

BIULETYN INFORMACYJNY ŚWIĘTOKRZYSKIEJ IZBY LEKARSKIEJ W KIELCACH

ESKULAP

ŚWIĘTOKRZYSKI

ISSN 1233-3972
NR 7-8 (383-384)
LIPIEC – SIERPIEŃ 2024



**Rodzicielstwo
a kariera medyczna**

CZYTAJ NA STRONACH 10-12

Szanowni Państwo!

U progu lata pogoda powitała nas ciepło. W oczekiwaniu na cieplejsze i bardziej słoneczne dni oddajemy w Państwa ręce kolejny numer *Eskulapa Świętokrzyskiego* mając nadzieję, że niezależnie od pogody, każdy z czytelników znajdzie w nim interesujące dla siebie treści.

Top tematem bieżącego wydania jest rodzicielstwo lekarzy. Zapraszamy do przeczytania tekstu, który powstał na podstawie rozmów prowadzonych z lekarzami – ojcami. Szczerze dzieli się z nami swoimi wnioskami na temat zachowywania równowagi pomiędzy ojcostwem a karierą zawodową w medycynie. Przy okazji tego tematu opowiadamy również o powoływanych przy Izbach Lekarskich Zespołach ds. Matek Lekarek.

W dziale prawnym, Mariusz Łaba wskaże i omówi zmiany, jakie w ostatnim czasie zaszły w prawie medycznym. Z tematyką zmian wiąże się również wywiad z Radosławem Wesółkiem, prezesem Kieleckiej Okręgowej Rady Aptekarskiej. Z perspektywy własnych doświadczeń wyjaśnia jak realizowana jest opieka farmaceutyczna i jakie są plany co do jej rozwoju w przyszłości. Ten i wiele innych ciekawych dla środowiska lekarzy wątków poruszamy na stronach 18–20.

Na prośbę naszych czytelników na łamach bieżącego wydania prezentujemy



fot. Patrycja Gawlikowska

artykuł o podstawowych zasadach inwestowania. Prezentowane informacje zebraliśmy dla Państwa od analityków, księgowych i doradców podatkowych. Podkreślam, że nie jest to poradnik, ani opracowanie naukowe, ale kilka praktycznych wskazówek na co zwrócić uwagę podejmując istotne decyzje finansowe.

W ostatnich miesiącach w przestrzeni publicznej szeroko dyskutuje się na tematy związane z bezpieczeństwem. Włączamy się w tą dyskusję i edukację proponując Państwu cykl zatytułowany „Bezpiecznik”. W pierwszym artykule przedstawiciel fundacji #zdrowie#bezpieczeństwo omówi kwestię przygotowania plecaka ewakuacyjnego.

Zaczęły się wakacje. Niektórzy z nas wybiorą się w dalsze i bliższe podróże. Są jednak osoby, które nie będą miały możliwości skorzystania w tym okresie z długiego i atrakcyjnego urlopu. Z myślą o tych czytelnikach publikujemy krótki przewodnik „Wakacje w mieście” gdzie

przedstawiamy terminarz letnich imprez realizowanych w naszym regionie. Te propozycje nie wyczerpują oczywiście listy atrakcji, z jakich można skorzystać, ale wiele z nich jest ciekawymi propozycjami na spędzenie wakacyjnego czasu. A w temacie lata i wakacji zachęcamy również do zapoznania się tekstem Miry Lazar o zdrowiu skóry i możliwościach wykorzystania mocznika jako substancji zdrowotno-pielęgnacyjnej. Dla ważnych czytelników tego tekstu mamy konkurs z nagrodami.

Zapraszamy również do lektury *Kuriera ŚIL*, w którym informujemy o ciekawych wydarzeniach branżowych i chwalimy się osiągnięciami naszego świętokrzyskiego środowiska lekarzy i lekarzy dentystów. Zapraszam również do działu „Kultura”. Przedstawiamy w nim bohaterki, które mieliśmy okazję gościć w ramach wydarzeń kulturalnych realizowanych w naszej Izbie. W numerze również podsumowanie działalności ośrodka szkoleniowego działającego przy ŚIL w drugim kwartale br. Opowiemy, jak przebiegały szkolenia i warsztaty oraz zapowiemy jakie wydarzenia znajdą się w ofercie edukacyjnej już po wakacjach.

Na koniec w ramach letniej rozrywki, zamiast krzyżówki, proponujemy Państwu zagadki medyczne do rozwiązania. Dla zwycięzców konkursu oczywiście mamy nagrody.

Życząc Państwu miłej lektury i udanych wakacji

Dorota Pacholec
Redaktor Naczelna

BIURO ŚWIĘTOKRZYSKIEJ IZBY LEKARSKIEJ: al. ks. J. Popiełuszki 43, 25-155 Kielce, tel. 41 362 13 81, www.sil-kielce.pl, e-mail: sekretariat@sil-kielce.pl, konto nr 29 1240 4416 1111 0000 4965 4095.

Dyrektor biura: mgr Anna Zysk-Litwin, pn.–pt. w godz. 8⁰⁰–16⁰⁰, tel. 41 362 06 29.
Radca prawny: mgr Mariusz Łaba, udziela porad prawnych dla lekarzy w zakresie wykonywania zawodu lekarza (pn.–wt. 13⁰⁰–16⁰⁰, śr. 12⁰⁰–16⁰⁰, pt. 14⁰⁰–16⁰⁰).

Biuro rzecznika odpowiedzialności zawodowej: Klaudiusz Kanclerz (pn.–pt. w godz. 8⁰⁰–16⁰⁰, tel. 41 368 75 67, 41 362 13 81, wew. 13).

Biuro Sądu Lekarskiego: mgr Anna Tkaczyk (pn.–pt. w godz. 8⁰⁰–16⁰⁰, tel. 41 362 13 81, wew. 19).

Księgowość: Lucyna Papis – główna księgowa, mgr Jadwiga Zielińska – księgowa, tel. 41 362 13 81 wew. 14, faks 41 362 15 00.

Eskulap Świętokrzyski. Wydawca: Świętokrzyska Izba Lekarska w Kielcach, al. ks. J. Popiełuszki 43, 25-155 Kielce. **Redaguje kolegium w składzie:** Dorota Pacholec – redaktor naczelna, Krzysztof Bidas, Urszula Chonin, Barbara Kocela, Marta Sitnik, Grażyna Sławeta, Dorota Szyska-Skrobot, Janusz Wiśniewski, Jadwiga Zielińska – sekretarz redakcji.

Skład, łamanie i szata graficzna: Paweł Kowalski, **Druk:** Wydawnictwo ESSI 3, Kielce, ul. Witosa 61D, w kooperacji z drukarnią KOLORAMI Kielce, ul. Magazynowa 6A. **Nakład:** 4650 egz.

Kontakt: redaktor.eskulap@gmail.com, tel. 507 001 724

Zdjęcia i grafiki wykorzystane w publikacji: stock.adobe.com: okładka: Dominika, s. 10 – Konstantin Yuganov, s. 11 – Kalinowski Łukasz, s. 12 – Roman, s. 13 – Gendar SINURO, s. 14 – Filip Olejowski, s. 15 – Dilok, s. 21 – Pixel-Shot, s. 24 – andrys lukowski, s. 28 – vector_master/ fotodrobik/ clivio1

Czas na chwilę oddechu – wracajmy ŚILniejsi

Ostatnie tygodnie były bardzo pracowite. W połowie maja odbył się w Łodzi XVI Nadzwyczajny Krajowy Zjazd Lekarzy, podczas którego delegaci podejmowali dwie istotne dla samorządu i środowiska lekarskiego kwestie, tj. nowy regulamin wyborów do samorządu lekarskiego oraz nowelizację Kodeksu Etyki Lekarskiej.

Naszą Izbę reprezentowało 9 delegatów. Dwoje z nich zostało wybranych do Prezydium Zjazdu: kolega Paweł Barucha był zastępcą przewodniczącego, a koleżanka Danuta Barańska sekretarzem. Po konstruktywnej dyskusji, 17 maja uchwalono nowy regulamin wyborów. Wprowadzono w nim możliwość głosowania elektronicznego, utrzymując również dotychczasowe tryby głosowania osobistego i korespondencyjnego (tryby te są równoważne). Kolejnego dnia Zjazdu, po 20 latach od ostatniej nowelizacji, delegaci zaktualizowali Kodeks Etyki Lekarskiej. Jedną ze zmian było określenie warunków dopuszczalności udzielania teleporad obok wizyt stacjonarnych. To odpowiedź na rosnące zapotrzebowanie pacjentów na dostęp do opieki medycznej „na odległość”. Kolejną ważną zmianą w KEL było uszczegółowienie ram dopuszczalnego reklamowania się przez lekarzy. Od stycznia 2025 roku umożliwiono nam promowanie swoich usług i specjalizacji oraz określono zasady obecności lekarzy w mediach społecznościowych. Podczas Zjazdu odbywały się również posiedzenia komisji NRL (Komisji Legislacyjnej, Krajowej Komisji Wyborczej) oraz rzeczników odpowiedzialności zawodowej i członków sądów lekarskich. We wszystkich tych gremiach zasiadają członkowie ŚIL. XVI Nadzwyczajny Krajowy Zjazd Lekarzy był również okazją do uroczystego świętowania

35-lecia reaktywacji Izb Lekarskich. Relację ze Zjazdu można przeczytać na naszej stronie internetowej.

Bardzo pracowity czas mieliśmy też w ośrodku szkoleniowym. Teraz pora na chwilę wakacyjnego odpoczynku. Nie zwalniamy jednak tempa. Mamy już zaplanowaną bogatą ofertę i niedługo ogłosimy na naszej stronie internetowej i w mediach społecznościowych kolejne ciekawe wydarzenia. Chcielibyśmy zwrócić uwagę, że nasze szkolenia cieszą się rosnącą popularnością, co pokazuje duża liczba uczestników. Dziękujemy za uczestnictwo, bo jest to nagroda za zaangażowanie dla wszystkich, którzy przyczyniają się do realizacji szkoleń. Staramy się odpowiadać na potrzeby w zakresie kształcenia, dlatego zachęcamy do wypełnienia ankiety, dostępnej na stronie www.sil-kielce.pl. Pomaga nam ona precyzować zakres merytoryczny treści szkoleniowych.

W ostatnich tygodniach dzięki zaangażowaniu naszych kolegów i koleżanek z działających przy Izbie zespołów mieliśmy możliwość uczestniczenia również w licznych wydarzeniach kulturalnych, których bohaterami byli lekarze artyści – m.in. pisarze, poeci, fotograficy. Są one dowodem na to, że sztuka wiąże się z medycyną, a wśród nas znajdują się wybitni twórcy różnych dziedzin.

Wzrastają również zasięgi naszego profilu w mediach społecznościowych,



fot. Łukasz Styczeń

dzięki czemu możemy skuteczniej informować o aktualnościach dotyczących środowiska lekarzy, samorządu i działań, jakie podejmowane są w naszej Izbie oraz o bieżących wydarzeniach. Warto obserwować i śledzić nas na Facebooku, zarówno profil ŚIL, jak i Zespołu ds. Młodych Lekarzy działającego w naszej Izbie.

Piknikiem, który odbył się 21 czerwca oficjalnie rozpoczęliśmy wakacje. Z roku na rok nasza inicjatywa integracji rodzinnej zyskuje coraz większe zainteresowanie. Biorąc pod uwagę, jak licznie zjawiliśmy się w tym roku, w kolejnym będziemy musieli rozważyć zmianę miejsca, aby wszyscy chętni mogli wziąć w nim udział. Nie ukrywam, że mamy już na to kilka pomysłów. Na zakończenie życzę wszystkim lekarzom i lekarzom denty stom bezpiecznych i udanych urlopów, ciekawych podróży i ekscytujących przeżyć, które pomogą naładować baterie na czekające nas później jesień i zimę.

Dorota Szyska-Skrobot
Prezes ORL ŚIL



Uroczysta Gala Pielęgniarek i Położnych ze świętokrzyskiego



Międzynarodowy Dzień Pielęgniarek i Położnych, obchodzony corocznie 12 maja, został ustanowiony w 1974 roku przez Międzynarodową Radę Pielęgniarek (ICN). Data ta została wybrana na pamiątkę urodzin Florence Nightingale, pionierki nowoczesnego pielęgniarstwa. 11 maja 2024 roku, w Hotelu Uroczysko w Cedzynie, odbyła się uroczysta Gala z okazji tego święta. Wydarzenie to zostało zorganizowane przez Świętokrzyską Izbę Pielęgniarek i Położnych. Impreza była wyrazem uznania dla pielęgniarek, pielęgniarzy i położnych z regionu świętokrzyskiego, którzy każdego dnia poświęcają się opiece nad pacjentami. Była to również okazja do docenienia ich nieocenionej pracy, zaangażowania i profesjonalizmu. Ewa Mikołajczyk, przewodnicząca Świętokrzyskiej Izby Pielęgniarek i Położnych, wygłosiła podziękowania dla wszystkich obecnych. Podkreśliła, jak ważną rolę odgrywają oni w systemie opieki zdrowotnej. Dorota Szyska-Skrobot, Prezes ORL ŚÍL, również wyraziła swoje podziękowania dla pielęgniarek, doceniając trud, jaki wkładają w swoją pracę. Życzyła im dalszego rozwoju, sukcesów i satysfakcji zarówno z pracy, jak i z życia osobistego. Podczas Gali odbyła się licytacja charytatywna, z której dochód został przeznaczony na wsparcie pielęgniarek i położnych. Było to wydarzenie pełne emocji, ale również pełne profesjonalizmu i zaangażowania. Uroczystość była wyrazem uznania dla tych, którzy, podobnie jak Florence Nightingale, poświęcają swoje życie dla służby innym. To był wieczór pełen wdzięczności, uznania i celebracji, który na długo pozostanie w pamięci wszystkich obecnych. Dziękujemy, że mogliśmy w niej uczestniczyć.



„Przeszczep – radość życia”

24 maja w Urzędzie Wojewódzkim w Kielcach, odbyła się konferencja pod hasłem „Przeszczep – radość życia”. Było

to pierwsze z dwóch wydarzeń tego dnia, zorganizowane przez wojewodę Józefa Bryka, dr Pawła Andrzeja Zielińskiego, kierownika Ośrodka Kształcenia Kadr Medycznych Uniwersytetu Jana Kochanowskiego oraz dr n. med. Jacka Bickiego, świętokrzyskiego konsultanta z dziedziny transplantologii klinicznej. Celem spotkania było propagowanie idei transplantologii, pokazanie korzyści płynących dla pacjentów z przeszczepiania narządów i tkanek oraz podkreślenie istotności społecznej akceptacji tego rodzaju leczenia. Spotkanie zgromadziło lekarzy różnych specjalności: anesteziologów, nefrologów, neurologów, neurochirurgów, chirurgów ogólnych oraz koordynatorów transplantacyjnych. Dr Paweł Zieliński i dr Jacek Bicki przedstawili dane statystyczne dotyczące transplantologii w Kielcach, omówili proces przeszczepiania narządów i podkreślili możliwości rozwoju tej dziedziny medycyny w regionie. Wiesława Saladra, koordynator transplantacyjny w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Kielcach, podkreśliła znaczenie idei transplantacji i omówiła trudności związane z rozmowami z rodzinami dawców. Spotkanie było również okazją do wysłuchania historii osób, których życie zostało uratowane dzięki transplantacjom narządów. Głównymi gośćmi wydarzenia byli pacjenci po przeszczepach, wśród nich znany aktor Piotr Polk. Opowiedział on o swoich doświadczeniach i refleksjach po zabiegu przeszczepu nerki, który przeszedł dwa lata temu w Kielcach. Piotr Polk podkreślił, że jest żywym dowodem na to, że transplantacja to przyszłość medycyny i naszego życia. Drugą część przedsięwzięcia stanowiło specjalistyczne szkolenie „Świętokrzyskie Spotkanie Transplantologiczne” dla lekarzy i koordynatorów transplantacyjnych. Podczas wykładów i prelekcji lekarze mieli możliwość podzielenia się swoimi doświadczeniami w transplantologii.





Nowoczesne zabiegi endoskopowe w szpitalu w Czerwonej Górze

W Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. Św. Rafała w Czerwonej Górze wdrażane są nowoczesne zabiegi endoskopowego usuwania zmian w przewodzie pokarmowym. Zabiegi endoskopowe są alternatywą dla klasycznych zabiegów operacyjnych. Pozwalają one na wykonanie np. prostych polipektomii, czyli usuwania małych polipowatych zmian w przewodzie pokarmowym oraz zastosowaniu bardziej skomplikowanych metod tj. mukozektomii bądź endoskopowej dyssekcji podśluzówkowej (ESD). Endoskopia zabiegowa posiada wiele zalet w stosunku do klasycznego zabiegu operacyjnego. Metoda ta jest zdecydowanie mniej inwazyjna, charakteryzuje się mniejszą częstością powikłań, a pobyt chorego w szpitalu jest znacznie krótszy. Jednak nie wszystkie zmiany możemy usunąć tym sposobem, czasami konieczne jest przeprowadzenie klasycznej operacji.



foto: materiał prasowy

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Św. Rafała inwestuje stale w najnowocześniejszy sprzęt endoskopowy dedykowany tej metodzie. Personel pod kierownictwem Kamila Wosia przeszedł szereg szkoleń, które pozwoliły na wdrożenie tej procedury z zachowaniem najwyższych standardów, co gwarantuje maksymalizację bezpieczeństwa pacjentów. „Dobro naszych pacjentów jest dla nas najważniejsze, dlatego sukcesywnie wdrażamy i inwestujemy w nowoczesne metody leczenia, które umożliwiają szybsze, bezpieczniejsze i efektywniejsze wykonywanie tych samych zabiegów. To korzyść nie tylko dla pacjentów, którzy szybciej wracają do zdrowia, ale również dla szpitala, dla którego takie postępowanie ma sens również z ekonomicznego punktu widzenia” podkreśla Youssef Sleiman, dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. Św. Rafała w Czerwonej Górze.



Innowacyjna operacja w Świętokrzyskim Centrum Kardiologii WSzZ w Kielcach

Zabieg polegał na implantacji zastawki nowej generacji TAVI u pacjentki, która nie posiadała żadnych dostępow

naczyniowych i został przeprowadzony przez zespół kardiologiczno-kardiochirurgiczny pod przewodnictwem profesora Dariusza Dudka, kierownika Centrum i doktora Edwarda Pietrzyka, kierownika Kliniki Kardiochirurgii. Profesor Dariusz Dudek wyjaśnił, że u pacjentki dostęp operacyjny uzyskano wykonując mini sternotomię (małe cięcie w klatce piersiowej). Zastawka TAVI została wprowadzona przez bezpośrednie nakłucie aorty. Gratulujemy naszym kolegom, ponieważ był to pierwszy tego typu zabieg w Polsce. Operowana pacjentka czuje się dobrze.

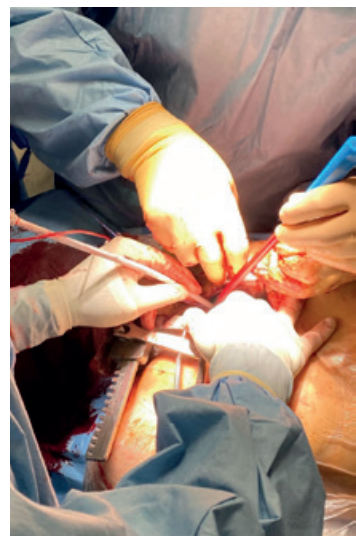


foto: materiał prasowy



ŚCO – profilaktyka dla świętokrzyskich pracowników

„Profilaktyka świętokrzyskich pracowników”, to nowy projekt profilaktyczny, który obejmie 50 tys. aktywnych zawodowo mieszkańców województwa świętokrzyskiego. Projekt będzie realizowany przez Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy w Kielcach w partnerstwie z Świętokrzyskim Centrum Onkologii, przy współpracy z lokalnymi placówkami ochrony zdrowia z terenu całego województwa. Celem wartego 15 mln euro projektu, dofinansowanego z programu „Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021–2027”, jest poprawa stanu zdrowia osób pracujących, a w efekcie wydłużenie okresu ich aktywności zawodowej. Zakłada się, że edukacyjnym wsparciem zostanie objętych 50 tys. pracowników w wieku 45+ z obszaru całego województwa świętokrzyskiego. Spośród nich ponad 40 tys. osób skorzysta z bezpłatnych pogłębionych badań profilaktycznych (w tym badań genetycznych), konsultacji z lekarzami-specjalistami, a także z fizjoterapii i rehabilitacji. Program rozpocznie się w lipcu 2024 i będzie trwał do 2029 r. Projekt opiera się na czterech filarach:

- edukacja zdrowotna i promocja badań, skierowana do osób pracujących – działania informacyjno-edukacyjne obejmą 50 tys. osób;
- badania profilaktyczne w zakresie wykraczającym poza podstawowe badania okresowe pracowników, które obejmą co najmniej 40 tys. osób spośród grupy objętej działaniami informacyjno-edukacyjnymi;
- pogłębione, specjalistyczne badania genetyczne dla wybranej grupy osób (ok. 10% uczestników), szczególnie obciążonych wysokim ryzykiem zachorowania

na nowotwory, schorzenia kardiologiczne lub zakrzepicę;

- świadczenia zdrowotne dostosowane do występujących zagrożeń zdrowotnych, zdiagnozowanych w trakcie badań profilaktycznych, w tym konsultacje lekarskie i dalsze, pogłębione badania (konsultacje kardiologiczne oraz EKG, echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, konsultacje pulmonologiczne dla osób palących obecnie lub w przeszłości, konsultacje fizjoterapeutyczne dla osób zgłaszających bóle kręgosłupa, pakiety świadczeń rehabilitacyjnych dla pracowników w zależności od wyników konsultacji fizjoterapeutycznej, konsultacje laryngologiczne).

W projekcie zostanie również skonstruowany prostato-bus – pierwszy w Polsce mobilny gabinet urologiczny, który podobnie jak cytobus ŚCO, będzie jeździł po całym województwie i docierał do małych miejscowości, zwłaszcza tych, gdzie jest utrudniony dostęp do specjalistów.



Medycyna w służbie literatury

Wydana 29 maja książka „Słowa” autorstwa Karoliny Serwickiej, lekarki dentystki z Sandomierza i członkini Świętokrzyskiej Izby Lekarskiej, to powieść popularnonaukowo-filozoficzna o języku i jego znaczeniu. Autorka, pasjonatka stomatologii, literatury, muzyki i malarstwa, pokazuje czytelnikom wpływ słów na nasze życie. Jej książka dotyczy różnych aspektów słowa, od medycznych (m.in. wpływu na mózg i epigenetykę, cymatyka), po historyczne (słowo jako przekaz). Autorka zachęca do analizowania struktury słowa i wykorzystania jego potencjału („słowo moc”). Książka autorki nie ogranicza się do medycyny, ale skupia się na wewnętrznym uzdrawianiu poprzez świadome posługiwanie się językiem. Autorka podkreśla, że słowa wpływają na nasze samopoczucie, relacje z innymi i spojrzenie na świat. To pozycja dla tych, którzy chcą odkryć moc słów i używać ich świadomie. To nie tylko podróż w świat języka, ale też droga do lepszego życia i wartościowych relacji z innymi. Gratulujemy sukcesu literackiego.



foto: archiwum własne



Nowy regulamin wyborów w samorządzie lekarskim i nowy Kodeks Etyki Lekarskiej

Na stronie Naczelnej Izby Lekarskiej można zapoznać się już z pełnym tekstem znowelizowanego podczas Nadzwyczajnego XVI Krajowego Zjazdu Lekarzy Kodeksem Etyki Lekarskiej.



Dostępny jest również nowy regulamin wyborów w samorządzie lekarskim:



Joanna Gałuszka-Garnuszek mistrzynią Polski XXXIV Mistrzostw Lekarzy w tenisie



foto: archiwum własne

Joanna Gałuszka-Garnuszek od lat zdobywa laury w mistrzostwach Polski oraz świata lekarzy w tenisie. Udowodnia, że z powodzeniem można łączyć pasję sportową z medycyną. W XXXIV Mistrzostwach Polski Lekarzy w Tenisie zdobyła trzy medale – dwa srebrne oraz jeden brązowy. Mistrzostwa odbyły się w dniach 6–9 czerwca na kortach Arki Gdynia. Uczestniczyło w nich 130 osób. Joanna Gałuszka-Garnuszek zajęła drugie miejsce w singlu oraz w mikście, natomiast w deblu stanęła na trzecim miejscu podium. W ogólnopolskim rankingu za 2023 nasza koleżanka zajęła pierwsze miejsce w deblu open. Doktor Joanna Gałuszka-Garnuszek gra w tenisa od 2007 roku i regularnie bierze udział w różnych mistrzostwach, zarówno krajowych, jak i międzynarodowych. Sportowym celem jest zwycięstwo w Mistrzostwach Świata Lekarzy, co zdaje się być w zasięgu

„rakiety” ponieważ wśród sukcesów jest już podwójne wicemistrzostwo świata. Serdecznie gratulujemy pasji i wyrażamy podziw za determinację sportową. Czekamy na dalsze zwycięstwa i mocno kibicujemy.

Sielpia – Twierdza Szachowych Mistrzów



Od 23 do 26 maja 2024 roku, w Kompleksie Turystyczno-Wypoczynkowym Kuźnica w Sielpi Wielkiej, odbyły się XXII Mistrzostwa Polski Lekarzy w Szachach. Na liście startowej znalazło się 25 przedstawicieli Izb Lekarskich z całej Polski, gotowych do rywalizacji. Podczas mistrzostw odbyło się wiele turniejów i wydarzeń, w tym Mistrzostwa Polski Lekarzy w szachach szybkich, Mistrzostwa Polski Lekarzy w Blitzu, Otwarte Mistrzostwa Polski w Rozwiązywaniu Zadań Szachowych, Turniej Rodzin Lekarskich oraz Symultana Szachowa z zaproszonym gościem. Świątokrzyską Izbę Lekarską reprezentowali Piotr Wiśniewski, Zbigniew Sułek, Ryszard Pietras, Paweł Wiśniewski i Zbigniew Łukomski. Po zaciętej walce, Świątokrzyska Izba Lekarska znalazła się na podium, zajmując III miejsce w XXII Mistrzostwach Polski Lekarzy SzachMedica 2024. Serdecznie gratulujemy wszystkim uczestnikom i zwycięzcom. Umiejętności graczy, ich determinacja i pasja do gry w szachy są godne podziwu. Szachy to gra, która wymaga nie tylko umiejętności, ale także cierpliwości, wytrwałości i strategicznego myślenia – cech, które są niezwykle cenne również w medycynie. Życzymy wszystkim dalszych sukcesów zarówno na szachownicy, jak i w praktyce lekarskiej. Niech pasja do szachów nadal inspirowuje i motywuje do dalszego rozwoju. Każda partia, niezależnie od jej wyniku, to kolejna lekcja i okazja do doskonalenia swoich umiejętności. Gratulacje jeszcze raz i powodzenia na przyszłość! Cieszymy się, że mogliśmy być częścią tej wspaniałej przygody. Do zobaczenia na kolejnych mistrzostwach!



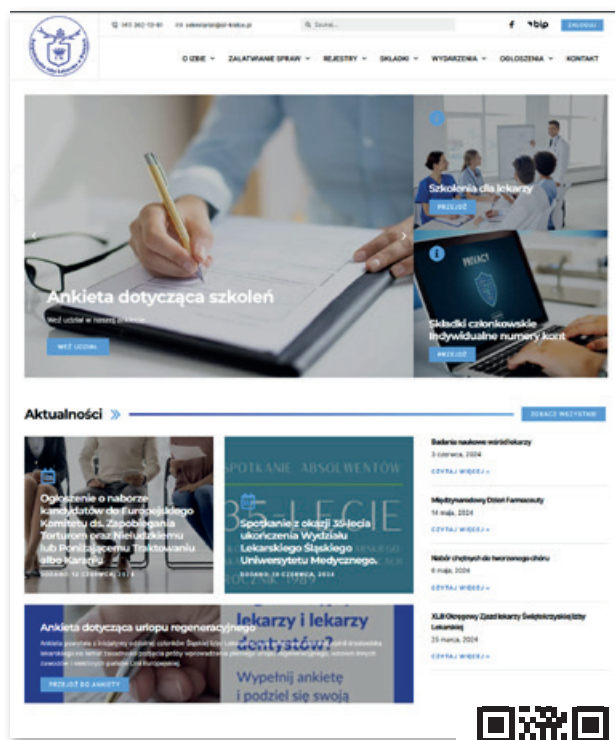
Statystyki dotyczące zdrowia na świecie

W nowym raporcie Światowej Organizacji Zdrowia, który podsumowuje zmiany w globalnym zdrowiu przez ostatnie 20 lat, zwraca się uwagę na spadek globalnej długości życia i zdrowej długości życia z powodu pandemii COVID-19, który dotknął nierównomiernie grupy dochodowe. Raport wzywa do pilnych działań, aby poprawić systemy zdrowia i stawić czoła głównym przyczynom zgonów na świecie, takim jak choroby niezakaźne. Raport mówi też, Jakie są cele WHO i Celów Zrównoważonego Rozwoju, związane ze zwiększeniem zasięgu podstawowych świadczeń zdrowotnych i ochrony przed zagrożeniami dla zdrowia. Szczegóły raportu można znaleźć, skanując kod QR:



Nowa strona internetowa ŚIL już działa!

www.sil-kielce.pl



Podsumowanie szkoleń

Świętokrzyski Ośrodek Kształcenia Ustawicznego Lekarzy i Lekarzy Dentystów to miejsce, gdzie lekarze i lekarze dentyści mają okazję uczestniczyć w szkoleniach z różnych dziedzin medycyny. Od kwietnia do czerwca 2024 r. ośrodek organizował szkolenia, które spotkały się z dużym zainteresowaniem i pozytywnymi opiniami uczestników.

Radiologia stomatologiczna – 13 kwietnia 2024 r.

Szkolenie dotyczyło błędów technicznych i artefaktów w technikach radiograficznych i tomografii stożkowej (CBCT). Szkolenie prowadziła prof. dr hab. n. med. Ingrid Różyto-Kalinowska, ekspertka w dziedzinie radiologii stomatologicznej. Podczas szkolenia uczestnicy mogli zapoznać się z różnymi przypadkami klinicznymi oraz sposobami interpretacji obrazów radiologicznych. Szkolenie miało na celu poprawę jakości i bezpieczeństwa diagnostyki radiologicznej w stomatologii.

Mikroskopowe zapalenie jelita grubego – 10 maja 2024 r.



Szkolenie dotyczyło mikroskopowego zapalenia jelita grubego, które charakteryzują się zmianami mikroskopowymi w błonie śluzowej. Prelegentami byli prof. dr hab. n. med. Andrzej Mróz, specjalista w dziedzinie gastroenterologii i hepatologii, oraz dr hab. n. med. Tomasz Wollny, specjalista chorób wewnętrznych i gastroenterologii.

W trakcie zajęć uczestnicy mieli możliwość pogłębić wiedzę na temat kryteriów klasyfikacyjnych, objawów klinicznych, badań endoskopowych i histopatologicznych, a także z dostępnymi możliwościami i schematami leczenia.

Leczenie chorób reumatologicznych u pacjentów hemodializowanych – 11 maja 2024 r.

Szkolenie prowadzili prof. dr n. med. Maria Majdan (specjalistka chorób wewnętrznych, reumatologii i nefrologii), dr n. med. Ewa Pater (specjalistka chorób wewnętrznych i reumatologii) oraz lek. Paweł Pietruszewski (specjalista chorób wewnętrznych). Uczestnicy mogli zapoznać się z różnymi aspektami leczenia chorób reumatologicznych u pacjentów hemodializowanych, m.in. epidemiologią, patogenezą, objawami klinicznymi, badaniami laboratoryjnymi i obrazowymi, a także z zasadami farmakoterapii i leczenia niefarmakologicznego.

Granice współczesnej endodoncji – 24 maja 2024 r.

Szkolenie dotyczyło dziedziny endodoncji. Prowadzone było przez lek. dent. Tomasza Zbożenia. Składała się z części teoretycznej i warsztatowej, w której uczestnicy mogli zapoznać m.in. z zasadami diagnostyki, planowania leczenia, technikami opracowania kanałów korzeniowych, metodami wypełniania kanałów, a także



z możliwościami mikrochirurgii endodontycznej.

Nowoczesne metody diagnostyki i leczenia chorób układu krążenia – 14 czerwca 2024 r.

Szkolenie rozpoczęło się od wykładu prof. dr hab. n. med. Dariusza Dudka na temat nowatorskich zabiegów przecewnikowych w leczeniu wad zastawkowych i chorób strukturalnych serca. Kolejne referaty wygłosili: prof. dr hab. n. med. Anna Polewczyk („Pacjent z ciężką stenozą aortalną – bezpieczeństwo i skuteczność zabiegów TAVI w Świętokrzyskim Centrum Kardiologii”), dr n. med. Maciej



Kluk („Innowacyjne podejścia terapeutyczne w elektroterapii serca”) oraz dr n. med. Aleksander Zeliaś („Przewłękłe okluzje tętnic wieńcowych. Czy obecnie stosowane metody leczenia przezskórnego są skuteczne i bezpieczne”). Dr n. med. Szymon Pawlak i dr n. med. Tomasz Stącel podzielili się swoją ekspertyzą pt. „Jak kwalifikować pacjentów do transplantacji serca oraz do leczenia mechanicznymi pompami u pacjentów z ciężką niewydolnością serca”, a lek. Joanna Kościelniak omówiła nowoczesne metody diagnostyki obrazowej choroby niedokrwiennej serca, takie jak angio CT tętnic wieńcowych oraz TK perfuzyjna serca. Jako ostatni na szkoleniu wystąpił dr n. med. Radosław Bartkowiak, który przedstawił nowoczesną terapię hipolipemizującą oraz omówił kwestie Świętokrzyskiego Centrum Kardiologii w programie lekowym dla pacjentów z zaburzeniami lipidowymi.



Podsumowanie

Świętokrzyski Ośrodek Kształcenia Ustawicznego Lekarzy i Lekarzy Dentyistów to miejsce, w którym można rozwijać się i dzielić wiedzę. Szkolenia przykuwają uwagę lekarzy, którzy pragną poszerzać swoje umiejętności. Zachęcamy do śledzenia bieżącej oferty edukacyjnej, która znajduje się na profilu ŚIL na Facebooku oraz na stronie www.sil-kielce.pl. Zachęcamy również do składania propozycji tematycznych szkoleń i zapraszamy na kolejne wydarzenia.

PK

Świętokrzyski Ośrodek Kształcenia Ustawicznego
Lekarzy i Lekarzy Dentyistów ŚIL

Zapowiedzi szkoleń

Zaburzenia neurorozwojowe w praktyce lekarza pediatry
27 września 2024 r.

Prawo dla lekarzy dentyistów – zagadnienia wybrane
11 października 2024 r.

Ochrona Radiologiczna Pacjenta
22 listopada 2024 r.

Zgłoszenia pod nr telefonu 41 362 13 81 wew. 15 (Anita Dubiel)
lub 12 (Małgorzata Brzezińska).

Pełna oferta edukacyjna jest publikowana i aktualizowana na bieżąco na naszej stronie internetowej www.sil-kielce.pl. Zachęcamy również do śledzenia naszego profilu w mediach społecznościowych.



XII Sympozjum szkoleniowo-naukowe

Kardiologia dla lekarza praktyka – co nowego w roku 2024?



Kurozwęki, 14 września 2024 r., godz. 9.00–15.00

Jak co roku zapraszamy do Kurozwęk we wrześniu, na sympozjum, w czasie którego przedstawimy wiedzę praktyczną, najnowsze wytyczne europejskie (m.in. migotanie przedsionków, przewłękłe zespoły wieńcowe, nadciśnienie tętnicze, choroby aorty i naczyń obwodowych i inne nowości).

Odpowiemy na Państwa pytania.

Zarezerwujcie termin 14 września 2024 roku!

Zespół I Kliniki Kardiologii i Elektroterapii WSzZ w Kielcach
Świętokrzyska Izba Lekarska

MĘSKIE OPOWIEŚCI

Ojcostwo a kariera lekarza

Bycie lekarzem to nie tylko zawód, ale także powołanie. Wymaga zaangażowania, poświęcenia i ciągłego rozwoju. Jednak bycie lekarzem to także bycie człowiekiem, który ma swoje potrzeby, marzenia i rodzinę. Jak pogodzić te dwie sfery życia, zwłaszcza gdy na świecie pojawia się dziecko? Jak zmieniają się role, oczekiwania i obowiązki? Jak dbać o relację z dzieckiem i partnerem? Jak radzić sobie ze strachem, stresem i poczuciem winy? Na te i inne pytania odpowiadają lekarze-ojcowie.

Jak zmieniają się role?

Bycie ojcem to nie tylko radość, ale także odpowiedzialność. Ojciec nie jest tylko rodzicem, ale także opiekunem, nauczycielem, przyjacielem i wzorem do naśladowania. To również partner, który wspiera i szanuje swoją drugą połówkę. Współczesne społeczeństwo

oraz dbać o harmonię i zgodę w związku, nie zapominając o swoich i partnerskich potrzebach.

Czy sprodam?

Bycie ojcem-lekarzem to nie lada wyzwanie. Nie tylko trzeba godzić obowiązki zawodowe i rodzinne, ale także

i pewni siebie. Taka postawa może prowadzić do przeciążenia, wypalenia i frustracji. Dlatego ważne jest, aby ojcowie-lekarze byli świadomi swoich ograniczeń, potrzeb i emocji i potrafili wyznaczać priorytety i granice, delegować zadania oraz prosić o pomoc. Nie powinni porównywać się z innymi, ale cenić swoje osiągnięcia. Zamiast krytykować się za błędy, powinni uczyć się na nich. Ważne, by nie zapomnieć o odpoczynku, hobby i przyjemnościach.

Co będzie czuć moje dziecko?

Dziecko to największy skarb i motywacja dla ojca-lekarza. To dla niego chce



oczekuje od ojców, że będą aktywnie uczestniczyć w wychowaniu i opiece nad dziećmi, niezależnie od tego, jak wymagający jest ich zawód. Oznacza to, że ojciec-lekarz musi nie tylko starać się zapewnić rodzinie bezpieczeństwo materialne i emocjonalne. Powinien znaleźć czas na zabawę, rozmowę i wspólne zainteresowania z dzieckiem

spełniać oczekiwania innych. Ojcowie-lekarze często czują presję, że muszą być doskonali we wszystkim, co robią. Mają być najlepszymi specjalistami w swojej dziedzinie, niezawodnymi pracownikami, kochającymi partnerami i troskliwymi ojcami, powinni być zawsze dostępni, gotowi do pomocy i poświęcenia. A także silni, odważni

być najlepszym ojcem na świecie. Ale co czuje dziecko, gdy ojciec jest często nieobecny, zmęczony lub zestresowany? Czy rozumie, że ojciec pracuje dla jego dobra? Może czuje się zaniedbane, odrzucone lub niekochane? Odpowiedź na te pytania zależy od wielu czynników, takich jak wiek dziecka, charakter relacji z ojcem, jakość kontaktów, postawa

matki i innych bliskich osób. Prostymi słowami, dziecko potrzebuje czuć, że ojciec go kocha, szanuje i docenia, jest zainteresowany jego życiem, problemami i pasjami – jest dla niego wsparciem, autorytetem, inspiracją i jest obecny nie tylko fizycznie, ale także emocjonalnie. Dlatego ojciec-lekarz powinien starać się budować z dzieckiem silną więź, opartą na zaufaniu, szczerości i akceptacji. Ważne, by wykorzystywać każdą okazję do wspólnego spędzania czasu, pełnego uwagi, zabawy i rozmowy. Równie istotne jest mówienie dziecku o swoich uczuciach, przy poszanowaniu jego opinii, uczuć i oczekiwań. Ojciec powinien tłumaczyć, dlaczego jego praca jest ważna i jakie ma znaczenie dla innych ludzi oraz pokazywać dziecku, że jest z niego dumny i cieszy się z jego sukcesów.

Czy strach przed ojcostwem jest męski?

Ojciec-lekarz nie jest superbohaterem, który nie zna lęku. To człowiek, który ma obawy, niepokoje i wątpliwości. Może bać się o swoje zdrowie, bezpieczeństwo i przyszłość, a także o rodzinę, partnerkę i dziecko. Obawy związane są też często z pracą, reputacją i karierą. Niepokój towarzyszy mu często, gdy myśli o swoich uczuciach, potrzebach i emocjach. Strach jest naturalną i ludzką reakcją na sytuacje trudne lub niepewne. Nie jest ani męski, ani niemęski. Jest uniwersalny i dotyczy wszystkich ludzi, niezależnie od płci, wieku czy zawodu. Ważne jest, aby ojciec-lekarz nie zaprzeczał swojemu strachowi, nie ukrywał go ani nie tłumił. Ważne jest, aby przyjął swój strach, zrozumiał go i zmierzył się z nim.

Zmiana stereotypów

Ojciec-lekarz może mieć swoje własne przekonania i stereotypy dotyczące tego, co oznacza bycie ojcem i lekarzem, i jak te dwie role się kształtują

i wpływają na siebie nawzajem. Niektóre z tych przekonań mogą pochodzić z jego środowiska społecznego, kultury, mediów itp. Jedne mogą być pomocne i motywujące, ale niektóre mogą być szkodliwe. Dlatego ważna jest krytyczna ocena swoich poglądów i weryfikacja, czy są one oparte na faktach, czy na uprzedzeniach. Jeśli okaże się, że są nieprawdziwe czy nieaktualne powinny zostać ponownie przeemyślane. Warto poszukiwać nowych i alternatywnych wzorców oraz modeli ojcostwa i pracy lekarskiej, które będą bardziej pasować do osobowości, wartości i celów.

Podsumowanie

Bycie ojcem-lekarzem to niełatwe zadanie, ale i szansa na rozwój oraz na budowanie satysfakcjonujących relacji z bliskimi. Jest okazją do spełniania swojej misji i pomagania ludziom. Aby z niej skorzystać, ojciec-lekarz musi być świadomy swoich ról, aby starać się dbać o swoje potrzeby i granice. Ważna jest komunikacja i współpraca z ludźmi, którzy mogą pomóc i wesprzeć. Istotna jest również otwartość na zmiany. Wówczas ojcostwo i kariera lekarza będą się naturalnie uzupełniać.
zebrał i spisał: PK

Wspomnienie taty lekarza

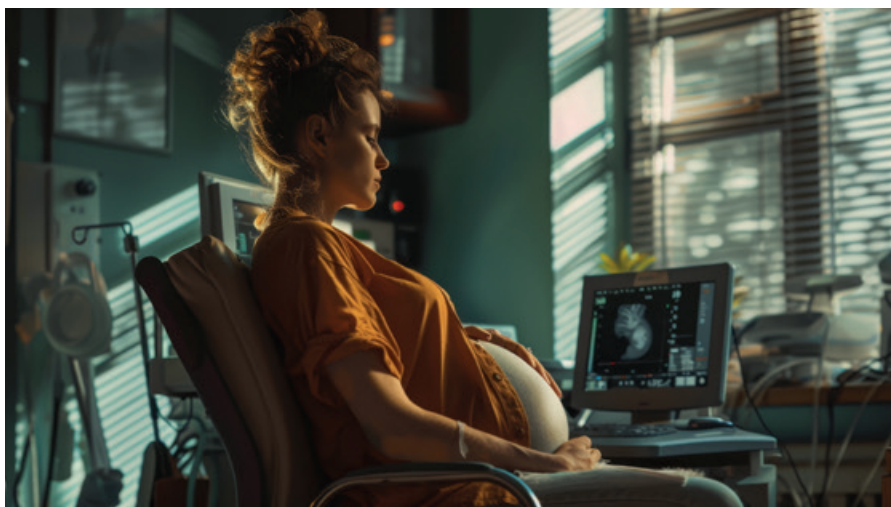
Pewnego dnia, po ciężkim dniu pełnym pacjentów, ojciec lekarz wrócił do domu, tylko po to, aby odkryć, że jego dom został przekształcony w... szpital dla pluszaków! Jego córka, ubrana w biały fartuch, który wyglądał jak obrus świąteczny, przeprowadzała poważne „operacje” na swoich pluszowych pacjentach. Zaskoczony, ojciec zapytał: „Co tu się dzieje, pani doktor?” Na co córka, nie przerywając swojej „operacji”, odpowiedziała: „Tato, jestem teraz lekarzem, tak jak ty. Muszę zadbać o moje misie.” Ojciec, próbując powstrzymać śmiech, zapytał: „A co jest nie tak z twoimi misiami?” Córka, z miną godną prawdziwego lekarza, odpowiedziała: „Wszystkie mają gorączkę miodową! Zjadły za dużo miodu i teraz muszę je leczyć!”



INICJATYWA PRZY IZBACH LEKARSKICH

ZESPÓŁ DS. MATEK LEKAREK

W odpowiedzi na rosnące wyzwania związane z godzeniem kariery zawodowej i życia rodzinnego, przy izbach lekarskich w Polsce powstał Zespół ds. Matek Lekarek. Celem tej inicjatywy jest wsparcie lekarzy-matek w ich codziennych zmaganiach, zapewnienie im odpowiednich warunków pracy oraz promowanie rozwiązań umożliwiających lepsze łączenie obowiązków zawodowych z rodzinnymi.



Geneza inicjatywy

Lekarki, które są również matkami, często napotykają na specyficzne wyzwania, takie jak długie godziny pracy, dyżury nocne, a także brak elastycznych form zatrudnienia. Te wyzwania mogą prowadzić do trudności w pogodzeniu życia zawodowego z obowiązkami rodzinnymi, co skutkować może wypaleniem zawodowym, stresem oraz problemami zdrowotnymi. Warto również wspomnieć, że problem ten dotyczy wielu kobiet, które stanowią większość wśród pracowników służby zdrowia (serwis „Zdrowie” podaje, że stosunek liczby lekarek do lekarzy w Polsce wynosi około 60% do 40%).

Naprzeciw problemom, z którymi musi się mierzyć matka-lekarka wyszła założycielka pierwszego w Polsce Zespołu ds. Matek Lekarek – Dorota Bębenek. Ma on siedzibę przy Okręgowej Izbie Lekarskiej w Warszawie.

W skład zespołu wchodzi 15 stałych członkiń z Marią Kłosińską na czele. Zespół postępuje się również profilem na Facebooku, który obserwuje ponad 12 tysięcy osób. Jego zadaniem jest informowanie o zbliżających się wydarzeniach, których zespół jest organizatorem oraz o projektach, których celem jest poprawa sytuacji matek-lekarek w naszym kraju.

Działania zespołu

W celu dogłębnego zrozumienia problemów z jakimi muszą się mierzyć matki-lekarki, zespół przeprowadza ankiety oraz zbiera dane, które pomagają przeprowadzić odpowiednie działania dla poprawy warunków pracy, wsparcia psychologicznego oraz promowania równowagi między życiem zawodowym a rodzinnym dla matek. W tym celu organizowane są również warsztaty, szkolenia oraz grupy

wsparcia, które mają pomóc w lepszym zarządzaniu czasem i uczyć, jak ponownie wejść na rynek pracy po urodzeniu dziecka. Oprócz tego w ramach działań organizowane są programy mentoringowe, podczas których kobiety dzielą się wiedzą i doświadczeniem. Wszystkie te spotkania mają również na celu zmniejszenie dyskryminacji ze względu na płeć oraz promowanie równouprawnienia w miejscu pracy.

Warto wspomnieć, że Zespół ds. Matek Lekarek proponuje także rozwiązania systemowe, takie jak: wdrażanie programów wsparcia dla matek lekarek, w tym promowanie elastycznych godzin pracy, możliwości pracy zdalnej oraz rozbudowę zaplecza opiekuńczego, co ma na celu podjęcie współpracy w celu zapewnienia dostępności miejsc w żłobkach i przedszkolach dla dzieci lekarzy.

Przyszłość Zespołu

Zespół ds. Matek Lekarek planuje rozszerzać swoją działalność. Organizacja zamierza nawiązać współpracę z innymi instytucjami, aby wprowadzać pozytywne zmiany na większą skalę. Dr Anna Kowalska, pediatra z Warszawy i matka trójki dzieci, mówi: „Dążymy do stworzenia środowiska, w którym matki lekarki mogą w pełni realizować swoje zawodowe pasje, nie rezygnując przy tym z życia rodzinnego. Wierzymy, że zdrowa równowaga między pracą a życiem prywatnym przyniesie korzyści nie tylko nam, ale także naszym pacjentom.”

Nie można zapomnieć o tym, że coraz więcej okręgowych izb lekarskich interesuje się problemami matek lekarek, o czym świadczy powstawanie podobnych zespołów lub kół w całym kraju.

Może warto rozważyć, aby i w Świętokrzyskiej Izbie Lekarskiej ruszyła taka inicjatywa. Zapraszamy do dyskusji na temat wszystkie mamy lekarki, które byłyby zainteresowane tego typu wsparciem z naszej strony.

Mikołaj Szcześniak

Jak i w co inwestować, będąc lekarzem w Polsce

Bycie lekarzem w Polsce ma swoje zalety, ale i wiąże się z wyzwaniami. Z jednej strony ma się stabilne dochody, które pozwalają na oszczędzanie i inwestowanie. Z drugiej – ograniczony czas i wiedzę, aby śledzić rynek i podejmować optymalne decyzje finansowe. Celem tego artykułu jest przedstawienie kilku podstawowych zasad i opcji inwestycyjnych, które pomogą zwiększyć oszczędności i zabezpieczyć przyszłość finansową. Nie jest to jednak poradnik dla profesjonalnych inwestorów, ani nie zastępuje indywidualnej porady finansowej. Jest to raczej informator dla początkujących inwestorów, którzy chcą dowiedzieć się więcej o możliwościach i ryzykach związanych z inwestowaniem.



Zasady inwestowania

Zanim przejdziemy do konkretnych opcji inwestycyjnych, warto przypomnieć sobie kilka zasad, które powinny przyświecać każdemu inwestorowi, niezależnie od tego, czy jest lekarzem, czy nie. Oto one:

- **Zdefiniuj swoje cele i horyzont czasowy.** Inwestowanie nie jest celem samym w sobie, ale środkiem do osiągnięcia innych celów, takich jak emerytura, zakup domu, edukacja dzieci, podróże itp. Dlatego ważne jest, aby określić, na co chcesz przeznaczyć swoje oszczędności, ile potrzebujesz i kiedy. To pomoże ci dobrać odpowiednie produkty inwestycyjne, które będą pasować do twojego poziomu ryzyka, oczekiwanego zwrotu i płynności.
- **Zdywersyfikuj swój portfel.** Nie wkładaj wszystkich jajek do jednego koszyka. Inwestując w różne aktywa, takie jak akcje, obligacje, fundusze, nieruchomości, złoto, waluty itp., zmniejszasz ryzyko utraty wszystkich pieniędzy, jeśli coś pójdzie nie tak na jednym rynku. Dzięki dywersyfikacji możesz również skorzystać z różnych źródeł dochodu i zrównoważyć straty i zyski.
- **Ustal swój budżet i plan oszczędzania.** Inwestowanie wymaga dyscypliny i regularności. Nie wystarczy raz na jakiś czas wpłacić większą sumę na rachunek inwestycyjny. Lepiej jest ustalić stałą kwotę, którą będziesz odkładać co miesiąc, tydzień lub dzień, i trzymać się tego planu. Możesz też skorzystać z automatycznego oszczędzania, które polega na tym, że bank lub broker pobiera od ciebie ustaloną kwotę z twojego konta i inwestuje ją za ciebie. W ten sposób nie musisz się martwić o to, czy masz wystarczająco pieniędzy, czy nie zapomnisz o wpłacie, czy nie ulegniesz pokusie wydania pieniędzy na coś innego.
- **Bądź cierpliwy i konsekwentny.** Inwestowanie nie jest sprintem, ale maratonem. Nie spodziewaj się szybkich i spektakularnych zysków, ani nie panikuj przy pierwszych stratach. Inwestowanie wymaga czasu i cierpliwości, aby osiągnąć dobre wyniki. Nie poddawaj się emocjom, nie podążaj za modą, nie zmieniaj często strategii. Trzymaj się swojego planu i celów, i daj swoim inwestycjom szansę na wzrost.
- **Edukuj się i korzystaj z pomocy ekspertów.** Inwestowanie nie jest prostą i łatwą sprawą. Wymaga wiedzy, umiejętności i doświadczenia. Nie musisz być ekspertem od wszystkiego, ale warto się uczyć i poszerzać swoją wiedzę o rynkach, produktach, podatkach i prawie. Możesz korzystać z różnych źródeł informacji, takich jak książki, artykuły, podcasty, webinary, kursy, konferencje itp. Możesz też skorzystać z pomocy profesjonalnych doradców finansowych, którzy pomogą ci zaplanować i zrealizować twoją strategię inwestycyjną, zgodnie z twoimi potrzebami i oczekiwaniami. Pamiętaj jednak, że to ty jesteś odpowiedzialny za swoje pieniądze i decyzje, więc nie daj się zwieść nieuczciwym lub niekompetentnym doradcom.

Opcje inwestycyjne

Na rynku istnieje wiele opcji inwestycyjnych, które mogą być atrakcyjne, ale nie ma jednej idealnej, która pasowałaby każdemu. Każda z nich ma swoje zalety i wady, które należy wziąć pod uwagę. Oto kilka najpopularniejszych i najbardziej dostępnych opcji, wraz z ich charakterystyką i przykładami:

- **Lokaty bankowe.** To najprostsza i najbezpieczniejsza forma inwestowania. Polega na tym, że wpłacasz swoje pieniądze na konto bankowe i otrzymujesz odsetki w ustalonym terminie. Lokaty bankowe są gwarantowane przez Bankowy Fundusz Gwarancyjny do kwoty 100 tys. zł, więc nie musisz się obawiać o utratę pieniędzy. Jednak lokaty bankowe mają też swoje wady. Po pierwsze, oprocentowanie jest zwykle niskie i nie zawsze pokrywa inflację, co oznacza, że tracisz na sile nabywczej swoich pieniędzy. Po drugie, lokaty bankowe są zazwyczaj krótkoterminowe i nieelastyczne, co oznacza, że nie możesz wypłacić swoich pieniędzy przed terminem bez utraty odsetek. Po trzecie, lokaty bankowe są opodatkowane 19% podatkiem Belki, co zmniejsza twoje zyski. Przykład: Załóżmy, że wpłacasz 10 tys. zł na lokatę na rok z oprocentowaniem 2%. Po roku otrzymasz 10 200 zł brutto, z czego zapłacisz 38 zł podatku. Twoje zyski wyniosą więc 162 zł, co daje ci realny zwrot 1,62%. Jeśli inflacja wyniesie 3%, to stracisz 1,38% na sile nabywczej swoich pieniędzy.
- **Obligacje.** To papiery wartościowe, które reprezentują pożyczkę udzieloną przez inwestora emitentowi, którym może być państwo, samorząd, bank, firma itp. Obligacje są zwykle długoterminowe i wiążą się z ustalonym oprocentowaniem i terminem zapadalności. Inwestując w obligacje, otrzymujesz odsetki w określonych terminach i odzyskujesz swoją

inwestycję po upływie okresu obowiązywania obligacji. Obligacje są uważane za bezpieczniejsze niż akcje, ponieważ mają pierwszeństwo wypłaty w przypadku upadłości emitenta. Jednak obligacje też mają swoje ryzyka. Po pierwsze, oprocentowanie obligacji zależy od sytuacji na rynku i może się zmieniać w czasie. Jeśli oprocentowanie na rynku wzrośnie, to wartość obligacji spad-



nie, i na odwrót. Po drugie, obligacje są narażone na ryzyko niewypłacalności emitenta, który może nie być w stanie spłacić swojego długu. Po trzecie, obligacje są opodatkowane 19% podatkiem Belki, co zmniejsza twoje zyski. Przykład: Załóżmy, że kupujesz obligacje skarbowe o wartości nominalnej 10 tys. zł, oprocentowane 3% i zapadające za 10 lat. Co roku otrzymujesz 300 zł odsetek, z czego zapłacisz 57 zł podatku. Po 10 latach odzyskasz swoją inwestycję 10 tys. zł. Twoje zyski wyniosą więc 2430 zł, co daje ci realny zwrot 2,43%. Jeśli inflacja wyniesie 3%, to stracisz 0,57% na sile nabywczej swoich pieniędzy.

- **Akcje.** To papiery wartościowe, które reprezentują udział w kapitale i zyskach spółki. Inwestując w akcje, stajesz się współwłaścicielem spółki i masz prawo do otrzymywania dywidendy i głosowania na walnym zgromadzeniu. Akcje są zwykle

krótko- lub średnioterminowe i wiążą się z wysokim potencjałem zysku, ale też wysokim ryzykiem straty. Inwestując w akcje, możesz zarobić na wzroście wartości akcji na giełdzie lub na wypłacie dywidendy przez spółkę. Jednak możesz też stracić na spadku wartości akcji lub na braku wypłaty dywidendy. Akcje są bardzo zależne od sytuacji na rynku, koniunktury gospodarczej, wy-

ników finansowych spółki, ryzyka politycznego, społecznego, prawnego itp. Akcje są opodatkowane 19% podatkiem Belki od dywidendy i od zysków kapitałowych. Przykład: Załóżmy, że kupujesz akcje spółki XYZ o wartości 10 tys. zł, po cenie 10 zł za akcję. Po roku cena akcji wzrasta do 15 zł, a spółka wypłaca dywidendę w wysokości 1 zł na akcję. Sprzedajesz swoje akcje i otrzymujesz 15 tys. zł, z czego zapłacisz 950 zł podatku. Twoje zyski wyniosą więc 4050 zł, co daje ci realny zwrot 40,5%. Jeśli inflacja wyniesie 3%, to zyskasz 37,5% na sile nabywczej.

- **Fundusze inwestycyjne.** To instytucje, które zbierają pieniądze od inwestorów i inwestują je w różne aktywa, takie jak akcje, obligacje, nieruchomości, surowce itp. Inwestując w fundusze, kupujesz jednostki uczestnictwa, które reprezentują wartość twojej inwestycji w funduszu. Fundusze inwestycyjne

są zwykle średnio- lub długoterminowe i wiążą się z różnym poziomem ryzyka i zysku, w zależności od rodzaju i strategii funduszu. Inwestując w fundusze, możesz zarobić na wzroście wartości jednostek uczestnictwa lub na wypłacie dywidendy przez fundusz. Jednak możesz też stracić na spadku wartości jednostek uczestnictwa lub na braku wypłaty dywidendy. Fundusze inwestycyjne są zależne od sytuacji na rynkach, w których inwestują, i od umiejętności zarządzania funduszem przez jego zarządcę. Fundusze inwestycyjne są opodatkowane 19% podatkiem Belki od dywidendy i od zysków kapitałowych. Przykład: Załóżmy, że kupujesz jednostki uczestnictwa funduszu akcyjnego o wartości 10 tys. zł, po cenie 100 zł za jednostkę. Po roku cena jednostki wzrasta do 120 zł, a fundusz wypłaca dywidendę w wysokości 10 zł na jednostkę. Sprzedajesz swoje jednostki i otrzymujesz 12 tys. zł, z czego zapłacisz 760 zł podatku. Twoje zyski wyniosą więc 2240 zł, co daje ci realny zwrot 22,4%. Jeśli inflacja wyniesie 3%, to zyskasz 19,4% na sile nabywczej swoich pieniędzy.

- **Nieruchomości.** To aktywa, takie jak mieszkania, domy, działki, lokale użytkowe, które mają charakter fizyczny i trwałe. Inwestując w nieruchomości, kupujesz lub budujesz nieruchomość, którą możesz wynajmować, sprzedać lub użytkować na własne potrzeby. Nieruchomości są zwykle długoterminowe i wiążą się z wysokim potencjałem zysku, ale też wysokim ryzykiem i kosztem. Inwestując w nieruchomości, możesz zarobić na wzroście wartości nieruchomości lub na otrzymywaniu czynszu od najemców. Jednak możesz też stracić na spadku wartości nieruchomości lub na braku najemców. Nieruchomości są bardzo zależne od lokalizacji, stanu technicznego, popytu i podaży, prawa budowlanego, podatkowego, administracyjnego

itp. Nieruchomości są opodatkowane 19% podatkiem dochodowym od zysków kapitałowych i od przychodów z najmu. Przykład: Załóżmy, że kupujesz mieszkanie o wartości 300 tys. zł, po cenie 6000 zł za metr kwadratowy. Po roku cena metra wzrasta do 7000 zł, a ty wynajmujesz mieszkanie za 2000 zł miesięcznie. Sprzedajesz swoje mieszkanie i otrzymujesz 350 tys. zł, z czego zapłacisz 9500 zł podatku. Twoje zyski wyniosą więc 60 500 zł, co daje ci realny zwrot 20,17%. Jeśli inflacja wyniesie 3%, to zyskasz 17,17% na sile nabywczej swoich pieniędzy.

- **Złoto.** To kruszec, który jest uważany za uniwersalny środek płatniczy i przechowywania wartości. Inwestując w złoto, kupujesz fizyczne złoto w postaci sztabek, monet, biżuterii itp., lub papiery wartościowe, które są zabezpieczone złotem, takie jak certyfikaty, kontrakty terminowe, opcje itp. Złoto jest zwykle średnio- lub długoterminowe i wiąże się z umiarkowanym ryzykiem

inflacji, kursów walut, stóp procentowych itp. Złoto jest opodatkowane 19% podatkiem Belki od zysków kapitałowych i od dywidendy. Przykład: Załóżmy, że kupujesz sztabkę złota o wadze 1 kg i wartości 200 tys. zł, po cenie 200 zł za gram. Po roku cena złota wzrasta do 250 zł za gram, a ty sprzedajesz swoją sztabkę i otrzymujesz 250 tys. zł, z czego zapłacisz 9 500 zł podatku. Twoje zyski wyniosą więc 40 500 zł, co daje ci realny zwrot 20,25%. Jeśli inflacja wyniesie 3%, to zyskasz 17,25% na sile nabywczej swoich pieniędzy.

Podsumowanie

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na pytanie w co i jak inwestować. Nie ma też żadnej gwarancji, co do jakiegokolwiek formy inwestowania. Jedno jest jednak pewne. Przed podjęciem decyzji, mogącej zaważyć na stanie finansów warto zasięgnąć porady ekonomisty a nie opierać się tylko na obiegowych opiniach i obietnicach



i zyskiem. Inwestując w złoto, możesz zarobić na wzroście ceny złota na rynku międzynarodowym lub na wypłacie dywidendy przez emitentów papierów wartościowych zabezpieczonych złotem. Jednak możesz też stracić na spadku ceny złota lub na braku wypłaty dywidendy. Złoto jest zależne od sytuacji geopolitycznej, popytu i podaży,

zysków. Warto też pogłębiać swoją wiedzę w tym zakresie. Jeżeli niniejszy temat Państwa zainteresował, prosimy o informację zwrotną, jakie aspekty inwestowania są najbardziej interesujące. Chętnie będziemy rozwijać ten temat w kolejnych wydaniach Eskulapa Świętokrzyskiego.

zebrała: MK

AKTUALNY STAN I ROZWÓJ W PRZYSZŁOŚCI

OPIEKA FARMACEUTYCZNA

Aptekarstwo w Polsce stoi na progu zmian. W obliczu globalnych trendów i wyzwań, sektor ten musi przejść od modelu opartego wyłącznie na sprzedaży leków, środków pomocniczych i wykonywaniu leków recepturowych, do bardziej zrównoważonego i wszechstronnego podejścia. Dzięki ustawie o zawodzie farmaceuty, która obowiązuje od kwietnia 2021 roku, farmaceuci mają możliwość rozwoju umiejętności i pełniejszego wykorzystania potencjału. Wprowadzane są nowe standardy, które w innych krajach europejskich już funkcjonują. Pandemia COVID-19 i proces szczepień na dużą skalę ujawniły, że apteki też mogą realizować świadczenia zdrowotne, co może być narzędziem usprawniania systemu ochrony zdrowia. O opiece farmaceutycznej i kierunkach jej rozwoju rozmawiam z Radosławem Wesółkiem – Prezesem Kieleckiej Okręgowej Izby Aptekarskiej.



fot. archiwum własne

DP: Czym jest opieka farmaceutyczna?

RW: Jest to świadczenie zdrowotne obejmujące min. konsultacje farmaceutyczne (przykładem jest pilotażowy program związany z tabletką „dzień po”), przeglądy lekowe, wykonywanie badań diagnostycznych, wykonywanie szczepień, nie tylko refundowanych (dziś refundowane są szczepienia przeciwko COVID-19 u osób powyżej 18 r.ż. oraz przeciwko grypie i pneumokokom u osób powyżej 65 r.ż.), oraz wystawianie przez farmaceutów recept farmaceutycznych. Opieka opiera się na ścisłym współdziałaniu farmaceuty z pacjentem oraz innymi członkami zespołu terapeutycznego.

DP: Zacznijmy od szczepień.

RW: Okres pandemii pokazał, jak ważną rolę odgrywają farmaceuci w systemie ochrony zdrowia. W tym czasie zaszczepiliśmy ponad 3 miliony osób przeciwko COVID-19. Tylko ja i moja koleżanka w ramach naszej pracy w jednej z aptek zaszczepiliśmy kilka tysięcy osób. Oczywiście, aby móc przeprowadzać szczepienia, musiało zmienić się prawo, musieliśmy przejść odpowiednie kursy i uzyskać stosowne certyfikaty. Po wczorajszym spotkaniu w Naczelnej Radzie Aptekarskiej,

mogę powiedzieć, że otrzymaliśmy rekomendację z Polskiego Towarzystwa Pediatricznego do wykonywania szczepień w aptekach na HPV dzieci od 12 r.ż. W grudniu ubiegłego roku przeprowadziłem ankietę wśród pacjentów mojej apteki, którzy zgłosili się na szczepienie. W ankiecie wzięło udział ponad 200 pacjentów, z których 80% zadeklarowało, że w przyszłości nadal chce korzystać z apteki jako miejsca szczepień. Parę lat temu nikt nie przypuszczał, że będziemy szczepić w aptekach. Na pewno wymusiło to i nadal wymusza zmianę nastawienia nas farmaceutów do pracy. Jesteśmy jednak przekonani, że nasza rola w systemie ochrony zdrowia jest niezwykle ważna. Będziemy kontynuować nasze wysiłki, aby służyć naszym pacjentom najlepiej, jak potrafimy.

DP: Kolejnym świadczeniem realizowanym w aptece jest recepta farmaceutyczna.

RW: Wypisywana przez nas recepta farmaceutyczna umożliwia wydanie leków dostępnych tylko na receptę na produkty lecznicze o kategorii dostępności Rp., z pominięciem środków psychotropowych i odurzających. Jest to możliwe, np. gdy pacjent zgłasza się do apteki po leki, które miał wcześniej

przepisane przez lekarza, a nie posiada przy sobie w danej chwili recepty w wersji papierowej czy elektronicznej. Założenia powinniśmy wystawiać takie recepty tylko wtedy, gdy mamy pewność, że pacjenci regularnie zażywają dany lek. Czyli powinny mieć one charakter recepty kontynuowanej, wypisywanej wcześniej przez lekarza. Weryfikacji możemy dokonać na kilka sposobów. Na przykład możemy poprosić pacjenta o dostęp do dokumentacji na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP). Możemy zadać mu kilka pytań, które pomogą nam zweryfikować, czy rzeczywiście potrzebuje tego leku. Nasza recepta ma na celu zabezpieczenie pacjenta w sytuacji kryzysowej np. gdy przed weekendem zapomni, że kończy mu się któryś z zażywanych przez niego farmaceutyków. Gdy leki wypisywane są bez odpowiedniej weryfikacji, może to prowadzić do sytuacji, w której pacjenci otrzymują substancje, których nie potrzebują, lub które mogą im zaszkodzić. Dlatego ważne jest, abyśmy jako farmaceuci mieli dostęp do informacji medycznej w tym zakresie i podejmowali odpowiedzialne decyzje dotyczące wystawiania recept. Kwestią sporną, nawet wśród samych aptekarzy są również opłaty za recepty farmaceutyczne. Nie ma przepisów zabraniających ich pobierania.

Na razie wygląda to tak, że niektóre apteki pobierają opłatę za wystawienie recepty, inne nie. Są też takie, które „ukrywają” opłatę, podnosząc cenę leku (oczywiście oprócz leków posiadających ceny urzędowe).

DP: Przejdźmy do antykoncepcji awaryjnej, tzw. tabletki „dzień po”.

RW: Program pilotażowy opieki farmaceutycznej nad pacjentem w zakresie zdrowia reprodukcyjnego poprawia dostęp pacjentek do antykoncepcji awaryjnej. Jest on przeprowadzany w aptekach i tak jak szczepienia refundowane ze środków NFZ. Konsultacja ma charakter wielowymiarowy. Farmaceuci, uczestniczący w programie pilotażowym zobowiązani są do wyjaśnienia zasad przyjmowania tabletki, rozwiania wszystkich wątpliwości z tym związanych – co szczególnie jest ważne dla pacjentek w wieku 15-18 lat. Konsultacja zawiera również elementy edukacyjne. Cała rozmowa odbywa się w osobnym pokoju aby pacjentki mogły poczuć się komfortowo i bezpiecznie. Nie każda konsultacja kończy się wystawieniem recepty. Wystawienie recepty na antykoncepcję awaryjną, (zawierająca octan uliprystalu) następuje tylko wtedy, gdy jest to uzasadnione stanem zdrowia pacjentki i ryzykiem nieplanowanej ciąży. Jednakże, istnieje pewien dylemat związany z tymi konsultacjami. Zgodnie z prawem, konsultacje farmaceutyczne mają znamiona świadczenia zdrowotnego, co oznacza, że do 18 r.ż. nie mogą one być przeprowadzane bez obecności rodzica. To stawia nas w trudnej sytuacji, zwłaszcza gdy młode pacjentki szukają porady na temat tabletek „dzień po”. Na szczęście, Ministerstwo Zdrowia zgodziło się, żeby farmaceuci biorący udział w pilotażu nie byli karani za odmowę świadczenia usług związanych z tym pilotażem dla pacjentek przed 18 r.ż. Jest to ważne, ponieważ pozwala nam podejmować decyzje zgodnie z naszym osądem i prawem.

Z własnych doświadczeń mogę powiedzieć, że większość pacjentek zgłaszających się po antykoncepcję awaryjną ma powyżej 18 lat. W tym tygodniu miałem jednak przypadek, kiedy po antykoncepcję zgłosiła się do mnie pacjentka nieletnia. Poinformowałem ją o konieczności zgłoszenia się z rodzicami, czego nie chciała zrobić. W trakcie rozmowy z nią ujawniła, że ma obawy z tym związane i nie wiedziała, czy w tej sytuacji nie skorzysta z receptomatu. Poradziłem jej i zachęcałem do porozmawiania z rodzicami. Nie wiem, co ostatecznie zrobiła, ale takie sytuacje mają miejsce.

DP: W ramach opieki farmaceutycznej realizowane są również przeglądy lekowe?

RW: Takie przeglądy są ważne dla dobrostanu pacjenta i przynoszą oszczędności na wielu płaszczyznach. Polegają one na identyfikacji elementów polipragmazji, czyli sytuacji, w których pacjent zażywa jednocześnie kilka leków, nie do końca znając mechanizmy ich działania lub występowania oddziaływań pomiędzy nimi. To może prowadzić do skutków ubocznych, pogorszenia zdrowia i generowania dodatkowych kosztów dla NFZ. Razem z NFZ, prowadzimy co miesiąc spotkania dla seniorów na temat polipragmazji. Na tych spotkaniach, informujemy pacjentów o tym, jak prawidłowo zażywać leki i jakie mogą być konsekwencje ich niewłaściwego stosowania. Od stycznia tego roku do tych rozmów wprowadziliśmy kilka nowych elementów. Teraz, na pierwszym spotkaniu zbieramy od pacjentów informacje o tym, jakie leki zażywają, kto je przepisał, czy regularnie je zażywają, czy wprowadzają jakieś zmiany w leczeniu, czy zażywają suplementy, jak się odżywiają, czy mieszkają sami. Są one niezbędne do przeprowadzenia skutecznego przeglądu lekowego. Na podstawie tej wiedzy, na kolejnym spotkaniu

(po miesiącu) przygotowujemy raport, który przekazujemy pacjentowi i lekarzowi. Ma on charakter analityczny, zawiera nasze obserwacje i sugestie dotyczące terapii. Ostateczna decyzja o zmianie lub modyfikacji leczenia i tak należy do lekarza. Przeglądy lekowe są korzystne dla pacjentów. Pomagają im lepiej zrozumieć swoją farmakoterapię i potencjalne ryzyko związane z zażywaniem leków. Są one również korzystne dla systemu zdrowia, umożliwiając identyfikację niepotrzebnych kosztów związanych z przepisywaniem i zażywaniem leków nie tylko refundowanych. W przyszłości, przeglądy lekowe powinny stać się standardową częścią opieki farmaceutycznej finansowanej ze środków publicznych. Wierzę, że my – farmaceuci – posiadający odpowiednią wiedzę i umiejętności w zakresie działania leków, interakcji oraz skutków ubocznych po ich zażyciu, możemy w znaczny sposób pomóc pacjentom w zarządzaniu ich terapią lekową.

DP: Czego możemy się spodziewać w przyszłości w rozwoju opieki farmaceutycznej?

RW: Inspirując się modelem brytyjskim, pragniemy rozszerzyć jej zakres, włączając w nią pomoc w drobnych dolegliwościach. Jako Naczelna Rada Aptekarska, prowadzimy rozmowy z Ministerstwem Zdrowia na temat tego świadczenia. Oczywiście, pewne przepisy prawa muszą ulec zmianie, aby mogło ono funkcjonować. Nasza wizja polega na tym, że wraz ze środowiskiem lekarskim stworzylibyśmy katalog drobnych dolegliwości, z którymi pacjenci nie musieliby się zgłaszać do lekarza, ale mogliby wejść do apteki i po przeprowadzeniu konsultacji farmaceutycznej, otrzymać odpowiednią pomoc. Dysponując określonym algorytmem, moglibyśmy zdefiniować, czy rzeczywiście mamy do czynienia z drobną dolegliwością, co pozwoliłoby odciążać lekarzy. Do tego

stworzony zostałby katalog leków na receptę i bez recepty, którym moglibyśmy się posługiwać. Na pewno będziemy rozmawiać z Ministerstwem Zdrowia o rozszerzeniu naszych kompetencji w zakresie szczepień.

Skoro tak dobrze poradziłyśmy sobie z nimi, nie powinno być przeszkód, abyśmy mogli szczepić w domach pomocy społecznej czy w domach seniorów. Jesteśmy w stanie dostarczyć szczepionki w odpowiednich warunkach, zachowując tzw. zimny łańcuch, i podać je kompleksowo wszystkim pacjentom w tych placówkach, którzy będą chcieli skorzystać z takiej usługi. Kolejnym elementem mogłoby być przeprowadzanie świadczeń u osób, które naprawdę wymagają bezpośredniej pomocy – na przykład osób, które nie chodzą i mieszkają same. Oczywiście, musiałoby to być poparte umową z Narodowym Funduszem Zdrowia na świadczenie tego typu usługi. Moglibyśmy dostarczać leki do pacjenta, zwłaszcza, że takie

osoby często mają przepisane także środki pomocnicze (pieluchy czy pieluchomajtki). Kolejnym elementem mogłaby być recepta kontynuowana. Wykorzystując System Informacji Medycznej lekarz przekazywałby nam dyspozycje dotyczące wypisania leków. Poza wystawieniem recepty, w stosownych sytuacjach określiłby wykonanie pewnych świadczeń, jak pomiar ciśnienia, BMI, poziomu glukozy. Przekazane lekarzowi prowadzącemu wyniki pomiarów decydowałyby o kontynuacji recepty lub konieczności wizyty u lekarza. Recepta kontynuowana, wystawiana przez farmaceutę, obejmowałaby także katalog leków dla osób powyżej 65 roku życia z kategorii leków bezpłatnych. Podkreślam, że podobne rozwiązania działają w Europie i nie odkrywamy niczego spektakularnego, tylko musimy wprowadzić te standardy do Polski. Za parę lat 1/4 populacji Polski osiągnie wiek +65. Można założyć, że przy obecnym modelu

funkcjonowania służby zdrowia system będzie niewydolny. Dlatego wracamy do tej kwestii. Jako farmaceuci, dążymy do tego, aby świadczenia zdrowotne mogły funkcjonować na podstawie standaryzowanych procedur. Wiele krajów europejskich już dostrzegło, że farmaceuci są ważnym elementem w ochronie zdrowia, zwłaszcza w sytuacji niewydolności systemu opieki zdrowotnej, który boryka się z trudnościami, jeśli chodzi o dostęp do lekarzy, diagnostykę czy samo leczenie. Proponowane przez nas podejście musi się oczywiście oprzeć na konsolidacji i otwartości na współpracę zawodów medycznych. Istotne jest to, że istnieje społeczna akceptacja dla omawianych przeze mnie zmian. Również od środowiska lekarskiego docierają do nas sygnały, że jesteśmy traktowani naprawdę poważnie i że jest chęć wykorzystania naszej wiedzy i możliwości.

Rozmawiała
Dorota Pacholec

ZMIANY W PRAWIE MEDYCZNYM

Pierwsze półrocze 2024 przyniosło szereg zmian w polskim prawie medycznym. Pojawiły się nowe regulacje dotyczące m.in. kursów kwalifikacyjnych dla ratowników medycznych, badań lekarskich przy pozwoleniu na broń, dokumentacji medycznej, wynagrodzeń członków Rady Akredytacyjnej, uznawania ordynatorów za lekarzy systemu oraz prawa wykonywania zawodu lekarza i lekarza dentystry. Rozporządzenia wprowadzające te zmiany mają na celu usprawnienie i zaktualizowanie obecnych procedur oraz zasady działania w różnych obszarach opieki zdrowotnej. Wszystkie te zmiany mają bezpośredni wpływ na funkcjonowanie systemu opieki zdrowotnej w Polsce, wpływając na praktykę lekarzy, ratowników medycznych i innych pracowników służby zdrowia.

Kursy dla ratowników medycznych

Od 5 czerwca 2024 r. obowiązuje rozporządzenie Ministra Zdrowia z 22 maja 2024 r. o kursach kwalifikacyjnych dla ratowników medycznych (Dz. U. z 2024 r., poz. 826) ustanawiające wymagania dotyczące programu kursów kwalifikacyjnych, sposób i tryb uczestnictwa w kursie kwalifikacyjnym

i zakończenia go pozytywną oceną oraz wzór dokumentu potwierdzającego ukończenie go.

Badania lekarskie przy pozwoleniu na broń

Od 19 czerwca 2024 r. obowiązuje nowe rozporządzenie Ministra Zdrowia z 28 maja 2024 r., które zmienia

rozporządzenie dotyczące badań lekarskich i psychologicznych dla osób ubiegających się o pozwolenie na broń lub rejestrujących broń pneumatyczną oraz dla posiadaczy pozwolenia na broń lub zarejestrowanej broni pneumatycznej (Dz. U. z 2024 r., poz. 829). Nowe rozporządzenie wprowadza zmiany w załącznikach nr 3 i 4 do rozporządzenia Ministra Zdrowia



fot. archiwum własne

z 7 sierpnia 2019 r. (Dz. U. z 2021 r. poz. 2178) w zakresie treści pouczenia o możliwości odwołania się od orzeczenia lekarskiego i orzeczenia psychologicznego. Zgodnie z tymi zmianami, odwołanie należy wnieść w ciągu 30 dni od dnia doręczenia orzeczenia, poprzez lekarza (psychologa), który wydał orzeczenie, do innego lekarza upoważnionego (psychologa upoważnionego) wybranego przez odwołującego się. Ponadto termin przesłania odwołania wraz z dokumentacją badań do wybranego lekarza upoważnionego (psychologa upoważnionego) został skrócony do 3 dni od dnia otrzymania odwołania.

Rozporządzenie w sprawie dokumentacji medycznej – tekst jednolity

16 kwietnia 2024 r. Minister Zdrowia ogłosił tekst jednolity rozporządzenia Ministra Zdrowia dotyczącego rodzajów, zakresu i wzorów dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania (Dz. U. z 2024 r., poz. 798). Tekst ten uwzględnia poprawki

wprowadzone przez rozporządzenia Ministra Zdrowia modyfikujące rozporządzenie w sprawie rodzajów, zakresu i wzorów dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania: z 20 września 2022 r. (Dz. U. z 2022 r., poz. 1990), z 19 lipca 2023 r. (Dz. U. z 2023 r., poz. 1486) i z 14 lutego 2024 r. (Dz. U. z 2024 r., poz. 252).

Rada akredytacyjna – wynagrodzenia członków

29 maja 2024 r. weszło w życie rozporządzenie Ministra Zdrowia z 24 maja 2024 r. w sprawie wysokości wynagrodzenia członków, wiceprzewodniczących i przewodniczącego Rady Akredytacyjnej (Dz. U. z 2024 r., poz. 800), które określiło stawki tego organu, działającego na podstawie ustawy z 16 czerwca 2023 r. o jakości w opiece zdrowotnej i bezpieczeństwie pacjenta (Dz. U. z 2023 r., poz. 1692).

Przedłużenie terminu uznawania ordynatorów za lekarzy systemu

Na mocy rozporządzenia Ministra Zdrowia z 22 maja 2024 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie szpitalnego oddziału ratunkowego (Dz. U. z 2024 r., poz. 795) zmieniające rozporządzenie Ministra Zdrowia z 27 czerwca 2019 r. w sprawie szpitalnego oddziału ratunkowego (Dz. U. z 2024 r., poz. 336) uzupełniono wykaz podmiotów transportujących osoby znajdujące się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego, a którym szpitalny oddział ratunkowy, udziela świadczeń opieki zdrowotnej polegających na wstępnej diagnostyce oraz podjęciu leczenia w zakresie niezbędnym dla stabilizacji funkcji życiowych oraz przedłużono termin na spełnienie przez oddziały wymagań zawartych § 4 ust. 1 pkt 5 rozporządzenia oraz termin uznawania ordynatora oddziału (lekarza kierującego oddziałem) za lekarzy systemu – do 31 grudnia 2024 r.

Nowe prawo wykonywania zawodu lekarza i lekarza dentystry

25 maja 2024 r. weszło w życie rozporządzenie Ministra Zdrowia z 20 maja 2024 r. w sprawie wzorów dokumentów „Prawo wykonywania zawodu lekarza” i „Prawo wykonywania zawodu lekarza dentystry” (Dz. U. z 2024 r., poz. 783) wprowadzające nowe wzory dokumentów „Prawo wykonywania zawodu lekarza” i „Prawo wykonywania zawodu lekarza dentystry” wydawanych w postaci spersonalizowanej dwustronnej karty identyfikacyjnej oraz udostępnianych w postaci dokumentu mobilnego, o którym mowa w art. 2 pkt 7 ustawy z dnia 26 maja 2023 r. o aplikacji mObywatel (Dz. U. poz. 1234), szczegółowe opisy dokumentów prawa wykonywania zawodu lekarza i lekarza dentystry, w tym treści adnotacji wskazujących zakres czynności zawodowych oraz miejsce zatrudnienia i czas, na jaki zostało przyznane PWZ oraz szczegółowe rodzaje zabezpieczenia przed przerobieniem, podrobieniem oraz użyciem przez osobę nieuprawnioną. Dotychczasowe dokumenty „Prawo wykonywania zawodu lekarza” i „Prawo wykonywania zawodu lekarza dentystry” wydane przed dniem wejścia w życie tego rozporządzenia w dalszym ciągu zachowują ważność.

Mariusz Łaba
Radca Prawny ŚIL

Radca prawny: mgr Mariusz Łaba,
udziela porad prawnych
dla lekarzy w zakresie
wykonywania zawodu lekarza

pn.–wt. 13⁰⁰–16⁰⁰,
śr. 12⁰⁰–16⁰⁰,
pt. 14⁰⁰–16⁰⁰.

Wakacje to czas, który każdy z nas chce spędzić jak najbardziej efektywnie i przyjemnie. Dla tych, którzy planują pozostać w mieście, przygotowaliśmy listę najciekawszych naszym zdaniem wydarzeń, które odbędą się w Kielcach w tym okresie.

LIPIEC

1 VII 2024 r.	Oficjalne otwarcie unowocześnionej zabytkowej siedziby Teatru	Teatr im. Stefana Żeromskiego w Kielcach
21 VI–26 VII 2024 r.	47. Interdyscyplinarny Konkurs Plastyczny Województwa Świętokrzyskiego PRZEDWIOŚNIE	Biuro Wystaw Artystycznych w Kielcach
11–21 VII 2024 r.	51. Międzynarodowy Harcerski Festiwal Kultury Młodzieży Szkolnej „WIATRACZEK”	Dom Kultury „Białogon” w Kielcach
26 VII 2024 r.	Promocja potencjału Kieleckiego Parku Technologicznego poprzez wizerunek zawodników KS Iskra Kielce S.A. w czasie trwania Igrzysk Olimpijskich w Paryżu	Industria Kielce (KS Iskra Kielce S.A.)
V–XII 2024 r.	IV Międzynarodowy Konkurs Litograficzny LITHO Kielce	Biuro Wystaw Artystycznych w Kielcach
VII–VIII 2024 r.	Wakacyjna Akademia Przyrody – edycja 2024: cykl zajęć edukacyjnych o charakterze przyrodniczym	Geonatura Kielce
VII 2024 r.	zBIWAKowani	Geonatura Kielce
VII–VIII 2024 r.	Artystyczne Lato z Zameczkiem	Dom Kultury „Zameczek” w Kielcach
V–IX 2024 r.	Muzyczne Lato – cykl letnich coniedzielnich koncertów na scenie w ogrodzie Pałacyku	Dom Środowisk Twórczych Pałac Tomasza Zielińskiego
VII 2024 r.	Akademia Digitalizacji	Kielecki Park Technologiczny
IV–XII 2024 r.	Przestrzenie Sztuki	Kielecki Teatr Tańca
VII 2024 r.	Międzynarodowy Festiwal dla Projektantów i Entuzjastów Mody Off Fashion	Kieleckie Centrum Kultury
V–X 2024 r.	Kielecka Linia Muzealna	Klub Miłośników Komunikacji Miejskiej w Kielcach
VI–IX 2024 r.	Targi Pracy na kieleckim Rynku	Miejski Urząd Pracy w Kielcach
VII–VIII 2024 r.	Oldskulowe gry wideo w Muzeum Zabawek i Zabawy	Muzeum Zabawek i Zabawy w Kielcach
VII–VIII 2024 r.	Wakacje w Muzeum Zabawek i Zabawy	Muzeum Zabawek i Zabawy w Kielcach
VII 2024 r.	WCBS Mistrzostwa Świata w Bilard – Kielce 2024	Polski Związek Bilardowy
VII lub VIII 2024 r.	Rocznica upamiętniająca rozbięcie więzienia w Kielcach	UM Kielce – Wydział Przedsiębiorczości i Komunikacji Społecznej, Biuro ds. Partycypacji Społecznej

SIERPIEŃ

12 VIII 2024 r.	Rocznica wstąpienia Pierwszej Kompanii Kadrowej Strzelców Józefa Piłsudskiego	UM Kielce – Wydział Przedsiębiorczości i Komunikacji Społecznej, Biuro ds. Partycypacji Społecznej
15 VIII 2024 r.	Obchody Święta Wojska Polskiego	
26 VIII 2024 r.	Mistrzostwa Świata w Kolarstwie Szosowym Osób Niepełnosprawnych 2024	Miejski Klub Sportowy Cyclo Korona Kielce
31 VIII 2024 r.	Premiera na Dużej Scenie Teatru – „Baśń o wężowym sercu” Radka Raka	Teatr im. Stefana Żeromskiego w Kielcach
V–XII 2024 r.	IV Międzynarodowy Konkurs Litograficzny LITHO Kielce	Biuro Wystaw Artystycznych w Kielcach
VII–VIII 2024 r.	Artystyczne Lato z Zameczkiem	Dom Kultury „Zameczek” w Kielcach
VIII 2024 r.	Lato z Ptakami Odchodzi – XX Maraton Piosenki Turystycznej i Poetyckiej	Dom Środowisk Twórczych Pałac Tomasza Zielińskiego
V–IX 2024 r.	Muzyczne Lato – cykl letnich coniedzielnich koncertów na scenie w ogrodzie Pałacyku	Dom Środowisk Twórczych Pałac Tomasza Zielińskiego
VII–VIII 2024 r.	Wakacyjna Akademia Przyrody – edycja 2024: cykl zajęć edukacyjnych o charakterze przyrodniczym	Geonatura Kielce
IV–XII 2024 r.	Przestrzenie Sztuki	Kielecki Teatr Tańca
V–X 2024 r.	Kielecka Linia Muzealna	Klub Miłośników Komunikacji Miejskiej w Kielcach
VI–IX 2024 r.	Targi Pracy na kieleckim Rynku	Miejski Urząd Pracy w Kielcach
VIII–IX 2024 r.	Buduj swój emocjonalny dobrostan w Muzeum Zabawek i Zabawy – edycja 2024	Muzeum Zabawek i Zabawy w Kielcach

Jak spakować plecak ewakuacyjny?

Plecak bezpieczeństwa, nazywany również plecakiem awaryjny lub ewakuacyjnym. Może okazać się niezbędny w każdym domu. Zawiera przedmioty nieraz bezcenne w sytuacji awaryjnej, takiej jak katastrofa naturalna, pożar czy też ewakuacja. Oto kilka wskazówek, jak skutecznie spakować plecak bezpieczeństwa.

1. Wybór plecaka: Wybierz plecak, który jest wytrzymały, wodoodporny i ma wystarczającą ilość przestrzeni do przechowywania wszystkich niezbędnych przedmiotów. Plecak powinien być wygodny do noszenia, nawet gdy jest pełny.

2. Żywność i woda: Zapakuj wystarczającą ilość wody i żywności na co najmniej 72 godziny. Wybierz żywność o długim terminie przydatności do spożycia, taką jak konserwy, batony energetyczne i suszone owoce, suszone mięso.

3. Pierwsza pomoc: Każdy plecak ewakuacyjny powinien zawierać zestaw pierwszej pomocy: plastry, bandaże, antyseptyki, środki przeciwbólowe, leki przeciwhistaminowe i wszelkie niezbędne leki na receptę.

4. Narzędzia i sprzęt: Zapakuj podstawowe narzędzia, takie jak szczyryk wielofunkcyjny, latarka, radio na baterie, zapasowe baterie, gwizdek do sygnalizacji, koc ratunkowy i zapałki lub zapalniczkę.

5. Dokumenty i pieniądze: Zabezpiecz kopie ważnych dokumentów, takich jak dowód osobisty, paszport, dokumenty ubezpieczeniowe i medyczne, w wodoodpornej torbie. Dodaj trochę gotówki, również w formie monet.

6. Higiena osobista: Zapakuj podstawowe artykuły higieniczne, mydło, pastę i szczoteczkę do zębów, papier toaletowy i ręcznik.

7. Odzież i schronienie: Zapakuj dodatkowe ubrania, skarpetki, bieliznę i kurtkę przeciwdeszczową. Możesz również rozważyć wyposażenie plecaka w lekki namiot lub plandekę.

8. Worki na śmieci: Worki na śmieci są niezwykle wszechstronne i mogą okazać się nieocenione w wielu sytuacjach awaryjnych. Mogą służyć jako tymczasowe schronienie, poncho przeciwdeszczowe, do przechowywania śmieci lub mokrych przedmiotów, a nawet do zbierania i przechowywania wody. Wybierając je, zdecyduj się na mocne i wytrzymałe. Możesz



rozważyć zakup specjalnych worków na śmieci o dużej wytrzymałości, które są dostępne w sklepach z artykułami turystycznymi.

9. Kolor plecaka: Wybór koloru plecaka może zależeć od Twoich osobistych preferencji, ale warto rozważyć praktyczne aspekty. Jasne kolory, takie jak czerwony lub pomarańczowy, mogą być łatwiejsze do zauważenia w sytuacji awaryjnej, co może być pomocne dla ratowników. Z drugiej strony, ciemne kolory mogą być mniej rzucające się w oczy, co pomoże w sytuacjach, gdy chcesz unikać zwracania na siebie uwagi.

Pamiętaj, że plecak bezpieczeństwa powinien być dostosowany do Twoich indywidualnych potrzeb. Regularnie sprawdzaj i aktualizuj jego zawartość, aby upewnić się, że wszystko jest w dobrym stanie. Pamiętaj, że kluczem jest bycie przygotowanym.

Paweł Krakowiak
Fundacja #zdrowie#bezpieczenstwo

Postępowanie podczas ewakuacji:

Zachowaj spokój i opanowanie.

Poruszaj się zdecydowanie, ale nie biegnij ani nie wyprzedzaj innych osób.

Podporządkuj się osobie kierującej akcją ewakuacyjną.

Nie korzystaj z wind, tylko ze schodów.

MOCZNIK A TERAPIE SKÓRY STÓP

Mocznik i jego odpowiednie stężenie w preparatach kosmetycznych wspierających terapie skóry są zazwyczaj przedmiotem żywych dyskusji. Opinii i teorii na temat bezpiecznych stężeń tego składnika jest wiele i często są skrajne. Dlatego warto poświęcić mu chwilę, zwłaszcza w kontekście pielęgnacji szczególnie wymagających stóp diabetyków i przypomnieć aktualizowane co roku zalecenia Polskiej Federacji Edukacji w Diabetologii.

Mocznik to związek chemiczny, który wyizolował – w drodze reakcji chemicznej z cyjanu amonu – niemiecki chemik Friedrich Wöhler w 1828 r. Obecnie otrzymuje się go z amoniaku oraz dwutlenku węgla. Ma postać białego, bezzapachowego proszku o właściwościach higroskopijnych – co oznacza, że przyciąga i wiąże wodę w skórze. W odpowiednim stężeniu nie wywołuje alergii skórnych. Warto wspomnieć jeszcze o jednej ważnej właściwości – mocznik stosowany w emulsjach kosmetycznych stanowi doskonały promotor przenikania dla innych substancji aktywnych.

Chirurg, dermatolog, diabetolog, pielęgniarka stoją w pierwszym szeregu na froncie walki ze skutkami powikłań cukrzycowych, które tak często dotyczą skóry stóp i paznokci. Jednak bardzo ważną rolę w terapii problematycznych stóp diabetyków odgrywa też podolog.

Mocznik – czy dla wszystkich?

Czy preparaty z mocznikiem są dobre dla wszystkich rodzajów skóry? Jak dobrać odpowiednie stężenie mocznika do potrzeb naszego pacjenta?

Zdrowa skóra oraz jej przydatki potrafią znieść wiele dla „piękna” – hybrydy, które zawierają toksyczne związki rozpuszczające keratynę paznokcia, by kolor był trwały, kwasy lub mieszaniny kwasowo-zasadowe stosowane po to, by podczas jednego zabiegu podeszwa stóp była jak pupa niemowlaka... Zdrowy organizm często wychodzi cało z wielu niehumanitarnych, inwazyjnych

zabiegów medycznych i upiększających – po to mamy system odpornościowy oraz zdolności regeneracyjne.

Skupię się wyłącznie na skórze problematycznej, która wynika najczęściej z chorób autoimmunologicznych.

Skóra jest skomplikowanym organem, kompatybilnym z pozostałymi. Dlatego, jeżeli w organizmie toczy się przewlekły stan zapalny (jak np. przy cukrzycy), nasza skóra też nam to komunikuje. Stanie się atroficzna, nadwrażliwa na bodźce zewnętrzne, często może zmieniać swoje cechy, np. ze skóry suchej w nadpotliwą i odwrotnie. Stąd pojawia się potrzeba dostosowania w danym momencie odpowiednich składników aktywnych wspomagających skórę.

Jak działa mocznik na skórę?

- 2–10% – nawilża, zmiękcza skórę, zwiększa ilość wody w warstwie rogowej naskórka.
- 10–30% – rozrywa wiązania wodorowe keratyny, zmiękcza skórę, zwiększa jej przepuszczalność dla pozostałych substancji aktywnych.
- 30–40% – działa keratolitycznie – może prowadzić do czasowych nieprawidłowości w produkcji naskórka stóp.
- 40–50% – działa silnie keratolitycznie – może czasowo bądź trwale wpłynąć na produkcję zdrowych komórek skóry stóp oraz przydatków.

Bazując na najnowszych zaleceniach PFED (Polskiej Federacji Edukacji w Diabetologii), maksymalne stężenie mocznika w produktach



Mira Lazar, podolog i szkoleniowiec grupy PodoEdukacja

pielęgnacyjnych do skóry stóp diabetyka to 25%, ale wyłącznie do stosowania miejscowego w miejscach z intensywną hiperkeratozą.

„Przy doborze preparatów na bazie mocznika należy uwzględnić indywidualne wskazania u danego pacjenta, kierując się zasadą: preparat pielęgnacyjny do stóp z zawartością mocznika 10% na skórę normalną i cienką, natomiast preparat z zawartością mocznika 25% na skórę suchą, zrogowaciałą i modzele stóp”.

Zbyt wysoka zawartość mocznika

Jeżeli w najnowszych zaleceniach Polskiej Federacji Edukacji w Diabetologii nie występują wartości wyższe niż 25%, to skąd wzięła się moda na stężenia powyżej 30% w pielęgnacji stóp? Ciężko znaleźć materiały i opracowania dermatologiczne dowodzące długotrwałej skuteczności terapii z zastosowaniem tak wysokich stężeń mocznika na skórę stopy.

Gabinety podologiczne stały się nowym targetem dla branży beauty, która nie zawsze rozumie wystarczająco dobrze potrzeby ich klientów (czego dowodem jest np. wprowadzenie na rynek wachlarza produktów kwasowo-zasadowych).

Dlatego też w zatrważającym tempie przybywa serii „PODO” wśród światowych marek specjalizujących się tak naprawdę głównie w pielęgnacji twarzy czy ciała. Nie pomagają również produkty dermokosmetyczne dostępne w aptekach, w których dźwignią reklamy jest zawartość mocznika i próba przekonania klienta, że nie potrzebują już specjalisty podologa.

Wszyscy jednak popełniają jeden podstawowy błąd – traktują skórę stóp dokładnie tak jak resztę ciała, nie skupiając się zupełnie na różnicach wynikających choćby z budowy czy funkcji skóry stóp.

W mojej blisko dziesięcioletniej praktyce spotykam się wyłącznie z zaburzeniem rogowacenia po zastosowaniu terapii z udziałem wysokich stężeń mocznika. Pacjenci zgłaszali, że podczas stosowania preparatów z 30–35% zawartością mocznika skóra była faktycznie miękka i elastyczna. Problem zaczynał się zazwyczaj po odstawieniu tych środków. Okazywało się, że skóra w szybkim tempie nabierała szorstkości, pojawiały się pęknięcia lub modzele. U pacjentów stosujących preparaty z 40% mocznika w przebiegu łuszczyca czy egzemy, w obrębie stóp odczucia były negatywne. Bardzo często towarzyszył im objaw pieczenia i nadmiernego ucieplenia miejsc aplikacji. Zadowolające efekty przynosiły kuracje polegające na stopniowym odzwyczajaniu skóry od wysokich stężeń mocznika: 25%, 15%, a następnie 10%.

Co wpływa na moc działania mocznika?

Należy pamiętać, że o aktywności mocznika w preparatach nie decyduje sama zawartość procentowa zadeklarowana przez producenta. To konsystencja produktu oraz pozostałe substancje aktywne określają tak naprawdę jego moc działania. Przykładowo, forma pianki z 15% mocznika, będzie miała podobne działanie do maści lub kremu z 10% tego składnika.

Warto sięgać o preparaty z dobrymi składnikami: z naturalnymi olejkami eterycznymi, emolientami roślinnymi, lipidami, ekstraktami ziołowymi. Można wybrać krem w formie przyjemnej pianki z 15% mocznikiem, zwłaszcza jeśli nasze stopy są suche i mają tendencję do rogowacenia naskórka. Nawilży ona, zmiękczy skórę, zwiększając ilość wody w warstwie rogowej naskórka. Pamiętajmy, że forma produktu typu serum spotęguje właściwości mocznika. Dodatkowo serum stosowane nadmiernie może doprowadzić do szybszej utraty wody i w efekcie wysuszenia skóry.

Maść z 10% mocznika bardzo dobrze sprawdzi się w przypadku skóry atroficznej, zwłaszcza gdy w składzie ma dodatkowo ziołowe ekstrakty, np. z szatwii, rozmarynu, nostryka żółtego, a także aloes, olejek eteryczny z drzewa herbacianego, lawendy oraz dobre emolienty jak np. masło shea czy wegańską lanolinę. Szczególnie poleca się ją pacjentom stosującym leki kardiologiczne, u których częstym niepożądanym odczynem jest świąd i obrzęki podudzi. Przy towarzyszącej cukrzycy może to doprowadzić do owrzodzeń. Maść powinna być również kolejnym etapem terapii pękających pięt, by zapobiegać nawrotom. Idealnie sprawdza się też przy zmiękczeniu wałów paznokciowych.

Maść z 25% mocznika jest przeznaczona natomiast do zadań specjalnych jako terapia cofająca następstwa niewłaściwych, długoletnich zabiegów w obrębie części podeszwy stóp. Regeneruje pęknięcia, zmiękcza też modzele, przygotowując naskórek do bezpiecznej pracy w gabinecie podologicznym. Często zdarzają się pacjenci z tak twardą i suchą skórą, że pierwszy zabieg z użyciem skalpela może skończyć się pogorszeniem stanu ich stóp. Należy pamiętać, że ta maść powinna być aplikowana wyłącznie miejscowo, na obszary z dużą hiperkeratozą, przez okres 6–8 tygodni. W tym czasie pacjent powinien pić więcej wody. Czasami zdarzają się wyjątki, takie jak skóra

osób cierpiących na choroby tarczycy. U tych pacjentów, po wyprowadzeniu z problemu, sprawdza się stosowanie codziennie maści z 10% mocznikiem, a raz w tygodniu z mocniejszym – 25%. Codzienna pielęgnacja to też inne formuły produktów, np. maska łącząca mikrosrebro z mocznikiem 10%. Szczególnie polecana jest do rąk i stóp z tendencją do przesuszania.

Kiedy znamy już właściwości mocznika, warto zwrócić uwagę jeszcze na pozostałe składniki aktywne w preparatach, w otoczeniu których występuje. Godne polecenia są produkty zawierające naturalne olejki eteryczne, oleje, lipidy i inne emolienty, ekstrakty ziół. Należy pamiętać, że mocznik jest promotorem przenikania, dzięki któremu składniki mogą dotrzeć do głębszych warstw naskórka.

Mira Lazar

Konkurs Wiedzy o Pielęgnacji Skóry

Zapraszamy do udziału w konkursie i wygrania zestawów kosmetyków medycznych z mocznikiem marki podologicznej **PODOPHARM**.

Co trzeba zrobić, aby wygrać?

- Przeczytać uważnie pytania konkursowe.
- Wyszukać poprawne odpowiedzi w artykule lub w innych wiarygodnych źródłach.
- Przesłać odpowiedzi na adres e-mail: redaktor.eskulap@gmail.com do 15 sierpnia 2024 roku.

Jakie są pytania konkursowe?

- Jakiej jest maksymalnej stężenia mocznika w produktach pielęgnacyjnych do skóry stóp diabetyka?
- Jakiej są przydatki skóry?

Dlaczego warto wziąć udział w konkursie?

- Można poszerzyć swoją wiedzę o pielęgnacji skóry stóp i dowiedzieć się, jak właściwie dbać o nie.
- Można wygrać jeden z dwóch zestawów kosmetyków medycznych z mocznikiem marki **PODOPHARM**, które nawilżają, odżywiają i regenerują skórę, zapobiegając jej pękaniu oraz zrogowaceniu.
- Można cieszyć się zdrową, piękną skórą, miękką i gładką w dotyku.

WZRUSZ MOJE SERCE

Rok rozpoczął się intensywnie i nie zwalnia. Zarówno w pracy, jak i w teatrze, dużo się dzieje. Za nami dwa spotkania z nową ministrami. Kurtuazję odwiedzin przy Sobieskiego i jubileuszowe prezenty z Łodzi zastąpiła bieżączka codzienności i wypatrywanie obiecanej zmiany. Było miło, ale i tak dryfujemy w nieznaną. Cóż więc może nas poruszyć?

Czy mogłaby to być pozjazdowa rozmowa o Kodeksie Etyki Lekarskiej? Mogłaby, ale jak się rozejrzę wokół, to raczej nie jest, mimo długiej i merytorycznej debaty delegatów. Dlaczego? Nowe – stare przepisy, mimo wszystko, poprawiają niewiele, ale tak naprawdę, co niby miałyby wnieść nadzwyczajnie odmiennego? Pierwotny spór między frazami „powinien” vel „ma obowiązek” to nie jest rewolucja normy etycznej. To może nawet dobrze. Dlatego warto świętować kompromis różnych punktów widzenia. Ten moment był szczerze wzruszający. I będzie miał wielu ojców.

Czy mogłaby zatem poruszyć koleżanki i kolegów, nie będących działaczami izbowymi, dyskusja o zasadach głosowania w kolejnych wyborach lekarskich? Mogłaby, gdyby zainteresowanie elekcją było wyższe niż kilkanaście procent. Ułatwienie procesu wyborczego, poprzez budowę aplikacji elektronicznej, to przecież tylko wstęp. Ale jaki mocny! Poza kręgiem rozważań pozostaje wciąż celowość. Slogany z 1989 roku nie trafiają już do wyborców. Nie poruszają nas, albo poruszają negatywnie. Samorząd nie aktywizuje młodych. Krzyżyk stawiany w telefonie nie zastępuje programu na przyszłość. Dokąd zatem zmierzamy? Czy izba to trampolina karier? Co robić, by być skutecznym w procesie legislacji? Czy samorząd powinien stawić na docelową jedność poglądów, która, jak do tej pory, była, jest i... – zaryzykuję – będzie, nieosiągalna?

Teatralno-filmowo-wystawienniczy rok rozpocząłem bardzo intensywnie. W ciągu czterech miesięcy obejrzałem kilkadziesiąt spektakli, koncertów,

filmów i wernisaży. Jak nigdy wcześniej czasy są takie, że w głowie może się zakręcić od propozycji repertuarowych, jakimi sypią, niczym z rękawa obfitości, placówki kultury i sztuki. Przy większości postawiłem sobie plus, mniejszy większy, ale plus zachwytu, dobrze wydanych pieniędzy, czasu, który warto było poświęcić, mimo coraz cięższej pracy z pacjentami i pędu domowych spraw. Starość goni wszystkich, także najmłodszych. Ten oczywisty fakt, tak bardzo zaskakuje następne pokolenie,



że niepostrzeżenie zaczyna zachowywać się tak jak ci, których z taką werwą krytykowali. Czas – straszny lekarz, każdego wpędzi w chorobę niepamięci słów, których się wstydi, zastępując je nowymi, godnymi uśmiechu wywodami o zepsutej młodzieży. To mnie zawsze porusza, gdy „nie pamięta wół, jak cielęciem był”.

W ciągu dwóch lat sprowadziłem pisanie felietonów do recenzji teatralnych. Nie jest mi z tym źle. Wybór spektaklu opieram na odczuciu, że jakaś część inscenizacji dotyka spraw środowiska lekarskiego. Taki pretekst do podtekstu. Prawda jest jednak taka, że o każdej sprawie można opowiadać z poziomu medycyny i jej organizacji, bo zawsze znajdzie się wspólny

mianownik rozpoznań lub terapii. Najczęściej biorę na tapetę przedstawienia oglądane przed chwilą, z programem leżącym na biurku i czekającym na katalogowy numer. Tak jest najłatwiej. Świeża pamięć, nowe skojarzenia, porównania z przeszłością, szybki przegląd podobnych tematów i scen. Gotowiec. Godzina i tekst może być wystany do wydawcy. Zaczynamy?

Teatr Ateneum w Warszawie wywołałem całkiem niedawno w Gazecie Lekarskiej. Wówczas z dużą euforią, którą teraz odebrał mi dramat Hanocha Levina „Wzrusz moje serce”. Publiczności było po brzegi, ale w mojej percepcji, porywające recenzje prasowe, niestety legły w gruzach. Znane nazwiska nie pociągnęły słabego scenariusza. Łukasz Simlat się zmęczył. Julia Kijowska, mimo rozdwojenia ról, nie zbudowała postaci aż do końca, swój fragment udźwignął jedynie Grzegorz Damiński. I perkusista. Walenie w bęben było najbardziej porywające, ale czy wzruszające?

Weźmy coś innego. „Król Lear” Szekspira w Narodowym z Janem Englerem. Recenzje skrajnie złe. Publiczność po brzegi. Owacja. Spektakl nie tak zły, jak go obsmarowali i nie tak dobry, żeby wstać. Ale zawsze to lepiej niż „Wieczór Trzech Króli” na tej samej scenie, gdzie wszystko było cudne – scenografia, kostiumy, tekst, gra aktorska i muzyka, a inscenizacja okazała się katastrofą. Zawiódł znany reżyser. Zabrakło spoiwa, choć tak świetnie zaplanowano pojedyncze rozwiązania.

Co zatem wzrusza moje serce w przeddzień teatralnego lata i po obradach Krajowego Zjazdu Lekarzy w Łodzi? Naiwna wiara, że autor, reżyser i aktor nie zawiodą, dając z siebie wszystko, by było warto wstać lub głośować. Z aplikacją lub bez. Nie dlatego, że powinienem, czy mam obowiązek, ale dlatego, że znam ideę gry, na którą patrzę.

Jarosław Wanecki
Ośrodek Kultury i Dziedzictwa
Historycznego NIL

Kulturalny czerwiec w ŚIL

W czerwcu w naszej Izbie triumfowały lekarki pisarki. Najpierw gościliśmy znaną polską pisarkę Doktor Ałbenę Grabowską autorkę m.in. zebranizowanej trzynomowej powieści „Stulecie Winnych” a następnie mieliśmy okazję odbyć niesamowitą podróż wspomnień na Kresy, na którą zaprosiła nas Doktor Lucyna Rzepecka-Raczyńska – autorka nagrodzonej książki „Przychodzimy. Odchodzimy”.

Doświadczenia i refleksje Ałbeny Grabowskiej na temat twórczości

Doktor Ałbena Grabowska ma na swoim koncie 27 książek. Jest też twórczynią libretta do musicalu, który zrealizowała Filharmonia Warmińsko-Mazurska pod batutą dyrektora Piotra Sułkowskiego, przy współpracy Tomasza Szymusia (muzyka) oraz Daniela Wyszogrodzkiego (teksty piosenek), a reżyserem spektaklu był Jerzy Połoński. Na spotkaniu z czytelnikami, zorganizowanym przez Zespół ds. Kultury ŚIL opowiadała o swojej drodze literackiej i o tym, jak zrodził się pomysł na sagę „Stulecie winnych”. Przyznała, że początkowo pisała wspomnienia i książki dla dzieci, a dopiero po trzech powieściach zdecydowała się na większy projekt. Zdradziła, że chciała wypełnić lukę na rynku i zaferować czytelnikom ciekawą historię wielopokoleniową, osadzoną w małej miejscowości pod Warszawą: „moim zdaniem, książki powinny mieć aspekt edukacyjny. Pochodzę z pokolenia, któremu się mówiło, że czytanie świadczy o dużej wiedzy. Teraz widzę wiele książek, które nie przyczyniają się do rozszerzania wiedzy o świecie ani o ludziach. Nie zgadzam się z takim podejściem”. Na spotkaniu nie zabrakło opowieści o bułgarskich korzeniach autorki i ich wpływie na jej świadomość i duchowość. Zapytana o wątki medyczne w swoich powieściach autorka stwierdziła, że stara się nie zapominać o tym, że wśród jej czytelników są nie tylko lekarze. Podkreśliła, że wielką przyjemność twórczą sprawiło jej napisanie powieści „Doktor Bogumił”, „Doktor



Anna” i „Doktor Zosia”. Twórczość autorki jest godna podziwu. Wykazuje się ona artystycznym zróżnicowaniem i subtelnym odczuwaniem, nie tracąc przy tym skromności i serdeczności. Tę nadzwyczajność zauważyli również obecni na spotkaniu słuchacze, którzy licznie wzięli udział w wydarzeniu i zadawali wiele pytań. Spotkanie z pisarką uświetnił koncert pianistyczny dr Krzysztofa Polakowskiego, absolwenta i wykładowcy psychologii na Uniwersytecie Warszawskim, prywatnie męża naszej koleżanki Aliny Polakowskiej. Wykonał znane przeboje Gershwina, Taylora i Cormana we własnej aranżacji. Po zakończeniu części oficjalnej można było otrzymać osobistą dedykację i podpis w książce autorki.

„Przychodzimy. Odchodzimy.”



7 czerwca na zaproszenie Zespołu ds. Sportu, Turystyki i Rekreacji oraz Zespołu ds. Kultury odbyło się spotkanie z doktor Lucyną Rzepecką-Raczyńską, zasłużoną dla medycyny świętokrzyskiej. Podczas spotkania autorka przedstawiła swoją książkę, która jest opowieścią o losach kresowych rodzin Raczyńskich, Rzepeckich, Tyszkowskich, Winiarów, Krechowskich, Walewskich i Napadiewiczów de Więckowskich. Na widowni znaleźli się lekarze i goście, dla których to wydarzenie było ważnym doświadczeniem kulturalnym. Autorka zbierała materiały historyczne, wspomnienia, zdjęcia i dokumenty przez prawie 20 lat, co pozwoliło jej na wydanie w 2023 roku książki, która jest bogatym i wielostronnym zapisem burzliwej historii rodów kresowych. W książce znajduje się ponad 500 nazwisk, a historia sięga XVII wieku. Wspomnienia ilustrowane są niezwykle oryginalnymi fotografiami, listami, pocztówkami. To niewiarogodne, jak dużo pracy i zaangażowania włożyła autorka, aby stworzyć tak obszerną bazę informacji, z których, co warto zaznaczyć, każda została sprawdzona. Kunst pisarski Doktor Lucyny Rzepeckiej-Raczyńskiej docenili również krytycy. Autorka otrzymała za nią nagrodę na XXXI Targach Książki Historycznej w Warszawie. Na wydarzeniu bohaterka spotkania i jej syn Tomasz Raczyński opowiadali o procesie tworzenia książki, pokazywali notatki i zdjęcia. W foyer autorka podpisywała swoje dzieło, a wszyscy uczestnicy mogli skosztować kresowych specjałów, które dzień wcześniej przyjechały do Polski przesyłką z Ukrainy. Był tam jesiotrowy kawior, sało (słonina z przyprawami), chleby miodowo-żytnie, sery i pierniki z makiem. Nie zabrakło również wzruszających spotkań i rozmów. Po raz kolejny mogliśmy się przekonać, że historia Polskich Kresów jest nadal żywa we wspomnieniach o naszych przodkach i że ciągle bije w niej nasze polskie serce.

DP

Rodzinie i Najbliższym,
 wyrazy głębokiego współczucia oraz szczerę
 kondolencje z powodu śmierci Pani
lek. Ewy Rutkowskiej-Gałek
 wieloletniego aktywnego członka
 Świętokrzyskiego Oddziału Polskiego
 Towarzystwa Medycyny Pracy,
 lekarza zaangażowanego w pracę na rzecz ochrony
 zdrowia pracujących składają
 członkowie Zarządu Świętokrzyskiego Oddziału
 Polskiego Towarzystwa Medycyny Pracy

Wyrazy głębokiego współczucia i słowa
 wsparcia
**prof. dr hab. n. med.
 Beacie Wożakowskiej-Kapłon**
 z powodu śmierci **TATY**
 składają Koleżanki i Koledzy
 ze Świętokrzyskiej Izby Lekarskiej

Wyrazy głębokiego współczucia
 z powodu śmierci naszej koleżanki
Joanny Śpiechowicz
 składają rodzinie lekarze Szpitala
 im. Jana Pawła II we Włoszczowie.

Wyrazy głębokiego współczucia
 z powodu śmierci naszego kolegi
Henryka Napory
 składają rodzinie lekarze Szpitala
 im. Jana Pawła II we Włoszczowie.

Wyrazy głębokiego współczucia
 i słowa wsparcia Koleżance
Beacie Pawełczyk-Misiorek
 z powodu śmierci Mamy
 składają Lekarze ze Świętokrzyskiego
 Centrum Matki i Noworodka w Kielcach

Zmarła nasza Koleżanka
Izabela Wajs
 specjalista w dziedzinie położnictwa
 i ginekologii
 Wyrazy współczucia
 oraz słowa wsparcia Rodzinie
 Składają Koleżanki i Koledzy
 ze Świętokrzyskiej Izby Lekarskiej

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia
 dla Pani
Beaty Pawełczyk-Misiorek
 oraz Rodzinie i Bliskim
 z powodu śmierci
Mamy
 składają Dyrektor i pracownicy
 SZPOZ w Chęcinach

Wyrazy głębokiego współczucia
**prof. dr hab. n. med.
 Beacie Wożakowskiej-Kapłon**
 z powodu śmierci
TATY
 składa Zespół I Kliniki Kardiologii
 i Elektroterapii

Absolwenci ŚIAM Wydział Lekarski Zabrzański rocznik 1988–1994

W związku ze zbliżającym się 30-leciem ukończenia studiów spotkajmy się ponownie w hotelu „Pod Jedłami” w Wiśle na zjeździe koleżeńskim w dniach 6–8.09.2024 r.

Wszystkich zainteresowanych prosimy o rezerwację miejsc do 5.04.2024 r. wraz z pełną opłatą zjazdową

(1 dzień 6/7.09.2024 r. lub 7/8.09.2024 r.

1 osoba w pokoju 1os/2os/3os
– 650zł/500zł/ 460zł

2 dni 6/7–7/8.09.2024 r.

1 osoba w pokoju 1os/2os/3os
– 1300zł/1000zł/920zł).

Rezerwacja tel: 33 856 47 00 lub mailowo:
rezerwacja@podjedlami.pl

Hasło: Zjazd 1994 oraz która grupa.

Numer konta bankowego hotelu udostępniany będzie po zarezerwowaniu pobytu.

Informacje organizacyjne: Anna Czereba-Pohl,
tel. 604 775 408 oraz Bogdan Żychowicz, tel. 606 121 247

4 września 2024 r. o godz. 11.00
zapraszamy wszystkie Koleżanki i Kolegów ŚIL
do siedziby Świętokrzyskiej Izby Lekarskiej
(al. Ks. J. Popiełuszki 43)
na spotkanie
z kierownikiem Zakładu Anatomii
dr hab. n. med. Iloną Klejbor, prof UJK

Samorządowy Ośrodek Zdrowia Miedziana Góra

**zatrudni lekarza ze specjalizacją chorób
wewnętrznych lub rodzinnego,**
na dowolnych warunkach, od zaraz.

Kontakt: 606 119 158

Szpital Powiatowy w Opatowie
pilnie zatrudni lekarzy chirurgów

do pracy w Oddziale Chirurgii
i Poradni Chirurgicznej.

Forma zatrudnienia do uzgodnienia.

Zapewniamy atrakcyjne warunki pracy.

Kontakt: e-mail: sekretariat@szpitalopatow.pl,
tel. 15 860 70 427.

Prywatny gabinet stomatologiczny w Starachowicach

zatrudni lekarza z doświadczeniem

do pracy dodatkowej 2 dni w tygodniu
kontakt tel 691 527 211

Dyrektor Zespołu Opieki Zdrowotnej
w Busku-Zdroju

zatrudni od zaraz

lekarzy specjalistów lub lekarzy ze specjalizacją

I lub II stopnia

w dziedzinie Chorób Wewnętrznych

do pracy w Oddziale Chorób Wewnętrznych

lub Oddziale Geriatrycznym

Współpraca w dowolnej formie.

Korzystne warunki zatrudnienia.

Więcej informacji pod nr tel.:

Dział Kadr 41 378 24 04 wew. 339

Centrum Okulistyczne Adam Rybowski
**nawiąże współpracę
z okulistą**

chcącym specjalizować się

w laserowej korekcji wad wzroku,

tel. 518 099 407

Gminny Zakład Opieki Zdrowotnej w Pawłowie

zatrudni lekarza

z uprawnieniami w POZ.

Praca w miłej atmosferze, zgranym zespole,
możliwość doksztalcenia.

Wynagrodzenie do negocjacji.

Kontakt telefoniczny 41 2721620

Zagadka 1:

Jestem białkiem, które pomaga w replikacji DNA, ale nie jestem polimerazą.

Zagadka 2:

Jestem rodzajem komórki, który jest kluczowy dla odpowiedzi immunologicznej, ale nie jestem limfocytom T ani B.

Zagadka 3:

Jestem rodzajem tkanki, który jest kluczowy dla gojenia ran, ale nie jestem tkanką nabłonkową.

Zagadka 4:

Jestem rodzajem białka, które jest kluczowe dla skurczu mięśni, ale nie jestem aktyną.

Zagadka 5:

Jestem rodzajem enzymu, który jest kluczowy dla trawienia, ale nie jestem pepsyną.

Zagadki medyczne

Zagadka 6:

Jestem rodzajem hormonu, który jest kluczowy dla regulacji ciśnienia krwi, ale nie jestem adrenaliną.

Zagadka 7:

Jestem rodzajem receptora, który jest kluczowy dla przekazywania sygnałów nerwowych, ale nie jestem receptorem nikotynowym.

Zagadka 8:

Jestem rodzajem białka, które jest kluczowe dla transportu tlenu, ale nie jestem hemoglobina.

Zagadka 9:

Jestem rodzajem komórki, która jest kluczowa dla produkcji insuliny, ale nie jestem komórką alfa.

Zagadka 10:

Jestem rodzajem białka, które jest kluczowe dla procesu krzepnięcia krwi, ale nie jestem fibrynogenem.



Rozwiąż zagadki i wygraj zaproszenia na baseny tropikalne!

Sprawdź swoją wiedzę i baw się dobrze!
Jak wziąć udział w konkursie?

- Przeczytaj uważnie 10 medycznych zagadek, które znajdziesz poniżej.
- Wyślij swoje odpowiedzi na adres redaktor.eskulap@gmail.com.
- Nie zapomnij podać swojego imienia, nazwiska i numeru telefonu.
- Na odpowiedzi czekamy od 10 lipca 2024 r. do 31 lipca 2024 r.

Jakie są nagrody?

- Dwie pierwsze osoby, które nadesłają poprawne rozwiązania na wszystkie zagadki, otrzymają podwójne zaproszenia na Baseny Tropikalne Binkowski Resort w Kielcach.
- Zaproszenia będą ważne przez 12 miesięcy od daty otrzymania.
- Zwycięzcy zostaną ogłoszeni w kolejnym wydaniu *Eskulapa Świętokrzyskiego* i powiadomieni mailowo w ciągu tygodnia po zakończeniu konkursu.

Powodzenia i dobrej zabawy!

Zwycięzcy krzyżówki z poprzedniego wydania: *Dagmara K.* Nagrody zostaną wysłane pocztą.