



Dwumiesięcznik, wydawany przez Okręgową Izbę Pielęgniarek Położnych Częstochowie

# BIULETYN INFORMACYJNY

Listopad - Grudzień 2020

*„Każdy z nas ma na tyle dużą dłoń,  
że może z niej uczynić Betlejem.  
Każdy z nas ma na tyle ciepłe serce,  
że może przyjąć nowo narodzoną miłość...  
Do tego wystarczy tylko wiara, nadzieja,  
a miłość przyjdzie sama...”*

*Świąt wypełnionych radością i miłością,  
niosących spokój i odpoczynek  
oraz Nowego Roku spełniającego wszelkie marzenia.  
Niech ten nowy świąteczny czas przyniesie nadzieję  
i obdarzy zdrowiem Was.  
Niech wszystko minie co trudem jest bez miary...  
I stanie się tylko wspomnieniem,  
doświadczeniem zapomnianym...”*



**Biuro Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych  
w Częstochowie:**

42-200 Częstochowa, ul. Pułaskiego 25  
IV piętro w budynku „Przemysłówka” S.A.  
(róg ul. Kopernika i Pułaskiego)  
Tel./fax: 34 324 51 12, 34 361 30 18,  
503 008 946, 510 893 392  
e-mail: sekretariat@oipip.czyst.pl,  
www.oipip.czyst.pl

**Godziny pracy biura:**

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

**Nr konta bankowego:**

Millenium Bank  
82 1160 2202 0000 0001 2869 0101

**Kasa biura czynna:** Pn-pt 8.00-14.00

**Ośrodek szkoleniowy:**

Pn-wt-pt 7.00-15.00  
Śr-czw 7.00-17.00  
Tel./fax: 34 324 51 12, 34 361 30 18,  
519 862 186  
e-mail: szkolenia@oipip.czyst.pl

**Księgowość:** Pn-wt-czw-pt

Tel.: 510 893 392

**Biblioteka czynna:**

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

**Okręgowy Rzecznik**

**Odpowiedzialności Zawodowej:**

I i III środa miesiąca: 15.00-17.00

**Radca Prawny:**

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

**Wydawca:**

Okręgowa Rada Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie

**Redaktor naczelny:**

Marzena Maniszewska, Tel.: 503 008 946  
e-mail: sekretarz@oipip.czyst.pl

**Druk:**

Filharmonia Druku – Drukarnia Viper Sp. z o.o.  
ul. Rejtana 33A, 42-200 Częstochowa  
www.filharmoniadrugu.pl, Tel.: 34 344 44 35

**Nakład: 1000 egz. ISSN 2451 – 4489**

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

## Spis treści:

Jak przygotować się do świąt i wigilii? ..... str. 4

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego 2020 ..... str. 6

Odporność ..... str. 8

Na zdrowie..... str. 14

Pomysł na zimowy wieczór ..... str. 15

Co liczy się w życiu? ..... str. 19



**BiRaKo**  
Producent Druków Medycznych

# PROFESJONALNE NISZCZENIE DOKUMENTÓW

✓ medycznych ✓ handlowych ✓ księgowych itp.

[www.niszczdok.pl](http://www.niszczdok.pl)

Zapraszamy do kontaktu: **725 272 209**

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



## *Szanowni Państwo*

*Drogie Koleżanki i Koledzy  
Pielęgniarki, Położne i Pielęgniarze.*

*Święta inne niż wszystkie.....*

*Zbliża się czas, którego wyczekujemy od wielu miesięcy.*

*To właśnie w Boże Narodzenie spotykamy  
się z bliskimi przy wspólnym stole, by celebrować magiczne  
chwile. Jednak w tym roku jest zupełnie inaczej. Mimo przykrych  
informacji, obostrzeń, lęku o jutro - siła tradycji zwycięża.*

*Jak co roku zasiądziemy do wigilijnej kolacji.*

*Ten uroczysty moment poprzedzą wyjątkowe przygotowania.*

*Posprzątamy dom, zajmiemy się poszukiwaniem  
upominków choćby symbolicznych, co uświadomi nam,  
że mimo tak trudnej sytuacji nie chcemy rezygnować z drobnych  
gestów i sprawiania sobie i najbliższym przyjemności...*

*Przygotujemy ulubione dania, które raz w roku smakują tak wyjątkowo!*

*Ubierzemy choinkę i zadbamy o odświeżony nastrój.*

*Niech to będzie czas refleksji nad tym, jak bardzo jesteśmy  
ważni dla rodziny, przyjaciół i samych siebie.*

*Otaczająca nas rzeczywistość sprawia, że w trosce o zdrowie nie  
wszystkim dane będzie się spotkać, zadbajmy więc o to by choć wirtualnie  
połączyć się z tymi, których nie możemy gościć przy wspólnym stole.*

*W tym trudnym czasie, każdy powinien zwolnić, odpocząć, cieszyć się chwilą,  
obecnością bliskich, szukać wokół powodów do uśmiechu.*

*Tego serdecznie Wam życzę wraz z Okręgową Radą*

*Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie*

*oraz Pracownikami Biura Okręgowej Izby*

*Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie.*

*Niech każda chwila Świąt Bożego Narodzenia*

*żyje własnym pięknem,*

*a Nowy Rok obdaruje Was zdrowiem,*

*pomyślnością i szczęściem życzy*

*Barbara Płaza*

*Przewodnicząca ORPiP*

*w Częstochowie.*





## JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ŚWIĄT I WIGILII?

Harmonogram

Przedświątecznych prac

Tydzień po tygodniu

Święta Bożego Narodzenia to intensywny czas domowych porządków i licznych sprawunków. Te święta mają być czasem radosnym i spędzonym tak jak lubicie, aby tak się stało należy zaangażować w domowe prace całą rodzinę i zacząć je odpowiednio wcześniej. Stwórzmy więc kalendarz prac i trzymajmy się go!

Na początek: plan i remanent w kuchennych szafkach i lodówce - sprawdzimy domowe zapasy. Na kartce rozplanujemy wszystkie czynności do wykonania. Co warto wpisać do przedświątecznego kalendarza:

- listę zaplanowanych potraw i przepisy,
  - listę zakupów (dzieląc je na grupy np. nabiał, produkty zbożowe, warzywa) w ten sposób skróci się czas robienia zakupów
  - listę dekoracji,
  - listę osób, które zaprosicie na obiad lub na kolację,
  - listę osób, którym wysyłacie świąteczne życzenia lub do których zamierzacie zadzwonić,
  - kwotę, którą możecie przeznaczyć na święta.
- Minimum cztery tygodnie do świąt



Prezenty

Wypiszcie imiona osób, którym kupujecie prezenty. Kupując prezenty, od razu kupcie też papier do pakowania i wstążki. Tego samego dnia możecie wieczorem zapakować prezenty, włożyć je do foliowego worka i schować do szafy.

Sprzątanie

Zapiszcie, jak mają w tym roku wyglądać porządki przedświąteczne i podzielcie zadania między domowników  
Podzielmy prace na etapy i porządki róbmy to



stopniowo w następnych tygodniach.

Pomyślmy o sobie – umówcie wizytę do fryzjera i kosmetyczki!

### Trzy tygodnie do świąt

Czas na pieczenie pierników i ustalenie konkretnych potraw. Niektóre zakupy żywnościowe można robić już teraz. Wszystko, co łatwo przechować, lepiej kupić wcześniej. Produkty, które łatwo się psują albo muszą być świeże, zostawiamy na ostatni tydzień (ryby, mięsa, warzywa, owoce). Ustalcie z rodziną, co kto przyniesie na Wigilię.

Pierogi, uszka i paszteciki można przygotować już teraz, do świąt przechowamy je w zamrażarce.

To również dobry czas na wysłanie kartek świątecznych.

Dwa tygodnie do świąt

Rozejrzyjmy się za ładnymi dekoracjami i ozdobami choinkowymi.

Pamiętajmy o wizycie u fryzjera i kosmetyczki!

Możemy kupić warzywa - obrać, pokroić i zamrozić je - później będzie nam łatwiej.

Finalizujemy porządki przedświąteczne - tak, żeby tuż przed świątami wystarczyło odkurzyć i umyć łazienkę.

### Tydzień do świąt

Udekorujmy dom, ubierzmy choinkę.

Zróbmy zakupy.

Jeśli samami robicie zakwas na barszcz - zróbcie go na kilka dni przed świątami.

Dwa, trzy dni przed Wigilią można przygotować wypieki, poświęcić czas na pieczenie wędlin, paszтетów.

Ryby w galarecie należy przyrządzić dzień wcześniej.

Na ostatni dzień tj. Dzień Wigilii warto pozostawić wyłącznie upieczenie lub smażenie ryb oraz odgrzewanie przyrządzonych wcześniej potraw. Dzięki temu będziemy mieć czas na przygotowanie mieszkania, piękne nakrycie stołu i cieszenie się świąteczną atmosferą wraz z bliskimi

Stosując powyższe porady i pomysły ten przedświąteczny czas upłynie nam w spokoju i miłej atmosferze wraz z bliskimi.

Niech będzie to bardzo przyjemny czas wspólnego biesiadowania w gronie najbliższych,

a rodzinne przygotowywanie Świąt niech stanie się jednym z Waszych najwspanialszych prezentów.

*Na ostatni dzień tj. Dzień Wigilii warto pozostawić wyłącznie upieczenie lub smażenie ryb*







## ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO 2020

10 października obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego ustanowiony w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego.

Sytuacja epidemiczna wynikająca z pandemii koronawirusa SARS-CoV-2 oraz wywoływana przez niego infekcja COVID-19 wpływa na funkcjonowanie mieszkańców poszczególnych części globu. Uruchamia wiele mechanizmów, które wpływają na stan naszego zdrowia psychicznego:

*Zapotrzebowanie na zdrowie psychiczne i wsparcie psychospołeczne wzrosło*

- izolacja i ograniczony kontakt z bliskimi,
- niepewność związana z przyszłością, zmiany zaleceń i wytycznych,
- brak poczucia bezpieczeństwa,
- nasilanie się lęku, stanów depresyjnych,
- dysonans związany z kontaktem z drugim człowiekiem, który jest dla nas tak naturalny i potrzebny.

Dlatego hasłem tegorocznego Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego jest „Zdrowie psychiczne dla wszystkich. Większa inwestycja – większy dostęp”.

Tegoroczny Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego przypada w czasie, gdy nasze codzienne życie uległo zmianie w wyniku pandemii COVID-19.

Przed nami wiele wyzwań: dla pracowników służby zdrowia, świadczących opiekę w trudnych warunkach; dla uczniów, przystosowujących się do zajęć w domu i zaniepokojonych o swoją przyszłość; w przypadku osób z chorobami psychicznymi wiele osób doświadcza jeszcze większej izolacji społecznej niż wcześniej; dla wielu utrata kogoś bez możliwości

pożegnania. Statystyki dotyczące problemów ze zdrowiem psychicznym na świecie były dramatyczne, a obecna sytuacja epidemiologiczna znacznie je pogorsza. Jak podają eksperci z ONZ — w ciągu kilku ostatnich miesięcy podjęto działania mające na celu wsparcie osób z grupy ryzyka oraz zapewnienie opieki osobom z problemami zdrowia psychicznego, jednak ze względu na skalę problemu ogromna większość potrzeb w tym zakresie pozostaje nierozwiązana.

Zapotrzebowanie na zdrowie psychiczne i wsparcie psychospołeczne wzrosło w nadchodzących miesiącach i latach. Inwestowanie w programy zdrowia psychicznego na poziomie krajowym i międzynarodowym jest obecnie ważniejsze niż kiedykolwiek — podkreślają eksperci z ONZ. Celem tegorocznej kampanii Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego jest zwiększenie inwestycji w zdrowie psychiczne.

### PANDEMIA LĘKU

Rozmowa z lekarzem psychiatrą Pawłem Zagożdżonem o lęku związanym z pandemią, depresji i kondycji psychicznej Polaków.

**Podobno depresja jest jak wirus, atakuje tych najsłabszych, którzy żyją w ciągłym stresie, przeżywają porażki, samotność.**

Chyba ta analogia nie do końca przystaje do depresji. Depresja nie jest zaraźliwa. Dotyka faktycznie osoby słabsze, ale niekoniecznie w sensie somatycznym — ze współistniejącymi chorobami somatycznymi. Słabsze w sensie, że doświadczyły już czegoś niekorzystnego, na przykład stresu pourazowego czy



incydentu depresyjnego. U takich osób dochodzi do nasilenia objawów depresyjnych. Jeśli jeszcze mamy do czynienia ze sprawami lękowymi związanymi z epidemią, to faktycznie jeszcze pogarsza jej przebieg. Należy jednak rozdzielić dwa różne zjawiska czy mechanizmy. Wskutek epidemii koronawirusa może pojawiać się więcej przypadków depresyjnych, zaburzeń lękowych w wyniku tego, że ludzie tracą pracę lub borykają się z niepewnością co do przyszłości. Drugie zjawisko polega na tym, że może dochodzić do nasilenia przebiegu zaburzeń lękowych. Warto również wspomnieć o sytuacji dotyczącej osób, które chorują nieco ciężiej, jeśli chodzi o choroby psychiczne, choroby związane z psychozą, z urojeniowymi, wytwórczymi objawami. U takich osób epidemia koronawirusa nie za bardzo zmienia przebieg choroby. Więc należałoby rozważyć inny sposób podejścia do osób, o których wiemy, że chorują na depresję i dochodzi u nich do nasilenia choroby w wyniku tych problemów, a inny do osób, które po raz pierwszy borykają się z tym problemem w wyniku tego, że doznały jakichś przeszkód lub trudności wywołanych przez epidemię.

### **Poczucie lęku, zmęczenie izolacją, negatywne myśli — co powinno wzbudzić nasz niepokój, czy to już nie depresja?**

Przede wszystkim nasilająca się rezygnacja z energii do codziennej aktywności, brak chęci do rutynowych działań. I zawsze palące się światło — jeśli ktoś myśli o śmierci, że lepiej byłoby nie żyć. Czasem te myśli nie są wyrażone wprost, czasem mają taki charakter rezygnacyjny. W przypadku kontaktu ze specjalistą, takie pytanie jest rutynową formą podczas zbierania wywiadu — czy są myśli samobójcze, czy są plany, aby pozbawić się życia. To jest ta sytuacja, w której myśli się o hospitalizacji. W obecnej sytuacji unikamy kierowania pacjentów do szpitala, ale w takim przypadku byłaby to jedyna przyczyna, kiedy byśmy takie działanie brali pod uwagę.

### **W takim razie co możemy zrobić, aby poczuć się lepiej?**

Może przytoczę taką historię jednego z pacjentów, który wcześniej cierpiał na depresję spowodowaną trudnościami zawodowymi. Wskutek fałszywych oskarżeń stracił pracę, udało mu się zmienić środowisko, podjąć nowe wyzwanie zawodowe, które z sukcesem było kontynuowane, ale w wyniku epidemii to miejsce pracy przestało działać. Depresja nasiliła się i to trwa już prawie dwa miesiące — ta osoba znowu staje wobec trudności życiowych. Po zmianie

miejsca zamieszkania zadaje sobie pytanie, czy będzie w stanie zapłacić kolejny czynsz. Czy w poczuciu porażki nie będzie musiała wrócić do poprzedniego miejsca zamieszkania i mieszkać z dawnym członkiem rodziny i czy nie pojawią się kolejne trudności. W takiej sytuacji trzeba realistycznie ocenić prawdopodobieństwo takiego zdarzenia. Ile może trwać taka epidemia? Wiemy ze zdrowia publicznego, że to się kiedyś skończy. Wiemy, że po wzroście przypadków następuje spadek. W epidemiologii jest od ponad 200 lat takie prawo, które nazywa się prawem Farra — William Farr opisał dynamikę epidemii w Londynie w XIX wieku — które pokazuje, że po pewnym czasie liczba przypadków maleje. I to jest ten optymistyczny aspekt tej sytuacji związanej z epidemią — że ona minie. Tak było w historii medycyny, w historii zjawisk zdrowotnych, że mamy do czynienia z przejściowym nasileniem choroby związanej z koronawirusem.

### **Czy powiedzenie osobie, która odczuwa lęk: głowa do góry, nie bój się, wszystko będzie dobrze, ma jakiś sens?**

Zdecydowanie tak. Utrzymywanie kontaktu z drugim człowiekiem jest podstawą, kluczem do tego, żeby naszą kondycję zdrowia psychicznego jakoś podtrzymać. Wiemy od dawna, że życie w izolacji, w odosobnieniu w czasie koronawirusa nie jest dobre dla zdrowia w ogóle. Nadmierne zamartwianie się, rozmyślanie, smutek, który może z tego wynikać — nie są dobre dla naszego zdrowia somatycznego również. Jeśli mamy możliwość rozmowy przez telefon, Skype'a czy wymienianie się mailami, to jest to jak najbardziej pożądane i wskazane.

### **Co zrobić, jeśli lęk jest zbyt duży, jeśli utrudnia nasze funkcjonowanie?**

Należy zastanowić się nad sobą, skąd się ta myśl wywołująca lęk bierze, dokonać jej krytycznej oceny. To są podstawy zasady poznawczo-behawioralnej. Należy wrócić do tej myśli, sprawdzić jej podstawy. Czy rzeczywiście tak jest? Czy może się zdarzyć najgorszy scenariusz? Na ile realne jest to, że możemy doświadczyć skutków tej sytuacji? Można się skupić na jakimś konkretnie w domu, jeśli ma się ogród, to można pracować w ogrodzie, zajmować się rzeczami, na które wcześniej nie było czasu, chociażby uporządkowaniem starych zdjęć. Jeśli nie udaje się zapanować nad myślami, jeśli w kontaktach z innymi ludźmi nie funkcjonuje się dobrze, to warto skontaktować się ze specjalistą. Można się umówić na poradę w trybie zdalnym.

*Wiemy  
od dawna,  
że życie  
w izolacji,  
w odosob-  
nieniu w czasie  
koronawirusa  
nie jest dobre*





# ODPORNÓŚĆ

## 22 sposoby na wzmocnienie odporności organizmu

2020-03-02 Magdalena Moraszczyk - artykuł pochodzi z miesięcznika „Zdrowie” | Konsultacja: lek. med. Elżbieta Płóńska

Odporność organizmu należy systematycznie wzmocniać. Nawet delikatne przeziębienie potrafi bowiem wytrącić z równowagi. Warto zatem pomyśleć o przygotowaniu organizmu do walki z infekcjami. Przedstawiamy 22 proste sposoby na wzmocnienie odporności organizmu.

Odporność organizmu staje się szczególnie ważna w okresie jesienno-zimowym, ale dbać o nią powinniśmy przez cały rok. Sprawdź, jakie są proste sposoby na wzmocnienie odporności. Nawet niegroźne przeziębienie potrafi porządnie dać się we znaki i wytrącić z normalnego życia na kilka dni. A co dopiero zapalenie gardła, oskrzeli, angina albo grypa. Za skłonność do infekcji odpowiada nasz układ odpornościowy. Jeśli jest słaby, nie potrafi odeprzeć ataku drobnoustrojów. Wówczas zarazki osiedlają się w błonie śluzowej nosa, gardła albo wędrują dalej do oskrzeli lub płuc, wywołując stan zapalny – i choroba gotowa. Ale można temu zapobiec. Jak? Wystarczy wprowadzić do życia niewielkie zmiany, żeby ochronić się przed chorobą, mimo że wszyscy dokoła kichają i kaszlą.

### 1. Śniadanie - najważniejszy posiłek dnia

Komórki układu odpornościowego podejmują walkę z drobnoustrojami tylko wtedy, gdy są regularnie odżywiane. Dlatego pierwszy posiłek należy zjeść w ciągu

godziny od wstania z łóżka. Śniadanie powinno być rozgrzewające i sycące, ale nie może zbyt obciążać przewodu pokarmowego. Nie powinno zabraknąć w nim węglowodanów, białka i witamin. Musli, płatki z mlekiem lub jogurtem albo kanapka z pieczywa z mąki gruboziarnistej, ser albo jajko i szklanka soku.

### 2. Odpowiednia dieta

Unikaj zawiesistych krupników czy grochówek na mięsie. Wybierz zupę na warzywach, która nie tuczy, natomiast tak samo rozgrzewa i dostarcza wielu witamin i minerałów. Zjedz kawałek chudego mięsa lub ryby, do tego kaszę czy ryż brązowy, surówkę albo jarzyny z wody.

### 3. Warzywa

Do każdego posiłku jedz warzywa, najlepiej na surowo lub ugotowane na parze. Owoce jedz z umiarem, zwłaszcza te słodkie, bo dużo w nich kalorii. Ale dwa jabłka dziennie to twój obowiązek dla zdrowia i urody. Świeże produkty możesz zastąpić mrożonkami.

### 4. Witamina C

Jedz cytrusy, brokuły, natkę, paprykę, porzeczki i szpinak - zawierają witaminę C, która pobudza produkcję interferonu, substancji pomagającej skutecznie rozprawić się z zarazkami. Sprawne działanie systemu obronnego zapewnia witamina B6 - jest

*Za skłonność do infekcji odpowiada nasz układ odpornościowy*



w bananach, awokado, rybach, drobiu, wołowinie i ziemniakach. Witamina E wspiera siły obronne w walce z wolnymi rodnikami. Znajduje się w orzeszkach ziemnych, nasionach słonecznika, szpinaku, olejach roślinnych, rybach. Dla systemu obronnego ważna jest też witamina A, która stymuluje produkcję białych ciałek krwi. Jej dobrym źródłem jest masło, wątróbka, mleko i ser.

## 5. Dieta cynkowa

Raz w tygodniu zrób sobie dzień diety cynkowej: żytni pełnoziarnisty chleb, wątróbka z ciemnym ryżem, a na kolację np. puszka ostryg. Nie przedawkujesz – cynk jest słabo przyswajany, a większość z nas ma niedobór tego minerału. Tymczasem cynk jest potrzebny do produkcji białych krwinek odpowiedzialnych za odporność organizmu.

## 6. Marchewka - źródło witamin

Miej pod ręką cząstki pomarańczy, mieszankę tzw. studencką (różne orzechy i rodzynki), kawałki jabłka, marchew, suszone morele, migdały, pestki dyni czy słonecznika. Pogryzaj je zamiast batoników, ciasteczek i chipsów. Dostarczysz organizmowi cennych witamin i minerałów, zamiast niepotrzebnych pustych kalorii. Cukier i nadmiar tłuszczów osłabia odporność.

## 7. Niebezpieczne używki

Alkohol, kawa, papierosy niszczą witaminy A, C, E i B oraz selen, cynk i inne mikroelementy, które pomagają zwalczać groźne dla układu immunologicznego wolne rodniki. Wysokoprocentowe trunki zabijają znajdujące się w krwi i w limfie komórki odpornościowe. Nie pal i unikaj przebywania w zadymionych pomieszczeniach. Jeżeli nie potrafisz zerwać z nałogiem, dostarczaj organizmowi więcej przeciwutleniaczy.

## 8. Herbatki owocowe

Zamiast kolejnej kawy lub herbaty wypij herbatkę z dzikiej róży, aronii, malin, czarnej porzeczki – dostarczą mnóstwo witaminy C, A, B i E oraz wapnia, fosforu, magnezu i żelaza. Wzmacniają organizm i łagodzą stres. Na chłodne dni idealne są rozgrzewające herbaty z dodatkiem imbiru lub cynamonu. W specjalistycznych sklepach znajdziesz mieszanki noszące nazwy „jesienna” lub „zimowa” o podobnym działaniu.

## 9. Dobre tłuszcze

Kwasy tłuszczowe pochodzenia roślinnego, a także omega-3, dostarczają organizmowi budulca do produkcji hormonów przeciwzapalnych (eikozanoidy), które usprawniają pracę układu odpornościowego. Do najzdrowszych tłuszczów roślinnych należą olej rzepakowy i oliwa z oliwek. Natomiast najlepszym źródłem omega-3 są ryby morskie, orzechy włoskie i siemię lniane.

## 10. Tran

Zawiera witaminy A, D, nienasycone kwasy tłuszczowe, fosfor, jod i lecytynę. W okresie jesienno-zimowym warto go pić na wzmocnienie. Powinni to robić zwłaszcza ci, którzy nie jedzą ryb, warzyw i owoców. Mimo że jest zdrowy, z zażywaniem go nie należy przesadzać. Pijąc tran, nie wolno brać innych preparatów zawierających witaminę A lub D. Kobiety w ciąży oraz osoby przyjmujące leki nasercowe i przeciwzakrzepowe przed rozpoczęciem kuracji powinny skonsultować się z lekarzem, ponieważ tran upośledza działanie niektórych preparatów. Tran należy zażywać zgodnie z zaleceniem lekarza albo informacjami podanymi na ulotce.

## 11. Cebula i czosnek

Mobilizują układ odpornościowy, działają bakteriobójczo. Cebulę i czosnek najlepiej jeść na surowo – dodawać do kanapek, sałatek, past, masła. Możesz przyrządzić sobie miksturę uodporniającą i zażywać ją profilaktycznie. Dla tych, którzy nie lubią czosnku, są preparaty czosnkowe.

### Miodek cebulowy

Szklankę utartej cebuli wymieszaj ze szklanką miodu. Odstaw na godzinę, zagotuj i gorącą miksturę przecedź przez sito. Pij 2 razy dziennie po 1 łyżce „miodku” rozpuszczonego w ciepłej wodzie lub mleku.

### Nalewka cebulowa

Szklankę zmiażdżonej cebuli zalej szklanką czystego alkoholu 40-proc. Odstaw w chłodne miejsce na 2 tygodnie, przecedź. Pij 2 razy dziennie po 1 łyżeczkę (można rozcieńczyć w 1/2 szklanki osłodzonej wody). Tylko dla dorosłych!

### Syrop czosnkowy

Wyciśnij sok z 40 g zmiażdżonego czosnku, wymieszaj z 80 ml wody i 80 g cukru. Pij łyżkę syropu wieczorem. Czosnek obniża ciśnienie krwi, dlatego osoby z niskim ciśnieniem powinny stosować syrop ostrożnie.

### Napój z imbiru

Cienko pokrojony kawałek korzenia zalej 1/2 l wody i gotuj na małym ogniu przez 20 minut. Przecedź, dodaj miodu albo soku z malin. Wypij wieczorem kubek gorącego napoju.

*W okresie  
jesienno-  
zimowym  
warto go pić  
na wzmoc-  
nienie*



## 12. Kietki i natka

Są skarbnicą witamin i mikroelementów. Kiełkujące rośliny wytwarzają też chlorofil oraz enzymy wzmacniające i regenerujące organizm. Natka dostarcza niezwykle dużo żelaza. Kietki i natkę można jeść same, dodawać do surówek, sałatek, posypywać nimi zupę, ziemniaki, sosy. Trzeba je spożywać na surowo, bo pod wpływem wysokiej temperatury tracą wartość odżywczą. Ich domowa uprawa jest prosta. Wyłóż talerz wilgotną gazą, połóż na niej namoczone i wypłukane nasiona (strączkowe trzeba moczyć 12 godzin). Dopilnuj, żeby gaza była cały czas wilgotna. Po kilku dniach kietki są już gotowe. Natkę wyhoduj, wsadzając korzeń pietruszki do doniczki z ziemią.

## 13. Aloes

Silnie stymuluje układ odpornościowy, nie dopuszczając do rozwoju infekcji. Z liści aloesu można zrobić sok i pić go 3 razy dziennie po łyżce stołowej (trzymaj w zakręconej butelce w lodówce). Albo przyrządzić nalewkę: liście (ze skórką lub obrane) rozgnieć na miazgę. Następnie szklankę miąższu połącz ze szklanką przegotowanej zimnej wody poślodzonej do smaku i odstaw na 2 tygodnie w ciemne, chłodne miejsce. Odcedź, wlej do soku 1/2 szklanki 40-proc. wódki. Pij 3 razy dziennie po łyżce stołowej (dzieci po łyżeczce do kawy).

## 14. Miód

*Dostarcza witamin, mikroelementów, a także cennych enzymów*

Każdy z nas powinien profilaktycznie jadać 1–2 łyżki miodu dziennie. Dostarcza witamin, mikroelementów, a także cennych enzymów, które mobilizują do walki system odpornościowy. Rozgrzewa, wzmacnia serce i regeneruje organizm. Działanie miodu wzmacniasz, dodając do niego soku z owoców lub ziół, np. z aloesu. Jesienią i zimą warto wypić na czczo szklankę wody z łyżką miodu i sokiem wyciśniętym z połowy cytryny. Napój przygotuj wieczorem, rozpuszczając miód w letniej wodzie (gorąca pozbawi go cennych składników). Dobrą kuracją wzmacniającą (również dla dzieci powyżej 5. roku życia) jest też picie propolisu (wyciąg alkoholowy kitu pszczelego) 3 razy dziennie po 15 kropli przed jedzeniem przez 4 tygodnie. Przed infekcjami chroni również pyłek pszczeli.

## 15. Strój stosowny do pogody

Ubieraj się stosownie do pogody, najlepiej na cebulkę. Wtedy zawsze można zdjąć jedną warstwę, gdy zrobi się za ciepło. Nie zapominaj o szaliku i czapce. Prawie

30 proc. ciepła ucieka z organizmu przez głowę. Gwałtowne wychłodzenie organizmu prowadzi do obniżenia odporności. Często wietrz mieszkanie. Dbaj o to, by temperatura w domu nie przekraczała 20°C. Przegrzanie, tak jak oziębienie, sprzyja rozwojowi infekcji. Gdy zaczną grzać kaloryfery, używaj nawilżaczy powietrza lub powieś na kaloryferze mokre ręczniki. Na noc najlepiej przykręć grzejniki i śpij przy otwartym oknie.

## 16. Spacer

Ruch usprawnia pracę układu odpornościowego. Ale ćwiczenia trzeba wykonywać systematycznie przynajmniej 3 razy w tygodniu. Możesz chodzić na basen, na siłownię lub gimnastykować się w domu przy otwartym oknie. Korzystaj z każdej okazji, żeby pobyć na świeżym powietrzu. Mimo deszczu czy siarczystego mrozu wyjdź na spacer, a w weekend wyciągnij rodzinę na dłuższą wędrówkę za miastem. Spaceruj energicznym krokiem, oddychając głęboko. Nabieraj powietrze nosem i powoli wydychaj ustami.

## 17. Sauna

To dobry sposób na wzmocnienie systemu immunologicznego (na skutek utraty wody gęstnieje nam krew i wówczas zaczyna się wzmożona produkcja ciał odpornościowych), oczyszczenie (z potem eliminowanych jest z niego wiele substancji toksycznych) i dotlenienie organizmu (w upale szybciej oddychamy). Ponadto wysoka temperatura podnosi ciepłotę ciała o 2–3°C, a tego nie lubią zarazki. Z sauny nie powinny jednak korzystać osoby, które mają trądzik, z niewydolnością oddechową, skazą krwotoczną, kobiety w ciąży i trakcie miesiączki.

## 18. Hartowanie organizmu

Zahartowany organizm lepiej znosi jesienno-zimowe chłody i gwałtowne zmiany temperatury, których o tej porze roku trudno uniknąć. Brodzenie w zimnej wodzie. Nalej do wanny zimnej wody, aby zakryła stopy, i drepcz w niej. Zaczynij od minuty i wydłużaj czas do 5 minut. Naprzemienny prysznic. Zaczynij od polewania się ciepłą wodą, potem stopniowo ją schładzaj, aż będzie zimna. Powtórz 4–5 razy. Kąpiel zakończ zimną wodą. Zabieg podnosi odporność i dodaje energii, dlatego najlepiej go stosować rano. Kąpiel w misce wody. Przygotuj 2 miski z wodą – bardzo ciepłą i zimną. Najpierw włóż obie stopy do ciepłej wody, po minucie do zimnej. Czynność owtarżaj przez 4–5 minut, kończąc na zimnej kąpeli.



Potem tak samo „wykap” ręce, zanurzając je powyżej łokci. Delikatnie osusz skórę miękkim ręcznikiem. Po kąpieli pospaceruj po pokoju, zrób kilka wymachów rękami albo przysiadów.

## 19. Stres - wróg układu odpornościowego

Układ odpornościowy jest połączony z systemem nerwowym i długotrwały stres zmniejsza sprawność sił obronnych. Stresu nie da się uniknąć, ale trzeba nauczyć się z nim radzić. Nie tłum w sobie emocji i nie bierz na siebie zbyt dużo obowiązków. Wybierz ulubioną formę relaksu – biegaj, ćwicz, słuchaj muzyki. Weź odprężającą kąpiel z dodatkiem olejku lawendowego lub liści melisy i z dystansem spójrz na stresującą cię sytuację.

## 20. Odpoczynek

Staraj się tak planować zajęcia, żeby codziennie znaleźć czas tylko dla siebie. Ważne, by robić wtedy to, co się chce, bo tylko w ten sposób można wyłączyć emocje, odpocząć i zregenerować siły. Poczytaj książkę, obejrzyj serial, spotkaj się ze znajomymi. Osoby, które po pracy czują się bardzo zmęczone, mogą uciąć sobie krótką drzemkę (pod warunkiem, że dobrze śpią w nocy). W dni wolne od pracy nie nadrabiaj zaległości z całego tygodnia – nie ślęcz nad pracą biurową ani nie rób gruntownych porządków. Ważnym elementem odpoczynku jest spokojny sen (7–8 godzin). Osoby przepracowane i niewyspane łatwiej łapią infekcje.

## 21. Uśmiech

Śmiech wpływa korzystnie na układ odpornościowy, i to na trzy sposoby. Wyzwala pozytywne emocje, co prowadzi do zwiększenia produkcji komórek odpornościowych. Uaktywnia pracę przepony, pobudzając siły obronne do działania. Pogłębia oddech i dotlenia mózg, który zaczyna wówczas wytwarzać więcej endorfin, naturalnych substancji przeciwpalnych. Dlatego osoby o pogodnym usposobieniu rzadziej chorują.

## 22. Szczepienia

Jeśli często łapiesz anginy, zapalenie ucha, gardła, masz astmę lub obturacyjną przewlekłą chorobę płuc, lekarz może rozważyć podanie szczepionki uodporniającej (pobudza naturalne siły odpornościowe). Trzeba o tym pomyśleć już teraz, bo niektóre z nich podaje się 3 miesiące przed sezonem na przeziębienia. Szczepionki stosuje się według różnych schematów.

Występują w postaci doustnej i aerozolu do nosa. Kto nie ma przeciwwskazań, powinien zaszczepić się też przeciwko grypie.

Pamięć immunologiczna pozwala naszemu układowi odpornościowemu dobrze radzić sobie z wirusami i bakteriami, które w przeszłości zaatakowały już nasz organizm. Dzięki niej zdobywamy odporność na przebyte wcześniej infekcje. Jej mechanizmy są również podstawą skuteczności działania szczepień ochronnych. W jaki sposób wytwarza się pamięć immunologiczna? Na czym polega nabywanie odporności na choroby po podaniu szczepionki?

Termin „pamięć immunologiczna” określa zdolność układu odpornościowego do szybkiego rozpoznawania antygeny, czyli potencjalnie groźnej substancji. Na drodze tego mechanizmu odkrywana jest obecność potencjalnie szkodliwych intruzów, jakimi są chorobotwórcze wirusy oraz bakterie. Wykorzystanie pamięci immunologicznej do walki z drobnoustrojami, jest możliwe tylko w przypadku gdy już wcześniej wydarzyła się inwazja tego samego typu.

W trakcie zmagania z infekcją, wyspecjalizowane komórki układu odpornościowego, zapamiętują antygeny drobnoustrojów. Dzięki temu, przy kolejnym kontakcie z czynnikiem chorobotwórczym, organizm jest w stanie sprawnie go pokonać.

Pamięć immunologiczna jest tworzona przez układ odpornościowy każdego człowieka, w trakcie całej historii jego życia. Bodźcami inicjującymi jej rozwój, są sytuacje narażenia na różnego rodzaju potencjalnie niebezpieczne dla zdrowia czynniki. Pokonując je, układ odpornościowy uczy się rozpoznawać zagrożenie i w odpowiedni sposób z nim walczyć.

Pamięć immunologiczna stanowi również podstawę mechanizmu działania szczepień ochronnych. W ich przebiegu, podaje się pacjentowi, w kontrolowanych warunkach, antygeny wirusów lub bakterii. Dzięki temu układ odpornościowy uczy się jak walczyć z tymi drobnoustrojami. W wyniku szczepień nabywamy sztuczną odporność, która chroni nas przed zachorowaniem na konkretne choroby.

Nazwa „sztuczna”, w odniesieniu do odporności pojawiającej się po podaniu szczepionki, odnosi się do samego procesu podawania antygeny pacjentowi. Osiągana na tej drodze pamięć immunologiczna, zapewnia „naturalne” dla naszego organizmu, sposoby walki z zagrożeniem.

*W trakcie zmagania z infekcją, wyspecjalizowane komórki układu odpornościowego, zapamiętują antygeny drobnoustrojów*



## **Antygeny, a tworzenie się pamięci immunologicznej**

Antygeny są obcymi dla organizmu substancjami, które pobudzają nasze komórki odpornościowe do produkcji swoistych, skierowanych przeciwko nim, przeciwciał. Pod tą nazwą kryją się glikoproteiny, zdolne do wiązania się z cząsteczkami stanowiącymi zagrożenie.

Rozpoznawanie przez układ immunologiczny konkretnych niebezpiecznych substancji jest niezwykle istotne. Proces ten umożliwia odróżnienie obcych komórek, od tych budujących nasze ciało. Na tej drodze komórki odpornościowe, zdobywają wiedzę o tym, że do organizmu wtargnął wirus lub bakteria.

Limfocyty T oraz limfocyty B posiadają zdolność rozpoznawania wcześniej poznanych antygenów. Dzięki temu potrafią unieszkodliwić je w szybki i sprawny sposób. Aktywność tych komórek jest podstawą funkcjonowania pamięci immunologicznej.

### **Zapamiętywanie informacji przez układ odpornościowy**

Infekcja wywołuje pierwotną reakcję odpornościową mającą na celu walkę z przyczyną stanu chorobowego. W momencie pokonania inwazji drobnoustroju organizm powraca do zdrowia, jednak informacja o tym wydarzeniu pozostaje w pamięci immunologicznej. Wyspecjalizowane komórki, limfocyty pamięci, pozostają w naszym ciele gotowe do odparcia poznanego już wcześniej wroga. W momencie ponownej infekcji reagują szybko i skutecznie. Dzięki temu mogą zapobiec rozwinięciu się stanu chorobowego.

### **Tworzenie się pamięci immunologicznej na poziomie komórkowym**

Limfocyty B pamięci są komórkami układu odpornościowego, posiadającymi zdolność rozpoznawania antygenów. Przedstawiają je w formie specjalnych kompleksów peptydowych, sąsiadującym z nimi limfocytom T. Prowadzi to do aktywacji tych komórek i ich szybkiej proliferacji. Proces określa się jako pierwotną odpowiedź immunologiczną.

Po pokonaniu infekcji, eliminowane są aktywnie walczące komórki, biorące udział w pierwotnej odpowiedzi immunologicznej. Pozostają jednak niewielkie ilości przeciwciał, powstałych w odpowiedzi na zagrażające antygeny. Stanowią one element pamięci immunologicznej i pełnią ważną rolę w mechanizmie

obrobnym w przypadku kolejnych infekcji tego samego drobnoustroju.

Oprócz przeciwciał, w organizmie pozostaje niewielka liczba limfocytów T i B pamięci. Stanowią one komórkowy element pamięci immunologicznej. Trwają one po przebytej infekcji, w naszym ciele, pozostając stanie spoczynku. W przypadku kolejnego spotkania ze znanym już intruzem, są w stanie zareagować w sposób natychmiastowy. Dzięki temu są zdolne do wyeliminowania go przed rozpoczęciem się procesu chorobowego.

Komórki pamięci charakteryzują się długą żywotnością. Pozostają w organizmie nawet kilkadziesiąt lat po infekcji, zapewniając odporność na przebytą chorobę.

### **Limfocyty B, a pamięć immunologiczna**

Miejszem dojrzewania limfocytów B jest szpik kostny oraz węzły chłonne. Następnie komórki te przemieszczają się do grudek chłonnych oraz śledziony. Pełnią tam rolę prekursorów plazmacytów, których zadaniem jest wytwarzanie przeciwciał. Część tych glikoprotein, pozostałych po przebytych infekcjach, tworzy komponent pamięci immunologicznej.

Po namnożeniu, limfocyty B różnicują się na plazmatyczne oraz pamięci. Te ostatnie stanowią jeden z komórkowych składników pamięci immunologicznej.

### **Limfocyty T, a pamięć immunologiczna**

Limfocyty T dojrzewają w grasicy, a następnie przemieszczają się do węzłów chłonnych oraz śledziony. Są odpowiedzialne za wywoływanie odpowiedzi immunologicznej typu komórkowego. Ich powierzchnia pokryta jest receptorami immunoglobulinowymi, pełniącymi rolę przeciwciał wiążących antygeny.

Limfocyty T, w trakcie infekcji, namnażają się, a następnie różnicują na cytotoksyczne oraz pamięci. Drugi wymieniony ich rodzaj, stanowi ważny element komórkowej pamięci immunologicznej. Limfocyty T pamięci przechowują informacje o poznanym antygenie, przez lata po przebytej chorobie.

### **Naturalnie nabyta czynna odporność**

Naturalnie nabyta czynna odporność kształtuje się w wyniku narażenia na atakujący organizm drobnoustroj. Powstaje po pokonaniu infekcji bakteryjnej

*Wyspecjalizowane komórki, limfocyty pamięci, pozostają w naszym ciele*



oraz wirusowej.

W konsekwencji działania patogenu, początkowo, rozwija się pierwotna odpowiedź immunologiczną. Proces ten ostatecznie prowadzi do powstania pamięci immunologicznej dotyczącej drobnoustroju, który wywołał reakcję odpornościową. Jest to naturalny proces naszego organizmu, zbrojącego się do kolejnej walki z chorobotwórczymi wirusami i bakteriami.

Wiele zaburzeń funkcji układu odpornościowego może negatywnie wpływać na tworzenie nabytej odporności czynnej. Możemy tutaj wymienić nabyty lub wrodzony niedobór odporności. Również stosowanie leków immunosupresyjnych skutkuje zaburzeniami tego procesu.

### **Sztucznie nabyta czynna odporność**

Sztucznie nabyta czynna odporność jest wywołwana na drodze szczepień ochronnych. W ich trakcie pacjentowi podaje się specjalnie przygotowany antygen odpowiedniego drobnoustroju. Dzięki temu, szczepionka stymuluje pierwotną odpowiedź na antygen, bez wywoływania objawów choroby. Ostatecznie jej przyjęcie prowadzi do rozwinięcia się pamięci immunologicznej dotyczącej konkretnego drobnoustroju.

Skuteczność szczepień oparta jest na imitowaniu naturalnych infekcji. Dzięki temu mechanizmowi, uzyskiwany jest rozwój lub wzmocnienie odporności organizmu na czynnik chorobotwórczy. Uzyskana w ten sposób pamięć immunologiczna jest podobna do tej, która pojawia się w wyniku pierwszego kontaktu z prawdziwym zagrożeniem, jakim jest bakteria lub wirus.

Celem stosowania szczepień jest nabycie przez pacjenta sztucznej odporności czynnej. Jej uzyskanie chroni przed ciężkimi chorobami.

Najistotniejszym składnikiem wszystkich szczepionek są antygeny. Mogą nimi być wirusy, bakterie lub ich produkty, takie jak toksyny, polisacharydy czy białka. Kontakt z tymi substancjami, pozwala na wytworzenie się pamięci immunologicznej dotyczącej chorobotwórczego drobnoustroju.

Antygeny w szczepionkach, mogą znajdować się w formie:

- żywych osłabionych drobnoustrojów,
- zabitych lub inaktywowanych drobnoustrojów,
- rozbitych drobnoustrojów lub ich fragmentów,

- oczyszczonych białek drobnoustrojów,
- rekombinowanych białek pozyskiwanych metodami inżynierii genetycznej,
- oczyszczonych polisacharydów,
- toksyn bakteryjnych.

Szczepionki zawierające żywe, osłabione drobnoustroje, wywołują silną reakcję organizmu. Po ich podaniu odporność na chorobę jest możliwa nawet po jednokrotnej dawce. Zazwyczaj jednak ich przyjmowanie wiąże się z silniejszymi działaniami niepożądanymi, od pozostałych rodzajów szczepień.

Inne typy szczepionek, zawierające martwe drobnoustroje lub ich składniki, zapewniają odporność po zastosowaniu kilku dawek w odpowiednich odstępach czasu.

Wprowadzenie antygeny do organizmu, pobudza komórki odpornościowe do wytwarzania odpowiednich, skierowanych przeciwko niemu przeciwciał. W wyniku zaistniałych procesów obronnych, powstają również komórki pamięci immunologicznej. Dzięki nim możliwy jest długotrwały efekt szczepienia ochronnego.

### **Bezpieczeństwo nabywania pamięci immunologicznej na drodze szczepień**

Odporność nabywana przeciwko chorobom zakaźnym, uzyskana w wyniku szczepień ochronnych, jest podobna do tej pojawiającej się po przebytej infekcji. Te dwie drogi kształtowania pamięci immunologicznej, są oparte na tych samych naturalnych mechanizmach reakcji odpornościowych naszego ciała.

Odporność immunologiczną uzyskaną w wyniku szczepienia, określa się jako „sztuczną”. Nazwa ta jednak odnosi się do samej metody kontrolowanego kontaktu z antygenem. Wyuczone w tym procesie, metody radzenia sobie z drobnoustrojami są całkowicie „naturalne” dla naszych organizmów.

Odporność „naturalna” nabywana jest na drodze często niebezpiecznych w przebiegu infekcji. Zachorowanie na chorobę zakaźną czasami wiąże się również z poważnymi powikłaniami. Objawy niepożądane pojawiające się w konsekwencji rutynowych szczepień są w zdecydowanej większości przypadków łagodne. Poważne powikłania zdarzają się niezwykle rzadko. Kształtowanie pamięci immunologicznej poprzez podanie szczepionki jest, w związku z tym, znacznie bezpieczniejsze od nabycia jej na drodze „naturalnej” infekcji.

*Odporność immunologiczną uzyskaną w wyniku szczepienia, określa się jako „sztuczną”*





## NA ZDROWIE

**Zwrot „na zdrowie” wynika z tradycji i zwyczajów ludowych,**

Zwrot „na zdrowie” wynika z tradycji i zwyczajów ludowych, które niekoniecznie pokrywają się ze współczesnym *savoir-vivre*’em. A używamy go zaskakująco często – kiedy wznosimy toast, rozpoczynamy spożywanie posiłku oraz do kogoś, kto w naszym towarzystwie kichnie.

Polskie na zdrowie ma swoje odpowiedniki również w innych językach. Angielskie *bless you*, niemieckie *gesundheit* czy francuskie *a vos souhaits!* oznaczają dokładnie to samo i używane są w podobnych sytuacjach. Czy jednak te zwroty na pewno świadczą o naszej wysokiej kulturze osobistej?

Jeśli w gronie rodziny lub przyjaciół powiemy komuś na zdrowie, to zazwyczaj jest to odebrane pozytywnie, jako wyraz troski o drugą osobę. Jednak takich zwrotów grzecznościowych powinniśmy unikać w gronie mało znanych lub obcych osób.

Czy to dobry pomysł, aby rozdzielać te dwie sytuacje? Takie podwójne standardy prowadzą do niepotrzebnych nieporozumień.

Na zdrowie;

Rada nr 1: Bądźmy konsekwentni i nie tworzymy wzajemnie wykluczających się zwyczajów. Jeżeli przyzwyczajamy się mówić na zdrowie w domu,

również będziemy tak reagować w sytuacjach oficjalnych. Przyzwyczajenie jest bowiem drugą naturą człowieka.

Rada nr 2: Jeżeli ktoś przy nas kichnął – nie komentujmy, nie pytajmy o zdrowie i nie zmuszajmy do tłumaczenia się. Kichanie jest naturalnym zachowaniem organizmu. Stanowi reakcję odruchową, która nie może być przez nas kontrolowana. Bywa objawem przeziębienia lub infekcji. Powiedzenie na zdrowie jest wymuszaniem na kichającym, aby przeprosił i podziękował za to, że zwróciliśmy uwagę na jego niedyspozycję zdrowotną, a zdrowie należy do strefy prywatnej i nie każdy może mieć ochotę na dzielenie się informacjami o nim z innymi.

Rada nr 3: Obowiązujące wytyczne *savoir-vivre*’u zgodnie orzekają, że osoba kichająca w towarzystwie powinna zasłonić usta i nos chusteczką, ewentualnie przy jej braku kichnąć w zgięcie łokcia (nie w dłoń), odwracając się, i powiedzieć „przepraszam”, a pozostałe osoby powinny zachować milczenie i nie reagować różnego rodzaju powiedzeniami: nie ma za co, pomyślności, na zdrowie, sto lat...

**CIEKAWOSTKA HISTORYCZNA** Z kichaniem wiąże się wiele przesądów i mitów. W starożytnej Grecji uznawano je za dobry omen, w Iranie zaś wprost przeciwnie – za zły znak, po którym



należało zrobić przerwę w pracy, aby nie kusić losu. W Chinach, Japonii i Wietnamie jest to sygnał, że ktoś nas obgaduje. W kulturze europejskiej zwrotu na zdrowie pierwszy użył papież Grzegorz I Wielki, który kazał swoim wiernym właśnie w taki sposób reagować na kichanie innej osoby. Dlaczego? W Europie szalała epidemia dżumy. Chcąc uchronić się od choroby lub zabezpieczyć przed jej skutkami, należało życzyć sobie zdrowia.

**CIEKAWOSTKA MEDYCZNA** Kichanie to odruch polegający na gwałtownym wypuszczeniu powietrza, w celu oczyszczenia śluzówki nosa z alergenów, wydzielin nosa i gardła, pyłów i zanieczyszczeń. Obkurczające się podczas tego procesu mięśnie brzucha i międzyżebrowe, a także zamykająca się krtani, prowadzą do wytworzenia nadciśnienia w klatce piersiowej, czego skutkiem, po odblokowaniu krtani, jest gwałtowne wypuszczenie rozpylonej mgiełki. Płyny wypuszczane są na zewnątrz przez jamę ustną i nos z prędkością nawet do 4,5 m/s, czyli 40 km/godz. A podczas pojedynczego kichnięcia wydychanych jest około 40 000 kropli. Wstrzymywanie kichania, według lekarzy, może zwiększyć ciśnienie nawet 38 razy w porównaniu do swobodnego kichnięcia. To dla naszych dróg oddechowych potężny wstrząs! Wyraźny brak kichania, a wręcz nawet niezdolność do kichania może pojawiać się jako jeden z somatycznych symptomów u osób cierpiących na trudności natury psychicznej. W jednym z numerów „British Journal of Psychiatry” czytamy m.in., że asneezia pojawia się głównie u osób cierpiących na depresję endogenną lub schizofrenię, ale symptom ten zauważany był także u osób ze zdiagnozowaną depresją neurotyczną i hipochondrią.

**PRZED LUB PO SPOŻYCIU POSILKÓW** Zwrot na zdrowie w tych sytuacjach zastąpił praktykowaną wcześniej modlitwę dziękczynną. O ile w sytuacjach domowych, kiedy starsi uczestnicy posiłku do modlitwy lub wyrażen na zdrowie bądź smacznego są przyzwyczajeni, możemy ich używać, to w sytuacjach oficjalnych starajmy się ich unikać.

Rada nr 4: Przy wznoszeniu toastu bardziej taktowne jest zastąpienie zwrotu na zdrowie krótką mową poświęconą osobie, na cześć której toast wznosimy. Przemowa powinna być krótka i konkretna.

Rada nr 5: Przy spożywanych posiłkach zawsze lepiej pochwalić kulinarne umiejętności gospodyni czy gospodarza, niż jeszcze przed jedzeniem życzyć smacznego albo na zdrowie.



## POMYSŁ NA ZIMOWY WIECZÓR

Czeka nas jeszcze wiele długich jesiennych, zimowych wieczorów, które miło spędzić w domowym zaciszu. Dobrze jednak mieć świadomość, że możemy je sensownie spożytkować i odkryć w sobie nowe pasje.

Zimowe wieczory zachęcają do spędzania czasu w domu. Ten czas kojarzy nam się z miłymi godzinami spędzonymi pod kocem, z kubkiem herbaty i dobrą książką w ręku albo przyjemnym serialem w telewizorze. Jednak okres pandemii pokazał nam, że także wiele naszych codziennych aktywności możemy wykonywać z domu. Warto co jakiś czas próbować nowych rzeczy, a chwile spędzone w przytulnych wnętrzach są do tego idealną okazją.

Nauka języków kojarzy ci się z nudą, mozołem, uczeniem się na pamięć słówek i dziwnych gramatycznych reguł? Tak nie powinno być! Warto sięgnąć na telefon dwie darmowe aplikacje – Duolingo i Memrise. W lekki i przyjemny sposób pomogą nam one poszerzyć zasób słownictwa. Memrise oferuje kursy z pięciu różnych języków na różnych poziomach zaawansowania. Z kolei Duolingo w wersji polskiej pozwala tylko na naukę angielskiego, ale znając już ten język możemy brać udział w kilkunastu innych kursach – nie tylko francuskiego bądź niemieckiego, ale także koreańskiego, esperanto czy norweskiego. Ciekawym sposobem na poznanie nowych kultur i podszkolenie języka jest wymiana listów z osobami z całego świata. Chętnych do takiej korespondencji można znaleźć np. na Instagramie pod hashtagiem #penpalswanted. Takie listy są nie tylko ciekawe, ale także piękne – często ręcznie zdobione z wykorzystaniem scrapbookingu, opatrzone rysunkami lub fotografiami. Jeżeli nie chcemy inwestować

*Ten czas  
kojarzy nam  
się z miłymi  
godzinami  
spędzonymi  
pod kocem*



**Czy siedzenie  
w domu  
naprawdę  
zawsze musi  
polegać  
na siedzeniu?  
Oczywi-  
ście, że nie!**

w papeterię i czekać kilka tygodni na pierwszą odpowiedź, możemy na początek zainstalować aplikację Slowly. Listy pisze się w niej przez Internet, ale to nie znaczy, że odpowiedź przyjdzie do nas po kilku minutach – w zależności od tego, jak daleko od nas znajduje się adresat, każdy list „idzie” od kilku do kilkunastu godzin.

Czy siedzenie w domu naprawdę zawsze musi polegać na siedzeniu? Oczywiście, że nie! Zawsze warto wprowadzić do swojego życia odrobinę ruchu – np. praktykując jogę. To idealna aktywność dla początkujących. Joga nie wymaga drogiego sprzętu i można ją ćwiczyć w dowolnym miejscu na Ziemi – wystarczy wygodny strój, kawałek miejsca na matę i... dostęp do Internetu. Na YouTube znajdziemy wiele filmików i tutoriali dla amatorów jogi. Godne polecenia są np. kanały Yoga with Adriene (po angielsku) i Małgorzata Mostowska (po polsku). Obie nagrały po kilkaset (!) filmów z zajęciami o zróżnicowanym poziomie trudności, a także filmy tematyczne – np. joga dla kobiet w ciąży albo dla osób, które mają siedzący tryb pracy. Pomysł na jesienny wieczór.

W ostatnich latach Netflix i HBO GO zyskały ogromną popularność. Nie są to jedyne serwisy

filmowe, które warto poznać. MUBI to serwis streamingowy, który oferuje filmy niszowe, często nieznane szerszej publiczności. Każdy film jest tam dostępny tylko przez miesiąc, więc oferta zmienia się codziennie. Miesięczny dostęp kosztuje około 30 złotych. Innym ciekawym serwisem jest Ninateka, na której znajdziemy wiele polskich filmów – dokumentów, fabuł i animacji, a także zapisy spektakli teatralnych, oper i koncertów. Na Ninatece można obejrzeć zarówno polskie klasyki, jak i filmy eksperymentalne. Dostęp do serwisu jest bezpłatny i wolny od reklam.

Jeżeli jesienne wieczory chcielibyśmy poświęcić na rozwój intelektualny, warto zainteresować się propozycjami Khan Academy i Coursera. Khan Academy oferuje kursy, dzięki którym możemy poznać podstawy wielu dziedzin, np. makroekonomii, historii USA czy elektrotechniki. Jeszcze szerszą ofertę możemy znaleźć na Courserze – platformie oferującej multimedialne warsztaty prowadzone przez różne instytucje, np. Museum of Modern Art w Nowym Jorku (moda, fotografia czy sztuka współczesna) i Yale University (psychologia, muzyka klasyczna czy rynki finansowe).



Naczelna Rada  
Pielęgniarek i Położnych

**Uchwała Nr 406NII/2020  
Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych  
z dnia 15 października 2020 r .**

**w sprawie zmiany uchwały nr 359NII/2019 Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych z dnia 5 czerwca 2019 r. zmienionej uchwałą nr 388NII/2020 Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych z dnia 11 marca 2020 r. w sprawie ustalenia terminu VIII Krajowego Zjazdu Pielęgniarek i Położnych**

Na podstawie art. 8 ust. 4 oraz art. 22 ust. 1 pkt 9 ustawy z dnia 1 lipca 2011 r. o samorządzie pielęgniarek i położnych (Dz. U. z 2018 r, poz. 916 ze zm.) uchwala się, co następuje:

§ 1. Naczelna Rada Pielęgniarek i Położnych dokonuje zmiany § 1 uchwały Nr 359NII/2019 Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych z dnia 5 czerwca 2019 r. zmienionej uchwałą nr 388NII/2020 Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych z dnia 11 marca 2020 r. w sprawie ustalenia terminu VIII Krajowego Zjazdu Pielęgniarek i Położnych, poprzez nadanie mu zmienionej następującej treści:

„§1. Naczelna Rada Pielęgniarek i Położnych ustala, że VIII Krajowy Zjazd Pielęgniarek i Położnych odbędzie się w Warszawie nie później niż 60 dni od odwołania stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu zagrożenia, o których mowa w ustawie z dnia 5 grudnia 2008 r. o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi (Dz. U. z 2019 r. poz. 1239, z późn. zm.).”

§ 2. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Sekretarz NRPiP

Joanna Walewander

Wiceprezes NRPiP

Mariola Łodzińska





Naczelna Rada  
Pielęgniarek i Położnych

**Uchwała Nr 407NII/2020**  
**Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych**  
**z dnia 15 października 2020 r.**

**w sprawie zmiany uchwały nr 360NII/2019 Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych z dnia 5 czerwca 2019 r. zmienionej uchwałą nr 387NII/2020 Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych z dnia 11 marca 2020 r. w sprawie określenia kalendarza wyborczego**

Na podstawie art. 8 ust. 4 oraz art. 22 ust. 1 pkt 9 ustawy z dnia 1 lipca 2011 r. o samorządzie pielęgniarek i położnych (Dz. U. z 2018 r. poz. 916 ze zm.) uchwała się, co następuje:

**§1**

1. Naczelna Rada Pielęgniarek i Położnych zmienia § 1 pkt. 2 Uchwały Nr 360NII/2019 Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych z dnia 5 czerwca 2019 r. zmienionej uchwałą nr 387 NII/2020 Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych z dnia 11 marca 2020 r. w sprawie określenia kalendarza wyborczego poprzez nadanie mu następującego brzmienia:  
“ § 1/ Okręgowe rady pielęgniarek i położnych przeprowadzą okręgowe zjazdy w terminie umożliwiającym przeprowadzenie VIII Krajowego Zjazdu nie później niż 60 dnia od odwołania stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii, o których mowa w ustawie z dnia 5 grudnia 2008 r. o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi (Dz. U. z 2019 r. poz. 1239, z późn. zm.), na których wybrani zostaną delegaci na VIII Krajowy Zjazd Pielęgniarek i Położnych w terminie wskazanym odrębną uchwałą podjętą przez Naczelną Radę Pielęgniarek i Położnych po odwołaniu stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii.”  
Naczelna Rada Pielęgniarek i Położnych uchyla § 1 pkt. 3 Uchwały Nr 360NII/2019 Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych z dnia 5 czerwca 2019 r. zmienionej uchwałą nr 387NII/2020 Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych z dnia 11 marca 2020 r. w sprawie określenia kalendarza wyborczego. Pozostała treść Uchwały Nr 360NII/2019 Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych z dnia 5 czerwca 2019 r. zmienionej uchwałą nr 387NII/2020 Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych z dnia 11 marca 2020 r. w sprawie określenia kalendarza wyborczego nie ulega zmianie.

**§2**

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

**UZASADNIENIE**

Podstawą zmiany kalendarza wyborczego do okręgowych organów samorządu zawodowego pielęgniarek i położnych oraz do krajowych organów Naczelnej Izby pielęgniarek i Położnych jest zaistnienie ekstraordynaryjnej sytuacji wynikającej z zagrożenia rozprzestrzeniania się zakażeń wirusem SARS CoV-2 i koniecznością wprowadzenia szczególnych rozwiązań, umożliwiających podejmowanie działań minimalizujących zagrożenie dla zdrowia publicznego. Zgodnie ze wskazaniami aktualnej wiedzy medycznej nowy koronawirus nazwany SARS-CoV-2 jest wirusem mogącym wywołać zespół niewydolności oddechowej, a wywołana nim choroba jest określana, jako COVID-19. SARS-CoV-2 został zidentyfikowany pod koniec 2019 roku i jest nowym szczepem koronawirusa, który nie był wcześniej identyfikowany u ludzi.

Należy zauważyć, że w dniu okresie podjęcia uchwały następuje wzrost liczby zachorowań na COVID-19, a właściwe organy podejmują wszelkie niezbędne działania w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się koronawirusa. Na organie samorządu zawodowego pielęgniarek i położnych, jako instytucji zrzeszającej przedstawicieli i przedstawicieli danych zawodów medycznych, ciąży w związku z tym szczególne obowiązki wynikające z zapobiegania rozprzestrzeniania się w/w choroby.

Zgodnie z art. 8 ust. 4 ustawy z 1 lipca 2011 r. o samorządzie pielęgniarek i położnych, jeżeli kadencja organów okręgowych izb i Naczelnej Izby upływa w okresie ogłoszenia stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii, o których mowa w ustawie z dnia 5 grudnia 2008 r. o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi (Dz. U. z 2019 r. poz. 1239, z późn. zm.) lub do 30 dni po odwołaniu danego stanu, podlega ona przedłużeniu do czasu wyboru organów izby na nową kadencję, jednak nie dłużej niż do 60 dni od dnia odwołania stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii. Tym samym brak konieczności przeprowadzenia okręgowych zjazdów delegatów na VIII Krajowy



Zjazd Pielęgniarek i Położnych w trakcie trwania epidemii.

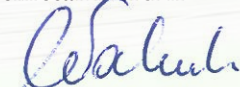
Przy tym wskazać należy, że nie tylko kadencje organów samorządu pielęgniarek i położnych zostały przedłużone w zw. z epidemią, ale również odnotować należy wiele podobnych regulacji:

1. Art. 14ha. ust. 4 ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych (Dz. U. 2020, poz. 374) - przedłużenie kadencji **organów samorządu radców prawnych**,
2. Art. 14i ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych (Dz. U. 2020, poz. 374) przedłużenie kadencji organu statutowego **organizacji samorządu gospodarczego rzemiosła**,
3. Art. 15zzzc. ust. 2 ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych (Dz. U. 2020, poz. 374) - przedłużenie kadencji **organów polskiego związku sportowego**,
4. Art. 22 ustawy z dnia 16 kwietnia 2020 r. o szczególnych instrumentach wsparcia w związku z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV-2 (Dz. U. 2020, poz. 695) - przedłużenie kadencji **organów koła łowieckiego i Polskiego Związku Łowieckiego**,
5. postępowaniu o zatwierdzenie układu w związku z wystąpieniem COVID-19 (Dz. U. 2020, poz. 1086)- przedłużenie kadencji **organów fundacji**,
6. Art. 28 ustawy z dnia 19 czerwca 2020 r. o dopłatach do oprocentowania kredytów bankowych udzielanych przedsiębiorcom dotkniętym skutkami COVID-19 oraz o uproszczonym postępowaniu o zatwierdzenie układu w związku z wystąpieniem COVID-19 (Dz. U. 2020, poz. 1086)- przedłużenie kadencji **organów stowarzyszenia**,
7. Art. 78 pkt. 4 ustawy z dnia 19 czerwca 2020 r. o dopłatach do oprocentowania kredytów bankowych udzielanych przedsiębiorcom dotkniętym skutkami COVID-19 oraz o uproszczonym postępowaniu o zatwierdzenie układu w związku z wystąpieniem COVID-19 (Dz. U. 2020, poz. 1086) - przedłużenie kadencji zarządu i **organów spółdzielni**.

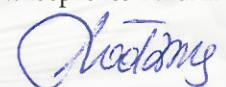
Ponadto, zgodnie z art. 30 Konstytucji RP przyrodzona i niezbywalna godność człowieka stanowi źródło wolności i praw człowieka i obywatela. W zaistniałej sytuacji dochodzi do konfliktu praw wyborczych członków samorządu zawodowego pielęgniarek i położnych z prawnym nakazem ochrony zdrowia i życia każdego człowieka (art. 38 Konstytucji). Odpowiedzią na ten konflikt jest ustawa z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych (Dz.U. 2020, poz.374 ze zm.), zwana dalej także ustawą kryzysową mająca swoje umocowanie w art. 31 ust.3 Konstytucji RP. Ograniczenia w zakresie korzystania z konstytucyjnych wolności i praw mogą być ustanawiane tylko w ustawie i tylko wtedy, gdy są konieczne w demokratycznym państwie dla jego bezpieczeństwa lub porządku publicznego, bądź dla ochrony środowiska, zdrowia i moralności publicznej, albo wolności i praw innych osób. Ograniczenia te nie mogą naruszać istoty wolności i praw. W/w ustawa wprowadza w zakresie personelu medycznego pełną gotowość do niesieniu fachowej pomocy zagrożonemu społeczeństwu .

Biorąc to wszystko pod uwagę należy przyjąć zaistnienie nadzwyczajnego stanu epidemiologicznego. Wychodząc naprzeciw wszystkim sytuacjom, w których narasta zagrożenie epidemii i rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych u ludzi ze wszech miar konieczna stała się kolejna zmiana kalendarza wyborczego w taki sposób, aby uniknąć sytuacji rozprzestrzeniania się koronawirusa w obliczu zwiększającej się liczby zachorowań. A jednocześnie być kompatybilna z zapisami ustawy o samorządzie pielęgniarek i położnych.

Sekretarz NRPiP

  
Joanna Walewander

Wiceprezes NRPiP

  
Mariola Łodzińska



## Co liczy się w życiu?

Top 5 wartości w Europie\*



## Dla każdego z nas w życiu liczy się coś innego.

Zobacz, jakie są najważniejsze wartości dla mieszkańców różnych krajów.

W życiu każdego z nas przychodzi taki moment, w którym zadajemy sobie pytanie, co się naprawdę liczy. Rodzina, przyjaciele, zdrowie, sukces, edukacja, środowisko – wartości, którymi się kierujemy, mogą być różne. Nie ma też lepszych i gorszych. Poniżej przedstawiamy wyniki międzynarodowej ankiety, przedstawiające najważniejsze rzeczy w życiu.

Nie jest łatwo wyjaśnić, czym są wartości. Pedagog Mieczysław Łobocki definiuje je jako wszystko, co uchodzi w życiu za ważne oraz jest cenne dla jednostki lub całego społeczeństwa. Trzeba przy tym zaznaczyć, że stanowią one przedmiot pożądanego, potrzeb i cel człowieka. Zawsze wiążą się z pozytywnymi emocjami i wpływają na zachowanie. Najczęściej wartości dotyczą aspektów życia codziennego (mniej lub bardziej szczegółowo), ale mogą odnosić się również do abstrakcyjnych pojęć, takich jak np. sława.

*Najczęściej wartości dotyczą aspektów życia codziennego*

### Jakimi wartościami mogą kierować się ludzie?

Ludzie za wartości bardzo często uznają m.in. zdrowie, rodzinę, przestrzeganie prawa, wiarę, sukces, karierę, edukację, naturę, środowisko, kulturę, tradycje, związki, rozwój osobisty, poczucie bezpieczeństwa, szczęście, pieniądze, komfort. Tworzą z nich hierarchię. Może ona ulegać zmianom w trakcie życia pod wpływem pewnych wydarzeń, osób lub doświadczeń. Wartości często łączą się w systemy – oznacza to, że jedna z nich automatycznie pociąga za sobą kolejne.

Co najbardziej liczy się w życiu? Najważniejszą wartością w życiu jest rodzina i przyjaciele. Na drugim miejscu znalazło się zdrowie. Podium należy także dla miłości i związków. Rodzina i przyjaciele to wartość, która wygrywa we wszystkich kategoriach wiekowych. zaraz po rodzinie najbardziej liczy się zdrowie.

### Jakiej rady ludzie udzieliliby samym sobie z przeszłości?

Czasami patrzymy na swoje życie wstecz. Z perspektywy czasu i z bagażem doświadczeń widzimy niektóre błędy i łapiemy się na myśleniu, że teraz postąpilibyśmy zupełnie inaczej. Dlatego osoby badane zostały poproszone także o udzielenie odpowiedzi na pytanie dotyczące rady dla siebie z przeszłości pod kątem tego, co jest najważniejsze w życiu. Oto wyniki: edukacja i rozwój osobisty – 10%, rodzina i przyjaciele – 9%, samorealizacja – 7%, balans życiowy – 7%, sukces – 7%.

Dalej znalazły się: wolność, związki, podróże, zdrowie, duchowość, pasje i inwestycje.



## ***Składamy serdeczne gratulacje!!!***

*.Mając na celu odpowiednie uhonorowanie pielęgniarek, pielęgniarzy i położnych szczególnie zasłużonych dla swych zawodów, będących członkami OIPiP w Częstochowie, którzy swoją postawą zawodową, społeczną, etyczną i profesjonalizmem stanowią przykład dla innych pracowników, Komisja Nominacyjna ds. Odznaczeń Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie postanowiła przyznać odznaczenie zawodowe „Za zasługi w zawodzie” następującym osobom:*

- |  |  |
|--|--|
| <i>1. Żyła Bogumiła - położna</i>          | <i>12. Kaczorowska Stanisława - pielęgniarka</i> |
| <i>2. Kudra Romualda - położna</i>         | <i>13. Zalewska Małgorzata - pielęgniarka</i>    |
| <i>3. Szymańska Grażyna - pielęgniarka</i> | <i>14. Dzieża Grażyna - pielęgniarka</i>         |
| <i>4. Majchrzak Urszula - pielęgniarka</i> | <i>15. Janas Jolanta - pielęgniarka</i>          |
| <i>5. Grzelińska Dorota - pielęgniarka</i> | <i>16. Nyga Elżbieta - pielęgniarka</i>          |
| <i>6. Wróż Renata - pielęgniarka</i>       | <i>17. Nyga Sylwestra - pielęgniarka</i>         |
| <i>7. Bednarek Jadwiga - pielęgniarka</i>  | <i>18. Huras Maria - pielęgniarka</i>            |
| <i>8. Kurowska Dorota - pielęgniarka</i>   | <i>19. Stefańska Julita - pielęgniarka</i>       |
| <i>9. Łapaj Maria - pielęgniarka</i>       | <i>20. Mucha Katarzyna - pielęgniarka</i>        |
| <i>10. Nowicka Grażyna - pielęgniarka</i>  | <i>21. Żółcińska Zofia - pielęgniarka</i>        |
| <i>11. Miklas Alina - pielęgniarka</i>     | <i>22. Glińska Jolanta - pielęgniarka</i>        |

*Te coroczne Odznaczenia dla wybitnych pielęgniarek, położnych wręczane były podczas obchodów*

*Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Dnia Położnej.*

*Z uwagi na sytuację epidemiologiczną nie mogliśmy uroczystie obchodzić w tym roku Naszego Święta. Przyznane odznaczenia zostały przekazane Pielęgniarkom Naczelny Koordynującym z prośbą o ich wręczenie wyróżnionym osobom.*

*Życzenia wszelkiej pomyślności, zdrowia, satysfakcji zawodowej jak również osobistej*  
*składa*

*Przewodnicząca Barbara Płaza*

*oraz*

*Okręgowa Rada Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie.*





# *Szanowni Studenci Pielęgniarstwa Uniwersytetu J. Długosza oraz Wyższej Szkoły Zarządzania w Częstochowie*

*W imieniu własnym i pielęgniarek chciałam Wam podziękować za to, że w tak trudnym czasie chętnie i odważnie realizujecie zajęcia praktyczne i praktyki zawodowe w częstochowskich szpitalach. Jesteście oparciem dla pacjentów i wsparciem dla przepracowanych pielęgniarek. Wiem, że towarzyszy Wam lęk i obawa przed zakażeniem koronawirusem, ale silniejsza od lęku jest potrzeba niesienia pomocy pacjentom.*

*Zdajcie obecnie pierwszy i jakże trudny egzamin zawodowy i etyczny. Należą Wam się takie same brawa jak brawa dla wykwalifikowanych pracowników ochrony zdrowia . Bardzo, bardzo dziękuję wszystkim studentom pielęgniarstwa, którzy niosą pomoc chorym w czasie obecnej pandemii .*

*Każdy człowiek ma obawy i się boi,  
zwłaszcza gdy wroga nie widzi i gdy nie wie co za rogiem stoi.*

*Strach to uczucie naturalne  
i normalne.*

*Pielęgniarka jednak powinna mieć - czyste sumienie  
i dobrze spełnioną powinność - pomocy niesienie.*

*A sumienie żeby spokojne było....  
jest wtedy, gdy ma się pewność, że wszystko co można było,  
dla pacjenta się zrobiło*

*i ..... bez pomocy się go nie pozostawiło.*

*mgr Ewa Kucharska*

---

## ***Składamy serdeczne gratulacje!!!***

*W związku z przejściem na emeryturę*

***Pani Halinie Caban***

***Pani Bugaj Danucie***

*długoletnim Pielęgniarkom Pracowni Centralnej Sterylizatorni Miejskiego Szpitala Zespołowego przy ulicy Mirowskiej w Częstochowie.*

*Po wielu latach oddanej pracy życzymy wszelkiej pomyślności, zdrowia i radości. Niech zastużony odpoczynek będzie wyjątkowym etapem w Pani życiu, niech obfituje miłością bliskich, szacunkiem przyjaciół, niech pozwoli na realizację nowych planów i zamierzeń które będą Pani celem.*

*Składają ; Naczelna Pielęgniarka Miejskiego Szpitala Zespołowego wraz z zespołem Pielęgniarek i Położnych oraz*

*Przewodnicząca i członkowie Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie.*



## Komunikat chorujących na COVID – 19 !

Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie informuje/przypomina, iż członek samorządu na podstawie obowiązującego Regulaminu Działania Komisji ds. Pomocy w Trudnych Sytuacjach Losowych może ubiegać się o udzielenie pomocy finansowej w przypadku rozpoznanej choroby COVID-19, wyłącznie na podstawie dołączonych do wniosku kserokopii dokumentów medycznych: **karta informacyjna z pobytu w szpitalu umożliwiającą zakwalifikowanie zachorowania do pkt. a) lub b) regulaminu;**

**a) ciężka choroba członka samorządu,**

**b) ciężka i długotrwała choroba lub znaczny stopień niepełnosprawności dziecka członka samorządu.**

**Regulamin Działania Komisji ds. Pomocy w Trudnych Sytuacjach Losowych – na stronie OIPiP w Częstochowie, zakładka PRAWO.**

### Wyciąg z protokołu z posiedzenia Prezydium Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie w dniu 22 października 2020 roku.

#### Podjęto uchwały w sprawie:

- anulowania zaprzestania wykonywania zawodu pielęgniarki na czas nieokreślony - jedna pielęgniarka,
- zaprzestania wykonywania zawodu pielęgniarki na czas nieokreślony - jedna pielęgniarka
- wpisu do rejestru podmiotów prowadzących kształcenie podyplomowe pielęgniarek i położnych - jeden organizator,
- stwierdzenia prawa wykonywania zawodu pielęgniarki i wpisu do rejestru Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych - czterdzieści dwie pielęgniarki
- przyznania prawa wykonywania zawodu pielęgniarki na czas określony i wpisu do rejestru Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych – dwie pielęgniarki,
- dofinansowania kosztów kształcenia podyplomowego – dwadzieścia pięć pielęgniarek – na kwotę 42 500 zł.,
- dofinansowania leczenia uzdrowskiego i turnusu rehabilitacyjnego – dwie pielęgniarki,
- udzielenia pomocy finansowej z Funduszu Ratowania Życia i Wypadków Losowych – jedna pielęgniarka – na kwotę 2 000 zł.,
- skierowania na odbycie przeszkolenia pielęgniarki po przerwie w wykonywaniu zawodu dłuższej niż 5 lat w ostatnich 6 latach – jedna pielęgniarka,
- wydania nowego prawa wykonywania zawodu pielęgniarki – jedna pielęgniarka,
- stwierdzenia posiadanych przez pielęgniarkę kwalifikacji zawodowych zgodnych z wymogami wynikającymi z przepisów prawa Unii Europejskiej.

#### KALENDARIUM

### Listopad - Grudzień 2020 rok

**15.10.2020r.** - Posiedzenie Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych - online,

**20.10.2020r.** - Webinar „Jak zbudować silny zespół i zwiększyć jego efekt w trudnych warunkach”, szkolenie zorganizowane przez Okręgowa Izbę w Katowicach i Częstochowie, oparte na procedurach jednostek specjalnych – prelegent Rafał Rassek – online,

**22.10.2020r.** - Posiedzenie Komisji ds. Pomocy w Trudnych Sytuacjach Losowych OIPiP,

**22.10.2020r.** - Posiedzenie Komisji ds. kształcenia i doskonalenia zawodowego oraz dofinansowania kosztów kształcenia podyplomowego Pielęgniarek i Położnych,

**22.10.2020r.** - Posiedzenie Komisji ds. Dofinansowania Leczenia Uzdrowskiego i Turnusu Rehabilitacyjnego,

**22.10.2020r.** - Posiedzenie Prezydium Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie – online,

**28.10.2020r.** - Konwent Przewodniczących - online,

**06.11.2020r.** - Konwent Przewodniczących - online,

**19.11.2020r.** - Konwent Przewodniczących - online,

**20.11.2020r.** - Posiedzenie Wojewódzkiego Zespołu Zarządzania Kryzysowego - online,

**23.11.2020r.** - Posiedzenie Wojewódzkiego Zespołu Zarządzania Kryzysowego - online,

**25.11.2020r.** - Posiedzenie Komisji ds. Dofinansowania Leczenia Uzdrowskiego i Turnusu Rehabilitacyjnego,

**25.11.2020r.** - Posiedzenie Komisji ds. Pomocy w Trudnych Sytuacjach Losowych OIPiP,

**25.11.2020r.** - Posiedzenie Komisji ds. kształcenia i doskonalenia zawodowego oraz dofinansowania kosztów kształcenia podyplomowego Pielęgniarek i Położnych,

**30.11.2020r.** - Posiedzenie Prezydium Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie,

**16.12.2020r.** - Posiedzenie Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie,

**16.12.2020r.** - Posiedzenie Prezydium Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie,



# ❧ Kondolencje ❧

„ Nikt nam nie powiedział,  
Kiedy mamy się pożegnać,  
I ile mamy czekać aby znów się pojednać...”

## **Pani Małgorzacie Augustynowicz**

Pielęgniarka przychodni SANUS w Częstochowie przy ulicy Kopernika  
serdeczne wyrazy współczucia z powodu śmierci

### **Męża**

składają:  
koleżanki, współpracownicy przychodni  
oraz

Przewodnicząca a także Okręgowa Rada Pielęgniarek i Położnych  
w Częstochowie.

„ W daleką podróż zabrał Cię Bóg  
Jedną nadzieję Nam dając,  
Ze kiedyś przekroczą też Niebios próg,  
Ci, którzy tutaj w bólu zostali”

Z głębokim żalem i niewymownym smutkiem w sercach zawiadamiamy,  
iż dnia 24 października 2020r,  
odeszła od nas w wieku 61 lat położna, długoletni pracownik Gminnego  
Ośrodka Zdrowia w Mstowie

## **Pani Magdalenie Suleckiej**

Pielęgniarka przychodni SANUS w Częstochowie przy ulicy Kopernika  
wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

### **Mamy**

składają:  
koleżanki, współpracownicy przychodni  
oraz

Przewodnicząca a także Okręgowa Rada Pielęgniarek i Położnych  
w Częstochowie.

„ Można odejść na zawsze, by stale być blisko...”  
Ks. J. Tiwardowski

## **Pani Alinie Nowak**

Pielęgniarka przychodni SANUS w Częstochowie przy ulicy Kopernika  
wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

### **Mamy**

składają:  
koleżanki, współpracownicy przychodni  
oraz

Przewodnicząca a także Okręgowa Rada Pielęgniarek i Położnych  
w Częstochowie.

„ W daleką podróż zabrał Cię Bóg  
Jena nadzieję Nam dając,  
Że kiedyś przekroczą też Niebios próg,  
Ci, którzy tutaj w bólu zostali”

## **Pani Dorocie Grajcar**

Położnej Oddziału Położniczo - Ginekologicznego  
Miejskiego Szpitala Zespołowego w Częstochowie przy ulicy Mickiewicza  
wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

### **Taty**

składają:  
Naczelną Pielęgniarką Szpitala, koleżanki, współpracownicy z oddziału  
oraz  
Przewodnicząca a także Okręgowa Rada Pielęgniarek i Położnych  
w Częstochowie

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

## **Pani Agnieszce Zasadzińskiej**

Pielęgniarka Oddziałowej Oddziału Zakaźno – Obserwacyjnego  
Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego przy ulicy PCK  
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

### **Taty**

składają:  
koleżanki Oddziałowe, Pielęgniarki i Położne szpitala, współpracownicy  
z oddziału  
oraz

Przewodnicząca i Okręgowa Rada Pielęgniarek i Położnych  
w Częstochowie.

„...Dla tej która odeszła w nieznany świat,  
płomień na wietrze kołysze wiatr.  
Dla niej tyle kwiatków pod kamiennym murem,  
i niebo wiosenne  
i góry...  
A w duszy szok, a w sercu żal...”

Z głębokim żalem i niewymownym smutkiem w sercach zawiadamiamy,  
iż dnia 24 października 2020r,  
odeszła od nas w wieku 61 lat położna, długoletni pracownik Gminnego  
Ośrodka Zdrowia w Mstowie

## **ŚP. Sylvia Zwierzchlejska**

Wyrazy głębokiego współczucia najbliższej Rodzinie składają  
koleżanki z pracy, byli współpracownicy  
oraz

Przewodnicząca i Okręgowa Rada Pielęgniarek i Położnych  
w Częstochowie



## Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie informuje, że w 2020 roku planuje uruchomić następujące kursy :

### Kursy kwalifikacyjne

- Pielęgniarstwo anestezjologiczne i intensywnej opieki – kurs dla pielęgniarek
- Pielęgniarstwo opieki długoterminowej – kurs dla pielęgniarek
- Pielęgniarstwo internistyczne – kurs dla pielęgniarek
- Pielęgniarstwo ratunkowe – kurs dla pielęgniarek systemu
- Pielęgniarstwo rodzinne – kurs dla pielęgniarek
- Pielęgniarstwo w środowisku nauczania i wychowania – kurs dla pielęgniarek
- Pielęgniarstwo opieki paliatywnej – kurs kwalifikacyjny dla pielęgniarek
- Pielęgniarstwo geriatryczne - kurs kwalifikacyjny dla pielęgniarek
- Pielęgniarstwo rodzinne - kurs dla położnych
- Pielęgniarstwo operacyjne - kurs dla pielęgniarek

### Kursy specjalistyczne

- Resuscytacja krążeniowo-oddechowa- kurs specjalistyczny dla pielęgniarek i położnych
- Resuscytacja oddechowo-krążeniowa noworodka– kurs specjalistyczny dla pielęgniarek i położnych
- Szczepienia ochronne– kurs specjalistyczny dla pielęgniarek
- Szczepienia ochronne dla położnych – kurs specjalistyczny dla położnych
- Leczenie ran– kurs specjalistyczny dla pielęgniarek
- Leczenie ran – kurs specjalistyczny dla położnych
- Wykonanie i interpretacja zapisu elektrokardiograficznego u dorosłych - kurs specjalistyczny dla pielęgniarek i położnych
- Ordynowanie leków i wypisywanie recept – Część I – kurs specjalistyczny dla pielęgniarek i położnych

- Ordynowanie leków i wypisywanie recept – Część II– kurs specjalistyczny dla pielęgniarek i położnych
- Edukator w cukrzycy – kurs specjalistyczny dla pielęgniarek i położnych
- Monitorowanie dobrostanu płodu w czasie ciąży i podczas porodu - kurs specjalistyczny dla położnych
- Onkologia ginekologiczna - dla położnych (nowe szkolenie)
- Opieka nad pacjentem z Przewlekłą Obturacyjną Chorobą Płuc (POChP) (nowe szkolenie)
- Edukacja i wsparcie kobiety w okresie laktacji – kurs przeznaczony dla położnych
- Opieka pielęgniarska nad chorymi dorosłymi w leczeniu systemowym nowotworów- kurs przeznaczony dla pielęgniarek
- Wywiad i badanie fizykalne – kurs specjalistyczny dla pielęgniarek i położnych
- Endoskopia – kurs specjalistyczny dla pielęgniarek
- Wykonanie badania spirometrycznego - kurs specjalistyczny dla pielęgniarek

### Szkolenia specjalizacyjne – specjalizacje pielęgniarskie

- Pielęgniarstwo internistyczne
- Pielęgniarstwo geriatryczne
- Pielęgniarstwo anestezjologiczne i intensywnej opieki
- Pielęgniarstwo pediatryczne
- Pielęgniarstwo chirurgiczne
- Pielęgniarstwo psychiatryczne
- Pielęgniarstwo opieki długoterminowej
- Pielęgniarstwo rodzinne dla pielęgniarek

### Kursy doształcające

- Cewnikowanie pęcherza moczowego
- Długoterminowe dostępy naczyniowe – użytkowanie portów naczyniowych
- Badanie tętna płodu – zapis kardiografii – dla położnych,
- Postawy żywienia dojelitowego i pozajelitowego;
- Podstawy dezynfekcji i sterylizacji

### Kursy jednodniowe

- Zastosowanie przymusu bezpośredniego przez pielęgniarkę

### Osoby zainteresowane udziałem kursach powinny spełniać poniższe kryteria:

#### Do specjalizacji pielęgniarskiej:

- posiadać prawo wykonywania zawodu pielęgniarki lub położnej
- posiadać udokumentowane 2 lata pracy w zawodzie w ciągu ostatnich 5 lat
- posiadać ukończone wymagane kursy specjalistyczne
- złożyć wniosek na specjalizację w Systemie Monitorowania Kształcenia Pracowników Medycznych – SMK.

#### Do kursów kwalifikacyjnych:

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

#### Do kursów specjalistycznych doształcających :

- zgłoszenie w Systemie Monitorowania Kształcenia Pracowników Medycznych – SMK

**Kontakt Ośrodkiem Szkoleniowym:**

**Tel. 519 – 862-186 lub 34 324-12-51**

**wew. 407**