



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

infoWIM

grudzień 2023

PHOTO FLASH

Na dobry początek

Boże Narodzenie



Spotkanie wigilijne



Nie upieram się
na śnieg
Na mróz się
nie upieram
Jedynie na ciepło
dłoni
Kiedy łamiąc
opłatek
Sklejamy potłuczone
serca

Robert Baranowski - kierownik Archiwum Medycznego WIM-PIB

Od dyrekcji

NOWO NADANE STOPNIE NAUKOWE

20 grudnia 2023 r. na posiedzeniu Rady Naukowej WIM-PIB zostały nadane stopnie naukowe **doktora nauk medycznych i nauk o zdrowiu.**

Pani Karolinie KONIECZNAK, lekarz rezydent Kliniki Chorób Wewnętrznych, Nefrologii i Dializoterapii WIM-PIB.

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

Tytuł rozprawy: „**Ocena znaczenia wybranych cząsteczek microRNA w diagnostyce nefropatii IgA**”

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

Promotor pomocniczy: dr hab. n. med. Aleksandra Rymarz

Panu dr. n. med. Maciejowi WALĘDZIAK, adiunkt Kliniki Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej i Torakochirurgii WIM-PIB.

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



Na podstawie osiągnięcia naukowego: „**Optymalizacja opieki bariatrycznej w warunkach pandemii na przykładzie COVID-19**”.

KURS ASSET W WIM-PIB



W WIM-PIB odbyła się pierwsza z pięciu edycji kursu "ASSET" pod auspicjami American College of Surgeons (Amerykańskie Kolegium Chirurgów).

Kurs ASSET (ang. Advanced Surgical Skills for Exposure in Trauma) to główna część oryginalnego projektu szkoleniowego akredytowanego przy Amerykańskim Kolegium Chirurgów (ang. American College of Surgeons, ACS). Kurs ten koncentruje się na ćwiczeniach praktycznych z wykorzystaniem ludzkich preparatów nieutralizowanych oraz symulatorów anatomicznych, w zakresie chirurgicznego zaopatrywania urazów szyi, klatki piersiowej, brzucha, miednicy, kończyn górnych i kończyn dolnych. **Szkolenie prowadzą doświadczeni wykładowcy ACS, w tym chirurdzy wojskowi z wieloletnim doświadczeniem bojowym.**



Specjaliści z Wojskowego Instytutu Medycznego zdobywają wiedzę i umiejętności niezbędne do zaopatrywania najcięższych urazów, w tym urazów typowych dla nowoczesnego pola walki. Dodatkowo nasi specjaliści mają okazję zapoznać się z nowoczesnymi metodami szkoleniowymi praktykowanymi i promowanymi przez ACS. W przyszłości planujemy wykorzystać zdobyte doświadczenia we własnych autorskich programach szkoleniowych.

Organizację kursu wspiera Centrum Kształcenia Podyplomowego WIM.

<https://wim.mil.pl/2023/12/28/kurs-asset-w-wim-pib/>



REAKREDYTACJA W DZIEDZINIE ENDOKRYNOLOGII

Klinika Endokrynologii i Terapii Izotopowej WIM-PIB spełnia standardy akredytacyjne podmiotu szkolącego na podstawie nowego programu specjalizacji w dziedzinie endokrynologii.

Zespół Ekspertów CMKP pozytywnie zaopiniował wniosek reakredytacyjny, **przyznając 8 miejsc szkoleniowych** i możliwość prowadzenia specjalizacji do 19 grudnia 2028 r.



15. PÓLMARATON KOMANDOSA O PUCHAR REKTORA KOMENDANTA WAT



Informujemy, że **17 lutego 2024 r.** na terenie Wojskowej Akademii Technicznej odbędzie się **15. Półmaraton Komandosa o Puchar Rektora-Komendanta WAT.**

Celem zawodów jest popularyzacja rywalizacji żołnierzy, funkcjonariuszy służb mundurowych oraz osób cywilnych w biegach terenowych w pełnym umundurowaniu z plecakiem ważącym 10 kg.

Szczegółowe informacje, elektroniczny formularz zapisów oraz regulamin imprezy są dostępne na stronie internetowej:



<https://www.wojsko-polskie.pl/wat/swf-polmaraton-komandosa/>
Komunikat Organizacyjny XV Półmaratonu Komandosa:
<https://cloud.wim.mil.pl/s/B84tzBfZ5wwGFia>

Zapraszamy do udziału w półmaratonie.



OFERTY PRACY

Zapraszamy do zapoznania się z aktualnymi **ofertami pracy** na stronie [Kariera WIM](#).



Minione wydarzenia

UROCZYSTE SPOTKANIE WIGILIJNE W WIM-PIB

19 grudnia 2023 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. Wieczór wigilijny w tradycji polskiej jest najbardziej uroczystym i najbardziej wzruszającym wieczorem roku.



Dyrektor WIM-PIB w swoim wystąpieniu podziękował wszystkim gościom i nieocenionym pracownikom Instytutu za miniony rok, za wykorzystanie wszystkich możliwości, jakie przed nami w tym roku się pojawiły – *Dziękuję wszystkim Wam, pracownikom medycznym i niemedycznym, członkom Rady Naukowej, przedstawicielom organizacji i stowarzyszeń funkcjonujących w naszym instytucie, że wspólnym wysiłkiem udało nam się zrealizować tak wiele cennych i ważnych osiągnięć i inwestycji. Przed nami jeszcze wiele wyzwań, wiele zadań, które realizujemy dla tych, którzy potrzebują naszej pomocy. Jeszcze raz serdecznie wszystkim Państwu za to poświęcenie i zaangażowanie, wszystkim bez wyjątku, serdecznie dziękuję*” oraz życzył wszystkim zdrowych, radosnych i spokojnych Świąt Bożego Narodzenia oraz wszelkiej pomyślności w Nowym Roku 2024.



Ewangelia wg Św. Łukasza przypomina nam o chwili narodzenia Jezusa Chrystusa. Jej fragment odczytał ks. Robert Dębiński, kapelan WIM-PIB. J.E. Biskup Wojska Polskiego dr Wiesław Lechowicz udzielił obecnym błogosławieństwa i złożył życzenia świąteczne.

– *Życzę wszystkim Państwu abyście w czasie zbliżających Świąt Bożego Narodzenia zdumieli się nad tajemnicą opieki i troski Boga nad człowiekiem, żeby z tej troski bożej rodziła się również nasza troska o siebie nawzajem. Życzę Państwu przeżycia świąt Bożego Narodzenia w miłej, dobrej, pełnej pokoju, radości i nadziei atmosferze, która będzie promieniować na każdy dzień następnego roku. Niech Boże błogosławieństwo towarzyszy każdemu z was, zarówno w waszej dalszej działalności zawodowej jak również w życiu rodzinnym niech to błogosławieństwo obejmie wszystkie wasze szlachetne plany i zamierzenia.*



<https://wim.mil.pl/2023/12/19/uroczyste-spotkanie-wigilijne-w-wim-pib/>



OTWARCIE BUDYNKU REHABILITACJI W SZPITALU W LEGIONOWIE

18 grudnia br. został przekazany do użytku **budynek Rehabilitacji po generalnym remoncie na potrzeby rehabilitacji kardiologicznej**. Łączny koszt remontu wyniósł ponad 2,7 mln złotych. Głównym sponsorem inwestycji była Fundacja ORLEN.



Kierownik ośrodka **mjr dr n. społ. Anna Pękacka-Kochanowska** podziękowała Dyrektorowi, Komendzie, Oddziałowi Techniczno-Eksploatacyjnemu, Oddziałowi Teleinformatyki oraz zespołowi Ośrodka Rehabilitacji za pomoc i zaangażowanie w trakcie remontu budynku.



W budynku funkcjonuje: **Ośrodek Rehabilitacji Diennej, Oddział Diennej Rehabilitacji Kardiologicznej, Pracownia Fizjoterapii, a także Poradnia Rehabilitacyjna**. W najbliższym czasie ośrodek zostanie również wyposażony w nowoczesną kriokomorę. Po remoncie Oddział Diennej Rehabilitacji Kardiologicznej został wyposażony w 10 nowoczesnie wyposażonych i monitorowanych stanowisk przeznaczonych do rehabilitacji kardiologicznej oraz nowoczesną stację umożliwiającą prowadzenie rehabilitacji w modelu hybrydowym (łączy rehabilitację w miejscu z możliwością telekontroli nad pacjentem ćwiczącym zdalnie). Ośrodek Rehabilitacji Diennej ze swoją ofertą stanowi idealną kontynuację opieki na potrzeby znacznej populacji pacjentów z zawałem, leczonych w Oddziale Kardiologii Interwencyjnych i Chorób Wewnętrznych Szpitala w Legionowie.



<https://wim.mil.pl/2023/12/19/otwarcie-budynku-rehabilitacji-w-wim-pib-w-legionowie/>



SZKOLENIE Z PODSTAW LAPAROSKOPII DLA STUDENTÓW ONKOFORUM

W dniach 18-19 grudnia w Wojskowym Instytucie Medycznym odbyło się szkolenie z zakresu podstaw laparoskopii, zorganizowane specjalnie dla studentów medycyny zrzeszonych w studenckim ONKOFORUM przy Narodowym Instytucie Onkologii. **Wydarzenie miało na celu wprowadzenie przyszłych lekarzy w świat nowoczesnych technik chirurgicznych. Kierownikiem merytorycznym szkolenia był płk dr n. med. Jacek Doniec, kierownik Centrum Chirurgii Robotycznej WIM-PIB.**



Podczas dwudniowego szkolenia studenci mieli wyjątkową okazję do obserwacji realnych zabiegów chirurgicznych, które obejmowały nie tylko chirurgię ogólną, ale także urologię i ginekologię. To niezwykle cenne doświadczenie, które pozwoliło im poznać różnorodność dziedzin medycyny i zrozumieć, jak laparoscopia może być wykorzystywana w różnych aspektach chirurgii. Ponadto, studenci uczestniczyli w serii wykładów prowadzonych przez doświadczonych specjalistów, którzy dzielili się swoją wiedzą na temat podstaw laparoskopii oraz zaawansowanych technik w chirurgii, urologii i ginekologii. Te prelekcje dostarczyły uczestnikom cennych teoretycznych podstaw do zrozumienia praktycznych aspektów laparoskopii.

<https://wim.mil.pl/2023/12/27/szkolenie-z-podstaw-laparoskopii-onkoforum/>



100 DNI FUNKCJONOWANIA ODDZIAŁU CHOROÓB DZIECIĘCYCH W SZPITALU W LEGIONOWIE

18 grudnia br. w Oddziale Chorób Dziecięcych szpitala WIM w Legionowie odbyło się **spotkanie wigilijne połączone ze świętowaniem 100 dni funkcjonowania Oddziału.**

– *Oddział działa prężnie, przyjmuje ok 70 pacjentów miesięcznie. Aktualnie dominują sezonowe infekcje RSV głównie małych pacjentów z ciężkimi przebiegami tej choroby* – powiedziała kierownik Oddziału Chorób Dziecięcych dr n. med. Ewa Straż-Żebrowska.

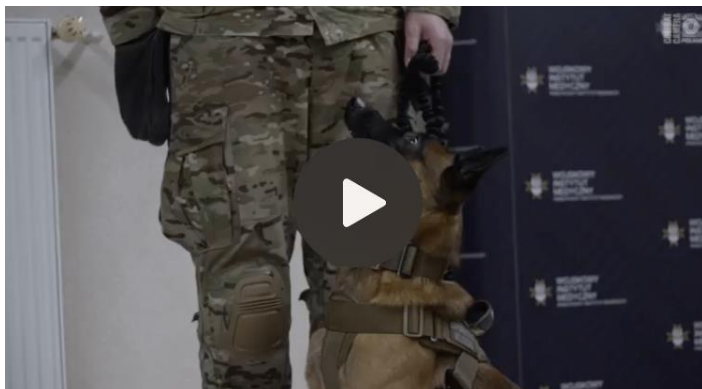


MIKOŁAJKI – WOJSKO POLSKIE DZIECIOM

W tak niezwykłym dniu, kiedy wszyscy czekamy na św. Mikołaja, pacjentów Kliniki Pediatrii, Nefrologii i Alergologii Dziecięcej WIM-PIB odwiedzili żołnierze z Żandarmerii Wojskowej oraz psy do zadań specjalnych Dili i Dbal służące w Wojsku Polskim.

Żołnierze z Żandarmerii Wojskowej zaprezentowali praktyczne umiejętności psów w ich codziennej pracy służbowej np. przy wykrywaniu zapachów materiałów wybuchowych i narkotyków. Dzieci dowiedziały się także jak należy zachować się w sytuacji, kiedy spotkają na swojej drodze obcego psa.

W spotkaniu mikołajkowym gościli uczniowie zaprzyjaźnionej z Instytutem Szkoły Podstawowej nr 374 w Warszawie im. gen. Piotra Szembeka.



<https://cloud.wim.mil.pl/s/ikP7kc9sTzz3J96>

Zdjęcia i montaż mł. chor. Piotr Gubernat.
Dowództwo Operacyjne Rodzajów Sił Zbrojnych

<https://wim.mil.pl/2023/12/06/mikolajki-w-wojskowym-instytucie-medycznym/>

ROBOTIC WORKSHOP – MASTERING IN DEEP ENDOMETRIOSIS

4 grudnia 2023 r. w WIM-PIB odbyły się **warsztaty robotyczne Workshop – Mastering in Deep Endometriosis.** W wydarzeniu wzięli udział przedstawiciele polskich szpitali oraz wybitni specjaliści chirurgii robotycznej z kraju i zagranicy. Partnerem strategicznym wydarzenia był Synectik SA.



Uczestnicy Mastering in Deep Endometriosis mieli okazję obserwować transmisję live surgery w technologii 3D z Centrum Chirurgii Robotycznej Wojskowego Instytutu Medycznego. Specjaliści przeprowadzili trzy zabiegi robotowe głębokiej endometriozy z zajęciem jelit, naciekaniem moczowodów i przymacicz.

Operatorami byli **Gaby Moawad** z The George Washington University School of Medicine and Health Sciences, The Center for Endometriosis & Advanced Pelvic Surgery oraz płk dr n. med. Jacek Doniec, kierownik Centrum Chirurgii Robotycznej WIM-PIB.

Transmisję uzupełniły szerokie omówienia dotyczące zarówno samych kwestii technicznych zabiegów, próby odpowiedzi na pytanie dlaczego potrzebna jest chirurgia robotyczna w ginekologii, jak i Know-how na temat jak stworzyć centrum chirurgii endometriozy.

<https://wim.mil.pl/2023/12/04/robotic-workshop-mastering-in-deep-endometriosis-relacja-z-wydarzenia/>



Najbliższe wydarzenia

INSTYTUTOWE FORUM DOSKONALENIA KOMPETENCJI NAUKOWO-BADAWCZYCH

Przewodniczący Instytutowego Forum Doskonalenia Kompetencji Naukowo-Badawczych **płk prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Witold Owczarek** zaprasza na kolejne spotkanie forum, które odbędzie się **18.01.2024 r. w czwartek, o godz. 9.30** w Auli WIM.

Prosimy o zarezerwowanie terminu, aby mogli wziąć Państwo udział w zajęciach.



Nasze sukcesy

PROF. GRZEGORZ ZIELIŃSKI CZŁONKIEM KOMITETU NAUK NEUROLOGICZNYCH PAN

24 listopada 2023 r. zakończyły się wybory do 71 Komitetów Naukowych PAN rozpoczynających swoją kadencję w 2024 roku. **Profesor Grzegorz Zieliński będzie reprezentował WIM-PIB w liczącym 30 członków Komitecie Nauk Neurologicznych.**

Pan płk prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Grzegorz Zieliński z Kliniki Neurochirurgii Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego w wyniku wyborów przeprowadzonych przez Członków Komitetu Nauk Neurologicznych Polskiej Akademii Nauk został powołany na członka na kadencję 2024-2027. Profesor Zieliński jest naukowcem, specjalistą neurochirurgii. Od początku pracy zawodowej jest związany z Kliniką Neurochirurgii Naszego Instytutu.

<https://wim.mil.pl/2023/12/08/prof-grzegorz-zielinski-powolany-do-komitetu-nauk-neurologicznych-pan/>





Okiem kamery

ROBOTIC WORKSHOP – MASTERING IN DEEP ENDOMETRIOSIS

4 grudnia 2023 r. w WIM-PIB odbyły się warsztaty robotyczne **WORKSHOP – MASTERING IN DEEP ENDOMETRIOSIS**. W wydarzeniu wzięli udział przedstawiciele polskich szpitali oraz wybitni specjaliści chirurgii robotycznej z kraju i zagranicy. Partnerem strategicznym wydarzenia był Syntektik SA.



<https://cloud.wim.mil.pl/s/awgQK72iRNwrCqY>

CHOROBY ZAKAŻNE NIE TAKIE STRASZNE – AKTUALNE MOŻLIWOŚCI TERAPEUTYCZNE - ZAKAŻENIE JELIT

Zakażenie jelit o etiologii *Clostridioides difficile* to jedno z najczęstszych zakażeń szpitalnych. Objawia się biegunką o różnym nasileniu, nawet do 30 wypróżnień na dobę. Czynniki sprzyjającymi rozwojowi zakażenia są niedawna lub aktualna antybiotykoterapia, hospitalizacja lub pobyt w ośrodku medycznej opieki długoterminowej, wiek powyżej 65 rż, immunosupresja i stosowanie inhibitorów pompy protonowej. U około 1/4 pacjentów dochodzi do nawrotów zakażenia, które skutkują kolejnymi hospitalizacjami, nadmierną utratą masy ciała wiodącą do wyniszczenia oraz większym ryzykiem ciężkiego przebiegu, doprowadzając nawet do zgonu.



<https://wim.mil.pl/2023/12/21/zakazenie-jelit-o-etiologii-clostridioides-difficile-objawy-diagnostyka-leczenie/>



CHOROBY ZAKAŻNE NIE TAKIE STRASZNE – AKTUALNE MOŻLIWOŚCI TERAPEUTYCZNE - WZW

W ramach Poradni Chorób Zakaźnych będącej częścią Kliniki prowadzone są programy leczenia zakażenia WZW typu C oraz zakażenia i profilaktyki reaktywacji WZW typu B. Do zakażenia wirusami HCV i HBV dochodzi na drodze krwiopochodnej lub kontaktów seksualnych.

W ramach opieki Poradni pacjent otrzymuje kompleksową diagnostykę tj. badania laboratoryjne wydolności wątroby krwi oraz obrazowe narządów jamy brzusznej. Po spełnieniu kryteriów zostaje zakwalifikowany do leczenia w ramach którego bezpłatnie otrzymuje leki i poddawany jest sreeningowi zgodnie z wytycznymi programów lekowych.



<https://wim.mil.pl/2023/12/20/wzw-objawy-diagnostyka-leczenie/>



CHOROBY ZAKAŻNE NIE TAKIE STRASZNE – AKTUALNE MOŻLIWOŚCI TERAPEUTYCZNE - RÓŻA

Róża to ostry stan zapalny skóry i tkanki podskórnej, który obejmuje różne okolice, ale przeważnie podudzia. Zwykle jest spowodowana zakażeniem paciorkowcowym. Przebiega najczęściej z gorączką, obrzękiem, nadmiernym ociepleniem, zaczerwienieniem skóry i dolegliwościami bólowymi. Wśród czynników ryzyka wymienia się: wcześniejsze zakażenia, obrzęk limfatyczny, otyłość oraz cukrzycę. Choroba poddaje się leczeniu antybiotykami, ale u 30-50% chorych dochodzi do nawrotów, co prowadzi do obrzęku limfatycznego i owrzodzeń.



<https://wim.mil.pl/2023/12/18/roza-objawy-diagnostyka-leczenie/>





CHOROBY ZAKAŻNE NIE TAKIE STRASZNE – AKTUALNE MOŻLIWOŚCI TERAPEUTYCZNE - BORELIOZA

Borelioza, jest zoonozą wywołaną przez bakterię *Borrelia burgdorferii* po kłuciu przez kleszcza. Jest ona najczęściej rozpoznawaną chorobą odkleszczową w Europie. W Polsce od 2016 roku rejestruje się rocznie ponad 20 000 zachorowań na boreliozę, jednocześnie obserwując coroczny wzrost zapadalności średnio 55-57 przypadków na 100 000.



<https://wim.mil.pl/2023/12/15/borelioza-objawy-diagnostyka-leczenie/>



KURIER WARSZAWY I MAZOWSZA

Sytuacja chorych z astmą jest bardzo trudna, borykają się z długim czasem diagnoz i rygorystycznymi kryteriami kwalifikacji do specjalistycznego leczenia. Pacjentów z astmą ciągle przybywa.



<https://cloud.wim.mil.pl/s/N9wQgjJtDr2sZyA>



MIKOŁAJKI W WIM

Mikołaj dwoił się dzisiaj i troił, ale naprawdę nie mógł odwiedzić wszystkich, musiał szukać zastępstwa. Do dzieci, które leczą się Wojskowym Instytucie Medycznym wysłał żołnierzy, którzy wzięli ze sobą psy. Razem godnie zastąpili Mikołaja i renifery.





<https://cloud.wim.mil.pl/s/d8ZoRy5WbxwCTbR>



SMOG DUSI POLAKÓW

Smog wisi nad Polską. Nieprzyjemny, a co gorsza groźny i to czasem śmiertelnie niebezpieczny. Najgorzej jest w województwach śląskim małopolskim łódzkim i wielkopolskim. Oddychanie smogiem najbardziej szkodzi dzieciom mówią lekarze i przedstawiają dowody, porównują płuca dzieci z Zabrze i Gdyni.



<https://cloud.wim.mil.pl/s/d8ZoRy5WbxwCTbR>



ZJAZD LEKARZY POLSKIEGO TOWARZYSTWA UROLOGICZNEGO

W Piotrkowie Trybunalskim dobiegły końca łódzkie dni urologiczne przyjechali na nie specjaliści z całego kraju medycy rozmawiali m.in. o onkologii w leczeniu kamicy nerkowej czy robotyce urologicznej.





100 dni działania Oddziału Chorób Dziecięcych w szpitalu w Legionowie



Mikołajki



<https://cloud.wim.mil.pl/s/65zxcTxcQxYEadC>

WIM w mediach

NIE CZEKAJ, AŻ DEMENCJA SIĘ POGŁĘBI

trybuna.info
29.12.2023 r.

Co 3 sekundy ktoś na świecie zapada na demencję. Co piąty mieszkaniec Polski cierpi już na zaburzenia pamięci, a jedna na 10 osób powyżej 65. roku życia zachoruje na chorobę Alzheimera lub inną chorobę otępienną. A jednocześnie nigdy nie jest za późno na leczenie – przekonywali eksperci w czasie konferencji z okazji otwarcia **Centrum Leczenia Zaburzeń Pamięci Affidea w Warszawie**. Przy czym, im wcześniej zacznie się leczenie, tym lepiej.

Prof. Jacek Staszewski uważa, że nigdy nie jest za wcześnie ani nigdy za późno na profilaktykę i leczenie.

Eksperti zgromadzeni na konferencji z okazji otwarcia warszawskiego oddziału Affidea marzą, aby szeroko dostępne stały się konsultacje z neuropsychologiem. Jego diagnostyka daje taką samą dokładność jak badanie rezonansem magnetycznym czy PET CT. To dlatego jest konieczna multidyscyplinarna współpraca: neuroradiologów, neurologów i neuropsychologów.

„Dobre poprowadzenie pacjenta w klinice wielospecjalistycznej to zysk dla państwa. W Kanadzie oszacowano, że jest to 26 tys. dolarów na rok. Zorganizowanie wielodyscyplinarnej opieki to konieczność i obowiązek względem chorych” – mówi prof. Staszewski.

Więcej:

<http://trybuna.info/lifestyle/nie-czekaj-az-demencja-sie-poglebi/>

TELEMEDYCINA WYMAGA SZERSZEGO DIALOGU ZAINTERESOWANYCH STRON

rynekzdrowia.pl
21.12.2023 r.



Reprezentanci sektora prywatnego i publicznego nieco inaczej wskazują rolę, zakres i zadania telemedycyny w polskim systemie ochrony zdrowia.

Płk prof. Paweł Krześciński, kierownik Kliniki Kardiologii i Chorób Wewnętrznych Wojskowego Instytutu Medycznego - Państwowego Instytutu Badawczego, opisywał zastosowania i poziom wykorzystania rozwiązań telemedycznych oraz finansowanie procedur.

- W kardiologii zaawansowane rozwiązania telemedyczne pojawiły się najwcześniej i obecnie funkcjonują w sferze świadczeń finansowanych ze środków publicznych. Przykładem jest telerehabilitacja, czyli możliwość prowadzenia rehabilitacji po incydentach zaostrzenia choroby kardiologicznej w warunkach domowych. Ta metoda okazała się szczególnie wartościowa w okresie pandemii - opowiadał profesor Krześciński.

Więcej:

<https://cloud.wim.mil.pl/s/gcPoytWRXf45MDd>



POLSKA W OGONIE EUROPY POD WZGLĘDEM LECZENIA ASTMY CIĘŻKIEJ

kierunekfarmacja.pl

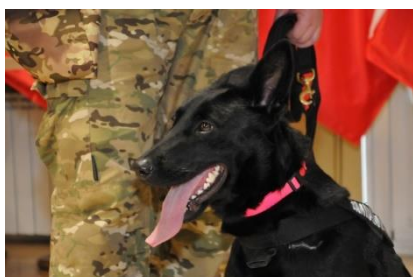
21.12.2023 r.

Tylko 3 tys. pacjentów otrzymuje skuteczne leczenie terapią biologiczną, a diagnoza trwa nawet siedem lat. Szacuje się, że w Polsce astma dotyka ok. 4 mln. osób, z tej liczby 2,2 mln chorych jest zdiagnozowanych i podjęto u nich leczenie.

Niestety 38 tys. pacjentów doświadcza astmy ciężkiej, która objawia się dusznością, uporczywym kaszlem, problemami z oddychaniem, zaostrzeniami choroby prowadzącymi do inwalidztwa i często do przedwczesnej śmierci. Wprawdzie obecny program lekowy B.44 zapewnia pacjentom leczenie biologiczne, ale chorzy mogą z niego skorzystać dopiero po wcześniejszym zastosowaniu doustnych leków systemowych (kortykosteroidów), które powodują liczne powikłania w postaci dodatkowych chorób, np. cukrzycy, zaćmy, nadciśnienia tętniczego czy osteoporozy. Szansą na poprawę jakości życia osób z astmą ciężką jest poszerzenie dostępu do terapii biologicznej poprzez zmianę zapisów kryteriów włączania do programu lekowego i zwiększenie leczenia w warunkach domowych.

Więcej:

<https://cloud.wim.mil.pl/s/SYLHmPH8JJns5r8>



COVID WCIĄŻ JEST GROŹNY

RMF MAXX

11.12.2023 r.

COVID wciąż jest groźny ostrzegają specjaliści Warszawy. Jeżeli czujecie się gorzej zostańcie w domu. Polecamy osobom, które zgłaszają się do poradni, jeżeli mają gorączkę, jeżeli źle się czują wykonanie testu covidowego i jeżeli ten test pokazuje, że jest to infekcja covidowa, zalecamy pozostanie w domu czy izolację.



Posłuchaj rozmowy: <https://cloud.wim.mil.pl/s/BabxErQEbyiQzWH>

TEMAT DNIA/GOŚĆ PR24

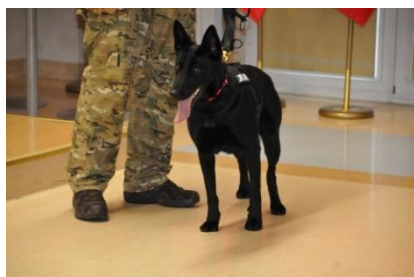
Polskie Radio 24

2.12.2023 r.

Czy w przyszłości roboty ze sztuczną inteligencją będą uczyły się od lekarza, aby przeprowadzać zabiegi bez ich udziału?

O technologii w medycynie rozmawiamy ze specjalistą, gościem PR24, dr. n. med. płk. Jackiem Dońcem kierownikiem Centrum Chirurgii Robotycznej Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie.

Posłuchaj rozmowy: <https://cloud.wim.mil.pl/s/MnxGr2zsAd3efGf>



Nasza rozmowa

NOWA TERAPIA OD STYCZNIA 2024 W PROGRAMIE LECZENIA DME. JEST SZANSA, ŻE ODCIĄŻY PORADNIE

Pacjenci z cukrzycowym obrzękiem płamki (DME) leczeni będą nowocześnie i na światowym poziomie. Tradycyjne terapie anty-VEGF wymuszają na pacjentach stawianie się w ośrodku raz lub dwa razy w miesiącu. - **Nie ma leku, którego jedno podanie likwidowałoby DME. Szansy na odciążenie gabinetów i chorych upatrujemy w nowych cząsteczkach, które pozwalają rzadziej podawać lek, zachowując skuteczność leczenia** - mówi **prof. Małgorzata Figurska** z Kliniki Okulistyki Wojskowego Instytutu Medycznego.



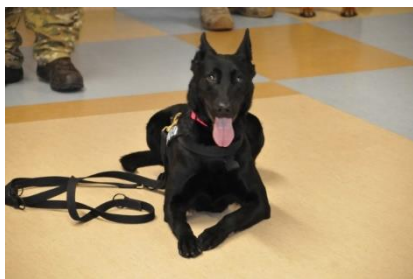
Cukrzyca. Każdy pacjent powinien wiedzieć jak zapobiegać chorobom wzroku

Choroby siatkówki postępują szybko i często niezauważalnie. Szczególnie narażeni na nie diabetycy powinni systematycznie badać się u okulisty. Edukacja w tym zakresie ma kluczowe znaczenie. Im szybciej lekarz wychwyci zmiany cukrzycowe i wdroży odpowiednie leczenie, tym większa szansa na zachowanie wzroku.

- Właściwie każdy pacjent, u którego lekarz rozpozna cukrzycę typu II, powinien od razu zostać zbadany przez okulistę. Jeśli nie ma powikłań, kolejne badania należy wykonywać w odstępach sześciu miesięcy do roku. W przypadku rozpoznania cukrzycy typu I, występującej u dzieci i młodzieży, zaleca się przeprowadzić pierwsze badanie okulistyczne do 5 lat od postawienia diagnozy. Każdy pacjent powinien zostać w tym zakresie wyedukowany - podkreśla w rozmowie z Rynkiem Zdrowia prof. Małgorzata Figurska z Kliniki Okulistyki Wojskowego Instytutu Medycznego.



Na cukrzycowe powikłania narządu wzroku ekspertka zwracała uwagę także podczas spotkania Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków z okazji Światowego Dnia Cukrzycy. Jak wyjaśnia, powikłania u diabetyków mogą wystąpić praktycznie w każdej strukturze narządu wzroku, zarówno w aparacie ochronnym oka, w postaci nawracającego zapalenia spojówek, przewlekłego zapalenia brzegów powiek, jak i przyspieszonego procesu mętnienia soczewki oka, tzw. zaćmy cukrzycowej.



Najpoważniejszym powikłaniem jest retinopatia cukrzycowa, w przebiegu której wystąpić może cukrzycowy obrzęk plamki (DME). Schorzenia te są najczęstszą przyczyną utraty wzroku w populacji ludzi w wieku produkcyjnym (od 20 do 65. roku życia).

- Głównym czynnikiem ryzyka rozwoju retinopatii cukrzycowej i cukrzycowego obrzęku plamki jest czas trwania choroby. Trzeba zatem przyjąć, że na przestrzeni około 20 lat nawet u 20 do 30 proc. pacjentów z kontrolowaną cukrzycą pojawiają się zmiany o charakterze retinopatii cukrzycowej - tłumaczy okulista.

- Pozostałe, modyfikowalne czynniki, takie jak nieprawidłowe poziomy glikemii i hemoglobiny glikowanej czy towarzyszące schorzenia sercowo-naczyniowe, tylko zwiększają ryzyko wystąpienia powikłań w obrębie siatkówki - dodaje.

Pacjenci z DME leczeni są na światowym poziomie. Wyzwaniem pozostaje profilaktyka

W Polsce pacjenci z DME leczeni są w ramach programu lekowego. Dostępne są w nim najskuteczniejsze leki, które w tej chwili są zalecane w terapii schorzenia - zarówno przez europejskie, jak i pozaeuropejskie towarzystwa okulistyczne.

- Leczenie jest nielimitowane. To lekarz prowadzący decyduje, jak długo pacjent będzie w programie lekowym - podkreśla prof. Figurska.

W pierwszej linii leczenia cukrzycowego obrzęku plamki stosuje się powtarzane iniekcje do ciała szklanego leków blokujących czynniki wzrostu, czyli tzw. leków anti-VEGF. Dostępny jest też steroid w postaci implantu do ciała szklanego - jako leczenie drugiej linii lub pierwszego rzutu choroby u pacjentów, którzy nie mogą przyjmować anti-VEGF, gdyż są np. świeżo po udarze czy zawale serca.

Zdaniem ekspertki wprowadzenie programu lekowego znacznie uporządkowało proces diagnostyki i leczenia DME, co przekłada się na wyniki czynnościowe dla pacjentów. Coraz sprawniej przebiega też diagnostyka.

- Coraz więcej gabinetów okulistycznych wyposażonych jest w aparaty optycznej koherentnej tomografii, które umożliwiają na miejscu ocenę plamki pod kątem występowania cukrzycowych powikłań. Przy dzisiejszym poziomie edukacji lekarzy i wyposażeniu w sprzęt przychodni, zwłaszcza na Mazowszu, podstawowy proces diagnostyczny przebiega sprawnie - ocenia.

Wyzwaniem wciąż pozostaje profilaktyka. Kolejne państwa uruchamiają systemy skriningu okulistycznego pacjentów z cukrzycą. Wynika to z rachunku ekonomicznego - szybkie wdrożenie leczenia jest tańsze i przynosi lepsze efekty.

- **Brakuje nam programu przesiewowego**, który umożliwiłby wychwytywanie zmian cukrzycowych na wczesnym etapie choroby. Optymalnie byłoby dokonywać wstępnej oceny dna oka już w gabinecie lekarza rodzinnego - wyposażać lekarzy pierwszego kontaktu w aparaturę, która wykona zdjęcie i prześle je przy wykorzystaniu systemu telemedycznego do weryfikacji. Zastosowanie rozwiązań z zakresu telemedycyny powinno odciążyć gabinety specjalistyczne i przyspieszyć proces diagnostyczny - uważa prof. Figurska.

Podobne rozwiązanie testowane jest obecnie na Lubelszczyźnie. Badania profilaktyczne prowadzone są tam w gabinetach POZ, do których dociera „okobus” wyposażony w aparaty do fotografii dna oka i OCT plamki. Zdjęcia są analizowane przez sztuczną inteligencję. Jeśli pojawia się informacja o podejrzeniu cukrzycowego obrzęku plamki, u pacjenta wykonywane jest dodatkowo OCT, a jego obraz przesyłany teleinformatycznie do ośrodka okulistycznego w celu konsultacji. W razie potwierdzenia rozpoznania pacjent trafia do leczenia w ramach programu lekowego.



Szansą na odciążenie poradni jest nowa terapia. Od stycznia 2024 dostępna w programie lekowym

W Stanach Zjednoczonych czy Izraelu pacjenci w ramach programów pilotażowych otrzymują małe, proste w obsłudze aparaty OCT nawet do domu i sami wykonują badanie. Następnie wysyłają zdjęcie przez Internet do ośrodka specjalistycznego, gdzie ocenia się aktywność choroby.

- Chory zgłasza się do ośrodka właściwie tylko na podanie leków. Choć rozwiązanie zapewne jest za drogie jak na polskie realia, to jest to kierunek, w którym zmierza opieka nad pacjentem - opowiada ekspertka.

Jak podkreśla, pacjentów wymagających specjalistycznej pomocy stale przybywa, a retinopatia cukrzycowa i DME to schorzenia przewlekłe, których leczenie trwa latami. Szacuje się, że w Polsce do 2030 roku cukrzycowy obrzęk plamki wystąpi u kolejnych ok. 200 tys. osób.

- Nadziei na zmniejszenie obciążenia zarówno gabinetów, jak i pacjentów, którzy zmuszeni są raz na miesiąc lub dwa stawiać się na zastrzyk, upatrujemy w nowych cząsteczkach terapeutycznych, które umożliwiają podawanie leku w większych odstępach czasu, przy jednoczesnym zachowaniu skuteczności leczenia. Takim preparatem, zarejestrowanym w Stanach Zjednoczonych i w Europie, który pozwala u ponad 60 proc. pacjentów wydłużyć okres między iniekcjami nawet do 16 tygodni, jest bispecyficzne przeciwciało monoklonalne farycymab (zarejestrowany pod nazwą Vabysmo - przyp. red.) - mówi okulistka.

Lek **od stycznia 2024 r. będzie refundowany** w Polsce. Pacjenci zyskają do niego dostęp w ramach programu lekowego **po przyjęciu pięciu dawek** bewacyzumabu.

Monika Chruścińska- Dragan

Źródło: Rynek Zdrowia



Informacje Komendy Pionu Leczniczego

REKRUTACJA DO BADANIA KLINICZNEGO – NIWYDOLNOŚĆ SERCA

Informujemy o trwającej rekrutacji do badania klinicznego prowadzonego w **Centrum Wsparcia Badań Klinicznych** przy współpracy z Kliniką Kardiologii i Chorób Wewnętrznych dla Pacjentów z **rozpoznaną niewydolnością serca z nieznacznie obniżoną lub zachowaną frakcją wyrzutową i ogólnoustrojowym zapaleniem.**

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt mailowy z koordynatorką Anitą Wieczorek: awieczorek2@wim.mil.pl lub telefoniczny: 261 817 013.

REKRUTACJA DO BADANIA KLINICZNEGO – MGŁA COVIDOWA

Informujemy o trwającej rekrutacji do niekomercyjnego badania klinicznego COVMENT prowadzonego w WIM-PIB dla Pacjentów, którzy **po przebyciu COVID-19** (udokumentowany pozytywny wynik na obecność wirusa SARS-CoV-2) zauważyli u siebie **zaburzenia** funkcji poznawczych, utrudniające funkcjonowanie tj.: **pamięci, uwagi, koncentracji, orientacji, myślenia.**

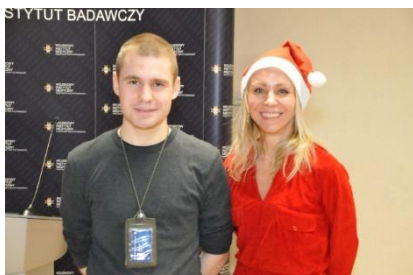
Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z Koordynatorem badania tel. 885 707 766.



REKRUTACJA DO BADANIA KLINICZNEGO – TWARDZINA UKŁADOWA

Informujemy o trwającej rekrutacji do badania klinicznego prowadzonego w **Centrum Wsparcia Badań Klinicznych** przy współpracy z Kliniką Chorób Wewnętrznych i Reumatologii dla Pacjentów z **rozpoznaną twardziną układową**.

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt mailowy z koordynatorką Iwoną Lenarcik: ilenarcik@wim.mil.pl lub telefoniczny: 261 817 013.



ANTYGEN SARS-COV-2 - ZMIANA NUMERU TELEFONU

Od dnia **14 grudnia 2023** nastąpi zmiana numeru telefonu do powiadamiania o potrzebie wykonania dla pacjenta badania o nazwie: **antygen SARS-CoV-2 test jakościowy**.

Informację taką prosimy kierować pod numer telefonu **261-816-929** zamiast jak dotychczas na numer komórkowy 665 707 587.



Informacje Pionu Nauki

NOWE PUBLIKACJE KSIĄŻKOWE W BIBLIOTECE WIM

Biblioteka Naukowa informuje, iż do zbiorów bibliotecznych zostały zakupione **nowe publikacje książkowe**. Większość z nich to podręczniki z różnych dziedzin medycyny, wydane w latach 2022-2023.

Otwarcie budynku Rehabilitacji w szpitalu w Legionowie



Informacje Wydziału Finansowego

ZAMKNIĘCIE OKRESU SPRAWOZDAWCZEGO

W nieprzekraczalnym terminie do dnia **10 stycznia 2024 r.** prosimy o dostarczenie wszystkich faktur zagranicznych, będących w posiadaniu komórek organizacyjnych w związku ze złożeniem deklaracji „INTRASTAT” do Urzędu Celnego za miesiąc grudzień 2023.

Natomiast do **15 stycznia 2024 r.** prosimy o dostarczenie wszystkich dokumentów księgowych, będących w posiadaniu komórek organizacyjnych, w związku z zamknięciem podatkowym okresu sprawozdawczego za miesiąc grudzień 2023.





AMMS – BIEŻĄCA EWIDENCJA ZUŻYĆ LEKÓW I MATERIAŁÓW MEDYCZNYCH

Pion Głównego Księgowego przypomina o **konieczności bieżącej ewidencji zużycia leków oraz materiałów medycznych w programie AMMS.**

Wszystkie rozchody z apteczek oddziałowych zarówno ze wskazaniem pacjenta jak i bez wskazania pacjenta muszą być zaewidencjonowane i zatwierdzone w AMMS najpóźniej do 5-go dnia następnego miesiąca.

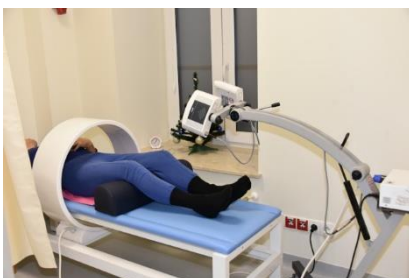


Informacje Wydziału Sprzedaży Świadczeń Medycznych i Analiz

BADANIA ZLECANE NA ZEWNĄTRZ

Z dniem **30.11.2023 r.** zakończył się okres obowiązywania umów na badania laboratoryjne zlecane na zewnątrz.

Wszystkie badania z niżej wymienionych umów zostały usunięte z systemu Intranet. Z listy badań zleczanych na zewnątrz usunięto również badania zlecane sporadycznie - jeśli zajdzie potrzeba zlecenia należy ponownie wnioskować o ich dodanie (procedura bez zmian).



Umowy zakończone:

- CRU/WIM/1281/2020 – Zakład Diagnostyki Medycznej w Poznaniu
- CRU/WIM/1284/2020 – Fundacja Centrum Rozwoju Medycyny
- CRU/WIM/1279/2020 – ALAB
- CRU/WIM/1369/2020 – ALAB
- CRU/WIM/1283/2020 – Narodowy Instytut Onkologii
- CRU/WIM/1282/2020 – Narodowy Zakład Higieny Pracy
- CRU/WIM/1280/2020 – Instytut Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka



Od dnia **1.12.2023 r.** obowiązują nowe umowy. Dane kontaktowe do kurierów oraz laboratoriów zostały przypisane do każdego badania.

Prosimy pamiętać, aby do każdego zleconego badania był wystawiony poprawny wniosek.

Należy wysłać tylko i wyłącznie w pełni zaakceptowane wnioski, bo tylko takie są podstawą do ich wykonania przez podmiot realizujący.

Jednocześnie informujemy, że WIM-PIB nie zobowiązuje się do zapłaty za badania zlecane bez wystawionego wniosku.

Prosimy także mieć na uwadze, że materiał do badania może być wysłany do podmiotu, który jest wskazany na wniosku. W zawartych umowach jest zapis o odmowie zapłaty przez WIM-PIB za wykonane badania, które, zgodnie ze zleceniem zostały wystawione do innego podmiotu.



Umowy obowiązujące od 01.12.2023 r.

- CRU/WIM/1840/2023 – Zakład Diagnostyki Medycznej w Poznaniu
- CRU/WIM/1845/2023 – Fundacja Centrum Rozwoju Medycyny
- CRU/WIM/1846/2023 – ALAB
- CRU/WIM/1848/2023 – Narodowy Instytut Onkologii
- CRU/WIM/1847/2023 – Oncogene





CRU/WIM/1843/2023 – Instytut Psychiatrii i Neurologii
CRU/WIM/1841/2023 – Instytut Hematologii i Transfuzjologii
CRU/WIM/1842/2023 – GENIM
CRU/WIM/1844/2023 – Wojewódzki Szpital Zakaźny
CRU/WIM/1849/2023 – Diagnostyka



Informacje Wydziału Prawnego

NAJNOWSZE ZMIANY W PRZEPISACH PRAWNYCH

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 7 grudnia 2023 r. **w sprawie ustawicznego rozwoju zawodowego diagnosty laboratoryjnego.**

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2023/2684>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 4 grudnia 2023 r. **w sprawie zmiany rozporządzenia zmieniającego rozporządzenie w sprawie ogólnych warunków umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej.**

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2023/2644>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 4 grudnia 2023 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie sposobu ustalania ryczałtu systemu podstawowego szpitalnego zabezpieczenia świadczeń opieki zdrowotnej.**

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2023/2646>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 4 grudnia 2023 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie ogólnych warunków umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej.**

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2023/2645>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 29 listopada 2023 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu świadczeń wysokospecjalistycznych oraz warunków ich realizacji.**

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2023/2614>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 29 listopada 2023 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu leczenia szpitalnego.**

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2023/2610>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 29 listopada 2023 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie programu pilotażowego w zakresie monitorowania dzieci i młodzieży z pierwotnymi i wtórnymi niedoborami odporności.**

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2023/2603>

Rozporządzenie Prezesa Rady Ministrów z dnia 28 listopada 2023 r. **w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Zdrowia.**

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2023/2587>



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



Robotic Workshop Mastering in deep endometriosis



Informacje Sekcji Jakości

ZINTEGROWANY SYSTEM ZARZĄDZANIA JAKOŚCIĄ

W dokumentacji Zintegrowanego Systemu Zarządzania Jakością dodano poniższe procedury:

PR02_S06 [Określone zasady konsultowania pacjentów](#)

PR05_IR16 [Postępowanie z pacjentem zakażonym skolonizowanym pałeczkami jelitowymi Enterobacteriaceae wytwarzającymi karbapenemazy \(CPE\)](#)

załącznik nr 4 PR05_IR34 [Rodzaje środków ochrony osobistej dla personelu medycznego](#)

Załącznik nr 3 [Zalecenia dla osób odwiedzających pacjentów zakażonych CPE](#)

PR03_PP01_P04_IR04 [Przekroczenie dawki sumarycznej na skórze pacjenta 1,7 Gy \(170 Gy*cm²\) i 5 Gy \(500 Gy*cm²\)](#)

PR03_PP05_IR01 [Przyjęcie materiału do badania](#)

PR03_PP05_IR22 [Kontrola jakości oznaczeń](#)

Za aktualność wydruku zatwierdzonego dokumentu (tj. Standard, Procedura, Instrukcja) z ZSZ odpowiada osoba drukująca. Wydruk komputerowy dokumentu zatwierdzonego powinien być opatrzony opisem „**wydruk komputerowy do użytku wewnętrznego, (data wydruku)**”.

Informacje Działu Zatrudnienia

PRAWA AUTORSKIE – OŚWIADCZENIE TWÓRCY

W związku z upływem roku podatkowego i możliwością naliczenia kosztów uzyskania przychodów z wykonania działalności twórczej, w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 1062. Z późn. zm.), zainteresowani pracownicy WIM-PIB, którzy w ramach stosunku pracy i zakresu czynności tworzą lub współtworzą prace będące przedmiotem praw autorskich winni przedłożyć **Oświadczenie twórcy** o uprawnieniu do uwzględnienia udziału procentowego praw autorskich w części wynagrodzenia za rok 2023, według wzoru dostępnego w wersji elektronicznej w sieci intranet ([Nauka/Odlisczenia podatkowe za działalność będącą przedmiotem prawa autorskiego /2023](#)).

Maksymalna wysokość wynagrodzenia zasadniczego za działalność będącą przedmiotem prawa autorskiego, prowadzoną w 2023 roku w ramach stosunku pracy, wynikającą ze statutu oraz Regulaminu Pracy WIM, została zatwierdzona uchwałą Rady Naukowej nr 339/VII/2023 z dnia 22.11.2023 r.

Dorobek naukowy wyszczególniony w oświadczeniu musi być potwierdzony przez Bibliotekę Naukową WIM-PIB (opracowany na podstawie Bibliografii Publikacji Pracowników WIM: <https://bn.wim.mil.pl/new/bib/>). Wykonywanie zadań związanych z prowadzeniem działalności naukowej w ramach wykonywanych obowiązków musi być potwierdzone przez bezpośredniego przełożonego (ze wskazaniem tematu badawczego).



Oświadczenie należy złożyć w Biurze Zastępcy Dyrektora ds. Naukowych (pok. 120, budynek dyrekcji, I p.) **w nieprzekraczalnym terminie do 15 stycznia 2024 r.**

Osobą odpowiedzialną jest p. Dorota Połec, Główny Specjalista.

Zaświadczenia do celów podatkowych będą wydawane w Sekcji Płac OAM, po zatwierdzeniu listy osób upoważnionych przez Dyrektora WIM-PIB.

ZAKTUALIZUJ SWOJE DANE ADRESOWE

Dział Zatrudnienia przypomina wszystkim pracownikom WIM o obowiązku zgłoszenia aktualizacji swoich danych adresowych w przypadku zmiany miejsca zamieszkania.

Ze względu na zbliżający się okres sporządzania deklaracji podatkowych PIT prosimy wszystkich pracowników, u których nastąpiła zmiana miejsca zamieszkania w 2023 r. o zgłoszenie się do Działu Zatrudnienia w celu aktualizacji swoich danych.

Aktualizację można również zgłosić elektronicznie na mail: dzialzatrudnienia@wim.mil.pl. W treści wiadomości prosimy wskazać aktualny adres zamieszkania oraz urząd skarbowy, w którym będzie rozliczany PIT za rok 2023 r.

Gdzie warto pojechać, co warto zobaczyć?

GRODZISKO SOPOT

Grodzisko wczesnośredniowieczne w Sopocie jest oddziałem Muzeum Archeologicznego w Gdańsku, popularnie zwane "Górami Zamkową" lub "Patelnią", położone jest przy ul. Haffnera 63. Jest najstarszym zabytkiem Sopotu. Wielu turystów przebywających w okolicy plaży czy molo nawet nie zdaje sobie sprawy, że w tak niewielkiej odległości znajduje się niezwykle ciekawy zabytek.

Na terenie grodu powstał skansen archeologiczny, a tuż obok pawilon wystawienniczy.

Grodzisko jest pozostałością po istniejącym w okresie od VIII do X wieku grodzie obronnym. Położone jest w odległości 400 m od brzegu morskiego, na malowniczym, zalesionym wzniesieniu, po bokach, którego w głębokich jarach przepływają dwa potoki. Na szczycie wzgórza, na majdanie o wymiarach 45 x 50 m, odtworzono zabudowania grodu: chaty, bramę i palisadę, dokładając starań, by powstały dokładnie w miejscach, w których ich ślady zostały odsłonięte podczas prac wykopaliskowych prowadzonych przez pracowników Muzeum Archeologicznego w Gdańsku.

Jego położenie, niedostępność miejsca, ukształtowanie wałów ziemnych świadczą, że był to mocny punkt obrony na terenie Pomorza. Gród ten musiał dawać pewność mieszkającym w nim ludziom, budzić respekt potencjalnych wrogów. W pawilonie wystawienniczym u stóp grodziska prezentowana jest wystawa zabytków pozyskanych m.in. w trakcie prowadzonych tu badań. Niektóre ze znalezionych przedmiotów dowodzą dalekosiężnych kontaktów handlowych mieszkańców grodu, jak chociażby paciorki szklane, które wytwarzano w warsztatach bizantyjskich, w Nadrenii, a także w niektórych ośrodkach nadbałtyckich. Mieszkańcy grodziska mogli zaoferować na wymianę m.in. wyrabiane na miejscu ozdoby bursztynowe.



Jest to jedno z najstarszych i pobudzających wyobraźnię miejsc na historycznej mapie Trójmiasta. Obiekt ten obok walorów historycznych posiada również walory dydaktyczne za sprawą zorganizowanego skansenu archeologicznego. Popularnością wśród najmłodszych cieszy się zagroda dla kóz. Skansen organizuje pikniki i festyny archeologiczne, pokazy dawnych rzemiosł, warsztaty, przybliża życie codzienne dawnych mieszkańców Pomorza.

Tomasz Zaborowski – Biblioteka Naukowa WIM-PIB



Szkolenie z podstaw laparoskopii dla studentów Onkoforum



Coś dla ciała i ducha

ENERGETYKI JUŻ TYLKO DLA DOROSŁYCH

1 stycznia 2024 r. ulegnie zmianie ustawa o zdrowiu publicznym z dn. 17 sierpnia 2015 r.

Zmiana ta dotyczy zakazu sprzedaży napojów energetycznych osobom niepełnoletnim, na terenie szkół i innych placówek oświatowych oraz w automatach. W przypadku wątpliwości, co do pełnoletności kupującego, sprzedawca, tak jak w przypadku sprzedaży napojów alkoholowych, może zażądać okazania dokumentu potwierdzającego wiek kupującego.

Za napój energetyczny uważa się środek spożywczy, w którego składzie znajduje się kofeina lub tauryna w porcji przewyższającej 150 mg/l, z wyłączeniem substancji występujących w nim naturalnie. Osoby sprzedające energetyki osobom nieupoważnionym lub w miejscach, w których jest to niedozwolone, będzie podlegać karze grzywny. Producenci, którzy niewłaściwie oznakują napoje energetyczne, również zapłacą karę.

Dostępność napojów energetycznych zostanie mocno ograniczona, co powinno korzystnie wpłynąć na zdrowie dzieci i nastolatków, ponieważ badania pokazują m.in., że każda porcja napojów słodzonych cukrem powoduje wzrost poziomu glukozy i insuliny na czczo. Ta zmiana w ustawie może przyczynić się do wyhamowania wzrostu odsetka dzieci z nadwagą i otyłością, o ile jako dorosłe osoby podejmiemy do tematu odpowiedzialnie.

5 NAJLEPSZYCH SPOSOBÓW NA TRAWIENIE

Biesiadowanie przy świątecznym stole to oczywiście rodzinny, przyjemny czas relaksu, odpoczynku i radości. W większości polskich domów czas świąt to także jedzenie – duże ilości jedzenia. I to bardzo smacznego.

Dlatego wielu z nas w trakcie świąt cierpi na ból brzucha, nieżyt żołądka, zaparcia i inne dolegliwości żołądkowo-jelitowe – najczęściej wynikające po prostu z przejedzenia i/lub spożycia zbyt ciężkostrawnych potraw.

Jak zaradzić tym nieprzyjemnym objawom? Oto kilka skutecznych, doraźnych sposobów na „ruszenie” układu pokarmowego, niewymagających stosowania leków.

1. Napary ziołowe

Najsukuteczniejsze w niwelowaniu wzdęć, przyspieszaniu perystaltyki jelit i wzmaganiu produkcji soków trawiennych są napary z kopru włoskiego, mięty pieprzowej, mniszka lekarskiego, rumianku czy arcydzięgla.



Napar z kopru włoskiego

Wykazuje działanie wspomagające wydzielanie soków trawiennych, w tym głównie soku żołądkowego. Dodatkowo koper włoski ma właściwości wiatropędne i pomaga złagodzić ból brzucha spowodowany wzdęciami. Związki obecne w tej roślinie usprawniają opróżnianie żołądka, a także wpływają korzystnie na jego akomodację – czyli zapewniają odpowiednie rozciąganie się ścian żołądka, gdy dotrze do niego pokarm.



Napar z mięty pieprzowej

Będzie on pomocny między innymi dla osób zmagających się z bólami brzucha czy w przebiegu nieżytu przewodu pokarmowego. Składniki obecne w mięcie pieprzowej usprawniają ruchy perystaltyczne jelit, zapobiegają wzdęciom i zastojom żółci.



Odwar z mniszka lekarskiego

Ten odwar działa żółciotwórczo i żółciopędnie – czyli pobudza wytwarzanie żółci oraz usprawnia jej przedostawanie się z pęcherzyka żółciowego do jelita cienkiego. Gorzki smak mniszka lekarskiego sprzyja uwalnianiu soku żołądkowego i wydzielaniu śliny, co dodatkowo pomaga pozbyć się niestrawności. Można używać zarówno korzeni, jak i kwiatów mniszka lekarskiego, przy czym zwykle zaleca się stosowanie obu części.



Napar z rumianku

Najlepiej przygotować napar z rumianku rzymskiego, nazywanego szlachetnym – jest skuteczniejszy niż rumianek lekarski w pobudzaniu wydzielania soków trawiennych. Rumian szlachetny sprawdzi się również z uwagi na swoje działanie przeciwzapalne na błonę śluzową żołądka, jak również działanie przeciwskurczowe i zapobiegające wzdęciom.

Odwar z arcydzięgla

Jako pomoc w problemach trawiennych sprawdzi się też arcydzięgiel litwor. Zwiększa on ilość uwalnianego soku żołądkowego, działa przeciwskurczowo na mięśnie jelit i przewodów żółciowych, a także usprawnia usuwanie nagromadzonych gazów. Jednak nie powinny sięgać po to zioło osoby z chorobą wrzodową ani z ostrym nieżytem żołądka i jelit.

2. Ruch

Aktywność fizyczna, nawet w formie spaceru, to doskonały sposób na pobudzenie pracy układu pokarmowego:

- poprawia ukrwienie przewodu pokarmowego,
- usprawnia motorykę jelit,
- zapobiega zaparciom.

30-60-minutowy spacer po sycącej kolacji świątecznej czy lekkie ćwiczenia złagodzą problemy trawienne wywołane biesiadowaniem.

3. Nawodnienie

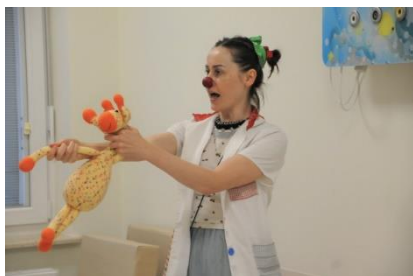
W okresie świątecznym dużo jemy, ale do tego starajmy się też przyjmować sporo płynów. Woda dostarczona w postaci różnych płynów (nie tylko woda niegazowana, ale też napary ziołowe/herbaciane, zupy i kompot z suszu) powoduje zmiękczenie masy kałowej, co ułatwia jej przesuwanie się wzdłuż przewodu pokarmowego. Zapobiega więc zaparciom. Do tego woda jest składnikiem śluzu wydzielanego przez jelita, który dodatkowo wspomaga przemieszczanie się pokarmu. Ponadto woda ułatwia sam proces trawienia żywności. To wszystko sprawia, że dostarczanie zalecanych ilości płynów pomaga przeciwdziałać zaparciom, wzdęciom czy niestrawności (lub je złagodzić, jeśli już dojdzie do ich wystąpienia).

4. Żywność pobudzająca perystaltykę jelit

Warto o nich pamiętać i postarać się, aby choć niektóre włączyć do swojego świątecznego menu:

Czerwone noski – Klaun w szpitalu





- razowe pieczywo,
- grube kasze (np. gryczana, pęczak),
- płatki owsiane,
- drobnopestkowe owoce (np. maliny, truskawki, porzeczki),
- kiwi, ananas (wspomagają układ pokarmowy dzięki zawartości specjalnych enzymów),
- fermentowane napoje mleczne (jogurt, kefir, maślanka, mleko acidofilne),
- suszone śliwki, figi,
- siemię lniane.



5. Przygotowywanie i jedzenie posiłków

Aby ustrzec się przed pojawieniem nieprzyjemnych dolegliwości żołądkowo-jelitowych, warto również zadbać o kilka aspektów związanych z przygotowywaniem i spożywaniem posiłków. Wśród nich za najważniejsze:

1. Dosalanie potraw – jony chlorkowe obecne w soli kuchennej aktywują amylazę ślinową, czyli enzym trawienny uwalniany do jamy ustnej. Dodatkowo jony chlorkowe są wykorzystywane do produkcji kwasu solnego w żołądku, usprawniającego trawienie spożytego pokarmu.
2. Spożywanie posiłków powoli, dokładnie gryząc i żując każdy kęs (jedzenie w pośpiechu sprzyja połykaniu większych ilości powietrza, co może sprzyjać pojawieniu się wzdęć).
3. Wzbogacanie potraw o przyprawy, które działają wiatropędnie i rozkurczowo: kolendrę, gorczycę, kardamon, kminek, rozmaryn, majeranek.
4. Dbanie o miłą atmosferę, wolną od stresu – napięcie psychiczne sprzyja pojawieniu się problemów trawiennych podczas spożywania pokarmu.
5. Unikanie napojów gazowanych – obecny w nich dwutlenek węgla gromadzi się w jelitach i sprzyja pojawianiu się wzdęć.



Kącik kulinarny

Grodzisko Sopot



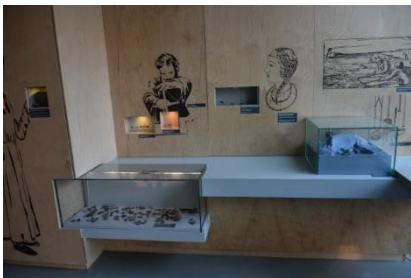
WIGILIJNY GROCH Z KAPUSTĄ

Składniki (5 porcji):

- kapusta kiszona – 300 g (2,7 szklanki)
- nasiona suchego grochu – 300 g (20 łyżek)
- cebula – 300 g (3 sztuki)
- masło ekstra – 30 g (6 łyżeczek)
- kminek mielony – 5 g (1 łyżeczka)
- majeranek – 4 g (1 łyżeczka)
- sól biała – 3 g (3 szczypty)
- pieprz czarny mielony – 2 g (2 szczypty)

Sposób przygotowania:

1. Mocz groch przez 30 minut. Następnie odlej wodę i zalej świeżą na 2 cm ponad poziom grochu. Gotuj do miękkości około 30 minut.
2. Odcedź kapustę, wyłóż do garnka, zalej wodą i dodaj masło. Następnie zeszklij cebulę i dodaj do kapusty. Całość gotuj 30 minut.
3. Wszystko połącz, dopraw i gotuj jeszcze 10 minut. Dopraw do smaku.



ŚLEDZIE KORZENNE

Składniki (4 porcje):

- śledź w oleju – 400 g (4 sztuki)
- cebula – 100 g (1 sztuka)
- olej rzepakowy – 70 g (7 łyżek)
- miód pszczeli – 24 g (1 łyżka)
- musztarda – 20 g (2 łyżeczki)
- sok cytrynowy – 6 g (1 łyżka)
- imbir mielony – 5 g (1 łyżeczka)
- kardamon – 5 g (1 łyżeczka)
- ziele angielskie – 5 g (5 sztuka)
- cynamon – 5 g (1 łyżeczka)
- goździki (mielone) – 3 g (1 łyżeczka)
- pieprz czarny mielony – 2 g (2 szczypty)
- liść laurowy – 2 g (2 listki)
- anyż (mielony) – 2 g (2 szczypty)

Sposób przygotowania:

1. Śledzie lekko odsącz, pokrój na mniejsze części pod ukosem i posyp pieprzem.
2. Cebulę pokrój w paski.
3. Przygotuj zalewę: wymieszaj olej z sokiem z cytryny, musztardą i miodem. Liście laurowe, ziele angielskie, anyż i goździki upraż na patelni. Dodaj do zalewy cynamon, kardamon, ziele angielskie, imbir i goździki. Dopraw solą i pieprzem.
4. Śledzie układaj w słoiku naprzemiennie z cebulą. Dodaj zalewę. Przy ściankach słoika ułóż liście laurowe, a na wierzchu anyż. Pozostaw w lodówce pod przykryciem na 2-3 dni.

SERNIK Z PATELNI Z MANDARYNKĄ

Składniki (4 porcje):

- mandarynki – 130 g (2 sztuki)
- ser twarogowy chudy – 100 g (0,5 opakowania)
- jogurt naturalny – 75 g (3,8 łyżki)
- jajo kurze – 56 g (1 sztuka)
- białko jaja kurzego – 35 g (1 sztuka)
- budyń w proszku – 20 g (2,5 łyżki)
- żurawina suszona – 12 g (1 łyżka)
- olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)

Sposób przygotowania:

1. Białko ubij na pianę.
2. Całe jajo ubij mikserem z twarogiem, budyniem. Następnie tę masę połącz z ubitym wcześniej białkiem.
3. Masę wlej na patelnię z tłuszczem i smaż pod przykryciem z dwóch stron do ścięcia.
4. Sernik podawaj polany jogurtem i obłożony owocami.



CHRUPIĄCA SAŁATKA Z SELERA NACIOWEGO

Składniki: (2 porcje)

- mięso z piersi kurczaka bez skóry – 200 g (2 kawałki),
- seler naciowy – 180 g (4 łodygi),
- jogurt naturalny – 50 g (2,5 łyżki),
- żurawina suszona – 24 g (2 łyżki), olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka),
- zioła prowansalskie – 3 g (1 łyżeczka).



Sposób przygotowania:

1. Umyj seler naciowy i pokrój w półkrażki.
2. Pierś z kurczaka pokrój w kostkę, usmaż na oleju i dopraw przyprawą.
3. Połącz seler, przestudzone mięso oraz żurawinę.
4. Całość polej jogurtem naturalnym. Potrawa najlepiej smakuje po schłodzeniu.



Na wesoło



ŻART NUMERU

Jasio mówi do mamy:

- Mamusiu, chciałbym ci coś ofiarować pod choinkę.
- Nie trzeba, syneczku. Jeśli chcesz mi sprawić przyjemność, to popraw swoją jedynekę z matematyki.
- Za późno, mamusiu. Kupiłem ci już perfumy

Żart numeru



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, żeby przestał trąbić!

Do świętego Mikołaja rozdającego prezenty w domu towarowym podchodzi Jasio, zaczyna tarmosić go za spodnie i krzyczy:

Tato, mama mówiła, żebyś kupił mleko i masło, jak będziesz wracał do domu.

Tata pyta Jasia:

- Dlaczego napisałeś w liście, aby Mikołaj przyniósł ci dwa komplety kolejki elektrycznej?
- Bo ja też chcę się bawić, kiedy jesteś w domu.



I choćbym szedł ciemną doliną,



zła się nie ulękę.

Lekarz: Została panu minuta życia

Ja: *robię deskę*

Lekarz: Co pan wyprawia?

Ja: W tej pozycji minuta trwa jak wieczność



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

infoWIM
newsletter

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

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