biuletyn informacyjny

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

infoWIM
maj 2021

PHOTO FLASH

„Lekarz Wojskowy"
Uroczyste spotkanie komitetu naukowego i redakcji czaspisma

Na dobry początek

CHCIAŁBYM CI MAMO ...

Chciałbym Ci Mamo
napisać wiersz
Lecz w jakie słowa
ubrać myśli
Kiedy ich tyle
i same rozbiegane
Chciałbym opisać
rzeczy sens
Z udziałem tych
najbardziej wyszukanych
Jednak mój trud
wydaje się daremny
Jakże mą miłość
wyrazić mam
Jeśli nie czułym w Twoją
stronę skierowanym gestem
Przytulić Mamo
Ciebie chcę
Tak jak to było
nim odszedłem...

Robert Baranowski – Archiwum Medyczne WIM

Od dyrekcji

PŁK DR ROBERT RYCZEK POKIERUJE FILIĄ WIM W LEGIONOWIE

Nowoczesnym szpitalem w Legionowie, będącym filią WIM pokieruje płk dr Robert Ryczek. - To zarówno bardzo dobry oficer, jak i świetny lekarz. To jest lekarz, który będzie stał na czele zespołu 250 lekarzy i pracowników medycznych - powiedział Mariusz Błaszczak, minister obrony narodowej podczas wizyty w powstającej w Legionowie placówce medycznej Wojskowego Instytutu Medycznego.

- **Mam tutaj rodzinę, znajomych i wiem o tym, że potrzeby lokalnej społeczności w Legionowie, w całym powiecie w zakresie specjalistycznej opieki szpitalnej, jak również potrzeby stacjonujących tutaj żołnierzy są**

naprawdę duże. Cieszę się, że to Wojskowy Instytut Medyczny ma powierzoną misję utworzenia tej filii, ponieważ wiem jak wysoki standard opieki medycznej ma WIM. Bardzo dziękuję za zaufanie powierzone mojej osobie i obiecuję, że dołożę wszelkich starań by pułap oczekiwań wypełnić, by w stu procentach wywiązać się z powierzonej misji – powiedział nowy dyrektor szpitala pułkownik dr Robert Ryczek.

W czwartek, 27 maja br. szef MON spotkał się z kadrą medyczną powstającego szpitala wojskowego w Legionowie.

W placówce jednocześnie będzie mogło być hospitalizowanych 90 chorych, którzy uzyskają pomoc w najważniejszych z punktu widzenia potrzeb zdrowotnych mieszkańców powiatu legionowskiego dziedzinach medycyny tj.: chirurgii, kardiologii z pracownią hemodynamiki, ginekologii oraz okulistyki. Ponadto w ramach nowocześnie zorganizowanego i wyposażonego podmiotu leczniczego powstającego w Legionowie zaplecze stanowić będzie Wojskowy Instytut Medyczny przy ul. Szaserów w Warszawie, który jest gwarantem usług medycznych na najwyższym poziomie. Dzięki przyspieszeniu realizacji kolejnych etapów inwestycji otwarcie szpitala nastąpi kilka miesięcy wcześniej.

NOWA ODSŁONA „LEKARZA WOJSKOWEGO" - UROCZYSTE SPOTKANIE KOMITETU NAUKOWEGO I REDAKCJI CZASOPISMA

24 maja 2021 r. odbyło się pierwsze spotkanie Redakcji i Komitetu Naukowego czasopisma „Lekarz Wojskowy" pod kierownictwem nowego Redaktora Naczelnego, którym od 14 kwietnia 2021 r. jest prof. dr hab. n. med. Bolesław Kalicki.
– **Przypadł mi zaszczyt prowadzenia redakcji „Lekarza Wojskowego", pisma medycznego niezwykle ważnego dla nas, czyli lekarzy związanych z wojskową służbą zdrowia, czasopisma wydawanego od 100 lat, jednego z czterech najstarszych periodyków medycznych w Polsce. Na jego łamach publikowali wybitni naukowcy, profesorowie –** mówił prof. Kalicki.
Podczas swojego wystąpienia przywitał i przedstawił nowych członków Komitetu Naukowego oraz redakcji, a także zapowiedział duże zmiany w samym czasopiśmie.
– **Miałem przyjemność rozmawiać praktycznie ze wszystkimi z Państwa i przedstawić w zarysie moje pomysły związane z wydawaniem pisma – zwrócił się Redaktor Naczelny do zebranych. – Wszyscy Państwo wyrazili chęć współpracy, akceptację prezentowanych założeń i gorąco poparli ideę wzmocnienia naszego pisma** – dodał prof. Kalicki.

Według zaprezentowanych przez Redaktora Naczelnego zmian, większość z nich zostanie wprowadzona od tomu setnego czasopisma, czyli od 2022 roku. Jednak część z nich będzie można zaobserwować jeszcze w tym roku.
W numerze 3/2021 opublikowany zostanie nowy skład Redakcji oraz Komitetu Naukowego. Redaktor Naczelny zamieści w czasopiśmie również list do Czytelników, w którym opisze nadchodzące zmiany oraz ich cel. Dodatkowo, wszystkie artykuły będą miały nadane numery DOI.

W pełni nową odsłonę „Lekarza Wojskowego" zobaczymy od nowego roku. Wydawcą czasopisma będzie Wydawnictwo Wojskowego Instytutu Medycznego. Zostanie wprowadzony system edytorski, za pośrednictwem którego autorzy będą przesyłać prace. W ramach tego systemu odbywać się będzie również proces edycji i recenzji prac oraz ich publikacji na nowej stronie internetowej. Każdy artykuł będzie weryfikowany za pomocą systemu antyplagiatowego.
Czasopismo zyska nowoczesną szatę graficzną autorstwa mgr. inż. Krzysztofa Gontarskiego. Każdy artykuł będzie opatrzony symbolem WIM i symbolem „Lekarza

Wojskowego". Przy artykułach będą zamieszczone wszystkie niezbędne informacje pozwalające na wyszukanie go w internecie.

W „Lekarzu Wojskowym" publikowane będą nadal prace oryginalne, poglądowe, kazuistyczne (z zakresu nauk medycznych, farmaceutycznych, nauk o kulturze fizycznej, nauk o zdrowiu, biologii medycznej, nauk społecznych o bezpieczeństwie, prawie, psychologii, inżynierii biomedycznej), a w części informacyjnej – standardy postępowania, listy do redakcji, wywiady, sprawozdania z konferencji. Będzie też miejsce dla reklamodawców oraz informacje o planowanych konferencjach i szkoleniach.
– **Celem naszego działania jest wprowadzenie „Lekarza Wojskowego" na należyte mu miejsce w śród pism medycznych z odpowiednią punktacją ministerialną, rozpoznawanego w ogólnodostępnych bazach czasopism, a po kilku latach pracy – ubieganie się o punkty wskaźnika oddziaływania** – zapowiedział prof. Kalicki.

Po wystąpieniu Redaktora Naczelnego, Dyrektor WIM i przewodniczący Komitetu Naukowego czasopisma, gen. dyw. prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielerak wręczył Redaktorom Tematycznym oraz członkom Komitetu Naukowego akty powołania.
– **To wyjątkowe spotkanie, ponieważ powołujemy nowe ciała statutowe pisma o najdłuższej w Polsce tradycji. Wiążą się z tym pewne zobowiązania – staramy się iść z duchem czasu i realizować to, czego oczekują od nas obecni i potencjalni czytelnicy** – mówił dyrektor WIM gen. prof. Grzegorz Gielerak. – **Najbliższe zmiany, które przedstawił nowy Redaktor Naczelny pisma, są wierzchołkiem góry lodowej. Chcemy, aby to pismo stało się periodykiem odpowiadającym potrzebom współczesności – w pierwszej kolejności wojskowej służby zdrowia, ale biorąc pod uwagę zapotrzebowanie płynące z rynku, również wszelkich służb ratunkowych i medycznych, funkcjonujących w innych formacjach mundurowych** – zapowiedział dyr. Gielerak.

Dyrektor WIM podziękował zebranym członkom Redakcji i Komitetu Naukowego za przyjęcie zaproszenia, a co za tym idzie – także odpowiedzialności za dobro wspólne, jakim jest „Lekarz Wojskowy". – Cieszę się, że udało się Panu Profesorowi zgromadzić wokół siebie i czasopisma tak zacne grono Komitetu Naukowego. Jestem przekonany, że wraz ze zmianą graficzną dokona się zmiana postrzegania pisma na rynku, a realizacja celów, o których wspominał Pan Profesor, dotyczących punktacji ministerialnej czy wskaźnika wpływu, przyjdzie z czasem. To nie jest cel sam w sobie – chcemy zrobić wyjątkowe pismo, które będzie odpowiadać wyzwaniom współczesności. Wierzę głęboko, że wokół tego czasopisma, Komitetu oraz treści, które będziemy tworzyć uda nam się zgromadzić szerokie grono ludzi, którzy będą nas wspierać i budować markę naszego pisma i całego Instytutu – mówił dyr. Grzegorz Gielerak.

Na koniec głos zabrał dr hab. n. med. Stanisław Ilnicki, który wyraził zadowolenie, że w działania „Lekarza Wojskowego" angażuje się młodsze pokolenie specjalistów. Zwrócił przy tym uwagę, że przed nową redakcją stoi duże wyzwanie, czyli zachęcenie środowiska medycznego do pisania i publikowania.

Członkowie Redakcji oraz Komitetu Naukowego
Redaktor Naczelny: prof. dr hab. n. med. Bolesław Kalicki
Zastępcy Redaktora Naczelnego:

- płk prof. dr hab. n. med. Krzysztof Korzeniewski
- kpt. dr n. med. Agata Będzichowska

Redaktorzy tematyczni:

- płk dr hab. n. med. Paweł Krzesiński – kardiologia, choroby wewnętrzne

- dr hab. n. med. Jacek Staszewski – neurologia, rehabilitacja medyczna
- płk dr hab. n. med. Marek Saracyn – endokrynologia, nefrologia, choroby wewnętrzne
- ppłk dr hab. n. med. Arkadiusz Lubas – nefrologia, biostatystyka, choroby wewnętrzne
- dr n. med. Andrzej Kwiatkowski – chirurgia ogólna, chirurgia onkologiczna
- dr n. med. Maciej Walędziak – chirurgia ogólna
- ppłk dr hab. n. med. Kornel Szczygielski – otorynolaryngologia, chirurgia ogólna
- ppłk dr n. med. Marcin Możański – anestezjologia i intensywna terapia, medycyna ratunkowa
- kpt. dr n. med. Jacek Siewiera – anestezjologia i intensywna terapia, medycyna ratunkowa
- płk dr n. med. Radosław Tworus – psychiatria, psychologia
- dr n. biol. Robert Zdanowski – nauki podstawowe
- dr n. praw. Wawrzyniec Kowalski – bezpieczeństwo, prawo medyczne

Sekretarz Redakcji: mgr Ewa Jędrzejczak
Grafika: mgr inż. Krzysztof Gontarski
Statystyka: płk dr n. tech. inż. Piotr Murawski
Redaktor Prowadząca Wydawnictwo WIM: mgr Zuzanna Chodzeńska

Komitet Naukowy czasopisma „Lekarz Wojskowy"
Przewodniczący: gen. dyw. prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielerak

Członkowie honorowi:

- prof. dr hab. n. med. Anna Jung-Hauska
- dr hab. n. med. Stanisław Ilnicki
- prof. dr hab. n. med. Zofia Wańkowicz
- prof. dr hab. n. med. Eugeniusz Dziuk
- prof. dr hab. n. med. Edward Stanowski
- prof. dr hab. n. med. Teofan Domżał
- prof. dr hab. n. med. Jerzy Kruszewski

Członkowie krajowi:

- dr hab. n. med. Andrzej Chciałowski
- prof. dr hab. n. med. Renata Duchnowska
- dr hab. n. med. Mirosław Dziuk
- prof. dr hab. n. med. Maciej Gonciarz
- prof. dr hab. n. med. Wiesław W. Jędrzejczak
- prof. dr hab. n. med. Karina Jahnz-Różyk
- prof. dr hab. n. społ. Kuba Jałoszyński
- prof. dr hab. n. med. Dariusz Jurkiewicz
- płk. prof. dr hab. n. med. Grzegorz Kamiński
- dr hab. n. med. Jolanta Korsak
- dr n. praw. Łukasz Młynarkiewicz
- prof. dr hab. n. med. Stanisław Niemczyk
- płk dr hab. n. med. Witold Owczarek
- prof. dr hab. n. med. Robert Rejdak
- płk prof. dr hab. n. med. Marek Rękas
- prof. dr hab. n. med. Piotr Rzepecki
- prof. dr hab. n. med. Adam Stępień
- prof. dr hab. n. med. Witold Tłustochowicz
- prof. dr hab. n. med. Barbara Wróblewska
- prof. dr hab. n. med. Piotr Zaborowski
- płk prof. dr hab. n. med. Grzegorz Zieliński

Członkowie zagraniczni:

- Massimo Barozzi (Włochy)
- Elspeth Cameron Ritchie (USA)
- Nihad El-Ghoul (Palestyna)
- Claudia E. Frey (Niemcy)
- Anselm Jünemann (Niemcy)
- Paweł Kaliński (USA)
- Frederic C. Lough (USA)
- Marc Morillon (Belgia)
- Arnon Nagler (Izrael)
- Tomasz Rozmysłowicz (USA)
- Marek Rudnicki (USA)
- Daniel Schneditz (Austria)
- Eugeny Tishchenko (Białoruś)
- Mario Damiano Toro (Włochy)
- Brenda Widerhold (USA)

DOFINANSOWANIE KSZTAŁCENIA DLA PRACOWNIKÓW WYKONUJĄCYCH ZAWODY MEDYCZNE

Centrum Kształcenia Podyplomowego, Doskonalenia Zawodowego i Symulacji Medycznej WIM uprzejmie informuje, że od dnia 12 maja 2021 można składać elektroniczne wnioski o dofinansowanie kształcenia pracowników wykonujących zawody medyczne.

O dofinansowanie ubiegać się mogą pracownicy WIM zatrudnieni na umowę o pracę nie krócej niż **1 rok.**
Przy każdorazowym wnioskowaniu o zwrot kosztów pracownicy zobowiązani są do zawarcia umowy lojalnościowej z WIM.
Długość okresu lojalnościowego stanowi:

- 1 rok – dla dofinansowania w kwocie nieprzekraczającej 1.000 zł
- 2 lata – dla dofinansowania w kwocie 1.001 zł – 2.000 zł
- 3 lata – dla dofinansowania powyżej 2.000 zł.

Istnieje możliwość ubiegania się o dofinansowanie następujących form kształcenia i doskonalenia zawodowego dla osób wykonujących zawody medyczne:

- Specjalizacje w zawodach medycznych z wyjątkiem specjalizacji lekarskich
- Studia podyplomowe (w ramach kierunków medycznych lub w dziedzinach mających zastosowanie w ochronie zdrowia)
- Studia doktoranckie, przewody doktorskie i habilitacyjne oraz postępowanie o nadanie tytułu profesora wyłącznie w dziedzinach nauk: nauki medyczne, nauki o zdrowiu, nauki farmaceutyczne, nauki humanistyczne w zakresie psychologii
- Studia pierwszego lub drugiego stopnia albo jednolite magisterskie wyłącznie dla zawodów medycznych
- Kursy dokształcające, kursy kwalifikacyjne, kursy specjalistyczne oraz inne kursy, szkolenia, seminaria, warsztaty, konferencje, kongresy, zjazdy, sympozja, wyłącznie związane z wykonywanym zawodem medycznym.

W celu ubiegania się o przyznanie środków publicznych na pokrycie kosztów kształcenia i podnoszenia kwalifikacji osób wykonujących zawody medyczne należy prawidłowo wypełnić wnioski elektroniczne znajdujące się w INTRANET.WIM

Prawidłowo wypełniony wniosek powinien zawierać:
Temat/Projekt: umowa szkoleniowa MON
Podstawowe źródło finansowania: umowa szkoleniowa MON

Rodzaj wyjazdu: kurs doskonalący, specjalizacyjny, itp.
Wniosek o zgodę na wyjazd, który powinien zostać wypełniony odpowiednio do rodzaju wydarzenia związanego z podnoszeniem kwalifikacji zawodowych.

Wniosek o zgodę na wyjazd szkoleniowy dotyczący nieobecności wynikającej z udziału w kursach doskonalących, warsztatach, kursach specjalizacyjnych, stażach poza WIM.
Wniosek o zgodę na wyjazd naukowy/z projektu dotyczący nieobecności wynikającej z udziału w konferencji, sympozjum.

Zwrot kosztów kształcenia może nastąpić **PO** odbytym wydarzeniu związanym z podnoszeniem kwalifikacji zawodowych oraz dostarczenie przez pracownika stosownych dokumentów:

- Formularz danych osobowych,
- pismo do PGK,
- informacja potwierdzająca zakwalifikowanie na wydarzenie,
- program,
- wyciąg z rachunku, dowód uiszczenia opłaty,
- faktury VAT,
- sprawozdanie merytoryczne z udziału,
- kserokopia zaświadczenia/certyfikatu/dyplomu,
- delegacja (+ bilety, oświadczenie o utracie).

Szczegółowych informacji w kwestii umowy szkoleniowej udziela Pani Jadwiga Smogorzewska e-mail:jsmogorzewska@wim.mil.pl tel. 261-818-810.

Minione wydarzenia

PODZIĘKOWANIE PRACOWNIKOM SZPITALA TYMCZASOWEGO COVID-OKĘCIE

Dyrektor WIM gen. dyw. Grzegorz Gielerak oraz Komendant ppłk lek. Rafał Sokołowski w dniu 7 maja br. podziękowali pracownikom szpitala tymczasowego COVID OKĘCIE za ich pracę i zaangażowanie.

Pochodzicie z różnych rejonów Polski, jednak w okresie minionych dwóch miesięcy byliście zespołem funkcjonującym w ramach WIM – największego szpitala w siłach zbrojnych, jednego z największych w Polsce, a używając dodatkowo skali pomiaru jaką są zgromadzone aktywa – najlepiej wyposażonego w narzędzia diagnostyczne i terapeutyczne. Wasze doświadczenia związane z pracą w szpitalu tymczasowym są przez to zarówno osobiste, jak i instytucjonalne. Zaangażowanie i poświęcenie jakim się Państwo wykazaliście w pracy jest nieocenione, a najbardziej odpowiednią tego miarą jest liczba uratowanych dzięki Wam ludzkich istnień. Za to Wszystkim Państwu tu obecnym, bez wyjątku, z serca dziękuję - **mówił gen. Gielerak.**

Komendant szpitala ppłk Rafał Sokołowski, podziękował personelowi za wysokie zaangażowanie i poświęcenie dla chorych. Podkreślił, że szpital funkcjonował w wyjątkowej sytuacji, a wynik jaki udało się uzyskać najlepiej oddaje charakter i siłę ludzi którzy w nim pracowali. Dzięki temu udało się szybko zbudować sprawny zespół gotowy do realizacji postawionego zadania, jakim była opieka nad chorymi na COVID19.

W szpitalu tymczasowym pracowali żołnierze - studenci medycyny, pielęgniarki, ratownicy oraz lekarze z jednostek wojskowych z całego kraju (min. 12 Dywizja

Dyrekcja WIM dziękuje pracownikom szpitala tymczasowego COVID-OKĘCIE

Zmechanizowana, 16 DZ 18DZ, 3 Flotylla Okrętów 25 Brygada Kawalerii Powietrznej, 1 Wojskowy Szpital Polowy w Bydgoszczy oraz we 2 WszP we Wrocławiu, JW 2305 Grom, Centrum Szkolenia Kadr Medycznych w Łodzi ...).

UCZNIOWIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ ZŁOŻYLI ŻYCZENIA PIELĘGNIARKOM, PIELĘGNIARZOM I POŁOŻNYM

Uczniowie klasy 3d i 3e Szkoły Podstawowej nr 374 w Warszawie im. gen. Piotra Szembeka przygotowali laurki z najserdeczniejszymi życzeniami dla Pielęgniarek, Pielęgniarzy i Położnych z okazji ich święta. Przedstawicielka Szkoły wręczyła prace uczniów podczas spotkania w WIM.

"Jestem Ania z 3d. Mogę z całym szacunkiem powiedzieć, że bez Was świata by nie było!. Bo przecież kto by robił zastrzyki? Kto by rozmawiał z pacjentem, jak się czuje i jak dziś minął dzień? No kto? A więc dziękuję za to wszystko! :)"

CKP WIM ZORGANIZOWAŁO KOLEJNE SZKOLENIE MASCAL

W dniach 6 i 7 maja br. instruktorzy z Centrum Kształcenia Podyplomowego WIM przeprowadzili kolejne szkolenie MASCAL Simulation Course. Jego celem było zapoznanie uczestników ze specyfiką działań ratowniczo - medycznych w przypadku zdarzeń mnogich oraz masowych. Uczestnicy zmagali się z symulowanym zdarzeniem na gruzowisku, zdarzeniem masowym w obrębie SOR i wypadkiem komunikacyjnym.

W finałowej symulacji uczestnicy ćwiczenia ewakuowali poszkodowanych z pociągu po awaryjnym zatrzymaniu składu.
Dziękujemy wszystkim, którzy zaangażowali się w przygotowanie, organizację i przeprowadzenie szkolenia. Bez szeregu osób, organizacji i służb MASCAL nie mógłby się odbyć. **Szczególne podziękowania kieruje dla PKP Intercity oraz PPZM Segromet Sp. z o. o. za udostępnienie obiektów do ćwiczeń.**

Najbliższe wydarzenia

VI KONGRES WYZWAŃ ZDROWOTNYCH HCC2021 KATOWICE

Przed nami VI Kongres Wyzwań Zdrowotnych (Health Challenges Congress – HCC, 14-16 czerwca 2021 r.). **Sesje oraz debaty 14 i 15 czerwca zostaną zorganizowane w formule hybrydowej z zachowaniem wszelkich wymogów reżimu sanitarnego, a także z możliwością udziału zdalnego. Trzeciego dnia Kongresu – 16 czerwca – wydarzenie przeniesie się w całości do internetu.** Do dyskusji w czasie tego - jednego z największych w Polsce spotkań specjalistów zajmujących się systemem opieki zdrowotnej - zaproszono przedstawicieli WIM.

ZAREJESTRUJ SIĘ

Główna idea Kongresu, która – zgodnie z nazwą wydarzenia – obejmie kluczowe dla sektora medycznego wyzwania, zarówno terapeutyczne, stojące przed specjalistami w poszczególnych dziedzinach medycyny, jak i organizacyjno-finansowe, którym

sprostać muszą decydenci kształtujący systemy opieki zdrowotnej w Polsce i innych krajach.

Programy wielu sesji, z oczywistych powodów, uwzględniać będą zagadnienia dotyczące różnych aspektów pandemii COVID-19 i jej wpływu na system opieki zdrowotnej, politykę społeczną oraz gospodarkę. W kongresowej agendzie nie zabraknie najbardziej aktualnych zagadnień, takich jak między innymi: wizja funkcjonowania systemu ochrony zdrowia po pandemii oraz szpitalnictwo w Polsce u progu planowanych zmian dotyczących restrukturyzacji i przekształceń właścicielskich placówek. Zobacz agendę kongresu.

Na obszerny program VI Kongresu Wyzwań Zdrowotnych złoży się kilkadziesiąt sesji w sześciu głównych blokach tematycznych:
Polityka zdrowotna
Finanse i zarządzanie
Terapie
Nowe technologie
e-Zdrowie
Edukacja

Do czynnego udziału w VI Kongresie Wyzwań Zdrowotnych zaproszeni zostaną wybitni specjaliści reprezentujący kilkanaście dyscyplin medycznych, przedstawiciele świata nauki, polityki, administracji samorządowej, organizacji pozarządowych – w tym zrzeszających pacjentów – oraz gospodarki, biznesu, przemysłu farmaceutycznego, finansów i rynku ubezpieczeniowego. **Wśród zaproszonych panelistów znaleźli się przedstawiciele WIM.**

Gen. dyw. prof. Grzegorz Gielerak, dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego, zabierze głos w sesji Inauguracyjnej "System ochrony zdrowia w Polsce – czy zdał najtrudniejszy egzamin", 14 czerwca 2021 r., godz. 9:30-12:00.

Prof. Witold Owczarek, kierownik Kliniki Dermatologii Wojskowego Instytutu Medycznego będzie uczestnikiem sesji "Leki biologiczne – bliżej pacjenta", 16 czerwca 2021 r., godz. 9.30-10.30

Prof. Marek Rękas, konsultant krajowy w dziedzinie okulistyki, zastępca dyrektora ds. naukowych, kierownik Kliniki Okulistyki będzie uczestnikiem sesji "Leczenie cukrzycowego obrzęku plamki (DME) – podejście systemowe", 16 czerwca 2021r., godz. 11:00-12:00.

Prof. Karina Jahnz-Różyk, konsultant krajowy w dziedzinie alergologii, kierownik Kliniki Chorób Wewnętrznych, Pneumonologii, Alergologii i Immunologii Klinicznej będzie uczestnikiem sesji "Pandemia COVID-19 jako katalizator zmian w ochronie zdrowia", 16 czerwca 2021 r., godz. 12.30-13.30.

Dzięki transmisjom online, wszystkie kongresowe debaty, wykłady i prezentacje dostępne będą zarówno na stronie internetowej wydarzenia hccongress.pl, jak i portalach Grupy PTWP: rynekzdrowia.pl, rynekaptek.pl i infodent24.pl.

Podczas VI Kongresu Wyzwań Zdrowotnych tradycyjnie już nie zabraknie wydarzeń towarzyszących. Poznamy laureatów czwartej edycji Konkursu Zdrowy Samorząd, III Konkursu Start-Up oraz czwartej edycji Nagrody Dyrektora Wojskowego Instytutu Medycznego Animus Fortis (Mężny Duch). Także po raz czwarty Kongresowi będzie towarzyszyć Konferencja Nowe Technologie w Schorzeniach Sercowo-Naczyniowych.

Nasze sukcesy

PROF. GRZEGORZ GIELERAK OSOBOWOŚCIĄ ROKU!

Dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego prof. gen. Grzegorz Gielerak został Osobowością Roku podczas gali z okazji ósmych urodzin Telewizji Republika. - **Mogę zapewnić, że będziemy robić wszystko, by zagwarantować państwu bezpieczeństwo - mówił, dziękując za nagrodę.** Została ona przyznana za wytężoną i efektywną pracę w czasie pandemii. Telewizja Republika ma już osiem lat.

W kategorii "Osobowość Roku" nagrodzono osobę, która w wyjątkowy sposób zasłużyła się w walce z pandemią.

- Widać światełko w tunelu, radzimy sobie z pandemią, wygrywamy z pandemią koronawirusa. To zwycięstwo nie byłoby możliwe, gdyby nie wspaniała służba zdrowia: lekarze, sanitariusze, pielęgniarki. Tysiące ludzi, którzy w całej Polsce walczyli i walczą o nasze zdrowie. Ale walczą nie tylko w przychodniach, w szpitalach, w punktach szczepień, ale również w mediach - ucząc nas, w jaki sposób powinniśmy sami dbać w niebezpiecznych, trudnych czasach o nasze zdrowie - mówiła redaktor naczelna miesięcznika "Nowe Państwo" Katarzyna Gójska w laudacji na cześć laureata nagrody. - dodała, przypominając o niezwykle istotnych wydarzeniach organizowanych przez Wojskowy Instytut Medyczny:

Warto również podkreślić, że to właśnie Wojskowy Instytut Medyczny zorganizował w tych trudnych czasach specjalne misje, które udały się tam, gdzie pandemia szalała najbardziej, chociażby do Lombardii, ale również do USA. Pokazaliśmy w ten sposób, jako naród, ogromną solidarność wobec tych, którzy cierpieli najbardziej. Zdobyliśmy niezwykle cenną wiedzę, o tym w jaki sposób leczyć się, organizować naszą służbę zdrowia, żeby ochronić zdrowie jak największej liczby naszych rodaków. Te misje medyczne, które zostały zorganizowane przez Wojskowy Instytut Medyczny, kierowany przez naszego laureata, to również fantastyczna wizytówka Polski solidarnej, otwartej na pomoc innym. Polski, która wtedy kiedy nasi przyjaciele potrzebują pomocy, rusza im na pomoc.

Prof. gen. Grzegorz Gielerak odebrał niezwykle istotną nagrodę. "Osobowość roku" to kategoria, w której zwycięstwo jest niezwykle prestiżowe. **- Proszę przyjąć serdeczne podziękowania, to wyraz wielkiego uznania. Dziękuję za państwa głosy i za to, że udało mi się z przekazem, który na temat pandemii kierowałem, do państwa trafić** - powiedział laureat.

- Mam nadzieję, że wiedza i informacje, jakie zostały w ten sposób przekazane, przyczyniły się do tego, że wielu z państwa łatwiej było znosić te ciężkie dni, a z drugiej strony być może przyczyniło się do tego, że ograniczyłem w jakiś sposób skalę zakażeń i nieszczęść, jakie bezpośrednio z samą pandemią się wiążą. Cóż mogę powiedzieć, Wojskowy Instytut Medyczny i siły zbrojne - mogę zapewnić, że będziemy robić wszystko, by zagwarantować państwu bezpieczeństwo. W trakcie tej, kończącej się miejmy nadzieję, pandemii, ale też w trakcie każdego kryzysu, który nastąpi. Z serca dziękuję za wyróżnienie - dodał prof. Gielerak.

WIM W PROGRAMIE KOS-BAR

Powstały założenia KOS-BAR, czyli programu kompleksowej opieki medycznej nad pacjentami chorymi na otyłość olbrzymią leczoną chirurgicznie. Będzie on wdrażany w tym roku w ramach pilotażu w kilkunastu ośrodkach koordynujących.
Do realizacji programu pilotażowego wytypowano 15 ośrodków, które będą mogły go przeprowadzić pod warunkiem zawarcia umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia.

Pilotaż ma poprawić jakość i efektywność leczenia pacjentów z rozpoznaniem otyłością olbrzymią.
Program KOS-BAR zostaje wprowadzony, gdyż stale rośnie liczba osób otyłych, a ich leczenie stanowi coraz większe obciążenie finansowe dla systemów opieki zdrowotnej oraz społeczeństwa.
Nadmierną masę ciała w Polsce ma 65,7 proc. mężczyzn i 45,9 proc. kobiet. Otyłość występuje u 15,4 proc. mężczyzn i 15,2 proc. kobiet, otyłość olbrzymia (BMI 40,0 lub więcej) u 0,5 proc. mężczyzn i 0,4 proc. kobiet. To wyniki badań realizowanych przez IŻŻ/NIZP-PZH w ramach współpracy z EFSA, przeprowadzonych w latach 2019-2020. Nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko zachorowalności na cukrzycę typu 2, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe, chorobę niedokrwienną serca, obturacyjny bezdech senny, chorobę zwyrodnieniową stawów, depresję oraz sprzyja rozwojowi niektórych typów nowotworów i podwyższa ryzyko zgonu.

Leczenie operacyjne chorych otyłych wydłuża ich życie, jednocześnie znacząco poprawiając jego jakość. Chirurgiczne zmniejszenie żołądka zapewnia wyraźną utratę wagi i pomaga w leczeniu ponad 40 schorzeń związanych z otyłością, takich jak: cukrzyca typu 2, choroby serca, obturacyjny bezdech senny i niektóre nowotwory, włączając zapobieganie im, łagodzenie ich objawów oraz ustąpienie choroby.

Po zabiegu bariatrycznym u pacjentów obserwowano redukcję incydentów kardiologicznych, udarów, występowania nowotworów oraz w szczególności lepszą kontrolę lub remisję cukrzycy, co wpływa na zmniejszenie śmiertelności związanej z patologiczną otyłością.

Ośrodki wytypowane do udziału w pilotażu:

1. Miejski Szpital Zespolony w Olsztynie;
2. Regionalne Centrum Zdrowia Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością w Lubinie;
3. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Hajnówce;
4. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łęcznej;
5. Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. Prof. Witolda Orłowskiego Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie;
6. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Szpital Uniwersytecki w Krakowie;
7. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Uniwersytecki Szpital Kliniczny Nr 1 im. Norberta Barlickiego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi;
8. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej 10 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką w Bydgoszczy;
9. Specjalistyczne Centrum Medyczne im. św. Jana Pawła II Spółka akcyjna w Polanicy-Zdrój;
10. Szpital Czerniakowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością w Warszawie;
11. Szpitale Pomorskie Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością w Gdyni;
12. Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku;

13. Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku;
14. Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu;
15. **Wojskowy Instytut Medyczny w Warszawie.**

Okiem kamery

RENEGADE/SAREX 2021

W dniach 17-21.05.2021 odbyła się kolejna edycja ćwiczeń taktyczno-specjalnych RENEGADE/SAREX 2021. **Ostatni, IV etap ćwiczeń miał miejsce w Wojskowym Instytucie Medycznym i obejmował ewakuację poszkodowanych drogą powietrzną. Przebieg ćwiczeń na terenie WIM zaplanowali i skoordynowali instruktorzy Oddziału Medycyny Pola Walki i Symulacji Medycznej z Centrum Kształcenia Podyplomowego WIM.**

W akcji prowadzonej na terenie WIM udział wzięły cztery Lotnicze Załogi Poszukiwawczo-Ratownicze z udziałem różnych statków powietrznych. Były to Mi-8, Mi-17, W3-Sokół i Black Hawk. Oprócz załóg Lotniczych Zespołów Poszukiwawczo-Ratowniczych w ćwiczeniu udział brały również załogi PSP, Policji i PCK, które działały na miejscu zdarzenia. Rolę poszkodowanych odgrywali doświadczeni medycy, którzy mogli oceniać jakość procedur ratunkowych oraz akcję poszukiwawczo-ratowniczą. W każdym z czterech śmigłowców transportujących rannych znajdowało się dwóch poszkodowanych, w tym jeden w stanie ciężkim. Taki scenariusz ćwiczeń pozwalał na sprawdzenie i porównanie działań czterech różnych zespołów medycznych.

Warto podkreślić, iż ćwiczenia odbywały się w czasie regularnej pracy szpitala. W ich trakcie dwukrotnie lądowały śmigłowce Lotniczego Pogotowia Ratunkowego z prawdziwymi poszkodowanymi. Konieczne było skoordynowanie działań dotyczących ćwiczeń z przyjęciem prawdziwych pacjentów. Wymagało to koordynacji lądowiska, ciągłej łączności z Cywilno-Wojskowym Ośrodkiem Koordynacji Poszukiwania, Ratownictwem Lotniczym oraz Szpitalnym Oddziałem Ratunkowym i zespołami medycznymi.
Wszystkie działania w ramach Ćwiczenia RENEGADE/SAREX 2021 pozwoliły na integrację wielu służb oraz usprawnienie istniejących procedur. Wykorzystanie w ćwiczeniach ratowniczych symulacji medycznej pozwoliło zaś na odwzorowanie realnych warunków zabezpieczenia poszkodowanych. W ćwiczeniach na terenie WIM wzięło udział kilkadziesiąt osób. Byli to lekarze, ratownicy medyczni, pielęgniarki, zespół transportu medycznego oraz załogi Państwowej Straży Pożarnej JGR8.

Ćwiczenia były realizowane z wykorzystaniem Szpitala Modułowego (symulacja transportu poszkodowanych) oraz Pracowni Symulacji Medycznej WIM, która pełniła rolę Szpitalnego Oddziału Ratunkowego. W tym miejscu zespoły medyczne przeprowadzały przyjęcie pacjentów i postępowanie ratunkowe. Wszystko działo się pod obserwacją instruktorów z CKP WIM, którzy bezpośrednio udzielali informacji zwrotnych.

Część IV etapu ćwiczenia RengadeSarex 2021 mający miejsce w WIM był pomyślany i zrealizowany na potrzeby ćwiczeń zespołów medyczno-ratunkowych, usprawniania działania i sprawdzania procedur na wypadek realnego zdarzenia. Wykorzystano do ćwiczeń zasób Szpitala Modułowego. W prawdziwej sytuacji dużego zdarzenia masowego to właśnie Szpital Modułowy może spełnić rolę najważniejszego miejsca zabezpieczającego poszkodowanych. Daje bowiem możliwość dynamicznej modyfikacji infrastruktury do pilnych potrzeb, jego atutem jest bezpośrednie sąsiedztwo lądowiska i możliwość przyjęcia jednocześnie dużej liczby poszkodowanych. Ponadto Szpital Modułowy WIM jest także obiektem, który może być wykorzystywany do cyklicznego podnoszenia kwalifikacji personelu medycznego.

Jesteśmy bardzo zadowoleni z faktu zaproszenia Wojskowego Instytutu Medycznego do udziału w ćwiczeniach. Zdajemy sobie sprawę, że ćwiczenia nie mogłyby się odbyć bez zaangażowania wielu instytucji i osób. Dlatego specjalne podziękowania kierujemy do ppłk pil. Mariusza Tracza-Sala za zaproszenie do udziału w ćwiczeniach. Dziękujemy również wszystkim zaangażowanym w realizację ćwiczeń medykom, Państwowej Straży Pożarnej z JRG 8 dzięki, której czuliśmy się bezpieczniej podczas lądowania śmigłowców, załogom śmigłowcowym za profesjonalny transport i super umiejętności oraz Polskiemu Czerwonemu Krzyżowi za pozoracje poszkodowanych.

Informacje Pionu Nauki

PUBLICZNE OBRONY ROZPRAW DOKTORACH

Rada Naukowa Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie zawiadamia, że w dniu **22 czerwca 2021 r. za pośrednictwem aplikacji Zoom odbędą się publiczne obrony rozpraw doktorskich** na stopień naukowy doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu w dyscyplinie nauki medyczne o godz. 11.00: **lek. Judyty Mews** z Kliniki Pediatrii, Nefrologii i Alergologii Dziecięcej., o godz. 12.00 **mgr Sylwii Szymańskiej.**

Publiczne obrony na stopień naukowy doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu w dyscyplinie nauki medyczne:

o godz. 11.00: lek. Judyty Mews
Tytuł rozprawy: „Ocena skuteczności leczenia atopowego zapalenia skóry u dzieci za pomocą tlenoterapii hiperbarycznej”

Promotor: prof. dr hab. n. med. Bolesław Kalicki
Promotor pomocniczy: dr n. med. Agnieszka Rustecka
Recenzenci: prof. dr hab. n. med. Bożena Kociszewska-Najman, prof. dr hab. n. med. Krzysztof Zeman

Posiedzenie odbędzie się przy użyciu urządzeń technicznych z wykorzystaniem aplikacji Zoom.
Osoby zainteresowane mogą wziąć udział w publicznej obronie rozprawy doktorskiej korzystając z linku:
https://zoom.us/j/99219692815?pwd=c0oyU1VhY0w0RXVqMWNhUEtDZEFrQT09
Meeting ID: 992 1969 2815; Passcode: 804134

o godz. 12.00 mgr Sylwii Szymańskiej

Tytuł rozprawy: „Neuropsychologiczne następstwa łagodnego urazowego uszkodzenia mózgu w wyniku działań bojowych u polskich weteranów misji wojennych w Iraku i Afganistanie".

Promotor: dr hab. n. med. Mirosław Dziuk, prof. nadzw. WIM
Promotor pomocniczy: dr n. med. Radosław Tworus
Recenzenci: prof. dr hab. n. med. Agata Szulc, prof. dr hab. n. med. Antoni Florkowski

Posiedzenie odbędzie się przy użyciu urządzeń technicznych z wykorzystaniem aplikacji Zoom.
Osoby zainteresowane mogą wziąć udział w publicznej obronie rozprawy doktorskiej korzystając z linku:
https://zoom.us/j/94783288898?pwd=dDlianpiQ29ScVBvaS8rTFBEZXhWdz09
Meeting ID: 947 8328 8898; Passcode: 300198

Z pracami można się zapoznać w Bibliotece Naukowej WIM (Budynek Główny, IV p.).
Streszczenie i recenzje rozprawy doktorskiej dostępne są na stronie:
https://wim.mil.pl/stopnie-i-tytuy-naukowe-mainmenu-570/przewody-doktorskie/obrony-rozpraw-doktorskich-mainmenu-391

POSTĘPOWANIE HABILITACYJNE – PORADNIK RDN

Uprzejmie informujemy, że na stronie internetowej www.rdn.gov.pl w zakładce „Dobre praktyki" został opublikowany Poradnik dotyczący postępowań w sprawie nadawania stopnia doktora habilitowanego. Rada Doskonałości Naukowej, przygotowała dokument pt. Poradnik. Postępowania dotyczące nadawania stopnia doktora habilitowanego.

Dokument ten stanowi i stanowić będzie, w ramach jego aktualizacji, kompleksowe omówienie zagadnień związanych z postępowaniami w sprawie nadania stopnia doktora habilitowanego, które wszczynane są od dnia 1 października 2019 r., czyli zgodnie z ustawą 2.0 (Rozdział pierwszy Poradnika), ale także – nie zapominając o licznych postępowaniach habilitacyjnych, które zostały wszczęte najpóźniej do dnia 30 kwietnia 2019 r. i w różnych instancjach będą procedowane jeszcze do dnia 31 grudnia 2022 r. – będzie odnosił się także do uprzedniego stanu prawnego, czyli postępowań prowadzonych w ramach tzw. „starej" ustawy (Rozdział drugi Poradnika). Zaletą publikacji jest łatwość korzystania z jej treści ze względu na interaktywny charakter (możliwość szybkiego otwierania danej strony poprzez kliknięcie w odpowiedni link zagadnienia w spisie treści). Ponadto Poradnik będzie stale aktualizowany.
Poradnik. Postępowania dotyczące nadawania stopnia doktora habilitowanego.

Źródło: www.rdn.gov.pl

Wizyta attache USA na terenie szpitala tymczasowego COVID-OKĘCIE

Informacje Wydziału Prawnego

NAJNOWSZE ZMIANY W PRZEPISACH PRAWNYCH

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 18 maja 2021 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie metody zapobiegania COVID-19.**
https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/920

Obwieszczenie Prezesa Rady Ministrów z dnia 19 maja 2021 r**. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Zdrowia.**
https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/932

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 4 maja 2021 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie wykazu leków dla świadczeniobiorcy posiadającego tytuł „Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi" lub „Zasłużonego Dawcy Przeszczepu".**
https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/883

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 10 maja 2021 r. **w sprawie programu pilotażowego opieki nad świadczeniobiorcą w ramach sieci kardiologicznej.**
https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/880

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 5 maja 2021 r. **zmieniające rozporządzenie w sprawie metody zapobiegania COVID-19.**
https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/855

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 10 maja 2021 r. **zmieniające rozporządzenie w sprawie szkolenia pielęgniarek i położnych dokonujących przetaczania krwi i jej składników.**
https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/902

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 5 maja 2021 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie metody zapobiegania COVID-19.**
https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/855

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 5 maja 2021 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie chorób zakaźnych powodujących powstanie obowiązku hospitalizacji, izolacji lub izolacji w warunkach domowych oraz obowiązku kwarantanny lub nadzoru epidemiologicznego.**
https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/853

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 27 kwietnia 2021 r. **w sprawie Lekarskiego Egzaminu Końcowego i Lekarsko-Dentystycznego Egzaminu Końcowego.**
https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/828

Ustawa z dnia 15 kwietnia 2021 r. **o zmianie ustawy o pomocy społecznej oraz ustawy o zmianie ustawy o pomocy społecznej oraz ustawy o ochronie zdrowia psychicznego.**
https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/803

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

Informacje Wydziału Sprzedaży Świadczeń Medycznych i Analiz

SZCZEPIENIA JOHNSON&JOHNSON P/COVID-19

Informujemy, że w dniu 11 czerwca 2021 r. (piątek) realizowane będą szczepienia p.COVID-19 preparatem Johnson&Johnson. Limit 500 osób.

Warunkiem szczepienia jest:
1. posiadanie aktywnego e-skierowania
2. wypełnienie formularza na stronie WIM - link
3. oznaczenie TAK w pozycji "Szczepienie Johsnon&Johsnon (11.06.2021)"

Szczepienia będą wykonywane w godz. 8:00-18:00 w Szpitalu Modułowym Wojskowego Instytutu Medycznego przy ul. Szaserów 128.

Każda z osób zostanie powiadomiona za pośrednictwem sms o wyznaczonej godzinie szczepienia.

Decyduje kolejność zgłoszeń.

Informacje Oddziału Administracyjno-Mobilizacyjnego

GRUPOWE UBEZPIECZENIE PZU

PZU Życie SA. we współpracy z Związkami Zawodowymi przy WIM oraz Sekcją Socjalną przygotowało dla pracowników propozycję modyfikacji dotychczasowych warunków ubezpieczenia grupowego.

9 czerwca 2021 r. w godzinach 10:00 – 14:00 zapraszamy osoby zainteresowane przystąpieniem do dodatkowego ubezpieczenia. W spotkaniu będzie uczestniczył przedstawiciel PZU dzięki czemu uzyskają Państwo odpowiedzi na nurtujące pytania związane z ubezpieczeniem grupowym w PZU**.**
Spotkanie odbędzie się w Auli Głównej WIM.

Uwaga! Obecne warianty ubezpieczenia PZU wygasają z dniem **30 czerwca 2021.** Oznacza to, że wszyscy pracownicy WIM obecnie zapisani do dodatkowego ubezpieczenia w PZU **muszą** złożyć nową deklarację przystąpienia wskazując nowy wariant (jeden z ośmiu).

Tabela nowych wariantów ubezpieczenia znajduje się w zasobach sieci intranet WIM >>Link<<
Deklaracja przystąpienia (do wypełnienia także w formie elektronicznej) >>Link<<

Wydrukowane i podpisane deklaracje prosimy o dostarczenie do Działu Zatrudnienia. W przypadku pytań dotyczących deklaracji informacji udziela dzialzatrudnienia@wim.mil.pl.

Informacje Wydziału Wsparcia i Zarządzania Projektami

WIM GRANTOBIORCĄ PROGRAMU „DOSTĘPNOŚĆ PLUS"

Wojskowy Instytut Medyczny otrzymał grant w wysokości 1 999 768,97 PLN finansowany z Funduszy Europejskich na poprawę dostępności świadczeń dla osób ze szczególnymi potrzebami.

Dofinansowanie pozwoli na podniesienie poziomu dostępności Instytutu dla osób ze szczególnymi potrzebami, przede wszystkim osób z niepełnosprawnościami i osób starszych, w czterech obszarach: architektonicznym, cyfrowym, komunikacyjnym i organizacyjnym.

Projekt będzie realizowany do końca października 2022 r.

Więcej informacji o Funduszach Europejskich dla ochrony zdrowia dostępnych jest na stronie internetowej www.zdrowie.gov.pl

Raport z audytu wstępnego LINK

WSPIERAMY WALKĘ Z COVID-19

Wojskowy Instytut Medyczny od marca 2020 r. korzysta ze wsparcia w ramach unijnego projektu **„Zakup niezbędnego sprzętu oraz adaptacja pomieszczeń w związku z pojawieniem się koronawirusa SARS-CoV-2 na terenie województwa mazowieckiego"**. Projekt jest realizowany przez samorząd Województwa Mazowieckiego ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego.

W ramach projektu WIM otrzymał zestaw do bezdotykowego pomiaru temperatury, aparaty do terapii tlenowej, pompy infuzyjne strzykawkowe, a w najbliższym czasie dotrą do niego ssaki elektryczne oraz mobilne cyfrowe aparaty RTG. Szpital został doposażony również w środki ochrony indywidulnej: maski, rękawiczki, przyłbice, kombinezony ochronne, fartuchy, gogle, ochraniacze oraz płyny do dezynfekcji powierzchni i rąk.

Podobnie jak WIM, ze wsparcia w ramach projektu korzysta ponad 70 innych podmiotów leczniczych na Mazowszu:

- wskazanych przez wojewodę mazowieckiego do pozostawania w stanie podwyższonej gotowości,
- 5 stacji pogotowia ratunkowego i transportu sanitarnego.

Całkowity budżet projektu wynosi 360 mln zł (dla wszystkich podmiotów leczniczych), z czego 314,9 mln zł to środki Unii Europejskiej, blisko 30 mln zł – wkład własny Województwa Mazowieckiego, a 15,2 mln zł pochodzi z budżetu państwa.

Projekt będzie realizowany do końca czerwca 2021 r.

Informacji udziela Wydział Wsparcia i Zarządzania Projektami WIM, projekty@wim.mil.pl.

MINIATURA 5 NCN – KONKURS NA MAŁE PROJEKTY NAUKOWE

Dyrektor Narodowego Centrum Nauki ogłasza konkurs MINIATURA 5, do którego mogą być zgłaszane wnioski na realizację pojedynczego działania naukowego. Podstawowym celem konkursu jest finansowe wsparcie działania naukowego służącego przygotowaniu przyszłego projektu badawczego. W konkursie można uzyskać środki finansowe w wysokości od 5 000 do 50 000 zł na realizację działania naukowego trwającego do 12 miesięcy.

Badania w ramach konkursu MINIATURA można prowadzić w jednej z wymienionych form: badań wstępnych/pilotażowych, kwerendy, stażu naukowego, wyjazdu badawczego albo wyjazdu konsultacyjnego. O środki może ubiegać się podmiot, w którym zatrudniony jest badacz:

- posiadający w swoim dorobku, co najmniej jedną opublikowaną pracę
- który uzyskał stopień naukowy doktora nie wcześniej niż 1 stycznia 2008 r. Okres ten może być przedłużony zgodnie z zasadami określonymi w § 4 pkt 5 lit. a warunków oraz regulaminu przeprowadzania konkursu MINIATURA na działanie naukowe
- jest zatrudniona przez wnioskodawcę na podstawie umowy o pracę na dzień złożenia wniosku;
- nie kierowała i nie kieruje realizacją projektów badawczych finansowanych ze środków Narodowego Centrum Nauki.

Rada Narodowego Centrum Nauki ustala wysokość środków finansowych przeznaczonych na realizację działań naukowych w ramach konkursu MINIATURA w kwocie **15 mln zł**.

Wniosek należy złożyć wyłącznie w formie elektronicznej za pośrednictwem systemu ZSUN/OSF, dostępnego pod adresem https://osf.opi.org.pl, zgodnie z procedurą składania wniosków.

Nabór wniosków prowadzony jest w okresie od **5 maja do 30 września 2021 r.** Szczegółowe informacje na temat konkursów można znaleźć na stronie Narodowego Centrum Nauki. Wnioski należy składać w wersji elektronicznej za pośrednictwem systemu OSF. Formularze wniosków nie są jeszcze dostępne w systemie i zostaną udostępnione w późniejszym terminie.

Osoby zainteresowane udziałem w konkursach zobowiązane są do złożenia Formularza Zgłoszenia Projektu Badawczego, składając go w Sekcji Projektów Statutowych i Krajowych WWiZP (pok. 451, IV piętro, budynek żywieniowy).
Zachęcamy do wcześniejszego konsultowania pomysłów, kontakt : tel. 261-817-296, 261-817-298, e-mail: mkowanska@wim.mil.pl

KONKURS ABN NA ROZWÓJ INNOWACYJNYCH ROZWIĄZAŃ TERAPEUTYCZNYCH Z WYKORZYSTANIEM TECHNOLOGII RNA

Agencja Badań Medycznych ogłosiła Konkurs nr **ABM/2021/5 na rozwój innowacyjnych rozwiązań terapeutycznych z wykorzystaniem technologii RNA.**
Konkurs ma kluczowe znaczenie z punktu widzenia bezpieczeństwa epidemiologicznego państwa i profilaktyki chorób zakaźnych. Stanowi jednocześnie odpowiedź na aktualne potrzeby systemu ochrony zdrowia, związane ze zwalczaniem wirusa SARS-CoV-2.

Działania podejmowane w ramach zgłaszanego Projektu powinny zakładać opracowanie i doprowadzenie do co najmniej I fazy badań klinicznych polskiej szczepionki mRNA, a w dalszej perspektywie skomercjalizowanie wyników tych prac oraz osiągnięcie możliwości produkcyjnych szczepionek mRNA na terenie Rzeczypospolitej Polskiej (poprzez stworzenie pilotażowej linii produkcyjnej służącej B+R).

Szczegóły dot. naboru:

- adresowany do przedsiębiorstw oraz Konsorcjów przedsiębiorstw z takimi podmiotami jak m.in. uczelnie wyższe i instytuty badawcze (maksymalnie 5 podmiotów tworzących Konsorcjum),
- Wnioskodawcy muszą w ramach swojej działalności prowadzić badania naukowe i prace rozwojowe, posiadać osobowość prawną i siedzibę na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej,
- środki finansowe przeznaczone na konkurs: 300 mln zł,
- minimalna wartość Projektu wynosi 15 mln zł, maksymalna – 150 mln zł,
- projekt musi rozpocząć się nie wcześniej niż 1 września 2021 r., ale nie później niż 31 października 2021 r.,
- maksymalny czas trwania projektu powinien wynosić 6 lat (72 miesiące), a minimalny – 3 lata (36 miesięcy).

Nabór wniosków trwa do dnia 20 lipca 2021 r., do godziny 12:00, wyłącznie w formie dokumentu elektronicznego.

Wydział Wsparcia i Zarządzania Projektami zachęca do zgłaszania swoich pomysłów i udziału w Konkursie. W razie jakichkolwiek pytań prosimy o kontakt – projekty@wim.mil.pl.

Nasza rozmowa

PROF. MAREK RĘKAS: ZAĆMA NIE MOŻE CZEKAĆ !

Zbyt długie zwlekanie z planowym zabiegiem sprawia, że zaćma staje się coraz trudniejsza do usunięcia – mówi prof. dr hab. n. med. Marek Rękas, konsultant krajowy w dziedzinie okulistyki, kierownikiem Kliniki Okulistyki w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie.

Zaćma występuje od około 40. roku życia, usuwa się ją operacyjnie. Jest to najczęściej wykonywana operacja na świecie.

Skąd się bierze zaćma?

Zaćma jest schorzeniem soczewki, które doprowadza do utraty jej przejrzystości. Zdrowa soczewka oka jest przejrzysta i wówczas obraz, który powstaje na siatkówce, daje dobre widzenie. Z czasem jakość widzenia – i do dali, i do bliży – znacznie spada. I to jest moment, kiedy należy zgłosić się do okulisty w celu rozpoznania problemu. Zaćma występuje od około 40. roku życia, usuwa się ją operacyjnie. Jest to najczęściej wykonywana operacja na świecie.

Jaka jest ścieżka pacjenta od otrzymania skierowania do wykonania zabiegu?

Zależy to od organizacji pracy w danym ośrodku. Generalnie wygląda to tak, że pacjent ze skierowaniem zapisuje się w rejestracji oddziału okulistycznego do kolejki oczekujących. Następnie umawiana jest wizyta kwalifikacyjna, po której trzeba

Dzień Pielęgniarki, Pielęgniarza i Położnej – życzenia uczniów Szkoły Podstawowej w Warszawie

wykonać zalecone badania przedoperacyjne. Gdy są gotowe, pacjent zgłasza się na operację w wyznaczonym terminie.

Wiele osób rezygnuje z planowego zabiegu, czekając na poprawę warunków epidemicznych. Czy słusznie?
Niesłusznie, ponieważ tego zabiegu nie należy odkładać. Na samoistną poprawę widzenia też nie ma co czekać, bo jej nie będzie. Zbyt długie zwlekanie sprawia, że zaćma twardnieje, pęcznieje i staje się coraz trudniejsza do usunięcia. Wymaga to od lekarza operującego zastosowania większej ilości ultradźwięków. To z kolei oznacza większe ryzyko powikłań dla pacjenta, m.in. z powodu uszkodzenia komórek śródbłonka rogówki, oraz dłuższy okres rekonwalescencji.

Jak długo czeka się obecnie na zabieg usunięcia zaćmy?
Około miesiąca, czyli krótko. Jest to więc bardzo dobry czas na taką operację. Sytuacja może się zmienić, zważywszy na fakt, że w 2019 roku zoperowaliśmy 360 tys. pacjentów z zaćmą, a w 2020 roku – o 100 tys. mniej. Oznacza to spadek o około 30 procent (w Europie wyniósł on około 15 procent). Jeżeli w krótkim czasie pacjenci, którzy zrezygnowali z zabiegu, pojawią się ponownie w kolejce oczekujących, może się ona znacznie wydłużyć.

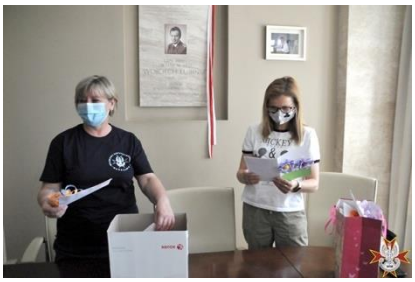
Czy operacje zaćmy w czasie pandemii są bezpieczne?
Tak, ponieważ ryzyko zakażenia się COVID-19 na oddziale okulistycznym jest minimalne. Główna zmiana dotyczy ruchu chorych przed i po operacji, natomiast sama operacja jest przeprowadzana podobnie jak przed pandemią. Kontakt personelu medycznego z pacjentem w sali operacyjnej jest ograniczony do około 15 minut. Taka procedura powinna obowiązywać we wszystkich oddziałach okulistycznych w Polsce. Najnowsze tendencje światowe są takie, by za jednym pobytem pacjenta w sali operacyjnej wykonywać operacje w obu oczach. W niektórych krajach w przypadku operacji zaćmy jest to jedyna metoda postępowania. W Polsce procedura ta jest możliwa w ramach NFZ, ale nie dotyczy wszystkich pacjentów.

Czy przed zabiegiem usunięcia zaćmy pacjent ma wykonywany test na COVID-19?
Zgodnie z wytycznymi europejskich towarzystw naukowych oraz wytycznymi konsultanta krajowego ds. okulistyki w Polsce – nie ma takiej konieczności. Podobnie wygląda to w Europie i na świecie. Musimy oczywiście pamiętać o dezynfekcji rąk, maseczkach i zachowywaniu dystansu społecznego – to jest podstawowa zasada, której wszyscy – i lekarze, i pacjenci – powinni przestrzegać.

Czy pacjenci przed operacją powinni się zaszczepić przeciwko COVID-19?
Nie jest to konieczne. Personel medyczny jest w większości zaszczepiony. Poza tym, zabieg usunięcia zaćmy dotyczy zazwyczaj ludzi w wieku senioralnym, czyli w większości także zaszczepionych. Oczywiście, zarówno na kilka dni przed samym zabiegiem, jak i po nim pacjent może się zaszczepić, jeżeli tylko jest zdrowy. Obowiązują tutaj podobne zasady jak przypadku szczepionki przeciwko grypie.

Co powinien zrobić pacjent, który zrezygnował z planowej operacji?
Powinien zgłosić się do rejestracji szpitala i przekazać swoją decyzję, bo jeżeli nie przyszedł w zaplanowanym terminie, to nie ma go już wśród osób oczekujących. Taki pacjent może się zapisać na koniec kolejki. Nie ma jednak takiej możliwości, żeby zapisywać się z wielomiesięcznym wyprzedzeniem, np. w maju – na grudzień.

Jaki jest obecnie stan polskiej okulistyki?
Wprowadzenie w 2018 roku jednodniowych procedur, tzw. „jednodniówek", sprawiło, że kolejki osób oczekujących na zabieg usunięcia zaćmy znacznie się zmniejszyły. Obecnie w większości oddziałów okulistycznych w Polsce nie ma już łóżek, podobnie jak ma to miejsce w krajach zachodnich. Pozostaje jeszcze edukowanie pacjentów



w celu zmniejszenia ich lęku przed pobytem w szpitalu. Możliwości przeprowadzenia zabiegu usunięcia zaćmy są obecnie bardzo dobre i warto z tego skorzystać.

Autoryzowany wywiad przygotowany przez Stowarzyszenie Dziennikarze dla Zdrowia w związku z konferencją „Diagnostyka i leczenie zaćmy w dobie pandemii COVID-19"

WIM w mediach

MADONED.PL: Z OPERACJĄ ZAĆMY NIE MOŻNA DŁUGO CZEKAĆ OSTRZEGA PROF. OKULISTYKI

30.05.2021 r.

Zabiegu zaćmy nie należy odkładać. Zbyt długie zwlekanie sprawia, że zaćma twardnieje, pęcznieje i staje się coraz trudniejsza do usunięcia - **mówi prof. dr hab. n. med. Marek Rękas, Konsultant Krajowy w dziedzinie Okulistyki, Kierownik Kliniki Okulistyki w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie.**
Zaćma, czyli katarakta, to zmętnienie soczewki oka. Najczęstszą odmianą jest zaćma starcza, dotykająca osoby po 50. roku życia Szacuje się, że w Polsce na zaćmę choruje 800 tys. osób W 2019 r. przeprowadzono w Polsce 360 tys. zabiegów usunięcia zaćmy, w 2020 r. - 260 tys.

Czytaj więcej:
https://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego,zacma---nie-nalezy-czekac-z-jej-operacja,artykul,90057528.html

MP.PL: SOLIDARNA REAKCJA

29.05.2021 r.

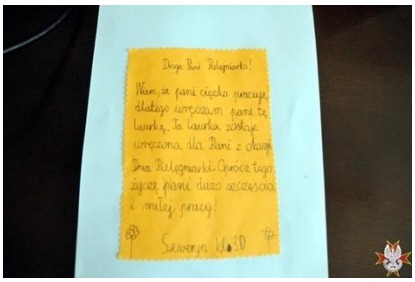
Program lekowy powinien być napisany w taki sposób, żeby zapis nie pozostawiał wątpliwości i pola do różnych interpretacji – podkreśla prof. Renata Duchnowska, kierownik Kliniki Onkologii Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie. – O ostatecznej treści powinni decydować eksperci w danej dziedzinie i lekarze praktycy, a nie anonimowi urzędnicy. W ten sposób można by zapobiec powstawaniu „pomyłek redakcyjnych".

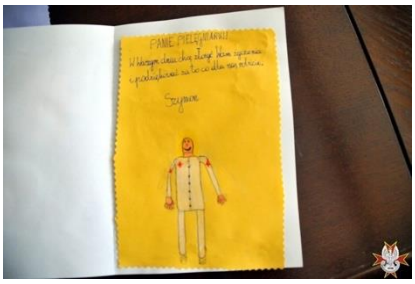
Czytaj więcej:
https://www.mp.pl/pacjent/onkologia/wywiady/271654,solidarna-reakcja

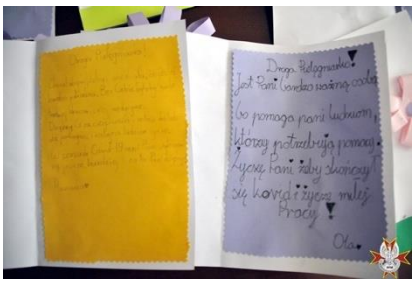
WGOSPODARCE.PL: POLSKA WIELKI PROJEKT 2021 BEZPIECZEŃSTWO ZDROWOTNE POLAKÓW JEST DZIŚ NAJWAŻNIEJSZE

28.05.2021 r.

Pandemia ujawniła nowe potrzeby z zakresu ochrony zdrowia, wskazała słabości funkcjonującego systemu służby zdrowia, ale także pokazała, w jakim kierunku powinien rozwijać się ten system.







Jak dziś definiować bezpieczeństwo zdrowotne? Co zmieniła pandemia i jakie procesy przyspieszyła? Jaką rolę odegrały spółki skarbu państwa? – o tym dyskutowano podczas pierwszej debaty Kongresu Polska Wielki Projekt.

W debacie wzięli udział: Anna Janiczek prezes PZU Zdrowie SA, prof. Jan Walewski dyrektor Narodowego Instytutu Onkologii, Grzegorz Gielerak dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego, Bernard Waśko zastępca Prezesa NFZ ds. Medycznych. Panel prowadził red. Adam Giza.

Anna Janiczek prezes PZU Zdrowie SA wskazała, w jaki sposób spółka funkcjonowała w czasie pandemii i zapewniła bezpieczeństwo.

Czytaj więcej:
https://wgospodarce.pl/informacje/96813-polska-wielki-projekt-2021-bezpieczenstwo-zdrowotne-polakow-jest-dzis-najwazniejsze

LEGIO.24: LEGIONOWSKI SZPITAL MA JUŻ DYREKTORA

28.05.2021 r.

Szpitalem w Legionowie, będącym filią Wojskowego Instytutu Medycznego pokieruje płk dr Robert Ryczek. – To zarówno bardzo dobry oficer, jak i świetny lekarz, który wielokrotnie pokazał swoje kwalifikacje między innymi podczas misji medycznych i humanitarnych w Tanzanii, Ugandzie oraz Jordanii. To jest lekarz, który będzie stał na czele zespołu 250 lekarzy i pracowników medycznych – powiedział Mariusz Błaszczak, minister obrony narodowej podczas wizyty w powstającej w Legionowie placówce medycznej Wojskowego Instytutu Medycznego.

Czytaj więcej:
https://www.legio24.pl/legionowo-legionowski-szpital-ma-juz-dyrektora-to-doswiadczony-lekarz/

SMOGLAB: ILE LAT ŻYCIA ZABIERA NAM W POLSCE SMOG [FILM]

26.05.2021 r.

– Osoby, które umrą na chorobę, do której przykłada się zanieczyszczenie powietrza, prawdopodobnie mogłyby żyć średnio 10 lat dłużej – mówi w naszym filmie epidemiolog dr hab. Michał Krzyżanowski z londyńskiego Imperial College. 47 tysięcy przedwczesnych zgonów w Polsce przypisuje się zanieczyszczeniom powietrza.

Mimo że o problemie jest coraz głośniej, smog wciąż uśmierca ponad 15 razy więcej osób niż wypadki drogowe. Eksperci w filmie podkreślają: narażeni jesteśmy wszyscy, nie tylko osoby z chorobami układu oddechowego.

Czytaj więcej:
https://smoglab.pl/jaki-jest-wplyw-smogu-na-zdrowie/

Renegade/Sarex 2021 ćwiczenia wojskowe

SE.PL: G. GIELERAK – PASZPORTY COVIDOWE NIE MOGĄ DZIELIĆ SPOŁECZEŃSTWA

23.05.2021 r.

Paszporty covidowe nie mogą dzielić społeczeństwa - uważa dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego gen. Grzegorz Gielerak. Jego zdaniem zawarte w Polskim Ładzie rozwiązania dla ochrony zdrowia mogą się okazać dolewaniem benzyny do dziurawego baku. **Pytany przez "Super Express", czy paszport covidowy jest potrzebny, czy wykuczający, generał odparł, że wszystko zależy od tego, w jaki sposób będziemy go wdrażać.**

Czytaj więcej:
https://wim.mil.pl/o-instytucie-mainmenu-88/wim-w-mediach/3784-g-gielerak-paszporty-covidowe-nie-moga-dzielic-spoleczenstwa

GAZETALEKARSKA.PL:KORONAWIRUS IM NIESTRASZNY? COVID-19 A CHOROBY WSPÓŁISTNIEJĄCE

19.05.2021 r.

Z dr. n. med. Piotrem Dąbrowieckim z Kliniki Chorób Infekcyjnych i Alergologii Wojskowego Instytutu Medycznego, przewodniczącym Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergię i POChP, rozmawia Lucyna Krysiak.

Jak chorzy z alergią i astmą przechodzą COVID-19?
Na początku pandemii SARS-CoV-2 byliśmy przerażeni, jak nasi pacjenci poradzą sobie z tym wirusem. Obawialiśmy się, że mając chorobę płuc, będą bardziej podatni na zakażenie i ciężej będą je przechodzić. Paradoksalnie okazało się, że ta grupa chorych łagodniej choruje i rzadziej się zakaża, co może być związane z ochronnym działaniem sterydów wziewnych, stosowanych rutynowo w terapii chorych z alergią lub astmą.

Czytaj więcej:
http://gazetalekarska.pl/?p=61512

DORZECZY.PL: PO SZCZEPIENIU P/COVID-19 TRZY DNI BEZ ALKOHOLU

16.05.2021 r.

Nie powinniśmy spożywać alkoholu w ciągu pierwszych 48, a nawet 72 godz. po przyjęciu szczepionki. Czyli wtedy, kiedy mogą wystąpić odczyny poszczepienne – mówi "Super Expressowi" dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego gen. dyw. prof. Grzegorz Gielerak.

Dyrektor WIM w rozmowie z "SE" został między innymi zapytany o to, czy i kiedy można spożywać alkoholu po szczepieniu. – Generalnie obowiązująca zasada jest taka, że szczepienie pobudza układ immunologiczny. Jeśli jesteśmy zainteresowani - a jesteśmy - tym, żeby odpowiedział on jak najlepiej na podany antygen i wytworzył przeciwciała, to musi być sprawny. Alkohol jest poniekąd trucizną, która hamuje odpowiedź immunologiczną – tłumaczył dziennikowi Gielerak.

Czytaj więcej:

https://dorzeczy.pl/kraj/184982/dyrektor-wim-dla-se-po-szczepieniu-trzy-dni-bez-alkoholu.html

MSM.PL: CHORZY NA HAE WIEDZĄ, ŻE SIĘ MOGĄ UDUSIĆ

14.05.2021 r.

Rozmowa z dr n. med. Aleksandrą Kucharczyk z Kliniki Chorób Wewnętrznych, Pneumonologii, Alergologii i Immunologii Klinicznej WIM MON w Warszawie.

Dziedziczny obrzęk naczynioruchowy (hereditary angioedema – HAE) jest uważany za chorobę wysokospecjalistyczną. Jak należy to rozumieć?

HAE to choroba rzadka – w Polsce zdiagnozowanych jest ok. 400 osób. Spora część lekarzy nigdy nie spotka w swoim gabinecie pacjenta z HAE. Z tej perspektywy można powiedzieć, że jest to choroba wysokospecjalistyczna, bo znana tylko alergologom, i to raczej tym, którzy leczą tych pacjentów. Szacuje się, że nawet połowa chorych może być niezdiagnozowana. Lekarze często nie wiedzą, że dana osoba cierpi na obrzęk naczynioruchowy, dlatego zdarza się, że leczenie prowadzone jest niewłaściwie. Przebieg HAE jest bardzo zróżnicowany – są pacjenci, którzy chorują bardzo lekko – w ciągu całego życia zdarzają się im dwa– trzy obrzęki. Są jednak i tacy, którzy mają nawet 24 ataki w roku, nawet kilka ataków w tygodniu, które są ciężkie i bolesne. Do obu tych grup chorych podchodzimy zupełnie inaczej…

Czytaj więcej:
https://www.msn.com/pl-pl/zdrowie/nasze-zdrowie/dr-aleksandra-kucharczyk-chorzy-na-hae-wiedzą-że-mogą-się-udusić/ar-BB1gJwXW?li=BBr5RWL

MENEDŻER ZDROWIA: G. GIELERAK - REGIONALIZACJA SZPITALNICTWA

12.05.2021 r.

– Osią planowania i organizacji systemu ochrony zdrowia powinien być region zapewniający optymalną sieć wysokospecjalistycznych ośrodków leczenia, odpowiedni do potrzeb potencjał łóżek intensywnej terapii, a także określone lokalnymi potrzebami zasoby szpitali dziennych, długoterminowych i pielęgnacyjno-opiekuńczych – pisze gen. prof. n. med. Grzegorz Gielerak w „Menedżerze Zdrowia".

Czytaj więcej:
https://www.termedia.pl/mz/Regionalizacja-szpitalnictwa,42360.html

RADIOVIA.PL: ŚWIATOWY DZIEŃ ASTMY

05.05.2021 r.

W Polsce jest to kilka tysięcy osób z ciężka postacią astmy, wymagających specjalistycznego leczenia lekami biologicznymi.
Przypadający dziś Światowy Dzień Astmy jest obchodzony pod hasłem „Obalamy mity dotyczące astmy." Wydarzenie stanowi wezwanie do prostowania nieprawdziwych twierdzeń i mitów na temat tej choroby, a także utrwala nowe standardy leczenia

astmy w dobie pandemii. Jak szacuje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), na astmę cierpi około 339 milionów osób, a w 2016 roku odnotowano 417 918 zgonów z powodu tej choroby. Szacuje się, że liczba chorych podwaja się co 10 lat. W Europie żyje około 30 milionów astmatyków, z czego 4 miliony w Polsce
Astma jest poważną, przewlekłą, nawracającą chorobą dolnych dróg oddechowych (oskrzeli i płuc), objawiającą się dusznościami, świstami i kaszlem o różnych stopniach dolegliwości. Czasem objawy pojawiają się kilka razy w ciągu doby, czasem zaś kilka razy w miesiącu. Ich nasilenie także może się bardzo różnić. Astma ma najczęściej przebieg umiarkowany, jednak szacuje się, że ok. 3,7% populacji wszystkich chorych choruje na tak zwaną astmę ciężką – **mówi dr n. med. Aleksandrą Kucharczyk z Kliniki Chorób Wewnętrznych, Pneumonologii, Alergologii i Immunologii Klinicznej Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie**

Czytaj więcej:
http://radiovia.com.pl/aktualnosci/informacje-lokalne/swiatowy-dzien-astmy

Szkolenia

6TH McMASTER INTERNATIONAL REVIEW COURSE IN INTERNAL MEDICINE

Zapraszamy lekarzy do udziału w **6th McMaster International Review Course in Internal Medicine (MIRCIM), który odbędzie się online w dniach od 11 maja do 17 czerwca 2021 r.**

Więcej informacji znajdą Państwo na stronie www.mircim.eu.
Tegoroczny kurs oferuje szeroki wachlarz wysokiej jakości sesji obejmujących pełne spectrum zagadnień dotyczących chorób wewnętrznych, prowadzonych przez wybitnych ekspertów w tej dziedzinie.

W tym roku po raz pierwszy program MIRCIM obejmie również specjalne sesje Europejskiej Federacji Medycyny Wewnętrznej (EFIM) oraz Międzynarodowego Towarzystwa Medycyny Wewnętrznej (ISIM).

Przypominamy równocześnie, że poniesione koszty udziału mogą zostać zrefundowane w ramach dofinansowania kształcenia przez WIM.

Więcej informacji na ten temat udziela CKPDZiSM WIM (ckp@wim.mil.pl).

2. KONGRES MEDYCYNY RODZINNEJ

W dniach 9-12 czerwca 2012 roku odbędzie się 2. Kongres Medycyny Rodzinnej w formie live!.
Wirtualny Kongres ma stworzyć możliwość uczestnictwa w wydarzeniu oferując program naukowy szyty na miarę potrzeb POZ. W rzeczywistości wirtualnej wykładowcy przeprowadzą wykłady przepełnione najnowszą wiedzą naukową.
Podczas 4 dni wydarzenia odbędą się sesje dotyczące między innymi: kardiologii, geriatrii, diagnostyki, psychiatrii, pediatrii, chorób zakaźnych czy pulmonologii i wakcynologii.

Program 2. Kongresu Medycyny Rodzinnej

Organizatorem 2. Wirtualnego Kongresu Medycyny Rodzinnej jest Stowarzyszenie Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce, którego misją jest konsekwentne działanie na rzecz budowy i rozwoju systemu ochrony zdrowia wysokiej jakości, służącego zdrowiu, godności i dobremu samopoczuciu wszystkich ludzi.

Udział w bezpłatnym 2. Wirtualnym Kongresie Medycyny Rodzinnej upoważnia Państwa do otrzymania punktów edukacyjnych.

Rejestracja

Przydatne informacje

SZCZEPIENIA P/COVID-19 KOBIET W CIĄŻY I KARMIĄCYCH PIERSIĄ

Szczepienia ochronne uratowały miliony istnień ludzkich. Do tej pory nie wymyślono skuteczniejszego sposobu zapobiegania chorobom zakaźnym. Chronią one przede wszystkim przed ciężkim przebiegiem choroby i śmiercią. Dotyczy to również aktualnej pandemii COVID-19, z którą walczymy od ponad roku.

Aktualnie w Polsce mamy dostępne 4 preparaty szczepionkowe dopuszczone do stosowania u ludzi w tym u kobiet w ciąży: 2 oparte na technologii mRNA (Pfizer, Moderna) oraz 2 na technologii tzw. wektorowej (AstraZeneca, Johnson & Johnson). Dane pokazują, że szczepionki te skutecznie chronią przed poważnymi objawami COVID-19.

Specjaliści zwracają uwagę, że kobiety ciężarne należą do grupy zwiększonego ryzyka wystąpienia ciężkiego przebiegu zakażenia wirusem SARS-CoV-2. Są również 2 do 3 razy bardziej narażone na przedwczesny poród. Ciężki przebieg COVID-19 jest bardziej prawdopodobny na ostatnim etapie ciąży.
Kobiety w ciąży nie brały udziału w badaniach rejestracyjnych preparatów szczepionkowych. Niemniej pojawia się coraz więcej danych potwierdzających bezpieczeństwo i skuteczność szczepień w tej grupie pacjentów, głównie ze Stanów Zjednoczonych.
Ocena bezpieczeństwa szczepionek prowadzona w ramach nadzoru realizowanego programu szczepień przeciw COVID-19 w Stanach Zjednoczonych pokazuje, że u zaszczepionych około 90 000 kobiet w ciąży (głównie szczepionkami mRNA Pfizer-BioNTech i Moderna) nie wystąpiły niepokojące objawy po szczepieniu. Wstępne analizy wskazują, że szczepienia nie przyczyniają się do takich powikłań jak: utrata ciąży, przedwczesny poród czy hipotrofia płodu.

Na łamach **„New England Journal of Medicine"** ukazała się wstępna analiza danych dotycząca bezpieczeństwa szczepionek mRNA u ciężarnych. W sumie oceniono stan zdrowia po szczepieniu u 35691 ciężarnych. W porównaniu z kobietami nie będącymi w ciąży, częściej doświadczały bólu w miejscu iniekcji, natomiast rzadziej zgłaszały ból głowy, bóle mięśni, dreszcze lub gorączkę. Analizując częstość występowania negatywnych wyników położniczych autorzy doszli do wniosku, że częstość utrat ciąży, porodów przedwczesnych i hipotrofii płodu odpowiadała danym rejestrowanym przed pandemią.

Również w **„Jama"** opublikowano wyniki badań na 103 kobietach (ciężarnych, karmiących i nie będących w ciąży) w wieku 18-45 lat, które zostały zaszczepione szczepionką COVID-19 mRNA vaccine. U wszystkich obserwowano poszczepienną odpowiedź humoralną i komórkową. Ponadto przeciwciała anty SARS CoV-2 i aktywowane limfocyty T były znajdowane również we krwi pępowinowej i w mleku matki. Podsumowując, mama szczepiąc się chroni również swoje dziecko.

16 kwietnia 2021 roku opublikowano stanowisko **Brytyjskiego Komitetu ds. Szczepień (The Joint Committee on Vaccination and Immunisation, JCVI)**, **który zaleca, aby kobiety w ciąży były szczepione przeciw COVID-19 w tym samym czasie co reszta populacji, w oparciu o szczepienia realizowane w poszczególnych rocznikach i grupach ryzyka.** Nie stwierdzono niepokojących działań po szczepieniu przeciw COVID-19 kobiet w ciąży, realizowanych którąkolwiek z dostępnych na rynku szczepionek.

Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników (PTGiP) 26 kwietnia 2021 r. opublikowało swoje stanowisko dotyczące szczepień kobiet ciężarnych przeciwko COVID-19. „**Szczepionki przeciw COVID-19 powinny być oferowane ciężarnym i kobietom karmiącym"** - podkreślono w dokumencie. **„Nie stwierdza się obecnie zwiększonego ryzyka stosowania szczepień przeciw COVID-19 u kobiet w ciąży w stosunku do pozostałej populacji osób w wieku prokreacyjnym, jak również nie ma danych o szkodliwym działaniu szczepionki na rozwój płodu od momentu zapłodnienia"** - czytamy w oświadczeniu PTGiP. PTGiP zaleca, by każdorazowo szczepienie konsultować z lekarzem prowadzącym ciążę.

American College of Obstetricians and Gynecologists wiodąca organizacja członkowska zrzeszająca położników-ginekologów w Stanach Zjednoczonych, zaleca ze względu na istnienie zdecydowanie większej liczby obserwacji i ocen bezpieczeństwa szczepień kobiet ciężarnych szczepionkami mRNA, aby to one były preferowane do zastosowania w pierwszej kolejności w walce z pandemią COVID-19 u kobiet ciężarnych.
Wstępne dane nie wskazują, aby szczepionki mRNA przeciwko COVID-19 mogły niekorzystnie wpływać na przebieg ciąży.

Źródło:

1. *Termedia.pl*
2. *Puls Medycyny* *https://pulsmedycyny.pl/szczepienia-przeciw-covid-19-kobiet-w-ciazy-stanowisko-ptgip-1115039*
3. *AMA. doi:10.1001/jama.2021.7563 "Immunogenicity of COVID-19 mRNA Vaccines in Pregnant and Lactating Women"*
4. *https://szczepienia.pzh.gov.pl*

SZCZEPIENIA PRZECIWKO COVID-19 W PRAKTYCE - WEBINARIUM

Jakie są różnice i podobieństwa szczepionek Comirnaty, mRNA Moderny oraz „oksfordzkiej" wektorowej, które mają znaczenie dla organizacji szczepień w przychodni, kwalifikacji i wykonania zabiegu? Jak zorganizować szczepienia, aby uniknąć pomyłek? Jakie są typowe odczyny poszczepienne po szczepionkach Comirnaty, mRNA Moderny oraz „oksfordzkiej" wektorowej, kiedy występują i co mogą zrobić pacjenci? Czy mają wpływ na organizację szczepień całych zespołów oddziałowych, szkół?

Na te i wiele innych pytań odpowiadają **dr n. med. Aleksandra Kucharczyk** z Kliniki Chorób Wewnętrznych, Pneumonologii, Alergologii i Immunologii Klinicznej,

Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie, **dr n. med. Agnieszka Matkowska-Kocjan** z Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UM we Wrocławiu oraz **prof. Jacek Wysocki** z Katedry Profilaktyki Zdrowotnej UM w Poznaniu

Zapraszamy do wysłuchania zapisu webinarium - link

NARODOWY SPIS POWSZECHNY LUDNOŚCI I MIESZKAŃ 2021

Przypominamy, że od 1 kwietnia 2021 r. trwa największe i najważniejsze badanie polskiego społeczeństwa, czyli Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021 (NSP 2021). Okazja do wzięcia obowiązkowego udziału w tym badaniu zdarza się raz na 10 lat. Nie warto marnować tej szansy. Podstawową i obowiązkową metodą NSP 2021 będzie samospis internetowy.

Aplikacja spisowa jest dostępna od 1 kwietnia na stronie internetowej https://spis.gov.pl.

Osoby, które nie mają w domu komputera i Internetu, powinny zgłosić się do Urzędu Gminy lub Miasta, gdzie będzie funkcjonować punkt do samospisu internetowego.

W każdej gminie będą pracować rachmistrzowie spisowi. Zbieranie przez nich informacji odbywać się będzie na dwa sposoby: poprzez wywiad telefoniczny i, jeśli pozwolą na to warunki epidemiczne, bezpośrednio. W razie wątpliwości co do tożsamości rachmistrza należy skontaktować się z infolinią spisową pod numerem (22) 279 99 99, skorzystać z aplikacji na stronie https://spis.gov.pl lub sprawdzić na stronie internetowej Urzędu Statystycznego w Warszawie. https://warszawa.stat.gov.pl.

Przez infolinię będzie można również spisać się telefonicznie.
Więcej informacji znajdą Państwo na stronie internetowej https://spis.gov.pl.

ZMIANA LOKALIZACJI PUNKTU SZCZEPIEŃ

Informujemy, że od dnia 7 maja br. Punkt Szczepień został przeniesiony do szpitala modułowego WIM.

Kontakt: 261-817-858, 261-817-859.
Zobacz jak dotrzeć do Punktu Szczepień.

Gdzie warto pojechać, co warto zobaczyć?

WYPRAWA DO NIEISTNIEJĄCEGO ŚWIATA – CZ. 2

Kontynuując wyprawę po zaginionym świecie bieszczadzkich autochtonów, warto nieco więcej uwagi poświęcić na elementy dziedzictwa ich kultury duchowej. Cerkwie, bo o nich mowa, to niemy świadek historii tych terenów, choć i ich nie oszczędziły wichry historii wiejące wśród bieszczadzkich połonin. Przechowalnia szyszek, nawozów,

zagroda owiec, magazyn OSP… nawet takie funkcje spełniały kiedyś, zabytkowe cerkwie – nieodłączny element bieszczadzkiego krajobrazu. Każda z nich to odrębna historia, którą dziś możemy odkrywać na nowo.

Cerkiew w Smolniku nad Sanem powstała w 1791 roku. Jest wyjątkowa pod wieloma względami. Unikatową czyni ją choćby fakt, że jest jedną z trzech cerkwi w Polsce i jedyną w Bieszczadach, zbudowaną w stylu bojkowskim (na planie podłużnym z dachem namiotowym). Być może był to jeden z argumentów, dzięki którym świątynia ta dołączyła do listy Światowego Dziedzictwa UNESCO. Jest to także jedna z najpiękniejszych cerkwi znajdujących się w tym regionie. Malownicze położenie na stromym wzgórzu wśród starych drzew może urzec niejednego turystę. Dotyk wiekowego drewna, z którego jest zbudowana, nosi wyraźne ślady historii. Wystarczy wspomnieć, że świątynia ta cudem ocalała z kilku zawieruch wojennych. Przez długi czas służyła jako magazyn siana i nawozów. Mimo zniszczeń ocalała, a wpisanie jej do rejestru zabytków pozwoliło uratować przed ruiną i zapomnieniem. Dziś, przekształcona w kościół rzymskokatolicki, przyciąga nie tylko parafian, ale także licznych zwiedzających.

Cerkiew w Turzańsku p.w. Św. Michała Archanioła została zbudowana w latach 1801 – 1803, w stylu wschodniołemkowskim (na planie podłużnym, każda z 3 części nakryta jest dzwonowatym dachem zwieńczonym cebulastym hełmem). W jej otoczeniu zachowała się zarówno drewniana dzwonnica, jak i cmentarz. To, co jednak jest w niej najcenniejsze, to wnętrze. Tam właśnie zachwycają elementy oryginalnego, świetnie zachowanego wyposażenia cerkwi, takich jak ikonostas z 1895 r. oraz polichromia z przełomu XIX i XX w. Pierwotnie była świątynią greckokatolicką – obecnie jest to cerkiew prawosławna. Także i ona znajduje się na liście Światowego Dziedzictwa UNESCO.

Cerkiew w Chmielu to nie tylko cenny zabytek, ale i miejsce, które zapisało się na kartach polskiej kinematografii. Tam właśnie kręcono sceny do filmu „Pan Wołodyjowski". Cerkiew zobaczyć można w scenie pożaru Raszkowa, kiedy to bezwzględny Azja mści się na rodzinie Nowowiejskich. Świątynię p.w. Św. Mikołaja wniesiono w 1906 roku. Prawie pół wieku później, w wyniku masowych wysiedleń ludności opustoszała i adaptowano ją na magazyn Ochotniczej Straży Pożarnej. Ocaliło ją przekształcenie w świątynię rzymskokatolicką.

Cerkiew w Komańczy w miejscu gdzie dziś stoi, miały miejsce dramatyczne wydarzenia. Piękna świątynia, która stała tutaj od 1802 roku, spłonęła w 1996 roku w wyniku zaprószenia ognia przez turystów. Ocalały jedynie dzwonnica, krzyż obok cerkwi oraz fragment przedsionka. Dziś na miejscu dawnej cerkwi w stylu łemkowskim, stoi wybudowana w latach 2008-2010, wierna jej kopia. Ona także prezentuje się imponująco.

Cerkiew w Żłobku to niewielka, powstała w 1830 roku świątynia, w równie niewielkiej miejscowości, położonej na trasie z Ustrzyk Dolnych do Czarnej. Świetnością cieszyła się ona zaledwie przez 20 lat. Po 1951 roku świątynię zdewastowano i opuszczono. W późniejszych latach zaadaptowano ją na magazyn szyszek! Dziś, by zobaczyć jej wnętrza można wybrać się na Mszę św. Cerkiew bowiem, od 1977 służy jako Kościół pw. Matki Bożej Nieustającej Pomocy.

Cerkiew w Łopience położona jest w malowniczym otoczeniu, na terenie nieistniejącej dziś wsi w pobliżu Cisnej. Kiedyś było to popularne Sanktuarium Maryjne, do którego tłumnie przybywali wierni, by oddać hołd cudownemu obrazowi Matki Boskiej. Niestety wojna i akcja „Wisła" odcisnęły swoje piętno na tym terenie. Mieszkańców wysiedlono, opustoszała wieś, w której rozbierano chaty. Los nie oszczędził także cerkwi. Obraz ocalał – wywieziony do Polańczyka. Jednak rozgrabiono jej wnętrza, zerwano dach, a to, co zostało ze świątyni, służyło

Wyprawa do nieistniejącego świata Cerkwie

prowadzącym wypas góralom, za zagrodę dla owiec. Cerkiew znalazła jednak swoich aniołów stróżów. Jednym z nich był konserwator zabytków i historyk sztuki, Olgierd Otoczko, który zaangażował się w konserwacje murów cerkwi. Wystarczyło, by mury te poczekały na zainteresowanie Społecznej Komisji Opieki nad Zabytkami Sztuki Cerkiewnej. Przez lata, przy ogromnym wysiłku i wkładzie wielu osób oraz instytucji, cerkiew zrekonstruowano. Dziś w jej wnętrzu zobaczymy nie tylko kopię cudownego obrazu Matki Bożej Łopieńskiej, ale i bieszczadzkiego Chrystusa, który wygląda, jakby za chwilę miał ruszyć na szlak…

Warto w swych bieszczadzkich wędrówkach znaleźć czas na te perełki dawnej architektury, aby chociaż na chwilę poczuć się, jak w świecie, którego już nie ma.

Tomasz Zaborowski – Biblioteka Naukowa WIM

Coś dla ciała i ducha

MASZERUJ PO LEPSZE ZDROWIE – CZY CHODZENIE JEST LEPSZE OD BIEGANIA?

Chodzenie nazywane często spacerowaniem jest świetną alternatywą dla biegania. Dlaczego? Nie tylko udowodniono, że przynosi takie same efekty, ale oddziałuje pozytywnie na nasze samopoczucie czy poziom kreatywności.

Prowadzimy w znacznej mierze siedzący tryb życia. Nie jest to przypuszczenie, a smutny fakt, który w dłuższej perspektywie prowadzi do spadku odporności, zwiększonej zachorowalności i przybierania na wadze. Nie jest to oczywiście kompletna lista konsekwencji, a jedynie szczyt góry lodowej. Nie lubimy chodzić z powodu braku czasu – niegdyś przejście 10 km nie było żadnym wyzwaniem. Dzisiaj większość z nas nie potrafi przespacerować się 2 km do sklepu i zamiast schodów wybiera windę. Nie ma się czemu dziwić – wygoda i oszczędność czasu są dla nas priorytetem. Na pierwszym miejscu powinno jednak znajdować się nasze zdrowie, któremu nie służy celowe omijanie spacerów.

Czy chodzenie jest lepsze od biegania?
Na to kontrowersyjne pytanie nie ma jednej, prostej odpowiedzi. Gdyby rozbudować je do zapytania „czy bieganie lepiej spala kalorie niż chodzenie" lub „czy bieganie ma lepszy wpływ na zdrowie niż chodzenie", moglibyśmy znaleźć się w obozie zwolenników wybranej aktywności. **Tak naprawdę to, czy wolimy biegać lub chodzić zależy wyłącznie od nas.** Warto jednak poznać podstawowe różnice, które pomogą nam wybrać między obiema aktywnościami.
Przede wszystkim bieganie i spacerowanie przynoszą porównywalne korzyści dla zdrowia. Rezultaty badań Amerykańskiego Stowarzyszenia Chorób Serca pokazały, że bieganie i chodzenie mają podobną skuteczność w zmniejszaniu ryzyka:

- wystąpienia nadciśnienia – chodzenie 7,2%, bieganie 4,2%;
- wysokiego cholesterolu – chodzenie 7%, bieganie 4,3%;
- cukrzycy – chodzenie 12,3%, bieganie 12,1%;
- chorób wieńcowych – chodzenie 9,3%, bieganie 4,5%;*

Chodzenie wygrywa z bieganiem na polu bezpieczeństwa. Praktycznie połowa biegaczy prędzej czy później ulega kontuzji, które często są przyczyną zaprzestania dalszych treningów. Bieganie jest bardziej impaktowe i zwiększa ryzyko

urazów, problemów z kolanami czy bólów piszczeli. Niestety impakt powstający w czasie uderzania stopami na powierzchnię wpływa również negatywnie na stawy i kości. Nawet **chodzenie 10 km dziennie** jest z tego powodu o wiele bezpieczniejsze i zdrowsze dla naszego ciała. Jest również alternatywą dla osób cierpiących na nadwagę lub otyłość – o wiele łatwiejszy jest nawet szybki marsz niż bieganie, które wymaga lepszej kondycji i sprawności fizycznej.

Bieganie jest jednak o wiele skuteczniejsze w walce z nadmiarem kilogramów niż chodzenie. Dzieje się tak dlatego, że w czasie godziny biegu spalamy średnio 600-800 kcal (zależnie od masy ciała, metabolizmu itd.) a podczas spaceru średnio 200-300 kcal. Przy okazji badania wykazały, że nawet wtedy, gdy biegacze i osoby spacerujące spalali taką samą ilość kalorii, ci pierwsi tracili więcej na wadze! Nie jest do końca wiadome dlaczego tak się dzieje, jednak istnieją przypuszczenia, że ma to związek z regulacją apetytu (jest lepsza w przypadku biegaczy).

Nie istnieje jednoznaczna odpowiedź na to, czy chodzenie jest lepsze od biegania. Możemy być jednak pewni, że jest ono wspaniałą formą spędzania wolnego czasu, którą łatwo przeistoczyć w jogging na przemian z chodzeniem. Spacery to również doskonała okazja do spędzenie czasu z rodziną czy ze znajomymi, którzy nie należą do zbyt aktywnych osób. Pamiętajmy o odpowiedniej odzieży fitness, która zapewni nam swobodę ruchów w czasie aktywności. Nawet kilkuminutowy spacer każdego dnia jest w stanie znacznie poprawić nasze zdrowie i samopoczucie! Nie wierzycie? Spróbujcie!

A więc czy chodzenie jest lepsze od biegania? – oto kilka ciekawych faktów.

Źrodło: 4F.com.pl

INFORMACJE SEKCJI SOCJALNEJ WIM

VOUCHERY DO KINA

Uprzejmie informujemy, że vouchery do kina z terminem ważności do 31.12.2020 roku **mają automatycznie wydłużony termin wykorzystania do 31.12.2021 roku.**

ZAPRASZAMY DO PARKU DINOZAURÓW

Informujemy, że WIM przedłużył umowę z Bałtowskim Kompleksem Turystycznym do dnia **31.03.2022** roku, dzięki czemu pracownicy WIM odwiedzający Park Dinozaurów mogą otrzymać 15% zniżki na bilety wstępu.

Oferta obowiązuje na zakup biletów w kasie Parku za okazaniem karty identyfikacyjnej pracownika.
Oferta nie obowiązuje na zakup biletów on-line.

Zachęcamy do odwiedzenia strony: www.jurabaltow.pl

Kącik kulinarny

FIT RISOTTO ZE SZPARAGAMI

Składniki:

- duża łyżka masła
- 1 szklanka ryżu
- ciut soli
- 1 posiekana cebula
- szklanka pokrojonych obranych szparagów
- około 2 szklanek bulionu warzywnego
- pól szklanki wina białego (nie obowiązkowo)
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- 2 łyżki posiekanych suszonych pomidorów
- szczypta świeżego tymianku lub suszonego
- 4 łyżki startego parmezanu (dla chętnych)
- świeży pieprz , sól do smaku

Przygotowanie:
W garnku rozpuść masło, wrzuć ryż i podsmaż go na maśle aż się zeszkli i będzie przeźroczysty, dodaj cebulkę, podsmaż chwilę , zacznij podlewać stopniowo odrobiną bulionu, za każdym razem gdy ryż wchłonie bulion dodawaj kolejną porcję bulionu. Po 5 minutach dodaj warzywa, dalej podłej bulionem i tak powtarzaj tę czynności przez 20 min aż ryż i warzywa będą miękkie, ostatni raz podlej białym winem. Dodaj suszone pomidory, posyp szczypiorkiem. Przed podaniem sprawdź czy jest dostatecznie słone, dodaj pieprz i posyp parmezanem jeśli lubisz.

KOKTAJL Z TRUSKAWKAMI, BURAKIEM I AWOKADO. DODAJE ENERGII I ODMŁADZA TĘTNICE

Koktajl z truskawkami, burakiem i awokado to smaczny sposób na dużą porcję energii i odmłodzenie.
Na efekty wcale nie trzeba długo czekać. Ten koktajl truskawkowy działa i to od razu!

Składniki:

- 1,5 kubka truskawek (150g) świeżych lub mrożonych
- 1 kubek buraka pokrojonego w kostkę (136g)
- 1 małe awokado, bez skórki i pestki (100g)
- 1/2 cytryny, bez skórki
- 1/2 pomarańczy, bez skórki (100g)
- 1 szklanka wody
- opcjonalnie siemię lniane, chia, nasiona konopi, szczypta cynamonu

Jak przygotować koktajl z truskawkami?
Wszystkie składniki wystarczy zblendować, by powstało coś naprawdę pysznego i baaardzo zdrowego.

LODY ŚMIETANKOWE

Składniki:

- 1 puszka mleka skondensowanego słodzonego
- 600 ml. śmietany 30% - 36%
- 1 laska wamilii

Przygotowanie:
Do miski wlać śmietanę i mleko skondensowane, dodać ziarenka wanilii. Wszystko ubijać około 10 minut. Gotową masę przełożyć do pojemnika. Zamrozić.

Na wesoło

Żart numeru

ŻART NUMERU

Mąż do żony: - Mam zawał, dzwoń natychmiast po pogotowie. Żona odbiera mu telefon i mówi: - Powiedz jaki masz kod. Mąż: - A nie, dobra, jakoś rozchodzę...

Przychodzi babcia do lekarza i prosi o tabletki antykoncepcyjne.
- Po co wam babciu? – pyta się zdziwiony lekarz.
- Na ból głowy.
- Jak to na ból głowy?
- Normalnie. Jak moja wnuczka wieczorem wychodzi z domu, to daję jej te pigułki i już mnie głowa nie boli …

Lekarz zastanawia się, jak delikatnie powiedzieć pacjentce, że ma dużą nadwagę.W końcu mówi:
- Według mojej tabeli przy tej tuszy powinna pani mieć 4 metry i 30 centymetrów wzrostu.

- Panie doktorze, mam dopiero czterdzieści lat i już jestem zupełnie łysy.
- Niech się pan nie martwi, pociesza pacjenta lekarz – wypadanie włosów to bodaj jedyna choroba, która nie ma nawrotów.

Bieżący numer oraz wcześniejsze numery infoWIM są dostępne na stronie intranetowej WIM - link

infoWIM
newsletter

WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY
ul. Szaserów 128, Warszawa
Małgorzata Złotkowska

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