



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

infoWIM

czerwiec 2022

PHOTO FLASH

Na dobry początek

**Podziękowanie dla
dr. n.med. Wojciecha Witkowskiego
za wieloletnią pracę w WIM**



DOBRZE

dotykać trawy po deszczu
przytulać stopy do zieleni
mięciutka ukryje
przykrości
nie znajdą mnie i odpłyną
z obłokami
jutro poczuję
zapach deszczu
rosa
schłodzi obolałe stopy
będę lekko stąpać
uczepiona pofrunę

Ewa Hulak-Radziej

Od dyrekcji

DZIAŁANIA JAKOŚCIOWE W WIM

Szanowni Państwo!

Wojskowy Instytut Medyczny w dniach 13 – 14 czerwca 2022 r. gościł przedstawicieli Centrum Certyfikacji Jakości, którzy przeprowadzali audyt przestrzegania przez Instytut norm ISO oraz AQAP.

Podkreślić należy, że certyfikat ISO jest zwięzczeniem całego zbioru działań. Najważniejszą rolą ISO jest określenie spełniania norm jakości, jakie obowiązują w danej branży. Instytucja, które dostosuje swoje działania do tych norm uzyskuje certyfikat. Wdrożenie certyfikatu ISO przynosi wiele korzyści, a najczęściej wymienianą jest poprawa wizerunku placówki. Dlaczego? Certyfikat ISO potwierdza wysoką jakość produktów lub usług, jakie oferuje dana instytucja. Pacjenci darzą podmioty lecznicze z certyfikatem ISO większym zaufaniem, postrzegając je jako bardziej wiarygodne i profesjonalne.

Wymagania AQAP są zaś rozszerzeniem wymagań norm uznanych za podstawowe, czyli norm jakości serii ISO 9000. Posiadanie wdrożonego systemu zgodnego z wymaganiami AQAP jest obowiązkowe w instytucjach projektujących,



produkcujących, a także dostarczających wyroby lub świadczących usługi zamawiane przez Siły Zbrojne RP lub pozostałe armie NATO.

Z wielką satysfakcją pragnę podkreślić, że Zespół Centrum Certyfikacji Jakości po raz kolejny potwierdził spełnianie przez WIM najwyższych standardów jakości ISO oraz AQAP, co jest potwierdzeniem, że nasza instytucja jest jedną z najbardziej prestiżowych, wyróżniających się i wiodących na rynku ochrony zdrowia.

Z tej okazji bardzo gorąco pragnę podziękować wszystkim pracownikom Wojskowego Instytutu Medycznego, którzy byli i są zaangażowani we wdrażanie i utrzymanie norm ISO oraz AQAP oraz wyrazić tą drogą swoje uznanie dla ich codziennej pracy mającej zapewnić najwyższe standardy oraz jakość usług medycznych świadczonych pacjentom.



W szczególności pragnę podziękować kierownikom i pracownikom niżej wymienionych komórek organizacyjnych, które podczas tegorocznego audytu były szczególnie wnikliwie kontrolowane pod kątem spełniania norm ISO i AQAP, są to:



WIM Szaserów:

Klinika Anestezjologii i Intensywnej Terapii
Klinika Chorób Wewnętrznych i Reumatologii
Klinika Chorób Wewnętrznych, Nefrologii i Dializoterapii
Klinika Dermatologiczna
Klinika Neurochirurgii
Klinika Okulistyki
Klinika Pediatrii, Nefrologii i Alergologii Dziecięcej
Oddział Kliniczny Radioterapii
Klinika Psychiatrii, Stresu Bojowego i Psychotraumatologii
Zakład Transfuzjologii Klinicznej
Zakład Radiologii Lekarskiej
Zakład Medycyny Nuklearnej
Poradnia Dermatologiczna
Poradnia Leczenia Bólu
Poradnia Nefrologiczna
Poradnia Nefrologiczna dla Dzieci
Poradnia Neurochirurgiczna
Poradnia Okulistyczna
Poradnia Pediatryczna
Poradnia Reumatologiczna
Pełnomocnik ds. Praw Pacjenta
Pełnomocnik ds. Jakości – Sekcja ds. Jakości
Środowisko opieki – Grupa żywnościowa; Sekcja Techniczna
Wydział Wsparcia i Zarządzania Projektami
BHP



WIM Legionowo:

Pracownia Diagnostyki Obrazowej
Laboratorium Analityki Medycznej
Pracownia Endoskopii Gastrologicznej
Poradnia Dermatologiczna
Poradnia Położniczo – Ginekologiczna
Poradnia Otolaryngologiczna
Poradnia Neurologiczna
Poradnia Kardiologiczna
Poradnia Medycyny Pracy
Poradnia Osteoporozy
Poradnia Anestezjologiczna





Oddział Kardiologii Interwencyjnej i Chorób Wewnętrznych
Oddział Ginekologii Małoinwazyjnej i Endoskopowej
Oddział Anestezjologii i Intensywnej Terapii
Kadry Legionowo

Szanowni Państwo, wyniki zakończonego właśnie audytu z powodzeniem mogą być źródłem naszej satysfakcji oraz inspiracji do dalszego wysiłku mającego na celu nieustanne podnoszenie jakości usług świadczonych przez Wojskowy Instytut Medyczny.



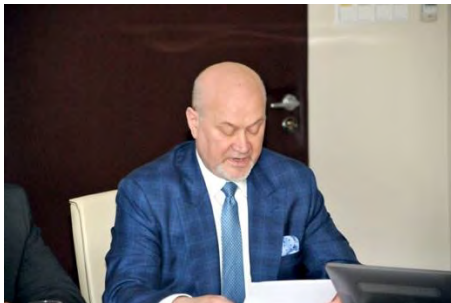
Obrony doktorskie

W niedługim czasie przed nami jeszcze jeden tak poważny egzamin.

W dniach 5-7 października czeka nas kolejny, po ponad czteroletniej przerwie, sprawdzian z przestrzegania norm akredytacyjnych, który tym razem zostanie przeprowadzony przez przedstawicieli Centrum Monitorowania Jakości w Ochronie Zdrowia w ramach akredytacji naszego szpitala przez Ministra Zdrowia.

Jestem przekonany, że okazane dotychczas poczucie obowiązku, zaangażowanie i zawodowy profesjonalizm przyniosą równie pożądaną, oczekiwaną, zarówno przez nas, jak i naszych pacjentów, rezultat i satysfakcję.

gen. dyw. prof. Grzegorz Gielerak, dyrektor WIM



PODZIĘKOWANIE ZA LATA KIEROWANIA ODDZIAŁEM CHIRURGII PLASTYCZNEJ DLA DR. WOJCIECHA WITKOWSKIEGO

W związku z powierzeniem obowiązków kierownika Klinicznego Oddziału Chirurgii Plastycznej, Rekonstrukcyjnej i Leczenia Oparzeń CSK MON WIM płk dr n. med. Wojciechowi Jaskowi **Dyrektor WIM gen. dyw. prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielerak podziękował dotychczasowemu kierownikowi dr. n. med. Wojciechowi Witkowskiemu** za wieloletnią pracę a nowemu kierownikowi życzył powodzenia w planowanych przedsięwzięciach.



-
W dniu dzisiejszym przekazuje Pan kierownictwo w inne ręce. Z tej okazji chciałem serdecznie Panu podziękować za lata służby i pracy w WIM. W sposób szczególny chcę podkreślić profesjonalne, w pełni merytoryczne podejście Pana Doktora do rozwiązywania problemów związanych z obszarem i działalnością Oddziału, za który od tak wielu lat Pan odpowiadał, i którym z takim powodzeniem Pan kierował. Jednocześnie cieszy mnie, że zdecydował się Pan kontynuować pracę w naszym instytucie, służąc w ten sposób wiedzą i doświadczeniem – powiedział Dyrektor WIM.



Dyrektor skierował także słowa do nowego Kierownika Oddziału **dr n. med. Wojciecha Jaska.**

- **Ta zaszczytna nominacja jest potwierdzeniem bardzo wysokiej oceny Pańskich kompetencji oraz uznania dla dotychczasowych dokonań.** Wyrażam zadowolenie, że tak ważna funkcja, będzie pełniona przez zasłużonego oficera i znakomitego organizatora. W tej ważnej chwili życzę Panu Pułkownikowi kolejnych lat satysfakcjonującej aktywności zawodowej, wytrwałości w zadaniu jakim jest opieka nad chorymi, dalszego rozwoju Oddziału a także zdrowia oraz wszelkiej pomyślności - mówił dyrektor WIM gen. dyw. prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielerak.



NADANE STOPNIE DOKTORSKIE



Na posiedzeniu Rady Naukowej Wojskowego Instytutu Medycznego w dniu 22 czerwca 2022 r. nadano stopnie doktora następującym pracownikom WIM:

lek. Ryszardowi SKIBIE – st. asystentowi Kliniki Urologii Ogólnej, Czynnościowej i Onkologicznej

Nadanie stopnia doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauki medyczne, specjalność urologia.

Tytuł rozprawy: *„Wpływ leczenia substytucyjnego testosteronem na parametry gospodarki lipidowej, węglowodanowej, skład ciała oraz zaburzenia erekcji u chorych z przewlekłą chorobą nerek współwystępującą z hipogonadyzmem”*.

Promotor: prof. dr hab. n. med. Henryk Zieliński

Promotor pomocniczy: dr n. med. Aleksandra Rymarz

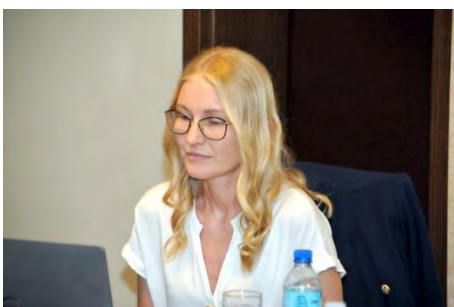


ppłk. lek. Jarosławowi ŚWISTAKOWI – st. specjalście Kliniki Neurologicznej

Nadanie stopnia doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauki medyczne, specjalność neurologia.

Tytuł rozprawy: *„Ocena skuteczności leczenia miażdżycowego zwężenia tętnic szyjnych za pomocą angioplastyki z implantacją stentu”*.

Promotor: dr hab. n. med. Jacek Staszewski



lek. Robertowi KRUSZEWSKIEMU – st. asystentowi Kliniki Chorób Wewnętrznych i Reumatologii

Nadanie stopnia doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauki medyczne, specjalność reumatologia.

Tytuł rozprawy: *„Ocena ryzyka zdarzeń sercowo-naczyniowych u chorych na reumatoidalne zapalenie stawów”*.

Promotor: prof. dr hab. n. med. Witold Tłustochowicz

Promotor pomocniczy: dr hab. n. med. Bartłomiej Kisiel



lek. Milenie POGONOWSKIEJ – lekarzowi rezydentowi Klinik Pediatrii, Nefrologii i Alergologii Dziecięcej

Nadanie stopnia doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauki medyczne, specjalność pediatria.

Tytuł rozprawy: *„Ocena wybranych biomarkerów w diagnostyce astmy u dzieci”*.

Promotor: prof. Bolesław Kalicki



ppłk. lek. Michałowi PATYKOWI – st. specjalście Kliniki Okulistyki WIM

Nadanie stopnia doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauki medyczne, specjalność okulistyka.

Tytuł rozprawy: *„Analiza wyników leczenia idiopatycznego pełnościennego otworu w płamce techniką odwróconego płątka błony granicznej wewnętrznej w trakcie witrektomii tylnej 25G”*.

Promotor: płk prof. dr hab. n. med. Marek Rękas

Promotor pomocniczy: dr n. med. Adam Kluś





lek. Ksymben LEŚNIAK – st. asystent Kliniki Chorób Wewnętrznych, Nefrologii i Dializoterapii

Nadanie stopnia doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauki medyczne, specjalność nefrologia.

Tytuł rozprawy: „*Znaczenie kliniczne stężeń androgenów u chorych z przewlekłą chorobą nerek*”.

Promotor: prof. dr hab. n. med. Stanisław Niemczyk

Promotor pomocniczy: dr n. med. Aleksandra Rymarz



lek. Maciejowi KOŁODZIEJOWI – st. asystentowi Kliniki Endokrynologii i Terapii Izotopowej WIM

Nadanie stopnia doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauki medyczne, specjalność endokrynologia.

Tytuł rozprawy: „*Ocena przydatności badania PET/CT ze znakowaną węglem-11 metioniną w diagnostyce trzeciorzędowej nadczynności przytarczyc*”.

Promotor: płk dr hab. n. med. Marek Saracyn



AGNIESZKA WOŹNIAK-KOSEK ZE SPECJALIZACJĄ W DZIEDZINIE ZDROWIA PUBLICZNEGO

Pani dr hab. n. med. Agnieszka Woźniak-Kosek, kierownik Zakładu Diagnostyki Laboratoryjnej WIM złożyła Państwowy Egzamin Specjalizacyjny **w dziedzinie zdrowia publicznego**, mającej zastosowanie w ochronie zdrowia, z najlepszym wynikiem w 2020 r.

[List gratulacyjny z okazji ukończenia specjalizacji w dziedzinie zdrowia publicznego](#)



ZWOLNIENI Z ZAWODOWEJ SŁUŻBY WOJSKOWEJ

Ppłk Agnieszka Bielarska – została zwolniona z zawodowej służby wojskowej z dniem 31.05.2022 r. r. na podstawie Rozkazu Personalnego Dyrektora Departamentu Kadr MON nr 502 z dnia 16.02.2022 r.

Ppłk Piszczek pełniła czynną służbę wojskową od dnia 01.09.2005 r., w Wojskowym Instytucie Medycznym od 01.12.2009 r.

Obowiązki służbowe wykonywała w Oddziale Klinicznym Chirurgii Plastycznej, Rekonstrukcyjnej i Leczenia Oparzeń.



Mjr Jacek Siewiera
Ministrem w Kancelarii Prezydenta

Ppłk Stanisław Piszczek został zwolniony z zawodowej służby wojskowej z dniem 30.06.2022 r. na podstawie Rozkazu Personalnego Dyrektora Departamentu Kadr Nr 1029 z dnia 7.04.2022 r.

Ppłk Piszczek pełnił zawodową służbę wojskową od dnia 27.06.1998 r., w Wojskowym Instytucie Medycznym od 01.04.2011 r.

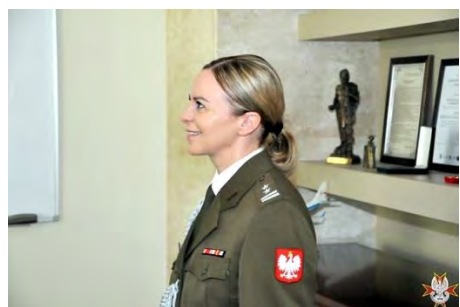
Obowiązki służbowe wykonywał w Zakładzie Medycyny Nuklearnej.





**Zwolnieni z zawodowej służby
wojskowej**

Ppłk Agnieszka Bielarska



OTWIERAMY 14. KONKURS O NAGRODĘ DYREKTORA WIM

Zastępca Dyrektora WIM ds. Naukowych ogłasza 14 edycję Konkursu o Nagrodę Dyrektora Wojskowego Instytutu Medycznego za działalność naukową, dydaktyczną i organizacyjną w roku akademickim 2021/2022.

Zasady przeprowadzenia konkursu oraz związane z nim materiały znajdują się w intranecie <http://intranet.wim>, folder_Nauka_Konkurs o nagrodę Dyrektora WIM_Nagroda Dyrektora WIM 2021_2022.

Termin zgłaszania kandydatów do dnia 15 lipca 2022 r.

Na zgłoszenia kandydatów do nagrody wraz z uzasadnieniem czekamy w Pionie Nauki (Biuro Zastępcy Dyrektora ds. Naukowych) pok. 120, do dnia 15 lipca 2022 r.

Informacji o konkursie udziela: p. Dorota Połec, tel. 261 816 735; dpolec@wim.mil.pl.

A poniżej przypominamy Laureatów zeszłorocznej edycji konkursu:

[Laureaci 13 edycji Konkursu o nagrodę Dyrektora Wojskowego Instytutu Medycznego za działalność naukową, dydaktyczną i organizacyjną w roku akademickim 2020/2021.](#)

W dotychczasowych 13 edycjach konkursu nagrodziliśmy 283 pracowników Wojskowego Instytutu Medycznego.

Zapraszamy do udziału.

LASEROWA I SOCZEWKOWA KOMERCYJNA KOREKCJA WAD WZROKU

Chirurgia refrakcyjna rogówki i soczewki jest jedną z intensywniej rozwijających się gałęzi okulistyki i umożliwia korekcję wad wzroku dzięki wykorzystaniu najnowszych odkryć medycyny i bioinżynierii, w tym ultranowoczesnych platform laserowych. Liczba wykonywanych laserowych zabiegów refrakcyjnych w Polsce i na świecie systematycznie rośnie; na świecie wykonywanych jest rocznie ok. 5 mln procedur a w Europie ok. 1 mln.

Informacja o kosztach - link do ulotki.

W ostatniej dekadzie wprowadzone zostały nowe procedury zabiegowe, zabiegi są coraz bardziej bezpieczne, precyzyjne i krótsze a rehabilitacja wzrokowa bardziej komfortowa dla pacjenta.

W nowym budynku Kliniki Okulistyki WIM oferujemy pełny panel najbardziej zaawansowanych i nowoczesnych metod laserowej i soczewkowej korekcji wad wzroku. Doskonale wyszkolony i posiadający ponad 20-letnie doświadczenie zespół specjalistów oraz najnowocześniejszy sprzęt laserowy i diagnostyczny zapewniają najwyższy standard usług w zakresie usuwania wad refrakcji.

Kandydatami do laserowej korekcji wady wzroku mogą być osoby z krótkowzrocznością do -10 dioptrii (D), nadwzrocznością do +6D, astygmatyzmem do 6D oraz starczowzrocznością. Pacjentami

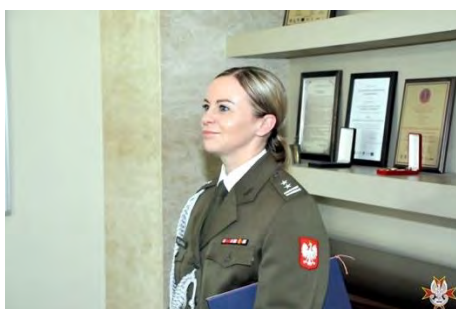


zainteresowanymi laserową korekcją wad wzroku są zarówno ludzie młodzi, jak również aktywne osoby w dojrzałym wieku, które pragną zrezygnować z noszenia na stałe okularów lub dla których głównym problemem refrakcyjnym jest wynikająca ze starczowzroczności konieczność stosowania korekcji do blizy. Laserowa korekcja wady wzroku jest często wybierana przez osoby, które planują wykonywać zawody o ścisłych wymaganiach wzrokowych i coraz bardziej popularna wśród osób z wadą resztkową lub astygmatyzmem po operacji zaćmy.



Kandydatami do chirurgicznej korekcji wady wzroku za pomocą soczewki fakijnej mogą być osoby zdrowe w wieku od 21 do 40 lat z krótkowzrocznością do -18D, nadwzrocznością do +10D i astygmatyzmem do 6D. Najnowszej generacji soczewki fakijne ICL są nowoczesną opcją korygowania wysokich wad refrakcji, gdy nie ma możliwości ich usunięcia za pomocą metod laserowych.

Zapraszamy do lektury broszury informacyjnej o Gabinecie Chirurgii Refrakcyjnej Kliniki Okulistyki WIM - [link do broszury](#).



OBOWIĄZKOWE SZKOLENIE Z RESUSCYTACJI KRAŻENIOWO-ODDECHOWEJ BLS/ALS W ROKU 2022

Informujemy, że zmianie uległy terminy szkolenia BLS/ ALS w listopadzie br. Poniżej przedstawiamy aktualny harmonogram.

PERSONEL NIEMEDYCZNY

Szkolenie teoretyczne BLS w formie wykładu (dotyczy osób, które nie mają możliwości odbycia szkolenia z wykorzystaniem platformy e-learningowej) oraz **szkolenie uzupełniające praktyczne** – dla osób, które ukończyły obowiązkowo szkolenie teoretyczne – e-learningowe lub szkolenie teoretyczne w formie wykładu wg harmonogramu:



Szkolenie teoretyczne	Terminy	Godziny	
505 - Aula WIM	14.11.2022	09:00 – 10:00	
Szkolenie praktyczne	Terminy	Godziny	
Pracownia Symulacji Medycznej CKP	8.06.2022	9:00-11:00	12:00-14:00
	14.11.2022	12:00-14:00	



PERSONEL MEDYCZNY

Szkolenie teoretyczne ALS w formie wykładu (dotyczy osób, które nie mają możliwości odbycia szkolenia z wykorzystaniem platformy e-learningowej) oraz **szkolenie uzupełniające praktyczne** – dla osób, które ukończyły obowiązkowo szkolenie teoretyczne – e-learningowe lub szkolenie teoretyczne w formie wykładu wg harmonogramu:



Szkolenie teoretyczne	Terminy	Godziny
505 - Aula WIM	14.06.2022	09:00– 10:30
	15.11.2022	09:00– 10:30

Pplk Stanisław Piszczek



Szkolenie praktyczne	Terminy	Godziny
Pracownia Symulacji Medycznej CKP	20.06.2022	09:00-12:30
	15.11.2022	11:30-15:00

**UWAGA – ze względu na ograniczoną liczbę miejsc na szkolenia praktyczne obowiązują zapisy. Należy wysłać e-mail na adres ckp@wim.mil.pl ze wskazaniem rodzaju szkolenia (ALS/BLS), terminu oraz godziny szkolenia*

Jednocześnie przypominamy o pozostałych możliwościach odbycia szkolenia:

SZKOLENIE TEORETYCZNE – E-LEARNINGOWE dostępne od **1.04.2022 r.** oparte na nauczaniu z wykorzystaniem sieci komputerowej i intranetu WIM. Platforma e-learningowa dostępna jest w zakładce:

PION NAUKI / PORTALE WIM / ELEARNING lub pod adresem: <https://elearning.wim.mil.pl/>

SZKOLENIE ZORGANIZOWANE W RAMACH KLINIKI/ODDZIAŁU/ZAKŁADU w oparciu o osoby wskazane przez Kierownika Kliniki/Oddziału/Zakładu do prowadzenia szkolenia z zakresu resuscytacji krążeniowo – oddechowej. Po przeprowadzonym szkoleniu Kierownik Kliniki/Oddziału/Zakładu sporządza listę osób, które odbyły szkolenie. Lista obecności podpisywana jest przez osobę prowadzącą szkolenie i zatwierdzana przez Kierownika Kliniki/Oddziału/Zakładu. Lista zawiera co najmniej: nazwę komórki organizacyjnej, datę szkolenia, imiona i nazwiska uczestników szkolenia, tytuł zawodowy/grupa zawodowa, podpis uczestnika.

Zatwierdzona lista przekazywana jest do Agnieszki Słupeckiej, Kierownika CKP (email: aslupecka@wim.mil.pl).

Szkolenie w zakresie resuscytacji krążeniowo – oddechowej skierowane jest do wszystkich pracowników i żołnierzy Wojskowego Instytutu Medycznego.

Zgodnie ze standardem: „Pracownicy szpitala są szkoleni w resuscytacji krążeniowo-oddechowej” zawartym w obszarze Opieka nad Pacjentem „OP3”, personel zobowiązany jest do udziału w szkoleniu co najmniej raz w roku.

Udział w szkoleniu będzie ewidencjonowany oraz udokumentowany zaświadczeniem, które zostanie włączone do akt osobowych.

Najbliższe wydarzenia

MEDYCINA W OKRESIE KATAKLIZMU

Klinika Chorób Wewnętrznych, Nefrologii i Dializoterapii WIM wraz z Nefrologicznym Studenckim Kołem Naukowym mają zaszczyt zaprosić na **XI Ogólnopolską Konferencję Naukowo-Szkoleniową z udziałem Studenckich Kół Naukowych pt.: „Medycyna w okresie kataklizmu”**, która odbędzie się w dniach 14-15 lipca 2022 r. w 1 Wojskowym Szpitalu Klinicznym z Polikliniką SPZOZ w Ełku.

Pierwszy dzień to wystąpienia konkursowe studentów, także z innych niż nefrologiczne kół naukowych funkcjonujących przy Klinikach WIM.



Drugi dzień to dwie sesje wykładów, głównie pracowników WIM. Tematem przewodnim są wyzwania, jakie stawia epidemia oraz inne kataklizmy dla współczesnej medycyny.

Coroczny obóz studencki w Ełku, którego zwieńczeniem jest Konferencja Naukowo-Szkoleniowa to już tradycja. Dzięki ogromnemu zaangażowaniu prof. Stanisława Niemczyka, członkowie Koła mają szansę realizować swoje zainteresowania oraz poznawać specyfikę pracy naukowej, poprzez uczestnictwo w wielu projektach, których wyniki są publikowane w polskich i zagranicznych czasopismach naukowych. Istnienie Studenckiego Koła Naukowego przy Klinice Chorób Wewnętrznych, Nefrologii i Dializoterapii, przyczynia się również do tego, że wielu młodych lekarzy, będących wcześniej jego uczestnikami, decyduje się rozpocząć swoją karierę w Wojskowym Instytucie Medycznym.



Organizator: Wojskowy Instytut Medyczny, 1. Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SPZOZ w Lublinie - Filia w Ełku, Studenckie Koło Naukowe WUM przy Klinice Chorób Wewnętrznych, Nefrologii i Dializoterapii WIM.



Rejestracja uczestników trwa od 01.07.2022 r. do 13.07.2022 r. Za udział w wydarzeniu przyznawane są punkty edukacyjne.

Serdecznie zapraszamy do uczestnictwa.

Minione wydarzenia



WOJSKOWA SŁUŻBA ZDROWIA ZYSKAŁA KOLEJNYCH 30 ABSOLWENTÓW

25 czerwca br. odbyła się uroczystość zakończenia VI edycji studiów podyplomowych „Zarządzanie i kierowanie podmiotem leczniczym resortu Obrony Narodowej”. W uroczystości wzięli udział Dyrektor Departamentu Wojskowej Służby Zdrowia MON dr Aurelia Ostrowska, Dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego gen. dyw. prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielera, kierownik Centrum Kształcenia Podyplomowego WIM Agnieszka Słupecka, zaproszeni wykładowcy oraz absolwenci.



Gen. dyw. prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielera powitał absolwentów i gratulował ukończenia studiów.

„Z dniem dzisiejszym staliście się Państwo dyplomowanymi specjalistami w zakresie zarządzania ochroną zdrowia i nakłada to na Was pewne obowiązki i odpowiedzialność. Do tej pory mogliście zawsze się pytać, ale od dzisiaj to do Was ludzie będą przychodzić i będą Wam zadawać pytania, a to oznacza tylko jedno, z dniem dzisiejszym wasza nauka się nie kończy a dopiero wchodzić na prawdziwą ścieżkę samokształcenia”.



Gratulacje złożyła także Dyrektor Departamentu Wojskowej Służby Zdrowia dr Aurelia Ostrowska.

„Bardzo się cieszę, że widzę tak wspaniałą grupę. Te studia to nie tylko inwestowanie w Państwa ale przede wszystkim, co do każdego absolwenta, który skończył ten kierunek, oczekiwania i zadania. To na czym bardzo nam zależy, to abyśmy podnosili jakość pracy w wojskowych podmiotach leczniczych. Wierzę głęboko w to, że wiedza, doświadczenie, praktyka którą Państwo tutaj zdobyliście będzie bardzo przydatna w waszej dalszej pracy”.

Wojskowa służba zdrowia zyskała kolejnych 30 absolwentów studiów podyplomowych MON WIM z zakresu zarządzania



Absolwenci przekazali podziękowania i wręczyli pamiątkowe ryngrafy Dyrektor DWSZdr MON, Dyrektorowi WIM oraz Kierownik Centrum Kształcenia Podyplomowego WIM.

Wojskowa Służba Zdrowia zyskała kolejnych 30 wykwalifikowanych menedżerów:

1. ppłk Baranowski Janusz Jerzy, szef Wydziału Medycznego, Oddział Planowania Zabezpieczenia Logistycznego Wojsk - SGWP-P4 ZL-P4
2. Białach Iwona Joanna, zastępca Dyrektora ds. Administracyjno-Organizacyjnych - WSPL Świdwin
- 3. ppłk Czarkowski Sebastian, zastępca Komendanta - WIM Legionowo**
4. kmdr Dajnowiec Sebastian Waldemar, komendant Wojskowego Ośrodka Medycyny Prewencyjnej WOMP Gdynia
5. kpt. Flieger Andżelika, oficer Wydziału Zarządzania Zasobami Obronnymi - WOMP Gdynia
6. Giero Małgorzata, główny specjalista ds. Organizacyjno-Personalnych - WSPL Świnoujście
- 7. Gniadek-Olejniczak Katarzyna Agnieszka, kierownik - Klinika Rehabilitacji z Pododdziałem Rehabilitacji Neurologicznej WIM**
8. płk Karkocha Marcin Tomasz, naczelnik Wydziału Zarządzania Zasobami Osobowymi - DWSZdr
9. kmdr por. Kasprzyk Jacek Marek, zastępca komendanta Wojskowego Ośrodka Medycyny Prewencyjnej, Szef Zespołu - WOMP Gdynia
10. Kołkowska Mariola Ilona, zastępca kierownika Działu Analiz, Rozliczeń i Dokumentacji Chorych - 5 WSK Kraków
11. por. Nawrocka Monika, młodszy specjalista Wydziału Planowania i Rozliczania Działalności - DWOT
12. ppłk Paliński Jarosław Emil, szef Wydziału - 4 WSK Wrocław
13. płk Piątek Bogusław Paweł, zastępca komendanta Szpitala Klinicznego - 1 WSzK Lublin
14. Piechowska Agnieszka, kierownik Działu Administracji i Kadr - WSPL Gorzów Wielkopolski
15. płk Piskorowski Janusz Wiesław, zastępca komendanta ds. Obwodu Profilaktyczno-Leczniczego - 5 WSK Kraków
16. ppłk Piwowarczyk Mariusz Robert, szef Logistyki Szpitala Klinicznego - 4 WSK Wrocław
17. Pyrzyńska-Brudniak Barbara, starszy specjalista Wydziału Nadzoru i Inwestycji - DWSZdr
18. por. Rogowska-Jacuniak Dorota Izabela, kierownik Ambulatorium Oddziału Zabezpieczenia Żandarmerii Wojskowej - OZ ŻW
19. Rokicka Lidia Iwona - WSPL SpecLek
- 20. płk Ryczek Robert Aleksander, komendant WIM Legionowo**
21. ppłk Staszczak Jarosław Adam, dowódca Grupy Zabezpieczenia Medycznego - 2 WSzP Wrocław
22. Szadkowski Rafał, dyrektor WSPL SP ZOZ w Łodzi - WSPL Łódź
23. kpt. Szczepanik Ewa Daria, lekarz - Sekcja Zabiegowa 2 WSzP Wrocław
- 24. Szymczuk Ewa, kierownik Szpitalnego Oddziału Ratunkowego WIM**
25. płk Śmiałek Marek Zdzisław, komendant 116 Szpitala Wojskowego z Przychodnią SPZOZ w Opolu - 116 SzW Opole
26. Wesołowska Agnieszka Ewa, specjalista Wydziału Nadzoru i Inwestycji ds. rozliczania dotacji w ramach centralnych planów rzeczowych - DWSZdr
27. mjr Wiśniewska Małgorzata, specjalista Wydziału Medycznego - SGWP-P4
28. ppłk Wojtaś Jarosław, kierownik Ośrodka Przetwarzania Informacji - 4 WSK Wrocław
29. mjr Wyszowska Marzena, specjalista Wydziału Planowania i Koordynacji - DGW
30. kpt. Ziółkowski Rafał, dowódca Kompanii Zabezpieczenia - 2 WSzP Wrocław



500. ZABIEG NA ODDZIALE KARDIOLOGII W SZPITALU WIM W LEGIONOWIE

7 czerwca br. w szpitalu WIM w Legionowie odbyło się spotkanie prasowe świętujące 500 zabieg na Oddziale Kardiologii z zakresu kardiologii interwencyjnej. Oddział w trakcie minionego kwartału wykonał świadczenia zdrowotne u ponad 900 osób. Zabiegi z zakresu kardiologii świadczone są przez siedem dni w tygodniu i obejmują pełną diagnostykę nieinwazyjną oraz ocenę i leczenie interwencyjne. Nowoczesna aparatura pozwala na realizowanie świadczeń na najwyższym poziomie.



Dyrektor WIM gen. dyw. prof. Grzegorz Gielerak w swoim wystąpieniu zaznaczył, że bardzo cieszy fakt, że tak duża liczba pacjentów znalazła pomoc medyczną. Jednocześnie zwrócił uwagę, że przede wszystkim w tej liczbie "500 zabiegów" jest ukryta inna bardzo ważna liczba a mianowicie **160 zabiegów wykonanych bezpośrednio w stanie zagrożenia życia jakim jest ostry zespół wieńcowy.**



Komendant Szpitala WIM w Legionowie płk dr n. med. Robert Ryczek podkreślił, że Oddział Kardiologii Interwencyjnej i Chorób Wewnętrznych jest największym oddziałem w szpitalu w Legionowie, który w bardzo znaczący sposób wypełnia lukę na rynku świadczeń zdrowotnych.



Cieszy mnie to, że w tym miejscu czuć powiew nowości, świeżości, że czuć entuzjazm i zadowolenie. Dzięki temu mamy poczucie, że tworzymy zespół a praca w szpitalu idzie nam bardzo dobrze – mówił Komendant Szpitala WIM w Legionowie.



Kierownik Oddziału Kardiologii Interwencyjnej i Chorób Wewnętrznych **dr n. med. Sławomir Gołębiewski** w czasie spotkania przedstawił statystyki na temat tego **co udało się osiągnąć w Oddziale, czym się zajmujemy i w jakim kierunku zmierzamy.**

Gościom spotkania został pokazany **zabieg koronarografii na żywo** poprzez połączenie z Pracownią Hemodynamiki.

Na zakończenie spotkania prof. Robert Gil, prezes-elekt Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego wygłosił wykład nt. **„Kardiologia po pandemii – ocena sytuacji i wyzwania na przyszłość”.**

Na spotkaniu nie mogło zabraknąć jubileuszowego tortu, dyskusji i rozmów wśród uczestników spotkania.



BIAŁA KSIĘGA AI W PRAKTYCE KLINICZNEJ - UDZIAŁ WIM

Zastosowanie sztucznej inteligencji (AI) stanowi niewątpliwie istotny element rozwoju medycyny. Placówki medyczne sięgają już po rozwiązania oparte na AI. Niemniej jej stosowanie w zdrowiu nie zostało dotąd uregulowane w Polsce ani w UE. W efekcie jej użytkownicy mierzą się z wieloma wyzwaniami. **„Biała Księga AI w Praktyce Klinicznej”, która została ogłoszona 14 czerwca podczas konferencji „AI**



w zdrowiu", ma na celu zidentyfikowanie najważniejszych pytań i wątpliwości, które rodzą się w codziennej praktyce stosowania AI.

Link do Białej Księgi AI w praktyce klinicznej

https://aiwzdrowiu.pl/wp-content/uploads/2022/06/BIA_A-KSIE_GA_AI-W-ZDROWIU_2022.pdf



WIM WSPIERA INNOWACJE. I FORUM „TELEMEDYCYNĄ W PRAKTYCE LEKARZA POZ”

21 maja br. w Muzeum Śląskim w Katowicach odbyło się I Forum Telemedycyna w Praktyce Lekarza POZ. **Podczas niezwykle interesujących sesji lekarze podstawowej opieki zdrowotnej, ale także innych specjalizacji, mogli się przekonać jak postęp technologiczny oraz pandemia COVID-19 zmieniły postrzeganie zdalnej profilaktyki oraz opieki nad pacjentem.** Podczas konferencji poruszono bardzo wiele ważnych zagadnień dotyczących możliwości jakie niesie telemedycyna.



Konferencja została objęta Patronatem Honorowym Dyrektora Wojskowego Instytutu Medycznego - gen. dyw. prof. dr hab. med. Grzegorza Gielera.

- Łączenie najnowszych technologii z dziedzin informatyki, telekomunikacji oraz ochrony zdrowia pomaga znosić bariery geograficzne, a tym samym usprawnia udzielanie świadczeń zdrowotnych. Wyniki badań diagnostycznych są przesyłane w czasie rzeczywistym, co daje lekarzowi bieżący do nich dostęp. Jak przydatne są metody telemonitoringu, udowodnili na Forum wybitni specjaliści z wielu dziedzin: diabetologii, kardiologii, neurologii czy psychiatrii. Chcieliśmy pokazać lekarzom praktykom w jak istotnym stopniu telemedycyna może wspierać kompleksową opiekę nad pacjentem – **komentuje płk dr hab. med. Paweł Krzesiński, Kierownik Kliniki i Chorób Wewnętrznych Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie, Przewodniczący Komitetu Naukowego konferencji.**



W czasie konferencji zaprezentowano m. in. projekt AMULET, dotyczący nowego modelu teleopieki nad chorymi z niewydolnością serca (<https://amulet.wim.mil.pl/>). Bardzo ciekawy wykład nt. wykorzystania w medycynie wirtualnej rzeczywistości wygłosiła dr n. med. i n. o zdr. Justyna Kania, na co dzień pracująca jako psycholog kliniczny z pacjentami Kliniki Kardiologii i Chorób Wewnętrznych WIM.



- *Wojskowy Instytut Medyczny od wielu lat czynnie wspiera i inicjuje rozwój innowacji i szerzenie wiedzy na ich temat. Realizujemy liczne projekty badawczo-rozwojowe, wprowadzamy w praktyce nowoczesne rozwiązania diagnostyczne, terapeutyczne i organizacyjne. Jesteśmy świadomi, że przyszłości medycyny wymaga wdrażania rozwiązań zdalnych. Równocześnie swoją wiedzą i doświadczeniem chcemy dzielić się z innymi. Stąd pomysł na Forum Telemedycyna w Praktyce Lekarza POZ. Liczymy na dalszy rozwój tego projektu i spotkania w kolejnych latach - mówi gen. dyw. prof. dr hab. med. Grzegorz Gielera.*



<https://faktymedyczne.pl/materialy/127-i-forum-telemedycyna-w-praktyce-lekarza-poz-za-nami>
Więcej informacji: telemedycynawpraktyce.pl

Nasze sukcesy



JACEK SIEWIERA MINISTREM W KANCELARII PREZYDENTA

Prezydent RP Andrzej Duda postanowieniem z dnia 15 czerwca 2022 r. powołał z dniem 15 czerwca 2022 r. **mjr. dr. n. med. Jacka Siewierę na stanowisko Sekretarza Stanu w Kancelarii Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej**. Prezydent podkreślał, że Jacek Siewiera jest osobą nietuzinkową – jako ekspert, jako człowiek, jako lekarz, jako żołnierz i jako ktoś, kto realizuje w życiu swoją pasję z wielkim poczuciem misji.



– Kancelaria Prezydenta jest miejscem, gdzie można przyczynić się do budowania nowoczesnego państwa polskiego w sposób namacalny – mówił Prezydent, dodając, że tutaj można oddziaływać na zmienianie otaczającej nas rzeczywistości i można realizować coś, co powstaje, jest i służy ludziom.



– Jest mi bardzo miło i bardzo się cieszę się, że zdecydował się Pan dołączyć do naszej ekipy, która przez ostatnie lata stara się Polskę unowocześniać i stara się, żeby Polska stawała się coraz lepsza dla ludzi, żeby była coraz silniejsza, żeby miała coraz mocniejszą pozycję na arenie międzynarodowej – powiedział Andrzej Duda.

<https://wim.mil.pl/217-aktualnoci--informacje/4071-jacek-siewiera-ministrem-w-kancelarii-prezydenta>

KOLEJNA KADENCJA KONSULTANTA KRAJOWEGO W DZIEDZINIE OKULISTYKI



Kierownik Kliniki Okulistyki WIM, płk prof. dr hab. n. med. Marek Rękas został ponownie powołany do pełnienia funkcji konsultanta krajowego w dziedzinie okulistyki. Minister Zdrowia powierzył mu tę funkcję do 2027 r. Pan Profesor jest Konsultantem krajowym w dziedzinie okulistyki nieprzerwanie od listopada 2016 roku. Ze szpitalem przy ul. Szaserów związany jest od 2002 r. Kliniką kieruje od 2011 r., a w 2014 r. otrzymał tytuł profesora nauk medycznych.

<https://wim.mil.pl/o-instytucie-mainmenu-88/osiagniecia/4074-profesor-marek-rekas-ponownie-konsultantem-krajowym-w-dziedzinie-okulistyki>



ZABIEGI Z ZASTOSOWANIEM WOLNYCH PŁATÓW W CHIRURGII GŁOWY I SZYI



Operacje z wolnymi płatami unaczynionymi wykonywane są w rekonstrukcjach rozległych ubytków po resekcji nowotworów regionu głowy i szyi. Wybór odpowiedniego płata mikronaczyniowego powinien być zawsze dokonywany indywidualnie. **W Klinicznym Oddziale Chirurgii Czaszkowo-Szczękowo-Twarzowej WIM** zabiegi z zastosowaniem wolnych płatów na mikrozespoleniach naczyniowych wykonywane są od 2009 r. Wszelkie pytania prosimy kierować na adres mailowy: achloupek@wim.mil.pl.

Najczęściej wykorzystywanymi w chirurgii rekonstrukcyjnej z zakresu głowy i szyi na Oddziale Chirurgii Czaszkowo-Szczękowo-Twarzowej są płaty:

- promieniowy (RFFF – radial forearm free flap)
- strzałkowy z wyspą skórą (FFF – fibula free flap)
- przednio-boczny uda (ALT – anterolateral thigh flap)



z talerza kości biodrowej (DCIA – deep circumflex iliac artery flap).

O wyborze właściwej chirurgicznej metody odtwórczej decyduje lokalizacja, wielkość i kształt ubytku, przewidywana deformacja i ubytki funkcjonalne w miejscach dawczych, ryzyko powikłań, stan ogólny i wiek chorego oraz jego oczekiwania. Wybierane są możliwie najprostsze techniki, zapewniające najlepszy efekt estetyczny i funkcjonalny.



Uniwersalność płatów wolnych, opartych na zespoleniach mikronaczyniowych, wynika z faktu, że w zależności od potrzeb mogą one zawierać prawie każdy rodzaj tkanek, o indywidualnie modyfikowanym kształcie i objętości.

Zastosowanie mikronaczyniowych wolnych płatów powięziowo-skórnych i mięśniowo-skórnych jest efektywną i wszechstronną metodą rekonstrukcyjną w chirurgii głowy i szyi. Wybór odpowiedniego płata mikronaczyniowego powinien być zawsze dokonywany indywidualnie.



Wszelkie pytania prosimy kierować na adres mailowy achloupek@wim.mil.pl. Zapraszamy do kontaktu.

<https://wim.mil.pl/217-aktualnoci--informacje/4067-zabiegi-z-zastosowaniem-wolnych-platow-w-chirurgii-glowy-i-szyi>

WIRTUALNE PLANOWANIE ZABIEGÓW Z ZAKRESU CHIRURGII ORTOGNATYCZNEJ



Kliniczny Oddział Chirurgii Czaszkowo-Szczękowo-Twarzowej WIM posiada skaner i drukarkę 3D wysokiej rozdzielczości, oprogramowanie do planowania zabiegów oraz możliwości pozwalające na szybkie, indywidualne i dokładne przygotowanie pacjenta do operacji ortognatycznej. W ciągu ostatnich 4 miesięcy w klinice przeprowadzono 27 operacji chirurgicznego leczenia wad morfologicznych twarzoczaszki. Ponad połowę zabiegów stanowiły operacje dwuszcękowe z segmentacją kości szczęki.



Wszystkie zabiegi zostały przygotowane i wykonane wg opracowanego w klinicznym oddziale protokołu planowania wirtualnego 3D z zastosowaniem klasycznych modeli gipsowych pacjenta.

Serdecznie zapraszamy wszystkich pacjentów ze złożonymi wadami gnatycznymi twarzoczaszki do podjęcia leczenia w Klinicznym Oddziale Chirurgii Czaszkowo-Szczękowo-Twarzowej WIM.

<https://wim.mil.pl/188-nauka-i-badania/4076-wirtualne-planowanie-zabiegow-z-zakresu-chirurgii-ortognatycznej-w-wim>



PROJEKT AMULET NA MAPIE INNOWACJI

Informujemy, że projekt **AMULET** został przez Ministerstwo Zdrowia **przyjęty i umieszczony na Mapie Innowacji**.

Mapa Innowacji: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/mapa-innowacji>.

Wiecej o projekcie Amulet:



<https://wim.mil.pl/o-instytucie-mainmenu-88/dotacje-budzetowe/183-aktualnoci/3861-amulet-niewydolnosc-serca-leczmy-holistycznie-juz-dzis>
<https://wim.mil.pl/o-instytucie-mainmenu-88/wim-w-mediach/4038-pawel-krzesinski-amulet-cierpiz-na-niewydolnosc-serca-ostrezemy-cie-przed-nasileniem-objawow>
<https://wim.mil.pl/o-instytucie-mainmenu-88/wim-w-mediach/3794-pacjent-blizej-kardiologa>
<https://wim.mil.pl/o-instytucie-mainmenu-88/dotacje-budzetowe/183-aktualnoci/3430-projekt-amulet-kardiolodzy-wykonali-kolejny-milowy-krok>



Okiem kamery

500. ZABIEG NA ODDZIALE KARDIOLOGII W SZPITALU WIM W LEGIONOWIE



Informacje Wydziału Prawnego

NAJNOWSZE ZMIANY W PRZEPISACH PRAWNYCH

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 15 czerwca 2022 r. **zmieniające rozporządzenie w sprawie szpitalnego oddziału ratunkowego.**
<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/1305>



Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 22 kwietnia 2022 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie rodzajów, zakresu i wzorów dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania.

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/1304>



Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 15 czerwca 2022 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie sposobu podziału środków finansowych dla uczelni medycznych nadzorowanych przez ministra właściwego do spraw zdrowia.

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/1303>



Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 3 czerwca 2022 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie szczegółowego zakresu danych zdarzenia medycznego przetwarzanego w systemie informacji oraz sposobu i terminów przekazywania tych danych do Systemu Informacji Medycznej.

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/1296>



Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 17 czerwca 2022 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej.

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/1293>



Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 24 maja 2022 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie warunków pobierania krwi od kandydatów na dawców krwi i dawców krwi.

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/1279>



Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 7 czerwca 2022 r. w sprawie szczegółowego zakresu oraz sposobu przekazywania danych dotyczących osób objętych ubezpieczeniem zdrowotnym i płatników składek, osób pobierających zasiłki przyznane na podstawie przepisów o ubezpieczeniu chorobowym lub wypadkowym, osób ubiegających się o przyznanie emerytury lub renty oraz pracowników korzystających z urlopu bezpłatnego.

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/1221>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 6 czerwca 2022 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie rezerwy szczepionek oraz innych immunologicznych produktów leczniczych, stosowanych w razie wystąpienia zagrożenia epidemicznego lub epidemii.

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/1255>

Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 24 maja 2022 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie kosztów, których wysokość nie jest zależna od parametrów wskazanych w art. 118 ust. 3 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych.

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/1231>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 3 czerwca 2022 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ogólnych warunków umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej.

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/1203>



Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 2 czerwca 2022 r. **w sprawie programu pilotażowego w zakresie elektronicznej rejestracji centralnej na wybrane świadczenia opieki zdrowotnej z zakresu ambulatoryjnej opieki specjalistycznej.**

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/1207>



Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 20 maja 2022 r. **w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie wykazu leków dla świadczeniobiorcy posiadającego tytuł „Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi” lub „Zasłużonego Dawcy Przeszczepu”.**

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/1211>



Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 18 maja 2022 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie leczenia uzdrowiskowego osób zatrudnionych przy produkcji wyrobów zawierających azbest.**

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/1214>



Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 7 czerwca 2022 r. **w sprawie szczegółowego zakresu oraz sposobu przekazywania danych dotyczących osób objętych ubezpieczeniem zdrowotnym i płatników składek, osób pobierających zasiłki przyznane na podstawie przepisów o ubezpieczeniu chorobowym lub wypadkowym, osób ubiegających się o przyznanie emerytury lub renty oraz pracowników korzystających z urlopu bezpłatnego.**

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/1221>



Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 27 maja 2022 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie chorób zakaźnych powodujących powstanie obowiązku hospitalizacji.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/1141>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 27 maja 2022 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie zgłaszania podejrzeń i rozpoznań zakażeń, chorób zakaźnych oraz zgonów z ich powodu.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/1142>



Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 27 maja 2022 r. **w sprawie ospy małpiej oraz zakażeń wirusem ospy małpiej.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/114>

Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 20 maja 2022 r. **w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie specjalizacji lekarskich niezbędnych do wykonywania orzecznictwa w zakresie chorób zawodowych.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/1157>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 30 maja 2022 r. **w sprawie dopuszczenia prowadzenia przez apteki dystrybucji produktów leczniczych, wyrobów medycznych i środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego, stanowiących asortyment rezerw strategicznych lub udostępnionych z tych rezerw.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/1162>

Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 10 maja 2022 r. **w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie zapotrzebowań oraz wydawania z apteki produktów leczniczych, środków**



spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego i wyrobów medycznych.

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/116>

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 27 maja 2022 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu zagrożenia epidemicznego.

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/1144>

Jednocześnie uprzejmie informujemy, iż Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 27 maja 2022 r. *zmieniającym rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu zagrożenia epidemicznego* (wynikający z §7 zmienianego Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 25 marca 2022 r.)

obowiązek zakrywania ust i nosa przy pomocy maseczki w budynkach, w których jest prowadzona działalność lecznicza, oraz w aptekach - uległ wydłużeniu do 31 sierpnia 2022 r.



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 Pionu Nauki

BAZY NAUKOWE DOSTĘPNE W WIM

Biblioteka Naukowa zaprasza pracowników Wojskowego Instytutu Medycznego do korzystania z poniższych baz.

Obecnie posiadamy następujące bazy:

[Wirtualna Biblioteka Nauki](#) - Program realizowany ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki.

Bazy pełnotekstowe:

[Science Direct](#) – baza artykułów i książek wydawnictwa Elsevier

[Springer](#) – baza artykułów naukowych i książek wydawnictwa Springer

[Wiley](#) – baza artykułów naukowych i książek wydawnictwa Wiley

[Infona](#) – portal informacji naukowej, umożliwiający dostęp do powyższych baz

[WBN książki](#) – portal e-booków

Bazy bibliograficzno-abstraktowe z możliwością dostępu do pełnych tekstów:

[Scopus](#) – wielodziedzinowa baza wyszukiwawcza

[Web of Science](#) – wielodziedzinowa baza bibliograficzna

Bazy danych z prenumeraty:

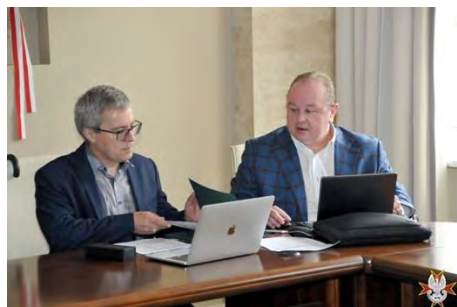
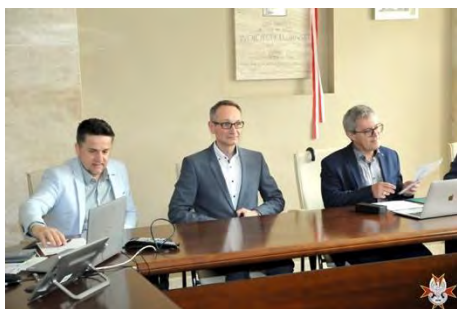
[Ibuk Libra](#) – polska [biblioteka cyfrowa](#) i wypożyczalnia [e-booków](#) umożliwiająca wypożyczenie książek w formatach elektronicznych za pośrednictwem [internetu](#). Projekt został stworzony w 2007 roku przez [Wydawnictwo Naukowe PWN](#) i skierowany jest do użytkowników [komputerów](#) oraz [urządzeń mobilnych](#). Do współpracy z serwisem IBUK dołączyło ponad 40 wydawców, w tym wiele oficyn akademickich i naukowych. Kody użytkownika są dostępne w Bibliotece Naukowej, odbiór osobisty.

[Pro Quest](#) – pełnotestowa baza opracowań naukowych od różnych wydawców,





Działania jakościowe w WIM Audyt ISO oraz AQUAP



[Clinical Key](#) - pełnotekstowa baza artykułów i książek wydawnictwa Elsevier. Kody użytkownika do korzystania z domu są dostępne za pośrednictwem Biblioteki Naukowej – biblioteka@wim.mil.pl .

[Bazy EBSCO](#) – zestaw baz EBSCO, w tym [Gideon](#) – interaktywna baza chorób zakaźnych i epidemiologii

[Ovid](#) – baza czasopism naukowych wydawnictwa Wolters Kluwer, w tym [czasopisma LWW](#)

[PBL](#) – baza bibliograficzna Głównej Biblioteki Lekarskiej.

Bazy w wolnym dostępie:

[Pub Med](#) – wyszukiwarka artykułów naukowych

[Arianta](#) – wyszukiwarka polskich czasopism naukowych i branżowych

Bazy własne Biblioteki Naukowej:

[Katalog Książek](#)

[Katalog Czasopism](#)

[Baza bibliograficzna pracowników WIM](#) .

Jak nas znaleźć?

Ze [strony głównej WIM](#) kliknąć w zakładkę Nauka a następnie Biblioteka Naukowa.

JOURNAL CITATION REPORTS 2021

Biblioteka Naukowa informuje, że dostępny jest **nowy ranking cytawalności czasopism** - [Journal Citation Reports](#), zawierający wskaźniki Impact Factor (IF) za rok 2021.

[Najnowsza lista](#) zawiera 21 430 tytułów czasopism, w tym 192 nowych z 254 dyscyplin i 114 krajów. Dostęp do Web of Science - [Journal Citation Reports](#) - dostęp wyłącznie w sieci intranetowej Instytutu. Baza JCR zawiera [348 tytuły polskich czasopism](#).

W ciągu kilku najbliższych dni zostaną zmienione wartości wskaźników w bazie [Bibliografia Publikacji Pracowników WIM](#) dla prac opublikowanych w latach 2021 – 2022.

Więcej szczegółów na stronie:

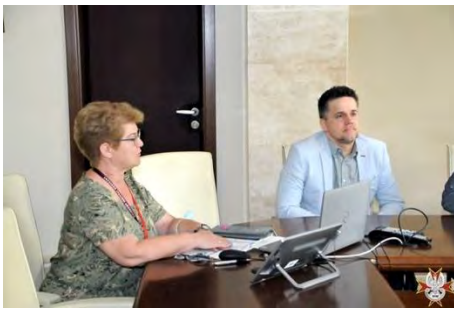
<https://wim.mil.pl/aktualnosci-bn/4081-journal-citation-reports-2021>

KOMUNIKAT O LICENCJACH WBN I PROGRAMACH PUBLIKOWANIA OTWARTEGO

Biblioteka Naukowa informuje pracowników naukowych oraz autorów korespondencyjnych zatrudnionych w Wojskowym Instytucie Medycznym o **najnowszych ustaleniach dotyczących programów otwartego publikowania oraz licencji Wirtualnej Biblioteki Nauki na 2022 r.**

Zachęcamy do zapoznania się z informacją na stronie:

<https://wim.mil.pl/aktualnosci-bn/4064-komunikat-o-licencjach-wbn-i-programach-publikowania-otwartego-2>



DOFINANSOWANIE KSZTAŁCENIA PRACOWNIKÓW WYKONUJĄCYCH ZAWODY MEDYCZNE

Centrum Kształcenia Podyplomowego WIM przypomina o możliwości **dofinansowania kształcenia dla pracowników wykonujących zawody medyczne**. Wnioski o dofinansowanie można składać elektronicznie.

Dofinansowanie można uzyskać na **udział w konferencjach, szkoleniach, kursach czy studiach**. Jednocześnie pamiętać należy aby dofinansowanie na kształcenie było związane z wykonywanym zawodem medycznym.

Szczegółowe informacje są dostępne na stronie intranetowej WIM pod linkiem: <http://intranet.wim/CK/layouts/15/WopiFrame.aspx?sourcedoc={44c0141e-359b-47e4-86e7-89ee284ca125}&action=default>



Informacje Pionu Finansowego



ZAMKNIĘCIE OKRESU SPRAWOZDAWCZEGO – CZERWIEC 2022

W nieprzekraczalnym terminie do dnia **9 lipca br.** prosimy o dostarczenie wszystkich faktur zagranicznych, będących w posiadaniu komórek organizacyjnych w związku ze złożeniem deklaracji „INTRASTAT” do Urzędu Celnego za miesiąc czerwiec 2022.

Natomiast do **14 lipca br.** prosimy o dostarczenie wszystkich dokumentów księgowych, będących w posiadaniu komórek organizacyjnych, w związku z zamknięciem podatkowym okresu sprawozdawczego za miesiąc czerwiec 2022.

500. zabieg w Oddziale Kardiologii WIM Legionowo



POLSKI ŁĄD

Polski Łąd 2.0 obowiązuje od 1 lipca 2022 roku. Ustawodawca zrezygnował ze skomplikowanej ulgi dla klasy średniej oraz uchylił przepisy [art. 53a](#) ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych, dotyczące przeliczania wynagrodzeń zgodnie z przepisami obowiązującymi przed 31 grudnia 2021 roku i po 1 stycznia 2022 roku.

Podstawa prawna:

[Ustawa](#) z 9 czerwca 2022 roku o zmianie ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych oraz niektórych innych ustaw

PIT z 17% na 12%

Zmienia się roczna (od 2022 roku), obowiązująca od stycznia do grudnia, stawka podatku PIT z 17% na 12%. Zmiana wchodzi w życie od lipca 2022, tj. zaliczki za czerwiec liczymy już według stawki 12%*



Podatek pobrany pracownikom, PIT-4, obliczamy względem dokonania wypłaty, tj. postawienia środków do dyspozycji pracownika:

- data wypłaty 30.06.2022 – według zasad sprzed zmian
- data wypłaty 01.07.2022 – już według nowych zasad

Progi podatkowe na skali w 2022 roku



Podstawa opodatkowania	Sposób obliczenia podatku
------------------------	---------------------------



Do 120.000 zł	12% minus kwota zmniejszająca podatek tj. 3600 zł
Powyżej 120.000 zł	10.800 zł plus 32% od nadwyżki ponad 120.000 zł

Kwota wolna od podatku i kwota zmniejszająca podatek

Nie zmienia się kwota wolna od podatku, pozostaje na poziomie 30.000 zł, natomiast z uwagi na zmianę wysokości stawki podatkowej - 12%, zmianie ulega kwota zmniejszająca podatek do 3.600 zł. To w konsekwencji powoduje, że od lipca 2022 r. kwota zmniejszająca podatek u pracowników wynosić będzie 300 zł.



Ulga dla klasy średniej – likwidacja oraz hipotetyczny podatek

Ulga dla klasy średniej znika. Została wprowadzona do polskiego systemu podatkowego, celem eliminowania negatywnych skutków Polskiego Łądu. Jak się okazało, skomplikowany algorytm i sposób jej obliczania wywołał wiele pytań kierowanych do organów. Przy obliczaniu zaliczki od dochodów uzyskanych w okresie od dnia 1 lipca 2022 r. do dnia 31 grudnia 2022 r. nie pomniejsza się dochodu o kwotę ulgi dla pracowników. Ulga dla klasy średniej została uchylona.



Koniec podwójnego liczenia płac (w zakresie tzw. rolowania zaliczek)

Konsekwencją zmian zapisanych w potocznie zwanym Nowym Łądzie 2.0 jest brak konieczności podwójnego naliczania wynagrodzeń od Lipca 2022 roku.

Wynagrodzenia obliczamy wyłącznie według nowych przepisów, tj. w oparciu o:

- stawkę podatku 12%
- kwotę zmniejszającą podatek 3.600 zł (300 zł miesięcznie)
- bez ulgi dla klasy średniej



Dalej istnieje konieczność ograniczenia podatku do wysokości składki zdrowotnej obliczonej wg przepisów na dzień 31.12.2021 r. w przypadku tzw. „małych umów” – tych z niskim wynagrodzeniem.

Osoby samotnie wychowujące dzieci - zmiany w PIT, ulga prorodzinna

Zlikwidowana zostanie ulga 1500 zł, którą wprowadził Nowy Ład i przywrócona zostanie możliwość wspólnego rozliczenia się z dzieckiem według zasad sprzed 01.01.2022 r.



Zasiłki macierzyńskie od 2022 roku

Osoby pobierające zasiłek macierzyński objęte zostają ulgami w PIT:

- dla młodych do 26 r.ż.
- dla rodzin 4+
- pracujących seniorów
- na powrót z zagranicy



Informacje Działu Zatrudnienia

GRUPOWE UBEZPIECZENIE NA ŻYCIE W TOWARZYSTWIE PZU



Informujemy, iż w Wojskowym Instytucie Medycznym funkcjonuje grupowe ubezpieczenie na życie w towarzystwie PZU.

Korzyści wynikające z tytułu zawarcia umowy grupowego ubezpieczenia pracowniczego (dotyczy pakietów podstawowych I-VIII) dla nowo przystępujących pracowników, współmałżonków i pełnoletnich dzieci:

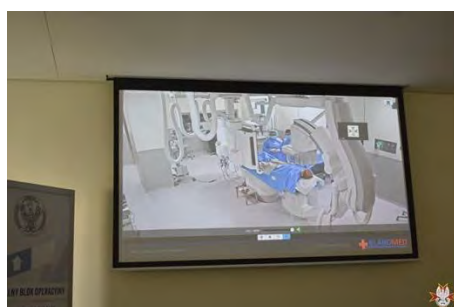
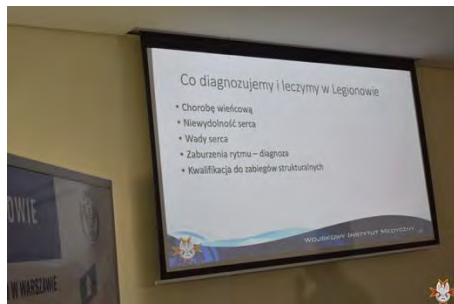
- 8 wariantów ubezpieczenia do wyboru, pozwalających dostosować poziom ochrony do indywidualnych potrzeb;
- **karencje zniesione na świadczenia chorobowe (dla osób, które przystąpią do ubezpieczenia w dniu 01.07.2022 r.)**, m.in. pobyt w szpitalu, operacje chirurgiczne, poważną chorobę, leczenie specjalistyczne (nie dotyczy partnera).
- brak karencji na świadczenia będące następstwem nieszczęśliwego wypadku

W związku z rocznicą polisy, przypadająca na 1 lipiec 2022 r. PZU Życie oferuje dodatkowe pakiety ubezpieczeniowe – Ochrona dla Dziecka oraz Wsparcie Onkologiczne (nowe pakiety obowiązują już od jednego ubezpieczonego).

Zapraszamy do zapoznania się z ofertą:

[Oferta grupowego ubezpieczenia PZU \(intranet.wim\).](#)

Pracowników zainteresowanych przystąpieniem do ubezpieczenia prosimy o składanie [deklaracji przystąpienia \(intranet.wim\)](#) do Działu Zatrudnienia WIM.



Informacje Wydziału Sprzedaży Świadczeń Medycznych i Analiz

KOMUNIKATY MOW NFZ

Respektowanie praw osób uprawnionych wynikających z art. 47c ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych.

<https://cloud.wim.mil.pl/s/HPMXdjqai7Xon5e>

Komunikat w sprawie korzystania poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej oraz z usług farmaceutycznych udzielanych w aptekach.

<https://cloud.wim.mil.pl/s/mBMS6Ky5Zm5jk7m>

PACJENT PIERWSZORAZOWY LEGIONOWO - WARSZAWA

Zgodnie z zarządzeniem Prezesa NFZ **pacjent pierwszorazowy** to pacjent, który w ciągu 730 dni poprzedzających udzielenie świadczenia **nie korzystał ze świadczeń w danym zakresie**.

W związku z tym nieuprawnione staje się kodowanie i rozliczanie świadczeń pierwszorazowych u pacjentów, którzy z jakichś względów zmienili miejsce udzielania świadczeń, np. z poradni kardiologicznej Szaserów na poradnię kardiologiczną w Legionowie (lub odwrotnie) - z punktu widzenia rozliczeń **nie jest to pacjent pierwszorazowy**.

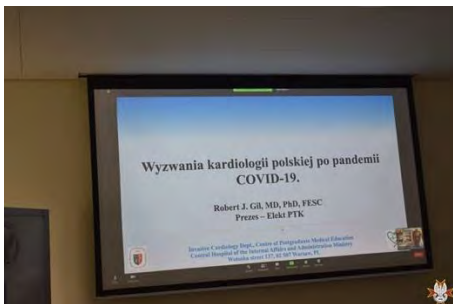
Ze względu na zmianę miejsca udzielania świadczenia (inne miejsce, inny wyróżnik w umowie, inna kolejka oczekujących) pacjent powinien okazać **nowe**





skierowanie i zostać wpisany w kolejkę oczekujących (tak jak każdy inny pacjent zgłaszający się do tej poradni po raz pierwszy).

Ze względu na zmianę miejsca udzielania świadczenia (inne miejsce, inny wyróżnik w umowie, inna kolejka oczekujących) pacjent powinien okazać **nowe skierowanie** i zostać wpisany w kolejkę oczekujących (tak jak każdy inny pacjent zgłaszający się do tej poradni po raz pierwszy).



Nasza rozmowa

LETNIE KŁOPOTY ALERGIKÓW

Przybywa osób borykających się z ciężką alergią i astmą - zwracają uwagę lekarze. Częściej też dochodzi do niebezpiecznego wstrząsu anafilaktycznego.



W ostatnich tygodniach wielu alergologów podkreśla, że mamy do czynienia z prawdziwą pandemią chorób alergicznych. - Rzeczywiście zachorowań jest więcej. Skromne wyliczenia mówią o tym, że jedna trzecia Polaków ma objawy alergii. To jest przecież 12 mln osób. Ponadto dodatkowo testy alergiczne wychodzą praktycznie u co drugiej osoby.



Wszyscy ci ludzie w pewnym momencie mogą zareagować alergicznie - mówi dr Piotr Dąbrowiecki, alergolog Wojskowego Instytutu Medycznego i przewodniczący Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergię i POChP. Ekspert dodaje, że wielu Polaków nie wie o swoim schorzeniu, bo nie otrzymali na czas diagnozy. Przed pandemią na rozpoznanie astmy trzeba było czekać ok. siedmiu lat. Teraz ten okres jeszcze się wydłużył. - Na wizytę u alergologa trzeba czekać nawet dziewięć miesięcy. Ja obecnie przyjmuję pacjentów, którzy zapisali się pół roku temu mówi Dąbrowiecki. - Tymczasem pacjent powinien trafić do specjalisty w ciągu miesiąca od wystąpienia objawów choroby - dodaje.

Jakie to najbardziej okuczliwe alergeny?



Alergia jest nadmierną reakcją organizmu na pewne czynniki - alergeny, które dla zdrowej osoby są zupełnie nieszkodliwe. W zależności od sposobu ekspozycji na alergeny mówi się o alergii pokarmowej, kontaktowej i wziewnej. Ta ostatnia dokuczliwa jest zwłaszcza latem z uwagi na pyłki drzew, traw czy zarodniki grzybów. Teraz, w czerwcu i lipcu, najczęściej kłopotów sprawia komosa, bylica i ambrozja. Pyłki traw i chwastów utrzymują się w powietrzu nawet do końca września.



Alergicy reagują także na roztocza obecne w kurzu domowym, ale ten rodzaj alergii uaktywnia się częściej zimą, gdy chorzy spędzają dużo czasu w zamkniętych pomieszczeniach. Na kontakt z alergenem chorzy reagują najczęściej łzawieniem, kichaniem i katarzem.

Czasami pojawia się też pokrzywka czy dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Z kolei astma to przewlekłe zapalenie oskrzeli prowadzące do niekontrolowanego ich skurczu. Jej objawy to świszczący oddech, duszność, uczucie ucisku w klatce piersiowej i kaszel o zmiennej częstotliwości i nasileniu, którym towarzyszy zmienna obturacja, czyli zwężenie dróg oddechowych.

Skąd taki wzrost zachorowań?



Dzień Dziecka w Klinice Pediatrii, Nefrologii i Alergologii Dziecięcej WIM

Jest kilka teorii. Jedna z nich mówi, że to efekt nadmiernej higienizacji dzieci we wczesnym okresie, co w konsekwencji prowadzi do kształtowania się nieprawidłowej reakcji immunologicznej. Inna stawia na negatywny wpływ zanieczyszczonego powietrza na układ oddechowy. Dymy i pyły podrażniają go i w rezultacie staje się on wrażliwy na inne bodźce, takie jak np. alergeny. Wzrost zachorowań ma także podłoże genetyczne. Jeśli jedno z rodziców cierpi na alergię, to prawdopodobieństwo tego schorzenia u potomstwa wynosi 50 proc. Jeśli oboje - już 80 proc.

Ważna profilaktyka W jaki sposób zapobiegać zachorowaniom?

- Namawiamy mamy, by karmiły piersią, bo to pomaga unikać alergii. Zalecamy też ciężarnym, by unikały dymu papierosowego i zanieczyszczonego powietrza. Jeśli już rozwinie się choroba zaleca się jak najszybsze podjęcie leczenia. Im wcześniejsza diagnoza i leczenie, tym mniejsze spustoszenie w organizmie poczyni alergią i astma. Obserwujemy coraz większą liczbę wstrząsów anafilaktycznych związanych zwłaszcza z alergią pokarmową. To bardzo niebezpieczne, bo może nawet prowadzić do śmierci. Dlatego tak ważne jest wczesne postawienie diagnozy. Ważne, by można było robić to według najwyższych standardów. Wyznacza je np. Polskie Towarzystwo Alergologiczne.

Rzeczpospolita. Joanna Ćwiek



WIM w mediach

WIM WYKONUJE ZABIEGI Z ZAKRESU CHIRURGII ORTOGNATYCZNEJ

27.06. 2022 r.
rynekzdrowia.pl



Pacjenci ze złożonymi wadami szkieletu czaszkowo-twarzowego, skomplikowanymi deformacjami ortodontycznymi wymagają zespołowego leczenia chirurgiczno – ortodontycznego. **W Klinicznym Oddziale Chirurgii Czaszkowo-Szczękowo-Twarzowej Wojskowego Instytutu Medycznego wykonuje się zabiegi z zakresu chirurgii ortognatycznej.** Najlepszym rozwiązaniem dla tych pacjentów jest zabieg chirurgiczny polegający na zmianie położenia struktur kostnych, obejmujących górną i dolną szczękę, nos, bródkę a niejednokrotnie oczodoły i kości pokrywy czaszki. **W ciągu ostatnich czterech miesięcy w klinice udało się przeprowadzić aż 27 operacji chirurgicznego leczenia wad morfologicznych twarzoczaszki.**

Więcej:

<https://www.rynekzdrowia.pl/Polityka-zdrowotna/Operacje-zdeformowanych-twarzy-planuje-sie-tu-wirtualnie-a-szyny-drukuje-w-3D,233913,14.html>



MZ PRZEDŁUŻA PILOTAŻ TROMBEKTOMII MECHANICZNEJ

24.06.2022 r.
pulsmedycyny.pl



Ministerstwo Zdrowia przedłuża funkcjonowanie programu pilotażowego dotyczącego leczenia ostrej fazy udaru niedokrwiennego za pomocą przezcewnikowej trombektomii mechanicznej naczyń domózgowych lub wewnątrzczaszkowych. Zgodnie z nowymi wytycznymi pilotaż będzie działał **do 31 grudnia 2023 r.**

Lista ośrodków biorących udział w pilotażu trombektomii mechanicznej:

Górnośląskie Centrum Medyczne im. prof. Leszka Gieca Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie

Kliniczny Szpital Wojewódzki nr 2 im. św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie

Mazowiecki Szpital Wojewódzki im. Św. Jana Pawła II w Siedlcach sp. z o.o.

Samodzielny Publiczny Specjalistyczny Szpital Zachodni im. św. Jana Pawła II w Grodzisku Mazowieckim

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny nr 1 im. prof. Tadeusza Sokołowskiego Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny nr 4 w Lublinie

Samodzielny Publiczny Szpital Wojewódzki Im. Papieża Jana Pawła II w Zamościu

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Szpital Uniwersytecki w Krakowie

Szpital Kliniczny im. Heliodora Święcickiego Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Szpital Uniwersytecki im. Karola Marcinkowskiego w Zielonej Górze sp. z o.o.

Szpital Uniwersytecki nr 2 im. dr. Jana Biziela w Bydgoszczy

Specjalistyczny Szpital im. dra Alfreda Sokołowskiego w Wałbrzychu

Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku

Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza – Radeckiego we Wrocławiu

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie

Wojewódzkie Wielospecjalistyczne Centrum Onkologii i Traumatologii im. M. Kopernika w Łodzi

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. św. Jadwigi w Opolu

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny Nr 4 w Bytomiu

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny Nr 5 im. św. Barbary w Sosnowcu

Wojewódzki Szpital Zespolony w Kielcach

Wojskowy Instytut Medyczny w Warszawie.



Więcej:

<https://pulsmedycyny.pl/mz-przedluzza-pilotaz-trombektomii-mechanicznej-dolacza-kolejne-szpitala-lista-1154238>

ENDOPROTEZY. ZANIM ZDECYDUJESZ SIĘ NA OPERACJĘ PORÓWNAJ SZPITALA



24.06.2022 r.
rynekzdrowia.pl

Narodowy Fundusz Zdrowia regularnie zachęca pacjentów do odwiedzania portalu Zdrowe Dane. Obecnie platforma umożliwia porównanie szpitali pod względem niektórych wskaźników jakościowych w czterech zakresach świadczeń, między innymi wszczepiania endoprotez.

Każdego roku w Polsce wykonywanych jest kilkadziesiąt tysięcy operacji implantowania endoprotez, a ich liczba cały czas wzrasta
Jak wybrać ośrodek przeprowadzający operacje wszczepiania między innymi stawu biodrowego lub kolanowego?



Jedną z podpowiedzi dla pacjentów jest [portal Zdrowe Dane](#), uruchomiony trzy lata temu przez Narodowy Fundusz Zdrowia

Na platformie szpitale wykonujące endoprotezoplastyki porównywane są pod względem: liczby przeprowadzonych zabiegów, średniego czasu hospitalizacji i odsetka pacjentów rehabilitowanych w danej placówce w ciągu 42 dni

Więcej:

<https://www.rynekzdrowia.pl/Uslugi-medyczne/Endoprotezy-Zanim-zdecydujesz-sie-na-operacje-porownaj-szpitale-O-czym-mowia-dane-NFZ,233788,8.html>



ODBYŁ SIĘ PIERWSZY INNOVATION DAY 2022

24.06.2022 r.

politykaszczrowotna.com



Podstawową zasadą biznesu, jakim jest też prowadzenie placówki medycznej, jest skupienie się na tym, w czym jesteśmy dobrzy - podkreślał Grzegorz Gielerak, dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego. Podejmowanie się zadań, których nie potrafimy wykonać, uznał za kontrproduktywne dla sprawnego zarządzania.

Więcej:

<https://politykaszczrowotna.com/arttykul/innovation-day-2022-za/900839>



UPAŁY: JAK WPŁYWAJĄ I JAK JE PRZETRWAĆ

tvn.24.pl

23.06.2022 r.

Wysoka temperatura znów dotarła do Polski. W rozmowie z TVN24 prof. **Marcin Grabowski z Wojskowego Instytutu Medycznego opowiedział o sposobach na upał**. Ekspert zaleca rozsądek w przebywaniu na słońcu i stosowanie środków ochronnych.

- Samo słońce daje nam dużo radości (...), ale pamiętajmy, że nasz organizm lubi wszystko z umiarem - przypomniał Grabowski. - Wpływ wysokiej temperatury na serce i układ krążenia jest udokumentowany i znany.

Jak mówił, upał może powodować przyspieszenie akcji serca oraz wywoływać rozkurcz naczyń obwodowych, co powoduje zaburzony przepływ krwi w organizmie. Niektóre grupy są szczególnie wrażliwe na gorąco, w tym dzieci, osoby z chorobami serca lub innymi schorzeniami współistniejącymi.

Więcej:

<https://tvn24.pl/tvnmeteo/najnowsze/upal-w-polsce-ekspert-na-antenie-tvn24-radzi-jak-przetrwac-upaly-5761677>



MIGRENA PRZEWLEKŁA. OD 1 LIPCA RUSZA PIERWSZY W POLSCE PROGRAM LEKOWY

21.06.2022 r.

pulsmedycyny.pl



Na naszych oczach tworzy się historia. Do tej pory pacjenci chorujący na migrenę nie mieli dostępu do refundowanego leczenia. **Pierwszy taki program rusza od 1 lipca** - wskazał prof. Konrad Rejdak, konsultant krajowy ds. neurologii. **Refundowane będą dwa przeciwciała monoklonalne oraz toksyna botulinowa.**



Prof. Adam Stępień, kierownik Kliniki Neurologii w Wojskowym Instytucie Medycznym, Centralnym Szpitalu Klinicznym MON, podkreślił, że po wejściu programu lekowego należy bardzo mocno przyglądać się ośrodkom, które będą leczyć. – Ten program lekowy na pewno będzie musiał być modyfikowany. Już dziś widzimy, że kilka elementów będzie wymagało uściślenia, żeby nie było problemów z podważaniem efektywności terapii. Równie ważna, jak uczestniczenie w programie, będzie opieka długoterminowa. Uważam, że pacjent musi być monitorowany nie przez rok, ale co najmniej 2-3 lata - zaznaczył.



Więcej:

<https://pulsmedycyny.pl/migrena-przewlekla-od-1-lipca-rusza-pierwszy-w-polsce-program-lekowy-1153833>

CZERNIAK – NISKA ŚWIADOMOŚĆ ALE LEPSZE LECZENIE

20.06.2022 r.

Angora



Przed nami czas wakacyjnych, letnich wyjazdów, na których wystawiać będziemy swoje ciało na promienie słoneczne. Ważne, żeby robić to rozsądnie, by ograniczyć ryzyko poważnych problemów zdrowotnych, z których najgorszy może być czerniak. Najbardziej rozpowszechnionym na świecie rakiem skóry jest rak podstawnokomórkowy, który - na szczęście - rzadko zagraża życiu. Groźniejszy jest rak kolczystokomórkowy, którego przyczyną w większości przypadków jest właśnie nadmierna ekspozycja skóry na światło słoneczne. Nowotwór ten ma tendencję do przerzutów do innych narządów. Natomiast krótkie, ale intensywne ekspozycje słoneczne przyczyniają się do najgroźniejszej formy nowotworu skóry, czyli czerniaka. Ryzyko zachorowania zwiększa każde oparzenie słoneczne. Jeżeli takie przypadki miały miejsce pięciokrotnie przed ukończeniem 15. roku życia, to szansa zachorowania na raka rośnie nawet czterokrotnie.



- **Każda, nawet najmniejsza zmiana na skórze, która wydaje się podejrzana, powinna zostać skonsultowana ze specjalistą jak najszybciej** - zaznacza prof. nadzw. płk dr hab. n. med. **Witold Owczarek**, kierownik Kliniki Dermatologii Wojskowego Instytutu Medycznego Centralnego Szpitala Klinicznego MON w Warszawie. - Choć czerniaki mają swoje charakterystyczne cechy, bywają one często niedoceniane, dlatego zawsze warto zasięgnąć opinii lekarza. Ma to szczególne znaczenie w przypadku osób starszych, u których zmiany te nie są typowe. Ignorowanie takich spraw może zakończyć się nie tylko utratą zdrowia, ale nawet życia. Czerniak należy do najbardziej złośliwych nowotworów. Wykazuje zdolność do szybkich przerzutów, dlatego niezwykle ważne jest wychwycenie go w fazie początkowego rozwoju. Wówczas skuteczność leczenia sięga prawie 100 proc. Niestety, takich przypadków ciągle jest za mało. W Polsce czerniak w aż 75 proc. przypadków prowadzi do zgonu. Umieralność na tę chorobę jest u nas wyższa o 20 proc. niż w większości krajów Europy, i to przy o połowę niższej częstotliwości występowania.





Więcej:

<https://cloud.wim.mil.pl/s/MJM7cqXCPPT6R8X>

NA ZDROWIE – O ZABURZENIACH ŻOŁĄDKOWO-JELITOWYCH

20.06.2022 r.

TVP3



Ekspert prof. Maciej Gonciarz, gastrolog, specjalista chorób wewnętrznych, kierownik Kliniki Gastroenterologii i Chorób Wewnętrznych Wojskowego Instytutu Medycznego odpowiada co zrobić aby zaburzenia żołądkowo-jelitowe były jak najmniej dokuczliwe. Zaburzenia żołądkowo-jelitowe należą do najczęstszych zmian chorobowych występujących u podróżnych, stanowiąc ponad 25% wszystkich problemów zdrowotnych osób podróżujących z krajów wysoko rozwiniętych do regionów świata tzw. uciążliwych warunkach środowiskowych.



Więcej:

<https://cloud.wim.mil.pl/s/E2YMZk8GYdHmWpc>

KARTA PRAW MA OGRANICZYĆ DYSKRYMINACJĘ PACJENTÓW Z OTYŁOŚCIĄ

19.06.2022 r.

prawo.pl



W obecnym systemie ochrony zdrowia nie ma usystematyzowanej listy praw pacjenta zmagającego się z otyłością. **Dlatego powstanie „Karta praw chorego na otyłość”. Ma zawierać 10 podstawowych praw pacjenta, które nie tylko są dla niego gwarantem uzyskania pomocy, ale również zobowiązaniem personelu medycznego oraz placówek zdrowotnych do ich respektowania.** W Polsce otyłość leczona jest w 19 ośrodkach, o czym wiele osób, w tym w ochronie zdrowia, nie wie, **jednym z nich jest WIM.**

Czytaj więcej na Prawo.pl:

<https://www.prawo.pl/zdrowie/czy-otylosc-mozna-leczyc-na-nfz,515704.html>



Z ASTMĄ PRAWIE CIĘŻKĄ, MOŻNA PRAWIE NORMALNIE FUNKCJONOWAĆ

15.06.2022 r.

Super Express



Na świecie na astmę choruje ok. 300 mln osób, najczęściej w krajach rozwiniętych, takich jak Wielka Brytania, Szwecja czy Australia. W Polsce mamy średni poziom zachorowań. Jak pokazują dane NFZ, w naszym kraju na astmę choruje ok. 2 mln osób, z czego zaledwie połowa o tym wie i jest aktywnie leczona. **To jedno z najczęstszych przewlekłych schorzeń zapalnych.** Astma jest to choroba heterogenna, niejednorodna, występująca w wielu fenotypach. To oznacza, że chociaż pacjenci mają podobne objawy, to różne mogą być przyczyny choroby,



np. może to być astma alergiczna, eozynofilowa, infekcyjna. Niekontrolowana, źle leczona może sprzyjać depresji.

Skoro taki jest poziom wiedzy na temat tej choroby w tych krajach, w których poziom opieki medycznej jest dużo wyższy niż u nas, to co na temat astmy mogą wiedzieć polscy pacjenci... **Dlatego tak ważna jest edukacja - i pacjentów, ale też i lekarzy - podkreślała dr n. med. Aleksandra Kucharczyk z Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie podczas spotkania dla dziennikarzy „Quo Vadis, Medicine”, zorganizowanego pod hasłem „Astma - nowe standardy leczenia. Nowe wyzwania”.** Spotkanie odbyło się przed Światowym Dniem Astmy, organizowanym od 1998 r., z inicjatywy organizacji GINA (Globalna Inicjatywa na Rzecz Astmy).



Więcej:

<https://cloud.wim.mil.pl/s/MJM7cqXCPPT6R8X>



SZPITAL WIM W LEGIONOWIE: 500 ZABIEGÓW NA ODDZIALE KARDIOLOGII. AŻ 160 PRZY ZAGROŻENIU ŻYCIA

09.06.2022 r.
rynekzdrowia.pl

Legionowski szpital, choć otwarty zaledwie parę miesięcy temu, już ma swój wielki jubileusz: **7 czerwca placówka poinformowała o 500 zabiegu na oddziale kardiologii.** Jak mówi prof. Grzegorz Gielerak, szef warszawskiego Wojskowego Instytutu Medycznego, w liczbie 500 zabiegów kryje się inna, bardzo ważna: 160 zabiegów wykonanych bezpośrednio w stanie zagrożenia życia.



Więcej:

<https://www.rynekzdrowia.pl/Po-godzinach/Szpital-WIM-w-Legionowie-500-zabiegow-na-oddziale-kardiologii-Az-160-przy-zagrozeniu-zycia,233380,10.html>



ZDROWY STYL ŻYCIA: PRODUKTY ROŚLINNE

03.06.2022 r.
TVP3 Warszawa

Dziś w programie „Moja Historia” idziemy na zakupy. Proszę Państwa, będziemy zaglądać państwo do koszyków i podpowiadać co do takich kosztów wkładać. Dlatego, że to co jemy ma kolosalne znaczenie. Podstawowa zasada: połowa talerza to warzywa owoce. Warzywa owoce posiadają wiele cennych składników, które pomagają w zwalczaniu procesów zapalnych czy pomagają w budowaniu odporności.

W programie udział wzięli:

Prof. Maciej Gonciarz
Dr Michał Grogulecki
Joanna Mackiewicz



Więcej:

<https://cloud.wim.mil.pl/s/rjE2Xq8CcDBY6kc>



LECZENIE CIĘŻKIEJ ASTMY EOZYNOFILOWEJ W KLINICE CHORÓB INFEKCYJNYCH I ALERGOLOGII WIM

02.06.2022 r.

Astma ciężka - choroba, która ogranicza życie i funkcjonowanie pacjenta na wielu polach - dzięki lekom biologicznym przestaje już być wyrokiem. W Polsce dostępne jest leczenie astmy eozynofilowej, które umożliwia pacjentom powrót do normalnego życia już po kilku dniach od rozpoczęcia terapii.

65-letnia chora z rozpoznaniem astmy ciężkiej eozynofilowej jest pacjentką **dr. n. med. Piotra Dąbrowieckiego, przewodniczącego Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergię i POChP.**

Pacjentka ta, jak część chorych na astmę ciężką, cierpi także na alergię. Reakcję alergiczną wywołują u niej zarówno alergeny całoroczne, jak i występujące sezonowo pyłki traw, drzew, sierść kota, konia. W dzieciństwie i w czasach młodości u chorej występowały objawy alergicznego nieżyty nosa, które nie były leczone optymalnie.

Więcej:

<https://pulsmedycyny.pl/leczenie-ciezkiej-astmy-eozynofilowej-w-klince-chorob-infekcyjnych-i-alergologii-wim-1152141>



Z życzeniami z okazji Dnia Dziecka u uczniów w zaprzyjaźnionej Szkole Podstawowej w Warszawie



Wyrazy uznania kierowane do WIM

NA SYGNALE 20 STYCZNIA 2020 R.



Dziękuję wspaniałemu personelowi Oddziału Rehabilitacji Neurologicznej WIM przy ul. Szaserów za fachową opiekę i cudowną domową atmosferę w tym trudnym czasie pandemii. Dziękuję Lekarzom: Ordynatorowi, Pani dr Katarzynie – cudownej neurolog, pielęgniarkom, rehabilitantom, personelowi sanitarnemu. To wspaniali, cisi bohaterowie, niosący nadzieję jak anioły.

Na podłodze wydałeś się mniejszy, nienaturalnie skulony nie uniosłeś powiek. Wołałam głośno, darłam się: Żaniu, tata upadł i nie może mówić, zbiegła i wezwała karetkę. Przyjechali bardzo szybko na sygnale, czterech mężczyzn wynosiło bezwładne ciało do karetki. Ciało wysokiego, postawnego mężczyzny na płachcie ratowniczej było takie malutkie. W szpitalu Międzyleskim spotkaliśmy anioła, lekarza, który podjął dobrą decyzję, „natychmiast transportujemy chorego do innego szpitala na zabieg usunięcia skrzepów”.

Ten cudowny lekarz zostanie w mojej pamięci i w moim sercu. Po zabiegu umieścili cię na OIOM-ie, powoli rozpoznawałeś nasze twarze. Nic nie mówiłeś, tylko prawą ręką szukałeś mojej dłoni. Dziś, kiedy Cię myłam zobaczyłam jak poruszasz palcami u lewej nogi, cieszyłam się jak dziecko. Po czternastu dniach od udaru rozmawiasz ze mną, jesteś obecny, wracasz do nas. Czas stanął przy szpitalnym łóżku, pośród wenflonów, kroplówek, skrzypieniu wózków i chodzików. Jesteśmy przy Tobie. Teraz jest czas dla nas, nasz czas dla Ciebie i wierzę, że będzie dobrze. Kochani przyjaciele i znajomi teraz jest trudny dla mnie czas i jestem jakby nieobecna. Proszę o wybaczenie. 20 stycznia mój mąż miał udar, powoli wraca do nas i ja też pomalutku wracam do codzienności, pozdrawiam wszystkich, dziękuję, że jesteście.





20 stycznia 2020 r. pamiętna data, życie zmieniło bieg. Zegary zwolniły. Szpitalne korytarze określały minuty, decyzje były coraz trudniejsze. Kiedy po udarze, przenieśli męża z neurologii na rehabilitację, zaczęłam oddychać szpitalnym porządkiem. Myłam bezwładne ciało, ubierałam, karmiłam, szczęśliwa, że zaczyna jeść, ścisnął delikatną moją dłoń. Karmiłam męża i patrzyłam jak dobrze przełyka. Po miesiącu w pierwszej połowie lutego zaczął siadać. Z uporem dziecka co dzień sadzaliśmy go na łóżku potem na wózku. Było to nieporadne, ale miało pomóc. Pomagało, pomalutku zaczął się zsuwać z łóżka na wózek. Pod koniec lutego na wózku pojechał pod prysznic. Ja płakałam z radości, że udało się, zrobiliśmy duże postępy.



Jak dobrze, że ćwiczyliśmy uporczywie, kiedy w połowie marca ogłosili, iż z powodu pandemii nie można wchodzić na oddział szpitala, byłam wdzięczna sobie i dzieciom za upór. Waldek był smutny kiedy się żegnaliśmy, ale nie zrezygnowany, siedział na wózku, jednak siedział, byłam szczęśliwa przecież w tym najgorszym, trudnym okresie mogłam być przy nim. Ten straszny wirus nas rozdzielił. Teraz sam musi walczyć i dążyć do celu. Sama jestem w grupie wysokiego ryzyka z powodu astmy, wieku i wielu innych schorzeń. Zamknięta w domu nie mogę, nie mogę już pojechać. Zobaczyć go chociaż przez szybę. Wyręczają mnie dzieci, które w tym trudnym czasie są dla mnie i męża ogromnym wsparciem. Ten czas pokazał jak bardzo mogę na nich liczyć. Jak bardzo się kochamy. Dziś wiem, że warto zacząć życie na nowo, zacząć od początku, chociaż bardzo boli. Dobrze jak jest ktoś, dla kogo warto iść dalej. Nasze dzieci i wnuki, ubarwiają smutne chwile, są blisko zawsze przy nas.



Przeszłość zostawiliśmy za plecami, razem tworzymy naszą przystań, nasz dom. Jeszcze raz weszłabym do tej samej rzeki, na przekór wszystkiemu ofiarując miłość. Weszłabym, żeby kochać. Miłość daje mi ukojenie w strachu i bezsilności. Rano czekam na telefon, ciągle prosi, żeby opowiadać o tym co dzieje się w domu. Opowiadam cierpliwie, szczęśliwa, bo słyszę jego oddech. Covid niszczy i zabija, smucę się, bo umierają ludzie. W tym smutku trudno byłoby przetrwać, gdyby nie myśl, że muszę być silna, za nas dwoje. Czekają nas jeszcze długie drogi. Kocham, wierzę, mam nadzieję, bo jestem kochana.



Ewa Hulak-Radziej



Nie przegap! – Sekcja Socjalna zaprasza

NASZA STRONA W INTRANECIE WIM

Sekcja Socjalna zaprasza pracowników WIM na nową stronę intranetową „**Sekcja Socjalna**”.

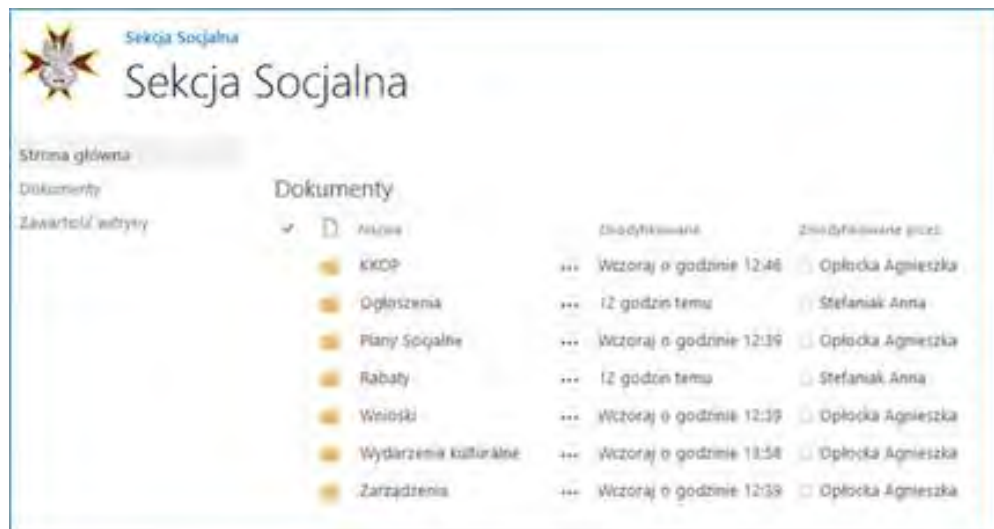


<http://intranet.wim/SitePages/Strona%20g%C5%82%C3%B3wna.aspx>

Na stronie znajdą Państwo:



wnioski KKOP
regulaminy
wnioski z ZFŚS
plan socjalny 2022 rok
regulamin ZFŚS
informacje o aktualnych wydarzeniach kulturalnych
na dole strony pożyczkobiorcy pożyczek mieszkaniowych i członkowie KKOP znajdą
nr konta bankowego



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



Zapraszamy do zapoznania się z zawartością strony.



VOUCHERY HOLIDAY PARK&RESORT Z 70% RABATEM

Serdecznie zapraszamy pracowników WIM do skorzystania z rabatu **70%** na luksusowe pobyty w **Resortach sieci Holiday Park & Resort.**



Nadmorskie Resorły dostępne są w **6 lokalizacjach:**

Rowy
Pobierowo
Kołobrzeg
Mielno
Ustronie Morskie
Niechorze.

Resort **górski:**
Uzdrowisko Cieplice Zdrój (otwarcie wrzesień 2022 r.)



Zapisy tylko i wyłącznie dla pracowników pracujących w Warszawie, **na miejscu w Sekcji Socjalnej** (nie ma możliwości zapisów telefonicznych ani mailowych z uwagi, na wzmożoną ilość przyjmowanych osób w związku z wczasami pod gruszą i pożyczkami!).

Zapisy dla pracowników w Legionowie, tylko drogą mailową:
sekcjasocjalna@wim.mil.pl .

Sekcja Socjalna będzie prowadzić zapisy do 12.07.2022 r.

Więcej informacji o voucherach na stronie intranetowej Sekcji Socjalnej: [Vouchery-Holiday Park & Resort.docx \(intranet.wim\)](#).



Zapraszamy!

Coś dla ciała i ducha

10 POPULARNYCH MITÓW DIETETYCZNYCH: CZERWONE MIĘSO SZKODZI, A WĘGLOWODANY TUCZA?



Codziennie jesteśmy zalewani informacjami na temat właściwej diety i zdrowego stylu życia. Wiele z nich wzajemnie się wyklucza, inne przedstawiają problem zbyt powierzchownie, by traktować je poważnie. W powodzi danych nie wiadomo, komu ufać – a w kwestii zdrowia trzeba przecież zachować ostrożność.

1. Czerwone mięso jest szkodliwe

Nadmiar czerwonego mięsa – na pewno szkodzi. Podobnie jak nadmiar każdej innej substancji odżywczej, z wodą włącznie. Jednak rzekoma szkodliwość czerwonego mięsa jako takiego coraz częściej jest podawana w wątpliwość przez dietetyków i badaczy. W 2010 r. naukowcy z Harvardu przeanalizowali wyniki badań z poprzednich 20 lat pod kątem dowodów na wpływ czerwonego mięsa na rozwój chorób serca, cukrzycy i wystąpienie udaru. Ustalono, że spożywanie 100 gramów nieprzetworzonego przemysłowo czerwonego mięsa dziennie jedynie nieznacznie zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę, natomiast nie ma związku z występowaniem chorób serca. Znacznie gorzej pod tym względem wypadło mięso przetworzone, zawierające rozmaite substancje dodatkowe. Jak widać, mięso mięsu nierówne. Tym bardziej, że pod kategorię czerwonego mięsa podpadają nie tylko wieprzowina i wołowina, ale również dziczyzna, mięso kaczki czy gęsi. Jednak nawet chudy karczek czy schab stanowią bogate źródło wartościowego białka i cennych pierwiastków w rodzaju żelaza lub cynku, dlatego nie warto demonizować "swojskiego" schabowego.



2. Po godzinie 20 nie należy nic jeść

Znane porzekadło, chętnie powtarzane przez dietetyków, mówi: śniadanie jedz po królewsku, obiadem podziel się z przyjacielem, kolację oddaj wrogowi. Jest w nim sporo prawdy. Gdyby jednak traktować je dosłownie, byłibyśmy skazani na dwa posiłki dziennie. A to stałoby w sprzeczności z inną zasadą zdrowego odżywiania – rozłożenia dziennej sumy kalorii na cztery lub pięć dań. Oba zalecenia do pewnego stopnia można pogodzić, przyjmując, że najważniejszym posiłkiem dnia jest sycące śniadanie, a wieczorna przekąska powinna być raczej skromna. Taki porządek jedzenia podpowiada zresztą zdrowy rozsądek. Rozpoczęcie dnia od słusznej porcji jajecznicy lub innego treściwego białkowego posiłku naładuje nasze "akumulatory" na kilka godzin pracy. Z kolei wieczorem, gdy przygotowujemy się do snu, napychanie się ciężkostrawnym pożywieniem niepotrzebnie obciąża nasz organizm. Nie znaczy to jednak, że jedzenie po godzinie 20 jest niezdrowe. Chodzi raczej o zachowanie odpowiedniego odstępu między ostatnim spożytym posiłkiem a nocnym odpoczynkiem. Trawienie mięsa trwa nawet ponad cztery godziny, więc delectowanie się karkówką dwie godziny przed snem nie jest najlepszym pomysłem. Jednak zabicie głodu lekką kanapką, sałatką czy talerzem zupy warzywnej nawet o 22 nie powinno nam zaszkodzić, jeśli na spoczynek udamy się w okolicach północy.



3. Węglowodany są tuczące

Węglowodany węglowodanom nierówne. Sacharydy zawarte np. w kaszy gryczanej mają zupełnie inny wpływ na organizm niż te spożywane w czekoladowym batoniku. Pierwsze z nich to cukry złożone, charakteryzujące się niskim indeksem glikemicznym. Oznacza to, że po ich spożyciu poziom glukozy we krwi rośnie stosunkowo wolno i nieznacznie. Zupełnie inaczej jest w przypadku łatwo przyswajalnych cukrów



Czerwone Noski w Klinice Pediatrii, Nefrologii i Alergologii Dziecięcej WIM



prosty, które wywołują szybką odpowiedź glikemiczną – wzrost stężenia glukozy i jego "zbić" przez insulinę. Gwałtowne wahania poziomu glukozy w surowicy krwi mają wpływ m.in. na poczucie łaknienia. Jeśli głód zaspokajamy kolejnymi słodkimi przekąskami, wpadamy w błędne koło, dostarczając organizmowi zbędnych kalorii, których nadmiar odkłada się pod postacią tłuszczu. Takich efektów unikniemy, odżywiając się węglowodanami o niskim indeksie glikemicznym, jak niektóre kasze czy rośliny strączkowe. Są one trawione wolno i dają długotrwałe uczucie sytości, a ryzyko przybrania na wadze wskutek zajadania się soczewicą lub pęczakiem jest nieporównywalnie mniejsze niż w przypadku "wcinania" drożdżówek.

4. Olej lniany to najlepsze źródło kwasów omega-3

W ostatnich latach hasło "kwasy omega-3" działa niemal jak zaklęcie zdrowotne. Przypisuje im się fenomenalną moc sprawczą, ze zdolnością leczenia nowotworów i innych chorób cywilizacyjnych włącznie. Takie jest założenie m.in. diety dr Budwig, opartej na oleju lnianym jako najlepszym źródle kwasów omega-3. No właśnie, czy na pewno najlepszym? Faktycznie, w tabelach źródeł kwasów omega-3 króluje olej lniany. Dopiero na niższych szczeblach plasują się ryby, tran czy orzechy. Niestety tego typu zestawienia nie zawsze odpowiadają faktom. W przypadku oleju lnianego decydują o tym dwa czynniki. Po pierwsze – sposób jego przechowywania. Kwasy omega-3 są bardzo wrażliwe na światło i temperaturę. Dlatego olej lniany, który spędził dłuższy czas na półce sklepowej w jasnym szkle i pokojowej temperaturze, stracił większość swoich cennych właściwości. Zresztą nie jest pewne, czy w ogóle je miał. A to dlatego, że – to po drugie – część dostępnego na naszym rynku oleju produkowana jest z tańszych, niskolinolenowych odmian siemienia lnianego. Są one ubogie w kwasy omega-3, czyli najcenniejszy składnik lnu wysokiej jakości. Warto więc sięgać po olej z pewnych źródeł, z rozpisany na etykiecie składem chemicznym, przechowywany w ciemnym szkle i niskiej temperaturze.

5. Tłuszcze nasycone przyczyniają się do chorób serca

To pogląd, który świat medyczny "lansował" od połowy zeszłego stulecia. W efekcie przekonanie, że tłuszcz zwierzęcy jest głównym winowajcą problemu otyłości i chorób serca, utrwaliło się w świadomości konsumentów, którzy byli skłonni rezygnować z masła i produktów pełnotłustych na rzecz margaryny i odchudzonego nabiału. Dodatkowo miejsce wartościowych białek i tłuszczów (niezbędnych do przyswajania witamin A, B, D i E z nabiału) zajęły w naszej diecie niskiej jakości węglowodany w rodzaju płatków i chrupków śniadaniowych czy innych produktów mącznych. W ostatnich latach przybywa jednak głosów przestrzegających przed zgubnymi skutkami "chudej" diety, w której dominują skrobie o wysokim indeksie glikemicznym i cukry proste. W czerwcu 2014 r. magazyn "Time" w okładowym artykule obwieścił "koniec wojny z tłuszczem". Okazuje się, że przekonujące dowody na wpływ tłuszczów zwierzęcych na choroby układu krwionośnego... nigdy nie istniały. Wcześniej, w marcu 2014 r., temat podjął brytyjski dziennik "The Guardian". Autorka artykułu zwróciła uwagę, że prawdziwym zagrożeniem dla zdrowia są tłuszcze trans, a nie tłuszcze zwierzęce od wieków obecne w naszych jadłospisach.

6. Człowiek powinien pić 1,5 litra wody dziennie

Braki w płynach należy uzupełniać – to fakt niezaprzeczalny. W końcu człowiek w ponad 70 proc. składa się z wody. Jednak zalecenia spożywania 1,5 litra H₂O dziennie nie należy odczytywać zbyt dosłownie. Choćby dlatego, że nie potwierdzają go żadne badania naukowe. W 2002 r. Heinz Valtin, profesor fizjologii z Dartmouth Medical School, poświęcił 10 miesięcy na przewertowanie literatury fachowej w poszukiwaniu potwierdzenia tego popularnego poglądu. Bez efektu. Już na zdrowy rozsądek ustalanie sztywnej normy spożycia wody wydaje się mieć znikomy sens. Przecież zapotrzebowanie na H₂O zależy od wielu zmiennych, jak np. masa ciała, dieta, tryb życia, pora roku czy strefa klimatyczna. W dodatku pod pojęciem wody nie należy rozumieć wyłącznie "kranówki", ale również płyny przyjmowane w rozmaitej postaci, również te zawarte w żywności, np. w warzywach, owocach czy zupach.



Warto też pamiętać, że nadmierne spożycie napojów może wypłukiwać z naszych organizmów cenne związki mineralne. Dlatego lepiej zbytnio nie przekraczać zapotrzebowania na płyny, dyktowanego nam przez pragnienie.

7. Dzieci powinny pić krowie mleko

Mleko to jeden z filarów polskiej diety. Przekonanie o dobroczynnym wpływie tego napoju na zdrowie znalazło wyraz m.in. w kampanii społecznej "Pij mleko, będziesz wielki". Akcja wywołała sporo kontrowersji, a jej slogan doczekał się nawet dość drastycznej trawestacji: "pij mleko, będziesz kaleką". Jednym z krytyków promlecznej "agitacji" jest dr Eugeniusz Siwik, dietetyk i twórca pierwszej w Polsce Kliniki i Szkoły Porodu Naturalnego. Przekonuje on, że mleko nie wzmacnia kości, ale je osłabia, ponieważ zawarte w nim białko wypłukuje wapń z organizmu. Zwraca też uwagę na fakt, że osteoporoza jest najbardziej rozpowszechniona w krajach Europy i Ameryki Północnej, gdzie spożycie mleka jest najwyższe na świecie. Istnieją też badania, które wykazują, że spożycie mleka zwiększa podatność na infekcje u dzieci, a także ryzyko rozwoju astmy. Amerykańska Akademia Pediatryczna odradza spożywanie "białego napoju" przez dzieci poniżej pierwszego roku życia. Warto jednak mieć na względzie fakt, że mleko dostępne w sprzedaży, szczególnie w wersji UHT, to produkt nieporównywalnie mniej wartościowy od mleka "prosto od krowy" – bogatego w cenne tłuszcze (znacznie powyżej 3 proc!), ułatwiające przyswajanie witamin i minerałów.

8. Słodziki są zdrowsze od cukru

Cukier nie bez powodu nazywany jest "białą śmiercią". Wiadomo, że niszczy śluzówkę jelit, ogranicza zdolność organizmu do wchłaniania witamin oraz minerałów, zaburza procesy trawienne, wzmacnia stany zapalne i zakwasza organizm. W dłuższej perspektywie dieta z nadmierną zawartością białych kryształków może doprowadzić do otyłości, rozwoju cukrzycy, a nawet nowotworów. Na fali obaw konsumentów przed szkodliwością cukru na rynku pojawia się coraz więcej jego zamienników. Niektóre z nich, jak stewia czy ksylitol, nie budzą zastrzeżeń zdrowotnych. Inaczej jest ze sztucznymi słodzikami, od lat stosowanymi w żywności wysokoprzetworzonej. Wśród nich szczególnie złą sławą cieszy się aspartam, dodawany do całej gamy produktów – od napojów, przez gumy do żucia, po środki farmaceutyczne. Choć substancja ta została dopuszczona do użytku, to jednak istnieją badania dowodzące jej związku z powstawaniem nowotworów, m.in. mózgu i układu limfatycznego. Nadmierne spożycie słodzików powoduje też doraźne dolegliwości, w rodzaju wzdęć czy biegunek. Niestety słodziki dają konsumentom iluzję bezpieczeństwa zdrowotnego, dlatego wiele osób stosuje je bez umiaru. A to może okazać się znacznie groźniejsze niż ostrożne dozowanie białego cukru.

9. Cytrusy to najlepsze źródło witaminy C

Gdy myślimy o witaminie C, często przed oczami staje nam cytryna. Być może to skojarzenie ma związek z żółtym kolorem powłoczki witaminowych tabletek lub... literką "c", ale nie jest uzasadnione. Cytrusy to faktycznie dobre źródła witaminy C, jednak pod względem zawartości tego związku zdecydowanie ustępują wielu innym roślinom – w tym naszym rodzimym warzywom i owocom. W 100 gramach cytryny, pomarańczy czy grejpfruta znajduje się od 25 do 35 miligramów "żółtej" witaminy. To niewiele w porównaniu z czarną porzeczką, która zawiera ją w stężeniu 185 mg/100 g. Równie zasobna w ten cenny związek jest nać pietruszki. Ale to i tak drobiazg w porównaniu z dziką różą, krzewem porastającym nasze przydroża, lasy i zarośla. W 100 g soku jej owoców znajduje się aż 3500 mg witaminy C! To sto razy więcej niż w soku z cytryny czy grejpfruta. Ciekawostką jest, że witaminę C zawierają również ziemniaki – jednak w nieco mniejszej ilości niż cytrusy, bo w proporcjach 11–16 mg/100 g.

10. Zdrowa żywność jest droższa od "zwykłej"



Zdrowa żywność często utożsamiana jest z żywnością ekologiczną. Ta druga faktycznie zazwyczaj jest zdrowa – produkowana w kontrolowanych warunkach, z użyciem naturalnych nawozów lub pasz i wolna od sztucznych ulepszcaczy. Jej jakość potwierdzają odpowiednie certyfikaty oraz... wysoka cena, którą konsument musi zapłacić za znaczek "eko". Zdrowa żywność kojarzy nam się również z egzotycznymi produktami, reklamowanymi jako cudowne specyfiki, np. jagody goji czy spirulina. Jednak zdrowe menu możemy ułożyć również ze składników powszechnie dostępnych i bardzo tanich. Trzeba jednak pamiętać o podstawowej zasadzie zdrowego odżywiania: **jak najmniej produktów przetworzonych**. W sklepach i na targach spożywczych można dostać całą gamę zdrowych "surowców" w rodzaju kasz, nasion, orzechów, warzyw i owoców, z których – po odpowiedniej obróbce – przygotujemy zdrowy i smaczny posiłek. Za taki obiad zapłacimy mniej niż za kebab "na mieście" lub zestaw w lokalu typu fast food. Badanie przeprowadzone przez instytut badawczy szpitala Mary Imogene Bassett w Nowym Jorku wykazało, że osoba, która przestrzega zasad diety opartej na produktach nieprzetworzonych, oszczędza rocznie ponad 400 dolarów (czyli ponad 1300 PLN) na zakupach w porównaniu z konsumentem, w którego koszyku gości żywność przetworzona.

PRODUKTY BOGATE W WĘGLOWODANY - LISTA TUCZĄCYCH I ZDROWYCH

Nie wiesz, jak wybrać zdrowe produkty bogate w węglowodany? Lista najzdrowszych i najgorszych węglowodanów pomoże ci dokonać wyboru. Zobacz które węglowodany mają niski indeks glikemiczny, a które wysoki.

Zdrowe węglowodany:

Zobacz produkty, które możesz jeść bezpiecznie. Mają one indeks glikemiczny mniejszy niż 55. Pamiętaj jednak, by nie przesadzać z ich ilością.

Do tej grupy należą:

Owoce: jabłka, pomarańcze, grejpfruty, gruszki, wiśnie, czereśnie, śliwki, maliny, agrest, rabarbar.

Warzywa: szpinak, ogórki, pomidory, papryka, rzepa, rzodkiewki, awokado, brukselka, kalafior, fasolka szparagowa, cykoria, kapusta, kiełki, oliwki, szparagi, bakłażan.

Produkty mleczne: maślanka, sery, mleko roślinne, twaróg chudy, jogurt naturalny.

Produkty zbożowe: karob, makaron sojowy, makaron z fasoli mung, mąka z ciecierzycy, komosa ryżowa, pumpernikiel, kasza jęczmienna, kasza gryczana, płatki owsiane, otręby owsiane i pszenne, dziki ryż, makaron razowy.

Pestki i orzechy: pestki dyni, migdały, orzechy. włoskie/laskowe/nerkowca, siemię lniane, pestki słonecznika, mak.

Warzywa strączkowe: soczewica, ciecierzycy, fasola mung, fasola biała i czerwona.

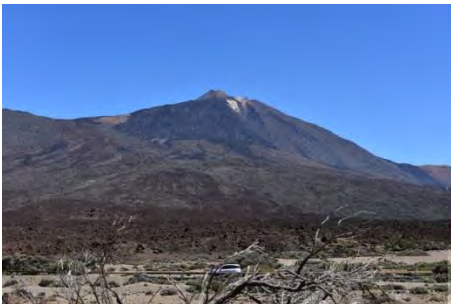
Inne: imbir, hummus, pesto, czekolada gorzka, masło orzechowe, przecier pomidorowy, tofu.

Najgorsze węglowodany

Lista została stworzona w oparciu nie tylko o kaloryczność poszczególnych produktów. Tutaj pod uwagę został wzięty ich indeks glikemiczny (IG). Indeks glikemiczny informuje o tym, jak szybko dany produkt podnosi stężenie cukru we krwi. Im gwałtowniejsze są zmiany stężenia glukozy, tym więcej tłuszczu magazynujesz. Węglowodany o wysokim IG (wynoszącym 70 lub więcej) mogą sprzyjać zwiększaniu się masy ciała.



Wulkan Teide na Teneryfie



Owoce: banany (świeże i suszone), daktyle, ananasy, mango, kiwi, arbuzy, winogrona, figi, rodzynki, brzoskwinie z puszkki, soki owocowe, melon.

Warzywa: ziemniaki smażone, frytki, puree instant, chipsy, bób, buraki gotowane, marchew gotowana.

Pieczywo i wyroby cukiernicze: rogalce, chrupki kukurydziane, solone lub słodzone przekąski, bagietki, gotowe bułki do hamburgerów, pieczywo tostowe, croissanty.

Produkty zbożowe: płatki śniadaniowe słodzone, płatki kukurydziane, ryż biały, białe pieczywo, oczyszczona mąka pszenna, mąka ziemniaczana, mąka ryżowa.

Napoje: wszelkie słodzone napoje gazowane, kuskus.

Gdzie warto pojechać, co warto zobaczyć?

WULKAN TEIDE NA TENERYFIE

Teide to jednym z najwyższych i najokazalszych wulkanów na świecie. Stanowi on też najwyższe wzniesienie zarówno na Wyspach Kanaryjskich, jak i w całej Hiszpanii. Jest również najwyższym szczytem Europy położonym poza Alpami.

Wulkan zaczął formować się ok. 170 tysięcy lat temu za sprawą olbrzymiego osuwiska poprzedniego gmachu wulkanicznego, jeszcze większego od dzisiejszego Teide. W ten sposób ukształtowana została kaldera Las Cañadas, z której zachowała się tylko część ściany, gdyż powstający w jej wnętrzu wulkan Teide wypełnił ją z czasem swoimi materiałami. Stratowulkany powstają w wyniku nakładania się na siebie kolejnych warstw lawy o coraz większej lepkości. W ciągu ostatnich 20 tysięcy lat większość erupcji (góra Montaña Blanca, szczyt Pico Cabras itd.) miała miejsce u podstawy Teide, ponieważ im wyższy jest wulkan, tym trudniej jest lawie wydostać się przez jego wierzchołek.

Zgodnie z wierzeniami kanaryjskich aborygenów (Guanczów), diabeł Guayota (bóg zła) żyjący we wnętrzu Teide (piekle) porwał boga Magec (boga światła i słońca), zabierając go ze sobą do środka wulkanu. Guanczowie poprosili o łaskę Achamana, ich najwyższego boga, który zdołał pokonać Guayotę, uwolnić Mageca z czeluści Teide oraz zatkać jego krater. Powiadają, że koronujący Teide stożek o białym odcieniu jest korkiem wetkniętym przez Achamana w ujście wulkanu.

Teide budził fascynację już w świecie antycznym. Grecki historyk Herodot wzmiankuje o Teide dwukrotnie. W Dziejach: „(...) góra, która nazywa się Atlas. Jest ona wąska i zewsząd zaokrąglona, a ma być tak wysoka, że szczytów jej nie można zobaczyć, nigdy bowiem nie są wolne od chmur - ani latem, ani zimą. Krajowcy mówią, że ta góra jest słupem niebios.”, a także przy okazji innej relacji: „ Z tych wód wznosi się góra zwana Atlasem, a jest ona okrągła, okazała i tak wysoka, że trudno jest dojrzeć jej szczyt”. Rzymski pisarz Pliniusz Starszy (24 - 79 r. n.e.) w swoim dziele Historia naturalna wspomina śnieg, który mieli zobaczyć na Teneryfie wysłannicy króla sprzymierzonej z Rzymem Mauretanii Juby II na wyspy: „(...) Ninguaria (dosł.: śnieżna) okryta chmurami otrzymująca swoją nazwę od wiecznych śniegów (...)”.

W epoce renesansu wielu historyków i poszukiwaczy przygód zaczyna identyfikować i wiązać Wyspy Oceanu Atlantyckiego z pozostałościami po Atlantydzie, a Teide z Górą Atlas, przedstawiając Wyspy Kanaryjskie jako najwyższe części zatopionego kontynentu. Ze względu na swą imponującą wysokość Teide był uznawany w epoce ekspansji europejskiej za najwyższą górę na świecie i służył za latarnię morską



żeglarzom hiszpańskim, portugalskim oraz brytyjskim w żegludze na południe przez Ocean Atlantycki.

Dziś na jego szczyt można dostać się kolejką linową lub szlakami trekkingowymi, a w starej kalderze, można podziwiać niesamowite formacje skalne, np. Bucik Królowej. Bez pobytu w tym niesamowitym księżycowym krajobrazie, trudno wyobrazić sobie kompletne poznanie Teneryfy.

Tomasz Zaborowski – Biblioteka Naukowa WIM



Kącik kulinarny

MAKARON NA SŁODKO Z BATATAMI

Propozycja na weekendowy lekki obiad, prosta i niezwykle zdrowa wersja makaronu.



Składniki na słodki sos:

- 2 średnie bataty (obieramy i kroimy na kawałki)
- 200 g jogurtu naturalnego (może być kokosowy)
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 łyżeczki musztardy
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki w proszku
- 1/4 łyżeczki kurkumy
- 1/8 łyżeczki chilli
- sól
- pieprz
- 1 szkl. mleka (krowie, sojowe, owsiane ...)
- natka pietruszki do posypania
- ser feta do posypania



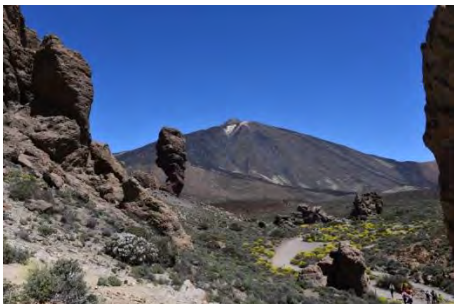
Przygotowanie:

Rozgrzej piekarnik do temperatury 200 stopni celcjusza. Bataty skrop oliwą z oliwek, posyp solą i pieprzem. Piecz 25 minut, ostrożnie je przewracając na każdą stronę.

Ugotuj makaron.

Upieczone bataty zblenduj wraz z pozostałymi składnikami, dolej mleka dla uzyskania ulubionej konsystencji.

Wylej sos na ugotowany makaron i dokładnie wymieszaj. Posyp natką pietruszki i serem feta. Smacznego 😊



PESTO Z BOBU

Pesto w takim wydaniu to kulinarna propozycja dla osób, które są otwarte na nowe, niebanalne połączenia smaków. Jest doskonałą alternatywą dla jego klasycznej wersji, którą znamy z włoskiej kuchni. W tym przypadku duże znaczenie ma sposób, w jaki przyrządzamy bób. Aby zapach tego warzywa był mniej intensywny, możemy dodać do niego w czasie gotowania odrobinę natki pietruszki.

Składniki:

- 400 g bobu
- łyżka prażonych ziaren sezamu
- 200 ml oliwy z oliwek





- 2 ząbki czosnku
- łyżeczka soku z cytryny
- sól
- pieprz ziółowy
- bazylia

Sposób przygotowania:

Bób gotujemy w osolonej wodzie, a następnie pozbywamy się z niego łupinek. Czosnek wyciskamy przez praskę.

Do miski wrzucamy bób, następnie dodajemy do niego oliwę z oliwek, sok z cytryny, czosnek i ziarna sezamu.

Na koniec wszystkie składniki dokładnie blendujemy i przyprawiamy do smaku.



Pesto z bobu – sposób podania:

Pesto z bobu to przysmak, po który warto sięgać podczas wakacji. W połączeniu z chrupiącym pieczywem może sprawdzić się jako pierwsze i drugie śniadanie. Doskonale smakuje również w towarzystwie tortilli. Poza tym jest idealnym dodatkiem do makaronu, naleśników i kopytek.



SAŁATKA A'LA COLESŁAW

Sezon na młodą kapustę totalnie zobowiązuje do wypróbowania przepisów na surówki. Dziś w odsłonie a'la colesław. Ten chrupiący dodatek pasuje zarówno do mięsa, do ryby i do młodych ziemniaków z masłem.



Składniki:

- 1 główka młodej kapusty drobno posiekana lub starta
- 1 starta większa marchewka
- 1 średnia cebula posiekana w drobną kostkę
- 1/3 łyżeczki soli
- 1 dojrzałe awokado
- 2 łyżeczki musztardy sarepskiej
- 3 łyżki jogurtu typu greckiego lub naturalnego
- 2 łyżeczki majonezu
- pęczek natki pietruszki, posiekany
- 1/3 łyżeczki soli
- 1 pokrojony ząbek czosnku

Wykonanie:

Mieszamy wszystkie składniki. Smacznego 😊.



Na wesoło

ŻART NUMERU

Dwóch Szkotów spotyka się w Edynburgu.

- Czy możesz pożyczyć mi funta?
- Oh niestety, nie mam przy sobie pieniędzy.
- A w domu?
- Dziękuję, wszyscy zdrowi.

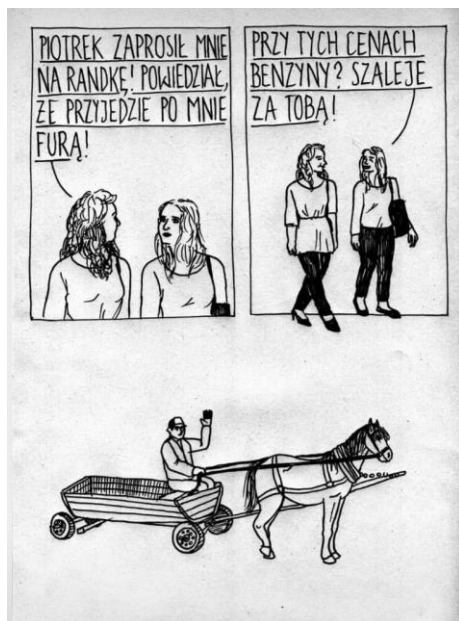


Lekcja polskiego. Jasiu się śmiertelnie nudzi i nie słucha nauczycielki.

Niespodziewanie ta go pyta:

- ... Jasiu, i co wtedy zrobił Ikar?
- Eeee... Ikar zabił Dedala, tak?
- Co?! Skąd w ogóle ten pomysł?!
- No przecież była "Zbrodnia Ikara", no nie?

- Jak ci się podoba w szkole, Jasiu? - pyta ciocia pierwszoklasistę.
- Można wytrzymać, tylko czas między przerwami bardzo się dłuży.



Lekcja religii. Pani pyta Marysię:

- Jak nazywała się mama Jezusa?
- Nie wiem.
- No przecież tak jak ty!
- Kowalska?

Mama do Jasia:

- Kiedy wreszcie poprawisz te dwie jedyńki z matematyki?
- To nie takie proste, nauczycielka nie wypuszcza dziennika z rąk!

ZAPROSZENIE NA SPOTKANIE INTEGRACYJNE

Szanowni Państwo,

Rezydenci Kliniki Traumatologii i Ortopedii zapraszają **lekarzy** pracujących w Wojskowym Instytucie Medycznym na spotkanie integracyjne.

Spotkanie odbędzie się 8 lipca br.

Szczegóły i zgłoszenia pod linkiem: <https://forms.gle/JCAEoCLZoGUsYtnC9>



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

infoWIM
newsletter

WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY
ul. Szaserów 128, Warszawa
Małgorzata Złotkowska

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