



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

infoWIM

Grudzień 2022

PHOTO FLASH

Na dobry początek

Święta Bożego Narodzenia



Płatki
śniegu

Topnieją na
rozgrzanej dłoni

Dziewczynki
z zapawkami

Nie siedzi
już
na ulicy

Wyszła
na spacer
z psem

Owinięta
w ciepły
szal

Szczęśliwe
zakończenia
wciąż pozostają
w cenie

Robert Baranowski – kierownik Archiwum Medycznego WIM

Od dyrekcji

ŻYCZENIA NOWOROCZNE

Z okazji nadchodzącego Nowego Roku życzymy Państwu zdrowia, radości, optymizmu oraz nieustającej wiary w samego siebie. Niech będzie to dla Państwa rok nowych wyzwań, szans, zrealizowanych planów i marzeń.

Obrony doktorskie



„Życia nie mierzy się ilością oddechów, ale ilością chwil, które zapierają dech w piersiach”*. Takich właśnie chwil, jak najwięcej, życzymy Państwu w 2023 roku.

Dyrekcja i Rada Naukowa WIM-PIB

*cyt. Maya Angelou

WIM PO KOLEJNEJ WIZYTCIE AKREDYTACYJNEJ

Wojskowy Instytut Medyczny – Państwowy Instytut Badawczy po raz kolejny uzyskał [Certyfikat Akredytacyjny \(nr 2022/68\)](#), który jest potwierdzeniem wysokiej jakości udzielanych świadczeń. Uzyskanie certyfikatu poprzedzone było wizytą przedstawicieli Centrum Monitorowania Jakości w Ochronie Zdrowia, podczas której podkreślano zaangażowanie personelu w działania projakościowe oraz komunikację pracowników.

Standaryzacja świadczeń medycznych prowadzona zgodnie z kryteriami zawartymi w Programie Standardów Akredytacyjnych **potwierdza ciągle dążenie do zapewnienia w Wojskowym Instytucie Medycznym - Państwowym Instytucie Badawczym bezpieczeństwa pacjentów, wysokiej jakości świadczeń medycznych oraz zadowolenia personelu**, a sukcesywne doskonalenie procesów administracyjnych wpływa na jakość i komfort wykonywanej pracy.

Dziękujemy wszystkim pracownikom, za ich codzienną pracę, która została oceniona na wysokim poziomie, co potwierdza przyznany przez Ministra Zdrowia certyfikat.

NOMINACJA PROFESORSKA PŁK. WITOLDA OWCZARKA

Postanowieniem Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 21 listopada 2022 roku **Pan płk dr hab. n. med. Witold Owczarek**, kierownik - profesor instytutu w Klinice Dermatologicznej otrzymał tytuł profesora nauk medycznych i nauk o zdrowiu w dyscyplinie nauki medyczne. Serdecznie gratulujemy!

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

[Akt nominacji profesorskiej](#)

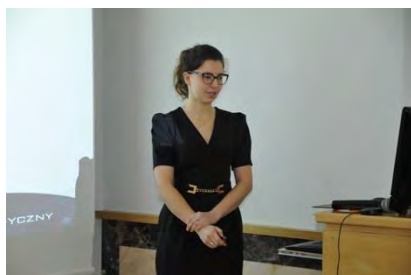
NOWO NADANE STOPNIE DOKTORA NAUK MEDYCZNYCH

Na posiedzeniu Rady Naukowej Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytut Badawczego w dniu 21 grudnia 2022 r. **zostały nadane stopnie naukowe doktora:**



Panu Krzysztofowi ROWICKIEMU – z Kliniki Traumatologii i Ortopedii

Nadanie stopnia doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu w dyscyplinie nauki medyczne, specjalność ortopedia i traumatologia narządu ruchu.
Tytuł rozprawy: „Ocena skuteczności leczenia preparatami osocza lub laseroterapią niskopoziomową w zespole entezopatycznym nadkłykcia bocznej kości ramiennej”.
Promotor: dr hab. n. med. Janusz Płomiński (CMKP Warszawa)



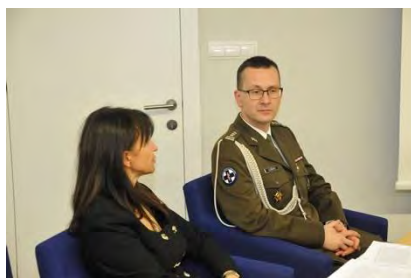
Pani Ewie MALCZUK – z Kliniki Chorób Wewnętrznych i Reumatologii

Nadanie stopnia doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauki medyczne, specjalność reumatologia.
Tytuł rozprawy: „Ocena subklinicznych zmian morfologicznych i czynnościowych serca z wykorzystaniem rezonansu magnetycznego u chorych na reumatoidalne zapalenie stawów”.
Promotor: dr hab. n. med. Elżbieta Kramarz
Promotor pomocniczy: dr n. med. Małgorzata Tłustołowicz



Pani Sylwii ELERT-KOPEĆ – z Kliniki Chorób Wewnętrznych i Reumatologii

Nadanie stopnia doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauki medyczne, specjalność reumatologia.
Tytuł rozprawy: „Wpływ stężenia poliglutaminianu metotreksatu w erytrocyte na aktywność reumatoidalnego zapalenia stawów”.
Promotor: prof. dr hab. n. med. Witold Tłustołowicz
Promotor pomocniczy: dr hab. n. med. Bartłomiej Kisiel



spoza WIM-PIB

Panu Radosławowi SMOczyńskiemu – z Kliniki Kardiologii CSK MSWiA w Warszawie

Nadanie stopnia doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauki medyczne, specjalność kardiologia.
Tytuł rozprawy: „Analiza wyników długoterminowych operacji wymiany zastawki aortalnej z użyciem protezy biologicznej z osierdzia wołowego typu Trifecta™”.
Promotor: prof. dr hab. n. med. Piotr Suwalski (CSK MSWiA)



Pani Magdzie RAKOWSKIEJ-SILSKIEJ

Nadanie stopnia doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauki medyczne, specjalność pediatria.
Tytuł rozprawy: „Alergia jako potencjalna przyczyna zaburzeń mikcji u dzieci”.
Promotor: dr hab. n. med. Katarzyna Jobs (WIM-PIB)
Promotor pomocniczy: dr n. med. Małgorzata Placzyńska (WIM-PIB)

Płk Paweł Krześciński
Pełnomocnikiem Dyrektora WIM
ds. kontaktów międzynarodowych



DYREKTOR WIM POWOŁAŁ PEŁNOMOCNIKA DS. KONTAKTÓW MIĘDZYNARODOWYCH

15 grudnia 2022 r. płk dr hab. n. med. Paweł Krześciński, profesor instytutu, kierownik Kliniki Kardiologii i Chorób Wewnętrznych został Pełnomocnikiem Dyrektora WIM-PIB ds. kontaktów międzynarodowych.

Nowy pełnomocnik Dyrektora ma się zajmować inicjowaniem międzynarodowej współpracy naukowo-badawczej.



Profesor Krześciński pełni także funkcję konsultanta Wojskowej Służby Zdrowia w dziedzinie kardiologii, od wielu lat jest zaangażowany w prace badawczo-rozwojowe nad innowacjami w medycynie.

Głównymi zadaniami pełnomocnika są:

Podejmowanie działań na rzecz nawiązywania dwustronnej i wielostronnej międzynarodowej współpracy naukowo-badawczej w dziedzinie obronności w zakresie medycyny wojskowej, w szczególności realizowanych w ramach Komisji Europejskiej (EU), Europejskiej Agencji Obrony (EDA), Organizacji NATO ds. Nauki i Technologii (NATO STO);



Udział w definiowaniu potrzeb badawczych w dziedzinie obronności i bezpieczeństwa w zakresie medycyny wojskowej w ramach NATO STO i EDA, w tym opiniowanie i udział w wypracowywaniu wkładu Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego do dokumentów programowych i wniosków projektowych;

Koordinacja prac zespołu specjalistów zajmujących się medycyną wojskową w Wojskowym Instytucie Medycznym – Państwowym Instytucie Badawczym w obszarze międzynarodowej współpracy naukowo-badawczej.



<https://wim.mil.pl/szpital/medycyna-w-mundurze/4188-dyrektor-powolal-pelnomocnika-ds-kontaktow-miedzynarodowych>

**Dr. Jakub Klimkiewicz zastępcą
Komendanta Szpitala WIM
w Legionowie**

ZMIANY KADROWE W SZPITALU WIM W LEGIONOWIE



Z dniem 29 listopada br. Dyrektor WIM gen. broni Grzegorz Gielera w obecności Komendanta Szpitala WIM w Legionowie płk. Roberta Ryczka **powierzył pełnienie obowiązków Zastępcy Komendanta Szpitala w Legionowie Panu dr. n. med. Jakubowi Klimkiewiczowi.**

Nowy Zastępca za swoją misję zawodową uznaje kontynuowanie tworzenia w polskim systemie opieki zdrowotnej szpitala na miarę XXI w. przyjaznego pacjentom, ich bliskim oraz pracownikom.

Uroczyste spotkanie wigilijne



Dr n. med. Jakub Klimkiewicz jest absolwentem Akademii Medycznej w Warszawie (obecnie Warszawski Uniwersytet Medyczny). Z Wojskowym Instytutem Medycznym związany jest nieprzerwanie od stażu podyplomowego w latach 2005-2006 do dzisiaj.

Stypendysta Fogarty International Center na University of Michigan, Ann Arbor, USA, specjalista anestezjologii i intensywnej terapii.

Obecnie pełni obowiązki kierownika Oddziału Intensywnej Terapii, zastępcy kierownika Szpitala Modułowego WIM, kierownika Oddziału Anestezjologii i Intensywnej Terapii Szpitala w Legionowie.

Interesuje się anestezjologią regionalną, anestezjologią w fast-track surgery, technikami pozaustrojowymi w intensywnej terapii a także ECMO.

Jakub Klimkiewicz na stanowisku zastąpił ppłk Sebastiana Czarkowskiego.

WIM LEGIONOWO - ODDZIAŁ DZIENNY REHABILITACJI KARDIOLOGICZNEJ

15 grudnia 2022 roku rozpoczął działalność Oddział Diennej Rehabilitacji Kardiologicznej w Szpitalu Wojskowego Instytutu Medycznego w Legionowie.

Nowo powstały Oddział będzie prowadzić rehabilitację kardiologiczną w ramach umowy z NFZ.

Oddział będzie czynny **od poniedziałku do piątku w godz. 08.00 - 18.00**, rejestracja pod numerem tel.: **22 381 25 25, wew. 6**.

Do podstawowych zadań Oddziału Diennej Rehabilitacji Kardiologicznej w szczególności należeć będzie:

- kwalfikacja do rozpoczęcia procesu rehabilitacji kardiologicznej w ramach opieki kompleksowej po zawale mięśnia sercowego KOS-ZAWAŁ
- planowanie i monitorowanie procesu terapeutycznego
- prowadzenie profilaktyki i promocji zdrowia
- monitorowanie postępów w rehabilitacji

KOMUNIKACJA Z OSOBAMI O SZCZEGÓLNYCH POTRZEBACH „DOSTĘPNOŚĆ+”

Realizując zadania określone w ustawie o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U.2019 poz. 1696) w Wojskowym Instytucie Medycznym – Państwowym Instytucie Badawczym wprowadzono:

Pętle indukcyjne:

WIM-PIB został wyposażony w mobilne pętle indukcyjne, wspomagające jakość słuchu osób niedosłyszących. W przypadku potrzeby wypożyczenia pętli, niezbędne jest potwierdzenie jej wypożyczenia (klinika/inna k.o.; imię i nazwisko oraz stanowisko osoby wypożyczającej; deklarowany termin oddania) w rejestrze wypożyczeń prowadzonym w k.o. która dysponuje pętlą indukcyjną.

Pętle indukcyjne są dostępne w:

WIM-PIB ul. Szaserów

- 1) Informacja Medyczna
- 2) AOS/POZ
- 3) Poradnia Laryngologiczna
- 4) Klinika Laryngologiczna
- 5) Poradnia Okulistyczna
- 6) Klinika Okulistyka
- 7) Oddział Przyjęć
- 7) SOR
- 8) Pełnomocnik ds. Praw Pacjenta
- 9) Kancelaria Medyczna
- 10) Badania Audiometrii
- 11) Zakład Rehabilitacji
- 12) Kancelaria Główna
- 13) Klinika Endokrynologii
- 14) Klinika Psychiatrii
- 15) Klinika Dermatologii
- 16) Zakład Radiologii Lekarskiej
- 17) Klinika hematologii





18) Klinika Onkologii

Szpital w Legionowie

- 1) Izba Przyjęć
- 2) POZ/AOS
- 3) Pełnomocnik ds. Praw Pacjenta
- 4) Sekretariat komendanta
- 5) Zakład Rehabilitacji



Instrukcję z zakresu sposobu komunikacji z osobami ze szczególnymi potrzebami.

Instrukcję można odebrać z Kancelarii Ogólnej WIM (Kliniki/Oddziały/Zakłady wg. listy).

Istnieje również możliwość pobrania pliku z treścią instrukcji – plik dostępny jest w: **intranecie**: AKREDYTACJA/ISO - TABLICA INFORMACYJNA (PR01 Zarządzanie ogólne) – [kliknij w link](#)

Repozytorium WIM – kategoria „DOSTĘPNOŚĆ+” – [kliknij w link](#)



Tłumacza języka migowego

WIM-PIB kontynuuje umowę z firmą MIGAM, umożliwiającą dostęp do zdalnego tłumacza języka migowego.

Tłumacz języka migowego dostępny jest na stronie [www.institutu](#).



10 LISTOPADA 2023 BĘDZIE DNIEM WOLNYM OD PRACY

Zgodnie z art. 130 & 2 Kodeksu Pracy w związku & 36 ust. 4 Regulaminu Pracy WIM wystąpienie święta w inny dzień niż niedziela (sobota 11 listopada 2023 r.) obniża wymiar czasu pracy.

W związku z powyższym **dla pracowników pracujących w systemie jednozmianowym dzień 10 listopada 2023 r. (piątek) będzie dniem wolnym od pracy.**



Minione wydarzenia



UROCZYSTE SPOTKANIE WIGILIJNE

20 grudnia 2022 r. odbyło się spotkanie wigilijne pracowników oraz przyjaciół Wojskowego Instytutu Medycznego - Państwowego Instytutu Badawczego w Warszawie. Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy czas radości, nadziei i wzajemnej życzliwości. Z tej okazji gen. broni Grzegorz Gielera, dyrektor WIM-PIB życzył wszystkim zdrowych, radosnych i spokojnych Świąt. – **„Aby te Święta były okresem tylko dobrych emocji, abyśmy pamiętali, że stanowimy tę jedyną w swoim rodzaju społeczność, która wyróżnia się i nas buduje”.**

W swoim wystąpieniu Dyrektor podkreślił, że mijający rok, to rok wielkiego sukcesu, na który pracowaliśmy od dwudziestu lat. Dokładnie dwadzieścia lat minęło od powstania Wojskowego Instytutu Medycznego, te dwadzieścia lat to był czas, który był potrzebny i wystarczający do tego aby instytut zmienił swój status. Staliśmy się Wojskowym Instytutem Badawczym, jednostką, która w świecie instytutów



badawczych jest plasowana wyżej. I było to naszą wielką ambicją, chcieliśmy silnie zaznaczyć naszą państwowość jako Wojskowy Instytut Medyczny w świecie tak silnie naznaczonym konfliktami, trudną sytuacją międzynarodową chcieliśmy jeszcze bardziej służyć Państwu, jeszcze bardziej służyć Siłom Zbrojnym swoim doświadczeniem i zgromadzonym w instytucie potencjałem.

Piękną i ważną tradycją Świąt Bożego Narodzenia jest łamanie się opłatkiem. Uczestnicy spotkania złożyli sobie wzajemnie świąteczne życzenia i wspólnie skosztowali potraw stołu wigilijnego.



WICEPREMIER MARIUSZ BŁASZCZAK SPOTKAŁ SIĘ Z KADRĄ SZPITALA W LEGIONOWIE

Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy czas radości, nadziei i wzajemnej życzliwości. **Wicepremier, Minister Obrony Narodowej Mariusz Błaszczak spotkał się z kadrą szpitala wojskowego w Legionowie oraz uczestniczył w poświęceniu kaplicy pw. Sw. Matki Teresy z Kalkuty.** Podczas uroczystości szef MON przekazał na ręce proboszcza krzyże i lichtarz. Na zakończenie spotkania wicepremier złożył wszystkim życzenia z okazji nadchodzących Świąt.



Na początku spotkania odczytany został dekret o erygowaniu kaplicy pw. św. Matki Teresy z Kalkuty. Biskup polowy podziękował ministrowi, dyrektorowi WIM-PIB, komendantowi szpitala w Legionowie oraz wszystkim osobom zaangażowanym w powstanie kaplicy.



- "Jestem przekonany, że ta kaplica będzie miejscem modlitwy dla wszystkich korzystających z opieki w tym szpitalu" - powiedział bp Lechowicz. Zebrani odmówili krótką modlitwę, po czym pobłogosławione zostało wnętrze kaplicy.

- Wojsko Polskie jest gwarantem bezpieczeństwa naszej ojczyzny w wielu wymiarach, również w wymiarze bezpieczeństwa zdrowotnego – powiedział wicepremier Mariusz Błaszczak.



Szef MON podziękował kadrze i personelowi szpitala za niesienie pomocy potrzebującym. Podkreślił, że konsekwentnie realizowana jest rozbudowa wojska w Legionowie i jego okolicach, ale w ślad za nią podąża także modernizacja i rozwój infrastruktury okołowojskowej. Zaznaczył, że „szpital powstał po wielu latach zaniedbań, w których mówiono, że taka placówka w Legionowie powstać nie może z różnych przyczyn, że [jest] za blisko Warszawy”.



Zwracając się do kapelanów z parafii cywilno-wojskowej w Legionowie, którzy będą pełnili posługę w kaplicy, wyraził wdzięczność za ich działalność duszpasterską. – Dziękuję za posługę duchową, prowadzoną w kaplicy, wspierającą chorych. Chciałbym przekazać na ręce księdza proboszcza ten wyjątkowy dar, krucyfiks. Krzyż złożony z elementów wojskowych, który jak najbardziej pasuje do kaplicy w szpitalu wojskowym – powiedział wręczając na ręce proboszcza parafii, ks. płk. Marcina Czeropskiego krzyże wykonane z odłamków i elementów wojskowych oraz ryngraf z wizerunkiem Matki Bożej.

Po poświęceniu kaplicy odbyło się spotkanie opłatkowe.

W spotkaniu uczestniczyli J.E. Biskup Polowy Wojska Polskiego dr Wiesław Lechowicz, dyrektor WIM-PIB gen. Grzegorz Gielera, komendant szpitala WIM-PIB w Legionowie płk Robert Ryczek oraz lekarze, pielęgniarki i pracownicy szpitala WIM-PIB w Legionowie.



POSIEDZENIE KOMITETU NAUKOWEGO I REDAKCJI „LEKARZA WOJSKOWEGO”

15 grudnia 2022 roku odbyło się spotkanie Komitetu Redakcji „Lekarza Wojskowego” z udziałem dyrektora Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego gen. broni prof. dr. hab. n. med. Grzegorza Gielera, redaktorów tematycznych oraz członków honorowych i krajowych Komitetu Naukowego czasopisma podsumowujące rok wydawniczy 2022.



Redaktor naczelny „Lekarza Wojskowego”, prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Bolesław Kalicki, podsumował to, co zgodnie z zapowiedziami udało się zrealizować w 2022 roku: wszystkie artykuły w „Lekarzu Wojskowym” mają nadane numery DOI, wdrożono Editorial System składania prac i przygotowania pisma do druku, uruchomiono system antyplagiatowy, pismo dostało się na ministerialną listę czasopism naukowych i ma 20 pkt., pismo jest w trakcie ewaluacji do bazy SCOPUS, zmieniono szatę graficzną, a także uruchomiono nową stronę internetową z bieżącymi wydaniem oraz pełnym archiwum.



Podczas wydarzenia Dyrektor WIM-PIB oraz Redaktor Naczelny „Lekarza Wojskowego” **wręczyli listy gratulacyjne prof. dr. hab. med. Stanisławowi Niemczykowi** za zaangażowanie i pracę włożoną w przygotowanie największej liczby artykułów naukowych do czasopisma oraz **płk. dr. n. med. Arkadiuszowi Lubasowi** za zrecenzowanie największej liczby prac.

Redaktor Naczelny powołał nowych redaktorów tematycznych, którymi zostali:

1. dr hab. n. med. Beata Uziębło-Życzkowska (kardiologia),
2. dr n. biol. Katarzyna Czarnek (nauki podstawowe i nauki o zdrowiu),
3. płk dr n. med. Wojciech Jasek (chirurgia plastyczna),
4. płk dr n. med. Szczepan Cierniak (medycyna sądowa i patomorfologia).



Na koniec swojego wystąpienia Redaktor Naczelny oraz Dyrektor WIM – PIB złożyli życzenia świąteczne i noworoczne.



MIKOŁAJKI W KLINICE PEDIATRII

6 grudnia, w tak ważnym dla dzieci dniu, kiedy to wszyscy czekamy na Św. Mikołaja, **uczniowie Szkoły Podstawowej nr 374 im. gen. Piotra Szembeka w Warszawie zrobili coś wyjątkowego.** Przygotowali upominki dla pacjentów Kliniki Pediatrii, Nefrologii i Alergologii Dziecięcej WIM.

Prezenty zostały wręczone dzieciakom, a radości i zabawy była cała masa.



Najbliższe wydarzenia

20-LECIE UTWORZENIA WOJSKOWEGO INSTYTUTU MEDYCZNEGO

27 stycznia 2023 r. o godz. 12:00 w Auli Wojskowego Instytutu Medycznego odbędzie się konferencja z okazji „20-lecia utworzenia Wojskowego Instytutu Medycznego”.



Wojskowy Instytut Medyczny został utworzony rozporządzeniem Ministra Obrony Narodowej w dniu 27 listopada 2002 roku.

[Rozporządzenie Ministra Obrony Narodowej z dnia 27 listopada 2002 r. w sprawie utworzenia Wojskowego Instytutu Medycznego \(Dz.U. z dnia 30 listopada 2002 r.\)](#)

Więcej informacji o zaplanowanym wydarzeniu wkrótce.



ZAPROSZENIE NA WYKŁAD NT: „WYSTAWIANIE RECEPT DLA LEKARZA ROZPOCZYNAJĄCEGO SAMODZIELNĄ PRACĘ”

24 stycznia 2023 r., o godz.: 10.00 w Sali Wykładowej LOMiTI (budynek Onkologii, III piętro) odbędzie się wykład nt. „**Wystawianie recept dla lekarza rozpoczynającego samodzielną pracę – zwięźle i praktycznie**”.



Wykład wygłosi **Pan ppłk dr n. med. Zbigniew Nowak** – specjalista chorób wewnętrznych i nefrologii, pełniący funkcję Kierownika Poradni Podstawowej Opieki Zdrowotnej Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego.



Nasze sukcesy

MIĘDZYKONTYNTENTALNA TELECHIRURGIA OKULISTYCZNA

Rozwój techniki, jak również pandemia COVID, spowodowały w ostatnich latach postęp w telemedycynie oraz upowszechnienie jej stosowania. **6 grudnia br. zespół okuloplastyczny Kliniki Okulistyki WIM przeprowadził operację endoskopowego zespolenia workowo-nosowego (endoskopowe DCR; EnDCR) skomplikowanego przypadku niedrożności dróg łzowych przy zdalnej asyście prof. Mohammada Javeda Ali z Indii.**



Prof. Ali śledził w czasie rzeczywistym na ekranie komputera obraz z endoskopu chirurga prowadzącego zabieg w WIM (dr R. Nowak). Połączenie audio-wideo odbywało się za pośrednictwem internetu. **Operacja zakończyła się sukcesem.**



Zespół okuloplastyczny pod kierownictwem prof. Marka Rękasa (dr n. med. I. Nowak-Gospodarowicz, dr n. med. R. Nowak, dr A. Kicińska, dr M. Kinasz) prowadzi od kilku lat współpracę z prof. Mohammadem Javedem Alim, światowym liderem w dakrologii – dziale okulistyki zajmującym się diagnostyką i leczeniem chorób układu łzowego. Profesor Ali jest kierownikiem Instytutu Dakrologii przy L.V. Prasad Eye Institute w Hyderabadzie, w Indiach.

WIM OTRZYMAŁ DOFINANSOWANIE NA REALIZACJĘ PROJEKTU „DIAGNOTROP”

WIM-PIB jako lider otrzymał dofinansowanie projektu „**Innowacyjny zintegrowany system diagnostyki polowej i stacjonarnej inwazji pasożytniczych, bakteryjnych i wirusowych na obszarach PKW (Diagnotrop)**”.



Spotkanie Ministra Błaszczaka z kadrami szpitala WIM w Legionowie



Głównym założeniem projektu będzie stworzenie trójstopniowego, spójnego systemu diagnostyki opartego o polowe testy diagnostyczne Diagnostrop.

[Dofinansowanie w wysokości 24.513.305 PLN zostało przyznane w ramach konkursu 12/2022 NCBiR.](#)

Finansowaniem NCBiR objęte zostały projekty, które w największym stopniu rokują na wytworzenie technologii, dzięki której nastąpi wzrost potencjału naukowego i rzeczywiste jego zwiększenie w zakresie obronności i bezpieczeństwa państwa.

Wykonawcy projektu:

1. **Wojskowy Instytut Medyczny - Państwowy Instytut Badawczy – lider** (kierownik projektu: Robert Zdanowski, kierownik Laboratorium Onkologii Molekularnej i Terapii Innowacyjnych);
2. Uniwersytet Łódzki;
3. Instytut Immunologii i Terapii Doświadczalnej;
4. CEZAMAT Politechnika Warszawska
5. Dynamic Safety Corporation
6. Wojskowa Akademia Techniczna

W ramach projektu powstaną rozwiązania oparte na sztucznej inteligencji (AI) pozwalające na wsparcie procedur szkolenia, wykonywania i interpretacji poszczególnych testów diagnostycznych. W ramach projektu zostaną także przedstawione rozwiązania AI mogące wspomóc algorytmy przeciwepidemiczne całego systemu ochrony zdrowia. Efektem implementacji rozwiązań zaproponowanych będzie możliwość kompleksowej diagnostyki żołnierzy w trakcie operacji i po powrocie do kraju.

Dotychczasowa diagnostyka żołnierzy głównie po powrocie do Polski, w kierunku inwazji pasożytniczych dotyczyła badania pasożytów zasiedlających przewód pokarmowy w oparciu o badania kału na obecność jaj pasożytów jelitowych. **Zastosowanie szybkiej detekcji tych inwazji w oparciu o samobadanie żołnierza jeszcze w miejscu stacjonowania stanowiłoby pierwszy z trzech etapów kompleksowego zabezpieczenia zdrowia żołnierza i zdrowia publicznego.**

Wspomniane metody analizy materiału kałowego są obecnie wysoce niedoskonałe i niewystarczające i obecnie powinny służyć jedynie ewentualnej weryfikacji wyników otrzymanych specyficznymi metodami jakościowo-ilościowymi opartymi na technikach immunoenzymatycznych, metodami opartymi o spektrometrię mas oraz wysokowydajnych metod biologii molekularnej: sekwencjonowanie nanoporowe (MinION), PCR, RT-PCR i LAMP. Techniki te będą podstawowym filarem drugiego i trzeciego (referencyjnego) zabezpieczenia w projektowanym systemie. Ma to kluczowe znaczenie gdyż, stosowane obecnie metody detekcji i identyfikacji czynnika etiologicznego w zakażeniach polegają na badaniu serologicznym i molekularnym. Należy pamiętać, że w stosunkowo mało kosztownych badaniach serologicznych weryfikuje się odpowiedź immunologiczną organizmu ludzkiego na antygeny czynnika chorobotwórczego, wykrywając specyficzne przeciwciała. Jest to pośrednia metoda, która ma swoje ograniczenia ze względu na obserwowaną reaktywność krzyżową przeciwciał. Natomiast znacznie większą specyficznością charakteryzują się znacznie kosztowniejsze metody molekularne, gdzie identyfikuje się obecność czynnika poprzez detekcję specyficznej dla patogenu sekwencji genetycznej (np. z wykorzystaniem PCR, realtimePCR itp).

Postęp technologiczny pozwala na zastosowanie nowych innowacyjnych technologii, które pozwalają na osiągnięcie precyzyjnych wyników w znacznie krótszym czasie.



Do nowych technologii należą nowoczesne metody sekwencjonowania materiału genetycznego II (Illumina) i III (MinION) generacji lub technika desorpcji laserowej z udziałem matrycy (Matrix Assisted Laser Desorption Ionisation, MALDI). Zastosowanie tych rozwiązań pozwoli na szybką i sprawną identyfikację czynnika zakaźnego niemożliwą przy zastosowaniu tradycyjnych technik.

Wyniki projektu pozwolą na opracowanie kompleksowej diagnostyki chorób zawleczonych z zastosowaniem systemu DIAGNOTROP pozwalającej na:

- szybką ocenę ryzyka zdrowotnego żołnierzy i funkcjonariuszy w miejscu stacjonowania i powracających do kraju;
- zwiększenie bezpieczeństwa zdrowia żołnierzy pełniących służbę w PKW i zdrowia publicznego;
- skrócenie czasu specyficznej diagnostyki infekcji o etiologii bakteryjnej, wirusowej i pasożytniczej i zastosowanie odpowiedniej terapii ambulatoryjnej lub szpitalnej;
- uniknięcie szkodliwych następstw chorób o utajonym lub skąpo objawowym przebiegu klinicznym, w tym nosicielstwa bezobjawowego;
- zmniejszenie nakładów finansowych na leczenie powikłań i świadczenia odszkodowawczych;
- zmniejszenie okresu absencji chorobowej żołnierzy

Technologia AR (rozszerzonej rzeczywistości) zostanie zastosowana w pracach laboratoryjnych do usprawnienia procesu diagnostyki. Dzięki wykorzystywaniu obrazu, który personel widzi przed sobą wraz z zestawem dodatkowych informacji nt. przeprowadzanych procesów, kolejności wykonywania czynności oraz innych niezbędnych informacji zoptymalizowany zostanie czas potrzebnych na diagnozę. Znacznie ograniczone zostanie także ryzyko popełnienia błędów. W projekcie DIAGNOTROP jako medium do wizualizacji zastosowane zostaną heptyczne okulary AR, których zaletą w przypadku prac laboratoryjnych jest pełna swoboda rąk oraz zautomatyzowane odczytywanie kodów QR.

Okiem kamery

"SOST" SYSTEM ZABEZPIECZENIA MEDYCZNEGO SYTUACJI STANU KRYZYSU I WOJNY



<https://youtu.be/2wanyI2Ekh4>

Special Operations Surgical Teams, powszechnie nazywane SOST-ami, są lekkimi zespołami mobilnych specjalistów chirurgicznych z zaawansowanym szkoleniem medycznym i taktycznym, których zadaniem jest ratowanie życia żołnierzy, gdziekolwiek i kiedykolwiek.



Idea powstania takich zespołów na potrzeby polskich Wojsk Specjalnych nabrała w bieżącym roku realnego wymiaru. **Dowództwo Komponentu Wojsk Specjalnych wraz z Wojskowym Instytutem Medycznym – Państwowym Instytutem Badawczym, wysłało na zaawansowane szkolenie medyczno-taktyczne do centrum szkolenia medycznego wojsk specjalnych NATO w Belgii dwa pierwsze 6-osobowe zespoły, składające się z wojskowych lekarzy oraz ratowników medycznych – operatorów wojsk specjalnych.**



Zespół Chirurgiczny Operacji Specjalnych (SOST) jest niezwykle lekkim, mobilnym i szybko rozmieszczanym elementem, który jest medycznie i taktycznie wyszkolony do zapewnienia resuscytacji pourazowej oraz ratującej życie opieki chirurgicznej na polu walki lub w jego pobliżu. **Zadaniem SOST jest wypełnienie luki pomiędzy miejscem doznania obrażeń, a konwencjonalną opieką medyczną.**

Ze względu na charakter prowadzonych działań, wszechstronność i zaufanie w zespole są krytyczne, aby móc bezproblemowo wykonywać misje ratowania życia w zaledwie sześciuosobowych zespołach.



Kształcenie personelu medycznego SOST ma też wpływ, co często podkreślamy, na sposoby udzielania pomocy w świecie cywilnym. Wpływ wojskowej medycyny na medycynę cywilną jest od lat bardzo duży. Pracujący w WIM personel wojskowy przekazuje swoją wiedzę cywilnym kolegom, jednocześnie udzielając na co dzień pomocy każdemu potrzebującemu pacjentowi, w większości nie w mundurze



Informacje Wydziału Prawnego

NAJNOWSZE ZMIANY W PRZEPISACH PRAWNYCH

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 13 grudnia 2022 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie zlecenia na zaopatrzenie w wyroby medyczne oraz zlecenia naprawy wyrobu medycznego.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/2713>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 12 grudnia 2022 r. **w sprawie wzorów dokumentów: Prawo wykonywania zawodu pielęgniarki, Prawo wykonywania zawodu położnej, Ograniczone prawo wykonywania zawodu pielęgniarki, Ograniczone prawo wykonywania zawodu położnej.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/2710>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 13 grudnia 2022 r. **w sprawie kategorii oraz kryteriów kwalifikowania ekspozycji niezamierzonych i narażeń przypadkowych, działań, które należy podjąć w jednostce ochrony zdrowia po ich wystąpieniu, a także zakresu informacji objętych Centralnym Rejestrem Ekspozycji Niezamierzonych i Narażeń Przypadkowych.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/2700>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 13 grudnia 2022 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie sposobu ustalania ryczałtu systemu podstawowego szpitalnego zabezpieczenia świadczeń opieki zdrowotnej.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/2696>





Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 6 grudnia 2022 r. **w sprawie szczegółowego zakresu audytów klinicznych wewnętrznych oraz audytów klinicznych zewnętrznych oraz wzoru raportów z ich przeprowadzenia.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/2683>



Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 12 grudnia 2022 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu ambulatoryjnej opieki specjalistycznej.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/2678>



Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 9 grudnia 2022 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie sposobu ustalania ryczałtu systemu podstawowego szpitalnego zabezpieczenia świadczeń opieki zdrowotnej na okres rozliczeniowy obejmujący okres od dnia 1 stycznia 2022 r. do dnia 31 grudnia 2022 r.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/2614>



Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 6 grudnia 2022 r. **w sprawie diagnostycznych poziomów referencyjnych.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/2626>



Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 13 grudnia 2022 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie metody zapobiegania COVID-19.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/2627>



Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 2 grudnia 2022 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu ambulatoryjnej opieki specjalistycznej.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/2641>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 12 grudnia 2022 r. **w sprawie podziału kwoty środków finansowych w 2023 r. stanowiącej wzrost całkowitego budżetu na refundację.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/2655>

Obwieszczenie Marszałka Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 24 listopada 2022 r. **w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/2561>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 8 grudnia 2022 r. **w sprawie programu pilotażowego w zakresie monitorowania dzieci i młodzieży z pierwotnymi i wtórnymi niedoborami odporności.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/2601>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 5 grudnia 2022 r. **w sprawie badań lekarskich osób ubiegających się o uprawnienia do kierowania pojazdami i kierowców.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/2503>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 9 listopada 2022 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie określenia kwalifikacji oraz stażu pracy wymaganych od osób zatrudnionych w jednostkach organizacyjnych publicznej służby krwi oraz wykazu stanowisk w poszczególnych działach i pracowniach tych jednostek.**

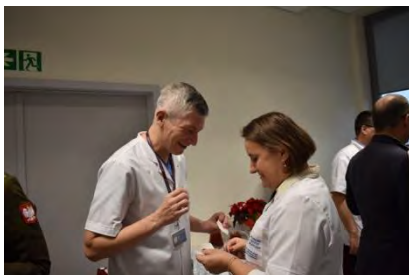
<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/2477>



Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 22 listopada 2022 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie określenia wymagań, jakim powinny odpowiadać zakłady i urządzenia lecznictwa uzdrowiskowego.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2022/2485>

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

KOMUNIKAT O PROGRAMIE PUBLIKOWANIA OTWARTEGO ELSEVIER W 2023

Biblioteka Naukowa informuje pracowników naukowych oraz autorów korespondencyjnych zatrudnionych w Wojskowym Instytucie Medycznym – Państwowym Instytucie Badawczym o najnowszych ustaleniach dotyczących **programu publikowania otwartego Elsevier w 2023 roku.**

[Zapraszamy do zapoznania się z treścią komunikatu Interdyscyplinarnego Centrum Modelowania Matematycznego Uniwersytetu Warszawskiego.](#)



Program A dla artykułów wysłanych do recenzji w 2022 r. został wyczerpany i zamknięty w dniu 28.10.2022 r. Nowa umowa na licencję krajową Elsevier 2022-2024 obejmuje tylko program A, czyli publikację ograniczonej liczby artykułów, które są zwolnione z opłaty Article Processing Charge (APC).



Posiedzenie Komitetu Naukowego i Redakcji „Lekarza Wojskowego”



W styczniu 2023 r. program zostanie wznowiony dla artykułów wysłanych do recenzji w 2023 r. z nową pulą 1013 artykułów i nową listą czasopism objętych programem. Na mocy poprzedniej umowy na licencję krajową Elsevier 2019-2021 wciąż działa program B (APC płatne przez autorów z 10% rabatu) dla artykułów wysłanych do recenzji jeszcze w 2021 r. Program A od 2023 r. obejmuje [1124 czasopisma hybrydowe](#) pochodzące z 7 kolekcji tematycznych Science Direct zgodnie z ograniczeniem licencji krajowej wprowadzonym w grudniu 2022: Biochemistry, Genetics and Molecular Biology, Computer Science, Engineering, Health Sciences, Immunology and Microbiology, Mathematics i Physics and Astronomy; oraz z grupy Lancet.

Wszelkie informacje są dostępne pod adresem:

https://wbn.icm.edu.pl/publikowanie-otwarte/#elsevier_oa



Informacje Pionu Finansowego

ZAMKNIĘCIE OKRESU SPRAWOZDAWCZEGO – GRUDZIEŃ 2022

W nieprzekraczalnym terminie do dnia **9.01.2023 r.** prosimy o dostarczenie wszystkich faktur zagranicznych, będących w posiadaniu komórek organizacyjnych w związku ze złożeniem deklaracji „INTRASTAT” do Urzędu Celnego za miesiąc grudzień 2022.



Natomiast do **16.01.2023 r.** prosimy o dostarczenie wszystkich dokumentów księgowych, będących w posiadaniu komórek organizacyjnych, w związku z zamknięciem podatkowym okresu sprawozdawczego za miesiąc grudzień 2022.

Informacje Wydziału Sprzedaży Świadczeń Medycznych i Analiz



NOWA ODSŁONA PORTALU AKADEMIA NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował nową wersję portalu Akademia NFZ. **Oprócz zmienionej szaty graficznej, na stronie pojawiły się m.in. praktyczny kalendarz badań profilaktycznych, baza wiedzy o profilaktyce zdrowotnej i specjalna zakładka dla dzieci.**



Strona jest w pełni dostępna dla osób z niepełnosprawnościami.

Akademia NFZ to portal dla całej rodziny.

Znajdziesz w nim:

- ponad 20 zaleceń badań generowanych w zależności od wieku – od malucha do seniora
- ponad 30 multimediiów o zdrowych nawykach i aktywności fizycznej, w tym: e-booki, filmy, podcasty, magazyny, quizy
- ponad 40 artykułów o profilaktyce
- intuicyjne przekierowanie do najważniejszych usług NFZ i przydatnych wyszukiwarek: kioski profilaktyczne, mammobusy, dentobusy, programy profilaktyczne, Diety NFZ, Moje IKP, Gdzie się Leczyć.



Poznaj nowy portal Akademia NFZ - [wejdź](#)

<https://akademia.nfz.gov.pl>



BADANIE ANKIETOWE NFZ NA TEMAT OPIEKI NAD PACJENTEM

- **Jeśli niedawno leczyłeś się u lekarza specjalisty, może zadzwonić do Ciebie ankieter w imieniu Narodowego Funduszu Zdrowia.**
- **Badanie jest anonimowe, a ankieter zada kilka pytań.**
- **Dzięki badaniu ankietowemu chcemy sprawdzić, jak pacjenci oceniają jakość opieki w trakcie leczenia.**



Ankieterzy zapytają o:

- sprawność w zapisaniu pacjentów na wizytę
- zachowanie i postawy pracowników rejestracji
- zaangażowanie lekarza
- stopień zrozumiałości informacji przekazywanych pacjentowi
- prawdopodobieństwo polecenia placówki w przyszłości.

Każdy z tych obszarów możesz ocenić w skali od 0 do 10.

Dowiedź się więcej – [kliknij link](#)



KOMUNIKAT NFZ WS. WYSTAWIANIA I REALIZACJI ZLECEŃ NA ZAOPATRZENIE W WYROBY MEDYCZNE

W związku z wejściem w życie rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 27 października 2022 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie (Dz. U. poz. 2319), **od 1 stycznia 2023 r. ulega zmianie wystawianie i realizacja zleceń na zaopatrzenie w wyroby stomijne.**



Wystawianie zleceń na wyroby stomijne od 1 stycznia 2023 r.

Dotychczas pacjentowi przysługiwało zaopatrzenie w sprzęt stomijny do 90 sztuk miesięcznie. Natomiast od 1 stycznia 2023 r. ordynacja ulegnie zmianie na ryczałt. Wobec powyższego trzeba przyjąć, że przy braku określenia liczby sztuk należy całą kwotę refundacji traktować jako 1 limit finansowania. W przypadku pacjentów posiadających uprawnienia dodatkowe, o których mowa w art. 47 ust. 1a i 1b ustawy o świadczeniach [2], możliwe będzie zlecenie części limitu, np. 1,5 sztuki, co będzie odpowiadać kwocie równej półtora ryczałtu, a także innych wartości ułamkowych.



Realizacja zleceń na wyroby stomijne wystawionych i niezrealizowanych przed 1 stycznia 2023 r.

Od 1 stycznia 2023 r. realizacja zleceń na zaopatrzenie w sprzęt stomijny wystawionych do 31 grudnia 2022 r. powinna odbywać się zgodnie z nowymi zasadami. Powyższe oznacza, że w sytuacji gdy na zleceniu w polu „Liczba sztuk na miesiąc” wpisano np. 90 sztuk to limit ten należy traktować jako 1 limit finansowania, w zależności od rodzaju stomii (450 zł lub 530 zł). W przypadku pacjentów z dodatkowymi uprawnieniami kwotę można wyliczyć odnosząc się do limitu, czyli np. 180 sztuk do 2 sztuk limitu, 270 sztuk do 3 sztuk limitu. Zatem niedopuszczalne jest przyjęcie schematu wyliczania limitu przysługującego pacjentowi w postaci: 90 sztuk x 450 zł, 180 sztuk x 450 zł itd.



Jednocześnie informujemy, że po stronie NFZ aktualnie trwają prace nad dostosowaniem systemów informatycznych umożliwiające prawidłowe wystawianie i realizację zleceń na wyroby stomijne, zgodnie z przepisami obowiązującymi od 1 stycznia 2023 r.



SOST spotkanie medialne

Podstawa prawna:

[1] [Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 27 października 2022 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie \(Dz. U. poz.2319\);](#)

[2] [Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych \(Dz. U. z 2022 r. poz. 2561, z późn. zm.\)](#)

[Komunikat NFZ w sprawie wystawiania i realizacji zleceń na zaopatrzenie w wyroby stomijne - pdf](#)



Informacje Oddziału Administracyjno-Mobilizacyjnego

CERTYFIKAT ZUS DLA LEKARZY JEST WAŻNY 5 LAT – O CZYM TRZEBA PAMIĘTAĆ

Lekarze, którzy na Platformie Usług Elektronicznych (PUE) ZUS, podpisują dokumenty certyfikatem z ZUS, powinni sprawdzić, do kiedy jest ważny. Certyfikaty wydajemy na **5 lat**, więc te, które wydaliśmy w 2017 roku mogą wkrótce stracić ważność. Poniżej wyjaśniamy, jak sprawdzić termin ważności certyfikatu ZUS i jak pobrać nowy.



Jak sprawdzić na PUE ważność certyfikatu ZUS dla lekarzy

Certyfikat ZUS jest ważny 5 lat. Po tym okresie wygasa i konieczne jest pobranie nowego. Okres ważności certyfikatu można sprawdzić na swoim profilu na PUE ZUS w zakładce Certyfikaty. W oknie głównym wyświetla się informacja o dacie ważności certyfikatu. Jeśli certyfikat wygaśnie, to w oknie pojawia się komunikat: „Nie masz ważnego certyfikatu. Możesz wystąpić o jego wydanie”.

Na 14 dni przed upływem ważności certyfikatu informujemy SMS-em lub mailem (według danych kontaktowych, które zostały podane przy wnioskowaniu o poprzedni certyfikat) o zbliżającym się terminie wygaśnięcia certyfikatu.



Jak wystąpić o certyfikat ZUS

Na 28 dni przed upływem ważności certyfikatu można złożyć wniosek o wydanie kolejnego – ważnego na 5 lat. Nowy certyfikat można pobrać w każdej chwili, nie ma na to terminu.

Aby wystąpić o nowy certyfikat:

1. Zaloguj się na PUE ZUS i przejdź do zakładki Lekarz, a następnie otwórz okno Certyfikat ZUS.
2. Wyświetli się komunikat, że certyfikat jest nieważny lub że zbliża się termin wygaśnięcia certyfikatu. Wybierz przycisk [Tak, chcę dostać certyfikat].
3. Wyświetli się okno z danymi. Imię i nazwisko lekarza uzupełnią się automatycznie.
4. Podaj e-mail lub telefon oraz ustal hasło.
5. Zaakceptuj regulamin.
6. Kliknij przycisk [Wyślij wniosek] i zatwierdź otrzymany komunikat. Certyfikat zostanie wystawiony w ciągu kilku minut.

Mikołajki w Klinice Padiatrii



Jak pobrać certyfikat ZUS

Po otrzymaniu informacji, że certyfikat jest gotowy:

1. w zakładce Certyfikaty ZUS pobierz plik z certyfikatem,
2. zapisz certyfikat na swoim komputerze w miejscu, gdzie będzie można z niego łatwo korzystać.

Plik z certyfikatem można pobrać tylko raz. Można go przenieść na nośnik zewnętrzny, np. pendrive, lub zapisać w innym miejscu, na innym komputerze, gdzie lekarz wystawia e-ZLA. Jeżeli certyfikat wygaśnie, a lekarz nie pobierze nowego, to nie będzie mógł podpisywać dokumentów certyfikatem ZUS. Zwolnienia lekarskie lekarz może podpisywać również za pomocą certyfikatu kwalifikowanego lub profilu zaufanego.

Dokumenty na PUE ZUS, które można podpisać certyfikatem ZUS

Lekarz może podpisać certyfikatem z ZUS nie tylko e-ZLA, ale również kilka innych dokumentów:

1. OL-FZLA (wniosek w sprawie upoważnienia do wystawiania zaświadczeń lekarskich),
2. AZLA (anulowanie zwolnienia),
3. UZLA (unieważnienie pobranych wcześniej numerów – pustych druków ZLA do wypełniania w razie braku możliwości wystawiania elektronicznego),
4. ZUS PR-4 (wniosek o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS).

Informacje Oddziału Teleinformatyki

DYSTRYBUCJA ZŁOŚLIWEGO OPROGRAMOWANIA PRZEZ E-PUAP



Mając na uwadze **możliwość dystrybucji złośliwego oprogramowania** (np. szyfrującego dane typu Ransomware) **poprzez załączniki przekazywane za pośrednictwem platformy e-PUAP**, zalecamy:

„Zwracać szczególną uwagę na otwieranie bądź uruchamianie załączników kierowanych do Państwa poprzez platformę e-PUAP i nie traktować jej ani otrzymywanych przez nią treści jako bezwzględnie zaufanych”.

Nasza rozmowa

DIAGNOTROP POPRAWI BEZPIECZEŃSTWO ŻOŁNIERZY

Rozmowa z płk. rez. dr. n. biol. Robertem Zdanowskim, specjalistą toksykologii i epidemiologii, kierownikiem Laboratorium Onkologii Molekularnej i Terapii Innowacyjnych w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie.

Wojskowy Instytut Medyczny - Państwowy Instytut Badawczy jako lider konsorcjum otrzymał dofinansowanie projektu „Innowacyjny zintegrowany system diagnostyki polowej i stacjonarnej inwazji pasożytniczych, bakteryjnych i wirusowych na obszarach PKW (Diagnotrop)”.

Jakie są założenia związane z tym przedsięwzięciem?

- Główne założenie projektu to stworzenie trójstopniowego systemu diagnostyki. Pierwszy, najniższy stopień, jest związany bezpośrednio z żołnierzami, którzy uczestniczą w misjach bądź są poza granicami kraju. W założeniu ma to być najprostsze badanie oparte na prostych testach, które będą wykrywały zakażenie pasożytnicze, bakteryjne i wirusowe.

Choroby o istotnym znaczeniu dla zdrowia powracających żołnierzy - niewystępujące lub rzadko występujące w Polsce - mogą być wywoływane przez bakterie, m.in.: *Vibrio cholerae*, *Escherichia coli*, *Salmonella enterocolitica*, rikietsje; oraz wirusy, np.: krymsko-kongijskiej gorączki krwotocznej, żółtej gorączki, gorączki Zachodniego Nilu, gorączki Dengi, gorączki krwotocznej z zespołem nerkowym.

Jeśli system zostanie wprowadzony, znacznie podniesie to bezpieczeństwo nie tylko naszych żołnierzy w kontyngentach, ale również bezpieczeństwo publiczne, ponieważ żołnierze będą odpowiednio przebadani przed powrotem do kraju.

W tym systemie przewidziano jeszcze dwa stopnie.

- Dwa pozostałe stopnie są już bardziej skomplikowane. Drugi ma być związany z ewentualnym wyposażeniem medycznego laboratorium diagnostycznego szpitali polowych znajdujących się na naszych kontyngentach. Trzeci stopień ma być poziomem referencyjnym posiadającym najbardziej zaawansowane techniki i wykorzystującym najnowocześniejsze metody biologii molekularnej. Mają one możliwość potwierdzenia wyników, które otrzymamy na niższych stopniach. Dodatkowo zadaniem referencyjnego poziomu będzie takie zabezpieczenie personelu Sił Zbrojnych w kraju, aby choroby nie były rozprzestrzeniane w Polsce.

W ramach projektu powstaną rozwiązania oparte na sztucznej inteligencji. Czy może Pan powiedzieć coś więcej na ten temat?



Wizyta w Szkole Podstawowej nr 374 w Warszawie z okazji Mikołajek



- Pierwszym etapem projektu będzie ogólne rozpoznanie i zmapowanie zagrożeń, jakie istnieją w ramach kontyngentów w miejscach pełnienia służby przez naszych żołnierzy. Mapa ta będzie zarówno w wersji papierowej, jak i cyfrowej. Dzięki temu będzie możliwa wizualizacja poszczególnych terenów stacjonowania żołnierzy oraz identyfikacja potencjalnych zagrożeń czyhających w tych miejscach. To jedna część elementów informatycznych. Druga jest związana z procedurami, np. w laboratorium, gdzie specjalne okulary będą wyświetlały procedury związane z podjęciem kolejnych kroków przy prowadzeniu badań i będą one podpowiadały cały proces diagnostyczny. Trzecim istotnym elementem opartym na procesach sztucznej inteligencji i sztucznej rzeczywistości będą procedury szkoleniowe i dydaktyczne związane z systemem Diagnostrop.

W projekcie dostrzeżono potencjał naukowy. Ma on również znaczenie w ramach obronności i bezpieczeństwa.

- Potencjał naukowy jest związany z wyzwaniem, jeśli chodzi o samą metodologię wykrywania patogenów. Obecnie mamy dość duże doświadczenie w wykrywaniu zakażeń bakteryjnych i wirusowych. Jednak w przypadku zakażeń pasożytniczych sprawa jest znacznie bardziej skomplikowana. W tym zakresie jest niesamowicie dużo wyzwań i trudności związanych z biologią molekularną, różnymi jej metodami. Musimy od nowa zbadać bardzo wiele aspektów. To w głównej mierze wiąże się z naszymi celami molekularnymi, które, aby zostały prawidłowo i skutecznie zaadaptowane do testów, wymagają identyfikacji i wielu żmudnych badań. Ich wyniki wpłyną nie tylko na poprawę bezpieczeństwa naszych żołnierzy, lecz także na podniesienie bezpieczeństwa obywateli poprzez zmniejszenie możliwości „przywleczenia” niebezpiecznych chorób.

W przyszłości z tych metod mogą skorzystać zarówno wojskowi, jak też osoby cywilne.

- W założeniu testy polowe działają na takiej samej zasadzie, jak testy covidowe, które możemy kupić w aptece. W tej chwili w służbie zdrowia nie mamy dostępnych prostych testów wykrywających zakażenia pasożytnicze. W przypadku podejrzenia zakażenia nie można tego samodzielnie sprawdzić i musimy jechać do lekarza, należy też pobrać materiał. To wszystko trwa i nie zawsze udaje się osiągnąć sukces za pierwszym razem. Docelowo wyniki naszego projektu mogłyby trafić również do użytku publicznego jako prosty test.

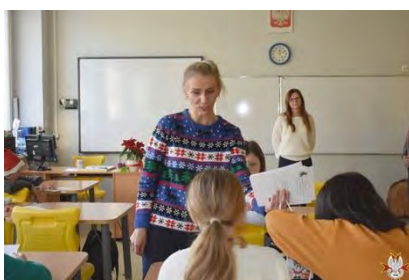
*Dziękuję za rozmowę.
Jacek Sądej – Nasz Dziennik*

WIM w mediach

POŚWIĘCENIE KAPLICY PW. ŚW. MATKI TERESY Z KALKUTY W LEGIONOWSKIM SZPITALU

wirtualnelegionowo.pl
21.12.2022 r.

Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy czas radości, nadziei i wzajemnej życzliwości. **Wicepremier, Minister Obrony Narodowej Mariusz Błaszczak spotkał się z kadrą szpitala wojskowego w Legionowie oraz uczestniczył w poświęceniu kaplicy pw. Sw. Matki Teresy z Kalkuty.** Podczas uroczystości



szeft MON przekazał na ręce proboszcza krzyże i lichtarz. Na zakończenie spotkania wicepremier złożył wszystkim życzenia z okazji nadchodzących Świąt.

Więcej:

<https://wirtualnelegionowo.pl/poswiecenie-kaplicy-pw-sw-matki-teresy-z-kalkuty-w-legionowskim-szpitalu/>

ASTMA I DZIECI

Niedziela

15.12.2022 r.

Specjalista radzi: dr n.med. Piotr Dąbrowiecki **„Z astmą można żyć normalnie, jeśli spełni się pewne warunki”.**

Astma zaczyna się w dzieciństwie. U 80% chorych jesteśmy w stanie ją rozpoznać, zanim dziecko pójdzie do szkoły. Jako lekarze pulmonolodzy i alergolodzy koncentrujemy się na tej grupie pacjentów, bo jeżeli astma u dziecka rozwija się na podłożu alergicznym, to w tej grupie wiekowej możemy najwięcej osiągnąć. **Jeżeli nauczymy rodziców, jak stosować profilaktykę antyalergenową, jak zorganizować życie malucha, aby chronić go przed roztoczami kurzu domowego, najczęstszym alergenem w Polsce, to będziemy na drodze do sukcesu.** Ale trzeba też nauczyć rodziców właściwego sposobu podawania leków, bo przecież małe dzieci same ich nie przyjmują, a często zachodzi u nich potrzeba stosowania specjalnych form leczenia - nebulizacji lub tuby inhalacyjnej.

Kolejny element to wskazanie rodzicom możliwości odczulania dziecka - w wieku powyżej 5 lat możemy już zacząć odczulanie, które w większości przypadków przynosi bardzo dobre efekty.

Więcej:

<https://cloud.wim.mil.pl/s/o93kzoCjXJwXCT3>

15 GRUDNIA RUSZYŁ ODDZIAŁ DZIENNEJ REHABILITACJI KARDIOLOGICZNEJ W SZPITALU WIM W LEGIONOWIE

rynekzdrowia.pl

15.12.2022 r.

Ruszył Oddział Diennej Rehabilitacji Kardiologicznej w szpitalu WIM w Legionowie Oddział Diennej Rehabilitacji Kardiologicznej w Szpitalu Wojskowego Instytutu Medycznego w Legionowie rozpoczął w czwartek działalność – podał WIM.

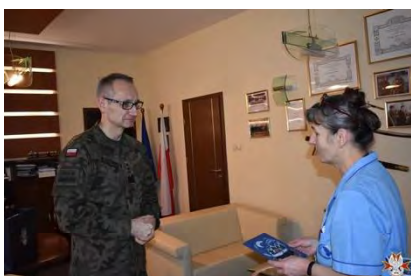
Nowo powstały Oddział ma prowadzić rehabilitację kardiologiczną w ramach umowy z NFZ. Oddział jest czynny od poniedziałku do piątku od godz. 08.00 do 18.00, rejestracja działa pod numerem tel.: 22 381 25 25, wew. 6

Więcej:

<https://www.rynekzdrowia.pl/Inwestycje/15-grudnia-rusza-oddzial-dziennej-rehabilitacji-kardiologicznej-w-szpitalu-WIM,240340,3.html>



Życzenia świąteczne od dzieciaków z kliniki Pediatrii



PERSONALIZACJA TERAPII W ŁUSZCZYCY I ŁZS TO LEPSZE EFEKTY TERAPII

cowzdrowiu.pl

14.12.2022 r.

Chorzy na łuszczycę i łuszczycowe zapalenie stawów (ŁZS) różnią się pod względem genetycznym, immunologicznym, różną się też samym obrazem choroby oraz odpowiedzią na leczenie. Dlatego konieczny jest dostęp do jak najszerszej gamy leków, by móc personalizować terapię już na wczesnym etapie choroby – oceniają eksperci.

- Do końca XX wieku myśleliśmy o łuszczycy, wyłącznie jako o chorobie skóry. (...) Badania wykazały jednak, że takie cytokiny prozapalne, jak interleukina-17, interleukina-23 czy czynnik martwicy nowotworów alfa (TNF-alfa), odpowiadają za procesy zapalne u pacjentów chorujących na łuszczycę i za jej powikłania, w tym za rozwój chorób współtowarzyszących – tłumaczy **prof. Witold Owczarek, kierownik Kliniki Dermatologii Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie**. Cytokiny te stały się również celem nowych innowacyjnych terapii najbardziej efektywnych w leczeniu łuszczycy.

Na podłożu procesu zapalnego, który toczy się przewlekłe w organizmie pacjenta zwłaszcza z łuszczycą umiarkowaną i ciężką rozwijają się m.in. choroby układu krążenia, choroby metaboliczne, jak cukrzyca, zespół metaboliczny, ale też choroby o podobnym patomechanizmie co łuszczycy, w tym nieswoiste zapalenie jelit czy łuszczycowe zapalenie stawów.

Więcej:

<http://cowzdrowiu.pl/aktualnosci/post/personalizacja-terapii-w-luszczycy-i-lzs-to-lepsze-efekty-terapii>

TE CHOROBY UAKTYWNIĄ SIĘ POD WPŁYWEM ZIMNA. JAKIE MOGĄ BYĆ KONSEKWENCJE?

portal.abczdrowie.pl

13.12.2022 r.

Mróz i śnieg przez szybę wyglądają bajecznie, ale wiele osób narzeka w tym okresie na gorsze samopoczucie. Zimno może się dawać we znaki szczególnie seniorom i osobom zmagającym się z chorobami przewlekłymi. **Jakie dolegliwości mogą się nasilić pod wpływem niskich temperatur?**

Im zimniej, tym większy smog

Dr Dąbrowiecki zwraca uwagę na to, że im większy mróz, tym większy [poziom zanieczyszczenia powietrza](#), a to nie tylko dodatkowo wpływa na osłabienie odporności organizmu, ale również może prowadzić do zaostrzenia wielu schorzeń układu oddechowego i układu krążenia.

- Im jest zimniej, tym więcej potrzebujemy paliwa do ogrzania naszych domów. Tym paliwem w Polsce jest głównie węgiel, drewno, u osób skrajnie nieodpowiedzialnych to są wszystkie rzeczy, które mogą się zmieścić do pieca. To powoduje, że w tym momencie z komina może wylać toksyczny smog. To zjawisko bardzo niebezpieczne nie tylko dla zdrowia osób z przewlekłymi chorobami układu oddechowego, jak astma czy POChP. Cząstki stałe i węglowodory aromatyczne, np. bonzo-a-piren mogą uszkadzać także układ krążenia, czyli są groźne dla osób po udarze, po zawale, z chorobą wieńcową czy z niewydolnością serca - wyjaśnia alergolog.



Więcej:

<https://portal.abczdrowie.pl/te-choroby-uaktywniaja-sie-pod-wplywem-zimna-jakie-moga-byc-konsekwencje>



JAK OGRZAĆ WYZIĘBIONEGO CZŁOWIEKA?

menshealth.pl

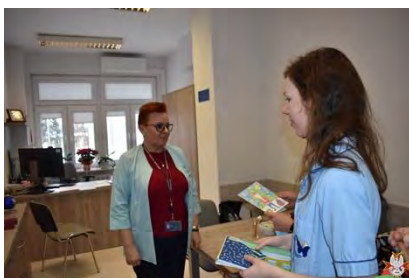
10.12.2022 r.

Gdy los sprawi, że będziesz musiał ocalić kogoś skrajnie wyziębionego, postępuj rozważnie, bo chcąc pomóc można nieświadomie zaszkodzić. **Jak ogrzać człowieka w hipotermii?**



Jeśli chcesz pomóc osobie głęboko wychłodzonej, obchodź się z nią niezwykle delikatnie. Gwałtowne ruchy, próby pionizacji czy gwałtowne przewracanie do pozycji tzw. bezpiecznej bocznej czasem może bardziej zaszkodzić niż pomóc. Dowiedz się, co robić, gdy ktoś znalazł się w stanie hipotermii.

Musimy unikać gwałtownych ruchów, bo jest to niebezpieczne. Powinniśmy też unikać prób pionizacji, podnoszenia czy gwałtownego przewracania do pozycji bocznej – mówi Tomasz Sanak, ratownik medyczny z Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie.



Nie oznacza to, że nie można takiej osoby przewrócić do pozycji bezpiecznej - wprost przeciwnie, jest zalecana, jeśli osoba wyziębiona jest nieprzytomna, ale oddycha. Chodzi o to, żeby zrobić to powoli i delikatnie. Hipotermia to wychłodzenie organizmu. Pierwszym objawem jest drżenie mięśni. W ten sposób organizm stara się wygenerować więcej ciepła przez ruch. Potrzebuje do tego dużo energii, w związku z czym warto tę energię uzupełnić.



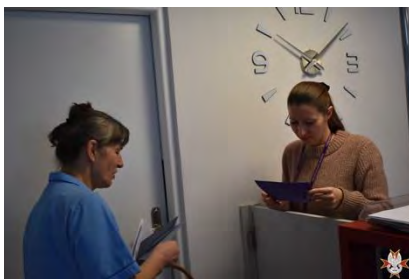
- Dlatego osobom wyziębionym warto podać posłodzoną, ciepłą herbatę lub z dużą ilością miodu – mówi Tomasz Sanak.

W drugiej kolejności, gdy nasz organizm się wychładza, dochodzi do obkurczenia łożyska naczyniowego krążenia powierzchniowego i skóra robi się blada i sina. Pojawia się tzw. gęsia skórka. W lekkim stadium hipotermii, poszkodowany ma zachowany stan świadomości, ale ma dreszcze.



- W takiej sytuacji powinniśmy go przede wszystkim odizolować od warunków zewnętrznych – podkreśla Sanak. Najbardziej narażone na wychłodzenie części ciała w pozycji leżącej to plecy i pośladki, dlatego warto pod spód warto rozłożyć materiał izolacyjny np.: folię termiczną (to cienka, metalizowana płachta z tworzywa sztucznego).

Alkohol nie rozgrzewa. Hipotermią są zagrożone najbardziej osoby starsze, z demencją starczą, gdyż mogą mieć zaburzenia poczucia ciepła i zimna oraz małe dzieci. Narażone są na nią także osoby po wypiciu alkoholu. - **Apeluję, by nie przechodzić obojętnie obok ławki w parku, na której ktoś leży, bo wydaje nam się, że jest pijany i jak wytrzeźwieje to wróci do domu. To nie jest prawda.** Powinniśmy za każdym razem reagować, wzywać pogotowie ratunkowe – mówi Sanak. - Jeśli ta osoba ma zachowany stan świadomości, można wezwać straż miejską. Jeśli osoba wyziębiona jest nieprzytomna, należy rozpocząć masaż zewnętrzny serca: uciskać w odpowiedni sposób klatkę piersiową i rozpocząć sztuczne oddychanie. Gdy krążenie zostanie przywrócone, poszkodowanego należy przenieść



do pomieszczenia, a gdy nie jest to możliwe, należy zabezpieczyć go przed dalszym ochłodzeniem i przykryć kocem, kurtką.

Każdy, kto chciałby dowiedzieć się więcej na temat postępowania z osobą wyziębioną, może zarejestrować się na stronie Akademii Hipotermii. Po zalogowaniu się można skorzystać z interaktywnego kursu. Strona jest przeznaczona także dla osób, które nie są związane z medycyną. W ekstremalnym przypadku hipotermii może nastąpić śmierć z powodu zbyt niskiej temperatury. Według GUS, w 2012 r. w Polsce w wyniku wychłodzenia zmarło 427 osób.

Więcej:

<https://www.menshealth.pl/zdrowie/Hipotermia-jak-ogrzac-wyziębionego,17110,1>



PRZYSZLI MEDYCY BĘDĄ SIĘ UCZYĆ W WIM

polska-zbrojna.pl

10.12.2022 r.

Dzięki współpracy Wojskowego Instytutu Medycznego i Uniwersytetu Warszawskiego na uczelni powstaje nowy kierunek lekarski. Studenci będą odbywać większość zajęć praktycznych i klinicznych w szpitalu przy ul. Szaserów i jego oddziale w Legionowie.



Kształcenie przyszłych lekarzy na UW rozpocznie się 1 października 2023 roku.

– Naszym celem jest zorganizowanie innowacyjnego, ukierunkowanego na rozwój naukowo-badawczy oraz humanizację medycyny kierunku lekarskiego w Polsce – mówi gen. broni prof. Grzegorz Gielera, dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego. Instytucja będzie współpracować przy kształceniu lekarzy na nowo formowanym Wydziale Medycznym Uniwersytetu Warszawskiego.

Studia będą prowadzone przez UW, a WIM ma odpowiadać za przygotowanie i realizację programu nauki w części praktycznej. W szpitalu przy ul. Szaserów w Warszawie oraz w nowej placówce, czyli w szpitalu w Legionowie, będzie się odbywała większość zajęć klinicznych, a także ćwiczenia oraz praktyki.



Więcej:

<https://www.polska-zbrojna.pl/home/articleshow/38615?t=Przyszli-medycy-beda-sie-uczyc-w-WIM-ie>



SZTUCZNA INTELIGENCJA POMOŻE W DIAGNOSTYCE ŻOŁNIERZY NA MISJACH

cowzdrowiu.pl

08.12.2022 r.

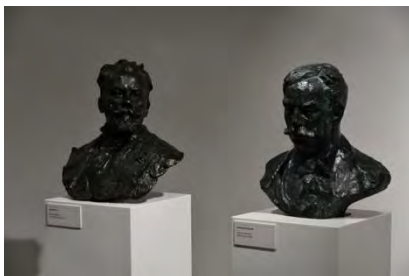
Wojskowy Instytut Medyczny - Państwowy Instytut Badawczy (WIM-PIB) stworzy system diagnostyki w oparciu o polowe testy diagnostyczne pod kątem chorób pasożytniczych, bakteryjnych i wirusowych. Wykorzysta w tym celu m.in. sztuczną inteligencję.

WIM jest liderem projektu pod nazwą "Innowacyjny zintegrowany system diagnostyki polowej i stacjonarnej inwazji pasożytniczych, bakteryjnych i wirusowych na





Panorama Raclawicka



obszarach PKW (Diagnostrop)", który otrzymał dofinansowanie w wysokości 24,5 mln zł w ramach konkursu Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. W skład konsorcjum badawczego wchodzi także: Uniwersytet Łódzki, Politechnika Warszawska, Dynamic Safety Corporation i Wojskowa Akademia Techniczna.

Jak informuje WIM, w ramach projektu powstaną rozwiązania oparte na sztucznej inteligencji (AI), pozwalające na wsparcie procedur szkolenia, wykonywania i interpretacji poszczególnych testów diagnostycznych. Przedstawione zostaną też rozwiązania z zakresu sztucznej inteligencji, mogące wspomóc algorytmy przeciwepidemiczne całego systemu ochrony zdrowia. **Efektom projektu ma być natomiast możliwość kompleksowej diagnostyki żołnierzy w trakcie operacji zagranicznych i po powrocie do kraju.**

Więcej:

<http://cowzdrowiu.pl/aktualnosci/post/sztuczna-inteligencja-pomoze-w-diagnostyce-zolnierzy-na-misjach>

Gdzie warto pojechać, co warto zobaczyć?

PANORAMA RACLAWICKA

Odwiedzając przepiękny i bogaty w relikty przeszłości Wrocław, warto zobaczyć największą artystyczną atrakcję tego miasta, czyli słynny monumentalny obraz, zwany **Panoramą Raclawicką**.

W wieku XIX zapanowała w Europie moda na obrazy panoramowe – ogromne malowidła otaczające publiczność ze wszystkich stron. Stanowiły rodzaj malarskiego widowiska i cieszyły się ogromnym zainteresowaniem widzów. Przedstawiały zwykle realistyczne widoki miast, krajobrazy, sceny batalistyczne, wiernie odtwarzane przez twórców panoram. Z czasem do ich właściwej ekspozycji zaczęto budować specjalne rotundy.

Za twórcę pierwszego panoramicznego obrazu uchodzi Robert Barker (1739-1806) malarz irlandzki. Po przeprowadzce do Szkocji w połowie lat osiemdziesiątych XVIII w. namalował gigantyczną, półokrągłą akwarelę pt. Widok Edynburga ze wzgórza Calton Hill. W 1799 r. jego syn Henry stworzył panoramę o pow. 137 m² przedstawiającą Widok Londynu. Łatwe w odbiorze panoramy stały się popularnym rodzajem sztuki masowej.

Polscy artyści dopiero pod koniec XIX wieku zajęli się tworzeniem monumentalnych malowideł. **Pomysłodawcą namalowania pierwszej polskiej panoramy był Jan Styka, lwowski malarz, który do współpracy zaprosił Wojciecha Kossaka, wybitnego odtwórcę scen bitewnych.** Tematyką dzieła była bitwa pod Raclawicami (1794r.), w której wojska polskie pod wodzą Tadeusza Kościuszki rozgromiły armię rosyjską. W tworzeniu obrazu pomagali im też inni malarze: Ludwik Boller, Tadeusz Popiel, Zygmunt Rozwadowski, Teodor Axentowicz, Michał Sozański, Włodzimierz Tetmajer, Wincenty Wodzinowski.

Praca nad nim trwała 9 miesięcy. Zamalowano 1800 m² płótna sprowadzonego z Brukseli. Malowidło długości 114 m i szerokości 15 m wystawiono po raz pierwszy we Lwowie 5 czerwca 1894 roku z okazji odbywającej się tam Wystawy Krajowej oraz stoletniej rocznicy bitwy pod Raclawicami.



Płótno Panoramy Racławickiej umieszczone w specjalnie dla niego zbudowanej rotundzie, cieszyło się ogromną popularnością i przyniosło Wojciechowi Kossakowi (który namalował ok. 70 % części figuralnej panoramy), sławę znakomitego batalisty. W ciągu pierwszych trzech miesięcy zwiedziło panoramę 317 tysięcy osób. W wyniku bombardowań w czasie II wojny światowej Panorama Racławicka została częściowo uszkodzona. W 1944 roku zwinięto ją w rulon i umieszczono w lwowskim klasztorze Bernardynów. Po wojnie dzięki staraniom władz polskich udało się ją odzyskać. W 1946 r. została przewieziona do Wrocławia i tam czekała blisko 40 lat na ponowne udostępnienie.

14 czerwca 1985 r. Panoramę Racławicką umieszczono w specjalnie na ten cel wybudowanej rotundzie i uroczystie udostępniono publiczności. Do dzisiaj Panorama cieszy się niesłabnącym powodzeniem. Wśród zwiedzających znaleźli się m. in. Papież Jan Paweł II, królowa Holandii Beatrix, król Belgów Albert. Premier Chińskiej Republiki Ludowej, po wizycie we Wrocławiu, kazał wykonać w swoim kraju 10 panoram wzorowanych na Racławickiej. Jest jedyną panoramą w Polsce zachowaną w całości do dnia dzisiejszego.

Tomasz Zaborowski – Biblioteka Naukowa WIM

Coś dla ciała i ducha

CZY TRZEBA JEŚĆ ŚNIADANIE?

Jedno pytanie, które budzi masę kontrowersji. **Co z tym śniadaniem?** Trzeba koniecznie je jeść, czy można sobie odpuścić?

Spójrzmy na to zagadnienie z różnych perspektyw oraz zobaczmy, co na ten temat mówią badania naukowe!

Co do zasady dla większości osób lepiej zjadać regularne śniadania, szczególnie bogate w białko.

Dlaczego? Hormonem pozwalającym nam wstać rano z łóżka jest kortyzol. To hormon stresu, który w odpowiedzi na przeróżne sytuacje ma za zadanie wprowadzić nasze ciała w stan gotowości do walki lub ucieczki. O ile kortyzol ma wyrwać nas z łóżka, o tyle dobrze byłoby, gdyby później zdecydowanie opadł i pozwolił na spokojne funkcjonowanie, ponownie zwiększając swoje stężenie dopiero w sytuacjach stresowych.

Jak myślisz, co sprzyja opadnięciu stężenia kortyzolu o poranku? Spożycie obfitego posiłku, czy zastosowanie postu, który – chciałbym przypomnieć – jest stresorem dla organizmu?

Myślę, że odpowiedziałeś poprawnie. Pomoc w obniżeniu hormonów stresowych o poranku będzie jedną z zalet spożycia wczesnego śniadania. Ale to nie wszystko.

Badania naukowe pokazują, że obfite w białko śniadanie ma dwie kluczowe przewagi na brakiem śniadania:

- 1) Poprawia glikemię w dalszej części dnia – co oznacza, że to, czy i jakie śniadanie spożyjesz, będzie w pewnym stopniu determinowało to, jak Twoja gospodarka cukrowa zareaguje na kolejne posiłki. Osoby jedzące śniadania obfite w białko wykazywały lepszą regulację glikemii w trakcie dnia.
- 2) Większa sytość. Leptyna i grelina to bardzo ważne, a może nawet kluczowe dla naszego zdrowia i zachowania dobrej sylwetki, hormony metaboliczne. Grelina daje nam sygnał, że powinniśmy zjeść – leptyna, że już wystarczy. Zaburzenia w sygnalizacji tych dwóch hormonów to podstawowy problem



Zart numeru



zdrowotny współczesnego społeczeństwa. Tymczasem badania pokazują, że bogate w białek śniadania sprzyjają lepszej odpowiedzi hormonów głodu i sytości w ciągu dnia. Co za tym idzie, zmniejszają problemy z nadmiernym apetytem i sytość jest odczuwana wtedy, kiedy powinna.

Przewlekły stres, zaburzenia gospodarki cukrowej oraz nieprawidłowa komunikacja hormonów sytości to problemy, które dotyczą dziś całej masy osób, wpływając na rozwój wielu poważniejszych komplikacji zdrowotnych. Właśnie dlatego – co do zasady – dla większości dobre jest jedzenie śniadania, a nie jego pomijanie.

Do tej pory linia orzecznicza była jasna i klarowna, prawda? No to czas trochę skomplikować sprawę!

Wszystko powyższe nie oznacza, że dla niektórych osób czasowe zastosowanie okna żywieniowego z pominięciem śniadania nie będzie dobrym rozwiązaniem.

Zjawisko hormezy opisuje, że stresor, który w dużej dawce może mieć negatywne konsekwencje dla naszego zdrowia i życia, w małym stężeniu może przynieść ogromne korzyści. Przykłady takich stresorów to zimno (morsowanie kilka minut to wielkie korzyści, kilka godzin w takiej wodzie to śmierć), ciepło (kilkanaście minut w saunie ma bardzo pozytywny wpływ na zdrowie człowieka, zostanie w niej na kilka godzin to znów wyrok śmierci), czy właśnie brak żywności, czyli w mikroskali pominięcie śniadania.

Być może sam znasz masę historii, w których pomijanie śniadań pomogło naprawić zdrowie i zrzucić zbędne kilogramy. I świetnie! Nie wątpię, że tak właśnie było. Jednak to, że dana metoda działała kilka tygodni czy nawet miesięcy, nie oznacza, że w pewnym momencie ten sam sposób nie może mieć negatywnych konsekwencji dla naszego zdrowia.

W związku z tym, że dla niektórych osób pomijanie śniadania może być na danym etapie życia bardzo dobrym rozwiązaniem, które pozwoli szybciej i lepiej osiągnąć cele. **Długoterminowo jednak, wniosek z badań naukowych oraz doświadczeń jest taki, że śniadanie powinno być istotnym elementem zdrowej rutyny.** Co nie znaczy, że musisz jeść je zawsze i każdego dnia!

Kącik kulinarny

AWOKADO ZAPIEKANE Z JAJKIEM

Składniki:

- 120 g awokado (1 szt.)
- 2 jajka
- 15 g suchonych pomidorów
- 20 g oliwy z oliwek
- 100 g miksów sałat
- 15 g szczypiorku
- sól i pieprz

Przygotowanie:

Nastaw piekarnik na 160 stopni (termoobieg).



Przekrój awokado na pół. Wyjmij pestkę, a następnie łyżką wydrąż mięsz tak, aby zmieściło się jajko.

Posmaruj awokado oliwą. Pomidory suszone pokrój w drobną kostkę. Wypełnij spód wydrążonego otworu.

Wbij po jednym jajku do każdego z otworów. Dodaj sól oraz pieprz. Wstaw do piekarnika na około 8-10 minut, aż całkowicie zetnie się białko.

Na talerz wyłóż sałatę i polej ją pozostałą oliwą. Ułóż na niej awokado, a całość posyp szczypiorkiem.

Makroskładniki:

białko: 17 g
tłuszcz: 50 g
węglowodany: 14 g
kalorie: 567



HALIBUT DUSZONY W PORACH I BROKUŁACH

Składniki:

200 g filetu z halibuta
40 g oliwy z oliwek
100 g pora
200 g brokołu
1 łyżeczka słodkiej papryki
sól i pieprz

Przygotowanie:

Pora przekrój na pół, a następnie pokrój na plasterki.

Brokoła podziel na małe różyczki.

Halibuta umyj, wysusz ręcznikiem papierowym, pokrój na mniejsze kawałki.

Na dno naczynia żaroodpornego wyłóż połowę warzy, ułóż rybę, po czym całość przykryj resztą warzyw.

Całość polej oliwą i posyp przyprawami.

Piecz w temperaturze 180 stopni Celcjusza przez około 30 minut

Makroskładniki:

białko: 34 g
tłuszcz: 72 g
węglowodany: 28 g
kalorie: 867



KETOGENICZNE BATONIKI

Składniki:

100 g awokado (dojrzałe)
50 g orzechów laskowych
50 g wiórków kokosowych



50 g oleju kokosowego
20 g erytrolu
20 g kakao
20 g gorzkiej czekolady

Przygotowanie:

Rozpuść olej kokosowy.

Widelcem roznieć dojrzałe awokado i wymieszaj z rozpuszczonym olejem kokosowym

Orzechy laskowe rozdrobnij na małe kawałki (możesz użyć blendera lub posiekać je nożem).

Posiekaj czekoladę.

Masę powstałą z awokado i oleju kokosowego połącz z wiórkami, orzechami, czekoladą, kakao i erytrole. Przygotowaną masę przełóż na duży talerz lub blaszkę i uformuj kwadrat.

Wstaw do lodówki na kilka godzin, następnie pokrój kwadrat tak, aby powstały batoniki. Każdego batonika możesz owinąć folią spożywczą.

Mikroskładniki (6 sztuk)

białko: 18 g
tłuszcz: 140 g
węglowodany: 22 g
kalorie: 1470

Ale ten czas leci..
Jeszcze niedawno
mój krem do ciała
nazywał się NIVEA, a
teraz Voltaren.. 🙄

Na wesoło



ŻART NUMERU

Dwie doświadczone kobiety rozmawiają o sprawach sercowych:

- Czy spotkałaś już mężczyznę, na którego widok drgnęło ci serce i odezwały się wszystkie zmysły? Czy miałaś do czynienia z brutalem, na którego widok zadrżały ci wszystkie nerwy? Człowieka, którego się obawiałaś, a jednak musiałaś być posłuszną jego woli i musiałaś udać się do niego?

- Owszem. Spotkałam takiego człowieka.
- Kto to był?
- Mój dentysta.

Pacjent ze świeżą plombą w zębie wstaje z fotela i pyta dentystę:

- Ile płacę?
- Trzydzieści złotych.
- Jak to? Przecież przed kwadransiem pan doktor mówił, że sto złotych!
- Owszem, ale pan swoim krzykiem wystraszył z poczekalni dwóch pacjentów.

Nauczyciel napisał na tablicy wzór chemiczny i otworzył dziennik:

- Małgosiu, co to za wzór?
- To jest... No, mam to na końcu języka...
- Dziecko, wypluj to szybko! - mówi nauczyciel. - To kwas siarkowy

Z przerażeniem stwierdzam,
że ostatnio kanon "urody"
niebezpiecznie zbliża się do tego, co
Muppety pokazały już w roku 1975



Przedszkolak pyta kolegę:

- Co dostałeś na gwiazdkę?
- Trąbkę.
- Mówiłeś, że dostaniesz lepsze prezenty!
- To super prezent! Dzięki niej zarabiam codziennie złotówkę!
- W jaki sposób?
- Tata mi daje, żebym przestał trąbić!

Jasio pisze list do świętego Mikołaja:

- „Chciałbym narty, łyżwy, sanki i grypę na zakończenie ferii świątecznych”.

ZNALEZIONO BROSZKĘ

Na parkingu od strony budynku „F” (przy wejściu do Klinicznego Oddziału Intensywnej Terapii) i budynku Okulistyki znaleziono biżuterię.



Znaleziona biżuteria jest do odbioru w Biurze Dyrektora WIM, pokój 109 (budynek dyrekcji, I piętro), tel 261-817-721.



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

infoWIM
newsletter

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

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