

INFORMATOR SZPITALA ŚLĄSKIEGO W CIESZYNIE

# WIADOMOŚCI



## Z ULICY BIELSKIEJ 4

Nr 127 (38) lipiec 2016 [www.szpitalslaski.pl](http://www.szpitalslaski.pl)

Szpital Śląski z nowoczesnym gabinetem otolaryngologicznym

Powiat stawia na modernizację

SOR: W trosce o życie pacjenta



# Szpital Śląski w Cieszynie

Z tradycją w nowoczesność

**24** ODDZIAŁY SZPITALNE

**32** PORADNIE SPECJALISTYCZNE

**W PEŁNI WYPOSAŻONY, CAŁODOBOWY  
SZPITALNY ODDZIAŁ RATUNKOWY**

**NOWOCZESNY BLOK OPERACYJNY**

**NAJWYŻSZA JAKOŚĆ  
UDZIELANYCH ŚWIADCZEŃ**

CERTYFIKATY SZPITALA ŚLĄSKIEGO



Szanowni Państwo,

z wielką przyjemnością oddajemy w Państwa ręce najnowszy numer *Wiadomości z ulicy Bielskiej 4*. Po blisko dwóch latach od ostatniego wydania powraca on w odświeżonej, nowoczesnej szacie graficznej, z urozmaiconą zawartością merytoryczną pisma.

Tradycyjnie już, treści zawarte w *Wiadomościach z ulicy Bielskiej 4* kierujemy do wszystkich Pacjentów cieszyńskich placówek ochrony zdrowia. Przeczytacie Państwo zatem m.in. o najważniejszych wydarzeniach, jakie w ciągu ostatnich miesięcy miały miejsce w Szpitalu Śląskim w Cieszynie. Spośród wielu wybraliśmy np. uruchomienie nowoczesnego gabinetu zabiegowego na Oddziale otolaryngologicznym czy 25-lecie Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego, przekazującej Szpitalowi najnowocześniejszy sprzęt i aparaturę medyczną ratującą zdrowie i życie mieszkańców powiatu.

Przedstawiamy też Państwu liczne inwestycje podjęte w naszej placówce na przestrzeni ostatnich kilkunastu miesięcy. Realizacja wielu z nich była możliwa przede wszystkim dzięki sukcesywnej poprawie sytuacji finansowej. Rok 2015 zakończyliśmy ponownie z dodatnim wynikiem finansowym. Obecny rok stanowi dla nas spore wyzwanie, m.in. z uwagi na zmiany zachodzące nieustannie w systemie ochrony zdrowia, perspektywy pokrycia z własnych środków nadwykonań realizowanych przez placówkę, czy też planowane kolejne przedsięwzięcia inwestycyjne.

Mimo to cieszymy się, że obrane cele i realizowane działania przyniosły do tej pory wyłącznie pozytywne efekty, o czym świadczy dodatni wynik finansowy uzyskiwany w ciągu ostatnich trzech lat.

Wsluchując się w opinie Czytelników poprzednich wydań *Wiadomości z ulicy Bielskiej 4* – Pacjentów oraz Mieszkańców powiatu cieszyńskiego, postanowiliśmy poszerzyć zawartość naszej gazety o informacje związane z życiem powiatu. Przedstawiamy więc przegląd najważniejszych inwestycji realizowanych w starostwie oraz zachęcamy do skorzystania z bogatej oferty wakacyjnych inicjatyw, jakie będą organizowane dla mieszkańców Cieszyna oraz miast sąsiadujących.

Nie brakuje też ciekawostek medycznych, wywiadów ze znanymi i lubianymi osobami czy konkursów z atrakcyjnymi nagrodami.

Kolejne wydania *Wiadomości z ulicy Bielskiej 4* będą ukazywać się cyklicznie, co kilka miesięcy. Dlatego zwracamy się do Państwa z prośbą o przekazywanie wszelkich sugestii dotyczących interesujących tematów, o jakich chcielibyście Państwo przeczytać. Chcielibyśmy, by tym samym stali się Państwo niejako współautorami naszej gazety, odpowiadającej Państwa zainteresowaniom i potrzebom. Mamy nadzieję, że ten - funkcjonujący już od 1992 roku - informator spotka się z Państwa pozytywnym odbiorem i będzie stanowił interesującą lekturę.

Serdecznie pozdrawiam  
Czesław Płygawko  
Dyrektor ZZOZ w Cieszynie



# Spis treści

## Wydarzenia

- W Cieszyńskim zdrowie najlepsze s. 4
- Wakacyjne porady na zdrowie s. 4
- Odznaczenia dla pracowników Szpitala s. 5
- Maskotka już wkrótce s. 5
- Orkiestra zagrała w Szpitalu Śląskim s. 6
- Światowy Tydzień Mózgu s. 6
- Dzień Przedsiębiorczości na Bielskiej 4 s. 6
- Raport z inwestycji: polepszamy warunki pobytu pacjentów s. 7
- Szpital z nowoczesnym gabinetem laryngologicznym s. 8
- Nasz doktor od uszu s. 8

## Z życia powiatu

- Powiat stawia na modernizację s. 9
- Lato w powiecie: wakacyjny przewodnik s. 10
- SOR – w trosce o życie pacjenta s. 12
- Kick-boxing jest kobietą. Rozmowa z Martą Waliczek s. 14
- Mistrzowska dieta Krzysztofa „Diablo” Włodarczyka s. 15

## Poradnik medyczny

- Słońce – przyjaciel i wróg s. 16
- Diagnostyka obrazowa – dlaczego tak ważna? s. 16

## Dzieje się na Bielskiej

- Galeria zmienna 2016 s. 17
- Z bajką przeciw chorobie s. 17
- Kadra medyczna ze specjalizacjami s. 18
- Jubileusz pracy dr Antoniego Michałka s. 18
- Oryginalna Kobieta pracuje w Szpitalu s. 18
- Fundacja świętowała jubileusz s. 20
- Zdrowie pacjentów najlepszą zapłatą. s. 21
- Dzieje Szpitala Śląskiego – cz. 8 s. 22
- Udany debiut medycznej ekspozycji s. 22
- Pomoc w gabinecie: pracownia rehabilitacji s. 23
- 2:2 w charytatywnym meczu medyków s. 23

## W wolnej chwili

- Ciekawostki medyczne s. 24
- Krzyżówka z nagrodą s. 25
- II wydanie „Primum non nocere” s. 25
- Felieton: Idealni czy Oryginalni? s. 26
- Galeria zdjęć Szpitala Śląskiego s. 27



s.20



s.12-13



s.22



s.6



s.8



s.7



s.17



s.16

# Wakacyjne porady na zdrowie

Zakończył się właśnie Wakacyjny Tydzień Zdrowia, zorganizowany przez Starostwo Powiatowe i Urząd Miasta w Ustroniu. Szpital Śląski przyłączył się do tej inicjatywy, oferując szereg porad zdrowotnych udzielanych mieszkańcom przez specjalistów. Akcja spotkała się z ogromnym zainteresowaniem.

W ramach trwającej w dniach 4-8 lipca akcji, na rynku w Ustroniu odbywały się bezpłatne porady medyczne i konsultacje specjalistyczne. Mieszkańcy mogli skorzystać z możliwości pomiaru ciśnienia, BMI, tkanki tłuszczowej czy tlenu węgla. Wykonywali również spirometrię oraz pulsoksymetrię. Uczestnikom akcji rozdawano skierowania na darmowe badania poziomu glukozy, morfologii, cholesterolu, trójglicerydów i alatu.

Szpital Śląski w Cieszynie reprezentowali podczas inicjatywy w Ustro-

niu: dr n. med. Tadeusz Dzióba, który udzielał porad urologicznych oraz lek. Hanka Kopczyńska-Kozłik, która konsultowała pacjentów w dziedzinie chorób płuc i oskrzeli. Pielęgniarka cieszyńskiego szpitala Leokadia Gawlas-Kaczmarczyk uczyła prawidłowej higieny rąk. Dużym zainteresowaniem cieszyły się porady żywieniowe udzielane przez dietetyków, a także degustacje zdrowych surówek. Ważnym elementem Wakacyjnego Tygodnia Zdrowia były również edukacyjne pokazy z zakresu udzielania pierwszej pomocy.

BS



▶ Na rynku w Ustroniu obecni byli specjaliści Szpitala Śląskiego



fot. B. Karnas-Gren

▶ W ramach tygodnia zdrowia mieszkańcy wykonywali m.in. pomiar ciśnienia, BMI i tkanki tłuszczowej



## W Cieszyńskim zdrowie najlepsze

W przygotowanym przez Dziennik Gazeta Prawna „Rankingu Zdrowia Polski”, wśród wyróżnionych 90 powiatów i 35 miast, Cieszyńskie zajęło wysokie, trzecie miejsce.

Organizatorzy rankingu pytali powiaty oraz miasta na prawach powiatu m. in. o to, ile szpitali znajduje się na danym obszarze, jaka jest liczba przychodni, poradni oraz aptek, a także ilu lekarzy i pielęgniarek przypada

na 1 tys. mieszkańców. Brano pod uwagę wyposażenie placówek medycznych w sprzęt specjalistyczny i liczbę zespołów ratowniczych oraz wydatki własne na ochronę zdrowia. Ważny dla przeprowadzonych ocen był także czas oczekiwania na podstawowe badania, takie jak tomografia, USG brzucha czy EKG. Oceniano, jak długo mieszkańcy czekają na wizytę u pediatry,

kardiologa, neurologa, stomatologa oraz onkologa. Równie istotna była dostępność do operacji oraz specjalistycznych zabiegów.

Cieszyńskie zajęło w badaniu wysoką, trzecią lokatę. Według rankingu Dziennika Gazety Prawnej, „najzdrowszy” jest powiat tatrzański; drugie miejsce zajął powiat gorlicki.

BK

# Maskotka szpitala już wkrótce

Aż 360 prac autorstwa podopiecznych szkół i przedszkoli z powiatu cieszyńskiego nadesłano w konkursie plastycznym na maskotkę Szpitala Śląskiego.

Zozuś, Doktor Igiełka, Wacik, Miś Zdrówko, Pociuszka – to tylko niektóre z postaci wykreowanych przez dzieci biorące udział w konkursie na maskotkę cieszyńskiego szpitala. Do placówki nadesłano barwne, pomysłowe prace, wykonane w różnych technikach. Pojawiły się zarówno rysunki, jak i wylepiane czy wyszywane obrazki prezentujące misie, sówki, wiewiórki, ale też krwinki, poduszki czy pigułki. Jak przyznało jury konkursowe, uczestnicy rywalizacji wykazali się niezwykłą kreatywnością. W finale konkursu wyłoniono 10 laureatów oraz wyróżniono 16 osób.

Obecnie trwają prace nad przygotowaniem maskotki. Już wkrótce pluszak zostanie zaprezentowany małym pacjentom oddziałów dziecięcych w Szpitalu Śląskim. Celem całej inicjatywy jest przede wszystkim uprzyjemnienie pobytu w szpitalu młodym pacjentom i pomoc w zachowaniu ich radosnego nastroju pomimo choroby.

- Stworzenie maskotki to wymagające zadanie. Dzieci, które przysłały prace na konkurs, przedstawiły dziesiątki znakomych pomysłów. Decyzja o tym, jak finalnie będzie wyglądać nasza maskotka, była sporym wyzwaniem – przyznaje Czesław Płygawko, Dyrektor Szpitala Śląskiego w Cieszynie.



► 26 dzieci otrzymało nagrody w zorganizowanym przez szpital konkursie

BS



fot. B. Karnas-Gren

fot. B. Sikora-Majtyurek

## Świątowy Dzień Zdrowia

### Odnaczenia dla pracowników Szpitala Śląskiego

**W Starostwie Powiatowym w Cieszynie odbyła się uroczystość z okazji Świątowego Dnia Zdrowia, podczas której wręczono odznaczenia reprezentantom jednostek medycznych.**

Przypadający na 7 kwietnia Świątowy Dzień Zdrowia to święto nie tylko pacjentów, ale też pracowników służby zdrowia, którym w tym dniu składane są specjalne podziękowania. Uroczystości z tej okazji odbyły się w Starostwie Powiatowym w Cieszynie. W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego z Wicewojewodą Śląskim Janem Chrząszczem, Starosta Cieszyński oraz przedstawiciele powiatowych jednostek medycznych. Wicewojewoda wspólnie ze starostą Januszem Królem wręczyli odznaczenia dla zasłużonych pracowników. Wśród wyróżnionych znalazło się aż dziewięciu pracowników cieszyńskiego szpitala: dr n. med. Jerzy Zientek, dr n. med. Tomasz Dyrda, lek. Anna Ziajka-Paluch, lek. Barbara Rutkowska, lek. Małgorzata Gaźel-Małysz, Stefania Ferfecka-Wysłuch, Maria Bomastyk, Grażyna Wojtyna, Anna Foltyn oraz dwie pracownice cieszyńskiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej: Halina Dziadek i Beata Matuszyna.

Tematem przewodnim tegorocznych obchodów Świątowego Dnia Zdrowia była cukrzyca - choroba uznana przez ONZ za epidemię XXI wieku. Temat specyfiki i zagrożeń wynikających z powikłań tego schorzenia, a także szeroko rozumianej profilaktyki omówiła podczas spotkania Ilona Gołębiowska, lekarz z poradni diabetologicznej Szpitala Śląskiego w Cieszynie. W trakcie uroczystości odbyło się również krótkie podsumowanie działalności placówek medycznych powiatu, które przedstawili dyrektorzy jednostek: Czesław Płygawko – dyrektor Szpitala Śląskiego w Cieszynie, Jan Kawulok – dyrektor Cieszyńskiego Pogotowia Ratunkowego oraz Teresa Wałga – dyrektor Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej. Spotkanie było dobrą okazją do wskazania dotychczasowych osiągnięć i przedstawienia dalszych kierunków rozwoju dla lecznic z regionu.

BS



# Orkiestra zagrała w szpitalu

Dzięki tegorocznej edycji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w całym kraju zebrano aż 72 miliony złotych. Zbiórkę pieniędzy dla akcji Jerzego Owsiaka zorganizował także Szpital Śląski.

Do puszki z charakterystycznym czerwonym sercem lokalni darczyńcy wrzucili łącznie 2272 złotych. Rok temu cieszyński szpital otrzymał od Wielkiej Orkiestry dary dla Szpitalnego Oddziału Ratunkowego oraz dla Oddziału Geriatrycznego

o łącznej wartości ponad 240 tysięcy złotych. W przeciągu 20 lat do szpitala trafił sprzęt o łącznej wartości ponad 1,24 miliona złotych. Aparatura medyczna została przeznaczona na Oddział Neonatologiczny, Oddział Geriatryczny i Szpitalny Od-

ział Ratunkowy. Do prezentów, jakie Orkiestra przekazała szpitalowi należały m.in.: inkubatory, kardiomonytory, stanowisko resuscytacyjne, pompy infuzyjne, aparat EKG, czy też respirator transportowy do wentylowania dzieci i dorosłych. Sprzęt z czerwonym serduszkami stanowi obecnie ważne wyposażenie szpitalnych oddziałów, a z korzystania z niego cieszą się zarówno pacjenci, jak i pracownicy szpitala.

BK

## Szpital Partnerem Tygodnia Mózgu

Szpital Śląski objął patronatem obchody Światowego Tygodnia Mózgu, które odbywały się w Wyższej Szkole Humanitas.

Światowy Tydzień Mózgu to wydarzenie skierowane do wszystkich mieszkańców regionu śląskiego. Dwudniowa, bezpłatna konferencja przyciągnęła do Wyższej Szkoły Humanitas blisko 200 uczestników zainteresowanych tajemnicami

skrywanymi przez ludzki mózg. Wiedzą z tego zakresu dzielili się wybitni eksperci, na co dzień związani ze światem medycyny, nauki i komunikacji społecznej. W ramach tegorocznych obchodów, 14 marca odbyła się konferencja, a dzień

później – cykl warsztatów poprowadzonych przez praktyków. Uczestnicy wysłuchali wystąpień dotyczących m.in. problematyki antyspołecznych zaburzeń osobowości, korzyści płynących z pracy mózgu oraz kryzysu psychologicznego.

W wydarzenie zaangażowały się lokalne organizacje i firmy, m.in. Restauracja Warszawska z Sosnowca, która specjalnie z okazji Tygodnia Mózgu przygotowała menu pod hasłem „intelektualne afrodyzjaki”. Dania zostały przyrządzone w oparciu o produkty korzystnie wpływające na koncentrację oraz wspierające funkcjonowanie pracy mózgu. Szpital Śląski w Cieszynie objął patronat nad tym ciekawym przedsięwzięciem.

AW

## Dzień Przedsiębiorczości na Bielskiej 4

W ramach trzynastej edycji Dnia Przedsiębiorczości, w Szpitalu Śląskim po raz kolejny gościli uczniowie Liceum Ogólnokształcącego Towarzystwa Ewangelickiego w Cieszynie.

Młodzież z cieszyńskiego liceum zapoznała się ze strukturą organizacyjną placówki, miała także okazję do zdobycia wiedzy na temat kontraktowania świadczeń zdrowotnych. Specjaliści z Oddziału Anestezjologii i Intensywnej Terapii, a także personel pielęgniarski przedstawili licealistom tajniki pracy kadry medycznej. Uczestnicy Dnia Przedsiębiorczości przeszli szkolenie z zakresu profilaktyki zakażeń, a po zakończeniu części teoretycznej udali się na oddziały

i do pracowni szpitalnych, gdzie mogli przyjrzeć się pracy personelu medycznego, a także z bliska poznać się z funkcjonującą w szpitalu nowoczesną aparaturą medyczną. Praktykanci gościli na Szpitalnym Oddziale Ratunkowym, na Oddziale Anestezji i Intensywnej Terapii, w Zakładzie Diagnostyki Obrazowej, na Oddziale Chirurgicznym dla Dzieci oraz na Oddziale Geriatrycznym.

BK



# Raport z inwestycji

## Szpital polepsza warunki pobytu pacjentów

### ADAM ŚLIŹ

Zastępca Dyrektora ds. Techniczno-Gospodarczych



**Na kompleks Szpitala Śląskiego składa się łącznie 37 obiektów. W praktyce oznacza to nieustanne prace budowlane i remonty, prowadzone w celu utrzymania budynków w dobrym stanie, dostosowania obiektów do zmieniających się wymogów, a także wdrażania nowych technologii. Na prace modernizacyjne i budowlane szpital przeznaczył w ubiegłym roku prawie 1 700 000 zł.**

Priorytetem placówki przy realizowanych renowacjach jest zapewnienie bezpieczeństwa dla wszystkich osób przebywających na terenie szpitala.

*- Jednocześnie musimy pamiętać o dostosowaniu wszystkich budynków do aktualnych wymogów, które w przypadku placówek takich jak szpital, są niezwykle rygorystyczne -* zaznacza Adam Śliź, Zastępca Dyrektora ds. Techniczno-Gospodarczych

#### NOWE INSTALACJE DLA BEZPIECZEŃSTWA

Jednym z większych przedsięwzięć prowadzonych przez placówkę w ubiegłym roku była kompleksowa renowacja systemu ochrony przeciwpożarowej w Pawilonie VII, w którym mieści się Oddział Psychiatryczny. W ramach realizowanych prac wymieniono całą instalację hydrantową, system oddymiania i oświetlenia ewakuacyjnego. Zastąpiono również dawną obudowę windy

na obudowę ognioodporną oraz wydzielono strefy pożarowe poprzez wymianę stolarki aluminiowej prowadzącej na oddziały. Inwestycja znacząco wpłynęła na poprawę bezpieczeństwa pacjentów i personelu przebywającego w budynku.

Dla zapewnienia ochrony pacjentom, w minionym roku zamontowano także antypoślizgowe najazdy oraz wymieniono barierki przy Pawilonie I. Zdemontowano nieczynny komin dymowy oraz zmodernizowano częściowo instalację hydrantową. Z kolei w Pawilonie Diagnostyczno-Zabiegowym rozbudowano istniejącą wentylację mechaniczną z opcją chłodzenia, dzięki czemu wiele pomieszczeń zyskało klimatyzację.

Niezwykle ważnym przedsięwzięciem dla zapewnienia prawidłowego funkcjonowania szpitala była wymiana instalacji głównego rurociągu wodnego, doprowadzającego wodę użytkową do zbiorników buforowych.

Systemy przeciwpożarowe i bezpieczeństwa szpitala również zostały usprawnione poprzez wymianę ich istotnych elementów. Na terenie parku pojawiło się nowe oznakowanie przeciwpożarowe, mające ułatwić szybkie dotarcie do szpitala odpowiednich służb w sytuacji nagłego zagrożenia bezpieczeństwa, takiego jak pożar.

#### W TROSCE O KOMFORT POBYTU

*- Staramy się stworzyć naszym pacjentom i pracownikom możliwie komfortowe warunki i nowoczesne wnętrza. Dlatego, oprócz większych inwestycji, nasz zespół budowlano-remontowy systematycznie dokonuje napraw i bieżących renowacji polegających na malowaniu sal chorych, korytarzy, wymianie okładzin płytkowych czy drzwi -* mówi Z-ca Dyrektora ds. Techniczno-Gospodarczych Szpitala Śląskiego.

Nowe wnętrza w minionym roku zyskała część Oddziału Chirurgicznego ogólnego, Oddział Nefrologii oraz korytarze w Oddziale Chorób Wewnętrznych i w Oddziale Geriatrycznym. Zainstalowano też nowe oświetlenie ledowe w Stacji Dializ oraz przeprowadzono kompleksowy remont wnętrza i elewacji zewnętrznej portierni przy ulicy Bielskiej.

„Staramy się stworzyć dla naszych pacjentów i pracowników komfortowe warunki i nowoczesne wnętrza.

Inwestycją, która znacznie poprawiła komfort poruszania się po dziewięciopiętrowym Pawilonie Łóżkowym była wymiana windy wraz z całym układem napędowym. Nowa winda służy zarówno odwiedzającym, jak i pacjentom.

Poruszanie się po parku szpitalnym ma ułatwić zamontowane nocne oświetlenie wewnętrznych dróg komunikacyjnych. Modernizacji doczekały się schody za Pawilonem Łóżkowym i około 845 m<sup>2</sup> nawierzchni dróg i parkingów.

Do inwestycji innowacyjnych zrealizowanych w minionym roku w szpitalu z pewnością zaliczyć należy także skonstruowanie poczty pneumatycznej pomiędzy Laboratorium, Szpitalnym Oddziałem Ratunkowym, a Oddziałem Anestezjologii i Intensywnej Terapii. Nowa instalacja umożliwiła szybkie przesyłanie materiałów do badań, a także ich wyników do personelu placówki.



fot. B. Karnas-Greif



fot. B. Sikora-Majtyurek

► W minionym roku w placówce prowadzono inwestycje w obszarze infrastruktury technicznej, ale także odnawiano wnętrza szpitalnych oddziałów

# Szpital Śląski z nowoczesnym gabinetem laryngologicznym

Szpital Śląski uruchomił po modernizacji w pełni wyposażony, nowoczesny gabinet zabiegowy na oddziale otolaryngologicznym. Łączny koszt inwestycji wyniósł 55 tysięcy złotych. Uroczyste otwarcie gabinetu, którego remont wsparł finansowo Henryk Smykowski - syn wieloletniego ordynatora oddziału, odbyło się w szpitalu 15 kwietnia.

Gabinet po modernizacji został wyposażony m.in. w nowoczesny stół zabiegowy oraz fotel laryngologiczny. W ramach prowadzonych prac wymieniono instalację elektryczną i wodno-kanalizacyjną oraz doprowadzono gazy medyczne. Ponadto w pomieszczeniu ułożono płytki na posadzce i ścianach, zamontowano podwieszany sufit z oświetleniem ledowym, a także wyremontowano pomieszczenie sanitarne. Koszt inwestycji, która objęła remont i meblowanie tej części oddziału, wyniósł 55 tysięcy złotych. W planach jest jeszcze zakup wózka do przewozu leków, asystora oraz krzesła dla pacjentów.

Uroczystość otwarcia gabinetu, w której udział wzięli: Maria Cieślak - wicestarosta powiatu, Czesław Płygawko - Dyrektor Szpitala Śląskiego, Janusz Martynek - Prezes Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego oraz darczyńca Henryk Smykowski, odbyła się w szpitalu 15 kwietnia. Podczas spotkania za pomoc w modernizacji gabinetu dziękował sponsorowi Dyrektor Czesław Płygawko.

- Rzadko zdarza się, by tak hojny dar został przekazany szpitalowi z rąk prywatnych. Jestem niezmiernie wdzięczny za pomoc. Do tego daru, który otrzymaliśmy, postanowiliśmy dołożyć kolejną cegiełkę ze środków szpitala i zgodnie z sugestiami lekarzy pracujących na oddziale, została zakupiony nowy sprzęt. Część wyposażenia już została zainstalowana w gabinecie, a na resztę zamówionego sprzętu jeszcze czekamy - mówił podczas spotkania Czesław Płygawko.

Pomysłodawca modernizacji gabinetu, Henryk Smykowski, jest synem dr Floriana Smykowskiego, założyciela i pierwszego ordynatora oddziału otolaryngologicznego w Szpitalu Śląskim. Syn znakomitego specjalisty, który również jest lekarzem, wspólnie ze swoją małżonką przekazał Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego 40 tysięcy złotych na remont i wyposażenie gabinetu. Jak przyznaje, w ten sposób chciał upamiętnić zasługi swojego ojca w tworzeniu i rozwijaniu cieszyńskiej laryngologii.



► Darczyńcy przekazali na remont gabinetu aż 40 000 zł

- Jeszcze podczas wojny ojciec zakupił najnowsze wyposażenie, ale ciężkie czasy niestety pokrzyżowały jego plany. Mógł za to nowocześnie wyposażyć - np. w aparat rentgenowski i diatermię krótkofalową - swój gabinet laryngologiczny, który „wykroił” z części mieszkania zarówno po czeskiej, jak i później po polskiej stronie. Jego narzędzia operacyjne stały się po wojnie nieodzowne na oddziale laryngologicznym Szpitala Śląskiego - opowiadał

Henryk Smykowski podczas uroczystości, na której ciepło wspomniano postać pierwszego ordynatora. Uczestnicy odśpiewali także pamiątkową tablicę upamiętniającą dr Floriana Smykowskiego.

Wydarzenie zorganizowane w siedzibie cieszyńskiego szpitala uświetnił występ podopiecznych Fundacji Edukacyjnej Emil, którzy zapewnili oprawę artystyczną spotkania.

BS

## Nasz doktor od uszu

Dr Florian Smykowski do dziś zwany jest „ojcem” cieszyńskiej laryngologii. W trakcie swojej pracy zawodowej przyczynił się do otwarcia wielu poradni laryngologicznych w regionie.

Florian Smykowski urodził się w 1907 r. w Orchowie, w woj. poznańskim. Studiował na Wydziale Lekarskim Uniwersytetu Poznańskiego, w 1933 r. uzyskując dyplom. W latach 1934-1938 specjalizował się w Klinice Usznej Szpitala Spółki Brackiej w Katowicach. W Cieszynie – do wybuchu wojny – pracował w szpitalach po obu stronach

Olzy. W czasie okupacji pomagał chorym w US i Poradni PKP w Cieszynie. W lutym 1947 r. dr Smykowski uruchomił Oddział Laryngologiczny w Szpitalu Sióstr Elżbietanek w Cieszynie, a po jego przemianowaniu w 1949 r. na Miejski Szpital Przeciwgruźliczy, przeniósł oddział do Szpitala Śląskiego w Cieszynie i pracował tam jako ordynator do

końca grudnia 1976 r. W trakcie długoletniej pracy założył dodatkowe poradnie laryngologiczne w Ustroniu, Wiśle i Skoczowie. Jako konsultant 20 lat pracował w Sanatorium Dziecięcym w Istebnej oraz w Górkach Wielkich (Bucze) koło Skoczowa. Badał również dzieci w Dzięgielowie.

W 1983 r. dr Smykowski obchodził 50-lecie pracy lekarskiej. Z żoną Elżbietą Tomecką miał troje dzieci – Henryka (doktor medycyny, magister fizyki i filozof, obecnie żyje w Tybindze), Jadwigę (znana cieszyńska artystka) i Janinę (muzyk, pracuje w Nadrenii– Westfalii). W styczniu 1977 r. przeszedł na emeryturę. Do 1985 r. - tak długo, jak pozwalało mu na to zdrowie - pracował w cieszyńskim ZZOZ. Zmarł 9 sierpnia 1986 r. Wybitnego specjalistę pochowano na cmentarzu komunalnym w Cieszynie.

BK



► Dr Florian Smykowski

fot. archiwum szpitala



# Powiat stawia na modernizację



► Budowa lądowiska pozwoliłaby na szybki transport chorych do szpitala

**W ciągu najbliższych lat w powiecie cieszyńskim gruntowne remonty mają przejść nie tylko linie kolejowe, ale i infrastruktura dworców. Prężnie inwestycje prowadzi także Szpital Śląski w Cieszynie we współpracy z lokalnym samorządem, czego dowodem jest planowana budowa lądowiska dla śmigłowców ratunkowych.**

Powiat cieszyński, jako niekwestionowana perła turystyczna województwa śląskiego, inwestuje w infrastrukturę związaną z publicznym transportem. To dobra informacja nie tylko dla lokalnych gestorów branży turystycznej, ale i dla szeregu instytucji o zasięgu ponad powiatowym, jak np. Szpital Śląski czy placówki akademickie. Samorzady od powiatu bielskiego po cieszyński zgodnie uznały, że transport kołowy łączący je z resztą miast województwa i kraju jest niewystarczający, i należy postawić na kolej. Starania o remont torowiska prowadzącego do Cieszyna i reaktywowanie większej liczby połączeń kolejowych trwały od kilku lat.

W grudniu ubiegłego roku starosta Janusz Król i burmistrz Cieszyna Ryszard Macura poinformowali o planowanym przez PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. remoncie odcinka Golezów-Cieszyn. Modernizacja umożliwi przywrócenie zawieszonych obecnie ruchu pasażerskiego na linii Cieszyn - Bielsko-Biała (tzw. linia kolejowa nr 190). Ryszard Macura podkreślał, że cieszy

fakt, iż linia łącząca Cieszyn z Katowicami jest numerem 1 na liście rankingowej projektów dotyczących modernizacji i rewitalizacji linii kolejowych przewidywanych do realizacji w ramach RPO Województwa Śląskiego na lata 2014-2020. W planach jest też druga, równie strategiczna dla powiatu cieszyńskiego linia kolejowa relacji Cieszyn-Zebrzydowice.

Władze PKP PLK poinformowały na spotkaniu w Starostwie Powiatowym w Cieszynie, że 15 kwietnia br. ogłoszono przetarg na wykonanie dokumentacji przedprojektowej dla zadania, w skład którego ma wejść m.in. modernizacja odcinka linii kolejowej nr 190. Odcinek Cieszyn-Golezów ma być oddany do użytku w 2021 roku, zaś Cieszyn-Zebrzydowice - w 2022 roku.

## INWESTYCJE NA DWORCACH

Za stan dworców mieszczących się przy kolejowych trasach w większości odpowiedzialne są

gminy. Tak jest na przykład w Cieszynie. Ambitny plan burmistrza miasta zakłada, że cieszyńskie dworce wchodzące w skład tzw. węzła przesiadkowego mają stanąć na długo przed tym, jak zostanie oddane zmodernizowane połączenie kolejowe, czyli już pod koniec 2017 roku. Wszystko zależy jednak od przyznania dofinansowania na ten cel w wysokości 12 mln 60 tys. zł, o jakie wystąpił w tym roku samorząd do Regionalnego Programu Operacyjnego. W ramach tej inwestycji planuje się m.in. generalny remont zabytkowego dworca kolejowego i wybudowanie na placu Hajduka nowego dworca autobusowego. Ciekawostką jest utworzenie systemu dynamicznej informacji pasażerskiej: pojawiają się tablice świetlne z rozkładem jazdy pociągów i autobusów, a podobny rozkład będzie można pobrać na smartfona, zaś pasażerowie autobusów pojadą z nowym biletem elektronicznym. Całość inwestycji związanej z modernizacją węzła przesiadkowego w Cieszynie będzie kosztować według szacunków ponad 17 mln zł.

Cieszyn nie jest osamotniony na mapie regionu jeśli chodzi o inwestycje związane z modernizacją dworców. Remonty miejsc dla podróźnych odbywają się właśnie m.in. w Skoczowie i Wiśle. Działania modernizacyjne na stacjach będą trwały od 2018 roku przy dworcach w Zebrzydowicach i należących do powiatu bielskiego Czechowicach-Dziedzicach oraz w Zwardoniu (powiat żywiecki), za co odpowiada ich zarządca, PKP PLK.

## NOWE LĄDOWISKO SZPITALA

Lepiej skomunikowany ma być nie tylko powiat, ale i Szpital Śląski, który stara się o wybudowanie lądowiska. To kluczowe rozwiązanie dla jeszcze efektywniejszego niesienia ratunku i szybszego transportu chorych do placówki. Inwestycja jest obowiązkowa wedle przepisów wprowadzonych w 2014 roku, które nakładają na Szpitalne Oddziały Ratunkowe obowiązek posiadania lądowiska dla helikopterów.

Jak wyjaśnia Czesław Płygawko, Dyrektor Szpitala Śląskiego, przy okazji budowy lądowiska na dachu Pawilonu Łóżkowego, placówka przejdzie także modernizację i przebudowę systemu zabezpieczeń przeciwpożarowych. Zostanie m.in. przebudowana jedna z wind do standardów ewakuacyjnych oraz zmodernizowana droga pożarowa. Na przedsięwzięciu skorzysta Oddział Ratunkowy - szpital w ramach konkursu na dofinansowanie z Ministerstwa Zdrowia stara się nie tylko o pieniądze na budowę lądowiska, ale i doposażenie w sprzęt medyczny. Zostanie wymieniony sprzęt najbardziej obciążony i wyeksploatowany, czyli m.in. aparat rentgenowski.

- *Dofinansowanie będą mogły otrzymać projekty w zakresie wsparcia istniejących szpitalnych oddziałów ratunkowych, ze szczególnym uwzględnieniem stanowisk wstępnej intensywnej terapii. Chodzi o roboty budowlane i doposażenie* - wyjaśnia Ewa Herman, rzeczniczka prasowa ZZOZ w Cieszynie. Do 10 maja Ministerstwo Zdrowia oceniało złożony projekt Szpitala Śląskiego pod względem formalnym, zaś pod koniec lipca zostanie przedstawiona informacja, czy placówka otrzyma dofinansowanie. W przypadku pozytywnej decyzji nowe lądowisko dla śmigłowców ma być gotowe pod koniec przyszłego roku.

- *W harmonogramie Szpitala Śląskiego, który dołączyliśmy do wniosku, przewidzieliśmy, że w miesiącach sierpień i wrzesień 2016 nastąpi podpisywanie umowy z Ministerstwem oraz organizacja przetargu. Miesiąc październik to rozstrzygnięcie przetargu. Od listopada planowane jest rozpoczęcie prac wewnętrznych, a od marca 2017 roku - zewnętrznych. Z kolei do listopada 2017 roku przewidujemy zakończenie budowy lądowiska* - mówi Ewa Herman.

Budowa lądowiska oraz doposażenie SOR-u będzie kosztować ok. 5,5 mln zł. Pozostały koszt jest związany z modernizacją systemu ppoż., który w całości zdecydował się pokryć samorząd powiatu.

**MB**



# Lato w powiecie cieszyńskim

## Wakacyjny przewodnik dla mieszkańców

Miesiące takie jak lipiec czy sierpień sprzyjają organizacji wycieczek, aktywnych form wypoczynku, i plenerowych imprez. Powiat cieszyński przygotował bogatą ofertę letnich aktywności dla mieszkańców. Warto dowiedzieć się, jak będą wyglądały wakacje w Cieszynie, Wiśle, Ustroniu czy Istebnej.

Jak się okazuje, kulturalnych i sportowych atrakcji nie trzeba szukać zbyt daleko. Gminy w powiecie zadbają o to, by podczas wakacji zarówno młodzi, jak i starsi mieszkańcy nie mogli się nudzić.

### CIESZYN PRZYCIĄGA KULTURĄ

W Cieszynie lato upłynie pod znakiem kultury, muzyczno-tanecznych widowisk i wielu plenerowych imprez. Cieszyński Ośrodek Kultury „Dom Narodowy” szczególnie poleca mieszkańcom inicjatywę pod

hasłem „Kulturalny Ogródek” (1 lipca - 31 sierpnia), czyli wypoczynek z książką. Warto również zwrócić uwagę na XXIX Międzynarodowy Studencki Festiwal Folklorystyczny (20-28 sierpnia), Jarmark Piastowski na cieszyńskim Rynku (21 sierpnia) oraz Pożegnanie Wakacji: Strachy na Zamku i Straszne Kino Plenerowe na Rynku (27 sierpnia).

Ciekawą propozycją jest widowisko muzyczno-taneczne pt. „Na styku kultur: Polska - Izrael”, które odbędzie się 18 lipca w Teatrze im. A. Mickiewicza w Cieszynie. Zespół Pieśni i Tańca Ziemi Cieszyńskiej

im. Janiny Marcinkowej podczas koncertu zaprezentuje tańce cieszyńskie oraz wiązaną pieśń i tańców Beskidu Śląskiego. Na scenie pojawią się aż trzy grupy: kapela ludowa, Chór Jubileuszowy oraz grupa taneczna licząca blisko 70 osób. Z kolei zespół tańca żydowskiego i izraelskiego „Klezmer” zaprezentuje taneczną inscenizację tradycyjnego wesela żydowskiego z muzyką na żywo w wykonaniu grupy „Klezmak”. „Jerusalem of Gold”, zespół tańca izraelskiego z Jerozolimy, zaprezentuje popularne tańce pokazujące bogactwo i różnorodność kultury izra-

elskiej - poczynawszy od wpływów chasydzkich, poprzez skoczne hory, aż do tańców z wpływami jemeńskimi i arabskimi.

- Podczas wydarzenia będzie można zobaczyć tańce związane ze świętami, kulturą i codziennym życiem tego kraju. Mottem zespołu jest: „Można tańczyć w każdym wieku - nigdy nie jest za późno!” – opowiada i zachęca do udziału Cieszyński Ośrodek Kultury.

„Dom Narodowy” przygotował również wiele ciekawych propozycji dla najmłodszych. Cieszyński Ośrodek Kultury proponuje tzw. „Twórcze Półkolonie”, czyli różnego rodzaju warsztaty taneczne, malarskie i filmowe.

### FOLKLOR I SPORT W WIŚLE

Jak na Perłę Beskidów przystało, Wisła przygotowała ofertę imprez dedykowanych mieszkańcom i turystom. Wiślańskie Centrum Kultury zaplanowało atrakcje, które odbywać się będą zarówno w ciągu tygodnia, jak i w weekendy. Wśród nich wymienić można m.in.: Festiwal Wielki Mały Teatr (23-24 lipca), 53. Tydzień Kultury Beskidzkiej (6-14 sierpnia), Zjazd Alfa Romeo (16 sierpnia), Lato z Filharmonią (20 sierpnia), a także Wiślaczek Country (27-28 sierpnia).

- Myślę, że na szczególną uwagę zasługuje Tydzień Kultury Beskidzkiej - dziewięciodniowe święto folkloru i jedna z bardziej znanych imprez folklorystycznych w Polsce. Nie zabraknie darmowych koncertów zespołów polskich i zagranicznych oraz warsztatów z rękodzieła ludowego, korowodu i jarmarku rękodzieła. Tydzień Kultury Beskidzkiej to oryginalna sztuka ludowa i lokalna gastronomia – opowiada Dorota Jamrozińska z Wiślańskiego Centrum Kultury.

Fani sportów będą usatysfakcjonowani Letnim Grand Prix w skokach narciarskich (22 lipca), zaś na sympatyków teatru czeka w drugiej połowie lipca prawdziwe święto, czyli Festiwal Wielki Mały Teatr.

- To wyjątkowe wydarzenie teatralne. W mieście odbędą się spektakle teatralne dla dzieci na najwyższej półce, warsztaty teatralne z profesjonalistami, a także liczne spotkania z kulturą oraz sztuką – dodaje Dorota Jamrozińska.

Wybierając wśród wielu propozycji wydarzeń w Wiśle warto zarezerwować czas na kulturową imprezę, czyli Prywatkę PRL-u, czy też na zabawę w klimacie country – Wiślaczek Country. Gmina nie zapomina o najmłodszych. W lipcu i sierpniu dzieci będą mogły brać udział w różnego rodzaju zajęciach i warsztatach.

## USTROŃ ŚWIĘTUJE DNI MIASTA

Sezon uzdrowski w Ustroniu wystartował w połowie czerwca. Miasto opracowało ofertę wakacyjną, uwzględniając potrzeby mieszkańców i kuracjuszy. Oprócz wielu muzycznych niespodzianek, które będą miały miejsce na Rynku i w Amfiteatrze, warto w czasie wakacji zwrócić uwagę m.in. XI Mistrzostwa Polski w Podawaniu Baraniny (13 sierpnia), czy Dni Ustronia (19-21 sierpnia) połączone z Jarmarkiem Ustrońskim oraz z Dożynkami.

- Sezon letni w Ustroniu jest bogaty w wydarzenia. Jedno z ważniejszych to Otwarcie Sezonu Uzdrowskiego. Zaplanowano szereg imprez i wydarzeń, wśród których znalazł się koncert zespołu LemON, korowód ulicami miasta prowadzący z dzielnicy Zawodzie, jarmark na rynku, prezentacja

miast partnerskich i występ kabaretu Chatelete - wymienia Katarzyna Czyż-Kaźmierczak z Wydziału Promocji, Kultury, Sportu i Turystyki w Ustroniu.

- *Święto miasta, jak każda inna uroczystość, skierowana jest do mieszkańców i turystów. Ta jednak jest wyjątkowa ze względu na duże zaangażowanie społeczności lokalnej. W imprezę angażują się lokalni gestorzy bazy turystycznej, szkoły i przedszkola, stowarzyszenia i jednostki kultury. Dni Ustronia i Dożynki w tym roku odbędą się w terminie 19-21 sierpnia. Zapowiadamy dużą ilością kolorów i pozytywnej energii, dawkę lokalnego folkloru i zabawę do białego rana – dodaje Katarzyna Czyż-Kaźmierczak.*

Ustroń oferuje również szereg wydarzeń sportowych, na czele których stoją imprezy rowerowe czy biegowe.

## SZTUKA W ISTEBNIEJ

Spędzając lato w górach, nie można pominąć gminy Istebna. Trójwies to prawdziwa kopalnia wydarzeń kulturalnych i sportowych. Już w pierwszych dniach lipca startują XX Dni Istebnej pod hasłem "Z Ochodzitej, przez Skalite, po Kozubową".

- To doroczna impreza plenerowa w charakterze

festynu z występami zespołów i wieczorną muzyką taneczną. Zapewniamy też pyszną kuchnię, nie tylko regionalną – zachęca Oliwia Szotkowska z Gminnego Ośrodka Kultury, Promocji, Informacji Turystycznej i Biblioteki Publicznej w Istebnej.

Istebna zaprasza również m.in. na Wieczór Kulturalny Dni w Diecezjach w ramach Świątowych Dni Młodzieży (23 lipca), Wernisaż wystawy "Mistrz i Uczeń" - Damian Lechoszewski i Marek Czechowicz (23 lipca), Wystawę Twórczości Ludowej i XXII Festyn Istebniański w ramach 53. Tygodnia Kultury Beskidzkiej (6-7 sierpnia), Dni Koronki Koniakowskiej w Koniakowie (13-15 sierpnia), Rowerowy Wyścig 4-etapowy Road Trophy (12-14 sierpnia), Jarmark Pasterski (27 sierpnia), czy XXIX Międzynarodowy Studencki Festiwal Folklorystyczny (28 sierpnia).

- *Każdego roku, na koniec sierpnia, zjeżdżają się do Koniakowa ludzie Karpat - miłośnicy pasterstwa, twórcy ludowi, rękodzielnicy, działacze regionalni oraz producenci tradycyjnych, oryginalnych karpaccich produktów regionalnych. To wyjątkowy dzień - odbywają się pokazy wyrobu serów, ręcznego strzyżenia owiec, przeróbki wełny, warsztaty rękodzielnicze, występy kapel i zespołów regionalnych –* tak o Jarmarku Pasterskim mówi Oliwia Szotkowska.

W Istebnej nie zabraknie letniej oferty zajęć dla

najmłodszych. Są to m.in. warsztaty, które odbędą się w Muzeum Regionalnym „Na Grapie” w Jaworzynce, akcja wakacyjna Vides (odbędzie się w szkołach we wszystkich wsiach), warsztaty artystyczne w Muzeum Jana Wałacha w Istebnej, czy warsztaty w Centrum Pasterskim w Koniakowie (owcze przedszkole, pokazy obróbki wełny itp.).

W lipcu i sierpniu na miłośników wakacyjnych aktywności czekają mniejsze gminy: Brenna, Chybie, Zebrzydowice, Dębowiec, Hażlach, czy Golezów. Gminne Ośrodki Kultury już teraz przygotowują wiele atrakcji dla dzieci. Wakacje Letnie z GOK-iem to oferta Golezowa. W planach są m.in. ciekawe warsztaty, wycieczki i zabawy. Na trochę starszych w Golezowie czekają z kolei muzyczne doznania. W każdą wakacyjną niedzielę Gminny Ośrodek Kultury zaprasza na wieczorki muzyczne przy fontannie.

- *Podobnie jak w latach ubiegłych, tak i w tym roku zagra wiele ciekawych duetów oraz zespołów, m.in.: Michał Kasztura i Dagmara Dorda, Orkiestra Dęta Golezów Band, Patryk Sobek z zespołem, Lokomotywa Band i wielu innych – wymienia Kinga Sikora z GOK w Golezowie.*

Kalendarze imprez w okresie wakacji można na bieżąco śledzić na stronach internetowych wszystkich gminnych i miejskich ośrodków kultury.

MM



► W czasie wakacji w powiecie nie brakuje atrakcji dla najmłodszych i dorosłych mieszkańców

# Szpitalny Oddział Ratunkowy W trosce o życie pacjenta



SOR w Szpitalu Śląskim to jedyna tego typu jednostka medyczna w powiecie. Cieszyński Oddział Ratunkowy przyjmuje miesięcznie aż 2500 pacjentów. Dla porównania, na pozostałe 23 oddziały Szpitala Śląskiego każdego miesiąca trafia łącznie ok. 2200 chorych. Oddziały Ratunkowe są często przedmiotem negatywnych opinii pacjentów – warto więc bliżej poznać zasady i specyfikę ich funkcjonowania.

Większość pacjentów pobyt w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym kojarzy głównie z długim czasem oczekiwania na przyjęcie przez specjalistę. Powodem tego negatywnego, niesłusznego odbioru jest fakt, że na SOR często trafiają osoby, którym pomoc medyczna z powodzeniem mogłaby zostać udzielona w innych placówkach. W artykule zostały przedstawione najważniejsze zasady przyjęcia i udzielania pomocy pacjentom oddziałów ratunkowych.

## KIEDY NALEŻY ZGŁOSIĆ SIĘ NA SOR?

Dolegliwości i schorzenia, z powodu których pacjenci trafiają na Oddział Ratunkowy, są różne: gorączka, ból, złamanie. Zawsze jednak należy pamiętać, że SOR jest jednostką, do której powinny się zgłaszać osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego, a więc np. z ciężkim urazem, nagłym, szkodliwym wpływem środowiska – takim jak niska lub wysoka temperatura, podtopieniem, ukąszeniem, skażeniem, reakcją alergiczną, ostrym zatruciem lekami lub pokarmami oraz z zatruciem substancjami chemicznymi. Na Oddział Ratunkowy przyjmuje się również pacjentów w przypadku nagłego zachorowania powodującego zaburzenie funkcji życiowych, takie jak silny ból głowy, duszności,

drgawki, utrata przytomności, zaburzenia zmysłów lub krwawienie.

W rzeczywistości na SOR trafiają jednak przypadki, które nie wymagają natychmiastowego udzielenia pomocy. Pojawiają się osoby szukające porady ogólnolekarskiej i specjalistycznej twierdząc, że w ten sposób szybciej uzyskają termin wizyty. Spore grono stanowią też osoby bezdomne, pod wpływem alkoholu lub innych używek. W zeszłym roku na SOR Szpitala Śląskiego zostało przyjętych 30 600 pacjentów w trybie nagłym, z czego ponad 21 000 nie wymagało hospitalizacji. Karetki przywiozły do oddziału 7 700 osób, z czego 4 300 - z powodu braku wskazań do leczenia szpitalnego - przekazano do poradni lekarza rodzinnego celem kontynuacji leczenia.

*- Do Dyrekcji ZZOZ w Cieszynie trafiają czasem skargi pacjentów SOR, spowodowane długim czasem oczekiwania. Są one całkowicie bezzasadne – jak wynika ze statystyk Szpitalny Oddział Ratunkowy zmagają się z falą pacjentów, którzy bez problemu mogliby być leczeni poza tą jednostką – opowiada lek. Marek Michalik, kierownik Szpitalnego Oddziału Ratunkowego w Szpitalu Śląskim w Cieszynie. – W Stanach Zjednoczonych udało się skrócić czas oczekiwania w oddziałach z 36 do 16 godzin, co uznano za bardzo duży sukces organizacyjny. W porównaniu*

*do realiów funkcjonowania naszej jednostki, pacjenci powiatu wydają się być w bardzo komfortowej sytuacji, gdyż czas oczekiwania na przyjęcie w cieszyńskim SOR jest zdecydowanie krótszy – dodaje specjalista.*

## DLACZEGO CZEKAM TAK DŁUGO?

O kolejności udzielania pomocy medycznej decyduje personel - najczęściej ratownik medyczny w porozumieniu z lekarzem. Podstawą decyzji jest tzw. segregacja medyczna, przeprowadzana zgodnie ze standardami medycyny ratunkowej.

W pierwszej kolejności przyjmowani są pacjenci w stanie nagłego zagrożenia życia, np. osoby, które muszą zostać poddane czynnościom reanimacyjnym. Często są to chorzy przywożeni w karetkach przez zespoły ratownictwa medycznego i zawsze mają pierwszeństwo przed innymi. W drugiej kolejności przyjmuje się pacjentów z umiarkowanym stopniem zagrożenia życia, wymagających doraźnej pomocy medycznej: zaopatrzenia rany, farmakologicznego wspomagania krążenia lub leczenia bólu. Jako ostatni przyjmowani są pacjenci w stanie niskiego zagrożenia, którzy nie wymagają natychmiastowego udzielenia wsparcia. W razie potrzeby wykonuje się u nich diagnostykę laboratoryjną lub obrazową, natomiast przyjęcie przez le-

karza następuje dopiero po udzieleniu pomocy pacjentom z grupy pierwszej i drugiej. Jak pokazują statystyki, osoby z niskim zagrożeniem życia to najliczniejsza grupa pacjentów SOR.

## CZY SOR MA SPRZĘT BY ZAPEWNIĆ MI FACHOWĄ POMOC?

Szpitalny Oddział Ratunkowy w Szpitalu Śląskim to oddział w pełni wyposażony, dysponujący nowoczesnym sprzętem i połączony pocztą pneumatyczną z laboratorium diagnostycznym, co przyspiesza znacząco przesyłanie materiału do badań, a także odbiór ich wyników. Na wyposażeniu oddziału znajduje się 6 łóżek, aparat RTG, aparaty USG, KTG, kardiomonitoring, elektrokardiografy, pompy infuzyjne, defibrylatory, respiratory, wózki reanimacyjne, aparaty do pomiaru parametrów krytycznych, urządzenie do ogrzewania pacjenta czy dmuchawa do aktywnego przeciwdziałania hipotermii. Oddział dysponuje zadasowanym podjazdem dla karetek, który mieści 4 ambulanse. W strukturze oddziału znajdują się sale: resuscytacyjna, zabiegowa, zakładania opasek gipsowych, obserwacyjna, intensywnego nadzoru oraz 4 gabinety konsultacyjne: urazowo-ortopedyczny, chirurgiczny, internistyczny oraz ginekologiczny.

## SOR PRZYJMUJE WSZYSTKIE NAGŁE PRZYPADKI

Zadaniem Szpitalnego Oddziału Ratunkowego jest przede wszystkim pomoc osobom w stanach nagłego zagrożenia życia, diagnostyka oraz doraźne leczenie polegające na stabilizacji funkcji życiowych pacjenta. Na oddział trafiają zatem wszyscy pacjenci, którzy są przyjmowani do szpitala w trybie nagłym, a także ci, którzy po wykonaniu podstawowych czynności medycznych mogą wrócić do domu. Zdarzają się sytuacje, gdy pacjent jest kierowany na dalsze leczenie do innej specjalistycznej placówki medycznej.

Na jednej zmianie w Oddziale Ratunkowym pracuje 2 lub 3 lekarzy. Dodatkowo, część specjalistów wzywana jest do konsultacji. Na pozostały personel składa się także 7 osób – są to ratownicy i pielęgniarki. Jak przyznaje kadra szpitala, SOR to ciągły ruch, diagnostyka, konsultacje, badania. Średnio u jednego pacjenta SOR-u wykonywanych jest około 10 badań diagnostycznych laboratoryjnych i obrazowych (TK, RTG, USG) oraz konsultacji lekarzy specjalistów. Świadczenia udzielane w jednostce wymagają czasu, a przy tym należy znaleźć odpowiedni moment na systematyczne wypełnianie dokumentacji medycznej. Tej pracy nie widzą zazwyczaj pacjenci oczekujący na przyjęcie przez lekarzy.

BS

foto: B. Karmas-Grier



# SOR SZPITALA ŚLĄSKIEGO W LICZBACH

**2 500** pacjentów miesięcznie przyjmowanych jest na oddział ratunkowy

**30 600** pacjentów przyjęto na SOR w trybie nagłym w minionym roku

**7 700** osób do oddziału przywiezły w minionym roku karetki

**4** gabinety konsultacyjne znajdują się w oddziale ratunkowym szpitala

**10** osób liczy stała kadra medyczna SOR w ramach jednej zmiany

**10** badań diagnostycznych i konsultacji jest wykonywanych średnio na jednego pacjenta SOR-u





fot. archiwum M. Waliczek

# Kick-boxing jest kobietą

Rozmowa z Martą Waliczek, pochodzącą ze Śląska Cieszyńskiego Mistrzynią Polski i świata w kick-boxingu

## **Jak się zaczęła twoja przygoda ze sportem?**

Zacząłam trenować w wieku 10 lat. Wychowywałam się z ludźmi zakochanymi w karate i japonskiej sztuce walki. Wyjazd do kraju kwitnącej wiśni był zwieńczeniem mojej przygody z karate - to wtedy wygrałam pierwsze mistrzostwo świata. Po powrocie do Polski zaczęłam szukać swojej dalszej drogi. Trafiłam do klubu judo ju jitsu, z którym miałam epizod w kadrze narodowej. Poznałam Agnieszkę i Piotra Turchan, prowadzących zajęcia z kick-boxingu i Muay Thai. W tym roku mija 18 lat od rozpoczęcia mojej przygody ze sportami walki.

## **Za tobą fantastyczny rok. Które ze sportowych momentów w twoim życiu uznajesz za najcenniejsze?**

Pod względem mentalnym na pewno takim wydarzeniem był wyjazd do Japonii. To wtedy poczułam, że mogę dążyć do kolejnych sukcesów i osiągnąć jeszcze więcej. Później udało mi się wygrać puchary świata, puchary Europy, mistrzostwa świata i mistrzostwa Europy w kick-boxingu. Najcenniejsze były dla mnie mistrzostwa w ubiegłym roku, gdzie w formule low kick zajęłam I miejsce. Przygo-

towywałam się do tego startu dwa lata. To był bardzo intensywny okres dla mnie i dla osób ze mną współpracujących.

## **Praca w policji, którą wykonujesz na co dzień, ma swoją specyfikę. Wytrenowanie i odporność psychiczna są w niej niezbędne. Czy wyniki sportowe przekładają się na zawodowe sukcesy?**

Pracuję głównie z mężczyznami. Czuję, że traktują mnie nie jak kobietę, ale jak równego sobie partnera.

Działamy w warunkach stresujących, na wysokim poziomie adrenaliny. Celem moich treningów jest między innymi nauka panowania nad takimi emocjami. Zależy mi na tym, żeby nie musieć niczego udowadniać w pracy. Dzięki sportowi wypracowałam w sobie wiele cech, które pomagają mi w życiu zawodowym. Pomocne są świadomość mojej siły, pewność siebie, determinacja.

## **Jak wygląda łączenie pracy zawodowej z treningami, zgrupowaniami i zawodami?**

Miałam przyjemność pracować w różnych wydziałach policji. Od trzech lat reprezentuję wydział konwojowy. Systematyka i specyfika tej pracy pomagają mi pogodzić sport z pracą zawodową. Wcześniej, gdy pracowałam na różnych zmianach - wieczornych lub porannych, dwunasto- czy ośmiogodzinnych - zdarzało się, że mój organizm się buntował. Ciężko było wówczas przygotować się do jakiegoś startu na 100 procent. Nieocenione jest wsparcie moich przełożonych i kolegów z pracy, którzy wiernie mi kibicują oraz doceniają sportowe wyniki.

## **Czy kick-boxing to sposób na oderwanie się od codziennych obowiązków?**

Pierwsze kilkadziesiąt minut treningu to czas na rozluźnienie się i odstresowanie. Później przychodzi euforia i moje dobre samopoczucie wzrasta. Oczywiście obok tego psychicznego odreagowania, nieuniknionym efektem jest zmęczenie fizyczne.

## **W karierze sportowca ważny jest nie tylko balans pomiędzy pracą a ćwiczeniami, ale także odpowiednia dieta. W jaki sposób się odżywasz?**

Dietę układam pod to, jak się czuję i czego aktualnie potrzebuję - białka, tłuszczów, czy węglowodanów. Jest to uzależnione od pory treningów, ich charakteru oraz od etapu przygotowań. Dla przykładu, wystarczy nieznacznie zmienić dietę, by polepszyły się wyniki krwi. Na moją suplementację składają się wyłącznie witaminy - m.in. C oraz te z grupy D, E, K. Nie stosuję żadnych dodatkowych suplementów, białek, czy aminokwasów. Staram się słuchać swojego organizmu i cieszyć się widząc pozytywne efekty takich działań.

### **Uprawiasz sport, który z jednej strony jest amatorski, z drugiej jednak rodzi ogromne ryzyko kontuzji. Jakie są najbardziej typowe urazy w kick-boxingu?**

Najczęstsze kontuzje to stłuczenia, siniaki, urazy stawów skokowych, kolanowych, biodrowych i łokciowych. Nie wynikają one jednak ze specyfiki sportu, ale z nieuwagi, braku rozgrzewki, niefortunnego postawienia stopy. Kontuzji jest tak naprawdę bardzo mało, większość z nich to efekt przypadku albo nie szczęśliwego zdarzenia.

### **A jak wygląda pozyskiwanie sponsorów umożliwiających ci udział w imprezach takich, jak mistrzostwa Polski czy świata?**

Sport amatorski cechuje to, że kochamy naszą dyscyplinę i pracujemy za darmo. Łączy nas sportowa pasja, jednak brutalna prawda jest taka, że tylko dzięki uzyskanym środkom finansowym możemy się przygotować do startów, a później bardziej efektywnie zregenerować. Kiedy brakuje pieniędzy, ko-

nieczne jest dokonywanie wyboru pomiędzy poszczególnymi startami i szacowanie efektów przygotowań. Nie ukrywam, że sponsor byłby dla mnie bardzo dużym wsparciem. To taka wzajemna współpraca - zawodnicy są przecież ambasadorami danych firm, rekomendują ich działalność. Dzięki temu natomiast mogą lepiej rozwijać swój talent poprzez udział w większej ilości zawodów.

### **Czy problem braku sponsorów w kick-boxingu wynika z przekonania, że sport walki oznacza agresję?**

Niestety, taki stereotyp wciąż jest obecny. Nie jest prawdą, że kick-boxing to agresywny, brutalny sport. Zawodnicy cechują się pracowitością, wzajemnym szacunkiem i pokorą. Oczywiście, w walkę w ringu wkładamy całe swoje serce wojownika, wszystkie siły i umiejętności. Po ogłoszonym werdykcie i zejściu

z ringu dalej się przyjaźnimy, spotykamy na obozach, trenujemy ze sobą, a przede wszystkim... dziękujemy za dobrą, uczciwą rywalizację. Wynika to z szacunku, a nie z agresji.

” Nie jest prawdą, że kick-boxing to agresywny, brutalny sport.

### **Od czego zależy sukces w kick-boxingu?**

Wszystko musi ze sobą współgrać. Od etapu przygotowań, a także typu i porzy treningu zależy dieta i suplementacja. W grafiku

codziennych zadań należy znaleźć czas na wypoczynek. Kick-boxing to sport indywidualny, ale na wynik końcowy pracuje cały sztab ludzi - moja trenerka, sparing partner czy koledzy z klubu. Równie ważne są osoby, które pomagają mi w układaniu zbilansowanej diety oraz fizjoterapeuta, który dba o mój powrót do formy. Wszyscy oni, na czele z moją rodziną i bliskimi, zapewniają wsparcie psychiczne.

**Życzymy dalszych sukcesów.  
Rozmawiała: Katarzyna Koczwarą**



foto: archiwum M. Waliczek

### **Marta Waliczek**

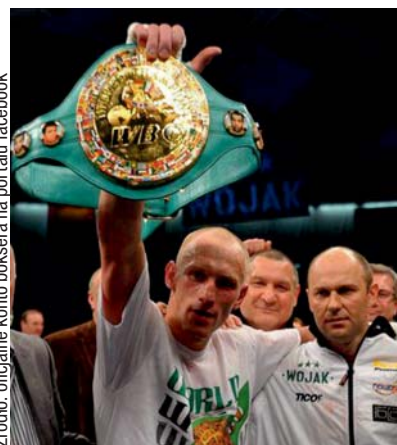
Kilkunastokrotna Mistrzyni i Vice-Mistrzyni Polski oraz trzykrotna Mistrzyni Świata w kick-boxingu

Wielokrotna zdobywczyni złotego medalu w Pucharach Europy i Świata

Na co dzień pracuje jako policjantka wydziału konwojowego cieszyńskiego garnizonu

## **Mistrzowska dieta Krzysztofa „Diablo” Włodarczyka**

Przestrzeganie zasad żywienia to jeden z czynników wpływających na sportowe sukcesy. Potwierdza to Krzysztof Włodarczyk – znany bokser po długiej przerwie wrócił na ring i zwyciężył w pojedynku podczas Sosnowiec Boxing Night.



Zródło: oficjalne konto boksera na portalu facebook

4 marca, podczas gali w Sosnowcu Krzysztof „Diablo” Włodarczyk zwyciężył w drugiej rundzie walki z Walerym Brudowem. Polski pięściarz powrócił na ring po półtorarocznej przerwie. Tuż przed walką dwukrotny mistrz świata wagi junior ciężkiej gościł w Hotelu Centrum Sosnowiec i Restauracji Warszawskiej. Bartłomiej Kornacki - Szef Kuchni restauracji, który odpowiadał za przygotowanie dań dopasowanych do potrzeb boksera, opowiada o tym, jakiej diety powinni przestrzegać sportowcy w fazie intensywnego wysiłku fizycznego.

- Przy wyczerpanym wysiłku warto spożywać węglowodany złożone, zawarte w warzywach, owocach, ziarnach. Dostarczają one zdrowej dawki energii dla organizmu. Przede wszystkim należy jednak wybierać produkty bogate

w białko: mięso wołowe i drobiowe, jaja, nabiał. W przypadku wegan warto jeść też soję i nasiona chia – tłumaczy Bartłomiej Kornacki. - Białko stanowi budulec mięśni i pozwala wykształcić beztłuszczową masę mięśniową. Nie można zapominać również o spożywaniu odpowiednio wysokiej ilości płynów. Woda z dodatkiem cytryny, oprócz nawadniania organizmu, odkwasza go i oczyszcza – dodaje.

### **POTRAWY BOKSERA**

Dieta Krzysztofa „Diablo” Włodarczyka jest bardzo rygorystyczna. Przeważają w niej produkty niskokaloryczne oraz wysokobiałkowe – pięściarz musi mieścić się w okre-

ślonym przedziale wagowym i wybierać żywność, która pomoże w wykształceniu masy mięśniowej. Codziennie po śniadaniu "Diablo" wraz z trenerem sprawdzał swoją wagę. Podczas wyboru składników oraz doboru kaloryczności potraw Szef Kuchni Restauracji Warszawskiej konsultował się z osobistym dietetykiem Włodarczyka, który wskazywał właściwe rozmiary porcji w zależności od intensywności treningów.

W karcie dań dla mistrza boksu znalazły się m.in.: dorsz saute kropiony cytryną z ryżem i bukietem warzyw na parze, krem z zielonych warzyw z płatkami migdałów, czy też włoska zupa minestrone z kulkami makaronowymi. W wieczór tuż przed walką „Diablo” spożył na kolację jedynie gotowany makaron z mąki pełnoziarnistej – bez masła, oliwy czy soli.

- Produkty, jakie wybraliśmy do menu, znane są wszystkim sportowcom: drób, ryby, warzywa. To w nich drzemie energia pozwalająca zwyciężać – podsumowuje Bartłomiej Kornacki.

**AW**

# Słońce – przyjaciel i wróg

**Ilek. ANNA ZIAJKA-PALUCH**

Ordynator Oddziału Dermatologicznego  
Szpitala Śląskiego w Cieszynie



Promieniowanie słoneczne towarzyszy człowiekowi nieodłącznie przez cały rok. Część widma słonecznego – promienie UVA – przechodzą przez bariery takie jak chmury czy szyby, oddziałując na skórę człowieka. Jak się przed nimi zabezpieczyć?

Wpływ promieni ultrafioletowych na skórę jest bardzo duży. Do efektów pozytywnych należy m.in. synteza witaminy D.

## UWAŻAJ NA ZGUBNE SKUTKI

Do mniej korzystnych skutków oddziaływania promieni słonecznych należą oparzenia słoneczne, objawiające się występowaniem zmian rumieniowych i pęcherzowych, a w skrajnych przypadkach - gorączki i obniżenia odporności immunologicznej skóry, np. z nasileniem tendencji do wysiewu opryszczki. Szczególnie narażone na uszkodzenia posłoneczne skóry są osoby z jasną karnacją, bielactwem, a także dzieci i młodzież. Nasilone zmarszczki, suchość, szorstkość, utrata napięcia, marmurkowata pigmentacja, zaskórniki i prosaki – wszystkie są rezultatami fotostarzenia, czyli powolnego efektu kumulacji dawek promieni UV w skórze na przestrzeni lat. Efekty fotostarzenia najłatwiej można zauważyć u osób pracujących na świeżym powietrzu.

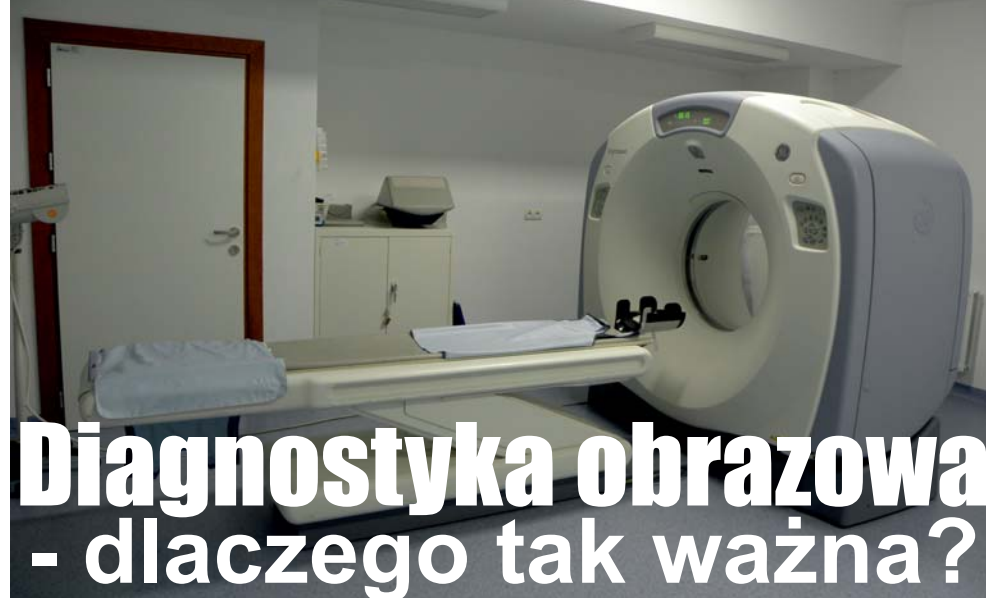
Innym z efektów zażywania kąpiele słonecznych, na który należy szczególnie uważać, jest fotokance-

rogeneza, czyli wzrost ryzyka rozwoju stanów przednowotworowych.

Istnieją również choroby skórne, w których słońce może być czynnikiem prowokującym zmiany. To tzw. fotodermatozy, do których należą m.in. trądzik różowaty, toczeln rumieniowaty czy zapalenie skórno-mięśniowe. Osoby genetycznie predysponowane do tego typu schorzeń powinny unikać ekspozycji na słońce, nasilającej zmiany chorobowe i pogarszającej efekty leczenia wspomnianych dolegliwości.

## PREWENCJA PRZEDE WSZYSTKIM

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) należy ograniczyć czas przebywania na słońcu, szczególnie w godzinach 10.00-14.00, robić przerwy podczas opalania, a także nosić bawełniane ubrania ochronne. Szczególnej ochronie powinny być poddane twarz i szyja – przydatne mogą okazać się okulary o szerokim spektrum ochrony przeciwsłonecznej. Na rynku dostępne są kremy i balsamy do różnych typów skóry z filtrami przeciwsłonecznymi. Podobne zasady stosować wobec niemowląt i dzieci.



**- Wykonanie o jedno badanie diagnostyczne mniej lub niewykonanie badania w odpowiednim terminie może spowodować że leczenie będzie trudniejsze i dłuższe – przestrzegają specjaliści z zakresu diagnostyki obrazowej.**

Lekarze z dużą rozważą powinni wybierać diagnostykę z promieniowaniem radiologicznym. Tomografia komputerowa to badanie, w którym wykorzystuje się promieniowanie rentgenowskie, czyli tzw. promieniowanie X - mogące stanowić spore obciążenie dla pacjenta. Z kolei badania rezonansu magnetycznego i ultrasonograficzne są całkowicie bezpieczne.

## WSKAZANIA DO BADAŃ

W przypadku ośrodkowego układu nerwowego (mózgowia) badaniem podstawowym jest tomografia komputerowa - szczególnie w przypadku, gdy należy wykryć zmiany pourazowe. Na 6 godzin przed badaniem tomografii komputerowej pacjent nie powinien spożywać posiłków. Należy również powstrzymać się od picia na 2 godziny przed badaniem. Zmiany o charakterze naczyniopocho-dnym, powstałe na skutek przewlekłych zmian niedo-

krwiennych czy zmian nowotworowych, bada się za pomocą rezonansu magnetycznego. Tzw. badanie MRI odpowie na pytanie, jaką metodą przeprowadzić zabieg operacyjny, a także jak przygotować do niego pacjenta. Do badania tego pacjent nie musi specjalnie się przygotowywać.

## WAŻNE PRZECIWWSKAZANIA

W przypadku diagnostyki jamy brzusznej czy miednicy małej, bezwzględnie zabronione jest wykonywanie tomografii komputerowej u kobiet w ciąży. Jeśli ciężarna uległa wypadkowi i konieczne jest wykonanie badania, zabezpieczenie przed promieniowaniem X stanowić mogą osłony radiologiczne na okolice jamy brzusznej. Do rezonansu magnetycznego nie kieruje się pacjentów z endo-protezami starego typu. Nowoczesne endoprotezy zazwyczaj tworzone są z metali amagnetycznych i nie stanowią przeciwwskazania. Należy pamiętać, by poprosić lekarza o wydanie certyfikatu zastosowanej protezy z informacją o materiale, z jakiego został wykonany sprzęt. Rozrusznik serca, jak i opiłki metali w ciele (np. pozostałe po procesie tatuowania) również stanowią przeciwwskazanie do badania MR.





## Galeria zmienna 2016

foto: B. Karnas-Greń

Galeria mieści się w Zespole Poradni Specjalistycznych Szpitala Śląskiego w Cieszynie. W ubiegłym roku, każdego miesiąca prezentowano w niej prace zarówno cenionych, jak i mniej znanych artystów: akwarele Dariusza Orszulika, fotografie Ryszarda Duławy, akwarele Leszka Lehmana, zdjęcia Leszka Kluza, Zbigniewa Dorighi, Leszka Danelczyka i Janusza Wodyńskiego, fotograficzno-liryczne prace uczestników Dziennego Ośrodka Wsparcia w Cieszynie, malarstwo Beaty Sikory-Małyjurek oraz rysunki anime artystki KAGU.

Rok 2016 w przestrzeni „Galeria zmienna” zainicjowała wystawa prac Henryka Jasińskiego pt. „Fotograficzne przygody”. Zaprezentowane dzieła pochodzą z większego zbioru pt. „Fotografiki cieszyńskie”. Zdjęcia przedstawiają przetworzone komputerowo motywy i detale architektoniczne Cieszyna, niezauważane na co dzień. Z kolei w lutym

znana artystka Jadwiga Smykowska udostępniła dla galerii swój dorobek – prace wykonane unikatową techniką drzeworytu sztorcowego. „Rozmowa z człowiekiem”, bo tak zatytułowała swoją wystawę, to analiza przywar i zalet człowieka. Pani Jadwiga jest jedyną w Polsce artystką specjalizującą się w tej trudnej technice. W marcowe dni oglądano prace Kasi Ochodek, pasjonatki bibułkarstwa i decoupage. Barwny świat przyrody zamknięty został w misternych splotach wykonanych z bibułkowego sznurka. W kwietniu „Galeria zmienna” gościła Joannę Bizun-Baszczyrską. Zbiór dzieł artystki pt. „Przebudzenie” to świat pełen barwnych, kwiatowych kompozycji i delikatnych pejzaży wykonanych farbami akrylowymi. W maju prezentowano prace Janiny Chmiel, której ulubionym tematem są kwiaty i wrażenia z licznych podróży zamknięte w interesujących pejzażach. Czerwcowa wystawa Jana Gluzy to



foto: B. Karnas-Greń

z kolei rysunki piórkiem i tuszem przedstawiające ciekawe miejsca Ziemi Cieszyńskiej.

Wstęp na każdą wystawę jest bezpłatny. Szpital Śląski zaprasza znanych, jak i jeszcze mniej docenionych artystów do prezentacji swoich prac w szpitalnej galerii. Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. 33 854 92 18.

BK

## Z bajką przeciw chorobie

Zakończyła się kolejna edycja szpitalnej akcji „Bajki, które leczą”. Mali pacjenci Szpitala Śląskiego w Cieszynie otrzymali kolorowy Bajkowóz, ofiarowany przez Fundację Serdecznik z Poznania.

Czytanie dzieciom pomaga w przezwyciężeniu lęków związanych z różnymi sytuacjami - także z pobytem w szpitalu. Bajkoterapia to metoda terapeutyczna łatwa do wdrożenia, skuteczna i zyskująca coraz większą popularność na świecie.

Kolorowy Bajkowóz, подарowany przez Fundację Serdecznik z Poznania wypełniono niespodziankami; wśród nich znalazło się ponad 100 pięknie wydanych bajek. Fundacja podarowała m.in. książki pisane językiem Braille'a. Z prezentów będą korzystać mali pacjenci oraz wolontariusze odwiedzający dzieci podczas akcji „Bajki, które leczą”, trwającej w placówce nieprzerwanie od 2009 roku. W ramach tej inicjatywy uczniowie z cieszyńskich szkół czytają bajki małym pacjentom. W tegorocznej, wiosennej edycji, na udział w wolontariacie zdecydowali się uczniowie Liceum Ogólnokształcącego im. A. Osuchowskiego z Cieszyna.

- To wspinała rzecz dla dzieci zmagających się z chorobą. Dzięki czytaniu opowieści i ciekawym animacjom, nasi mali pacjenci mogą choć na chwilę zapomnieć o chorobie i przenieść się w bajkowy kolorowy świat – mówi dr n. med. Tomasz Dyrda, ordynator Oddziału Pediatricznego.

Terapeutyczne bajki pokazują dzieciom, jak radzić sobie w nowej, trudnej sytuacji. Treści zawarte w książkach umożliwiają zrozumienie, a pozytywni bohaterzy dają dziecku wiarę we własne siły. Ważną rolę bajkoterapii jest również relaksacja; czytanie opowieści ogranicza bowiem stres i napięcie emocjonalne.

Akcję czytania bajek dzieciom hospitalizowanym w cieszyńskiej lecznicy zainaugurowały Barbara Kłosowska z Biura Promocji Zdrowia Starostwa Powiatowego w Cieszynie oraz Beata Parchańska z cieszyńskiej Biblioteki Miejskiej.



foto: B. Karnas-Greń

► Akcja „Bajki, które leczą” trwa w szpitalu nieprzerwanie od sześciu lat

BK

# Kadra medyczna ze specjalizacjami

Pracownicy Szpitala Śląskiego regularnie podnoszą swoje kwalifikacje. Uzyskana wiedza pozwala bowiem na jeszcze bardziej efektywne świadczenie usług medycznych dla mieszkańców Ziemi Cieszyńskiej. W ostatnich dwóch latach blisko 40 pracowników placówki uzyskało specjalizacje.

Pracownik	Uzyskana specjalizacja
Zientek Jerzy	Specjalista II st. chorób płuc - doktorat
Pniok Aldona	Pielęgniarstwo chirurgiczne
Kaluża Bożena	Pielęgniarstwo chirurgiczne
Zender Ewa	Pielęgniarstwo chirurgiczne
Widnic Halina	Pielęgniarstwo chirurgiczne
Zamojska Joanna	Pielęgniarstwo chirurgiczne
Siemienik Lucyna	Pielęgniarstwo chirurgiczne
Pankiewicz Marzena	Pielęgniarstwo chirurgiczne
Trybus Michał	Specjalista geriatrici
Kubik Anna	Pielęgniarstwo operacyjne
Samol Bernardyna	Pielęgniarstwo operacyjne
Kozieł Bożena	Pielęgniarstwo operacyjne
Ryżka Ewa	Pielęgniarstwo operacyjne
Gucwa Grażyna	Pielęgniarstwo operacyjne
Gaś Jolanta	Pielęgniarstwo operacyjne
Mitoi Sylwia	Pielęgniarstwo operacyjne
Frączek Marek	Specjalista psychiatrii
Molasy Danuta	Pielęgniarstwo zachowawcze
Szajter Jolanta	Pielęgniarstwo nefrologiczne
Drobik Sylwia	Pielęgniarstwo nefrologiczne
Gętek Urszula	Pielęgniarstwo nefrologiczne
Bartoszevska Beata	Pielęgniarstwo diabetologiczne
Holisz Barbara	Pielęgniarstwo zachowawcze
Chmiel Joanna	Pielęgniarstwo zachowawcze
Pietrzyk Anna	Pielęgniarstwo ratunkowe
Grzybek Beata	Pielęgniarstwo ratunkowe
Czyż Bożena	Pielęgniarstwo ratunkowe
Michalska Dorota	Pielęgniarstwo ratunkowe
Natkaniec Iwona	Pielęgniarstwo ratunkowe
Franek-Perkanowska Izabela	Pielęgniarstwo ratunkowe
Rakowska Olga	Pielęgniarstwo epidemiologiczne
Dygoś Agnieszka	Pielęgniarstwo anestezjologiczne

Pracownik	Uzyskana specjalizacja
Jakubiec Barbara	Pielęgniarstwo anestezjologiczne
Stawarczyk Lucyna	Pielęgniarstwo anestezjologiczne
Serwach Monika	Pielęgniarstwo anestezjologiczne
Wawrzyczek Renata	Pielęgniarstwo anestezjologiczne
Wiatrowska-Kula Teresa	Specjalista psychiatrii
Korcz-Ondrzejek Bogumiła	Specjalista chorób zakaźnych
Krawczyk Aneta	Specjalista chorób wewnętrznych
Stowikowski Arkadiusz	Specjalista kardiologii
Caputa Magdalena	Pielęgniarstwo zachowawcze
Zmełty Agata	Pielęgniarstwo chirurgiczne
Duda Anna	Pielęgniarstwo chirurgiczne
Mizia Barbara	Pielęgniarstwo chirurgiczne
Szeliga Bernadeta	Pielęgniarstwo chirurgiczne
Olszowska Danuta	Pielęgniarstwo chirurgiczne
Wawrzyczek Dorota	Pielęgniarstwo chirurgiczne
Klus Grażyna	Pielęgniarstwo chirurgiczne
Greń Joanna	Pielęgniarstwo chirurgiczne
Szurc-Szmul Małgorzata	Pielęgniarstwo chirurgiczne
Kochutek Mariola	Pielęgniarstwo chirurgiczne
Fober Urszula	Pielęgniarstwo chirurgiczne
Somerlik Urszula	Pielęgniarstwo chirurgiczne
Piekar Anna	Pielęgniarstwo diabetologiczne
Grzybek Beata	Pielęgniarstwo diabetologiczne
Sochacka Joanna	Pielęgniarstwo diabetologiczne
Pasterny Sylwia	Pielęgniarstwo diabetologiczne
Łasak Patrycja	Pielęgniarstwo pediatryczne
Molin-Wiencek Barbara	Specjalista geriatrici
Niwińska-Janeczek Joanna	Specjalista psychiatrii
Socha Bartosz	Specjalista chirurgii ogólnej
Sokolowska Patrycja	Specjalista chirurgii ogólnej
Niwiński Maciej	Specjalista ortopedii i traumatologii
Coloma Alejandro	Specjalista chorób wewnętrznych



## Jubileusz p dr Antonieg

Z początkiem roku dr Antoni Michałek zakończył trwającą 60 lat karierę zawodową. Przez dekady jako wybitny specjalista pracował w Cieszynie służąc chorym i pozostając niezmiennie skromnym, wrażliwym na ból pacjenta człowiekiem.

W Szpitalu Przeciwgruźliczym w Cieszynie dr Antoni Michałek rozpoczął pracę w styczniu 1956 r. Na oddziale gruźliczym szybko zyskał zaufanie zwierzchników

# Oryginalna Kobieta pracuje w Szpitalu Śląskim

Filigranowa, piękna pielęgniarka z góralskim temperamentem otrzymała tytuł Kobiety Oryginalnej Śląska Cieszyńskiego 2015. Marzena Pankiewicz, która na co dzień pomaga pacjentom Szpitala Śląskiego, wygrała ten konkurs miażdżącą liczbą głosów.

Pielęgniarka Oddziałowa Oddziału Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej Szpitala Śląskiego w Cieszynie podczas odbioru statuetki dla najbardziej oryginalnej kobiety nie kryła wzruszenia.

*- Dziękuję wszystkim – i znanym, i nieznanym osobom – za oddanie głosów. Jest to dla mnie ogromne wyróżnienie. Uważam, że w naszym powiecie wszystkie kobiety – od najmłodszej do najstarszej – zasługują na to, aby być docenione i uznane – skromnie podsumowała swoje osiągnięcie Marzena Pankiewicz.*

Zwycięzcy przekazano liczne gratulacje; dumi nie krył też Czesław Płygawko, Dyrektor Szpitala Śląskiego.

*- Jesteśmy dumni, że wśród naszych pracowników jest kobieta, którą tak pięknie wyróżniono – powiedział Dyrektor, składając wyrazy uznania z okazji uzyskania tytułu. Do gratulacji dołączyła się także Agata Sadowska-Mętel, Naczelna Pielęgniarka, życząc Marzenie Pankiewicz wielu osiągnięć zawodowych.*

Pochodząca z gór i wychowana na Kubalonce Oryginalna Kobieta Śląska Cieszyńskiego od 24 lat pracuje w szpitalu. Po ukończeniu liceum medycznego zdecydowała się kontynuować naukę, uzyskując licencjat z pielęgniarstwa. Następnie ukończyła studia wyższe z zakresu Promocji Zdrowia na Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi i studia podyplomowe z Zarządzania Placówkami Służby Zdrowia w Wyższej Szkole Planowania Strategicznego w Dąbrowie Górniczej. Posiada również tytuł Specjalisty Pielęgniarstwa Chirurgicznego. Obecnie Marzena Pankiewicz aktywnie działa na rzecz pielęgniarstwa w Beskidzkiej Okręgowej Izbie Pielęgniarek i Położnych. Prywatnie jest



► Wszystkie kobiety zasługują na to, by być docenione - uważa Marzena Pankiewicz

foto: B. Karnas-Greif



foto: B. Karnas-Greif

## Pracownicy o Michałku

i tuż po uzyskaniu specjalizacji w zakresie chorób płuc (a wcześniej z ftyzjatrii), został mianowany na stanowisko pełniącego obowiązki ordynatora. W 1968 r. został dyrektorem Szpitala Chorób Płuc, równocześnie pełniąc obowiązki ordynatora I Oddziału. Po reorganizacji ZOZ-ów (1972 r.) pracował jako Lekarz Naczelny Szpitala nr 2 (wcześniej działającego jako Szpital Chorób Płuc), dalej kierując oddziałem i Poradnią Chorób Płuc, a także podejmując pracę w Zakładzie Karnym w Cieszynie. W 2001 r. stanowisko ordynatora przekazał swojemu następcy. Sam pozostał

lekarzem w Poradni Chorób Płuc Szpitala Śląskiego aż do końca 2015 r.

Wśród wielu cennych odznaczeń, które otrzymał dr Antoni Michałek jest „Honorowa Złota Cieszynianka”. To nagroda za wieloletnią pracę na rzecz walki z gruźlicą i chorobami płuc na Śląsku Cieszyńskim. Wyróżnienie jest dowodem ogromnego uznania ze strony nie tylko pacjentów, ale także wielu innych ludzi, którzy na co dzień mieli kontakt z tym specjalistą. Dr Michałek jest prawdziwą chlubą swojej istebniańskiej ojczyzny.

BK

# Fundacja świętowała jubileusz

13 maja w Szpitalu Śląskim odbyły się uroczystości związane z jubileuszem 25-lecia Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego. Obchody uświetniło odsłonięcie pamiątkowej tablicy będącej hołdem dla wszystkich darczyńców, którzy przez lata inwestowali w zakupy aparatury medycznej dla cieszyńskiego szpitala.

W uroczystościach z okazji 25-lecia Fundacji udział wzięli m.in.: Janusz Król - starosta powiatu, Ryszard Macura - burmistrz Cieszyna, Czesław Płygawko - dyrektor Szpitala Śląskiego, Jan Kawulok - dyrektor Cieszyńskiego Pogotowia Ratunkowego, przedstawiciele Sejmiku Województwa Śląskiego, przedstawiciele Zarządu i Rady Fundacji, a także wieloletni przyjaciele organizacji.

W trakcie obchodów odsłonięto pamiątkową tablicę w hołdzie dla darczyńców, którzy przez lata inwestowali w zakupy aparatury medycznej dla Szpitala Śląskiego i Cieszyńskiego Pogotowia Ratunkowego. Najbardziej zasłużeni członkowie Fundacji otrzymali z rąk przedstawicieli wojewody złote odznaki honorowe za zasługi dla województwa śląskiego. Fundacja przyznała wieloletnim działaczom - Bernardowi Andrzejewskiemu i Maciejowi Krzanowskiemu - tytuły Honorowych Członków. Uroczystości uświetnił występ Ewy Jaślar-Walickiej.

W trudnych początkach lat 90., kiedy środki finansowe przekazywane z budżetu nie wystarczały na zaspokojenie potrzeb cieszyńskiego szpitala, nowo wybrany dyrektor, Maciej Krzanowski wyszedł z propozycją powołania Fundacji. Akt notarialny podpisano 21 maja 1991 r.

W trakcie 25-letniej działalności Fundacja zgromadziła łącznie 8 649 417 zł, które niemal w całości przeznaczono na zakup sprzętu medycznego oraz aparatury ratującej życie pacjentów. Dzięki Fundacji w Szpitalu Śląskim zrealizowano wiele ważnych inicjatyw: zakupiono pierwszy tomograf, sztuczne nerki dla Stacji Dializ, czy też aparat USG dla dzieci. W kwietniu br. uruchomiono nowoczesny gabinet zabiegowy na oddziale otolaryngologicznym; Fundacja wybudowała i prowadziła też przyszpitalny parking, który przynosił placówce stałe dochody. Dodatkowe zyski pochodziły ze zbiórek pieniężnych i nawiązek sądowych.

Fundacja, razem ze Szpitalem i Starostwem Powiatowym, pięciokrotnie organizowała koncerty charytatywne, z których dochody przeznaczone były na zakupy aparatury medycznej. Do ważnych przedsięwzięć tej organizacji należy



► Pamiątkowa tablica to hołd dla wszystkich darczyńców Fundacji

ponadto zaliczyć: organizację ginekologicznego sympozjum naukowego, a także akcji „Bądź dawcą szpiku, podaruj komuś życie”, sfinansowanie filmu historycznego o Szpitalu Śląskim, wydanie publikacji poświęconej nowotworom i organizację tzw. „białych niedziel”. W 2011 roku Fundacja otrzymała tytuł Srebrnego Lidera w kategorii „Działania na rzecz pacjenta”.

W roku 2016, dzięki działaniom Fundacji szpital pozyskał m.in. specjalistyczne łóżka dla Oddziału Obserwacyjno-Zakaźnego, stolik do rozdziału leków

dla Oddziału Neonatologicznego, specjalistyczną strzykawkę dla Oddziału Urologicznego oraz wagę przywózkową dla Stacji Dializ. Realizacja planu zakupów w drugiej połowie roku 2016 jest uzależniona od wpływów z tytułu 1% podatku oraz darów. Co ważne, dochody Fundacji zmniejszają się z roku na rok. Organizacji trudno znaleźć sponsorów i tym samym zakupy aparatury medycznej dla placówki mogą być dokonywane coraz rzadziej. Fundacja, wspólnie z Dyrekcją Szpitala Śląskiego, zaprasza wszystkich chętnych do współpracy. **BK**

## Jak wesprzeć Fundację?

Wpłaty pieniężne osób lub instytucji na konta bankowe:

**PKO BP 97 1020 1390 0000 6602 0019 0280**

**Bank BPH 73 1060 0076 0000 3200 0007 2723**

Przekazanie 1% podatku na rzecz Fundacji:

**KRS 0000130105**



# Zdrowie pacjentów jest najlepszą zapłatą

Rozmowa z Januszem Martynkiem, Prezesem Zarządu Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego

## **W marcu wybrany został nowy Zarząd Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego. Jakie cele stawiacie sobie Państwo na najbliższą kadencję?**

W składzie Zarządu Fundacji, który został wybrany na zebraniu sprawozdawczo-wyborczym, znalazły się cztery nowe osoby. Oczywiście nasz cel jest zawsze taki sam – prowadzenie działań wspierających i promujących zdrowie na obszarze Śląska Cieszyńskiego, opartych na podnoszeniu poziomu usług medycznych. Fundacja pomaga w zakupach potrzebnej aparatury medycznej dla Szpitala Śląskiego, który jest głównym beneficjentem, a także wspiera Cieszyńskie Pogotowie Ratunkowe.

”

W obecnej kadencji około 90 procent zebranych środków również przeznaczona będzie na szpital

## **W ostatniej kadencji na zakupy aparatury medycznej dla oddziałów Szpitala Śląskiego Fundacja przeznaczyła ponad 650 tysięcy złotych. Jakie są obecne potrzeby zakupowe związane z wyposażeniem sprzętowym?**

W ubiegłej kadencji, w której miałem zaszczyt pracować jako Wiceprzewodniczący Rady Fundacji, zakupiono sprzęt i aparaturę medyczną dla szpitala na łączną kwotę prawie 660 tysięcy złotych. Natomiast Cieszyńskie Pogotowie Ratunkowe otrzymało środki

na zakup sprzętu na łączną kwotę blisko 62 tysięcy złotych. Z oczywistych przyczyn większość środków finansowych przeznaczana jest na zakupy dla cieszyńskiego Szpitala. Jednostka ta ma ogromne potrzeby, przy czym środki finansowe, którymi dysponuje, nie wystarczają w pełni na zakup bardzo drogiej aparatury. Dlatego też w obecnej kadencji około 90 procent zebranych środków również przeznaczana będzie na Szpital. W najbliższym czasie poprosimy Dyrekcję Szpitala i Pogotowia o przedstawienie listy najbardziej niezbędnych zakupów sprzętu medycznego w tym roku.

## **W 2011 r. Fundacja otrzymała nagrodę Srebrnego Lidera Ogólnopolskiego Systemu Ochrony Zdrowia w kategorii Działalność na rzecz pacjenta. Jakie były Państwa najważniejsze przedsięwzięcia, które przyczyniły się do poprawy stanu zdrowia pacjentów ze Śląska Cieszyńskiego?**

Na nagrodę Srebrnego Lidera Ogólnopolskiego Systemu Ochrony Zdrowia, którą została uhonorowana Fundacja Zdrowia Śląska Cieszyńskiego, składa się wiele czynników. Przede wszystkim do otrzymania wyróżnienia przyczyniła się cała społeczność, która wspiera Fundację przekazując na jej działalność środki finansowe. Pozwoliło to na zakup aparatury medycznej, takiej jak aparat do hemodializy, czyli tzw. sztuczna nerka, videogastroskop, litotryptor pneumatyczny czy defibrylator - na łączną kwotę blisko 257 tysięcy złotych. Nie można również pominąć wkładu pracy i zaangażowania osób zarządzających Fundacją, które z myślą o pacjentach w różny sposób starają się pozyskiwać pieniądze. Wszyscy członkowie

działają w Fundacji społecznie. Zapłatą za naszą pracę jest tylko – a raczej aż – satysfakcja z tego, co udało nam się zrealizować.

## **W tym roku Fundacja świętuje 25-lecie działalności.**

Fundacja działa od 21 maja 1991 roku, a więc już ćwierć wieku. Głównym inicjatorem i założycielem organizacji był dr Maciej Krzanowski, postać zasługująca na szczególny szacunek. To człowiek, który przez całe życie związany był ze Szpitalem Śląskim. Obchody naszego 25-lecia będą trwały przez cały rok. Odbyły się już oficjalne uroczystości, podczas których m.in. odsłonięto tablicę upamiętniającą wszystkich naszych darczyńców.

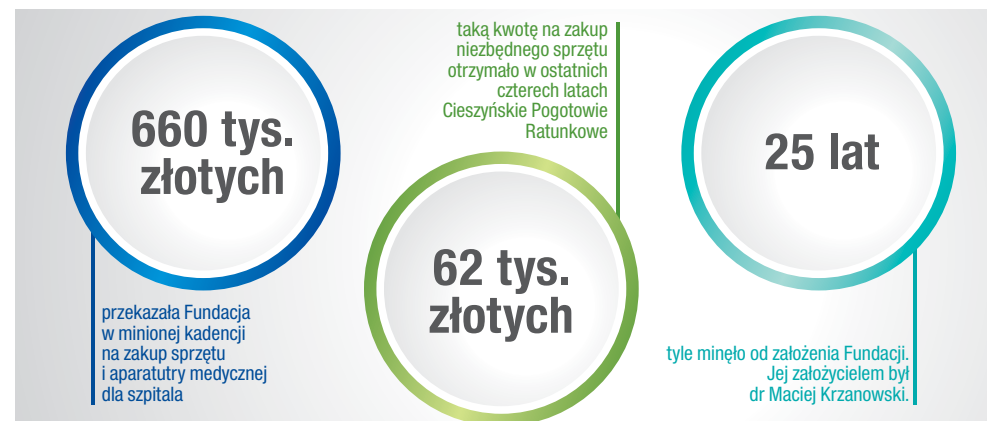
## **Jak osoby niezwiązane z Fundacją mogą wesprzeć Państwa działalność?**

Fundację można wspomóc poprzez darowizny rzeczowe i finansowe. Serdecznie zachęcamy do

współpracy i bardzo dziękujemy za pomoc, którą okazują zarówno osoby prywatne, jak i firmy. Możliwości przekazania środków jest wiele: jednorazowe wpłaty bezpośrednio na konto lub w siedzibie fundacji, czy też systematyczne, miesięczne wpłaty zadeklarowane przez pracowników i przekazywane za pośrednictwem zakładów pracy. Kwota darowizny nie jest istotna; nawet symboliczna złotówka stanowi dla obecnych i przyszłych pacjentów Szpitala Śląskiego duże wsparcie. Fundacja Zdrowia Śląska Cieszyńskiego ma statut organizacji pożytku publicznego, dlatego alternatywą dla wpłat pieniężnych może być przekazanie 1% podatku przy rozliczeniu rocznym.

AW

Nowy Zarząd Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego: Janusz Martynek, Inez Scherle, Danuta Łabaj, Barbara Karnas-Greń, Sylwia Cieślar, Irena Kwaśny, Małgorzata Wacławik-Syrokosz, Aleksandra Trybuś-Cieślar, Stanisława Ewa Kielar.



# DZIEJE SZPITALA ŚLĄSKIEGO - część 8

## Ekonomiczne przepychanki - lata 90.(cz.I)

Po przeprowadzce oddziałów do nowego Pawilonu Łóżkowego, pozostało kilka wolnych przestrzeni szpitalnych. W 1992 r., ówczesny dyrektor podjął decyzję o wykorzystaniu pawilonu VII dla potrzeb psychiatrii - z wielu względów istniała w Cieszynie konieczność utworzenia właśnie Oddziału Psychiatrycznego. Po początkowych trudnościach wniosek o utworzenie jednostki został pozytywnie zaopiniowany przez Lekarza Wojewódzkiego i Ministerstwo Zdrowia. Pozyskano środki (w połowie partycypował Urząd Miejski w Cieszynie) na przystosowanie Pawilonu VII dla potrzeb psychiatrii, ale warunek był jeden: uruchomienie oddziału musiało nastąpić do 1 stycznia 1993 r. Zadanie nie było łatwe. Dyrektor podjął decyzję o przeniesieniu Oddziału Okulistycznego z Pawilonu VI do części centralnej, a w to miejsce, po niewielkiej adaptacji, uruchomił tymczasowo Oddział

Psychiatryczny. W 1994 r., w związku z brakiem środków, zawieszono dalsze prace remontowe Pawilonu VII. W 1993 r. cieszyński ZOZ był (po rozdziale środków przez Ministerstwo Zdrowia) najmniej dotowanym ośrodkiem w jednym z najmniej dotowanych województw.

W tym roku Państwowa Komisja

Pracy, po przeprowadzeniu kontroli w Szpitalu Śląskim orzekła, że Oddział Rehabilitacyjny nie może nadal funkcjonować w obecnych warunkach Pawilonu II (oddział znajdował się w nim od 1980 r. - przyp. red.) i powinien być przeniesiony do końca 1993 r. Proponowane przeniesienie oddziału na jedno z pięter Pawilonu III spotkało się z odmową ówczesnego ordynatora, dlatego wykorzystano to miejsce dla potrzeb krwiodawstwa. Równocześnie trwał remont „Willi”, a także „Domu siostr”, do którego miała się przenieść księgowość. W remontowej kolejce czekał Pawilon II, w którym zaplanowano więcej miejsca dla rehabilitacji i przeniesionych gabinetów fizykoterapii.

W październiku w Szpitalu Śląskim rozpoczął działalność oddział stacjonarnego leczenia izotopem jodu. Oddział tworzyła zaledwie jedna sala w Poradni Medycyny Nuklearnej, ale przełom zaistniał dzięki powstaniu tej skromnej infrastruktury był znaczny - terapia jodem, obok leczenia chirurgicznego i farmakologicznego, jest trzecią metodą leczenia nadczynności i nowotworu tarczycy. Powstanie tego oddziału było pokłosiem wielu działań doc. Alfonsa Mackowskiego, a później - ówczesnego kierownika Poradni, dr Adama Nawrota. Dzięki dofinansowaniu ze środków Społecznego Komitetu Opiekuńczego Szpitala Śląskiego możliwa była adaptacja pomieszczeń w Pawilonie III. Narodowy Fundusz Ochrony Zdrowia zakupił nowoczesny scyntygraf. W tej części szpitala poddano remontowi sieć hydrauliczną w całym budynku, położono płytki ściennie, zakupiono

nowoczesną lampę operacyjną, a szpital otrzymał ze środków MZIOS wysokiej jakości aparat do narkozy. Z powodu permanentnego niedoboru środków, w grudniu 1993 r. Rada ZOZ-u podjęła decyzję o likwidacji hotelu pracowniczego, który był mocno deficytowym obiektem. Mimo kryzysu szpital nie zawężał jednak zakresu świadczeń ani też ich poziomu.

Mimo przeszkód w realizacji inwestycji, Szpital inicjował kolejne przedsięwzięcia. W Pawilonie Centralnym stworzono gabinet RTG. Wcześniej transport chorych do osobnego budynku w celu wykonania badania stanowił spory kłopot. Cenne dary dotarły do lecznicy ze Szwajcarii - wywoływarka do zdjęć RTG oraz narzędzia chirurgiczne; zakupiono aparat USG, który miał służyć do badań stawów biodrowych noworodków, dotarł podarowany nowoczesny aparat do narkozy, zakupiono analizator COBAS BIO, spirometr, gastrofibroskop, kolonoskop, elektrokardiografy, mikroskopy laboratoryjne, pompy infuzyjne, bronchoskop i nowe karetki. Nadeszły oczekiwane pieniądze na dokończenie remontu Pawilonu VII oraz rozpoczęto tworzenie stacji dializ w Pawilonie I. Ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska zrealizowano budowę sieci ciepłej, co pozwoliło na likwidację kotłowni pracujących w budynkach wolno stojących. Szpital wygenerował ogromne oszczędności z niewątpliwą korzyścią dla ochrony środowiska. Zakończono remont „Willi”, do której mogła w końcu przenieść się pediatria. Ze względu na obłożenie dojazdu do szpitala od strony ul. Solnej i Bielskiej, podjęto kontrowersyjną, dyskutowaną publicznie (nad zasadnością - przy braku estakady) decyzję o budowie płatnego parkingu i nowego wjazdu od strony ulicy Chrobrego. W większości inwestycja została sfinansowana ze środków Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego.

BK



► Personel Izotopów, lata 90-te



## Udany debiut medycznej ekspozycji

160 osób w cztery godziny - aż tylu chętnych odwiedziło Szpital Śląski podczas 9. Cieszyńskiej Nocy Muzeów. Historyczna ekspozycja, która po raz pierwszy została udostępniona zwiedzającym przez cieszyński szpital, cieszyła się ogromnym zainteresowaniem.

Tego wieczoru w murach szpitala było co oglądać, jednak zanim dorosli i dzieci otrzymali prawo wejścia, obowiązkowo musieli sprawdzić - w tajemniczej maszynie - czystość rąk, o co zadbała Leokadia Gawlas-Kaczmarczyk z Zespołu Kontroli Zakażeń. Goście zostali również zważeni, zmierzani oraz otrzymali obliczenia BMI i porady dietetyczne, które przygotowała Beata Czernik i Bożena Hoinkes z Działu Żywnienia Szpitalnego. W wejściu do sali konferencyjnej uczestników witała Jolanta Nowak w nieużywanym już obecnie, tradycyjnym czepku pielęgniarskim. Goście obejrzeni film o powstaniu Szpitala Śląskiego, przymierzali ciężki fartuch lekarza rentgenologa i zobaczyli klisze na starym negatoskopie. Salę opanowali członkowie Stowarzyszenia Historyczno-Rekonstrukcyjnego „Barwa i Broń - Wczoraj i dziś” - Mirosław Gaura, Szymon Brejza i Michał Przybył. Dużym zainteresowaniem uczestników nocnej wystawy cieszyła się oryginalna waliza opatrunkowa z pełnym wyposażeniem z okresu II wojny światowej.

Właściwa ekspozycja historyczna, mieszcząca się w Bibliotece Medycznej, zaoferowała szeroki wachlarz historycznych, medycznych czasopism polskich i zagranicznych, a także wydawnictw podręcznikowych z XIX wieku. Największym zainteresowaniem cieszyły się zdjęcia budynków szpitalnych z lat 1982-1910, a także wstrząsających przypadków chorobowych umieszczonych w ramach z kwiatowym wzorem. Wielką atrakcją dla gości była możliwość wzięcia do ręki nie tylko książek czy zdjęć, ale również zabytkowych narzędzi medycznych.

- O tym, jak ciekawa była Noc Muzeów w cieszyńskim szpitalu, najlepiej świadczą komentarze, które mieliśmy okazję usłyszeć od gości po wydarzeniu - opowiada Barbara Karnas-Greif, organizatorka wystawy.

BK

# 2:2 w charytatywnym meczu medyków



foto: B. Kamas-Greni

Nie było przegranych w meczu piłkarskim, który odbył się 18 czerwca na stadionie cieszyńskiego MOSIR-u. Remis był nagrodą za wysiłek włożony nie tylko na walkę na murawie, ale także w zbiórkę środków na leczenie małżeństwa lekarzy chorych na stwardnienie rozsiane. W ramach charytatywnego meczu lekarzy i ratowników medycznych zebrano ponad 23 tysiące złotych.

Drużyny z Bielska-Białej i Cieszyna, w składzie których znaleźli się lekarze, ratownicy medyczni, pielęgniarki i pracownicy administracji placówek medycznych rozegrali mecz charytatywny dla Małgorzaty i Sławomira Damców, małżeństwa cieszyńskich lekarzy chorych na stwardnienie rozsiane. W meczu wzięło udział blisko 100 specjalistów, a rozgrywka zakończyła się remisowym wynikiem 2:2.

Jednym z patronów przedsięwzięcia był Szpital Śląski, który poza świadczeniem usług medycznych, od lat angażuje się w ważne dla Ziemi Cieszyńskiej, społeczne inicjatywy. Placówka włączyła się w akcję, zabezpieczając nieodpłatnie obsadę sędziowską. Wśród trzech sędziów prowadzących, jako sędzia główny spotkania wystąpił Adam Śliż - zastępca Dyrektora Szpitala Śląskiego ds. Techniczno-Gospodarczych, profesjonalny sędzia piłkarski.

*- Szpital popiera wszelkie działania mające na celu pomoc małżeństwu lekarzy borykających się z ciężką chorobą. W meczu uczestniczyli lekarze, ratownicy i pracownicy administracji naszego szpitala. Mamy nadzieję, że to wspólne działanie wielu osób choć w minimalnym stopniu pozwoli złagodzić uciążliwości związane z chorobą - mówił przed meczem Adam Śliż.*

W ramach zbiórki pieniędzy zorganizowanej z okazji charytatywnego meczu zebrano aż 23 131,08 zł. Dodatkowo Beskidzka Izba Lekarska, jeden z Partnerów wydarzenia, zadeklarowała przekazanie na rzecz chorych lekarzy 5 000 zł. Organizatorzy akcji charytatywnej liczą też

na pozostałe środki, które wpłyną od darczyńców na specjalnie założone konto.

## W SŁUSZNEJ SPRAWIE

Jeszcze do niedawna pomagali chorym, dziś sami potrzebują wsparcia. Od 7 lat choroba nie pozwala Sławomirowi Damcowi na pracę zawodową. Jego żona Małgorzata do tej pory leczyła pacjentów Szpitala Śląskiego, jednak w ostatnich tygodniach jej stan również się pogorszył. Beskidzkie środowisko lekarskie podjęło decyzję o zorganizowaniu inicjatywy, która wesprze mieszkającą w Dziegielowie parę. Jak opowiada lek. Roman Basiura, inicjator akcji, pomysły charytatywnego meczu piłki nożnej zrodziły się na podstawie podobnego przedsięwzięcia, odbywającego się od kilku lat w Bielsku-Białej.

*- Tam właśnie mają miejsce rozgrywki pomiędzy lekarzami a policjantami na rzecz kolegi lekarza, chorego na stwardnienie zanikowe boczne. Pomyślałem, że taki mecz można zorganizować także w Cieszynie. Wiele szczerych serc - zarówno prywatnych osób, jak i sponsorów z firm - zaangażowało się w realizację tej akcji. Już teraz planujemy kolejny mecz charytatywny w przyszłym roku - podsumowuje Roman Basiura.*

**BK**

Osoby chcące wesprzeć walkę Małgorzaty i Sławomira Damców z chorobą mogą dokonywać wpłat dowolnych kwot na nr konta: 81 1440 1390 0000 0000 1569 1646, z dopiskiem: „PLIR Małgorzata i Sławomir Damiec”.

# Pomoc w gabinecie: Pracownia Rehabilitacji

Osoby starsze, młodzież, a nawet noworodki trafiają do Pracowni Rehabilitacji Szpitala Śląskiego w Cieszynie. Nowoczesny sprzęt i wyszkolona kadra rehabilitantów oraz fizjoterapeutów służą po to, by mimo schorzeń pacjenci mogli pozostać w dobrej kondycji fizycznej oraz psychicznej.

Pracownia Rehabilitacji cieszyńskiego szpitala wykonuje zabiegi rehabilitacyjne z zakresu fizykoterapii, kinezyterapii i masażu leczniczego. Jak zaznaczają pracownicy gabinetu rehabilitacji, pacjenci powinni pamiętać o tym, iż do odbicia wizyty w pracowni konieczne jest posiadanie skierowania od lekarza rodzinnego lub lekarza specjalisty. Zabiegi lecznicze wykonywane w Pracowni Rehabilitacji to m.in.: kinezyterapia (ćwiczenia według różnych metod i koncepcji), światłolecznictwo (za pomocą lampy Sollux), elektroterapia (np. prądami Tens), laseroterapia, a także leczenie polem magnetycznym i masaż leczniczy, w tym limfatyczny.

Nad prawidłowym wykonywaniem zabiegów czuwa w Pracowni cieszyńskiego szpitala wysokokwalifikowana kadra rehabilitantów i fizjoterapeutów. Ich rolą jest przede wszystkim pomoc w uporaniu się z uporczywym bólem i osiągnięciu przez podopiecznych maksymalnej sprawności ruchowej. Chodzi przede wszystkim o przywrócenie pacjentom równowagi funkcjonalnej lub w razie potrzeby - indywidualnych mechanizmów rehabilitacyjnych, niezależności i samodzielności, a także czynnego udziału w życiu codziennym.

*- Naszymi pacjentami są nawet noworodki, którym chcemy umożliwić dobry start życiowy. Gościmy też osoby, które osiągnęły „jesień życia”, a dzięki systematycznej współ-*



*pracy z fizjoterapeutami funkcjonują w dobrej formie fizycznej i psychicznej - opowiada Roma Dobrowlańska-Wrońska, kierownik Pracowni Rehabilitacji w Szpitalu Śląskim.*

Gabinet posiada nowoczesny sprzęt, dzięki któremu może świadczyć m.in. usługi z zakresu diagnostyki fizjoterapeutycznej, gimnastyki korekcyjnej czy indywidualnej opieki fizjoterapeuty. Pracownia jest również przystosowana do przyjmowania pacjentów poruszających się na wózkach inwalidzkich, a jej pracownicy nierzadko wykonują rehabilitację w warunkach domowych, z dojazdem do domu pacjenta.

**AW**

foto: B. Sikora-Matyjurek



# Czy wiesz, że...

**... dziecko ma więcej kości niż człowiek dorosły?**



Szacuje się, że noworodek ma 270 kości, nastolatek posiada ich 356, natomiast dorosły - tylko 206. Wśród ludzi starszych, w wyniku zrastania się kości czaszki, liczba ta może wynosić „tylko” 200. Szkielet dzieci liczy tyle kości ze względu na dużą ilość punktów kostnienia, które łączą ze sobą poszczególne struktury. Wraz z wiekiem kolejne trzony zrastają się z nasadami, co powoduje stopniowe zmniejszanie liczby kości. Średnia waga szkieletu dorosłej kobiety wynosi 10 kg, a mężczyzny - około 12 kg. Waga zależy także od grubości kości.

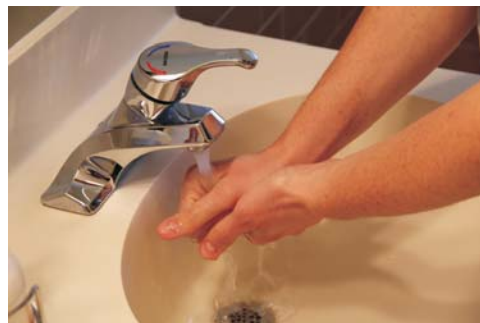
**... kość udowa człowieka to jeden z najtwardszych materiałów naturalnych, a w naszym organizmie najbardziej wytrzymała na przeciążenia?**



Ta kość jest twardsza od betonu. Kość udowa może znieść obciążenie nawet do 1,5 tony (tylko w warunkach

ekstremalnych), a na co dzień jest w stanie wytrzymać ciężar czterokrotnie większy niż masa ciała. Kość udowa rozrywa się przy obciążeniu jej siłą ok. 5600 kg. Jeszcze większą odporność wykazują kości ludzkie na zgniatanie, równa się ona 12-16 kg/mm<sup>2</sup>, co odpowiada wytrzymałości kutego żelaza. Podczas biegania nacisk wynosi około 90 kg na centymetr kwadratowy.

**... częste mycie skraca życie?**



W tym przysłowiu kryje się sporo prawdy. Przesadne dbanie o higienę, przysnąć kilka razy w ciągu dnia i stosowanie wymyślnych kosmetyków wcale nie wpływają dobrze na skórę i zdrowie. Ci którzy się za bardzo szorują, mogą sobie zaszkodzić. Środki higieny razem z brudem zmywają ze skóry nasze własne pożyteczne bakterie. Na ich miejsce wskakują grzyby albo bakterie wywołujące choroby. Organizm każdego z nas zamieszkuje 1014 różnych mikroorganizmów, które wprowadzają się tam zaraz po urodzeniu. Poprzez kontakt z nimi układ odpornościowy może się nauczyć poprawnie działać, natomiast przesadna higiena eliminująca nasze drobnoustroje przynosi tylko szkodę.

**...zjadanie końcówek banana wcale nie szkodzi zdrowiu?**



Dlaczego ludzie jedzą banany pozbywając się końcówek owocu? To pytanie zadaje sobie wiele osób. Wszystko na skutek panującego przekonania, że w końcówkach bananów mogą znajdować się cysty pierwotniaka - ogoniastka jelitowego, który wywołuje lambiozę. Dobra wiadomość dla wszystkich fanów żółtych owoców: to powszechne przekonanie nie jest prawdziwe. Cysty mogą bowiem być obecne jedynie na powierzchni skórki, a nie we wnętrzu banana, dlatego końcówki obranego owocu można jeść bez obaw.

**...według badań dermatologów niemal jedna trzecia osób żałuje, że zdecydowała się na tatuaż?**



Zanim zdecydujesz się na trwały tatuaż, powinieneś dobrze się zastanowić. Usuwanie tatuażu wcale nie jest bowiem prostym zabiegiem. By usunąć ze skóry wzory wykonane ciemnym barwnikiem, potrzeba nawet kilku zabiegów. Kolory takie jak żółty, biały czy pomarańczowy da się jedynie rozjaśnić lub przykryć innym wzorem. Zabiegi usuwania tatuażu mogą być bolesne, a skóra po ich zakończeniu - mocno podrażniona. Nie należy wówczas wystawiać skóry na promieniowanie słoneczne. Mogłoby to skutkować powstaniem nieprzyjemnych przebarwień.

**...śmiech to zdrowie?**

Śmiech powoduje spadek hormonów stresu. Energiczny śmiech wpływa na zwiększenie częstotliwości akcji serca, powoduje rozruch mięśni i wzmacnia odporność organizmu. Śmiejąc się, nabieramy aż trzy razy więcej powietrza niż normalnie, dzięki czemu oczyszczają się płuca. W trakcie śmiechu dotlenia się również mózg - wystarczy zaledwie kilka sekund, by zwiększyła się aktywność. Skutki fizyczne śmiechu przypominają natomiast efekty dobrego treningu. Wzrasta poziom



endorfin, czyli hormonów, które są odpowiedzialne za dobre samopoczucie i tłumienie bólu. Śmiech pozwala zapomnieć o wszystkich negatywnych emocjach, a wybuchy radości działają jak lekarstwo. Co ciekawe, każda minuta śmiechu pozwala człowiekowi na spalenie 12 kcal! Nieważne jak się śmiejesz - ważne, byś robił to jak najczęściej!

**...twój cykl snu jest niezwykle istotny?**

Przeprowadzone przez naukowców badania pomogą zrozumieć, dlaczego zdolność organizmu do regulowania stężenia glukozy we krwi u osób zdrowych jest niższa wieczorem niż rano, a także dlaczego pracownicy zmianowi są bardziej narażeni na wystąpienie cukrzycy typu 2. Zespół kierowany przez naukowców z Harvardu mierzył niezależne wpływy czynników, m.in.: czas posiłku, cykl snu i budzenia, zegar biologiczny organizmu i przesunięcia między tymi elementami na zdolność osób do kontrolowania stężenia glukozy we krwi. Badacze odkryli, że praca w nocy (spanie w trakcie dnia, śniadanie w godzinach wieczornych) obniża tolerancję glukozy przez kolejne dni. Zjawisko to, które naukowcy nazwali „przesunięciem dobowym”, może mieć poważne konsekwencje zdrowotne dla pracowników zmianowych. Być może poprzez lepsze zrozumienie czynników przyczyniających się do zmian tolerancji glukozy, uda się w przyszłości znaleźć lepsze rozwiązania, które pozwolą na zmniejszenie niebezpieczeństwa wystąpienia cukrzycy typu 2 u pracowników zmianowych.

BK

Źródła: <http://www.biomedical.pl>, [www.fizjoinformator.pl](http://www.fizjoinformator.pl), [www.newsweek.pl](http://www.newsweek.pl), Morris C.J. Et al. Endogenous circadian system and circadian misalignment impact glucose tolerance via separate mechanisms in humans. Proc Natl Acad Sci USA 2015.





# Felieton: Idealni czy Oryginalni?

„Nikt nie jest tak dobry, by nie mógł być lepszy i nikt nie jest tak zły, by nie mógł być jeszcze gorszy”. Kiedy przeczytałam to zdanie stwierdziłam, że jest to kwintesencja naszego życia; wszyscy jesteśmy pomiędzy ocenami: „zły” – „dobry”. Niektórzy oscylują w kierunku „lepszego”, co niewątpliwie wymaga wysiłku, czasu, siły woli... czyli ogromu pracy.

Ostatnio dyskutowałam z koleżanką: co to znaczy być dzisiaj oryginalnym? Czy to znaczy równocześnie być idealnym? Z czego wynika, że otoczenie ocenia nas przypisując do jednego lub drugiego przymiotnika? Czy na te wrażenia wpływ ma niebanalny strój, poglądy, styl życia, ekspresja? Rozglądając się wokół zauważam, że bycie idealnym zaczyna się coraz częściej wpisywać w nasze życie; idealni kobieta/mężczyzna, chłopak/dziewczyna, pracownik/pracodawca itd... Dbamy o idealne wyżywienie, sylwetkę, wykształcenie, życie zawodowe, rodzinę. Taka... Perfekcyjna Pani Domu. W codziennej gonitwie do osiągnięcia idealnego wzoru

- jak kania dżdżu - fakniemy podziwu: *idealnie zaliczyła Pani semestr, perfekcyjnie radzi sobie z trudnościami, podziwiam Cię za idealną organizację, zazdroszczę posiadania tak nowatorskich pomysłów.* Od mojej przyjaciółki, która wpadła w tzw. „dół” usłyszałam, że odkaład pamięta wszystko robiła na 110%, a osiągnięcie tylko 90% było porażką, którą ciężko odchorowywała. „W moim życiu nie było miejsca na ocenę dobrze, wszystko musiało być najlepiej, perfekcyjnie. Perfekcyjnie mam zaplanowane życie, dzień, godzinę. Perfekcyjnie według innych, ale nie według mnie - bo przecież zawsze mogłoby być lepiej. Gdy coś mi nie wychodziło tak jak sobie wymyśliłam, bardzo mnie to frustrowało, a ta frustracja ujawniała się na różne sposoby. Nie poddawałam się od razu. Poświęcałam temu więcej czasu, zarywałam noce, przestałam mieć czas dla siebie - na przyjemności, relaks, jedzenie. Zapomniałam co to znaczy chęć, w każdym moim zdaniu zaczęło dominować słowo muszę”. No tak... Muszę to zrobić: przeczytać książkę, iść na kijek, spotkać się ze znajomymi... a gdzie, relaks,

odpoczynek, przyjemność życia? Zastanawiam się, czy już rodzimy się z potrzebą bycia idealnym, czy cel ten pojawia się wraz z dojrzeniem osobowości, a może wręcz odwrotnie - jest to chora osobowość. A może to remedium na traumy dzieciństwa? Tę analizę zostawiam psychologom. Ważne, aby dążący do ideału zdawali sobie sprawę, że można zabrnąć za daleko i więcej stracić aniżeli zyskać. I można stracić najważniejsze: bycie człowiekiem - w pełnym tego słowa znaczeniu.

W kontekście tak idealnego wzoru, oryginalna osoba jawi się nieprzyzwoicie przyjaźnie. Nie daje sobie niczego narzucić, ale też i nie robi tego innym. Wie, czego chce, ale nie odmawia sobie prawa do słabości. To osoba niepowtarzalna, wyjątkowa poprzez swoją autentyczność. Czerpie garściami z wszelkiej wiedzy, która staje się inspiracją i napędza wyobraźnię. Błyskotliwa, kreatywna, a także niekonwencjonalna, pomysłowa i twórcza. Nie daje się wpędzić w perfekcjonistyczną pułapkę. Trochę czekolady nie zaszkodzi, poleniuchowanie na kanapie także nie,

kawałek ciasta - ok, to tylko deser zwykłych ludzi. O zdrowie trzeba niewątpliwie dbać. Dużo ruchu i jedzenie surowizny jak najbardziej, ale nie kosztem rezygnacji ze spotkań z przyjaciółmi lub posiedzenia w kinie z kubelkiem popcornu. Codzienne palenie papierosów to katastrofa, ale wonne cygaro raz w tygodniu to rozkoszna ekstrawagancja... Skupiłam się jedynie na zdrowotnych aspektach oryginalności, ale przykłady można mnożyć. Warto pamiętać, że w tym wszystkim chodzi o proporcje i hierarchię ważności naszych celów i dążeń. No i trzecia, równie ważna rzecz: realizm. Ładna sylwetka jest owszem, bardzo pożądana, ale swego wzrostu i genetycznie zaprogramowanej budowy ciała nikt nie przeskoczy. Bądźmy marzycielami, ale stąpajmy mocno po ziemi. Jeśli coś się zamarzy, najpierw pomyślimy o realnych szansach realizacji. Poznajmy swoje ograniczenia i zaakceptujmy je. Szkoda czasu i energii na pogoń za mirażami. Bądźmy sobą. Czego z całego serca Państwu życzę.

BK

## Wiadomości z ulicy Bielskiej 4 Informator Szpitala Śląskiego w Cieszynie

**Redaguje zespół w składzie:** Beata Sikora-Małyjurek, Barbara Karnas-Greń  
**Konsultanci:** Anna Wilczak, dr Krystian Dudek

**Adres:** ZZOZ w Cieszynie, ul. Bielska 4, 43-400 Cieszyn  
**E-mail:** redakcja@szpitalslaski.pl  
**Tel.:** 33 854 92 19

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania nadesłanych tekstów. Redakcja nie zwraca materiałów nie zamawianych (tekstów, zdjęć, dokumentów). Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść materiałów promocyjnych podmiotów zewnętrznych. Wszelkie kopiowanie materiałów zamieszczonych w gazecie, w całości i w fragmentach możliwe jest jedynie za zgodą Redakcji. Wersja elektroniczna *Wiadomości z ulicy Bielskiej 4* dostępna na stronie [www.szpitalslaski.pl](http://www.szpitalslaski.pl)

## Zapraszamy do współpracy

Osoby i organizacje zainteresowane współpracą z redakcją

### Wiadomości z ulicy Bielskiej 4

w zakresie publikacji materiałów merytorycznych lub promocyjnych zapraszamy do kontaktu.

**redakcja@szpitalslaski.pl, tel. 33 854 92 19**





foto. S. Szwarz



foto. S. Szwarz

► Nowe oświetlenie pojawiło się również przed Pawilonem I

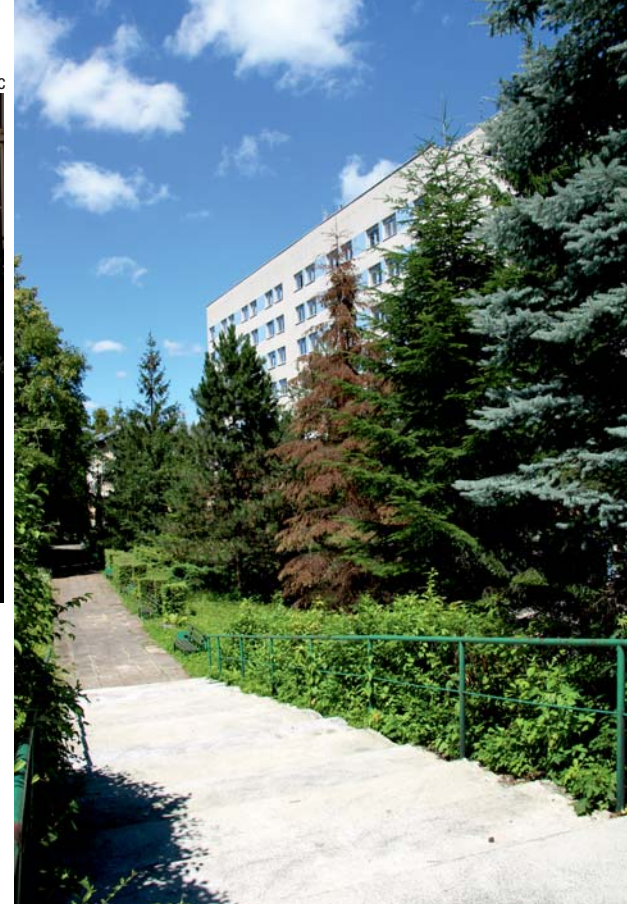


foto. B. Karnas-Greń

► Odrestaurowane schody pozwalają na spacer w parku



foto. B. Karnas-Greń



foto. B. Karnas-Greń

► W ubiegłym roku remont przeszło blisko 900 m<sup>2</sup> nawierzchni dróg na terenie parku szpitalnego



foto. B. Sikora-Małyjurek

► Nowoczesne i komfortowe warunki zyskała część pracowni i gabinetów, a także sal chorych i szpitalnych korytarzy

► Dzięki nowym nawierzchniom zwiększyła się liczba miejsc parkingowych



# FUNDACJA ZDROWIA ŚLĄSKA CIESZYŃSKIEGO

*Z myślą o drugim człowieku*

25 lat działalności  
8 649 417 zł na zakupy aparatury medycznej  
tytuł Srebrnego Lidera Ochrony Zdrowia

KRS 0000130105  
PKO Bank Polski 0/Cieszyn  
97 1020 1390 0000 6602 0019 0280

www.fundacja.cieszyn.pl  
fundacja@netus.pl  
tel. 33 854 92 00 wew. 291



WYŻSZA SZKOŁA  
**HUMANITAS**  
W SOSNOWCU

*więcej niż uczelnia*



Sosnowiec



Praga



Vsetín

Wyróżnienie  
Ministerstwa



Lider i zwycięzca  
rankingów

**STUDIUM  
KRÓCEJ**

**3 semestry  
w rok**

**NOWOŚĆ NA RYNKU EDUKACYJNYM**

**Prawo**

kierunek wyróżniony w X Rankingu  
Wydziałów Prawa

DZIENNIK  
GAZETA PRAWNA

studia  
w Cieszynie

**Elektroradiologia**

**Nowa specjalność!**

Zarządzanie placówkami  
radiologii

**Psychologia**

- Administracja
- Bezpieczeństwo
- Pedagogika

*i wiele  
innych  
kierunków*

**PROMOCJA DLA CZŁONKÓW**



DO **25%**

Współpraca międzynarodowa  
i wydziały zagraniczne

PODYPLOMOWE

**-50%**

**Kongres  
Praktyków  
Biznesu**

**13 września 2016**

www.humanitas.edu.pl