

Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie

BIULETYN INFORMACYJNY



2021

Marzec | Kwiecień

Dwumiesięcznik, wydawany
przez OIPIP w Częstochowie.
ISSN 2451-4489 | 1000 egz.



Informacje STR. 2, 7

Wielkanoc STR. 3-5

Najlepsze położne w kraju STR. 9

Wpływ czynników psychicznych na organizm człowieka STR. 10

Porażenie piorunem STR. 12

Skąd się wziął Dzień Kobiet? STR. 15

Choroby cywilizacyjne XXI wieku STR. 16



Biuro Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie:

42-200 Częstochowa, ul. Pułaskiego 25
IV piętro w budynku „Przemysłówka” S.A.
(róg ul. Kopernika i Pułaskiego)

Tel./fax: 34 324 51 12, 34 361 30 18,
503 008 946, 510 893 392

e-mail: sekretariat@oipip.czest.pl,

www.oipip.czest.pl

Godziny pracy biura:

Pn-wt-pt 7.00-15.30, Śr-czw 7.00-17.00

Nr konta bankowego:

Millenium Bank

82 1160 2202 0000 0001 2869 0101

Kasa biura czynna: Pn-pt 8.00-14.00

Ośrodek szkoleniowy:

Pn, pt 7.00-15.00,

Wt, czw 7.00-14.00

Śr 7.00-17.00

Tel./fax: 34 324 51 12, 34 361 30 18,
519 862 186

e-mail: szkolenia@oipip.czest.pl

Księgowość: Pn-wt-czw-pt

Tel.: 510 893 392

Biblioteka czynna:

Pn-wt-pt 7.00-15.30

Śr-czw 7.00-17.00

Okręgowy Rzecznik

Odpowiedzialności Zawodowej:

I i III środa miesiąca: 15.00-17.00

Radca Prawny:

konsultacje (osobiste, telefoniczne,
e-mail) odbywają się tylko i wyłącznie po
wcześniejszym ustaleniu terminu drogą
telefoniczną pod nr tel. 34 324-51-12
poniedziałek 8.30 – 9.30,
środa 14.00 – 16.00.

Wydawca:

Okręgowa Rada Pielęgniarek i Położnych
w Częstochowie

Redaktor naczelny:

Marzena Maniszewska

Tel.: 503-008-946

e-mail: sekretarz@czest.oipip.pl

Opracowanie graficzne i skład:

Colioro Karolina Bednarczyk

Tel.: 721-717-714

Druk:

Viperprint Sp. z o.o.

Tel.: 34 344 44 44

*Materiałów niezamówionych redakcja
nie zwraca, w tekstach publicznych
zastrzega sobie prawo skrótów,
zmian tytułów oraz poprawek
stylistyczno-językowych. Za błędy
powstałe podczas druku nie ponosimy
odpowiedzialności.*

Najważniejsze informacje

UWAGA!!!

Zgodnie z uchwałą Nr 9/VII/08/2017 Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie corocznie przyjmowane są wnioski o przyznanie odznaczenia zawodowego „Za zasługi w zawodzie”. Tegoroczne kandydatury do tego prestiżowego odznaczenia przyjmowane są do 31.04.2021r.

Wnioski do pobrania znajdują się na stronie internetowej Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie.

VII KADENCJA OIPIP!

Ustawa z dnia 1 lipca 2011 r. o samorządzie pielęgniarek i położnych

(art. 12)

1) Dodano ust. 4 do art. 8 w brzmieniu:

„4. Jeżeli kadencja organów izby, o której mowa w ust. 1, upływa w okresie ogłoszenia stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii, o których mowa w ustawie z dnia 5 grudnia 2008 r. o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi (Dz.U. z 2019 r. poz. 1239, z późn. zm.), lub do 30 dni po odwołaniu danego stanu, podlega ona przedłużeniu do czasu wyboru organów izby na nową kadencję, jednak nie dłużej niż do 60 dni od dnia odwołania stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii. Zdanie drugie ust. 1 stosuje się.”

2) Dodano art. 31a w brzmieniu:

„Art. 31a. W okresie ogłoszenia stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii, o których mowa w ustawie z dnia 5 grudnia 2008 r. o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi, okręgowa rada, po podjęciu uchwały o braku możliwości przeprowadzenia okręgowego zjazdu w związku z ogłoszeniem takiego stanu, realizuje zadania, o których mowa w art. 30 pkt 1 w danym roku.”

Reasumując:

W sytuacji gdy kadencja organów izby upływa w okresie stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii lub do 30 dni po ich odwołaniu, **kadencja ulega przedłużeniu z mocy ustawy do czasu wyboru organów izby na nową kadencję – nie dłużej niż do 60 dni od dnia odwołania w/w stanów. Organy te działają do czasu pierwszego posiedzenia nowo wybranych organów.**

Nadto gdy z powodu ogłoszenia stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii nie ma możliwości przeprowadzenia okręgowego zjazdu, wówczas okręgowa rada – po podjęciu uchwały w tym zakresie – ustala zasady gospodarki finansowej izby oraz uchwała roczny budżet w danym roku.

AKTUALIZACJA DANYCH!

Okręgowa Rada Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie przypomina wszystkim członkom o **obowiązku aktualizacji swoich danych osobowych**, tj. zmiany nazwiska, zmiany adresu zamieszkania, zmiany miejsca pracy, ukończonego kształcenia podyplomowego (szkolenia, kursy, specjalizacje, studia itd.); informacji o przejściu na rentę, świadczenie emerytalne, emeryturę.

Obowiązek aktualizowania danych nakłada ustawa z dnia 1 lipca 2011 r. o samorządzie pielęgniarek i położnych, art. 1 ust. 2 pkt. 5.

Aktualizacji dokonuje się poprzez wypełnienie i czytelne podpisanie „Arkusza zgłoszeniowego / aktualizacyjnego danych osobowych w Rejestrze Pielęgniarek i Rejestrze Położnych prowadzonym przez ORPiP”,

a następnie przekazanie wypełnionego i podpisanego arkusza (osobiście lub listownie) do Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych, ul. Pułaskiego 25, 42 - 200 Częstochowa (Dział Prawa Wykonywania Zawodu – pokój nr 405 lub sekretariat – pokój nr 410).

Ż okazji zbliżających się Świąt,
życzymy wszystkim Pielęgniarkom,
Pielęgniarzom, Położnym
oraz ich najbliższym zdrowych,
przepełnionych wiarą, nadzieją i miłością
Świąt Wielkiej Nocy.

Niech istota Świąt Wielkanocnych
napełni Was radością i sprawi, że uśmiech
i optymizm będą towarzyszyły Wam każdego dnia.
Przed wszystkim życzymy pogodnych Świąt,
spokojnych dyżurów, serdecznych spotkań rodzinnych
oraz tradycyjnie Smacznego Jajka i Mokrego Dynusku.
Święta Wielkanocne to czas odrodzenia,
niech stanie się on źródłem siły
oraz pozytywnych zmian w Nas samych
i otaczającej nas rzeczywistości.

W imieniu Członków ORPiP
oraz Pracowników Biura OJPiP
życzą
Przewodnicząca Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych
Barbara Ptaza

Dlaczego na Wielkanoc pieczemy mazurki i babki, ile metrów ma najwyższa palma, i czemu malujemy jajka?

Poznaj ciekawostki o Wielkanocy w Polsce i na świecie, o których być może nie miałeś pojęcia! Wielkanoc jest nie tylko najważniejszym i najstarszym świętem w chrześcijańskiej kulturze, ale i niezwykle ciekawym. Ciekawostki wielkanocne z pewnością pomogą Ci poznać to święto jeszcze lepiej.



Święta Wielkanocne niosą ze sobą ciekawostki dotyczące dawnych ludowych zwyczajów, starosłowiańskich wierzeń, symboliki pokarmów, historii wielkanocnych pisanek i wielu innych. Pieczenie mazurków i drożdżowych babek, malowanie jajek, zanoszenie palemki do domu i przynoszenie podarków przez zajączka nabiera większego sensu. Ciekawostki o Świętach Wielkanocnych pozwalają lepiej zrozumieć dzisiejszą tradycję, która kształtowała się w oparciu o różne wierzenia i zwyczaje.

Wielkanoc w liczbach

- 90 mln czekoladowych zajączków produkuje się co roku
- Dla 70% Polaków Wielkanoc to święto rodzinne
- 25% dzieci myśli, że Wielkanoc to urodziny Wielkanocnego zajączka
- Wielkanoc wypada zawsze między 22 marca a 25 kwietnia
- 155 jajek rocznie zjada statystyczny Polak
- 10,39 metra wysokości, 7,2 tony – rekordowe czekoladowe jajko we Włoszech
- 24-26 h zajmuje kurze złożenie 1 jajka
- 40 mln kur znoszących jajka jest w naszym kraju
- 76% ludzi zaczyna jeść czekoladowego zająca od uszu
- Ponad 2 000 eksponatów znajduje się w muzeum pisanki w Ciechanowcu
- 1884r. pierwsze jajko faberge na zlecenie Cara Aleksandra III
- 36,4 m – rekord lipnickiej palmy.

Od czego zależy data Wielkanocy?

Wielkanoc to najstarsze święto w chrześcijańskiej kulturze, obchodzone już od II w. n.e. Według tradycji, zaczyna się już w Wielką Sobotę, tuż po zachodzie słońca. Data Wielkanocy wyznaczana jest na podstawie faz księżyca. Wypada zawsze w

pierwszą niedzielę po wiosennej pełni księżyca.

Polska nazwa święta „Wielkanoc” została przejęta od Czechów. Z kolei węgierska nazwa brzmi „Husvet”, czyli „jedzenie mięsa”, które nawiązuje do zakończenia długiego postu.

Dlaczego na Wielkanoc jemy mazurki?

Mazurek to wyjątkowo słodkie ciasto, pieczone zazwyczaj na kruchym cieście i bogato zdobione przeróżnymi bakaliami. Mazurki przywędrowały do polskiej tradycji z Azji, a najprawdopodobniej z Turcji. Dekoracje wykonane z lukru i bakalii, które widnieją na powierzchni ciasta, mają nawiązywać do zdobionych tureckich dywanów. Ciasto zwiemy do dzisiaj „mazurkiem”, bo jego wypiekem jako pierwsze zajęły się kobiety mieszkające na Mazowszu. Mieszkańców tego regionu zwano Mazurami (do końca XIX wieku). Ale dlaczego mazurki wypieka się właśnie na Święta Wielkanocne? Słodkie ciasto ma być nagrodą po trwającym 40 dni Wielkim Poście.

Dlaczego wielkanocna baba to „babka”?



Wielkanocny zwyczaj pieczenia bab również przywędrował do nas z innych krajów. W tym przypadku od naszych sąsiadów z Litwy i Białorusi. Sama nazwa „baba” ma różne etymologie. Ciasto o stożkowym kształcie zawdzięcza swoją nazwę podobieństwu do kolistych spódnic, ubieranych od święta przez starsze kobiety na wsiach. Inna teoria głosi, że „baba” wywodzi się jeszcze z czasów króla Stanisława Leszczyńskiego, który babkę uwielbiał i któremu charakterystyczny kształt kojarzył się z turbanem noszonym przez Ali Babę, bohatera „Baśni z tysiąca i jednej nocy”.

Wypiek takiej drożdżowej baby wcale nie należy do najłatwiejszych, bowiem ciasto lubi opaść. Dawniej, gdy gospodynie

zaczynały wielkie wypiekanie babek wielkanocnych, zamykały kuchnię na klucz, by nikt obcy nie mógł zaszkodzić wypiekowi. Ciasto traktowane było isticie po królewsku. Wyjęta z pieca baba stygła na puchowej pierzynie, a w kuchni mówiono szeptem, dopóki ciasto nie ostygło całkowicie.

Wielkanocna święconka

Zanim zasiądziemy do wielkanocnego śniadania, w Wielką Sobotę wyruszamy z wiklinowym koszykiem do kościoła, by poświęcić znajdujące się w nim pokarmy. Dzisiaj ma to symboliczne znaczenie, ale dawniej błogosławiono wszystkie dania spożywane podczas świątecznej uczty. Z tego też względu pokarmy święcono w domach, a nie w kościele. Zgodnie z tradycją, w koszyczku powinno znaleźć się 7 pokarmów o symbolicznym znaczeniu: jajko, chleb, sól, wędlina, masło, chrzan oraz kawałek ciasta. Zwyczaj dzielenia się jajkiem przy świątecznym śniadaniu ma podobne znaczenie do dzielenia się opłatkiem w czasie wigilijnej wieczerzy. Dzielenie niesie ze sobą życzenia pomnażania sił witalnych. Dawniej, przed rozpoczęciem wielkanocnej uczty, zjadano korzeń chrzanu, który miał uchronić przybyłych gości przed bólem żołądka.

Dlaczego na Wielkanoc malujemy jajka?

Zwyczaj malowania jaj i wydmuszek wywodzi się ze starosłowiańskich obrzędów. Dla Słowian jajo miało ważne znaczenie i pośredniczyło między ludźmi, a duchami i bogami. Wierzyli oni, że bóg narodził się ze słonecznego jaja, a sam świat ma również taki kształt. Słowianie zdobili pisanki symbolami, które odnosiły się do sił przyrody i bogów. Taki zwyczaj, w zmodyfikowanej formie, został przejęty przez Kościół. Do dzisiaj jajo symbolizuje początek nowego życia. Kiedyś jedzenie jajek w okresie Wielkanocy było zakazane przez Kościół! Zakaz ten cofnięto jednak w XII wieku.

Dawniej wyłącznie kobiety malowały wielkanocne jaja. Męż-



czyźni nie mogli nawet wchodzić do pomieszczenia, w którym zdobiono jajka, bo mogliby rzucić urok na kolorowe pisanki. Najstarsze polskie pisanki z X wieku znaleziono na wyspie Ostrówek. Farbowano je wtedy na brunatny lub brunatno-czerwony kolor, który uzyskiwano z łupinek cebuli lub ochry.

Według jednej z przypowieści, gdy uradowana po zmartwychwstaniu Jezusa Maria Magdalena wróciła do domu, zauważyła, że wszystkie jajka stały się czerwone. Wydarzenie to sprawiło, że czerwony kolor zaczął symbolizować Zmartwychwstanie. Niegdyś, wyłącznie na taki właśnie kolor malowano wszystkie jajka na święta.

Najcenniejsze jajka na świecie

Jajka Fabergé, inaczej jajka carskie, to zdecydowanie najsłynniejsze i najcenniejsze pisanki na świecie. Te dzieła sztuki złotniczej wykonywano w pracowni jubilera Petera Carla Fabergé z najdroższych materiałów – złota, srebra, kości słoniowej, masy perłowej i kamieni szlachetnych. Pierwsze cenne jajko powstało w 1884 roku, gdy car Aleksander III zlecił jego wykonanie jako prezent dla cesarzowej Marii Fiodrowej. W środku bogato zdobionego jajka kryła się niespodzianka – drugie jajko, a w nim złota kura i korona. Po śmierci Aleksandra III jego syn kontynuował zwyczaj zamawiania na Święta pięknego jajka z niespodzianką u nadwornego złotnika. Moda na jajka Fabergé trwa nadal, ale to te z czasów carskich mają niebywałą wartość.

Muzeum pisanek z całego świata

Jedna z największych kolekcji pisanek w Europie znajduje się w polskim Muzeum Pisanek w Ciechanowcu. Zebrano tutaj ponad 2000 jajek z całego świata! Wśród eksponatów znajdziemy nie tylko kurze jaja, ale również przepiórcze, strusie, kacze, gęsie, bocianie, a nawet jaja pingwina. W muzeum znajdują się także jajka ze szkła, metalu, porcelany, papieru, drewna, kamienia i innych materiałów. Pisanki dekorowane są metodą wyklejaną, skrobaną oraz ażurową.

źródło: www.garneczki.pl/blog/ciekawostki-wielkanocne/

Wielkanocne kalendarium, czyli jak perfekcyjnie przygotować święta!

Żeby nie zostawiać wszystkiego na ostatnią chwilę, rozplanuj wszystko wcześniej. Najlepiej rozłożyć przyrządzanie potraw na kilka dni. Nie jest to trudne z kuchennymi pomocnikami: lodówką, zamrażarką i zgrzewarką próżniową. Oto gotowy plan i porady dotyczące przedświątecznych działań w kuchni.

Jak wydłużyć świeżość produktów

W wielkanocnych przygotowaniach niezastąpione są urządzenia, które pomogą nam wydłużyć świeżość produktów. Po wszechnie dziś dostępne lodówki i zamrażarki to wielkie ułatwienie. Niska temperatura pozwala dłużej zachować świeżość jedzenia. Jednak prawdziwą rewolucją jest idea pakowania próżniowego, które wydłuża świeżość oraz zapewnia ochronę produktom spożywczym.

System pakowania próżniowego został tak zaprojektowany, aby całkowicie usunąć powietrze ze specjalnie zaprojektowanych worków, pojemników i folii. Żywność w nich zamknięta przechowywana jest w próżni. Jedzenie z braku kontaktu z tlenem - nie utlenia się. Żywność odizolowana od bakterii się nie psuje. Za sprawą próżni owoce, warzywa oraz mięso zachowują swój smak, kolor i świeżość na dłużej, nawet pięciokrotnie w porównaniu do tradycyjnego sposobu przechowywania w lodówce.

14 dni przed: 6 i 7 kwietnia

To najlepszy czas, aby zrobić wielkanocne zakupy. Warto zastanowić się, co chcemy kupić i jakie mamy zapasy w lodówce – tak, aby nie marnować żywności.

Podczas Wielkanocy na stołach królują pieczenie – w postaci schabu, cielęciny, indyka, kurczaka, gęsi lub kaczki. Jak wybrać

sztukę mięsa na pieczeń? Najlepiej, gdy waży ona ok. 1,5 kg – mniejszy kawałek mógłby obeschnąć w piekarniku, a większy będzie trudno upiec równomiernie

Mięso przeznaczone na pieczeń od razu przyprawić, zamknąć w szczelnym woreczku lub jeszcze lepiej w woreczku próżniowym bez powietrza i zamrozić. Wystarczy w Wielki Piątek przełożyć mięso z zamrażarki do lodówki, by w sobotę upiec mięsa podawane na zimno.

8 dni przed: Sobota 13 kwietnia

Tego dnia dobrze jest przygotować ciasto drożdżowe oraz ciasto kruche. Oba te ciasta świetnie znoszą mrożenie i mogą spokojnie poczekać na swój czas w zamrażarce.

7 dni przed: Palmowa Niedziela 14 kwietnia

Pasztet to jedno z tradycyjnych dań kuchni polskiej. Jednak przygotowanie pasztetu jest dość pracochłonne. Warto podzielić go na etapy. Na tydzień przed świętami upiec lub udusić mięso przeznaczone na pasztet. Gotowe mięso zamrozić, aby go rozmrozić w przedświąteczną środę, a w czwartek zmielić i upiec.

Pieczony pasztet bez uszczerbku dla jego walorów smakowych możemy zamknąć w próżniowym woreczku i przechować w lodówce 2-3 dni. Nadwyżki pasztetu opakowane w woreczki polietylenowe lub próżniowe można śmiało zamrozić na później.

2 dni przed: Wielki Piątek 30 marca

Wielki Piątek to najlepszy dzień na upieczenie wielkanocnych ciast. To także czas na przystrojenie wielkanocnego koszyczka i przygotowanie znajdujących się w nim smakołyków.

W tym dniu możemy też przygotować świąteczne dodatki: chrzan i ćwikłę. Chrzan może być bazą dla różnych dodatków do mięs. Można połączyć go np. z burakami, ze śmietaną, z jabłkiem czy konfiturą z żurawiny. Przede wszystkim jest dodawany do żuru czy białego barszczu, ale może posłużyć też jako baza do sosu chrzanowego. Tarty chrzan szybko ciemnieje - aby tego uniknąć, zakwasmy go sokiem z cytryny lub octem.

1 dzień przed: Wielka Sobota 31 marca

Tego dnia przygotowuje się żurek.

Ten najsmaczniejszy jest przygotowywany na wywarze mię-



4 dni przed: Wielka Środa 17 kwietnia

To dobry dzień na przyrządzenie i zamarynowanie mięs, jeśli nie zrobiliśmy tego wcześniej. Zostawiamy je w lodówce, gdzie mogą czekać na swoją kolej 3-4 dni. Mięso poddane maceracji najlepiej umieścić w szczelnym pojemniku do marynowania. Ideą pojemnika do marynowania jest to, że cały proces trwa od kilku do kilkunastu minut, oczywiście mięso może dalej pozostać w pojemniku, aż do upieczenia, ale samo marynowanie dzięki pojemnikowi trwa tylko chwilę, zamiast kilku godzin.

W środę można przygotować zakwas na żurek – powinno się go robić od 3 do 5 dni przed gotowaniem zupy.

Pieczone mięso bez żadnych problemów zachowa swoją świeżość przez kilka dni, jeśli po upieczeniu umieścimy je w worku próżniowym.

3 dni przed: Wielki Czwartek 29 marca

To czas na udekorowanie domu i przygotowanie świątecznego stołu. Prasujemy obrusy, przygotowujemy wielkanocne stroiki i kompletujemy zastawę. Tak, aby w niedzielę nic nas nie zaskoczyło!

Na 4 dni przed Wielkanocą dobrze jest przygotować jedno z najpopularniejszych, świątecznych dań, czyli pasztet.

nym, np. z wędzonki. Przyprawy, które najbardziej lubi żurek, to majeranek oraz kminek – ten ostatni warto rozetrzeć przed wsypaniem do garnka dla nadania głębszego aromatu. Jeśli domownicy preferują łagodniejsze smaki, dodajmy do żurku śmietanę. Ziemniaki do zupy należy ugotować osobno – pod wpływem kwaśnego wywaru mogą stać się niesmaczne i twarde.

Wielka Sobota to dzień, w którym gotujemy jajka, czyli symbol Wielkanocy. W tym dniu możemy przygotować salatkę na wielkanocne śniadanie. Ważne, by nie dodawać do nich dressingu – powinien on połączyć składniki tuż przed podaniem salatkę na stół.

Wielkanoc - czas na świąteczną ucztę!

Wielka Niedziela i Lany Poniedziałek to wreszcie upragniona ucztę! Siedząc przy rodzinnym stole, nie zapominajmy jednak o świeżych warzywach, które posłużą nam jako doskonały dodatek do półmisek z wędlinami. A zatem: pomidory, rzodkiewka, szczypiorek, rzeżucha. Po całym tygodniu przygotowań pozostaje tylko cieszyć się rodzinną atmosferą Świąt Wielkanocnych. Smacznego!

źródło: <https://beszamel.se.pl/dookola-stolu/wielkanocne-kalendarium-czyli-jak-perfekcyjnie-przygotowac-swieta,17315/>



Przerwa w wykonywaniu zawodu pielęgniarki, położnej przez okres dłuższy niż 5 lat.

Szanowni Państwo

Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie uprzejmie informuje, iż od 1 stycznia 2021r. następuje zmiana w procesie przeszkolenia pielęgniarki i położnej w związku z przerwą w wykonywaniu zawodu .

(ZMIANA OBOWĄZUJE W OKRESIE TRWANIA OKRESU EPIDEMICZNEGO)

Ustawa o zawodzie pielęgniarki i położnej wprowadza zmiany:

1. W art. 26 dodaje się pkt 5 w brzmieniu:

W OKRESIE TRWANIA STANU EPIDEMIOLOGICZNEGO LUB STANU EPIDEMII PIEŁĘGNIARKA I POŁOŻNA O KTÓREJ MOWA W UST.1 JEST ZWOLNIONA Z ODBYCIA PRZESZKOLENIA - pod warunkiem, że pierwsze trzy mie-

siące wykonywania zawodu udziela świadczeń zdrowotnych pod nadzorem innej pielęgniarki lub położnej.

2. Uchyla się art. 26 b (dotyczący skróconego czasu przeszkolenia).

Od 1 stycznia 2021 r. wszelkie sprawy związane z przyjęciem pielęgniarki lub położnej przejmują potencjalny pracodawca, do którego osoba zainteresowana zwróci się z prośbą o zatrudnienie. Obywać się to będzie bez skierowania z OIPiP w Częstochowie.

UWAGA!

Od 1 stycznia 2021r. Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych nie wydaje w tym zakresie żadnej dokumentacji, która tak jak do tej pory kierowała zainteresowane osoby do wybranych podmiotów celem odbycia przeszkolenia lub była dokumentem potwierdzającym zdany egzamin końcowy i odbycie przeszkolenia.



NACZELNA IZBA PIEŁĘGNIAREK I POŁOŻNYCH

Naczelna Rada Pielęgniarek i Położnych

NIPIP-NRPiP-DS.015.9.2021.MT

Warszawa, dnia 25 stycznia 2021 r.

Przewodnicząca/Przewodniczący
Okręgowej Rady Pielęgniarek
i Położnych

Szanowni Państwo,

Poniżej wskazuję nowe wysokości opłat w 2021 r:

1. Wysokość składki członkowskiej w odniesieniu do osób wykonujących zawód pielęgniarki, położnej w ramach działalności gospodarczej – indywidualnej bądź grupowej praktyki zawodowej, a także innych członków samorządu zobowiązanych do opłacania składek (nie dotyczy pielęgniarki lub położnej zatrudnionej na podstawie umowy o pracę albo na podstawie stosunku służbowego, a także umowy zlecenie) w tym również pielęgniarek i położnych wykonujących zawód wyłącznie poza terytorium Rzeczypospolitej Polskiej, które nie złożyły wniosku o wykreślenie z rejestru pielęgniarek i położnych – 0,75% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w sektorze przedsiębiorstw bez wypłat nagród z zysku, ogłaszanego przez Prezesa GUS za ostatni kwartał poprzedniego roku kalendarzowego tj. **42,42 zł** miesięcznie

2. Wysokość opłaty za wpis do rejestru pielęgniarki zamierzającej wykonywać zawód w ramach działalności leczniczej - 2% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w sektorze przedsiębiorstw bez wypłaty nagród z zysku za ubiegły rok, ogłaszanego, w drodze obwieszczenia, przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego w Dzienniku Urzędowym Rzeczypospolitej Polskiej „Monitor Polski” tj. **108,21 zł**

3. Wysokość opłaty za zmianę wpisu w rejestrze – 50% wysokości opłaty, o której mowa powyżej, tj. **54,11 zł**

4. Wysokość opłaty za wpis oraz wpis zmiany danych do rejestru podmiotów prowadzących kształcenie podyplomowe – 6% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w sektorze przedsiębiorstw bez wypłaty nagród z zysku za ubiegły rok, ogłaszanego, w drodze obwieszczenia, przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego w Dzienniku Urzędowym Rzeczypospolitej Polskiej „Monitor Polski”, tj. **325,00 zł**

5. Wysokość opłaty za zaświadczenie o posiadaniu kwalifikacji zgodnych z minimalnymi wymaganiami wynikającymi z przepisów prawa Unii Europejskiej oraz że posiadany dyplom potwierdzający posiadanie formalnych kwalifikacji odpowiada dokumentom potwierdzającym formalne kwalifikacje pielęgniarki lub położnej wynikające z prawa Unii Europejskiej – 3% minimalnego wynagrodzenia za pracę ustalonego na podstawie przepisów ustawy z dnia 10 października 2002 r.

Z wyrazami szacunku

Wiceprezes NRPiP

Mariola Łodzińska

/dokument podpisany elektronicznie/

„PRACOWNICY SŁUŻBY ZDROWIA SĄ JAKBY Z URZĘDU OBRONCAMI ŻYCIA. LUDZIE UFAJĄ IM, ŻE SZANUJĄ KAŻDE ŻYCIE, TAKŻE OKALECZONE, I ZAWSZE BĘDĄ SIĘ STARALI JE LECZYĆ.”

Papież Benedykt XVI

Z OKAZJI DNIA PRACOWNIKA SŁUŻBY ZDROWIA

PRAGNIEMY PAŃSTWU ZŁOŻYĆ WYRAZY UZNANIA, SZACUNKU PRZEŁOŻONYCH ORAZ ODWAGI W POKONYWANIU TRUDNOŚCI Z OBECNĄ SYTUACJĄ,

A NA CO DZIEŃ ABY OTACZAŁA WAS WYŁĄCZNIE SERDECZNOŚĆ I ŻYCZLIWOŚĆ TYCH, KTÓRYCH SPOTYKACIE NA SWYCH ŻYCIOWYCH DROGACH.

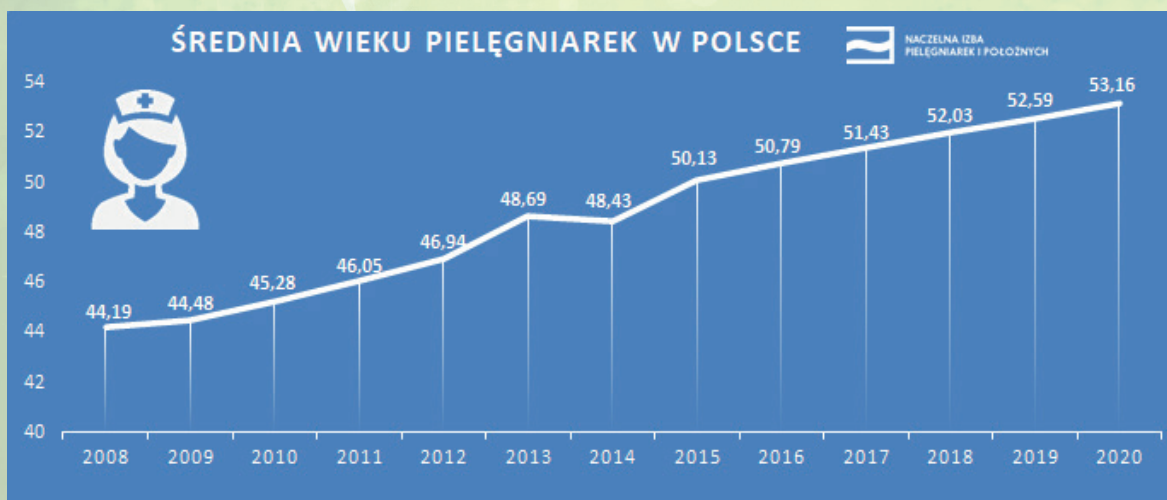
SPOŁECZNEGO ZNACZENIA I WARTOŚCI NIE DA SIĘ W ŻADEN SPOSÓB PRZECENIĆ. RATOWANIE ŻYCIA DRUGIEMU CZŁOWIEKOWI JEST HONOREM I ZOBOWIĄZANIEM, A LUDZIE KTÓRZY PODEJMUJĄ SIĘ TEJ MISJI, ZASŁUGUJĄ NA NAJWYŻSZE UZNANIE. SKŁADAMY ŻYCZENIA WSZELKIEJ POMYŚLNOŚCI

W ŻYCIU OSOBISTYM ORAZ WYTRWAŁOŚCI, CIERPLIWOŚCI W CODZIENNYCH TROSKACH

I ZABIEGACH O ZDROWIE INNYCH

ORAZ ŻYCZLIWOŚCI ZE STRONY OTACZAJĄCEGO ŚWIATA.

STRUKTURA I ŚREDNIA WIEKU PIELĘGNIAREK I POŁOŻNYCH W POLSCE



źródło: NIPiP

Położna na medal

po raz siódmy wybrano najlepsze położne w kraju



I miejsce

Agnieszka Małolepszy z Łodzi została laureatką 7 edycji ogólnopolskiego konkursu "Położna na medal". Na położną, pracującą na co dzień na bloku porodowym w łódzkim Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu im. M. Madurowicza, zgłoszały aż 1403 pacjentki, przyszłe mamy oraz ich rodziny.

Zwycięczynią konkursu, który jest organizowany nieprzerwanie od 2014 roku, została Agnieszka Małolepszy. W zawodzie pracuje od 23 lat. Ukończyła Medyczne Studium Zawodowe nr 1 w Łodzi. Pracę podjęła w Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu im. M. Madurowicza, gdzie pracuje do dnia dzisiejszego, z czego 16 lat na bloku porodowym. Tytuł magistra położnictwa otrzymała na Akademii Medycznej w Lublinie, dodatkowo kończąc specjalizację neonatologiczną we Wrocławiu. Od 7 lat w ramach indywidualnej praktyki położnej spełnia się jako położna środowisko-rodzinna prowadząc edukację przedporodową, odbywając wizyty patronażowe i udzielając porad laktacyjnych

"Nie ukrywam, że zwycięstwo w plebiscycie to dla mnie ogromne zaskoczenie. Traktuję je jako wyraz zaufania ze strony moich pacjentek i ich rodzin. Kiedy mówię, że jestem położną, widzę u ludzi uśmiech, pozytywne nastawienie i szacunek. To my położne widzimy nowonarodzone dzieci po raz pierwszy i oddajemy je w ramiona mam. W imieniu swoim, ale także wszystkich moich koleżanek, dziękuję za każdą nominację i każdy głos oddany w konkursie. Wsparcie w tak trudnym dla nas czasie, w czasie kryzysu zdrowotnego, jakiego nikt z nas nie pamięta, jest dla nas bezcenne" – powiedziała Agnieszka Małolepszy.

II miejsce

Drugie miejsce w konkursie, z liczbą 1384 głosów, zajęła położna Joanna Kucharska z Krosna (woj. podkarpackie). W zawodzie od 32 lat. Od początku swojej kariery zawodowej pracuje w Wojewódzkim Szpitalu Podkarpackim w Krośnie na stanowisku położnej w systemie rotacyjnym. Od 2009 roku pracuje również jako położna rodzinna w NZOZ Vita w Miejscu Piastowym. Absolwentka Medycznego Studium Zawodowego w Korczynie koło Krosna. Ukończyła wiele kursów kwalifikacyjnych i specjalistycznych. Uzyskała tytuł specjalistki w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologicznego.



III miejsce

Trzecie miejsce z 1242 głosami przypadło Katarzynie Janik z Opolu (woj. opolskie), która zawód położnej wykonuje od 13 lat. Absolwentka Państwowej Medycznej Wyższej Szkoły Zawodowej oraz Wyższej Szkoły Zarządzania i Administracji. Na co dzień pracuje w Klinicznym Centrum Ginekologii Położnictwa i Neonatologii w Opolu. Pracę zaczynała na oddziale patologii ciąży, gdzie po 2 latach przeszła na salę porodową. Dodatkowo prowadzi zajęcia w szkole rodzenia, jak również zajęcia praktyczne dla studentek położnictwa. W 2019 roku, po ukończeniu specjalizacji Pielęgniarstwa rodzinnego dla położnych, rozpoczęła pracę w środowisku. W ubiegłym roku rozpoczęła studia położnicze drugiego stopnia na Uniwersytecie Opolskim. Prywatnie żona i mama siedmioletniej Milenki.

strach jest on zazwyczaj skierowany na konkretny przedmiot lub sytuację, w przypadku lęku często nie potrafimy określić co jest jego przyczyną⁴. Pod wpływem stresu wydzielają się hormony noradrenalina i kortyzol, krew napływa do mięśni, przy-



gotowując nas do pracy na wysokich obrotach. Lęk odwrotnie zamiast mobilizować i dodawać nam sił odbiera je. Na reakcję strachu składają się z cztery podstawowe elementy: składnik poznawczy, związany z różnego rodzaju oczekiwaniami i przekonaniem w odpowiedzi na konkretne zagrożenie; składnik somatyczny, który jest związany z reakcją fizjologiczną naszego organizmu, który przygotowuje się na spotkanie z sytuacją zagrażającą; składnik emocjonalny, który w swym składzie ma różnorodne uczucia dużej obawy, przerażenia czy napad paniki i na końcu składnik behawioralny, który ma w swoim składzie ma podstawowe reakcje w odpowiedzi na sytuację zagrażającą: ucieczkę, walkę czy zapadnięcie w letargiczny bezruch. Najczęściej wyróżnia się cztery rodzaje strachu:

- Strach biologiczny o którym mówimy wtedy, gdy istnieje zagrożenie zdrowia lub życia, im groźniejsze skutki zdarzenia, tym większe nasilenie strachu.
- Strach społeczny występuje wtedy, kiedy mamy obawy przed kontaktem z innymi ludźmi, obawa przed wyjściem z domu, przed wystąpieniami publicznymi, przed poznawaniem no-

wych ludzi.

- Strach moralny powoduje obniżoną samoocenę, wyrzuty sumienia i stawianie sobie wygórowanych wymagań.
- Strach dezintegracyjny jest następstwem zachwiania równowagi między jednostką a środowiskiem.

Strach może objawiać się na różne sposoby, następują zmiany w zachowaniu czy fizjologii: przyspieszenie tętna i oddechu, pocenie, uderzenia gorąca, zmiany w układzie trawiennym, suchość w ustach, drżenie rąk, nadwrażliwość zmysłów, bladeść powłok skórnych. Objawom fizycznym mogą towarzyszyć zmiany psychiczne: utrata koncentracji, natrętne myśli, chwiejność nastrojów, budowanie złych skojarzeń. Negatywne emocje mogą być szkodliwe i siał spustoszenie w psychice, destrukcyjnie wpływają na samopoczucie, co z kolei przekłada się na nasze zdrowie a właściwie problemy ze zdrowiem.

Strach i lęk mogą przebiegać pod postacią bardzo uciążliwych zaburzeń emocjonalnych, w przeszłości nazywano je ogólnie zaburzeniami nerwicowymi, czy zespołem uogólnionego lęku (dziś już właściwie nie używamy tych terminów w oficjalnych podręcznikach diagnostycznych). Część objawów przeżywania lęku i strachu nie jest trafnie rozpoznawana i tłumaczy się je w inny sposób. Dość łatwo rozpoznać takie objawy, jak wzmożone napięcie mięśniowe, przyspieszone tętno, pocenie czy uderzenia gorąca, niepokój, nerwowość. Ale już uczucie zmęczenia bez powodu, wyczerpanie, chwiejność nastrojów, rzadko jest rozpoznawane jako objawy życia z lękiem również przez tych, którzy go zaznają. Strach może być mobilizujący jedna, gdy zaczyna paraliżować nasze życie codzienne i spędza sen z powiek, przestaje już wtedy pełnić swoją funkcję. Strach i lęk o zdrowie może przeobrazić się w hipochondrię. Zaburzenie to prowadzi do powstania specyficznych, lękowych przekonań i twierdzeń na temat objawów, i chorób. Osoba cierpiąca na hipochondrię, nieustannie szuka potwierdzenia swojej choroby zarówno wśród lekarzy jak i członków swojej rodziny. Innym zaburzeniem lękowym jest kancerofobia to lęk przed zachorowaniem na raka. Kancerofobia Zwykle pojawia się u osób wrażliwych, ze skłonnością do lękowego reagowania w sytuacjach stresogennych. Nieleczona kancerofobia może doprowadzić do silnych zaburzeń emocjonalnych, a tym samym do utrwalenia przekonania w rzeczywistości, organiczne istnienie choroby.

GODZINY NADLICZBOWE W PODMIOTACH LECZNICZYCH

Przeciętny czas pracy w podmiotach leczniczych

Zasadnicze normy czasu pracy obowiązujące pracowników podmiotów leczniczych wynoszą na dobę 7 godzin i 35 min oraz 37 godz. 55 min. na tydzień (art. 93 ust. 1 ustawy o działalności leczniczej)

Jest to średnia, której nie można przekraczać w okresie rozliczeniowym wynoszącym 3 m-ce (art. 93 ust. 3 ustawy o działalności leczniczej).

Diżurność medyczna a regulacje k.p. dotyczące godzin nadliczbowych

Pracą w godzinach nadliczbowych nie jest praca w ramach dyżuru medycznego w rozumieniu art. 95 ustawy o działalności leczniczej. Nie stosuje się do niej limitu godziny pracy w godzinach nadliczbowych przewidzianego przez art. 151 § 3 k.p. (150 h w roku kalendarzowym). Praca na dyżurze medycznym jest jednak wynagradzana na zasadach wynikających z przepisów o wynagrodzenie za pracę w godzinach nadliczbowych (art. 95 ust. 4 ustawy o działalności leczniczej). W przypadku dyżuru

wypadającego w dniu wolnym od pracy, wynikającym z rozkładu czasu pracy nie przysługuje w zamian inny dzień wolny od pracy. art. 95 ust. 4 ustawy o działalności leczniczej).

Godziny nadliczbowe w ustawie o działalności leczniczej

Ustawa o działalności leczniczej nie reguluje wprost limitu czasu pracy w godzinach nadliczbowych. Może to wynikać jedynie pośrednio z wyrażonej w art. 96 ust. 1 ustawy o działalności leczniczej maksymalnej normy czasu pracy w wymiarze 48 godzin tygodniowo, obejmujących dyżur medyczny, jaki może być wykonywany przez pielęgniarkę bez wymogu podpisywania umowy w przedmiocie świadczenia dyżurów medycznych (tzw. klauzuli opt-out).

Tygodniowy czas pracy z godzinami nadliczbowymi

W związku z tym, mając na względzie w art. 131 § 1 k.p., tygodniowy czas pracy pielęgniarki w podmiocie leczniczym łącznie z godzinami nadliczbowymi nie może przekraczać przeciętnie 48 godzin w obowiązującym okresie rozliczeniowym. Jest to norma średnia, przeciętna, a więc w danym tygodniu danego okresu rozliczeniowego może być godzin pracy więcej a w kolej-

nym tego samego okresu rozliczeniowego mniej, tak aby utrzymać wskazany przeciętny limit.

Tygodniowy 48-godzinny limit jest normą przeciętną i tym samym pracownik może przepracować w ramach tego samego okresu rozliczeniowego więcej godzin nadliczbowych w danym tygodniu, a w kolejnych – mniej lub wcale.

Dzienny limit godzin nadliczbowych

Jeśli zaś chodzi o dzienny maksymalny limit godzin nadliczbowych wynika on jeszcze z innego uprawnienia pracowniczego – czasu obowiązkowego odpoczynku dobowego. W myśl art. 97 ust. 1 ustawy o działalności leczniczej pracownikowi jest należne w każdej dobie co najmniej 11 godzin nieprzerwanego odpoczynku.

Roczny limit godzin nadliczbowych

Zgodnie z art. 151 § 3 k.p. liczba godzin nadliczbowych przepracowanych w związku ze szczególnymi potrzebami pracodawcy nie może przekroczyć 150 godzin w roku kalendarzowym.

Jednakże zgodnie z art. 151 § 4 k.p., dopuszczono ustalenie innej liczby godzin nadliczbowych w roku kalendarzowym niż określone powyżej 150 godzin rocznie.

Taka regulacja powinna być ujęta w układzie zbiorowym pracy (porozumienie pomiędzy pracodawcą a funkcjonującymi w jego zakładzie pracy związkami zawodowymi), a jeśli u danego pracodawcy on nie obowiązuje to – w regulaminie pracy (obowiązkowy w przypadku zatrudnienia powyżej 50 pracowników). Jeśli ten ostatni nie jest wymagany – to w umowie o pracę. Brak regulacji wyższej normy godzin nadliczbowych w tych aktach, wyklucza zastosowanie wyższej normy godzin nadliczbowych, z zastrzeżeniem zarządzeń pracodawcy na czas epidemii lub stanu epidemicznego, o którym mowa powyżej. Jeśli obowiązuje regu-

lamin pracy lub układ zbiorowy pracy to w umowie o pracę nie mogą być uwzględnione inne limity godzin nadliczbowych niż ujęte w regulaminie pracy lub układzie zbiorowym pracy.

Podwyższenie rocznego limitu godzin pracy nadliczbowych ponad 150 godzin, doznaje ograniczeń. Musi uwzględniać maksymalny tygodniowy wymiar czasu pracy (art. 131 § 1 k.p. – przeciętnie 48 godzin pracy wraz z pracą w godzinach nadliczbowych w tygodniu).

Regulacje epizodyczne na czas epidemii i stanu zagrożenia epidemicznego

Jednakże zgodnie z art. 15x ust. 1 pkt. 2 ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych (dalej: ustawy COVID-19) w czasie trwania epidemii i zagrożenia epidemicznego pracodawca może polecić pracownikowi świadczenie pracy w godzinach nadliczbowych w zakresie i wymiarze niezbędnym dla zapewnienia ciągłości funkcjonowania przedsiębiorstwa.

Ponadto w myśl art. 15x ust. 1 pkt. 3 ustawy COVID-19, w tym czasie pracodawca **może zobowiązać pracownika do pozostawania poza normalnymi godzinami pracy w gotowości do wykonywania pracy** w zakładzie pracy lub w innym miejscu wyznaczonym przez pracodawcę. Ustawodawca przewidział, że art. 151 § 2 zd. 2 k.p. w tym wypadku się nie stosuje. Tym samym, czas pozostawania pracownika na żądanie pracodawcy w miejscu udzielenia świadczeń zdrowotnych poza normalnymi godzinami pracy nie jest ograniczony przez limity czasowe odpoczynku dobowego i tygodniowego.

Zgodnie z art. 15x ust. 2 pkt. 1 lit. a ustawy COVID-19 w zw. z art. 3 ust. 2 ppkt. g) ustawy o zarządzeniu kryzysowym powyżej przedstawione regulacje stosuje się do jednostek systemu ochrony zdrowia.

PORAŻENIE PIORUNEM

Piorun to wyładowanie elektryczne. W momencie uderzenia napięcie osiąga 10-30 mln V oraz natężenie 2-300 tys. A. Czas jego trwania nie przekracza 1 ms. Uderzenie to ultrakrótkotrwałe opłygnięcie prądu stałego o bardzo wysokim napięciu i natężeniu po powierzchni ciała ofiary. Ponieważ skóra jest dobrym izolatorem, większość energii pioruna przebiega na zewnątrz ciała. Zasadniczą część pioruna ma wielkość 2-3 cm i może wytwarzać temperaturę 8-50 tysięcy stopni Celsjusza - czterokrotnie wyższą od notowanej na powierzchni słońca. Zjawisko jest wywołane falami wstrząsowymi powstającymi wskutek wybuchowo rozprzestrzeniających się warstw zjonizowanego i gorącego powietrza. Nie jest prawdą, że piorun nie uderza w to samo miejsce dwa razy- udowodniły to wypadki na Giewoncie.

Pioruny - prawdopodobnie z wyjątkiem powodzi powodują najczęściej śmiertelnych obrażeń ze wszystkich zjawisk pogodowych. W Polsce rocznie z powodu porażenia piorunem ginie od kilkunastu do kilkudziesięciu osób. Cechą charakterystyczną jest sezonowość - występują głównie od maja do września w czasie popołudnia i wczesnego wieczoru.

Burze w górach występują częściej niż na nizinach, a ukształtowanie terenu górskiego sprawia, że jeżeli burza zastanie turystów w miejscu znacznie wystającym ponad otoczenie (np. na szczytach) to prawdopodobieństwo porażenia będzie znacznie większe.



Do porażenia dochodzi również na dużych zbiornikach wodnych oraz rozległych, otwartych przestrzeniach z wysokimi drzewami lub budynkami.

Istnieją trzy czynniki mogące wywołać wyładowania w danym miejscu:

- względna wysokość obiektu
- jego odizolowanie od innych obiektów
- szpiczaste zakończenie szczytu obiektu (ten czynnik nie ma znaczenia w przypadku człowieka).

Mechanizmy powstawania urazów w następstwie uderzenia pioruna:

Uderzenie bezpośrednie (piorun trafia bezpośrednio w ofiarę) - jest rzadkie, ale przeważnie śmiertelne. Prąd rażeniowy pioruna wnika zwykle przez głowę i po przepłynięciu przez ciało rozprasza się w ziemi.

Porażenie kontaktowe występuje wtedy, jeśli piorun uderza



w przedmiot lub konstrukcję dotykana przez ofiarę (łańcuch, mokra lina).

Uderzenie „odpryskowe” piorun trafia osobę lub przedmiot w sąsiedztwie, ale część energii przechodzi na ofiarę.

Uderzenie uziemiennowe – po uziemieniu ładunek rozprzeszczenia się wokół miejsca trafienia, jeżeli dwie części ciała są w różnej odległości od epicentrum (np. dwie nogi) to pomiędzy nimi może pojawić się napięcie krokowe-różnica potencjałów wywołująca przepływ prądu i porażenie „od podłoża”

Uraz tępy może wystąpić, gdy ofiara jest wyrzucona przez silną eksplozję (spowodowaną gwałtownym rozgrzaniem powietrza i jego natychmiastowym oziębieniem).

W przypadku porażenia piorunem ciało poszkodowanego zostaje poddane przez krótki czas działaniu prądu stałego o ogromnym napięciu. Efekt, jaki wywiera on na serce, to nic innego jak defibrylacja – dochodzi do jednoczesowej depolaryzacji włókien mięśniowych, czego następstwem jest asystolia. Czynność serca może powrócić samoistnie w ciągu kilku minut dzięki automatyzmowi. Ponieważ porażony jednocześnie ośrodek oddechowy znajdujący się w rdzeniu przedłużonym wymaga znacznie dłuższego czasu do powrotu swojej czynności aniżeli mięsień sercowy, ofiara pioruna nie może oddychać samoistnie, co szybko doprowadza do ponownego zatrzymania krążenia w mechanizmie niedotlenienia.

Rażenie piorunem prowadzi przede wszystkim do obrażeń układu nerwowego – zarówno mózgu, jak i układu autonomicznego oraz nerwów obwodowych. Następstwem może być utrata przytomności, splątanie, zaburzenia orientacji, niepamięć, uszkodzenie czynności zrenic (układ autonomiczny), krzepnięcie substancji mózgowej, krwiaki podtwardówkowe, zewnątrzoponowe i śródkomorowe, złamania kości czaszki, drgawki, porażenia przemijające lub trwałe. (prawie 60% poszkodowanych cierpi na porażenia kończyn dolnych, 30% na porażenia kończyn górnych spowodowane skurczem naczyń krwionośnych, ustępujące samoistnie po kilku godzinach).

Do następstw porażenia piorunem zaliczane są uszkodzenia okulistyczne w formie zaciemy i uszkodzeń mechanicznych gałki ocznej, utraty reakcji na światło, zespołu Hornera.

Ogromna energia która przechodzi przez ciało może spowodować uszkodzenia narządu słuchu – szumy i dzwonięcie w uszach, utratę słuchu, rozerwanie błony bębenkowej.

Często dochodzi do urazów mechanicznych od fali uderzeniowej, oraz złamań kości wywołanych gwałtownym skurczem mięśni.

Pomimo bardzo wysokiej temperatury spowodowanej przepływem prądu elektrycznego oparzenia występują tylko u około 1/3 rażonych dzięki bardzo krótkiemu czasowi jej działania i „spływaniu” prądu po mokrej powierzchni ciała. U porażonych najdotkliwsze oparzenia pojawiają się w miejscach, w których skóra styka się z metalowymi przedmiotami – łańcuszkami, zegarkami itp. Pozostają potem blizny w tym kształcie. Oparzenia

mogą być również spowodowane zapaleniem się ubrania po trafieniu piorunem.

W rzadkich przypadkach na skórze osób rażonych piorunem pojawiają się charakterystyczne wzory tzw. figury Lichtenberga (od nazwiska Georgia Christoha Lichtenberga, który opisał je jako pierwszy). Rany powstałe na skórze podobne są do rozgałęzionych drzew. Powstają w czasie przepływu prądu przy wysokim napięciu Mają kolor brunatny lub czerwony i są efektem uszkodzenia znajdujących się pod skórą naczyń włosowatych. Niekiedy są niewielkie, przybierając delikatny wzór, jednak mogą również pokrywać większość części ciała. Mogą być widoczne przez kilka dni lub nawet tygodni.

Jeśli burza zaskoczy nas poza domem

Burze są szczególnie niebezpieczne dla turystów w górach oraz nad wodą, dlatego wycieczki należy planować uwzględniając prognozę pogody. Jeśli burza zaskoczy nas poza domem

Należy jak najszybciej znaleźć bezpieczne schronienie unikając przebywania pod pojedynczymi drzewami, ponieważ w takie drzewo najczęściej uderza piorun. Nie należy dotykać ani opierać się o pień drzewa. Podczas przepływu prądu piorunowego w pniu drzewa, istnieje możliwość przeskoku iskrowego z pnia do osoby stojącej pod drzewem. W lesie należy unikać obszarów rzadko zalesionych i polan. Lepszą ochronę daje niski i gęsty drzewostan.

Człowiek na otwartej przestrzeni, który trzyma np. parasol lub kijki trekkingowe, jest bardziej narażony na porażenie niż osoba, która kucnęła.

Jeśli burza zastała nas na otwartej przestrzeni, jeśli to możliwe należy znaleźć obniżenie terenu (starajmy się nie być najwyższym punktem) i kucnąć (nie siadać i nie kłaść się) ze złączonymi i podciągniętymi pod siebie nogami i dotykając podłoża jak najmniejszą powierzchnią - można usiąść np. na plecaku. Nogi powinny być złączone, ponieważ w przypadku uderzenia pioruna, na skutek powstania różnicy napięć (tzw. napięcia krokowego) może dojść do przepływu prądu między stopami. Nie wolno przyjmować pozycji leżącej na ziemi!

Jeśli przebywamy w wodzie lub znajdujemy się na łodzi należy wyjść na brzeg i oddalić się od wody, gdyż jest ona doskonałym przewodnikiem elektrycznym.

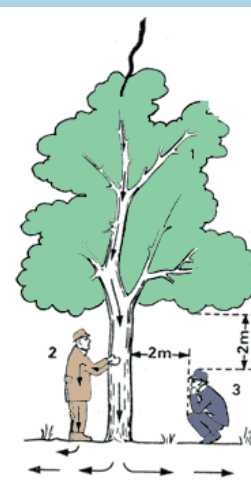
Jeżeli czujemy ładunki elektryczne w powietrzu a włosy „stają nam dęba”, należy natychmiast przykucnąć.

Osoby przebywające w grupie na otwartej przestrzeni powinny się rozproszyć na odległość kilkudziesięciu metrów, aby w przypadku uderzenia pioruna część grupy mogła udzielić pomocy porażonym.

Najbezpieczniej przeczekać burzę w zabudowanym pomieszczeniu. Jednym z bezpieczniejszych miejsc poza domem, na przeczekanie burzy jest wnętrze samochodu, którego karoseria spełnia rolę tzw. klatki Faradaya - impuls elektryczny nie przechodzi do środka a prąd spływa po karoserii do ziemi.

Niektórzy uważają, że telefon komórkowy „ściąga” pioruny. Najnowsze badania tego nie potwierdzają. Po prostu coraz więcej osób ma telefony komórkowe i coraz częściej przez nie rozmawia również na wolnym powietrzu. Nie jest również prawdą, że dotykając ofiary pioruna można samemu zostać porażonym - szybka reakcja i pomoc może uratować życie.

W czasie burzy należy stosować regułę 30-30 - jesteś w niebezpieczeństwie, jeżeli od błysku do grzmotu upływa mniej niż 30 sekund, jesteś bezpieczny dopiero po 30 minutach od ostatniego błysku lub grzmotu.



Podziękowanie

W związku z zakończeniem pracy w Ośrodku szkoleniowym Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie pragnę serdecznie podziękowanie wszystkim osobom, z którymi miałam przyjemność współpracować w ciągu tych niemalże dziesięciu lat.

Przede wszystkim moim Koleżankom i Kolegom z biura OIPiP za wspaniałą atmosferę pracy, życzliwość i wsparcie, dzięki którym to były naprawdę dobre lata.

W trakcie tej dekady miałam również okazję i przyjemność poznać wiele wspaniałych, mądrych i życzliwych ludzi współpracujących z Ośrodkiem szkoleniowym przy realizacji szkoleń.

Jestem ogromnie wdzięczna tym osobom, że zechciały poświęcić swój czas i podzielić się z innymi swoją wiedzą oraz zdolnościami organizacyjnymi, pełniąc funkcje kierowników szkoleń, wykładowców i opiekunów zajęć stażowych.

Myślę, że razem udało nam się pomóc podnieść kwalifikacje sporej liczbie pielęgniarek i położnych.

Dziękuję również Paniom Przewodniczącym ORPiP – Pani Halinie Synakiewicz, która w 2011 roku uwierzyła, że potrafię kierować pracą Ośrodka szkoleniowego oraz obecnej Pani Przewodniczącej Barbarze Płaza, która prawdopodobnie uznała, że za dużo nie sknociłam przez te lata i pozwoliła mi kontynuować pracę, aż do „zasłużonej emerytury”.

Dzięki tym wszystkim ludziom były to, jak powiedziałaby moja wnuczka „spoko” lata, a ja powiem, że były to lata, które sprawiły, że będę z ogromną przyjemnością wspominać swoją pracę zawodową.

I za to właśnie Wszystkim serdeczne dziękuję.
Życząc Wszystkim Państwu wszelkiej pomyślności
pozostaję z szacunkiem

Grażyna Syguda
były kierownik Ośrodka szkoleniowego
OIPiP w Częstochowie

CZY WIESZ SKĄD WZIAŁ SIĘ DZIEŃ KOBIET?

Każdego roku w dniu 8 marca obchodzimy Dzień Kobiet. Wbrew niektórym obiegowym opiniom nie jest to wymysł i relikwety ideologii PRL. Niestety przy tej okazji część społeczeństwa przy zachowaniu jak najlepszych intencji wciąż pogłębia liczne stereotypy na temat kobiet.

W kulturze europejskiej Międzynarodowy Dzień Kobiet obchodzony jest 8 marca, ale na przykład w Tunezji - dzień ten obchodzony jest 13 sierpnia. Dla przykładu - 8 maja 1965 roku dekretem Prezydium ZSRR Międzynarodowy Dzień Kobiet ustanowiono dniem wolnym od pracy „w celu upamiętnienia (...) wkładu kobiet w umacnianie przyjaźni między narodami i walkę o pokój”.

Przekazy mówią, że początki Dnia Kobiet sięgają starożytnego Rzymu. Dzień Kobiet był wówczas oddaniem czci bogini Junony, która była opiekunką życia kobiet. Kobiety modliły się o szczęście w życiu małżeńskim, a mężowie w tym dniu obdarowywali swoje żony prezentami. Są przekazy mówiące, że oddawanie czci kobietom związane jest z rzymskimi obchodami Matronaliów, święta macierzyństwa, płodności i pierwiastka żeńskiego w naturze. Wtedy też kobiety były traktowane w sposób wyjątkowy, dawano im prezenty i spełniano ich życzenia.

Z założenia Międzynarodowy Dzień Kobiet jest uczczeniem pamięci sufrażystek walczących o równouprawnienie kobiet, równe traktowanie w pracy i taką samą wypłatę za jednakowo wykonaną pracę.



Początki Międzynarodowego Dnia Kobiet wywodzą się z ruchów robotniczych w Ameryce Północnej i Europie. Za początek tego święta uznaje się rok 1857, kiedy to pracujące w fabryce bawełny, kobiety zorganizowały strajk, domagając się krótszego dnia pracy oraz takiego samego wynagrodzenia, jakie otrzymywali mężczyźni. Pierwsze obchody Narodowego Dnia Kobiet odbyły się 28 lutego 1909 r. w Stanach Zjednoczonych. Zapoczątkowane zostały one przez Socjalistyczną Partię Ameryki. W 1910 roku Międzynarodówka Socjalistyczna w Kopenhadze ustanowiła obchodzony na całym świecie Dzień Kobiet, który służyć miał krzewieniu idei praw kobiet oraz budowaniu społecznego wsparcia dla powszechnych praw wyborczych dla kobiet. 19 marca 1911 roku po raz pierwszy Międzynarodowy Dzień Kobiet obchodzono w Austrii, Danii, Niemczech i Szwajcarii. Domagano się prawa kobiet do głosowania i obejmowania stanowisk publicznych, praw kobiet do pracy i szkoleń zawodowych oraz zaprzestania dyskryminacji w miejscu pracy.



W Polsce święto Dnia Kobiet zaczęto zauważać i obchodzić dopiero po drugiej wojnie światowej. Jednak już nie 19 marca, a 8 marca. Data ta pochodzi podobno od strajku kobiet w Rosji, w 1913 roku, a później w 1917, które strajkowały mimo zakazu władz. Data ta jest również utożsamiana z walką angielskich sufrażystek o prawa polityczne.

Podpisana w 1945 roku Karta Narodów Zjednoczonych była pierwszym międzynarodowym dokumentem potwierdzającym zasadę równości kobiet i mężczyzn. W ciągu wielu dziesięcioleci ONZ brała udział w opracowywaniu międzynarodowych strategii, standardów, programów i określaniu celów promujących podwyższenie statusu kobiet.

Prawdziwymi „latami świetności” Dnia Kobiet w Polsce był faktycznie okres PRL-u. W zakładach pracy czy szkołach był obchodzony obowiązkowo. Była to „okazja” do uzupełniania braków w zaopatrzeniu, dlatego wręczano paniom takie dobra materialne jak rajstopy, ręcznik, ścierka, mydło, kawa.

Niestety Międzynarodowy Dzień Kobiet był powodem stosowania przemocy w Teheranie. 4 marca 2007 roku irańska policja pobiła sto osób planujących zgromadzenie. Policja zaarrestowała wiele kobiet. Niektóre z nich relacjonowały kilka dni później, że były zamknięte w odosobnieniu i przesłuchiwane.

„Odwieczne” pytanie, co wręczyć kobiecie tego dnia?

Najlepsze są gesty, które nie wywołują poczucia sztuczności, chwilowego zainteresowania taką okazją, nie są organizowaniem wydarzeń wbrew potencjalnym oczekiwaniom kobiet. Chodzi o to by nie wywoływać poczucia śmieszności, pozorności i wbrew pozorom - nie najlepszej atmosfery. Jeżeli chcemy w jakiś sposób podziękować kobietom za pracę, służbę warto jest robić to w mniejszym gronie, rozmawiając naturalnie przy kawie i ciastku. Kulturowo przyjęte jest, że mężczyźni wręczają tego dnia znajomym kobietom - matkom, żonom, partnerkom, koleżankom kwiaty i drobne podarunki w postaci słodyczy. Goździki nadal są niezwykle popularnym kwiatem. Obok niego królują tulipany i czerwone róże.



CHOROBY CYWILIZACYJNE XXI WIEKU

Opracowała: Karolina Banasik

Choroby cywilizacyjne są definiowane jako globalnie występujące, powszechne choroby, do których wystąpienia lub rozprzestrzenienia przyczynił się postęp współczesnej cywilizacji. Z tego też powodu zamiennie używa się nazwy „choroby XXI wieku”. Definicja ta odnosi się jednak do określonego czasu i miejsca. Choroba raz zakwalifikowana jako cywilizacyjna pozostaje nią jedynie do czasu, kiedy ludzkość nie upora się z owym problemem, a zachorowalność i śmiertelność z jej powodu nie zmniejszy się i nie straci wymiaru globalnego.

Do chorób cywilizacyjnych można zaliczyć:

1. Choroby sercowo – naczyniowe:
 - a) Nadciśnienie tętnicze
 - b) Stabilna choroba wieńcowa
 - c) Zawał serca
 - d) Miażdżycza
2. Choroby układu oddechowego:
 - a) POChP - Przewlekła obturacyjna choroba płuc
3. Otyłość
4. Cukrzyca
5. Nowotwory
6. Osteoporoza
7. Choroby przewodu pokarmowego:
 - a) Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy
 - b) Choroba refluksowa przełyku
 - c) Żylaki odbytu
 - d) Biegunka
 - e) Zaparcia
8. Choroby alergiczne
9. Problemy psychologiczne, dewiacje społeczne:
 - a) Pracoholizm, alkoholizm, narkomania, uzależnienie od Internetu
 - b) Anoreksja, bulimia
 - c) Depresja i inne choroby afektywne
 - d) Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, natręctwa
 - e) Wypalenie zawodowe
10. Choroby zakaźne
 - a) AIDS
 - b) Gruźlica

Nadwaga i otyłość

To nie tylko problem kosmetyczny lecz poważna choroba. Przyczyną otyłości mogą być geny, zaburzenia metaboliczne, hormonalne lub niewłaściwa dieta. Jeżeli kilogramów nagle zaczyna przybywać należy skonsultować to z lekarzem, zrobić odpowiednie badania, odnaleźć przyczynę nadwagi lub otyłości. Często niezbędna jest też porada dietetyka.

Cukrzyca

Coraz więcej osób w Polsce i w Europie zapada na cukrzyce

typu II. To podstępna choroba. Często na początku objawy nie występują w ogóle albo nie są charakterystyczne. To co powinno być niepokojące to: wzmożone pragnienie, apatia, nerwowość, senność, ogólne osłabienie organizmu, wolniejsze gojenie się ran, podatność na infekcje itd. Wahania poziomu glukozy są bardzo niebezpieczne. Nieleczona cukrzyca niesie ze sobą wiele poważnych powikłań mogących doprowadzić do uszkodzenia pracy nerek, naczyń krwionośnych, serca, oczu.

Miażdżycza

Jest jedną z najpopularniejszych chorób układu krążenia. Podobnie jak cukrzyca początkowo nie daje wyraźnych objawów. Często wykrywana jest podczas rutynowych badań. Wbrew powszechnej opinii miażdżycza może dotknąć osób w każdym wieku, w szczególności, jeżeli prowadzimy niezdrowy tryb życia.

Nadciśnienie tętnicze

To choroba układu krążenia polegająca na stałym lub okresowym podwyższeniu ciśnienia tętniczego krwi powyżej wartości prawidłowych. Również początkowo objawy nie występują aczkolwiek niektórzy odczuwają bóle głowy (w szczególności w okolicy potylicy), szybsze męczenie się, potliwość, kołatanie serca. Do przyczyn nadciśnienia można zaliczyć uwarunkowanie genetyczne. Jeżeli ktoś z rodziny chorował, jest duże prawdopodobieństwo, że wystąpi też u nas. Jednakże nie jest to reguła. Na większość przypadków nadciśnienia wpływają złe nawyki żywieniowe i niewłaściwy styl życia. Nadciśnienie może być też wtórne, czyli jest spowodowane inną chorobą np. nerek.

Choroby przewodu pokarmowego

Do najczęstszych chorób układu pokarmowego, których powodem jest nieodpowiedni styl życia i sposób odżywiania się to: wrzody żołądka, dwunastnicy, choroba refluksowa, żylaki odbytu, biegunki i zaparcia. Nowotwory Jest wiele czynników sprzyjających rozwojowi nowotworów. Niektórych z nich nie jesteśmy w stanie wyeliminować np. czynniki genetyczne, warunki środowiskowe. Jednakże możemy wzmocnić organizm odpowiednią dietą np. bogatą w antyoksydanty chroniące przed nowotworami i spowalniające proces starzenia się organizmu. Ponadto należy bezwzględnie zaprzestać palenia papierosów. Dym tytoniowy zawiera wiele substancji o udowodnionym działaniu nowotworogennym. Powoduje nie tylko raka płuc, ale także krtani, jamy ustnej, przełyku, żołądka, pęcherza moczowego, nerek. Dużo substancji rakotwórczych znajduje się również w zanieczyszczonym środowisku, w którym żyjemy.

Alergie

To kolejna z chorób cywilizacyjnych, charakteryzująca się nadmierną aktywnością układu odpornościowego. Środowisko wokół nas jest coraz bardziej zanieczyszczone, a nasze domy i mieszka-

nia coraz bardziej sterylne. Nasz układ odpornościowy nie ma możliwości przejścia właściwego treningu, więc jest „przewrażliwiony” i niepotrzebnie reaguje na substancje, które wcale nie szkodzą, wywołując alergię. Alergie mogą przybierać różne formy. Do najczęstszych można zaliczyć: katar, kichanie, łzawienie oczu, wysypki, pokrzywki, swędzenie skóry, alergię pokarmową

Choroby psychiczne

Przyczyn chorób psychicznych może być wiele. Mogą to być czynniki genetyczne, biologiczne, psychologiczne i środowiskowe. Żyjemy w środowisku, w którym dominuje stres, rośnie tempo życia, ciągle napięcie nerwowe, presja społeczna, występują zaburzenia relacji międzyludzkich. Choroby psychiczne i zaburzenia psychiczne, występują coraz częściej u młodych osób. Co roku odnotowuje się coraz więcej zachorowań na depresję, nerwicę, zaburzenia lękowe i inne. Choroby cywilizacyjne mogą wystąpić u każdego z nas. Coraz częściej dotyczą także dzieci. Powaga tych chorób tkwi w tym, że ich przyczyny tworzą wzajemnie napędzające się powikłania. Większość chorób wywołuje następną. Dlatego tak ważne jest prowadzenie zdrowego i aktywnego trybu życia oraz profilaktyka – wykonywanie badań oraz nielekceważenie pierwszych objawów. Nie dajmy się chorobom cywilizacyjnym. Podejmujmy mądre decyzje, eliminujmy złe nawyki i walczmy ze słabościami.

Główna przyczyna zgonów

Choroby cywilizacyjne to nie tylko powszechnie występujące schorzenia. To także przyczyny ponad 80% wszystkich zgonów - można wybrać tylko kilka powyższych chorób, których roczne „ofiary” stanowią ponad połowę ogólnej liczby zgonów. Choroby XXI wieku są odpowiedzialne za większość kosztów społecznych, pogorszenie jakości życia oraz skrócenie jego długości.

Statystyki dotyczące zachorowalności i umieralności spowodowanej przez choroby cywilizacyjne nie kłamią! W Polsce za wcześnie chorujemy i umieramy z powodu: zawałów mięśnia sercowego, wylewów krwi do mózgu, nowotworów: u mężczyzn rak płuc, u kobiet: rak szyjki macicy. Za dużo palimy i pijemy napojów alkoholowych. Prowadzimy siedzący tryb życia. Nie zwracamy uwagi na sposób odżywiania.

Mechanizmu ich pojawienia się należy szukać w warunkach życia jakie narzucają wysoko rozwinięte cywilizacje i stylu życia jaki wymuszają ich zdobycze oraz tempo postępu. Do głównych bezpośrednich przyczyn występowania chorób XXI wieku można zaliczyć nieprawidłowe żywienie, małą aktywność fizyczną oraz palenie papierosów. Pośrednie przyczyny chorób cywilizacyjnych to postępujące uprzemysłowienie, urbanizacja, wzrost napięcia nerwowego i sytuacji stresowych, skażenie środowiska i hałas oraz promieniowanie (głównie jonizujące).

Łatwo umiejscowić w przedstawionym środowisku przeciętnego współczesnego człowieka i wyobrazić sobie jego styl życia: w ciągu dnia siedzący tryb pracy w stresującym otoczeniu, jedzenie na szybko bez zastanowienia, w towarzystwie papierosa, a wieczorem alkohol. Taki przeciętny Polak może umrzeć we względnie młodym wieku (jak na dzisiejsze czasy) z powodu zawału, wylewu albo nowotworu płuc.

Błędne koło chorób

Prawdziwym dramatem chorób cywilizacyjnych jest zamknięte koło jakie tworzą wspólne przyczyny i wzajemnie napędzające się powikłania. Przyglądając się schorzeniom i przyczynom je wywołującym zauważymy, że większość chorób wywołuje następną i na odwrót. Oznacza to, że zachorowanie na jedną z chorób cywilizacyjnych znacznie podnosi ryzyko zachorowania na następną. Tak tworzy się błędne koło.

Przykład otyłości dokładnie pokazuje tworzenie się tych

współzależności. Otyłość prowadzi do nadciśnienia, które samo w sobie jest już chorobą XXI wieku, ale także jedną z przyczyn miażdżycy i choroby wieńcowej. Jednocześnie nadwaga prowadzi wstępnie do nietolerancji glukozy, a później do oporności na insulinę i cukrzycy. Wysoki poziom cholesterolu napędza maszynę miażdżycowych zmian tętnic powodując dolegliwości sercowe. Nadciśnienie pogarsza miażdżycę, chorobę wieńcową, a ostatecznie prowadzi do udaru lub zawału, które kończą się śmiercią lub kalectwem

Profilaktyka i leczenie

Po analizie objawów, przebiegu, rokowania i leczenia chorób cywilizacyjnych można odnieść błędne wrażenie, jakoby medycyna XXI wieku była bezsilna wobec tych zagrożeń. W rzeczywistości poczucie bezsilności służby zdrowia wynika z faktu, iż leczenie i opieka to jedynie 10% zdrowia. Aż 53% sukcesu to nasz styl życia, 21% stanowi środowisko, a jedynie 16% genetyka.

Choroby cywilizacyjne przyczyniają się do ponad 80% wszystkich zgonów a dodatkowo są odpowiedzialne za większość kosztów społecznych, pogorszenia jakości życia i skrócenia jego długości, jak również odpowiadają za przeważającą większość kosztów ponoszonych na ochronę zdrowia.

Dlatego tak ważna jest polityka prozdrowotna, oraz promocja prawidłowego stylu życia. Tylko systematyczne i długofalowe dbanie o zdrowie, które ma swój początek już w okresie dzieciństwa, może przynieść długotrwały oczekiwany efekt. Wielu ludzi podjęło już walkę z własnymi nawykami żywieniowymi i nałogami, uzyskując doskonale efekty i poprawę stanu zdrowia.

Mówi się, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Co więcej - taniej jest zapobiegać. Dlatego warto wprowadzić w swoim codziennym życiu parę zmian. Oto pomysły na polepszenie swojego stanu zdrowia:

- Ograniczanie używek. Należy tutaj mieć na uwadze to, że kawa również zaliczana jest do używek, a jej nadmierne spożywanie powoduje między innymi wypłukanie magnezu i żelaza z organizmu.
- Zdrowe odżywianie. Warto pamiętać o częstszym jedzeniu warzyw i owoców a rzadszym mięsa. Niektórzy nie wyobrażają sobie obiadu bez schabowego czy chociaż smażonej piersi z kurczaka. Trzeba pamiętać również o tym, żeby ograniczyć spożywanie soli i cukrów.
- Aktywność fizyczna. Jak znaleźć chwilę na dotlenienie organizmu? Czasami wystarczy kilka prostych ćwiczeń dziennie, aby poczuć się lepiej. Pomogą także spacerować na łonie przyrody.
- Regularne badania. Dobrze pamiętać o sprawdzeniu poziomu glukozy we krwi, jeśli ktoś w rodzinie chorował na cukrzycę. Warto mierzyć regularnie ciśnienie. Dobrze pamiętać o okresowym wykonywaniu morfologii - dzięki jej wynikom lekarzom o wiele łatwiej jest postawić diagnozę a co za tym idzie, szybciej wprowadzić odpowiednie leczenie.
- Unikanie stresu. Długotrwały i intensywny stres destrukcyjnie oddziałuje na organizm i psychikę. Leczą infekcje. Nawracające lub niedoleczone infekcje osłabiają organizm i źle wpływają na pracę np. układu krążenia, układu oddechowego.

Podsumowując, człowiek nie jest bezradny wobec chorób cywilizacyjnych. Ponad połowa sukcesu zależy od prowadzonego stylu życia. Należy pamiętać przede wszystkim o profilaktyce - zdrowym odżywianiu się, aktywności fizycznej, okresowym wykonywaniu badań. Dzięki wprowadzeniu drobnych zmian każdy może skuteczniej uchronić się przed typowymi chorobami cywilizacyjnymi.

❧ Kondolencje ❧

„Wszystko ma swój czas:
Jest czas spokoju, cierpienia,
bezgranicznej rozpazy
oraz czas wdzięcznej pamięci.”

Pani

Bogumile Rafałko

Pielęgniarka Zabiegowej Oddziału Urologii Miejskiego
Szpitala Zespolonego w Częstochowie przy ulicy Mirowskiej
wyraży głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają: Naczelnia Pielęgniarka Szpitala,
koleżanki z oddziału, współpracownicy
oraz Przewodnicząca i Okręgowa Rada
Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie

..., Dla tego który odszedł w nieznaną świat,
płomień na wietrze kołysze wiatr.
Dla niego tyle kwiatów pod kamiennym murem,
i niebo wiosenne
u góry...
A w duszy szok, a w sercu żal...”

Pani

Grażynie Mastalerczuk

Pielęgniarka Centralnej Sterylizatorni Miejskiego Szpitala
Zespolonego w Częstochowie przy ulicy Mirowskiej
wyraży głębokiego współczucia z powodu śmierci

Córki

składają: Naczelnia Pielęgniarka Szpitala,
koleżanki i koledzy oraz współpracownicy
a także Przewodnicząca i Okręgowa Rada
Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie.

„Świeczki w oczach palę
i sny poskrabiam smutne
usilnie Boga szukam w tym wszystkim
co wydaje się okrutne...”

Pani

Anecie Szelka

Pielęgniarka Koordynującej Szpitala i Pielęgniarka
Koordynującej Pielęgniarek Anestezjologicznych Miejskiego
Szpitala Zespolonego w Częstochowie przy ulicy Mickiewicza
wyraży głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają: Naczelnia Pielęgniarka Szpitala,
Pielęgniarki Oddziałowe, Koordynujące, współpracownicy
oraz Przewodnicząca i Okręgowa Rada Pielęgniarek
i Położnych w Częstochowie.

„ Życie choć piękne tak kruche jest,
Wystarczy jedna chwila by zgasić je...
Życie choć piękne tak kruche jest...
Zrozumiał ten kto otarł się o śmierć...”

Pani

Ewelinie Gawenda

Pielęgniarka Instrumentariuszce Bloku Operacyjnego
Miejskiego Szpitala Zespolonego w Częstochowie przy ulicy
Mirowskiej
wyraży serdecznego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają: Naczelnia Pielęgniarka Szpitala, koleżanki
i koledzy, współpracownicy
oraz Przewodnicząca i Okręgowa Rada
Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie

Biuro Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych
w Częstochowie informuje,
że w pierwszym półroczu 2021 roku
planuje uruchomić następujące kursy :

Kursy kwalifikacyjne

1. Pielęgniarstwo anestezjologiczne i intensywnej opieki – kurs dla pielęgniarek
2. Pielęgniarstwo opieki długoterminowej – kurs dla pielęgniarek
3. Pielęgniarstwo internistyczne – kurs dla pielęgniarek
4. Pielęgniarstwo ratunkowe – kurs dla pielęgniarek systemu
5. Pielęgniarstwo rodzinne – kurs dla pielęgniarek
6. Pielęgniarstwo w środowisku nauczania i wychowania – kurs dla pielęgniarek
7. Pielęgniarstwo opieki paliatywnej – kurs kwalifikacyjny dla pielęgniarek
8. Pielęgniarstwo geriatryczne - kurs kwalifikacyjny dla pielęgniarek
9. Pielęgniarstwo rodzinne - kurs dla położnych
10. Pielęgniarstwo operacyjne - kurs dla pielęgniarek



Kursy specjalistyczne

1. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa- kurs specjalistyczny dla pielęgniarek i położnych
2. Resuscytacja oddechowo-krążeniowa noworodka – kurs specjalistyczny dla pielęgniarek i położnych
3. Szczepienia ochronne– kurs specjalistyczny dla pielęgniarek
4. Szczepienia ochronne dla położnych – kurs specjalistyczny dla położnych
5. Leczenie ran – kurs specjalistyczny dla pielęgniarek
6. Leczenie ran – kurs specjalistyczny dla położnych
7. Wykonanie i interpretacja zapisu elektrokardiograficznego u dorosłych - kurs specjalistyczny dla pielęgniarek i położnych
8. Ordynowanie leków i wypisywanie recept – Część I – kurs specjalistyczny dla pielęgniarek i położnych
9. Ordynowanie leków i wypisywanie recept – Część II– kurs specjalistyczny dla pielęgniarek i położnych
10. Edukator w cukrzycy – kurs specjalistyczny dla pielęgniarek i położnych
11. Monitorowanie dobrostanu płodu w czasie ciąży i podczas porodu - kurs specjalistyczny dla położnych
12. Onkologia ginekologiczna - dla położnych (nowe szkolenie)
13. Opieka nad pacjentem z Przewlekłą Obturacyjną Chorobą Płuc (POChP) (nowe szkolenie)
14. Edukacja i wsparcie kobiety w okresie laktacji – kurs przeznaczony dla położnych
15. Opieka pielęgniarska nad chorymi dorosłymi w leczeniu systemowym nowotworów - kurs przeznaczony dla pielęgniarek
16. Wywiad i badanie fizykalne – kurs specjalistyczny dla pielęgniarek i położnych
17. Endoskopia – kurs specjalistyczny dla pielęgniarek
18. Wykonanie badania spirometrycznego - kurs specjalistyczny dla pielęgniarek

Osoby zainteresowane udziałem w kursach powinny spełniać poniższe kryteria:

Do kursów kwalifikacyjnych:

- posiadać prawo wykonywania zawodu pielęgniarki lub położnej
- posiadać udokumentowane 6 miesięcy pracy w zawodzie.
- złożyć wniosek na kurs w Systemie Monitorowania Kształcenia Pracowników Medycznych - SMK.
- posiadać ukończone wymagane kursy specjalistyczne.

Do kursów specjalistycznych:

- zgłoszenie w Systemie Monitorowania Kształcenia Pracowników Medycznych – SMK

Kontakt z Ośrodkiem Szkoleniowym: Tel. 519 -862-186 lub 34 324-12-51 wew. 407

SOS – bezpłatna pomoc psychologiczna dla pielęgniarek i położnych

Codziennosc, w jakiej przyszlo Nam zyc Cię przytacza?
Lęk i stres towarzyszy Ci zarówno w pracy, jak i w domu?
Nie radzisz sobie z własnymi emocjami?

Chcesz o tym porozmawiać? Napisz
psycholog@nipip.pl

Podaj swoje imię i numer telefonu. Doświadczony psycholog Dorota Uliasz, coach w zakresie skutecznej komunikacji z pacjentem, zarządzania emocjami i stresem skontaktuje się z Tobą. Razem ustalicie termin i czas trwania terapii.

Pomoc w pomaganiu – partnerem
Naczelnej Izby Pielęgniarek i Położnych jest Inter Polska



Naczelna Izba
Pielęgniarek i Położnych



BiRaKo

Producent Druków Medycznych

PROFESJONALNE NISZCZENIE DOKUMENTÓW

✓ medycznych ✓ handlowych ✓ księgowych itp.

www.niszczdok.pl

Zapraszamy do kontaktu: **725 272 209**

ul. Kościuszki 13 lok. 28, 42-200 Częstochowa, tel. 34 365 16 86, fax: 34 374 03 94, e-mail: birako@o2.pl