



WOJEWÓDZKI  
SZPITAL  
SPECJALISTYCZNY  
W OLSZTYNIE

# PULS SZPITALA

NR 79

kwiecień-czerwiec 2023

KWARTALNIK WOJEWÓDZKIEGO SZPITALA SPECJALISTYCZNEGO W OLSZTYNIE

ISSN 1644 – 8162



Jesteśmy dumni z pielęgniarstwa  
w Szpitalu Wojewódzkim

– s. 3



Opowiadaliśmy o transplantologii  
na festynie rodzinnej

– s. 13

# PULS SZPITALA

## Wydawca

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny  
w Olsztynie

## Redaktor naczelny

Przemysław Prais

## Redakcja

Alicja Biernacka  
Magdalena Rubczewska

## Wsparcie graficzne

Elżbieta Wojciechowska

## Stała współpraca

Jerzy Badowski  
Hanna Taraszkiewicz  
Beata Jastrzębowska  
Radosław Kowalski  
Beata Kiernożek

## Adres redakcji

10-561 Olsztyn, ul. Żołnierska 18  
Rzecznik Prasowy  
tel. 89 538 64 79  
pprais@wss.olsztyn.pl  
www.wss.olsztyn.pl

## Druk i przygotowanie

Pracownia C&C Sp. z o.o.  
ul. Porannej Bryzy 33  
03-284 Warszawa  
tel. 22 404 72 60  
www.ccp.com.pl

## Nakład

600 bezpłatnych egzemplarzy

Redakcja zastrzega sobie prawo  
do skrótów i zmiany tytułów.

Redakcja nie ponosi  
odpowiedzialności za treść  
nadsyłanych publikacji.

- 3 Wciąż się rozwijamy, poszerzamy ofertę dla pacjentów
- 3 Możemy być dumni z pielęgniarstwa w naszym szpitalu
- 10 Zmarło dwóch znakomitych lekarzy, którzy pracowali w Szpitalu Wojewódzkim
- 13 Transplantologia – edukacja ku lepszej przyszłości, czyli Szpital Wojewódzki na festynie rodzinnym
- 15 Naukowa publikacja w prestiżowym czasopiśmie
- 16 Serdeczne podziękowania dla lekarki z oddziału intensywnej terapii za ponad 40 lat pracy
- 17 Dyrektor szpitala podziękowała kierownicze laboratorium za wieloletnią pracę
- 18 Kierowała zespołami na dwóch oddziałach. Teraz pora na spełnianie marzeń!
- 19 Podjęłam wyzwanie, ponieważ czułam wielkie wsparcie całego zespołu
- 20 Ślusarz z brązowym medalem I ligi rugby
- 22 Wszystkiego najlepszego, pani Danuto!
- 22 Sama nie wiem, kiedy upłynęły te wszystkie lata
- 23 Chirurg z Somalii szkolił się w naszym szpitalu
- 24 Specjalne poduszki dla pacjentek po mastektomii
- 25 Artykuły higieniczne od fundacji dla pacjentek Szpitala Wojewódzkiego
- 25 Jak chronić swoje dane osobowe?
- 27 Jolka Szpitalna



# Wciąż się rozwijamy, poszerzamy ofertę dla pacjentów



Szanowni Państwo, pomimo sezonu urlopowego tempo pracy w szpitalu nie zwalnia i to we wszystkich aspektach, nie tylko medycznym, czy inwestycyjnym, o czym świadczą odgłosy wiertarek, ale również rozwojowym. Nasz szpital poszerzył ofertę dla pacjentów – z początkiem lipca 2023 r. zaczęły się działać trzy nowe oddziały. To Oddział Diabetologii, Oddział Chirurgii Plastycznej oraz Oddział Leczenia Jednego Dnia z Profilem Urologicznym. Wszystkie zwiększą kompleksowość opieki nad chorymi. Szykujemy ofertę do konkursu ogłoszonego przez NFZ na Poradnię Urologiczną i Poradnię Logopedyczną.

Nie ustajemy także w staraniach o poprawę zapewnienia dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. W Przychodni działa już system ułatwiający pacjentom dostęp do lekarzy specjalistów. Osoby chcące się zarejestrować pobierają w automacie bilet z numerem, a następnie czekają na przywołanie do stanowiska. Nie muszą więc już stać w kolejce, tylko wygodnie usiąść podczas oczekiwania. Jest ono krótsze dla pacjentów uprzywilejowanych, którzy są obsługiwani w pierwszej kolejności. Również pacjenci, którzy wyznaczonego dnia przyszli na wizytę pobierają bilet z numerem porządkowym oraz numerem gabinetu, w którym zostaną przyjęci. Nad drzwiami wyświetla się numer pacjenta przebywającego w środku oraz numer następnej osoby.

Poruszanie się po szpitalu ułatwiają także dwie windy przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. Nowe urządzenia zastąpiły wystużone dźwigi, którym z racji zaawansowanego wieku zdarzały się awarie.

Od Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy otrzymaliśmy nowy aparat do diagnostyki drobnoustrojów – spektrometr masowy, o wartości

rynkowej ok. 1,5 mln złotych. To urządzenie jest przetotem w diagnostyce mikrobiologicznej, wprowadzi nas w nowy etap szybkiej identyfikacji wyhodowanych drobnoustrojów. Mam nadzieję, że nowe narzędzie diagnostyczne ułatwi nasze zmagania z trudnym tematem zakażeń wewnątrzszpitalnych i nie tylko, a wiem to, ponieważ widziałam zaangażowanie, radość i uśmiechnięte twarze personelu Zakładu Bakteriologii.

Kolejnym nowym zadaniem szpitala w związku z wejściem w życie Ustawy z dnia 9 marca 2023 r. o Krajowej Sieci Onkologicznej, jest przygotowanie się do działania w ramach SOLO II, czyli Specjalistycznego Ośrodka Leczenia Onkologicznego drugiego poziomu. To wiąże się z potrzebą wdrożenia zmian organizacyjnych, które zapewnią chorym równy dostęp do koordynowanej i kompleksowej opieki zdrowotnej w obszarze procedur onkologicznych wykonywanych w naszym szpitalu oraz monitorowania jakości.

W dniu dzisiejszym [21.07.2023 r. – red.] podpisuję umowę na rozbudowę szpitala z firmą Budimex, która wygrała postępowanie przetargowe i to jest kolejną bardzo dobrą wiadomością.

Reasumując: nasz wspólny wysiłek nie idzie na marne, szpital się rozwija, nasze usługi medyczne są na dobrym poziomie, mamy szerszą ofertę medyczną dla naszych pacjentów, poprawiamy komfort pracy, mamy dobrą sytuację finansową. Chcę żebyśmy wszyscy nadal pracowali z dużym zaangażowaniem, a wykonywana praca dawała nam satysfakcję. Życzę wszystkim udanych urlopów i dobrego wypoczynku.

**Dyrektor Irena Kierzkowska**

## Możemy być dumni z pielęgniarstwa w naszym szpitalu

Jesteśmy jedną rodziną, zespołem. Nie dzielimy się zatem, bo naszym wspólnym dobrem jest Wojewódzki Szpital Specjalistyczny. Bądźmy dumni, że w nim pracujemy i razem budujemy jego markę – mówiła dyrektor Irena Kierzkowska podczas uroczystości z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarek i Potożnych.

Połączone z konferencją naukową spotkanie odbyło się 11 maja, czyli w przeddzień święta, w sali audytornej. Na początek głos zabarała pani dyrektor, witając zaproszonych gości: wicemarszałka województwa Marcina Kuchcińskiego, prof. Jadwigę Snarską, kierownika Katedry Chirurgii Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, dr Olę Bielani, wicedyrektora Szkoły Zdrowia Publicznego UWM i pielęgniarkę oddziałową Oddziału Rehabilitacji Neurologicznej, Beatę Wołą, konsultanta wojewódzkiego w dziedzinie

pielęgniarstwa, Beatę Binek, konsultanta wojewódzkiego w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologiczno-potożniczego i potożną oddziałową Oddziału Klinicznego Ginekologiczno-Potożniczego, dr Lucynę Kietbasę, wiceprzewodniczącą Zarządu Oddziału Polskiego Towarzystwa Pielęgniarskiego w Olsztynie, Elżbietę Butkiewicz, przewodniczącą Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Pielęgniarek i Potożnych w Szpitalu Wojewódzkim. – Witam wszystkie pielęgniarki, pielęgniarki i potożne oddziałowe oraz panie

wyróżnione, wśród których są laureatki konkursu Hipokrates: to panią Agnieszkę Napieralską w kategorii najlepsza pielęgniarka i panią Sylwję Kowalską w kategorii najlepsza potożna w regionie. Witam też laureatkę ogólnopolskiego konkursu Potożna roku 2022, panią Małgorzatę Drężek-Skrzeszewską,





położną oddziałową Oddziału Klinicznego Ginekologii Onkologicznej – mówiła Irena Kierzkowska. – Witam pielęgniarki koordynujące oraz studentów wydziałów lekarskiego oraz pielęgniarskiego i położnictwa. Witam dyrektora ds. lecznictwa naszego szpitala dr Jerzego Górnego, dyrektora administracyjnego Cezarego Majchrzaka, dyrektora ds. technicznych Henryka Krzyżaka. Wszyscy jesteśmy, by się ukłonić w dniu waszego święta. Z tej okazji chciałabym wam życzyć zdrowia, dobrej kondycji fizycznej w ciężkiej codziennej pracy. Chcemy wam też życzyć, abyście z przyjemnością przychodzili do pracy, która od czasu do czasu da wam również olbrzymią satysfakcję. A taką właśnie okolicznością jest święto pielęgniarek i położnych. Celebруем je więc dzisiaj.

I dodała: – Chciałabym też wam podziękować za wasze zaangażowanie, trud i poświęcenie, a także za dobrą organizację pracy oraz za wasze ambicje, podnoszenie swoich kwalifikacji. Dziękuję wam również za to, że tak fantastycznie realizujecie misję naszego szpitala „Pacjent przede wszystkim”. Wiem o tym z ankiet satysfakcji pacjentów. Tak więc panie marszałku, mogę



powiedzieć, że jesteśmy dumni z pielęgniarstwa w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Olsztynie. Współpracujemy z uczelniami, kształcimy młodzież, pokazujemy dobre praktyki.

Pragnę też podziękować zarządowi pielęgniarstwa naszego szpitala – pani dyrektor ds. pielęgniarstwa Hannie Taraszkiewicz, pani przetożonej Marii Kowalskiej, oddziałowym i pielęgniarkom koordynującym za dobrą organizację pracy i umiejętność liczenia pieniędzy, w czym pomagacie także mnie. To wszystko jest ważne – jesteśmy jedną rodziną, zespołem. Nie dzielimy się zatem, bo naszym wspólnym dobrem jest Wojewódzki Szpital Specjalistyczny. Bądźmy dumni, że w nim pracujemy i razem budujemy jego markę.

– Tyle z mojej strony. Poproszę panią dyrektor Hannę Taraszkiewicz o dalsze prowadzenie spotkania – powiedziała dyrektor Irena Kierzkowska.

### Musimy się zmieniać po to, by się nie cofać

– Jest mi bardzo miło, że możemy się w końcu spotkać po latach pandemii i wrócić do utartej rzeczywistości, polegającej na tym,

że prezentujemy swoje pomysły na przyszłość, przedstawiamy swój dorobek, który jest coraz ciekawszy i większy – powiedziała na wstępie Hanna Taraszkiewicz. – Zastanawiałam się, co dziś jest najważniejsze. Oczywiście możemy mówić o historii, jako tradycji zawodu pielęgniarskiego i położniczego, nie możemy o tym zapominać. Ale musimy otworzyć się na przyszłość. Czas płynie, my musimy się zmieniać po to, by się nie cofać. Wiemy wszyscy, że zawód pielęgniarki i położnej nie jest długą tradycją, bo sięgającą ok. 150 lat, podczas gdy system kształcenia liczy około 100 lat. Na przestrzeni tego czasu oczywiście następował szereg zmian, w których nie uczestniczyliśmy, w innych braliśmy udział. Obecnie dzieje się natomiast bardzo dużo: czasem jesteśmy biernym, a czasem aktywnym uczestnikiem tych zmian.

I kontynuowała: – Bardzo ważnym punktem wyjścia jest system kształcenia. W ostatnich czasach doświadczyliśmy istotnej zmiany. W latach wcześniejszych był on jednopoziomowy z pewnymi elementami kształcenia na poziomie magisterskim, bo zaledwie kilka wyższych uczelni kształciło pielęgniarki. Ten stan rzeczy zmienił się zasadniczo po roku 2000, kiedy nastąpił burzliwy rozwój szkolnictwa wyższego w zakresie pielęgniarstwa i położnictwa. Tym samym zwiększyła się liczba szkół kształcących pielęgniarki i położne na dwóch poziomach. Przeżyliśmy też ogromny boom, jeśli chodzi o kształcenie podyplomowe.

**Praktyka pielęgniarska to tradycja mistrz-uczeń.** Na tej linii kamień milowy będzie nam towarzyszył przez cały czas. Wiemy doskonale jak ważne w pracy zawodowej jest doświadczenie i nie możemy o tym zapominać. Ale pojawia się jednak nowa rzeczywistość – kształcenie na poziomie wyższym powoduje, że mamy większą świadomość, iż oprócz pielęgniarstwa tradycyjnego powinniśmy korzystać z dowodów naukowych, z opieki pielęgniarskiej opartej na faktach. Prowadzimy badania i powinniśmy nauczyć się korzystania z ich wyników. Nie jest to proste, ale jest to wymóg czasu.

**Ręce pielęgniarki i położnej** – myślę, że to kolejny kamień, który zaistniał od początku pielęgnowania, które wtedy nie było jeszcze nauką i na pewno nie jest i nie będzie bez znaczenia. Doświadczamy zmiany pokoleniowej, bardzo dynamicznego rozwoju technologii medycznych, specjalistyczna aparatura medyczna, która musi być potężna z pracą rąk, czasem ją zastępuje.

**Opieka bezpośrednia** – zarówno w tradycji, jak w pewnych wizerunkach wiadomo, że pielęgniarka i położna towarzyszy pacjentowi, człowiekowi choremu. Cóż nam przynosi nowa rzeczywistość? Wprowadza opiekę za pomocą systemów teleinformatycznych, układów łączności. Doświadczamy tego na co dzień w szpitalu, nie jest to już dla nas nowością.

Monitorujemy zdalnie stan położniczy, pacjentów w oddziałach intensywnej terapii i innych. Wykorzystujemy więc tę aparaturę, zdolność monitorowania na odległość.

**Standardowy podział zadań** – wiele lat opieraliśmy się na standardowym zakresie zadań opartych na doświadczeniu i tradycji oraz aktach prawnych. Natomiast nowa rzeczywistość powoduje, że wykorzystanie tego potencjału, który nabyliśmy w trakcie kształcenia powoduje, że powinniśmy dokonać pewnej zmiany mentalnej, ale również fizycznej. Prowadzi to do podziału zadań opartego na kwalifikacjach, wynikających z kształcenia przed- i dyplomowego.

**Opieka pielęgniarska oparta na rutynowej ocenie problemów i potrzeb pacjenta** jest oczywiście bardzo ważna. Nasze kompetencje poszerzyły się, ponieważ od kilkunastu lat w trakcie kształcenia na uczelniach wyższych pielęgniarki i położne uzyskują kompetencje dotyczące badania fizykalnego. Jest to zobowiązanie i punkt wyjścia do oceny ryzyka powikłań, ryzyka powstania zdarzeń niepożądanych, ale też punkt wyjścia do wdrażania działań zapobiegawczych, do monitorowania jakości opieki.

Do niedawna pielęgniarki i położne wykonywały przede wszystkim zlecenia lekarskie. Prawo obecnie obowiązujące pozwala na pójście krok do przodu: na podanie leków bez zlecenia lekarskiego w ograniczonym zakresie, ale też prawo do udzielania porad pielęgniarskich, do ordynowania leków, wystawiania recept i zleceń na wyroby medyczne, wystawiania skierowań na badania diagnostyczne, kwalifikowania i wykonywania szczepień przeciwko COVID-19 oraz wykonywanie niektórych badań, które do niedawna były zastrzeżone dla środowiska lekarskiego, np. USG. Wszystkie te kryteria są realizowane oczywiście w ograniczonym zakresie. Panie położne uczestniczyły już w szkoleniach dotyczących wykonywania USG niediagnostycznego, ale takiego, które pomoże monitorować stan nienarodzonego pacjenta i pacjentki. Mogą też wykorzystywać ultrasonografy do wykonywania wkłuczeń żylnych.

Znaczna część tych uprawnień ma zastosowanie przede wszystkim w podstawowej opiece zdrowotnej i indywidualnej opiece specjalistycznej, która jest realizowana w opiece otwartej. Jest to bardzo znaczny krok do przodu.

**Dokumentacja medyczna** – jeszcze nie tak dawno, bo 15-20 lat temu była wielką nowością, jeśli prowadziły ją pielęgniarki i położne. Na dzień dzisiejszy jest to oczywistość, natomiast przechodzimy na kolejny etap doskonalenia, a mianowicie wprowadzamy dokumentację elektroniczną. Wiemy, że nie jest to proste, mimo to ta forma dokumentacji została szybciej zaakceptowana przez pielęgniarki i położne, niż przez inne grupy zawodowe.



**Ważna jest także wysokość wynagrodzenia**, która do niedawna nie uwzględniała kompetencji pielęgniarek. Na podobnych stanowiskach wynagrodzenia były podobne. Obecnie obowiązujące ustawodawstwo spowodowało szereg zawirowań. Jednocześnie podniesiono temat wysokości wynagrodzeń w zależności od poziomu kompetencji. To kolejne otwarcie na nową rzeczywistość.

**Wymagania prawne – nasze zawody są profesjami regulowanymi prawnie.** Obowiązuje nas mnóstwo różnego rodzaju wymagań w postaci ustaw i rozporządzeń, ale uchwalona ustawa

o prawach pacjenta z 2008 r. spowodowała pewną rewolucję w naszej świadomości. Zobowiązała nas do zmiany pozycji pacjenta w systemie ochrony zdrowia. Dlatego my też musimy się zmienić. Powinniśmy patrzeć na tę ustawę nie jako na narzędzie, służące do wykonania pewnych czynności, ale narzędzie, które pomoże nam w budowaniu kultury bezpieczeństwa i jakości, budowaniu partnerstwa personelu i pacjentów w procesie diagnostyki, leczenia i pielęgnacji.





System ochrony zdrowia podzielony jest na szpitale, oddziały, a pacjent pomiędzy nimi. Obecny trendem jest opieka koordynowana, której celem jest uzyskanie pozytywnego efektu leczenia z wykorzystaniem możliwości instytucjonalnych pomiędzy oddziałami, pomiędzy podmiotami leczniczymi, a także nami. Tak więc pielęgniarki i położne uczestniczą w tej opiece koordynowanej i na pewno jest to bardzo ważny obszar.

### Jak to wygląda w naszym szpitalu?

Należałoby sobie zadać pytanie, czy my w naszym profesjonalnym szpitalu, o wysokim poziomie specjalistyki jesteśmy przygotowani na kształcenie pielęgniarek i położnych. Dysponujemy ogromnym potencjałem – w szpitalu pracuje ponad 600 pielęgniarek i położnych, z czego ponad 400 ma tytuł specjalisty, ponad 250 pielęgniarek i położnych posiada tytuł zawodowy magistra. Ogromna liczba osób ukończyła kursy, które umożliwiły nadanie różnorodnych kwalifikacji. W mojej ocenie jest to dobry punkt



wyjścia do tego, żeby z optymizmem patrzeć w przyszłość.

**Dowody naukowe – rozwijamy się.** Wzrasta liczba osób, które uzyskują tytuł magistra. Mamy wśród nas osoby, które posiadają tytuł naukowy doktora, a kilka osób jest w trakcie procesu doktoranckiego. Myślę więc, że jest to kolejny punkt, o którym możemy powiedzieć, iż jest „na czasie”.

**Technologie medyczne** – nie muszę tego państwu tłumaczyć. Jesteśmy otoczeni sprzętem, aparaturą. Czasem się denerwujemy, że znów trzeba nauczyć się czegoś nowego, ale tak już jest. Myślę, że nie brakuje nowoczesności w tym świecie technicznym. Na tych urządzeniach pracujemy codziennie, nie zdając sobie czasem sprawy jak wiele wynalazków stosujemy już w praktyce.

**Podział zadań** – to trudne zagadnienie. Doprecyzowujemy procesy zadań pielęgniarek i położnych, które osiągają kolejne etapy kształcenia. Nie jest to proste zadanie, tym bardziej, że nie ma doświadczeń w Polsce w tym obszarze. Budujemy te zakresy troszkę intuicyjnie, ale też w oparciu o akty prawne – inaczej być nie może.

**Oczywiście przygotowujemy się i wprowadzamy nowe metody pracy.** Z badaniem fizykalnym mamy jeszcze problem. Pewne jego elementy zawsze były prawem pielęgniarki i położnej, natomiast pełnego badania fizykalnego praktycznie nie prowadzimy. Ale oceniamy ryzyko zdarzeń niepożądanych, ryzyko powikłań. Wdrażamy też szereg działań zapobiegawczych, monitorujemy jakość opieki i różne aspekty związane z dobrostanem pacjenta.

Mamy już uprawnienia do samodzielnego podawania leków w ograniczonym zakresie. Przygotowujemy się wprowadzenia porad pielęgniarskich. Jak już wspominałam przygotowujemy się do użytkowania ultrasonografu.

Dokumentacja medyczna – wiemy, że przeszliśmy przez ten moment startu, który był najtrudniejszy i coraz więcej dokumentów wprowadzamy w wersji elektronicznej, w tym również karty zleceń lekarskich, które nie są przecież łatwym dokumentem.

Mamy pewne uregulowania dotyczące wynagrodzeń, które uwzględniają zarówno poziom wykształcenia, jak i doświadczenie zawodowe.

**Budujemy kulturę bezpieczeństwa i jakości,** wdrażamy systemy zarządzania jakością. Pracujemy nad tymi systemami, doskonalimy nasze metody i techniki pracy, ale również doskonalimy nasz kontakt z pacjentami i ich rodzinami.

**Wdrażamy się do opieki koordynowanej** – jest to trudny temat, ale przetwarzamy pewne bariery związane z komunikacją. W tej chwili uczestniczymy w ogromnym projekcie, który wiele nam wniesie, ponieważ cała kadra szpitala niezależnie od wykształcenia uczestniczy we wspólnych warsztatach, które są ukierunkowane na proces komunikacji. Wiemy, że nie jest on łatwy, nastęrcza wiele problemów, ale posuwamy się naprzód.

– Bardzo dziękuję za uwagę i proszę o kolejne prelekcje naszych koleżanek, które dożyły starań, żeby zaprezentować się przed Państwem – zakończyła swoje wystąpienie Hanna Taraszkiewicz.

### Dostępny naczyńniowe, terapia infuzyjna w oddziale intensywnej terapii

Prezentację na ten temat przedstawiła Alicja Milnerowicz, zastępczyni pielęgniarki oddziałowej Oddziału Klinicznego Anestezjologii i Intensywnej Terapii. – Dostępny naczyńniowe, terapia infuzyjna – tym zaczynamy teraz zajmować się teraz w naszym oddziale. Stawiamy pierwsze kroki, wykonałyśmy około 10 implantacji cewników pośrednich. Kaniulacja żył obwodowych jest najczęściej wykonywaną procedurą w placówkach ochrony zdrowia. Pacjent szpitalny musi mieć zapewniony dostęp dożylny po to, by prowadzić terapię infuzyjną. To np. osoby

przygotowywane do zabiegów operacyjnych, czy badań diagnostycznych. Rocznie na świecie takich kaniul obwodowych zakłada się ponad milion – powiedziała m.in..

### Działania edukacyjne wśród pacjentów onkologicznych

Kolejnym prelegentem była Małgorzata Drężek-Skrzeszewska, położna oddziałowa Oddziału Klinicznego Ginekologii Onkologicznej. – Chciałam dzisiaj przedstawić temat mocno związany z praktyką, ale również z dowodami naukowymi, do których tak pięknie nawiązała pani dyrektor Hanna Taraszkiewicz. To temat szalenie istotny dla nas wszystkich z racji tego, że jeśli chodzi o zachorowania na nowotwory, to jest ich coraz więcej. W 2020 r. w Polsce zgłoszono 167 tys. nowych zachorowań. Pochyliłam się nad tym tematem, bo skłoniły mnie do tego codzienne doświadczenia w pracy zawodowej. Doświadczenie poważnej choroby na pewno obniża jakość życia. Opieka onkologiczna staje się teraz spersonalizowana pod kątem zarówno leczenia, jak i pielęgnacji. Z czego to wynika? Działamy już w obszarach naukowych, zaczynamy pracować nad jakością życia pacjenta, gdzie to on jest centrum, ale jednocześnie jest członkiem naszego zespołu, jest brane pod uwagę to, co on odczuwa i co możemy dostosować do jego potrzeb – rozpoczęła.

I kontynuowała: – W dzisiejszej prezentacji chciałam się skupić na działaniach edukacyjnych. Wiadomo, że edukacja jest naszym obowiązkiem wynikającym z ustawy, ale chciałybyśmy żeby edukacja wynikała z naszej potrzeby polepszenia sytuacji pacjentów, tak aby przez proces leczenia przeszli jak najłagodniej i żeby jakość życia pozostała na zbliżonym poziomie lub przynajmniej uległa poprawie.

Dlaczego wykorzystanie dowodów naukowych w naszej praktyce będzie tak istotne? Dlatego, że ma to bezpośrednie przełożenie na bezpieczeństwo pacjenta, na czym nam bardzo mocno zależy. Będzie też to miało przełożenie na nasze bezpieczeństwo, jako personelu medycznego. Jednocześnie mamy świadomość, że nasza dobrze przeprowadzona edukacja, współpraca z pacjentem, obustronne zrozumienie zapewni nam skuteczność wykonywanych procedur medycznych. Bardzo nam na tym zależy, zwłaszcza przy systemowym leczeniu, jakim jest chemioterapia. Co istotne, jest to też jednoznaczne z efektywnością finansową.

Generalnie, jeśli chodzi o determinanty działań edukacyjnych – wszystko, co zauważymy u naszego pacjenta, to fizyczne ograniczenia funkcjonowania łącznie z bólem. To trudności związane z podejmowaniem metod diagnostycznych i leczniczych, a także ograniczenie w codziennej aktywności pacjenta oraz naruszenie własnej wartości, planów życiowych, problemy emocjonalne, wegetatywne i behawioralne, zaburzenia poznawcze. A przede

wszystkim problemy w relacjach międzyludzkich, które jeśli wystąpią na płaszczyźnie rodzinnej, to są odczuwalne na naszej płaszczyźnie medycznej, gdyż nie znajdziemy drogi do naszego pacjenta.

Mamy jedną procedurę, która możemy się pochwalić również w skali całego kraju. Wiąże się ona z ograniczeniem wypadania włosów występującego na skutek chemioterapii. Jest to problem nie tylko dla większości kobiet, ale w dużej mierze także dla mężczyzn. Jest to bowiem pierwszy, najbardziej widoczny objaw podjęcia chemioterapii. Takie osoby czują się stygmatyzowane, dlatego wstydzą się choroby i np. przestają utrzymywać kontakty towarzyskie. Mam przyjemność stosować w oddziale system chłodzenia głowy pacjentów poddawanych chemioterapii. Przez czepek nakładany na głowę pacjenta przepływa płyn chłodzący o temperaturze minus czterech stopni. Powoduje to obkurczenie naczyń włosowatych, dzięki czemu krew płynie wolniej, a przez to chemioterapeutyk działa słabiej i w efekcie wypada mniej włosów. Z danych zbieranych w kraju wiemy, że ten system działa – pozytywne efekty uzyskano u 40 proc. pacjentów przyjmujących antracykliny, a jeśli chodzi o taksany ten odsetek sięga 70 proc. Średnio uzyskujemy wynik 50-proc., który wydaje się dawać nadzieję.

### Wiele generacji pracuje razem

Następnie wystąpiła Joanna Roszak Załoga, psycholog kliniczny, pracujący głównie z pacjentkami Oddziału Klinicznego Ginekologii Onkologicznej. – Chciałabym przedstawić dynamikę pracy w zespole pielęgniarek i położnych, przedstawiając wielopokoleniowość tego zespołu. Współczesne miejsce pracy znacząco różni się od tego sprzed kilku dekad. Przede wszystkim dlatego, że mamy bezprecedensową sytuację, kiedy na rynku pracy funkcjonują jednocześnie cztery pokolenia, oznacza że rozrzut wiekowy pracowników jest bardzo duży – podkreśliła. – Nowością jest także to, że następuje zmiana hierarchii w zespole. Kierownikiem nie musi być już ten, kto pracuje najdłużej i ma największe doświadczenie, ale może nim być ktoś młodszy, mogący być naszym synem czy córką, wnukiem, za to dysponujący bardziej aktualną wiedzą. Znajdujemy również różnice w sposobach zawodowego realizowania się. Badania wykazują, że wartości, które są istotne dla pielęgniarek i położnych pozostają w miarę niezmiennie. To co się zmienia, to sposób ich realizacji, ekspresji i rozumienia.

I kontynuowała: – Żeby dać nieco rysu psychologicznego powiem, że zanim przystąpimy



### Lista pielęgniarek i położnych nagrodzonych z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Dnia Położnej w 2023 r.

Oddział	
Oddział Kliniczny Nefrologiczny, Hipertensjologii i Chorób Wewnętrznych	<b>Elżbieta Wikłacz</b> <b>mgr Agnieszka Napieralska</b> Pielęgniarka Roku Plebiscytu Hipokrates w 2022 r.
Oddział Neurochirurgiczny	<b>Maria Rafał</b>
Oddział Kliniczny Anestezjologii i Intensywnej Terapii	<b>mgr Joanna Guzowska</b> <b>Krystyna Tyszecka</b>
Blok Operacyjny	<b>Grażyna Janowska</b>
Oddział Rehabilitacji Neurologicznej	<b>Bożena Charubin</b>
Oddział Neurologiczny	<b>Lucja Merchel</b>
Oddziały Kardiologiczny z OINK	<b>Anna Nadolska</b>
Oddział kardiochirurgiczny	<b>mgr Dorota Magdalena Skuza</b>
Oddział Kliniczny Endokrynologiczny, Diabetologiczny i Chorób Wewnętrznych, Oddział Hematologiczny	<b>mgr Maria Olszewska</b> <b>mgr Jadwiga Piotrowska</b>
Oddział Kliniczny Okulistyczny	<b>Grażyna Brakoniecka</b>
Oddział Otolaryngologiczny i Onkologii Laryngologicznej	<b>Katarzyna Kucińska</b>
Oddział Chirurgii Onkologicznej, Oddział Transplantologiczny	<b>mgr Karolina Pichalska</b>
Oddział Kliniczny Chirurgii Naczyniowej	<b>mgr Ewa Łozińska</b> <b>mgr Joanna Mikulewicz</b>
Oddział Gastrologiczny	<b>Stanisława Trzeźniewska</b>
Oddział Kliniczny Ortopedii, Traumatologii i Chirurgii Kręgosłupa	<b>Ewa Mordwa</b>
Oddział Kliniczny Ginekologii Onkologicznej	<b>mgr Anna Więckowicz</b> <b>mgr Małgorzata Drężek-Skrzeszewska</b> Położna na medal w roku 2022r. w plebiscycie Fundacji Rodzić po ludzku
Oddział Kliniczny Ginekologiczno-Położniczy	<b>mgr Jowita Dubel-Mikulska</b> <b>Alina Moszczyńsk</b> <b>mgr Sylwia Kowalska</b> Położna Roku Plebiscytu Hipokrates w 2022 r.
Oddział Neonatologii i Intensywnej Terapii Noworodka	<b>mgr Aleksandra Kaczmarczyk</b> <b>mgr Beata Katarzyna Dotżycka</b>
Stacja Dializ	<b>mgr Danuta Kowalska</b> <b>mgr Katarzyna Bastek</b>
Specjalista ds. epidemiologii	<b>mgr Katarzyna Grabowska</b>
Pielęgniarka Poradni Podstawowej Opieki Zdrowotnej	<b>Mariola Sontowska</b>
Przełożona Pielęgniarek	<b>mgr Maria Kowalska</b>



do poszukiwania rozwiązań, co zrobić żeby było lepiej, łatwiej i efektywniej, musimy najpierw uznać, że mamy do czynienia z pewnymi zjawiskami, które należy poznać, zrozumieć i zaakceptować.

Pokolenie to grupa osób urodzona w tym samym przedziale czasu (mniej więcej 15-25 lat), ukształtowanych przez podobne wydarzenia i przeżycia występujące w wieku od zera do 15 lat, kiedy występuje bardzo intensywny, indywidualny odbiór psychologiczny. To, czego nauczymy się w ciągu tych pierwszych 15 lat życia jest w miarę trwałe. Nie dysponujemy jeszcze wtedy takim aparatem poznawczym, żeby kwestionować to, co nam świat albo rodzice podają.

Przypatrzmy się, jak możemy te pokolenia podzielić. W miejscu pracy, zespole pielęgniarek i położnych możemy spotkać przedstawicieli czterech pokoleń. Pierwsze to baby boomers, czyli to pokolenie, którego narodziny przypadają po zakończeniu II wojny światowej – mamy tu takie zdarzenia jak powojenny wzrost gospodarczy, nastawienie na wspólnotowość. Pokolenie X, niestety nazywane pokoleniem straconym, ponieważ jego wzrost przypadł na trudny, chwiejny czas, kiedy następowały zmiany gospodarcze i geopolityczne. Państwa powstawały i rozpadały się. Nastąpiły zmiany na rynku pracy i wzrost odsetka rozwodów. Pokolenie Y, czyli tzw. milleniarsi, którzy dorzeczali na przelocie wieków. Ich świat charakteryzował postęp technologiczny, rodzice zapewniali poczucie bezpieczeństwa, harmonii i stałości. Jest to również pokolenie z bardzo dużą ilością zajęć pozalekcyjnych. I pokolenie Z, które dopiero teraz poznajemy. Charakteryzuje je powszechność technologii i nieograniczony dostęp do informacji.

Jak poszczególne grupy mogą funkcjonować we współpracy? Pokolenie baby boomers, dla którego ważna jest wspólnotowość w miejscu pracy bardzo dużą wagę przykładają do tworzenia pozytywnych relacji z innymi. Żeby budować zespół używają do tego różnych metod. Jeżeli chodzi o komunikację to bardzo często rozmawiają nie tylko o tym, co jest do wykonania w pracy, ale również o sferze prywatnej, o dzieciach, o tym, co się dzieje na świecie. Lubią rozmowy na błahe tematy, które mogą budować relację i zespół. Mimo nastawienia wspólnotowego dla tych osób niezmiernie ważny jest sukces. Ich cechą jest także lojalność wobec miejsca pracy – większość życia zawodowego spędzają w jednym miejscu pracy. Prestiż i pozycja zawodowa są dla nich bardzo ważne. Towarzyszy im też często przekonanie, że status zawodowy powinien być okupiony ciężką pracą, bez dróg na skróty.

Z kolei w pokoleniu X, które doświadczało mało stabilizacji, wykształciły się takie mechanizmy, które pomagały im w takiej niestabilnej rzeczywistości funkcjonować. Są więc samodzielni,

skłonni do zmiany miejsca pracy, a nawet zawodu. To, co pojawia się nowego to work-life balance. Czyli próby utrzymania równowagi między pracą zawodową, a życiem prywatnym. Pokolenie to ma też bardzo dużą potrzebę podnoszenia kwalifikacji.

Kolejna generacja to większe skupienie na zbalansowaniu pracy zawodowej i życia prywatnego, żeby w pracy spędzać tyle czasu, ile potrzeba, żeby pracować bardziej indywidualnie. Co zbiega się z tym, jak teraz pracują pielęgniarki i położne. Mają większą samodzielność i niezależność.

Przedstawiciele pokolenia Y, które jako pierwsze było pytane przez rodziców „czego ci potrzeba?”, „co jest dla ciebie ważne?”, „co myślisz o tym, co się dzieje na świecie?”, chcą mieć realny wpływ na pracę zespołu, oczekując też wsparcia i uznania.

Bardzo ważne zadanie dla oddziałowych, dla koordynujących to wytuskanie tego, co każde pokolenie ma do zaoferowania i wykorzystanie w taki sposób, by zespół mógł funkcjonować efektywnie. Nieco więcej zasobów jest po stronie starszego pokolenia. To pewnie wynika z dłuższego czasu pracy, posiadania większego doświadczenia, większej możliwości sprawdzenia się w trudnych sytuacjach.

Warto bardzo szczegółowo przyjrzeć się, co każda grupa wiekowa ma do zaoferowania w miejscu pracy. Pokolenie baby boomers ma dużą chęć dzielenia się swoimi doświadczeniami – to cenny zasób, który należy umiejętnie wykorzystywać. Do tego dochodzą duże umiejętności organizacji pracy, wewnętrzna stabilizacja. Możemy się spodziewać, że starsze osoby mają sytuację życiową w miarę ustabilizowaną, dzieci odchowane, są dyspozycyjne, co w trudnych sytuacjach jest istotne. I ta dbałość o relacje z innymi, umiejętność udzielania informacji zwrotnej.

Pokolenie pośrednie X ma bardzo wysokie kompetencje adaptacyjne, więc także dobrze funkcjonuje w sytuacjach stresowych. Liczy się dla niego efektywność pracy i efektywna komunikacja.

Natomiast to, co młodsze pokolenia mogą zaoferować to jest najbardziej aktualna wiedza, umiejętność obsługi urządzeń dysponujących nową technologią, łatwy dostęp do informacji i umiejętność bardzo szybkiego ich wyszukiwania.

## Podziękowania i gratulacje na zakończenie

Dyrektor Irena Kierzkowska pogratulowała wystąpienia wszystkim prelegentkom. Przypomniała, że chłodzące czepek dla pacjentek ginekologicznych ufundowała Fundacja Michelin. – Za co raz jeszcze dziękujemy. Podkreśliła także zespołowość, interdyscyplinarność, które umożliwiają osiągnięcie pięknych medycznych efektów.

Doceniona została rola pielęgniarek w innych dziedzinach, wskazując na kierowniczkę dwóch działów szpitalnej administracji. – Pani Elżbieta Majchrzak-Kłokocka i Stanisława Mastowska odeszły od pielęgniarstwa, ale są niezbędne w szpitalu, bo wykonują bardzo ważną pracę i ich wiedza pielęgniarska jest do tego niezbędna. Dyrektor pogratulowała pani Stanisławie Mastowskiej, której dział zamówień działa także w sferze ekologicznej, ochrony środowiska, więc przed nami jeszcze system szkoleń w tej dziedzinie, a pielęgniarstwo pięknie się wkomponuje w ideę „zielonych szpitali”. Taką samą dedykację otrzymała pani Elżbieta, która jest doktorem nauk ekonomicznych i zarządza Działem Organizacyjnym i Funduszy Zewnętrznych, pomaga zdobywać i rozlicza środki unijne. – To bardzo istotna praca, której wiedza medyczna jest także potrzebna – powiedziała. Wyróżniona została też pani Beata Kiernozek, która jest konsultantem wojewódzkim ds. geriatry, a na co dzień kieruje Sekcją Kontroli Zarządczej, pełni więc w Szpitalu bardzo ważną rolę. Zobaczmy więc jakie szerokie zastosowanie mamy w Szpitalu Wojewódzkim dla pielęgniarek. – Jeszcze raz dziękuję za to i gratuluję – powiedziała dyrektor Irena Kierzkowska.

Z kolei wicemarszałek Marcin Kuchciński podziękowała za zaproszenie na uroczystość. – W imieniu swoim i całego zarządu województwa złożył wszystkim pielęgniarkom i położnym serdeczne gratulacje i podziękowania z okazji ich święta. „Chyłę czoła za waszą codzienną pracę. Życzę wam pasji, nieustającej satysfakcji. Również gorąco gratuluję pomysłu dzisiejszego spotkania, jako uczczenia waszego święta. Gratuluję prelegentkom świetnych prezentacji” – powiedział. – „W dawnych czasach praca pielęgniarki była pracą odwrotną: otrzymywała polecenie, które należało wykonać. W chwili obecnej, (o czym mówiły panie) to diametralnie się zmieniło. Jesteście samodzielnym zawodem, wiele rzeczy zależy od was, wiele decyzji podejmujecie same. Jako zarząd województwa staramy się pomagać zarówno z własnych środków budżetowych, jak również przeznaczając fundusze unijne na to, żeby wasze warunki pracy się polepszały. Pani dyrektor wraz z zespołem najbliższych współpracowników wykonuje fantastyczną pracę. Dzięki temu możemy być dumni, że mamy świetny szpital ze wspaniałymi pracownikami, którzy z zadowoleniem wykonują swoją pracę. Jeszcze raz życzę wam dużo szczęścia, satysfakcji i realizacji planów zawodowych i osobistych. Trzymam za was kciuki”.

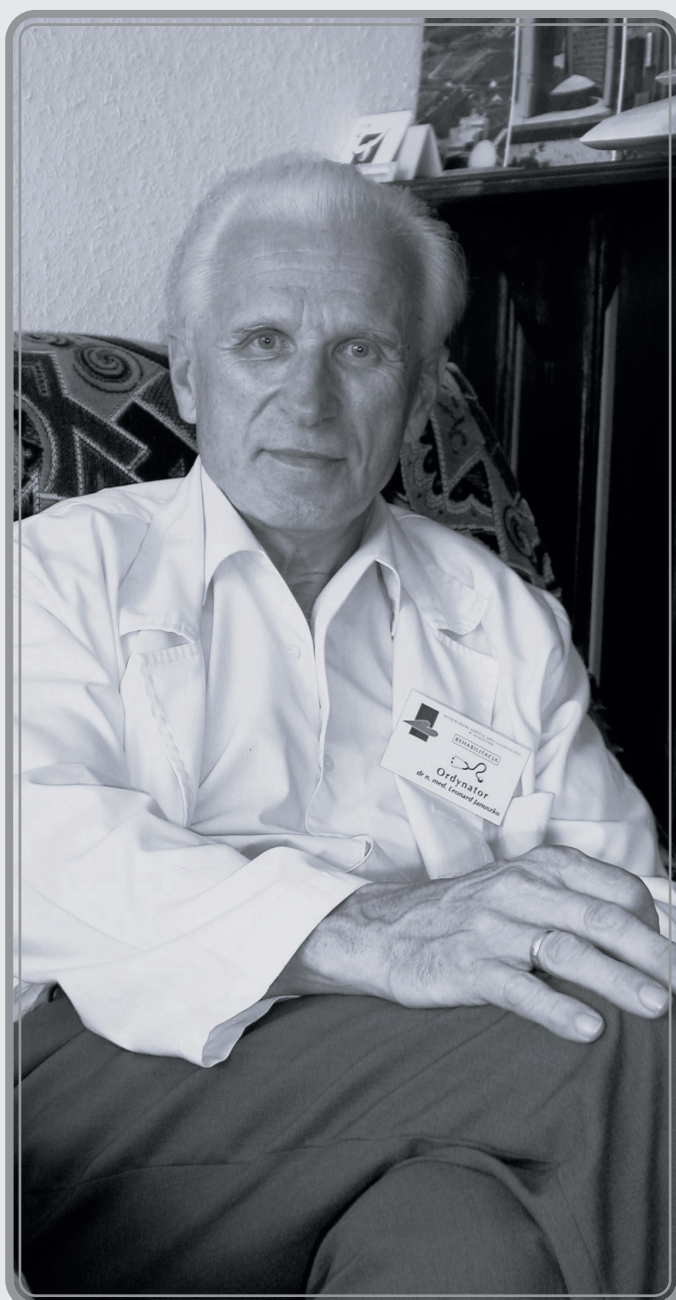
Następnie Irena Kierzkowska, Hanna Taraszkiewicz i Marcin Kuchciński wręczyli wyróżnionym pielęgniarkom i położnym pamiątkowe statuetki wraz z listami gratulacyjnymi.



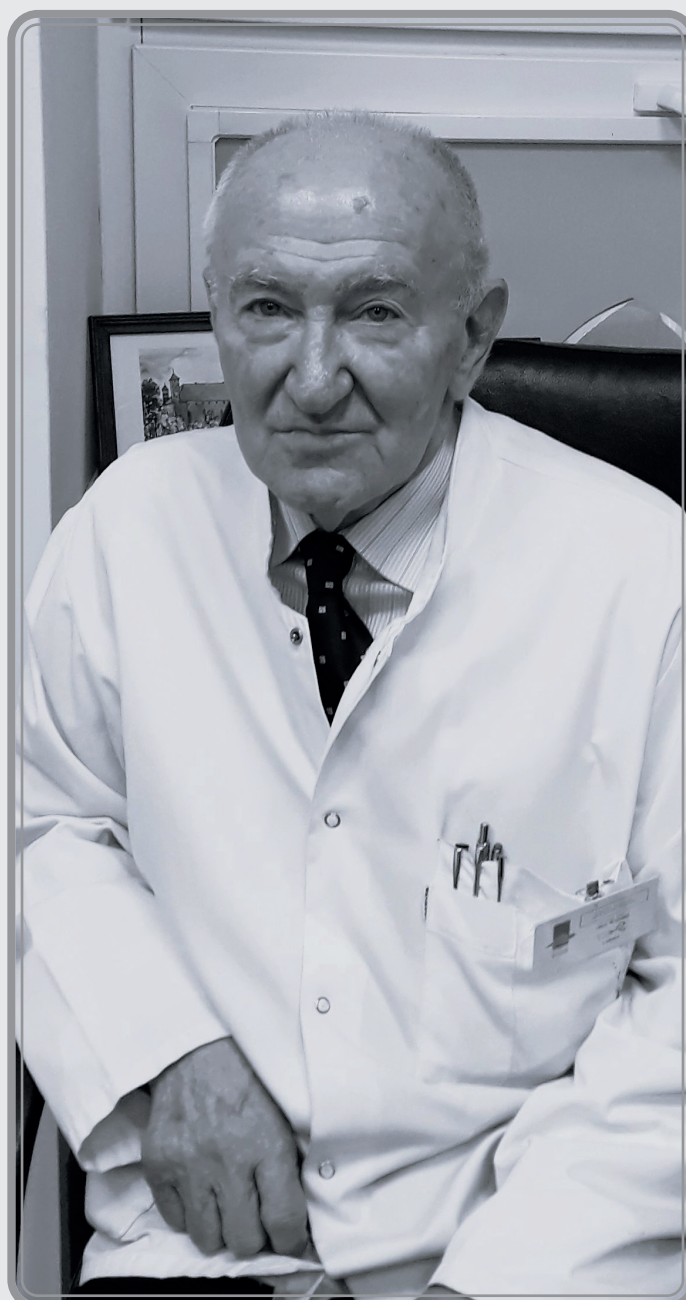
Przemysław Prais

# Zmarło dwóch znakomitych lekarzy, którzy pracowali w Szpitalu Wojewódzkim

W ostatnim tygodniu maja 2023 r. odeszli dr Leonard Januszko (26 maja) oraz dr Jan Kopeć (30 maja).



dr Leonard Januszko



dr Jan Kopeć

Dr Januszko był jednym z twórców, a potem w latach 1991-2004 ordynatorem Oddziału Rehabilitacji w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Olsztynie. Był honorowym członkiem Polskiego Towarzystwa Rehabilitacji, przedstawicielem Polski w Sekcji Medycznej Rehabilitation International oraz dziekanem Wydziału Fizjoterapii Olsztyńskiej Szkoły Wyższej.

Jego sylwetkę prezentuje w artykule poniżej córka – dr Beata Januszko-Giergielewicz.

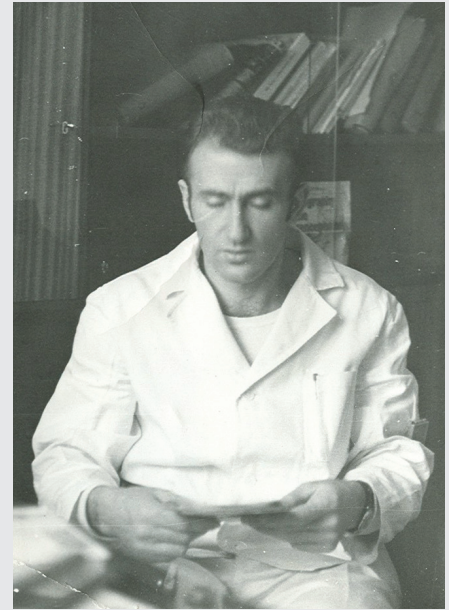
### Wspomnienie uroczystego spotkania pożegnającego z okazji przejścia na emeryturę dr. Kopcia

Dr Jan Kopec, znakomity neurochirurg, przed trzema i pół laty zakończył pracę w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Olsztynie. W Oddziale Neurochirurgii pracował od 1980 r., funkcję ordynatora pełnił do 2003 r., a pracował do końca 2019 r., będąc najdłużej pracującym czynnym neurochirurgiem w Polsce. Dr Waldemar Och, prezentując sylwetkę swojego poprzednika podczas uroczystego pożegnania przypomniał, że kierowany przez niego oddział zyskał po remoncie nowoczesny charakter. Wprowadzono też nowatorskie procedury, zaczęto stosować neuronawigację. – Nie mielibyśmy tych osiągnięć, gdyby dr Kopec nie stworzył

podstaw do rozwoju neurochirurgii w naszym Szpitalu – podkreślił dr Och. – Dziękujemy mu za pracę w oddziale. Sam także wiele mu zawdzięczam. Pan dr Kopec pozwalał innym operować, dzięki czemu zespół nauczył się przeprowadzania zabiegów. Raz jeszcze serdecznie dziękuję za te wszystkie lata panu doktorowi. Warto dodać, że dr Jan Kopec otrzymał medal „Za zasługi dla polskiej neurochirurgii” na ogólnopolskim zjeździe, który we wrześniu 2019 r. roku odbył się w Szczecinie.

Dyrektor Irena Kierzkowska podziękowała dr Kopciowi za liczne zasługi dla Szpitala Wojewódzkiego, m.in. za wykształcenie zespołu lekarskiego. – Byłam także pod wrażeniem osobowości lekarskiej pana doktora, jego podejścia do pacjenta. Dziękuję za wszystkie rozmowy, za to, co zrobił pan dla Szpitala Wojewódzkiego, że wykształcił pan zespół. Dziękuję za to, że był pan z nami tak długo, bo pana obecność była nam potrzebna – powiedziała.

Za współpracę z dr. Kopciem podziękował dr Rakesh Jalali, koordynator SKOR. – Zawsze mogliśmy liczyć na wsparcie pana doktora – powiedział. – Przez 15 lat, które kieruję SKOR-em ani razu nie odmówił konsultacji. Bardzo serdecznie dziękuję w imieniu całego oddziału. Wszystkiego Najlepszego panie doktorze!



dr Jan Kopec (lata 70.)

– Chciałbym serdecznie podziękować pani dyrektor i wszystkim za takie pożegnanie – powiedział wzruszony dr Jan Kopec. – Przepracowałem w Szpitalu Wojewódzkim 40 lat i będę mile wspominał ten czas.

*Przemysław Prais*



dr Jan Kopec z zespołem Oddziału Neurochirurgicznego (grudzień 2019 r.)

## Doktor Leonard Januszko – całym sercem w WSS w Olsztynie

„Nie sztuka tylko wyleczyć człowieka z choroby, sztuka przywrócić go rodzinie i społeczeństwu” – tak wielokrotnie mawiał mój śp. Tata, doktor Leonard Januszko, udowadniając mi, internistce, wyższość postrzegania potrzeb człowieka chorego w kategoriach nie zdrowia i choroby, ale jakości całego jego życia. To jedno zdanie oddaje głębię filozofii Doktora Leonarda Januszko jako lekarza rehabilitacji, której to dziedzinie oddał się bez reszty.

Pamiętam wielu jego wdzięcznych dorosłych pacjentów z porażeniem mózgowo-rdzeniowym, których, będąc jeszcze młodym lekarzem w powiatowym szpitalu w Morażu, wyciągnął (dostownie!) z uwięzienia w domu, gdzie jako kilkuletnie dzieci poruszały się jedynie...pełzając po podłodze. Pokazał ich rodzicom drogę ku rehabilitacji, rozwojowi i edukacji niepełnosprawnych dzieci, po prostu – drogę ku światłu i życiu. Otaczało go też od zawsze wielu chorych na wózkach inwalidzkich, którym powtarzał, że żyć można „zawsze i wszędzie”, choć walka z barierami architektonicznymi i mentalnymi w tamtych czasach była znacznie cięższa niż obecnie. W domu wisiły w ramach dzieła twórcze osób niepełnosprawnych z porażeniem czterokończynowym malowane ustami, darowane mu przez autorów jako akt wdzięczności za okazane serce. Utkwiło to w mojej pamięci, bo były takie piękne! Doktor Januszko całym swoim lekarskim życiem ofiarowywał doświadczonym przez chorobę ludziom jednoznaczny przekaz, dający im nadzieję: „Drogi Pacjencie, dopóki żyjesz, zawsze jest szansa na godne i dobre życie, wszystko zależy od Ciebie!”.

Specjalista neurologii, rehabilitacji oraz organizacji ochrony zdrowia był współtwórcą (od 1973 r.), a następnie wieloletnim ordynatorem oddziału rehabilitacji Wojewódzkiego Szpitala Zespołonego (obecnie Specjalistycznego) w Olsztynie w latach 1991-2004.

Kochał ten Szpital, uważał go za najlepszy szpital świata. Tu ziścił swoje marzenie o ordynaturze, mógł realizować z powodzeniem rozbudowany plan zawodowy. Był kierownikiem specjalizacji z rehabilitacji 24 lekarzy z regionu, również dawnego województwa suwalskiego, łomżyńskiego, ciechanowskiego. W tym okresie był specjalistą wojewódzkim ds. rehabilitacji dla tych trzech województw.

### A jakim był lekarzem?

Takim, jakim był człowiekiem – dobrym i wyjątkowym.

Zyskał sobie nawet w starych morąskich czasach przydomek „dr Serduszko”. Był wszechstronnym lekarzem: operował, robił sekcje, był świetnym, intuicyjnym diagnostą, z szeroką



dr Leonard Januszko podczas obchodu

i głęboko ugruntowaną wiedzą, a z czasem wszystko to stało się jego osobistą „wizytówką”. Uratował życie i zdrowie wielu chorym w „beznadziejnych przypadkach”, często podejmował się ryzykownego leczenia pacjentów ze złym rokowaniem. Dziś ci uratowani pacjenci są namacalnym świadectwem jego lekarskiego EGO.

Długo pracował w pogotowiu ratunkowym – jeden z pacjentów z Moraża, spotkany przeze mnie po latach, opowiedział mi historię, że gdy poszukiwał dr. Januszko w stacji PR ten akurat jadł zupę, popatrzył na pacjenta i zanim ten otworzył usta zapytał: „Może pan jest głodny?” – i jak tu pacjenci mogli go nie kochać?

W rozumieniu medycyny stał się mistrzem – imponował mi tym do końca swoich dni. Zastydzał mnie czasami... miał „obcytane” zawsze wszystkie nowinki medyczne, i to nie tylko ze swojej branży, które mi po cichu podsuwał i mawiał: „przeczytaj, to ciekawe...”.

Był nie tylko lekarskim społecznikiem, ale również świetnym organizatorem.

Jego największe dzieło to organizacja pionu rehabilitacji na Warmii i Mazurach. Czerpał model rehabilitacji ze staży naukowych w Belgardzie, Lublanie, Berlinie i Brukseli. W 1984 r. prowadził 3 miesięczny kurs WHO w Ułan Bator. W 1986 r. został wybrany na przedstawiciela

Polski do Komisji Medycznej Rehabilitation International.

Po osiągnięciu wieku emerytalnego przez 16 lat był wykładowcą i dziekanem (dwie kadencje) Wydziału Fizjoterapii Olsztyńskiej Szkoły Wyższej im. J. Rusieckiego. Nauczyciel, pedagog o wielkim talencie edukacyjnym – z trudnego robił proste, przyciągał do siebie młodzież jak magnes. W wielu miejscach rekreacji w regionie Warmii i Mazur napotykałam jego wychowanków fizjoterapeutów, zawsze wypowiadających się o nim z wielką estymą. Za pracę dydaktyczną otrzymał medal Komisji Edukacji Narodowej.

Mimo wszystkich obowiązków klinicznych, dydaktycznych i społecznych zawsze starał się publikować (mawiał do mnie: „Pamiętaj, pisz!”), był autorem ponad 40 publikacji, zorganizował 9 konferencji naukowych. Został Honorowym Członkiem Polskiego Towarzystwa Rehabilitacji.

Organizacje pacjenckie bardzo doceniały jego działalność, zaangażowanie i ofiarność. Był wieloletnim prezesem oddziału wojewódzkiego Towarzystwa Walki z Kalectwem, współorganizatorem Wojewódzkiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Najbardziej cenit sobie odznaczenie: „Ambasador SM”, wręczone na Zamku Królewskim w Warszawie (2016), a przyznane przez Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego

Ja zaś dziś składam serdeczne podziękowania Koleżankom i Kolegom z oddziału kardiologii i kardiochirurgii WSS w Olsztynie, za to, że w ostatnich dniach życia mojego śp. Taty otoczyli go uwagą, wrażliwością, sercem, na jakie zasłużył. Był im za to bardzo wdzięczny. Dziękuję też w imieniu rodziny Dyrekcji Szpitala oraz moim wszystkim Koleżankom i Kolegom rehabilitantom, neurologom, nefrologom i innym licznym pracownikom Szpitala za pamięć, współczucie i uczestnictwo w trudnym okresie odchodzenia najbliższego nam człowieka.

Beata Januszko-Giergielewicz, córka

# Transplantologia – edukacja ku lepszej przyszłości czyli Szpital Wojewódzki na festynie rodzinnym

Promowaliśmy idee przeszczepu narządów podczas przedsięwzięcia, które odbyło się w 24 czerwca w Itawie. Dyrektor Irena Kierzkowska wyjaśniła istotę transplantologii oraz zaprosiła jego uczestników do odwiedzenia szpitalnego stoiska.

Transplantologia to trudny temat, skłaniający do dyskusji i przemyśleń nad moralnością, własnymi przekonaniami i wyznawanymi poglądami. Z jednej strony jedna osoba może po śmierci uratować siedem innych istnień, z drugiej strony w społeczeństwie wciąż istnieją silne uprzedzenia, co do wykonywania zabiegów tego rodzaju.

W ostatnich latach można zauważyć niewielkie ożywienie w tej kwestii. Przyczynia się do tego zwiększenie liczby ośrodków przeszczepiających narządy oraz lepsza koordynacja współpracy pomiędzy nimi. My również mamy powody do dumy. Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie jest jedynym ośrodkiem transplantologicznym w regionie. Od 2010 r. wykonujemy przeszczepy nerek (blisko 30 rocznie), a od 2020 r. rogowek. Natomiast dzięki współpracy z innymi ośrodkami w całej Polsce inne narządy także znajdują swoich biorców.

Zgodnie z danymi Centrum Organizacyjno-Koordynacyjnego do spraw transplantacji Poltransplant w ostatnich latach obserwujemy w Polsce przyrost liczby przeszczepionych narządów od zmarłych dawców. W 2020 r. wyniosła ona 1180, w następnym roku wzrosła do 1274 (przyrost o 7,97 %), natomiast w roku ubiegłym osiągnęła wartość 1402 (przyrost o 10,05%).





Przeszczepów jest więcej, jednak wciąż niewystarczająco.

Jednym z najistotniejszych działań, jakie należy podjąć w celu poprawienia obecnej sytuacji, jest ciągła praca, mająca na celu zwiększenie świadomości społeczeństwa nie tylko na temat istoty transplantologii, lecz także samego procesu związanego z przeszczepianiem narządów. Główną rolę odgrywa tu oswojenie ludzi z ideą dawstwa, przedstawianie płynących z niego korzyści oraz edukacja kolejnych pokoleń już od najmłodszych lat.

Przykładem inicjatywy o takim charakterze był udział pracowników Szpitala Wojewódzkiego: Alicji Biernackiej, Elżbiety Wojciechowskiej i Karoliny Michalak z Sekcji Sprzedaży oraz Marty Leszczyńskiej, regionalnego koordynatora ds. transplantacji, w festynie rodzinnym w Iławie. Za obsługę techniczną oraz transport zespołu i sprzętu na miejsce był odpowiedzialny Jacek Piaścik z Działu Gospodarczego. Celem wydarzenia było promowanie bezpieczeństwa oraz szeroko pojętej ochrony zdrowia wśród uczestników, ze szczególnym naciskiem na najmłodszych. Pracownicy szpitala podjęli się zadania



przedstawienia im tematu transplantologii w jak najbardziej przystępny i interaktywny sposób.

Przygotowania wymagały ścisłej współpracy i zaangażowania całego zespołu. W akcję włączyły się także panie ze szwalni: Agnieszka Daniluk oraz Sylwia Chyrkowska-Rozen. Wykorzystując swoje umiejętności uszyły miękkie, zabawkowe organy oraz wypruły i przekształciły dwa pluszowe misie w misie-pacjentów. Dzięki ich wkładowi stoisko szpitala stało się bardziej przystępne oraz znacznie zyskało na atrakcyjności.

W sobotę 24 czerwca nadszedł czas wielkiej próby. Namiot Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Olsztynie stanął pod itawskim starostwem. Rozłożono ulotki i banery, przygotowano ekran z prezentacją multimedialną, misie-pacjentów oraz specjalnie zakupiony na tę okazję fantom. Podczas otwarcia wydarzenia dyrektor Irena Kierzkowska w krótkim przemówieniu poruszyła temat transplantologii i jej istoty oraz zaprosiła uczestników festynu do odwiedzenia szpitalnego stoiska. W trakcie festynu ani przez chwilę nie brakowało przy nim zainteresowanych w każdym wieku. Uczestnicy chętnie wykonywali operację przeszczepienia nerek na przygotowanych misiach, brali udział w quizie z nagrodami, sprawdzali i zgłębiali swoją wiedzę z anatomii na fantomie czy też poszukiwali informacji na temat przeszczepów i transplantologii. Misie i fantom były hitem zwłaszcza wśród najmłodszych – organy tak często przechodziły z rąk do rąk, że rzadko kiedy wracały na swoje miejsce.

Udział szpitala w wydarzeniu był prawdziwym sukcesem, a pracownicy spotkali się z pozytywną odpowiedzią ze strony jego uczestników – zarówno dorosłych, jak i dzieci. Jest to doskonały przykład świadczący o tym, że warto zaczynać od małych kroków, tworzyć dzięki nim solidne podstawy i na nich budować przyszłość – przyszłość bez uprzedzeń i strachu przed nieznanym.

*Karolina Michalak*

# Naukowa publikacja w prestiżowym czasopiśmie

Poza leczeniem nowotworów ginekologicznych oraz najpoważniejszych powikłań ciąży, porodu i potogu, Kliniczny Oddział Ginekologiczno-Położniczy i Ginekologii Onkologicznej zajmuje się również nauczaniem studentów, szkoleniem specjalizacyjnym oraz działalnością naukową.

Ten ostatni aspekt znalazł odzwierciedlenie w publikacji naukowej pt. „Kisspeptin and GPR54 Receptor Expression in Endometrial Cancer Tissue” opublikowanej w 2023 r. w prestiżowym czasopiśmie *Cancers*.



Kisspeptyna (KISS) to naturalne ludzkie białko (odkryte w 1996 r.) mające hamujący wpływ na zdolność nowotworów do tworzenia przerzutów. Odgrywa też istotną rolę w dojrzewaniu, spermatogenezie, cyklu miesiączkowym, implantacji i rozwoju łożyska oraz ogólnoustrojowej homeostazie. Stąd naturalnym miejscem występowania tego białka i jego receptora jest centralny układ nerwowy, łożysko, gonady, wątroba oraz trzustka. Poza obiecującymi wynikami badań nad zastosowaniem analogów KISS w leczeniu zaburzeń endokrynologicznych (zespół jajników policystycznych, podwzgórzowy brak krwawień miesiączkowych), endometriozy i zapobieganiu zespołu hiperstymulacji jajników w procedurach zapłodnienia *in vitro*, KISS ogranicza mobilność komórek nowotworowych w przerzutach, indukuje w nich apoptozę (zaprogramowaną śmierć), hamuje proliferację i zdolności inwazyjne. Dotychczas obecność receptora dla KISS potwierdzono w złośliwych nowotworach piersi, żołądka, trzustki oraz pęcherza moczowego.

Pomysł dotyczący poszukiwań anty-przerzutowego białka KISS i jego receptora -GPR54 oraz próba opisanie ich ekspresji w raku endometrium – najczęstszego nowotworu żeńskich narządów płciowych – wzięty się z promowanego w ostatnich latach w światowej nauce i onkologii, teranostycznego podejścia (ang. *theranostic approach*) do leczenia nowotworów. Polega ono na dokładnej analizie molekularnej komórki nowotworowej, a w szczególności obecności konkretnych receptorów umożliwiających zastosowanie specyficznych substancji. Był to również ciąg dalszy naszego cyklu badań dotyczącego obecności naturalnych substancji antynowotworowych i ich receptorów w tkance raka endometrium. Wcześniej zajmowaliśmy się innym ludzkim białkiem – hormonem anti-Müllerowskim (AMH) i jego receptorem typu II („Anti-Müllerian Hormone Expression in Endometrial Cancer Tissue.” *Int J Mol Sci.* 2019 Mar 15;20(6):1325; „Anti-Müllerian Hormone Type

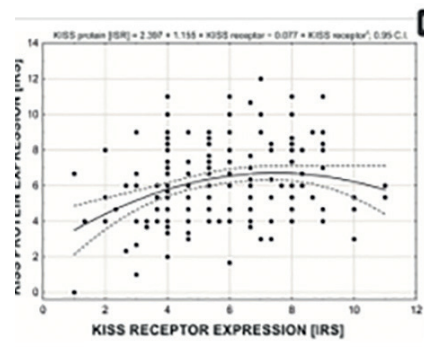
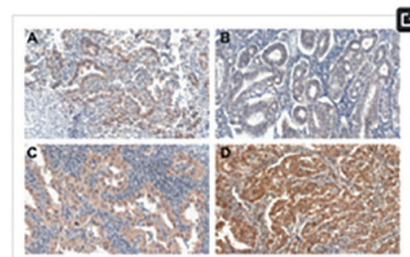
II Receptor Expression in Endometrial Cancer Tissue.” *Cells.* 2020 Oct 17;9(10):2312). Warto podkreślić, że i KISS, i AMH mają bardzo korzystny profil toksyczności, tzn. ich zastosowanie nie wiąże się z istotnymi działaniami niepożądanymi (u ludzi oraz w modelu zwierzęcym), a dodatkowo „współpracują” (działanie synergistyczne i addytywne) z klasycznymi chemioterapeutykami stosowanym w leczeniu nowotworów (model zwierzęcy i linie komórkowe ludzkich raków).

Badania nad KISS zostały zrealizowane dzięki grantowi finansowemu z Narodowego Centrum Nauki (Nr DEC-2021/05/X/NZ4/01236), które doceniło w ten sposób naszą dotychczasową pracę i pomysły.

Oczywiście, żaden sukces tej miary nie byłby możliwy bez współpracy wielodyscyplinarnej. Poza pracownikami naszego Oddziału i Katedry – dr n. biol. Aleksandrą Lipką (drugi autor) i dr hab. n. med. Tomaszem Waśniewskim, prof. UWM, ogromny, koordynujący wpływ na całokształt badań miała dr hab. n. med. Marta Majewska, prof. UWM z Katedry Fizjologii i Patofizjologii Człowieka. Bezcennego wsparcia merytorycznego udzieliły również dr n. med. Ewa Lepiarczyk i mgr Marta Wiszpolka oraz kierownicy Katedr: Fizjologii i Patofizjologii Człowieka i Anatomii Zwierząt naszego Uniwersytetu – prof. dr hab. Mariusz Majewski i prof. dr hab. Jerzy Kaleczyc.

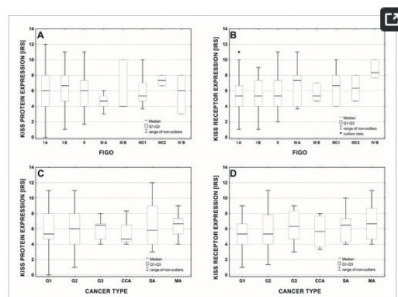
Nowoczesnym opracowaniem patomorfologicznym tkanek i aspektem histopatologicznym pracy zajęła się lek. Marta Szadurska-Noga z Zakładu Patomorfologii WSS i Katedry Patomorfologii i Medycyny Sądowej UWM, która kontynuuje wątek badania raka endometrium analizując niestabilność mikrosatelitarną (ang. *microsatellite instability*) w grupie ocenianych przez nas 214 pacjentek. Analizę statystyczną z „najwyższej matematycznej półki” przeprowadził dr hab. Jacek Nowakowski, prof. UWM – kierownik

Katedry Ekologii i Ochrony Środowiska. Wartość prac podnosi fakt wykonania ich części laboratoryjnej metodą mikromacierzy tkankowych (ang. *tissue microarray*) we współpracy z wrocławskim Uniwersytem Medycznym, stąd bardzo ważne miejsce w naszej pracy mieli: dr n. med. Aleksandra Piotrowska oraz prof. dr hab. Piotr Dziągł z tamtejszego Zakładu Histologii i Embriologii.



W skrócie, w pracy ocenialiśmy fakt występowania KISS i GPR54 w różnych typach histologicznych raka endometrium, w różnych stadiach zaawansowania choroby oraz analizowaliśmy, czy biometryczne cechy, m.in.: wiek, indeks masy ciała, rodność pacjentek, czas karmienia piersią, współistnienie innych chorób (cukrzyca czy nadciśnienia tętniczego) oraz stosowanie antykoncepcji hormonalnej i hormonalnej terapii zastępczej mają jakikolwiek wpływ na ekspresję tkankową wspomnianego białka i jego

receptora. Na podstawie otrzymanych wyników warto wspomnieć, o tym, że nadciśnienie tętnicze wpływa negatywnie na obecność GPR54, a palenie papierosów na KISS, zaś ekspresja KISS i GPR54 są ze sobą wzajemnie powiązane.



Badania tego typu mają wartość poznawczą, opisują biologię badanych białek, rzucają więcej światła na fakt i warunki ich występowania.



Marek Gowkiewicz

Jest to istotne głównie z tego powodu, że obecność tych protein wydaje się mieć korzystny wpływ na zaawansowanie i typ choroby nowotworowej, a posiadane przez komórki raka konkretne receptory warunkują potencjalnie skuteczniejsze leczenie onkologiczne



Marta Szadurska-Noga

w przyszłości. Szczegółowa analiza światowego piśmiennictwa dotycząca badanego wątku jest dla nas rozwijająca, zarówno jako lekarzy i ludzi nauki.

*Dr n. med. Marek Gowkiewicz*

## Serdeczne podziękowania dla lekarki z oddziału intensywnej terapii za ponad 40 lat pracy

Dr Grażyna Walento-Michalska rozpoczęła pracę w Szpitalu Wojewódzkim w 1981 roku. 30 maja 2023 r. za wiele lat opieki nad pacjentami podziękowała jej dyrektorka Irena Kierzkowska. – „Bardzo żałuję, że kończy pani pracę w naszym szpitalu” – powiedziała na wstępie. – „Była pani ważną częścią zespołu, służąc swoją wiedzą i doświadczeniem zarówno pacjentom jak i młodym lekarzom. Jestem pani za to bardzo wdzięczna”.

Dr Walento-Michalska, która odeszła na emeryturę z początkiem czerwca otrzymała od pani dyrektorki pamiątkową statuetkę i list gratulacyjny. – „To pomoże pani o nas pamiętać” – powiedziała, a dr hab. n. med. Dariusz Onichimowski, ordynator Oddziału Klinicznego Anestezjologii i Intensywnej Terapii dodał z uśmiechem, że statuetka będzie się dobrze prezentować na kominku.

Pani doktor, która otrzymała także kwiaty (różową hortensję w doniczce), podziękowała za spotkanie. – „Będę miło wspominać lata spędzone w Szpitalu Wojewódzkim”.

*Przemysław Prais*





# Dyrektor szpitala podziękowała kierownicze laboratorium za wieloletnią pracę

– Jest pani marką naszego szpitala i autorytetem w dziedzinie diagnostyki – powiedziała odchodzącej z końcem czerwca na emeryturę Beacie Drozdowskiej dyrektor Irena Kierzkowska. – Trudno mi wyobrazić sobie bez pani nasze laboratorium.

Podczas spotkania, które odbyło się 12 czerwca 2023 r. pani dyrektor wręczyła kończącej ponad 40-letnią pracę Beacie Drozdowskiej kosz kwiatów, szklaną statuetkę w kształcie serca oraz list gratulacyjny.

– Mam zaszczyt podziękować Pani za ponad 40 lat oddanej pracy na rzecz Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Olsztynie. Od początku ścieżka Pani kariery zawodowej była związana z laboratorium, w którym rozpoczęła pani pracę w 1980 roku. Jego kierownictwo objęła Pani 19 lat później – napisała w nim pani dyrektor. – Będąc kierownikiem laboratorium uruchamiała Pani wszystkie siły i możliwości, aby wyposażyć je w nowoczesny sprzęt, a także wprowadzać innowacyjne procedury diagnostyczne. Mam nadzieję, że wykonywana praca dawała Pani wiele satysfakcji oraz zadowolenia, przynosząc jednocześnie ogromne zawodowe doświadczenie. Stała się Pani nie tylko mistrzem dla wielu adeptów diagnostyki laboratoryjnej, ale też autorytetem dla lekarzy w naszym Szpitalu, przekazując im swoją wielką wiedzę i doświadczenie w tym zakresie. Na szczególną uwagę zasługują Pani podejście do jakości, o czym świadczą liczne certyfikaty. Zdaję sobie sprawę, że sukcesy naszej firmy w dużej mierze zależą od fachowości i zaangażowania naszych pracowników. Dlatego bardzo cenię Pani pracę i udział w osiągnięciu aktualnej pozycji Szpitala. Życzę, aby wszystkie Pani plany i marzenia, odkładane na później, spełniły się właśnie teraz. Życzę również dobrego zdrowia, pogody ducha, ciepła i spokoju w życiu osobistym. Wierzę, że nasze relacje pozostaną równie miłe także przez kolejne lata.



Najlepsze życzenia złożyła też Hanna Taraszkiewicz, zastępca dyrektora ds. pielęgniarstwa i pełnomocnik dyrektora ds. jakości. – Byłaś bardzo ważnym ogniwem zespołu ds. jakości naszego szpitala. Zawsze mogliśmy na ciebie liczyć – powiedziała.

– Bardzo dziękuję za życzenia – odpowiedziała wzruszona Beata Drozdowska. – Nic więcej teraz nie powiem, bo czuję, że głos mi się łamie.

*Przemysław Prais*



# Kierowała zespołami na dwóch oddziałach. Teraz pora na spełnianie marzeń!

Grażyna Roman, pielęgniarka oddziałowa Oddziału Hematologicznego i Oddziału Endokrynologicznego po ponad 40 latach pracy przeszła na emeryturę. Podczas pożegnania z udziałem dyrekcji szpitala oraz pielęgniarek oddziałowych, które odbyło się 19 kwietnia 2023 r. padło wiele ciepłych słów, nie zabrakło wzruszeń.



Spotkanie w sali audytornej rozpoczęła dyrektor Irena Kierzkowska. – Pani Grażyno, była pani wyjątkową oddziałową, radzącą sobie świetnie z zarządzaniem dwoma zespołami. Chciałabym w imieniu dyrekcji i pracowników podziękować za pani zaangażowanie, odpowiedzialność, oddanie, a także poświęcenie, bez którego nie zbudujemy zespołu, nie utożsamimy się ze szpitalem, jako miejscem pracy – powiedziała. – Emerytura to taki czas, w którym można realizować swoje plany, marzenia. Proszę więc robić to, na co ma pani ochotę i wtedy, kiedy ma pani na to ochotę. Życzę dobrego zdrowia, proszę też nie tracić kontaktu z nami i nas odwiedzać.

Pani dyrektor wręczyła wzruszonej Grażynie Roman statuetkę w kształcie serca, list gratulacyjny oraz kwiaty.

Z kolei Hanna Taraszkiewicz, zastępca dyrektora ds. pielęgniarstwa podkreśliła świetną atmosferę, którą stwarzała pani Grażyna. – Nigdy nie było złych momentów. Bardzo pani dziękujemy za te dobre chwile, za spokój, za to, że potrafiła pani wytrzymać emocje towarzyszące codziennej pracy. Życzę pani dużo zdrowia.

Grażyna Roman w krótkich słowach podziękowała za gratulacje, zwracając uwagę na upływ czasu. – Nie ma już wśród Państwa nikogo, kto

wprowadzał mnie do pracy na stanowisku pielęgniarki oddziałowej – powiedziała.

Wcześniej zapowiedziała realizację marzeń na emeryturze. – Mam zamiar podróżować, a także odwiedzać liczną rodzinę, szczególnie wnuki – mówiła.

Życzenia złożyły jej także pozostałe pielęgniarki oddziałowe i pozostali goście

Życzymy pani Grażynie wszystkiego, co najlepsze!

**Przemysław Prais**



# Podjęłam wyzwanie, ponieważ czułam wielkie wsparcie całego zespołu

Z początkiem maja 2023 r. stanowisko pielęgniarki oddziałowej Oddziału Kliniczny Endokrynologiczny, Diabetologiczny i Chorób Wewnętrznych i Oddziału Hematologii objęła Natalia Niedźwiedzińska. Poprosiliśmy następczynię Grażyny Roman, aby napisała o sobie dla czytelników Pulsu Szpitala.

Dyplom pielęgniarki zdobyłam prawie 11 lat temu na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie. Swoją pierwszą pracę rozpoczęłam zaraz po uzyskaniu dyplomu w ówczesnej Klinice Chirurgii Ogólnej i Małoinwazyjnej Miejskiego Szpitala Zespołowego w Olsztynie. W tym samym czasie rozpoczęłam studia drugiego stopnia i właśnie na tym oddziale napisałam pracę badawczą na temat pacjentów bariatrycznych. Pracę wspominam bardzo miło, bo choć bywało ciężko jestem wdzięczna koleżankom, które chętnie dzieliły się ze mną wiedzą praktyczną oraz doświadczeniem zawodowym.

W 2014 roku moja ciekawość świata i chęć zdobywania nowych doświadczeń oraz umiejętności poprowadziła mnie do Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego w Olsztynie. W tej placówce przez prawie 8 lat pracowałam w Oddziale Klinicznym Onkologii i Hematologii Dziecięcej. Praca z dziećmi nauczyła mnie przede wszystkim pokory i cierpliwości, szczególnie, bardziej indywidualnego podejścia, konieczności dostosowania procedur do wymogów małych pacjentów. W trakcie pracy pogłębiałam swoją wiedzę uczestnicząc w wielu kursach, szkoleniach czy konferencjach. Najciekawszą konferencją, w jakiej miałam zaszczyt brać udział była Międzynarodowa Konferencja Chorób Rzadkich Connect for Care, która odbywała się w Wiedniu. Wymiana doświadczeń oraz spojrzenie na podobne, a jednak tak różne, problemy pielęgniarek z całego świata (np. Australii czy Filipin) obudziły we mnie chęci do dalszego rozwoju, poszukiwania rozwiązań, które mogą poprawić jakość opieki nad pacjentami.

W 2014 roku zdając egzamin państwowy uzyskałam tytuł specjalistki Pielęgniarstwa Anestezjologicznego i Intensywnej Opieki. Wybór takiego kierunku także nie był przypadkowy, od początku wiedziałam, jaką specjalizację chcę posiadać. Obserwując swoją mamę, która pracując od wielu lat na OIT Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego, posiadała ogromną wiedzę oraz doświadczenie. Uznałam, że jest to specjalizacja, której treści będą przydatne na oddziałach szpitalnych o różnej specyfice. Nie pomyliłam się, ponieważ nieraz wiedza zdobyta w trakcie szkolenia specjalizacyjnego przydała mi się zarówno w mojej pracy z dziećmi, jak i z osobami dorosłymi.



Natalia Niedźwiedzińska w swoim gabinecie pielęgniarki oddziałowej

Mimo wielkiego serca do pacjentów oraz Oddziału Onkologii i Hematologii Dziecięcej postanowiłam podjąć pracę w Wojewódzki Szpitalu Specjalistycznym. Stałam przed kolejnym wyzwaniem, ponieważ oddziałem docelowym był Oddział Kliniczny Endokrynologiczny, Diabetologiczny i Chorób Wewnętrznych oraz Oddział Hematologii. Jeśli chodzi o hematologię to miałam w niej doświadczenie zdobyte w oddziale pediatrycznym. Niestety diabetologia oraz endokrynologia były dla mnie nowością i wyzwaniem. Nie poddałam się, często korzystałam z wiedzy i doświadczenia koleżanek oddziału, które pomogły mi się wdrożyć oraz przybliżyły mi specyfikę oddziału.

W niedługim czasie otrzymałam propozycję od prof. dr hab. n. med. Elżbiety Bandurskiej-Stankiewicz podjęcia współpracy z zespołem pracującym w Gabinetec Leczenia Stopy Cukrzycowej. Oczywiście z chęcią przyjąłm tę ofertę, mając nadzieję wniknąć jeszcze bardziej w problemy pacjenta diabetologicznego.

Skupiłam się na tematyce problemów chorych z Zespołem Stopy Cukrzycowej m.in. poprzez udział w licznych szkoleniach, warsztatach i konferencjach. Najważniejszym szkoleniem, w którym miałam przyjemność uczestniczyć było szkolenie z zakresu kompleksowej diagnostyki i leczenia zespołu stopy cukrzycowej, które odbywałam w Poradni Stopy Cukrzycowej Kliniki Chorób Metabolicznych i Diabetologii Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie. Ośrodek ten jest jednym z pierwszych w Polsce, które zajęły się problemem ZSC.

Temat ZSC stał się w pewnym sensie moją pasją, dlatego pragnęłam, żeby opieka nad pacjentami

gabinetu była na coraz wyższym poziomie. Wiedząc potrzeby edukacyjne pacjentów stworzyłam karty, które miały pomóc pacjentom np. krok po kroku samodzielnie zmieniać opatrunek w warunkach domowych. Natomiast dla pacjentów nowoprzyjętych utworzyłam kartę edukacyjną na temat ZSC, która jest swojego rodzaju zbiorem drogowskazów dla pacjenta w dalszym postępowaniu. Edukacja pacjenta i jego rodziny stała się priorytetem. Na owoce naszej pracy nie trzeba było długo czekać, ponieważ zaobserwowaliśmy, że u pacjentów wyedukowanych i stosujących się do zaleceń z karty w domu, następowało szybsze gojenie ran. Ten wycinek diabetologii stał się dla mnie bardzo bliski.

Kolejnym wyzwaniem, które zostało postawione na mojej drodze zawodowej była propozycja objęcia stanowiska p.o. Pielęgniarki Oddziałowej zarówno Oddziału Klinicznego Endokrynologicznego, Diabetologicznego i Chorób Wewnętrznych oraz Oddziału Hematologii. Wiedząc jak ciężką pracę przez wiele lat wykonywała zarządzając oddziałami mgr Grażyna Roman, obawiałam się tak wielkiej odpowiedzialności, która miałaby spocząć na moich barkach.

Podjęłam to wyzwanie, ponieważ czułam wielkie wsparcie całego zespołu pracującego w oddziale. Dodatkowo mam nadzieję, że to jest stanowisko, gdzie będę mogła nieustannie się rozwijać oraz zdobywać nową wiedzę i doświadczenie.

Przed naszym zespołem kolejne wyzwania, które pozwolą na poprawienie jakości opieki nad pacjentami, zwłaszcza diabetologicznymi. Koordynowana opieka nad pacjentem diabetologicznym jest w tym momencie priorytetem, a nasz zespół stawia na nieustanną poprawę jakości w opiece nad pacjentami oddziału.

Początki były trudne, jednak staram się dorównać mojej poprzedniczce, która jako przełożona oraz pielęgniarka, jest wzorem do naśladowania, ale mam nadzieję, że z tak wspieranym personelem, który stworzyła, będziemy mogli sprostać temu wyzwaniu, a także stale się rozwijać.

**Natalia Niedźwiedzińska**

## Nasze pasje i zainteresowania „po godzinach”

„Wiem, że wśród Was jest wielu zdolnych, wszechstronnie utalentowanych, wspaniałych ludzi, ciekawych osobowości. Wielu z Was ma ciekawe hobby, zainteresowania, realizuje swoje pasje. Poznajmy się lepiej, dzielcie się swoimi pomysłami, uwagami, ciekawymi propozycjami, zachęcam też do publikowania na łamach naszego Pulsu Waszych osiągnięć nie tylko zawodowych. Pod adresem [ikierzkowska@wss.olsztyn.pl](mailto:ikierzkowska@wss.olsztyn.pl), [rzecznikprasowy@wss.olsztyn.pl](mailto:rzecznikprasowy@wss.olsztyn.pl) oraz [szpital@wss.olsztyn.pl](mailto:szpital@wss.olsztyn.pl) czekamy na Wasze e-maile...” – zachęcała w jednym z poprzednich wydań Pulsu Szpitala dyrektor Irena Kierzkowska.

Informujcie nas zatem Państwo o swoich dokonaniach na polu zawodowym, ale nie tylko. Z radością będziemy je publikować.

# Ślusarz z brązowym medalem I ligi rugby

W naszym szpitalu pracuję w Dziale Eksploatacyjno-Technicznym, a w wolnym czasie oddaję się swojej wielkiej sportowej pasji. Najbardziej cieszy, że wysiłek włożony w przygotowania daje coraz większe efekty w postaci ogólnopolskich sukcesów naszej drużyny trenującej w małym Biesalu.

Nazywam się Kamil Kośnik i jestem, od przeszło roku, ślusarzem. Zatrudniając się tutaj, nie miałem pojęcia, jak wielki jest nasz szpital i jak dużym problemem będzie początkowo dla mnie jego topografia. Praca w tak dużym zakładzie pracy spowodowała na początku spore zamieszanie i kilka pomyłek, jednak teraz przemierzam się po szpitalu z moim wózekkiem (co wiele osób czytających ten artykuł może pewnie potwierdzić) jak po własnym domu. Dużą pomocą w wielu kwestiach służył mi mój kierownik Marek Zawisza. Podobnie Karol Lewkiewicz, który rano na naradzie wyznacza mój dzień pracy – znamy się z klubu, jest moim trenerem rugby od 2019 roku – więc mamy wypracowany system komunikacji. Czasem jak na treningu: on mówi – ja stucham, gdy jest problem to pokazuje jak go rozwiązać, a ja znając odpowiedź usuwam usterkę.

Poza pracą, podobnie jak mój trener, często spieszę się na boisko w Biesalu. Teraz, w okresie letnim mamy tam do wykonania sporo



Kamil Kośnik (po lewej) z brązowym medalem

prac ogrodniczych. Należy podkreślić, że nasz obiekt „Stadion Rugby w Biesalu” wybudowaliśmy i utrzymujemy sami. Pomagamy trenerowi, bo sam nie dałby rady. Ja, z racji swoich umiejętności zajmuję się tym samym, co w szpitalu:

oknami, zamkami, regulacją drzwi i tym podobnymi pracami. Dziewczyny (z sekcji kobiecej klubu) pomagają przy utrzymaniu czystości i dbają o zieleni, siejąc trawę, sypiąc nawozy i wykonując inne prace ogrodnicze. Często mówię z uśmiechem wśród ludzi z klubu, że owszem można mieć działkę rekreacyjną, ale takiej jak my – o powierzchni 1,6 ha – nikt nie ma.

Niedawno, 3 czerwca, odbył się Turniej Finałowy Polskiej Ligi Rugby 7 Mężczyzn sezonu 2022/2023. Byłem bardzo dumny z naszej gry i atmosfery na obiekcie. Zdziwiłem się jak wiele osób z naszego szpitala przyjechało nam kibicować – kierowników, elektryków, ślusarzy, pracowników gospodarczych – część z rodzinami i dziećmi. Niesamowicie było tam być, nie jako ich współpracownik, ale jako uczestnik wielkiej imprezy pod egidą Polskiego Związku Rugby. Łącznie zawody odwiedziło przeszło 700 osób. Wśród nich wójt Gminy Giętrząwałd Jan Kasprówicz, radni, a także reprezentujący Urząd Marszałkowski dyrektor Wydziału Sportu Marcin





Galibarczyk, prezes Warmińsko-Mazurskiego Okręgowego Związku Rugby Henryk Pach oraz postowie na Sejm i regionalni przedsiębiorcy.

Sportowo byliśmy świetnie przygotowani przez Karola Lewkowicza – to tytan pracy, nieznający czasem umiaru, ale wie jak wyszkolić adeptów. Zrobił z nas – zupełnych amatorów – zawodników na poziomie finalistów I ligi rugby olimpijskiej w Polsce. Wygraliśmy pewnie z oboma stołecznymi klubami – Legią Warszawa i AWF AZS Warszawa. Wychodząc z grupy trafiliśmy w półfinale na Lechię Gdańsk. Mecz był bardzo wyrównany, a rywalizacja stała na wysokim poziomie. Przeciwnicy byli bardziej doświadczeni i ostatecznie przegraliśmy jednym przyłożeniem, zamykając sobie drogę do finału. W efekcie turniej skończyliśmy na trzecim miejscu.

Z kolei 17 czerwca w Gnieźnie odbył się Puchar Polski Rugby. Nasza drużyna również na nim startowała. Mieliśmy jednak trochę inne założenia. Chcieliśmy, żeby pograli nasi rezerwowi, którzy wspierali nas przez cały sezon, m.in. wchodząc na boisko z tawki i to również dzięki nim odnosiliśmy liczne sukcesy w czasie 11 turniejów.

Podczas tego wydarzenia nasza ekipa została udekorowana brązowymi medalami za wszystkie rozgrywki w latach 2022–2023. Staliśmy się

tym samym drugimi wicemistrzami Polskiej Ligi Rugby 7 Mężczyzn. Z dumą przyjąłem ten medal. Wisi w domu i oglądam go często, przypominając sobie jak cztery lata temu zaczynałem swoją przygodę z rugby. Obecnie jesteśmy jednym z wiodących klubów w Polsce, w dużej mierze dzięki mojemu koleźce Karolowi, który wiele razy zmuszał nas do ogromnego wysiłku – czasem nieludzkiego, powodującego brak oddechu, a czasem nawet sił do podniesienia się z ziemi. Z drugiej strony zawsze nas podbudowywał. Starał się przekazać swoją wiedzę, którą zdobył, kiedy sam był zawodnikiem.

Na początku sierpnia rozpoczynamy przygotowania do nowego sezonu 2023/2024. Razem z nami, we wrześniu, startują klubowe koleżanki – seniorki w Grand Prix Mistrzostw Polski Kobiet w Rugby.

Zapraszamy do wspierania drużyny, która na stałe wpisała się w pozazawodowe życie naszego szpitala. Poinformuję nieoficjalnie, że już tej jesieni odbędzie się ponownie turniej w Bieśsalu, na który zapraszam Was wszystkich, czyli „nas” – pracowników Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Olsztynie.

**Kamil Kośnik**

AUTOR ZDJĘĆ : Archiwum KS Rugby Gietrzwałd





## Wszystkiego najlepszego, pani Danuto!

„Bardzo pani dziękuję za 36 lat pracy w naszym Szpitalu” – powiedziała dyrektor Irena Kierzkowska podczas pożegnalnego spotkania z Danutą Ejsmond 14 kwietnia 2023 r., która z końcem marca zakończyła pracę rejestratorki w Poradniach Specjalistycznych, przechodząc na emeryturę. – „Każda osoba, niezależnie od tego czy jest dyrektorem, ordynatorem, czy oddziałową albo pracuje w rejestracji po tak długim czasie zostawia swój ślad. Życzę pani spełnienia wszystkich marzeń”.

Następnie pani dyrektor wręczyła pani Danucie kwiaty, list gratulacyjny i pamiątkową statuetkę w kształcie serca. – „Bardzo dziękuję za miłe słowa i upominki” – powiedziała świeżo upieczona emerytka, której towarzyszyła była już przetożona – kierownik przychodni Bożena Struczewska-Czajkowska.

Potem panie usiadły do rozmowy przy kawie i ciastkach.

Życzymy wszystkiego, co najlepsze pani Danuto!

*Przemysław Prais*



## Sama nie wiem, **kiedy** uptynęły te wszystkie lata

Serdeczne życzenia, uśmiech, żarty i wzruszenie – niczego nie zabrakło podczas pożegnania Anny Moniuszko-Stomskiej, technika radiologii, która przeszła na emeryturę po 44 latach pracy w Zakładzie Radiologii i Diagnostyki Obrazowej.

Podczas uroczystości, która odbyła się 5 maja 2023 r. za wspólne lata podziękował pani Ani dr Grzegorz Wasilewski, kierownik Zakładu oraz inni pracownicy, którzy podczas pożegnania życzyli świeżo upieczonej emerytce samych słonecznych dni.

– „Bardzo wam wszystkim dziękuję” – mówiła wzruszona bohaterka uroczystości. – „Sama nie wiem, kiedy uptynęły te wszystkie lata. Proszę częstować się ciastem i kawą”.

Wszystkiego, co najlepsze, pani Aniu!

*Przemysław Prais*



# Chirurg z Somalii szkolił się w naszym szpitalu

Dr Abdirahman Hussein Mahamud z Mogadiszu przez ponad dwa tygodnie przebywał w Oddziale Klinicznym Chirurgii Naczyniowej, gdzie pod opieką dr Macieja Sadowskiego zdobywał wiedzę konieczną do pomagania m.in. ofiarom zamachów terrorystycznych, które często zdarzają się w Somalii. Lekarz przyleciał do Polski pod koniec kwietnia, a w Olsztynie wziął go pod opiekę dr Sadowski.

– „Od 26 listopada do 3 grudnia 2022 r. uczestniczyłem w wyjeździe do Dżibuti do szpitala Balbala” – mówi dr Sadowski. – „Zespół polski w składzie: dr Wiesław Pesta, Helena Pesta, dr Lidia Glinka, Rafał Szynkarczuk wraz z mną wykonał liczne zabiegi z zakresu chirurgii ogólnej. Jako członek Zespołu Żywnościowego naszego Szpitala udzieliłem również konsultacji żywieniowych wraz z dostarczeniem preparatów żywieniowych na Oddział Pediatrii szpitala Balbala”.

Jak opisuje dr Maciej Sadowski Dżibuti to państwo o powierzchni i liczbie ludności porównywalnej z województwem warmińsko-mazurskim. Jest otoczone krajami pograżonymi w wojnie: od północy graniczy z Erytreą, od wschodu z Etiopią, od południa z Somalią. – Na tle swoich sąsiadów Dżibuti jest swoistą oazą pokoju, w czym swój udział mają rozmieszczone bazy wojskowe kilku państw europejskich, USA i Chin, jak również okręty wojenne strzegące dżibutyjskiego portu.

To właśnie do Dżibuti, jako kraju większych możliwości trafił młody somalijski chirurg, pracujący w Mogadiszu, który przyjechał ze swoją pacjentką, ofiarą zamachu – z ranami postrzałowymi twarzy, aby wykonać u niej operację zespolenia kości twarzoczaszki – dodaje dr Sadowski. – Dr Abdirahman Hussein Mahamud mierzy się z wyzwaniami stawianymi przez codzienność w jego kraju, w tym z przyjmowaniem w ciągu dyżuru do 200 ofiar zamachów terrorystycznych z różnymi urazami, jakimi skutkuje wybuch bomby lub ostrzał z broni palnej.

Jako młody lekarz Mahamud ma również swoje marzenia, jednym z nich jest pomoc pacjentom z niewydolnością nerek. Mogadiszu dysponuje aparaturą do hemodializ natomiast brakuje personelu dysponującego umiejętnością wykonywania dostępów naczyniowych do dializ. Jest to wiedza, którą możemy się podzielić i w ten sposób pomóc Somalijczykom.

W środę 10 maja dr Abdirahman Hussein Mahamud przedstawił swoim kolegom z oddziału chirurgicznego bardzo trudną sytuację systemu ochrony zdrowia w Somalii: największą bolączką jest brak chirurgów, których 35-milionowym kraju jest zaledwie kilkunastu. W sobotę 13 maja somalijski medyk odleciał do Dżibuti.

**Przemysław Prais**



Dr Abdirahman Hussein Mahamud z zespołem oddziału chirurgicznego. Pierwszy z lewej dr Maciej Sadowski, obok ordynator dr Piotr Malinowski



# Specjalne poduszki dla pacjentek po mastektomii

Ponad 50 takich ułatwiających powrót do zdrowia przedmiotów w kształcie serca przekazał Wojewódzkiemu Szpitalowi Specjalistycznemu w Olsztynie Jacek Lemierski.

W dniach 26-27 maja pan Jacek (będący po operacji kręgosłupa) pokonał rowerem trasę z Elbląga do Częstochowy w Rajdzie Charytatywnym „Jacek z onkologią”, by zebrać pieniądze dla Oddziału Onkologii Wojewódzkiego Szpitala Zespołonego w Elblągu.

26 maja dzielny cyklista odwiedził Szpital MSWiA Olsztyn, gdzie pozostawił poduszki dla pacjentek tamtejszego Oddziału Chirurgicznego oraz Oddziału Chirurgii Onkologicznej Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Olsztynie.

Podarunki jechały w samochodzie, który ubezpieczał Jacka Lemierskiego. Trzy dni później odebraliśmy je od Bogusławy Bigus, pielęgniarki oddziałowej w szpitalu MSWiA i przekazaliśmy pacjentkom naszego szpitala.

Poduszki przyjęły pielęgniarki Oddziału Chirurgii Onkologicznej: Martyna Lemańska i Joanna Sokotowska, które bardzo ucieszył prezent. Jedną poduszkę od razu otrzymała pani Julita, która przejdzie operację piersi. – „Bardzo dziękuję” – powiedziała wdzięczna pacjentka.

Poduszki w kształcie serca powstały w dniach 7-8 października 2022 r. w Elblągu, gdzie został ustanowiony rekord Polski na najdłuższą tj. 30-godzinny sztafetę szycia. Sztafeta odbyła się w Sportowej Szkole Podstawowej Nr 3 im. Polskich Olimpijczyków.

Przypomnijmy, że w grudniu ubiegłego roku postawie Janusz Cichoń i Paweł Papke przekazali 200 takich poduszek chirurgowi onkologicznemu – Robertowi Wojstawowi.

**Przemysław Prais**



Od lewej: pani Julita, Joanna Sokotowska i Martyna Lemańska



Bogusława Bigus ze Szpitala MSWiA



Jacek Lemierski na trasie



Jacek Lemierski przed wyruszeniem w drogę w Wojewódzkim Szpitalu Zespołonym w Elblągu



# Artykuły higieniczne od fundacji dla pacjentek Szpitala Wojewódzkiego

W ramach akcji wspierającej wszystkie osoby menstruujące w Szpitalnym Klinicznym Oddziale Ratunkowym zawisła skrzynka wypełniona podpinkami, z których mogą skorzystać potrzebujące panie.

Powstała w 2019 r. Fundacja Różowa Skrzyneczka jest laureatem III edycji Konkursu „Grant na zdrowie – Gedeon Richter i Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej w służbie Pacjentom”. Prowadzi akcję wieszania w całej Polsce różowych skrzyneczek wypełnionych podpinkami i tamponami.

– Każdego dnia walczymy o bezwarunkowy dostęp do bezpłatnych środków higienicznych na czas menstruacji, znosimy wykluczenie i tabu menstruacyjne, edukujemy i zabiegamy o równy dostęp do wiedzy o miesiączce oraz domagamy się systemowych zmian w tym zakresie – piszą na stronie internetowej rozowaskrzyneczka.pl spoteczniczki.

Wypełniona artykułami higienicznymi skrzynka zawisła przy wejściu do SKOR pod koniec czerwca 2023 r. – To bardzo dobry i potrzebny pomysł – mówi Joanna Kozłowska, pielęgniarka oddziałowa.



Przemysław Prais



## Jak chronić swoje dane osobowe?

Dane osobowe są cennym „towarem” rynkowym, wykorzystywanym w celach marketingowych i sprzedażowych.

Zdarza się jednak, że w przypadku utraty danych osobowych, kiedy danymi postępuje się osoba do tego nieuprawniona, użyte one są w celach przestępczych, takich jak np. wyłudzenie pożyczek czy kredytów.

Przestępcy wykorzystują skomplikowane techniki informatyczne lub środki socjotechniczne, by wejść w posiadanie informacji o Tobie, w tym o Twoich danych osobowych.

Bywa i tak, że wyrażasz zbyt wiele zgód i dzielisz się bezrefleksyjnie danymi i o ile nie jesteś w stanie w 100 proc. ich ochronić, to możesz zrobić sporo, by nie tylko ograniczyć ryzyko wykorzystania ich w celach przestępczych, ale przede wszystkim w celu ochrony swojej prywatności.

### Uważaj na to, co i komu udostępnisz o sobie w Internecie

W XXI w. w szczególności media społecznościowe mogą być kopalnią wiedzy o Tobie, o Twoim stanie majątkowym, miejscu pracy, wydarzeniach z Twojego codziennego życia. Zdarza się, że nadmiernie dzielisz się

informacjami na swój temat. Internet jest źródłem wiedzy także o Twoich poglądach, zachowaniach konsumenckich, zainteresowaniach tego typu. Dane są cenne nie tylko dla działów marketingu różnych firm, które mogą oprzeć na Twoich zachowaniach w sieci kierowaną ofertę, ale niekiedy także dla przestępców. Możesz być narażony na użycie Twoich danych bez Twojej wiedzy i przyzwolenia w szczególności, kiedy profil, który Ciebie dotyczy jest w pełni publiczny.

### Nie zostawiaj dokumentów w zastaw

Podczas urlopu, wykonując różnego rodzaju aktywności, wypożyczając sprzęt, np. tódkę czy narty albo tyżwy, nie oddawaj w zastaw dowodu osobistego, paszportu, prawa jazdy, legitymacji szkolnej lub studenckiej. Warto pamiętać, że zgodnie z prawem zatrzymanie dowodu osobistego bez podstawy prawnej jest karane, natomiast nie wszystkie dane osobowe zawarte we wskazanych dokumentach są niezbędne dla realizacji celu wypożyczenia sprzętu. Osoby dysponujące kompletem informacji o Tobie, czy kopią Twojego dokumentu tożsamości, mogą podszyć się pod Ciebie i np. dokonywać na Twoją szkodę różnych transakcji, takich jak chociażby zaciągnięcie kredytu w banku czy wypożyczenie drogiego sprzętu i niezwrócenie go (np. samochodu). Osoby, które przejmą dokument mogą, korzystając z Twojej tożsamości i zawrzeć w Twoim imieniu różnego rodzaju umowy, np. z zakresu usług telekomunikacyjnych, z dalszymi tego faktu obciążającymi Ciebie konsekwencjami.

Co do zasady nie powinieneś się godzić na kopiowanie Twojego dokumentu tożsamości. Tylko w niektórych sytuacjach jest to wyjątkowo dopuszczalne, gdy pozwalają na to przepisy. Gdy administrator domaga się kopii np. Twojego dowodu osobistego, poproś, aby wskazał Ci podstawę prawną, która nakłada na niego obowiązek takiego działania.

### Nie podawaj danych przez telefon

Unikaj przekazywania danych telefonicznie – szczególnie, gdy to nie Ty inicjujesz rozmowę, ale ktoś dzwoni do Ciebie. Udostępnianie danych na odległość obciążone jest ryzykiem, brakiem pewności co do tego komu faktycznie dane są przekazane. Nie daj się zaskoczyć, sprowokować do udostępniania danych wbrew Twojej woli, do nieznanym, niewyjaśnionym przez rozmówcę celów. Upewnij się, komu faktycznie udostępniasz dane w trakcie rozmowy telefonicznej, a jeżeli trzeba zweryfikuj kontakt, np. oddzwaniając i sprawdzając, czy dany numer i osoba faktycznie reprezentuje podmiot, na który się powołała.

### Uważaj na różne formularze, poprzez które udostępniasz dane

Zachowaj rozwagę przy wypełnianiu i podpisywaniu różnego rodzaju ankiet, formularzy czy umów. Zastanów się czy faktycznie chcesz założyć kartę lojalnościową w sklepie, by mieć rabaty lub dodatkowe promocje. W takich sytuacjach podajesz sklepowi imię, nazwisko, adres zamieszkania, datę urodzenia, adres e-mail, numer telefonu, a w zamian otrzymujesz promocje, bony rabatowe, dodatkowe upominki przy zakupach. Ale czy rzeczywiście warto?

Nie podawaj wszelkich danych, które pozwalają na pełną identyfikację, jeżeli w danej sytuacji nie jest to konieczne, danych nadmiarowych. Jeśli musisz skorzystać z danej usługi, to podaj tylko dane niezbędne do jej wykonania – dobrze przemyśl przekazanie tych, których przekazanie oznaczone jest jako opcjonalne.

Zanim zaznaczysz wszystkie zgody, upewnij się czego dotyczą. Zwróć uwagę czy w formularzu nie są one zaznaczone domyślnie. Zgodnie z prawem nie powinno tak być. W przypadku wątpliwości, zadawaj pytania administratorom. Powinni Cię poinformować o okresie przez jaki dane będą przetwarzane oraz o przysługujących Ci prawach, w tym dostępu do danych, ich sprostowania, usunięcia czy wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także, czy Twoje dane będą przekazywane komuś innemu (innym odbiorcom).

Pamiętaj, że wyrabiając kartę lojalnościową często udzielasz zgód na wykorzystywanie danych w celach marketingowych nie tylko administratora, ale i jego partnerów biznesowych. O ile możesz, zweryfikuj kim oni są, jakie to są firmy. Zgody na marketing „cudzy” powinny być nieobowiązkowe, powinna być Ci pozostawiona możliwość wyboru co do tego, czy taką zgodę wyrazisz.

Administrator powinien umożliwić Ci wycofanie zgody równie łatwo, jak nastąpiło jej udzielenie oraz poinformować cię o prawie do cofnięcia zgody zanim ją wyrazisz.

### Nie wyrzucaj danych na śmietnik, dopóki ich nie zniszczysz

Wszelkie dokumenty z Twoimi danymi to kolejne źródło wiedzy o Tobie, zwłaszcza gdy zawierają one wiele różnych informacji umożliwiających wyciągnięcie wniosków na Twój temat, np. ustalenie tego, gdzie pracujesz, ile zarabiasz, kiedy nie ma Ciebie w domu, ile masz dzieci, jak drogie robisz zakupy. Dlatego też – zanim wyrzucisz dokumenty, zapiski, naklejki na opakowaniach od korespondencji czy po dostarczonych towarach do kosza (np. faktury, rachunki) do kosza – należy je zniszczyć, w sposób uniemożliwiający odtworzenie zawartych w nich danych osobowych.

### Usuń trwale dane z nośników

Ogrom danych o Tobie może znajdować się na Twoich starych dyskach twardych, kartach pamięci, pendrive'ach czy innych nośnikach. Zwróć uwagę, że coraz więcej informacji na Twój temat jest zapisanych w komputerach, smartfonach, aparatach fotograficznych czy tabletach. Zanim się pozbędziesz takich urządzeń lub nośników, trwale usuń z nich dane. Zwyczajne ich skasowanie nie będzie wystarczające, gdyż wiele danych da się odzyskać, dlatego zanim wyrzucisz nośnik albo go sprzedasz, usuń z niego dane, korzystając przy tym z odpowiedniego oprogramowania.

Warto też przywrócić ustawienia fabryczne urządzenia, aby nie było w nim zapamiętanych loginów i haseł do różnych usług i aplikacji, z jakich korzystałeś, a zwłaszcza z takich, z których nadal korzystasz.

### Używaj programów chroniących komputer

Używaj oprogramowania chroniącego komputer i urządzenia mobilne przed niepożądanymi działaniami z zewnątrz, np. złośliwego oprogramowania. Oprócz popularnych programów antywirusowych przydatne mogą być również te, które zabezpieczą przed ingerencją z zewnątrz tzw. firewall.

### Bądź czujny w sieci

Nie odpowiadaj na maile od osób, których nie znasz np. tzw. spamerów, zwłaszcza gdy domagają się podania jakichś informacji o tobie, namawiają do kliknięcia w przesłany link lub otwarcia przesłanego załącznika, czy też sugerują zmianę identyfikatora i hasła.

Zachowaj ostrożność także przy korzystaniu z usług bankowości elektronicznej i dokonywaniu zakupów przez Internet.

Zwracaj uwagę czy aby na pewno logujesz się do serwisu bankowości internetowej ze strony banku, która ma certyfikat SSL (widoczny w pasku adresu przeglądarki). Weryfikuj sklepy, w których chcesz coś kupić: czy w ogóle istnieją, czy i jakie mają opinie, czy są to podmioty zidentyfikowane, gdzie mają siedzibę, czy jest podany kontakt z ich właścicielem i czy nie jest on ograniczony tylko do elektronicznego. Jeśli masz wątpliwości co do bezpieczeństwa Twoich danych zastanów się czy koniecznie musisz dokonać zakupów u tego sprzedawcy.

Weryfikuj regulaminy i polityki prywatności – unikaj sprzedawców nieprzedstawiających takich dokumentów czy też prezentujących w nich postanowienia zbyt ogólne, niejasno czy nieprecyzyjnie brzmiące, sformułowane niepoprawnie gramatycznie czy językowo. Może to bowiem oznaczać, że są to podmioty niepodlegające polskiemu czy europejskiemu prawu.

### Zmieniaj hasła

Zazwyczaj to pracodawcy wymagają od pracowników zmiany haseł co pewien czas, by chronić nie tylko dane osobowe, ale i tajemnice firm. Taką zasadę warto też wdrożyć w życiu prywatnym i okresowo zmieniać hasła dostępu do swojego komputera, do poczty elektronicznej, systemów bankowości elektronicznej, ale nawet sklepów internetowych, w których masz konto użytkownika. Staraj się przy tym korzystać z różnych haseł. Dobrze jest, aby nie miały one nic wspólnego z Twoimi życiem osobistym, miejscem zamieszkania, Twoim imieniem i nazwiskiem, datą urodzin, imionami Twoich bliskich czy Twoich zwierząt itp., tj. informacjami, które łatwo można skojarzyć z Tobą obserwując Twoje zachowania w sieci, czy połączyć z innymi informacjami o Tobie.

**Beata Jastrzębowska**  
Inspektor ochrony danych

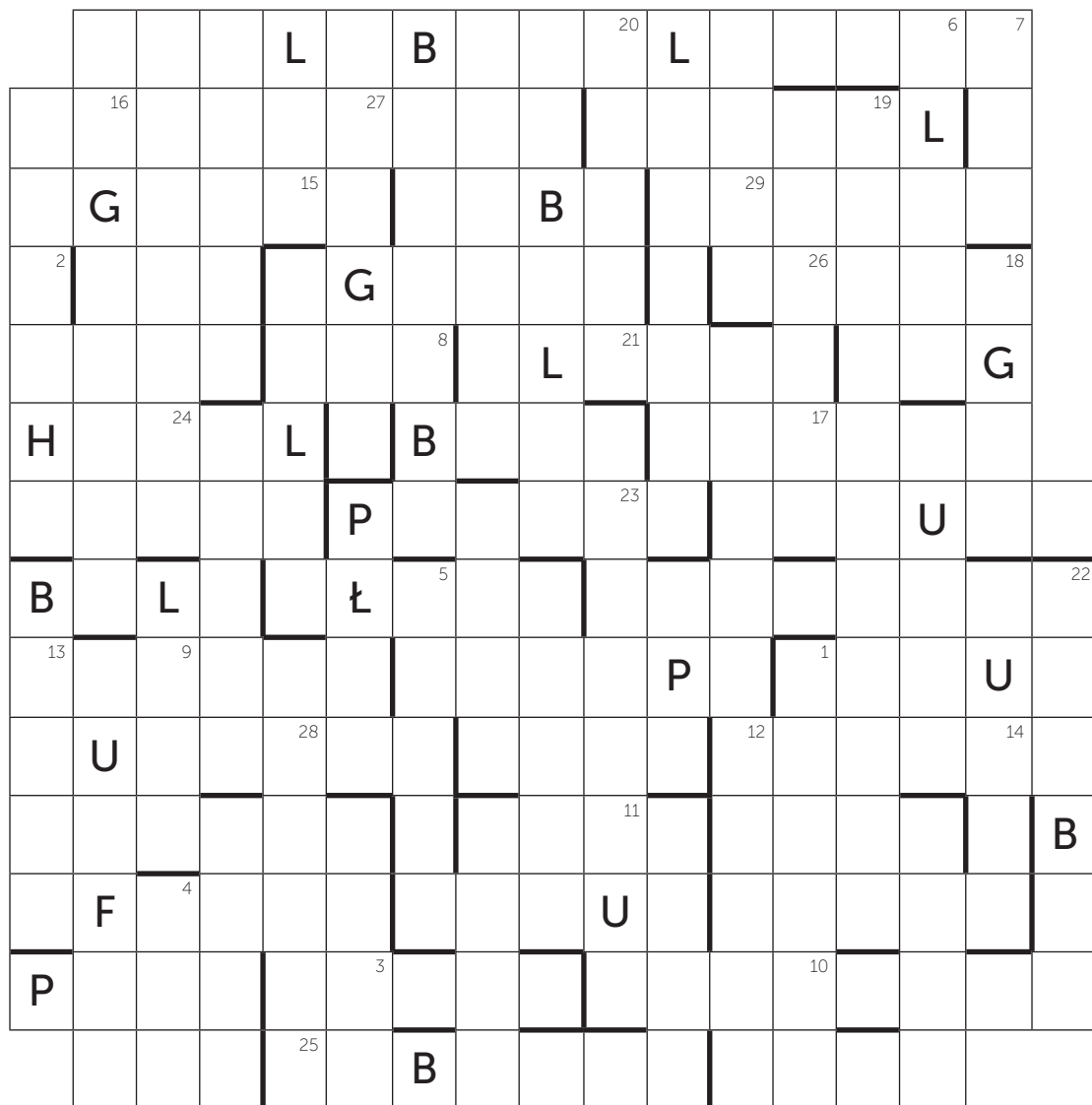
Źródło: [www.uodo.gov.pl](http://www.uodo.gov.pl)

# 78 JOLKA SZPITALNA

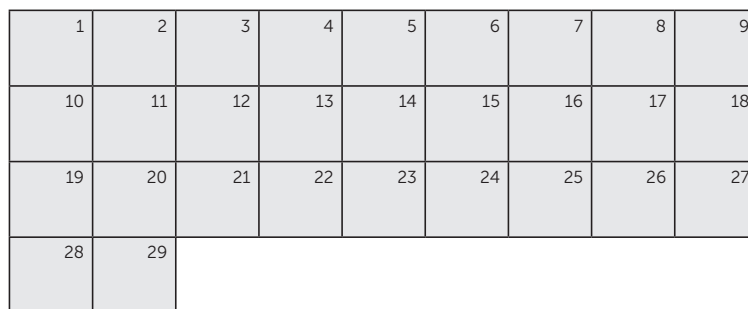
Objaśnienia 79 haseł podano w przypadkowej kolejności. W diagramie ujawniono wszystkie litery: B, F, L, P, U, Y. Na ponumerowanych polach ukryto 29 liter hasta, które stanowi rozwiązanie. Jest to myśl Leonardo da Vinci.

*Jerzy Badowski*

- misa wulkanu
- usługi lekarskie
- port morsko-rzeczny nad Jenisejem
- największa osada wioślarska
- salamandra lub ropucha
- wyznanie mojżeszowe
- kąpielisko pod Jastrzębią Górą
- posiadł ją Zeus-tąbędz
- sok trawienny jamy ustnej
- kraj z Niniwą
- góry w zach. Birmie
- założyciel tureckiej dynastii z Warmią
- sumeryjski bóg z Eridu
- uchodzi w Lizbonie
- badach kraju Persów
- organ doradczy
- zawodnik gry mieszanej
- ... Mare, gród w pn-zach. Rumunii
- pułapki kłusownika
- podgatunek kułana
- końska astma
- lichy koc
- ring zapaśnika
- nocny motyl
- grecka nimfa górską
- rekreacyjna dzielnica Poznania
- przestępny
- lewatywa
- szabla z Syrii
- stolica Ghany
- bunt, powstanie
- cykliczne estry
- główna część telewizora
- port rzeczny nad Witimem
- ciężar bez siły grawitacji
- nerwoból
- wyschnięta warstwa zaprawy budowlanej
- łąd zebr i żyraf
- ptasi zwany świrską trawką
- potyczka, bijatyka
- kraj z Mosulem
- pływa na desce
- płynie przez Sasek Wielki
- pąg włosów
- więzienna wieża
- drewniany pał
- cysticerkoza
- chińska nazwa Wietnamu
- rzeka z doliną u Mitosza
- dośrodkowanie
- ptak drapieżny lub boisko
- Karenina lub Boleyn
- stolica Watonii
- rakarz
- matpy Starego Świata
- resztki świecy
- sanatorium Kiepiry w Krynicy-Zdroju
- dawna pani
- panchromia
- niemiecka gorzala
- Saudyjska



- drewno na chatę
- uwypuklenie na powierzchni ciała
- Kipchoge, kenijski mistrz olimpijski
- metalowa część paleniska
- paprocie z Amazonii (tac.)
- wiązanka wyzwisk
- Malawi
- litewska nimfa wodna
- pies gończy, który poszedł w las
- bestseller Homera
- drewniany pręgierz
- polski taniec lub mieszkaniec
- zakrzywiona powierzchnia cieczy
- Mikołaj z Nagłowic
- miś lub lalka
- kleszczyki chirurgiczne lub pieśń dziękczynna



Rozwiązanie krzyżówki nr 77 z poprzedniego Pulsu Szpitala (nr 78): „Chirurg to internista, który umie operować”. Nagrody otrzymują: Katarzyna Stanisławska z Oddziału Kardiochirurgicznego oraz Małgorzata Rucińska z Oddziału Nefrologicznego. Gratulujemy. Nagroda do odebrania u Rzecznika Prasowego.

