



Dwumiesięcznik, wydawany przez Okręgową Izbę Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie

# BIULETYN INFORMACYJNY

Maj/ Czerwiec 2017



**Obchody „Międzynarodowego dnia  
Pielęgniarki” i „Dnia Położnej”**

**Balkon z pomysłem**

**W cudzych butach**

**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  
Księgowość: 510 893 408  
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

**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:**

Śr 14.00-16.00; Pt 8.30-9.30

**Wydawca:**

Okręgowa Rada Pielęgniarek i Położnych  
w Częstochowie

**Redaktor naczelny:**

Marzena Maniszewska; Tel.: 503 008 946  
e-mail: sekretarz@czest.oipip.pl

**Druk:**

Filharmonia Druku - Drukarnia Viper Sp. z o.o.  
ul. Rejtana 25/35, 42-200 Częstochowa  
www.filharmoniadruku.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:

|  |         |
|--|---------|
| Obchody Międzynarodowego<br>Dnia Pielęgniarki i Dnia Położnej .....                  | Str. 3  |
| Gratulacje,<br>życzenia z okazji święta.....   | Str. 7  |
| Co dalej z podwyżkami<br>dla pielęgniarek i położnych?.....                          | Str. 12 |
| Balkon z pomysłem .....  | Str. 15 |
| „W cudzych butach”<br>Empatia to skuteczny sposób przeciwdziałania<br>przemocy ..... | Str. 21 |
| Gratulacje .....   | Str. 25 |
| Powitajmy wiosnę z pilates. ....   | Str. 29 |



**Obchody Międzynarodowego  
Dnia Pielęgniarki i Dnia Położnej  
Częstochowa 2017 r.**



# Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki i Dzień Położnej

**12 maja 2017 roku w Filharmonii częstochowskiej odbyły się uroczyste obchody Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Dnia Położnej. Uroczystość swą obecnością uświetnili znamienici goście:**

Krzysztof Matyjaszczyk - Prezydent Miasta Częstochowy, Zdzisław Wolski - Przewodniczący Rady Miasta Częstochowy, Henryk Kiepus - Starosta Powiatu Kłobuckiego, Grażyna Klamek - Dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Częstochowie, Marek Ludwik Grabowski - Rektor Wyższej Szkoły Zarządzania, Janusz Błaszczak - Dyrektor Biura Poselskiego Haliny Rospondek Posła na Sejm Rzeczypospolitej Polskiej, Adam Pytlarz - z-ca Naczelnika Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji, Piotr Knysak - Młodszy Kapitan reprezentant Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej, Grażyna Stramska - Świeczyńska - Naczelnik Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Częstochowy, Beata Ochocka - Konsultant Krajowy w dziedzinie Pielęgniarstwa Epidemiologicznego, W-ce Przewodnicząca Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Katowicach, Beata Jakubiec - Bartnik - członek Prezydium Okręgowej Izby Lekarskiej w Częstochowie, Małgorzata Krasoń - Inspektor Wydziału Edukacji Zdrowia, Kultury, Sportu i Promocji Starostwa Powiatowego w Częstochowie, Anna Kaptacz - Prezes Stowarzyszenia Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej, Anna Ogłaza - Prezes Stowarzyszenia Hospicjum „Dar Serca”.

W uroczystości wzięli udział również przedstawiciele Śląskiego Forum Samorządów Zawodów Zaufania Publicznego w osobach: Dorota Przybyły - członek Rady Śląskiej Okręgowej Izby Inżynierów Budownictwa, Gabriela Wiśniewska - Komornik Sądowy, przedstawiciel Izby Komorniczej w Katowicach, Adam Sadowski - Prezes Rady Izby Notarialnej w Katowicach, Wojciech John - członek Rady Śląskiej Izby Lekarsko-Weterynaryjnej. Obecni byli również dyrektorzy placówek służby zdrowia z naszego terenu a wśród nich dyrektorzy szpitali: Wojciech Konieczny - Miejski Szpital Zespolony w Częstochowie, Henryk Kromołowski - Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny w Lublińcu, Janusz Kapustek - Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Częstochowie.

Zaszczytem było również gościć na obchodach święta



pielęgniarek i położnych Joannę Ruszel - laureatkę konkursu, finalistkę II edycji Konkursu „Pielęgniarka Roku 2016” - Śląskiego Oddziału PTP.

Uroczystości rozpoczęła Barbara Płaza Przewodnicząca Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie, która przywitała wszystkich obecnych, złożyła życzenia z okazji święta wszystkim obecnym pielęgniarkom, położnym i pielęgniarzom.

Szczególnym akcentem uroczystości było symboliczne „czepkowanie” studentów kierunku pielęgniarstwa Wyższej Szkoły Zarządzania w Częstochowie,







którego dokonali Renata Wróż i Magdalena Noszczyńska - nauczyciele zawodu i wykładowcy. Po złożonym ślubowaniu przez studentów odśpiewano Hymn Pielęgniarski, który jak co roku zainicjowała Dorota Kowalik - Pielęgniarka Oddziałowa Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Częstochowie.

Okręgowa Rada Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie uchwałą Nr 9/VII/o8/2017 ustanowiła odznaczenia zawodowe dla członków Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych „Za zasługi w zawodzie”. Powołana Komisja Nominacyjna ds. Odznaczeń po przeanalizowaniu złożonych wniosków nominowała do odznaczeń 20 pielęgniarek i 4 położne. Podczas obchodów Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Dnia Położnej w dniu 12 maja uroczystość wręczono odznaczenia zawodowe „Za zasługi w zawodzie”.

#### **Wyróżnione Panie pielęgniarki:**

Białas Barbara, Cechowicz Olga, Dawid Wiesław, Janiszewska Stanisława, Kamińska Ilona, Kosmała Krystyna, Kowalik Dorota, Krych Małgorzata, Kuczyńska Gabriela, Lipińska - Rak Maria, Mnich Bożena, Olszowy Grażyna, Parkitna Anna, Pawlak Anna, Raczyńska Wieńczysława, Rother Barbara, Sitarz Ilona, Ślęzak Lidia, Wiszniewska Anna, Wręczycka Jolanta.

#### **Wyróżnione Panie położne:**

Banaszak Jolanta, Bryła Elżbieta, Czarnecka Jolanta, Grocka Joanna.

Wszystkim odznaczonym w imieniu Przewodniczącej Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych Barbary Płaza, członków Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie oraz członków Komisji Nominacyjnej ds. odznaczeń serdecznie gratulujemy i życzymy wszelkiej pomyślności zarówno w życiu zawodowym jak i osobistym.

Uroczystość obchodów Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Dnia Położnej umilił muzyczny spektakl przygotowany przez Teatr Tańca pod kierunkiem Kucy.

Na przybyłych gości - członków samorządu pielęgniarek i położnych czekały dodatkowe atrakcje. Wśród obecnych rozlosowano nagrody ufundowane przez Autoryzowany Salon&Spa Dermika należący

do spółki Przychodni „Księżycowa” oraz Interrete Sp. z o.o. - firmę prowadzącą kształcenie podyplomowe dla pielęgniarek i położnych.

Przewodnicząca Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych - Barbara Płaza zamykając oficjalną część uroczystości podziękowała za pomoc w przygotowaniu uroczystości, Okręgowej Radzie Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie, pracownikom biura OIPiP, dyrekcji i pracownikom Filharmonii Częstochowskiej.

Słodkim akcentem kończącym obchody w dniu 12 maja był olbrzymi tort dla wszystkich gości na którym widniało logo Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie.











*Katowice, dn. 9.05.2017 r.*

*Sz. P. Barbara Płaza  
Przewodnicząca Okręgowej Rady  
Pielęgniarek i Położnych  
ul. Pułaskiego 25  
42-200 Częstochowa*

Serdecznie dziękuję za zaproszenie na uroczyste obchody z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Dnia Położnej, które odbędą się w Filharmonii Częstochowskiej im. Bronisława Hubermana w Częstochowie. Z przykrością jednak informuję, iż nie będę mógł wziąć udziału w tym wydarzeniu z uwagi na wcześniej zaplanowane obowiązki. Życzę Państwu udanej uroczystości, a jednocześnie z okazji zbliżającego się Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Dnia Położnej przekazuję na ręce Pani Przewodniczącej najserdeczniejsze życzenia wielu sukcesów zawodowych i wszelkiej pomyślności w życiu zawodowym jak i osobistym.

*Z poważaniem  
Jan Pytel  
Przewodniczący Zarządu  
Śląskiego Oddziału KIDP*

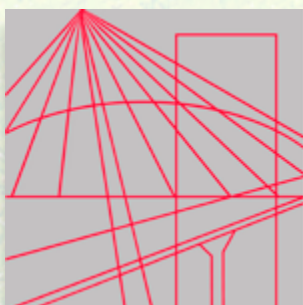
*Warszawa, maj 2017*

*Szanowna Pani Przewodnicząca Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych*

**“Największą zdobyczą serca jest- drugie serce” E. Lipiński**

Majowe Święto Pań i Panów Pielęgniarek i Położnych wpisuje się w serce każdego pacjenta i jego rodziny. Każdego, kto doświadczył ciepła wyrozumiałości i profesjonalnej opieki w cierpieniu i chorobie. Pani Przewodnicząca, życzę możliwości realizacji marzeń i wyzwań zawodowych, unijnych standardów warunków pracy i wynagrodzenia w najbliższej przyszłości. Tak, aby nie trzeba było wyjeżdżać zagranicę i opuszczać własnych pacjentów. Uprzejmie proszę o przekazanie moich życzeń Zarządowi i Waszym Pielęgniarkom i Położnym.

*Z wyrazami szacunku  
Barbara Kot-Doniec*



Ś L Ą S K A  
O K R Ę G O W A  
I Z B A  
I N Ż Y N I E R Ó W  
B U D O W N I C T W A

*Przewodniczący Rady mgr inż. Franciszek Buszka*

*Katowice, dnia 12 maja 2017 roku  
Szanowna Pani  
Barbra Płaza  
Przewodnicząca  
Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych*

Serdecznie dziękuję za zaproszenie na uroczyste obchody z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Dnia Położnej. W imieniu Rady Śląskiej Okręgowej Izby Inżynierów Budownictwa składam gratulacje i najlepsze życzenia wyrazy uznania, życząc zdrowia i zadowolenia z pracy społecznej i zawodowej. Jest to bardzo dobra okazja do podsumowania działalności, rozważań na temat osiągnięć, jak również stanowi motywację do dalszego działania.



Katowice, 12.05.2017 r.

Szanowna Pani

mgr Barbara Plaza

Przewodniczącą Okręgowej

Rady Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie

W imieniu Rady Śląskiej Izby Lekarsko-Weterynaryjnej bardzo dziękuję zaproszenie Pani Przewodniczącej na uroczyste obchody Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Dnia Położnej. Wbrew pozorom obydwie nasze Samorządy łączy wiele wspólnych kontaktów w wykonywaniu naszych zawodów. Winniśmy z takim samym zaangażowaniem troszczyć się o zdrowie naszych podopiecznych. Mamy również, jak sądzę, podobne problemy związane z wykonywaniem naszych zawodów, zawodów zaufania publicznego. Podlegamy często tym samym przepisom prawnym oraz napotykamy na podobne, a niekiedy takie same trudności w wykonywaniu zawodu, oraz sprawowaniu pieczy nad ich wykonywaniem. Pragnę życzyć wszystkim Pielęgniarkom i Położnym, Paniom ale i zapewne Panom, powodzenia w życiu prywatnym, zawodowym, a w samorządowym samych sukcesów. Dziękuję również Pani Przewodniczącej oraz wszystkim członkom Waszego samorządu za czynne wsparcie naszych działań związanych ze zbieraniem podpisów pod obywatelskim projektem ustawy o Państwowej Inspekcji Weterynarii i Żywności.

Prezes Rady Śląskiej Izby Lekarsko-Weterynaryjnej  
lek. med. Krzysztof Orlik

Pani mgr Barbara r. Plaza



Z okazji uroczystych obchodów Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Dnia Położnej, w imieniu Kierownictwa, Kadry i Strażaków Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Częstochowie, pragnę złożyć najserdeczniejsze życzenia i podziękowania Pani i Pani Współpracownikom za trud codziennej, niezwykle odpowiedzialnej pracy. Życzę wielu lat zdrowia, spokoju oraz wszelkiej pomyślności w realizacji nawet najbardziej odważnych przedsięwzięć. Niech poczucie dumy z wykonywania tak pięknego zawodu będzie satysfakcją za wieloletni trud i sumienną pracę. Życzę dużo radości oraz wszystkiego co najlepsze w życiu osobistym i zawodowym.

Z poważaniem  
Komendant Miejskiej  
Państwowej Straży Pożarnej w Częstochowie  
st. bryg. Jarosław Piotrowski  
Częstochowa, 12 maja 2017 r.

Szanowne Panie i Panowie - pielęgniarki, pielęgniarze i położne

Dzień Pielęgniarki i Dzień Położnej przypomina nam wszystkim o ważnej roli, jaką pełnicie Państwo wobec człowieka, społeczeństwa. Z okazji Waszego święta, zespół Solpharm pragnie życzyć Wam wszystkim pielęgniarkom, pielęgniarzom i położnym wielu pomyślnych dni, szczęścia w życiu osobistym i rodzinnym, determinacji i entuzjazmu w dokonywaniu pozytywnych zmian oraz radości z każdego dnia, który przynosi uśmiech i radość pacjenta. Z wyrazami szacunku



Piotr Deszcz wraz z całym zespołem Solpharm  
8-12 maja 2017 r.



*Okręgowa Rada Pielęgniarek i Położnych w Katowicach  
Kraków, dnia 12 maja 2017 r.  
Pani Barbara Płaza  
Przewodnicząca Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie*

W imieniu Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Katowicach, jak swoim własnym, serdecznie dziękuję za zaproszenie na spotkanie z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Dnia Położnej. Byłoby mi niezmiernie miło towarzyszyć Państwu w tym wyjątkowym dniu, jednakże niespodziewane zobowiązania zawodowe uniemożliwiły mi uczestniczenie w uroczystości. Pielęgniarstwo i położnictwo to zawody szczególne. Osoby, które je wykonują, w pełni zasługują na miano wyjątkowych, zwłaszcza gdy trudna sytuacja w ochronie zdrowia, nie sprzyja pojawianiu się nowych adeptów tych trudnych i wymagających, ale jakże wspaniałych kierunków zawodowych. Dlatego też wszystkim, którzy się na nie decydują, należy się ogromny szacunek, gdyż w ich rękach znajduje się zdrowie, a nieraz życie drugiego człowieka...

W tym szczególnym dla nas wszystkich dniu życzę wszystkim Pielęgniarkom i Położnym, aby wszelki trud i poświęcenie oraz zaangażowanie i życzliwość, które na co dzień okazują pacjentom, zaowocowały szacunkiem i poważaniem środowiska zawodowego, jak również całego społeczeństwa.

*Z wyrazami szacunku  
Przewodnicząca  
Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Katowicach  
mgr. Anna Janik*



**NACZELNA IZBA  
PIELĘGNIAREK I POŁOŻNYCH**

*Warszawa, 12 maja 2017 r.  
Pani Barbara Płaza  
Przewodnicząca  
Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie*

Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki oraz Dzień Położnej przypomina nam wszystkim o ważnej roli, jaką wobec człowieka, społeczeństwa pełnią pielęgniarki i położne. To praca, która uczy cierpliwości, wytrwałości, pogody ducha i jakże trudnej sztuki nie poddawania się. Pielęgniarki, położne w swojej praktyce zawodowej, oprócz pięknych chwil przynoszących poczucie satysfakcji i spełnienia, stykają się z człowiekiem chorym, niepełnosprawnym. Jednak niezwykle ważne jest, by mimo chwil zwątpienia, zmęczenia wierzyć, że wybór, którego dokonali - jest trafny. Z okazji majowych świąt, wszystkim pielęgniarkom, pielęgniarzom, położnym, serdecznie dziękuję za to, że każdego dnia otaczacie swoich pacjentów profesjonalną opieką, dzięki której mogą mieć poczucie, że w systemie ochrony zdrowia to właśnie oni są najważniejsi. Dziękuję, że Wasza troska, zaangażowanie i umiejętność niesienia pomocy nie ma granic. Dziękuję, że jesteście samodzielnymi i niezależnymi profesjonalistami w podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji. Dziękuję, że podejmujecie coraz nowe wyzwania, prezentujecie wciąż nowe umiejętności oraz otwartość na zmiany. Dziękuję wreszcie, że umiecie się uśmiechać nawet po wyczerpującym dniu pracy.

Na ręce Pani Przewodniczącej, wszystkim pielęgniarkom, pielęgniarzom, położnym z Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie życzę: zdrowia - bo bez niego nic nie jest możliwe; pracy, która przynosi satysfakcję i spełnienie; szacunku pacjentów - dzięki, któremu mamy przekonanie, że nasza praca ma sens oraz dobrych warunków pracy i płacy - dzięki, którym to wszystko może być możliwe.

*Prezes Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych  
Zofia Małas*





*Halina Rozpondek  
Posel na Sejm  
Rzeczypospolitej Polskiej*

*Częstochowa, dnia 12 maja 2017 roku*

*Szanowna Pani  
Barbara Płaza  
Przewodnicząca  
Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych*

Z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Dnia Położnej składam na Pani ręce najserdeczniejsze życzenia dla wszystkich ludzi wykonujących ten trudny, wymagający dużego poświęcenia i zaangażowania zawód.

Doceniam oddanie i cierpliwość w codziennej pracy wszystkich Pielęgniarek i Położnych. W Waszych rękach znajduje się zdrowie, a często również życie ludzkie. Zawsze dbacie o nas, wspieracie, a przede wszystkim otaczacie opieką, właśnie wtedy, kiedy tego najbardziej potrzebujemy. Ciepłe słowa, życzliwość czy szczerzy uśmiech, jakim nas obdarowujecie są niejednokrotnie na wagę złota.

Wszystkim Paniom oraz Panom wykonującym tę profesję serdecznie za to dziękuję. Życzę wytrwałości i siły. Życzę również sukcesów i wszelkiej pomyślności tak na polu zawodowym, jak i w życiu osobistym.

*Z poważaniem  
Halina Rozpondek*



*Szanowna Pani  
Barbara Płaza  
Przewodnicząca  
Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie*

Szanowna Pani Przewodnicząca

W imieniu Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Łodzi oraz własnym serdecznie dziękuję za zaproszenie do udziału w obchodach z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Dnia Położnej.

**Wisława Szymborska powiedziała tak: „Umarłych wieczność dotąd trwa, dokąd pamięcią się im płaci.”**

To właśnie Wy Panie i Panowie jesteście z każdym człowiekiem w zdrowiu i w chorobie, w chwilach ratowania życia oraz w momencie odchodzenia w wieczność. Pozostajecie w pamięci pacjentów i ich bliskich jako anioły pomocy, wyciszenia i współczucia w tragedii. I ta droga nie jest tylko wskazana przez kodeks etyczny, ale przede wszystkim przez Waszą wiedzę, kwalifikacje i umiejętności, empatię z pacjentem i jego rodziną. Wzrastająca samodzielność w wykonywaniu świadczeń medycznych wyznacza coraz szerszy zakres zadań zarówno w zespole terapeutycznym jak i w ramach grupowej i indywidualnej działalności gospodarczej. Jednakże zwiększa to odpowiedzialność prawną i moralną. Szanowne Koleżanki i Koledzy, W dzień Waszego święta, w imieniu Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Łodzi oraz własnym życzę Państwu sukcesów zawodowych, spełnienia w życiu rodzinnym i zawodowym oraz realizacji pomysłów i marzeń.

*Z wyrazami szacunku  
Przewodnicząca Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych Agnieszka Kałużna  
Częstochowa, dnia 12 maja 2017 r.*





*Pani Przewodnicząca  
Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych  
mgr Barbara Płaza*

W imieniu Częstochowskiej Okręgowej Rady Aptekarskiej proszę przyjąć gratulacje z okazji obchodów uroczystości Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Dnia Położnej. Niestety wcześniej powzięte zobowiązania nie pozwalają mi uczestniczyć w tej uroczystości. Za Pani pośrednictwem pragnę przekazać wszystkim Członkom Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie życzenia pomyślności w dalszej pracy zawodowej, pozyskania aprobaty organów państwowych dla swoich działań przyczyniających się między innymi do podnoszenia prestiżu zawodu pielęgniarki - położnej, a jednocześnie wpływających na efektywność działań w zakresie ochrony zdrowia.

Życzę Państwu zasłużonej satysfakcji z pracy zawodowej oraz pomyślności w życiu prywatnym i zawodowym.

*Z wyrazami szacunku  
Prezes Okręgowej Rady Aptekarskiej w Częstochowie mgr farm. Przemysław Orlikowski  
Częstochowa 12 maja 2017 r.*

*Katowice, 12 maja 2017 r.*

*Pani Barbara Płaza*

*Przewodnicząca Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie*

W imieniu członków Rady Śląskiej Izby Aptekarskiej oraz własnym, składam najlepsze życzenia z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Dnia Położnej. Niestety, ze względu na wcześniej zaplanowane obowiązki służbowe, nie mogę być z Państwem w tym wyjątkowym dniu, jednakże przesyłam życzenia wszelkiej pomyślności oraz wielu twórczych inicjatyw. Śląska Izba Aptekarska w Katowicach wysoce ceni wysiłek wkładany przez pielęgniarki i położne w swoją codzienną pracę, której celem jest opieka i niesienie pomocy ludziom chorym. Zdajemy sobie sprawę i mamy wielki szacunek dla ciężkiej pracy i poświęcenia, które często są niestety niedoceniane przez pracodawców, a jedyną premią za serce wkładane w pracę jest tylko - i aż - uśmiech i wdzięczność schorowanego pacjenta. Na ręce Pani Przewodniczącej składam wszystkim Pielęgniarkom i Położnym życzenia satysfakcji z wykonywanej pracy, poczucia dumy ze świadomości, że wykonują Panie ten trudny i piękny zawód. Życzymy również zdrowia i osiągnięcia sukcesów w walce o podniesienie rangi i prestiżu zawodu.

*Z poważaniem  
Prezes Rady Śląskiej Izby Aptekarskiej dr n. farm. Piotr Brukiewicz*



*Pani  
Barbara Płaza  
Przewodnicząca Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych  
w Częstochowie*

W imieniu Powiatu Kłobuckiego na ręce Pani Przewodniczącej pragnę złożyć najlepsze życzenia i gratulacje z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Położnej. Jestem pełen podziwu dla Waszej pracy, w ramach której każdego dnia niesiecie pomoc ludziom jej potrzebującym. Zawód pielęgniarki i położnej to służba, wyzwanie a przede wszystkim odpowiedzialność. Wyrażam przekonanie, że taka praca u podstaw, w której nieocenione są Wasze szlachetne postawy moralne i poświęcenie na rzecz drugiego człowieka przynosi wymierne efekty, które są odczuwalne przez wszystkich mieszkańców naszego regionu. Życzę pomyślności w życiu zawodowym jak i osobistym, dużo wytrwałości w przedsięwzięciach i wyzwaniach, wobec których trzeba stawać każdego dnia a także wielu sukcesów w przeszłości oraz nieustającej pogody ducha.

*Starosta Kłobucki Henryk Kiepura  
12 maja 2017 r.*



**Pan  
Konstanty Radziwiłł  
Minister Zdrowia**

W nawiązaniu do przesłanego pisma o sygn. NIPiP-NRPiP-DS.O15.14.2016.MK z dnia 26 stycznia 2017 r. skierowanego do Ministra Zdrowia w sprawie przekazania informacji na temat źródła finansowania podwyżek wynagrodzeń pielęgniarek i położnych przewidzianych w przepisach rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 14 października 2015 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie ogólnych warunków umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej (Dz. U. poz. 1628) po dniu 31 grudnia 2017 r.

Zwracam się z uprzejmą prośbą o udzielenie odpowiedzi na ww. pismo.

*Z poważaniem  
Wiceprezes NRPiP  
Sebastian Irzykowski*



**Minister Zdrowia**

Minister Zdrowia  
PPK.O762.7.2017  
Warszawa 4 -05- 2017

**Pan  
Sebastian Irzykowski  
Wiceprezes  
Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych**

W odpowiedzi na pismo znak: NIPiP-NRPiP-DS.O15.91.2017.MK z dnia 21 kwietnia 2017 r. w sprawie przekazania informacji na temat źródła finansowania podwyżek wynagrodzeń pielęgniarek i położnych przewidzianych przepisami rozporządzenia z dnia 14 października 2015 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie ogólnych warunków umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej (Dz. U. z poz. 628) po dniu 31 grudnia 2017 r., uprzejmie proszę o przyjęcie poniższych informacji.

Realizacją porozumienia z dnia 23 września 2015 r. zawartego pomiędzy Ministrem Zdrowia, Prezesem NFZ oraz Ogólnopolskim Związkiem Zawodowym Pielęgniarek i Położnych oraz Naczelną Radą Pielęgniarek i Położnych, było wydanie przez Ministra Zdrowia rozporządzenia z dnia 8 września 2015 r. w sprawie ogólnych warunków umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej (Dz. U. z poz. 1146), zapewniającego dodatkowe środki finansowe na świadczenia udzielane przez pielęgniarki i położne. W ramach przedmiotowego rozporządzenia zapewniono coroczny (do ) wzrost średniego miesięcznego wynagrodzenia dla pielęgniarek w wysokości 400 zł rocznie (4 x 400) oraz wprowadzono mechanizm gwarantujący utrzymanie uzyskanych podwyżek po 2019 r.

Obecnie realizowana jest druga transza podwyżki, czyli 800 zł od dnia 1 września 2016 r. do dnia 31 sierpnia 2017 r. Zgodnie z rozporządzeniem OWU kolejne etapy zapewniające dalszy średni wzrost miesięcznego wynagrodzenia wraz z pochodnymi zaplanowano:

1. od dnia 1 września 2017 r. do dnia 31 sierpnia 2018 r. o 1200 zł,
2. od dnia 1 września 2018 r. do dnia 31 sierpnia 2019 r. o 1600 zł.

Poza tym rozporządzenie w sprawie OWU w celu zapewnienia ciągłości podwyżek po dniu 31 sierpnia 2019 r. doprecyzowuje zasady ustalania współczynnika korygującego, za pomocą którego od 1 września 2019 r. mają być ustalane kwoty przeznaczone na wzrost wynagrodzeń pielęgniarek i położnych.

Ponadto uprzejmie informuję, że w celu wprowadzenia gwarantowanego (pod legającego ochronie prawnej) poziomu najniższych wynagrodzeń zasadniczych oraz wyrównania dysproporcji płacowych pracowników medycznych zatrudnionych



w podmiotach leczniczych Ministerstwo Zdrowia przygotowało projekt ustawy o sposobie ustalania najniższego wynagrodzenia zasadniczego pracowników wykonujących zawody medyczne zatrudnionych w podmiotach leczniczych. Projekt ten dyskutowany był już społecznie w ramach konsultacji publicznych, opiniowania i uzgodnień, a obecnie znajduje się na etapie dalszych prac rządowych.

Przedmiotowy projekt zakłada podział pracowników medycznych na 10 grup zawodowych i określenie dla poszczególnych grup współczynników i ków pracy, wedle których obliczane ma być ich najniższe wynagrodzenie zasadnicze. Wśród wspomnianych grup wyodrębnione zostały trzy grupy pielęgniarek i położnych, podzielone w oparciu o kryterium poziomu wykształcenia oraz posiadanej specjalizacji - wymaganych od danego pracownika na zajmowanym stanowisku. Poniżej przedstawione zostało porównanie obecnych wynagrodzeń ww. grup do ich planowanych ("docelowych") zgodnie z projektowaną ustawą najniższych wynagrodzeń zasadniczych:

| Grupa zawodowa  | Obecne wynagrodzenie zasadnicze brutto - średnia dla grupy | Najniższe wynagrodzenie zasadnicze brutto do 31 grudnia 2019 r. | Najniższe wynagrodzenie zasadnicze brutto w 2021 r. |
|---|--|---|---|
| <b>Pielęgniarka/położna z tytułem magistra<sup>1</sup> ze specjalizacją</b> | 2726   | 4095  | 5251  |
| <b>Pielęgniarka/położna ze specjalizacją</b>                                | 2579   | 2847  | 3651  |
| <b>Pielęgniarka/położna bez specjalizacji</b>                               | 2369   | 2496  | 3201  |

<sup>1</sup> na kierunku położnictwo

Projekt ustawy określa zasady, zgodnie z którymi pracodawcy (podmioty lecznicze) obowiązani będą podwyższać wynagrodzenie zasadnicze pracowników wykonujących 1 na kierunku pielęgniarstwo lub położnictwo zawody medyczne do 31 grudnia 2021 r. Od dnia 1 stycznia 2022 r. wynagrodzenie zasadnicze pracowników wykonujących zawody medyczne zatrudnionych w podmiotach leczniczych nie będzie mogło być niższe, niż najniższe wynagrodzenie zasadnicze ustalone na dzień 31 grudnia 2021 r. Od dnia 1 stycznia 2022 r. nie będzie ulegała zmianie wysokość najniższych wynagrodzeń zasadniczych, która będzie pozostawała na poziomie ustalonym na dzień 31 grudnia 2021 r.

Ponadto sposób podwyższania wynagrodzenia osoby zajmującej stanowisko pielęgniarki lub położnej uwzględniać powinien wzrost miesięcznego wynagrodzenia danej pielęgniarki albo położnej dokonany zgodnie z przepisami wydanymi na podstawie art. 137 ust. 2 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. z poz. 1793, z późn. zm.). Przepisy projektowanej ustawy o sposobie ustalania najniższego wynagrodzenia zasadniczego pracowników wykonujących zawody medyczne zatrudnionych w podmiotach leczniczych stanowić będą zatem nie tylko gwarancję stopniowego podwyższania najniższych wynagrodzeń pielęgniarek i położnych, ale również czynić zadość postulatowi usankcjonowania w akcie rangi ustawowej wzrostów wynagrodzeń pielęgniarek i położnych zawartych obecnie tylko w akcie prawnym rangi rozporządzenia. Jednocześnie należy podkreślić, że w przygotowanej przez Ministerstwo Zdrowia ustawie z dnia 26 kwietnia 2017 r. o zmianie ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. poz. 844), która przewiduje utworzenie tzw. systemu podstawowego szpitalnego zabezpieczenia świadczeń opieki zdrowotnej (sieci szpitali), nie ma postanowień zmieniających w zakresie zasad otrzymywania środków na wzrosty wynagrodzeń przez pielęgniarki i położne. Reasumując uprzejmie informuję, że Minister Zdrowia - Pan Konstanty Radziwiłł wielokrotnie zapewniał, że niezależnie od rodzaju płatnika i formy płatności, podwyżki wynikające z rozporządzenia OWU będą realizowane. Natomiast projekt ustawy o sposobie ustalania najniższego wynagrodzenia zasadniczego pracowników wykonujących zawody medyczne zatrudnionych w podmiotach leczniczych, zakłada uwzględnienie wzrostu miesięcznego wynagrodzenia danej pielęgniarki i położnej zgodnie z przepisami rozporządzenia w sprawie OWU.

*Z poważaniem  
Z upoważnienia Ministra Zdrowia Sekretarz Stanu Józefa Szczurek-Żelazko*





Warszawa, dnia 26 stycznia 2017 r.

**Pan**  
**Konstanty Radziwiłł**  
**Minister Zdrowia**

W związku z przedstawieniem w dniu 26 lipca 2016 r. założeń reformy systemu opieki zdrowotnej zawartych w dokumencie „Narodowa Służba Zdrowia. Strategia zmian w systemie ochrony zdrowia w Polsce” Naczelna Rada Pielęgniarek i Położnych zwraca się o informację na temat źródła finansowania podwyżek wynagrodzeń pielęgniarek i położnych przewidzianych w przepisach rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 14 października 2015 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie ogólnych warunków umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej (Dz. U. poz. 1628) po dniu 31 grudnia 2017 r.

W dniu 23 września 2015 r. w Warszawie zawarte zostało porozumienie pomiędzy Ogólnopolskim Związkiem Zawodowym Pielęgniarek i Położnych i Naczelną Radą Pielęgniarek i Położnych a Prezesem Narodowego Funduszu Zdrowia i Ministrem Zdrowia, zgodnie z którym średni wzrost miesięcznego wynagrodzenia w przeliczeniu na etat albo równoważnik etatu pielęgniarki i położnej realizującej świadczenia opieki zdrowotnej u świadczeniodawców posiadających umowy zawarte z Narodowym Funduszem Zdrowia o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej miał wynieść:

- 400,00 zł od dnia 1 września 2015 r. (od dnia 1 stycznia 2016 r. w przypadku świadczeniodawców posiadających umowy o udzielanie świadczeń w rodzaju podstawowa opieka zdrowotna) do dnia 31 sierpnia 2016 r.,
- kolejne 400,00 zł (razem 800,00 zł) od dnia 1 września 2016 r. do dnia 31 sierpnia 2017 r.
- kolejne 400,00 (razem 1.200,00 zł) zł od dnia 1 września 2017 r. do dnia 31 sierpnia 2018 r.
- kolejne 400,00 zł (razem 1.600,00 zł) od dnia 1 września 2018 r. do dnia 31 sierpnia 2019 r.

Uzgodniono przy tym (pkt 6 porozumienia), że „przepisy znówelizowanego rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 8 września 2015 r. w sprawie ogólnych warunków umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej będą gwarantowały od dnia 1 września 2019 r. utrzymanie średniego miesięcznego wzrostu wynagrodzeń w kwocie nie mniejszej niż określona w ust. 4 pkt 4 oraz ust. 5 pkt 4 [porozumienia]”.

Na wspomniane podwyżki zabezpieczono środki finansowe w planie finansowym Narodowego Funduszu Zdrowia. Powyższe uzgodnienia znalazły odzwierciedlenie w przepisach

rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 14 października 2015 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie ogólnych warunków umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej (§ 2- 4), które jest obecnie zgodne ze wspomnianym powyżej porozumieniem – konsekwentnie realizowane. Przepisy rozporządzenia przewidują mechanizm finansowania przez Narodowy Fundusz Zdrowia średniego wzrostu miesięcznego wynagrodzenia uprawnionych pielęgniarek i położnych do 2019 r., przy czym mechanizm wprowadzony rozporządzeniem został do tej pory uruchomiony za lata 2015/2016 i 2016/2017. Jednocześnie ze wspomnianych na wstępie założeń reformy systemu opieki zdrowotnej wynika zamiar likwidacji z dniem 1 stycznia 2018 r. Narodowego Funduszu Zdrowia, którego zadania ma przejąć Ministerstwo Zdrowia, a także zamiar zmiany sposobu finansowania służby zdrowia, która po reformie ma być finansowana z budżetu państwa, poprzez Państwowy Fundusz Celowy „Zdrowie”, którego dysponentem ma być Minister Zdrowia.

W ocenie Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych wdrożenie w życie wspomnianych założeń reformy systemu opieki zdrowotnej powinny zawierać kontynuację finansowania zobowiązań przewidzianych w przepisach rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 14 października 2015 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie ogólnych warunków umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej. Jednocześnie dokument „Narodowa Służba Zdrowia. Strategia zmian w systemie ochrony zdrowia w Polsce”, ani inne dostępne dokumenty i wypowiedzi przedstawicieli Ministerstwa Zdrowia nie precyzują, czy i w jaki sposób zobowiązania finansowe Narodowego Funduszu Zdrowia wynikające z powołanych wyżej przepisów zostaną przejęte przez Państwowy Fundusz Celowy „Zdrowie” (budżet państwa).

W związku z powyższym Naczelna Rada Pielęgniarek i Położnych oczekuje pisemnej informacji na temat sposobu zabezpieczenia w budżecie państwa po dniu 31 grudnia 2017 r. odpowiednich środków finansowych na zwiększenia wynagrodzeń pielęgniarek i położnych, obejmującego mechanizmy uregulowane w obowiązujących w chwili obecnej przepisach prawa.

*Z wyrazami szacunku Prezes NRPiP Zofia Małas*



# Balkon z pomysłem

## Kompozycje kwiatowe w doniczkach

Jeśli marzysz o ogrodzie, a posiadasz jedynie mały taras lub balkon - wcale nie musisz rezygnować z marzeń - możesz zmienić go w piękny kolorowy ogród. Jeśli nie masz pomysłu, jak zmienić swój balkon - prezentujemy kilka kwiatowych kompozycji kwiatowych w doniczkach. Może te aranżacje będą dla Ciebie inspiracją.

### W Twoim stylu - ogród na balkonie

Balkon pełni na raz dwie funkcje - ozdobną i użytkową. Nie oznacza to jednak, że musi wyglądać szaro i nudno. Piękne rośliny, odpowiednie pojemniki i stylowe, dopasowane meble mogą przeistoczyć zwykły balkon w mały ogród - idealne miejsce do relaksu i ucieczki przed miejskim zgiełkiem. Mieszkając w bloku lub w domu z niewielkim tarasem wiele osób marzy o ogrodzie pełnym roślin.

Nawet niewielki balkon lub taras może stać się kwiatowym rajem. Aranżacja balkonu to powiększenie powierzchni mieszkania o kolejny pokój. Dobierz pojemniki tak, aby podkreślały piękno roślin - przeglądaj i szukaj inspiracji. Stwórz miejsce, które będzie idealne - właśnie dla Ciebie. Wybierając kwiaty, zdecyduj się tylko na te kolory, które lubisz najbardziej.

### Ogród w doniczce - co posadzić na balkonie?

Większość roślin ogrodowych doskonale nadaje się do uprawy w pojemnikach. Głównym ograniczeniem jest niewielka powierzchnia do uprawy oraz problemy z zimowaniem na balkonie. Musimy zatem zrezygnować z drzew i krzewów, które wymagają dużo miejsca do wzrostu - zamiast nich wybierajmy odmiany karłowe:

- rośliny iglaste: np. sosna czarna 'Helga' i 'Nana', kosodrzewina 'Gnom', tuje - kuliste: 'Danica', 'Globosa', 'Hoseri' lub stożkowe: 'Holmstrup', 'Smaragd', 'Spiralis', świerk biały - stożkowy 'Conica' lub kulisty 'Echiniformis' oraz wiele gatunków i odmian cyprysików i jałowców;
- rośliny liściaste i kwiatowe: np. jesienne wrzosey i wrzośce, zimozielone pierisy, hebe, bukszpany, kolorowe żurawki i funkje zwane hostami oraz kwitnące cały sezon pięciorniki, róże, wiosenne mini forsycje, trawy ozdobne i bambusy, a także warzywa i zioła.





Dobierz gatunki odpowiednie do wielkości balkonu, pojemników, a co najważniejsze do ilości czasu który jesteś w stanie im poświęcić. Jeśli masz go niewiele to nie uprawiaj gatunków kłopotliwych w pielęgnacji - zamiast nich wybierz sezonowe rośliny doniczkowe - tzw. kwiaty balkonowe, które są łatwe w pielęgnacji i od razu wprowadzą radosny nastrój.

Niewielkim wysiłkiem i w krótkim czasie, możesz zmienić swój balkon w urocze miejsce oraz stworzyć wyjątkowy nastrój na cały sezon. Odpowiednio dobrane gatunki kwiatów sprawiają, że nasz balkon będzie obsypany różnokolorowymi kwiatami od marca do października.

### Najpopularniejsze kwiaty balkonowe

Od lat na balkonach i tarasach królują pelargonie i surfinie - bardzo długo kwitną, jednak wymagają częstego podlewania i nawożenia. W pierwszej dziesiątce oprócz pelargonii (rabatowych i bluszczolistnych) oraz petunii (i zwisających surfinii) można jeszcze wyróżnić begonie (bulwiaste i wiecznie kwitnące), aksamitki, żeniszki, bakopy i lobelie.

Lista roślin balkonowych jest długa - centra ogrodnicze co roku na wiosnę są pełne najprzeróżniejszych roślin i nie powinniśmy mieć problemu z wyborem odpowiednich dla siebie.

Jednak „typowe balkonowe” dla wielu z nas są nudne, dlatego coraz częściej staramy się, aby nasze balkony i tarasy były coraz bardziej kolorowe, ale przede wszystkim oryginalne - szukamy więc rzadziej spotykanych gatunków i odmian kwiatów balkonowych.



### Doniczkowe inspiracje - kompozycje kwiatowe na balkonie

#### Kolorowe doniczkowe - mix kolorów i kształtów

Kwiaty najpiękniej wyglądają w towarzystwie - innych kwiatów. Już niewielka grupka roślin o różnych kształtach i kolorach wygląda bardzo efektownie. Dzięki olbrzymiej różnorodności barw i kształtów kwiatów łatwo stworzysz sezonową dekorację w Twoim stylu.

Na zdjęciu: różnokolorowe margerytki (*Argyranthemum frutescens*), szczawik o fioletowych liściach (*Oxalis*) i delikatnie zwisające kocanki (*Helichrysum*)



### Kolorowe pnącza w doniczkach

Posadź w jednej doniczce dwie odmiany powojnika zwanego clematisem. Stwórz podpórki w kształci węgłami aby roślina mogła po niej wspinać tworząc kolorową piramidę. Dzięki temu nie będzie zajmować dużo miejsca i wymagać kratki jako podpory. Nie ustawiaj doniczki w miejscu narażonym na silne wiatry, gdyż mogłaby spaść.

W ten sam sposób możesz prowadzić wilec (*Ipomea*), kobeę pnącą (*Cobea scandens*) oraz nasturcję (*Tropaeolum*) lub bluszcz (*Hedera*).



### Iglaki i inne rośliny zimozielone w doniczkach

Iglaki i rośliny o trwałych liściach swoją zieloną barwę zachowują nawet w zimie, dzięki czemu są ozdobą balkonów i tarasów przez cały rok. Wybór iglaków na balkon i taras jest olbrzymi - każdy znajdzie coś dla siebie. Oprócz gatunków o zielonych igłach są również o igłach srebrnych, złotych, cytrynowo żółtych i stalowo niebieskich. Można je łączyć z innymi iglakami lub bylinami i małymi krzewami zimozielonymi.

Na zdjęciu: iglak - cyprys (*Cupressus*), kolorowe liście - hebe (*Hebe*), sine liście i żółte kwiaty - rozchodnik (*Sedum*) i w metalowej puszce - rumian (*Cotula*).

Wymagają stanowisk ciepłych i osłoniętych. Szczególnie wrażliwe są na przemarzanie bryły korzeniowej, mroźne, suche wiatry oraz intensywne nasłonecznienie - powodujące silne wysuszenie liści i pędów.

### Kolor przewodni - niebieskie kwiaty doniczkowe

Jednokolorowe kompozycje barwne doskonale nadają się na małe powierzchnie. Wybierz rośliny o różnych kształtach liści aby kontrastowały z sobą. Wspólny kolor kwiatów „uporządkuje” kompozycję. Wiele kolorów mogłoby stworzyć niepotrzebne wrażenie chaosu i pstrokaczyny.

Na zdjęciu: lawenda francuska (*Lavandula stoechas*), nad nią po prawej - dzwonki (*Campanula*), poniżej - hortensja ogrodowa (*Hydrangea macrophylla*), obok w metalowej puszce - aster (*Aster*) i w prawym dolnym rogu - hebe (*Hebe*).







### Romantyczny zakątek na balkonie

Posadź obok siebie delikatne rośliny o stonowanych kolorach i „zwiewnym” kształcie. Kolor biały, niebieski i fioletowy doskonale do siebie pasują i tworzą harmonijną całość. Dodatkowo żółta trawa i kwiaty lawendy delikatnie tańczą na wietrze. To idealne miejsce na poranną kawę i wieczorną lampkę wina.

Na zdjęciu: na stole - kalocefalus (*Calocephalus*), lawenda (*Lavandula*) i biała róża (*Rosa*), pod nimi ciemne liście dąbrowki (*Ajuga*). Pozostałe rośliny to: fioletowe fiołki (*Viola*), bluszcz (*Hedera*), sukulent: eszeweria (*Echeveria*) i rojnikowiec (*Orostachys*), niebieski aster (*Aster*), drobne listki w wiszącej doniczce - kocanki (*Helichrysum*), trawy - rozplenica (*Pennisetum*) i trzcinnik (*Calamagrostis*).

### Na górze tuje, na dole róże - dwa poziomy w doniczce

Jeśli sadzisz rośliny szczepione na pniu warto wypełnić wolne miejsce w doniczce, sadząc tam rośliny kontrastujące kształtem i kolorem. Dzięki temu wykorzystasz puste miejsce i stworzysz oryginalną kompozycję. To doskonałe rozwiązanie dla małych balkonów gdzie liczy się każdy cm<sup>2</sup> powierzchni. Zamiast piennej tui i niskiej róży możesz posadzić różę szczepioną na pniu, a u „jej stóp” posadzić plektrantus czyli komarzyć lub koleus o kolorowych lisicach.

### Skalniak w doniczce

Na słonecznych balkonach możesz założyć mini skalniaczek. Wystarczy posadzić rośliny skalne, dobrze radzące sobie na stanowisku słonecznym i okresowym niedoborem wody. W takiej kompozycji doskonale sprawdzą się rojniki (*Sedum*) i rozchodniki (*Sempervivum*)



### Zioła w doniczce - zawsze pod ręką

Zioła są łatwe w uprawie i można je bez większych problemów uprawiać w doniczkach, nawet na balkonie czy tarasie. Nie wymagają szczególnych zabiegów pielęgnacyjnych - poza regularnym podlewaniem. Nawet jeśli jesteś posiadaczem niewielkiego balkonu w bloku, na pewno znajdzie się na nim miejsce aby postawić kilka doniczek. Posadź zioła w skrzynce z rączką, aby można je było łatwo przenieść do kuchni, gdy będą potrzebne. Zioła są najbardziej aromatyczne gdy rosną na słońcu.

*Tekst: Redakcja ZielonyOgrodek.pl,  
zdjęcie główne: fot. Tanouchka - Fotolia, kompozycje roślinne w doniczkach: fot. Flora Dania  
Artykuł ukazał się w magazynie Czas na Wnętrze*



# Małopolska Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych



Wydział Nauk o Zdrowiu Uniwersytet Jagielloński-Collegium Medicum

Szanowni Państwo,  
Serdecznie zapraszamy na

## I Małopolską konferencję dla pielęgniarek „Wielowymiarowość współczesnego pielęgniarstwa”

Niepołomice, 9-10 czerwca 2017 r.

Miejsce konferencji: Hotel „Zamek Królewski”, ul. Zamkowa 2, Niepołomice

### **Drogie Koleżanki, Drodzy Koledzy, Szanowni Państwo,**

Serdecznie zapraszamy do udziału w I Małopolskiej Konferencji dla Pielęgniarek, która odbędzie się w XIV-wiecznym Niepołomickim Zamku - perle renesansowej architektury, zwanym także „drugim Wawelem”.

I Małopolska Konferencja dla Pielęgniarek, jest to pierwsza Konferencja szkoleniowa organizowana przez Małopolską Okręgową Izbę Pielęgniarek i Położnych w Krakowie dla pielęgniarek. Pragniemy, aby wspólnie z Państwem rozpocząć tradycję cyklicznych małopolskich konferencji pielęgniarstwa opartych na merytorycznym i atrakcyjnym programie naukowym. Tematyka konferencji poruszać będzie tematykę związaną z samodzielnością zawodową pielęgniarek. Pozwoli na zaprezentowanie nowoczesnych rozwiązań oraz kierunków rozwoju praktyki pielęgniarstwa.

Zaproszenie kierujemy do środowisk pielęgniarek, położnych, lekarzy, kół studenckich oraz wszystkich zainteresowanych proponowaną problematyką.

### **Organizatorzy konferencji:**

Małopolska Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych w Krakowie,  
Wydział Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum,



### **Patronat:**

Burmistrz Niepołomic

### **Komitety organizacyjny:**

Przewodnicząca: dr n. o zdr. Iwona Malinowska-Lipień,



Zastępcy: mgr Barbara Słupska, spec. piel. ratunkowego Anna Polonek.

#### Członkowie:

- dr n. o zdr. Tadeusz Wadas,
- mgr Danuta Adamek,
- mgr Barbara Dudek,
- mgr Barbara Grudnik,
- mgr Izabela Hec,
- mgr Agata Kaczmarczyk,
- mgr Ewa Kostrz,
- mgr Małgorzata Krzystek-Purol,
- mgr Marek Kucab,
- piel. dypl. Józef Luberda,
- mgr Stanisław Łukasik,
- piel. dypl. Roman Orzechowski,
- mgr Edyta Ozga,
- mgr Marzena Pęgiel,
- mgr Bożena Woźniak-Pachota,
- mgr Stanisław Wojtan,
- dr n o zdr. Ewa Kawalec-Kajstura,
- dr n. med. Teresa Gabryś,
- dr n. med. Paweł Kawalec.

#### Tematyka wiodąca sesji plenarnych:

- Zdarzenia niepożądane w praktyce pielęgniarstwa.
- Problemy etyczne - prawne w praktyce pielęgniarstwa.
- Pielęgniarstwo transkulturowe.
- Kierunki i czynniki determinujące rozwój pielęgniarstwa w teorii i praktyce.
- Problemy w obszarach pielęgniarstwa klinicznego poszczególnych specjalności (pielęgniarstwo chirurgiczne, zachowawcze, pediatryczne, psychiatryczne, operacyjne, anestezjologiczne i intensywnej opieki, geriatryczne, kardiologiczne, onkologiczne, w dziedzinie promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej i inne).



# WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA W CZĘSTOCHOWIE

[www.wsz.edu.pl](http://www.wsz.edu.pl)

Zainwestuj w swoją przyszłość

## STUDIA I STOPNIA PIELĘGNIARSTWO

- licencjackie
- pomostowe (1200 zł / semestr)

## BEZPIECZEŃSTWO WEWNĘTRZNE

- Działania logistyczne i prawo w służbach mundurowych
- Cyberprzestępczość i detektywistyka
- Kryminologia i kryminalistyka

## BEZPŁATNE KURSY KWALIFIKACYJNE I SPECJALISTYCZNE DLA PIELĘGNIAREK I POŁOŻNYCH

- Pielęgniarstwa geriatrycznego dla pielęgniarek
- Pielęgniarstwa onkologicznego dla pielęgniarek
- Pielęgniarstwa psychiatrycznego dla pielęgniarek
- Opieka pielęgniarska nad chorymi dorosłymi w leczeniu systemowym nowotworów
- Rehabilitacja osób z przewlekłymi zaburzeniami psychicznymi
- Wykonanie i interpretacja zapisu elektrokardiograficznego
- Wywiad i badanie fizykalne dla pielęgniarek i położnych
- Ordynowanie leków i wypisywanie recept dla pielęgniarek i położnych część I i II

## STUDIA PODYPLOMOWE:

- Edukacja wczesnoszkolna i wychowanie przedszkolne
- Wspomaganie rozwoju dziecka z autyzmem i niepełnosprawnością sprzężoną
- Terapia zajęciowa
- Zarządzanie nieruchomościami
- Kadry i prawo pracy
- Surdopedagogika
- Tyflopädagogika
- Zarządzanie finansami i rachunkowość
- Ochrona danych osobowych - bezpieczeństwo w informatyce
- Administrator bezpieczeństwa informacji
- Detektywistyka
- Kryminalistyka
- Zarządzanie Kryzysowe
- Rzecznik Prasowy
- Przygotowanie pedagogiczne
- Zarządzanie w oświacie
- Oligofrenopedagogika (2 semestry)
- Zarządzanie w ochronie zdrowia
- Bezpieczeństwo i higiena pracy
- Zarządzanie i administracja



## REKRUTACJA

Promocja do końca miesiąca

Płatność w ratach miesięcznych  
Zajęcia ON-LINE

PUNKT REKRUTACYJNY  
42-200 CZĘSTOCHOWA, UL. 1 MAJA 40  
34 368 06 08, 34 368 30 53







## W cudzych butach

**Każdy lubi posłuchać dobrej opowieści. Dobra opowieść wzbudza silne emocje. A przecież każdy z nas lubi się śmiać, wzruszyć, a nawet przestraszyć. Ustny przekaz ma swoją pierwotną siłę. Bez problemu wygrywa rywalizację o naszą uwagę w przeładowanym informacjami świecie. Wystarczy usiąść w kręgu i zacząć: „Opowiem wam pewną historię...”. Dobra opowieść, to nie tylko wspaniała przygoda, ale także doskonała forma edukacji. Właśnie na opowiadaniu historii opiera się pomysł programu „Dobry Kolega” - rozwijającego u dzieci empatię i wrażliwość na potrzeby innych osób.**

**Maciej Ciechomski**

Program „Dobry Kolega” był realizowany w jednej ze szkół na warszawskiej Woli we współpracy Urzędu m.st. Warszawy, Stowarzyszenia Rezerwat Kultury i Wydziału Nauk Pedagogicznych Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego. Podstawą programu jest założenie, że rozwijanie empatii to skuteczny sposób przeciwdziałania przemocy - poprawia relacje w grupie, zmniejsza agresję i buduje poczucie bezpieczeństwa. W programie jako główną metodę edukacyjną wykorzystywano storytelling, czyli tworzenie i opowiadanie barwnych i emocjonujących historii. Dzieci, słuchając historii i dyskutując o losach bohaterów, zdobywają umiejętność wczuwania się w stany emocjonalne innych osób. Uczą się przyjmować odmienny od własnego punkt widzenia oraz zwiększają swoją wiedzę na temat emocji. Uczestnicząc w prostych grach, ćwiczeniach i zabawach, zwiększa ją swoją wrażliwość na emocje i potrzeby drugiego człowieka. Tak rodzi się empatia - podstawowy regulator stosunków międzyludzkich.

### **Wszystko zaczyna się od empatii**

Empatia to umiejętność wczuwania się w sytuację innych osób - rozumienia tego, co się dzieje, przyjmowania cudzej perspektywy, ale także odczuwania tego, co czuje druga osoba. Empatia ma zatem dwa komponenty: poznawczy i emocjonalny.

Z badań wynika, że osoby empatyczne są bardziej skłonne do pomagania innym osobom. Skoro potrafimy wejść „w cudze buty”, to łatwiej nam odgadnąć, czego te osoby potrzebują. Jeżeli potrafimy „dostroić się”

emocjonalnie do drugiej osoby, to nasze emocje niemal automatycznie skłaniają nas do pomagania. Przykład: widząc, że ktoś cierpi, potrafimy nieraz poczuć smutek i żal tej osoby. Czując napięcie emocjonalne, pragniemy „coś z tym zrobić”, szukamy możliwości rozładowania go.

Źródeł takiego mechanizmu możemy dopatrywać się w ewolucyjnych tendencjach do obrony i wspierania osobników własnego stada. Badania Leslie Brothersa na małpach człekokształtnych pokazują, że małpy potrafią rozpoznawać emocje innych członków stada na podstawie ich mimiki. Dzięki temu potrafią się „dostroić” emocjonalnie do innych i odgadnąć ich zamiary - czy ktoś chce ich przepędzić, kopulować czy też potrzebuje pomocy. Emocje działają bardzo szybko, nie wymaga ją skomplikowanych zabiegów wyjaśniających - dzięki nim dostarczane są prawie natychmiastowe i precyzyjne informacje na temat siebie i innych osobników. Empatia jest znaczącym regulatorem stosunków międzyludzkich.

*Podstawą programu jest założenie, że rozwijanie empatii to skuteczny sposób przeciwdziałania przemocy - poprawia relacje w grupie, zmniejsza agresję i buduje poczucie bezpieczeństwa.*

Łatwo się domyślić, że rozumiejąc potrzeby innych osób będziemy mniej skłonni wchodzić z nimi w konflikty i rozwiązywać je za pomocą przemocy. Empatia skłania do zachowań prospołecznych, opieki, pomocy, współdziałania. Z kolei brak empatii skutkuje zachowaniami aspołecznymi i szkodliwymi z punktu widzenia grupy i społeczności. Mało empatyczne osoby nie tylko nie angażują się w działania na rzecz innych, ale także są bardziej skłonne do wchodzenia w konflikty i rozwiązywania ich na drodze przemocy.



## Empatia i przemoc

Empatia silnie wiąże się z przemocą, i to na wiele sposobów. Badania sprawców przemocy pokazały, że wykazują się oni znikomym poziomem empatii wobec swoich ofiar. Seryjni mordercy mają kłopot z odczuwaniem i rozumieniem nie tylko emocji innych osób, ale także własnych. Osoby mało empatyczne mają skłonność do koncentrowania się na sobie, swoich emocjach i potrzebach. Innych postrzegają stereotypowo, nie dostrzegają ich potrzeb, uczuć, nie potrafią postawić się w ich sytuacji. Stereotypy prowadzą zaś do uprzedzeń, czarno-białego widzenia rzeczywistości oraz skłonności do rozwiązywania konfliktów na drodze przemocy. Kiedy nie rozumiemy motywów cudzych działań, często przypisujemy innym wrogie, uproszczone intencje. To usprawiedliwia nasze nawet najgorsze działania. Każdy z nas, kiedy odczuwa złość, ma trudność z przyjęciem perspektywy drugiej strony. W złości ciężko jest skupić się na sposobie myślenia drugiej strony. Złość ogranicza empatię. Gniew i złość aktywuje bowiem zupełnie inne obszary w naszym mózgu - jesteśmy nastawieni na walkę, ucieczkę. Zgodnie z powiedzeniem, że „syty głodnego nie zrozumie”, empatia wymaga dobrego samopoczucia.

*Wiemy zatem, że „gorące” emocje obniżają jej zdolność do empatii, a także, że osoby wysoko empatyczne są mniej skłonne do agresji.*

James Gilligan (2001) w książce „Wstyd i przemoc” opisuje klasyczny eksperyment dotyczący przemocy, w którym sprawdzano jak zareagują osoby, które słyszą odgłosy wskazujące na to, że ktoś próbuje zgwałcić kobietę. Te osoby, które nie były w stanie pomóc ofierze, częściej uzasadniały swój brak działania tym, że ofiara zapewne sama sobie zasłużyła albo prowokowała sprawcę. Często wykazywały

przy tym brak współczucia dla ofiary. Wycofanie empatii w tym przypadku służyło ochronie samooceny i zmniejszeniu poczucia winy. Wyniki tego eksperymentu interpretowane są w następujący sposób: aby nie myśleć o sobie źle („nie pomogłem, choć ktoś tego bardzo potrzebował”), wycofujemy empatię i szukamy innych wytłumaczeń dla swojej bierności (lokujemy przyczyny w ofierze, co zdejmując z nas odpowiedzialność).

Podobne wyniki uzyskano, badając uczniów i ich postawy wobec dzieci doświadczających przemocy w grupie. Dzieci, które już wcześniej były świadkami przemocy w grupie okazały się bardziej skłonne do zaakceptowania kolejnych aktów przemocy. Spodziewały się także mniejszych negatywnych konsekwencji i większych korzyści związanych z przemocą (Perry, Willard i Perry, 1990).

Wiemy zatem, że „gorące” emocje obniżają zdolność do empatii, a także, że osoby wysoko empatyczne są mniej skłonne do agresji. Wycofanie empatii w obronie własnej samooceny skutkuje krzywdzącymi sądami i stereotypami wobec ofiar przemocy. Interesująca jest odpowiedź na pytanie, czy zależność pomiędzy empatią a przemocą działa także w drugą stronę? Czy manipulując empatią - zmniejszając lub zwiększając jej poziom - będziemy bardziej lub mniej skłonni do agresji?

Naukowcy z University of Birmingham - Stanger, Kavaussanu i Ring (2012) przeprowadzili ciekawe badanie na grupie młodych sportowców w wieku ok. 20 lat. Połowa osób badanych przeszła przez trening mający na celu podniesienie poziomu empatii - sportowcy wykonywali zadania związane z przyjmowaniem cudzej perspektywy. Następnie proszono ich o ocenę obrazków przedstawiających sceny przemocy, mierzono ich skłonność do agresji w sporcie i poczucie winy w sytuacji, kiedy obserwowali agresywne sceny. Wyniki wskazują, że osoby, które przeszły przez trening zwiększający empatię, w porównaniu z grupą kontrolną, reagowały na obrazki ze scenami przemocy silniejszymi negatywnymi emocjami, były mniej skłonne do agresji w sporcie i miały większe poczucie winy, obserwując sceny przemocy. Praktycznym wykorzystaniem tej właściwości jest stosowanie zadań podnoszących empatię przy rozwiązywaniu konfliktów np. poprzez mediację. Mediatorzy w swojej pracy często spotykają się z sytuacjami, w których strony konfliktu są wobec siebie agresywne, mają długą historię wzajemnych krzywd i kierują się głównie chęcią odwetu oraz zniszczenia drugiej osoby. Podczas sesji mediacyjnej często wykorzystuje się techniki „wchodzenia w cudze buty”,





mediator dopytuje strony, co może czuć i myśleć druga osoba. Zainteresowane osoby, przygotowując się do wspólnych spotkań zastanawiają się, jak druga strona może zareagować na ich propozycję. W czasie wspólnych sesji ważne jest umożliwienie stronom wzajemnego wysłuchania swoich racji, wypowiedzenia się na swój temat i przyjęcia stanowiska drugiej strony. Zabiegi te powodują, że osoby uwikłane w konflikt mogą lepiej zrozumieć intencje drugiej osoby oraz poczuć ich emocje. W procesie mediacyjnym budzi się empatia, która pomaga szukać konstruktywnych rozwiązań. Dzięki temu destrukcyjna energia złości i odwetu zostaje zamieniona na wspólne budowanie porozumienia, wyjście z problemu, które daje obydwu stronom satysfakcję. Zwiększanie empatii dzięki stosowaniu odpowiednich technik mediacyjnych pozwala na zmniejszanie kosztów konfliktów i budowanie trwałych, konstruktywnych porozumień.

### **Empatia - cecha wrodzona czy nabyta umiejętność?**

Empatia nie jest jedynie cechą. Nie rodzi się z zaprogramowanym raz na zawsze poziomem empatycznej wrażliwości. Empatia jest umiejętnością, która może być aktywowana (bądź dezaktywowana) przez różne sytuacje, ale można się jej także uczyć. Mając na uwadze silne związki z przemocą oraz to, jak duży problem ona stanowi w dzisiejszych czasach, rozwijanie empatii u dzieci może stać się istotnym zadaniem profilaktyki przemocy.

Ciekawym pomysłem na rozwijanie empatii u dzieci jest stworzenie programu babywatching opracowanego przez Instytut Brisha, założony przez niemieckiego terapeutę Karla Brisha. Program ten skierowany jest do dzieci w wieku przedszkolnym i kieruje się bardzo prostymi zasadami. Spotkania odbywają się raz w tygodniu i trwają godzinę. Na zajęcia z dziećmi zapraszana jest mama z niemowlakiem, której zadaniem jest sprawowanie codziennej opieki nad dzieckiem. Mama bawi się z dzieckiem, przewija je i karmi - zaspokaja jego potrzeby. Dzieci skupiają się wokół tej aktywności, a zadaniem nauczyciela prowadzącego zajęcia jest nazywanie i wypytanie dzieci na temat tego, co aktualnie dzieje się z dzieckiem i jego mamą. Prowadzący dopytuje dzieci, co może czuć dziecko i dlaczego tak się dzieje. Wszyscy zastanawiają się, co czuje dziecko w momencie, gdy jego mama komunikuje się z nim i zaspokaja jego potrzeby.

Spotkania trwają cały rok, a grupa rozwija swoje zdolności obserwacji oraz nazywania sytuacji i uczuć wraz

z rozwojem dziecka. Badania pokazują, że w wyniku udziału w tych zajęciach dzieci stają się bardziej wrażliwe, empatyczne i skoncentrowane na innych. Nauczyciele uczący w klasach, w których prowadzony jest program zauważyli, że dzieci są bardziej wyciszone i wrażliwe w dniu, w którym mają zajęcia.

Rozwijanie empatii u dzieci nie jest niczym nowym. Wiele programów profilaktycznych, także tych realizowanych w polskich szkołach, zawiera działania empatyzujące dzieci, jednak Instytut Brisha postawił ciekawą tezę, że wystarczy rozwijać samą empatię, aby znacząco wpływać na zachowania dzieci i relacje w grupie. Idąc tym tropem, wraz z Agnieszką Bałdygą, opracowaliśmy program „Dobry Kolega”.

### **„Dobry Kolega”**

Program rozwoju empatii „Dobry Kolega” podchodzi systemowo do środowiska szkolnego, a więc obejmuje także rodziców i nauczycieli. Zajęcia odbywały się regularnie (dwa razy w tygodniu) na ogół na pierwszych godzinach lekcyjnych. Każde zajęcia trwały 45 minut. Spotkanie zaczynało się od przywitania oraz krótkiego wprowadzenia; każde z dzieci na początku zajęć mówiło jak się czuje w danej chwili, w danym dniu. Element ten wprowadzał zwyczaj dzielenia się swoimi emocjami, rozwijał umiejętność nazywania ich oraz samoobserwacji.

Kolejnym etapem było wysłuchanie przez dzieci historii opowiedzianej przez prowadzącego. Element opowiadania historii (storytelling) jest podstawą programu, to dzięki emocjonującym opowieściom dzieci wczuwa ją się w losy bohaterów i mogą dyskutować o emocjach swoich i innych osób. Dyskusje prowadzone przez dzieci pozwalały poznać ich punkt widzenia i interpretacje innych dzieci. Dzięki analizie opowieści dzieci uczyły się także łączyć emocje z potrzebami i sytuacjami oraz zauważać konsekwencje pojawienia się poszczególnych emocji. Odnosząc te obserwacje do własnego doświadczenia i dzieląc się nimi na forum grupy dzieci poznawały siebie i innych oraz ćwiczyły przyjmowanie odmiennej od własnej perspektywy. Kolejnym elementem było krótkie ćwiczenie, wykonywane indywidualnie lub w małych grupach, które miało na celu odwołanie się do dotychczasowej wiedzy uczniów oraz zdobycie nowych doświadczeń. Podczas ćwiczeń dzieci, wymieniając się swoimi uwagami, mogły wczuwać się w różne role i sytuacje oraz dokonywać analizy tego, jak się wówczas czują.

*W procesie mediacyjnym budzi się empatia, która pomaga szukać konstruktywnych rozwiązań. Dzięki temu destrukcyjna energia złości i odwetu zostaje zamieniona na wspólne budowanie porozumienia, wyjście z problemu, które daje obydwu stronom satysfakcję.*



## Efekty programu

W trakcie programu badaliśmy jak zmienia się poziom empatii, wiedza dzieci na temat emocji, umiejętność rozpoznawania i nazywania ich oraz samoświadomość. Na początku każdych zajęć dzieci miały powiedzieć jak się czują w danej chwili. Na pierwszych zajęciach potrafiły to zrobić średnio 3 osoby w grupie, a na ostatnich aż 14.

Zdarzały się przy tym klasy, w których tylko 2-3 osoby nie potrafiły nazwać swoich emocji. Policzyliśmy także, ile osób zgłasza się jako pierwsze, by opowiedzieć o emocjach. Na końcowych zajęciach w każdej klasie minimum połowa dzieci podnosiła rękę, chcąc rozpocząć „rundkę”. Może to świadczyć o wzroście bezpieczeństwa oraz o tym, że dzieci znajdowały przyjemność w dzieleniu się uczuciami. Dzieci proszone o wypisanie w ciągu 3 minut jak największej liczby nazw emocji przed udziałem w zajęciach wypisywały średnio 5 nazw, a po zakończeniu zajęć aż 17 (badania na grupie 50 dzieci).

Dzieci chętnie słuchały historii i wczuwały się w losy bohaterów opowieści. Podczas dyskusji na temat przeżyć bohaterów, dzieci biorące udział w programie zwiększały swoją umiejętność wczuwania się w sytuację innych osób. Umiejętność ta przekładała się na funkcjonowanie w klasie. Komentując autentyczne wydarzenia, dzieci często mówiły o swoich uczuciach i wyraźnie empatyzowały z uczestnikami zdarzeń. Przykładem może być sytuacja, w której

uczniowie wzburzeni zachowaniem kolegi podczas przerwy, mówili, że są na niego źli, bo był agresywny, ale jednocześnie jest im go żal, bo ma teraz trudną rozmowę z wychowawcą. Ponadto uczestnicy zajęć stopniowo zwiększali swój udział w grach i zabawach, a pod koniec zajęć cała grupa wykonywała ćwiczenia wymagające współpracy, kontaktu fizycznego, zamknięcia oczu.

Wywiady prowadzone z nauczycielami pokazały dwie tendencje. Z jednej strony nauczyciele twierdzili, że nie zauważyli znacznej zmiany zachowania dzieci czy też zmiany stosunków grupowych. Jednak pytani o szczegóły stwierdzali, że jest to ich zdaniem jedynie „chwilowa” zmiana. Takie obserwacje są zgodne z modelem teoretycznym. Empatia wzbudzana przez określone sytuacje (np. odpowiednie działania podejmowane regularnie przez nauczyciela) po upływie pewnego czasu może się zmniejszać albo być wycofana pod wpływem innych sytuacji.

Z drugiej strony nauczyciele mówili, że po zajęciach prowadzonych w ramach programu „Dobry kolega” dzieci były spokojniejsze na lekcjach oraz znacznie zwiększyły się ich zdolności do rozpoznawania i nazywania emocji. Dzieci chętnie mówiły o swoich stanach emocjonalnych oraz wypowiadały się na temat emocji innych osób. Badanie kwestionariuszem empatii pokazało, że po zakończeniu programu w istotny statystycznie sposób zmienił się poziom empatii dzieci.

*Rozwijanie empatii u dzieci nie jest niczym nowym. Wiele programów profilaktycznych, także tych realizowanych w polskich szkołach, zawiera działania empatyzujące dzieci, jednak Instytut Brisba postawił ciekawą tezę, że wystarczy rozwijać samą empatię, aby znacząco wpływać na zachowania dzieci i relacje w grupie.*





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

*W związku z przeprowadzonym postępowaniem konkursowym na stanowisko Naczelniej Pielęgniarki w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. Najświętszej Marii Panny w Częstochowie w dniu 26 kwietnia 2017 roku, została wybrana do pełnienia tej funkcji*

***Pani Jadwiga Tomalska.***

*Pragniemy w imieniu Przewodniczącej Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych Barbary Płazy oraz członków Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych złożyć Pani najszczerze gratulacje.*

*Prosimy z okazji tego wydarzenia przyjąć również życzenia wszelkiej pomyślności zarówno w piastowaniu tak odpowiedzialnej funkcji, jak również w życiu osobistym.*

*W dniu 25.04.2017 r. Decyzją komisji konkursowych na stanowisko Pielęgniarki Oddziałowej Oddziału Patologii i Intensywnej Terapii Noworodka Szpitala Specjalistycznego im. Najświętszej Marii Panny została wybrana*

***Pani Anna Bera.***

*Życzymy zadowolenia i sukcesów wynikających z pełnionej funkcji, wszelkiej pomyślności w życiu osobistym, wdzięczności pacjentów i życzliwości współpracowników.*

*Przewodnicząca Barbara Płaza oraz  
Okręgowa Rada Pielęgniarek i Położnych  
w Częstochowie*

## ***Gratulacje***

*W dniach 17-19 marca 2017 roku odbył się Zjazd Delegatów Regionu Śląskiego OZZPiP podczas którego wybrano nowe władze organizacji. Miło nam zakomunikować, iż Wiceprzewodniczącą Zakładowej Organizacji Związkowej OZZPiP Regionu Śląskiego została*

***Pani Barbara Halkiewicz***

*Pragniemy w imieniu Przewodniczącej Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych Barbary Płazy oraz członków Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych złożyć nowo wybranej Wiceprzewodniczącej serdeczne gratulacje oraz życzenia wytrwałości w piastowaniu tak odpowiedzialnej funkcji, realizacji planów i zamierzeń.*

## ***Gratulacje***

*W dniu 23 maja 2017 roku w związku z przeprowadzonym postępowaniem konkursowym na stanowisko Naczelniej Pielęgniarki w Wojewódzkim Szpitalu Neuropsychiatrycznym w Lublińcu został wybrany do pełnienia tej funkcji*

***Pan Zbigniew Bednarczyk.***

*Przewodnicząca Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych Barbara Płaza oraz członkowie Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych składają gratulacje z okazji wyboru, a także życzenia satysfakcji z pracy, wszelkiej pomyślności w życiu osobistym i zawodowym.*



# Maj - Czerwiec 2017 rok

**04.05.2017 r.**

Egzamin końcowy kursu specjalistycznego „Ordynowanie leków i wypisywanie recept” część I, Ośrodek szkoleniowy OIPiP w Częstochowie.

**04.05.2017 r.**

Rozpoczęcie kursu specjalistycznego „Ordynowanie leków i wypisywanie recept” część I, Ośrodek szkoleniowy OIPiP w Częstochowie.

**04.05.2017 r.**

Rozpoczęcie kursu specjalistycznego „Resuscytacja krążeniowo - oddechowa”, Ośrodek szkoleniowy OIPiP w Częstochowie.

**05.05.2017 r.**

Rozpoczęcie kursu specjalistycznego „Resuscytacja krążeniowo - oddechowa” w Lublińcu, Ośrodek szkoleniowy OIPiP w Częstochowie.

**07.05.2017 r.**

Obchody Dnia Strażaka - Panki.

**10.05.2017 r.**

Spotkanie informacyjno - szkoleniowe - Miejski Dom Kultury w Kłobucku.

**10.05.2017 r.**

Egzamin kursu specjalistycznego „Szczepienia ochronne dla położnych”, Ośrodek szkoleniowy OIPiP w Częstochowie.

**11.05.2017 r.**

Egzamin kursu specjalistycznego „Wykonywanie i interpretacja zapisu elektrokardiograficznego”, Ośrodek szkoleniowy OIPiP w Częstochowie.

**11.05.2017 r.**

Konferencja „Bo liczy się tylko zdrowie” Ministerstwo Zdrowia - Warszawa.

**12.05.2017 r.**

Obchody Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Dnia Położnej Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie.

**19.05.2017 r.**

Finał kampanii „Poła Nadziei” Stowarzyszenie Hospicyjne Ziemi Częstochowskiej.

**20.05.2017 r.**

Obchody Dnia Doradcy Podatkowego - Krajowa Izba Doradców Podatkowych - Chorzów.

**23.05.2017 r.**

Postępowanie konkursowe na stanowisko Naczelniej Pielęgniarki w Wojewódzkim Szpitalu Neuropsychiatrycznym w Lublińcu.

**23.05.2017 r.**

Egzamin wewnętrzny szkolenia specjalizacyjnego w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologicznego, Ośrodek szkoleniowy OIPiP w Częstochowie.

**24.05.2017 r.**

Egzamin wewnętrzny szkolenia specjalizacyjnego w dziedzinie pielęgniarstwa zachowawczego, Ośrodek szkoleniowy OIPiP w Częstochowie.

**24.05.2017 r.**

Egzamin kursu specjalistycznego „Resuscytacja krążeniowo - oddechowa”, Ośrodek szkoleniowy OIPiP w Częstochowie.

**24.05.2017 r.**

Posiedzenie Komisji ds. Pomocy w Trudnych Sytuacjach Losowych przy OIPiP w Częstochowie.

**25.05.2017 r.**

Egzamin wewnętrzny szkolenia specjalizacyjnego w dziedzinie pielęgniarstwa pediatricznego, Ośrodek szkoleniowy OIPiP w Częstochowie.

**27.05.2017 r.**

XV - lecie Samorządu Zawodowego Inżynierów Budownictwa - Śląska Okręgowa Izba Inżynierów Budownictwa w Katowicach.

**27-28.05.2017 r.**

93 Ogólnopolska Pielgrzymka Służby Zdrowia na Jasną Górę w Częstochowie.



**29.05.2017 r.**

Spotkanie edukacyjne z podopiecznymi  
dziennej pomocy „Wigor” Częstochowa.

**31.05.2017 r.**

Posiedzenie Prezydium Okręgowej Rady  
Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie.

**31.05.2017 r.**

Egzamin wewnętrzny kursu specjalistycznego  
„Szczepienia ochronne dla pielęgniarek”,  
Ośrodek szkoleniowy OIPiP w Częstochowie.

**01.06.2017 r.**

Konwent Przewodniczących Okręgowych  
Rad Pielęgniarek i Położnych, Posiedzenie  
Komisji Nauki, kształcenia i rozwoju  
zawodowego” - Naczelna Izba Pielęgniarek  
i Położnych w Warszawie.

**01.06.2017 r.**

II Ogólnopolskie sympozjum naukowo -  
szkoleniowe „Interdyscyplinarne spotkanie  
z pediatrią” - „Dziecko podstawowym  
podmiotem podstawowej i specjalistycznej  
opieki zdrowotnej” - Opole.

**06.06.2017 r.**

Spotkanie edukacyjne na temat: „Mięśnie dna  
miednicy - jak je prawidłowo ćwiczyć w czasie  
ciąży i po porodzie. Zaburzenia rozwoju  
psychoruchowego niemowląt i małych dzieci,  
ze szczególnym uwzględnieniem napięcia  
mięśniowego”, Organizator spotkania Family  
Service PELARGOS oraz współorganizator  
Ośrodek Szkoleniowy przy OIPiP w Częstochowie.

**07.06.2017 r.**

Egzamin kursu specjalistycznego „Resuscytacja  
krążeniowo - oddechowa” w Lublińcu, Ośrodek  
szkoleniowy OIPiP w Częstochowie.

**08.06.2017 r.**

Egzamin wewnętrzny kursu specjalistycznego  
„Ordynowanie leków i wypisywanie recept”  
cz. II, Ośrodek szkoleniowy OIPiP w Częstochowie.

**12.-13.06.2017 r.**

Konferencja Pielęgniarstwa  
Pediatricznego - nowe wyzwania.

**13.06.2017 r.**

Szkolenie dla przewodniczących i pracowników  
Okręgowych Izby Pielęgniarek i Położnych  
- Naczelna Izba Pielęgniarek i Położnych.

**21.06.2017 r.**

Egzamin wewnętrzny kursu specjalistycznego  
„Ordynowanie leków i wypisywanie recept”  
cz. I, Ośrodek szkoleniowy OIPiP w Częstochowie.

**21.-23.06.2017 r.**

Posiedzenie Naczelnej Rady  
Pielęgniarek i Położnych - Toruń.

**21.06.2017 r.**

Posiedzenie Prezydium Okręgowej Rady  
Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie.

**28.06.2017 r.**

Posiedzenie Okręgowej Rady  
Pielęgniarek i Położnych.





## Oferta kursów i szkoleń planowanych do realizacji w I połowie roku 2017

### przez Okręgową Izbę Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie

---

#### Kursy kwalifikacyjne

1. Pielęgniarstwo internistyczne
2. Pielęgniarstwo rodzinne dla położnych
3. Pielęgniarstwo rodzinne dla pielęgniarek
4. Pielęgniarstwo opieki długoterminowej
5. Pielęgniarstwo anestezjologiczne i intensywnej opieki
6. Pielęgniarstwo środowiska nauczania i wychowania
7. Pielęgniarstwo geriatryczne

#### Kursy specjalistyczne

1. Wykonanie i interpretacja zapisu elektrokardiograficznego  
- dla pielęgniarek i położnych
2. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa - dla pielęgniarek i położnych
3. Resuscytacja oddechowo-krążeniowa noworodka - dla pielęgniarek i położnych
4. Leczenie ran - kurs dla pielęgniarek
5. Leczenie ran - dla położnych
6. Szczepienia ochronne dla pielęgniarek
7. Szczepienia ochronne dla położnych
8. Edukator w cukrzycy - dla pielęgniarek i położnych
9. Edukacja i wsparcie kobiety w okresie laktacji- dla położnych
10. Ordynowanie leków i wypisywanie recept część  
I i II- dla pielęgniarek i położnych
11. Onkologia ginekologiczna - dla położnych (nowe szkolenie)
12. Opieka nad pacjentem z Przewlekłą Obturacyjną  
Chorobą Płuc (POChP) (nowe szkolenie)

#### Szkolenia specjalizacyjne

1. Pielęgniarstwo chirurgiczne
2. Pielęgniarstwo internistyczne
3. Pielęgniarstwo neonatologiczne
4. Pielęgniarstwo geriatryczne
5. Pielęgniarstwo psychiatryczne

**Warunkiem rozpoczęcia kursów specjalistycznych i kwalifikacyjnych jest uczestnictwo min. 15 osób, szkolenia specjalizacyjnego 25 osób.**

**Ośrodek Szkoleniowy udziela informacji**

**pod nr 519-862-186 lub 34 324-51-12**





Zdrowie:

## Powitajmy wiosnę z pilates

**Wiosna wisi w powietrzu, przyroda budzi się do życia, a my wraz z nią. Czyż nie byłoby miło powitać wiosnę lżejszym o kilka kilogramów? Lekko stąpać po kielkujących kępkach pierwszej trawy. Tak - odpowiedzą wszyscy zgodnie. Zatem do dzieła. Spróbujmy i my.**

### Ćwiczymy Pilates

Słaba kontrola postawy może pozostawić kręgosłup podatnym na urazy, poprzez narażenie tkanek na zwiększone obciążenia. W odcinku lędźwiowym i szyjnym mięśnie chronią tkanki kręgosłupa przed szkodliwym działaniem zwiększonego zakresu ruchu. Jednak by spełniać tę funkcję, mięśnie otaczające tułów, muszą być w stanie napinać się statycznie, gdy jest to wymagane. Natomiast na stabilność odcinka szyjnego w dużej mierze wpływa prawidłowe ustawienie głowy podczas różnorodnych czynności życiowych, które to technika Pilates poprawia. Wzajemne działanie poszczególnych grup mięśniowych stanowi kompleks: niektóre odpowiedzialne są za wykonanie ruchu, podczas gdy inne stabilizują oraz stanowią podporę dla struktur kręgosłupa, by zapobiec wystąpieniu niechcianych ruchów dodatkowych.

System ćwiczeń wg Pilates, poprzez aktywną stabilizację odcinka lędźwiowego, nie odnosi się jedynie do zwiększania siły grup mięśniowych, jak ma to miejsce w wielu tradycyjnych programach ćwiczeń, ale również naucza, w jaki sposób świadomie (oraz podświadomie) utrzymywać skoordynowaną, optymalną aktywność mięśni.

### Baletowe (bocianie) nogi

Ćwiczenie to powstało pod wpływem tancerzy baletu, powracających do formy w pierwszym studio Josefa Pilatesa. Notabene mieściło się ono w Nowym Jorku, w budynku baletu i przetrwało do tej pory!

Z leżenia boki utrzymując stabilny tułów (na wydechu) unosimy górną nogę (sunąc ją powoli z lekkim oporem, po wewnętrznej stronie

*Słaba kontrola postawy może pozostawić kręgosłup podatnym na urazy, poprzez narażenie tkanek na zwiększone obciążenia.*





podudzia). Utrzymujemy wyprostowaną w górze (wdech) i na wydechu, kontrolowanie opuszczamy w dół, tułów nieruchomy. Po 5-7 krotnym powtórzeniu ćwiczenia i wszystkich poniżej - zmiana stron. Wersja trudniejsza z piłką pod dolnym stawem skokowym.

### Tęcza

*Pilates czerpał inspiracje do ćwiczeń również z natury - potwierdzają to nazwy ćwiczeń.*

Każdy maluje ramieniem „swoją tęczę”. Z siadu rozkrocznego otwieramy klatkę piersiową i wysuwamy ramiona do boku. Opierając się na lewym przedramieniu powoli przy napiętym „centrum” (pępek przyciągnięty do kręgosłupa) i na wydechu, wykonujemy skłon tułowia w lewą stronę. Prawa ręka zatacza tęczę. Wytrzymujemy chwilę w tej pozycji (wdech) i kontrolowanie (na wydechu) wracamy do pozycji wyjściowej.

Modyfikacja w leżeniu bokiem z podkurczonymi nogami.

### Panna wodna/syrena

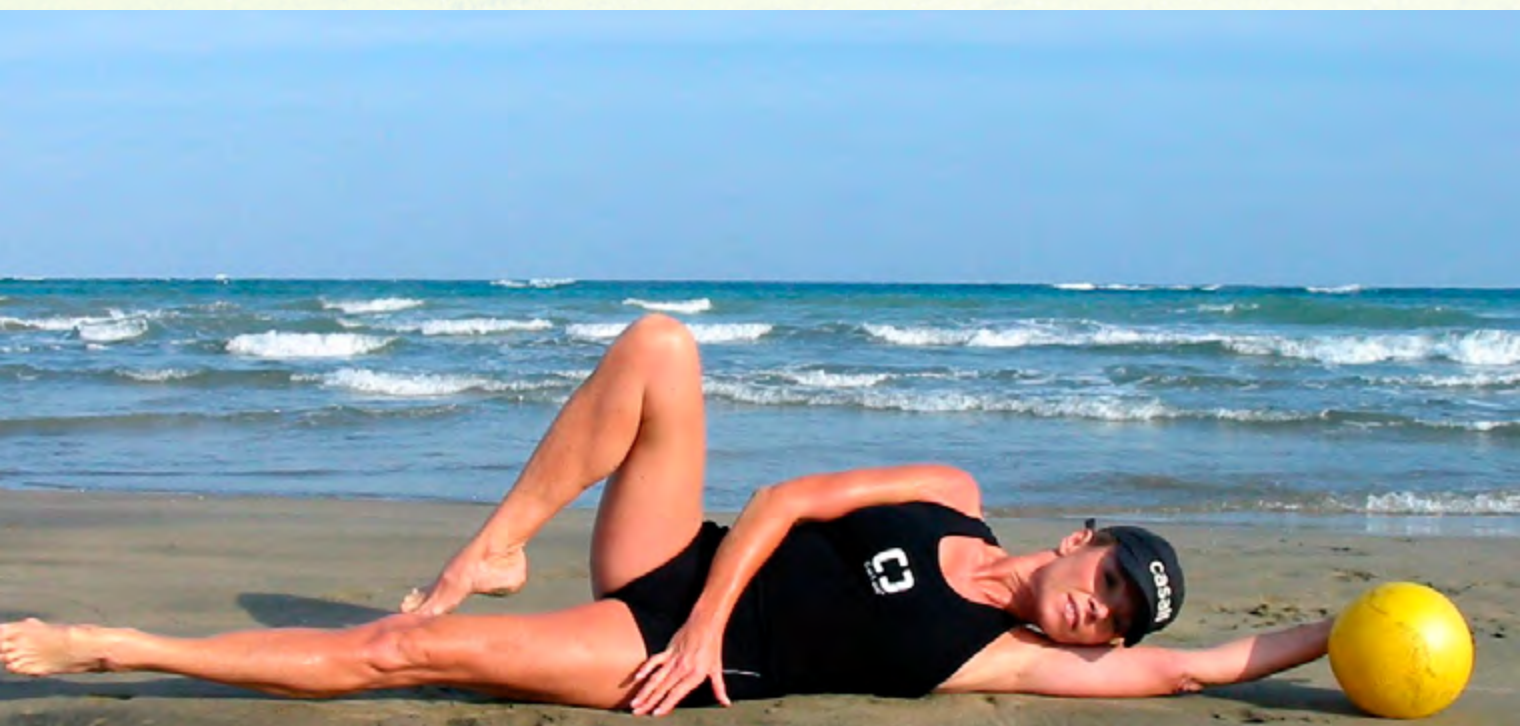
Pilates czerpał inspiracje do ćwiczeń również z natury - potwierdzają to nazwy ćwiczeń. Kolejna pozycja startowa przypomina pannę wodną. Siad płotkarski, łopatki ściągnięte ku biodrom i wyciągnięty kręgosłup, jedno ramię wyciągnięte ku górze. Kontrolowanie, podczas wydechu, przechodzimy powolnie do skłonu w bok. Po czym równie powoli i kontrolowanie, krąg po kręgu przechodzimy do podporu bokiem, po przeciwnej stronie, a kończyny dolne wyciągamy do boku. Powolny powrót do pozycji wyjściowej.

Modyfikacje: Przy ugiętych kolanach dla początkujących, a dla zaawansowanych dodatkowe uniesienie nogi.

### Energetyczne ósemki

Czyli rysujemy nogą (jak pędzlem) na niebie kółka i leżące ósemki, trzymając biodra nieruchomo w górze, poprzez napięcie mięśni środka. Utrudnienie, celowo dla zaangażowania stabilizatorów kręgosłupa - piłka pod stopą.

Życzę wiele radości z techniką Pilates i lekkiego stąpania po wiosennej trawce.







**Egzaminy wewnętrzne ze szkoleń specjalizacyjnych w dziedzinach pielęgniarstwa ginekologicznego i pielęgniarstwa pediatricznego.**



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

Z wielkim żalem zawiadamiamy, iż odeszła do nas w wieku  
75 lat

**Hanna Maślankiewicz**

Wieloletnia przełożona pielęgniarek Wojewódzkiego Szpitala  
Specjalistycznego przy ul. PCK w Częstochowie.  
Uroczystości żałobne odbyły się w dniu 25 maja w Blachowni.

Wyrazy współczucia najbliższej rodzinie składają  
pielęgniarki, położne szpitala przy ulicy PCK  
oraz

Przewodnicząca a także Okręgowa Rada Pielęgniarek  
i Położnych w Częstochowie.



## ❧ *Kondolencje* ❧



Pogrążeni w smutku, zawiadamiamy również  
o odejściu

**Ewy Tyręła**

Wieloletniego nauczyciela zawodu  
pielęgniarskiego, niezwykle oddana  
pracy zawodowej.  
Przewodnicząca i Okręgowa Rada Pielęgniarek  
i Położnych w Częstochowie.





**Uwaga!**

Ostatnia szansa na udział w kursie  
„Ordynowanie leków i wypisywanie recept”  
finansowanym ze środków UE



## OKRĘGOWA IZBA **PIELĘGNIAREK** **I POŁOŻNYCH** W CZĘSTOCHOWIE



Bezpłatne kursy współfinansowane ze środków Unii Europejskiej

*„ Nowe kwalifikacje i uprawnienia  
podstawą do poprawy jakości usług  
medycznych w Polsce”*

Kursy specjalistyczne:

- Ordynowanie leków  
i wypisywanie recept część I i II
- Wykonanie i interpretacja  
zapisu elektrokardiograficznego

***Liczba miejsc ograniczona.***

Zachęcamy do przesyłania zgłoszeń.

Więcej informacji na stronie internetowej: **www.oipip.czyst.pl**  
oraz pod numerem telefonu: **519-862-186**

Kursy będą realizowane na terenie województw: śląskiego, łódzkiego, opolskiego, małopolskiego, świętokrzyskiego.



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny

