

MORZE SPRAW

Biuletyn informacyjny

Nr 4 (129) 2023 r.
(ROK XXIX)
ISSN 1231-4846

Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Koszalinie



**WESOŁYCH ŚWIĄT
SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU 2024!**

w numerze:

Kursy unijne
zakończenie projektu

s. 4-5

Konkursy
na stanowiska
kierownicze

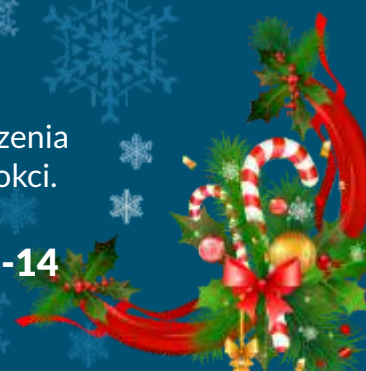
s. 8

Marsz różowej
wstążki

s. 9-10

Schorzenia
paznokci.

s. 13-14



KALENDARIUM ORPiP PAŹDZIERNIK - GRUDZIEŃ 2023

Październik 2023

11 października

- spotkanie Pełnomocnych Przedstawicieli ORPiP z Przewodniczącą ORPiP

13 października

- zakończenie kursu „Eduktor w chorobach układu krążenia dla pielęgniarek” EDU/1/Koszalin w ramach projektu „Wsparcie kształcenia podyplomowego pielęgniarek i położnych. Program Operacyjny Edukacja Rozwój na lata 2014-2020 (POWER 2014-2022).

14 października

- z okazji Europejskiego Dnia Walki z Rakiem Piersi przedstawiciele ORPiP oraz Komisji ds. Położnych wzięli udział w II Marszu Różowej Wstążki.
- rozpoczęcie kursu specjalistycznego „Resuscytacja krążeniowo-oddechowa” RKO/2/Koszalin w ramach projektu „Wsparcie kształcenia podyplomowego pielęgniarek i położnych. Program Operacyjny Edukacja Rozwój na lata 2014-2020 (POWER 2014-2022).

23 października

- posiedzenie Okręgowej Komisji Rewizyjnej

24 października

- posiedzenie Komisji Kształcenia

Listopad 2023

6 listopada

- zakończenie kursu „Wykonanie i interpretacja zapisu elektrokardio-graficznego u dorosłych dla pielęgniarek i położnych” EKG/2/Koszalin w ramach projektu „Wsparcie kształcenia podyplomowego pielęgniarek i położnych. Program Operacyjny Edukacja Rozwój na lata 2014-2020 (POWER 2014-2022).
- posiedzenie Komisji Socjalnej.

7 listopada

- posiedzenie Prezydium ORPiP.

8 listopada

- udział Bożeny Wojcikiewicz w posiedzeniu Komisji ds. oceny wniosków o przyznanie stypendium dla studentów kształcących się na kierunku pielęgniarstwo w roku akademickim 2023/2024

9 listopada

- udział Bożeny Wojcikiewicz Przewodniczącej ORPiP w Konwencji Przewodniczących ORPiP

16 listopada

- udział przedstawicieli ORPiP w pracach Komisji konkursowej na stanowiska Pielęgniarki Oddziałowych Oddziału Okulistyki z Blokiem Operacyjnym i Oddziału Wewnętrzny Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie

17 listopada

- rozpoczęcie kursu specjalistycznego „Opieka nad pacjentem wymagającym wysokoprzepływową terapię tlenem” WTT/1/Koszalin w ramach projektu „Wsparcie kształcenia podyplomowego pielęgniarek i położnych. Program Operacyjny Edukacja Rozwój na lata 2014-2020 (POWER 2014-2022).

20 listopada

- udział przedstawicieli ORPiP w pracach Komisji konkursowej na stanowisko Pielęgniarki Oddziałowej Oddziału Dziecięcego z Pododdziałem Diabetologii Dziecięcej w Szpitalu Wojewódzkim w Koszalinie

21 listopada

- udział Bożeny Wojcikiewicz Przewodniczącej ORPiP w uroczystościach Gali wręczenia nagród dla pielęgniarek i położnych w plebiscycie Hipokrates „Najpopularniejsza pielęgniarka i położna” prowadzonego przez Urząd Marszałkowski i Głos Koszaliński. Uroczystości wręczenia nagród odbyły się w Szczecinie.

22 listopada

- udział przedstawicieli ORPiP w pracach Komisji konkursowej na stanowisko Pielęgniarki Oddziałowej Oddziału Obserwacyjno-Zakaźnego z Izłą Zakaźną i Pododdziałem Chorób Wewnętrznych w Szpitalu Wojewódzkim w Koszalinie

23 listopada

- udział przedstawicieli ORPiP w pracach Komisji konkursowej na stanowiska Pielęgniarek Oddziałowych Oddziału Onkologii oraz Chirurgii Ogólnej z Pododdziałem Chirurgii Onkologicznej w Szpitalu Wojewódzkim w Koszalinie

24 listopada

- udział przedstawicieli ORPiP w pracach Komisji konkursowej na stanowiska Pielęgniarek Oddziałowych Oddziału Chirurgii Urazowej i Ortopedycznej z Blokiem Operacyjnym oraz Oddziału Neurochirurgii w Szpitalu Wojewódzkim w Koszalinie

28 listopada

- w siedzibie OIPiP w Koszalinie odbyło się spotkanie Przewodniczącej ORPiP z Kadra Kierowniczą podmiotów leczniczych z terenu działania OIPiP w Koszalinie.

29 listopada

- udział przedstawicieli ORPiP w pracach Komisji konkursowej na stanowiska Pielęgniarek Oddziałowych Szpitalnego Oddziału Ratunkowego oraz Oddziału Kardiologii w Szpitalu Wojewódzkim w Koszalinie

Grudzień 2023

1 grudnia

- posiedzenie Prezydium ORPiP

5 grudnia

- posiedzenie Komisji Położnych

7 grudnia

- w siedzibie OIPiP w Koszalinie odbyło się szkolenie nt. Rany – rozpoznanie i pielęgnacja. Szkolenie odbyło się pod patronatem firm: Hartmanni Smith Nephew.

11 grudnia

- udział przedstawicieli ORPiP w pracach Komisji konkursowej na stanowisko Naczelnej Pielęgniarki w Szpitalu Wojewódzkim w Koszalinie

18 grudnia

- udział Bożeny Wojcikiewicz Przewodniczącej ORPiP w posiedzeniu Rady Społecznej WSPL

19 grudnia

- posiedzenie ORPiP

20 grudnia

- zakończenie kursu specjalistycznego „Opieka nad pacjentem wymagającym wysokoprzepływową terapię tlenem” WTT/1/Koszalin w ramach projektu „Wsparcie kształcenia podyplomowego pielęgniarek i położnych. Program Operacyjny Edukacja Rozwój na lata 2014-2020 (POWER 2014-2022).

- zakończenie kursu „RKO/2/Koszalin” w ramach projektu „Wsparcie kształcenia podyplomowego pielęgniarek i położnych. Program Operacyjny Edukacja Rozwój na lata 2014-2020 (POWER 2014-2022).

29 grudnia

- posiedzenie Okręgowej Komisji Rewizyjnej

WAŻNE ADRESY

Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych

ul. Zwycięstwa 190
75-611 Koszalin
www.oipip-koszalin.org
e-mail: izba@oipip-koszalin.org

Biurowisko Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych

czynne:
codziennie 7.30 – 15.30
poniedziałek, wtorek 7.30 – 17.00
Sekretariat
Bożena Pstrągowska
tel. 94 342 59 93

Konto

Bank PeKao S.A. II/o/Koszalin
32 1240 3653 1111 0000 4189 2750

Przewodnicząca Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych

Bożena Wojcikiewicz – udziela informacji na temat realizacji zadań Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych codziennie w godzinach pracy biura

Dział Prawa Wykonywania Zawodu

Barbara Taterka
tel. 94 347 15 78
email: p wz@oipip-koszalin.org

Dział Kształcenia Podyplomowego

Liliana Kowalewska
tel. 94 341 11 02
email: szkolenia@oipip-koszalin.org

Radca Prawny

Irena Renda – udziela porad w zakresie prawa pracy oraz przepisów związanych z wykonywaniem zawodu pielęgniarki/położnej we wtorki od godz. 9.00 po uprzednim uzgodnieniu telefonicznym (94 342 59 93)

Rzecznik Odpowiedzialności Zawodowej Pielęgniarek i Położnych

Elżbieta Szyska
– pełni dyżury w siedzibie izby w II i ostatni wtorek miesiąca od godz. 15.30 – 16.30

Wydawca
Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych w Koszalinie
www.oipip-koszalin.org

Kolegium redakcyjne
Dorota Fenkanin, Bożena Wojcikiewicz, Grażyna Margas, Anna Okomońska

skład: **Adam Bochra - Aigel AB**
Wydawca zastrzega możliwość redagowania nadesłanego materiału.

Szanowne Koleżanki, Szanowni Koledzy



Minął rok 2023, którego nie będę podsumować, bo pisaliśmy o nim na bieżąco. Wybieraliśmy nowe władze samorządowe w okręgach i szczeblu krajowym. Samorząd jest gotowy do działania, ale zaledwie w ciągu kilku miesięcy mieliśmy trzech Ministrów Zdrowia. Przedstawiciele samorządu zawodowego pielęgniarek i położnych spotkali się z nową Minister Zdrowia, Izabelą Leszczyną. Poruszone priorytetowe tematy dotyczyły kompetencji pielęgniarek i położnych, które m.in. wpłyną na realizację przez pracodawców ustawy o minimalnym wynagrodzeniu w ochronie zdrowia. NRPIP zaproponowała także nowe rozwiązania w zakresie standardu opieki okołoporodowej. Z racji iż w systemie pracuje ok. 30 % pielęgniarek i położnych powyżej 60 roku życia poruszono także kwestie urlopu na poratowanie zdrowia.

Cyfryzacja wkroczyła do samorządu - mamy gotowy projekt elektronicznego prawa wykonywania zawodu w aplikacji m Obywatel. Rozwijamy Rejestr Pielęgniarek i Położnych - w związku z tym większość spraw będziemy załatwiać bez dokumentów papierowych. Zakończyliśmy duży projekt kursów unijnych dla pielęgniarek i położnych. Zrealizowaliśmy 8 kursów specjalistycznych przeszkalając 256 pielęgniarek i położnych. Zbieramy zapotrzebowanie tematyczne na następne projekty kursów.

Rak piersi pomimo szeroko pojętej profilaktyki dalej jest w czołówce statystyki zgonów - o marszu różowej wstążki piszemy na stronach biuletynu.

Gratulujemy Laureatom Plebiscytu Hipokrates 2023 oraz wszystkim pielęgniarce i położnym wygrania konkursów na stanowiska kierownicze w ochronie zdrowia.

Wraz z Koleżanką Dorotą polecam dobrą książkę i potwierdzam - „Kto czyta - żyje wielokrotnie...”.

Początek Nowego Roku skłania do robienia nowych postanowień i planów. Życzę nam wszystkim siły, energii do ich realizacji. Oby spełniły się Wasze marzenia, praca dawała satysfakcję i żeby nie zabrakło Wam czasu na odpoczynek i na rodzinę.

Z wyrazami szacunku.

Bożena Wojcikiewicz
Przewodnicząca Okręgowej
Rady Pielęgniarek i Położnych w Koszalinie

Serdecznie gratulujemy Pani Jadwidze Derdzie,
która w drodze konkursu została wybrana na stanowisko
Pielęgniarki Naczelnej Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie
w imieniu swoim oraz całej
Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Koszalinie
życzę sukcesów, dużo wytrwałości, zdrowia i pomyślności
w realizacji zadań zawodowych
oraz spełnienia wszystkich pragnień i dążeń w życiu osobistym.



Przewodnicząca ORPiP
Bożena Wojcikiewicz



KURSY UNIJNE

W okresie 01.09.2022 r. do 31.12.2023 r. zorganizowano kursy specjalistyczne realizowane w ramach projektu numer POWR.07.01.00-00-0004/22 pn. Wsparcie kształcenia podyplomowego pielęgniarek i położnych w ramach Działania 7.1 Oś priorytetowa VII Wsparcie REACT-EU dla obszaru zdrowia Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.



Opieka nad pacjentem w trakcie choroby COVID-19 oraz po jej przebiegu dla pielęgniarek.

35 osób

Wsparcie psychologiczne pacjenta i jego rodziny dla pielęgniarek i położnych.

32 osoby

Edukator w chorobach układu krążenia dla pielęgniarek

35 osób

Wykonanie i interpretacja zapisu EKG u dorosłych dla pielęgniarek i położnych

59 osób (2 edycje)

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa dla pielęgniarek i położnych

63 osoby (2 edycje)

Opieka nad pacjentem wymagającym wysoko-przepływową terapię tlenem dla pielęgniarek

32 osoby

Łącznie przeszkolono: 256 osób w tym: 245 pielęgniarek i 11 położnych.



RANY

ROZPOZNANIE I PIELEGNACJA

9 grudnia 2023 r w siedzibie OIPIP w Koszalinie odbyło się szkolenie pt. Rany – rozpoznanie i pielęgnacja”.

Spotkanie rozpoczęło się o godzinie 9 powitaniem firmy Hartmann i Smith&Nephew oraz uczestników przez członka Zespołu Leczenia Ran OIPIP Panią Małgorzatę Pudło.

Przedstawiciel firmy HARTMANN zaprezentował szeroki wybór produktów do leczenia ran tj. opatrunki, zestawy opatrunkowe, narzędzia chirurgiczne a także wspomniał o leczeniu podciśnieniowym.

Terapia podciśnieniowa ran (ang. Negative Pressure Wound Therapy, NPWT) to technika leczenia wykorzystująca miejscowe oddziaływanie podciśnienia na powierzchnię rany w celu poprawy jej gojenia. Jest to jedna z najbardziej zaawansowanych technik terapeutycznych stosowana zarówno w leczeniu wielu typów ran ostrych i chronicznych, jak i również jako profilaktyka, w celu zapobiegania zakażeniom miejsca operowanego oraz rozchodzenia się zespoleń.



VivanoTec jest tak zaprojektowane, aby terapia przy pomocy tego samego urządzenia mogła być przeprowadzona zarówno u pacjentów stacjonarnych jak i mobilnych. Urządzenie jest małe, lekkie i wyposażono je w specjalny pas naramienny sprawiający, że stacjonarny zestaw zmienia się w urządzenie mobilne. Pacjent może bez przeszkód pójść do toalety lub na spacer. Mały, ergonomiczny zbiornik na wydzielinę o pojemności 300 ml został specjalnie dostosowany do mobilnego użytkowania. Do leczenia pacjentów stacjonarnych zaprojektowany został praktyczny zbiornik wielkości 800 ml.



System Vivano to obecnie najnowocześniejsze rozwiązanie w zakresie terapii podciśnieniowej dostępne na rynku polskim. To nie tylko zaawansowane technologicznie urządzenie wytwarzające podciśnienie VivanoTec, ale także innowacyjny, niezwykle miękki, elastyczny i płaski VivanoTec Port oraz asortyment zestawów opatrunkowych VivanoMed, które gwarantują, skuteczną i niezwykle łatwą w zastosowaniu terapię.

Nowy system zapewnia pełną kontrolę nad przebiegiem terapii, gwarantując wysoki poziom bezpieczeństwa. Sterowanie podciśnieniem odbywa się za pomocą mikroprocesora, który w połączeniu z doskonałą konstrukcją portu, pozwala na precyzyjny pomiar ciśnienia w ranie i kontrolę przebiegu terapii. Natomiast intuicyjna obsługa i inteligentne komunikaty alarmowe zapewniają użytkownikowi pełną kontrolę nad sprawnym działaniem systemu. Aby zapewnić pacjentowi wyjątkowo łagodną terapię, inteligentny system sterowania Vivano przejmuje kontrolę nad dostosowaniem intensywności zasysania opatrunku. W zależności od wielkości rany, podciśnienie automatycznie narasta lub zmniejsza się, aż do uzyskania docelowej wartości. Dzięki temu, odczucie dyskomfortu pacjenta jest zminimalizowane.





Aby być na bieżąco z wszystkimi innowacjami i informacjami z zakresu leczenia ran wysłuchano prelekcji dotyczącej zastosowania zestawów opatrunkowych i narzędzi jednorazowego użytku podczas wykonywania procedur medycznych.

Narzędzia jednorazowego użytku to pełnowartościowe instrumenty przeznaczone do wymagającej pracy. Od narzędzi wielokrotnego odróżniają się tym, że nie dezynfekuje się ich po użyciu, a utylizuje tak, jak odpady medyczne. Są to produkty renomowanej międzynarodowej marki, tworzone zgodnie z najwyższymi standardami jakości i higieny. Znajdują zastosowanie w wielu dziedzinach medycyny, tj. chirurgia i zabiegi medyczne.

Narzędzia jednorazowego użytku wykonane są z matowionej, szcztokowanej stali nierdzewnej. Dzięki indywidualnym sterylnym opakowaniom są zdadne do użycia przez 5 lat od daty produkcji. Matowa powierzchnia nie odbija światła w trakcie przeprowadzenia zabiegów.

Wysoka jakość metalu i produkcja zgodnie ze standardami ISO to gwarancja skuteczności, bezpieczeństwa i higieny.

Instrumenty spełniają rygorystyczne normy, dzięki czemu wspierają bezpieczne działanie personelu w świadczeniu wysokiej jakości opieki nad pacjentami oraz spełnianie najwyższych standardów branży medycznej.



Uczestnicy szkolenia dowiedzieli się również o sposobach zaopatrywania ran zakaźnych, trudnych oraz oparzeniowych i poznali rodzaje opatrunków dedykowanych takim ranom.

Przedstawiciele zaproszonych firm omówili sposoby postępowania z różnymi rodzajami ran.

W szkoleniu wzięło udział 40 pielęgniarek i położnych, które na koniec otrzymały stosowne certyfikaty ukończenia kursu.





Gratulacje!

W imieniu własnym i ORPiP w Koszalinie serdecznie gratuluję Paniom, które w drodze konkursu zostały wybrane na stanowisko:

Pielęgniarki Oddziałowej Oddziału Neurochirurgii Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie,
Pani Elżbiecie Orłowskiej

Pielęgniarki Oddziałowej Oddziału Chirurgii Ogólnej z Pododdziałem Chirurgii Onkologicznej Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie,
Pani Małgorzacie Konarskiej

Pielęgniarki Oddziałowej Oddziału Onkologii i Chemioterapii Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie,
Pani Dorocie Fenkanin

Pielęgniarki Oddziałowej Szpitalnego Oddziału Ratunkowego Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie ,
Pani Aleksandrze Rogali

Pielęgniarki Oddziałowej Oddziału Obserwacyjno – Zakaźnego z Pododdziałem Chorób Wewnętrznych Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie,
Pani Karinie Niżnik

Pielęgniarki Oddziałowej Okulistyki Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie ,
Pani Joannie Dłużniewskiej

Pielęgniarki Oddziałowej Oddziału Kardiologii Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie ,
Pani Wioletcie Górze

Pielęgniarki Oddziałowej Oddziału Wewnętrznego Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie ,
Pani Alicji Podgórzeńskiej

Pielęgniarki Oddziałowej Oddziału Chirurgii Urazowej i Ortopedycznej Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie ,
Pani Monice Siudowskiej

Pielęgniarki Oddziałowej w Oddziale Chirurgiczno-Ortopedycznym Szpitala Powiatowego w Stawnie,
Pani Joannie Iwko



Przewodnicząca ORPiP
Bożena Wojcikiewicz



15 PAŹDZIERNIKA EUROPEJSKI DZIEŃ WALKI Z RAKIEM PIERSI

Rak piersi jak podaje Ministerstwo Zdrowia, to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet, stanowiący około 23% wszystkich zachorowań wśród nowotworów i przyczyniający się do około 14% zgonów. Te statystyki nie są wyłącznie po to, aby budzić lęk czy strach. Są one przede wszystkim ostrzeżeniem, które ma za zadanie uświadomić społeczeństwo o konieczności działań prewencyjnych i wcześniejszego wykrywania tego rodzaju schorzenia. To, co warto podkreślić, to fakt, że rak piersi, jeśli zostanie wykryty we wczesnym stadium, jest wyleczalny.

By zachęcić do badań profilaktycznych, a także wesprzeć budowanie silnej więzi wśród kobiet, po raz drugi 14 października 2023r.

– w Koszalinie na Rynku Staromiejskim przed ratuszem stanęło Różowe Miasteczko, gdzie oprócz działań profilaktycznych i prozdrowotnych przygotowano wiele atrakcji towarzyszących np. pokazy taneczne, warsztaty z wykonywania przypinek oraz pokaz różowej mody. Elementem wydarzenia były także bezpłatne badania USG, które odbywały się w restauracji Mozaika.

Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych w Koszalinie również wspierała działania organizatorów wystawiając stoisko z modelem do nauki samobadania piersi. Instruktażu jak prawidłowo oglądać i dotykowo sprawdzać piersi, co powinno zaniepokoić udzielały położne Agnieszka Czaplą i Justyna Laska.

Pielęgniarki Wioleta Góral, Anna Okomońska i Agnieszka Trzeciak wykonywały pomiary poziomu glikemii i kwasu moczowego. Mierzyły tętno i ciśnienie. Koleżanki informowały również jak bardzo ważny w profilaktyce raka piersi oprócz regularnego badania piersi jest zdrowy styl życia, kontrolne badania USG czy mammografia.

O godzinie 15.00 wyruszył z Rynku Staromiejskiego Marsz Różowej Wstążki, który przeszedł ulicami Koszalina. Przy ul. Połczyńskiej (obok budynku Zarządu Budynków Mieszkalnych) odsłonięty został mural splezentowany uczestniczkom Marszu wykonany przez uzdolnionego koszalińskiego artystę Cukin. przypominającego o walce z rakiem.

Marsze Różowej Wstążki odbywają się w wielu miastach w Polsce. Zawsze towarzyszy im radosna atmosfera, choć przekaz jest bardzo poważny: w niechlubnym rankingu śmiertelności rak piersi plasuje się na drugim miejscu, po nowotworze płuc. Drugi marsz Różowej Wstążki w Koszalinie był zauważony i spełnił swoją rolę dotyczącą promowania profilaktyki raka piersi. Był także doskonałą okazją do budowania wspólnoty i solidarności między kobietami, które łączy wspólna troska o zdrowie i życie. Do zobaczenia za rok.

Justyna Laska







Plebiscyt medyczny Hipokrates 2023

W czwartek, 16 listopada zakończyło się głosowanie w ogólnopolskim finale plebiscytu medycznego Hipokrates 2023, w którym pracowników ochrony zdrowia zgłosili do nagród pacjenci. Poznaliśmy wszystkich laureatów akcji. Plebiscyt prowadzony jest pod patronatem NFZ, a patronem finałowej gali został Minister Zdrowia. Uroczyste podsumowanie odbyło się w Grand Hotelu w Szczecinie w dniu 21 listopada 2023r.

Laureatki - Etap wojewódzki



Najpopularniejsza pielęgniarka Roku 2023 – Małgorzata Stobiecka Przyjazny Szpital Połczyn Zdrój



Najpopularniejsza położna Roku 2023 - Barbara Borowska – położna Położnictwo Środowiskowo-Rodzinne Opieka Kołobrzeg



Wioletta Kazirod – Szpital Szczecinek Sp. z o.o. - laureatka etapu powiatowego.



Danuta Pietrzela - Regionalny Szpital Kołobrzeg - laureatka etapu powiatowego.

Etappowiatowy pozostali laureaci:



- Weronika Ulman – SZGiChP w Koszalinie
- Aneta Olszówka – RCM w Białogardzie
- Jolanta Piotrowska - WSPR Drawsko Pomorskie
- Bożena Pisarska - Szpital Powiatowy w Sławnie
- Bożena Pisarska – Szpital Powiatowy w Sławnie



Hubert Karwowski - Przychodnia Lekarska Amelia Bobolice - laureat etapu powiatowego.



O CZYM MÓWI NAM WYGLĄD PAZNOKCI

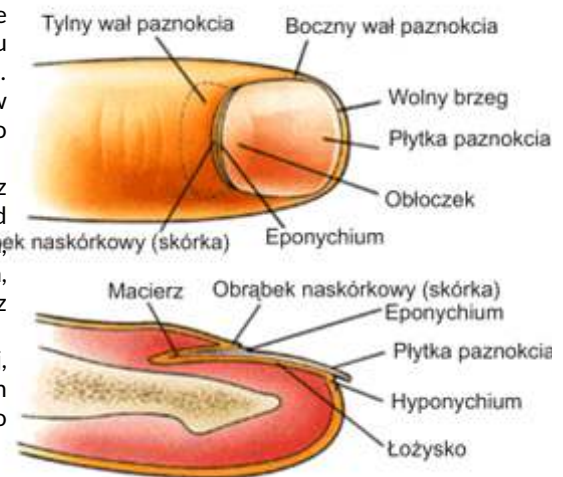


SCHOROZENIA PAZNOKCI A CHOROBY UKŁADOWE CZ. I

Paznokcie, stanowiące integralną część naszej skóry, odgrywają istotną rolę nie tylko estetyczną, lecz także zdrowotną. Płytkę paznokciową składa się z wielu warstw komórek rogowych, które tworzą twardą i ochronną powierzchnię. Zmiany na płytce paznokciowej mogą być objawem różnorodnych problemów zdrowotnych, a ich analiza może dostarczyć istotnych informacji dotyczących ogólnego stanu organizmu.

W tym kontekście, istnieje wiele czynników wpływających na zdrowie paznokci oraz wygląd płytki paznokciowej. Zmiany te mogą mieć różnorodne źródła, począwszy od infekcji, poprzez zaburzenia hormonalne, aż po urazy mechaniczne. Również styl życia, dieta, czy stosowane kosmetyki mogą wpływać na kondycję paznokci. W związku z tym, zrozumienie natury i rodzaju zmian na płytce paznokciowej jest istotne nie tylko z perspektywy kosmetycznej, ale również w kontekście diagnostyki medycznej.

W niniejszym artykule przyjrzymy się różnym rodzajom zmian na płytce paznokciowej, ich potencjalnym przyczynom oraz możliwościom diagnozy i leczenia. Zrozumienie tych aspektów może przyczynić się do utrzymania zdrowia paznokci oraz wczesnego rozpoznania ewentualnych problemów zdrowotnych.



Onycholiza, czyli odwarstwienie płytki paznokciowej od łożka paznokciowego, jest zjawiskiem, które może być związane z różnymi chorobami ogólnoustrojowymi oraz innymi czynnikami. Paznokcie takie są twarde, gładkie, bez oznak stanu zapalnego łożyska paznokcia. Najczęstsze przyczyny powstawania onycholizy to:

- **Grzybica paznokci**: zwana onychomikozą, Jest jedną z głównych przyczyn onycholizy. Grzyby atakujące paznokcie powodują luźne przyleganie płytki do łożyska paznokciowego.
- **Choroby skóry**: takie jak łuszczyca czy egzema, mogą wpływać na paznokcie, prowadząc do odwarstwienia płytki.
- **Zaburzenia hormonalne**: zmiany hormonalne, występujące np. w czasie ciąży lub związane z chorobami tarczycy. Zmiany paznokciowe obserwowane w przebiegu nadczynności tarczycy zwykle objawiają się w postaci onycholizy zaczynającej się od palca czwartego i piątego.
- **Zapalenie stawów**: niektóre choroby reumatyczne, w tym łuszczycowe zapalenie stawów, mogą wpływać negatywnie na paznokcie,
- **Zaburzenia Układu Immunologicznego**: Choroby autoimmunologiczne, takie jak toczeń rumieniowaty układowy, twardzina, zespół Reitera są związane z różnymi zmianami w paznokciach, w tym odwarstwieniem płytki.



Onycholiza

Paznokcie/ palce pałeczkowate zwane także palcami Hipokratesa lub palcami Dobosza, to niebolesne rozrastanie tkanki łącznej która występuje zwykle symetrycznie na grzbietowej powierzchni dystalnych paliczków rąk i stóp. Objaw ten może występować jednostronnie co może świadczyć o tętniaku aorty upośledzającym krążenie tętnicze w jednej z kończyn.

Charakterystyczne dla tego typu zmiany to wypukłe płytki paznokciowe, zaokrąglone we wszystkich kierunkach dające wygląd przypominające szkiełko od zegarka. Palce pałeczkowate występują w infekcyjnym zapaleniu wsierdza, nadciśnieniu płucnym, rozstrzeni oskrzeli, mukowiscydozie, pierwotnym nowotworze



Koilonychia

Określana jako paznokcie łyżeczkowate wklęsłe lub wydrążone. Jest nabytą lub wrodzoną deformacją płytki paznokcia. Główne objawy to miseczkowate zagłębienia płytki przy wywinięciu bocznych brzegów do góry. Zmiany te częściej dotyczą paznokci rąk. W literaturze wymieniane są różne powody pojawiania się koilonychii, od fizjologicznej występującej u noworodków, która zanika wraz ze wzrostem dziecka, przez dziedziczenie autosomalne, trichodystrofię, po anemię z powodu niedoboru żelaza, a także zaburzenia w krążeniu obwodowym kończyn. Innymi czynnikami wpływającymi na rozwój koilonychii są: zapalenia błony śluzowej żołądka, przeczepienie nerki, łuszczyca, liszaj płaski, porfiria,



Bruzdy poprzeczne Beau

to pojedyncze lub liczne poprzeczne zagłębienia na płytce paznokciowej. Charakterystyczne dla nich jest wygięcie w kierunku wolnego brzegu paznokcia. Zagłębienia te są różnej głębokości i są powodowane krótkotrwałym uszkodzeniem keratynocytów macierzy paznokcia, przypominające nachodzące na siebie, rozdławiające się warstwy. Do czynników mających wpływ na pojawienie się linii BEAU zaliczyć można: ciężkie zatrucia, ostrą zankocicę, choroby żołądka i jelit, żółtaczkę, niewydolność wątroby, ciężką epilepsję, przebyte ciężkie choroby zakaźne z wysoką gorączką np. Bostonka, odra zwłaszcza u dzieci.

Dominika Szyszka
Pielęgniarka opieki długoterminowej
Kosmetolog, specjalista podolog
Wykładowca PWSZ w Koszalinie

Czarnecka - Operacz M., Sadowska-Przytocka A. Dermatologia. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2013.
Kowalczyk A., Zmiany i choroby paznokci w praktyce podologicznej, Wyd. Telkar, Kielce 2021
Szafarowska D., Defekty stóp i paznokci, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2023

CZY JESTEŚ

OSOBA

NADWRAŻLIWA ?

Nadwrażliwa osobowość

WWO, czyli wysoce wrażliwe osoby, intensywniej wyłapują bodźce zewnętrzne i wewnętrzne niż ludzie nimi niebędący. Na każdym kroku słyszą, że są zbyt wrażliwe lub za bardzo emocjonalne. Charakteryzuje je bujna wyobraźnia, empatia i większa podatność na stres.

Osoba wysoce wrażliwa, czyli WWO, ma niezwykle empatyczne usposobienie. Zawsze kieruje się chęcią pomocy całemu światu. Jest ona miła i troskliwa dla innych ludzi oraz potrafi im szczerze współczuć. Należy wiedzieć, że osobą wysoko wrażliwą nie można się stać w trakcie procesu dojrzewania – nie sposób się tego również nauczyć. Jest to bowiem jedna z tych cech, z którymi trzeba się urodzić.

Występuje ona zarówno u mężczyzn, jak i kobiet. Szacuje się, że wśród całej tej grupy wyodrębnia się 70 proc. introwertyków i 30 proc. ekstrawertyków.

Cechuje nas osobowość nadwrażliwa. Doznajemy emocji, zapachów i energii, których nie jesteśmy w stanie opisać. Czasami nasze wrażliwe, emocjonalne przeżycia przerastają nas i nie potrafimy ich zrozumieć.

Nasza skóra jest barierą, która oddziela nasze wnętrze od świata zewnętrznego; jest naszą warstwą ochronną. Jednakże osoba nadwrażliwa ma bardzo porowatą skórę. Nasza warstwa ochronna jest wyjątkowo cienka, co oznacza, iż zewnętrzne energie są w stanie penetrować ją z łatwością.

Osobowość nadwrażliwa jest gruntem do rozwoju wielu chorób. Nie zawsze jesteśmy w stanie uwolnić lub przetworzyć nasze uczucia. Gdy nie możemy tego zrobić, zaczynamy rozwijać pewne fizyczne symptomy, jak problemy skórne lub trawienne.



Nadwrażliwa to chora?

Istnieje fałszywe przekonanie dotyczące nadwrażliwych osób, które trzeba wyprostować: powiadają, że jesteśmy neurotyczni, smutni i introwertyczni, ale to nieprawda. Osoba nadwrażliwa to nie człowiek z problemami ale ktoś kto jest inny i kto odczuwa i myśli intensywnie, co czasem może prowadzić do depresji i lęków.

Ludzie nadwrażliwi mają wprawę w zakładaniu różnych masek. Robimy to gdyż nie mamy innego wyjścia, gdyż bardzo trudno jest zorganizować nasze myśli i uczucia w świecie, który do nas nie pasuje. Wiele osób określiłoby takie osoby jako szczęśliwe, uśmiechnięte, pełne wigoru. Jednakże ich wewnętrzny świat, realia w których żyją są bardzo inne. Czasami toną oni we własnych emocjach. Otoczenie czasem ich przytłacza.

Objawy WWO.

Wrażliwość zmysłów na bodźce zewnętrzne

Osoby wysoko wrażliwe mają ogromną wrażliwość zmysłów na bodźce zewnętrzne i ból somatyczny. Odczuwają dyskomfort spowodowany nadmierną stymulacją wzroku, słuchu, węchu, dotyku, a nawet smaku. Mogą odczuwać zbyt silne przytłoczenie w przypadku stymulowania więcej niż jednego zmysłu w tym samym czasie.



Najbardziej męczące dla WWO są hałasy – drażniące stają się m.in. głośne dźwięki telefonu, irytujące głosy, klaksony samochodowe i piski dzieci. Z kolei wyostrożony węch sprawia, że odczuwają dyskomfort podczas wachania silnych perfum, spożywania intensywnie pachnących potraw czy w towarzystwie znajomych palących papierosy. Kumulacja bodźców często powoduje uczucie nudności i chęć ucieczki.

Wycofywanie się u WWO

Wycofywanie się to kolejny symptom WWO charakterystyczny zarówno dla osób o usposobieniu introwertycznym, jak i ekstrawertycznym. Osoby takie bardzo często potrzebują czasu, aby się zatrzymać i przemyśleć daną sytuację. Ukrywają się przykładowo w zacienionych miejscach, z dala od codziennego hałasu. Pozwala to im na regenerację zmysłów, odpoczynek oraz nabranie sił do przetrwania kolejnych godzin bądź nawet dni.

Trudności w podejmowaniu decyzji i unikanie konfliktów – cechy WWO.

Trudności w podejmowaniu decyzji zdarzają się każdemu człowiekowi. Jednak w przeciwieństwie do większości społeczeństwa WWO odczuwają potrzebę rozkładania wszystkich dylematów na czynniki pierwsze i ich dogłębnego analizowania. Sprawia to, iż jednostki te nieustannie rozważają wszelkie za i przeciw możliwych rozwiązań danego problemu, tak aby podjęta przez nich decyzja była jak najlepsza. Co więcej, często towarzyszy temu strach. Unikanie konfliktów to kolejny charakterystyczny objaw WWO. Wysoko wrażliwi boją się reakcji środowiska na ich osobę, mają również problem z asertywnością.

Pracoholizm lub perfekcjonizm jako objaw WWO

Osoby wysoko wrażliwe cechuje pracoholizm oraz perfekcjonizm. W obawie przed nieprzyjemnymi sytuacjami czują się one zobowiązane do naprawienia wszystkich błędów, niekoniecznie tylko swoich. Chcą naprawiać świat za wszelką cenę. Ich lista rzeczy do zrobienia następnego dnia nigdy się nie kończy, a wręcz stale się wydłuża. W dodatku WWO starają się jak najszybciej realizować wyznaczone na dany dzień cele, gdyż nadmiar odłożonych w czasie obowiązków dodatkowo by je przytłoczył.



Objawy WWO:

Drażliwość i nerwowość jako reakcja na presję

Presja powoduje u wysoko wrażliwych drażliwość i nerwowość. Nie przepadają oni za szybkim tempem pracy i wyścigiem szczurów. Nie tylko zwiększa to ich podatność na stres, ale ma również wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. U osób wysoko wrażliwych konsekwencje ciągłej presji się potęgują. Mnogość rzeczy do zrobienia zaczyna przytłaczać tym bardziej, gdy na ich wykonanie mają mało czasu. Dla młodzieży problemem może być zwykły szkolny test, dla dorosłych zaś – bliski deadline, ogrom nowych zadań w pracy bądź ciągły kontakt ze współpracownikami.

Współodczuwanie emocji innych ludzi

Przeżywanie uczuć innych ludzi razem z nimi powoduje u WWO psychiczne wyczerpanie. Wynika to z faktu, iż są one bardziej wrażliwe na absorbowanie wszelkich emocji. Osoby te cechuje wyjątkowa subtelność, która pomaga im bez problemu odczytywać oraz interpretować komunikaty werbalne i niewerbalne wysyłane przez otaczające je osoby. Z łatwością analizują ich ton głosu, mimikę czy mowę ciała. Czynniki te powodują często emocjonalny ból u WWO.

Głębokie myślenie

Podstawą funkcjonowania WWO jest głębokie myślenie. Charakteryzuje je ciągłe analizowanie doświadczeń, natłok myśli oraz nieustanne wracanie do nich. Taka osoba stale odtwarza w głowie różne sytuacje z przeszłości (dużo częściej od innych ludzi). W wyniku tego następuje zazwyczaj przyptyw negatywnych myśli. Wieczne wyobrażanie sobie minionych wydarzeń w inny sposób powoduje obsesję i niepokój.

Poczucie przytłoczenia zmianami

Wszystkie zmiany przytłaczają osoby wysoko wrażliwe. Czują się one dobrze w rutynowych i znanych sytuacjach. Gdy w ich życiu pojawia się jakiś nowy element, automatycznie generuje on stres – nieważne, czy to zmiana pozytywna, czy negatywna. Zwykle WWO potrzebują dużo więcej czasu, by dostosować się do nowych warunków lub zaadaptować w innym otoczeniu.

Osoba wysoko wrażliwa – jak sobie radzić?

Życie osoby wysoko wrażliwej jest bardzo stresujące. Z pewnością ciężko jej się odnaleźć we współczesnym świecie pełnym informacji, technologii, głośniejszych dźwięków i zgiełku wielkich miast.

Objawy WWO można złagodzić poprzez:

1. powstrzymanie się od udziału w imprezach, wydarzeniach kulturalnych, koncertach,
2. izolowanie się od stale negatywnie myślących ludzi,
3. unikanie osób, przy których odczuwa się zmęczenie lub brak akceptacji,
4. redukcję stresu, np. za sprawą medytacji i jogi,
5. relaks w zaciszu domowym,
6. dietę bogatą w zdrową żywność,
7. regularne ćwiczenia,
8. znalezienie własnego miejsca, do którego można w każdej chwili uciec przed rodziną, znajomymi lub partnerem i po prostu odpocząć.

Dorota Fenkanin



Twoje źródło informacji:
www.oipip-koszalin.org



Pracę zawodową po ukończeniu Liceum Medycznego w Koszalinie rozpoczęłam w Szpitalu Wojewódzkim w Oddziale Patologii Ciąży i Położnictwa Septycznego, którego wieloletnim ordynatorem był Profesor Zdzisław Maciejewski.

Moje zainteresowanie raną rozpoczęło się u progu mojego etapu zawodowego.

Praca pielęgniarki w tamtym czasie przebiegała w zupełnie innych warunkach i rzeczywistości. Zderzenie z ranami pooperacyjnymi, poporodowymi ich powikłaniami w postaci infekcji, rozejście ran, braku gojenia było wyzwaniem, a jednocześnie zainteresowaniem doskonalenia w tej dziedzinie. Do dyspozycji zasobami jako środki lecznicze były antybiotyki II generacji, jako środki pielęgnacyjne do aseptyki służyły Chloramina Riwanol, Dextranometry, woda utleniona- do wykonywania opatrunków stosowano wyjąłowaną gazę. W ramach reorganizacji Oddziału Patologii Cięży, przez okres roku pracowałam na oddziale Urologii tam spotkałam się z kolejnym rodzajem ran i przypadków medycznych, nabierając doświadczenia zawodowego. Od 1997 roku podjęłam pracę w Poliklinice w Oddziale Internistycznym. Pamiętam moje pierwsze wrażenie zmiana profilu z chirurgicznego na oddział obserwacyjno- leczniczy był kolejnym wyzwaniem. Podjęłam dalszą edukację ukończyłam liczne kursy kwalifikacyjne i specjalistyczne, Licencjat Pielęgniarstwa BWSCH w Koszalinie, specjalizację Pielęgniarstwa Rodzinnego w Szczecinie.

Studia magisterskie ukończyłam w Elbląskiej Uczelni Humanistyczno- Ekonomicznej, gdzie tematem mojej pracy magisterskiej było studium przypadku: Proces pielęgnowania wg. teorii Doroty Orem : Pacjentka z raną angiologiczną. (Opis przypadku – praca własna).

ZAPROGRAMOWANA NA PIELEGNIASTWO

Moja wieloletnia praca w oddziale internistycznym gdzie dominującymi przypadkami są choroby układu krążenia i ich powikłania m. in. w postaci trudno gojących się owrzodzeń kończyn dolnych wymagające niekiedy wieloletniego leczenia i pielęgnacji w związku z czym mój wybór zagadnienia i zainteresowania nie był przypadkowy.

Angiologia jest jednym z moich ulubionych tematów z zakresu leczenia ran, jest to stosunkowo młody bardzo dynamicznie rozwijający się dział medycyny - stwarzający duże możliwości i wysoką skuteczność leczenia owrzodzeń ; dysponujący szerokimi możliwościami diagnostycznymi i leczniczymi jak: badania mikroskopowe, terapia podciśnieniowa, termowizja, planimetria rany , badania ultrasonograficzne, zabiegi hemodynamiczne, ozonowanie, komory hiperbaryczne. Ukoronowaniem leczenia jest duży asortyment i wybór opatrunków specjalistycznych gdzie „ Złotym standardem” owrzodzeń żylnych jest kompresjoterapia.

Moje pierwsze spotkanie będąc wielokrotnie uczestnikiem sympozjów w Bydgoszczy z profesorem Marią Szewczyk i profesorem Arkadiuszem Jawieniem naukowcami Collegium Medicum w Bydgoszczy prekursorami polskiej angiologii, twórcami Polskiego Towarzystwa Angiologicznego i czasopisma: Pielęgniarstwo Chirurgiczne i Angiologiczne, którzy jako pierwsi w Polsce podjęli badania dotyczące oceny skuteczności leczenia owrzodzeń żylnych goleni metodą kompresjoterapii warstwowej, oraz szerokimi aspektami diagnostycznymi, leczenia flebologicznego, zrobiło wielkie wrażenie i zaowocowało moim głębszym zainteresowaniem w tej dziedzinie moją praktyką pielęgniarską i napisaniem pracy dyplomowej.



W 2003 roku zostało powołane do życia Polskie Towarzystwo Leczenia Ran – stowarzyszenie którego kluczowym działaniem jest : działalność naukowo- dydaktyczna szeroka edukacja środowiska medycznego z zakresu wprowadzania w praktykę kliniczną standardów oraz realizowanie programów szkoleniowych pielęgniarek i lekarzy. Od wielu lat jestem członkiem PTLR gdzie na platformie Termedia posiadamy szeroki dostęp wiedzy do zasobów edukacyjnych organizacji.

Od 2004 roku w polskich szpitalach i placówkach leczniczo-pielęgniacyjnych zaczęły tworzyć się i wdrażać nowoczesne standardy leczenia ran o różnej etiologii do postępowania w zakresie nowoczesnych metod leczenia ran, konsensusu podziału głównych grup opatrunków, procedur postępowania miejscowego.

Obecne prowadzone są nadal starania w zakresie:

- zatwierdzenie projektu i poszerzenie listy refundacyjnej specjalistycznych opatrunków w katalogu świadczeń refundowanych.

W placówce Polikliniki w 2004 roku zostałam powołana przez Panią Naczelna Grażynę Margas do pełnienia funkcji przewodniczącej Leczenia Ran i odleżyn, wraz z zespołem utworzyliśmy standardy i procedury. Rozpoczęła się współpraca z firmami opatrunkowymi organizowanie szkoleń dla personelu pielęgniarskiego.

Jednocześnie rozpoczęłam pracę na rzecz Samorządu zawodowego w Okręgowej Izbie pielęgniarek i Położnych w Koszalinie, gdzie stworzony został Zespół ds. leczenia ran, w którym wraz z Przewodniczącą Zespołu Danutą Bralewską pielęgniarką z Oddziału Chirurgii Urazowo - Ortopedycznej i pielęgniarką chirurgiczną Małgorzatą Pudło rozpoczęłyśmy wieloletnią działalność szkoleniowo- dydaktyczną.

Dwie ostatnie kadencje pełniłam także funkcję przewodniczącej Komisji Socjalnej , nadal jestem członkiem komisji pracując na rzecz chorych pielęgniarek.

W 2019 -21 byłam kierownikiem Specjalizacji Internistycznej gdzie 27 słuchaczek w trudnym czasie pandemii zdobyły kolejne kwalifikacje zawodowe. W bieżącym roku byłam kierownikiem unijnego Kursu specjalistycznego : Edukator W chorobach Układu krążenia. Zaangażowanie koleżanek w podnoszeniu swoich kwalifikacji zawodowych daje dużą satysfakcję także w pracy dydaktycznej.

Od 2012 roku przy Oddziale Wewnętrznym rozpoczął działalność Zakład Pielęgnacyjny -Opiekuńczy dla Pacjentów Wentylowanych Mechanicznie, dla pacjentów u których zakończono leczenie przyczynowe a wymagający ciągłej terapii oddechowej.

Od trzech lat, po modernizacji pomieszczeń w placówce - utworzono odrębnie działający zakład ZPO dla Pacjentów Wentylowanych Mechanicznie, który pod kierownictwem lekarza anestezjologa Urszuli Dziurewicz i koordynatora pielęgniarki anestezjologicznej Grażyny Ośko, miałam przyjemność współtworzenia nowego zakładu: tworząc dokumentację, organizowanie sprzętu, opracowując procedury.

Zakład prowadzony jest samodzielnie przez zespół pielęgniarek jest to duży postęp w pielęgniarstwie wyzwanie, ale także ogromna satysfakcja zawodowa. Zdobywane kwalifikacje zawodowe, samodzielność zawodowa, wiedza, doświadczenie pielęgniarek- zaowocowała i dała możliwość utworzenia zakładu, gdzie pacjent w ostatnim niekiedy etapie swojego życia doświadczając ciężkiej powikłanej choroby ma zapewnioną holistyczną i profesjonalną opiekę.

Moje zaangażowanie zawodowe i praca społeczna na rzecz Samorządu Pielęgniarskiego Związków Zawodowych są równorzędnie powiązane z życiem osobistym i zainteresowaniami z innych dziedzin którymi są: medycyna naturalna, yoga, kultura i literatura latynoska, literatura faktu, czasopisma, reportaże. Podróże są moim ulubionym sposobem „uciekania w inny świat”



gdzie obserwacja innych kultur, smakowanie regionalnych potraw, zwiedzanie, poznawanie ludzi ich zwyczajów -dają mi odpoczynek od spraw codziennych i dobrą energię. Miałam przyjemność zwiedzenia kilku europejskich krajów : Litwa, Ukraina ,Słowacja, Czechy,Węgry,Austria,Niemcy,Włochy i Hiszpania...

Moje wieloletnie podróże do Hiszpanii, kraju znanego na całym świecie z Flamenco - tańca wywodzącego się z Andaluzji, ciekawie opisanego w noweli Carmen Prospera Merimeego, gdzie na jej podstawie Georges Bizet stworzył jedną z najśłynniejszych oper świata Carmen ; zainteresowały mnie do czynnego poznania tej egzotycznej kultury, nauki i znajomości języka hiszpańskiego. Wstępując do szkoły tańca Astra Flamenco w Koszalinie nie spodziewałam się mojej wytrwałości i zaangażowania w poznawaniu elementów tego wymagającego stylu tańca (palos)jakim jest ; tangos , alegrias bulerias.sevillianas farrucca..techniki stepu, techniki wachlarza, nauki gry na kastanietach(castañuelas).Každy rodzaj naszych zainteresowań jest satysfakcją życzę moim koleżankom i kolegom sukcesów zawodowych także poszukiwania i realizowania swoich pasji i zainteresowań Pani Naczelnej Ani Okomońskiej z którą miałam przyjemność wieloletniej współpracy życzę sukcesów zawodowych.Dziękuję za zaproszenie mnie do napisania artykułu.

Mój ulubiony pisarz Ryszard Kapuściński w książce „ Nie ogarniam świata” powiedział:

„No i przede wszystkim – że trzeba być otwartym na innego człowieka. Chcieć go słuchać i rozmawiać z nim. To nasze pierwsze spotkanie i pierwsza lekcja szczęśliwie – nie ostatnia...

mgr Krystyna Szczerbińska
Specjalista pielęgniarstwa rodzinnego
SP ZOZ MSWiA Koszalin



Berlin – co warto zobaczyć w stolicy Niemiec



Berlin to największe miasto, a zarazem stolica Niemiec, jest również największym miastem w Unii Europejskiej. Niegdyś podzielone słynnym murem, dziś jest tętniącą życiem metropolią, w której nie sposób się nudzić. To zaskakujące i pełne kontrastów miasto, w którym światowej klasy zabytki, muzea i ślady przeszłości przeplatają się z odważną i nowoczesną sztuką. Wszystko to sprawia, że atrakcje Berlina są niezwykle różnorodne a przesiąknięta artystycznym duchem stolica Niemiec jest jedną z najciekawszych w Europie. Berlin leży stosunkowo blisko granicy z Polską, zatem to doskonały pomysł na weekendowy „city break”. Chociaż weekend to zdecydowanie za mało, żeby poznać wszystkie zabytki Berlina. Na szczęście większość z najbardziej znanych atrakcji Berlina znajduje się w granicach centralnej dzielnicy Mitte.

W Mitte znajdują się nie tylko najważniejsze atrakcje Berlina, ale też bardziej osobliwe zakątki, które warto zobaczyć. Ta część miasta była świadkiem niezwykłych wydarzeń, o których w wielu miejscach można sobie przypomnieć. Przez Mitte przechodziła granica między Berlinem Wschodnim a Zachodnim, a pamiątką po tych czasach jest najbardziej znane przejście graniczne – Checkpoint Charlie. W miejscu przejścia znajduje się dzisiaj Muzeum Muru Berlińskiego oraz symboliczny punkt kontroli granicznej, będący atrakcją turystyczną.

Od 1989 r. (od upadku muru), Mitte przeszło ogromną przemianę. Teraz znajdziemy tu eleganckie arterie jak Unter den Linden czyli w dosłownym polskim tłumaczeniu to „Aleja pod Lipami”. Aleja ma długość 1,5 kilometra, a wzdłuż niej znajduje się szereg zabytków, pomników oraz śladów niemieckiej historii. Otoczona szeregiem knajpek, sklepów z pamiątkami i ekskluzywnymi restauracjami. Jest jednym z ulubionych miejsc napływających z całego świata turystów i doskonałym miejscem na spacer.

W Mitte bije również polityczne serce kraju. Tutaj bowiem mieści się Reichstag oraz liczne biura deputowanych. Nie brakuje także parków i terenów zielonych, w których można złapać oddech od zgiełku miasta. Zachodnią część alei zamyka **Brama Brandenburska** – unikalna brama miejska, która jako jedyna oryginalna zachowała się w Berlinie. Brama Brandenburska jest symbolem integralności Niemiec i pokoju między narodami. W czasie gdy Berlin podzielony był na dwie części, brama stała na pasie ziemi niczyjej i nikt nie mógł przez nią przejść. Ani Ci ze strony wschodniej ani Ci z zachodniej części Berlina. Dopiero po zjednoczeniu Niemiec i zburzeniu muru brama została odrestaurowana, a dziś dostęp do niej ma każdy. Spod Bramy Brandenburskiej krótkim spacerem przez Park Grosse Tiergarten dotrzemy do ogromnego Gmachu Parlamentu Rzeszy w Berlinie. Od 1999 roku jest on siedzibą Bundestagu w Berlinie oraz miejscem, w którym co pięć lat wybiera się prezydent Niemiec. Reichstag, wzniesiona w 1894 roku siedziba niemieckiego parlamentu ma za sobą bardzo burzliwą historię. Budowla została dwukrotnie poważnie zniszczona, po raz pierwszy podczas pożaru w 1933 roku, a po raz drugi przez Sowieców nacierających na Berlin u schyłku II wojny światowej. Po wojnie budowla przez dziesięciolecia stała zapomniana, aż w końcu zdecydowano się ją odbudować. Nowy Reichstag zyskał wtedy m.in. szklaną kopułę, z której podziwiać można panoramę Berlina.



Aleksanderplatz to jeden z najważniejszych węzłów komunikacyjnych, a zarazem centrum wschodniej części Berlina. Aleksanderplatz, czyli Plac Aleksandra, nazwę swą zawdzięcza cesarzowi Rosji, Aleksandrowi. Jest rozległym placem w niemieckiej stolicy, na którym życie tętni niemal całą dobę. Wokół niego znajduje się wiele kawiarni, restauracji, a także znane domy towarowe. Charakterystycznym punktem na Aleksanderplatz jest m.in. Zegar Urania pokazujący 24 strefy czasowe, nad którym góruje ażurowy model Układu Słonecznego. Na uwagę zasługuje też Fontanna Przyjaźni. W pobliżu placu znajduje się również kolejna ikona Berlina, czyli Berlińska wieża telewizyjna (Berliner Fernsehturm). Najwyższa budowla nie tylko w Berlinie, ale również w całym Niemczech. Ukończona w 1969 roku wieża telewizyjna, miała przekonać zachodnie państwa demokratyczne o wielkości Berlina Wschodniego.



W momencie powstania była czwartym najwyższym obiektem wolnostojącym na świecie. Berliner Fernsehturm ma wysokość 368 m wysokości i zapewniam, że będąc w Berlinie nie sposób jej nie zauważyć. Obiekt będący jednym z najbardziej charakterystycznych elementów w panoramie miasta, cieszy się ogromną popularnością wśród turystów. Z tarasu widokowego można podziwiać cały obszar stolicy Niemiec oraz jej okolicę. Po zachodniej stronie wieży telewizyjnej rozciąga się kolejny z placów. Znajduje się tam gotycki kościół Mariacki, będący jednym z nielicznych śladów po średniowiecznej historii Berlina. Naprzeciwko świątyni stoi neobarokowa fontanna Neptuna z końca XIX wieku, która przed wojną ozdabiała okolicę zamku królewskiego. Kolejną atrakcją Berlina jest Katedra Berlińska (Berliner Dom) zbudowana w latach 1894 -1905. Katedra w Berlinie to jedna z architektonicznych pereł w stolicy Niemiec. Malowniczo położona – tuż nad brzegiem rzeki Sprewy, monumentalna budowla symbolizować miała potęgę panującej dynastii Hohenzollernów. Berliner Dom swym wyglądem wyraźnie nawiązuje do Bazyliki Św. Piotra w Rzymie czy katedry Św. Pawła w Londynie. Tuż obok Katedry Berlińskiej wznosi się jeden z najważniejszych ośrodków muzealnych na świecie Museuminsel, czyli Wyspa Muzeów, to kompleks budynków w samym sercu niemieckiej stolicy, od 1999 roku widniejący na liście UNESCO. W skład tego niezwykłego kompleksu wchodzi m.in. Muzeum Pergamońskie, Muzeum im. Bodego, Stare i Nowe Muzeum oraz Stara Galeria Narodowa. Na zwiedzanie bogatych zbiorów trzeba poświęcić nawet cały dzień.

Plac Poczdamski i fragment muru berlińskiego to największy i najbardziej ruchliwy plac niemieckiej stolicy i ciekawa atrakcja. Odbudowany po wojnie, obecnie stanowi centrum handlowe i kulturalne miasta. Plac Poczdamski zachwyca nowoczesną architekturą na czele z ekstranowoczesną konstrukcją Sony Center. Budynek składa się z kilku wieżowców połączonych arcypiękną, podświetlaną kopułą.

Na Placu Poczdamskim pozostawiono fragment muru berlińskiego, który do jego obalenia w 1989 roku, był jednym z symboli zimnej wojny. Niezburzona część muru jest jednocześnie wystawą zdjęć na świeżym powietrzu.



W momencie powstania była czwartym najwyższym obiektem wolnostojącym na świecie. Berliner Fernsehturm ma wysokość 368 m wysokości i zapewniam, że będąc w Berlinie nie sposób jej nie zauważyć. Obiekt będący jednym z najbardziej charakterystycznych elementów w panoramie miasta, cieszy się ogromną popularnością wśród turystów. Z tarasu widokowego można podziwiać cały obszar stolicy Niemiec oraz jej okolicę. Po zachodniej stronie wieży telewizyjnej rozciąga się kolejny z placów. Znajduje się tam gotycki kościół Mariacki, będący jednym z nielicznych śladów po średniowiecznej historii Berlina. Naprzeciwko świątyni stoi neobarokowa fontanna Neptuna z końca XIX wieku, która przed wojną ozdabiała okolicę zamku królewskiego. Kolejną atrakcją Berlina jest Katedra Berlińska (Berliner Dom) zbudowana w latach 1894 -1905. Katedra w Berlinie to jedna z architektonicznych pereł w stolicy Niemiec. Malowniczo położona – tuż nad brzegiem rzeki Sprewy, monumentalna budowla symbolizować miała potęgę panującej dynastii Hohenzollernów. Berliner Dom swym wyglądem wyraźnie nawiązuje do Bazyliki Św. Piotra w Rzymie czy katedry Św. Pawła w Londynie. Tuż obok Katedry Berlińskiej wznosi się jeden z najważniejszych ośrodków muzealnych na świecie Museuminsel, czyli Wyspa Muzeów, to kompleks budynków w samym sercu niemieckiej stolicy, od 1999 roku widniejący na liście UNESCO. W skład tego niezwykłego kompleksu wchodzi m.in. Muzeum Pergamońskie, Muzeum im. Bodego, Stare i Nowe Muzeum oraz Stara Galeria Narodowa. Na zwiedzanie bogatych zbiorów trzeba poświęcić nawet cały dzień.

Plac Poczdamski i fragment muru berlińskiego to największy i najbardziej ruchliwy plac niemieckiej stolicy i ciekawa atrakcja. Odbudowany po wojnie, obecnie stanowi centrum handlowe i kulturalne miasta. Plac Poczdamski zachwyca nowoczesną architekturą na czele z ekstranowoczesną konstrukcją Sony Center. Budynek składa się z kilku wieżowców połączonych arcypiękną, podświetlaną kopułą.

Na Placu Poczdamskim pozostawiono fragment muru berlińskiego, który do jego obalenia w 1989 roku, był jednym z symboli zimnej wojny. Niezburzona część muru jest jednocześnie wystawą zdjęć na świeżym powietrzu.

„Była jedna książka w domu to tak jak mysz, przyprowadzi za sobą i drugą, i trzecią, już ci nie dadzą spokoju.” – J. I. Kraszewski

Nawiązując do aforyzmu powyżej uświadomiłam sobie, że u mnie jedna książka przyprowadziła ze sobą przeszło dwa tysiące książek i ciągle przyprowadza. Jest to mój jedyny nałóg i wiem, że czerpię z niego wiele korzyści. Czytanie książek od wielu lat jest popularną i pożyteczną formą spędzania czasu, którą trudno przecenić, dlatego warto przypominać o zaletach obcowania z książką.

Na co dzień oglądamy mnóstwo filmów, programów, sięgamy po szybką rozrywkę i łatwo dostępną informację za pośrednictwem Internetu. A jednak książki wciąż pozostają ważnym źródłem, oferując komplet korzyści, jakich nie znajdziemy nigdzie indziej.

Sięgając po książkę wspieramy pracę naszego mózgu. Czytanie książek poprawia pamięć, koncentrację, rozwija umiejętności poznawcze oraz analityczne, a zatem wpływa korzystnie na logiczne myślenie i rozumowanie.

Książki są podstawowym źródłem wiedzy o świecie, historii, kulturze, nauce, sztuce i wielu innych dziedzinach. Pozwalają poznawać nam teorie, opinie innych oraz wyrabiać własne. Dzięki książkom czytany już od najmłodszych lat kształtujemy własne poglądy i budujemy system wartości. Czytanie książek daje nam nie tylko wiedzę, ale także uczy nas między innymi tolerancji i otwartości.

Czytanie książek zwiększa nasz zasób słownictwa i uczy poprawnej pisowni, gramatyki oraz interpunkcji dzięki pamięci wzrokowej, którą jednocześnie trenujemy. Im więcej czytamy, tym lepiej potrafimy pisać i ładniej się wystawiać. Młodsze dzieci uczą się podstawowych słów takich jak nazwy kolorów, dorośli zaś doskonalą język abstrakcyjnych pojęć i fachowych określeń z różnych dziedzin.

Korzyści i zalet jest bardzo wiele. Czytanie to z pewnością wspaniałe hobby, inwestycja w samorozwój, sposób na zdobywanie wiedzy i poszerzanie horyzontów oraz po prostu dbanie o siebie.

Warto, sięgać po książkę, gdyż czytanie rozwija wyobraźnię, usprawnia komunikację, a nawet wspiera nasze zdrowie. Czytajmy zatem dla przyjemności, nauki, z troski o nasze dzieci i nas samych.



Książka pt. „Amerykanka” znanego z precudownej powieści „Czerń i purpura” Wojciecha Dutki wraca do tematyki wojennej.

„Ludzie napotkani na naszej drodze są nam dani przez los tylko na chwilę, ale czasem mają moc zmieniania życia”.

Najnowsza powieść autorstwa Pana Wojciecha Dutki pt. „Amerykanka” jest historią wielowątkową, której akcja rozpoczyna się przed II wojną światową. Młoda Jane Coulfield, tytułowa bohaterka, to odcytana, zdolna i niezwykle inteligentna kobieta,

pochodząca z dość zamożnej rodziny. Jej największym zamiłowaniem jest filozofia. By poznać w oryginale dzieła niemieckich filozofów, podejmuje naukę tego języka. Jednak to jej nie wystarcza. Zamienia Uniwersytet Harwardzki na Fryburski. Wyjeżdża na stypendium do Niemiec, „by doświadczyć wielkiej przygody intelektualnej...”. Tam, piękna Amerykanka, całkowicie oddaje się nauce i lekturom. Czy wybór ścieżki kariery zawodowej okaże się dla niej sukcesem?

Jane przyzwyczajają się do widoku niemieckich mundurów. Nawet za ścianą kwatery, w której chwilowo mieszka, towarzyszy jej brunatny uniform zbrodniczej, rosnącej w siłę, formacji. Choć nacjonalizm ma prawie pod nosem, czuje się w Niemczech bezpieczna. Do czasu. W końcu reżim osiąga i ją. Jakie wydarzenia powodują, że przenosi się do Francji? Zanim wybuchnie wojna, na jej drodze pojawiają się niezwykle kobiety oraz interesujący mężczyźni (w tym również postaci historyczne

Wpleceni w fikcję, będą mieli znaczący wpływ na losy wciąż młodziutkiej Amerykanki. Kto z nich, w tych nadchodzącym trudnym okresie, okaże się sojusznikiem, a kto wrogiem? Jane zostaje zmuszona w 1941 roku do kolejnego wyjazdu. Do Jugosławii. Piekło, jakiego tam doświadczy, w obozie koncentracyjnym założonym przez faszystowskich ustaszów, i prowadzonym przez ówczesnego zbrodniarza wojennego zwanego „Fra Sotona”, przerażało nawet przebywających tam niemieckich nazistów. Czy Jane dane będzie przeżyć?



Mroczna, klimatyczna, niepokojąca i zaskakująca. Historia od której nie sposób się oderwać i która elektryzuje od pierwszej do ostatniej strony.

Nina przyjeżdża na studia do Warszawy. Wierzy, że ma szansę na lepsze życie niż jej matka. Jednak sprawy komplikują się, gdy zakochuje się w swoim wykładowcy. Miłość jest fascynująca i szybko uzależnia od siebie młodą dziewczynę. A potem nagle znika. Nina, starając się go odnaleźć, trafia do starego domu na przedwojennym

letnisku. Domu, w którym wydarzyło się wiele złego.

„Historia złych uczynków” to wciągająca opowieść o niełatwych czasach, szukaniu własnego miejsca w świecie, budowaniu tożsamości, miłości, przyjaźni, zdradzie i lojalności. To książka o życiu takim jakim jest – wymagającym i trudnym. Autorka nie szczędzi swoim bohaterom trudnych przeżyć, ale dzięki temu

możemy poznać ich lepiej i dowiedzieć się jak bardzo czas i zaistniałe sytuacje wpłynęły na ich życie. Ponadto buduje napięcie w sposób niemal doskonały, świetnie bawi się czytelnikiem i, co ważne, robi to naprawdę plastycznie, efektownie i zaskakująco. Trudno nie zwrócić uwagi na czasem bardzo ujmujący język i klimatyczny charakter. Całość czyta się jednym tchem i z wielkimi emocjami.

Ta powieść jest dla czytelników, którzy nie lubią prostych rozwiązań, a w literaturze szukają drugiego dna. Ogromną jej zaletą są kreacje bohaterów, więc jeśli lubicie pogłębioną psychikę postaci, bardzo prawdopodobne, że ta powieść przypadnie Wam do gustu.

Historia złych uczynków Katarzyny Zyskowskiej to powieść, która wwierca się w serce i umysł czytelnika. Mroczna, nostalgiczna, pełna rodzinnych tajemnic – ta książka nie zostawi na odbiorcy suchej nitki.

Jest to powieść, którą trudno jednoznacznie zaklasyfikować. Autorka łączy kilka elementów: rodzinną tajemnicę, historię o miłości, powieść z historią w tle. Każdy z nich może z czytelnikiem rezonować w inny sposób – w zależności od tego, czego szukamy w książkach. Niemniej Katarzyna Zyskowska stworzyła historię kompletną: emocjonalną i dopracowaną w każdym szczególe.

Historia złych uczynków to historia przede wszystkim o kobietach. O ich sile, niezależności, poszukiwaniu swojego miejsca na świecie. To także powieść, która stawia pytania: ile jesteśmy w stanie poświęcić dla własnego szczęścia, spokoju i miłości.

Szczerze polecam!



Idąc za ciosem zauroczenia prozą Katarzyna Zyskowskiej, po "Historii złych uczynków" sięgnęłam po "Nocami krzyczą sarny" - i po raz drugi - Rewelacja !!!!

Jest to powieść, która zachwyca zarówno nietuzinkową fabułą, jak również przepiękną okładką.

Historia rozpoczyna się zaginięciem Marii, która na trzy dni zniknęła dwadzieścia lat temu, będąc u swojej babci w Górach Sowich. Czego doświadczyła w tamtym czasie, nikt nie wie, ani ona sama, ani inni. Jednakże, gdy Maria powraca w to miejsce po latach, nie spodziewa się, że

będzie musiała zmierzyć się nie tylko ze swoją własną traumą, ale również z przerażającymi wydarzeniami, które miały miejsce na tych terenach pod koniec wojny.

Opisane w powieści stare poniemieckie domy, otoczone mgłą w dolinie, pełne są mrocznych tajemnic, które przez długi czas były skrywane. Maria, Mereike i Marianna - choć dzieli je wszystko, a zarazem łączy tak wiele - zostały zmuszone do ukrywania pewnych faktów i zachować milczenie. Jednakże teraz te tajemnice stają się zbyt trudne do wypowiedzenia. Czy to krzyk saren budzi Marię w nocy, czy też głosy kobiet z przeszłości? Powieść ta prowadzi nas przez trzy linie czasowe: teraźniejszość, lata dziewięćdziesiąte oraz okres powojenny na Dolnym Śląsku, pokazując, jak te epoki się przenikają i mają wpływ na siebie nawzajem.

„Kto czyta - żyje wielokrotnie...” - Józef Czechowicz

Wszystkie polecane powieści mam w mojej bibliotece i chętnie się podzielę.

Dorota Fenkanin

„Kto żyje w pamięci innych ten nie umarł, lecz się tylko oddalił”

*Głębokie wyrazy współczucia
Pielęgniarki Naczelnej
Annie Okomońskiej
z powodu śmierci
TEŚCIA
składają
pielęgniarki i położne
SP ZOZ MSWiA w Koszalinie*

*Koleżance Bożenie Etenkowskiej
wyrazy głębokiego współczucia z powodu
śmierci męża
składają
pracownicy Oddziału Chirurgii Ogólnej
z Pododdziałem Chirurgii Onkologicznej*

„Nie żyjemy, aby umierać, ale umieramy, aby żyć wiecznie”



INTER Medyk Life

Ubezpieczenie życia i zdrowia dla medyków i ich rodzin

Ubezpieczenie niezdolności do pracy

- W razie choroby w zależności od wybranego wariantu – wypłata świadczenia dziennego za okres **od 1-go, 15-go lub 31-go dnia niezdolności do pracy** trwającej min. 31 dni
- W razie nieszczęśliwego wypadku wypłata za okres **od 1-go dnia niezdolności do pracy** trwającej min. 15 dni
- Świadczenie wypłacamy nawet **za okres 365 dni**
- Dajemy możliwość **zabezpieczenia 100% Twoich przychodów** z działalności gospodarczej

Zdrowie i leczenie

✓ Ubezpieczenie na wypadek poważnego zachorowania

- Wypłata nawet **do 1 000 000 zł**, jeśli zostanie u Ciebie zdiagnozowane jedno z 47 poważnych zachorowań (nowotwór złośliwy, udar mózgu, zawał serca, stwardnienie rozsiane itp.)

✓ Ubezpieczenie na wypadek trwałego uszczerbku na zdrowiu

- Świadczenie **do 1 000 000 zł**, jeżeli stwierdzony zostanie u Ciebie trwały uszczerbek na zdrowiu

✓ Ubezpieczenie na wypadek niezdolności do samodzielnej egzystencji

- Świadczenie **do 1 000 000 zł** możesz przeznaczyć m.in. na organizację pomocy w trudnej sytuacji życiowej

✓ Ubezpieczenie na wypadek leczenia specjalistycznego

- Świadczenie **do 50 000 zł**, jeżeli będziesz wymagał specjalistycznego leczenia (np. nowotworów złośliwych – chemioterapia/radioterapia itp.)

✓ Ubezpieczenie na wypadek pobytu w szpitalu

- Świadczenie **do 1 000 zł/dzień** za okres od 1-go dnia pobytu w szpitalu (jeżeli pobyt w szpitalu trwał min. 2 dni w przypadku choroby lub 1 dzień w przypadku nieszczęśliwego wypadku)
- Świadczenie wypłacane jest maksymalnie **za okres 365 dni**

Ubezpieczenie na wypadek śmierci

- Zabezpieczenie finansowe Twoich bliskich, gdyby Ciebie zabrakło – **nawet do 5 000 000 zł**

INTER Polska to:



30 lat doświadczenia na rynku ubezpieczeń dla lekarzy i lekarzy dentyistów



specjalistyczne pakiety ubezpieczeniowe dla branży medycznej