

ZADBAJ O ZDROWIE

BIULETYN ZOZ NR 2 W RZESZOWIE



GRUDZIEŃ 2025
NUMER 17



WERSJA ONLINE

Wyzwania, osiągnięcia, trudności czyli podsumowanie roku 2025

Miniony rok był dla naszego podmiotu leczniczego czasem intensywnych wyzwań, ale i ważnych osiągnięć. Udało nam się zrealizować kluczowe inwestycje w infrastrukturę - odnowiliśmy pomieszczenia przychodni, zakupiliśmy nowy sprzęt, wprowadziliśmy nowe rozwiązania, które zwiększyły jakość świadczonych usług medycznych.

Nie obyło się bez trudności - mierzyliśmy się z wzrastającymi kosztami, brakami kadrowymi i presją rosnącej liczby pacjentów.

Mimo to, dzięki zaangażowaniu całego Zespołu, utrzymaliśmy wysoki standard opieki i zapewniliśmy ciągłą opiekę chorym i potrzebującym.

Patrząc w przyszłość, naszym priorytetem będzie dalsze wzmacnianie kadry medycznej, rozwój oraz pozyskiwanie środków na kolejne modernizacje.

Dziękuję wszystkim pracownikom, partnerom i mieszkańcom za zaufanie i wsparcie - to dzięki Wam możemy realizować naszą misję.



mgr EWA SKOCZYŃSKA
Dyrektor ZOZ Nr 2
w Rzeszowie

W tym szczególnym czasie jakim są Święta Bożego Narodzenia, chciałabym życzyć Państwu spokoju, odpoczynku i chwil spędzonych w gronie rodziny i najbliższych, aby chodź przez chwilę poczuć tzn. „magię świąt”.

W nadchodzącym Nowym Roku ,
życzę zaś Państwu satysfakcji zawodowej,
realizacji planów oraz sukcesów,
zarówno w pracy jak i w życiu prywatnym.

Na koniec, pozwolę posłużyć się słowami piosenki
znanej artystki Eleni, która w tym krótkim tekście
przekazała sens nadchodzących dni,
jakimi są Święta Bożego Narodzenia

*„Malańka miłość w Łobie śpi
Malańka miłość przy Matce Świętej
Dziś cała Ziemia i niebo lśni
Dla tej miłości malańkiej”*

Z wyrazami szacunku
Dyrektor Zespołu Opieki Zdrowotnej nr 2 w Rzeszowie
mgr EWA SKOCZYŃSKA

ZESPÓŁ REDAKCYJNY ŻYCZY MIŁEJ LEKTURY



mgr EWA SKOCZYŃSKA
Dyrektor ZOZ Nr 2
w Rzeszowie



mgr piel. KINGA WILK
Naczelną Pielęgniarką
Diagnosta Laboratoryjny



mgr BARBARA FURMAN
Z-ca Kierownika ZRiDO
Pełnomocnik Systemu
Zarządzania Jakością



mgr MONIKA GWIZDAK
Specjalista ds. marketingu



mgr piel. ANNA CIEŚLA-HOP
specjalistka w dziedzinie
pielęgniarstwa rodzinnego

SPIS TREŚCI

Biuletyn Zadbaj o Zdrowie
Redaktor naczelny:

Barbara Furman, Kinga Wilk

Adres redakcji: Zespół Opieki Zdrowotnej nr 2
35-005 Rzeszów ul. Fredry 9

Nakład: 400 egz.

Okladka: wizyta Św. Mikołaja w Medycznym Laboratorium
Diagnostycznym, fot. M.Gwizdak

- 4 **75 lat ZOZ Nr 2 w Rzeszowie - jubileusz pełen wspomnień i wdzięczności**
- 7 **HIPOKRATES 2025 podsumowanie plebiscytu**
- 9 **Certyfikat Systemu Zarządzania Jakością**
- 10 **Audyt kliniczny zewnętrzny w pracowni mammograficznej**
- 11 **RAK A ZDROWIE - zrób mammografię i wygraj zdrowie!**
- 13 **Pracownia ultrasonograficzna w Głogowie Małopolskim**
- 14 **Co w zdrowiu**
- 15 **Wymień sobie biodro**
- 16 **Kształcenie przyszłych techników elektroradiologii**
- 18 **Antybiotyki - fakty i mity**
- 20 **Cyberprzemoc - jak chronić się przed agresją w internecie**
- 22 **Wolontariat zmienia świat**
- 23 **Słodka pomoc dla dzieci**
- 24 **34 Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy - razem dla zdrowych brzuszków naszych dzieci**
- 25 **CODZIENNOŚĆ PIELĘGNIARKI W NORWEGII - norweski model opieki zdrowotnej**
- 27 **Szkoła promująca zdrowie**
- 29 **Zakwas z buraków - zdrowa tradycja na świątecznym stole**

75 LAT ZOZ NR 2 W RZESZOWIE – JUBILEUSZ PEŁEN WSPOMNIEŃ I WDZIĘCZNOŚCI

Rok 2025 był dla Zespołu Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie szczególny – obchodziliśmy 75-lecie istnienia naszej placówki. To jubileusz, który pozwolił nam spojrzeć wstecz z dumą i wdzięcznością, podsumować osiągnięcia i docenić wszystkich, którzy przyczynili się do rozwoju ZOZ Nr 2.

„Jubileusz to czas refleksji nad historią, ale także okazja, by uczcić ludzi – pracowników, którzy tworzyli nasze miejsce każdego dnia. W tym wyjątkowym roku chcieliśmy również pamiętać o tych, którzy odeszli, a których wkład w życie ZOZ Nr 2 był nieoceniony” – podkreśla dyrektor ZOZ Nr 2 w Rzeszowie, Ewa Skoczyska.

JUBILEUSZ ZOZ NR 2 – WYDARZENIE ROKU

Uroczysta gala 75-lecia ZOZ Nr 2, która odbyła się 5 czerwca br. zgromadziła pracowników, emerytowanych pracowników, przedstawicieli władz samorządowych, dyrektorów zaprzyjaźnionych placówek przedstawicieli lokalnej społeczności oraz partnerów biznesowych. Jubileuszowe wydarzenie, w tym prezentacje filmu, pozwoliły przybliżyć historię placówki, jej rozwój oraz codzienną pracę zespołów medycznych, które od lat służą pacjentom regionu.

Rok jubileuszowy był także okazją, by wdzięczność wobec wyjątkowych pracowników wyrazić w szczególny sposób – poprzez odznaczenia Prezydenta RP za długoletnią służbę, Odznaczenia za zasługi dla ochrony zdrowia nadane przez Minister Zdrowia oraz Nagrody Dyrektora ZOZ Nr 2 w Rzeszowie przyznane pracownikom oraz pośmiertne wyróżnienia pracowników i upamiętnienie ich w naszych placówkach.

POŚMIERTNE WYRÓŻNIENIA – TABLICZKI PAMIĄTKOWE

W ramach jubileuszu, w ośrodkach zdrowia ZOZ Nr 2 umieszczono tabliczki pamiątkowe dedykowane 11 pracownikom uhonorowanym pośmiertnie nagrodą Dyrektora ZOZ Nr 2. Każda z tych osób przez lata pracy wyróżniała się profesjonalizmem, oddaniem pacjentom i współpracownikom, a ich wkład w rozwój placówki pozostaje niezapomniany.



Statuetki jubileuszowe. Fot. Dominik Matuła

WYRÓŻNIENI PRACOWNICY

Lek. med. Jerzy Kowalski (1937 – 2015)

Lekarz Jerzy Kowalski, specjalista medycyny rodzinnej, wieloletni lekarz Przychodni Rejonowej w Błażowej. Był pracownikiem ZOZ Nr 2 w latach 1964 - 2015. Tak się zapisał w pamięci lek. med. Lucyny Mik - Maciejczuk:

“Doktor Kowalski na trwałe wpisał się historię Błażowej, jako lekarz, który przez wiele lat był najbliższym opiekunem zdrowotnym kilku pokoleń mieszkańców gminy Błażowa. W latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych XX wieku, jako młody lekarz medycyny, pełnił funkcję lekarza szkolnego w błażowskich szkołach – to właśnie On badał dzieci, szczepił, uczył higieny i reagował na każdą szkolną kontuzję czy epidemię grypy. Dla wielu ówczesnych uczniów był nie tylko lekarzem, ale i prawdziwym przyjacielem w białym fartuchu, który zawsze znalazł czas na życzliwą rozmowę i uspokojenie przerażonych maluchów w trudnych powojennych czasach. Później przez długie dekady kontynuował swoją misję w ramach Zespołu Opieki Zdrowotnej Nr 2 w Rzeszowie, którego obszar działania obejmował również gminę Błażowa - aż do emerytury leczył i służył pacjentom z Błażowej, Futomy, Białki, Lecki i okolicznych wsi. Empatia, profesjonalizm i niezwykle oddanie sprawiły, że dla tysięcy rodzin był po prostu „naszym doktorem Jurkiem”. Pamięć o doktorze Jerzym Kowalskim pozostaje żywa w sercach mieszkańców Błażowej jako symbolu lekarza z powołania, który nigdy nie odmawiał pomocy i zawsze stawiał dobro pacjenta na pierwszym miejscu.”



Lek. med. Jerzy Świder (1943– 2024)

Pracownik ZOZ Nr 2 w Rzeszowie od 1967r. Lekarz w poradni ogólnej w Wiejskim Ośrodku Zdrowia w Zaczerniu, a od 1972 r. Kierownik tego ośrodka. Przyjmował również w poradni kardiologicznej w PS-CD w Rzeszowie przy ul. Fredry 9. W 1994r. objął stanowisko Zastępcy Dyrektora ds. Medycznych, które pełnił do 2007r. Pracował w ZOZ Nr 2 przez 56 lat.

lek. med. Jan Pelczar, który był wieloletnim współpracownikiem lek. med. Jerzego Świdra, tak wspomina swojego kolegę: „Doktor Jurek Świder pracował w Ośrodku Zdrowia w Zaczerniu, ponadto był szefem komisji lekarskiej przedłużającej zasiłki chorobowe. Często spotykaliśmy się na różnych zebraniach w ZOZ Nasze zainteresowania medyczne obejmowały choroby wewnętrzne. Wielokrotne kontakty nasze dotyczyły wspólnych wizyty lekarskich, wspólnych dyżurów oraz licznych dyskusji na temat interny, pacjentów oraz naszej placówki.

Dalszym etapem naszych wspólnych zainteresowań medycznych była kardiologia. Jurek stworzył w ZOZ w Rzeszowie poradnię kardiologiczną z dobrym wyposażeniem : aparat EKG, holter ekg i holter ciśnieniowy. Obaj przyjmowaliśmy pacjentów w nowej poradni. Kolejnym miejscem naszych wspólnych spotkań służbowych była Rzeszowska Izba Lekarska, po reaktywowaniu samorządu lekarskiego i stworzeniu izb lekarskich zostaliśmy wybrani przez naszych kolegów na delegatów z ZOZ Nr 2 w Rzeszowie. Jurek był w zarządzie izb i pełnił funkcje skarbnika przez 2 czteroletnie kadencje. Ostatnie nasze spotkanie w pracy odbyło się kilka dni przed śmiercią. Jurek jak zwykle był radosny, dowcipny, zainteresowany pracą naszej poradni. Wiadomość o śmierci Jurka bardzo mnie zaskoczyła, wydała się wręcz nieprawdopodobna.”

Lek. med. Andrzej Kubatek (1938– 2017)

Lek. med. Andrzej Kubatek, specjalista medycyny rodzinnej i chorób płuc, wieloletni lekarz w poradni ogólnej w Wiejskim Ośrodku Zdrowia w Przewrotnem. Pracował w ZOZ Nr 2 przez 36 lat.

Pracował i mieszkał w Wiejskim Ośrodku Zdrowia w Przewrotnem. Zawsze dbał o swoich pacjentów – był dostępny także po godzinach. Słynął z trafnych diagnoz; nieraz zdarzało się, że pacjenci wracali od specjalistów i mówili, że nic więcej się nie dowiedzieli, bo wszystko, co istotne, usłyszeli już od niego.

Leczył całe rodziny, znając swoich pacjentów od pokoleń. Na wizyty domowe jeździł razem z pielęgniarką, by zrobić EKG, pobrać krew czy podać lek . Jego praca była prawdziwą troską o drugiego człowieka. Dzięki temu zapisał się w pamięci ludzi jako lekarz z powołania i dobry, bliski im człowiek. - wspomina Teresa Gawel

Lek. med. Zyta Zarębska - Dutch (1940– 2024)

Lek. med. Zyta Zarębska - Dutch specjalista neurologii, lekarz w poradni neurologicznej w Przychodni Specjalistycznej - Centrum Diagnostycznym w Rzeszowie w latach 1983 - 2018.

W imieniu lekarzy neurologów, którzy pracowali z lek. med. Zytą Zarębską - Dutch, wypowiedziała się lek. med. Ewa Fila-Jasińska: “Lek. med. Zyta Zarębska - Dutch - koleżanka, sumienny współpracownik, wspaniały lekarz diagnosta, specjalista z zakresu neurologii. Wspominamy sprawy i wydarzenia, które łączyły nas z Panią doktor. Jaka była - doktor Zyta - otwarta, na ludzi, świat i jego sprawy, zaangażowana na rzecz pomocy człowiekowi w potrzebie. Życiowy optymizm i pogoda ducha były dla nas dobrym przykładem



Tabliczka pamiątkowa w PS-CD w Rzeszowie Fot. M.Gwizdak

jak zachowywać się w sytuacjach trudnych. Jej uśmiech humor pozwalały rozwiązywać skomplikowane, ważne problemy i konflikty. Doktor Zyta dała się poznać jako lekarz wszechstronnie wykształcony, wspaniały teoretyk i praktyk. Przejawiała zainteresowania naukowe nie tylko w zakresie neurologii, lecz całej medycyny podnosząc swoje kwalifikacje na licznych spotkaniach i sympozjach naukowych. Posiadała zdolności dydaktyczne i diagnostyczne.

Wspominając dziękujemy za Twoją długoletnią i sumienną pracę, zaangażowanie w sprawy ludzi chorych.

Wspomnienie o Tobie droga Zyto, pozostanie w pamięci Rodziny, znajomych, współpracowników oraz pacjentów, którzy niezwykle życzliwie wspominają naszą koleżankę.”

Lek. med. Alicja Darocha (1951– 2020)

Specjalista położnictwa i ginekologii, pracowała w ZOZ Nr 2 przez 21 lat w poradniach ginekologicznych w Przychodniach Rejonowych w Sokołowie Młp, Głogowie Młp, oraz w PS-CD w Rzeszowie. Pani doktor pełniła także dyżury w Ambulatoryjnej Opiece Całodobowej.

Jak wspomina Monika Koszykowska, położna i Kierownik Przychodni Rejonowej w Sokołowie Młp.: “Alicja Darocha była lekarzem rozumiejącym i realizującym w swojej pracy prawdziwe zawodowe powołanie. Zawsze potrafiła ze szczerym sercem i ciągłą chęcią pomocy dostrzec w potrzebującym nie tylko pacjenta, ale przede wszystkim człowieka. W pamięci współpracowników oraz pacjentów pozostaje jej uśmiech oraz serdeczność.”

Lek. med. Krzysztof Bała (1936– 2022)

Specjalista chorób wewnętrznych, lekarz w poradni ogólnej w Gminnym Ośrodku Zdrowia w Lubeni. Pracował w ZOZ Nr 2 przez 49 lat.

Tak go zapamiętała pielęgniarka pani Halina Zięba: “Pacjent zawsze był dla niego najważniejszy. Potrafił zostawić obiad, rodzinę i natychmiast wyjść do chorego, jeśli tylko ktoś potrzebował pomocy. Niezależnie od pogody – czy śnieg, czy deszcz – brał pod pachę EKG i pieszo szedł na wizytę domową. Był niesamowicie oddany swojej pracy.

W okresach nasilonych infekcji przyjmował po sto osób dziennie i nigdy nie robił z tego problemu – uważał, że taka jest jego rola i odpowiedzialność. Z personelem miał świetne relacje, zawsze pełen szacunku, potrafił nawet przeprosić, gdy uznał, że powinien”

Lek. med. Józef Bednarz (1944– 2017)

Specjalista chorób wewnętrznych, lekarz w poradni ogólnej w Wiejskim Ośrodku Zdrowia w Bratkowicach oraz Punkcie Lekarskim w Rudnej Małej. W ZOZ Nr 2 pracował 46 lat.

„Pan Józef Bednarz był lekarzem, który służył pomocą pacjentom przez 24 godziny/dobę. Był lekarzem, który podczas wizyty nie tylko zajmował się zdrowiem fizycznym, ale też dodawał otuchy i wsparcia emocjonalnego, a także służył różnymi dobrymi radami. Od pierwszej chwili wzbudzał u pacjenta duże zaufanie, gdyż miał cenny dar zdolności słuchania pacjenta. Do każdego pacjenta był zawsze uśmiechnięty, empatyczny, a pracownicy na zawsze zapamiętali jego radosny charakter (potrafił zawsze rozśmieszyć różnymi kawałkami, którymi sypał jak z rękawa). Dla lekarza Józefa Bednarza największym dobrem, było dobro pacjenta i takim go zapamiętujemy.” - wspomina Aleksandra Styka

Lek. med. Aniela Pikula (1951– 2022)

Specjalista chorób wewnętrznych i medycyny rodzinnej, lekarz w poradni ogólnej w Gminnym Ośrodku Zdrowia w Świlczy w latach 1977 - 2022.

Tak o pani doktor mówi Natalia Wilk - Szałkiewicz: „Wieloletnia kierownik GOZ w Świlczy, przez lata swojej pracy dała się poznać jako osoba niezwykle zaangażowana, życzliwa i oddana mieszkańcom gminy. Zapisła się w pamięci mieszkańców jako osoba wyjątkowo otwarta na potrzeby pacjentów, życzliwa, empatyczna. Jako kierownik wykazywała się odpowiedzialnością, kompetencją i umiejętnością budowania dobrej atmosfery w pracy. Zaangażowanie Pani dr Anieli Pikuli, jej oddanie lokalnej społeczności oraz troska o najwyższą jakość opieki zdrowotnej pozostawiły trwałe i bardzo pozytywny ślad w historii GOZ w Świlczy.”

Lek. med. Andrzej Ciebiera (1948– 2013)

Specjalista chorób wewnętrznych i medycyny rodzinnej, lekarz w poradni ogólnej w Przychodni Rejonowej w Głogowie Małopolskim. W ZOZ NR 2 pracował w latach 1984 - 2010r.

W rozmowie z emerytowaną kierownik Przychodni Rejonowej w Głogowie panią Małgorzatą Gniewek można usłyszeć takie słowa o doktorze: „Był niezwykle ciepłym, pogodnym i empatycznym człowiekiem. Miał w sobie ogromną wrażliwość na potrzeby innych i wielką hojność. Kiedy jego żona, która jest pediatrą, wspominała o dziecku, które nie miało kurтки czy butów, natychmiast potrafił zorganizować pomoc – zawsze coś się „znajdowało”.

Nigdy nie odmawiał wsparcia. Jeśli widział, że komuś dzieje się źle, od razu reagował i robił wszystko, by ulżyć w trudnościach. Taki był na co dzień – dobry, życzliwy, uważny na innych. Ludzie czuli się przy nim bezpieczni.”

Lek. med. Mirosław Teplicki (1943– 2025)

Specjalista chorób wewnętrznych. Lekarz w poradni chirurgii ogólnej w Przychodni Rejonowej w Dynowie oraz wieloletni Kierownik Zakładu Opiekuńczo - Leczniczego w Dynowie. W ZOZ Nr 2 pracował przez 22 lata.

Ze słów współpracowników, zarówno pani Łucji Bachurskiej jak i pani Doroty Sieńko wyłania się obraz lekarza, ciepłego, kontaktowego, który lubił rozmawiać z ludźmi.

„Był bardzo miłym, serdecznym człowiekiem. Kiedy wchodził na salę chorych w ZOL w Dynowie, zawsze witał się z panami,

podając im rękę, a panie delikatnie poklepywał po ramieniu. Do każdego podchodził z uśmiechem, z taką naturalną życzliwością, która od razu poprawiała nastrój. Był też bardzo dostępny – zarówno dla rodzin pacjentów, jak i dla personelu. Zawsze można było do niego podejść, zapytać, poprosić o radę. Nigdy nie odmawiał rozmowy.” - wspomina Dorota Sieńko



Tabliczka pamiątkowa w ZOL Dynów Fot. A.Cieśla-Hop

Robert Wybraniec (1971– 2022)

Pan Robert Wybraniec pracował jako konserwator w Zakładzie Opieki Długoterminowej i Paliacji w Błazowej w latach 1992 - 2022.

Tak wspomina go pani Kazimiera Kocój - Turczyn, zastępca Kierownika ZOD: „Robert Wybraniec był osobą rzetelną, odpowiedzialną i bardzo zaangażowaną w swoją pracę. Nigdy nie usłyszałam od niego słowa że czegoś nie da się zrobić! Był profesjonalistą, umiał wszystko naprawić, wszelkie usterki usuwał szybko i skutecznie. Był dyspozycyjny, w czasie awarii weekendowych w naszym Zakładzie przyjeżdżał szybko, co dawało szansę na uniknięcie poważnych problemów i uszkodzeń. Dbał nie tylko o bieżące naprawy ale także o profilaktyczne działania, które zapobiegły ewentualnym awariom. Miał „rękę” do kwiatków, cokolwiek posadził w otoczeniu Zakładu to pięknie rośło!”

WDZIĘCZNOŚĆ I PAMIĘĆ – TRWAŁE WARTOŚCI ZOZ NR 2 W RZESZOWIE

Pośmiertne wyróżnienia i tabliczki pamiątkowe to wyraz wdzięczności i szacunku wobec tych, którzy budowali historię ZOZ Nr 2. Dzięki nim pamięć o pracownikach pozostaje żywa w miejscach, gdzie codziennie służą pacjentom nowi lekarze, pielęgniarki i personel medyczny.

Jak podkreśla dyrektor Ewa Skoczyńska:

„Upamiętnienie tych wyjątkowych osób to nie tylko hołd dla ich pracy, ale także lekcja dla przyszłych pokoleń - pokazuje, jak ważne są pasja, oddanie i empatia w zawodzie medycznym”.

Rok jubileuszowy był pełen wspomnień i wzruszeń. Dzięki takim inicjatywom, jak pośmiertne wyróżnienia, historia ZOZ Nr 2 staje się nie tylko kroniką faktów, ale też zbiorem ciepłych wspomnień o ludziach, którzy ją tworzyli.

Autor : Monika.Gwizdak



HIPOKRATES 2025 Podsumowanie plebiscytu

Autor : Monika.Gwizdak

ETAP POWIATOWY PLEBISCYTU Kategorie:

LEKARZ RODZINNY ROKU

- 1 miejsce **lek. med. Ewa Olewniczak** - Przychodnia Rejonowa w Białowej
- 2 miejsce **lek. med. Izabela Pieronik** - Wiejski Ośrodek Zdrowia w Zaczerniu

PEDIATRA ROKU

- 1 miejsce **lek. med. Marta Szczygiał-Łyko** - Gminny Ośrodek Zdrowia w Hyżnem
- 2 miejsce **lek. med. Edyta Arendowska-Andruszczak** - Wiejski Ośrodek Zdrowia w Zaczerniu

STOMATOLOG ROKU

- 1 miejsce **lek. stom. Gabriela Paulo** - Wiejski Ośrodek Zdrowia w Palikówce
- 2 miejsce **lek. stom. Lucia Zelonka** - Wiejski Ośrodek Zdrowia w Dylągówce
- 3 miejsce **lek. stom. Michał Skiba** - Wiejski Ośrodek Zdrowia w Bratkowicach

PRZYCHODNIA/GABINET ROKU

- Rzeszów:
- 2 miejsce **ZOZ Nr 2 w Rzeszowie**
- powiat rzeszowski:
- 1 miejsce **Gminny Ośrodek Zdrowia w Hyżnem**
- 2 miejsce **Wiejski Ośrodek Zdrowia w Zaczerniu**

Podsumowanie wyników plebiscytu Hipokrates 2025

Tegoroczna edycja plebiscytu Hipokrates 2025 po raz kolejny stała się okazją do wyróżnienia najlepszych pracowników ochrony zdrowia oraz placówek medycznych w regionie. Wyniki głosowania pacjentów pokazują ogromne zaufanie, jakim darzą oni swoich lekarzy, pielęgniarki, położne, fizjoterapeutów, stomatologów i ośrodki zdrowia. Z satysfakcją informujemy, że w wielu kategoriach docenieni zostali także pracownicy i jednostki ZOZ Nr 2 w Rzeszowie.

Serdecznie gratulujemy wszystkim laureatom i dziękujemy pacjentom za okazane zaufanie. Wyniki plebiscytu Hipokrates 2025 są dla nas powodem do dumy oraz motywacją do dalszej pracy na rzecz jakości i dostępności opieki zdrowotnej w naszym regionie.

ETAP WOJEWÓDZKI PLEBISCYTU Kategorie:

LEKARZ RODZINNY ROKU

- 1 miejsce **lek. med. Ewa Olewniczak** - Przychodnia Rejonowa w Białowej

LARYNGOLOG ROKU

- 3 miejsce **lek. Sylwia Warzybok-Bajda** - Przychodnia Specjalistyczna - Centrum Diagnostyczne w Rzeszowie



Fot. Paweł Dubiel

Fot. Paweł Dubiel



lek. med. Ewa Olewniczak laureatka I miejsca w kategorii lekarz rodzinny roku etap powiatowy i II miejsca w kategorii lekarz rodzinny roku w etapie wojewódzkim



Fot. Paweł Dubiel

lek. med. Karol Łyko kierownik Gminnego Ośrodka Zdrowia w Hyżnem, który zajął I miejsce w kategorii Gabinet Przychodnia roku etap powiatowy



Fot. Paweł Dubiel

lek. med. Marta Szczygiał - Łyko laureatka I miejsca w kategorii lekarz pediatra rodzinny roku etap powiatowy



Fot. Paweł Dubiel

lek. stom. Gabriela Paulo
stomatolog w Wiejskim Ośrodku Zdrowia w Palikówce
laureatka I miejsca w kategorii stomatolog roku etap powiatowy

Źródło zdjęć:

<https://nowiny24.pl/hipokrates-2025-poznalismy-zwyciezcow-plebiscytu-medycznego-wiemy-juz-kto-zdobyl-prestizowe-tytuly-i-glowne-nagrody-w-regionie/gh/c14p2-28219829/43>



mgr BARBARA FURMAN
Z-ca Kierownika ZRiDO
Pełnomocnik Systemu
Zarządzania Jakością

Certyfikat Systemu Zarządzania Jakością ISO PN – EN 9001:2015 dla ZOZ nr 2 w Rzeszowie

Wdrożenie systemu zarządzania jakością to proces, który wymaga zaangażowania całego personelu i wsparcia kierownictwa, ale przynosi wymierne korzyści, zarówno dla pacjentów, jak i funkcjonowania placówki.

Wdrożenie i poddanie certyfikacji Systemu Zarządzania Jakością ISO zgodnego z wymaganiami międzynarodowej normy ISO 9001, polega przede wszystkim na określeniu i późniejszym stosowaniu rozwiązań proceduralnych mających zapewnić odpowiedni i stały poziom jakości realizowanych usług medycznych. Wdrożenie i poddanie się procesowi certyfikacji należy dokonać w niezależnej, akredytowanej jednostce certyfikującej. Posiadanie certyfikatu obliguje jego właściciela do ciągłego doskonalenia swojej organizacji oraz świadczonych usług.

Wewnętrzny system zarządzania jakością we wszystkich placówkach ZOZ nr 2 w Rzeszowie to cel, który został osiągnięty w październiku 2025, otrzymując **wynik pozytywny** w audycie zewnętrznym ISO 9001:2015. Cały rok, ciężką pracą, przygotowywaliśmy się do certyfikacji podmiotu leczniczego, aby w każdym obszarze normy spełnić jej założenia. Dziś możemy być dumni z faktu, iż tak duży podmiot leczniczy jak jest nasza przychodnia otrzymała certyfikację.

Świadczenia objęte certyfikacją to usługi medyczne z zakresu: podstawowej opieki zdrowotnej (nocna i świąteczna opieka zdrowotna, higiena szkolna), diagnostyki obrazowej, ambulatoryjnej opieki specjalistycznej, fizjoterapii, opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień, świadczeń pielęgnacyjnych i opiekuńczych w ramach opieki długoterminowej, promocji i profilaktyki zdrowotnej.

Chciałabym jako Pełnomocnik Systemu Zarządzania Jakością podziękować wszystkim pracownikom, a w szczególności osobom nadzorującym pracę komórek, placówek i poradni. To dzięki Wam wynik przeprowadzonego audytu był tak wysoki. Przez cały rok widziałam Państwa zaangażowanie i chęć współpracy, zauważyłam że traktujecie to zadanie ambicjonalnie, ponieważ nawet najlepszy pełnomocnik nie osiągnie sukcesu bez wsparcia i współpracy Zespołu. Każdy z nas ma w swoim życiu określone cele zmierzające do sukcesu, końcem tego roku 2025 mogę śmiało powiedzieć, że osiągnęliśmy go wspólnie.

System Zarządzania Jakością, to nie tylko procedury – to schemat postępowania, który zmierza do standaryzacji wykonywanych świadczeń medycznych. Podejście do pacjenta jest bardzo ważnym czynnikiem prawidłowego wykonywania świadczenia a odpowiednie podejście do powierzonych Państwu zadań, to klucz do sukcesu zarówno indywidualnego, jak i całej organizacji.

Dziękuję Państwu za zaangażowanie i proszę o dalszą mobilizację, gdyż kolejne cele są nadal przed nami.



Fot. Certyfikat ISO PN EN 9001:2015

Badaj sie systematycznie i nie dopusc do rozwoju choroby !!!



Fot. Badanie mammograficzne w ZOZ nr 2 w Rzeszowie

Autor: mgr Barbara Furman- Pełnomocnik SZI, Z-ca kierownika ZRiDO

AUDYT KLINICZNY ZEWNĘTRZNY W PRACOWNI MAMMOGRAFICZNEJ

Audyt kliniczny zdjęć mammograficznych przeprowadzany jest na podstawie umowy na realizację Narodowej Strategii Onkologicznej w zakresie zadania „**Poprawa jakości realizowanych w Polsce badań przesiewowych**” zawartej między Ministrem Zdrowia a Narodowym Instytutem Onkologii w Warszawie.

Jednym z warunków, jakie musi spełnić świadczeniodawca realizujący Program Profilaktyki Raka Piersi na etapie podstawowym, jest **pozytywny wynik audytu klinicznego zdjęć mammograficznych**. Ocena zdjęć mammograficznych przeprowadzana jest dla świadczeniodawców biorących udział w **Programie profilaktyki raka piersi** raz na 24 miesiące.

Każdy komplet zdjęć mammograficznych oceniany jest przez audytorów - lekarzy radiologów posiadających doświadczenie w pracy w skryningu, wytypowanych przez Krajowego Konsultanta w dziedzinie radiologii i diagnostyki obrazowej, we współpracy z Centralnym Ośrodkiem Koordynującym oraz Sekcją Diagnostyki Obrazowej Chorób Piersi Polskiego Lekarskiego Towarzystwa Radiologicznego, zaakceptowanych przez Ministerstwo Zdrowia.



Fot.st. tech. Izabella Charznowska- Pecka

Personel pracowni mammograficznej ZOZ nr 2 w Rzeszowie

Badania mammograficzne wykonywane są przez doświadczonych techników elektrodziagnostyki Izabella Chrzanowska - Pecka oraz Aneta Perłowska a opisy do zdjęć mammograficznych wykonują lek. med. Ewa Osip i lek. med. Paweł Blajer - specjaliści radiologii i diagnostyki obrazowej.

Profilaktyka podstawa do skutecznego wyleczenia

Rak piersi to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet. W początkowym okresie nie daje żadnych objawów. Wcześnie wykryty jest niemal w **100% uleczalny**.

Program wczesnego wykrywania raka piersi skierowany jest do kobiet w wieku od 45 do 74 lat, które:
-przez ostatnie dwa lata nie miały wykonywanej mammografii,
-nie miały wcześniej stwierdzonej zmiany nowotworowej piersi o charakterze złośliwym,
-otrzymały w ramach realizacji programu pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po upływie 12 miesięcy z powodu obciążenia następującymi czynnikami ryzyka: rak piersi wśród członków rodziny (matka, siostra, córka), mutacja w obrębie genów BRCA1 lub BRCA2.



Fot. st. tech. Aneta Perłowska

RAK A ZDROWIE

LOTERIA
Z NAGRODAMI

Zrób mammografię
- wygraj zdrowie !

Autor : Monika.Gwizdak

Rak a Zdrowie – zrób mammografię i wygraj zdrowie!

16 października zainaugurowaliśmy tegoroczną edycję akcji **Rak a Zdrowie**, której głównym celem jest promocja profilaktycznej mammografii oraz zwiększanie świadomości na temat wczesnego wykrywania raka piersi.

We współpracy z partnerami zaproponowaliśmy paniom możliwość skorzystania z bezpłatnych badań i konsultacji;

♥ **mammografia** dla Pań w wieku 45-74, które przez ostatnie 2 lata nie wykonywały profilaktycznego badania mammograficznego

♥ **warsztaty samobadania piersi** - które prowadziła pani położna Iwona Madej

♥ **konsultacje z braffitterką** - dobór prawidłowego biustonosza

♥ **konsultacje z dietetykiem** panią Natalią Gancarz oraz pomiar masy ciała z analizą składu ciała

♥ **bony na badania genetyczne** od firmy Diagnostyka S.A.

♥ **punkt konsultacyjny NFZ**



położna Iwona Madej fot. M.Wąsacz



fot. M.Gwizdak

RAK A ZDROWIE

LOTERIA Z NAGRODAMI

ZOZ nr 2 RZESZÓW

Zrób mammografię - wygraj zdrowie !

GDZIE WYKONAĆ BADANIE:
Pracownia mammografii
Przychodnia Specjalistyczna - Centrum Diagnostyczne w Rzeszowie, ul. Fredry 9
mammografia dla Pań w wieku 45-74

REJESTRACJA:
Osobista: PRACOWNIA MAMMOGRAFII
Telefoniczna: 17 86 13 616, 17 86 13 634
Mailowa: radiologia@zoz2.pl

16.10.2025 - 31.12.2025
Wykonując mammografię i kupując los - bierzesz udział w losowaniu atrakcyjnych nagród.

NAGRODA GŁÓWNA: ROWER MIEJSKI

nagrody dodatkowe:
air fryery, blendery, wagi, smartbandy
kubki termiczne i wiele innych

SPONSOR: TMS

PARTNERZY: GE Healthcare, BAYER, Diagnostyka, NZF, Rzeszów

PATRONAT HONOROWY: Powiat Rzeszowski

PATRONAT MEDIALNY: TVP3 RZESZÓW, Radio Rzeszów, nowiny Rzeszów24.pl

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem u kobiet.

Statystyki są jednoznaczne – to choroba, która może dotknąć każdą kobietę. Tym bardziej warto świadomie i regularnie kontrolować swoje zdrowie.

DLACZEGO PROFILAKTYKA RAKA PIERSI JEST WAŻNA:

- wczesne wykrycie ratuje życie
- choroba może rozwijać się bezobjawowo
- regularne badania zmniejszają ryzyko zaawansowanego nowotworu
- diagnostyka jest szybka, bezbolesna i dostępna
- profilaktyka pozwala żyć spokojniej

Zadbaj o siebie – akcja trwa do końca roku

Akcja Rak a Zdrowie trwa do 31 grudnia, dlatego wciąż jest czas, aby umówić się na profilaktyczną mammografię i dołączyć do loterii. To doskonała okazja, by zrobić coś ważnego dla swojego zdrowia – szybko, bezboleśnie i w atmosferze pełnej wsparcia.

Profilaktyka to najlepszy prezent, jaki można sobie подарować.

Nie zwlekaj – zadbaj o siebie już dziś.

Loteria z atrakcyjnymi nagrodami

Akcji Rak a Zdrowie tradycyjnie towarzyszy loteria, w której można wziąć udział, kupując los za symboliczną złotówkę. Dochód z loterii przeznaczany jest na działania edukacyjne promujące zdrowie kobiet.

Nagrodą główną w tegorocznej loterii jest **rower miejski**. Przygotowaliśmy 40 nagród dodatkowych wśród których znalazły się m.in. air fryery, kubki termiczne, zegarki sportowe, blendery, maty do ćwiczeń.

Nagrody mają dodatkowo zmotywować panie do wykonania mammografii, ale i tak najważniejszą nagrodą jest zdrowie.



foto: M.Wąsacz

Bezpłatne USG piersi dzięki współpracy z firmą Bayer sp. z o.o.

Nowością tegorocznej edycji była możliwość skorzystania z bezpłatnych badań USG piersi, realizowanych dzięki współpracy z firmą Bayer. Na badania przygotowano 50 miejsc, które – ku naszemu ogromnemu zadowoleniu – zostały zarezerwowane w ciągu zaledwie kilku godzin. Zainteresowanie potwierdziło, jak ważne i potrzebne są tego typu inicjatywy.

PRACOWNIA ULTRASONOGRAFICZNA W GŁOGOWIE MAŁOPOLSKIM

**16 GRUDNIA 2025 ROKU ROZOCZYNYMY
WYKONYWAĆ BADANIA ULTRASONOGRAFICZNE**

„JESTEŚMY BLISKO PACJENTA”



mgr BARBARA FURMAN
Z-ca Kierownika ZRiDO
Pełnomocnik Systemu
Zarządzania Jakością

w DNIU 16 GRUDNIA 2025 ROKU ROZPOCZĘLIŚMY WYKONYWANIE BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH
W PRZYCHODNI REJONOWEJ W GŁOGOWIE MAŁOPOLSKIM. BADANIA WYKONYWAŁA LEKARZ IZABELLA MICHALIK- LEKARZ RADIOLOG.

**Wychodząc na przeciw oczekiwaniom Pacjentów w Przychodni Rejonowej w Głogowie Małopolskim powstała
PRACOWNIA ULTRASONOGRAFICZNA wyposażona w nowoczesny aparat diagnostyczny ultrasonograficzny**

Badania obrazowe stanowią nieodłączną część diagnostyki wielu schorzeń. Jednym z najczęściej wykonywanych jest USG. Jest ono całkowicie bezpieczne, bezbolesne, a wynik otrzymuje się od razu po jego zakończeniu. Badanie ultrasonograficzne (USG) wykonywane jest przy pomocy ultrasonografu. Umożliwia uwidocznienie struktur wewnątrz ciała bez ich uszkodzenia, dzięki wykorzystaniu specjalnej sondy, którą lekarz przesuwając po badanej okolicy ciała. Wysyła ona fale ultradźwiękowe, które przenikają przez tkanki i częściowo się od nich odbijają.

W ultrasonografii stosuje się różne rodzaje głowic, dostosowane do specyfiki badania poszczególnych narządów i tkanek.

Aparat USG znajdujący się w przychodni wyposażony jest w następujące głowice:

- głowica liniowa** - charakteryzują się wysoką rozdzielczością obrazu, ale ograniczoną głębokością penetracji. Jest idealna do badania powierzchniowych struktur, takich jak mięśnie, naczynia krwionośne czy stawy, a także do oceny zmian w tkankach miękkich (tarczycy).
- głowica konwersowa** - oferuje szersze pole widzenia i lepszą penetrację, co sprawia, że znajduje zastosowanie w badaniach narządów wewnętrznych, takich jak jama brzuszna, miednica, a także w ginekologii i położnictwie (jama brzuszna).
- głowica endokawitarna** - specjalna sonda ultrasonograficzna przeznaczona do badań wewnątrz jam ciała, np. w ginekologii, położnictwie i urologii. Cechuje się małym rozmiarem i specyficznym kształtem, umożliwiającym precyzyjne obrazowanie narządów wewnętrznych.

Badanie ultrasonograficzne pomaga lekarzowi nie tylko w postawieniu prawidłowego rozpoznania. Służy ono także często do monitorowania postępu choroby i oceny efektów jej leczenia. W przeciwieństwie do badania RTG czy tomografii komputerowej, w trakcie USG nie stosuje się promieniowania jonizującego. Dzięki temu USG może być wielokrotnie powtarzane bez szkody dla Twojego zdrowia.



Przychodnia Rejonowa w Głogowie Młp.

WYKONYWANE BADANIA

-USG JAMY BRZUSZNEJ

USG TARCZYCY

-USG PIERSI



**Zapisy prowadzone są pod
numerem
telefonu:**

**☎ 17 85 17 323 - Przychodnia
Rejonowa w Głogowie Młp.**

☎ 17 85 09 058 -

**Zakład Radiologii i Diagnostyki
Obrazowej w Rzeszowie**



mgr piel. KINGA WILK
Naczelną Pielęgniarką
Diagnosta Laboratoryjny



Źródło: www.canva.com

CO W ZDROWIU



Ewidencja
Potencjału Świadczeniodawcy

FOT. Źródło: Ministerstwo Zdrowia

W październiku bieżącego roku Sejm przyjął ustawę przewidującą utworzenie centralnego systemu monitorowania zasobów szpitali – **Ewidencji Potencjału Świadczeniodawcy**. W połowie listopada, ustawa została przekazana Prezydentowi do podpisu.

Projekt ma być realizowany przez Ministerstwo Zdrowia w partnerstwie z Centrum E-Zdrowia, a finansowany z Funduszy Europejskich.

Celem budowy i wdrożenia tego systemu teleinformatycznego jest zapewnienie możliwości bieżącego monitorowania potencjału usługodawców w systemie ochrony zdrowia, w tym w szczególności szpitali, w zakresie dostępnej bazy łóżkowej, personelu medycznego, a także zasobów sprzętowych, infrastruktury, zabezpieczenia w środki ochrony indywidualnej dla pracowników i zasobów gazów medycznych. Za pośrednictwem systemu będą także gromadzone i rozpowszechniane informacje o awariach lub wyłączeniach (np. oddziału szpitalnego), co pozwoli na szybszy i efektywniejszy przepływ informacji.

Z perspektywy pacjenta, wdrożenie systemu pozwoli na poprawę jakości opieki przedszpitalnej dzięki zapewnieniu monitorowania aktualnych zasobów szpitalnych dla jednostek systemu Państwowego Ratownictwa Medycznego.

Monitorowanie faktycznego stanu zasobów szpitali

Ewidencja Potencjału Świadczeniodawcy ma umożliwić monitorowanie w czasie rzeczywistym stanu łóżek szpitalnych, pracowników medycznych, kluczowych wyrobów medycznych, zabezpieczenia w środki ochrony indywidualnej i gazy medyczne, krwi i jej składników. W uzasadnieniu do projektu zaznaczono, że dzięki temu możliwe będzie także informowanie o częściowym lub całkowitym braku możliwości udzielania świadczeń opieki zdrowotnej, m.in. z powodu siły wyższej. System ma umożliwiać zgłoszenie zapotrzebowania na łóżka szpitalne przez jednostki systemu Państwowego Ratownictwa Medycznego. Ma być zautomatyzowany i pozyskiwać dane bezpośrednio z systemów teleinformatycznych szpitali.

Według Ministerstwa Zdrowia, który przygotował projekt, jego wdrożenie ma poprawić jakość opieki przedszpitalnej, m.in. dzięki zapobieganiu odmowom przyjęcia pacjenta na szpitalnych oddziałach ratunkowych i w izbach przyjęć. Ograniczone zostanie także przewożenie pacjenta między szpitalami. Przyjęte rozwiązania poprawią zarządzanie zasobami systemu ochrony zdrowia w czasie kryzysów, czyli np. ewentualnej pandemii, klęsk żywiołowych czy działań zbrojnych.

Znaczenie EPS w sytuacjach kryzysowych

System ma też pomóc w skutecznym raportowaniu danych, co ma kluczowe znaczenie w szczególności w sytuacjach kryzysowych, w tym związanych z obronnością, ponieważ EPS będzie wykorzystywany m.in. przez ministra obrony narodowej.

Informacje o finansowaniu projektu

(źródło: Ministerstwo Zdrowia)

Program: Fundusze Europejskie na Rozwój Cyfrowy 2021–2027

Priorytet: FERC.02 Zaawansowane usługi cyfrowe

Działanie: FERC.02.01 Wysoka jakość i dostępność e-usług publicznych

Współfinansowanie: Europejski Fundusz Społeczny Plus

Realizuje: Projekt realizowany przez Ministerstwo Zdrowia w partnerstwie z Centrum E-Zdrowia

Okres realizacji projektu: 14 sierpnia 2025 – 30 września 2027

Całkowity koszt projektu: 41 338 095,66 PLN

Wysokość wkładu Funduszy Europejskich: 32 950 596,05 PLN



Źródło: www.canva.com

WYMIENIĆ SOBIE BIODRO

Choroba zwyrodnieniowa stawów - dotyczy praktycznie całego społeczeństwa. Najpierw się rodzimy - natychmiast potem zaczynamy się starzeć.

Są tacy, którzy twierdzą, że zaczyna się ona już praktycznie w drugim dniu życia.

Potem, po 35 roku życia, kiedy układ kostny osiąga szczyt wydolności - procesy zużycia powierzchni stawowych zaczynają się nasilać.

Wiele zależy dla rozwoju choroby zwyrodnieniowej od rodzaju wykonywanej pracy:

Praca długotrwale na stojąco, ciężka fizycznie przyspiesza znacznie tempo rozwoju tej choroby.

Kiedyś klasycznym przykładem byli rolnicy.

Generalnie - nie wchodząc w szczegóły - następuje zaburzenie ukrwienia warstwy komórek, które są położone bezpośrednio pod chrząstką stawową.

Chrząstka powoli traci na jakości, ulega rozpadowi, powstają tzw. geody (w rtg widoczne jako jamy kostne) i wyrosła kostne w okolicy stawów - tzw. osteofity.



dr n. med. Aleksander Panek
p. o. Dyrektor ds. Medycznych
ZOZ nr 2 w Rzeszowie



Proteza firmy Stryker. Fot. M.Wąsacz

Duży, podlegający znacznemu obciążeniu staw - zaczyna podlegać destrukcji. Zaczyna się ból, początkowo niestały, potem w nocy, dalej stały, przy próbie każdego poruszenia się.

Staw się usztywnia (jako próba organizmu uniknięcia bólu), kończy się przykurcza w kolanie i staje się pozornie krótsza. Chód jest utykający, bolesny, z nogą skierowaną, obróconą na zewnątrz.

Opisuję tylko przypadki bioder, które były od urodzenia zbudowane poprawnie, tylko „zepsuły się „później.

Osoby z wrodzoną wadą bioder, gdzie powierzchnie stawowe nie przylegają do siebie, prawidłowo podlegają temu procesowi znacznie szybciej. Stąd waga kontroli rozwoju bioder w poradniach preluksacyjnych (ZOZ 2 Rzeszów - są takie) i życie staje się koszmarem - trzeba biodro wymienić.

Wskazanie określa ortopeda po rozmowie z pacjentem - na podstawie zwyczajnego zdjęcia rtg.

Ortopeda - określa potrzebne badania, które trzeba przed zabiegiem wykonać. Potrzebna jest konsultacja dentysty, panie ginekologa, panowie - urologa.

Zabieg - wykonywany jest w znieczuleniu „od pasa w dół“, bez konieczności uśpienia.

Istnieje obecnie - kilka sposobów wprowadzenia protezy . Najbardziej pożądanym jest tzw. „dostęp przedni „ - czyli wprowadzenie protezy przez otwór wykonany na przedniej powierzchni stawu biodrowego.

Doświadczenia własne z tego typu zabiegu (tym razem byłem pacjentem) - wstajemy na drugi dzień po zabiegu, dalej, z pomocą i instrukcją rehabilitanta w szpitalu - podejmujemy chodzenie o kulach. Pobyt - ok 5 - 7 dni. Samochodem - można jeździć po 2 tygodniach.

Protezy - umieszczane z „ dościa z boku „ - wymagają dłuższych ograniczeń w swobodnych czynnościach. Istnieje większe ryzyko wtórnego zwinięcia endoprotezy przy nieostrożnych zachowaniach pacjenta, stąd rehabilitacja - nieco się wydłuża.

Obecnie - używane protezy są wykonane z tytanu czyli nie ferromagnetyczne (można wykonywać rezonans magnetyczny).

Proteza składa się z panewki, która może być dwuczęściowa - metal i polietylen lub metal - ceramika i trzpienie , zakończonym głową , który wbija się do kości udowej, zbudowanego z metalu i głową metalową, lub ceramiczną.

Historia rozwoju protez jest długa i ciekawa, jednak dla pacjenta - najważniejsze jest, żeby NIE BOLAŁO.

Na fotografii - proteza firmy Stryker - pokryta panewka specjalnym rodzajem metalu, który umożliwia jej „ wrośnięcie „ w kość.

Zatem - nie ma się czego bać, no najwyżej trochę - i zlikwidować życiowe kosmary.

Ortopeda przyjacielem człowieka.



Proteza firmy Stryker. Fot. M.Wąsacz

Kształcimy przyszłych TECHNIKÓW ELEKTORADIOLOGII



W Zakładzie Radiologii i Diagnostyki Obrazowej Przychodni Specjalistycznej- Centrum Diagnostycznego w Rzeszowie w ramach kształcenia praktycznego i zawodowego do zawodu technik elektroradiologii przygotowują się uczniowie na kierunku technik elektroradiologii. Korzystając z doświadczenia, wiedzy i umiejętności naszych pracowników, zdobywają umiejętności, aby profesjonalnie i należytą sumiennością wykonywać zadania przyszłego zawodu.



Fot. Słuchacze kierunku technik elektroradiologii podczas zajęć praktycznych

Przygotowanie pedagogiczne - certyfikat potwierdzający umiejętności w zakresie praktycznego nauczania zawodu

Opiekunowie praktyk - osoby zatrudnione w naszym Zakładzie, odbyli w październiku tego roku szkolenie, dzięki któremu otrzymali **certyfikaty przygotowania pedagogicznego**.

Gratuluję pozytywnego zdania egzaminu z zakresu przygotowania pedagogicznego.

Medyczno-Społeczne Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Rzeszowie

Medyczno-Społeczne Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego jako najstarsza Szkoła Medyczna w Rzeszowie, od lat współpracuje z Zakładem Radiologii i Diagnostyki Obrazowej przy ZOZ nr 2, co stanowi istotny element praktycznego kształcenia słuchaczy kierunku Technik elektroradiolog. Dzięki tej współpracy słuchacze naszej szkoły mają możliwość uczestniczenia w realnych warunkach pracy, przy wykorzystaniu najnowocześniejszego sprzętu diagnostycznego. Podczas zajęć praktycznych, uczniowie poznają zasady obsługi aparatury rentgenowskiej, tomografii komputerowej oraz rezonansu magnetycznego. Zdobywają także cenne doświadczenie w zakresie bezpieczeństwa pacjenta, komunikacji, jak i jakości wykonywanych badań.

Współpraca z wysoko wykwalifikowaną kadrą specjalistów z Zakładu Radiologii i Diagnostyki Obrazowej pozwala na wymianę wiedzy i doświadczeń, co znacząco podnosi poziom kształcenia oraz przygotowuje absolwentów do samodzielnej pracy w placówkach ochrony zdrowia. Zarówno pracownicy jak i opiekunowie praktyk podkreślają zaangażowanie słuchaczy oraz ich profesjonalne podejście do powierzonych zadań. Dzięki temu wspólne działania owocują rozwojem kompetencji zawodowych i umacniają pozycję naszej szkoły jako placówki oferującej naukę na najwyższym poziomie. Osoba, która chciałaby pracować jako technik elektroradiolog, powinna ukończyć szkołę policealną, w której nauka trwa 2,5 roku. W naszej szkole przy ulicy Warzywnej 1 w Rzeszowie, nauka jest bezpłatna, oferujemy dom słuchacza oraz stołówkę.

Na koniec chciałbym bardzo podziękować Pani Dyrektor oraz całemu zespołowi Zakładu Radiologii i Diagnostyki Obrazowej ZOZ nr 2 za wspaniałą współpracę.

Życzę także placówce rozwoju, sukcesów, a jej pracownikom satysfakcji z wykonywanej pracy.



Fot. Konrad Wydryński

Kierownik kierunku technik elektroradiologii- mgr Konrad Wydryński



Fot. Słuchacze kierunku technik elektroradiologii podczas zajęć praktycznych w pracowni TK

Nauczanie to duża odpowiedzialność

Dobrze przekazana wiedza podczas praktyk, będzie owocować sukcesem w dalszej samodzielnej pracy zawodowej, jak również w prawidłowo wykonanym świadczeniu. Należy pamiętać, iż wybrany zawód, jakim jest technik elektroradiolog, to przede wszystkim praca z pacjentem, który przychodząc do placówki medycznej oczekuje empatii, opieki i zaangażowania. Uczymy techników nie tylko prawidłowego wykonywania badań diagnostycznych, ale również odpowiedniego podejścia do Pacjenta i współpracy zespołowej.

Należy wspomnieć, iż nauki zawodu prowadzą zarówno technicy RTG, jak również lekarze radiolodzy, będący częścią Zakładu Radiologii i Diagnostyki Obrazowej, którzy podjęli się obowiązku nauczania, wkładając w każdą godzinę opieki nad studentami dużo wiedzy i zaangażowania.

Lekarze radiolodzy - Monika Wisz i Andrzej Gołofit to doświadczeni i profesjonalni lekarze, którzy z chęcią przekazują wiedzę przyszłemu personelowi medycznemu. Jest to niezmierny zaszczyt korzystania z ich wiedzy i doświadczenia.



Fot. Słuchacze kierunku technik elektroradiologii podczas zajęć praktycznych w pracowni mammografii



Fot. Słuchacze kierunku technik elektroradiologii podczas zajęć praktycznych w pracowni TK



Fot. Słuchacze kierunku technik elektroradiologii podczas zajęć praktycznych w pracowni USG



TEB Edukacja – Oddział w Rzeszowie

TEB Edukacja – Oddział w Rzeszowie funkcjonuje od 2004 r. Obecnie w podmiocie prowadzone są trzy szkoły tj. technikum dla młodzieży, liceum ogólnokształcące oraz szkoła policealna, a także placówka kursowa. W ramach szkoły policealnej realizowane jest kształcenie osób dorosłych, przede wszystkim w zawodach medycznych.

Jednym z zawodów, często wybieranym przez kandydatów do naszej szkoły, jest zawód - technik elektroradiolog. Kształcenie na tym kierunku trwa 2,5 roku (5 semestrów) i aktualnie uczestniczy w nim 50 osób. Realizacja kształcenia praktycznego odbywa się we współpracy z Zespołem Opieki Zdrowotnej nr 2 w Rzeszowie. Nasi uczniowie, począwszy od II semestru kształcenia, uczestniczą w zajęciach praktycznych organizowanych w pracowniach diagnostycznych znajdujących się w Rzeszowie przy ul. Fredry 9. Na co dzień mają możliwość asystowania podczas badań diagnostycznych przeprowadzanych w pracowni rezonansu magnetycznego, tomografii komputerowej, mammografii, densytometrii, ultrasonograficznej, oraz pracowni rentgenografii. Dostęp do wysokiej klasy sprzętu specjalistycznego i możliwość zdobywania wiedzy pod nadzorem specjalistów, zapewnia osiągnięcie wszystkich efektów kształcenia określonych w podstawie programowej kształcenia w zawodzie. Praktyczna nauka zawodu stanowi fundamentalny element kształcenia zawodowego w Polsce, łącząc teoretyczną wiedzę nabytą w szkole z rzeczywistymi warunkami pracy.

Dzięki współpracy szkoły z Zespołem Opieki Zdrowotnej nr 2 w Rzeszowie, nasi uczniowie mają możliwość rozwijania umiejętności zawodowych niezbędnych do efektywnego funkcjonowania na współczesnym rynku pracy. Absolwenci szkoły, po zdaniu egzaminu potwierdzającego kwalifikacje w zawodzie (kwalifikacja MED.08.) uzyskują uprawnienia do pracy w ramach usług medycznych w zakresie diagnostyki obrazowej, elektromedycznej i radioterapii.



mgr farm. Katarzyna Pawełek
p.o. Kierownik Działu Farmacji Szpitalnej
Przychodnia Specjalistyczna -
Centrum Diagnostyczne w Rzeszowie

ANTYBIOTYKI FAKTY I MITY



Źródło: www.canva.com

Powszechność stosowania antybiotyków w Polsce nie podlega dyskusji. Nasz kraj plasuje się na piątym miejscu wśród krajów o największej konsumpcji leków przeciwdrobnoustrojowych w lecznictwie otwartym wśród krajów Unii Europejskiej

Nie wyobrażamy sobie bez nich współczesnej medycyny – i słusznie! Są wielkim osiągnięciem ludzkości, ale używane nieracjonalnie mogą bardziej zaszkodzić niż pomóc.

Kiedy je stosować, a kiedy nie?

Czy są złotym środkiem na każdą infekcję?

A może to samo zło i „chemia” zatruwająca organizm?

Poniżej kilka słów o antybiotykach – które to fakty, a które zdecydowanie mity?

ANTYBIOTYKI SĄ DOBRYM ROZWIĄZANIEM NA PRZEZIĘBIENIE I GRYPĘ

MIT!

Niestety – z przeprowadzonych niedawno badań wynika, że tak uważa co czwarty Polak. Antybiotyki są skuteczne tylko wobec bakterii. Natomiast przeziębienie i grypa wywoływane są przez wirusy, na które antybiotyki nie mają żadnego wpływu. Takie błędne stosowanie jest jednym z najistotniejszych czynników powodujących wzrost oporności bakterii na antybiotyki na całym świecie. Antybiotyki nie chronią także przed wystąpieniem nadkażeń bakteryjnych, dlatego nie zaleca się stosowania ich profilaktycznie.

NIEZALEŻNIE OD TEGO, CO MI DOLEGA, NIE ZASZKODZI SPRÓBOWAĆ ANTYBIOTYKÓW

MIT!

Antybiotyków nie bierzemy „na wszelki wypadek”. Zaleca się je tylko, gdy są absolutnie niezbędne. Zawsze istnieje ryzyko wystąpienia reakcji alergicznej i efektów ubocznych, takich jak nudności i wymioty, a także możliwość uszkodzenia nerek. Niszcząc fizjologiczną florę bakteryjną jelit, antybiotyki mogą prowadzić do biegunki wywołanej przez *Clostridium difficile*, która może zagrażać życiu.

UWAGA!

Im więcej stosujemy antybiotyków bez konieczności, tym więcej wykształcamy u siebie szczepów bakteryjnych antybiotykoopornych, czyli niepoddających się działaniu leków. Z czasem, w trakcie poważnej choroby, możemy być zagrożeni brakiem możliwości leczenia.

TO MÓJ ORGANIZM UODPARNIA SIĘ NA ANTYBIOTYK MIT!

To nie organizm uodparnia się na antybiotyki, a bakterie. Dlatego nie możemy zmienić w naszym ciele niczego, co mogłoby pokonać oporność bakterii na antybiotyki.

OPORNOŚĆ POJAWIA SIĘ TYLKO W PRZYPADKU CZĘSTEGO UŻYWANIA ANTYBIOTYKÓW

MIT!

Oporność bakterii na antybiotyki może pojawić się zawsze, kiedy przyjmujemy antybiotyk, niezależnie od tego, czy jest to pojedynczy cykl czy wiele terapii.

JEŚLI UŻYWAM ANTYBIOTYKÓW NIEWŁAŚCIWIE, TO NAJWYŻEJ ZASZKODZĘ TYLKO SOBIE

MIT!

W rzeczywistości niewłaściwe lub nadmierne stosowanie antybiotyków ma wpływ na nas wszystkich, ponieważ przyczynia się do wzrostu oporności bakterii na antybiotyki. Stało się to ogólnoswiatowym zagrożeniem dla zdrowia. Rozsądne stosowanie antybiotyków jest kluczowe, aby działały one wtedy, kiedy osoby z grupy wysokiego ryzyka naprawdę ich potrzebują.

Co roku na świecie z powodu infekcji opornych na antybiotyki umiera ponad 1 200 000 osób.

MOGĘ STOSOWAĆ POZOSTAŁOŚCI PO POPRZEDNIM LECZENIU LUB ANTYBIOTYKI OD RODZINY LUB PRZYJACIÓŁ

MIT!

Nigdy nie można przyjmować antybiotyków, które pozostały z poprzednich kuracji lub które dostaliśmy od kogoś. Stosujemy tylko antybiotyki przepisane przez lekarza dla nas w konkretnym przypadku.

Dlaczego?

Po pierwsze - antybiotyki, których data ważności minęła, mają większe szanse na wywołanie oporności, ponieważ składnik aktywny może być osłabiony.

A po drugie, antybiotyki od innych osób, mogą nie być właściwym wyborem akurat na naszą chorobę. Istnieje wiele różnych rodzajów antybiotyków stosowanych w leczeniu różnych infekcji, co oznacza, że nasza infekcja może nie być leczona prawidłowo.

Ponadto dużo trudniej jest pomóc pacjentom, którzy przyjmowali antybiotyki bez właściwej diagnozy. Podczas badania może być lekarzowi ciężko odróżnić, które objawy są wynikiem rzeczywistej choroby, a które efektem ubocznym przyjmowanych leków.

PO UZYSKANIU POPRAWY LECZENIE MOŻNA PRZERWAĆ

MIT!

Zdarza się, że niektórzy pacjenci biorą antybiotyk przez dosłownie dwa albo trzy dni, a po uzyskaniu poprawy stanu zdrowia przerywają leczenie.

Objawy często ustępują, zanim wszystkie bakterie zostaną zabite. Jeśli bakterie nie zostaną całkowicie zniszczone, istnieje ryzyko ponownego zachorowania – a bakterie, które pozostaną, mogą zmutować i uodpornić się na antybiotyk.

W efekcie w przyszłości może on nie zadziałać, nawet przy zastosowaniu dużych dawek – czyli znów pojawia nam się oporność na antybiotyki. Dlatego zawsze należy przeprowadzić całą kurację i nie przerywać jej tylko dlatego, że czujemy się lepiej.

JEŚLI ZDARZY MI SIĘ POMINIĘCIE DAWKI, TO POTEM MOGĘ PRZYJĄĆ DWIE DAWKI JEDNORAZOWO

MIT!

Bardzo ważne jest przestrzeganie przepisanych dawek, aby utrzymać wymagany poziom antybiotyku we krwi. Jeżeli poziom ten spadnie, bakterie będą się nadal namnażać. Istotne jest, aby przyjąć dawkę jak najszybciej, ale jeśli zbliża się czas przyjęcia następnej dawki, należy poczekać, a następnie postępować zgodnie z ustalonym harmonogramem dawkowania. Nie należy przyjmować podwójnej dawki w celu uzupełnienia pominiętej.

ALKOHOL OSŁABIA DZIAŁANIE ANTYBIOTYKU.

MIT!

Umiarkowane spożywanie alkoholu nie powoduje, że antybiotyk przestaje działać w leczeniu infekcji, **ALE** może spowodować spadek energii i opóźnić rekonwalescencję. Może również skutkować nasileniem działań ubocznych, takich jak rozstrój żołądka, zawroty głowy czy senność. Istnieją też takie antybiotyki czy chemioterapeutyki (np. metronidazol), które w połączeniu z alkoholem mogą dać silniejsze reakcje, jak mdłości, przyspieszenie akcji serca, bóle głowy czy uderzenia gorąca.

Odpoczynek i zbilansowana dieta pomagają w powrocie do zdrowia po chorobie infekcyjnej, a picie alkoholu może zakłócać te czynniki. Dlatego warto unikać jego spożywania, dopóki nie zakończymy przyjmowania antybiotyków i nie będziemy czuć się lepiej.



Źródło: www.canva.com

Jak widać, wokół antybiotykoterapii narosło bardzo wiele mitów. Zdecydowanie nie należy antybiotyków demonizować czy za wszelką cenę unikać. Jeżeli tylko będziemy z nich racjonalnie korzystać – przede wszystkim tylko na zlecenie lekarza, nigdy na własną rękę i nigdy z przypadkowym dawkowaniem – to nadal będą spełniały swoje zadanie, czyli pomagały nam pokonywać infekcje bakteryjne.

ODPOWIEDNI DOBÓR ANTYBIOTYKU MA ZNACZENIE.

PRAWDA!

Istnieje wiele grup antybiotyków i są one przepisywane przez lekarzy na konkretne schorzenia. Innym preparatem leczy się anginę, a innym bakteryjne zapalenie płuc. Choć spektrum działania dostępnych w aptekach antybiotyków jest szerokie, to nie oznacza, że nauczonymi doświadczeniem możemy leczyć się na własną rękę. Pacjenci zdecydowanie powinni zaufać zaleceniom lekarza. Eksperci, mając dostęp do najnowszych doniesień naukowych oraz posiadając wykształcenie, pozwalające odróżnić objawy kliniczne, są w stanie dobrać lek precyzyjnie i skutecznie.

ANTYBIOTYKI NALEPIEJ POPIJAĆ CZYSTĄ WODĄ

PRAWDA!

Popijanie antybiotyków sokiem, mlekiem, kefirem, kawą czy też herbatą może spowodować nieprawidłowe wchłanianie leku. Przykładem mogą być antybiotyki z grupy tetracyklin - podczas stosowania nie należy ich łączyć przede wszystkim z mlekiem i produktami mlecznymi (wapń tworzy z tetracyklinami trudno wchłanialne związki, co może przyczynić się do niepowodzenia zaleconej farmakoterapii).

ZASADNE JEST POLECANIE PROBIOTYKU KAŻDEMU PACJENTOWI KUPUJĄCEMU ANTYBIOTYK

PRAWDA!

Każdy antybiotyk może być przyczyną biegunki, dlatego zasadne jest przyjmowanie probiotyków o udokumentowanej skuteczności przy każdej antybiotykoterapii, zwłaszcza biorąc pod uwagę duże bezpieczeństwo ich stosowania.

CYBERPRZEMOC

jak chronić się przed agresją w internecie



Źródło: www.canva.com

Wraz z rozwojem technologii i powszechnym dostępem do internetu zmienił się sposób, w jaki komunikujemy się, uczymy i spędzamy wolny czas. Sieć stała się przestrzenią, w której codziennie spotykają się miliony ludzi – zarówno w celach zawodowych, jak i towarzyskich. Niestety, oprócz wielu korzyści, jakie niesie za sobą cyfrowa rzeczywistość, pojawiły się również nowe zagrożenia. Jednym z najpoważniejszych zjawisk, dotykających zwłaszcza dzieci i młodzież, jest cyberprzemoc.

Autor: Dariusz Jórasz.
Artykuł powstał przy wsparciu AI

Czym jest cyberprzemoc?

Cyberprzemoc (ang. cyberbullying) to forma przemocy psychicznej lub emocjonalnej, która odbywa się przy użyciu urządzeń elektronicznych – komputera, smartfona czy tabletu – za pośrednictwem internetu. Może przybierać różne formy: obraźliwe komentarze w mediach społecznościowych, publikowanie kompromitujących zdjęć, rozpowszechnianie plotek, podszywanie się pod kogoś, groźby, a nawet nękanie przez wiadomości prywatne.

W przeciwieństwie do tradycyjnej przemocy, cyberprzemoc ma charakter ciągły i trudny do ucieczki. Internet działa całą dobę, a treści raz opublikowane w sieci mogą błyskawicznie rozprzestrzenić się wśród tysięcy użytkowników. Co więcej, sprawcy często pozostają anonimowi, co dodatkowo utrudnia identyfikację i ukaranie agresora.

Skutki cyberprzemocy

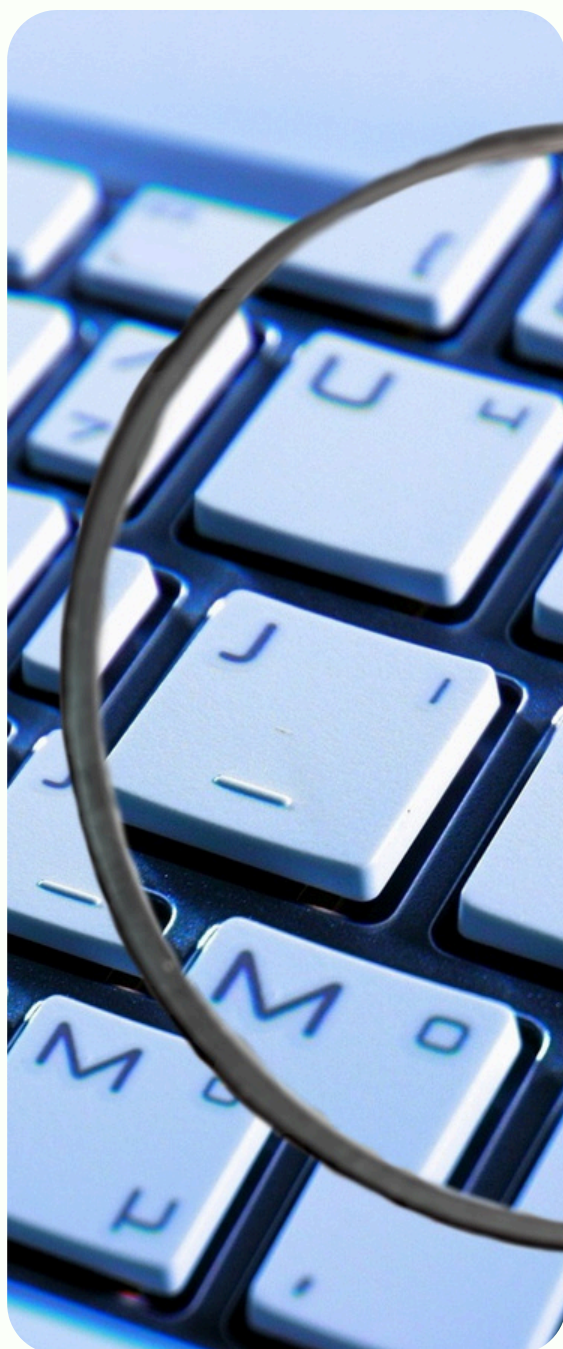
Skutki cyberprzemocy mogą być równie bolesne, a często nawet poważniejsze niż w przypadku przemocy „w realnym świecie”. Ofiary doświadczają uczucia wstydu, lęku, bezradności, a także obniżonej samooceny. Wielu młodych ludzi zamyka się w sobie, unika kontaktów z rówieśnikami, a w skrajnych przypadkach może dojść do depresji, samookaleczeń, a nawet prób samobójczych.

Nie można więc bagatelizować żadnych przejawów agresji w internecie. Każdy, nawet pozornie „niewinny” żart, może wyrządzić realną krzywdę drugiej osobie. Dlatego tak ważna jest edukacja cyfrowa i kształtowanie postawy odpowiedzialności za swoje słowa i zachowania w sieci.

Jak rozpoznać cyberprzemoc?

Zauważenie, że ktoś doświadcza cyberprzemocy, nie zawsze jest łatwe. Ofiary często wstydzą się mówić o problemie lub boją się, że sytuacja się pogorszy. Warto jednak zwracać uwagę na pewne sygnały ostrzegawcze. Mogą to być: nagłe wycofanie z kontaktów towarzyskich, niechęć do korzystania z internetu, pogorszenie nastroju lub wyników w nauce, a także zmiany w zachowaniu – np. zdenerwowanie po przeczytaniu wiadomości.

Jeśli zauważymy takie symptomy u kogoś z otoczenia – kolegi, dziecka czy rodzeństwa – powinniśmy zareagować z empatią, nie oceniając, ale oferując wsparcie i pomoc.



Źródło: www.canva.com

Jak chronić się przed cyberprzemocą?

Ochrona przed agresją w internecie wymaga zarówno świadomości zagrożeń, jak i konkretnych działań profilaktycznych. Oto kilka zasad, które mogą pomóc w zachowaniu bezpieczeństwa online:

1. Zachowaj ostrożność w udostępnianiu informacji

Nie publikuj w internecie danych osobowych, takich jak adres, numer telefonu czy miejsce zamieszkania. Unikaj również udostępniania prywatnych zdjęć lub informacji, które mogą zostać wykorzystane przeciwko tobie. Warto pamiętać, że wszystko, co raz trafi do sieci, może pozostać tam na zawsze.

2. Dbaj o prywatność w mediach społecznościowych

Korzystaj z ustawień prywatności – ogranicz dostęp do swoich profili tylko dla znajomych. Akceptuj zaproszenia do znajomych wyłącznie od osób, które rzeczywiście znasz. W ten sposób minimalizujesz ryzyko, że ktoś obcy wykorzysta twoje dane lub zdjęcia.

3. Nie reaguj agresją na agresję

W przypadku otrzymania obraźliwych wiadomości czy komentarzy najlepiej nie odpowiadać w tym samym tonie. Każda reakcja może zachęcić sprawcę do dalszego działania. Zamiast tego należy zachować dowody (zrzuty ekranu, wiadomości, e-maile) i zgłosić problem odpowiednim instytucjom, np. administratorowi portalu, nauczycielowi, rodzicom czy policji.

4. Ustal zdrowe granice korzystania z internetu

Warto zachować równowagę między życiem online a offline. Spędzanie zbyt dużo czasu w sieci może prowadzić do uzależnienia, izolacji i narażenia na negatywne treści. Regularne przerwy od internetu pomagają zachować zdrowy dystans i chronią przed emocjonalnym przeciążeniem.

5. Szukaj wsparcia

Nie bój się prosić o pomoc. Rozmowa z kimś zaufanym – rodzicem, pedagogiem szkolnym czy psychologiem, to pierwszy krok do rozwiązania problemu. Istnieją także specjalistyczne organizacje, takie jak Helpline.org.pl czy Dyżurnet.pl, które oferują profesjonalną pomoc ofiarom cyberprzemocy.



Źródło: www.canva.com

Rola rodziców i szkół

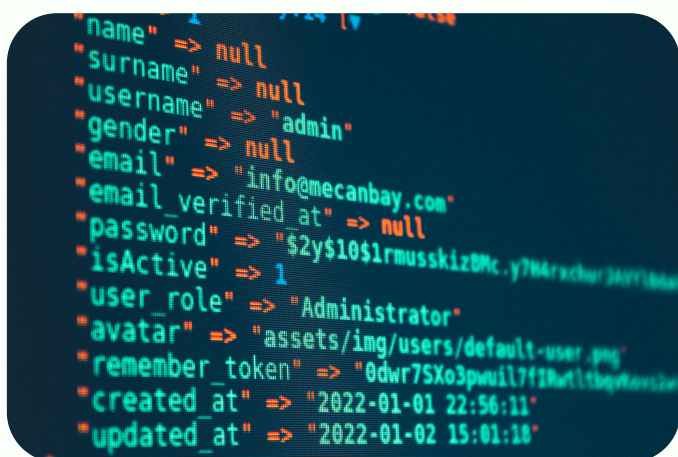
W walce z cyberprzemocą ogromną rolę odgrywają rodzice i nauczyciele. To oni powinni edukować dzieci o bezpiecznym korzystaniu z internetu oraz reagować na każdy sygnał niepokojącego zachowania. Warto wprowadzać w szkołach zajęcia dotyczące kultury komunikacji w sieci, rozpoznawania zagrożeń i sposobów reagowania na przemoc. Rodzice powinni natomiast utrzymywać z dziećmi otwarty dialog – nie jako kontrolerzy, lecz jako partnerzy. Wspólne rozmowy o tym, co dziecko robi w internecie, jakie strony odwiedza i z kim się kontaktuje, mogą uchronić je przed niebezpieczeństwem.

Odpowiedzialność i empatia w sieci

Internet daje każdemu z nas niezwykłą moc – możliwość wypowiadania się, tworzenia, wpływania na innych. Ale wraz z tą wolnością idzie odpowiedzialność. Warto pamiętać, że po drugiej stronie ekranu zawsze znajduje się prawdziwy człowiek, który ma uczucia. Słowa, które wpisujemy w komentarzach czy wiadomościach, mogą kogoś zranić równie mocno jak te wypowiedziane twarzą w twarz. Dlatego kluczem do bezpiecznego internetu jest empatia, szacunek i świadomość konsekwencji własnych działań. Jeśli nauczymy się reagować na zło, wspierać ofiary i nie milczeć wobec przemocy, świat online stanie się miejscem bardziej przyjaznym i bezpiecznym.

Podsumowanie

Cyberprzemoc to zjawisko, które niestety staje się coraz powszechniejsze. Nie możemy jednak być wobec niego bezradni. Odpowiednia edukacja, rozsądne korzystanie z sieci, umiejętność reagowania na zagrożenia i wzajemne wsparcie mogą skutecznie chronić nas przed agresją w internecie. Każdy użytkownik internetu ma wpływ na to, jak wygląda cyfrowy świat – od nas zależy, czy będzie on miejscem pełnym nienawiści, czy przestrzenią bezpiecznej komunikacji i wzajemnego szacunku.



Źródło: www.canva.com

WOŁONTARIAT ZMIENIA ŚWIAT

Międzynarodowy Dzień Pomocy Potrzebującym co roku obchodzony jest 23 lutego. W tym dniu podkreśla się wagę niesienia wsparcia osobom w trudnych sytuacjach życiowych, promuje solidarność i zachęca do akcji charytatywnych. Ma na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat potrzeb osób ubogich, chorych czy dotkniętych kryzysami. Wiele organizacji i inicjatyw wykorzystuje luty, który jest Miesiącem Pomocy Potrzebującym, aby uwrażliwić społeczeństwo na problemy innych i zachęcać do konkretnego działania.

Często nie zdajemy sobie sprawy, jak często i wiele osób, które mijamy na co dzień, potrzebuje pomocy. Nie zawsze chodzi o wsparcie materialne, ale o dobre słowo czy gest. Ile razy idąc na zakupy do marketu, widzimy osoby proszące o drobny datek do puszek. Jeśli osoba kwestująca ma jakąkolwiek plakietkę jeszcze się zastanowimy. Gorzej jest w przypadku osób, które są bezdomne lub na skraju ubóstwa i z garnuszkiem w rękę, na kolanach proszą o przysłowiowy grosz. Zapala się wówczas w naszych głowach żaróweczka – czego Ci ludzie od nas chcą? Na co przeznaczą pieniądze? Czy na jedzenie a może na alkohol?

Może wystarczy podejść i zaproponować przysłowiową bułkę z parówką – dając w ten sposób pierwszy posiłek tego dnia tej osobie. Nigdy nie wiadomo co to za człowiek i jaka jest jego historia – a los bywa przewrotny i często niesprawiedliwy. Przez cały rok można wspierać akcje humanitarne, zbierające pieniądze dla najbardziej potrzebujących mieszkańców Afryki, gdzie głód bieda depcze po piętach. Gdzie brak wody i pożywienia prowadzi do spustoszenia w ludności. Najbardziej poszkodowane są dzieci, które umierają na rękach swoich matek, wyniszczone ciężkimi chorobami – na które brak leków oraz trudnościami w dostępie do pomocy medycznej. W Polsce najbardziej znane są takie akcje charytatywne jak: Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, Caritas czy Polski Czerwony Krzyż.



mgr piel. Ewelina Buszta
Kierownik Przychodni Specjalistycznej
Centrum Diagnostycznego w Rzeszowie

10 ZALET PRACY W WOŁONTARIACIE

1. Wspierasz cele charytatywne
2. Aktywnie działasz na rzecz społeczeństwa
3. Jesteś wzorem do naśladowania
4. Zyskujesz nowe perspektywy
5. Wykorzystujesz swoje talenty
6. Rozwijasz się
7. Poznajesz podobnie myślących ludzi
8. Zdobywasz nowe oświadczenia
9. Uczysz się nowych umiejętności
10. Wspierasz rozwój swojej kariery

*Dobro do nas wraca, i to z wielokrotną siłą,
jeśli tylko pozwolimy sobie je dostrzec
w drugim człowieku.*

Pamiętajmy, że należy pomagać nie tylko w tym dniu. Pomóżmy potrzebującym tak, jak potrafimy i możemy najlepiej. Podarujmy im jedzenie, ubrania i swoją opiekę, żeby mieli poczucie bezpieczeństwa lub chociażby wsparcia. Włączmy się np. w akcje charytatywne ofiarując symboliczną złotówkę do puszek. Zauważajmy na co dzień dookoła siebie, że jest wielu oczekujących na naszą pomocną dłoń, chociażby ludzi starszych. Podarujmy innym uśmiech na twarzy.

Często osobami potrzebującymi są nasi najbliżsi. Potrzebują czasu, uwagi, rozmowy, zrozumienia, wsparcia, dodatnia otuchy, dobrego słowa, podtrzymania na duchu, dystansu w postaci humoru czy odwrócenia uwagi, przytulenia, pobycia w milczeniu, wspólnego spaceru, wyjścia na kawę. Tego wszystkiego nie zastąpią pieniądze, najnowsze gadżety, luksusowe prezenty. Smutne jest to, że podstawowe potrzeby każdego z nas, o których nie potrafimy mówić, o których zaspokojenie nie potrafimy poprosić, które wydają się być passe w dzisiejszych czasach. Prostota, szczerść, uczciwość, życzliwość, ciepło w byciu człowiekiem w relacji z innymi to coś, czego nam dzisiaj najbardziej potrzeba, coś, bez czego nasze relacje jałowięją, stają się martwe za życia.



SŁODKA POMOC DLA DZIECI

pracownicy Przychodni Rejonowej w Dynowie
zebrali prawie 1000 zł na paczki mikołajkowe

Pracownicy Przychodni Rejonowej w Dynowie po raz kolejny udowodnili, jak wielkie mają serca. Wzięli udział w akcji charytatywnej, której celem była zbiórka słodczy dla podopiecznych Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej „Pod Świerkami” w Nienadowej.

Dzięki ogromnemu zaangażowaniu całego zespołu udało się zebrać prawie 1000 złotych, za które zakupiono słodczy do mikołajkowych paczek dla dzieci i młodzieży przebywających w placówce. To gest, który wywołał wiele radości i pokazał, jaką siłę ma wspólne działanie na rzecz potrzebujących.

W tym miejscu warto przywołać słowa Lewisa Carrolla:

„Jeden z najgłębszych sekretów życia polega na tym, że wszystko, co robimy dla innych, tylko to warto robić w życiu.”

To zdanie doskonale oddaje ducha całej inicjatywy.

Składamy serdeczne podziękowania pani kierownik Łucji Bachurskiej oraz wszystkim pracownikom Przychodni Rejonowej w Dynowie za tak piękny, szlachetny gest. Dzięki Państwa hojności i empatii tegoroczne Mikołajki dla wychowanków placówki będą naprawdę wyjątkowe.



Pani Łucja Bachurska z Dyrektor Placówki Opiekuńczo Wychowawczej "Pod Świerkami" w Nienadowej Panią mgr Gabriellą Bieńko oraz słodkości dla podopiecznych
Fot. Anna Cieśla-Hop



mgr piel. ANNA CIEŚLA-HOP
specjalistka w dziedzinie
pielęgniarstwa rodzinnego
Przychodnia Rejonowa
w Dynowie



Pani Łucja Bachurska p.o. Kierownik Przychodni Rejonowej w Dynowie
z podziękowaniami od Placówki Opiekuńczo - Wychowawczej "Pod
Świerkami" w Nienadowej
Fot. Anna Cieśla-Hop

34 FINAŁ WIELKIEJ ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ POMOCY - RAZEM DLA ZDROWYCH BRZUSZKÓW NASZYCH DZIECI



Katarzyna Zawół
technik elektroradiologii
Przychodnia Specjalistyczna -
Centrum Diagnostyczne w Rzeszowie

Historia działalności WOŚP

Założycielem Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy jest Jerzy Owsiak, który 1993 roku założył fundację, której celem jest ratowanie życia i zdrowia zarówno dzieci, jak i osób starszych - poprzez zakup nowoczesnego sprzętu medycznego, prowadzenie programów profilaktycznych, a także promowanie zdrowego stylu życia.

Pierwszy finał WOŚP odbył się 3 stycznia 1993 roku, jego celem była pomoc dzieciom z wadami serca.

Za zebrane pieniądze Orkiestra zaczęła wprowadzać do szpitali nowoczesny sprzęt, którego wcześniej często brakowało - między innymi inkubatory, pompy infuzyjne oraz defibrylatory. Fundacja Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy została oficjalnie zarejestrowana 2 marca 1993 roku w Warszawie.

Od tamtej pory Orkiestra poszerzyła swój zasięg do ogólnopolskiej akcji, a także rozszerzyła zakres pomocy na cały świat.

Dotychczasowe formy pomocy

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy prowadzi wiele działań trwających nie tylko jeden dzień ale cały rok. WOŚP najbardziej znana jest z finałów organizowanych co rok, podczas których tysiące wolontariuszy wychodzi na ulicę z charakterystycznymi puszkami, odbywają się koncerty, wydarzenia towarzyszące, akcje charytatywne oraz transmisje telewizyjne i internetowe. Poza styczniowym finałem Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy realizuje program "Ratujemy i Uczymy Ratować", w ramach którego dzieciom w szkołach przybliżane są zasady udzielania pierwszej pomocy. Dzięki całorocznym programom przesiewowych badań słuchu organizowanym przez WOŚP, wykryto tysiące przypadków wad słuchu u dzieci w wczesnych etapach życia. Od początku swojej działalności fundacja przekazuje sprzęt specjalistyczny szpitalom, klinikom oraz pracownikom specjalistycznym na następujące oddziały: pediatrię, gastroenterologię, hematologię dziecięcą, onkologię, kardiologię, neonatologię, geriatrię oraz oddziały ratunkowe.

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy (WOŚP) to wyjątkowa inicjatywa, która łączy całą Polskę wokół szczytnego celu jakim jest pomoc potrzebującym. Każdego roku w jedną ze styczniowych niedziel miliony osób wrzuca datki do puszek oznaczonych czerwonym serduszkami - logiem Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

Źródło: <https://www.wosp.org.pl>



34 Finał gramy dla zdrowych brzuszków

Wielkimi krokami zbliża się 34. Finał, który odbędzie się 25 stycznia 2026 roku pod hasłem **"Zdrowe brzuszki naszych dzieci"**. Zebrane przez wolontariuszy środki zostaną przekazane na diagnostykę i leczenie chorób przewodu pokarmowego dzieci. Problem ten dotyczy około 1,2-1,5 miliona dzieci. Diagnostyka chorób żołądka, jelita czy wątroby wymaga specjalistycznego sprzętu, którego w wielu szpitalach brakuje. Za zebrane środki z 34. Finału Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy planuje zakupić między innymi: wysokiej rozdzielczości aparaty USG i RTG, nowoczesne endoskopy, kolonoskopowe zestawy pediatryczne, sprzęt do badań laboratoryjnych i zabiegów małoinwazyjnych a także zakup wyposażenia do sal szpitalnych dla oddziałów gastroenterologii dziecięcej. Zakupiony sprzęt pozwoli skrócić czas diagnozy, poprawić jakość leczenia, zmniejszyć cierpienie dzieci, a także zwiększyć szanse na powrót do zdrowia. Wsparcie otrzymają nie tylko duże kliniki w miastach, ale również mniejsze placówki pediatryczne i oddziały gastroenterologii w całej Polsce. WOŚP planuje także wzmocnić profilaktykę oraz edukację w zakresie zdrowego żywienia dzieci i wczesnego wykrywania chorób przewodu pokarmowego. Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy stała się symbolem dobra, empatii oraz solidarności. Od ponad trzech dekad fundacja założona przez Jerzego Owsiaka, wyposaża polskie szpitale w sprzęt, który ratuje życie i zdrowie dzieci i dorosłych. Podczas 34. Finału każdy będzie miał szansę, aby wspólnie zagrać dla dzieci z chorobami przewodu pokarmowego i razem tworzyć kolejny rozdział tej pięknej historii.



Źródło: <https://www.wosp.org.pl>



CODZIENNOŚĆ PIEŁĘGNIARKI W NORWEGII - norweski model opieki zdrowotnej

Praca pielęgniarki w Norwegii pozwala spojrzeć na opiekę zdrowotną z innej perspektywy – spokojniejszej, lepiej zorganizowanej i opartej na wzajemnym zaufaniu. To system, w którym człowiek naprawdę stoi w centrum, a nie w cieniu biurokracji. Choć nie jest wolny od problemów – zwłaszcza w zakresie dostępności lekarzy rodzinnych – norweski model imponuje harmonią, współpracą i szacunkiem do pacjenta. Opiera się na profilaktyce, zaufaniu i dużej samodzielności pielęgniarek, a jego siłą jest też wzajemne wsparcie zawodowe – dzielenie się doświadczeniem i wiedzą w zespole.

Lekarz rodzinny i podstawowa opieka zdrowotna

W Norwegii każdy mieszkaniec ma przypisanego lekarza rodzinnego (nor. fastlege), który stanowi pierwszy kontakt w systemie ochrony zdrowia. Zmiana lekarza jest możliwa dwa razy w roku poprzez stronę helsenorge.no, gdzie można również sprawdzić dostępność specjalistów i umówić wizytę.

Problemem pozostaje niedobór lekarzy rodzinnych – w wielu gminach listy są pełne, a do lekarzy szczególnie polecanych trudno się dostać. Dlatego też duża część opieki spoczywa na pielęgniarkach, które w Norwegii mają szerokie kompetencje: prowadzą kontrole profilaktyczne, szczepienia, edukację zdrowotną i pierwszą ocenę stanu pacjenta.

Ogromnym udogodnieniem jest możliwość telekonsultacji oraz kontaktowania się z przychodnią przez wiadomość w systemie elektronicznym. Pacjenci mogą otrzymać receptę, zwolnienie lekarskie czy poradę medyczną bez konieczności osobistej wizyty. Dzięki temu system działa sprawnie nawet w małych miejscowościach.

Warto wspomnieć o tzw. egenandel – czyli udziale własnym pacjenta w kosztach wizyt i badań. W praktyce oznacza to, że za wizytę u lekarza rodzinnego czy badanie laboratoryjne pacjent płaci niewielką kwotę (ok. 170–250 NOK).

Po przekroczeniu rocznego limitu (nor. frikortgrense) dalsze świadczenia są już całkowicie bezpłatne. To rozwiązanie skutecznie ogranicza nadużycia systemu, a jednocześnie chroni osoby przewlekle chore przed wysokimi kosztami leczenia.

Co ważne, jeśli pacjent nie odwoła wizyty z odpowiednim wyprzedzeniem (zwykle minimum 24 godziny przed terminem), jest zobowiązany do uiszczenia pełnej opłaty za nieodbyłą konsultację, nawet jeśli wizyta nie miała miejsca. Takie zasady uczą odpowiedzialności i pomagają uniknąć marnowania cennego czasu lekarzy i pielęgniarek.

Mimo wielu zalet norweski system ma też swoje słabości. Paracetamol jest tu lekiem pierwszego wyboru niemal na wszystko – od bólu głowy po stłuczoną kostkę czy infekcję wirusową. Takie podejście, choć oparte na zasadzie „mniej znaczy więcej”, bywa frustrujące dla pacjentów przyzwyczajonych do bardziej zdecydowanego leczenia. Jednocześnie należy podkreślić, że rzadkie stosowanie antybiotyków ma głęboki sens – wynika z troski o ograniczenie lekooporności i jest konsekwentnie egzekwowane w całym kraju.



ANNA KOŁODZIEJ
mgr pielęgniarstwa
pielęgniarka środowiska nauczania
i wychowania ZOZ nr 2 w Rzeszowie

Nie bez znaczenia pozostaje też kwestia wykształcenia lekarzy. W środowisku zawodowym mówi się, że norweskie uczelnie medyczne nie należą do najbardziej wymagających w Europie, a wielu doskonale przygotowanych specjalistów pochodzi z Polski i innych krajów Europy Środkowo-Wschodniej. W rezultacie wielu Norwegów decyduje się na studia medyczne w Polsce i innych krajach Europy Środkowo-Wschodniej – zarówno ze względu na wyższy poziom kształcenia, jak i niższe koszty utrzymania podczas studiów. To właśnie ci lekarze, wykształceni poza Norwegią, często stanowią fundament norweskiej służby zdrowia – łącząc solidne przygotowanie teoretyczne z empatycznym podejściem do pacjenta.

Na szczególne uznanie zasługuje kultura współpracy wśród personelu medycznego. Pielęgniarki, lekarze i pomoce pielęgniarskie wspierają się nawzajem, dzieląc się wiedzą, doświadczeniem i odpowiedzialnością. Hierarchia jest tu mniej odczuwalna, a relacje w zespołach opierają się na zaufaniu i partnerstwie – co przekłada się bezpośrednio na jakość opieki nad pacjentem.



Dom opieki seniora fot. A Kołodziej

Opieka psychiatryczna

Opieka psychiatryczna w Norwegii ma charakter wspólnotowy i interdyscyplinarny. W pierwszej kolejności pomoc oferuje lekarz rodzinny, który może skierować pacjenta do psychologa lub psychiatry. W wielu gminach działają też zespoły środowiskowe (nor. psykiatritjeneste), które wspierają osoby z problemami psychicznymi w miejscu ich zamieszkania.

Warto podkreślić, że w Norwegii nie ma społecznego tabu dotyczącego zdrowia psychicznego – rozmowa o depresji czy terapii jest tak samo naturalna jak wizyta u dentysty.

Opieka nad kobietą w ciąży i rodziną

Ciąże prowadzone są głównie przez położne, które ściśle współpracują z lekarzem rodzinnym i szpitalem. System jest nastawiony na naturalny przebieg ciąży i wsparcie emocjonalne, nie zaś na medykację. Kobiety mają zapewniony dostęp do bezpłatnych badań, a położne pełnią rolę doradców, edukatorek i opiekunek w jednym.

Porody w Norwegii odbywają się najczęściej w szpitalach, w przyjaznych, niemedycznych warunkach. Rodząca ma prawo do obecności partnera, a położne kładą nacisk na komfort, poczucie bezpieczeństwa i aktywność kobiety podczas porodu. Coraz częściej oferowane są również porody w domach rodzin, łączące opiekę medyczną z kameralną atmosferą.

Po narodzinach dziecka opieka przenosi się do środowiska domowego – położne odwiedzają młodą mamę, kontrolują stan noworodka, pomagają w karmieniu i wspierają psychicznie. Ważnym elementem są tzw. barselgrupper – spotkania mam z tej samej okolicy, które tworzą sieć wsparcia i wymiany doświadczeń.



Dom opieki seniora fot. A Kołodziej

Opieka w szkołach i profilaktyka zdrowotna

W szkołach podstawowych i średnich pracują pielęgniarki szkolne (nor. helsesykepleier), które monitorują rozwój uczniów, prowadzą szczepienia, badania przesiewowe oraz zajęcia z edukacji zdrowotnej. Często można je spotkać również w przychodniach, gdzie służą pomocą młodzieży i rodzicom.

Duży nacisk kładzie się na profilaktykę uzależnień – od najmłodszych lat dzieci uczą się, jak alkohol, nikotyna i środki psychoaktywne wpływają na organizm. Edukacja prowadzona jest w sposób praktyczny, często z wykorzystaniem filmów, warsztatów i rozmów indywidualnych.

Profilaktyka chorób nowotworowych

Norwegowie mogą pochwalić się znakomitymi wynikami w zakresie wczesnego wykrywania raka szyjki macicy. Regularne badania cytologiczne, system przypomnień dla pacjentek oraz szeroka kampania edukacyjna sprawiły, że praktycznie nie występują tam przypadki zaawansowanego klinicznie raka szyjki macicy. To doskonały przykład skuteczności profilaktyki opartej na systematyczności i świadomości zdrowotnej społeczności.

Opieka w domach seniora

Domy opieki (sykehjem) w Norwegii oferują całodobową opiekę pielęgniarstwa, rehabilitację i wsparcie społeczne. Personel jest liczny, dobrze wyszkolony i współpracuje z rodzinami pacjentów. Starsze osoby traktowane są z dużym szacunkiem i troską o zachowanie jak największej niezależności. Pielęgniarki układają leki dla pacjentów na cały tydzień w tzw. dosett, które są sprawdzane przez dwie pielęgniarki. Dzięki temu leki mogą rozdawać również przeszkolone pomoce pielęgniarstwa.

Na co dzień pacjenci ubierani są w swoje zwykłe ubrania – schludne, wygodne, często w ulubionych kolorach. Nie spędzają dni w piżamach ani w łóżkach, lecz uczestniczą w życiu wspólnoty: siedzą razem w salonach, oglądają wiadomości, słuchają muzyki, piją kawę i rozmawiają. Drzwi pokoi są otwarte, a przestrzeń wspólna zachęca do kontaktu i aktywności. Atmosfera przypomina raczej dom niż placówkę medyczną – czuć tam życie, śmiech i codzienność. Ważną częścią opieki są drobne gesty, które budują poczucie normalności i radości. Na swoje urodziny pacjenci otrzymują torty i życzenia od personelu, a w święta narodowe czy Boże Narodzenie ubierani są w odświętne ubrania. Wspólne posiłki, dekoracje i muzyka sprawiają, że także w instytucji czuje się domowe ciepło i szacunek dla tradycji.

Każdy pacjent ma swojego głównego opiekuna, którego zadaniem jest „mówić głosem pacjenta” i dbać o jego dobro. Codziennie odbywają się raporty, podczas których omawia się stan pacjentów, planuje dalszą opiekę i leczenie.

W zespołach interdyscyplinarnych ogromną rolę odgrywają pomoce i asystenci – często młodzi ludzie tuż po szkole, którzy zdobywają doświadczenie, zanim wybiorą dalszą ścieżkę edukacyjną. Personel angażuje się także w towarzyszenie pacjentom w ostatnich chwilach życia, co stanowi ważny element norweskiej kultury opieki.

W systemie funkcjonuje również tzw. avvik – procedura zgłaszania nieprawidłowości lub błędów, która ma charakter naprawczy, a nie karzący. Dzięki temu personel otwarcie mówi o problemach i wspólnie szuka rozwiązań, co zwiększa bezpieczeństwo pacjentów i jakość pracy zespołów.

Elektroniczna dokumentacja medyczna pozwala na płynny przepływ informacji między jednostkami, a każda zmiana w stanie pacjenta jest natychmiast widoczna dla całego zespołu. To rozwiązywanie minimalizuje ryzyko pomyłek i usprawnia opiekę.

Podsumowanie

Norweski system ochrony zdrowia opiera się na profilaktyce, współpracy i dużym zaufaniu między pacjentem a personelem. Choć nie jest pozbawiony trudności – zwłaszcza kadrowych – pokazuje, że opieka zdrowotna może być skuteczna, przyjazna i ludzka jednocześnie.

Niniejszy artykuł powstał na bazie osobistych doświadczeń zawodowych Autorki, która przez ponad 7 lat swojego życia, była zatrudniona w norweskim systemie ochrony zdrowia.

SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE

Wywiad z Dyrektorem Szkoły Podstawowej im. St. Staszica w Tyczynie



ZOFIA MIEDLAR-MRUK
Dyrektor Szkoły Podstawowej
im. St. Staszica w Tyczynie

Dzień dobry, bardzo proszę powiedzieć kilka słów o sobie oraz przedstawić szkołę, którą Pani zarządza.

Jestem dyrektorem szkoły w Tyczynie trzecią kadencję. Jest to szkoła z pięknymi tradycjami. Zarządzanie nią jest zarazem zaszczytem, jak też wielkim wyzwaniem i wymaganiem. Środowisko tyczyńskie od dawna cieszyło się opinią patriotów i społeczników. Dzięki ich ofiarności, solidarności i konsekwencji wybudowano szkołę na Pułanku. Niedawno obchodziliśmy 50-lecie jej powstania. Staramy się pielęgnować tradycje, dzięki którym znamy swoje korzenie, wiemy kim jesteśmy, skąd pochodzimy, kim byli nasi przodkowie. To nas umacnia, daje poczucie wspólnoty i siły. Wprowadzamy też uczniów w nowoczesność; udoskonalamy warunki, unowocześniamy bazę, narzędzia, pomoce. Stwarzamy im możliwości nie tylko zdobywania wiedzy o świecie współczesnym, ale także rozwijania ich pasji i doskonalenia talentów oraz przygotowujemy do życia. Chcemy kształtować uczniów na miarę XXI wieku tak, aby potrafili radzić sobie w zmieniającym się świecie i dostrzegali potrzeby innych. Tworzymy szkołę promującą postawy patriotyczne, prospołeczne i proekologiczne. Prowadzimy wiele dodatkowych programów, projektów, pozyskujemy granty.

Program Szkoła Promująca zdrowie realizowany jest w Polsce od 1991 r., kiedy to wprowadzono 3-letni projekt pilotażowy. Od tego czasu systematycznie się rozwija, aby jeszcze lepiej dbać o zdrowie naszych uczniów. Od kiedy Szkoła Podstawowa w Tyczynie im. St. Staszica, stała się szkołą promującą zdrowie?

Nasza Szkoła została przyjęta do Rejonowej Rzeszowskiej Sieci Szkół i Placówek Promujących Zdrowie w województwie podkarpackim w 2015 roku. W kwietniu 2018 roku przyjęto nas do Wojewódzkiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie w województwie podkarpackim. Teraz pracujemy nad otrzymaniem certyfikatu krajowego.

Jak wygląda koncepcja Szkoły Promującej Zdrowie w Państwa placówce i jakie konkretnie działania podejmowane są w Państwa szkole w ramach tego projektu?

Głównym celem koncepcji Szkoły Promującej zdrowie jest uświadamianie uczniom, że najważniejszy cel w życiu to dbanie o zdrowie. Staramy się stwarzać optymalne warunki sprzyjające dobremu samopoczuciu oraz podejmujemy różnorodne przedsięwzięcia i działania, co jest uwzględniane w Koncepcji pracy szkoły, w rocznym planie pracy oraz szkolnym Programie wychowawczo-profilaktycznym.

Celem podejmowanych inicjatyw jest kształtowanie zachowań służących zdrowiu, rozwijanie sprawności fizycznej, nawyku aktywności ruchowej. Uczniowie biorą udział w programach edukacyjnych, m.in. "Owoce i warzywa w szkole", "Mleko w szkole", "Zdrowo jem, więcej wiem", "Zdrowe śniadanie". Uczestniczą w zajęciach Aktywna szkoła, Aktywny weekend, Aktywny do Kwadratu, PTTK, rajdach pieszych, imprezach sportowych, sztafetowych biegach przełajowych, turniejach piłki nożnej i siatkowej, lekcjach WDŻ (teraz Edukacji zdrowotnej), pogadankach, pokazach i prelekcjach profilaktycznych.

Współpracujemy z Zespołem Szkół Gospodarczych w Rzeszowie, Stowarzyszeniem EKOSKOP dzięki czemu uczniowie mają atrakcyjne warsztaty, pokazy, pogadanki, spotkania ze specjalistami, dietetykami. Dodatkowo organizujemy zajęcia w świetlicy, zabawy i konkursy prozdrowotne, spotkania ze specjalistami i sportowcami, gazetki informacyjne, które motywują uczniów do dbania o zdrowie, rozwijają kompetencje społeczne oraz integrację poprzez aktywność fizyczną. Promujemy zdrowy styl życia nie tylko poprzez dodatkowe zajęcia i akcje, ale również dając przykład. Na każdym przedmiocie są podejmowane tematy zdrowotne i ekologiczne, nauczyciele prowadzą innowacje pedagogiczne. Wprowadzamy aktywne przerwy, ćwiczenia śródlekcyjne, mamy zajęcia z tańca, Szkolne Kluby Sportowe (różnorodne aktywności).

Sukces i efektywność działania Szkoły Promującej Zdrowie, to wkład i poświęcenie całej społeczności szkolnej (uczniów, nauczycieli, rodziców, pracowników, lokalnych instytucji). Jak ocenia Pani zaangażowanie w ten program całej wspólnoty szkolnej?

Aby mieć wymierne efekty takiej działalności koniecznym jest zaangażowanie całej społeczności szkolnej czyli uczniów, rodziców, nauczycieli, pracowników szkoły i wsparcie instytucji. Udaje się nam to, może nie w 100%, ale w większości jest zadowalające.

Szkoła Promująca Zdrowie to również wyzwanie logistyczne i finansowe. Skąd pozyskiwane są fundusze na realizację działań w ramach tego programu?

W przeważającej części to działania społeczne, zaangażowanie nauczycieli, rodziców, przyjaciół szkoły. Na niektóre warsztaty i pokazy pozyskaliśmy fundusze z Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Jak z perspektywy Pani pracy zawodowej na przestrzeni ostatnich lat zmienił się stan zdrowia uczniów? Jak ocenia Pani ogólny stan zdrowia swoich uczniów oraz jakie aspekty w Pani ocenie, stanowią obecnie największe wyzwania w opiece zdrowotnej nad uczniami?

Trudno ocenić stan zdrowia uczniów. Jeżeli byśmy oceniali pod względem nieobecności uczniów, to średnia od paru lat jest podobna. Niektóre dzieci mają wady kręgosłupa, płaskostopie, na szczęście prowadzimy zajęcia z gimnastyki korekcyjnej. Spadek aktywności fizycznej u dzieci (poza szkołą) czy niewłaściwe odżywianie generuje częste kontuzje na zajęciach w-fu i innych aktywnościach, zdarzają się też drobne urazy, bóle brzucha, głowy, krew z nosa, zwichnięcia, itp.

Niestety zwiększają się liczby uczniów przebywających w szpitalach ze względu na stan psychiczny, min. w Dziennym Ośrodku Rehabilitacji Psychiatrycznej Dzieci i Młodzieży w Rzeszowie. Opieka zdrowotna w szkole to duże wyzwanie. Mamy coraz więcej dzieci z orzeczeniami sprzężonymi, z zaburzeniami psychicznymi, anoreksją, bulimią, otyłością, cukrzycą, padaczką, alergiami.

W obecnym roku szkolnym 2025/2026 do szkół wszedł nowy, interdyscyplinarny przedmiot - edukacja zdrowotna. Podstawa programowa tego przedmiotu obejmuje zagadnienia dotyczące szeroko pojętego zdrowia, min.: zdrowia fizycznego, odżywiania, aktywności fizycznej, zdrowia psychicznego, dojrzewania czy profilaktyki uzależnień. Aktualnie przedmiot jest nieobowiązkowy. Jakie jest zainteresowanie rodziców oraz samych uczniów, udziałem w tych zajęciach?

Zajęć i rozmów na temat zdrowego stylu życia nigdy dosyć. Przecież pojawiają się problemy nie tylko ze zdrowiem fizycznym, ale coraz częściej psychicznym; problemy wieku dojrzewania, używek, uzależnień. Jak wcześniej wspomniałam, nauczyciele na każdym przedmiocie poruszają te tematy, a przede wszystkim staramy się być czujni, aby każdy uczeń mógł zostać wysłuchany, kiedy ma wątpliwości, pytania, kiedy potrzebuje rozmowy, wsparcia, pomocy. Tym bardziej, że nowy przedmiot Edukacja zdrowotna, nie cieszy się popularnością, bo tylko bierze w nim udział ok. 14 % uczniów.

Jakie są Pani plany i marzenia dotyczące rozwoju szkoły, jako placówki promującej zdrowie?

Moje marzenia są bardzo przyziemne, np. zwiększenie etatu pielęgniarki szkolnej, która oprócz podstawowych obowiązków miałaby czas na pogadanki, ciekawe warsztaty, itp., więcej rodziców wspierających, zwiększenie dofinansowania... A przede wszystkim życzę sobie, uczniom, rodzicom i pracownikom dobrych relacji, wzajemnego szacunku, optymizmu, i dobrego samopoczucia, bo to przecież wszystko wpływa na nasze zdrowie.

Serdecznie dziękuję za rozmowę. Życzę zdrowia dla Pani, całego grona pedagogicznego oraz uczniów.

Wywiad przeprowadziła:
Dorota Dubiel.

DOROTA DUBIEL
mgr pielęgniarstwa
pielęgniarka środowiska nauczania
i wychowania ZOZ nr 2 w Rzeszowie



Zakwas z buraków – zdrowa tradycja na świątecznym stole

Zakwas z buraków to jeden z najcenniejszych naturalnych eliksirów zdrowia. Wspiera odporność, poprawia trawienie, reguluje pracę jelit i pomaga w oczyszczaniu organizmu. Dzięki wysokiej zawartości witamin z grupy B, żelaza i antyoksydantów wzmacnia i dodaje energii – co w okresie zimowym jest szczególnie ważne. Nic dziwnego, że od pokoleń stanowi podstawę tradycyjnego, klarownego barszczu czerwonego, który gości na wigilijnych stołach obok aromatycznych uszek.



Fot. M.Gwizdak



Fot. M.Gwizdak

Źródło: www.canva.com

Przepis na domowy zakwas z buraków

Składniki:

- 1 kg buraków
- 1 główka czosnku
- kilka liści laurowych
- kilka ziaren ziela angielskiego
- kilka ziaren pieprzu
- 1 łyżka soli
- 1 litr wody

Przygotowanie:

- Buraki obierz i pokrój w plastry lub większą kostkę.
- Czosnek obierz i lekko zgnieć każdy ząbek, aby uwolnił aromat.
- W dużym słoju lub kamionkowym naczyniu ułóż warstwowo buraki, czosnek, liście laurowe, ziele angielskie i pieprz.
- W litrze przegotowanej, ostudzonej wody rozpuść łyżkę soli. Tak przygotowaną solanką zalej buraki – tak, aby były całkowicie przykryte.
- Naczynie przykryj gazą lub pokrywką z niewielkim dostępem powietrza. Odstaw w ciepłe, zacienione miejsce na 4–7 dni.
- Codziennie sprawdzaj powierzchnię – jeśli pojawi się piana, delikatnie ją zbierz.
- Gdy zakwas nabierze intensywnego koloru i przyjemnego, lekko kwaskowego aromatu, przecedź go i przelej do butelek.
- Przechowuj w lodówce.

Taki domowy zakwas to nie tylko baza wyjątkowego wigilijnego barszczu z uszkami, ale też zdrowy napój, który można pić codziennie w niewielkich ilościach – dla kondycji, odporności i dobrego samopoczucia przez całą zimę.

Kochany Św. Mikołaju



Wiem, że jeszcze czasu jest troszeczkę,
ale nie mogę się Ciebie doczekać w pierwszą gwiazdeczkę.

Piszę do Ciebie więc ten list króciutki,
prosząc Cię o lalkę albo samolot malutki.

Postaram się napisać bez błędów ortograficznych,
choć tata mi mówi, że z polskiego nie dostaję ocen magicznych,
ale obiecuję Ci, że się poprawię,
tylko muszę dostać długopis piszący bezbarwnie.

Mojej siostrze coś czasem zabiorę i się kłócimy,
ale nie miej nam za złe – cukierkami z choinki się podzielimy.

Z bratem czasem coś stłuczemy w domu,
tylko niech to zostanie między nami i nie mów nikomu.

Marzę o książkach z ruszającymi obrazkami,
może też o króliczku z wielkimi, długimi uszami,
o autkach, co po torach i ścianach wędrują,
o lalkach co tańczą i w sukniach wirują.

A tak naprawdę, Mikołaju, jedno mam życzenie
i to jest moje największe marzenie,

Niech w naszym domu zawsze będzie śmiech i czułe słowa,
aby każdy dzień z miłością zaczynać od nowa.



Twoje Kochane Dzieci :)

*autor. Pracownicy działu obsługi
Pacjenta Zakładu Radiologii
i Diagnostyki Obrazowej
ZOZ nr 2 w Rzeszowie.*





Dziękujemy za współpracę -pracownicy którzy przeszli na zasłużoną emeryturę

Borysewicz-Jarema Joanna

Lekarz pediatra

- Przychodni Rejonowa w Boguchwale

Dobosz Aleksandra

St. higienistka szkolna

*- Wiejski Ośrodek Zdrowia
w Łące i w Łukawcu*

Danuta Winiarz

Pielęgniarka środowiskowo-rodzinna

-Gminny Ośrodek Zdrowia w Świlczy

Kociuba Małgorzata

Przyuczona opiekunka

*- Zakład Opiekuńczo - Leczniczy
w Dynowie*



CZY MASZ JUŻ KREW-KARTĘ? TA KARTA RATUJE ŻYCIE

KREWKARTA jest dokumentem identyfikującym grupę krwi. Raz wyrobiona służy przez całe życie i jako jedyny dokument honorowana jest przez całą ochronę zdrowia.

Karta GRUPY KRWI ma format podobny jak dowód osobisty. Korzyścią z wyrobienia KREWKARTY jest w dużym stopniu ułatwienie, a także skrócenie niektórych procedur medycznych. Posiadanie karty grupy krwi jest szczególnie istotne w sytuacji zagrożenia życia (np. wypadek komunikacyjny), kiedy o przeżyciu decydują minuty, a przetoczenie krwi jest niezbędne.

Warto wiedzieć

w Medycznym Laboratorium Diagnostycznym
ZOZ nr 2 w Rzeszowie przy ul. Fredry 9 można wyrobić **KREW-KARTĘ**
tel. 17 86 13 609



Moje Zdrowie

Sprawdź się dla zdrowia - zanim pojawią się objawy!



1 Wypełnij ankietę:

- ✓ w aplikacji mojejKP
- ✓ przez Internetowe Konto Pacjenta
- ✓ lub w przychodni razem z personelem medycznym



2 Wykonaj badania w laboratorium



3 Umów się na wizytę
podsumowującą i odbierz
Twój Indywidualny
Plan Zdrowotny

Twój bilans. Twoje zdrowie.
Tvoja przyszłość

Zgłoś się
do swojej
przychodni i zrób
pierwszy krok
już dziś!

W programie
może uczestniczyć
każdy od
20 roku życia

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:
Infolinia 800 190 590
www.mojezdrowie.gov.pl



Ministerstwo
Zdrowia



Moje
Zdrowie

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia