

ISSN 1640-7679

# Biuletyn



Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Łodzi

2/2017



11 lutego

Światowy  
Dzień  
Chorego

Uroczystość wręczenia  
dyplomów absolwentom  
Oddziału Pielęgniarstwa  
i Położnictwa Uniwersytetu  
Medycznego w Łodzi

3

Aby stres nas nie pokonał  
- czas na skuteczne  
działanie!

6

Plan szkoleń i kursów  
organizowanych  
przez OIPIP w Łodzi  
rozpoczynających się  
w 2017 roku

10

IX Ogólnopolska  
Konferencja Medycyny  
Ratunkowej  
„Kopernik 2016”

16

# Uroczystość wręczenia dyplomów i nadania symboli zawodowych absolwentom Oddziału Pielęgniarstwa i Położnictwa Uniwersytetu Medycznego w Łodzi



Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych w Łodzi

**Przewodnicząca ORPiP w Łodzi**  
Agnieszka Kałużna

**Wiceprzewodnicząca ORPiP w Łodzi**  
Joanna Gąsiorowska (pielęgniarka)

**Wiceprzewodnicząca ORPiP w Łodzi**  
Bożena Pawłowska (położna)

**Sekretarz ORPiP w Łodzi**  
Maria Kowalczyk

**Skarbnik ORPiP w Łodzi**  
Maria Cianciara

**Okręgowy Rzecznik Odpowiedzialności Zawodowej**  
Małgorzata Pniak  
dyżuruje w 11 i 1V środę miesiąca  
tel. 42 633 23 94

**Przewodnicząca Okręgowego Sądu Pielęgniarek i Położnych**  
Edyta Ziemkiewicz  
dyżuruje w I i III czwartek miesiąca  
w godz. 15.00–17.00

**Redaktor Naczelny „Biuletynu”**

Joanna Gąsiorowska  
e-mail: biuletyn@oipp.lodz.pl; tel. 42 633 69 63 w. 10

**Biurowisko Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Łodzi**

ul. Emilii Plater nr 34, 91-762 Łódź  
tel. 42 633 69 63; 42 633 71 06; fax 42 633 68 74  
czynne: wtorek: 10.00–18.00; środa, czwartek, piątek: 8.00–16.00;  
**poniedziałek – dzień bez interesantów**  
www.oipp.lodz.pl; e-mail: biuro@oipp.lodz.pl

**Konto bieżące OIPiP**

Bank Zachodni WBK SA, ul. Sienkiewicza 24, 11 Oddział w Łodzi  
20 1090 1304 0000 0000 3000 3869

**Prawo wykonywania zawodu**

poniedziałek: dzień bez interesantów; wtorek: 10.00–17.45  
środa, czwartek 8.00–15.45; piątek: dzień bez interesantów  
tel. 42 633 32 13

**Kształcenie podyplomowe**

wtorek: 10.00–18.00; środa, czwartek, piątek: 8.00–16.00  
tel. 42 639 92 62

**Biblioteka OIPiP**

**– przyjmowanie wniosków o dofinansowanie udziału  
w kształceniu podyplomowym**

wtorek: 11.00–17.30; środa: 10.00–15.00; czwartek: 8.30–15.00  
piątek: 10.00–15.30  
e-mail: biblioteka@oipp.lodz.pl, tel. 42 633 92 98

**Pośrednictwo pracy i dział socjalny**

wtorek: 11.00–18.00; czwartek: 9.00–16.00  
tel. 42 633 23 94

**Mecenas**

wtorek: 14.00–18.00, czwartek: 12.00–14.00  
tel. 42 633 71 06

**Kasa**

poniedziałek: nieczynna  
wtorek: 12.00–17.00; środa: 8.30–12.00, czwartek: 12.00–15.00;  
piątek: nieczynna  
tel. 42 639 92 76

## W NUMERZE:

SERWIS INFORMACYJNY 2

PRAKTYKA ZAWODOWA 6

SZKOLENIA, KURSY, KONFERENCJE 10

POŻEGNANIA 20

Wydawca: Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych w Łodzi

Adres redakcji: 91-762 Łódź, ul. Emilii Plater 34

tel. 42 633 69 63 w. 10; fax 42 633 68 74;

e-mail: biuletyn@oipp.lodz.pl

Redaktor Naczelny: Joanna Gąsiorowska

Bank Zdjęć Photogenica: © Lenets Tatsiana – okładka,

© dmitrimaruta – s. 6, © blaskorizov – s. 15,

© Małgorzata Kistryn – s. 20

Do użytku wewnętrznego. Otrzymują bezpłatnie członkowie OIPiP.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania nadesłanych

materiałów oraz zmiany tytułów, nie zwraca materiałów

niezamówionych, nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń.

ISSN: 1640-7679

Skład: OIPiP – Agnieszka Wypych

Nakład: 3700 egzemplarzy

Druk: BiK – M. Bernaciak, tel. 42 676 07 78, biuro@drukarnia-bik.pl

## Z PRAC OKRĘGOWEJ RADY

**XVI posiedzenie Prezydium ORPiP  
10 stycznia 2017 r.**

- ▶ Stwierdzono prawo wykonywania zawodu pielęgniarki i wydano nowe zaświadczenie o prawie wykonywania zawodu pielęgniarki OIPiP w Łodzi – 1 pielęgniarcę.
- ▶ Stwierdzono prawo wykonywania zawodu położnej i dokonano wpisu do rejestru położnych OIPiP w Łodzi – 2 położne.
- ▶ Wpisano pielęgniarki do rejestru pielęgniarek OIPiP w Łodzi – 2 pielęgniarki.
- ▶ Wpisano położne do rejestru położnych OIPiP w Łodzi – 1 położną i 1 położnego.
- ▶ Wykreślono pielęgniarki z rejestru pielęgniarek OIPiP w Łodzi – 2 pielęgniarki.
- ▶ Wydano nowe zaświadczenia o prawie wykonywania zawodu pielęgniarki – 2 pielęgniarkom.
- ▶ Dokonano wpisu do rejestru podmiotów wykonujących działalność leczniczą pielęgniarek i położnych OIPiP w Łodzi – 8 praktyk pielęgniarek i 1 praktykę pielęgniarską, wykonywane w podmiotach.
- ▶ Dokonano zmiany wpisu w rejestrze podmiotów wykonujących działalność leczniczą pielęgniarek OIPiP w Łodzi – 1 praktyka pielęgniarki i 1 praktyka pielęgniarska w zakresie miejsca wykonywania praktyk.
- ▶ Dokonano wykreślenia wpisu w rejestrze podmiotów wykonujących działalność leczniczą pielęgniarek OIPiP w Łodzi – 1 praktyki pielęgniarki, zgodnie z wnioskiem.
- ▶ Dokonano wpisów w rejestrze organizatorów kształcenia OIPiP w Łodzi – wpisano 1 kurs specjalistyczny i 1 kurs dokształcający u 2 organizatorów.
- ▶ Podjęto decyzję dotyczącą przeszkolenia po przerwie w wykonywaniu zawodu pielęgniarki, położnej, zgodnie

z Programem przeszkolenia, sposobu i trybu odbywania oraz zaliczenia przeszkolenia przez pielęgniarkę lub położną, które nie wykonują zawodu łącznie przez okres dłuższy niż 5 lat w okresie ostatnich 6 lat: skierowano na przeszkolenie – 1 pielęgniarkę i 1 położną.

- ▶ Przyznano dofinansowanie udziału w kształceniu podyplomowym pielęgniarek i położnych w:
  - szkoleniach specjalizacyjnych – 33 osobom,
  - kursach kwalifikacyjnych – 12 osobom,
  - kursach specjalistycznych – 9 osobom.
- ▶ Odmówiono ze względów regulaminowych przyznania 2 osobom zapomogi losowej – opisane zdarzenia nie mogły być uznane za zdarzenia losowe zgodnie z obowiązującym regulaminem.
- ▶ Zatwierdzono:
  - honorarium dla 1 autora artykułu opublikowanego w Biuletynie OIPiP Nr 1/2017.
  - skład osobowy komisji kwalifikacyjnych i egzaminacyjnej dla 15 kursów specjalistycznych, w tym 12 realizowanych w zakładach i 3 w OIPiP.
- ▶ Wytypowano przedstawiciela ORPiP do komisji egzaminacyjnej dla 1 kursu specjalistycznego u organizatora kształcenia.
- ▶ Wytypowano przedstawicieli ORPiP do składu osobowego komisji konkursowych na stanowiska kierownicze w 3 podmiotach leczniczych – 1 zastępcy dyrektora ds. opieki zdrowotnej, 1 zastępcy kierownika podmiotu leczniczego i 4 pielęgniarek oddziałowych.

oprac. mgr M. Kowalczyk  
Sekretarz ORPiP

### XXXIV Okręgowy Zjazd Pielęgniarek i Położnych w Łodzi odbędzie się

w dniu 7 marca 2017 r.

w Urzędzie Miasta Łodzi  
ul. Piotrkowska 104, budynek B, Duża Sala Obrad, II piętro

Początek obrad od godz. 9.00



### Uroczystość wręczenia dyplomów i nadania symboli zawodowych absolwentom Oddziału Pielęgniarstwa i Położnictwa Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

**J**uż po raz kolejny odbyła się 17 grudnia 2016 r. w Auli 1000 Uniwersytetu Medycznego w Łodzi uroczystość wręczenia dyplomów absolwentom Wydziału Nauk o Zdrowiu. Nieodłącznym elementem tej uroczystości było złożenie przyrzeczenia zawodowego przez absolwentów Oddziału Pielęgniarstwa i Położnictwa Uniwersytetu Medycznego w Łodzi oraz nadanie im symboli zawodowych, tzw. „czepkowanie”. W roku akademickim 2015/2016 ukończyło studia aż 294 studentów kierunków pielęgniarstwo i położnictwo. Należy podkreślić, że najlepsi studenci otrzymali nagrody ufundowane przez władze Wydziału, dodatkowo fundatorami nagród były: Okręgowa Rada Pielęgniarek i Położnych w Łodzi oraz Łódzki Oddział Polskiego Towarzystwa Pielęgniarskiego. Wyróżnienia były również przyznane za osiągnięcia sportowe, w tym wypadku nagrody ufundował Akademicki Związek Sportowy.

Data 17 grudnia 2016 r. tegorocznej uroczystości nie była wybrana przypadkowo, jest ona związana z jubileuszem powstania Oddziału Pielęgniarstwa i Położnictwa w strukturach Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Minęło już 20 lat od momentu podjęcia uchwały dotyczącej utworzenia kierunku pielęgniarstwo na Wydziale Lekarskim UM. Pierwszym Dziekanem Wydziału Pielęgniarstwa i Położnictwa był prof. Jerzy Stańczyk, który podczas uroczystości wygłosił wykład przedstawiający historię Wydziału od momentu jego powstania do chwili obecnej. Pan Profesor wymienił osoby najbardziej zaangażowane w proces tworzenia się kierunku, m.in. prof. Józefa Kobosa i prof. Jana Komorowskiego, pielęgniarki: dr Jolantę Glińską, mgr Elżbietę Kubańską, mgr Ewę Trajdos-

-Maślakiewicz oraz pracownika administracyjnego dziekanatu mgr Izabelę Szląpę.

Po zakończeniu części oficjalnej było tradycyjnie wniesienie przez studentkę pielęgniarstwa ubraną w historyczny strój nawiązujący do epoki, w której żyła Florence Nightingale, zapalanej lampki, międzynarodowego symbolu pielęgniarstwa. W ten sposób podkreślona została doniosłość nadania symboli zawodowych pielęgniarkom i położnym. Warto właśnie dla tej chwili uczestniczyć w tym doniosłym dla każdej pielęgniarki i położnej wydarzeniu, podczas którego nie tylko studentom, ale i osobom obserwującym, „Iza się w oku kręci”. Bardzo ważne jest również następujące po akcie czepkowania złożenie ślubowania przez wchodzące w swoje życie zawodowe pielęgniarki i położne i wspólne odśpiewanie Hymnu Pielęgniarskiego. Na zakończenie uroczystość uświetnił swoim występem chór Uniwersytetu Medycznego, który też wprowadził wszystkich obecnych w nastrój nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia.

Warto zaznaczyć, że w uroczystości wręczenia dyplomów udział wzięły władze uczelni: Prorektor ds. Kształcenia – Tomasz Kostka, Dziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu – prof. Małgorzata Wągorowska-Danilewicz, Prodziekan ds. Oddziału Pielęgniarstwa i Położnictwa – dr hab. prof. nadzw. Ewa Boro-wiak, prodziekani, pełnomocnicy i nauczyciele akademicy Wydziału Nauk o Zdrowiu i Oddziału Pielęgniarstwa i Położnictwa, a także przedstawiciele władz samorządu terytorialnego, Sekretarz Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych – mgr Maria Kowalczyk, oraz przedstawicielki Zarządu Oddziału Polskiego Towarzystwa Pielęgniarskiego w Łodzi – mgr Katarzyna Babska i mgr Dorota Borkiewicz, zasłużone pielęgniarki i położne, a także licznie przybyłe na uroczystość rodziny i bliscy absolwentów.

Agnieszka Głowacka  
dr n. med., mgr pielęgniarstwa  
Wiceprzewodnicząca Zarządu Oddziału PTP,  
Oddział w Łodzi



Warszawa, 16 stycznia 2017 r.

Pani  
Agnieszka Kałużna  
Przewodnicząca  
Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych  
w Łodzi

Szanowna Pani Przewodnicząca

W nawiązaniu do pisma znak: OIPiPE/1752/2016/K/JK dotyczącego wątpliwości co do możliwości i sposobu przeprowadzania przez pielęgniarki szkolne sprawdzania stanu higieny dzieci, w tym czystości skóry głowy, w celu wykrycia ewentualnej wszawicy, uprzejmie proszę o przyjęcie poniższych wyjaśnień.

Świadczenia pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania realizowane są na podstawie rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 24 września 2013 r. w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej (Dz. U. z 2016 r. poz. 86) oraz rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 21 września 2016 r. w sprawie zakresu zadań lekarza, pielęgniarki i położnej podstawowej opieki zdrowotnej (Dz. U. poz. 1567). Natomiast organizacja profilaktycznej opieki zdrowotnej nad dziećmi i młodzieżą objętymi obowiązkiem szkolnym i obowiązkiem nauki oraz kształcącymi się w szkołach ponadgimnazjalnych do ich ukończenia, określona została w rozporządzeniu z dnia 28 sierpnia 2009 r. w sprawie organizacji profilaktycznej opieki zdrowotnej nad dziećmi i młodzieżą (Dz. U. nr 139, poz. 1133).

Pielęgniarka lub higienista szkolna planuje i realizuje profilaktyczną opiekę zdrowotną nad świadczeniobiorcami na terenie szkoły lub w placówce. Świadczenia realizowane przez pielęgniarkę środowiska nauczania i wychowania w zakresie promocji zdrowia i profilaktyki chorób obejmują m.in. rozpoznawanie, ocenę i zapobieganie zagrożeniom zdrowotnym u świadczeniobiorców oraz rozpoznawanie potrzeb pielęgnacyjnych i problemów zdrowotnych. Ponadto świadczenia pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania albo higienistki szkolnej obejmują również czynne poradnictwo dla uczniów z problemami zdrowotnymi oraz doradztwo dla dyrektora szkoły w sprawie warunków bezpieczeństwa uczniów i warunków sanitarnych w szkole. Realizacja profilaktycznej opieki pielęgniarskiej odbywa się m.in. poprzez rozpoznanie problemów zdrowotnych i społecznych uczniów oraz wynikających z nich potrzeb zdrowotnych, w tym również w zakresie higieny osobistej.

Przez działania profilaktyczne należy rozumieć zapobieganie niekorzystnym zjawiskom, zwłaszcza chorobom. Natomiast wszawica jest to choroba pasożytnicza spowodowana zarażeniem wszą ludzką. Dlatego też pielęgniarka albo higienistka szkolna zobowiązana jest podjąć działania umożliwiające rozpoznanie problemów zdrowotnych, w tym również rozpoznanie wszawicy poprzez przeprowadzenie przeglądu czystości głowy ucznia, a następnie wdrożenie odpowiednich do zaistniałej sytuacji działań.

Podjęte działania powinny pozostawać w zgodności z Konwencją o Prawach Dziecka, która gwarantuje podmiotowe traktowanie ucznia i powszechne respektowanie jego prawa do poszanowania godności, prywatności zachowania intymności. Ponadto należy brać pod uwagę prawo do informacji

oraz wyrażenia zgody na udzielenie świadczeń zdrowotnych przez pacjenta, a w przypadku osoby małoletniej – przez rodzica lub prawnego opiekuna, co wynika z art. 9 i art. 17 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta (Dz. U. z 2016 r. poz. 186, z późn. zm.).

Należy też nadmienić, że pielęgniarka szkolna sprawująca profilaktyczną opiekę zdrowotną nad uczniem w ramach organizacji profilaktycznej opieki zdrowotnej nad dziećmi i młodzieżą współpracuje w szczególności z:

- lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej sprawującym profilaktyczną opiekę zdrowotną nad uczniem,
- lekarzem dentystą sprawującym profilaktyczną opiekę zdrowotną nad uczniem,
- pielęgniarką podstawowej opieki zdrowotnej,
- rodzicami, opiekunami prawnymi lub faktycznymi ucznia,
- dyrektorem szkoły,
- radą pedagogiczną,
- organizacjami i instytucjami działającymi na rzecz dzieci i młodzieży.

Natomiast skuteczne działania zapobiegawcze w zwalczaniu wszawicy uwarunkowane są m.in. dobrą współpracą wymienionych wyżej osób w danym środowisku szkolnym.

Reasumując, Departament uprzejmie przypomina, że każdy świadczeniodawca zobowiązany jest realizować świadczenia zgodnie z obowiązującymi w tym zakresie aktami prawnymi i przedmiotem umowy o udzielanie świadczeń zdrowotnych zawartym z Narodowym Funduszem Zdrowia. Dlatego też pielęgniarka środowiska nauczania i wychowania w taki sposób powinna zorganizować realizację świadczeń nad uczniami w szkole, aby zapobiec ewentualnym problemom zdrowotnym, w tym też chorobie pasożytniczej spowodowanej zarażeniem wszą ludzką.

Równocześnie Departament informuje, że Ministerstwo Zdrowia nie jest właściwe do organizowania pracy pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania.

Z poważaniem  
Dyrektor Departamentu Pielęgniarek i Położnych  
dr n. o zdr. Beata Cholewka

KOMUNIKATY

**Wysokość składki na 2017 rok dla osób prowadzących działalność gospodarczą będzie wynosić 33,03 zł.**

SP ZOZ MSWiA w Łodzi zatrudni pielęgniarki-specjalistki operacyjne w ramach umowy o pracę i na umowy kontraktowe. Pielęgniarki na oddziały szpitalne i izbę przyjęć na umowę o pracę. Mile widziane specjalistki. Do POZ pielęgniarki z kursem kwalifikacyjnym rodzinnym, specjalistycznym spirometrii, testy skórne, szczepienia. Zainteresowanych prosimy o bezpośredni kontakt osobisty lub telefoniczny (42) 63 41 326 lub (42) 63 41 171 lub przesłanie cv na adres e-mail: [piellegniarka.nacz@zoz-mswia-lodz.pl](mailto:piellegniarka.nacz@zoz-mswia-lodz.pl)

Kierownik Zespołów Pielęgniarskich SP ZOZ MSW w Łodzi  
mgr Ewa Lachowicz

## Aby stres nas nie pokonał – czas na skuteczne działanie!

Część 1

mgr AGATA WĘŻYK

pewno każdy znajdzie coś dla siebie. I warto szukać, próbować, bo dzięki temu nasze życie będzie łatwiejsze, a my sami – zdrowsi.

Ludzie mają różne strategie radzenia sobie ze stresem. Kiedy pojawia się zagrożenie, mogą walczyć, czyli podejmować działania zmierzające do rozwiązania danego problemu, złagodzenia trudnej sytuacji. Nie zawsze jednak mamy wpływ na to, co się dookoła dzieje i wtedy jedyne, co możemy zrobić, to próbować się zrelaksować, poradzić sobie z przykrymi emocjami, które wzbudza w nas stresor. Zawsze też możemy próbować unikać sytuacji stresujących, np. rezygnując z kontaktu z osobami czy unikając zdarzeń, które są źródłem stresu lub po prostu starając się o nich nie myśleć. W praktyce najczęściej łączymy różne sposoby radzenia sobie, a ta swoista elastyczność pozwala nam lepiej funkcjonować. Warto jednak pamiętać, że z tych trzech strategii unikanie jest najmniej pożądane – po pierwsze nie przybliża nas do rozwiązania problemu, a po drugie może być niebezpieczne. Zdarza się bowiem, że tak bardzo chcemy zapomnieć o trudach, iż topimy smutki w alkoholu lub popadamy w inne nałogi.

### Od czego zacząć?

Pierwszym krokiem w procesie radzenia sobie ze stresem jest samoświadomość. Bywa, że jesteśmy spięci, czujemy się zdenerwowani, zmęczeni, wkurzeni, smutni, wszystko dookoła nam przeszkadza, irytuje nas. Po prostu jest nam źle. Jesteśmy zestresowani. Ale żeby podjąć jakieś działania, musimy wiedzieć, że nasz stan to jest właśnie stres. Poza tym dobrze byłoby wiedzieć, co nas do tego stanu doprowadziło. Jak wspominałam w poprzednim tekście, każdy z nas trochę inaczej reaguje na trudne sytuacje. Warto zatem zastanowić się, jakie są moje reakcje – czy bardziej reaguję fizycznie (np. ściska mnie w gardle, boli mnie brzuch,

mięśnie, nie mogę spać) czy może emocjonalnie (denerwuję się, jestem rozdrażniona, czuję, że tracę kontrolę, czuję się bezwartościowa). A może mój stres objawia się bardzo w moim zachowaniu (np. mam tiki nerwowe, obgryzam paznokcie, jestem opieszala, brak mi motywacji do czegokolwiek, chodzę nerwowo w kółko, objadam się albo w ogóle nie mam apetytu, połykam tabletki na sen, piję więcej alkoholu niż zwykle). W wolnej chwili warto przejrzeć listę objawów stresu, którą przedstawiłam w poprzednim artykule. Zastanów się, które z tych symptomów/reakcji występują u Ciebie często (kilka razy w tygodniu), a które w ogóle Ciebie nie dotyczą. Przemysśl, czy tak samo reagujesz w różnych sytuacjach stresujących.

Zastanów się!

W skali od 1 do 5, jak bardzo stresujące są dla Ciebie poniższe obszary?

Sprawy rodzinne/domowe	1	2	3	4	5
Warunki lub organizacja pracy	1	2	3	4	5
Inni ludzie	1	2	3	4	5
Ja sama/sam	1	2	3	4	5
Inne (jakie?)	1	2	3	4	5

Drużga kwestia, to przyczyny stresu. Te, jak wiemy, mogą być bardzo różne. Pomyśl o tym, co sprawia, że się stresujesz. Czy to sprawy rodzinne? Obowiązki domowe? Warunki pracy? Inni ludzie, np. partner, przyjaciele, współpracownicy, pacjenci? Ty sama/sam? Twoje zdrowie, brak możliwości rozwoju, brak czasu dla siebie? A może jeszcze coś innego? Zastanów się nad tymi obszarami, co konkretnie Ci przeszkadza, denerwuje Cię lub martwi. Pamiętaj też, że te obszary to nie tylko źródła stresu, ale też źródła Twoich zasobów, które pomagają Ci w procesie radzenia sobie ze stresem. Na przykład, może stresować Cię to, że pokłóciłaś/eś się z koleżanką z pracy, ale przecież inni ludzie wspierają Cię w Twoich działaniach. Możesz być zestresowana/y swoimi problemami zdrowotnymi, ale jednocześnie Ty sam/a jesteś swoim największym sprzymierzeńcem w radzeniu sobie z różnymi trudnościami: Twoje cechy, wiedza, umiejętności są kluczowym zasobem.

### Jak się odprężyć?

Oczywiście najlepiej byłoby, gdybyśmy potrafili rozwiązać wszystkie swoje problemy i w ogóle się nie stresowali. Bajka, prawda? Ale, niestety, jak wszystkie bajki – nierealna. Nie zawsze mamy wpływ na to, co się dzieje, nie zawsze da się znaleźć dobre rozwiązanie, nie zawsze możemy uniknąć sytuacji stresującej. Nie zawsze też chcemy coś zmieniać, bo zmiana wiązałaby się z jeszcze większymi kosztami. Czasami chcemy po prostu się zrelaksować, poczuć dobrze... Jak to zrobić?

### Wdech-wydech, wdech-wydech...

Oddychanie to jeden z najważniejszych procesów życiowych. I choć sam w sobie jest niezależny od naszej woli, to jednak możemy w pewnym stopniu na niego wpływać i wykorzystać w walce ze stresem. Przyspieszony, splotony, urywany oddech jest objawem stresu. Ale jednocześnie taki oddech powoduje również, że zaczynamy się stresować (chyba że właśnie przebiegliśmy kilometr...) – stanowi on bowiem dla naszego mózgu sygnał, że w otoczeniu coś jest nie tak i być może zaraz trzeba będzie walczyć lub uciekać. Spokojny, głęboki oddech to z kolei informacja, że nic nam nie grozi. Dlatego kontrola oddechu, umiejętność świadomego skupienia się na nim, pogłębienia i wyrównania go są tak ważnymi sprzymierzeńcami w radzeniu sobie ze stresem. Ćwiczenia oddechowe są relatywnie proste, można je wykonywać właściwie wszędzie, a niosą ze sobą wiele korzyści: zmniejszają poczucie lęku i rozdrażnienia, redukują objawy depresji, pomagają rozluźnić mięśnie i osiągnąć stan relaksu. Szczególnie ważną rolę odgrywa oddychanie przeponowe. Kiedy wciągamy powietrze bardzo głęboko, możemy lepiej dotlenić organizm, wyciszyć się i uspokoić. Spokojny, wyrównany oddech jest bardzo ważny, ale warto pamiętać o tym, że wdech aktywizuje, a wydech rozluźnia. Dlatego w uspokajających ćwiczeniach oddechowych zwraca się dużą uwagę właśnie na wydech.

### Kilka prostych ćwiczeń oddechowych

Znajdź sobie zaciszne miejsce. Usiądź lub połóż się wygodnie. Wystarczy kilka minut, by poczuć się lepiej.

#### Odliczanie

Staraj się oddychać głęboko – na tyle, aby przy wdechu unosił się brzuch. Wciągnij powietrze nosem, zatrzymaj na chwilę powietrze w płucach. Potem wypuść je ustami. Powtarzaj przez 5–10 minut, licząc każdy wydech. Koncentracja na odliczaniu pozwoli pozbyć się ewentualnych nieprzyjemnych myśli.

#### Postaw na wydech

Spróbuj wypchnąć z płuc całe zalegające tam powietrze, a następnie wstrzymaj oddech na kilkanaście sekund (najlepiej około pół minuty, ale na początku może to być zbyt trudne). Potem zrób wdech – posłuchaj swojego ciała, pozwól płucom na nabranie tyle powietrza, ile im trzeba. Powtórz kilka razy.

#### Jedna dziurka na raz

Zaciśnij palcami prawą dziurkę nosa. Wciągnij głęboko powietrze lewą dziurką. Zatrzymaj na chwilę powietrze. Wypuść powietrze ustami. Powtórz kilka razy. Następnie zablokuj palcami lewą dziurkę nosa i wciągnij powietrze prawą. Zatrzymaj, a po chwili wypuść powietrze ustami. Powtórz kilkakrotnie.

O tym, czym jest stres, skąd się bierze i jakie ma skutki, jeśli nad nim nie zapanujemy, pisałam w poprzednim numerze Biuletynu. Teraz przyszedł czas na konkretne działania. I tutaj mam dwie wiadomości: dobrą i złą. Zła jest taka, że nie ma uniwersalnej metody radzenia sobie ze stresem. Nie ma magicznej recepty, która zadziała w każdym wypadku. To nie tak, że pstryknijemy palcami, machniemy różdżką i... Puff! Nie ma stresu! Niestety, nie. Radzenie sobie ze stresem to proces, stosowanie różnych sposobów i szukanie coraz to nowych pomysłów. A gdzie ta dobra wiadomość? Otóż mamy

z czego wybierać. Możliwości jest naprawdę mnóstwo i na

### Do przemyślenia...

Przypomnij sobie jakąś trudną, stresującą sytuację, która przydarzyła Ci się niedawno. Może to być drobna sprawa lub bardziej skomplikowana. Coś, co zdarzyło się z nienacka albo coś „znajomego”, co pojawia się często w Twoim życiu. Zastanów się, jak objawiał się Twój stres?

Odpowiedz sobie na pytania:

Co czułaś/eś?

Co myślałaś/eś?

Co działo się z Twoim ciałem?

Co robiłaś/eś?

**Rozluźnij się**

Istnieje kilka różnych metod fizycznego rozluźnienia się. Można zastosować relaksację, zrobić kilka ćwiczeń rozciągających czy skorzystać z masażu.

Techniki relaksacyjne to wiele zróżnicowanych ćwiczeń, które pomagają osiągnąć – jak sama nazwa wskazuje – stan głębokiego relaksu, czyli odprężenia i rozluźnienia. Odczuwamy wtedy swoistą przyjemną odczuwalność i radość. Nasze myśli są spokojne, oddychamy miarowo i głęboko. Relaksacja obniża poczucie zmęczenia, podnosi poziom energii, zmniejsza napięcie mięśniowe i łagodzi ból, zwiększa też świadomość własnego ciała. Ćwiczenia tego typu można wykonywać w pozycji leżącej lub na siedząco. Najpopularniejsze metody relaksacji to trening progresywnej relaksacji Jacobsona oraz trening autogenny Schultza. W tym pierwszym świadomie i celowo naprzemiennie napinamy i rozluźniamy poszczególne partie mięśni. Dzięki temu uczymy się też rozpoznawać, kiedy nasze ciało się spina i jak możemy je rozluźnić. W drugim stosujemy autosugestie, które dotyczą odczuwania ciepła i ciężaru w poszczególnych częściach ciała. W obu wypadkach sesja relaksacyjna trwa przeciętnie około 20 minut – w sieci dostępnych jest wiele nagrań z poleceniami do

**Wiosenna łąka**

**Usiądź lub połóż się wygodnie. Rozluźnij mięśnie twarzy. Oddychaj spokojnie i przez mniej więcej minutę skup się tylko na oddychaniu. Wyobraź sobie, że wychodzisz właśnie z lasu na przepiękną kolorową, pełną kwiatów łąkę. Wyobraź sobie kamień, rozgrzany od słońca, wyobraź sobie jak siadasz na nim, czujesz ciepło, jak delikatny wiatr owiewa Twoją twarz. Wyobraź sobie odgłosy dookoła – śpiew ptaków, bzyczenie owadów. Wyobraź sobie różnobarwne kwiaty i ich zapach. Poczuj, jak wypełnia Cię spokój, radość i jak odpręża się Twoje ciało.**

treningu. Bezpłatnie można pobrać takie pliki, np. ze strony [www.relaksacja.pl](http://www.relaksacja.pl).

Innym sposobem na odprężenie są proste ćwiczenia rozciągające, które wszyscy znamy jeszcze ze szkoły podstawowej. Skłony do przodu i na boki w pozycji stojącej, skręty tułowia, przyciąganie stopy do pośladka, koci grzbiet czy po prostu zwyczajne przeciąganie się – to wszystko pomaga rozluźnić mięśnie i wysłać do mózgu sygnał, że jesteśmy bezpieczni. Ćwiczenia można wykonywać w domu, choć na początku warto przejrzeć kilka nagrań video dostępnych w Internecie lub wybrać się na specjalne zajęcia. Większość klubów fitness oferuje zajęcia typu stretching lub jogę. Można również wykonywać ćwiczenia tzw. relaksacji poizometrycznej. Jest to technika stosowana w fizjoterapii, szczególnie w wypadku przykurczów czy ograniczonej ruchomości stawów, np. po kontuzjach i operacjach. Polega ona na wykonywaniu najpierw ruchu rozciągającego dany mięsień (lub partię mięśni), następnie tzw. ruchu „oporuującego”, a na koniec pogłębienia rozciągania.

Masaż to kolejna możliwość wprowadzenia się w dobry nastrój i stan odprężenia. Czasami wystarczy kilka chwil pomasowania mięśni tuż przed snem. Zdarza się, że robimy to dość automatycznie – rozmasowujemy skronie, próbujemy rozluźnić mięśnie karku lub nóg, uciskając spięte mięśnie. Warto badać swoje ciało, sprawdzać, które z naszych mięśni szczególnie reagują na stres, a następnie uciskając i masując starać się je rozluźnić. Masaż można wykonać samemu, poprosić partnera/partnerkę lub skorzystać z usług profesjonalnego masażysty.

**Ach, jak przyjemnie...**

Wizualizacja to potężne narzędzie, które pomaga nam uspokoić się i zrelaksować. I choć jej nazwa brzmi bardzo naukowo, to technika ta jest niczym innym jak wyobrażaniem sobie różnych rzeczy. Zwykle najłatwiej nam zobaczyć w wyobraźni kolory lub strumień światła, co często wykorzystuje się w różnych ćwiczeniach relaksacyjnych. Ale potrafimy również wyobrażać lub przypominać sobie różne przyjemne miejsca. Miejsca, w których czujemy się bezpiecznie, w których możemy spokojnie odpocząć. To może być górską łąką, rozświetloną słońcem polana w lesie, plaża i szumiące morze, brzeg rzeki. Każdy może znaleźć sobie ulubione, bezpieczne miejsce, można je też zmieniać,

nie zawsze musi być takie samo. Wizualizacja to nie tylko statyczny obraz. To przebywanie w danym miejscu lub wędrówka, odbieranie go wszystkimi zmysłami, wyobrażanie sobie dźwięków, zapachów i innych odczuć, np. delikatnego łaskotania trawy czy ciepła piasku, na którym siedzimy. Możemy się tam przenieść o każdej porze, z każdego miejsca. Wystarczy tylko na chwilę zamknąć oczy. Wyobraźnia może być źródłem ogromnej siły i spokoju.

**Jak pięknie pachnie...**

Zwykle jesteśmy dość wrażliwi na zapachy – podobno człowiek rozpoznaje ponad 10 tysięcy zapachów. Nieprzyjemne zapachy kojarzą nam się z czymś szkodliwym, zagrażającym, natomiast te miłe wprowadzają nas w dobry nastrój. Aby się odprężyć, wystarczy czasem zadbać o przyjemny zapach w domu czy w pomieszczeniu, w którym pracujemy. Olejki eteryczne są w tej chwili ogólnie dostępne i niezbyt drogie. Warto zainwestować w kominek zapachowy i kilka ulubionych, pozytywnie nastrajających olejków. Kilkanaście kropeł dodanych do ciepłej wody w wannie, zapewni nam cudowną, aromatyczną, odprężającą kąpiel. Olejek można również wykorzystać w masażu, podczas treningu relaksacyjnego czy wizualizacji, a na dobry sen – skropić olejkami chusteczkę i włożyć ją pod poszewkę poduszki.

Ćwiczenia oddechowe, relaksacja, rozciąganie, wizualizacja czy aromaterapia to tylko niektóre z możliwych sposobów zwalczania efektów stresu. W kolejnych artykułach przedstawię inne techniki i strategie radzenia sobie ze stresem, m.in. aktywnego rozwiązywania problemów, zarządzania czasem i budowania pozytywnej samooceny. Zachęcam do śledzenia całego cyklu na temat stresu i radzenia sobie z nim – na pewno każdy znajdzie coś dla siebie! A na koniec jeszcze jedno króciutkie ćwiczenie:

**Mix na koniec**

Usiądź wygodnie lub połóż się, z rękoma luźno opuszczonymi po bokach. Pokręć głową kilka razy w lewo i w prawo. Odetchnij głęboko – poczuj jak otwiera się Twoja klatka piersiowa, jak unosi się brzuch. Zatrzymaj na chwilę powietrze w płucach, a następnie wypuść powietrze. Podczas wydechu postaraj się rozluźnić mięśnie twarzy. Znow nabierz powietrza, wstrzymaj na chwilę oddech, a przy wydechu rozluźnij mięśnie szyi. Powtórz, przy wydechu rozluźniając mięśnie ramion. Teraz oddychaj głęboko, miarowo, spokojnie.

Skoncentruj się na wdechu i wydechu. Zamknij oczy. Wyobraź sobie, że powietrze jest jak światło. Poczuj, jak przepływa przez Twoje ciało, jak dociera drobnymi naczynkami do czubka głowy i do koniuszków palców u rąk i nóg. Wyobraź sobie jak rozjaśnia od wewnątrz Twoją skórę. Poczuj, jak z każdym wydechem z Twoich mięśni znika napięcie, jak uwalnia się energia. Po kilku minutach otwórz oczy, wstań powoli i otrząśnij się – potrząśnij ramionami, dłońmi, nogami, pokręć głowę i poczuj, jak rozluźnia się Twoje ciało.

O niczym, myślę o niczym  
Bo profilaktyka jest najważniejsza...  
Mniem, mniem

mgr Agata Wężyk  
Instytut Medycyny Pracy w Łodzi

**Dobre zapachy**

**Na przepracowanie:**

4 krople olejku lawendowego,  
3 krople olejku pomarańczowego,  
2 krople olejku z geranium,  
1 kropla olejku rozmarynowego

**Na bezsenność:**

5 kropli olejku lawendowego,  
3 krople olejku jałowcowego,  
po 1 kropli olejków: eukaliptusowego,  
pomarańczowego i tymiankowego

**Na apatię:**

4 krople olejku pomarańczowego,  
po 2 krople olejku rozmarynowego  
i olejku mięty pieprzowej  
oraz po 1 kropli olejku sosnowego i tymiankowego

Szanowni Państwo, nazywam się Mirosława Chojnacka, jestem pielęgniarką, członkiem naszej oIPiP w Łodzi. Zwracam się z prośbą o przekazanie 1% podatku w swoim zeznaniu podatkowym. Mam syna chorego na mukowiscydozę – chorobę genetyczną nieuleczalną. Ma 36 lat. Choroba, mimo ciągłego przyjmowania leków, ciągle postępuje. Systematycznie wyniszcza cały organizm, powoduje włókienie narządów (np. płuc, trzustki). Leczenie i rehabilitacja jest wielokierunkowa i bardzo droga.



**Bardzo proszę, przekażcie swój 1%  
Fundacja Dzieciom „Zdążyć z pomocą”  
KRS 0000037904 (z dopiskiem Mariusz Chojnacki Nr – 4004)**

Innym sposobem udzielania pomocy jest przekazanie darowizny w ciągu całego roku. Wpłaty prosimy kierować na konto: Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”

**Bank BPH sa 15 1060 0076 0000 3310 0018 2615  
Bank BPH sa (darowizny w ramach zbiórki publicznej) 61 1060 0076 0000 3310 0018 2660  
z dopiskiem Mariusz Chojnacki Nr – 4004**

**Więcej informacji na stronie [www.dzieciom.pl/4004](http://www.dzieciom.pl/4004)**

Dziękujemy bardzo!

# Plan szkoleń i kursów organizowanych przez Okręgową Izbę Pielęgniarek i Położnych w Łodzi rozpoczynających się w roku 2017

Stan na dzień 14.12.2016 r.

## Ważne:

- Osoby zainteresowane udziałem w kursach i szkoleniach proszone są o składanie kart zgłoszeń (oryginał) do biura Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Łodzi, ul. Emilii Plater 34. Druki dostępne w biurze i na stronie internetowej OIPIP ([www.oipp.lodz.pl/w\\_zakladce\\_szkolenia](http://www.oipp.lodz.pl/w_zakladce_szkolenia)).
- Karty zgłoszeń należy składać do dnia 1 marca 2017 r., jednak nie później niż na 30 dni przed planowanym terminem szkolenia, kursu, tj. przed terminem posiedzenia komisji kwalifikacyjnej.
- Wnioski nieczytelne, niekompletnie wypełnione, bez potwierdzonych składek systematycznie opłacanych minimum przez 2 lata przed terminem złożenia wniosku nie będą rozpatrywane!
- Przypominamy, iż raz w roku kalendarzowym można skorzystać z jednego wybranego kursu, szkolenia, które finansowane jest z budżetu Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Łodzi (Uchwała Nr 862/VI ORPIP z dnia 8 października 2013 r. ze zm.).
- Kursy i szkolenia, na które wpłynie zbyt mała liczba zgłoszeń lub ich brak – nie będą realizowane.
- Informacje na temat szczegółowych terminów kursów będziemy publikować w Biuletynie, na stronie internetowej OIPIP oraz przekazywać na bieżąco pełnomocnikom ORPIP.
- Informacji dodatkowych udziela Dział Kształcenia Podyplomowego Pielęgniarek i Położnych w Łodzi pod numerem tel. 42 639 92 62.

## Kursy kwalifikacyjne w dziedzinie:

- Pielęgniarstwa rodzinnego**, program dla pielęgniarek, dwie edycje:
  - jedna edycja w OIPIP w Łodzi,
  - jedna edycja w zakładzie:
    - SPZOZ w Wieluniu, ul. Szpitalna 16 – 1 edycja.
- Pielęgniarstwa anestezjologicznego i intensywnej opieki**, program dla pielęgniarek, dwie edycje:
  - jedna edycja w OIPIP w Łodzi,
  - jedna edycja w zakładzie:

- Szpital Powiatowy w Radomsku, ul. Jagiellońska 36 – 1 edycja.
- Pielęgniarstwa opieki długoterminowej**, program dla pielęgniarek, dwie edycje:
  - jedna edycja w OIPIP w Łodzi,
  - jedna edycja w zakładzie:
    - SPZOZ Szpital Powiatowy im. Biernackiego w Opocznie, ul. Partyzantów 30 – 1 edycja (z 2016 r.).
- Pielęgniarstwa operacyjnego**, program dla pielęgniarek, jedna edycja.
- Pielęgniarstwa opieki paliatywnej**, program dla pielęgniarek, dwie edycje:
  - jedna edycja w OIPIP w Łodzi,
  - jedna edycja w zakładzie:
    - Tomaszowskie Centrum Zdrowia Sp. z o.o. w Tomaszowie Maz., ul. Jana Pawła II 35 – 1 edycja.
- Pielęgniarstwa nefrologicznego z dializoterapią**, program dla pielęgniarek, jedna edycja.
- Pielęgniarstwa psychiatrycznego**, program dla pielęgniarek, jedna edycja.
- Pielęgniarstwa onkologicznego**, program dla pielęgniarek, jedna edycja.
- Pielęgniarstwa rodzinnego**, program dla położnych, jedna edycja.
- Pielęgniarstwa epidemiologicznego**, program dla pielęgniarek i położnych, dwie edycje:
  - jedna edycja w OIPIP w Łodzi,
  - jedna edycja w zakładzie:
    - Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. M. Kopernika w Łodzi, ul. Pabianicka 62 – 1 edycja (z 2016 r.)
- Pielęgniarstwa kardiologicznego**, program dla pielęgniarek, jedna edycja.
- Pielęgniarstwa chirurgicznego**, program dla pielęgniarek, jedna edycja.
- Pielęgniarstwa w ochronie zdrowia pracujących**, program dla pielęgniarek, jedna edycja.
- Pielęgniarstwa środowiska nauczania i wychowania**, program dla pielęgniarek, jedna edycja.
- Pielęgniarstwa neonatologicznego**, program dla pielęgniarek i położnych, jedna edycja.
- Pielęgniarstwo geriatryczne**, dla pielęgniarek, jedna edycja.

- Pielęgniarstwo internistyczne**, dla pielęgniarek, jedna edycja.
- Pielęgniarstwo ratunkowe**, dla pielęgniarek, jedna edycja.
- Pielęgniarstwo anestezjologiczne i intensywnej opieki w położnictwie i ginekologii**, dla położnych, jedna edycja.
- Pielęgniarstwa operacyjnego**, program dla położnych, jedna edycja.

## Kursy specjalistyczne:

- Szczepienia ochronne**, dla pielęgniarek, dziesięć edycji:
  - cztery edycje w OIPIP w Łodzi,
  - sześć edycji w zakładach:
    - SPZOZ w Wieluniu, ul. Szpitalna 16 – 1 edycja (z 2016 r.),
    - ssw im M. Kopernika w Piotrkowie Trybunalskim, ul. Rakowska 15 – 1 edycja (z 2016 r.),
    - SPZOZ Szpital Powiatowy im. Biernackiego w Opocznie, ul. Partyzantów 30 – 1 edycja (z 2016 r.),
    - Szpital Wojewódzki im. Jana Pawła II w Bełchatowie, ul. Czapliniecka 123 – 1 edycja (z 2016 r.),
    - Kutnowski Szpital Samorządowy w Kutnie, ul. Kościuszki 52 – 1 edycja,
    - Samodzielny Szpital Wojewódzki im. M. Kopernika w Piotrkowie Tryb., ul. Rakowska 15 – 1 edycja.
- Endoskopia**, program dla pielęgniarek, dwie edycje, koszt jednej edycji:
  - jedna edycja w OIPIP w Łodzi,
  - jedna edycja w zakładzie:
    - wss im. M. Skłodowskiej-Curie w Zgierzu, ul. Parzęczewska 35 – 1 edycja, (z 2016 r.).
- Leczenie ran**, dla pielęgniarek, dwanaście edycji:
  - dwie edycje w OIPIP w Łodzi,
  - dziesięć edycji w zakładach:
    - ZOZ w Łowiczu, ul. Ułańska 28 – 1 edycja (z 2016 r.),
    - SPZOZ Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 im. N. Barlickiego UM w Łodzi – 1 edycja, (z 2016 r.),
    - Przychodnia Zdrowia MegaMed Grupa LUXMED Sp. z o.o. w Bełchatowie, ul. Czapliniecka 93/95 – 1 edycja (z 2016 r.),
    - Kutnowski Szpital Samorządowy w Kutnie, ul. Kościuszki 52 – 2 edycje, (z 2016 r.),
    - Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. M. Skłodowskiej-Curie w Zgierzu, ul. Parzęczewska 35 – 2 edycje, w tym 1 edycja (z 2016 r.),
    - SPZOZ Szpital Powiatowy im. Biernackiego w Opocznie, ul. Partyzantów 30 – 1 edycja (z 2016 r.),
    - Tomaszowskie Centrum Zdrowia Sp. z o.o. w Tomaszowie Maz., ul. Jana Pawła II 35 – 1 edycja (z 2016 r.),
    - Szpital Powiatowy w Radomsku, ul. Jagiellońska 36 – 1 edycja.
- Dializoterapia**, program dla pielęgniarek, jedna edycja.
- Wykonanie badania spirometrycznego**, program dla pielęgniarek, jedna edycja.

- Wykonywanie i ocena testów skórnych**, program dla pielęgniarek, dwie edycje:
  - jedna edycja w Łodzi,
  - jedna edycji w zakładzie:
    - Przychodnia Zdrowia MegaMed Grupa LUXMED Sp. z o.o. w Bełchatowie, ul. Czapliniecka 93/95 – 1 edycja (z 2016 r.).
- Wykonanie i interpretacja zapisu elektrokardiograficznego**, dla pielęgniarek i położnych, osiemnaście edycji:
  - cztery edycje w OIPIP w Łodzi,
  - czternaście edycji w zakładach:
    - ZOZ w Łowiczu, ul. Ułańska 28 – 2 edycje (z 2016 r.),
    - SPZOZ w Łęczycy, ul. Zachodnia 6 – 1 edycja (z 2016 r.),
    - Pabianickie Centrum Medyczne w Pabianicach, ul. Jana Pawła II 68 – 1 edycja (z 2016 r.),
    - III Szpital Miejski im. K. Jonschera w Łodzi, ul. Milionowa 14 – 1 edycja,
    - SPZOZ Szpital Powiatowy im. Biernackiego w Opocznie, ul. Partyzantów 30 – 1 edycja (z 2016 r.),
    - Wojewódzki Specjalistyczny Szpital im. Wł. Biegańskiego w Łodzi, ul. Kniaziewiczza 1/5 – 2 edycje, w tym 1 edycja (z 2016 r.).
    - Tomaszowskie Centrum Zdrowia sp. z o.o. w Tomaszowie Maz., ul. Jana Pawła II nr 35 – 2 edycje,
    - Kutnowski Szpital Samorządowy w Kutnie, ul. Kościuszki 52 – 1 edycja,
    - SP ZOZ Centralnego Szpitala Klinicznego UM w Łodzi, ul. Pomorska 251 – 1 edycja,
    - Samodzielny Szpital Wojewódzki im. M. Kopernika w Piotrkowie Tryb., ul. Rakowska 15 – 1 edycja,
    - Szpital Powiatowy w Radomsku, ul. Jagiellońska 36 – 1 edycja,
    - Szpital Wojewódzki im. Jana Pawła II w Bełchatowie, ul. Czapliniecka 123 – 1 edycja.
- Resuscytacja krążeniowo-oddechowa**, dla pielęgniarek i położnych, czterdzieści jeden edycji:
  - sześć edycji w Łodzi,
  - trzydzieści pięć edycji w zakładach:
    - Instytut CZMP w Łodzi, ul. Rzgowska 281/289 – 2 edycje (z 2016 r.),
    - SPZOZ w Łęczycy, ul. Zachodnia 6 – 1 edycja (z 2016 r.),
    - III Szpital Miejski im. K. Jonschera w Łodzi, ul. Milionowa 14 – 4 edycje (z 2016 r.),
    - Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. M. Skłodowskiej-Curie w Zgierzu, ul. Parzęczewska 35 – 3 edycje, w tym 1 edycja (z 2016 r.),
    - WZZOZCLCHPIR w Łodzi, ul. Okólna 181 – 1 edycja (z 2016 r.),
    - WZZOZCLCHPIR w Tuszynie, ul. Szpitalna 5 – 1 edycja (z 2016 r.),
    - Kutnowski Szpital Samorządowy w Kutnie, ul. Kościuszki 52 – 2 edycje, (z 2016 r.),
    - SPZOZ w Wieluniu, ul. Szpitalna 16 – 1 edycja, (z 2016 r.),
    - Centrum Medyczne Boruta Sp. z o.o. w Zgierzu, ul. A. Struga 2/4 – 1 edycja (z 2016 r.),

- 10) SPZOZ w Łodzi – Szpital im. dr. J. Babińskiego w Łodzi, ul. Aleksandrowska 159 – 1 edycja (z 2016 r.),
- 11) Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi, ul. Kosynierów Gdyńskich 61 – 1 edycja (z 2016 r.),
- 12) NZOZ DDJ-MED. s.c. Przychodnia w Pabianicach, ul. Orła 45 – 1 edycja (z 2016 r.),
- 13) Tomaszowskie Centrum Zdrowia sp. z o.o. w Tomaszowie Maz., ul. Jana Pawła II nr 35 – 4 edycje, w tym 1 edycja (z 2016 r.),
- 14) Szpital Wojewódzki im. Jana Pawła II w Bełchatowie, ul. Czapliniecka 123 – 4 edycje, w tym 2 edycje (z 2016 r.),
- 15) Tomaszowskie Centrum Zdrowia sp. z o.o. w Tomaszowie Maz., ul. Jana Pawła II nr 35 – 4 edycje,
- 16) Samodzielny Szpital Wojewódzki im. M. Kopernika w Piotrkowie Tryb., ul. Rakowska 15 – 1 edycja,
- 17) Wojewódzki Specjalistyczny Szpital im. Wł. Biegańskiego w Łodzi, ul. Kniaziewicz1/5 – 2 edycje,
- 18) Szpital Powiatowy w Radomsku, ul. Jagiellońska 36 – 1 edycja.

**9. Terapia bólu przewlekłego u dorosłych**, dla pielęgniarek i położnych, trzy edycje:

- jedna edycja w Łodzi,
- dwie edycje w zakładzie:

- 1) Przychodnia Zdrowia MegaMed Grupa LUXMED Sp. z o.o. w Bełchatowie, ul. Czapliniecka 93/95 – 1 edycja (z 2016 r.),
- 2) PCZ w Brzezcinach, ul. M. Skłodowskiej-Curie 6 – 1 edycja (z 2016 r.)

**10. Leczenie ran**, dla położnych, jedna edycja.

**11. Szczepienia ochronne**, dla położnych, jedna edycja.

**12. Wykonanie konikopunkcji, odbarczenie odmy przeźnej oraz wykonanie dojścia doszpikowego**, dla pielęgniarek systemu Państwowego Ratownictwa Medycznego, sześć edycji:

- trzy edycje w Łodzi,
- trzy edycje w zakładach:

- 1) SPZOZ w Wieluniu, ul. Szpitalna 16 – 1 edycja (z 2016 r.),
- 2) Szpital Wojewódzki im. Jana Pawła II w Bełchatowie, ul. Czapliniecka 123 – 2 edycje (z 2016 r.),

**13. Profilaktyka chorób piersi**, dla pielęgniarek, jedna edycja – brak opracowanego przez CKPPIP programu.

**14. Poradnictwo w zakresie przygotowania rodziny do pełnienia funkcji prokreacyjnej**, program dla położnych, jedna edycja – brak opracowanego przez CKPPIP programu.

**15. Edukator w cukrzycy**, dla pielęgniarek i położnych, sześć edycji:

- trzy edycje w Łodzi,
- trzy edycje w zakładach:

- 1) Przychodnia Zdrowia MegaMed Grupa LUXMED Sp. z o.o. w Bełchatowie, ul. Czapliniecka 93/95 – 1 edycja (z 2016 r.),
- 2) wsz w Skierniewicach, ul. Rybickiego 1 – 1 edycja (z 2016 r.),
- 3) SPZOZ Szpital Powiatowy im. Biernackiego w Opocznie, ul. Partyzantów 30 – 1 edycja (z 2016 r.).

**16. Edukacja i wsparcie kobiet w okresie laktacji**, dla położnych, dwie edycje.

**17. Opieka pielęgniarska nad chorymi dorosłymi w leczeniu systemowym nowotworów**, dla pielęgniarek i położnych, trzy edycje:

- jedna edycja w Łodzi,
- dwie edycje w zakładzie:

- 1) wsz im. S. Rybickiego w Skierniewicach, ul. Rybickiego 1 – 1 edycja (z 2016 r.),
- 2) Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. M. Kopernika w Łodzi, ul. Pabianicka 62 – 1 edycja.

**18. Resuscytacja oddechowo-krażeniowo noworodka**, dla pielęgniarek i położnych, pięć edycji:

- dwie edycje w Łodzi,
- trzy edycje w zakładzie:

- 1) Kutnowski Szpital Samorządowy w Kutnie, ul. Kościuszki 52 – 1 edycja,
- 2) Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. M. Kopernika w Łodzi, ul. Pabianicka 62 – 1 edycja,
- 3) Szpital Powiatowy w Radomsku, ul. Jagiellońska 36 – 1 edycja.

**19. Techniki ciągłe pozaustrojowego oczyszczania krwi**, dla pielęgniarek, dwie edycje – brak opracowanego przez CKPPIP programu.

**20. Wywiad i badanie fizykalne**, dla pielęgniarek i położnych – szesnaście edycji:

- dziesięć edycji w Łodzi,
- sześć edycji w zakładach:

- 1) Pabianickie Centrum Medyczne w Pabianicach, ul. Jana Pawła II 68 – 1 edycja (z 2016 r.),
- 2) SP ZOZ Centralnego Szpitala Klinicznego UM w Łodzi, ul. Pomorska 251 – Szpital im. M. Konopnickiej, ul. Sporna 36/50 – 1 edycja (z 2016 r.),
- 3) Tomaszowskie Centrum Zdrowia sp. z o.o. w Tomaszowie Maz., ul. Jana Pawła II nr 35 – 1 edycja (z 2016 r.),
- 4) SPZOZ w Wieluniu, ul. Szpitalna 16 – 1 edycja,
- 5) Tomaszowskie Centrum Zdrowia Sp. z o.o. w Tomaszowie Maz., ul. Jana Pawła II 35 – 1 edycja,
- 6) Szpital Wojewódzki im. Jana Pawła II w Bełchatowie, ul. Czapliniecka 123 – 1 edycja.

**21. Ordynowanie leków i wypisywanie recept**, dla pielęgniarek i położnych – cztery edycje, koszt jednej edycji: I wariant i II wariant.

**22. Opieka nad pacjentem ze stomią jelitową**, dla pielęgniarek, dwie edycje

- jedna edycja w Łodzi,
- jedna edycja w zakładzie:

- 1) PCZ w Brzezcinach, ul. M. Skłodowskiej-Curie 6 – 1 edycja (z 2016 r.).

### Kursy doształcające:

**1. Obrzęk limfatyczny w chorobie nowotworowej**, program dla pielęgniarek i położnych, jedna edycja.

**2. Cewnikowanie chorych**, program dla pielęgniarek i położnych, osiem edycji:

– jedna edycja w Łodzi,

– siedem edycji w zakładach:

- 1) WZZOZCLCHPIR w Łodzi, ul. Okólna 181 – 2 edycje (z 2016 r.),
- 2) WZZOZCLCHPIR w Tuszynie, ul. Szpitalna 5 – 2 edycje (z 2016 r.),
- 3) ssw im. M. Kopernika w Piotrkowie Trybunalskim, ul. Rakowska 15 – 3 edycje (z 2016 r.).

**3. Cewnikowanie dzieci**, program dla pielęgniarek i położnych, 2 edycje.

### Warsztaty psychologiczne dla pielęgniarek i położnych – prowadzone w zakładach:

Oferta złożona przez firmę „Restard” Jolanta Karolina Kałużna, 94-045 Łódź, ul. Przelajowa 13 m 90 – 10 godzin dydaktycznych, grupa szkoleniowa 20 osób – piętnaście edycji z wybranych tematów:

**1. Radzenie sobie z emocjonalnym obciążeniem w pracy pielęgniarki – zarządzanie emocjami.**

**2. Psychologiczna obsługa klienta medycznego.**

**3. Techniki pracy pielęgniarki w kontakcie z trudnym pacjentem.**

**4. Radzenie sobie ze stresem oraz profilaktyka zespołu wypalenia.**

**5. Wzmacnianie poczucia wartości personelu medycznego.**

**6. Rozwój osobisty i zawodowy, czyli autoprezentacja w poruszaniu się po rynku pracy.**

**7. Psychologiczne zasady udzielania wsparcia pacjentom i radzenie sobie z obciążeniem emocjonalnym.**

**8. Efektywna współpraca w grupie zadaniowej.**

**9. Rozwijanie kompetencji komunikacyjnych i umiejętności udzielania wsparcia kobietom w okresie okołoporodowym przez położne” – 2 edycje warsztatów dla położnych.**

**10. Alkoholowy Zespół Płodowy (FAS) – diagnoza i system pomocy.**

**11. Kompetencje i zdolności małego dziecka – ocenianie na podstawie skali NBAS Brazeltona.**

### Szkolenia specjalizacyjne w dziedzinie:

**1. Pielęgniarstwo anestezjologiczne i intensywnej opieki**, dla pielęgniarek (MZ).

**2. Pielęgniarstwo psychiatryczne**, dla pielęgniarek (MZ).

**3. Pielęgniarstwo pediatryczne**, dla pielęgniarek (MZ).

**4. Pielęgniarstwo internistyczne**, dla pielęgniarek (MZ).

**5. Pielęgniarstwo epidemiologiczne**, dla pielęgniarek (MZ).

**6. Pielęgniarstwo ginekologiczno-położnicze**, dla położnych (MZ).

**7. Pielęgniarstwo rodzinne**, dla pielęgniarek – rezerwa.

**8. Pielęgniarstwo onkologiczne**, dla pielęgniarek – rezerwa.

### Komisja Położnych przy OIPiP w Łodzi we współpracy z Bankiem Komórek Macierzystych organizuje konferencję dla położnych w dniu 1 kwietnia 2017 r. w siedzibie przy ul Emilii Plater 34.

Konferencja jest bezpłatna, rozpoczęcie o godz. 9.00. Uczestnictwo w konferencji należy zgłaszać w biurze OIPiP w Łodzi do dnia 20.03.2017r.

#### Program spotkania:

Ⓜ 9.00–11.00

*Ruch i pozycje wertykalne w porodzie, zarys historii pozycji porodowych, zalety ruchu i pozycji wertykalnych w porodzie w świetle współczesnych badań naukowych*

Wykłady będzie prowadzić Anna Pułczyńska – położna, mgr położnictwa, mgr pedagogiki, specjalistka pielęgniarstwa rodzinnego dla położnych, propagatorka idei porodu naturalnego. Od 1984 roku do chwili obecnej pracuje w Sali Porodowej Specjalistycznego Szpitala im. St. Żeromskiego w Krakowie. W 2006 roku nagrodzona tytułem Anioła w Akcji Fundacji Rodzić po Ludzku – położna

Ⓜ 11.00–11.30

Przerwa

Ⓜ 11.30–12.30

*Ruch i pozycje wertykalne w poszczególnych etapach porodu*  
Anna Pułczyńska – położna

Ⓜ 12.30–3.00

przerwa

Ⓜ 13.00–14.00

*Komórki macierzyste jako wstęp do medycyny regeneracyjnej XXI wieku. Idea bankowania krwi pępowinowej*

Wykład przedstawi Lena Siwonia – położna dyplomowana, spec. pielęgniarstwa neonatologicznego, zawodowo związana z Polskim Bankiem Komórek Macierzystych – kierownik ds. położnictwa, wolontariusz stowarzyszenia Eurocord – koordynator akcji – Prawo do Pępowiny, Certyfikowany Doradca Laktacyjny.

Ⓜ 14.00–15.00

*Techniki pozyskania materiału biologicznego*  
Lena Siwonia – położna

Rozdanie certyfikatów ukończenia szkolenia



## Sprawozdanie z konferencji „Opieka paliatywna w perinatologii”

W dniu 20 stycznia 2017 r. w Łodzi na terenie Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych odbyła się konferencja „Opieka paliatywna w perinatologii” organizowana przez Komisję Kształcenia Promocji i Rozwoju Zawodu oraz Fundację Gajusz. To niezwykle ważne wydarzenie organizowane było dla położnych województwa łódzkiego.

Celem szkolenia było zaprezentowanie zagadnień opieki perinatalnej. Na szczególną uwagę zasługuje fakt, że było to pierwsze w Polsce szkolenie zorganizowane na ten temat dla grupy położnych mających bezpośredni kontakt z matką w ciąży, u której rozpoznano wadę letalną.

Patronat honorowy nad konferencją objęła Okręgowa Rada Pielęgniarek i Położnych w Łodzi oraz Przewodnicząca ORPIP mgr Agnieszka Kałużna.

Komitet Naukowy, w którym znalazły się osoby będące autorytetami w dziedzinie opieki paliatywnej w perinatologii, zapewnił zespół Fundacji Gajusz.

**Miejscem, do którego powinni trafić rodzice po usłyszeniu o złej diagnozie prenatalnej są hospicja perinatalne. To jeden ze sposobów na wspieranie ich w oczekiwaniu na przyjście na świat dziecka, które za kilka chwil pożegnają.**

Konferencję rozpoczęła mgr Sylwia Kamińska-Tymińska – Dyrektor Zarządzająca Centrum Opieki Paliatywnej dla Dzieci Fundacji Gajusz, reprezentując jednocześnie Komisję Kształcenia Promocji i Rozwoju Zawodu.

Założenia i idee hospicjum perinatalnego przedstawiła w pierwszym wystąpieniu dr n. med. Aleksandra Korzeniewska-Eksterowicz.

Miejscem, do którego powinni trafić rodzice po usłyszeniu o złej diagnozie prenatalnej są hospicja perinatalne. To jeden ze sposobów na wspieranie ich w oczekiwaniu na przyjście na świat dziecka, które za kilka chwil pożegnają. Zespół ludzi – lekarzy, psychologów, położnych, osób duchownych – pomaga przygotować się do porodu specjalnego ryzyka. Rodzice zazwyczaj chcą, żeby po dziecku został jakiś ślad – zdjęcia, pamiątki, żeby zdążyli się z nim przywitać inni członkowie rodziny – dziadkowie, rodzeństwo. Jeśli są wierzący, chcą ochrzcić

dziecko. To wszystko trzeba zaplanować, bo czasu jest zwykle mało. Sam fakt, że zyskało się wspomnienie przytulenia swojego dziecka, że miało się możliwość pożegnania jest bardzo ważny dla wielu matek i ojców.

Hospicjum pomaga każdemu – bez względu na to, jaką decyzję podejmą rodzice – nawet jeśli zdecydują się na przerwaniu ciąży.

Teraz opieka perinatalna pozwala rodzicom pożegnać się z dzieckiem w spokoju, uczy, jak dać mu odejść w ciszy i w intymnych warunkach, uśmierzyć ból, ale nie podejmować uporczywych akcji ratunkowych, które sprawiają, że ostatnie chwile maleństwa stają się dramatyczną i zawsze przegraną walką.

Wady letalne – niepomyślna diagnoza były kolejnym etapem wprowadzającym w tematykę perinatalną. Dr n. med. Ewa Góra przedstawiła najważniejsze problemy opieki nad kobietą z rozpoznaną patologią ciąży.

Medycyna rozwiązuje pewne problemy w sposób biologiczny, natomiast ich konsekwencje przesuwają w czasie i do przestrzeni psychologicznej – mówiła dr Bogna Kędzierska, psycholog z Fundacji Gajusz, prowadzącej łódzkie hospicjum perinatalne. Odkąd rozwinęła się medycyna maczyno-płodowa i perinatalna, mamy do czynienia z taką właśnie sytuacją. Dzieje się tak, kiedy rodzice dowiadują się, że ich dziecko jest obciążone bardzo poważną wadą, którą medycyna nazywa wadą letalną. Z jednej strony stoją przed oczekiwaniem na nowe życie, a równocześnie przygotowują się na pożegnanie tego życia.

Wydaje się, że wiele osób zajmujących się rodzicami, u których dzieci wykryto wady letalne, ma problem, żeby zobaczyć w nich prawdziwych rodziców. Ludzie zadają sobie pytanie, dlaczego, skoro już wiedzą, że dziecko urodzi się bardzo poważnie chore i umrze w ciągu kilku dni, to jednak utrzymują ten stan. Dlaczego nie decydują się na przerwaniu ciąży? Odpowiedzą jest zrozumienie, że nawet rodzic, który był czy jest nim dopiero przez 20–22 tygodnie ciąży, jest jednak rodzicem i odczuwa więź ze swoim dzieckiem. Bogna Kędzierska mówi o takich ludziach „niewidzialni rodzice”. Właśnie dlatego, że dostrzega się ich problem medyczny, biologiczny, ale nie dostrzega się ich rodzicielstwa, które jest przecież jednym z najsilniejszych doznań w życiu. Jest też pewnym rodzajem tożsamości.

O roli położnej w opiece nad kobietą opowiedziała mgr Irena Rychta naczelną położna Pro-Famili. Zaapelowała o profesjonalizm zawodowy. Zaakcentowała potrzebę wielu szkoleń z zakresu psychologii, umiejętności prowadzenia

rozmowy z kobietą i jej najbliższymi. Zwróciła również uwagę na możliwość walki ze stresem, który jest obecny w działalności zawodowej położnej.

Celem konferencji było również przedstawienie nowych rozwiązań legislacyjnych, które w ostatnim wykładzie przedstawiła dr n. med. Aleksandra Korzeniewska-Eksterowicz. Ustawa z dnia 4 listopada 2016 r. o wsparciu kobiet w ciąży i ich rodzin w zakresie dostępu do: diagnostyki prenatalnej; świadczeń opieki zdrowotnej z zakresu ambulatoryjnej opieki specjalistycznej i leczenia szpitalnego, w tym zabiegów wewnątrzmacicznych; wsparcia psychologicznego; rehabilitacji leczniczej; zaopatrzenia w wyroby medyczne; opieki paliatywnej i hospicyjnej; poradnictwa laktacyjnego, ze szczególnym uwzględnieniem matek dzieci urodzonych przed ukończeniem 37 tygodnia ciąży lub urodzonych z masą urodzeniową poniżej 2500 g.

Opieka perinatalna nadal funkcjonuje w zawieszeniu czekając na wprowadzenie rozporządzenia zgodnego z obowiązującą ustawą. Jak do tej pory udzielone świadczenia

**Opieka perinatalna pozwala rodzicom pożegnać się z dzieckiem w spokoju, uczy, jak dać mu odejść w ciszy i w intymnych warunkach, uśmierzyć ból, ale nie podejmować uporczywych akcji ratunkowych, które sprawiają, że ostatnie chwile maleństwa stają się dramatyczną i zawsze przegraną walką.**

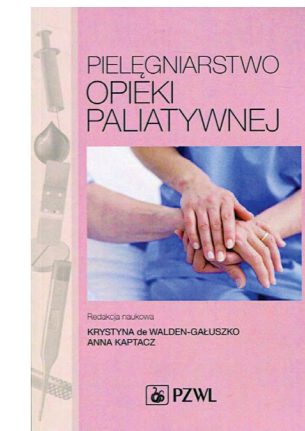
przez Fundację Gajusz nie były klasyfikowane w katalogu świadczeń NFZ jako usługa. Hospicjum perinatalne nie dostawało więc żadnych pieniędzy z Funduszu. Pod koniec konferencji uczestniczki otrzymały dodatkowo wyjątkowe *dary* przekazane przez nieoficjalną grupę „Tęczowy Kocyk”, która zajmuje się wykonywaniem ubranek, czapek, kocyków i becików dla maluszków z wadami letalnymi, hiperwczesniaków urodzonych między 12 a 24 tygodniem ciąży. Pomoc polega na tworzeniu małych rzeczy, w które można będzie otulić te niewielkie istotki. Wykonując maleńkie kocyki czy czapki pomagają wnieść odrobinę ciepła do surowych szpitalnych warunków, a także wspomóc rodziców w tych trudnych chwilach. Każdy z uczestników otrzymał certyfikat ukończenia szkolenia.

Bardzo potrzebne i oczekiwane przez położne wydarzenie umożliwiło wymianę doświadczeń zawodowych, poszerzenie horyzontów, nawiązywanie kontaktów zawodowych. Wszyscy uczestnicy konferencji podkreślali bardzo wysoki poziom naukowy programu, profesjonalną organizację oraz miłą i przyjazną atmosferę.

Sylwia Kamińska-Tymińska



NOWOŚCI KSIĄŻKOWE



Wydawnictwo Lekarskie PZWL opublikowało w br. „Pielęgniarstwo opieki paliatywnej” – zbiorową pracę przedstawicieli wielu ośrodków w kraju – pod redakcją Krystyny Walden-Gałuszko i Anny Kaptacz.

Pozycja ta jest wartościowym źródłem praktycznej wiedzy na temat aspektów wszechstronnej opieki nad chorym i jego rodziną. Na liczącą 428 stron publikację składają się przystępnie przedstawione problemy dotyczące opieki paliatywnej/hospicyjnej, m.in.: cele, rozwój i organizacja opieki paliatywnej na świecie i w Polsce, problem jakości tejże opieki, postępowanie z pacjentem (w tym – dzieckiem) z konkretnymi objawami chorobowymi, ponadto – zagadnienia wielokulturowości w pielęgniarstwie, etyczno-prawne, dotyczące obciążenia pracą opiekuńczą i wypalenia zawodowego pielęgniarzek, opieki komplementarnej/uzupełniającej, rehabilitacji i fizjoterapii, problemów psychicznych, społecznych i duchowych pacjentów oraz ich rodzin, podstaw farmakoterapii w opiece paliatywnej, a także planów opieki z zastosowaniem międzynarodowej klasyfikacji praktyki pielęgniarstwa (ICNP), za wprowadzanie której w naszym kraju jest odpowiedzialna dr Dorota Kilańska, z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, z coraz liczniejszym zespołem współpracowników.

W dobie wzrastającej liczby seniorów, i towarzyszącym im chorobom nowotworowym oraz przewlekłym nie-nowotworowym o niepomyślnym rokowaniu, wymagających fachowej pomocy – ta starannie wydana książka wychodzi naprzeciw potrzebom naszego środowiska zawodowego, które w znacznym stopniu jest i będzie odpowiedzialne za poziom opieki pielęgniarstwa sprawowanej nad tą pokaźną częścią społeczeństwa (E.M.-P.)



## IX Ogólnopolska Konferencja Medycyny Ratunkowej „Kopernik 2016”



W dniach 18–20 listopada 2016 roku odbyła się IX Ogólnopolska Konferencja Medycyny Ratunkowej „Kopernik 2016” pod patronatem Marszałka Województwa Łódzkiego Witolda Stępnia, Polskiego Towarzystwa Medycyny Ratunkowej, Oddziału Terenowego PTMR oraz Międzynarodowego Stowarzyszenia Studentów Medycyny. Miejscem konferencji było Centrum Kliniczno-Dydaktyczne Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, a tematem przewodnim: „Edukacja w medycynie ratunkowej”. W konferencji uczestniczyło ogółem 420 osób z Polski i ze świata, tj. lekarzy specjalistów, ratowników medycznych, pielęgniarek o specjalności w dziedzinie pielęgniarstwa ratunkowego oraz pielęgniarstwa anestezjologicznego i intensywnej opieki. Zaproszeni goście (30 osób) przybyli z Ukrainy (Wołyń, Tarnopol, Winnica) oraz ze Stanów Zjednoczonych.

### Dzień pierwszy

Tegoroczne sesje warsztatowe zorganizowane zostały pierwszego dnia konferencji, tj. 18 listopada 2016 roku w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. M. Kopernika w Łodzi. Tematy warsztatów dotyczyły ultrasonograficznego rozpoznawania odmy, nowoczesnego udroźniania dróg oddechowych, praktycznych elementów zespołu urazowego, resuscytacji noworodka, kompresji klatki piersiowej – LUCAS 3 oraz praktycznych aspektów w zdarzeniach masowych i mnogich z elementami TRIAGE.

### Dzień drugi

Dr Dariusz Timler powitał wszystkich uczestników konferencji, a wykład inauguracyjny na temat: „Miejsce edukacji wytycznych ERC 2015” wygłosił Krajowy Konsultant w dziedzinie medycyny ratunkowej – prof. Jerzy Robert Ładny. Nowe

Wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji (European Resuscitation Council), opublikowane 15 października 2015 roku, oparte są na dokumencie CoSTR (Consensus on CPR Science with Treatment Recommendations), który systematyzuje wyniki prac naukowych dotyczących szerokiego zakresu tematów związanych z resuscytacją krążeniowo-oddechową (RKO). Wiedza o resuscytacji ciągle się rozwija, dlatego wytyczne postępowania muszą być regularnie uaktualniane, by odzwierciedlały postęp tej nauki i wskazywały całemu społeczeństwu, jak również personelowi medycznemu, najlepszy sposób postępowania. Zwiększenie przeżywalności zależy nie tylko od rzetelnej i wysokiej jakości wiedzy, ale również od skuteczności nauczania laików i pracowników ochrony zdrowia.

Temat pierwszej sesji, której przewodniczyli prof. Jerzy Robert Ładny, dr Marzena Wojewódzka-Rzeleźniakowicz oraz dr Jacek Nowakowski, brzmiał: „Co nowego w edukacji w medycynie ratunkowej?” Ważną kwestię, jaką jest obecność rodziny w trakcie resuscytacji krążeniowo-oddechowej, poruszył dr Patryk Rzońca z Lublina. Obecność rodziny pacjenta podczas zabiegów ratujących życie (*family presence during CPR; family-witnessed resuscitation*) jest stosunkowo nowym pojęciem w medycynie ratunkowej. Jest ona wyrazem rosnącej tendencji do promowania opieki holistycznej, ukierunkowanej na pacjenta i jego rodzinę. Zbyt mało w Polsce mówi się na ten temat. Dyskusję nad obecnością bliskich podczas RKO w literaturze podjęto już w latach 80. XX wieku i, jak donoszą źródła, została ona w wielu krajach zaaprobowana. Pierwszy opisany w literaturze przykład tego zjawiska miał miejsce w 1987 roku w Foot Hospital (Michigan, USA). Autor opublikował raport, w którym opisał doświadczenia siedemdziesięciu członków rodziny, którym umożliwiono bierne uczestniczenie w resuscytacji. Badanie to zapoczątkowało dyskusję na ten temat oraz wytyczyło nowy trend w praktyce postępowania. W 1993 roku Towarzystwo Pielęgniarstwa Ratunkowego

podjęło uchwałę o wspieraniu koncepcji, natomiast Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne, jako pierwsza organizacja, propagowała w Wytycznych 2000 obecność rodziny podczas resuscytacji. Europejska Federacja Towarzystw Pielęgniarstwa w Intensywnej Opiece (EFCCNA), Europejskie Towarzystwo Intensywnej Opieki Pediatricznej i Neonatologicznej (ESPNIC) i Sekcja Pielęgniarstwa Kardionaczyniowego przy Europejskim Towarzystwie Kardiologicznym (CCNAP) sformułowały w 2007 roku wspólne stanowisko w sprawie obecności rodzin podczas resuscytacji. Zalecenia te sformułowano na podstawie wyników badań naukowych przeprowadzonych zarówno w Stanach Zjednoczonych, jak i w Europie. Tradycyjnie podczas RKO

**Wiedza o resuscytacji ciągle się rozwija, dlatego wytyczne postępowania muszą być regularnie uaktualniane, by odzwierciedlały postęp tej nauki i wskazywały całemu społeczeństwu, jak również personelowi medycznemu, najlepszy sposób postępowania. Zwiększenie przeżywalności zależy nie tylko od rzetelnej i wysokiej jakości wiedzy, ale również od skuteczności nauczania laików i pracowników ochrony zdrowia.**

obecność rodziny jest nieakceptowana, choć ostatnio obserwuje się zmianę modelu postępowania – poszanowanie autonomii pacjenta i jego bliskich. Obecność krewnych w czasie resuscytacji wiąże się z wieloma korzyściami, w tym ułatwia zrozumienie i uświadomienie sobie procesu umierania i śmierci. Jednakże wybór ten należy wyłącznie do krewnych pacjenta. W wypadku pozaszpitalnego zatrzymania krążenia krewni mogą być już obecni i prowadzić podstawowe zabiegi resuscytacyjne (BLS). Nadal istnieją różnice kulturowe i socjalne, które należy rozumieć, uznawać i taktownie traktować. Podczas swojego wystąpienia dr Patryk Rzońca przedstawił badania przeprowadzone na określonej grupie pracowników w ochronie zdrowia. Grupa ankietowana cechowała się negatywnym stosunkiem do rutynowej obecności członków rodziny w trakcie przeprowadzania

przeciwwskazań, np. niedawno przebytej operacji chirurgicznej. Realizację w praktyce Wytycznych ERC 2015 w zakresie stosowania leków p. płytkowych w karetkach pogotowia omówił dr Piotr Adamski. Podstawą jest dobrze przeprowadzony wywiad przez lekarzy, ratowników medycznych/pielęgniarki systemu dotyczący przyjmowania przez pacjentów leków p. krzepliwych oraz oznaczenie poziomu glikemii we krwi (poziomy >50 mg/dl lub <400 mg/dl mogą manifestować objawy pseudoudaru). Najważniejszy w leczeniu udaru jest czas. Pacjenci powinni być bezpiecznie i jak najszybciej przetransportowani do najbliższego dostępnego certyfikowanego oddziału udarowego, z możliwością wykonania tomografii komputerowej stanowiącej badanie obrazowe z wyboru, różnicujące udar krwotoczny z udarem niedokrwiennym.

Dużym zainteresowaniem cieszyła się sesja druga, poświęcona „Zaburzeniom psychicznym i problemom psychologicznym w ratownictwie medycznym”. Przewodniczącym sesji był dr Paweł Rasmus. Rolę psychologa w jednostkach ratownictwa medycznego – wsparcie psychologiczne na podstawie Lotniczego Pogotowia Ratunkowego (LPR) oraz interwencje psychologiczne w zdarzeniach masowych – omówiły Anna Zielenkiewicz i Martyna Tworowska. Praca w jednostkach ratownictwa medycznego, niezwykle odpowiedzialna, obciążona sytuacjami traumatycznymi, często w trudnych warunkach pogodowych, zasługuje na najwyższe uznanie. Obcowanie ze śmiercią, śmierć dziecka, sytuacje poważnego zagrożenia życia, zagrożenie fizycznej integralności, bycie świadkiem

**Obecność rodziny pacjenta podczas zabiegów ratujących życie jest stosunkowo nowym pojęciem w medycynie ratunkowej. Jest ona wyrazem rosnącej tendencji do promowania opieki holistycznej, ukierunkowanej na pacjenta i jego rodzinę. Zbyt mało w Polsce mówi się na ten temat.**

zabicia lub zranienia innej osoby, zdarzenia o charakterze masowym, trudny lot śmigłowcem, czasem brak poczucia satysfakcji po zakończonej akcji to jedne z najważniejszych sytuacji traumatycznych, jakim poddawani są lekarze, ratownicy medyczni, pielęgniarki systemu. Wszyscy pracownicy narażeni są na stresory chroniczne, tj. nieprzewidywalność, praca w porze nocnej, system dyżurów, zmienność, konflikty interpersonalne, poczucie odpowiedzialności, nieumiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami, presja czasu, monotonia, przeciążenie pracą, także biurową, wypalenie zawodowe, bezradność. Duży nacisk został położony na szkolenia – prewencję (m.in. style radzenia sobie ze stresem – zasoby osobiste i społeczne, regulacje emocji – własnych i poszkodowanych, komunikacja z pacjentem, budowanie poczucia własnej skuteczności) oraz wsparcie emocjonalne ze strony kompetentnych, przeszkolonych w interwencjach kryzysowych psychologów, tzw. interwentów kryzysowych. Powinni oni mieć wiedzę i praktykę w tym zakresie oraz odpowiednie cechy osobowościowe. Zwrócono uwagę na ważną rolę, jaką odgrywa dbanie o wysoką jakość kadry zatrudnionej w Państwowym Ratownictwie Medycznym (selekcja i rekrutacja pracowników, analiza potrzeb szkoleniowych oraz dbanie o rozwój pracowników, tworzenie systemów motywacyjnych i strategii umożliwiających jak najpełniejsze wykorzystanie potencjału zatrudnionych pracowników w rozwoju organizacji). Poświęcono również uwagę dzieciom w zdarzeniach masowych, z uwzględnieniem udzielania pomocy w poszczególnych grupach wiekowych (lęk seperacyjny u dzieci) oraz omówiono wpływ zdarzenia na psychikę służb ratowniczych.

Sesja trzecia obejmowała: „Problematykę kardiologiczną w szpitalnym oddziale ratunkowym (SOR)”. Przewodniczącymi sesji byli: prof. Jacek Gajek, prof. Dorota Zyśko, dr Karolina Burska. Sesja dotyczyła m.in. ostrej niewydolności serca, utraty świadomości w izbie przyjęć lub SOR, postępowania z pacjentem z kardiowerterem – defibrylatorem (ICD) w SOR

oraz powikłań leczenia przeciwkrzepliwego. Dr Dariusz Timler omówił wyniki ankiet przeprowadzonych wśród uczestników konferencji dotyczących autoresuscytacji. Po stwierdzeniu nieskutecznej resuscytacji krążeniowo-oddechowej nie należy zdejmować elektrod EKG, a monitorowanie pacjenta należy utrzymywać przez 10 minut po stwierdzeniu zgonu.

W sesji czwartej zaprezentowany został temat: „Technologie w służbie edukacji i leczenia”. Przewodniczącymi sesji byli prof. Waldemar Machała i dr Dariusz Timler. Zwrócono uwagę na miejsce USG w resuscytacji oraz w pomocy przedszpitalnej. Jako zaproszony gość wystąpiła dr Nicole Piel z USA.

Tematem sesji piątej była: „Edukacja a obrażenia wielonarządowe”. Sesji przewodniczyli: dr Andrzej Basiński,

dr Krzysztof Chmiela, dr Grzegorz Cebula. Podczas sesji przedstawione zostały zagadnienia związane z leczeniem bólu w urazach przez ratownika medycznego, dostępem naczyniowym a obrażeniami wielonarządowymi w SOR, zatrzymaniem krążenia spowodowanym urazem, nieprawidłowościami drenażu klatki piersiowej oraz pourazowym przedszpitalnym unieruchomieniem kręgosłupa za pomocą deski i kołnierza w świetle najnowszych doniesień. W związku ze zmianami zwyrodnieniowymi, obserwowanymi np. w wieku podeszłym, należy rozważyć alternatywny sposób stabilizacji kręgosłupa szyjnego w celu uniknięcia przemieszczenia złamania i związanego z tym możliwego zwiększenia deficytu neurologicznego. Zarówno deska, jak i KED, mogą powodować pogorszenie funkcji oddechowych.

Sesja szósta dotyczyła: „Wybranych elementów organizacji ratownictwa przedszpitalnego i szpitalnego”. Przewodniczącymi sesji byli: prof. Krystyna Sosada, dr Maria Bartczak i dr Krystyna Frydrysiak. Katastrofę budowlaną w Chorzwie w 2006 roku z perspektywy 10 lat omówiła dr Krystyna Sosada. Przeanalizowano doświadczenia własne zabezpieczenia medycznego biegów w Polsce na podstawie zabezpieczeń biegów na dystansach: 10 km, półmaratonów, maratonów i ultramaratonów. Symulację medyczną w medycynie ratunkowej zaprezentowała dr Maria Bartczak, a System Wspomagania Dowodzenia omówił dr Klaudiusz Nadolny.

### Dzień trzeci

Trzeciego dnia konferencji ogłoszono wyniki na najlepszy plakat w sesji plakatowej. Pierwszą sesję rozpoczęto ciekawym tematem dotyczącym: „Problematyki terroryzmu w medycynie ratunkowej”. Przewodniczącym sesji byli: dr Przemysław Guła oraz dr Paweł Rasmus. Przedstawiono badania ankietowe dotyczące przygotowania merytorycznego i emocjonalnego studentów kierunku lekarskiego i ratownictwa medycznego

UMP w Poznaniu do udzielania pomocy w sytuacji zagrożenia ze strony aktywnego strzelca używającego broni palnej. Aktywny strzelec to osoba zaburzona psychicznie i emocjonalnie, z tendencjami suicydologicznymi, usiłująca zabić jak najwięcej otaczających ją osób w mocno zaludnionych miejscach i obiektach stanowiących tzw. cele miękkie (np. w szkołach, zakładach pracy, centrach handlowych). Zasadne jest więc stworzenie możliwości nauczania opartego na symulacjach w środowisku realnego strzału (w warunkach realnego stresora). Nawet jednorazowe zajęcia w takich warunkach powodują znaczącą adaptację i zmniejszają poziom strachu. Dr Paweł Rasmus przybliżył fenomen paniki i psychologii tłumy. Charakterystykę działań ratowniczo-medycznych w aktach terroru, stanowiącą szczególną grupę zdarzeń masowych z racji zagrożeń wtórnych, oraz cechy obrażeń ciała i ich ciężkości, omówił dr Przemysław Guła. Priorytetem w stosunku do ciężko poszkodowanych jest działanie w oparciu o taktykę *scoop and run* oraz właściwa dyslokacja poszkodowanych w szpitalach. W Polsce na czas trwania Światowych Dni Młodzieży wprowadzono m.in. procedury postępowania na wypadek zamachów terrorystycznych z wykorzystaniem

**Priorytetem w stosunku do ciężko poszkodowanych jest działanie w oparciu o taktykę scoop and run oraz właściwa dyslokacja poszkodowanych w szpitalach. W Polsce na czas trwania Światowych Dni Młodzieży wprowadzono m.in. procedury postępowania na wypadek zamachów terrorystycznych z wykorzystaniem urządzeń wybuchowych, dekontaminacji w wypadku skażeń masowych, postępowania w zagrożeniach biologicznych.**

urządzeń wybuchowych, dekontaminacji w wypadku skażeń masowych, postępowania w zagrożeniach biologicznych (czas ich obowiązywania dotyczył jedynie okresu ŚDM).

Sesja druga dotyczyła: „Problematyki zabezpieczenia dróg oddechowych”. Przewodniczącymi sesji byli: prof. Tomasz Gaszyński, prof. Wojciech Krajewski, dr Paweł Podkościelny oraz dr Marcin Kasprzyk. Sposób zabezpieczenia dróg oddechowych u osób otyłych przedstawił prof. Tomasz Gaszyński z USK im. N. Barlickiego w Łodzi, natomiast prof. Wojciech Krajewski z ICZMP omówił zabezpieczenie dróg oddechowych u dzieci oraz problemy trudnej intubacji. Ponadto poruszono kwestię intubacji dotchawiczej w warunkach przedszpitalnych w aspekcie konieczności czy niebezpieczeństwa oraz wpływ stosowania maski tlenowej na wartość  $etCO_2$  i częstości oddechu w zależności od przepływu  $O_2$ .

Sesja trzecia poświęcona była toksykologii w praktyce. Aktualne zasady diagnostyki i terapii zatruczeń grzybami, rozpoznanie zespołu sromotnikowego, zagrożenia toksykologiczne w domu i na polu – na podstawie toksykologicznych konsultacji telefonicznych – oraz aktualne postępowanie w zatruciu związkami fosfoorganicznymi u dorosłych i dzieci, wygłosili dr Magdalena Łukasik-Głębocka, dr Eryk Matuszkiewicz oraz dr Michał Szemień.

Sesja czwarta była sesją Młodych Lekarzy. Poruszono m.in. takie tematy, jak sedacja i leczenie bólu z zastosowaniem

Ketaminy, zastosowanie Propofolu w migrenowych bólach głowy, trauma scan, wewnętrzszpitalne algorytmy – czy usprawniają pracę w SOR?

Sesja piąta – Varia, zawierała problematykę dotyczącą pozycjonowania miejsca wezwania HEMS przy pomocy świateł dymnych, komunikacji osób niepełnosprawnych z CPR (od 2011 roku jednostki systemu PRM zapewniają osobom niepełnosprawnym w zakresie narządu mowy/słuchu możliwość korzystania z pomocy tłumacza języka nowożytnego, migowego lub tłumacza-przewodnika). Dr Paweł Węgrzyn (Polskie Towarzystwo Farmakologii Klinicznej i Farmakoterapii) omówił zasady bezpiecznej płynoterapii – schemat postępowania przy wyborze odpowiedniego płynu. Jakości analizy EKG w zespołach podstawowych przedstawił Adam Stępką. Ratownik medyczny Włodzimierz Janiszewski poruszył kwestię rozszerzenia kompetencji ratowników medycznych w związku z rządowym projektem nowelizacji ustawy o PRM dotyczącym planowanej likwidacji zespołów specjalistycznych. Organizację systemu ratownictwa medycznego i pogotowia ratunkowego w obwodzie winnickim (strukturę, problemy i perspektywy rozwoju) przybliżyła Nadia Marusiak – Zastępca Dyrektora

Departamentu Ochrony Zdrowia, Winnicka Obwodowa Administracja Państwowa.

Podsumowując, IX Ogólnopolska Konferencja Medycyny Ratunkowej „Kopernik 2016”, jak co roku, przygotowana była na bardzo wysokim poziomie merytorycznym, pozwoliła na wymianę doświadczeń naukowo-badawczych w miłej i przyjaznej atmosferze.

Już w przyszłym roku, w dniach 17–19 listopada 2017 r., odbędzie się X Jubileuszowa Międzynarodowa Konferencja Medycyny Ratunkowej „Kopernik 2017” w Szpitalu CKD, ul. Pomorskiej 251, Aula 1000. W kolejnej edycji organizatorzy chcieliby zwrócić uwagę na innowacje w medycynie ratunkowej. Oprócz warsztatów i wykładów planowana jest sesja plakatowa, przewidziane są również nagrody.

W dniu 20 kwietnia 2017 r. odbędzie się I Ogólnopolska Konferencja Ordynatorów i Kierowników SOR w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. M. Kopernika w Łodzi.

W imieniu dr Dariusza Timlera serdecznie zapraszam.

mgr Elżbieta Janiszewska  
przewodnicząca PTPAIO – Oddział w Łodzi,  
członek Koła PTP i PTPR, PTPR,  
specjalista w dziedzinie  
pielęgniarstwa anestezjologicznego i intensywnej opieki,  
Instytut CZMP w Łodzi



Z wielkim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci wieloletniej Oddziałowej  
Oddziału Chirurgii Ogólnej Szpitala w Kutnie

**śp. Marii Krystyny Kawczyńskiej**

Odszedł Człowiek o wysokiej kulturze osobistej i wrażliwym sercu, zawsze oddana ludziom i pracy.  
Ukształtowała wiele pokoleń pielęgniarek, doceniając ich profesjonalizm i zaangażowanie.  
Taka pozostanie w naszej pamięci.

Zespół Pielęgniarek Oddziału Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej Kutnowskiego Szpitala Samorządowego

# ZAPROSZENIE

KONFERENCJA  
POSTĘPOWANIE Z RANĄ PRZEWLEKŁĄ  
23 MARCA 2017 r.

URZĄD MIASTA ŁODZI  
UL. PIOTRKOWSKA 104, ŁÓDŹ

Mamy zaszczyt zaprosić Państwa na jednodniową konferencję naukowo-szkoleniową „Postępowanie z raną przewlekłą”, która odbędzie się 23 marca 2017 roku w Urzędzie Miasta Łodzi, ul. Piotrkowska 104. Konferencja rozpocznie się o godzinie 9:00.

Podczas konferencji wysłuchacie Państwo wykładów dotyczących m.in.:

- ▶ Pojęcia i klasyfikacji rany przewlekłej,
- ▶ Postępowania leczniczego w oparciu o obowiązujące wytyczne,
- ▶ Systemu TIME i wilgotnej terapii leczenia ran,
- ▶ Profilaktyki i postępowania z zespołem stopy cukrzycowej,
- ▶ Patofizjologii i postępowania leczniczego w owrzodzeniach goleni,
- ▶ Leczeniu odleżyn w warunkach ambulatoryjnych,
- ▶ Leczeniu miejscowym rany – opatrunki, antyseptyka i lawaseptyka,
- ▶ Kompresjoterapii jako ważnego elementu leczenia owrzodzeń goleni,
- ▶ Wskazań do stosowania terapii podciśnieniowej w leczeniu ran.

Termin przyjmowania zgłoszeń upływa 10 marca 2017 roku

## KARTA ZGŁOSZENIA UCZESTNICTWA W KONFERENCJI SZKOLENIOWEJ „POSTĘPOWANIE Z RANĄ PRZEWLEKŁĄ”

Kartę należy wypełnić drukowanymi literami. Karta z nieczytelnymi lub niepełnymi danymi nie podlega kwalifikacji

Dane uczestnika:

Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych  
w Łodzi ul. E. Plater 34

Imię i nazwisko		
Zawód	Stanowisko	
Miejsce pracy/nazwa zakładu		
Adres		
e-mail	Tel. kontaktowy	
Adres zamieszkania		

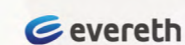
Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Okręgową Izbę Pielęgniarek i Położnych w celu realizacji zgłoszenia.

Data wpływu zgłoszenia do biura OIPIP .....

.....  
data i podpis uczestnika

Podpis osoby przyjmującej zgłoszenie .....

### ORGANIZATORZY



KATEDRA I ZAKŁAD ANATOMII  
OPISOWEJ I TOPOGRAFICZNEJ  
ŚLĄSKIEGO UNIWERSYTETU  
MEDYCZNEGO



# 2017

## Styczeń 21 dni • 159,15 godz.

Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Luty 20 dni • 151,40 godz.

Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

## Marzec 23 dni • 174,25 godz.

Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Kwiecień 19 dni • 144,05 godz.

Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## Maj 21 dni • 159,15 godz.

Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Czerwiec 21 dni • 159,15 godz.

Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## Lipiec 21 dni • 159,15 godz.

Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Sierpień 22 dni • 166,50 godz.

Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## Wrzesień 21 dni • 159,15 godz.

Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## Październik 22 dni • 166,50 godz.

Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Listopad 21 dni • 159,15 godz.

Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## Grudzień 19 dni • 144,05 godz.

Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31