



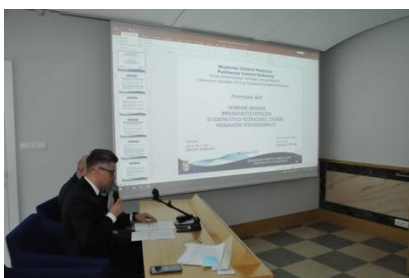
MISJA:
PACJENT W CENTRUM UWAGI.
LECZYMY I OPIEKUJEMY SIĘ -
NOWOCZEŚNIE I BEZPIECZNIE

infoWIM

luty 2023

PHOTO FLASH

Na dobry początek

**Obrona Rozprawy Doktorskiej
lek. Przemysław Bant**


ARCHIWUM

Zapach pożółkłych
kartek drażni nozdrza

Poubierane w koperty
życiorysy

Zasnęły na
półkach

Robert Baranowski – kierownik Archiwum WIM PIB

Od dyrekcji

DOKONANIA 2022 – NOWA PUBLIKACJA WIM-PIB

Z okazji jubileuszu 20-lecia Wojskowego Instytutu Medycznego została wydana publikacja pn. „**Dokonania 2022**”.

Publikacja zawiera wydarzenia, okoliczności oraz najważniejsze informacje dotyczące twórców wiedzy, nauki, profesjonalistów medycznych i niemedycznych mających swój udział w budowaniu siły marki, jaką prezentuje dziś Wojskowy Instytut Medyczny – Państwowy Instytut Badawczy.

Postanowiliśmy je przypomnieć w podsumowaniu minionego roku i trwale zachować w pamięci pracowników naszej jednostki.

[Dokonania 2022 - pdf](#)

NOWA ODSŁONA STRONY WWW INSTYTUTU

1 lutego br. została uruchomiona nowa strona WWW Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego www.wim.mil.pl.



Strona została sfinansowana z **przedsięwzięcia pn. „Poprawa dostępności Wojskowego Instytutu Medycznego dla osób ze szczególnymi potrzebami”**. Celem grantu było zwiększenie dostępności architektonicznej, cyfrowej, komunikacyjnej i organizacyjnej oraz jakości obsługi pacjentów ze szczególnymi potrzebami w szpitalu poprzez uruchomienie nowej funkcjonalnej strony internetowej. Grant był realizowany od maja 2021 r. do końca października 2022 r. Łączny koszt wykonania nowego portalu wyniósł 130 tys. zł.



Zapraszamy do zapoznania się z informacjami dotyczącymi działalności WIM poprzez naszą stronę internetową w całości nowej odsłonie na www.wim.mil.pl.

OBRONA ROZPRAWY DOKTORSKIEJ – LEK. PRZEMYSŁAW BANT



14 lutego 2023 r. odbyła się obrona rozprawy doktorskiej przed Komisją Dokorską Rady Naukowej WIM-PIB w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauki medyczne, specjalność otorynolaryngologia

lek. Przemysława BANTA z Kliniki Otolaryngologii i Onkologii Laryngologicznej z Klinicznym Oddziałem Chirurgii Czaszkowo-Szczękowo-Twarzowej.



Tytuł rozprawy: **„Wybrane badania immunohistochemiczne w diagnostyce różnicowej chorób migdałków podniebiennych”**

Promotor: prof. dr hab. n. med. Dariusz Jurkiewicz

Promotor pomocniczy: płk dr n. med. Szczepan Cierniak

PODZIĘKOWANIE ZA PRACĘ W WIM



27 lutego br. **na emeryturę odeszła Pani Marta Łyżwińska**, wieloletni pracownik Kliniki Pediatrii, Nefrologii i Alergologii Dziecięcej. Pani Marta w Instytucie przepracowała ponad 40 lat. Ostatnio zajmowane stanowisko służbowe Pielęgniarki Oddziałowej (od 1998 r.)

Dyrektor gen. broni prof. Grzegorz Gielerak podziękował Pani Marcie Łyżwińskiej za wielką życzliwość, zaangażowanie, fachowość i profesjonalizm. Życzył wiele zadowolenia z poczucia dobrze wypełnionej pracy zawodowej oraz spełnienia dalszych planów, dużo radości oraz wszelkiej pomyślności w życiu osobistym.



Minione wydarzenia

BP WIESŁAW LECHOWICZ ODWIEDZIŁ PACJENTÓW, LEKARZY I PERSONEL WIM-PIB

Z okazji przypadającego 11 lutego br. **XXXI Światowego Dnia Chorego biskup polowy Wiesław Lechowicz odwiedził pacjentów i lekarzy Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego przy ul. Szaserów w Warszawie**. Ordynariusz wojskowy



przewodniczył Mszy św., podczas której udzielił sakramentu namaszczenia chorych, a także spotkał się z pacjentami, kadrą i kapelanami szpitala.



Przed Mszą św. bp Lechowicz wraz z dyrektorem WIM-PIB, gen. broni Grzegorzem Gielerakiem odwiedzili pacjentów Kliniki Pediatrii, Nefrologii i Alergologii Dziecięcej, Klinikę Kardiochirurgii oraz Klinikę Rehabilitacji. Ordynariusz Wojskowy rozmawiał z chorymi, błogosławił ich i rozdawał obrazki, a najmłodszym upominki przygotowane przez Caritas Ordynariatu Polowego.



Podczas Mszy św. sprawowanej w szpitalnej kaplicy pw. św. Rafała Kalinowskiego Biskup Polowy wraz z kapelanami WIM modlił się w intencji chorych oraz tych, którzy niosą im pomoc.

W homilii bp Lechowicz podkreślał, że w chwilach, kiedy nasze ciało zaskakuje nas w sposób negatywny, kiedy doświadczamy słabości i choroby, kiedy mamy świadomość śmierci, próbujemy w jakiś sposób temu zaradzić. – *Dlatego Pan Bóg obdarzył człowieka rozumem, aby człowiek nie był bezradny, aby człowiek mógł sobie pomagać, aby nie był całkowicie w niewoli sił przyrody i praw biologicznych. Myślę, że Światowy Dzień Chorego to dobra okazja, aby z wdzięcznością pomyśleć o lekarzach, pielęgniarzach i personelu medycznym, o wszystkich, którzy służą zdrowiu przebywających tu pacjentów. Żeby wdzięcznością i modlitwą ogarnąć wszystkich, którzy się nie poddają się wobec słabości i ograniczeń ludzkiego ciała* – powiedział.



Ordynariusz Wojskowy przypomniał, że wielu lekarzy zwraca uwagę, że wielką rolę w procesie leczenia odgrywa pozytywne nastawienie, siła ducha człowieka i jego psychika. – *Mogliśmy dziś w refrenie psalmu śpiewać: „Szczęśliwy, komu odpuszczono grzechy”. Czasem człowiek bardziej cierpi z powodu swoich grzechów, aniżeli z powodu choroby fizycznej. Bardziej doskwiera mu zło wyrządzone komuś, czy doświadczone od kogoś niż cierpienia związane z ograniczonością naszego ciała. Człowiek jest szczęśliwy, kiedy się mu odpuszcza grzechy, kiedy jest wolny od zła i ma czyste sumienie* – powiedział. Biskup Lechowicz wyraził wdzięczność posługującym w Wojskowym Instytucie Medycznym kapelanom, spieszącym do chorych z posługą sakramentalną.



Modlącym się kaplicy szpitala pacjentom życzył szybkiego powrotu do zdrowia i odzyskania sił po zmaganiach z chorobą. – *Życzę wam, abyście byli w zawsze dobrych rękach Jezusa, lekarzy i pielęgniarzek. Dzisiejsza Ewangelia pokazuje nam Jezusa jako lekarza, który wkłada swe palce w jego uszy, śliną dotyka języka, a następnie mówi do niego „Effata” (Otwórz się). Jezus jest lekarzem, który zawsze nas uzdrawia duchowo, ale również uzdrawia nas też fizycznie* – powiedział.



<https://wim.mil.pl/2023/02/11/bp-wieslaw-lechowicz-odwiedzil-pacjentow-lekarzy-i-personel-wim-pib/>

WYKŁAD PROF. DR HAB. N. MED EWY AUGUSTYNOWICZ-KOPEĆ



28.02.2023 r. o godzinie 13:00 w sali wykładowej LOMTI odbył się wykład **prof. dr hab. n. med Ewy Augustynowicz-Kopeć** nt. „**Gruźlica starożytna choroba – współczesny problem**”.

Prof. Augustynowicz-Kopeć jest kierownikiem Zakładu Mikrobiologii Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc w Warszawie oraz Krajowego Referencyjnego Laboratorium Prątko. Pełni również funkcję Zastępcy Dyrektora ds. Naukowych Instytutu Gruźlicy



**Podziękowanie za pracę
Marta Łyżwińska
Pielęgniarka Oddziałowa**

Klinika Pediatrii, Nefrologii i Alergologii
Dziecięcej WIM PIB



i Chorób Płuc. Pani profesor wprowadza nowe metody genetyczne do wykrywania gruźlicy i molekularnych dochodzeń epidemiologicznych sprawując jednocześnie nadzór merytoryczny nad 59 laboratoriami prątką w kraju. Jest specjalistą w zakresie Mikrobiologii Medycznej i Zdrowia Publicznego. Bierze aktywny udział w działaniach Towarzystw Naukowych i Stowarzyszeń. Jest także członkiem Rady Naukowej Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny.

<https://wim.mil.pl/2023/02/27/zaproszenie-na-wykklad-gruzlica-starozytna-choroba-wspolczesny-problem/>

Najbliższe wydarzenia

**UROCZYSTE OTWARCIE KLINIKI NEUROLOGICZNEJ
PO MODERNIZACJI**

1 marca br. o godz. 13:00 odbędzie się spotkanie prasowe z okazji **uroczystego otwarcia Kliniki Neurologicznej po modernizacji.**

W spotkaniu udział wezmą:

gen. broni. prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielerak,
płk dr n. med. Artur Bachtą, zastępca Dyrektora WIM-PIB, komendant Centralnego Szpitala Klinicznego MON,
prof. dr hab. n. med. Adam Stępień, kierownik Kliniki Neurologicznej, specjalista neurolog
dr hab. n. med. Jacek Staszewski, zastępca kierownika Kliniki Neurologicznej, specjalista neurolog
zaproszeni goście

Podczas remontu dokonano przebudowy całej Kliniki Neurologicznej WIM-PIB w tym Sali Intensywnego Nadzoru w Pododdziale Udarowym. Obecnie Klinika dysponuje 16 nowoczesnie wyposażonymi i monitorowanymi stanowiskami przeznaczonymi dla najcięższej chorych, głównie po udarze mózgu.

Jej otwarcie wraz z wcześniejszym zakupem nowego aparatu w pracowni diagnostyki naczyniowej oraz nowo uruchomionym drugim aparatem rezonansu magnetycznego jest kolejnym krokiem w budowaniu najnowocześniejszego w kraju systemu kompleksowej diagnostyki chorych z chorobami naczyniowymi mózgu i umożliwia zaoferowanie opieki medycznej na najwyższym światowym poziomie.

Umożliwi to także zwiększenie liczby chorych z udarem niedokrwiennym mózgu leczonych z zastosowaniem trombektomii mechanicznej oraz stentowania naczyń domózgowych.

Po remoncie poprawie ulegnie także opieka nad pacjentami z chorobami demielinizacyjnymi układu nerwowego oraz chorobami układu pozapiramidowego. Aktualnie Klinika Neurologii WIM-PIB jako jedyna w kraju oferuje chorym na SM kompleksową opiekę specjalistyczną (KOSM), polegającą na zapewnieniu dostępu chorym do wszystkich specjalistów i rehabilitacji w przyśpieszonym trybie. Obecnie w programie NFZ leczenia SM pod opieką Kliniki jest 600 chorych. W Oddziale szybkiej Diagnostyki Neurologicznej powstała nowoczesna sala do leczenia lekami immunomodulującymi i leczenia chorych z dystonią z zastosowaniem toksyny botulinowej. Obecnie w Klinice leczonych jest blisko 400 chorych na dystonię z całego kraju.



Jesteśmy największym krajowym ośrodkiem dla tej grupy chorych. Wyremontowane sale chorych i gabinety lekarskie stwarzają komfortowe warunki leczenia chorych i pracy.

Nowo wyremontowana Kliniki Neurologiczna zacznie przyjmować pacjentów **6 marca br.**



VIII KONGRES WYZWAŃ ZDROWOTNYCH (HEALTH CHALLENGES CONGRESS) 2023

Już 9-10 marca 2023 r. w Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach odbędzie się VIII Kongres Wyzwań Zdrowotnych (Health Challenges Congress).

Podczas dwudniowego wydarzenia odbędzie się blisko 40 sesji tematycznych oraz wyjątkowe wydarzenia towarzyszące.

Zapraszamy do zapoznania się z [agendą](#) i [rejestracji na wydarzenie](#).

Sesje VIII Kongresu Wyzwań Zdrowotnych zostały podzielone na 6 ścieżek tematycznych:

Zarządzanie i organizacja systemu

Najważniejsze wyzwania menadżerów placówek medycznych
Wynagrodzenia – ile powinny „ważyć” w systemie ochrony zdrowia?
Jakość zarządzania placówkami medycznymi
POZ i AOS. Kiedy staną się realną konkurencją dla szpitali?
Pacjent na właściwej ścieżce

System ochrony zdrowia na miarę potrzeb oraz współczesnych wyzwań i zagrożeń - sesja WIM

Zabezpieczenie medyczne czasu kryzysu i wojny. Co warto wiedzieć na ten temat u schyłku wieku „końca historii”?
Założenia do programu szkolenia personelu medycznego w zakresie medycyny pola walki. Na ile sytuacja geopolityczna określa potrzeby polskiego systemu ochrony zdrowia w tym zakresie?
Szpital w kryzysie – jak dobrze przygotować podmiot leczniczy na potrzeby obronne państwa
Wojskowa Służba Zdrowia – rola i znaczenie w systemie bezpieczeństwa państwa.
Ważny jest początek, ale to koniec ostatecznie wieńczy dzieło
Rozstrzygnięcie konkursu Animus Fortis „Mężny Duch” 2022

Rynek farmaceutyczny

Czy Polska jest bezpieczna lekowo?
2023 rok w polityce lekowej: czas ewolucji czy stagnacji?
To oni zarządzają firmami farmaceutycznymi w Polsce. Jak widzą nasz rynek?
Po co i komu potrzebne badania kliniczne?
Farmaceuta przyszłości: sprzedawca leków czy zarządca potrzeb zdrowotnych lokalnej populacji?

e-Zdrowie

E-zdrowie w Polsce – potencjał, trendy, kierunki rozwoju
Prezentacje finalistów Start-Up-Med
Dane w medycynie. Po co je zbieramy, skoro nie potrafimy ich wykorzystać?
Start-upy w Polsce
Medycyna bez papieru – gdzie jesteśmy, dokąd nas zaprowadzi przyszłość?





Bp Wiesław Lechowicz odwiedził pacjentów, lekarzy i personel WIM PIB



Cyberbezpieczeństwo medyczne
Sztuczna inteligencja w praktyce
Medycyna jutra – rozwiązania dla placówki medycznej, lekarza i pacjenta (case study)
Czy każdy szpital musi mieć robota medycznego?

Człowiek – medyk w centrum systemu ochrony zdrowia

System ordynatorski to przeszłość?
Fake newsy i trolle. Plaga medycyny XXI wieku
Humanizacja medycyny w procesie kształcenia kadr medycznych
Dokąd zaprowadzą nas migracje medyków?
Chory jak medyk

Pacjenci: jak im pomóc?

Biznes a zdrowie publiczne
Szczepienia
Choroby płuc – dostępność leczenia i organizacja systemu
Onkologia – organizacja systemu
Neurologia – dostępność leczenia i organizacja systemu
Onkologia – dostępność leczenia
Kardiologia – organizacja systemu
Choroby cywilizacyjne i redukcja szkód
Hematoonkologia – dostępność leczenia i organizacja systemu
Kardiologia – dostępność leczenia
Jak pacjent widzi system ochrony zdrowia i czy wie, jak się po nim poruszać? Okrągły stół organizacji pacjenckich

Diagnostyka

Diagnostyka laboratoryjna
Diagnostyka obrazowa
Diagnostyka genetyczna. Nie ma badania, nie ma leczenia

Szczegóły sesji znajdują się na stronie hccongress.pl.

BIEG KOBIET - DOŁĄCZ DO NAS

11 marca br. (sobota), na terenie Łazienek Królewskich w Warszawie odbędzie się wyjątkowe wydarzenie – II edycja sportowych zmagień połączona z piknikiem wojskowym.

„Bieg kobiet – dołącz do nas” to hasło tegorocznego biegu, w którym rywalizować będą nie tylko kobiety. Do udziału zapraszamy również mężczyzn, którzy chcą spróbować swoich sił oraz uczcić na sportowo Międzynarodowy Dzień Kobiet.

Więcej informacji oraz szczegóły planu wydarzenia sportowego połączonego z piknikiem wojskowym już **2 marca** na www.mon.gov.pl.

Organizator główny: Ministerstwo Obrony Narodowej, Rada do Spraw Kobiet w resorcie obrony narodowej Centralny Wojskowy Zespół Sportowy

Zachęcamy do uczestnictwa.

CENTRUM SZKOLENIOWE CHIRURGII ROBOTYCZNEJ INICJUJE SWOJĄ DZIAŁALNOŚĆ ORGANIZUJĄC WARSZTATY ROBOTYCZNE

W dniach 24-25 marca 2023 r. odbędą się bezpłatne warsztaty w zakresie wykorzystania robota da Vinci w chirurgii ogólnej.

Jest to pierwsze wydarzenia zorganizowane przez Centrum Szkoleniowe Chirurgii Robotycznej WIM PIB wspólnie z Fundacją Kobiety w Chirurgii oraz firmą Synektik.

Uczestniczki będą miały unikalną możliwość udziału w dwóch operacjach onkologicznych miednicy mniejszej w tym samym czasie. Zespoły chirurgiczne będą pracowały z wykorzystaniem dwóch robotów da Vinci na nowym oddziale Centrum Chirurgii Robotycznej.

Planowane w WIM warsztaty są czwartymi z cyklu szkoleń organizowanych przez Fundację Kobiety w Chirurgii wspólnie z firmą Synektik – wyłącznym dystrybutorem systemu robotycznego da Vinci oraz po raz pierwszy zaproszonym do współpracy Wojskowym Instytutem Medycznym. **Szpital od trzech lat dysponuje robotem da Vinci i ma bogate doświadczenie którym chce się podzielić z uczestniczkami.**

Program szkolenia będzie obejmował obserwację na żywo operacji wykonanych w asyście systemu chirurgii robotycznej da Vinci. Omówiona zostanie specyfika, wyzwania i korzyści zabiegów wykonywanych tą metodą. Zespoły operujące zaprezentują techniczne możliwości robota. Będzie także możliwość wzięcia udziału w praktycznych ćwiczeniach przy konsoli, wyrabiających koordynację wzrokowo-ruchową.

Patronat nad cyklem szkoleń objęła Polska Federacja Szpitali, która powołała Koalicję na rzecz rozwoju robotyki medycznej.

Nasze sukcesy

PROF. GRZEGORZ GIELERAK CZŁONKIEM AKADEMII KOPERNIKAŃSKIEJ

16 lutego 2023 r. postanowieniem Prezydenta RP Andrzeja Dudy **prof. dr hab. Grzegorz Gielera**k, dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego w Warszawie został powołany na **członka Akademii Kopernikańskiej do Izby Nauk Medycznych.**

Akademia Kopernikańska to nowa instytucja w systemie polskiej nauki. Jest to międzynarodowa korporacja – składająca się w połowie z polskich, a w połowie z zagranicznych naukowców. Nowa instytucja jest również głównym ośrodkiem realizacji Narodowego Programu Kopernikańskiego.

Do kluczowych zadań Akademii Kopernikańskiej należy:

- przyznawanie Nagród Kopernikańskich,
- nadzorowanie i wspieranie działalności Szkoły Głównej Mikołaja Kopernika,
- koordynacja programu Ambasadorów Międzynarodowej Akademii Kopernikańskiej oraz realizacja Światowego Kongresu Kopernikańskiego.





Akademia oparta jest na pięciu filarach, odpowiadających obszarom dokonań Mikołaja Kopernika, które stały się podstawą organizacji izb Akademii. Są to: astronomia, ekonomia, prawo, medycyna oraz teologia i filozofia.

<https://wim.mil.pl/2023/02/24/prof-grzegorz-gielerak-czlonkiem-akademii-kopernikanskiej/>



NOMINACJA PROFESORSKA PŁK. PAWŁA KRZESIŃSKIEGO

Z przyjemnością informujemy, że postanowieniem Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 lutego 2023 roku **płk dr hab. n. med. Paweł Krzesiński, kierownik** - profesor instytutu w Klinice Kardiologii i Chorób Wewnętrznych otrzymał **tytuł profesora nauk medycznych i nauk o zdrowiu w dyscyplinie nauki medyczne.**

Serdecznie gratulujemy! To kolejny naukowiec z naszego Instytutu, który dołączył do grona profesorów.

<https://wim.mil.pl/2023/02/20/nominacja-profesorska-plk-dr-hab-n-med-pawla-krzesinskiego/>



PROJEKT KLINIKI NEUROLOGICZNEJ DOFINANSOWANY PRZEZ FUNDACJĘ PGZ

Klinika Neurologiczna w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie uzyskała dofinansowanie Fundacji PGZ. **W ramach projektu zostały zakupione 3 nowoczesne stanowiska komputerowe dla dyżurnych lekarzy.** Dzięki specjalistycznemu oprogramowaniu wykorzystującemu algorytmy sztucznej inteligencji możliwa będzie szybka i automatyczna ocena parametrów niedokrwionego obszaru mózgu oraz określenie najskuteczniejszej spersonalizowanej metody terapeutycznej.

Celem projektu pod nazwą **„Ograniczenie trwałej niepełnosprawności wśród osób z udarem mózgu poprzez skrócenie czasu diagnostyki obrazowej niezbędnej do podania leczenia trombolitycznego”** zainicjowanego przez zespół medyczny pod wodzą prof. dr hab. n. med. Adama Stępnia oraz prof. dr hab. n. med. Jacka Staszewskiego, **jest skrócenie czasu do rozpoczęcia skutecznej terapii reperfuzyjnej u chorych z udarem niedokrwinnym.**

„To już kolejny projekt z zakresu ochrony zdrowia wspierany przez Fundację PGZ, dla której szeroko pojęte bezpieczeństwo jest jednym z priorytetów działań. Zakup nowoczesnych narzędzi diagnostycznych oraz wdrożenie skutecznej terapii to podstawa udzielenia szybkiej pomocy medycznej przez zespół najwyższej klasy specjalistów pracujących w Wojskowym Instytucie Medycznym.” podsumowała Prezes Fundacji PGZ, Aneta Kordowska.



Profesor Adam Stępień, kierownik Kliniki Neurologicznej WIM-PIB: *„Klinika Neurologiczna WIM-PIB to jeden z największych w Polsce wysokospecjalistycznych ośrodków zajmujących się leczeniem udaru mózgu. Rozwój infrastruktury wykorzystującej nowoczesne narzędzia diagnostyczne oparte o technologię sztucznej inteligencji to niezbędny krok na drodze do dalszej poprawy opieki nad ponad 700*



pacjentami hospitalizowanymi w naszej Klinice z powodu udaru mózgu. Ogromnie nas cieszy wsparcie inicjatywy uzyskane od Fundacji PGZ.”

<https://wim.mil.pl/2023/02/06/projekt-kliniki-neurologicznej-dofinansowany-przez-fundacje-pgz/>



WSPÓLNY PROJEKT NAUKOWCÓW Z WAT, MEDYKÓW Z WIM-PIB I PRZEMYSŁU

System wspomagania decyzji ewakuacji medycznej oparty na monitorowaniu parametrów życiowych żołnierza i rozszerzonej świadomości sytuacyjnej (SWD-EwMED) to wspólny projekt naukowców z WAT, medyków z WIM-PIB i przemysłu



Biomedyczne sensory wmontowane w koszulkę, kominiarkę oraz w opaskę na rękę pozwalające zmierzyć temperaturę ciała, częstość oddechu, rytm serca, ciśnienie, saturację krwi oraz precyzyjnie zlokalizować położenie użytkownika w terenie. Brzmi jak fantastyka naukowa, ale to nadchodząca rzeczywistość.

Jak zapowiada kierownik projektu dr inż. Piotr Łubkowski z WEL WAT, już za parę lat takie elementy nasobne (czyli ubieralne) mogą trafić do wojskowej garderoby umożliwiając precyzyjny pomiar czynności życiowych oraz lokalizację żołnierza na polu walki.



Za pomocą opracowanego w ramach projektu integratora z systemem zarządzania walką szczebla taktycznego HMS C3IS JAŚMIN system SWD-EwMED zidentyfikuje pozycję żołnierza, pokazując jego koordynaty na mapie.

Zaawansowany system lokalizacji pomoże określić czy monitorowana osoba się przemieszcza, zatrzymała się bądź upadła. Dzięki pozyskiwanym i analizowanym w czasie rzeczywistym informacjom, gdy zajdzie taka potrzeba, można będzie szybko podjąć niezbędne czynności medyczne bądź ewakuacyjne.



<https://wim.mil.pl/2023/02/04/wspolny-projekt-naukowcow-z-wat-medykow-z-wim-pib-i-przemyslu/>

Okiem kamery



O PODRÓŻACH I SZCZEPIENIACH W OKRESIE ZIMOWYM



Płk rez. dr n. med. **Barbarę Betiuk**, kierownik Poradni Szczepień

<https://cloud.wim.mil.pl/s/eWXSkdLjnpnAepK>



WIM REKRUTUJE DO BADANIA NAD MGŁĄ COVIDOWĄ



Płk dr hab. n. med. Arkadiusz Lubas, prof. instytutu, Klinika Chorób Wewnętrznych, Nefrologii i Dializoterapii
<https://cloud.wim.mil.pl/s/aaAromE9o4eMrx3>

IMPLANTY ZĘBOWE POMAGAJĄ W UZUPEŁNIENIU BRAKÓW W UZĘBIENIU



Dr hab. n. med. Aldona Chloupek – kierownik Klinicznego Oddziału Chirurgii Czaszkowo-Szczękowo-Twarzowej
<https://cloud.wim.mil.pl/s/FAqfmpNiKseKJLF>

NIESWOISTE ZAPALENIE JELIT, CHOROBA LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA



Prof. dr hab. n. med. Maciej Gonciarz, kierownik Kliniki Gastroenterologicznej
<https://cloud.wim.mil.pl/s/zxfaYZ48JB9PeAo>



O CHŁONIAKACH – CZY WSZYSTKIE MOGĄ BYĆ ZŁOŚLIWE



Prof. dr hab. n. med. Piotr Rzepecki, kierownik Kliniki Hematologii
<https://cloud.wim.mil.pl/s/58WFkFzLjodkzcz>

Informacje CSK MON WIM

ZINTEGROWANY SYSTEM ZARZĄDZANIA JAKOŚCIĄ

W dokumentacji Zintegrowanego Systemu Zarządzania Jakością dodano poniższe procedury:

PR02_P11 Procedura; [Postępowanie w przypadku przenoszenia pacjentów między Klinikami/ Oddziałami WIM-PIB oraz na zewnątrz szpitala – wydanie 4](#)

PR03_PP05_P01 Procedura; [Przygotowanie i transport materiału do badania histopatologicznego – wydanie 3](#)

PR03_PP05_P02 Procedura; [Przygotowanie i transport materiału do badania śródoperacyjnego – wydanie 3](#)

PR03_PP05_IR15 Instrukcja; [Transport zwłok z Kliniki/Oddziałów WIM-PIB do Prosektorium Zakładu Patomorfologii – wydanie 3](#)

PR05_IR04 Instrukcja; [Stosowanie środków ochrony indywidualnej – wydanie 5](#)

PR05_IR05 Instrukcja; [Dezynfekcji i mycia narzędzi chirurgicznych oraz sprzętu medycznego poza Centralną Sterylizatornią – wydanie 7](#)

PR05_IR07 Instrukcja; [Higieny pomieszczeń szpitalnych i sprzętu użytkowego – wydanie 7](#)

Ważne:

Personel WIM zobowiązany jest do zapoznania się z w/w procedurami (wg posiadanych kompetencji).

Potwierdzenie zapoznania się z procedurami (lista imienna z podpisem) powinno być przechowywane w poszczególnych jednostkach/komórkach organizacyjnych WIM.



POSTĘPOWANIE KWALIFIKACYJNE DLA LEKARZY I LEKARZY DENTYSTÓW

Wydział Kształcenia Podyplomowego Lekarzy przypomina: że zgodnie z zarządzeniem nr 19/2018 Dyrektora WIM z dnia 1 lutego 2018 r. lekarz/lekarz dentysta zatrudniony bądź pełniący służbę wojskową w WIM, **w celu uzyskania opinii pracodawcy przed planowanym przystąpieniem do postępowania kwalifikacyjnego, uzupełnia wniosek**

"opiniowanie specjalizacji" dostępny w sieci intranet.wim w zakładce Nauka.

<http://intranet.wim/n/SitePages/Strona%20g%C5%82%C3%B3wna.aspx>

Wnioski o odbywanie szkolenia specjalizacyjnego w wybranej dziedzinie medycyny w najbliższym postępowaniu kwalifikacyjnym, można składać w terminie **od 1 do 28 lutego 2023 roku**, wyłącznie za pomocą SMK.

W przypadku wystąpienia trudności z systemem SMK należy kontaktować się z infolinią Centrum e-Zdrowie tel.: 19 239 lub e-mail: smk-serwis@cez.gov.pl.

Osoby zainteresowane zapraszamy do kontaktu z Wydziałem Kształcenia Podyplomowego Lekarzy CKP, tel.: 665 707 732, 725 707 593, 261 818 197 lub e-mail: ksztalcenie@wim.mil.pl.

BAZY DANYCH – ROZSZERZONY DOSTĘP

Biblioteka Naukowa informuje, iż dzięki uprzejmości wydawnictwa **Wolters Kluwer** istnieje możliwość korzystania z **kolekcji e-czasopism LWW poza miejscem pracy**.

Kolekcja zawiera 75 czasopism z zakresu nauk biomedycznych m.in. Circulation, Cornea, Neurology, Retina, Stroke wraz z możliwością przeszukiwania Medline'a.

Login i hasło (ważne na rok 2023) **można odebrać po osobistym zgłoszeniu się do Biblioteki Naukowej**.

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych od poniedziałku do piątku w godz. **8.30 - 15.00**.

ZMIANY NA PORTALU IBUK LIBRA

Zespół IBUK Libry rozszerzył portfolio o bezpośredni dostęp do edukacyjnych materiałów wideo wydawnictw PWN i PZWL.

Na stronie głównej portalu IBUK Libra:

- **w zakładce VOD** znajdziecie Państwo dwie dodatkowe zakładki, prowadzące bezpośrednio do stron z treściami edukacyjnymi.
- **w zakładce EDU PZWL**, specjalistycznym serwisie edukacyjnym dla branży medycznej, dostępne są webinary, cykle wykładów m.in. z psychologii i psychiatrii, konferencje i wykłady z zakresu wielu dziedzin medycznych.



KOMUNIKAT O WSPARCIU AUTORÓW PRZYGOTOWANYM PRZEZ WYDAWNICTWO SAGE

Biblioteka Naukowa informuje, że Wydawnictwo SAGE przygotowało kilka portali, gdzie autorzy mogą znaleźć wsparcie na każdym etapie pisania i publikacji artykułów naukowych.

Są to:

Journal author gateway – strona zawiera wskazówki dotyczące przesyłania artykułów, porady dotyczące pomocy czytelnikom w znalezieniu artykułu oraz promocję artykułu, Open Access: <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/journal-author-gateway>

SAGE Path - strona, która pomaga szybko i łatwo znaleźć, przesłać i opublikować artykuł w odpowiednim czasopiśmie SAGE: - [link do strony](#)

How to get published support pages – strona zawierająca przewodniki, seminaRIA internetowe, blogi i kursy wspierające podróż publikacyjną dla autorów: <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/how-to-get-published>

How to get published webinars: strona zawierająca pomoc w przygotowaniu webinarów: <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/how-to-get-published-webinar>

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych do skorzystania z oferty.



Informacje Pionu Finansowego

ZAMKNIĘCIE OKRESU SPRAWOZDAWCZEGO – STYCZEŃ 2023

W nieprzekraczalnym terminie do dnia **10 marca br.** prosimy o dostarczenie wszystkich faktur zagranicznych, będących w posiadaniu komórek organizacyjnych w związku ze złożeniem deklaracji „INTRASTAT” do Urzędu Celnego za miesiąc luty 2023.

Natomiast do **15 marca br.** prosimy o dostarczenie wszystkich dokumentów księgowych, będących w posiadaniu komórek organizacyjnych, w związku z zamknięciem podatkowym okresu sprawozdawczego za miesiąc luty 2023.

Informacje Wydziału Sprzedaży Świadczeń Medycznych i Analiz

KOMUNIKAT NFZ - WYBÓR LEKARZA POZ

W związku z pojawiającymi się przypadkami przyjmowania przez świadczeniodawców POZ deklaracji wyboru lekarza, pielęgniarki i położnej POZ w formach odmiennych od określonych we właściwych przepisach prawa, Narodowy Fundusz Zdrowia informuje.

Zgodnie z ustawą o podstawowej opiece zdrowotnej z dnia 27 października 2017 r. (Dz. U. z 2021 r. poz. 1050, z późn. zm.) świadczeniobiorca ma prawo wyboru świadczeniodawcy, udzielającego świadczeń w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej, spośród świadczeniodawców, którzy zawarli umowy o udzielanie świadczeń z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej.



Wykład prof. dr hab. n. med Ewy Augustynowicz-Kopeć „Gruźlica starożytna choroba – współczesny problem”



Świadczeniobiorca potwierdza ww. wybór oświadczeniem woli, zwane „deklaracją wyboru”, świadczeniodawcy wyłącznie:

- w postaci papierowej,
- w postaci elektronicznej, złożonym za pośrednictwem środków komunikacji elektronicznej, opatrzonym kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym,
- złożonym za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta, o którym mowa w art. 7a ust.1 ustawy z dnia 28 kwietnia 2011 roku o systemie informacji w ochronie zdrowia (Dz. U. z 2021 r. poz 666).

Informujemy, że Świadczeniobiorca ma prawo bezpłatnego wyboru świadczeniodawcy, nie częściej niż dwa razy w roku kalendarzowym, a w przypadku każdej kolejnej zmiany wnosi opłatę w wysokości 80 złotych.

Obowiązkiem świadczeniodawcy POZ jest m.in.:

- udostępnienie świadczeniobiorcy druku „deklaracji wyboru” i sprawdzenie poprawności jej wypełnienia,
- przechowywanie wypełnionej deklaracji w swojej siedzibie albo w miejscu udzielania świadczeń z zakresu poz, zapewniając ich dostępność świadczeniobiorcom, którzy je złożyli, z zachowaniem wymagań wynikających z przepisów o ochronie danych osobowych.

Link do komunikatu:

<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/komunikat-dla-swiadczeniodawcow,8348.html>

ZMIANA CENY ZA PUNKT W RAMACH ZAKRESÓW RYCZAŁTOWYCH

W nawiązaniu do informacji przekazanej na odprawie kadry kierowniczej informujemy, że zgodnie z otrzymanym z MOW NFZ aneksem do umowy **zmianie uległa cena za punkt w ramach zakresów ryczałtowych:**

Było: 1,40 zł / pkt

Jest: **1,62 zł / pkt**

Nowa cena za punkt została wprowadzona do systemu AMMS.

Informacje Wydziału Wsparcia i Zarządzania Projektami

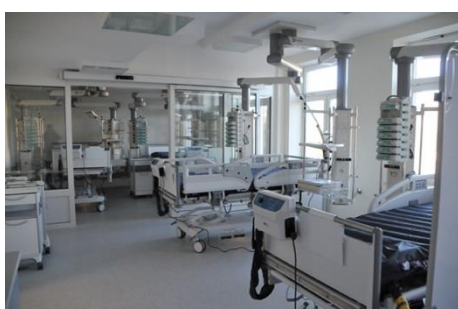
REKRUTACJA DO BADANIA NAD MGŁĄ COVIDOWĄ COVMENT

WIM-PIB informuje osoby cierpiące na objawy tzw. mgły covidowej o możliwości bezpłatnego udziału w **badaniu klinicznym COVMENT, które ma na celu sprawdzenie skuteczności nowej terapii opracowanej przez zespół pod kierownictwem płk dr hab. n. med. A. Lubasa – Kierownika badania i dr hab. n. med. A. Klimkiewicz – Gł. Badacza.**

Objawy mgły covidowej to różnego rodzaju trudności poznawcze (np. zaburzenie koncentracji lub pamięci) po przejściu COVID-19.



Klinika Neurologiczna po modernizacji



Badanie ma charakter niekomercyjny i jest finansowane przez Agencję Badań Medycznych.

Kontakt w sprawie udziału w badaniu:

e-mail: covment@wim.mil.pl, telefon: 885 707 766.

<https://wim.mil.pl/2023/02/04/rekrutacja-do-badania-nad-mgla-covidowa-covment/>

Informacje Wydziału Prawnego

NAJNOWSZE ZMIANY W PRZEPISACH PRAWNYCH

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 13 lutego 2023 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie wojewódzkiego planu działania systemu Państwowe Ratownictwo Medyczne.

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2023/304>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 stycznia 2023 r. w sprawie komisji bioetycznej oraz Odwoławczej Komisji Bioetycznej.

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2023/218>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 7 lutego 2023 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie substancji chemicznych, ich mieszanin, czynników lub procesów technologicznych o działaniu rakotwórczym lub mutagennym w środowisku pracy.

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2023/284>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 6 lutego 2023 r. w sprawie standardu organizacyjnego leczenia bólu w warunkach ambulatoryjnych.

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2023/271>

Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 27 stycznia 2023 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie Krajowego Rejestru Pacjentów z COVID-19.

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2023/270>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 stycznia 2023 r. w sprawie komisji bioetycznej oraz Odwoławczej Komisji Bioetycznej.

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2023/218>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 stycznia 2023 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ogólnych warunków umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej.

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2023/198>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 11 stycznia 2023 r. w sprawie warunków bezpiecznego stosowania promieniowania jonizującego dla wszystkich rodzajów ekspozycji medycznej.

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2023/195>

Dodatkowych informacji w zakresie zmian w przepisach prawnych udziela Pani Marta Karniewska-Witak, specjalista w Wydziale Prawnym WIM, e-mail: mwitak@wim.mil.pl, tel. 665-707-750.



Informacje Oddziału Teleinformatyki

MOŻLIWOŚĆ PRACY Z DOMU DLA GRUP OSOBOWYCH: PIELEGNIARKI ODDZIAŁOWE, LEKARZE

Oddział Teleinformatyki informuje, że z dniem **22.02.br.** ponownie udostępniono możliwość pracy w systemach **AMMS, Autokreatywność, X-Primer z domu dla grup osobowych: Pielęgniarki Oddziałowe i Lekarze.**



W celu uzyskania dostępu **nie jest konieczne ustanawianie połączenia VPN**, a jedynie wpisanie w przeglądarce adresu: <https://user.wim.mil.pl>, zalogowanie się swoim kontem tzw. domenowym i hasłem oraz potwierdzenie logowaniem dwuskładnikowym.

Informacje Oddziału Administracyjno-Mobilizacyjnego

PRACOWNICZE PLANY KAPITAŁOWE - AUTOZAPIS W MARCU 2023

Przypominamy, że zgodnie z ustawą z dnia 4 października 2018 r. o pracowniczych planach kapitałowych w dniu **1 marca 2023 r. nastąpi ponowny autozapis pracowników do PPK (Pracownicze Plany Kapitałowe).**

Autozapis obejmuje pracowników (zatrudnionych w ramach umowy o pracę lub umowę zlecenie) w wieku 18-54 lat którzy: złożyli deklarację rezygnacji i nigdy nie przystąpili do PPK oraz pracowników, którzy przystąpili do PPK ale zrezygnowali z kolejnych wpłat do PPK.

Pracownicy zainteresowani oszczędzaniem w PPK nie muszą składać żadnych dokumentów. **Pracownicy niezainteresowani oszczędzaniem w PPK proszeni są o złożenie deklaracji rezygnacji w Dziale Zatrudnienia w terminie do 7 marca 2023 r.**

Ważne!

Wszystkie złożone deklaracje rezygnacji z datą podpisania przed 1 marca 2023 r. niestety wygasają z dniem 28.02.2023 r. - prosimy o zwrócenie uwagi podczas wypełniania deklaracji.

Więcej informacji dotyczących autozapisu PPK udziela Dział Zatrudnienia (dzialzatrudnienia@wim.mil.pl).

Zapraszamy także do zapoznania się materiałami dotyczącymi oszczędzania w PPK (materiały dostępne w wewnętrznej sieci intranet).

[Autozapis PPK, Na czym polega oszczędzanie w PPK?](#)

[PPK – Informacje ogólne](#)

[Deklaracja rezygnacji z PPK](#)



Wizyta przedstawicieli US Army



PIT-11 ZA ROK 2022

Informujemy, że w systemie [Serwis pracowniczy - xPRIMER](#) pracownicy oraz zleceniobiorcy mają możliwość pobrania PIT-11 za 2023 r.



Osobom zatrudnionym w grudniu 2022 i otrzymującym wynagrodzenie w styczniu 2023 nie wystawia się PIT-u 11 za 2022r.

Instrukcja pobrania:

1. Po zalogowaniu do Serwisu pracowniczego – xPRIMER należy wybrać „**Deklaracje PIT**” (trzecia zakładka na pasku menu xPrimer).
2. **Wybrać PIT-11 (29) za okres 2022-01-01 do 2022-12-31** i kliknąć w ikonę „**pobierz deklarację**”
3. W przypadku pojawienia się poniższego komunikatu *Firefox uniemożliwił tej witrynie pobranie wyskakującego okna* należy zaznaczyć Opcje – *Pozwól serwispracowniczy.wim otwierać wyskakujące okna*).

Informacje Sekcji Socjalnej

PLAN SOCJALNY 2023

Zapraszamy do zapoznania się z zatwierdzonym przez Dyrektora WIM-PIB **Planem Działalności Socjalnej finansowanej z Zakładowego Funduszu Świadczeń Socjalnych w WIM-PIB na rok 2023.**

Plan dostępny jest pod linkiem - [Plan Socjalny na rok 2023 \(intranet.wim\).pdf](#)

Najważniejsze zmiany w planie:

1. Zwiększona wysokość zapomóg z tytułu zgonu.
2. Zwiększone tzw. świadczenie za „Gruszkę”
3. Dodany dodatek do tzw. „Gruszy” wypłacany na koniec roku.
4. Zwiększona ilość zwrotów za wyjścia kulturalne do 14 razy w roku.
5. Ustalony limit dochodu netto pracownika, który stara się o pożyczkę mieszkaniową.

„OBYWATELE REPUBLIKI” - ZAPROSZENIE NA KONCERT

Koncert Obywatele Republiki oraz krótkie szkolenie z zakresu pierwszej pomocy podczas którego, nikt się nudzić nie będzie, a każdy dowie się czegoś ciekawego i dobrze się ubawi.

Podczas koncertu wystąpią między innymi: Biolik, Bończyk, Krzywański, Nowak, Rogucki, Przemyski, Uniatowski, Pietrucha i lista nie jest zamknięta. Artyści dalej deklarują swój udział w koncercie.

16.04.2023 (niedziela), godz. 18.30, COS Torwar, Warszawa.

Zapisy wraz z wniesioną opłatą do 17.03.2023.

Ceny biletów:

54 zł (pracownik cywilny)

108 zł (osoba towarzysząca / pracownik-kadra wojskowa)

Zainteresowane osoby zachęcamy do zakupu biletów w Sekcji Socjalnej, pokój 33 parter (przy Kasie WIM), budynek Dyrekcji, tel. 261 816 023, 261 817 888.





Sekcja nie ma możliwości wydawania reszty, prosimy o przygotowanie odliczonej kwoty.

Nasza rozmowa

DR DONIEC: ROBOT JEST TYLKO UZUPEŁNIENIEM PRACY CHIRURGA



Wojskowy Instytut Medyczny w Warszawie jest pionierem w wykorzystaniu chirurgii robotycznej w naszym kraju, w wielu wskazaniach, także tych nieobjętych refundacją. **O wyzwania kliniczne, organizacyjne i szkoleniowe związane z pracą z robotem pytamy dr. n. med. Jacka Dońca, kierownika Centrum Chirurgii Robotycznej CSK MON Wojskowego Instytutu Medycznego — Państwowego Instytutu Badawczego.**



Dr n. med. Jacek Doniec pełni funkcję kierownika Centrum Chirurgii Robotycznej CSK MON Wojskowego Instytutu Medycznego — Państwowego Instytutu Badawczego.

Robot chirurgiczny to innowacja, nowość, czy już standard w Polskiej chirurgii?



Na świecie jest już ponad 7 tys. robotów da Vinci, a ponad 25 w Polsce. Postrzeganie chirurgii robotycznej zależy od ośrodka, w którym znajduje się ten system. W niektórych placówkach w naszym kraju nabywany robot chirurgiczny był traktowany jako pewnego rodzaju nowość, która pozwoli wykreować się na regionalnego lidera. W części z nich szybko stał się narzędziem innowacyjnym rozszerzającym możliwości wykonywania zabiegów operacyjnych, pracowali na nim w pierwszej kolejności entuzjaści rozumiejący benefity tej technologii medycznej. Wiele szpitali wykorzystuje robota jako niezbędne narzędzie do realizacji procedur refundowanych lub komercyjnych, mowa tu oczywiście o zabiegach prostatektomii, inne zabiegi są wykonywane w znacznie mniejszym odsetku. W naszym kraju tylko w pojedynczych ośrodkach robot jest wykorzystywany optymalnie. Niemniej już można dostrzec, że coraz więcej placówek zaczyna używać robota operacyjnego do innych grup zabiegów, rozszerzając swoją działalność poza procedury refundowane. Nieliczne nadal są jednak centra wielospecjalistyczne, dla których stosowanie robota do operacji jest już obecnie standardem. W placówkach tych wykorzystanie tego systemu jest ukierunkowane przede wszystkim na korzyści z zastosowania techniki robotycznej.



Najwięcej mówi się o zabiegach wykonywanych w asyście robota odnośnie pewnego obszaru urologii, czyli radykalnej prostatektomii, która jest refundowana przez NFZ. Do jakich jeszcze operacji państwo wykorzystują robota i jakie są perspektywy ich refundacji?



Operacje robotyczne obecnie kojarzą się z operacjami urologicznymi, a ściślej z wycięciem prostaty. Jest to związane między innymi z zainteresowaniem mediów wokół refundacji tych procedur robotycznych. Korzyści z wykonania tego zabiegu w asyście robota chirurgicznego są niepodważalne. W pozostałych specjalnościach, mimo braku pełnego refinansowania i jasnej deklaracji płatnika, wykonujemy jednak wiele zabiegów, gdyż nie możemy czekać w nieskończoność na dedykowaną dla robotyki refundację. Mamy nadzieję, że w końcu się pojawi i będzie dotyczyła większości najbardziej istotnych procedur i specjalności. Sposób finansowania tych zabiegów musi być uporządkowany, zrównoważony, szczególnie w czasie pojawiania się na rynku nowych systemów robotycznych. Co istotne, różne systemy robotyczne





Pałac Rosenborg w Kopenhadze



nie zawsze będą dawały porównywalne możliwości, a więc zakresy wykorzystania podczas zabiegu operacyjnego. Łatwe i szybkie uporządkowanie rynku robotyki przez płatnika było możliwe kilka lat temu, gdy rozpoczął się gwałtowny rozwój tego segmentu medycyny w naszym kraju. Teraz sytuacja jest skomplikowana. Każde rozwiązanie będzie budzić emocje. Tym bardziej, że w Europie istnieją różne systemy refundacji, od pełnego pokrycia kosztów zabiegu robotycznego do braku specjalnego finansowania takich procedur. Być może rozwiązaniem byłyby refundacja kompleksowego leczenia pacjenta. W naszym Instytucie, poza operacjami urologicznymi, wykonujemy jeszcze operacje: ginekologiczne, chirurgiczne w zakresie jamy brzusznej, szczególnie jelita grubego, torakochirurgiczne, kardiochirurgiczne, laryngologiczne. Dzięki nabyciu drugiego robota powiększamy zakres o kolejne trzy specjalności. Trudno będzie liczyć na refundację wszystkich specjalności, ale w Wojskowym Instytucie Medycznym staramy się wykorzystywać robota w zabiegach, w których jego użycie jest klinicznie uzasadnione. To nasza filozofia.

Wiadomo, że operacje robotyczne dla pacjenta oznaczają krótszy okres hospitalizacji, mniej powikłań czy leków przeciwbólowych. Jakie korzyści z wykorzystania robota ma szpital?

Wojskowy Instytut Medyczny jest ośrodkiem o najwyższym stopniu zaawansowania zabiegowego. Wykonujemy najbardziej złożone operacje, często interdyscyplinarne. Operacje robotyczne stanowią uzupełnienie wachlarza zabiegowego, to zawsze chirurg decyduje o użyciu robota w operacji, którą prowadzi. Nie wyobrażamy sobie, aby ośrodek o tak wielkim potencjale klinicznym i naukowo-badawczym, jak nasz, nie miał dostępu do najnowocześniejszych technologii. Ponadto zawsze nasz Instytut kształcił kadry medyczne, zarówno wojskowe, jak i cywilne. Posiadanie systemów robotycznych jest również związane z utworzeniem centrum szkolenia platform robotycznych, które planuje uzyskać uprawnienia do szkolenia i doskonalenia zespołów operacyjnych na równi z wiodącymi ośrodkami międzynarodowymi.

Z jednej strony, istotne jest wykształcenie medyczne i doświadczenie chirurga, ale z drugiej strony, obsługa tak zaawansowanej technologicznie maszyny, jak robot do chirurgii małoinwazyjnej, wymaga dodatkowych umiejętności. Na czym polegają szkolenia i w jaki sposób weryfikowane są umiejętności pracy z robotem?

Ze względu na ograniczoną dostępność do systemów robotycznych oraz ich wykorzystywanie do skomplikowanych operacji, rzeczywiście, głównie korzystają z nich doświadczeni chirurdzy. Przystawienie z klasycznego zabiegu laparoskopowego na zabieg robotyczny nie jest trudne. Szkolenie polega bardziej na opanowaniu aspektów technicznych obsługi robota, niż wyuczeniu nowych technik operacyjnych. Od początku ćwiczenia odbywają się na symulatorze i trenażerach z modelem roślinnym oraz zwierzęcym. Chodzi głównie o nabycie umiejętności manualnych, które nie są wykorzystywane podczas klasycznej laparoskopii, ze względu na niedoskonałość narzędzi endoskopowych. Ponadto organizowane są wyjazdy dla operatora i asysty do ośrodków, które już mają doświadczenie w zabiegach robotycznych, głównie w celu zaznajomienia się z aspektami rozwiązań organizacyjnych przebiegu operacji. Zaznaczyć należy, że korzyści z operacji robotycznej odnosi głównie chirurg, ze względu na ergonomię zabiegu, doskonałą trójwymiarową wizualizację oraz niezwykłą zwinność narzędzi. Zabieg robotyczny jest tylko udoskonaleniem, ewolucją klasycznego zabiegu endoskopowego. Po szkoleniach i przejściu cyklu praktycznych ćwiczeń z obsługi robota, w certyfikowanym ośrodku odbywa się egzamin składający się z kilku elementów, między innymi obiektywnie oceniający sprawność manualną na symulatorze, a także wykonywana jest operacja robotyczna.



Po pozytywnie zdanym egzaminie chirurg przeprowadza w możliwie szybkim terminie pierwsze zabiegi operacyjne pod okiem tzw. proktora, który z jednej strony, ocenia umiejętność przeprowadzenia samodzielnego zabiegu, a z drugiej strony, gwarantuje bezpieczeństwo operacji. Jednocześnie jest to zakończenie procesu szkolenia i operator otrzymuje certyfikat producenta, firmy Intuitive Surgical, potwierdzający opanowanie umiejętności pracy z wykorzystaniem systemu robotycznego da Vinci. Nadal ma jednak wsparcie od autoryzowanego dystrybutora robota, możliwość dalszego rozwoju swoich kompetencji i stałą opiekę dedykowanych dla swojego ośrodka specjalistów. Program szkoleniowy był dopracowywany przez producenta robota da Vinci przez ponad 20 lat i wdrożony jest na całym świecie. To stanowi gwarancję bezpieczeństwa dla wszystkich stron tego procesu.

Wojskowy Instytut Medyczny jako pierwszy szpital w Polsce zakupił drugiego robota da Vinci. Co spowodowało taką decyzję?

Decyzja nabycia drugiego robota zapadła z powodu braku możliwości zapewnienia dostępu do systemu robotycznego dla operatorów, w deklarowanym przez nich terminie. Problemem stało się optymalne planowanie zabiegów operacyjnych. Wynikało to nie tylko z liczby pracujących zespołów, ale także z zapewnienia najkrótszego czasu oczekiwania przez pacjenta na zabieg. Rozwiązaniem było nabycie drugiego systemu. Ciągły rozwój i doskonalenie wpisane są zresztą w misję naszego Instytutu, w sentencji której pacjent jest w centrum uwagi. Mamy nadzieję, że pionierska praca naszego Centrum na dwóch robotach potwierdzi korzyści z rozwoju i wykorzystania systemów robotycznych oraz pozwoli opracować model rozwoju chirurgii robotycznej w Polsce.

Źródło: [Puls Medycyny](#)

WIM w mediach

EKSPERCI: POLIPY NOSA MOGĄ BYĆ PRZYCYNĄ UTRATY WĘCHU

rynekzdrowia.pl
26.02.2023 r.

Przyczyny utraty węchu (anosmii) mogą być różne. Zalicza się do nich między innymi zapalenie zatok przynosowych lub zapalenia błony śluzowej z polipami nosa – przypominają eksperci z okazji **Dnia Wiedzy o Anosmii, który przypada 27 lutego.**

Utrata zmysłu węchu w istotny sposób upośledza jakość życia, wpływając m.in. na łaknienie, na poczucie własnej wartości i relacje społeczne. Ludzie z anosmią mogą na przykład unikać bliskości, bo nie czują zapachu swojego ciała i obawiają się, że jest nieprzyjemny. Ponadto anosmia stanowi poważne zagrożenie w sytuacjach, kiedy zapach ostrzega przed niebezpieczeństwem, takim jak wyciek gazu lub ulatniający się dym. Dlatego nie można jej bagatelizować.

- Polipy nosa mechanicznie blokują przepływ powietrza zawierającego substancje zapachowe do obszaru, gdzie znajdują się receptory węchu, dlatego pacjenci z polipami doświadczają dysfunkcji tego zmysłu - wyjaśnia cytowany w informacji prasowej przesłanej PAP **prof. Dariusz Jurkiewicz**, kierownik Kliniki Otolaryngologii i Onkologii Laryngologicznej w Wojskowym Instytucie Medycznym — Państwowym



Instytucie Badawczym w Warszawie, przewodniczący Polskiego Towarzystwa Otorynolaryngologów — Chirurgów Głowy i Szyi.

Więcej:

<https://www.rynekzdrowia.pl/Polityka-zdrowotna/Eksperci-polipy-nosa-moga-byc-przyczyna-utracy-wechu,242854,14.html>



CHOROBA WIĘNCOWA: LEK NA CUKRZYCĘ MOŻE OBNIŻAĆ RYZYKO. TRWA REKRUTACJA DO BADAŃ

rynekzdrowia.pl

24.02.2023 r.

Wpływ metforminy na chorobę niedokrwinną serca zbadają kardiolodzy z Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego. Liczą na to, że może ona zapobiegać ponownej interwencji wieńcowej.



- Mechanizm działania metforminy, polegający na zmniejszaniu gotowości prozakrzepowej, działaniu przeciwzapalnym, modyfikacji znanych czynników ryzyka, a być może przede wszystkim poprawie ekonomii energetycznej komórek narażonych na stres niedokrwieny, może zmniejszać ryzyko w badanej grupie chorych - powiedział cytowany w komunikacie ABM koordynator badania, **dr n. med. Piotr Kwiatkowski.**

Więcej:

<https://www.rynekzdrowia.pl/Serwis-Kardiologia/Choroba-wienkowa-lek-na-cukrzyce-moze-obnizac-ryzyko-Trwa-rekrutacja-do-badan,242802,1014.html>



WIM REKRUTUJE DO BADANIA NAD MGŁĄ COVIDOWĄ

medkurier.pl

13.02.2023

Osoby cierpiące na objawy tzw. mgły covidowej mogą bezpłatnie wziąć udział w badaniu klinicznym COVMENT, które ma na celu sprawdzenie skuteczności nowej terapii – poinformował Wojskowy Instytut Medyczny Państwowy Instytut Badawczy. Objawy mgły covidowej to różnego rodzaju trudności poznawcze (np. zaburzenie koncentracji lub pamięci) po przejściu COVID-19.

W badaniu mogą wziąć udział pacjenci, którzy po przebyciu COVID-19, potwierdzonego testem PCR, zauważyli u siebie zaburzenia pamięci, uwagi, koncentracji, orientacji i myślenia. Badanie ma na celu kompleksową diagnostykę pacjentów z pogorszeniem funkcji poznawczych, które nastąpiło w wyniku infekcji COVID-19. Badacze chcą także ocenić skuteczność leku przeciwdepresyjnego – tianeptyny – w porównaniu z placebo w leczeniu objawów mgły covidowej.

Więcej:

<https://medkurier.pl/wojskowy-instytut-medyczny-rekrutuje-do-badania-nad-mgla-covidowa/>





GEN. GIELERAK: WOJSKOWA SŁUŻBA ZDROWIA POWINNA ZOSTAĆ ZORGANIZOWANA NA NOWO

wim.mil.pl
13.02.2023 r.



17 luty Światowy Dzień Kota
Nasze słodziaki

Pusia



Wojtek



Projekt powołania Komponentu Wojsk Medycznych posiada wszelkie walory, by zakończyć się sukcesem – uważa dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego **gen. prof. Grzegorz Gielerak**. W rozmowie z PAP podkreśla, że „od podjęcia decyzji o uruchomieniu prac wdrożeniowych w okresie najdalej 18 miesięcy możemy diametralnie zmienić, dostosować do współczesnych wyzwań i potrzeb systemowe zdolności w zakresie zabezpieczenia medycznego Sił Zbrojnych, bezpieczeństwa państwa”.

PAP: W kwietniu ub.r. mówił pan generał w wywiadzie dla PAP, że uwarunkowania geopolityczne każą myśleć o Wojskowej Służbie Zdrowia jako odrębnym rodzaju wojsk. „Posiadanie odpowiednich rezerw materiałowych wraz z odwodami przeszkolonego personelu medycznego to jedne z priorytetowych zadań” – wskazywał pan wówczas. Kilkanaście dni temu prezydent Andrzej Duda poinformował podczas uroczystości 20-lecia utworzenia Wojskowego Instytutu Medycznego, że MON, przy wsparciu BBN i z udziałem WIM, pracuje nad stworzeniem nowego rodzaju wojsk – wojsk medycznych. Wypracowane finalnie koncepcje są bliskie pana poglądom?

Grzegorz Gielerak: Na pewno tak, bo obok dominującej perspektywy fachowej, merytorycznej, mają w sobie również pierwiastek osobisty. Stanowią podsumowanie doświadczeń zdobytych podczas ponad 36 lat służby w Siłach Zbrojnych, a do tego są kompilacją indywidualnej wiedzy i praktyki z obszaru organizacji i zarządzania w ochronie zdrowia.

Odporne na zagrożenia, bezpieczne państwo, wymaga posiadania kierunkowych, wariantowych planów działania, które pozwolą w jednych obszarach odtworzyć, w innych zbudować zdolności i kompetencje niezbędne do skutecznej odpowiedzi – neutralizacji skutków wszelkich zagrożeń związanych z wystąpieniem sytuacji kryzysowej, w tym mającej charakter konfliktu zbrojnego toczącego się na własnym terenie.

Stąd głównym zadaniem przewidzianym do realizacji przez Komponent Wojsk Medycznych jest zabezpieczenie gotowości operacyjnej Sił Zbrojnych poprzez wsparcie medyczne pozostałych rodzajów wojsk, kształcenie i szkolenie medyczne, tworzenie oraz transfer wiedzy poprawiającej przygotowanie, oraz przetrwanie żołnierza na polu walki.

Więcej:

<https://wim.mil.pl/2023/02/13/gen-gielerak-wojskowa-sluzba-zdrowia-powinna-zostac-zorganizowana-na-nowo/>

Gdzie warto pojechać, co warto zobaczyć?

PAŁAC ROSENBERG W KOPENHADZE

Jedną z najbardziej znanych budowli, a jednocześnie **symbolem Kopenhagi jest pałac królewski Rosenberg**. Ta dawna podmiejska rezydencja stanowi dziś jedyny w swoim rodzaju relikwiarz przeszłości, który warto zwiedzić w stolicy Danii.

Rudaś



Leia



Inicjatorem powstania pałacu był władający w latach 1588-1648 król Chrystian IV. Zaczął on od skupienia grupy mniejszych ogrodów położonych tuż za murami obronnymi ówczesnej Kopenhagi, które następnie przekształcił w jeden okazały Ogród Królewski. Założenie to pełniło dwie funkcje - było zarówno miejscem rekreacji jak i prawdziwym ogrodem owocowo-warzywnym, który zaopatrywał dwór w produkty rolne. W 1606 r. rozpoczęto budowę skromnego pałacyku letniego (parterowego, o długości o połowę mniejszej niż obecnie), który przez kolejne trzy dekady rozbudowano w otoczony fosą trzypiętrowy pałac z trzema wieżami (jedna z nich pełni funkcję klatki schodowej). W projektowaniu budowli uczestniczył Hans van Steenwinckel Młodszy, nadworny architekt, który sprowadził do Danii renesans. Budynek stał się ulubioną rezydencją Chrystiana IV, w której mieszkał na stałe z liczną rodziną i gdzie ostatecznie zmarł 28 lutego 1648 r. Jego prywatne apartamenty mieściły się na parterze. Mimo że współcześnie Rosenborg uważany jest za perłę duńsko-holenderskiego renesansu, to w swoich czasach nie wzbudzał on aż takiego podziwu. Chrystian IV z powodu nieudanych podbojów oraz systemu politycznego, w którym nie sprawował władzy absolutnej, nie miał wystarczających środków na budowę prawdziwie reprezentacyjnej siedziby. O jego sytuacji finansowej najlepiej świadczy fakt, że pod koniec rządów musiał zastawić u hamburskiego kupca własną koronę królewską (którą udało się odzyskać dopiero jego spadkobiercy i dziś możemy zobaczyć ją w skarbcu) oraz sprzedać koronę swoich rodziców.

Jego następca, syn Fryderyk III, zamieszkał na zamku Rosenborg tylko dlatego, że nie mógł pozwolić sobie na budowę bardziej okazałego pałacu. Jego sytuacji finansowej nie poprawiały napięcia z sąsiednią Szwecją, która dziesięć lat po objęciu przez niego tronu podbiła większość Danii. Ostatnim bastionem pozostawała Kopenhaga, która otoczona została nowym systemem fortyfikacji, w granicach których znalazł się również Rosenborg. W 1660 roku Fryderyk III przeprowadził skuteczny zamach stanu i wprowadził w Danii dziedziczną monarchię absolutną. Jego możliwości finansowe znacznie się powiększyły, czego świadectwem są dwa wspaniałe pomieszczenia ozdobione za jego rządów - Pokój Marmurowy oraz jeden z najstarszych gabinetów chińskich na świecie.

Chrystian V, następca Fryderyka III, mógł już sobie pozwolić na mieszkanie w bardziej okazałych rezydencjach i nie przebywał już nazbyt często na zamku Rosenborg. Doceniał on jednak strategiczne położenie obiektu, który z jednej strony znajdował się z dala od zabudowań miasta, a z drugiej dostępu do niego chroniła fosa oraz mury obronne Kopenhagi. Z czasem podjął on decyzję o utworzeniu na zamku królewskiego skarbcza, w którym przechowywano regalia i klejnoty królewskiej oraz najbardziej wartościowe kosztowności monarchów (zakupione, otrzymane lub zdobyte podczas wypraw wojennych). Pałac stracił swoją pierwotną funkcję królewskiej rezydencji na początku XVIII stulecia, w czasach rządów Fryderyka IV. W późniejszym okresie Rosenborg był tylko dwukrotnie zamieszkały przez duńskich monarchów, za każdym razem w sytuacjach podbramkowych (w tym chwilowo w 1794 r. po pożarze zamku Christiansborg).

Odtąd Rosenborg pełnił funkcję skarbcza oraz... graciarni, do której zwożono niewykorzystywane już meble, dzieła sztuki i sprzęty. Do zamku regularnie sprowadzono oficjalnych gości Korony, którzy mogli podziwiać zgromadzone przez dynastię Oldenburgów kosztowności. W 1838 roku zbiory te udostępniono wszystkim zwiedzającym, zamieniając Rosenborg w pierwsze muzeum publiczne w Kopenhadze. W 1849 r. monarchia absolutna w Danii została zniesiona, a budynek trafił w ręce władz publicznych.

Pałac Rosenborg, w którym dziś mieści się muzeum duńskich królów z dynastii Oldenburgów, udostępniony jest do zwiedzania. Do zobaczenia możliwe są piwnice ze skarbcem oraz wszystkie trzy piętra. Wystawa na parterze i pierwszym piętrze zorganizowana została chronologicznie i podążą od Chrystiana IV aż do Fryderyka



Łili



VII, który 5 czerwca 1849 r. złożył podpis pod duńską konstytucją. Najwyższe piętro zajmuje wspaniała Długa Sala z tronami oraz srebrnymi lwami. W trzech pomieszczeniach skarbcza przechowywane są regalia władzy (w tym korony, berło, jabłko) oraz cztery zestawy klejnotów królewskich. Do najważniejszych eksponatów należą: korona Chrystiana IV (którą władca zastawił w Hamburgu i odzyskał ją dopiero jego następcą), miecz koronacyjny Chrystiana III z 1551 r., "korona monarchów absolutnych" wykorzystywana do koronacji władców od czasów Chrystiana V do Chrystiana VIII. Waga tej ozdobionej szafirami oraz diamentami korony to ponad 2 kg.

Na parterze oraz pierwszym piętrze zobaczymy w pełni wyposażone apartamenty królewskie, w których przygotowano wystawy poświęcone w sposób chronologiczny duńskim królom. Szczególnie warte uwagi są: oryginalne meble, obrazy i rzeźby, tapiserie oraz inne dekoracje pokoi, z których część przetrwała z czasów pierwszych mieszkańców. Na parterze do zobaczenia jest dziesięć pomieszczeń. Należą do nich: Pokój Zimowy - pięknie zdobione pomieszczenie, które wygląda dokładnie tak jak w czasach Chrystiana IV. Warto zwrócić uwagę na wykonanego ze srebra jeźdźca przedstawiającego samego władcę. Co ciekawe, sufit w tym pomieszczeniu został przeniesiony z innego pokoju. Pokój Marmurowy ufundowany przez Fryderyka III w 1668 r., w którym ściany ozdobiono materiałem imitującym marmur, a sufit stiukami. Warto zwrócić uwagę na trzy herby: Danii, Szwecji i Norwegii, prywatna toaleta Chrystiana IV wyłożona płytkami wykonanymi w manufakturze w Delft. Na pierwszym piętrze zobaczymy kolejnych dwanaście pomieszczeń, a wśród nich m.in.: jedno z najstarszych w Europie pomieszczeń w stylu chińskim ze ścianami ozdobionymi w 1665 r. oraz gabinet luster inspirowany podparyskim Wersalem. Na całej długości ostatniego poziomu zamku rozciąga się Długa Sala, będąca świadectwem zamożności duńskiej monarchii, która w późniejszym okresie zyskała przydomek Sali Rycerskiej. Wykorzystywano ją do organizacji bankietów oraz przyjmowania oficjalnych gości. Obecnie w jej wnętrzu przechowywany jest tron królewski wykonany z kłów narwala (choć według popularnej legendy został on wyrzeźbiony z rogów jednorożca). Wykorzystywano go w trakcie oficjalnej ceremonii koronacji na władcę Danii i Norwegii. Drugi z tronów, wykonany ze srebra, należał do królowej. Tron "ochraniają" trzy wspaniałe srebrne lwy naturalnej wielkości. W trakcie pogrzebów członków rodziny królewskiej organizowanych w kaplicy pałacu Christiansborg posągi te rozstawiane są wokół trumny. Innym "żywym zabytkiem" jest chrzcielnica, która wykorzystywana jest w trakcie chrztu wszystkich nowonarodzonych królewskich dzieci. Ściany Długiej Sali ozdobione są dwunastoma gobelinami przedstawiającymi zwycięstwa militarne Chrystiana V w wojnach ze Szwecją. Oprócz Sali Rycerskiej na drugim piętrze czekają na nas jeszcze trzy mniejsze pomieszczenia. W jednym z nich przechowywane jest szkło z Wenecji. W kolejnym kolekcja porcelany, w tym m.in. serwis obiadowy Flora Danica wykonany w królewskiej manufakturze oraz obiekty z Miśni, Chin, Japonii czy Sèvres. Ostatnie pomieszczenie posiada za to ciekawą historię, gdyż dawniej to właśnie w nim przechowywano królewskie regalia. Żeby się do nich dostać potrzebne były aż trzy klucze - jeden z nich posiadał król, drugi zarządca zamku, a ostatni marszałek dworu.

Najstarszy w Danii Ogród Królewski jest idealnym miejscem na krótki odpoczynek - tym bardziej, że wstęp na jego teren jest darmowy. W jego granicach mieszczą się też inne pawilony oraz zabytkowy, podłużny gmach koszarów królewskich. Kolejnym wartym uwagi zabytkiem jest klasycystyczny pawilon Herkulesa z trzema rzeźbami dłuta włoskiego artysty. Innym charakterystycznym elementami założenia są ogród różany oraz urokliwy trawnik kwiatowy.

Tomasz Zaborowski – Biblioteka Naukowa WIM PIB

Pusia



Kitku



Coś dla ciała i ducha

JAK DOŻYĆ SETKI, ALE W ZDROWIU?

Proszę sobie wyobrazić, że obok Państwa mieszka sąsiad stulatek, nienaganne zdrowie, aktywny fizycznie, aż tętni życiem. I mogą sobie Państwo porozmawiać z nim, wypytać o styl życia, jak żyje, co je, jak dba o psychikę, skąd się bierze jego krzepa. Jeśli nie mamy takiego sąsiada (albo sąsiadki) – wciąż możemy się dowiedzieć o nawykach i stylu życia długowiecznych ludzi...

Naukowcy poczynili już obserwacje pewnych małych populacji na świecie, które cechują się długowiecznością i dobrym zdrowiem. Mowa o mieszkańcach tzw. **niebieskich stref długowieczności**.

Gdzie mieszkają ludzie często dożywający setki w zdrowiu? Naukowcy wyróżnili obszary, które były zamieszkiwane przez wielu stulatków. Należą do nich:

- Półwysep Nicoya w Kostaryce;
- Wyspa Okinawa w Japonii;
- Wyspa Sardynia we Włoszech;
- Miasto Loma Linda w Kalifornii;
- Wyspa Ikaria w Grecji.

Dlaczego mieszkańcy tych stref żyli tak długo?

Obserwując przyzwyczajenia i sposób życia ludzi zamieszkujących wspomniane obszary, możemy wytypować pewne czynniki (nieraz nazywane „sekretemi długowieczności”), które sprzyjały długiemu życiu.

Oto najważniejsze.

1. Przynależność do grupy. Ludzie z niebieskich stref tworzyli mniejsze lub większe społeczności. Rzeczywiście badania pokazują, że utrzymywanie zdrowych relacji międzyludzkich i łączenie się w dbające o siebie grupy i skupiska ludzi sprzyja dłuższemu życiu.

2. Stawianie rodziny na pierwszym miejscu. Dla wspomnianych osób najważniejsi są bliscy. Dobry kontakt i opieka nad rodziną zmniejsza zachorowalność i śmiertelność. Dobre relacje ze swoim partnerem życiowym też wiążą się z wydłużeniem życia. Warto obejrzeć wykłady na YouTube Marshalla Rosenberga, wspaniałe i ugruntowane w nauce podejście do tego, jak się z sobą komunikować, aby żyć w zgodzie i miłości.

3. Nienajadanie się do syta. Jednym z kluczy do długowieczności jest utrzymanie prawidłowej masy ciała. Można to osiągnąć dzięki zasadzie „80%”: żeby nigdy nie najadać się do syta, tylko zostawić sobie ok. 20% „rezerwy” w żołądku.

4. Zwolnienie tempa życia. Mieszkańcy z niebieskich stref cenią sobie spokój i harmonię. Chorobliwa pogoń za karierą i pieniędzmi są im obce, a to oszczędza im nerwów. W zamian spędzają wolny czas na zajęciach łagodzących stres i napięcie.

5. Wytyczenie sobie celów w życiu. Znalezienie w życiu powodu, dla którego warto żyć, to duża wartość dla ludzi z omawianych tu stref. Poczucie sensu i celu w życiu to czynnik zmniejszający ryzyko przedwczesnej śmierci. Potwierdzono to w badaniach naukowych.



Lolek



6. Większa aktywność fizyczna. Mowa nie o forsownym wysiłku, np. na siłowni czy bieganiu maratonów, tylko o tzw. spontanicznej aktywności fizycznej. Są to codzienne czynności: poruszanie się piechotą (zamiast autem), prace w ogrodzie, sprzątanie domu, albo korzystanie ze schodów zamiast z windy. Tego typu aktywność jest drogocenna dla zdrowia, jeśli jest codzienna. Ciało ludzkie świetnie reaguje na taką aktywność, ale już niekoniecznie na forsowną.

7. Model żywienia na wzór diety fleksitariańskiej. Podstawą odżywiania ludzi z niebieskich stref są pokarmy roślinne, w tym – świeże warzywa, owoce, orzechy, pestki, nasiona, strączki. Jednak nie brakuje w jadłospisie również pokarmów mlecznych (np. kozi ser), a także ryb (m.in. sardynki). Jest i miejsce na mięso czerwone, ale jest ono spożywane sporadycznie.

Banały, można powiedzieć. Poniekąd tak, nic odkrywczego. Warto jednak dodać, że każdy z tych punktów potwierdza nauka.

POMÓŻ KAROLOWI WALCZYĆ O SPRAWNOŚĆ! POTRZEBNA REHABILITACJA!

Syn naszej pracownicy Ani Cegłowskiej z Oddziału Chirurgii Ogólnej **Karol** bardzo potrzebuje naszego wsparcia. **Jest Mu potrzebna kosztowna rehabilitacja pooperacyjna.**

W najbliższy czwartek miną 3 tygodnie od operacji. Karol cały czas jest w gipsach i to się nie zmieni przez kolejne 4 tygodnie. Obrzęk stóp już zmalął, co jest bardzo pocieszające. Wszystko goi się prawidłowo.

Niestety, aby przeprowadzić 2. etap leczenia operacyjnego, Karol musiał się cofnąć. Ponownie jest unieruchomiony i porusza się wyłącznie na wózku. To jest dla niego trudne i z tego właśnie powodu pojawia się u niego obniżony nastrój, słabe samopoczucie i miewa kryzysy.

Nie zmienia to faktu, że od momentu wyjścia ze szpitala cały czas walczy o to, aby znów stanąć na nogi. Codziennie uczestniczy w zajęciach, podczas których pracuje nad wzmocnieniem siły mięśniowej i niezaprzepaszczeniem efektów 1. operacji.

Już wiemy, że w Paley European Institute zostaniemy do końca roku, aby uzyskać najlepsze rezultaty przeprowadzonego leczenia. Karol wymaga jeszcze długiego okresu rehabilitacji.

Jak z pewnością wiecie, rehabilitacja jest bardzo droga i miesięcznie kosztuje nas blisko 10 000 zł!

Ze środków, jakie do tej pory udało nam się dzięki Wam pozyskać, została opłacona częściowo 1. operacja, w całości 2. operacja tj. oraz wszystkie godziny rehabilitacji, które musieliśmy dotychczas wykupić, po tym, jak wyszliśmy z pakietu operacyjnego. Także odejmując te wszystkie środki z kwoty, zostaje nam niewiele, biorąc pod uwagę, ile jeszcze przed Karolem...

Proszę! Dajcie Karolowi szansę! Bez Was jestem bezsilna.

Tak naprawdę nie ma słów, którymi mogłabym wyrazić swoją wdzięczność i podziękować Wam za całą dotychczasową pomoc...

Ania, mama



Salem



Angela i Tom



Na rzecz Karola można przekazać także 1,5% podatku.

Nr KRS 0000396361

Cel szczegółowy: 0042275 Karol

Pomóż Karolowi walczyć o sprawność! Potrzebna rehabilitacja!

123 824 zł (56,08%)
Brakuje: 96 979 zł

Wesprzyj

Wsparto 688 osób

Udostępnij
2 049 udostępnień

Wpłać wysyłając SMS

Przełącz mi 1,5% podatku

Numer KRS: 0000396361
Cel szczegółowy 1,5%: 0042275 Karol

Sprawdź jak przekazać 1,5% podatku >

<https://www.siepomaga.pl/karol-ceglowski>

Kącik kulinarny

Wiele osób nie wyobraża sobie śniadania lub kolacji bez pieczywa. Ale część osób popada w monotonię i każde śniadanie czy kolacja wygląda podobnie: chleb z szynką drobiową, chleb z żółtym serem i pomidorem, chleb z serkiem wiejskim. I tak w kółko. **W przypadku osób, które jedzą sporo pieczywa, jako urozmaicenie sprawdzą się pasty.** To wysokoodżywczy dodatek do chleba. I mogą być wykorzystane na wiele sposobów.

Propozycje na zdrowe pasty kanapkowe, które warto samodzielnie sobie przygotować.

PASTA Z SOCZEWICY I POMIDORÓW

Idealna dla osób, które nie mają czasu na sporządzanie posiłków, a chciałyby się zdrowo odżywiać. Z uwagi na wykorzystane składniki, pasta ta będzie odpowiednia dla wegetarian i wegan.

Pasta z soczewicy i pomidorów to świetne źródło potasu, folianów, błonnika oraz likopenu oraz allicyny – składników bioaktywnych, które działają przeciwnowotworowo i wzmacniają układ krążenia.

Składniki:

- 1 puszka soczewicy czerwonej (lub 1 szklanka ugotowanej soczewicy);
- 8 sztuk suszonych pomidorów;
- 1-2 ząbki czosnku;
- 1-2 łyżki oliwy nierafinowanej;
- 1 łyżeczka octu jabłkowego lub balsamicznego;
- przyprawy w proszku: papryka ostra lub słodka, kumin lub kurkuma.



Telimena

Sposób przygotowania:

Soczewicę odsączyć, czosnek obrać. Składniki umieścić w misce i dokładnie zmiksować. Gęstość pasty kontrolować, dodając wodę, oliwę lub zalewę z suszonych pomidorów.

PASTA ŁOSOSIOWA Z JAJKIEM

Skierowana do osób, które nie mają negatywnego nastawienia do ryb. Pasta łososiowa z jajkiem dostarcza dużo pełnowartościowego białka, a także zawiera cholinę i kwasy tłuszczowe omega-3, które wpływają korzystnie na serce i wątrobę (zmniejszają stłuszczenie), i które usprawniają funkcjonowanie układu nerwowego.

Składniki:

- 100 g łososia wędzonego na zimno (taki jest zdrowszy);
- 2-3 jajka;
- 1-2 łyżki skyru, jogurtu naturalnego lub majonezu;
- 1/4 czerwonej papryki;
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku;
- 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki;
- przyprawy: sól, pieprz.

Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo, obrać i rozgnieść. Łososia pokroić na drobne kawałki lub zmielić w maszynce do mięsa (wtedy jajko też można przepuścić przez maszynkę). Zieleninę drobno posiekać, na koniec połączyć ze sobą składniki, wymieszać i doprawić.



Lisa

PASTA Z AWOKADO I ORZECHÓW WŁOSKICH

Jeśli zależy nam na ograniczeniu wpływu węglowodanów obecnych w pieczywie na poziom glukozy we krwi, to dobrym rozwiązaniem będzie pasta kanapkowa zawierająca większe ilości tłuszczu. W tym celu warto sięgnąć po pokarmy zasobne w ten składnik: awokado i orzechy włoskie. Poza kwasami tłuszczowymi, dostarczą błonnik, miedź, cynk, witaminę B6, a także przeciwutleniacze: luteinę oraz zeaksantynę, które są cenne dla wzroku.

Składniki:

- 1 szt. awokado;
- 2 łyżki natki pietruszki;
- 2-3 łyżki orzechów włoskich;
- 1-2 ząbki czosnku;
- 1 łyżka oliwy;
- przyprawy: sok z cytryny, chili, pieprz, sól, czosnek.

Sposób przygotowania:

Z awokado wydrążyć miąższ. Orzechy rozgnieść w moździerzu lub zetrzeć na tarce. Pietruszkę posiekać na drobno. Czosnek obrać. Na koniec wszystkie składniki oprócz orzechów przełożyć do miski, po czym zmiksować na jednolitą konsystencję. Pastę posypać startymi orzechami.

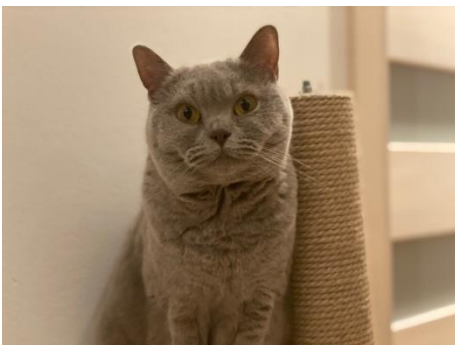




Koko



Tosia



Z jakim chlebem jeść pasty?

Najbardziej wartościowy będzie chleb żytni razowy na zakwasie; sprawdzi się również pieczywo graham.

Jeśli z różnych powodów sięgamy głównie po jasny chleb pszenny, zdrowo będzie wykorzystać tłuste pasty, np. na bazie łososia, jajek, makreli, awokado. Ograniczą one bowiem przyswajalność łatwo dostępnych węglowodanów z gorszej jakości pieczywa pszennego.

Pasty nie tylko do kanapek

Opisane pasty kanapkowe możemy stosować nie tylko do kanapek, możemy wzbogacić nimi wiele potraw. Sprawdzą się jako dodatek między innymi do: zup, sosów, przekąsek (np. serów, frytek z batatów), dań na bazie makaronu, gnocchi, ristotto, sałatek, pizzy, a nawet jako farsz do naleśników, tortilli i pierogów.

Na wesoło

ŻART NUMERU

Mały Jasiu ma urodziny i wypatruje przez okno gości.

Nagle mówi do mamy:

- Mamo, wujek i ciocia idą!
- Nie mówi się wujek i ciocia tylko wujostwo.

Wygłąda dalej.

- Mamo, kuzyn i kuzynka idą!
- Jasiu, nie mówi się kuzyn i kuzynka tylko kuzynostwo.

Patrzy dalej i zauważył babcię i dziadka. Mówi do mamy:

- Mamo, dziadostwo idzie.

- Panie doktorze, jak ja śpię to chrapię.

- I co, żonie przeszkadza?
- Nie, ja nie jestem żonaty.
- No to w czym problem?
- Mnie już z piątej pracy wywalili.

Starszy mężczyzna jedzie 150 km/h swoim nowym, wymarzonym Kawasaki H2, patrząc w lusterka widzi jadącą za nim policję. Przyspiesza do 200, 250, 300, nagle pomyślał, „jestem już na to za stary”, zjechał więc na pobocze i czeka aż policja go dogoni.

Policjant podchodzi do niego, spogląda na zegarek i mówi, „Proszę Pana, za 15 minut kończę zmianę, dzisiaj jest piątek, a ja mam wolny weekend, który spędzam z rodziną. Jeśli poda mi Pan dobry powód dlaczego jechał tak szybko, taki którego jeszcze nie słyszałem, to Pana puszcza”.

Mężczyzna spojrzawszy poważnie na policjanta i mówi, „wiele lat temu moja żona uciekła z policjantem, myślałem, że wiezie ją Pan z powrotem”.

Policjant odszedł mówiąc, „życzę Panu miłego dnia”.

Żart numeru

Tylko koty wiedzą



Jak zdobyć żarcie bez pracy, dach nad głową
bez kredytu i miłość bez wzajemności

memy.pl

**PIĘĆ GODZIN PODRÓŻY
POWIADASZ? I CHCIAŁBYŚ
SIĘ KIMNAĆ W TYM CZASIE?**



POWODZENIA

blasty.pl

**Kiedy nie wiesz jak się ubrać...
Raz jest zimno, raz gorąco...
Raz pandemia, a raz wojna...**



Bieżący numer oraz wcześniejsze numery infoWIM są dostępne na stronie intranetowej WIM - [link](#)

infoWIM
newsletter

WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY - PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY
ul. Szaserów 128, Warszawa
Małgorzata Ziótkowska

tel. 261.817.721, kom. 885 570 422
e-mail: infowim@wim.mil.pl