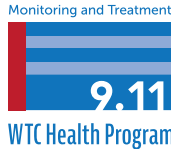




Mount
Sinai

*Selikoff Centers for
Occupational Health*



Program Zdrowotny WTC

Centrum Klinicznej Doskonałości w Mount Sinai

Październik 2016 | Wydanie 2

HealthBeat@Mount Sinai

Rola pielęgniarki zaawansowanej praktyki w skoncentrowanym na pacjencie modelu opieki

Obsługujący Państwa zespół pracuje razem, aby zapewnić możliwie jak najlepszą opiekę - tym zespołem często kieruje pielęgniarka zaawansowanej praktyki. Pielęgniarki zaawansowanej praktyki (ang. Nurse Practitioners, NPs), wraz z lekarzami, zarejestrowanymi pielęgniarkami, asystentami medycznymi i pracownikami socjalnymi dysponują specyficznymi informacjami, którymi się wzajemnie wymieniają, aby móc skutecznie wykonywać swój zawód. Współpraca w zespole jest złożonym procesem, wymagającym koordynacji ze strony wielu osób odpowiedzialnych za świadczenie opieki. Dlatego też, bez względu na to, kto jest świadczeniodawcą usług medycznych, kiedy przychodzą Państwo na wizytę do Ośrodków Higieny Pracy im. Selikoffa, zapewniamy, że osoba ta reprezentuje zbiorową wiedzę całego naszego utalentowanego zespołu, którego jedynym celem jest dążenie do zapewnienia Państwu doskonałej opieki.

Poniżej znajduje się opis integralnej roli, jaką pielęgniarki zaawansowanej praktyki odgrywają w procesie świadczenia usług opieki medycznej, a także opis kwalifikacji, dzięki którym są one w stanie tego rodzaju opiekę zapewnić:

- NPs uzyskały zaawansowany stopień naukowy (tytuł magistra lub doktora) w dziedzinie diagnozowania, leczenia i zarządzania opieką medyczną.
- NPs i lekarze współpracują ze sobą w celu znalezienia możliwie najlepszego sposobu leczenia oraz konsultują się ze sobą w sprawach innych aspektów opieki nad pacjentem.
- NPs przyjmują pacjentów na corocznych badaniach okresowych, jak również na kolejnych wizytach lekarskich.
- NPs diagnozują, leczą, przepisują nowe lekarstwa lub ich powtórki, kierują na badania diagnostyczne oraz inicjują skierowania do lekarzy specjalistów.
- Współpracując z lekarzami NPs mogą również asystować przy wypełnianiu formularzy C4 do odszkodowań pracowniczych (ang. *Workers' Compensation*).



Pielęgniarki zaawansowanej praktyki w Ośrodkach Selikoffa (od lewej do prawej): Aileen Lee, Christina Mattson, Yvette Doan Schultz, Jennifer Charles, Danielle Faershtein, Irene Cheng, Michaela Jones, Jessica Harris (niewidoczne na zdjęciu: Jacqueline Anto i Angelina Medina). Nasze pielęgniarki zaawansowanej praktyki z niecierpliwością oczekują na spotkanie z Państwem!



Wiadomość od dyrektora

Michael A. Crane, MD, MPH

Dyrektor Medyczny

Kliniczne Centrum Doskonałości Programu Zdrowotnego World Trade Center

Ośrodki Higieny Pracy im. Selikoffa w Mount Sinai

Witamy w drugim wydaniu HealthBeat Programu Zdrowotnego WTC w Mount Sinai! W tym kwartale będziemy mówić o naszym zespołowym podejściu do opieki zdrowotnej i wartości, jaką nasze niesamowite pielęgniarki zaawansowanej praktyki (*ang. Nurse Practitioners, NPs*) wnoszą do programu.

„Praca zespołowa” to motto, którym się kierujemy w naszej codziennej pracy w Klinicznym Centrum Doskonałości Programu Zdrowotnego WTC w Mount Sinai. Nasze wybitne pielęgniarki zaawansowanej praktyki są niewątpliwie jednym z najbardziej wartościowych ogniw naszego zespołu. W Stanach Zjednoczonych lekarze medycyny zawodowej są bardzo dobrze wyszkoleni, ale jest ich niewielu. Ze względu na różnorodność związanych z WTC chorób, a także w celu zapewnienia uczestnikom naszego programu indywidualnej opieki, w odpowiednim czasie, nasz model zatrudnienia kładzie nacisk na współpracę pomiędzy świadczeniodawcami usług medycznych. Niezależnie od tego, czy podczas wizyty spotykają się Państwo z pielęgniarką zaawansowanej praktyki

lub lekarzem, zapewniamy, że leczenie prowadzone jest przez naszych lekarzy-ekspertów, wspólnie dokonujących ewaluacji objawów i chorób związanych z WTC.

Pielęgniarki zaawansowanej praktyki łączą bardzo ważny, tradycyjny, skoncentrowany na pacjencie model opieki z wyjątkowymi umiejętnościami klinicznymi. One naprawdę rozumieją kluczowy element naszego programu: pracę zespołową. Ponieważ jesteśmy zespołem wielodyscyplinarnym, każdego dnia poszczególne osoby mają do odegrania różne role. Każda z naszych pielęgniarek zaawansowanej praktyki doskonale się w ten model wpisuje wnosząc swoje zainteresowanie, współczucie i ogromne poświęcenie. To jest dobre zarówno dla nas, jak i dla Państwa. Ponadto, one kochają naszych pacjentów! Więc to naprawdę wspaniale mieć je tutaj i jest to dla mnie niezwykle ekscytujące, że jestem częścią tego zespołu. Jesteśmy lekarzami, pielęgniarkami, pielęgniarkami zaawansowanej praktyki i wszyscy pracujemy razem, aby zapewnić naszym pacjentom jak najlepszą opiekę.

CO MÓWIĄ NASI PACJENCI NA TEMAT PIELĘGNIAREK ZAAWANSOWANEJ PRAKTYKI

„Mam dobre doświadczenia w Programie Zdrowotnym WTC w Mount Sinai. Jeśli mam jakieś pytania lub jakiegokolwiek obawy, wiem, że w programie jest ktoś, kto o mnie dba - przynosi mi to wielką ulgę. Myślę, że to po prostu wspaniale mieć dostęp do tego typu programu. “

— James Baez, oficer policji

„NPs w Programie Zdrowotnym World Trade Center w Mount Sinai są bardzo dobre i bardzo sympatyczne. Moja pielęgniarka, Yvette, wszystko sprawdziła i upewniła się, czy potrzebuję jakichkolwiek skierowań. Pomogła mi nawet z badaniem snu i wyjaśniła cały proces. Mam bardzo dobre doświadczenia.”

— Diarmuid Devine, inżynier budowlany



Mount
Sinai

Selikoff Centers for
Occupational Health

Monitoring and Treatment



WTC Health Program

WAŻNE AKTUALIZACJE

- **04.09.2016:** Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) i ostry uraz traumatyczny zostały dodane do listy chorób związanych z WTC przez Administratora Programu Zdrowotnego WTC dr Johna Howarda. Aby uzyskać więcej informacji prosimy odwiedzić www.cdc.gov/wtc
- **21.07.2016:** Prokurator Generalny Loretta Lynch E. mianowała Rupę Bhattacharyya na specjalnego Syndyka d/s Funduszu Odszkodowań dla Ofiar 11 Września. Aby uzyskać więcej informacji, prosimy odwiedzić www.vcf.gov
- **11.9.2016:** gubernator Andrew Cuomo podpisał ustawę przedłużającą okres składania przez pracowników 9/11 wniosków o odszkodowanie, rentę inwalidzką za choroby związane z WTC i świadczenia w przypadku śmierci - do 10/09/2018. Aby się kwalifikować, pracownicy 9/11 muszą złożyć formularz „WTC-12” w Komisji d/s Odszkodowań Pracowniczych Stanu NY (ang. *NYS Workers' Compensation Board*) i/lub „Zgłoszenie udziału” (ang. *Notice of Participation*) w swoich funduszach emerytalnych. Więcej informacji: www.governor.ny.gov

KONTROLOWANIE STRESU ZA POMOCĄ METODY „SKUPIANIA UWAGI”

Spotkania dla uczestników Programu WTC

Kontrolowanie stresu w zdrowy sposób jest niezwykle istotnym elementem dobrego samopoczucia, zarówno psychicznego jak i fizycznego. Metoda skupiania uwagi polega na ćwiczeniu umiejętności świadomego bycia w danym momencie, bycia świadomym swego otoczenia, swoich myśli oraz doznań fizycznych - bez oceniającego nastawienia. Pomimo, że metoda skupiania uwagi nie zmienia źródła stresu, to jednak udostępnia ona narzędzia do reagowania na czynniki stresogenne w zdrowszy dla ciała i umysłu sposób. Metoda ta polega zwykle na skupianiu uwagi na swoim oddechu, ciele lub sensorycznej świadomości.

Nad technikami skupiania uwagi przeprowadzono w Stanach Zjednoczonych wiele badań naukowych, które wykazały, że jest to skuteczne antidotum na stres. Chociaż nie jest to formą terapii grupowej, skupianie uwagi okazało się być narzędziem terapeutycznym w przypadku stresu i związanych z nim chorób. Spotkania odbywają się w klinice na Manhattanie w pierwszą środę każdego miesiąca od 18:30 - 20:30 w Ośrodkach Higieny Pracy im. Selikoffa, na trzecim piętrze, w sali konferencyjnej, 1468 Madison Avenue, Budynek Annenberg na Manhattanie. W spotkaniach mogą uczestniczyć pracownicy 9/11, którzy leczą się w Mount Sinai. Rejestracja nie jest konieczna. Jeśli są Państwo zainteresowani uczestnictwem w tych sesjach, prosimy o kontakt z Mickie Brown, RN, HN-BC, która jest zarejestrowaną pielęgniarką z certyfikatem w dziedzinie medycyny duszy i ciała (ang. *Mind Body Medicine*) oraz wykwalifikowaną instruktorką techniki redukcji stresu za pomocą metody skupiania uwagi (ang. *Mindfulness Based Stress Reduction*), pod numerem **212.241.0685** lub przez e-mail:

Mickie.Brown@MSSM.edu

WSKAZÓWKI, JAK BYĆ SKUPIONYM W CIĄGU DNIA

- Po przebudzeniu skoncentruj się przez parę chwil na swoim oddechu oraz zaakceptuj fakt, że idziesz do pracy z własnego wyboru.
- W drodze do/z pracy, bądź świadomy swego ciała - oddychaj i spróbuj uśmiechnąć się. W ciągu dnia, zachowuj uwagę podczas chodzenia. Nie spiesz się – chyba, że jest to konieczne.
- Gdy jesteś w pracy, poświęć chwilę na obserwację swego ciała i staraj się rozładować wszelkie napięcie. Co godzinę zatrzymaj się na jedną minutę i skup swoją uwagę na oddychaniu, aby odreagować, zregenerować się.
- Skoncentruj się na robieniu tylko jednej rzeczy w danym momencie i skup na tym całą swoją uwagę.
- Rób częste przerwy, aby odpocząć, zregenerować się. Wyjdź na zewnątrz, rozciągnij się lub siedź spokojnie i obserwuj swój oddech.
- Zmień otoczenie podczas przerwy na lunch. Spędzaj czas z osobami, z którymi czujesz się komfortowo lub koncentruj się na smaku spożywanych pokarmów.
- Pod koniec dnia pracy, zrób przegląd tego, co udało Ci się dzisiaj osiągnąć oraz listę tego, co należy zrobić jutro.
- Pomyśl o trzech pozytywnych rzeczach, które wydarzyły się w ciągu dnia i przez cały wieczór powracaj do nich w swoich myślach.