

MORZE SPRAW

Biuletyn informacyjny

Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Koszalinie



Inauguracja Roku
Akademickiego PANS

s. 7

Konferencja naukowa
„Pielęgniarstwo - nasza
przyszłość i wyzwania”

s. 12-14

W numerze:



Niechęć do zmian
w pielęgniarstwie

s. 18-21

Składki członkowskie
po nowemu

s. 32

KALENDARIUM ORPiP PAŹDZIERNIK - GRUDZIEŃ 2024

PAŹDZIERNIK 2024

02.10.2024 r. - udział Bożeny Wojcikiewicz Przewodniczącej ORPiP w Koszalinie w Inauguracji roku akademickiego Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Koszalinie.

07.10.2024 r. - posiedzenie Komisji Socjalnej.

08.10.2024 r. - posiedzenie Komisji Kształcenia ds. Refundacji.

08.10.2024 r. - posiedzenie Prezydium ORPiP.

12.10.2024 r. - z okazji Europejskiego Dnia Walki z Rakiem Piersi przedstawiciele ORPiP oraz Komisji ds. Późnych wzięli udział w Marszu Różowej Wstążki.

18.10.2024 r. - Przewodnicząca ORPiP w Koszalinie uczestniczyła w posiedzeniu Komisji konkursowej na stanowisko Z-cy Dyrektora ds. Lecznictwa Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie.

22.10.2024 r. - posiedzenie Okręgowej Komisji Rewizyjnej.

23.10.2024 r. - udział Bożeny Wojcikiewicz Przewodniczącej ORPiP w Koszalinie w posiedzeniu Zespołu ds. Zintegrowanego rozwoju działającego przy NIPiP.

30.10.2024 r. - w siedzibie OIPiP w Koszalinie odbył się egzamin w związku z zakończeniem przeszkolenia pielęgniarki z powodu niewykonywania zawodu przez okres dłuższy niż 5 lat w okresie ostatnich 6 lat.

LISTOPAD 2024

05.11.2024 r. - posiedzenie Konwentu Przewodniczących ORPiP.

05.11.2024 r. - Przewodnicząca ORPiP w Koszalinie uczestniczyła w posiedzeniu Komisji konkursowej na stanowisko Z-cy Dyrektora ds. Lecznictwa Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie. Postępowanie konkursowe odbyło się w Szczecinie.

07.11.2024 r. - posiedzenie Komisji Socjalnej.

12.11.2024 r. - posiedzenie Komisji Kształcenia ds. Refundacji Kosztów Kształcenia.

12.11.2024 r. - posiedzenie Prezydium ORPiP.

16.11.2024 r. - OIPiP w Koszalinie zorganizowała dla pielęgniarek i położnych konferencję pt. „Pielęgniarstwo – Nasza Przyszłość, Perspektywy i Wyzwania” w Ferry Resort w Mielnie.

18.11.2024 r. - Przewodnicząca ORPiP w Koszalinie uczestniczyła w posiedzeniu Rady Uczelni Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Koszalinie.

22.11.2024 r. - w siedzibie OIPiP w Koszalinie odbył się egzamin w związku z zakończeniem przeszkolenia pielęgniarki z powodu niewykonywania zawodu przez okres dłuższy niż 5 lat w okresie ostatnich 6 lat.

25-26.11.2024 r. - udział Przewodniczącej ORPiP Bożeny Wojcikiewicz i Wiceprzewodniczącej ORPiP Doroty Fenkanin w konferencji pt. „Samodzielność i kompetencje zawodowe pielęgniarek i położnych w praktyce”. Konferencja została zorganizowana przez Naczelną Izbę Pielęgniarek i Położnych. Konferencja odbyła się w Warszawie.

26.11.2024 r. - posiedzenie Komisji Socjalnej.

26.11.2024 r. - posiedzenie Komisji Położnych.

GRUDZIEŃ 2024

03-05.12.2024 r. - udział Bożeny Wojcikiewicz Przewodniczącej ORPiP w Koszalinie w posiedzeniu Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych.

09.12.2024 r. - posiedzenie Komisji Kształcenia ds. Refundacji Kosztów Kształcenia.

09.12.2024 r. - posiedzenie Komisji Socjalnej.

09.12.2024 r. - w Szpitalu Wojewódzkim im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie odbył się konkurs na stanowisko Pielęgniarki Oddziałowej Oddziału Anestezjologii, Intensywnej Terapii Dziecięcej i Neonatologicznej Szpitala Wojewódzkiego im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie

10.12.2024 r. - posiedzenie Prezydium ORPiP.

12.12.2024 r. - przedstawiciele OIPiP uczestniczyli w konferencji "Forum Menadżerów Służby Zdrowia". Konferencja odbyła się w Ferry Resort w Mielnie. Konferencję zorganizowało Mazowieckie Centrum Biznesu.

13.12.2024 r. - Przewodnicząca ORPiP w Koszalinie uczestniczyła w posiedzeniu Komisji konkursowej na stanowisko Z-cy Dyrektora ds. Lecznictwa SPZOZ MSWiA w Koszalinie.

16.12.2024 r. - w siedzibie OIPiP w Koszalinie odbył się egzamin w związku z zakończeniem przeszkolenia pielęgniarki z powodu niewykonywania zawodu przez okres dłuższy niż 5 lat w okresie ostatnich 6 lat.

16.12.2024 r. - posiedzenie ORPiP.

17.12.2024 r. - Przewodnicząca ORPiP w Koszalinie uczestniczyła w posiedzeniu Rady Uczelni Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Koszalinie.

18.12.2024 r. - posiedzenie Prezydium ORPiP.

20.12.2024 r. - Bożena Wojcikiewicz Przewodnicząca ORPiP w Koszalinie uczestniczyła w posiedzeniu Rada Społecznej WSPL Koszalin.

30.12.2024 r. - posiedzenie Okręgowej Komisji Rewizyjnej.

Koniec Roku 2024!!!

WAŻNE ADRESY

Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych

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

Biuro 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: pwz@oipip-koszalin.org

Dział Kształcenia Podyplomowego

Liliana Kowalewska
tel./fax 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: **Aigel AB Adam Bochra**
Wydawca zastrzega możliwość redagowania nadesłanego materiału.



Szanowne Koleżanki, Szanowni Koledzy



P przed nami najpiękniejsze święta – święta Bożego Narodzenia, święta magicznego blasku kolorowych bombek, światełek, pachnącej choinki, prezentów i radości.

Ale przed świętowaniem mieliśmy intensywny czas pracy obfitujący w ważne wydarzenia w których braliśmy aktywny udział. Cieszy nas fakt, dużego naboru na studia pielęgnarskie w roku akademickim 2024/25 w Państwowej Akademii Nauk Stosowanych zwłaszcza w dobie deficytu kadry pielęgnarskiej w regionie i województwie. Stosowne wynagrodzenie zgodne z kwalifikacjami, stabilne zatrudnienie i możliwość rozwoju zawodowego to niezbędne warunki w kwestii zatrudnienia pielęgniarek i położnych w dobie kryzysu kadrowego.

O perspektywach i nowych wyzwaniach w pielęgniarstwie mówiliśmy na konferencji zorganizowanej przez OIPiP w Mielnie 26 listopada. Konferencja cieszyła się dużym popytem oraz bardzo dobrą oceną merytoryczną przez uczestników. Kadra zarządzająca województwa doskonalila swoje umiejętności i wiedzę na Forum Menadżerów w Ochronie Zdrowia zorganizowanego przez Mazowieckie Centrum Biznesu 12 grudnia w Mielnie.

W biuletynie także relacja z udziału w profilaktyce raka piersi, wiedza z zapobiegania chorobom zakaźnym, trochę psychologii z zakresu niechęci do zmian, choć musimy pamiętać, że miarą postępu jest permanentna zmiana, która dotyczy każdej sfery życia człowieka.

Na deser relacje z podróży, dobra książka i życzenia świąt pełnych dobroci w gronie najbliższych, zdrowia i pomyślności na Nowy Rok 2025.

Bożena Wojcikiewicz
Przewodnicząca ORPiP w Koszalinie



Apel Ogólnopolskiego porozumienia samorządów zawodów zaufania publicznego do władz państwowych

źródło: Naczelna Izba Pielegniarek i Położnych



NACZELNA IZBA
PIELEGNIAREK I POŁOŻNYCH

17 października 2024

Ogólnopolskie Porozumienie Samorządów Zawodów Zaufania Publicznego

APEL

OGÓLNOPOLSKIEGO POROZUMIENIA SAMORZĄDÓW ZAWODÓW ZAUFAANIA PUBLICZNEGO DO WŁADZ PAŃSTWOWYCH

Warszawa, 15 października 2024 r.

Podsumowując kolejny rok działalności Ogólnopolskiego Porozumienia Samorządów Zawodów Zaufania Publicznego oraz realizując cele wyrażone w §2 Porozumienia, podpisanego w Warszawie dnia 27 września 2021 roku, apelujemy do przedstawicieli władzy o poszanowanie istotnej roli samorządów zawodów zaufania publicznego w procesie stanowienia i stosowania prawa.

Niejednokrotnie, w debacie publicznej, zapomina się o istotnej roli jaką odgrywają samorządy zawodowe w praworządnym państwie prawa. Przypominamy, że istnienie samorządów zawodowych usankcjonowane jest w rozdziale I Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej. Zgodnie z treścią art. 17 Ustawy Zasadniczej samorządy zawodowe reprezentują osoby wykonujące zawody zaufania publicznego i sprawują pieczę nad należyтым wykonywaniem tych zawodów w granicach interesu publicznego i dla jego ochrony.

Należy uznać, że zawody zaufania publicznego stanowią jeden z fundamentów prawidłowego funkcjonowania Państwa Polskiego. Niestety, na przestrzeni ostatnich lat, rola samorządów zawodowych była deprecjonowana, a możliwość realizacji ich zadań konstytucyjnych i ustawowych znacząco ograniczana. Powyższe skutkowało istotnymi naruszeniami interesu publicznego, którego te samorządy są strażnikami. Taka sytuacja nie może dłużej mieć miejsca.

Dlatego apelujemy do Władz Państwowych o przestrzeganie konstytucyjnych norm wyrażonych w art. 17 Ustawy Zasadniczej. W szczególności dotyczy to możliwości realnego udziału samorządów zawodowych w procesach legislacyjnych i zapewnienia samorządom

zawodowym skutecznego sprawowania pieczy nad należyтым wykonywaniem zawodów zaufania publicznego w granicach interesu publicznego i dla jego ochrony.

Silne, autonomiczne samorządy zawodowe to fundament silnego, sprawnie działającego państwa prawa.



 Naczelna Izba Pielegniarek i Położnych
 Krajowa Izba Lekarsko-Weterynaryjna
 Krajowa Izba Diagnostów Laboratoriowych
 Naczelna Izba Lekarska
 Krajowa Izba Fizjoterapeutów
 Naczelna Izba Aptekarska
 Krajowa Izba Andrologów i Ginekologów
 Naczelna Rada Adwokacka
 Krajowa Izba Doradców Podatkowych
 Polska Izba Bielych Rzeźników
 Krajowa Rada Kemistyczna
 Krajowa Rada Kupalectwa
 Polska Izba Nymienów Budowlanych
 Polska Izba Rzeczniów Patentowych
 NIEZYSAN GOSPODARSTWA
 WCE PREZES
 Stowarzyszenie Polska Izba Urbanistyczna



PODZIĘKOWANIE WICEPREZESA NRL ZA PRZEWODNICTWO NIL w OPSZZP

NACZELNA IZBA
PIELĘGNIAREK I POŁOŻNYCH

18 października 2024

NILNaczelna
Izba LekarskaWiceprezes
Naczelnej Rady Lekarskiej
dr n. med. Mateusz KowalczykPNRL.051.7.2024.MA
PNRL.KW-00094.2024

Warszawa, 17 października 2024 r.

Szanowni Państwo,

za nami kolejny rok współpracy Ogólnopolskiego Porozumienia Samorządów Zawodów Zaufania Publicznego. Jako Przewodniczący mijającej kadencji chcę raz jeszcze bardzo serdecznie podziękować Państwu za wspólne stanowiska, spotkania oraz wkład w pracę naszych samorządów.

Dziękuję również za tak liczną frekwencję oraz czynne uczestnictwo podczas Konferencji pt. „Samorząd zawodowy – relikw przeszłości czy podstawa przyszłości?” w dniu 15 października 2024 r., która była uwieńczeniem przewodnictwa Naczelnej Izby Lekarskiej w Ogólnopolskim Porozumieniu Samorządów Zawodów Zaufania Publicznego.

Cieszy fakt, że podczas wydarzenia wybrzmiał wspólny Apel kilkunastu samorządów zawodów zaufania publicznego do przedstawicieli Władz Państwowych o poszanowanie istotnej roli samorządów w procesie stanowienia i stosowania prawa. Dokument jest odpowiedzią na dotychczasowe działania legislacyjne i przypomina, że samorzady zawodowe odgrywają kluczową rolę w zapewnieniu praworządności w Polsce.

Z ogromną przyjemnością przekazuję prezydencję w OPSZZP Naczelnej Izbie Pielęgniarek i Położnych, życząc nowej Przewodniczącej Marioli Łodzińskiej wytrwałości oraz pomyślności w działaniu, a nam Wszystkim owocnej dalszej współpracy, by sprostać wyzwaniom, które przyniesie przyszłość.

Łączę wyrazy szacunku

Wiceprezes NRL, dr n. med. Mateusz Kowalczyk



POŁOŻNA ROKU 2024

Bohaterka Współczesnej Medycyny

17 września 2024

Wdobie dynamicznego rozwoju medycyny i coraz większych wymagań, jakie stawia przed personel medyczny współczesna opieka zdrowotna, położne odgrywają kluczową rolę w życiu kobiet i ich rodzin.

Konkurs „Położna Roku 2024” to wyjątkowa okazja, aby uhonorować te niezwykle osoby, które każdego dnia z zaangażowaniem, pasją i profesjonalizmem pomagają nowo narodzonym dzieciom oraz ich mamom.

Położna Roku to ktoś więcej niż tylko doskonały specjalista. To osoba, która każdego dnia łączy w swojej pracy naukę i empatię, technologię i serce.

Wyróżniona w 2024 roku położna nie tylko perfekcyjnie wypełnia swoje obowiązki, ale również wyznacza standardy opieki w obszarze położnictwa i ginekologii.

Jest to kobieta, która:

- Inspiruje innych swoją postawą.
- Dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem, edukując przyszłe pokolenia położnych.
- Zawsze znajduje czas na wsparcie emocjonalne swoich pacjentek.

Dlaczego ten zawód jest tak ważny?

Rola położnej wykracza daleko poza salę porodową. To ona towarzyszy kobietom w czasie najbardziej przełomowych chwil życia – od edukacji przedporodowej, przez poród, aż po opiekę poporodową. Położna nie tylko pomaga w narodzinach nowego życia, ale również dba o zdrowie fizyczne i psychiczne kobiet w czasie ciąży i po niej.

Praca położnej wymaga szerokiej wiedzy medycznej, odporności na stres i nieustannego doskonalenia swoich umiejętności. Ale to, co wyróżnia najlepsze położne, to zdolność do nawiązania autentycznej więzi z pacjentkami – budowanie relacji, która opiera się na zaufaniu i wsparciu.

Laureatka 2024: Inspiracja dla wszystkich

Zwycięzcy konkursu Położna Roku 2024 swoją codzienną pracą udowadniają, jak ogromne znaczenie ma rola położnej. Jej osiągnięcia obejmują m.in.:

- Wprowadzenie nowych standardów opieki okołoporodowej.
- Inicjowanie programów edukacyjnych dla kobiet w ciąży.
- Angażowanie się w projekty społeczne, które wspierają młode matki i ich rodziny.

A oto tegoroczne wyniki prestiżowego konkursu Położna Roku 2024.

Wydarzenie to jest wyjątkową okazją do docenienia pracy położnych, które każdego dnia z oddaniem i pasją troszczą się o zdrowie i komfort swoich pacjentów.

Podczas finału wyłoniono laureatki, które wyróżniły się wiedzą, zaangażowaniem i profesjonalizmem:

I miejsce: Wioletta Dziekańska – nagroda: 10 000 zł.

II miejsce: Dominika Dobrzańska – nagroda: 5 000 zł.

III miejsce: Klara Wesołowska – nagroda: 3 000 zł.



PROGRAM EDUKACYJNY I KONKURS:
POŁOŻNA ROKU 2024





oprac. Bożena Wojcikiewicz

Inauguracja Roku Akademickiego 2024/2025 w Akademii Nauk Stosowanych w Koszalinie na Kierunku Pielęgniarstwo

12 października 2024

2 października 2024 roku miała miejsce inauguracja roku akademickiego 2024/2025 uczelni po zmianie nazwy z Wyższej Szkoły Zawodowej w Koszalinie na Państwową Akademię Nauk Stosowanych w Koszalinie. Aula Akademii Nauk Stosowanych w Koszalinie wypełniła się młodymi ludźmi, przedstawicielami kadry akademickiej oraz zaproszonymi gośćmi, aby uroczystie rozpocząć nowy rok akademicki. Szczególną uwagę tego dnia skierowano na kierunek pielęgniarstwo, który od lat stanowi filar edukacyjny uczelni oraz przygotowuje studentów do pracy w jednym z najważniejszych zawodów medycznych.

Gości przywitała Pani Rektor dr Monika Pawłowska, prof. PANS, która powiedziała, że tegoroczne zmiany to nie tylko kwestia nowej nazwy uczelni, ale też konkretny plan na jej rozwój: „Mamy wielkie plany. To m.in. wzmocnienie pozycji Państwowej Akademii Nauk Stosowanej na rynku akademickim Koszalina i regionu. Ponadto, planujemy rozwój umiędzynarodowienia uczelni, dalsze inwestycje w bazę dydaktyczną oraz powstanie pracowni badań regionalnych, która pozwoli nam jeszcze bardziej scalić świat społeczno-gospodarczy ze światem nauki”.

Jednym z głównych punktów programu inauguracji było podsumowanie działalności 15-lecia PWSZ w Koszalinie, jubileuszowy film i wystąpienie dr. Jana Kuriaty, prof. PANS, który podsumował ten czas dziękując wszystkim za współpracę. Rektor Senior w latach 2007-2009 roku był pełnomocnikiem ds. powołania uczelni i kierował nią przez 12 lat. Rektor za wkład w powołanie i rozwój uczelni otrzymał list gratulacyjny od Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego Dariusza Wierzbickiego i kwiaty z rąk nowej Pani Rektor i Przewodniczącej UTW PANS w Koszalinie.

W uroczystości wzięli udział rektorzy i przedstawiciele 3 koszalińskich uczelni: Politechniki Koszalińskiej, Seminarium Duchownego i Wyższej Szkoły Straży Granicznej, przedstawiciele władz wojewódzkich, samorządowych i zaproszeni goście: przedstawiciele parlamentu, służb mundurowych, duchowieństwa, otoczenia edukacyjnego, społeczno-gospodarczego i instytucji współpracujących z uczelnią. W swoich wystąpieniach zaproszeni goście, m. in. Dawid Krystek - wicewojewoda zachodniopomorski i Sebastian Tałaj - wiceprezydent miasta Koszalina życzyli wielu sukcesów naszej uczelni. Pani Rektor Politechniki Koszalińskiej prof. Danuta Zawadzka przekazała list gratulacyjny z życzeniami. W kolejnych wystąpieniach goście-przedstawiciele środowiska medycznego: Dyrektor SP ZOZ MSWiA w Koszalinie - dr Monika Foremna-Pilarska, Piotr Sołtysiński - dyrektor Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie i Bożena Wojcikiewicz - Przewodnicząca Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych docenili i podkreślili potrzebę kształcenia młodej kadry medycznej i zachęcali młodsze koleżanki i kolegów do podejmowania kształcenia kierunkowego i pozostawania w zawodzie, w którym mogą się spełniać i realizować. Ponadto Przewodnicząca ORPiP Bożena Wojcikiewicz zaznaczyła wzrost popytu na studia pielęgniarские co jest faktem pocieszającym biorąc pod uwagę deficyt zawodu. Powodem wyboru zawodu pielęgniarki/pielęgniarsza dzisiaj jest: dobre wynagrodzenie, stabilna praca i możliwość rozwoju zawodowego. Te trzy warunki sprawiają że pielęgniarstwo w ostatnim czasie weszło na właściwe tory w kwestii pozyskania nowej kadry.”

Podczas uroczystości nastąpiła immatrykulacja przedstawicieli studentów pierwszego roku poszczególnych kierunków kształcenia, którzy następnie odśpiewali uroczyste „Gaudeamus”. Żacy złożyli ślubowanie, że „będą wytrwale dążyć do zdobywania wiedzy”. Inaugurację zakończył wykład prof. dr hab. Sebastiana Głowińskiego pt. „Biomechanika – wyzwania XXI wieku”.



Koszalin, październik 2024 roku – Ulice miasta wypełniły się uczestnikami corocznego Marszu Różowej Wstążki, wydarzenia dedykowanego promocji profilaktyki raka piersi. Marsz, organizowany w ramach obchodów miesiąca świadomości raka piersi, zgromadził mieszkańców Koszalina, lokalne instytucje, specjalistów medycznych oraz osoby, które osobiście doświadczyły walki z chorobą. W tegorocznym wydarzeniu wzięły również udział przedstawicielki Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych – Anna Okomońska, Justyna Laska, Anna Krawczyk, Wioletta Góra i Agnieszka Czaplą, okazując swoje wsparcie i propagując ideę opieki oraz edukacji zdrowotnej.



oprac. Dorota Fenkanin

Marsz Różowej Wstążki w Koszalinie 2024 Solidarność, Edukacja i Wsparcie



Dlaczego maszerujemy?

Marsz Różowej Wstążki to wyjątkowa okazja, aby:

- **Zwrócić uwagę na znaczenie wczesnej diagnostyki** – Im wcześniej rak piersi zostanie wykryty, tym większe są szanse na skuteczne leczenie.
- **Edukujemy o zdrowiu** – W czasie wydarzenia prowadzone były prelekcje i konsultacje z lekarzami, pielęgniarkami onkologicznymi oraz przedstawicielkami Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych.
- **Solidaryzujemy się z pacjentami onkologicznymi** – Marsz to także czas na wsparcie i upamiętnienie tych, którzy zmagali się z chorobą.

Tegoroczne wydarzenia:

Marsz rozpoczął się o godz. 11:00 na Placu Zwycięstwa, gdzie na uczestników czekały różowe wstążki – symbol solidarności i wsparcia dla osób chorych na raka piersi. Trasa marszu wiodła głównymi ulicami Koszalina i zakończyła się w Parku Książąt Pomorskich.

W programie znalazły się

1. **Punkty medyczne** – Uczestnicy mieli możliwość skorzystania z bezpłatnych badań piersi, pomiaru ciśnienia krwi oraz porad dietetycznych.
2. **Warsztaty i prelekcje** – Specjaliści, w tym lekarze onkolodzy, pielęgniarki, psychologowie oraz przedstawicielki Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych, dzieliły się wiedzą na temat profilaktyki, zdrowego stylu życia oraz wsparcia dla osób chorujących na raka piersi.
3. **Strefa zdrowia i urody** – Uczestniczki mogły wziąć udział w warsztatach makijażu dla osób po chemioterapii czy spotkaniach dotyczących rekonstrukcji piersi.
4. **Rozrywka i integracja** – Wydarzenie zakończyły koncerty lokalnych zespołów, które wprowadziły atmosferę wsparcia i nadziei.

Ważne przesłanie marszu

Podczas tegorocznego marszu hasło przewodnie brzmiało: "Wczesne wykrycie ratuje życie". Organizatorzy podkreślali, że profilaktyka jest kluczem do skutecznego leczenia, dlatego tak ważne są regularne badania, w tym samobadanie piersi, wizyty u lekarza i badania mammograficzne.

Przedstawicielki Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych przypomniały również o roli pielęgniarek i położnych w szerzeniu wiedzy o profilaktyce oraz wspieraniu pacjentek w trakcie diagnostyki i leczenia.



Wsparcie lokalnej społeczności

Marsz był możliwy dzięki zaangażowaniu wielu organizacji:

- Koszalińskiego Centrum Onkologii, które zapewniło badania mammograficzne w mobilnym mammobusie.
- Fundacji Różowa Nadzieja, organizującej spotkania wsparcia i edukacji dla pacjentów.
- Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych, której przedstawicielki aktywnie wspierały i promowały działania narzec edukacji zdrowotnej.
- Lokalnych firm i instytucji, które zapewniły zaplecze logistyczne i techniczne.

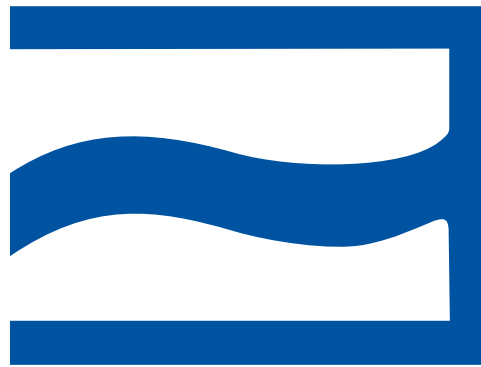
Zadbaj o siebie i bliskich!

Tegoroczny Marsz Różowej Wstążki w Koszalinie był nie tylko manifestacją solidarności, lecz także praktycznym wsparciem i edukacją w zakresie profilaktyki raka piersi. Jeżeli chcesz dołączyć do tego ruchu, pamiętaj o regularnych badaniach i zdrowym stylu życia. Każdy mały krok przyczynia się do większej świadomości i zdrowia całej społeczności.





oprac. Dorota Fenkanin



Naczelna Izba Pielęgniarek i Położnych

SAMODZIELNOŚĆ I KOMPETENCJE ZAWODOWE PIELĘGNIAREK I POŁOŻNYCH W PRAKTYCE

W dniu 26 listopada 2024 roku odbyła się konferencja szkoleniowa pt. "Samodzielność i kompetencje zawodowe pielęgniarek i położnych w praktyce", zorganizowana przez Naczelną Izbę Pielęgniarek i Położnych (NRPiP) w Warszawie.

Wydarzenie przyciągnęło pielęgniarki, położne oraz przedstawiciele kadry zarządzającej, którzy z dużym zainteresowaniem uczestniczyli w różnorodnych sesjach poświęconych nowoczesnym kompetencjom zawodowym w służbie zdrowia. Z OIPiP w Koszalinie miały przyjemność wziąć udział, w tej jakże wiele wnoszącej do zawodu konferencji – Przewodnicząca OIPiP Bożena Wojcikiewicz i Dorota Fenkanin.

Całą Konferencję poprowadził dr n. med. Andrzej Tytuła, i mgr Marek Przybył, zaś powitaniem uczestników i otwarciem wydarzenia zajęła się mgr Mariola Łodzińska – Prezes NRPiP.

Program merytoryczny konferencji

Konferencja oferowała bogaty program, który łączył zarówno teorię, jak i praktykę. Jednym z kluczowych tematów poruszanych w trakcie wydarzenia były zmiany w przepisach dotyczących samodzielności pielęgniarek i położnych w zakresie wykonywania niektórych procedur medycznych, takich jak preskrypcja leków czy realizacja porad w podstawowej opiece zdrowotnej (POZ) oraz ambulatoryjnej opiece specjalistycznej (AOS).

Wśród prelegentów znalazły się wybitne postaci związane z ochroną zdrowia, które przedstawiły nie tylko teoretyczne zagadnienia, ale także praktyczne rozwiązania stosowane w różnych placówkach. Szczególną uwagę zwrócono na szkolenia umożliwiające pielęgniarkom i położnym wzrost ich kompetencji, by mogły wykonywać swoje zadania w sposób bardziej autonomiczny i samodzielny, w pełni zgodny z przepisami prawa.



Konferencja podzielona była na dwie główne części: teoretyczną oraz praktyczną. W trakcie pierwszej części prelegenci omówili teoretyczne podstawy preskrypcji i inne aspekty związane z rolą pielęgniarki w procesie diagnostycznym i leczniczym pacjenta. Natomiast część warsztatowa dała możliwość zapoznania się z technikami i narzędziami wykorzystywanymi na co dzień przez pielęgniarki i położne, co z pewnością wzbogaciło doświadczenia uczestników. Konferencja odbyła się w wygodnej przestrzeni Hotelu Airport Okęcie, co zapewniło uczestnikom komfortowe warunki do dyskusji oraz relaksu w przerwach. Dużym atutem była dobra organizacja wydarzenia – rejestracja przebiegła sprawnie, a plan dnia był przemyślany, co pozwoliło uczestnikom na pełne skoncentrowanie się na tematyce spotkania. Podczas wydarzenia odbyły się również liczne dyskusje i sesje pytań oraz odpowiedzi. Uczestnicy konferencji, zarówno w formie fizycznej, jak i online, mogli wziąć udział w wymianie doświadczeń z prelegentami oraz między sobą. Istotnym punktem była również interaktywna część warsztatowa, która pozwoliła uczestnikom na wypróbowanie nowych narzędzi w kontekście zawodowych wyzwań. Wysoka jakość merytoryczna prelekcji i warsztatów, przy jednoczesnym akcentowaniu praktycznych zagadnień, pomogła uczestnikom zrozumieć znaczenie rozwoju kompetencji zawodowych oraz roli pielęgniarek i położnych w nowoczesnej służbie zdrowia.



Komitet organizacyjny Konferencji pt. "Samodzielność i kompetencje zawodowe pielęgniarek i położnych w praktyce"

- mgr Mariola Łodzińska
- dr n.med. Andrzej Tytuła
- dr n.o zdr. Anna Janik
- dr n.med. Ewa Molka
- mgr Marek Przybył
- Izabella Chałaj
- mgr Elżbieta Handzlik
- mgr Ewa Mikołajczyk
- mgr Marta Powchowicz
- mgr Izabela Metelska
- mgr Bożena Wojcikiewicz
- mgr Ewa Kryk-Zielenkiewicz

Konferencja NRPiP w Warszawie była doskonałą okazją do pogłębienia wiedzy na temat rozwoju zawodowego pielęgniarek i położnych.

Uczestnicy zyskali cenne informacje dotyczące samodzielności w pracy zawodowej, kompetencji niezbędnych do realizacji nowych obowiązków oraz wyzwań, przed którymi stają dziś przedstawiciele tych zawodów.

Warsztaty praktyczne oraz doświadczenie zaprezentowanych prelegentów zdecydowanie wzbogaciły wiedzę uczestników i dostarczyły inspiracji do dalszego rozwoju w zawodzie.

Warto podkreślić, że takie wydarzenia są nie tylko potrzebne, ale wręcz niezbędne, by poprawić jakość usług medycznych świadczonych przez pielęgniarki i położne oraz aby profesjonalnie dostosować system ochrony zdrowia do rosnących wymagań współczesnej medycyny.





oprac. Anna Okomońska

KONFERENCJA NAUKOWO-SZKOLENIOWA OIPIP W KOSZALINIE

PIELĘGNIARSTWO - NASZA PRZYSZŁOŚĆ

W dniu 16 listopada 2024 roku w Ferry Resort w Mielnie, ul. Wakacyjna 4, odbyła się konferencja naukowo-szkoleniowa „Pielęgniarstwo- nasza przyszłość. Perspektywy i wyzwania”. Organizatorem konferencji była Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych w Koszalinie.

Oficjalnego otwarcia konferencji dokonała Przewodnicząca Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Koszalinie mgr piel. Bożena Wojcikiewicz, która również przywitała zaproszonych gości.

Wśród zaproszonych gości była dr Monika Pawłowska Rektor Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Koszalinie oraz mgr Joanna Rudecka Dyrektor Instytutu Pielęgniarstwa i Ratownictwa Medycznego Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Koszalinie.

Program konferencji był wypełniony bardzo interesującymi prezentacjami i wykładami. Rozpoczęliśmy od Cukrzycy. Pierwszy wykład poprowadził mgr farm. MSL Tomasz Ożyński. Tematem prezentacji była „Insulinoterapia w opiece pielęgniarskiej”. Kolejny wykład to „Trzy kluczowe składowe w procesie samoopieki osoby z cukrzycą”, przygotowany przez mgr Dominikę Wielgat, Specjalistę ds. Edukacji Pacjenta.

Drugi panel tematyczny to rany. Ogromnym zainteresowaniem cieszyły się wykłady mgr piel. Zuzannę Konrady Prezes Stowarzyszenia Naukowego Leczenia Ran, „Różne rany, różne powody powstania i zawsze jedno podejście” oraz „Nowy Konsensus Antyseptyki” dr n.med. Agnieszki Kisielskiej z Zachodniopomorskiego Centrum Onkologii w Szczecinie.

Po krótkiej przerwie na kawę i ciasteczko wysłuchaliśmy bardzo oczekiwanego i potrzebnego w obecnych czasach wykładu mgr piel. Renaty Opiela, Kierownika Oddziału Epidemiologii WSSE Szczecin, Odra, krztusiec - aktualne zagrożenia epidemiologiczne oraz zapobieganie.

Kolejny niezwykle interesujący wykład, poparty badaniami naukowymi dotyczył Profilaktyki Chorób Układu Krążenia - w opiece pielęgniarskiej, który przedstawiła mgr piel. Dorota Iłgowska oraz wyczekiwany wykład „Porada pielęgniarska - warunki realizacji w AOS”, przygotowany przez mgr piel. Agnieszkę Drewniak-Kozłowską.

Konferencję zakończył wykład „Wystąpienia publiczne, autoprezentacja, kreowanie własnego wizerunku”, który przygotował mgr psychologii Patryk Słaby.

Wszyscy uczestnicy otrzymali Certyfikaty oraz smaczny i zdrowy obiad. Konferencja była dla uczestników bardzo cennym spotkaniem i okazją do wymiany doświadczeń zawodowych, co z pewnością przyczyni się do wzbogacenia naszych wrażeń, wiedzy i doświadczeń wyniesionych z konferencji. Konferencji była również okazją do nauki, zdobycia nowej wiedzy, wymiany doświadczeń, dyskusji oraz integracji naszego środowiska pielęgniarskiego, nawiązania nowych kontaktów zawodowych. Dziękujemy wszystkim za obecność.





ŁOŚĆ, PERSPEKTYWY I WYZWANIA





PIELĘGNIARSTWO - NASZA PRZYSZŁOŚĆ, PERSPEKTYWY I WYZWANIA





Forum Menedżerów Służby Zdrowia

oprac. Anna Okomońska

Wydarzenie miało miejsce w Hotelu Royal Park, położonym 12 km od centrum Koszalina. Konferencja zgromadziła przedstawicieli sektora ochrony zdrowia, w tym właścicieli, dyrektorów, menedżerów i kierowników placówek medycznych. Z ramienia OIPiP w Koszalinie zaproszonymi gośćmi byli:

- Bożena Wojcikiewicz - Przewodnicząca OIPiP w Koszalinie,
- Anna Okomońska
- Dorota Fenkanin
- Elżbieta Szyska,
- Justyna Laska

Program konferencji:

Forum odbyło się w formule równoległych bloków tematycznych, umożliwiając uczestnikom dostosowanie programu do indywidualnych potrzeb. Wśród poruszanych zagadnień znalazły się:

- **Zarządzanie zespołem w podmiocie leczniczym:** Strategie efektywnego kierowania personelem medycznym.
- **Aktualności prawne:** Omówienie najnowszych przepisów regulujących funkcjonowanie placówek medycznych.
- **Opieka nad pacjentem komercyjnym:** Metody pozyskiwania i utrzymywania pacjentów płacących za usługi medyczne.
- **Współpraca z NFZ:** Zasady efektywnej współpracy z Narodowym Funduszem Zdrowia.
- **Efektywne przywództwo:** Rozwój kompetencji liderów w placówkach medycznych.

Sesja Q&A:

W godzinach 16:10–17:00 odbyła się sesja pytań i odpowiedzi, podczas której prawnik i trener biznesu odpowiadali na pytania uczestników związane z codziennym funkcjonowaniem placówek medycznych.

Udział ekspertów:

W wydarzeniu wzięli udział uznani eksperci, w tym trenerzy biznesowi, prawnicy specjalizujący się w obsłudze placówek medycznych oraz doradcy biznesowi. Ich wiedza i doświadczenie przyczyniły się do wysokiej jakości merytorycznej konferencji.

Sesja networkingowa:

Na początku spotkania odbyła się moderowana sesja networkingowa, umożliwiająca uczestnikom wymianę doświadczeń, nawiązywanie nowych kontaktów biznesowych oraz integrację z partnerami wydarzenia.

Partnerzy wydarzenia:

Wśród partnerów Forum Menedżerów Służby Zdrowia znaleźli się m.in. Nestle Health Science oraz inne firmy oferujące innowacyjne rozwiązania dla branży medycznej.

Forum stanowiło doskonałą okazję do poszerzenia wiedzy, wymiany doświadczeń oraz nawiązania cennych kontaktów w branży ochrony zdrowia.

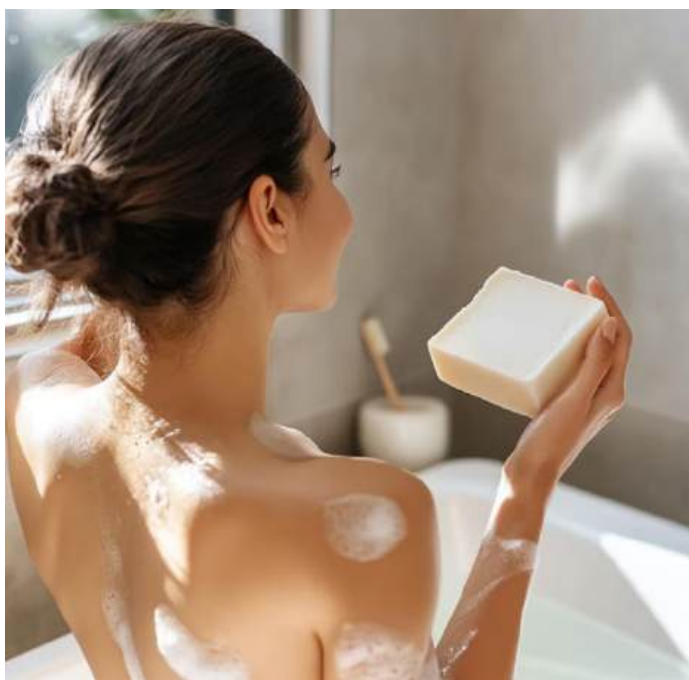


Historia mydła zaczęła się już około pięć tysięcy lat temu. Zaskoczenie może stanowić fakt, że początkowo nie było wykorzystywane do mycia i kąpieli. Pierwsze mydła, wytwarzane z tłuszczu, popiołu drzewnego i wody, służyły do prania włókien tekstylnych. Istnieją dowody na to, że pierwszymi ludźmi wytwarzającymi mydło już w 2800 r. p. n. e. byli Babilończycy. Używali go głównie w procesie produkcji włókien tekstylnych, w celu ich oczyszczania.

Istnieją dowody wskazujące, że w kolejnych latach starożytni Egipcjanie używali substancji mydłopodobnej do leczenia chorób skóry i prania ubrań. Następnie, około drugiego wieku naszej ery, zaczęto zalecać stosowanie mydła do mycia. Jednak dopiero w XIX wieku stworzono znane nam dziś mydło w kostce.

HISTORIA MYDŁA I MYCIA RĄK, CZYLI TRUDNE NARODZINY ANTYSEPTYKI

oprac. Dorota Fenkanin



Początki mycia rąk

Starożytność i średniowiecze: Higiena jako element religii
Początki dbałości o higienę ciała sięgają starożytności. Już w cywilizacjach sumeryjskiej, egipskiej czy greckiej istniały pewne normy dotyczące dbania o czystość, choć nie były one aż tak szczegółowe jak współczesne zalecenia. W starożytnym Egipcie mycie rąk i ciała było ściśle związane z religią i rytuałami kultowymi. Egipcjanie używali wody oraz olejków, aby oczyścić siebie i swoje otoczenie, traktując czystość ciała jako symboliczny sposób oczyszczenia duchowego.

Podobnie w antycznej Grecji i Rzymie, mycie rąk miało znaczenie zarówno higieniczne, jak i religijne. Grecy wierzyli, że czystość miała bezpośredni wpływ na stan umysłu, a w Rzymie publiczne łaźnie stały się jednym z elementów codziennego życia. W średniowieczu jednak, z powodu różnych przekonań religijnych, pojęcie higieny nieco się zaciemniło. Kościół katolicki w wielu przypadkach demonizował praktyki takie jak kąpiele, twierdząc, że nadmierna dbałość o ciało jest przejawem rozpusty. Choć mycie rąk było powszechną praktyką, nie traktowano go w kontekście ochrony przed chorobami.

Renaissance: Pierwsze kroki ku nowoczesnej higienie

W okresie Renesansu nieco bardziej zaczęto zwracać uwagę na higienę. Jednym z pionierów, który odkrywał znaczenie czystości i sanitacji, był włoski lekarz Giovanni Maria Lancisi. Sugerował on, że jedną z podstawowych przyczyn zachorowań wśród ludności jest kontakt z zanieczyszczonymi rzeczami lub innymi ludźmi, choć nie przypisał w pełni roli mycia rąk. W XVII wieku wprowadzono szersze zasady higieny w niektórych miejscach, jednak sama procedura mycia rąk była wciąż traktowana bardziej jako ogólny zwyczaj niż czynność medyczna.

O tym, że mieszkańcy Mezopotamii i starożytni Egipcjanie praktykowali mycie rąk wiemy z wielu źródeł historycznych. A jak do higieny podchodzili tysiące lat temu Grecy? Pierwsze wzmianki na ten temat pochodzą z eposów Homera, których powstanie datuje się na 1 poł. I tysiąclecia p.n.e. Naukowcy odkryli, iż Mykeńczycy, czyli mieszkańcy Grecji lądowej korzystali ze specjalnych naczyń do mycia rąk. Początkowo była to czynność rytualna, którą praktykowano podczas składania ofiar, obrzędów pogrzebowych lub elitarnych bankietów. Zwyczaj ten miał się upowszechnić dopiero około 1200 roku p.n.e., kiedy zaczęto używać tańszych naczyń glinianych. Nie oznacza to jednak że wcześniej rąk nie myto na co dzień - najprawdopodobniej nie używano do tego specjalnego naczynia.

Ignaz Semmelweis nazywany jest ojcem antyseptyki i to właśnie jemu zawdzięcza się zwrócenie uwagi na potrzebę odkażania rąk przed wykonywaniem badań i zabiegów medycznych. Dzięki jego spostrzeżeniu i wprowadzeniu nowych



praktyk liczba zgonów na oddziale położniczym, na którym pracował spadła o połowę. Tym samym udowodnił, że mycie rąk może zapobiec infekcji, jednak nie udało mu się upowszechnić tego nawyku. Jego pogląd uznano za fanaberię, a nie naukowy fakt. Była to prawdziwa rewolucja w myciu rąk jako praktyce ochrony.

W 1847 roku, podczas pracy w szpitalu położniczym w Wiedniu, Semmelweis zauważył, że kobiety rodzące w salach, gdzie personel medyczny dezynfekował ręce, miały znacznie mniej przypadków tzw. gorączki połogowej (czyli zakażeń poporodowych). Przypadek ten zmienił podejście do higieny w medycynie, pokazując, jak ważne dla zdrowia jest mycie rąk przed kontaktem z pacjentami. Jego odkrycie spotkało się z oporem innych lekarzy, którzy odrzucili jego teorie, ale Semmelweis poświęcił całe swoje życie propagowaniu tej metody, choć jego prace były docenione dopiero po jego śmierci.

Kolejną ważną postacią w historii higieny był Joseph Lister, który w drugiej połowie XIX wieku wprowadził do szpitali procedurę odkażania rąk i narzędzi chirurgicznych, a także wprowadził stosowanie kwasu karbolowego, co znacząco wpłynęło na zmniejszenie liczby zakażeń w operacjach. W tym czasie także zaczęły pojawiać się pierwsze zalecenia dotyczące mycia rąk jako standardu sanitarnego nie tylko w placówkach medycznych, ale także w życiu codziennym.

Kilka lat później, najstynniejsza pielęgniarka świata, Florence Nightingale również zauważyła podobną zależność, przy powstawaniu infekcji. W czasie Wojny Krymskiej, kiedy medycy uważali jeszcze, że zakażenia ran biorą się od nieprzyjemnych zapachów panujących w obozach, ona wdrożyła mycie rąk w szpitalach polowych, co szybko przyniosło pożądane efekty i zauważono spadek liczby infekcji. Jednak podobnie, jak w przypadku Ignaz'a Semmelweis'a jej praktyki również nie zostały upowszechnione.

Brudne ręce chirurgów zamiast leczyć uśmiercały.

Ciężko sobie wyobrazić dzisiaj, że jeszcze na początku XIX w. chirurdzy kroili pacjentów brudnymi rękami. Nie myli ich nawet po sekcji zwłok, gdy udawali się tuż po tym przyjmować porody. Nosili czarne fartuchy, by łatwiej było na nich ukryć ślady krwi. Lekarz, który wpadł na prostą zależność – brudne ręce – zakażenie – popadł w obłęd, bo środowisko nie dało mu wiary. Dlaczego tyle wieków musiało minąć od stworzenia mydła do jego powszechnego stosowania, również w medycynie? I komu udało się w końcu odkazić sale operacyjne?



XX wiek: Zmiana nawyków higienicznych na całym świecie

W XX wieku dzięki rozwojowi mikrobiologii, badań nad bakteriami i wirusami, oraz promocji zasad higieny przez organizacje takie jak Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), mycie rąk stało się normą zdrowotną na całym świecie. Odkrycie, że wiele chorób zakaźnych, w tym grypa, wścieklizna czy cholera, rozprzestrzeniają się przez nieumyte ręce, sprawiło, że walka z zakażeniami stała się priorytetem.

Higiena rąk stała się również integralną częścią strategii zwalczania epidemii, zwłaszcza po epidemiach takich jak pandemia grypy hiszpanki w 1918 roku, kiedy to na całym świecie rozpropagowano proste zasady dbania o czystość dłoni. W tym czasie zaczęto również produkować mydła i środki odkażające przeznaczone specjalnie do stosowania w medycynie, a po II wojnie światowej zaczęto intensywnie wdrażać zasady higieny sanitarnej także w przemyśle spożywczym.

Współczesność: Praktyka codzienna i walka z pandemią

W dzisiejszych czasach mycie rąk stało się kluczowym elementem zarówno indywidualnej higieny, jak i globalnych działań zdrowotnych. Po wybuchu pandemii COVID-19, gdzie mycie rąk stało się jednym z głównych sposobów ograniczania rozprzestrzeniania się wirusa, tematyka higieny rąk zyskała jeszcze większą wagę. Zalecenia mówią o myciu rąk przez co najmniej 20 sekund, używając ciepłej wody i mydła lub środka dezynfekcyjnego na bazie alkoholu, co wpisuje się w obowiązujące normy.

Współczesna świadomość dotycząca higieny, związana z właściwym myciem rąk, jest obecna na każdym etapie życia, zarówno w szkołach, szpitalach, jak i w przestrzeni publicznej. Dla zdrowia i bezpieczeństwa społecznego, czystość rąk stała się jednym z głównych filarów zapobiegania chorobom.

Mycie rąk przeszło długą drogę – od rytuałów religijnych po wysoce systematyczne i naukowe podejście do higieny. Rewolucja, jaką zapoczątkowali tacy naukowcy jak Ignaz Semmelweis i Joseph Lister, pozwoliła zrozumieć wagę tej prostej czynności w walce z chorobami zakaźnymi. Dzisiaj mycie rąk jest kluczowym elementem naszego zdrowia, uznawanym zarówno przez organizacje zdrowia, jak i indywidualnie w codziennym życiu. To prosta, ale potężna metoda, która w znaczący sposób wpłynęła na poprawę jakości zdrowia na całym świecie.



DOSKONAŁA NIEDOSKONAŁOŚĆ

Niechęć do zmian: przyczyny, mechanizmy, jak ją przezwyciężyć.

oprac. Dorota Fenkanin

Zmiana jest nieodłącznym elementem życia, który towarzyszy nam od momentu narodzin aż do śmierci. Chociaż naturalna i nieunikniona, zmiana często wywołuje w ludziach opór. Współczesne społeczeństwo, z jego dynamicznie zmieniającymi się trendami i wymaganiami, wciąż zmagają się z niechęcią do wprowadzania innowacji, przełamania schematów czy adaptowania się do nowych okoliczności. Zjawisko to jest głęboko zakorzenione w naszej psychice i ma swoje uzasadnienie zarówno w biologii, jak i psychologii.

Dlaczego boimy się zmian?

Ludzie, jako gatunek, są biologicznie zaprogramowani do dążenia do stabilności i unikania ryzyka. W przeszłości zmiany, które niosły niepewność, mogły stanowić zagrożenie dla przetrwania jednostki. Dlatego mechanizm lęku przed nieznanym był kluczowy dla ochrony przed niebezpieczeństwami. Nasz mózg jest „przewodnikiem” w tym procesie – reaguje na zmiany, traktując je jak potencjalne zagrożenie, co prowadzi do oporu wobec nowych sytuacji i idei. Działa to jak mechanizm obronny, chroniący przed sytuacjami, które mogą mieć negatywne konsekwencje.

Zmiana często wymaga wyjścia ze znanej rzeczywistości i znalezienia się w sytuacji, której nie umiemy kontrolować. Ta niepewność generuje lęk, którego pragniemy uniknąć. Psychologia tłumaczy to fenomenem „strefy komfortu” – przestrzeni, w której czujemy się bezpieczni i kontrolujemy naszą rzeczywistość. Dążenie do zachowania status quo, przy jednoczesnym unikaniu nieprzewidywalnych konsekwencji, jest naturalnym mechanizmem adaptacyjnym. Kiedy coś w naszym życiu się zmienia, czujemy, że tracimy część kontroli i nie mamy pełnej pewności, czy będzie to krok w dobrą stronę.

Kultura, tradycja i normy społeczne mają duży wpływ na naszą postawę wobec zmian. W wielu przypadkach struktury społeczne i kulturowe narzucają konkretne oczekiwania, a odchylenie od tych norm wiąże się z poczuciem zagrożenia, alienacji czy odrzucenia. W takim środowisku zmiana postrzegana jest często jako coś niepożądanego, coś, co narusza istniejący porządek i odbiega od przyjętych wartości. Ludzie mogą czuć opór wobec zmian ze względu na obawy przed utratą identyfikacji społecznej, statusu lub aprobaty ze strony innych.

Mechanizmy obronne przed zmianami

Opór przed zmianami nie zawsze jest wynikiem świadomego wyboru, ale częściej jest konsekwencją złożonych mechanizmów psychologicznych:

- **Projekcja** – osoby niechętne zmianom często obawiają się nieznanych konsekwencji i niepotrzebnie wyolbrzymiają ewentualne negatywne skutki. Nasze wyobrażenie o przyszłości bywa znacznie bardziej pesymistyczne niż rzeczywistość.
- **Racjonalizacja** – niechęć do zmian może być usprawiedliwiana przez znajdowanie logicznych powodów, aby zachować status quo, np. „jeśli coś działa, to nie ma potrzeby tego zmieniać”.



- **Lęk przed porażką** – niepewność, czy nowa zmiana przyniesie sukces, jest często blokadą w dążeniu do innego rozwiązania. Osoby lękające się porażki, wołają nie podejmować żadnej decyzji, aby uniknąć negatywnych konsekwencji.
- **Zwykły opór przed wyjściem ze strefy komfortu** – opór przeciwko wychodzeniu poza ustalone schematy może być związany z brakiem motywacji do zmiany, brakiem wewnętrznej potrzeby przejścia do czegoś nowego.

Jak przezwyciężyć niechęć do zmian?

Choć opór przed zmianami jest naturalny, istnieje wiele sposobów na przezwycięzenie tej niechęci i na wyjście ze strefy komfortu.

- **Zmiana sposobu myślenia** – Istotne jest przyjęcie założenia, że zmiany nie są zagrożeniem, lecz okazją do rozwoju. Zamiast traktować je jako coś nieznanego i groźnego, warto postrzegać je jako szansę na naukę, osiągnięcie nowych celów i spełnienie marzeń.
- **Małe kroki** – Zamiast dokonywać radykalnych zmian, warto zacząć od małych kroków. Pozwoli to oswoić się z nową sytuacją i stopniowo adaptować się do zmieniającego się otoczenia, jednocześnie zmniejszając poziom lęku.
- **Wsparcie społeczne** – Zmiany są znacznie łatwiejsze do zaakceptowania, jeśli mamy wsparcie innych osób. Ważne jest, by w chwilach niepewności otaczać się osobami, które nas rozumieją, inspirują do rozwoju i udzielają konstruktywnej krytyki.
- **Znalezienie sensu w zmianach** – Zrozumienie, dlaczego zmiany są niezbędne, może pomóc przezwyciężyć lęk. Widzenie ich jako części naturalnego procesu życia pozwala dostrzegać korzyści, jakie mogą z nich płynąć, nawet jeśli początkowo wydają się trudne.
- **Ćwiczenie elastyczności umysłowej** – Regularne angażowanie się w działania rozwijające umiejętność adaptacji, takie jak nauka nowych umiejętności, akceptowanie innych opinii czy zmiana rutyn, pomaga rozwijać elastyczność umysłową i przyzwyczajając się do nowości.

Niechęć do zmian jest czymś naturalnym i w dużej mierze wynika z naszego biologicznego lęku przed nieznanym. Jednak opór przed zmianami może hamować nasz rozwój i prowadzić do stagnacji. Kluczem do przezwyciężenia niechęci do nowości jest otwarcie się na nowe doświadczenia, poszukiwanie sensu w zmianach oraz gotowość do stawiania małych, ale zdecydowanych kroków ku lepszemu życiu. Ważne jest, aby zrozumieć, że zmiany to nie tylko wyzwanie, ale także sposób na rozwój, który w dłuższej perspektywie pozwala na bardziej satysfakcjonujące życie.

Czy zmiany w życiu są potrzebne?

Zmiany są nieodłącznym elementem życia. Czasami są to zmiany niewielkie, które następują stopniowo, innym razem – wielkie przełomy, które na zawsze zmieniają nasze życie. Choć zmiany mogą wywoływać lęk, stres, a czasem poczucie niepewności, są niezbędnym składnikiem osobistego rozwoju, adaptacji i satysfakcjonującego życia.

Każda zmiana – nawet ta, która na początku wydaje się trudna – oferuje nowe możliwości i pomaga w budowaniu przyszłości. *Ale czy zmiany w życiu są naprawdę potrzebne?* Jakie korzyści przynoszą, a jakie wyzwania niosą ze sobą? Warto przyrzeć się temu zagadnieniu, zastanawiając się, dlaczego zmiany są tak istotnym aspektem ludzkiego doświadczenia.

Zmiana jako element rozwoju osobistego

Jednym z najważniejszych powodów, dla których zmiany są niezbędne, jest to, że są fundamentem naszego rozwoju osobistego. Kiedy nasze życie pozostaje statyczne, rutynowe i nie podlega żadnym większym zmianom, nasz rozwój może zostać zahamowany. Zmiana pozwala nam zdobywać nowe doświadczenia, uczyć się nowych umiejętności, poznawać innych ludzi i odkrywać różne perspektywy. Bez tego procesu zmieniania się stagnowalibyśmy w tym, czym jesteśmy, a życie mogłoby stać się monotonne i przewidywalne.

Dzięki zmianom jesteśmy w stanie na przykład podejmować lepsze decyzje, rozwijać swoją osobowość, radzić sobie z trudnymi sytuacjami, które wcześniej wydawałyby się nie do przebrnięcia, a także budować więcej pozytywnych relacji z otoczeniem. Zmiany pomagają przełamać granice tego, co znane, dając nam szansę na wyjście poza dotychczasowe ramy i perspektywy.

Zmiany jako reakcja na zmieniający się świat

Nasz świat zmienia się w zastraszającym tempie. Nowe technologie, zmiany społeczne, polityczne i ekologiczne wpływają na nasze życie na poziomie indywidualnym, rodzinnym, a także zbiorowym. Aby przeżyć i odnaleźć się w tym świecie, musimy być elastyczni i gotowi na zmiany. Osoby, które są w stanie dostosować się do zmieniających się warunków, lepiej sobie radzą w życiu zawodowym, społecznym i prywatnym.

Reagowanie na zmiany nie oznacza jednak biernego poddawania się im, lecz świadome podejmowanie decyzji, które mogą prowadzić do pozytywnej transformacji. Na przykład rozwój technologii sprawia, że niektóre zawody stają się nieaktualne, a inne zyskują na znaczeniu. Zmiana w tym kontekście to konieczność dostosowania się do nowych wymagań, zdobycie nowych kompetencji czy nawet całkowita zmiana ścieżki kariery.



Zmiany w życiu osobistym – niezbędna droga do szczęścia?

Chociaż zmiany są nieocenione w kontekście rozwoju zawodowego, mają także duże znaczenie w sferze osobistej. W relacjach międzyludzkich zmiany są nieuniknione. Znalezienie odpowiedniego partnera, zakończenie trudnych przyjaźni, zmiany w rodzinie czy nawet przeprowadzka do innego miasta to tylko niektóre z życiowych decyzji, które wiążą się z wyzwaniami, ale także szansami. Każda taka zmiana, nawet jeśli początkowo wydaje się trudna, pozwala lepiej poznać siebie, a przez to też bardziej wartościowo budować relacje z innymi.

Zmiany w sferze osobistej to także ważny proces w kontekście akceptacji siebie, dążenia do szczęścia i spełnienia. W wielu przypadkach nasze wcześniejsze doświadczenia życiowe, przekonania o świecie i inne "bagaż" z przeszłości ograniczają naszą wolność i radość życia. Przemiany, które odbywają się w naszej osobowości, mogą prowadzić do odkrywania nowych pasji, lepszego zarządzania emocjami, budowania pewności siebie i przełamywania swoich wewnętrznych lęków. Dzięki tym wszystkim aspektom zmiany w życiu osobistym prowadzą do głębszego poczucia szczęścia i spełnienia.

Nie zawsze zmiana = lepsze życie

Mimo że zmiany przynoszą wiele korzyści, nie zawsze mają one pozytywny wpływ. Wprowadzanie zmian, szczególnie w sytuacjach, gdzie zmuszeni jesteśmy do opuszczenia komfortowej strefy, może prowadzić do poczucia lęku, stresu czy nawet depresji. Niektóre zmiany, szczególnie te, które wiążą się z utratą lub stratą, mogą prowadzić do kryzysów. Zmiana, choć korzystna w długim okresie, nie zawsze wiąże się z natychmiastowym sukcesem.

Dlatego bardzo ważne jest, aby podejmowane zmiany były dobrze przemyślane, odpowiednio zaplanowane, a ich tempo dostosowane do naszych indywidualnych możliwości. Ważna jest również gotowość na porażki i nauka z nich. Często najważniejsze zmiany w życiu to te, które wymagają czasami poczucia dyskomfortu, aby później przynieść korzyści.

Zmiany w małych dawkach – nie zawsze wielka rewolucja

Nie każda zmiana musi być rewolucyjna, aby była potrzebna. Często zmiany w życiu nie muszą dotyczyć dużych przełomowych momentów, ale mogą to być małe zmiany na poziomie codziennego życia, które prowadzą do stopniowego rozwoju i poczucia satysfakcji. Może to być zmiana nawyków żywieniowych, codziennej rutyny, relacji interpersonalnych czy podejścia do pracy.

Małe kroki, nawet jeśli nie przynoszą od razu spektakularnych rezultatów, mogą poprawić jakość naszego życia, wprowadzać pozytywne zmiany na co dzień i poprawić nasze samopoczucie w dłuższej perspektywie czasowej.

Zmiany w życiu są nie tylko potrzebne, ale i nieuniknione. Są kluczowym elementem naszego rozwoju, zarówno na poziomie osobistym, jak i zawodowym. Choć mogą budzić obawy, lęk czy niepewność, przynoszą szansę na poprawę jakości życia, spełnianie marzeń i realizowanie naszych pasji. Kluczem do sukcesu jest akceptacja zmian jako procesu, który prowadzi do nowego etapu życia, rozwoju i lepszego zrozumienia samego siebie. Czasem mała zmiana może wystarczyć, by poczuć się pełniej, szczęśliwiej i bardziej spełnionym człowiekiem.

Zmiany w sferze osobistej to także ważny proces w kontekście akceptacji siebie, dążenia do szczęścia i spełnienia. W wielu przypadkach nasze wcześniejsze doświadczenia życiowe, przekonania o świecie i inne "bagaż" z przeszłości ograniczają naszą wolność i radość życia. Przemiany, które odbywają się w naszej osobowości, mogą prowadzić do odkrywania nowych pasji, lepszego zarządzania emocjami, budowania pewności siebie i przełamywania swoich wewnętrznych lęków. Dzięki tym wszystkim aspektom zmiany w życiu osobistym prowadzą do głębszego poczucia szczęścia i spełnienia.



Czy pielęgniarki powinny wdrażać do swojego życia zmiany?

Pielęgniarki są fundamentem systemu opieki zdrowotnej. Ich codzienna praca jest nieoceniona – nie tylko zapewniają opiekę fizyczną pacjentom, ale również oferują wsparcie emocjonalne, doradztwo oraz aktywnie uczestniczą w procesie leczenia. Jednak rola pielęgniarek wykracza poza mury szpitala czy przychodni. Dążenie do poprawy jakości życia, zarówno zawodowego, jak i osobistego, powinno obejmować również rozwój osobisty i zawodowy. W tym kontekście, pytanie, czy pielęgniarki powinny wdrażać do swojego życia zmiany, jest nie tylko zasadne, ale również bardzo aktualne.

Zmiany to element nieodłączny życia zawodowego pielęgniarki. W ciągłym obiegu nowych technologii, zmieniających się protokołów opieki zdrowotnej oraz oczekiwań ze strony społeczeństwa, pielęgniarki muszą nie tylko dostosować się do nowości, ale również wprowadzać zmiany w swoim życiu, by nie pozostać w tyle za tymi dynamicznymi zmianami.



Zmiany jako narzędzie rozwoju zawodowego

Zmiany wprowadzane do życia zawodowego pielęgniarki mogą obejmować różne aspekty, takie jak zdobywanie nowych umiejętności, podnoszenie kwalifikacji, czy nawet zmiany w podejściu do pacjentów.

- **Adaptacja do nowych technologii i metod pracy**

Sektor opieki zdrowotnej nieustannie się rozwija, zyskując nowe technologie, które wpływają na metody diagnostyczne, leczenie, a także same procedury pielęgniarstwa. W ciągu ostatnich lat znaczenie zyskały technologie telemedyczne, robotyka w opiece, czy zaawansowane systemy monitorowania stanu zdrowia pacjentów. Pielęgniarki, by nie zostać w tyle, muszą zdobywać nowe umiejętności obsługi tych nowoczesnych narzędzi.

Zmiana w tym przypadku nie oznacza wyłącznie nauki obsługi nowych urządzeń, ale również zmieniający się sposób myślenia o roli pielęgniarki. Pielęgniarki powinny rozwijać elastyczność i zdolność szybkiej adaptacji, by jak najlepiej dostosować się do nowych wyzwań zawodowych. To, co kiedyś wydawało się skomplikowane, z czasem staje się naturalną częścią pracy.

- **Podnoszenie kwalifikacji i edukacja ciągła**

Szkolenia, kursy, zdobywanie nowych specjalizacji to obszar, który jest szczególnie istotny w zawodzie pielęgniarki. Regularne aktualizowanie wiedzy i umiejętności pozwala nie tylko dostosować się do zmieniających się realiów medycznych, ale również sprawia, że pielęgniarki stają się coraz lepsze w swojej pracy. Ponadto, dla wielu pielęgniarek, takie zmiany w zakresie edukacji to również droga do awansu zawodowego, większych możliwości zarobkowych i satysfakcji zawodowej.

- **Zmiany w obszarze komunikacji z pacjentem**

Inną istotną zmianą, która powinna być częścią życia każdej pielęgniarki, jest ciągłe doskonalenie umiejętności interpersonalnych. Komunikacja z pacjentem, rodziną pacjenta oraz resztą zespołu medycznego jest kluczowa dla sukcesu leczenia. Pielęgniarki powinny być otwarte na rozwój swoich umiejętności w zakresie empatii, słuchania, rozwiązywania konfliktów oraz skutecznego przekazywania informacji. Zmiany w podejściu do pacjentów mogą poprawić komfort i efektywność opieki, co stanowi istotny aspekt zawodowej satysfakcji.

Zmiany w życiu osobistym: Dlaczego są tak ważne?

W życiu pielęgniarki wpływa również wiele wyzwań, które nie są związane tylko z pracą, ale również z jej życiem prywatnym. Dlatego równie ważne jest, by pielęgniarki dbały o siebie, wdrażając zmiany, które pozytywnie wpłyną na ich życie osobiste, kondycję fizyczną i psychiczną.

- **Równowaga praca-życie prywatne**

Zawód pielęgniarki wiąże się z dużym stresem, często pracą w nocy, w weekendy i w święta. Niezwykle ważne jest, by pielęgniarki nie zapomniały o odpoczynku, regeneracji i czasie spędzonym z rodziną. Wdrażanie zmian w codziennym życiu, takich jak elastyczność w planowaniu dnia czy dbanie o chwilę dla siebie, może pomóc w zachowaniu równowagi psychofizycznej. Dzięki temu łatwiej jest im lepiej radzić sobie z trudami pracy, a także z zachowaniem odpowiedniego poziomu zaangażowania w życie prywatne.

- **Zmiany w nawykach zdrowotnych**

Praca w służbie zdrowia stawia pielęgniarki w obliczu nieustannego stresu, długich godzin pracy, a czasem braku snu. Regularne zmiany w stylu życia, jak zdrowa dieta, aktywność fizyczna, wystarczająca ilość snu oraz dbałość o zdrowie psychiczne, mogą znacząco poprawić samopoczucie pielęgniarki i jej zdolność do efektywnej pracy.

Stres w pracy może być łatwo zminimalizowany dzięki zmianom w stylu życia, takim jak medytacja, joga czy techniki oddechowe, które wpływają pozytywnie na koncentrację i redukcję napięcia. Zmiana podejścia do dbania o swoje zdrowie, to inwestycja w własne samopoczucie i wydajność zawodową.

Zmiana w życiu jako dążenie do lepszej opieki

Najistotniejszym aspektem wprowadzania zmian w życie pielęgniarki jest poprawa jakości opieki nad pacjentem. Pielęgniarki, które stawiają na rozwój, zmieniające się podejście do pracy, uczące się nowych metod leczenia oraz polepszające swoje umiejętności komunikacyjne, są w stanie skuteczniej wspierać pacjentów. Zmiany w życiu osobistym i zawodowym pozwalają pielęgniarkom na zapewnienie opieki na wyższym poziomie, co przekłada się na lepsze wyniki leczenia, zadowolenie pacjentów i mniejsze ryzyko wypalenia zawodowego.

Wdrażanie zmian do życia pielęgniarki jest kluczowe nie tylko dla jej zawodowego rozwoju, ale także dla poprawy jakości opieki nad pacjentem oraz własnego dobrostanu. Zmiana nie zawsze jest łatwa, ale jest konieczna, by dostosować się do nowych realiów, nie zatracić pasji i zaangażowania w swojej pracy, a także by dbać o zdrowie psychiczne i fizyczne. Dążenie do wprowadzania pozytywnych zmian w życiu zawodowym i osobistym to krok w stronę lepszej jakości życia pielęgniarki i efektywniejszej opieki nad pacjentami.



„Książka, którą naprawdę się kocha,
nigdy nie zostaje przeczytana do końca.
Wracamy do niej w myślach, w słowach,
w chwilach, kiedy znów jej potrzebujemy.”

Michael Ende



oprac. Dorota Fenkanin

Czytanie książek zimą – magia literackich wieczorów. Zima to wyjątkowa pora roku, która sprzyja tworzeniu magicznej atmosfery, idealnej do czytania książek. Mróz za oknem, śnieg pokrywający ziemię i długie wieczory to idealne tło, by z kubkiem gorącej herbaty zanurzyć się w literacki świat. Dlaczego zima jest tak wyjątkowa dla miłośników literatury? Przyjrzyjmy się temu bliżej.

Przytulna atmosfera

Nie ma nic bardziej odprężającego niż spędzenie zimowego wieczoru przy blasku świec, w ciepłym kocu, z książką w dłoni. Dźwięk trzaskającego w kominku drewna czy delikatny szum wiatru za oknem wprowadza w nastrój, który pozwala zapomnieć o codziennych troskach i w pełni oddać się lekturze.

Więcej czasu na pasję

Krótkie dni i ograniczona aktywność na świeżym powietrzu sprawiają, że zimą więcej czasu spędzamy w domu. To doskonała okazja, by nadrobić zaległości czytelnicze i sięgnąć po książki, które od dawna czekały na swoją kolej. Możesz również wprowadzić rytuał wieczornego czytania – godzinę dla siebie z książką, która stanie się Twoją odskocznią od rzeczywistości.

Literatura na zimowe wieczory

Zima to czas, który wyjątkowo sprzyja sięganiu po konkretne gatunki literackie. W tym czasie królują opowieści pełne ciepła i refleksji – świąteczne historie, wzruszające powieści obyczajowe czy nostalgiczne wspomnienia. Doskonale sprawdzają się także kryminały, których mroźne, skandynawskie scenerie współgrają z zimowym klimatem.

Nie brakuje też literatury inspirującej do podróży myślowych – zimowe wieczory to świetny czas na klasykę, powieści historyczne czy książki rozwojowe. Dzięki nim możesz poszerzyć swoje horyzonty i wejść w nowy rok bogatszy o nowe doświadczenia.

Czytanie jako sposób na relaks

Zima bywa wymagającym czasem dla naszego samopoczucia – mała ilość światła dziennego i niskie temperatury mogą wpływać na naszą energię. Czytanie książek pozwala oderwać się od codzienności, zredukować stres i poprawić nastrój. Fascynująca fabuła czy mądre refleksje zawarte w literaturze mogą działać jak balsam dla duszy.

Zimą przybywa książkowych inspiracji

To także czas literackich premier, zwłaszcza książek o tematyce świątecznej lub końcowo-rocznych podsumowań.

Można również znaleźć świetne oferty na nowe tytuły w księgarniach lub wzbogacić swoją biblioteczkę dzięki prezentom od bliskich.

Czytanie książek zimą to coś więcej niż hobby – to sposób na celebrowanie tej wyjątkowej pory roku. Nieważne, czy wybierzesz ciepłą opowieść o miłości, emocjonujący thriller, czy inspirującą biografię – najważniejsze jest to, że w książkach możesz znaleźć ciepło, pasję i ucieczkę od zimowego chłodu. Więc usiądź wygodnie, zaparz herbatę i otwórz pierwszą stronę. Świat literatury czeka!



"Sydonia. Słowo się rzekło" Elżbiety Cherezińskiej.

Elżbieta Cherezińska po raz kolejny dowodzi, że jest mistrzynią opowiadania historii osadzonych w realiach przeszłości. W powieści "Sydonia. Słowo się rzekło", autorka splata wątki historyczne i mistyczne, tworząc poruszającą opowieść o losach niezwykłej kobiety, nawiązującą do mrocznej legendy Sydonii von Borck – rzekomej czarownicy z Pomorza.

Książka przenosi czytelnika do XVI-wiecznego Pomorza, czasu wielkich napięć religijnych, zmian społecznych i rozwoju legend o czarownicach. Sydonia, młoda arystokratka, jest jednocześnie fascynującą i tragicznie rozdartą bohaterką. Jej losy to odbicie zmagania człowieka z losem, niesprawiedliwością i uprzedzeniami. Przypisana jej rola czarownicy staje się metaforą zarówno społecznej opresji wobec kobiet, jak i nierozumianych jednostek.

Cherezińska z mistrzowską precyzją maluje świat pełen detali – od dworskich intryg po ludowe wierzenia, które rządziły ludzkimi umysłami w tamtej epoce. Autorka balansuje między faktami historycznymi a fikcją literacką, zachowując wyjątkową równowagę, dzięki czemu historia Sydonii wydaje się autentyczna i przejmująca.

Cherezińska ma dar tworzenia narracji, która jednocześnie porwuje czytelnika i pozostawia pole do refleksji. W tej powieści zachwycają plastyczne opisy, pełnokrwiste postaci i głęboka analiza psychologiczna bohaterów. Dialogi brzmią naturalnie, a Sydonia jawi się jako postać z krwi i kości – silna,



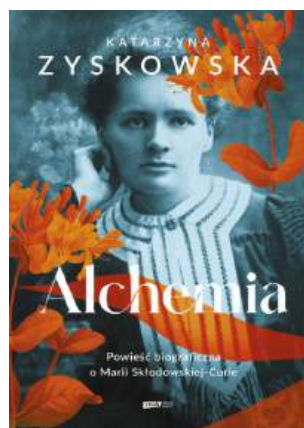
a jednocześnie krucha, nieuchronnie uwikłana w sieć dramatycznych wydarzeń.

Jednym z najciekawszych elementów książki jest sposób, w jaki Cherezińska eksploruje temat zła. Czy Sydonia naprawdę była czarownicą, czy jedynie ofiarą społecznych lęków i niesprawiedliwości? Odpowiedź na to pytanie zostaje częściowo w gestii czytelnika.

"Sydonia. Słowo się rzekło" to książka o niesprawiedliwości, zemście i odwadze w obliczu opresji. To również refleksja nad siłą uprzedzeń i mocy słów, które w XVI-wiecznym społeczeństwie mogły stać się wyrokiem. Cherezińska dotyka uniwersalnych tematów, które, choć osadzone w odległej przeszłości, wciąż brzmią aktualnie – szczególnie w kontekście miejsca kobiet w społeczeństwie i walki o własną tożsamość.

"Sydonia. Słowo się rzekło" to nie tylko powieść historyczna – to pełna emocji i pytań podróż do świata, gdzie los człowieka często zależał od przypadku i słowa rzuconego w gniewie. Elżbieta Cherezińska stworzyła dzieło wyjątkowe, które zachwyca bogactwem szczegółów, doskonale skonstruowanymi postaciami i głęboko poruszającą opowieścią. To lektura obowiązkowa dla miłośników literatury historycznej i opowieści o silnych kobietach w trudnych czasach.

Powieść jest mi droga, chociażby dlatego, że otrzymałam ją w prezencie od córki. Przeczytajcie ją, bo jest tego warta.



Drugą pozycję godną przeczytania proponuję powieść Katarzyny Zyskowskiej "Alchemia. Powieść biograficzna Marii Skłodowskiej" przedstawia fascynujące życie Marii Skłodowskiej-Curie – jednej z najbardziej niezwykłych kobiet w historii nauki. Ta biograficzna powieść to połączenie literackiego kunsztu, wnikliwej psychologii postaci i szczegółowej rekonstrukcji

czasów, w których przyszło żyć wielkiej uczonej.

Zyskowska nie ogranicza się do suchych faktów biograficznych. W powieści snuje emocjonalnie bogatą opowieść, ukazując Marię jako osobę z krwi i kości – naukowca, ale także żonę, matkę, siostrę, a przede wszystkim kobietę walczącą o swoje miejsce w świecie zdominowanym przez mężczyzn. Książka zabiera nas w podróż od trudnego dzieciństwa w Polsce, przez wyczerpujące studia na Sorbonie, aż po kluczowe odkrycia, które przyniosły jej dwa Noble.

Autorka szczególnie dużo uwagi poświęca prywatnym aspektom życia Marii – jej relacji z Piotrem Curie, bólowi po jego tragicznej śmierci oraz zmaganiom z samotnością i niezrozumieniem. Dzięki temu powieść nie jest jedynie akademicką biografią, ale intymnym portretem kobiety pełnej determinacji i pasji.

Katarzyna Zyskowska posługuje się językiem pełnym elegancji i finezji, który doskonale oddaje atmosferę przełomu XIX i XX wieku. Narracja jest płynna i angażująca, łącząc fragmenty fabularyzowane z refleksjami na temat wyborów życiowych Marii. Autorka doskonale ukazuje, jak

wiele bohaterka musiała poświęcić w imię nauki i osobistej niezależności.

Zyskowska unika taniego sentymentalizmu, choć emocje odgrywają kluczową rolę w opowieści. Sceny z życia prywatnego przeplatają się z naukowymi triumfami, tworząc spójną całość, która nie pozwala oderwać się od lektury.

Autorka w realistyczny sposób odmalowuje epokę, w której żyła Maria. Paryż pełen intelektualnych wyzwań, ale i wyzwań dla kobiet naukowców; trudna sytuacja w zaborach w Polsce i potrzeba edukacji młodego pokolenia; wyzwania pierwszej połowy XX wieku – wszystkie te elementy tworzą bogate tło, które sprawia, że czytelnik przenosi się w tamte czasy.

"Alchemia" to nie tylko książka o życiu Skłodowskiej-Curie, ale także o roli kobiet w nauce, ich sile, a także uprzedzeniach, które musiały przezwyciężyć. "Alchemia. Powieść biograficzna Marii Skłodowskiej" Katarzyny Zyskowskiej to wciągająca, poruszająca i inspirująca książka. Dzięki niezwykłemu stylowi autorki, dogłębnej analizie psychologicznej bohaterki i doskonałemu odtworzeniu realiów historycznych, powieść staje się czymś więcej niż biografią – staje się hołdem złożonym kobiecie, która zmieniła świat. To lektura obowiązkowa dla miłośników literatury biograficznej i każdej osoby szukającej inspiracji w życiu i twórczości wielkich jednostek.



Ostatnio przeczytałam niezwykle opowieść o bohaterstwie, poświęceniu i nadziei... coś, co lubię najbardziej....

"Sierota z Warszawy" Kelly Rimmer

Przejmująca opowieść, która łączy losy bohaterów z piekłem II wojny światowej, tworząc poruszający obraz o walce, miłości i poświęceniu w jednym z najciemniejszych momentów w historii ludzkości. Autorka zabiera czytelnika w

emocjonalną podróż do okupowanej Warszawy i wprowadza w świat, gdzie siła ludzkiego ducha mierzy się z okrutną rzeczywistością

Akcja książki koncentruje się na dwóch liniach czasowych. W pierwszej poznajemy Stefana i Ewę, młodych Polaków próbujących odnaleźć miłość i nadzieję w cieniu wojny. Ich historia rozgrywa się na tle narastającego chaosu i tragedii w Warszawie, w tym dramatycznych wydarzeń z getta warszawskiego. Druga linia czasowa to współczesność, w której Amelia, młoda kobieta odkrywająca rodzinne tajemnice, wyrusza na poszukiwanie odpowiedzi, które odmieniają jej życie.

Rimmer mistrzowsko łączy te dwa światy, tworząc spójną narrację, w której przeszłość nieustannie wpływa na teraźniejszość. Główne motywy, takie jak miłość, odpowiedzialność za drugiego człowieka i pytanie o cenę odwagi, przenikają każdą stronę tej powieści. Kelly Rimmer posługuje się prostym, lecz niezwykle obrazowym językiem, który pozwala czytelnikowi wnikać głęboko w emocje bohaterów. Dzięki temu książka staje się przystępna, choć porusza trudne i ciężkie tematy, takie jak cierpienie dzieci w



getcie warszawskim, heroizm Polaków niosących pomoc Żydom czy tragedia codziennego życia w czasach okupacji. Złożone portrety bohaterów dodają głębi powieści. Stefan, targany wewnętrznymi rozterkami, i Ewa, próbująca odnaleźć sens w okrutnym świecie, to postacie, których motywacje są wiarygodne i budzą sympatię.

Jednym z najmocniejszych aspektów "Sieroty z Warszawy" jest uwypuklenie siły ludzkiego ducha w obliczu niewyobrażalnych trudności. Motyw pomagania innym, nawet kosztem własnego życia, odgrywa kluczową rolę w fabule. Wątek Amelii przypomina czytelnikowi, jak ważne jest pielęgnowanie pamięci o przeszłości i odwaga, by zmierzyć się z bolesnymi prawdami.

Rimmer podejmuje również temat wstydu, traumy i poczucia winy – emocji, które często towarzyszą ocalałym z wojny. W książce widoczny jest ogromny szacunek do historycznego kontekstu oraz umiejętne oddanie dramatycznych wydarzeń z perspektywy jednostki.

„Sierota z Warszawy” to książka, która zostaje w pamięci na długo po przeczytaniu ostatniej strony. Kelly Rimmer z ogromnym wyczuciem przedstawia trudne tematy, nie unikając bólu, ale jednocześnie oferując momenty nadziei. To powieść dla tych, którzy cenią literaturę historyczną z głęboko ludzką perspektywą. Pełna emocji, przesycona refleksją o ludzkiej odwadze i miłości w najcięższych czasach – "Sierota z Warszawy" to lektura, która wzrusza i inspiruje, pozostawiając czytelnika z wdzięcznością za możliwość poznania tej historii.

Jak zwykle wszystkie proponowane pozycje posiadam w swojej bibliotece.

Dorota Fenkanin

*Serdecznie gratulujemy
Pani Patrycji Andrzejewskiej
która w drodze konkursu została wybrana na stanowisko
Pielęgniarki Oddziałowej
Oddziału Anestezjologii, Intensywnej Terapii Dziecięcej
i Neonatologicznej Szpitala Wojewódzkiego
im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie*

Życzymy sukcesów w pracy zawodowej



OIPiP w Koszalinie



***„I znowu rzuciłam wszystko i udałam się w podróż....to lubię najbardziej.
Moja mama zawsze mówiła „ To co zobaczysz jest tylko Twoje.
Nikt Ci tego nie zabierze...”
A że mamy trzeba się słuchać, więc podróże są moją pasją.***

oprac.Monika Ligocka

MÉXICO

Podróż do Meksyku 🌞 Przygoda pełna kolorów i historii

Tym razem był to Meksyk. Jak zwykle – impuls i szybka decyzja.

Meksyk to kraj, który zaskakuje na każdym kroku – od przepięknych plaż, przez tętniące życiem miasta, aż po tajemnicze ruiny starożytnych cywilizacji. Każdy zakątek tego kraju ma coś wyjątkowego do zaoferowania, sprawiając, że podróż do Meksyku to niezapomniana przygoda pełna zmysłowych doznań.

Meksyk podczas Día de los Muertos

Najpiękniejsze plaże były w miejscowości **Tulum**. To tu celebryci kupują sobie domy, aby wypoczywać w cudownym miejscu. To też okazja aby wypróbować snorklingiu i zobaczyć rafę koralową. Przepłynąć się łodzią i podziwiać delfiny, krokodyle, żółwie. Niezapomniane przeżycie daje kąpiel w przepięknych cenotach. W krystalicznej wodzie. Zaskakujące są też budowle Majów tj. **Chichen Itza, Uxmal** i miasto Majów **Palenque**, które mi się najbardziej podobało. To niesamowite że ich budowle z VII wieku można podziwiać dzisiaj.

Od dawna Meksyk był moim marzeniem. Zdecydowałam się lecieć tam w okresie kiedy hucznie obchodzi się tam Dzień Zmarłych. Bardzo chciałam zobaczyć to na swoje oczy. Podzielę się moimi wrażeniami.



Kultura i ludzie – Kolorowe święta i tradycje

Meksykanie są znani z gościnności i radości życia. Najbardziej znane święto to Día de los Muertos – Święto Zmarłych, które łączy modlitwę, tęsknotę za bliskimi oraz uroczyste obchody w postaci kolorowych ofrendas i przemarszów. Meksyk to także kraj pełen festiwali, muzyki mariachi, tańców folklorystycznych i rytmicznych muzycznych parad, które zapewniają niepowtarzalną atmosferę.

Co roku Meksykanie wspominają swoich zmarłych w pełnych powagi, lecz radosnych obrzędach. Ślady ceremonii ku czci przodków odkryto już w rytuałach okresu prekolumbijskiego. Inkwizytorzy podejmowali nieudane próby nadania świętu chrześcijańskiego charakteru.

We współczesnym Meksyku Dzień Zmarłych łączy rytuały prekolumbijskie i chrześcijańskie, a obrzędy są inne w każdym stanie a nawet rejonie. Meksykanie boją się śmierci, ale jednocześnie kpią z niej, czyli wyśmiewają się z tego co

nieuniknione. Wierzą, że dusze zmarłych wracają do swoich ziemskich domów w Dzień Zmarłych. Każdej powracającej duszy należy zapalić świeczkę.

We wszystkich domach przygotowuje się ołtarzyki na których są zdjęcia zmarłych i ich ulubione dania i napoje, np. tequila lub atole- napój z mąki kukurydzianej. Nie brakuje też słodczy. Wokół unosi się woń kadzideł. Ołtarzyk dekoruje się wycinankami z bibuły, chociaż współcześnie są to wycinaki plastikowe lub foliowe.

Jaskrawo pomarańczowe kwiaty znane u nas jako aksamitki to kwiaty śmierci i w Dniu Zmarłych wykorzystuje się je do dekoracji.



W różnych stanach inaczej obchodzi się te dni. W niektórych rejonach święto trwa 4 dni. Różnią się też cmentarze.

Na cmentarzu w **San Juan Chamula** było gwarno i kolorowo, miejsca pochówki to górka z ziemi udekorowane zielonymi roślinami i pomarańczowymi płatkami aksamitek. Na grobach gromadziła się rodzina, która spożywała posiłek. Były ulubione napoje i przysmaki zmarłego. Przy niektórych grobach stała orkiestra, która skocznie i wesoło przygrywała. Mieszkańcy ubrani byli w stroje ludowe z owczej wełny, mężczyźni na białą, kobiety miały czarne spódnice, przepasane kolorowo zdobionym pasem.

Wokół jest sporo straganów i tzw. „dmuchańców” dla dzieci. Można poczuć się jak na festynie a nie na cmentarzu.

Oddalone o 10 km cmentarz w miejscowości **San Cristobar** miał już inny charakter. Grobowce przypominały altanki, a nawet małe murowane domki. Były one kolorowe, z różnego materiału, z kolorową elewacją, ozdobione cegłówkami. Tu też grała orkiestra. Na cmentarzu odbywał się handel przekąskami min. ciapulines, czyli jadalnymi owadami, które podobne są do koników polnych lub świerszczy. Podaje się je usmażone, przyprawione, solą, papryką i sokiem z limonki. Spróbowałibyście???:)

Największe wrażenie wywarł na mnie cmentarz w małym miasteczku **Pomuch**, które nazywane jest Miastem Zmarłych. Doświadczymy tu kultury Majów, ich przekonania, rytuały i tradycje związane z opieką nad grobami bliskich, które przetrwały do dnia dzisiejszego w niezmiętej formie. Gdy dana osoba umiera chowana jest w grobie, jednak po 3 latach grób jest otwierany, a kości wyciąga i są one czyszczone. Następnie umieszcza się je w drewnianych szkatułkach (skrzynkach), ozdabia haftowanymi całunami. Skrzyneczki umieszczane są na



betonowych półkach. Tam czekają do listopada kiedy rytuał się powtórzy. Mieszkańcy z troską dbają o swoich zmarłych, chcą ich mieć koło siebie. Dbają o nich tak samo jak za życia, wiedząc, że teraz są w lepszym świecie.

Meksykanie uważają, że jeśli przyśni im się zmarły, to znaczy, że chce „wyjść” z grobu.

Tradycją jest też malowanie twarzy, przeważnie jest to czaszka zdobiona kwiatami a nawet kryształkami.

La Catrina jest symbolem śmierci, a śmierć dla Meksykanina to dalszy ciąg życia, które tu na ziemi jest przelotne, a to prawdziwe zaczyna się po śmierci.

Śmierć jest esencją życia, więc w Meksyku nie jest ona straszna. Przedstawia się ją jako postaci tańczących szkieletów pijących i śmiejących się.

Temat śmierci w Meksyku nie jest tematem tabu, bo jest ona traktowana jako początek kolejnego etapu.



Meksyk to prawdziwy raj dla osób kochających różnorodność krajobrazów. Na Półwyspie Jukatan znajduje się legendarna plaża Tulum, która zachwyca turkusowym morzem oraz majestatycznymi ruinami Majów. Z kolei w górach Sierra Madre rozciągają się malownicze lasy i wulkaniczne krajobrazy, a podziemne rzeki w cenotach dają możliwość kąpieli w krystalicznej wodzie w pełnym otoczeniu natury.

Wielka historia – Śladami cywilizacji Majów i Azteków Meksyk to kraj, który od wieków był kolebką wielkich cywilizacji. Wyprawa do Chichén Itzá, jednej z najważniejszych starożytnych stolic Majów, to prawdziwa lekcja historii. Piramida Kukulкана oraz wielki plac z boiskami do gry w piłkę to tylko część tego, co zapiera dech w piersiach. Z kolei w stolicy, Mexico City, znajduje się Zocalo – ogromny rynek, który odzwierciedla historię Azteków i Hiszpanów.

Warto także wybrać się do Teotihuacan i podziwiać Piramidę Słońca, jedną z największych w Ameryce.

Kulinarna rozkosz – Smaki Meksyku

Meksyk jest rajem dla smakoszy. Każdy region oferuje coś innego. W Tulum i Cancún możesz spróbować świeżych owoców morza, a na ulicach Meksyku City zjeść tradycyjne tacos czy quesadillas. Wyjątkowe są także słodczyce, takie jak churros, oraz bogate w smaku potrawy na bazie czekolady, np. mole. Meksykańska kuchnia jest pełna kolorów i aromatów, które będą zachwycały przez cały pobyt.

Meksyk, pełen różnorodnych przeżyć

Podróż do Meksyku to idealna okazja, by na własne oczy zobaczyć piękno natury, poczuć pulsującą kulturę i spróbować kulinarnych rarytasów, które przyciągają turystów z całego świata. Ten kraj ma w sobie zarówno mistycyzm przeszłości, jak i niezwykły urok nowoczesności. Bez względu na to, czy preferujesz wylegiwanie się na plaży, zwiedzanie historycznych miejsc, czy obcowanie z lokalną kulturą – Meksyk ma coś dla każdego.



Monika Ligocka
Onkologia i Chemioterapia
Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie



TA PORTUGALIA



oprac. Irena Rek

Zakochałam się w PORTUGALII!

Wycieczka czy pielgrzymka, a może jedno i drugie? Portugalia graniczy z Hiszpanią, ma powierzchnię 92 tysięcy km² i 10 milionów mieszkańców. Dodatkowo w skład Portugalii wchodzi dwa archipelagi wysp położonych na Oceanie Atlantyckim – Azory i Madera, co czyni Portugalię najdalej na zachód położonym państwem Europy. Nasza podróż zaczęła się od Cabo da Roca – jest to przylądek położony zachód od Lizbony. Stanowi najdalej na zachód wysunięty punkt lądu stałego Europy. Zastanawialiśmy się czy to koniec świata? A może początek? Następnie zwiedziliśmy **Grutas da Moeda** – wielopoziomą jaskinię z przepięknymi wapiennymi formacjami, i pojechaliśmy do Fatimy, gdzie zostaliśmy zakwaterowani na kilka kolejnych dni. Zwiedziliśmy **Sanktuarium – Capelinha** – kaplicę stojącą w miejscu objawień Matki Bożej trójce małych pastuszków: Łucji, Franciszkowi i Hiacyntie, oraz Bazylikę Matki Boskiej Różańcowej z grobami Franciszka i Hiacynty, Łucji. Tam też mieliśmy możliwość codziennego uczestnictwa w wieczornym Różańcu i Procesji ze świecami, oraz codziennie uczestniczyliśmy w eucharystii w różnych pięknych i starych świątyniach. Uczestniczyliśmy także w drodze krzyżowej prowadzącej do wioski **Valinhos** – miejsca objawień Anioła Portugalii, do której rozważania opracował ks. Piotr Liwiński nasz duszpasterz. Kolejnego dnia pojechaliśmy do wioski **Aljustrel**, gdzie znajdują się



domy rodzinne Franciszka, Hiacynty i Łucji. Zakupiliśmy u lokalnych gospodarzy świeżutką oliwę z oliwek, oraz pyszne wina. Po drodze obejrzelśmy dęby korkowe, z których pozyskuje się korek, którego Portugalia jest największym na świecie producentem. W Portugalii na każdym niemal kroku można zakupić przeróżne wyroby z korka m.in. torebki, portfele, etui do okularów, podkładki, buty – nawet suknie ślubną... Kolejny dzień to wyjazd do stolicy Portugalii – **Lizbony**, położonej u ujścia rzeki Tag. Zwiedzanie zabytkowej średniowiecznej dzielnicy Alfama położonej na wzgórzu u stóp Zamku św. Jerzego, z jej malowniczymi krętymi i wąskimi uliczkami, katedry, kościoła św. Antoniego Padewskiego, stojącego w miejscu domu rodzinnego świętego. Zobaczyliśmy też Pomnik Odkrywców, którzy z Lizbony wyruszyli na podbój Nowego Świata oraz dzielnicę Belem z pięknym klasztorem Hieronimitów. **Coimbra**, dawna stolica Portugalii, zachwyca widokiem najstarszego centrum uniwersyteckiego. Podziwialiśmy uniwersytet, założony w 1290r, ze wspaniałą barokową biblioteką, wpisany na listę UNESCO, Starą Katedrę oraz kościół św. Krzyża z arcydziełami sztuki rzeźbiarskiej renesansu. Następnie pojechaliśmy do **Bragi** – głównego ośrodka religijnego, nazywanego portugalskim Rzymem. Tam spacer po zabytkowym centrum i przejazd do najwspanialszego sanktuarium Portugalii – **BOM JESUS DO MONTE** i zwiedzanie świątyni położonej na zboczu wzgórza, do której prowadzą wspaniałe barokowe schody.



Sporą atrakcją stanowiła zabytkowa, stroma kolejka, którą dojechalśmy na wzgórze.

Kolejny dzień to przejazd do **Santiago de Compostela** – miasta św. Jakuba, pobyt w stolicy Galicji i nawiedzenie miejsca doczesnego spoczynku św. Jakuba. W kościele przy wejściu obowiązkowo należało przytulić się do pleców świętego apostoła i ucałować muszlę. Katedra w Santiago de Compostela jest jednym z największych dzieł architektury romańskiej w Hiszpanii i najważniejszych świątyń w średniowieczu. Bogata w liczne dzieła sztuki, przede wszystkim romańskiej rzeźby, takie jak Puerta de las Platerias (Brama Złotników), czy Pórtico da Gloria (Portal Chwały). Osobliwością katedry jest Botafumeiro – wielka kadzielnica o ponad 700-letniej historii. Zawieszona jest na sklepieniu, na skrzyżowaniu naw. Przed wejściem do Katedry złąpała nas gwałtowna letnia ulewa, i mogliśmy przez chwile się poczuć jak dzieła sztuki, przede wszystkim romańskiej rzeźby, takie jak Puerta de las Platerias (Brama Złotników), czy Pórtico da Gloria (Portal Chwały). Osobliwością katedry jest Botafumeiro – wielka kadzielnica o ponad 700-letniej historii. Zawieszona jest na sklepieniu, na skrzyżowaniu naw. Przed wejściem do Katedry złąpała nas gwałtowna letnia ulewa, i mogliśmy przez chwile się poczuć jak prawdziwi pielgrzymi.



Aby otrzymać paszport pielgrzyma należy przejść min 100 km... Niektóre osoby z naszej pielgrzymki, poważnie myślą o podjęciu takiego wyzwania..

Galicja słynie z pysznych owoców morza, a liczne bary tapas i restauracje miasta serwują wyśmienite dania, prezentujące kulinarną biegłość regionu. Od soczystej ośmiornicy po świeże owoce morza np.: omótki, małże brzytwy, pąkle kaczenice, małże świętego Jakuba, ostrygi, mule, małże serców i sycące empanadas. Tarta de Santiago to – najpopularniejsze ciasto w **Santiago de Compostela**, zrobione z jajek, migdałów, cukru, z symbolem krzyża jako dekoracją. Oczywiście wszyscy zakupiliśmy ten przysmak, by po powrocie do domu delektować się hiszpańskim ciastem i popijając portugalskim trunkiem Porto.. Ostatnią atrakcją naszej pielgrzymki było zwiedzanie i wędrowanie uroczymi uliczkami w **Porto** – drugiego co do wielkości miasta Portugalii, malowniczo położonego na brzegu rzeki Douro. Spacer po niezwykłym i pełnym kontrastów mieście, gdzie zobaczyliśmy m.in. katedrę, kościół św. Franciszka oraz dworzec São Bento. Stacja została oddana do użytku w 1916 roku. Znana jest z płytek azulejo zdobiących wnętrze budynku, przedstawiających sceny z historii kraju. Znajduje się przy Praça de Almeida Garrett, w samym centrum miasta. Znajdują się tu 4 perony i stacja metra. Po tak intensywnym zwiedzaniu należał się nam odpoczynek i tak też się stało był to wyjazd nad Atlantyk do Nazare, dawnej uroczej wioski rybackiej i starego Sanktuarium Maryjnego, dziś najbardziej znanego kurortu w tej części wybrzeża. Odpoczynek na pięknej plaży. Wieczorem powrót na obiadokolację, wieczorną procesję i nocleg do Fatimy. I tak nasze pielgrzymowanie dobiegło końca. Był to bardzo intensywny czas, zwiedziliśmy wiele cudownych miejsc, poznaliśmy mentalność Portugalczyków, zadziwił nas ich spokojny styl życia, bez pośpiechu i codzienna uprzejmość.

„Adeus” to znaczy „Do widzenia”, ale także można pożegnać się tak jak się witamy mówiąc: „bom dia”, „boa tarde” albo „boa noite”.

Irena Rek





Pani Lucynie Kamińskiej
Sekretarzowi Prezydium ORPiP w Koszalinie
z powodu śmierci MAMY
wyrazy szczerego współczucia
składa w imieniu ORPiP

Bożena Wojcikiewicz
Przewodnicząca
Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Koszalinie



„Są pożegnania na które nigdy nie będziemy gotowi ...”

Najszczerze wyrazy współczucia oraz słowa wsparcia i otuchy dla naszej koleżanki
Joanny Zalaszewskiej z powodu śmierci ukochanej mamy.
Słowa nie są w stanie wyrazić, jak bardzo jesteśmy zasmuceni z powodu Twojej straty.
Łączymy się z Tobą w smutku i mamy nadzieję, że znajdziesz
pocieszenie w swoich pięknych wspomnieniach o mamie.

Pielęgniarki i położne
SP ZOZ MSWiA w Koszalinie

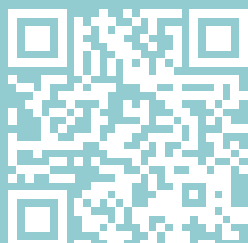
„Kiedy słońce życia zachodzi, gwiazdy pamięci świecą”.

Najszczerze kondolencje oraz słowa otuchy dla naszej koleżanki
Eweliny Rydz z powodu utraty ukochanego Taty.
Słowa nie są w stanie wyrazić, jak bardzo jesteśmy zasmuceni
z powodu Twojej straty. Myślami jesteśmy z Tobą.

Pielęgniarki i położne
SP ZOZ MSWiA w Koszalinie



Twoje źródło informacji:



www.oipip-koszalin.org



Komunikat dla członków samorządu pielęgniarek, pielęgniarzy i położnych

Naczelna Rada Pielęgniarek i Położnych informuje, iż zmiany ulegają zasady odprowadzania i wysokość składek członkowskich pielęgniarek i położnych na rzecz samorządu zawodowego pielęgniarek i położnych. Zmiany zostają wprowadzone na mocy Uchwały nr 5 I Nadzwyczajnego Krajowego Zjazdu Pielęgniarek i Położnych VIII kadencji z dnia 23 września 2024 r. w sprawie wysokości składki członkowskiej i zasad jej podziału i wchodzi w życie z dniem 1 kwietnia 2025 r.

Od dnia 01.04.2025 r.:

1. Składka członkowska na rzecz samorządu pielęgniarek i położnych wynosi 1% przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce narodowej w poprzednim roku kalendarzowym ogłoszonego przez Prezesa GUS w Dzienniku Urzędowym (zaokrąglona do pełnego złotego).

2. Wysokość składki będzie corocznie podawana na stronie internetowej NIPiP (www.nipip.pl/skladki) oraz właściwej okręgowej izby pielęgniarek i położnych.

3. W przypadku złożenia przez pielęgniarkę/pielęgniara lub położną/położnego wniosku o wykreślenie z rejestru okręgowej izby, do dnia wpisu do rejestru nowej izby składka płatna jest na rachunek dotychczasowej izby.

4. Składkę można opłacać indywidualnie, wpłacając ją bezpośrednio na konto wskazane przez właściwą okręgową izbę pielęgniarek i położnych, lub za pośrednictwem pracodawcy.

5. Składkę należy wpłacić do 15. dnia każdego miesiąca za miesiąc poprzedni. W tytule przelewu należy wskazać okres, za jaki wpłacana jest składka oraz numer prawa wykonywania zawodu.

6. W przypadku ustalenia z zakładem pracy, że będzie on pośrednikiem w odprowadzaniu składki członkowskiej należy złożyć u pracodawcy **oświadczenie** o potrącaniu z wynagrodzenia składki przez pracodawcę (wzór do pobrania ze strony www.oipip-koszalin.org).

7. Z opłacania składek członkowskich zwolnione są wyłącznie pielęgniarki, pielęgniarze, położne, położni, którzy zgłosili zaprzestanie wykonywania zawodu i złożyli we właściwej okręgowej izbie pielęgniarek i położnych oryginał PWZ. Zwolnienie z opłacania składek obowiązuje od dnia złożenia oświadczenia o zaprzestaniu wykonywania zawodu.



NACZELNA IZBA
PIELĘGNIAREK I POŁOŻNYCH

Informacja dla Pracodawców

Od dnia 01.04.2025 r.:

1. Składka członkowska na rzecz samorządu pielęgniarek i położnych wynosi 1% przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce narodowej w poprzednim roku kalendarzowym, ogłoszonego przez Prezesa GUS w Dzienniku Urzędowym (zaokrąglona do pełnego złotego).

2. Kwota składki będzie aktualizowana corocznie na podstawie właściwego ogłoszenia Prezesa GUS, a wysokość składki będzie podawana corocznie na stronie internetowej NIPiP (www.nipip.pl/skladki) oraz właściwej okręgowej izby pielęgniarek i położnych.

3. Z uwagi na fakt, że składki członkowskie ewidencjonowane są na indywidualnym koncie pielęgniarki i położnej, do właściwej okręgowej izby pielęgniarek i położnych comiesięcznie **należy przestać imienną listę osób wraz z numerem prawa wykonywania zawodu ze wskazaniem tych, od wynagrodzenia których została potrącona składka członkowska.** Podstawy prawne tego obowiązku zostały wskazane w załącznikach nr 1 i 2.

4. Potrącone składki za miesiąc poprzedni należy wpłacić na konto właściwej okręgowej izby pielęgniarek i położnych do 15. dnia każdego miesiąca.

**Oświadczenia dostępne są do pobrania z:
www.oipip-koszalin.org**