochę pocierpieć” albo „nie dam panu leków, bo się pan uzależni”, powołaj się na swoje prawa i domagaj się uśmierzenia bólu.

O leczeniu bólu przeczytasz w rozdziale O leczeniu bólu.

Masz **prawo do wyrażenia zgody na udzielenie świadczeń zdrowotnych** i **prawo do odmowy takiej zgody**. Decyzję podejmujesz po tym, gdy lekarz poinformuje cię o stanie zdrowia i proponowanym leczeniu.

W przypadku operacji oraz leczenia i badania o podwyższonym ryzyku personel poprosi cię o zgodę na piśmie.

Przeczytaj dokładnie formularz zgody na zabieg, znieczulenie czy przetoczenie krwi. Jeżeli coś jest dla ciebie niejasne, poproś o dodatkowe wyjaśnienia.

Na pobranie krwi, pomiar ciśnienia, badanie czy zastrzyk wyrażasz zgodę ustnie lub przez działanie. Na przykład, jeżeli wyciągasz rękę do pielęgniarki, która ma pobrać ci krew, to znaczy, że zgadzasz się na ten zabieg.

Możesz być leczony lub leczona bez swojej zgody tylko wtedy, gdy musi to nastąpić natychmiast. To sytuacje, gdy zwłoka grozi utratą życia, ciężkim uszkodzeniem ciała lub ciężkim stanem zdrowia.

Prawo do informacji znaczy, że masz prawo, aby lekarz w zrozumiały sposób opowiedział ci o twoim zdrowiu. O rozpoznaniu choroby, leczeniu i jego przewidywanych efektach. Ale gdy czegoś nie chcesz wiedzieć, masz prawo żądać, aby lekarz tego ci nie mówił.

Masz prawo wiedzieć, jak się nazywa opiekujący się tobą lekarz, pielęgniarka, położna czy ratownik. W tym celu personel szpitala nosi identyfikatory.

Prawo do informacji oznacza też prawo do tłumaczenia przy pomocy języka migowego w razie takiej potrzeby.

W przypadku pobytu planowego prosimy o powiadomienie oddziału z co najmniej tygodniowym wyprzedzeniem o potrzebie skorzystania z usług tłumacza.

W nagłej sytuacji (przyjęcie na SOR) tłumacz stawi się osobiście w szpitalu lub będzie tłumaczył on-line.

Tłumaczem może też być wybrana przez ciebie osoba (np. członek rodziny, przyjaciel posługujący się językiem migowym), która ukończyła 16. rok życia.

Taką osobę/ tłumacza upoważniasz do informowania się o twoim stanie zdrowia i do dostępu do twojej dokumentacji medycznej. Ma ona prawo być obecna podczas badania lekarskiego i udzielania innych świadczeń zdrowotnych.

Masz **prawo do tajemnicy informacji o sobie**.

Medycy mają obowiązek zachować w tajemnicy wszelkie informacje o tobie i twoim zdrowiu. Mogą ujawniać je tylko za twoją zgodą.

Zdarzają się jednak wyjątki.

- Na przykład wówczas, gdy informacje te są potrzebne innym osobom, które cię leczą.
- Gdy zachowanie tajemnicy może stanowić niebezpieczeństwo dla twojego życia lub zdrowia.
- Albo życia lub zdrowia innych osób.
- Czasami z tajemnicy zwalniają przepisy ustaw (na przykład o chorobie zakaźnej, o przemocy w rodzinie).
- Tajemnica nie obowiązuje również podczas postępowania przed wojewódzką komisją do spraw orzekania o zdarzeniach medycznych.

Osoby wykonujące zawód medyczny są związane tajemnicą również po śmierci pacjenta.

Leczenie szpitalne odbywa się z poszanowaniem twojego **prawa do intymności i godności**.

Lekarze i personel medyczny starają się z każdym pacjentem rozmawiać na osobności. Dokładają starań, by nie omawiać z pacjentem jego dolegliwości i nie zadawać intymnych pytań w obecności innych pacjentów.

Również przy udzielaniu pacjentowi pomocy medycznej są obecne tylko niezbędne osoby.

Możesz poprosić, aby podczas wizyty lekarskiej albo badania towarzyszył ci ktoś bliski. Otrzymasz zgodę, chyba że groziłoby to twojemu zdrowiu lub akurat występuje zagrożenie epidemiczne.

Jeżeli w jakimś momencie leczenia czujesz skrępowanie, powiedz personelowi o tym, że potrzebujesz większej intymności.

Masz **prawo do wybrania osoby lub osób, które będą informowane o twoim zdrowiu**. Mogą to robić w każdym czasie, osobiście lub za pomocą środków komunikacji na odległość.

W jaki sposb złożyć oświadczenie o upoważnieniu przeczytasz w rozdziale Informacje o stanie zdrowia.

Przysługuje ci **prawo dostępu do swojej dokumentacji medycznej**, czyli dokumentów na temat twojego zdrowia i leczenia. Dotyczy to także osób, które upoważniasz.

Dokumentacja medyczna może być wydana do wglądu na miejscu lub w postaci kopii papierowej lub elektronicznej.

Dokumentację medyczną można odebrać:

- osobiście w Archiwum Szpitalnym,
- za pośrednictwem środków komunikacji elektronicznej (z zachowaniem szyfrowania plików),
- na informatycznym nośniku danych,
- za pośrednictwem operatora pocztowego (po pokryciu kosztów wysyłki zgodnie z cennikiem).

Szczegółowe informacje na temat udostępniania dokumentacji medycznej i cennika znajdziesz na naszej stronie internetowej w zakładce ABC Pacjenta

Przysługuje ci **prawo do opinii innego lekarza**.

Masz wątpliwości co do właściwego rozpoznania choroby albo leczenia? Możesz poprosić o opinię innego lekarza. Lekarz może odmówić, jeżeli uzna żądanie za bezzasadne.

Tak samo masz prawo do opinii innej pielęgniarki i położnej.

Masz **prawo do zgłaszania sprzeciwu wobec opinii albo orzeczenia lekarza**.

Jeżeli lekarz wydał opinię lub orzeczenie, z którym się nie zgadzasz, możesz zgłosić sprzeciw do Komisji Lekarskiej przy Rzeczniku Praw Pacjenta. Należy to zrobić w ciągu 30 dni od dnia wydania tej opinii albo orzeczenia.

Wszelkie praktyczne informacje, a także przykładowy katalog opinii lub orzeczeń lekarskich, od których możesz wnieść sprzeciw do Komisji Lekarskiej, znajdziesz na stronie internetowej Rzecznika Praw Pacjenta.

Prawo do poszanowania życia prywatnego i rodzinnego

Przebywając w szpitalu, masz prawo do kontaktu osobistego, telefonicznego lub korespondencyjnego z innymi osobami.

O zasadach odwiedzin w szpitalu przeczytasz w rozdziale Odwiedziny i opieka rodzinna.

Przysługuje ci **prawo do dodatkowej opieki pielęgnacyjnej**. Mogą się tobą zajmować i pomagać ci bliscy i inne wybrane przez ciebie osoby.

O zasadach sprawowania dodatkowej opieki przeczytasz w rozdziale Opieka bliskich nad chorymi.

W szpitalu masz **prawo do opieki duszpasterskiej**.

Na twoją prośbę personel oddziału umożliwi ci kontakt z duchownym twojego wyznania. Lista kontaktów do duchownych różnych wyznań jest umieszczona na tablicy ogłoszeń na każdym oddziale.

Masz **prawo do przechowywania rzeczy wartościowych w depozycie**. Szpital zapewnia tę usługę za darmo.
Lepiej jednak przed przyjściem do szpitala pozostaw biżuterię czy większą gotówkę w domu.

Istnieje także **prawo do zgłaszania niepożądanych działań produktów leczniczych**.

Jeżeli spotkasz się z niekorzystnym działaniem leku, możesz to zgłosić:

- osobie wykonującej zawód medyczny (lekarzowi, pielęgniarce, farmaceucie),
- Prezesowi Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych,
- podmiotowi odpowiedzialnemu za wprowadzenie leku do obrotu.

Informacje o sposobie zgłaszania działań niepożądanych produktów leczniczych znajdują się na stronie internetowej Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych w zakładce Produkty lecznicze, w zakładce Monitorowanie bezpieczeństwa leków.

Zanim przyjdziesz do szpitala

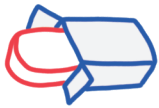
- Zrób **listę leków**, które przyjmujesz, wraz z dawkowaniem (w tym leków homeopatycznych, ziołowych oraz suplementów diety).
- Zrób **listę pytań i wątpliwości** dotyczących planowanego zabiegu, które zadasz lekarzowi.
- Zapisz imię, nazwisko i numer telefonu **osoby, którą chcesz upoważnić** do informowania się o twoim zdrowiu.
- Sprawdź, czy wykonałeś/ wykonałaś **wszystkie zalecenia**, aby przygotować się do zabiegu i znieczulenia (odstawienie niektórych leków, dieta itp.).
- Pójdź do dentysty na kontrolę i **wylecz chore zęby** – to bardzo ważne.
- **Zostaw** biżuterię i inne wartościowe rzeczy w domu.
- **Zmyj** lakier z paznokci.
- Podejmij **próbę rzucenia palenia papierosów**.
  O korzyściach z rzucenia palenia oraz o tym, kto może ci w tym pomóc przeczytasz w rozdziale Nie chcę palić!

Spakuj:



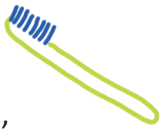


dokument potwierdzający twoją tożsamość (dowód osobisty, paszport, legitymację szkolną)



dokumentację medyczną (wyniki badań, wypisy szpitalne) na temat aktualnie leczonej choroby

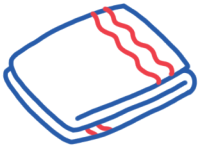




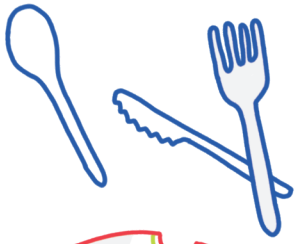


środki higieniczne (mydło, szampon, szczoteczkę i pastę do zębów), ręczniki, klapki pod prysznic





kubek i **sztućce**, **ściereczkę** lub **papierowy ręcznik** do wycierania naczyń





wodę w małej butelce







2 piżamy oraz **wygodne ubranie** i **obuwie** do poruszania się po oddziale



długopis

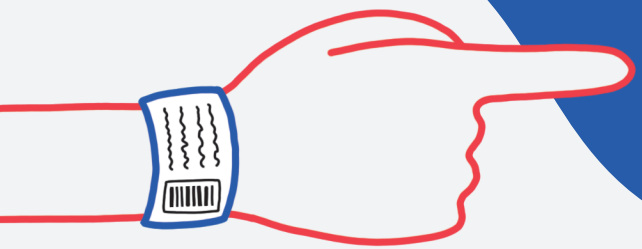




telefon i **ładowarkę**







Kiedy przychodzisz do szpitala

Tak jak każdej pacjentce/ pacjentowi zakładamy ci na rękę opaskę identyfikacyjną. Prosimy cię o pisemną zgodę na umieszczenie na opasce twojego imienia i nazwiska. Łatwość rozpoznania osoby ma bardzo duże znaczenie dla prawidłowego podawania leków, wykonywania badań i zabiegów itp.

Jeżeli nie życzysz sobie ujawnienia swoich danych na opasce i nie podpiszesz zgody, twoje imię i nazwisko zostanie tam zaszyfrowane jako kod paskowy.

Prosimy cię też o zgodę na piśmie w przypadku operacji oraz leczenia i badania o podwyższonym ryzyku. A wtedy dokładnie przeczytaj formularz zgody. Jeżeli coś jest dla ciebie niejasne, zapytaj o wyjaśnienia.

Ponadto upoważnisz osobę lub osoby, które będą informowane o twoim zdrowiu. Do formularza zostanie wpisane ich imię, nazwisko i numer telefonu. Oświadczenie to możesz w każdej chwili zmienić – rozszerzając lub ograniczając listę osób upoważnionych.

Przy przyjęciu na oddział warto powiedzieć o swoich alergiach czy nietolerancjach pokarmowych, aby zostały uwzględnione w twojej diecie.

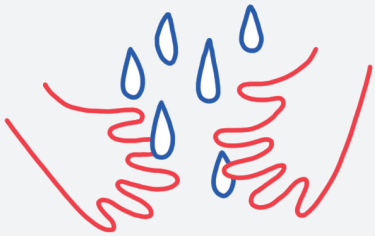
Zapraszamy na oddział

- Mamy sale jedno-, dwu- i trzyosobowe. Na większości oddziałów sale chorych mają bezpośredni dostęp do łazienek.
- Konkretne miejsce na sali przydzieli ci pielęgniarka. Ze względów medycznych możesz później potrzebować zmiany tego miejsca, a nawet sali.
- Na salach oraz w łazienkach są dzwonki, którymi w razie potrzeby możesz przywołać personel pielęgniarski.
- Jeżeli opiekująca się tobą pielęgniarka czy położna oceni, że nie możesz samodzielnie opuszczać łóżka, używaj dzwonka za każdym razem, kiedy chcesz wstać.
- Na salach jest telewizja. Ponieważ dostarcza jej zewnętrzna firma, oglądanie trzeba opłacać (monetami).
- Prosimy, aby podczas korzystania z telewizora, laptopa czy telefonu nie naruszać spokoju innych chorych oraz nie zakłócać pracy personelu.
- Ubrania, w których przyszedłeś/ przyszłaś do szpitala, zostaw w depozycie odzieży. Jako pokwitowanie dostaniesz „kartę depozytową”. Dzięki niej odbierzesz swoje rzeczy przed wyjściem ze szpitala.
- Telefon komórkowy lub inne urządzenia elektroniczne możesz na czas zabiegu czy badania oddać pielęgniarce w depozyt. Zostaną one przechowane na oddziale.

- Odpowiednie odżywianie jest dla zdrowia bardzo ważne. Lekarz zleci najlepszą dla ciebie dietę: lekkostrawną, cukrzycową, niskosodową czy wegetariańską.
- Firma cateringowa dostarcza jedzenie odpowiednio energetyczne i odżywcze, zachowując zasady higieny. Na tablicy informacyjnej na oddziale znajdziesz aktualny jadłospis. Jest przygotowany na 10 dni i zawiera informacje o składnikach i alergenach.
- Przestrzegaj zaleceń o przyjmowaniu pokarmów, na przykład byciu na czczo przed zabiegiem.

Dbaj o swoje bezpieczeństwo

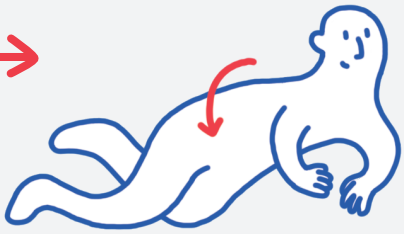
Myj często ręce, dezynfekuj ręce – zmniejszysz ryzyko zakażenia



Powiedz, gdy cię boli lub niepokoją cię objawy po przyjęciu środków przeciwbólowych – pomożemy ci



Chroń skórę – dbaj, aby była czysta i sucha; sprawdzaj jej stan; często, ale ostrożnie zmieniaj pozycję w łóżku, aby uniknąć odleżyn



Uważaj, by nie upaść – z łóżka wstawaj powoli; wezwij do tego pomoc, jeśli jej potrzebujesz; noś antypoślizgowe skarpety i obuwie; sprawdzaj, czy dookoła masz dość miejsca, aby się poruszać; zapytaj pielęgniarkę o sprzęt pomocniczy do poruszania się



Zażywaj leki tylko te, które daje ci pielęgniarka; wcześniej poinformuj nas o lekach, które przyjmujesz na stałe



Ruszaj się, nawet leżąc w łóżku – poruszaj stopami i palcami; wstawaj z łóżka, kiedy tylko lekarz ci na to pozwoli



Zrezygnuj z papierosów; jeśli palisz, zapytaj lekarza, jak przestać; nie paląc, szybciej wrócisz do zdrowia

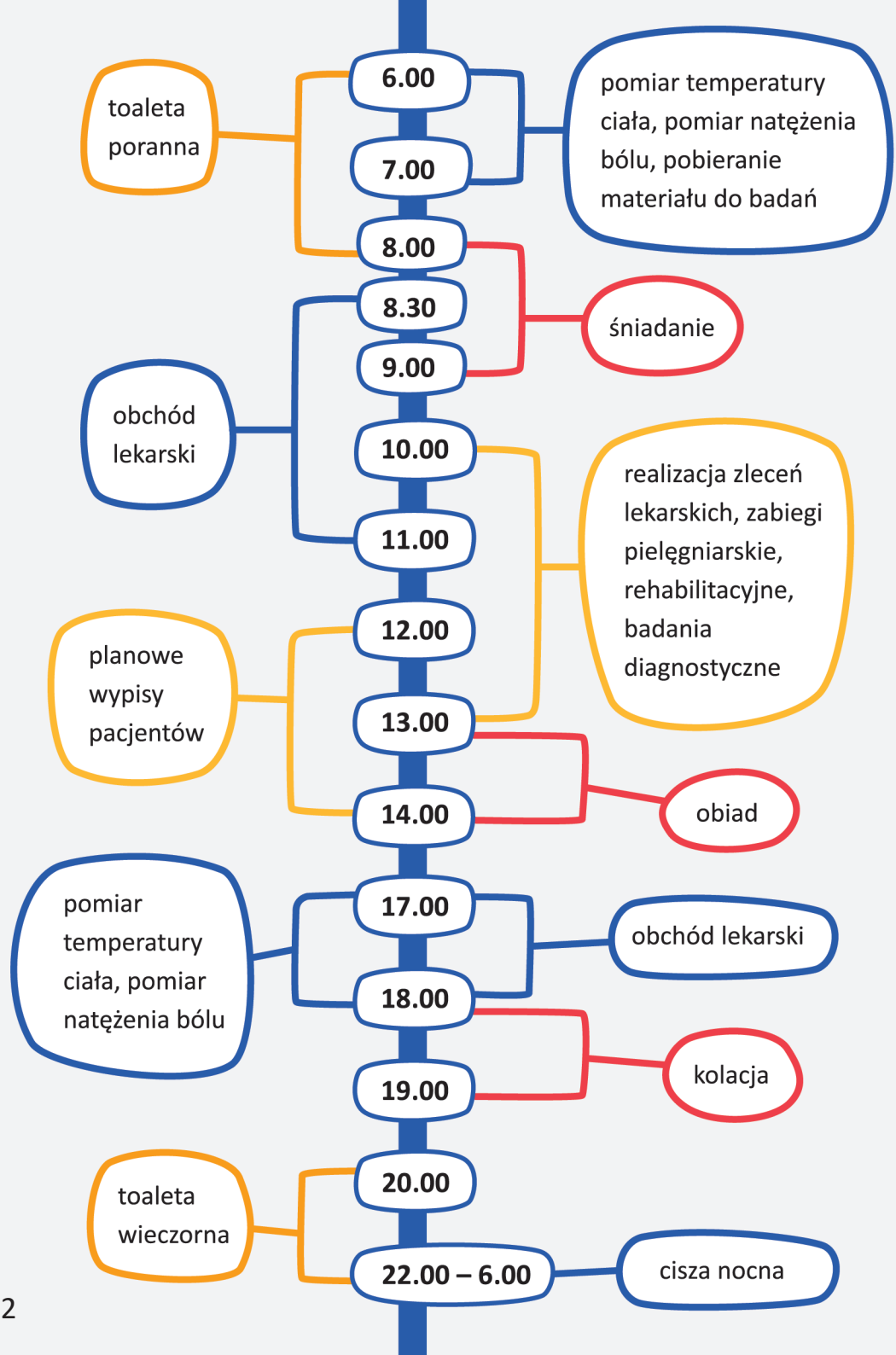


Zrezygnuj z alkoholu podczas przyjmowania leków, gdyż połączenie leków i alkoholu może być szkodliwe



Dzień na oddziale

6.00 – 7.00	pomiar temperatury ciała, pomiar natężenia bólu, pobieranie materiału do badań
6.00 – 8.00	toaleta poranna
8.00 – 9.00	śniadanie
8.30 – 11.00	obchód lekarski
10.00 – 13.00	realizacja zleceń lekarskich, zabiegi pielęgniarskie, rehabilitacyjne, badania diagnostyczne
13.00 – 14.00	obiad
12.00 – 14.00	planowe wypisy pacjentów
17.00 – 18.00	pomiar temperatury ciała, pomiar natężenia bólu
17.00 – 18.00	obchód lekarski
18.00 – 19.00	kolacja
20.00 – 22.00	toaleta wieczorna
22.00 – 6.00	cisza nocna


6.00
7.00
8.00
8.30
9.00
10.00
11.00
12.00
13.00
14.00
17.00
18.00
19.00
20.00
22.00 – 6.00
toaleta poranna
pomiar temperatury ciała, pomiar natężenia bólu, pobieranie materiału do badań
śniadanie
obchód lekarski
realizacja zleceń lekarskich, zabiegi pielęgniarskie, rehabilitacyjne, badania diagnostyczne
planowe wypisy pacjentów
obiad
pomiar temperatury ciała, pomiar natężenia bólu
obchód lekarski
kolacja
toaleta wieczorna
cisza nocna

Odwiedziny i opieka rodzinna

Odwiedziny pacjentów

- Odwiedziny odbywają się codziennie.
  Szpital może ograniczyć lub całkowicie wstrzymać odwiedziny z powodu epidemii.
- Zalecamy, aby na sali u jednego pacjenta przebywała jedna osoba.
- Odradzamy wprowadzanie na oddział szpitalny dzieci poniżej 3. roku życia.
- Nie powinny przychodzić do szpitala osoby z objawami infekcji.
- Stanowczo nie zezwalamy na odwiedziny osobom pod wpływem alkoholu i środków odurzających.
- Osoba odwiedzająca pozostawia wierzchnią odzież w szatni.
- Szanuje spokój oraz intymność pacjentów.
- Stosuje się do poleceń i wskazówek personelu szpitalnego.

Osobom odwiedzającym nie wolno:

- **dostarczać pacjentom** alkoholu, tytoniu oraz artykułów, których zabronił lekarz,
- palić **tytoniu** ani spożywać **alkoholu** na terenie szpitala,

- siadać **na łóżkach**,
- prowadzić **głośnych rozmów** (także przez telefon komórkowy),
- przynosić chorym **kwiatów** ciętych i doniczkowych,
- wprowadzać **zwierząt** na teren szpitala.








Osoby odwiedzające, które nie zastosują się do tych postanowień albo do wskazówek personelu, będą proszone o opuszczenie szpitala.

Informacje o stanie zdrowia

Osoba upoważniona przez pacjenta lub jego przedstawiciel ustawowy ma prawo dowiadywać się o stan zdrowia pacjenta. Może to robić w każdym czasie, osobiście lub za pomocą środków komunikacji na odległość.

Możesz upoważnić dowolną osobę. Tego typu oświadczenie składasz zazwyczaj przy przyjęciu do szpitala. Do odpowiedniego formularza zostanie wpisane imię i nazwisko oraz numer telefonu takiej osoby. Warto wcześniej przygotować te informacje na kartce.

Praktycznym rozwiązaniem jest złożenie upoważnienia w formie elektronicznej. Możesz to zrobić logując się do Internetowego Konta Pacjenta i klikając w zakładkę Uprawnienia.

Oświadczenie to możesz w każdej chwili zmienić – rozszerzając lub ograniczając listę osób upoważnionych.

Upoważnieni mogą się informować osobiście lub przez telefon. Wtedy lekarz najpierw sprawdzi, czy rozmawia z właściwą osobą. Zada kilka pytań na twój temat lub oddzwoni pod numer kontaktowy podany w twoich dokumentach medycznych.

Opieka bliskich nad chorymi

Na życzenie pacjenta lub rodziny dodatkową opiekę nad chorym mogą sprawować osoby bliskie. Zakres i czas opieki ustala się w porozumieniu z pracownikami medycznymi oddziału.

Dodatkowa opieka pielęgnacyjna może obejmować: pomoc w czynnościach fizjologicznych, higienicznych, zmianę pozycji ułożenia ciała, spacerowanie po korytarzu, sadzanie w łóżku, czytanie, rozmowę. Także karmienie – ściśle według zaleconej diety, po uzgodnieniu z lekarzem prowadzącym lub pielęgniarką czy położną.

Sprawowanie tej opieki nie może zakłócać spokoju innych pacjentów i utrudniać czynności medycznych na oddziale.

Jeżeli dodatkowa opieka wiąże się z kosztami, jakie musi ponieść szpital, może on pobrać opłatę rekompensującą rzeczywiste koszty (na przykład odzieży ochronnej, pościeli itp.). Informacja o wysokości opłaty oraz sposobie jej ustalenia jest umieszczona na stronie internetowej szpitala.

Jednak gdy pacjent/ pacjentka jest niepełnoletnia lub posiada orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności, to jego/ jej opiekun ma prawo przebywać w szpitalu, aby świadczyć dodatkową opiekę pielęgnacyjną. Wtedy nie pobiera się opłat związanych z kosztami pobytu opiekuna w szpitalu.

Rozmowa z lekarzem o twoim zdrowiu

Aby cię dobrze leczyć, lekarz musi dokładnie znać twoje dolegliwości i objawy.

Dlatego przygotuj się do wizyty lekarskiej.

- Spisz **nazwy i dawki wszystkich leków**, które zażywasz.
- Przygotuj **dokumentację medyczną**: karty informacyjne z leczenia szpitalnego, z wizyt u lekarzy specjalistów, wyniki badań.
- Zastanów się, **jakie odczuwasz dolegliwości** i kiedy pojawiły się pierwsze objawy. Zapisz to.
- Spisz pytania, jakie masz do lekarza i zostaw miejsce na zapisanie odpowiedzi. Nie krępuj się. **Masz prawo pytać**.
- Może się obawiasz, że nie zapamiętasz wszystkich informacji lekarza. Wtedy poproś, aby towarzyszyła ci **druga osoba**. Co dwie głowy, to nie jedna! Na pewno będzie łatwiej.
- Przed wizytą zadbaj o **higienę osobistą**. Zarówno dla ciebie, jak i dla lekarza sytuacja będzie mniej krępująca.
- Zabierz ze sobą **okulary** do czytania i **aparat słuchowy**, jeśli z nich korzystasz.

A kiedy już rozmawiasz z lekarzem…

- Opowiedz dokładnie, jakie masz objawy i dolegliwości. Od kiedy trwają. Mów otwarcie, także o rzeczach wstydliwych. Te informacje są bardzo potrzebne przy planowaniu leczenia.

- Nie bój się pytać. Korzystaj ze swoich notatek i pytaj, pytaj, dopytuj. Masz prawo wiedzieć. **To twoje zdrowie**.
- Omów z lekarzem **plan postępowania**. Zapytaj, czy i kiedy masz zgłosić się na następną wizytę.
- Jeśli za **słabo widzisz** napisane zalecenia – powiedz o tym lekarzowi.
- **Nie pozwól** się onieśmielić ani zastraszyć. Odpowiedzialność za skuteczność leczenia tak samo ponosi pacjent, jak i lekarz. Jeśli zdarzy się, że lekarz nie przypadł ci do gustu, zastanów się nad zmianą specjalisty albo placówki medycznej. Masz prawo do wielokrotnych konsultacji z różnymi specjalistami i do bycia informowanym w sposób, który ci odpowiada.
- Po wizycie lekarskiej **stosuj się do zaleceń lekarza**, dowiaduj się o wyniki swoich badań i dbaj o zdrowy styl życia.



O leczeniu bólu

Ból znamy wszyscy. Jest odczuciem przykrym, czasami trudnym do wytrzymania. Wywołują go bodźce, które uszkadzają nasze ciało lub grożą jego uszkodzeniem. Ból podlega leczeniu. Nikt nie musi być na niego skazany.

Siłę bólu każdy z nas odbiera po swojemu. Aby właściwie dobrać leki przeciwbólowe, trzeba określić stopień natężenia bólu. Można go zaznaczyć na skali.

Codziennie osoba z personelu medycznego zapyta cię, na ile określasz swój ból od 0 do 10. Przy czym **0 oznacza brak bólu**, a **10 to najgorszy ból, jaki możesz sobie wyobrazić**.



Podczas badania lekarskiego:

- Określ dokładnie, gdzie cię boli. Pokaż palcem bolesny obszar, jaki rozległy i jak głęboko umiejscowiony jest ból. Wtedy lekarz będzie mógł rozpoznać jego źródło.
- Czy ból nie jest następstwem urazu?
- Czy promieniuje?
- Jak dawno pojawił się po raz pierwszy?
- Czy przychodzi nagle?
- Jak długo trwa?
- Czy powstaje bez żadnej wyraźnej przyczyny i trwa nieprzerwanie?
- Czy może odczuwasz go na przykład przy konkretnych ruchach?
- Czy ból pojawia się w określonych sytuacjach?
- Czy razem z bólem występują inne objawy? Bólowi mogą towarzyszyć zmiany w czuciu określonej części ciała, zaburzenia widzenia lub słuchu, nudności, zawroty głowy, wysypki, zaczerwienienia, obrzęki.
- Czy jest tępy, ostry, rozlany, napadowy, ćmiący? Im lepiej go opiszesz, tym rozpoznanie będzie trafniejsze.
- Jeśli już masz doświadczenie z leczeniem bólu, powiedz o tym lekarzowi. Przekaż mu, jak przebiegało, czy było skuteczne, w jakim stopniu i dlaczego zostało zakończone. Być może wystąpiły jakieś skutki uboczne lub reakcja alergiczna na lek. Te informacje bardzo pomogą zaplanować leczenie, które usunie lub złagodzi twój ból.

Opinie i wątpliwości

Zależy nam, aby pacjenci czuli się u nas jak najlepiej. Pomagają nam w tym ich opinie. Ciebie także prosimy o wypełnienie ankiety internetowej, już po wyjściu ze szpitala.

Jeżeli uważasz, że pracownik szpitala postąpił wobec Ciebie nieetycznie, możesz złożyć wniosek do komisji etycznej szpitala. Jej członkowie rozpatrzą twoje zgłoszenie, podejmą stosowne działania i udzielą ci odpowiedzi.

Skargi i wnioski związane z leczeniem i funkcjonowaniem szpitali przyjmują m.in.:

- **Prezes Zarządu COPERNICUS PL sp. z o.o.**;
  na piśmie: COPERNICUS Podmiot Leczniczy sp. z o.o.,
  ul. Nowe Ogrody 1–6, 80-803 Gdańsk
- **Wiceprezes ds. Medycznych Zarządu COPERNICUS PL sp. z o.o.**;
  e-mail: sekretariat.kopernik@copernicus.gda.pl
- **Dyrektor Medyczny Szpitala św. Wojciecha**;
  e-mail: sekretariat.zaspa@copernicus.gda.pl

- **Pełnomocnik ds. Praw Pacjenta Szpitala im. Mikołaja Kopernika**;
  tel. 58/ 764 04 42, tel. kom. 512 481 279;
  e-mail: pelnomocnikpp@wss.gda.pl;
  przyjmuje: wt., czw., godz. 13.30–14.30

- **Pełnomocnik ds. Praw Pacjenta Szpitala św. Wojciecha**;
  tel. 58/ 768 42 21, tel. kom. 515 200 362;
  e-mail: jzolnowska@copernicus.gda.pl;
  przyjmuje: pon., śr., godz. 13.30–14.30

- **Pełnomocnik ds. Praw Pacjenta Wojewódzkiego Centrum Onkologii**;
  tel. kom. 605 956 636; e-mail: abielewicz@copernicus.gda.pl;
  przyjmuje: wt., godz. 10.00–12.00

Skargi przyjmują również:

- **Pomorski Oddział Narodowego Funduszu Zdrowia**
- **Biuro Rzecznika Praw Pacjenta**
- **Okręgowa Izba Lekarska w Gdańsku**
- **Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych w Gdańsku**

Gdy wyjdziesz ze szpitala

Termin wyjścia ze szpitala lekarz poda ci z wyprzedzeniem. Powiedz o nim bliskim, aby mogli cię odebrać.

Poczekaj na wszystkie dokumenty, czyli: **1**. kartę informacyjną; **2**. recepty lub kody do e-recept; **3** zalecenia pielęgniarskie i żywieniowe.

Po powrocie ze szpitala dbaj o higienę. Przez pierwszy miesiąc po operacji kąp się codziennie, wyłącznie pod prysznicem. W okresie gojenia się rany wykonuj tylko niezbędne czynności, jak mycie, przygotowanie posiłków, spacery.

Jeżeli zaobserwujesz niepokojące objawy, np. gorączkę, wysięk z rany, obrzęk, zaczerwienienie, nasilenie bólu, zgłoś się do lekarza **Podstawowej Opieki Zdrowotnej** (**POZ**), ewentualnie do **Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej** (**NiŚOZ**). Weź ze sobą kartę informacyjną ze szpitala.

W razie nagłego pogorszenia zdrowia (np. napad drgawek, nagły silny ból brzucha, krwawienie z przewodu pokarmowego, silne krwawienie z dróg rodnych lub dróg moczowych, uraz lub zatrucie) udaj się do **Szpitalnego Oddziału Ratunkowego** (**SOR**) lub **zadzwoń na pogotowie: 999** (z telefonu stacjonarnego) lub **112** (z telefonu komórkowego).

W żadnym z podanych miejsc nie potrzebujesz skierowania i nie ma znaczenia, gdzie mieszkasz. **Każdy może korzystać z pomocy medycznej w dowolnym miejscu na terenie całego kraju.**

Copernicus Podmiot Leczniczy
sp. z o.o. z siedzibą w Gdańsku
Spółka Samorządu Województwa Pomorskiego

Przyjmuj leki bezpiecznie

Rozpocznij przyjmowanie leku

- Jaka jest nazwa leku i dlaczego go stosuję?
- Jakie jest ryzyko i objawy uboczne związane z przyjmowaniem leku?
- Czy jest inny lek zalecany na mój problem zdrowotny?
- Czy powiedziałem/ powiedziałam lekarzowi o alergii/ uczuleniu, lub innym problemie zdrowotnym?
- Jak przechowywać lek?

Przyjmowanie leku

- Kiedy przyjmować lek i w jakiej jednorazowej dawce?
- Jak przyjmować lek?
- Czy są zalecenia dotyczące jedzenia i picia w trakcie przyjmowania leku?
- Co zrobić, jeśli pominę dawkę leku?
- Co zrobić, gdy wystąpi działanie niepożądane?

Dodanie kolejnego leku

- Czy rzeczywiście potrzebuję kolejnego leku?
- Czy powiedziałam/ powiedziałem lekarzowi o wszystkich obecnie stosowanych lekach?
- Czy nowy lek będzie reagował z obecnie przyjmowanymi lekami?
- Co robić, gdy zauważę interakcję między lekami?
- Czy potrafię we właściwy sposób zażywać liczne leki?

Przegląd przyjmowanych leków

- Czy mam listę obecnie przyjmowanych leków?
- Jak długo stosować każdy z leków?
- Czy przyjmuję lek, którego już nie potrzebuję stosować?
- Czy lekarz regularnie zapoznaje się z listą leków, jakie przyjmuję?
- Jak często dokonywać przeglądu stosowanych leków?

Zakończenie przyjmowania leków

- Kiedy zakończyć stosowania każdego z przyjmowanych leków?
- Czy któryś z przyjmowanych leków wymaga stopniowego odstawienia?
- Jak postąpić, gdy zabraknie leku?
- Jeśli przerywam przyjmowanie leku z powodu niepożądanego działania – gdzie mogę je zgłosić?
- Co zrobić z lekiem przeterminowanym lub niewykorzystanym?

Nie chcę palić!

Copernicus Podmiot Leczniczy
sp. z o.o. z siedzibą w Gdańsku
Spółka Samorządu Województwa Pomorskiego



Zawsze jest dobry moment na rzucenie palenia.

Kiedy zgasisz ostatniego papierosa, twój organizm rozpocznie proces oczyszczania się i regenerowania.

W ciągu 20 min. → tętno obniży się i ciśnienie wróci do normy.

W ciągu 8 godzin → ilość tlenu we krwi wzrośnie, a ilość tlenku węgla zmniejszy się.

W ciągu 24 godzin → ryzyko ostrego zawału mięśnia sercowego znacznie się zmniejszy.

W ciągu 28 godzin → twoje zmysły smaku i węchu zaczną działać normalnie.

W ciągu od 2 tygodni do 3 miesięcy → układ krążenia ulegnie wzmocnieniu.

W ciągu od 1 do 9 miesięcy → wydolność układu oddechowego poprawi się, wzrośnie wydolność płuc, ustąpi kaszel, duszności, zmęczenie.

Po 1 roku → ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną mięśnia sercowego zmniejszy się o połowę.

Po 5 latach → ryzyko zachorowania na raka płuca, raka jamy ustnej, krtani, przełyku zmniejszy się o połowę, obniży się ryzyko wystąpienia udaru mózgu.

Po 10 latach → ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca będzie podobne jak u osoby nigdy nie palącej.

Po 15 latach → ryzyko zachorowania na raka płuca będzie podobne jak u osoby nigdy nie palącej.

Pomocy w rzuceniu palenia udzielają:

- lekarze rodzinni
- poradnie dla osób chcących rzucić palenie
- telefoniczna poradnia pomocy palącym: 0 801 108 108



Copernicus Podmiot Leczniczy
sp. z o.o. z siedzibą w Gdańsku
Spółka Samorządu Województwa Pomorskiego

Na zdrowie

Szlachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz.
Tam człowiek prawie
Widzi na jawie
I sam to powie,
Że nic nad zdrowie
Ani lepszego,
Ani droższego;
Bo dobre mienie,
Perły, kamienie,
Także wiek młody
I dar urody,
Miejsca wysokie,
Władze szerokie
Dobre są, ale –
Gdy zdrowie w cale.
Gdzie nie masz siły,
I świat niemiły.
Klejnocie drogi,
Mój dom ubogi
Oddany tobie
Ulubuj sobie!

Tak pisał o zdrowiu Jan Kochanowski. Pewnie w wielu momentach się z nim zgadzasz.

Mamy nadzieję, że w naszym poradniku znalazłaś/ znalazłeś informacje i zachęty, jak dobrze przejść przez proces leczenia i utrzymać zdrowie, gdy już do niego powrócisz.

Również do poradnika możesz wracać po wskazówki, jak postępować w sytuacjach związanych ze zdrowiem.

Do zobaczenia zatem i – bądź zdrów! Bądź zdrowa!



Tu znajdziesz rozszerzoną, elektroniczną wersję Przewodnika.

SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO