

INFORMATOR SZPITALA ŚLĄSKIEGO W CIESZYNYE

# WIADOMOŚCI

Z ULICY BIELSKIEJ 4



Nr 128 (39) grudzień 2016 [www.szpitalslaski.pl](http://www.szpitalslaski.pl)



**Lądowisko w Szpitalu Śląskim  
i nowy sprzęt dla SOR-u**

**Rekordowa darowizna na koncercie**

**Wywiad z Adamem Małyszem**



# KRS: 0000130105



*Popieram Fundację Zdrowia  
Śląska Cieszyńskiego*

lek. Bronisława Szlauer  
Ordynator Oddziału  
Obserwacyjno-Zakaźnego

**Fundacja Zdrowia Śląska Cieszyńskiego**  
od 1991 r. zakupiła dla Szpitala Śląskiego  
urządzenia medyczne o wartości  
ponad **8 600 000 zł**

**1%** TWOJEGO PODATKU  
DLA ZDROWIA MIESZKAŃCÓW  
NASZEGO REGIONU

[www.fundacja.cieszyn.pl](http://www.fundacja.cieszyn.pl)

Szanowni Państwo,

Szpital Śląski w Cieszynie oddaje w Państwa ręce kolejny numer Wiadomości z ulicy Bielskiej 4. Z radością przyjmujemy wszystkie ciepłe i pozytywne komentarze, jakie pojawiają się od czasu wydania gazety szpitalnej w nowej, urozmaiconej odsłonie. Ufamy, że zarówno bieżący, jak i kolejne numery pisma również będą zaspokajać Państwa zainteresowanie w temacie działań podejmowanych przez cieszyński szpital, a także bieżących spraw Powiatu.



W aktualnym wydaniu znajdziecie Państwo artykuły poświęcone najważniejszym przedsięwzięciom jakie Szpital realizował w ciągu ostatnich kilku miesięcy. Poza kolejnymi inwestycjami, które tradycyjnie relacjonujemy na łamach Gazety, odbyło się też wiele inicjatyw społecznych. Jedną z nich był organizowany od 7 lat wraz z Fundacją Zdrowia Śląska Cieszyńskiego i Starostwem Powiatowym, Koncert Charytatywny. Podczas tego wydarzenia odbyła się zbiórka, a szczodrość Gości zaowocowała zebraniem blisko 17 tysięcy złotych. Dziękujemy za to ogromne wsparcie - dzięki któremu będziemy mogli zakupić nowoczesny sprzęt medyczny służący Pacjentom Oddziału Chirurgicznego Ogólnego.

Przed nami nowy, 2017 rok. Po raz kolejny naszym nadrzędnym celem będzie sprostanie wszystkim wyzwaniom związanym z niesieniem pomocy medycznej mieszkańcom Śląska Cieszyńskiego. To dlatego kładziemy nacisk na stały rozwój Szpitala i liczne inwestycje podnoszące poziom udzielanych świadczeń. Na jeszcze lepszą i szybszą diagnostykę oraz terapię pacjentów wpłynie z pewnością doposażenie Szpitalnego Oddziału Ratunkowego oraz budowa lądowiska dla helikopterów sanitarnych – zadania te będziemy realizować w ciągu najbliższych 12 miesięcy, o czym przeczytacie Państwo w aktualnym numerze.

Tradycyjnie przedstawiamy też Państwu bieżące tematy z życia powiatu. Z Wiadomości dowiecie się Państwo m.in. w jaki sposób Starostwo Powiatowe rozwija poziom nauczania w szkołach zawodowych oraz jak obecnie wygląda lokalny rynek pracy. Sportowy akcent tego numeru stanowią wywiady ze znakomitymi skoczkami narciarskimi: Adamem Małyszem i Stefanem Hulą. To szczególnie ciekawe materiały w obliczu ostatnich międzynarodowych sukcesów naszej kadry narciarskiej.

Po raz kolejny zachęcamy Państwa do dzielenia się swoimi sugestiami i propozycjami dotyczącymi zawartości kolejnych wydań Wiadomości z ulicy Bielskiej 4 oraz tematów, o jakich chcieliby Państwo czytać w kolejnych wydaniach. Za wszystkie Państwa spostrzeżenia serdecznie dziękujemy.

Życząc wszelkiej pomyślności i zdrowia w 2017 roku,

Serdecznie pozdrawiam  
Czesław Płygawko  
Dyrektor ZZOZ w Cieszynie

# Spis treści

## Wydarzenia

- Ważna inwestycja szpitala s. 4
- Rekordowa darowizna na koncercie s. 5
- Inwestycje w Szpitalu Śląskim s. 6
- Spotkanie z Burmistrzem i cieszyńskimi Radnymi s. 7
- Dary dla Szpitala s. 7
- Zanim pojawią się objawy s. 7

## Tematy wydania

- Nie mam poczucia obowiązku - wywiad z Adamem Małyszem s. 8
- Sezon sportów zimowych - jak się przygotować - rozmowa z lek. Jackiem Ochałkiem, ortopedą Szpitala Zdrowie zawodników najważniejszym celem - wywiad z dr Aleksandrem Winiarskim s. 10
- Skazany na sport - wywiad ze Stefanem Hulą s. 11

## Z życia powiatu

- Gminy tworzą Centra Usług Wspólnych s. 12
- W Cieszyńskim rynek pracownika s. 13

## Strefa medyczna

- Nie daj się zimowym dolegliwościom - sezon na przeziębienie, jak go przetrwać? s. 14
- Uzdrawiająca moc składników s. 14
- Witamina D pozyteczna dla seniora s. 15
- W trosce o zdrowie Pań: badanie urodynamiczne s. 15
- Pro Salute: gdy boli kręgosłup s. 16
- Nowoczesna metoda rehabilitacji s. 16
- Ten oddział stawia na nogi - historie pacjentów Oddziału Rehabilitacyjnego s. 17
- Rehabilitacja noworodków s. 17
- Nowoczesna aparatura w laboratorium s. 18

## Dzieje się na Bielskiej

- Dzieci noszone płaczą mniej s. 19
- Godność a zdrowie psychiczne s. 19
- Sylwetki pracowników Szpitala: Bronisława Szlauer s. 20
- Honorowa dawczyni s. 20
- Mały jubileusz szpitalnej galerii s. 21
- Dzieje Szpitala Śląskiego - cz.9 s. 22
- Fundacje wspomagają szpital s. 22
- Srebrny Jubileusz Wiadomości z ulicy Bielskiej 4 s. 23
- Ciekawostki medyczne: Czy wiesz że... s. 24
- Krzyżówka z nagrodą s. 25
- Felieton: Trochę niedzieli w poniedziałek s. 26
- Galeria zdjęć Szpitala Śląskiego s. 27





# Ważna inwestycja szpitala

## Szpitalny Oddział Ratunkowy z nowym sprzętem



Do końca 2017 roku, na dachu Szpitala Śląskiego w Cieszynie powstanie lądowisko dla helikopterów sanitarnych. Nowoczesną aparaturę medyczną służącą pacjentom zyska także Szpitalny Oddział Ratunkowy. Cieszyński szpital otrzymał blisko 5 milionów złotych dotacji, przyznanej na ten cel przez Ministerstwo Zdrowia.

Zapewnienie przez oddziały ratunkowe całodobowych lądowisk dla służb ratowniczych jest jednym z wymogów, jaki nałożyło na szpitale rozporządzenie Ministra Zdrowia z 3.11.2011 r. To dlatego Szpital Śląski od dwóch lat starał się o pozyskanie środków na realizację tej ważnej dla mieszkańców regionu inwestycji. Cieszyńska

zrynuemu przygotowaniu szpitala do inwestycji oraz dobrze opracowanemu wnioskowi o dofinansowanie.

### LĄDOWISKO JUŻ ZA ROK

Nowoczesne lądowisko dla śmigłowców ratunkowych zostanie wybudowane na dachu Pawilonu Łóżkowego cieszyńskiego szpitala końcem 2017 r. To jednak nie jedyna inwestycja, jaka została zaplanowana w ramach projektu. Uzyskane dofinansowanie pozwoli na doposażenie Szpitalnego Oddziału Ratunkowego, który zyska m.in. nowoczesny aparat rentgenowski oraz aparat USG, co poprawi jakość badań diagnostycznych. Dzięki zakupowi niezbędnych urządzeń i sprzętu medycznego w oddziale utworzone zostanie dodatkowe stanowisko w ramach wstępnej intensywnej terapii.

Jak zaznacza Czesław Płygawko, dyrektor Szpitala

Śląskiego, dzięki rozbudowie infrastruktury placówka nie tylko osiągnie pełną funkcjonalność, ale też będzie jeszcze lepiej skomunikowana oraz zwiększy dostępność do świadczonych usług medycznych dla wszystkich mieszkańców regionu.

- Budowa lądowiska pozwoli na jeszcze bardziej efektywne niesienie ratunku i możliwość podjęcia natychmiastowych działań na rzecz osób w stanie nagłego zagrożenia zdrowia lub życia, np. ofiar niebezpiecznych wypadków. Zapewnienie usług ratownictwa medycznego 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę jest niezwykle ważne w przypadku powiatu cieszyńskiego, w którym przebywa nie tylko lokalna społeczność, ale również duża liczba osób przyjezdnych - zaznacza dyrektor Czesław Płygawko.

### DODATKOWE PRACE

Przy okazji realizacji przedsięwzięcia, budynek Pawilonu Łóżkowego przejdzie modernizację zabezpieczeń przeciwpożarowych. Część prac będzie sfinansowana ze środków samorządu powiatu cieszyńskiego.

Cieszyński szpital uzyskał już liczne decyzje administracyjne, przygotował stosowną dokumentację projektową i uzyskał pozwolenie na budowę.

### SZPITAL STAWIA NA ROZWÓJ

Cieszyńska placówka sukcesywnie stara się poprawiać warunki leczenia stwarzane mieszkańcom regionu, co doceniają również krajowe instytucje. Warunki geograficzne oraz wysoka jakość świadczonych usług medycznych przyczyniły się do uznania Szpitala Śląskiego za placówkę pełniącą strategiczne funkcje dla zabezpieczenia przeciwepidemiologicznego południowej części kraju. Przypomnijmy, że szpital m.in. przeszedł wszystkie wymagane weryfikacje oraz otrzymał specjalistyczny sprzęt, pozwalający na walkę z chorobami niebezpiecznymi i wysoce zakaźnymi.

AW

**JANUSZ KRÓL**  
Starosta Cieszyński



Zapewnienie jak najlepszej opieki zdrowotnej dla mieszkańców powiatu cieszyńskiego oraz wypoczywających na naszym terenie gości jest dla nas bardzo ważne. Zadanie to realizujemy głównie dzięki działalności Szpitala Śląskiego w Cieszynie. Tutaj priorytetem jest dla nas wysoka jakość usług medycznych świadczonych w naszej placówce. Cieszyński Szpital pozyskał środki finansowe na realizację kolejnej ważnej inwestycji. Również Radni Powiatu Cieszyńskiego zdecydowali o zabezpieczeniu w budżecie kwoty na wsparcie przedsięwzięć prowadzonych przez placówkę. Dzięki temu Szpitalny Oddział Ratunkowy zostanie wyposażony w nowoczesną aparaturę, a budynek Pawilonu Łóżkowego zyska nowe zabezpieczenia przeciwpożarowe. Budowa lądowiska umożliwi z kolei jeszcze szybsze i skuteczniejsze niesienie pomocy osobom będącym w stanie zagrożenia życia. Szpital Śląski w Cieszynie, wychodząc naprzeciw wymogom stawianym przez Narodowy Fundusz Zdrowia oraz Ministerstwo Zdrowia, cały czas rozwija się, promując specjalistyczne leczenie w nowoczesnych warunkach. Dziękuję Dyrekcji oraz wszystkim Pracownikom za dbałość o to, aby zapewnić pacjentom jak najwyższy poziom leczenia.

”SOR zyska nowoczesne aparaty RTG i USG

placówka została wybrana przez ministerstwo w postępowaniu konkursowym, w którym startowało 90 jednostek i otrzymała aż 50 punktów, co dało wysokie, 8. miejsce na liście projektów zakwalifikowanych do dofinansowania. Sukces ten był możliwy dzięki precy-



# Rekordowa darowizna na koncercie

Wyjątkową szczodrość okazali słuchacze Charytatywnego Koncertu Muzyki Filmowej, który odbył się 21 października w cieszyńskim Kościele Jezusowym. Podczas kwesty zebrano 16 847,74 zł. Środki te zostaną przeznaczone na zakup nowoczesnego videouduenoskopu dla Oddziału Chirurgicznego Ogólnego Szpitala Śląskiego.

Nie zawiedli się ci, którzy licznie przybyli na koncert zorganizowany przez Szpital Śląski, Fundację Zdrowia Śląska Cieszyńskiego i Starostwo Powiatowe. Wydarzenie odbywało się w ramach XXVII Międzynarodowej Dekady Muzyki Organowej, Chóralnej i Kameralnej.

Gości zgromadzonych w Kościele Jezusowym przywitani Inez Scherle – Wiceprezes Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego, Czesław Płygawko – Dyrektor Szpitala Śląskiego oraz Janusz Król – Starosta Powiatu Cieszyńskiego.

- Szpital Śląski w Cieszynie jest bardzo ważny. Każdy może korzystać z jego usług, ale też każdy może przyczynić się do jego rozwoju poprzez choćby najmniejszą wpłatę – mówiła

podczas wydarzenia Inez Scherle. Dyrektor Czesław Płygawko dodał natomiast, iż cieszy fakt, że z roku na rok balkony kościoła w trakcie charytatywnego koncertu zapełniają się coraz bardziej.

- Dziękuję za liczne uczestnictwo. Dzisiejszy koncert jest wartością samą w sobie. Widać, że społeczeństwo wspiera cieszyński szpital, ale bez pomocy Starostwa nie wszystko byłoby możliwe – zaznaczał Dyrektor Szpitala Śląskiego.

Janusz Król dodał z kolei: - Dbamy o szpital, ponieważ nowoczesny sprzęt zabezpiecza zdrowie wszystkich mieszkańców. A orkiestra i wykonawcy dzisiejszego koncertu to ekstra liga – przekonywał Starosta, życząc słuchaczom wspaniałych wrażeń.

## FILMOWE KLASYKI

Przeboje muzyki filmowej oraz jej ilustracyjne możliwości podczas koncertu zaprezentowała Orkiestra Kameralna i soliści pod batutą Jean-Claude'a Hauptmanna. Najpiękniejsze muzyczne tematy ze znanych filmów przeniosły gości w wyjątkowy nastrój. W repertuarze znalazły się przeboje z produkcji takich, jak „Misja”, „Lista Schindlera”, „Pianista”, „Forrest Gump”, „Piraci z Karaibów”, „Gladiator”, „Dom”, „Polskie drogi” i wiele innych.

- Muzyka nadaje ton i wyraz artystyczny filmom. Komponowana na potrzeby dzieła filmowego jest warstwą dopełniającą, charakteryzującą postaci, nastrój, przeżycia psychiczne bohaterów. Często zdarza się, że muzyka filmowa zaczyna żyć własnym życiem, że staje się bardziej sławna niż film, któremu towarzyszyła – mówił Jean-Claude Hauptmann. – Przygotowaliśmy najlepsze kompozycje kulturowych kompozytorów, najpiękniejsze muzyczne tematy z niezapomnianych filmów. Mamy nadzieję, że dzisiejszy koncert był świętem nie tylko dla nas – odtwórców, lecz także dla słuchaczy – podsumował znakomity dyrygent.

Od pierwszych taktów drżały posady kościoła, kiedy sercami słuchaczy zawładnął Ennio Morricone. Gdy ucichły ostatnie dźwięki z filmu „Misja”, zabrzmiały mroczne i pełne dramatyzmu tony. Muzyka grana podczas koncertu zmuszała do refleksji nad tragizmem i bezsensownością wydarzeń czasów wojny. Były to dźwięki o Polakach - muzyczna ilustracja wieloletniej gehenny znakomitego kompozytora i pianisty. Następnie muzycy przenieśli słuchaczy w obszar pięknej i tragicznej miłości, po czym - uwiedzeni przez francuskiego dyrygenta – poznali świat musicali. Na czas kwesty Orkiestra zaprezentowała utwór „Typewriter”, w którym główną rolę zagrała maszyna do pisania. Kolejno wysłuchano motywów przywołujących cygański żywot, pudełko czekoladek Forresta Gump'a, a następnie przeniesiono słuchaczy do świata gladiatorów i piratów. W finale zabrzmiał wyjątkowy utwór autorstwa J. C. Hauptmanna – „Pamiętam tamten sierpień”.

## W SŁUSZNYM CELU

Fundacja Zdrowia Śląska Cieszyńskiego wraz ze Szpitalem Śląskim, przy wsparciu Starostwa od 7 lat organizuje charytatywną zbiórkę. Pozyskane do tej pory środki finansowe pozwoliły na zakup m.in. elektromiografu dla Oddziału Neurologicznego, laparoskopu dla Oddziału Ginekologiczno-Położniczego, napędu ortopedycznego dla Oddziału Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej i lasera dla Oddziału Urologicznego. Stacja Dializ zyskała nowy aparat do hemodializy, czyli tzw. sztuczną nerkę, a Zakład Diagnostyki Obrazowej-USG do diagnostyki onkologicznej.

- Dzięki dzisiejszej kwecie i tej szczególnej pomocy finansowej coraz bliżej jest do finalizacji zakupu drogiego sprzętu – videouduenoskopu, który będzie służyć wszystkim mieszkańcom powiatu cieszyńskiego do specjalistycznych badań i zabiegów operacyjnych na drogach żółciowych i trzustkowych – wyjaśnił znaczenie nowego sprzętu Stanisław Mikołajczyk, Ordynator Oddziału Chirurgicznego Ogólnego.

## PODZIĘKOWANIA

Tego ogromnego przedsięwzięcia nie udałoby się zrealizować bez pomocy Parafii Ewangelicko-Augsburskiej w Cieszynie, Cieszyńskiego Ośrodka Kultury „Dom Narodowy” i Kulturowego społeczeństwa „Strelnice”, Szpitala Śląskiego w Cieszynie, Starostwa Powiatowego, a także bez wsparcia firm: Eurospar w Cieszynie, Ustronianka z Ustronia oraz Stowarzyszenia ZAIKS i Koła Gospodyń Wiejskich „Cieszyn Mnisztwo”. Fundacja Zdrowia Śląska Cieszyńskiego dziękuje za wszelkie starania, których efektem końcowym był znakomity koncert i udana kwesta.

**Fundacja nadal zbiera środki na zakup drogiego sprzętu i zachęca do wpłat na konto Fundacji. PKO Bank Polski O/Cieszyn, nr 97 1020 13 90 0000 6602 0019 0280, z dopiskiem: „videouduenoskop”.**

BK

► Janusz Król, Starosta Cieszyński, Inez Scherle, Wiceprezes FZŚC oraz Czesław Płygawko, Dyrektor Szpitala Śląskiego przywitani publiczność



foto: B. Kamas-Grien

# Inwestycje w Szpitalu Śląskim

- raport z prac w 2016 roku

**ADAM ŚLIŹ**

Zastępca Dyrektora ds. Techniczno-Gospodarczych

**Mijające dwanaście miesięcy w cieszyńskim szpitalu upłynęło pod znakiem bieżących remontów oraz prac dostosowawczych.**

W 2016 roku całkowicie wyremontowany został gabinet zabiegowy w Oddziale Otolaryngologicznym. W pomieszczeniu wymieniono instalację wodno-kanalizacyjną, elektryczną oraz doprowadzono gazy medyczne. Posadzka i ściany zostały wyłożone płytkami, zamontowano też podwieszany sufit z oświetleniem ledowym. Ponadto przeprowadzono remont pomieszczenia sanitarnego, a sam gabinet wyposażono w nowoczesny fotel laryngologiczny, stół zabiegowy oraz specjalistyczne meble. Przeprowadzenie tej inwestycji było możliwe dzięki wsparciu finansowemu prywatnego sponsora – Henryka Smykowskiego, który przekazał na ten cel aż 40 000 złotych.

Nowe gabinety zabiegowe zyskał również kompleks Poradni Specjalistycznych, mieszczący się w Pawilonie Diagnostyczno-Zabiegowym. Obecnie drobne zabiegi, takie jak opatrunki czy iniekcje mogą odbywać się w bardziej komfortowych dla pacjentów warunkach.

Na Oddziale Chirurgicznym Ogólnym, w pokoju lekarskim, przeprowadzono gruntowną modernizację polegającą na odmalowaniu wnętrza i wyposażeniu w nowe, funkcjonalne meble.

## ODNOWIONE POMIESZCZENIA

W celu poprawy warunków pobytu i leczenia pacjentów odświeżono ściany Stacji Dializ oraz wymieniono wykładziny na Oddziale Dermatologicznym i Szpitalnym Oddziale Ratunkowym. Wiele prac wykonano w Pawilonie VII, gdzie odmalowano korytarze i klatkę schodową, a także zamontowano elektro-

trzymacze w drzwiach. Znacząco poprawił się wygląd poziomu -1 w Pawilonie Łózkowym. Dla bezpieczeństwa pacjentów i pracowników wykonano kompleksowy remont posadzki i ułożono płytki ceramiczne, odnowiono ściany przewiązki łączącej Pawilon Łózkowy z Pawilonem Diagnostyczno-Zabiegowym, zamontowano wentylację w magazynie medycznym oraz zamontowano drzwi przeciwpożarowe. Odnowiono również pomieszczenia szpitalnego Archiwum. Ponadto na parterze Pawilonu Łózkowego oddano do użytku nową salę konferencyjno-szkoleniową.

## PRACE W PARKU SZPITALNYM

Prace remontowe przeprowadzone zostały również na zewnątrz obiektu i w parku szpitalnym - m.in. zamontowano nową bramkę przy budynku Cieszyńskiego Ośrodka Patomorfologii, wymieniono barierki na tarasie Pawilonu I, odmalowano poziome znaki drogowe, a także odnowiono drzwi budynku Magazynu Bielizny, zgodnie z zaleceniami konserwatora zabytków.

W bezpośrednim sąsiedztwie Pawilonu VII powstał nowy boks na odpady komunalne, został zainstalowany nowy, zewnętrzny hydrant i oświetlenie wokół budynku. Ponadto oczyszczono kwietniki i odnowiono elewację garaży dla pojazdów sanitarnych i zaopatrzenia. Został również dokończony kompleksowy remont portierni przy ulicy Bielskiej.

W ramach działań prozdrowotnych i proekologicznych zamontowano na terenie parku szpitalnego

stojaki na rowery - jeden na filarze estakady przy wejściu głównym, drugi przed budynkiem Oddziału Psychiatrycznego. Szpital chce tym samym zachęcić pracowników do porzucenia samochodu i poruszania się na tym sprzyjającym zdrowiu i kondycji fizycznej pojeździe.

## NAPRAWA I WYMIANA POKRYĆ DACHOWYCH

W mijającym roku w szpitalu przeprowadzono wiele prac mających na celu poprawę stanu pokryć dachowych budynków ZZOZ. Zakres prac obejmował konserwację dachu Pawilonu Łózkowego, wymianę pokrycia dachowego budynku Wymiennikowni oraz przyległych do niej garaży, a także konserwację wraz z odmalowaniem dachu Pawilonu I. Konserwacji poddane zostały także czapki kominów Pawilonu Diagnostyczno-Zabiegowego.

## PRZYGOTOWANIE DO DUŻEJ INWESTYCJI

Przed dyrekcją i pracownikami wielkie wyzwanie. Już wkrótce w Szpitalu Śląskim rozpocznie się jedna z największych inwestycji ostatnich lat. Chodzi o budowę lądowiska dla śmigłowców ratunkowych na dachu Pawilonu Łózkowego, najwyższego budynku na terenie placówki. Aby pozyskać środki na realizację tego przedsięwzięcia, ZZOZ w Cieszyźnie wystartował w konkursie POiŚ ogłoszonym przez Ministerstwo Zdrowia, co wiązało się z koniecznością uzyskania szeregu pozwoleń i decyzji. Komisja konkursowa wyso-



ko oceniła wniosek Szpitala Śląskiego, tym samym stawiając go w gronie beneficjentów programu.

Kolejną planowaną inwestycją w najbliższym czasie jest kompleksowy remont pokrycia dachowego wraz z renowacją istniejących kominów ponad dachem w zabytkowym budynku administracji. W 2013 r. została przeprowadzona termomodernizacja tego obiektu, została zmodernizowana instalacja centralnego ogrzewania, wymieniono stolarkę okienną, ocieplono strop ostatniej kondygnacji, wykonano izolację przeciwwilgociową i ciepłą ścian fundamentowych oraz wykonano odwodnienie. Budynek jest obiektem zabytkowym, dlatego projekt wymagał uzgodnienia ze Śląskim Wojewódzkim Konserwatorem Zabytków. Planowana inwestycja jest kolejnym etapem projektu. Będzie obejmować również renowację elewacji, która jest bogata w liczne detale architektoniczne oraz wykonanie nowej kolorystyki elewacji i obróbek blacharskich na wszystkich gzymsach. Budynek administracji to trzeci najstarszy budynek w parku szpitalnym. Powstał na przedłużeniu osi Pawilonu I i był najokazalszy pod względem detalu architektonicznego, przywołujący na myśl neorenesansowe wille. Początkowo mieściła się w nim nie tylko administracja, ale również służył jako mieszkanie pierwszego dyrektora szpitala, Hermana Hinterstoissera.

**Więcej o inwestycji budowy lądowiska na str. 4  
Galeria inwestycji szpitala na str. 27**



foto: B. Karnas-Greni

► Zabytkowy budynek administracji wymaga remontu



## Kolejne dary rodziny Smykowskich

14 łóżek z napędem hydraulicznym oraz elektrycznym, 16 szafek przyłóżkowych, stolik zabiegowy, wytwornica lodu oraz wiertarki chirurgiczne to sprzęt, który trafił do szpitala dzięki Henrykowi Smykowskiemu. Łączna wartość aparatury wynosi 30 900 złotych.

Sprzęt pochodzący z niemieckiej kliniki został sprowadzony do cieszyńskiego szpitala dzięki Henrykowi Smykowskiemu, który po raz kolejny zaangażował się w pomoc dla placówki. Z tej okazji, 3 listopada wraz z żoną Janiną odwiedził szpital i opowiedział o działalności charytatywnej, którą prowadzi za zachodnią granicą, gdzie nie stale mieszka. W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele miasta, zarządu Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego oraz dyrekcja szpitala i lekarze.

*- Pomaganie jest rzeczą naturalną. Jest powodem do radości i daje naprawdę ogromną satysfakcję. Pomagać można na wiele sposobów i angażując się w różne akcje społeczne - przekonywał zebranych Henryk Smykowski.*

Darczyńca wraz z żoną, w kwietniu tego roku przekazali aż 40 tysięcy złotych na remont gabinetu zabiegowego w Oddziale Otolaryngologicznym szpitala.

la. Za ten wyjątkowy gest po raz kolejny podziękował Czesław Płygawko, dyrektor cieszyńskiej placówki.

*- Sprzęt, który został podarowany, przede wszystkim służy pacjentom, ale równocześnie wywołuje entuzjazm lekarzy i pielęgniarek - zaznaczał dyrektor Czesław Płygawko.*

Nie zabrakło podziękowań od Janusza Króla, Starosty Cieszyńskiego oraz Janusza Martynka, prezesa Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego. Za sprawą Fundacji dary przekazane przez Państwa Smykowskich trafiły do szpitala. Podarunek w postaci monografii Cieszyna przekazał Stanisław Kawecki, sekretarz miasta. Jak powiedział: *- Dary przekazane przez Państwa Smykowskich są także prezentem dla miasta, bo służą jego mieszkańcom.*

Henryk i Janina Smykowscy chcą kontynuować współpracę z cieszyńskim szpitalem. Obiecali już pomoc w pozyskaniu kolejnych sprzętów dla placówki.

BS



foto. B. Sikora-Majtyurek

► Dary Państwa Smykowskich już służą pacjentom

## Zanim pojawią się objawy

foto. B. Sikora-Majtyurek

Szpital Śląski wziął udział w obchodach IV Europejskiego Tygodnia Profilaktyki Nowotworów Głowy i Szyi. Zorganizowane z tej okazji bezpłatne badania w Poradni Otolaryngologicznej spotkały się z ogromnym zainteresowaniem mieszkańców.

W trakcie cyklu bezpłatnych badań, w ciągu jednego dnia udało się udzielić porad blisko 30 osobom, które do szpitala przybyły z całego regionu.

*- Większość pacjentów po badaniach uspokajała się dowiadując, że ich objawy nie są groźne. Jednak cztery osoby zostały skierowane do dalszej diagnostyki - relacjonował przebieg badań lek. Rafał Jękot, zastępca ordynatora Oddziału Otolaryngologicznego, który przeprowadzał badania.*

Nowotwory głowy i szyi to obecnie jedne z sześciu najczęściej

występujących schorzeń onkologicznych. Jak zaznaczają specjaliści, około 60 procent chorych zgłasza się do lekarza w zaawansowanym stadium. Do głównych czynników sprzyjających rozwojowi tych schorzeń należą palenie, spożywanie alkoholu, a także wirus brodawczaka ludzkiego HPV.

Celem Europejskiego Tygodnia Profilaktyki Nowotworów Głowy i Szyi jest zwiększenie świadomości społecznej i zwrócenie uwagi na szczególną rolę profilaktyki w walce z rakiem.

BS

## Spotkanie z Burmistrzem i cieszyńskimi Radnymi

4 października odbyło się spotkanie dyrekcji Szpitala Śląskiego z władzami miasta i Radnymi Rady Miejskiej. Podczas wydarzenia zaprezentowano prace zrealizowane przez placówkę w latach 2013-2016 oraz przedstawiono plany rozwoju w zakresie społecznym i infrastrukturalnym.

Spotkanie zostało zorganizowane z inicjatywy dyrekcji Szpitala Śląskiego, w odpowiedzi na głosy dotyczące potrzeb Cieszyna w zakresie opieki zdrowotnej. W trakcie rozmów przedstawiono inwestycje zrealizowane w ciągu ostatnich trzech lat, związane z utrzymaniem funkcjonowania placówki na wysokim, zapewniającym bezpieczeństwo pacjentom poziomie. Omówiono również plany rozwoju - zarówno te bliskie (ładowisko dla śmigłowców ratunkowych i doposażenie SOR), jak i te, na realizację których konieczne jest pozyskanie zewnętrznego wsparcia. Dyrektor Czesław Płygawko podkreślił, że środki przekazywane w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia są przeznaczone wyłącznie na prowadzenie działalności leczniczej. Jakkolwiek inwestycja w rato-

wanie obiektów zabytkowych wymaga pozyskania odrębnych środków. Przedstawiciele Rady Miasta zadeklarowali chęć wsparcia Szpitala Śląskiego w remontach obiektów zabytkowych.

Dużym zainteresowaniem Burmistrza oraz przedstawicieli Rady Miasta był temat zapewnienia właściwej opieki psychologiczno-psychiatrycznej, zwłaszcza dla dzieci i młodzieży z Cieszyna. W tym celu Szpital, po pozyskaniu środków na remont budynku, w którym zaplanowano tę działalność leczniczą, planuje uruchomienie Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży. Poradnia objęłaby opieką młodych mieszkańców nie tylko miasta, ale również całego powiatu.

BB

# Adam Małysz: Nie mam poczucia obowiązku

Rozmowa z jednym z najbardziej utytułowanych skoczków narciarskich w historii, kierowcą rajdowym i nowym dyrektorem-koordynatorem ds. skoków narciarskich i kombinacji norweskiej w Polskim Związku Narciarskim.

**Katarzyna Koczwara: Sponsor rajdów się wycofał. Co dalej?**

**Adam Małysz:** Póki co jeszcze szukam, ale zobaczymy co z tego wyniknie. Jechać na Dakar nieprzygotowanym - to byłoby szalerństwo. Jak mówią: jeden Dakar kończy się, a nowy już zaczyna, dlatego mam świadomość, że czasu jest coraz mniej. Orlen nie podpisał kolejnej umowy, próbowaliśmy negocjować, ale niestety się nie udało. Motosport jest potężnie drogim sportem, jak przychodzą jakieś cięcia czy zmiany, to zazwyczaj trafiają właśnie na tę dyscyplinę.

**Dakar to jedno, ale nie kończy się przygodą z rajdami?**

Nie, nie chciałbym kończyć, choć bez pieniędzy ciężko jest startować. Jestem takim człowiekiem, że nie potrafię robić czegoś na „pół gwizdka” - jak się w coś angażuję, to na 100 procent. Później, jeśli mi coś nie wychodzi, to boli i mam wielkie wyrzuty sumienia i pretensje do siebie, że nie zrobiłem tego lepiej.

**Przygoda z Polskim Związkiem Narciarskim to alternatywa dla sytuacji z rajdami?**

Propozycja od Związku pojawiła się dawno, bo już trzy lata temu. Brałem ją pod uwagę.

**Życie nie lubi próżni.**

Tak. Ja też nie lubię siedzieć i nic nie robić. Zawsze byłem sportowcem, człowiekiem, który był w ruchu. Gdybym miał teraz nic nie robić - sam z sobą chyba bym sobie nie dał rady.

**Nie tracisz kontaktu ze skokami, jesteś autorytetem dla nowych zawodników, ale też z większym dys-**

**tansem i z innej perspektywy patrzysz na to, co dzieje się w tej najbliższej sercu dyscyplinie.**

Po ostatnich obserwacjach, kiedy czasem pojawiają się na zawodach, mam większy kontakt z chłopakami, trenerami, widzę też bardzo duży postęp u juniorów. Kadra A również idzie w dobrym kierunku. Sezon letni zawsze jest inny. Oczywiście lato rządzi się swoimi prawami, a zima swoimi. Zawsze jest tak, że gdy przychodzi nowy trener, wprowadza nowe metody i zmiany, zawodnicy nabierają motywacji, idą do przodu i jest postęp. Na jak długo - to trudno powiedzieć, bo wszystko zależy od zawodnika. To jest sport bardzo indywidualny.

**Patrząc na to, jak teraz funkcjonują koledzy i porównując ten tryb do życia rajdowca, to który jest wygodniejszy?**

Wygodniejszy na pewno zawsze był w skokach dlatego, że mieszkało się w luksusowych hotelach, wychodziło tylko na skocznię i raczej cały czas przebywało się w ciepłym pomieszczeniu. Oczywiście gdy był mróz, to też musiało się w tym mrozie funkcjonować. W rajdach jest zupełnie inaczej. Skoki przede wszystkim nie wymagają takiej kondycji, jak w motosporcie. Życie skoczka było bardziej komfortowe, ale nie powiedziałbym, że przyjemniejsze. Jeśli ktoś kocha to, co robi, tak jak ja motosport, to mimo, że dostaje się porządnie w kość, to lubi się to robić. To trochę niewytłumaczalne.

**Zamieniłeś skok, który trwa kilka sekund na godziny spędzone w samochodzie...**

Godziny i to często bardzo długie. Na Dakarze są odcinki specjalne i dojazdówki, które często trwają cały dzień - czasem się jedzie nawet 1000 kilometrów. Odcinki

foto: Alicja Kosman/PZN



specjalne mają 500-600 kilometrów. Wydaje się, że te dojazdówki to już jest takie rozluźnienie, ale każdy z zawodników potwierdzi, że woli jechać odcinek specjalny. Na dojazdówkach często są ograniczenia prędkości, musisz się do tego dostosować. Lepiej jest więc jechać odcinek specjalny mimo, że więcej potrzeba do tego siły i koncentracji, kierowca bardziej się eksploatuje. Ale przynajmniej jest przyjemniej (śmiech).

**Ciągła jazda oznacza koncentrację na trasie, czy też jest taki moment, żeby przemyśleć inne sprawy i nawiązać kontakt z samym sobą?**

Tylko na dojazdówkach jest taka możliwość, wtedy możemy jechać z maksymalną prędkością 115 km/h, a prosta droga ciągnie się przez 30 kilometrów. To jest czas, kiedy można coś oglądać i pomyśleć o pewnych sprawach - pilot zazwyczaj śpi, a ty jedziesz. Statystyki pokazują jednak, że najwięcej wypadków na rajdach zdarza się właśnie na drogach dojazdowych.

**Jak zmieniła się Twoja dieta? Skoczek musi pilnować jadłospisu. Rajdowiec spala taką ilość kalorii, że możesz sobie teraz smakować różne potrawy?**

Tak naprawdę nie miałem konkretnej diety. Podczas rajdu jedzie się cały dzień i w zasadzie nic nie je, może jakiegoś

batona czy energetyka. Rano też niewiele, aby kierowcy nie dopadła gdzieś biegunka. Boisz się wszystkiego, Boliwia, Chile, czy Peru - tu nie ma mowy o żadnym soku, mleku, jogurcie, owocach itp. Szukasz rano jakiegoś chlebka, szynki czy dżemu, a po 15 kilometrze drogi już jesteś głodny. Ten głód mija gdy się człowiek skoncentruje, ale to z pewnością jest wyczerpujące.

**A jak wygląda dieta na etapie przygotowani?**

Przed startami byłem prowadzony przez Michała Wilka z Katowic, miałem dostarczane wszystkie suplementy. Z Michałem pracowaliśmy już na wcześniejszych rajdach, żeby na Dakarze nie mieć problemów z głodem, który mi towarzyszył 15-30 minut po wyruszeniu na odcinek specjalny. Chodziło o to, żeby koncentracja przez cały czas była taka sama. Miałem przygotowane specjalne shoty. Gdy pojawiła się okazja, np. na odcinku ze specjalnymi ograniczeniami, przejeżdża się przez wioskę z prędkością 30-50km/h - wtedy wypijałem takiego shota i mogłem dalej funkcjonować. Na 2-3 godziny wystarczało.

**Jak zmieniła się Twoja waga od skoczka do rajdowca?**

Około 15-17 kilogramów w górę.



### **Myślenia o pilnowaniu wagi już nie ma, jest większa swoboda?**

Nie ma. Pamiętam nawet, że na początku przytyłem do 65 kilogramów, a w planach miałem maksymalnie 68 kilogramów. Nie mogłem przytyć, choć jadłem dużo. Teraz gdybym odpuścił, to pewnie by się zdarzyło więcej ważyć - bo nieraz i 70 kilogramów było już na liczniku.

### **Udział w rajdach, praca na rzecz skoków narciarskich. A czy czas na inne pasje jeszcze jest?**

Gdy tylko mam okazję i czas, to raczej chcę go spędzić z rodziną. Ale moją pasją cały czas są skoki i gdy tylko mogę, to chcę chłopakom pomóc i towarzyszyć im.

### **Masz takie poczucie, że dzięki Tobie motosport zyskał kibiców?**

Myślę, że coś w tym jest. Gdy pojechałem do Szczecina na pierwszy Baja Poland to twierdzili, że jeszcze nie widzieli tyłu kibiców. Na skoczni, na Pucharze Kontynentalnym w Wiśle - też jako ostatni schodziłem ze skoczni. Mam w sobie coś takiego, że nie potrafię odmówić i gdy tylko kibice proszą o zdjęcie czy podpis, to staję grzecznie i wykonuję ich polecenia (śmiech). Na pewno popularność nie jest już taka jak za czasów mojej świetności w skokach narciarskich, ale cały czas jestem rozpoznawalny i cały czas mi to towarzyszy. Nie da się do tego przyzwyczaić, ale nauczyłem się z tym żyć, bardziej na wesoło do tego podchodzić.

### **Do tego musiałeś dojrzeć?**

Chyba tak, nie tylko ze względu na popularność, ale też ze względu na wszystkie media. Miałem o tyle prościej w 2000 roku, że wcześniej, już w 1996 roku odniosłem pierwsze sukcesy. Wtedy dziennikarze dali mi „popalić” - chcieli ciągle wywiadów, a ja nie byłem do tego zupełnie przygotowany. Do dziś, gdy oglądam stare wywiady, to widzę, jak często się powtarzałem. Najczęstszym słowem, jakiego używałem, było „po prostu”.

### **Czasy się zmieniły. Istnieje szalony, wirtualny świat, do którego trzeba się przyzwyczaić.**

Wydaje mi się, że teraz jest dużo gorzej. Kiedyś nie było Facebooka i innych portali internetowych, gdzie każdy może komentować i robić to bezkarnie. To czasem boli, że każdego można skrytykować, a ta osoba, która krytykuje, nie musi się podpisać czy przedstawić. Twierdzą, że jeśli jesteś osobą publiczną, to można zrobić z tobą wszystko. Nie czytam komentarzy na swój temat. Ale gdy czytam

artykuły o innych i później patrzę na zamieszczone pod nimi wpisy...odnoszę zle wrażenia. Jeśli chcesz na temat kogoś coś powiedzieć - przedstaw się, dodaj swoje zdjęcie, pokaż się.

### **Twoje dzisiejsze kontakty z fanami i mediami dają radość czy wynikają z poczucia obowiązku?**

Nie, nie mam poczucia obowiązku i myślę, że jest to spowodowane tym, że nauczyłem się wypowiadać. Mam świadomość, że powinienem mieć opinie na różne tematy, nie tylko na te związane ze skokami. Jeśli coś lubię, coś mi sprawia przyjemność, to mogę się tym podzielić.

### **Nieziemnie Wisła i Śląsk Cieszyński to twoje miejsce na ziemi. Co powoduje, że tutaj jesteś?**

Tu jest cała moja rodzina i mój dom. Miałem takie momenty, że myślałem o wyprowadzeniu się, ale jednak chyba te więzi, które związane są z naszą miejscowością spowodowały, że tutaj zostałem.

### **Czy działania podejmowane w Wiśle idą w dobrym kierunku?**

To jest trudne pytanie. Myślę, że dużo się zmieniło, ale jako mieszkaniec uważam, że wiele jeszcze może się zmienić. Często mnie dziwi, że nie mamy żadnego pubu, restauracji w centrum, większość takich miejsc jest w dolinach. Tak naprawdę jesteśmy miastem turystycznym, gdzie poza weekendami i świątami nie ma turystów.

### **Masz pomysł, żeby działać tutaj w branży turystycznej?**

Naszym głównym celem jest galeria, która jest atrakcją dla turystów. Mamy zamiar jeszcze ją powiększyć, bo sporo różnych rzeczy jest do pokazania.

### **Robi na Tobie jeszcze wrażenie, że w jednym miejscu jest tyle medali, pucharów - i to wszystko Twoje?**

Największe wrażenie robią na mnie turyści, którzy przychodzą, kiedy widzę, jakie na nich to robi wrażenie. Ja się do tego już przyzwyczałem. Sprawdzam tylko, czy coś trzeba dorobić, poprawić. Nie patrzę na ilość trofeów, która tam jest.

### **Jest miejsce w galerii, na które cieplej spoglądasz?**

Chyba środek galerii, gdzie jest półka z kryształowymi kulami. Za każdym razem gdy do niej podchodzę, to widzę lata, które były ciężko przepracowane - to nie jest tylko kilka oddanych skoków. Wywalczenie takiej pozycji to rok dobrej



foto: Alicja Kosman/PZN

formy i dobrego skakania, żeby później na koniec tę kulę trzymać w rękach.

### **Dzisiaj jesteś człowiekiem absolutnie spełnionym.**

Coraz więcej mam lat. Jak sobie pomyślę, że w przyszłym roku czterdziestka, to mnie to przeraża (śmiech). Jestem człowiekiem, który cały czas musi być w ruchu i często nawet gdy przychodzę do domu i „padam z nóg”, to lubię to uczucie. Pomimo zmęczenia czuję satysfakcję, że robię coś

nie tylko dla siebie, ale też dla innych.

### **Dziękuję za rozmowę.**

**Rozmawiała Katarzyna Koczwara**

Katarzyna Koczwara to rodowita wiślanka. Jest dziennikarką Radia Bielsko. W przeszłości była rzecznikiem prasowym Pucharu Świata w skokach narciarskich w Wiśle.

## Od skoczka narciarskiego do rajdowca

**Adam Małysz** - (ur. 3 grudnia 1977 r.), wiślanin zwany też Orłem z Wisły. Były skoczek narciarski - jeden z najbardziej utytułowanych skoczków narciarskich w historii - czterokrotny medalista olimpijski, czterokrotny indywidualny mistrz świata, czterokrotny (w tym trzykrotny z rzędu) zdobywca Pucharu Świata, zwycięzca 39 konkursów Pucharu Świata, triumfator Turnieju Czterech Skoczni, trzykrotny zwycięzca Turnieju Nordyckiego, trzykrotny triumfator Letniego Grand Prix, zwycięzca Turnieju Czterech Narodów. Trzykrotnie odznaczony przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej za wybitne osiągnięcia sportowe Orderem Odrodzenia Polski. Honorowy obywatel miasta Zakopane. Po sezonie 2010/2011 zakończył karierę skoczka narciarskiego, a następnie rozpoczął starty w rajdach terenowych. W 2012 r. zdobył tytuł międzynarodowego rajdowego mistrza Polski i Czech. Trzykrotnie uczestniczył w Rajdzie Dakar. W kwietniu 2013 r. odniósł pierwsze w karierze kierowcy rajdowe zwycięstwo. Od 2016 r. pełni funkcję dyrektora-koordynatora ds. skoków narciarskich i kombinacji norweskiej w Polskim Związku Narciarskim. Prywatnie mąż i ojciec.



# Sezon sportów zimowych – jak się przygotować?

Rozmowa z lek. Jackiem Ochałkiem, ordynatorem Oddziału Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej Szpitala Śląskiego, specjalistą ortopedą-traumatologiem, specjalistą medycyny sportowej.

## **Kiedy powinniśmy rozpocząć przygotowania do sezonu sportów zimowych?**

Najlepiej pamiętać o aktywności fizycznej przez cały rok. Osoby, dla których narciarstwo jest jedyną formą aktywności sportowej, muszą przygotować swój organizm na duży wysiłek i nagłe obciążenie. W przeciwnym razie zmęczenie i ból mięśni nie tylko odbiorą przyjemność z jazdy, ale też mogą zakończyć się urazem. Dobrze jest zacząć przygotowania kilka tygodni wcześniej, od ćwiczeń o mniejszej intensywności, a następnie stopniowo ją zwiększać.

Zatem najpierw przyzwyczajamy organizm do regularnego wysiłku i poprawiamy wydolność, a potem wykonujemy ćwiczenia bardziej specjalistyczne, wzmacniające.

## **W jaki sposób zaplanować wszystkie aktywności?**

Dla odpowiedniego przygotowania zarówno mięśni, jak i serca, należy opracować program ćwiczeń. Trening powinien odbywać się 3-5 razy w tygodniu, może to być np.: dłuższy spacer w szybkim tempie,

biegi, ćwiczenia na stepperze, zajęcia fitness. Ćwiczenia te można zastąpić regularną jazdą na rowerze, pływaniem, grą w piłkę nożną, siatkówką czy koszykówką. Im bliżej wyjazdu na narty, tym bardziej treningi należy wydłużać.

## **Które partie mięśni są najważniejsze przy uprawianiu sportów zimowych?**

Podczas jazdy na nartach najbardziej wykorzystywanym mięśniem jest prawdopodobnie mięsień czworogłowy uda. Utrzymuje ciało w odpowiedniej



fot. Alicja Kosman/PZN

Dr n. med. Aleksander Winiarski to lekarz kadry polskich skoczków narciarskich. W wywiadzie dla „Wiadomości z ulicy Bielskiej 4” opowiada o wyzwaniach codziennej pracy z gwiazdami sportu.

# Zdrowie zawodnika najważniejszym celem

## **Małgorzata Bryl: Jest Pan jednym z najbardziej utytułowanych lekarzy w polskim sporcie. Jakie cechy specjalisty pracującego z zawodowymi sportowcami są najistotniejsze?**

**Aleksander Winiarski:** Jest wielu bardzo dobrych lekarzy w Polsce i ta fachowa wiedza na pewno jest ważna. Natomiast pracując z zawodowymi sportowcami, które są gwiazdami sportu, należy zawsze zachować zdrowy rozsądek i zimną krew, a do tego polegać na swoim doświadczeniu i umiejętnościach. Na pewno nie należy ulegać presji i naciskom, a jeśli chodzi o leczenie - postępować tak, jak z każdym innym pacjentem.

## **Jaką część pracy lekarza kadry stanowi profilaktyka i jak wygląda współpraca z fizjoterapeutami?**

Raz w miesiącu wykonuje się zawodnikom badania laboratoryjne. Badania profilaktyczne dotyczące narażeń ruchu najczęściej narażonych na kontuzje są robione przed każdym sezonem letnim i zimowym.

Skoczkowie w okresach przedsezonowych przechodzą zawsze szkolenia antydopingowe, a także warsztaty z zakresu prawidłowego odżywiania. Przekazują też wiedzę na temat przeciwdziałania różnego rodzaju chorobom i kontuzjom. Z kolei rola fizjoterapeuty w tym sporcie jest ogromna, gdyż jest on z zawodnikami na co dzień. Bez wzajemnego zaufania i dobrej współpracy nie byłoby więc sukcesów.

## **Które ze sportowych osiągnięć zawodników zapamiętał Pan najbardziej?**

Pierwsze wydarzenie to Soczi i zdobycie złotego medalu przez Kamila Stocha. Wiedzieliśmy, że Kamil jest w dobrej formie i jest szansa na medal, ale dopiero gdy to się stało, poczuliśmy wielką ulgę i satysfakcję, bo złożyła się na to praca całego naszego zespołu. Natomiast druga sytuacja, którą zapamiętam do końca życia, to Planica w 2007 roku i Adam Małysz, który po raz czwarty zdobywał Kryształową Kulę w Pucharze Świata.

## **Jakie cele stawia Pan sobie jeszcze w tej pracy?**

Moim celem jest zdrowie zawodnika. Staram się, by nie

dochodziło do kontuzji i innych zachorowań, a jeśli już się pojawiają, to robię wszystko, co w mojej mocy, aby zawodnik jak najszybciej mógł wrócić do treningów. Jeśli sezon kończy się bez poważniejszych urazów – dla lekarza jest on udany. Spełnianie marzeń sportowych i sukcesy to jedno, ale nie można zapominać, że zawodnik musi być w dobrej kondycji i powinien zakończyć karierę w pełnym zdrowiu, bo przed nim jest jeszcze całe życie.

## **Dziękuję za rozmowę.**

**Rozmawiała: Małgorzata Bryl**

**Aleksander Winiarski** - dr n. med. w dziedzinie ortopedii, ordynator Oddziału Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej w Podhalańskim Szpitalu Specjalistycznym im. J. Pawła II w Nowym Targu. Od 2005 roku lekarz grupy Kadry Narodowej w skokach narciarskich.



pozycji i chroni kolana przed urazami. Dla wzmocnienia tego mięśnia należy wykonywać przysiady i wykroki. W trakcie treningu należy pracować także nad mięśniami pośladków i ścięgien podkolanowych, np. poprzez wykroki, podnoszenie ciężarów i ćwiczenia z piłką. Zewnętrzne i wewnętrzne mięśnie ud pracują w trakcie jazdy, by utrzymać narty razem, zachować stabilność ciała oraz pomagają sterować torem jazdy. Przydatne będą zatem wymachy nóg i rozciąganie na boki. Stanie na palcach wzmocni łydki, które podczas jazdy pomagają utrzymać pionową pozycję. Jazda odbywa się w pochyleniu, dlatego ważne jest również wzmocnienie mięśni pleców i brzucha, które chronią kręgosłup. W tym celu wykonuje się ćwiczenia typu rowerek, wymachy nóg, rozciąganie mięśni grzbietu i różnego rodzaju ćwiczenia z hantlami. Nie należy także zapominać o wytrenowaniu tricepsów czy bicepsów, które także przyczyniają się do stabilności.

#### **A co z ćwiczeniami rozciągającymi?**

Mięśnie podczas intensywnych ćwiczeń naprężają się i kurczą, dlatego o rozciąganiu należy pamiętać na zakończenie każdego treningu. Stretching zwiększa zakres ruchu mięśni, poprawia ruchomość stawów, rozluźnia mięśnie i powoduje ich szybszą regenerację, a także zmniejsza ilość kwasu mlekowego, wzmacnia i uelastycznia więzadła oraz ścięgna. Większość sportowców ma świadomość, że rozciąganie wpływa na poprawę całej sylwetki i powoduje przyrost siły, a to z kolei zapewnia większą dynamikę ruchów bez ryzyka urazów.

#### **Jakie są najczęstsze kontuzje narciarzy? Czym są spowodowane?**

Do Oddziału Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej trafia co roku kilkudziesięciu pacjentów po urazach związanych z jazdą na nartach. Kontuzje związane są z różnymi

aspektami narciarstwa - od upadków przy ściąganiu nart z dachu samochodu, zakładaniu butów narciarskich, upadków podczas podchodzenia do wyciągów narciarskich, upadków podczas korzystania z wyciągów narciarskich, wreszcie upadków podczas jazdy na nartach i urazów wynikających z kolizji z innymi narciarzami czy elementami infrastruktury trasy narciarskiej. Przyczyną zazwyczaj jest chwilowa nieuwaga, brak doświadczenia podczas korzystania z wyciągów, a także niestety - przecenianie swoich umiejętności jazdy na nartach i brak przygotowania kondycyjnego. Niejednokrotnie ryzyko kontuzji wzmagają zmęczenie i warunki na stokach.

#### **Jak poważne są te urazy?**

Trafiają do nas pacjenci z ranami ciętymi rąk po przecięciu ostrą krawędzią narty czy deski, złamaniami w obrębie kończyn górnych i dolnych, skręceniami

i uszkodzeniami stawów - najczęściej kolanowych, czasem z urazami wielomiejscowymi, w tym złamaniami w obrębie kręgosłupa. Leczenie następstw urazów bywa bardzo długie i trudne, czasem następstwa kontuzji powodują istotne, trwałe ograniczenie sprawności poszkodowanych.

#### **Radą dla pacjentów jest zatem odpowiednie przygotowanie organizmu i ostrożność na trasie?**

Tak. Narciarstwo jest pięknym sportem, dającym sporo satysfakcji i możliwym do uprawiania przez wiele lat, ale wymagającym odpowiedniego przygotowania kondycyjnego i - jak każde działanie człowieka - rozsądnej oceny warunków i swoich umiejętności.

#### **Dziękuję za rozmowę.**

**Rozmawiała Beata Sikora-Małyjurek**

# Skazany na sport

Stefan Hula, skoczek narciarski kadry narodowej, dzieli się tajnikami związanymi ze specyfiką treningów, profilaktyką kontuzji i dietą sportowca.



fol. Alicja Kosman/PZN

#### **Małgorzata Bryl: Jak rozpoczęła się Pana przygoda ze skokami?**

**Stefan Hula jr.:** Kiedy byłem dzieckiem, sportem zaraził mnie mój tata, który był kombinatorem norweskim, a później, gdy skończył karierę jako skoczek - został trenerem. Przez cały czas miałem więc styczność z tym sportem. Tata zabierał mnie na treningi, można powiedzieć, że byłem na skoki skazany (śmiech).

#### **Ile czasu poświęca Pan na trening w trakcie sezonu oraz poza okresem startów?**

W tegorocznym sezonie codziennie odbywamy trening. Jeśli jest to trening siłowy, spędzamy na siłowni od półtorej do dwóch godzin. Dłuższy, ale mniej intensywny trening siłowy mamy dwa razy

w tygodniu. Do tego treningi motoryczne, podczas których ćwiczymy wieloskoki, odbicia czy tak zwaną technikę skoku. Dużo uwagi poświęcamy wzmocnieniu całego ciała - tu pomocne są brzuszki i grzbiety.

#### **Jakie są najczęstsze kontuzje związane z zawodowym uprawianiem skoków narciarskich?**

Ja poważnego urazu nabawiłem się w 2011 r., co skończyło się artroskopią kolana. Zostałem przez to na długi czas wyłączony z treningów, ale nie była to skomplikowana kontuzja. W przypadku każdego takiego urazu niezwykle ważna jest profilaktyka. Największą rolę odgrywa regularna praca z fizjoterapeutami. Jeśli pojawia się ból, trzeba szybko reagować i rozpocząć zabiegi, by uniknąć rozwoju dolegliwości. Przed kontuzjami chroni także systematyczny, dobry trening.

#### **Czy skoczek narciarski ma jakiś specjalny jadłospis?**

Musimy być szczupli (śmiech). Nie jesteśmy jednak rygorystycznie pilnowani i nie mamy

specjalnie dopasowanej diety na każdy dzień. Już z doświadczenia wiem, jakie posiłki bardziej mi odpowiadają, a jakie nie. Znam swój organizm i wiem, na co mogę sobie pozwolić przed zawodami i po starcie.

#### **Który z dotychczasowych startów uznaje Pan za najlepszy?**

Najważniejsze były dla mnie starty w Igrzyskach Olimpijskich w Turynie w 2006 r. i Vancouver w 2010 r. To było spełnienie dziecięcych marzeń. To, że mogłem być na Igrzyskach i reprezentować swój kraj, jest dla mnie ogromnym sukcesem.

#### **Dziękuję za rozmowę.**

**Rozmawiała: Małgorzata Bryl**

**Stefan Hula jr.** - ur. w 1986 r. w Szczyrku skoczek narciarski, reprezentant Polski. Syn specjalisty kombinacji norweskiej, Stefana Mariana Huli. W 2003 r. trafił do kadry B reprezentacji Polski. Sezon później awansował do kadry A i zadebiutował w Pucharze Świata w 2005 r.

# Gminy tworzą Centra Usług Wspólnych

Centra Usług Wspólnych pozwalają na prowadzenie przez gminy wspólnej obsługi administracyjnej, finansowej i organizacyjnej. Rozwiązanie nie jest nowe, ale w Polsce dopiero ustawa z 2015 roku wymusiła na samorządach wprowadzenie zmian. Gminy powiatu cieszyńskiego nie pozostają w tyle i umiejętnie dopasowują się do nowych przepisów.

1 stycznia 2016 roku weszła w życie Ustawa z dnia 25 czerwca 2015 roku o zmianie ustawy o samorządzie gminnym oraz niektórych innych ustaw. Znowelizowane prawo wymusza na samorządach dopasowanie się do nowych przepisów i otwiera drzwi tzw. centrów usług wspólnych (CUW). Po co tworzone są centra? Jednostki te przede wszystkim ułatwiają współpracę pomiędzy samorządami. A tym samym przynoszą oszczędności.

## EDUKACJA JUŻ TO ZNA

Proponowane rozwiązanie to nie nowość. Dotychczasowa, wspólna obsługa dla jednostek organizacyjnych prowadzona przez samorzady mogła być realizowana jedynie w odniesieniu do określonych usług. Dzięki zapisom znowelizowanej ustawy o systemie oświaty, od ponad 10 lat samorzady, jako organy prowadzące szkoły i placówki oświatowo-wychowawcze, mogły organizować wspólną obsługę administracyjną, finansową i organizacyjną dla tych placówek. Zapisy ustawy z 25 czerwca 2015 roku otwierają możliwości szerokiego zastosowania mechanizmu wspólnej obsługi w samorządach. Stwarzają warunki do tworzenia centrów usług wspólnych nie tylko w oświacie, ale również dla obsługi różnych jednostek strefy finansów publicznych. Dotychczasowe zespoły obsługi szkół w myśl nowej ustawy muszą zostać przekształcone w CUW lub zniknąć po okresie przejściowym, tj. w ciągu roku od wejścia w życie ustawy. Samorzady mają czas na wprowadzenie zmian tylko do końca 2016 r.

## CIESZYN PO ZMIANACH

Z pewnością proces wprowadzania do struktur samorządowych nowych jednostek wymaga odpowiedniego przygotowania. Gmina Cieszyn, jako jedna z pierwszych w myśl nowych zasad postanowiła przekształcić funkcjonujący Zespół Obsługi Jednostek Oświatowych

(ZOJO) w CUW. Uchwałę w tej sprawie podjęto już na czerwcowej sesji Rady Miejskiej Cieszyna.

- *Nie wybraliśmy wariantu, w jakim wszystkie szkoły, których organem prowadzącym jest Gmina Cieszyn, byłyby objęte obsługą tej nowej jednostki. Zastosowaliśmy wariant, zgodnie z którym CUW od 1 września obsługuje przedszkola, tak jak to było dotychczas, ale także nowością jest obsługa schroniska młodzieżowego – podkreśla Ryszard Macura, wólarz Cieszyna. - Zmiana związana jest m.in. z dostosowaniem dokumentacji do nowego nazewnictwa, jak również z dostosowaniem do poszerzenia kompetencji tej nowej przekształconej jednostki o obsługę finansowo-księgową Szkolnego Schroniska Młodzieżowego – dodaje Ryszard Macura.*

Nowością wynikającą z ustawy jest możliwość obsługi m.in. instytucji kultury. W tym przypadku konieczne jest zgłoszenie takiego zamiaru wólarzowi gminy. CUW w Cieszynie nie zamyka się więc tylko na obsługę przedszkoli i Szkolnego Schroniska Młodzieżowego.

## W SĄSIEDNICH GMINACH

W Skoczowie rewolucji nie będzie. Obsługą samorządowych jednostek organizacyjnych gminy będzie zajmował się nadal Miejski Zarząd Oświaty. Zmiany, które wprowadzono w statucie MZO dopasowano do wymogu formalno-prawnego znowelizowanej ustawy o samorządzie gminnym.

- *Jednostki gminne, które nie mają osobowości prawnej powinny być wymienione w uchwale Rady Gminy wraz ze wskazaniem zakresu pomocy, obsługi prawnej CUW, w naszym przypadku MZO. Inne jednostki posiadające osobowość prawną, czy też gminne centra kultury będą mogły realizować taką współpracę na podstawie odrębnych porozumień i po zgłoszeniu takiego zamiaru burmistrzowi. Mamy więc tutaj pełną dowolność – tłumaczył na sesji Rady Miejskiej Skoczowa Andrzej Bubnicki, zastępca Burmistrza.*

Podobnie sytuacja wygląda w Gminie Istebna. Radni przegłosowali wprowadzenie do obowiązującej uchwały zmian i dostosowali ją do aktualnych przepisów prawa.

- *Najprostszym rozwiązaniem byłaby likwidacja formalna obecnego GZO (Gminny Zespół Oświaty) i podjęcie uchwały powołującej nowy twór, którym jest CUW. Taka procedura spowodowałaby jednak komplikacje natury formalno-prawnej, przede wszystkim związanej z zatrudnieniem pracowników tej jednostki. Formalnie musieliby zostać zwolnieni z pracy i zatrudnieni na zasadach obowiązujących w ustawie o samorządzie gminnym. Wspólnie z radcami prawnymi podjęliśmy wysiłek, aby znaleźć rozwiązanie, które jest mniej bolesnym krokiem niż likwidacja, ale wciąż zgodnym z prawem. Ten problem przerabiają wszyscy w Polsce – zwraca uwagę Józef Polok, Zastępca Wójta Gminy Istebna.*

W Istebnej CUW będzie zapewniać obsługę takim jednostkom, jak: Zespół Szkolno-Przedszkolny, Szkoła Podstawowa nr 2, Szkoła Podstawowa nr 1 w Jaworzynce, Szkoła Podstawowa nr 2 w Jaworzynce, Szkoła Podsta-

wowa nr 1 w Koniakowie, Szkoła Podstawowa nr 2 w Koniakowie, Gimnazjum w Istebnej.

Podobnie, jak większość gmin, Istebna póki co skupia się na szkołach. W Wiśle uchwała dotycząca tzw. centrum usług wspólnych została podjęta przez Radę Miasta na wrześniowej sesji. - *Na mocy uchwał Miejski Zespół Ekonomiczno-Administracyjny Szkół w Wiśle został wskazany jako jednostka obsługująca w rozumieniu nowych przepisów, bez zmiany nazwy tej jednostki, zaś jednostkami obsługiwanyymi zostały wszystkie placówki oświatowe, tj.: Zespół Szkół nr 1, Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 1, Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 2, Zespół Przedszkoli Miejskich, Szkoła Podstawowa nr 2 oraz Szkoła Podstawowa nr 5. W statucie MZEAS-u, którego zapisy zostały odpowiednio dostosowane do nowych wymogów, zawarte zostały także rozwiązania umożliwiające poszerzenie działalności o obsługę ekonomiczno-administracyjną instytucji kultury. Dostosowanie działalności do nowych przepisów nie pociągnęło za sobą zmian kadrowych – przyznaje Sylwester Fołtyń, Dyrektor MZEAS w Wiśle.*

**MSZ**







# W Cieszyńskim rynek pracownika

Specyfika powiatowego rynku pracy dynamicznie się zmienia. Trend wskazuje, że o tym gdzie, za jakie wynagrodzenie i na jakich zasadach będą pracować – decydują obecnie sami pracownicy. Pracodawcy poszukują z kolei osób dobrze wykwalifikowanych. O ogromną rolę w tej relacji pełnią powiatowe szkoły zawodowe, kształcące przyszłych specjalistów.

Lokalne placówki edukacyjne powinny odpowiadać na potrzeby rynku pracy i dostosowywać do nich swoją ofertę kształcenia. W przypadku powiatu cieszyńskiego chodzi przede wszystkim o szkoły prowadzone przez starostwo powiatowe.

- *Staramy się odpowiadać na potrzeby rynku pracy. Nowe kierunki są wybierane przez dyrektorów szkół i zatwierdzane przez Zarząd Powiatu Cieszyńskiego po uzyskaniu opinii z Powiatowej i Wojewódzkiej Rady Rynku Pracy. Dyrektorzy kierują się w swoich wyborach ofertami pracy kierowanymi do szkół przez lokalnych i regionalnych pracodawców oraz zawodami deficytowymi i nadwyżkowymi określonymi w barometrze zawodów – wyjaśnia Janusz Król, Starosta Cieszyński.*

Barometr zawodów to krótkookresowe, jednoroczne badanie jakościowe określające zapotrzebowanie na pracowników w kolejnym roku. Prognoza stworzona jest dla powiatów przez pracowników Powiatowych Urzędów Pracy, przedstawicieli prywatnych agencji pośrednictwa rynku pracy i doradców zawodowych.

## KSZTAŁCIMY NAJLEPSZYCH

Kształcenie zawodowe w powiecie cieszyńskim stoi na wysokim poziomie. Świadczą o tym bardzo dobre wyniki zdawalności egzaminów zawodowych. Uczniowie poznają nie tylko teoretyczną wiedzę związaną z wybranym przez siebie kierunkiem edukacji,

ale co ważniejsze, duży nacisk kładziony jest także na zajęcia praktyczne – zarówno odbywające się na terenie szkoły w pracowniach technologicznych, jak i podczas praktyk w zakładach pracy. Uczniowie poznają dzięki temu specyfikę wybranego przez siebie fachu i pracują na specjalistycznym, ściśle związanym z zawodem sprzęcie. Organ prowadzący – starostwo powiatowe – inwestuje w pracownie w szkołach zawodowych.

- *Ostatnio braliśmy udział w projekcie współfinansowanym ze środków Unii Europejskiej o nazwie „Mam zawód, mam pracę w regionie”. 17 naszych placówek otrzymało wsparcie w postaci materiałów dydaktycznych na łączną kwotę 152 907 zł. Doposażono 6 pracowni praktycznej nauki zawodu: 3 pracownie komputerowe, pracownię architektury krajobrazu, pracownię mechatroniczną oraz pracownię mechaniczną na łączną kwotę 347 635 zł. Bardzo dobrą informacją dla edukacji ponadgimnazjalnej, szczególnie dla powiatowych szkół zawodowych, jest przyznanie środków na remont 36 pracowni w 8 szkołach prowadzących kształcenie zawodowe na terenie powiatu cieszyńskiego oraz w Centrum Kształcenia Praktycznego w Bażanowicach. Zadanie obejmuje remont wraz z wyposażeniem warsztatów i pracowni zawodowych. Szacunkowa wartość projektu wynosi ok. 7,5 mln złotych, a dofinansowanie ma wynieść blisko 6,3 mln złotych. Zakończenie projektu zaplanowano na listopad 2017 – wyjaśnia Starosta Cieszyński.*

## PRACOWNIK NA PIERWSZYM MIEJSCU

Obecnie w Cieszyńsku mamy do czynienia z rynkiem pracownika, nie pracodawcy.

- *Pracodawcy poszukują wielu osób w konkretnych zawodach. Młode osoby oprócz wynagrodzenia, które proponuje pracodawca, zwracają uwagę na dodatkowe korzyści, jakie oferuje miejsce pracy. Liczy się dla nich atmosfera, opinia, jaką cieszy się pracodawca, ale też dodatkowe, pozapłacowe korzyści – pakiet socjalny, medyczny, wyżywienie, zwrot kosztów dojazdu do miejsca wykonywania pracy. Zmiana myślenia pracodawców idzie w kierunku docenienia zatrudnionych, ponieważ jest coraz mniej wykwalifikowanych pracowników, a oni są największym dobrem firmy, bo gwarantują stabilność – zauważa Anna Stefaniak-Bacza, dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Cieszyńsku.*

Dziś osoby mające fach w ręku decydują gdzie i za ile pracują. Widać to szczególnie w branży handlowej.

Młodzież z powiatu, decydując się na edukację w technikum, najchętniej wybiera kierunki, takie jak: technik informatyk, technik żywienia i usług gastronomicznych, technik elektryk. Uczniowie decydujący się na zasadniczą szkołę zawodową najchętniej kształcą się w zawodach, takich jak: kucharz, fryzjer, mechanik samochodowy.

KK

## POWIATOWY RYNEK PRACY W LICZBACH

Na koniec sierpnia prognozowana stopa bezrobocia wynosiła **6,4%** - w PUP zarejestrowanych było **4280** osób bezrobotnych. Od 1 stycznia do końca sierpnia do urzędu wpłynęło ponad **2350** ofert pracy. Pracodawcy najczęściej poszukiwali pracowników: produkcji, handlu (sprzedawców), biurowych, kierowców, pracowników budowlanych, kucharzy, pomocy kuchennej, dekarzy, murarzy, monterów, mechaników samochodowych i maszyn, kelnerów oraz barmanów.

Absolwentów zasadniczych szkół zawodowych, którzy po zakończeniu edukacji posiadają konkretne kompetencje, według stanu na 20 września zarejestrowanych było **174**; ponad **40** z nich ukończyło zasadniczą szkołę zawodową, ponad **60** średnią szkołę zawodową, a **43** osoby - studia wyższe. Wśród absolwentów zasadniczych szkół zawodowych zarejestrowanych w PUP, którzy po ukończeniu szkoły nie podjęli pracy: najwięcej było mechaników samochodowych – **6**, elektryków – **5**, elektromechaników – **4**, sprzedawców – **2**, górników – **2**.

# Nie daj się zimowym dolegliwościom Sezon na przeziębienie – jak go przetrwać?

Katar, kaszel czy gorączka to uciążliwe objawy przeziębienia, uniemożliwiające prawidłowe funkcjonowanie. Zmiana warunków pogodowych zimą nierzadko wiąże się z osłabieniem organizmu. Warto znać podstawowe zasady, które pozwolą uniknąć zachorowania w tym okresie.

Jak zaznaczają specjaliści, przeziębieniem czy grypą najłatwiej zarazić się przebywając w dużych skupiskach ludzkich. Osoby z infekcją w początkowej fazie, podczas kaszlu lub kichania, rozpraszają wirusy chorobotwórcze. System odpornościowy organizmu osłabia też długotrwały stres oraz korzystanie z używek, takich jak alkohol i papierosy. Dorośli przeziębają się średnio 2-4 razy w roku, natomiast na infekcje najbardziej narażone są małe dzieci i osoby starsze, z osłabionym układem odpornościowym, a także osoby cierpiące na schorzenia przewlekłe.

## ODPOWIEDNI STRÓJ

W profilaktyce przeziębienia i grypy ważne jest dobieranie ubioru stosownego do pory roku i pogody. W przypadku minusowych temperatur warto zawsze pamiętać o odzieży wykonanej z ciepłych materiałów. Najwrażliwsze na zmianę warunków są głowa i dłonie, stąd

czapki i rękawiczki stanowią powinny niezbędny element jesienno-zimowej garderoby.

Organizm potrafi skutecznie bronić się przed wirusami. Siłę do walki czerpie z właściwej diety. W skład prawidłowego jadłospisu powinny wchodzić dania będące źródłem białka, kwasów tłuszczowych i witamin. Dietetycy zaznaczają, że istotne jest spożywanie dużej ilości warzyw i owoców – zwłaszcza pomarańczowych i czerwonych, które zawierają karotenoidy i antyoksydanty. Polecane są więc: marchew, pomidory, papryka, suszone śliwki, biała kapusta, szpinak, sałata. Wszystkie potrawy należy spożywać regularnie.

Przemęczony organizm jest bardziej podatny na infekcje. Warto pamiętać o tym, planując czas na odpoczynek i sen. Dorosły człowiek powinien spać około 7-8 godzin na dobę. Poza tym, pożyteczny jest również aktywny wypoczynek, prysznic o zmiennej temperaturze lub korzystanie z sauny, która hartuje i zwiększa odporność organizmu na czynniki chorobotwórcze.

## GDY JUŻ ZACHORUJESZ

Zdarza się jednak, że mimo dochowania wszystkich zasad profilaktyki, dopada nas ból mięśni, pojawia się gorączka i katar.

- *Jeśli dojdzie do przeziębienia, najlepszym sposobem na szybki powrót do zdrowia jest rozgrzanie organizmu. Najprostszym rozwiązaniem na to jest po prostu spędzenie kilku dni w łóżku* - mówi Inez Scherle, doświadczony lekarz z cieszyńskiego szpitala. - *Najczęściej organizm sam jest w stanie zwalczyć wirusy. Można mu pomóc stosując naturalne metody, takie jak rozgrzewające herbatki, ziołowe mieszanki na ból gardła oraz czosnek, który jest naturalnym antybiotykiem* – dodaje specjalista i radzi: - *W sytuacji, kiedy objawy choroby nie ustępują lub się nasilają, koniecznie należy zgłosić się do lekarza.*



Do najbardziej niepokojących dolegliwości należą: ostry kaszel z odkrztuszaniem zielonej, żółtej lub krwistej wydzieliny, ostry ból w klatce piersiowej, skrócony oddech, ból ucha, ostry ból głowy, ból w okolicy twarzy, sztywność szyi, ból pleców, wymioty, biegunka, bolesne oddawanie moczu.

BK

## Uzdrowiająca moc składników

Nie ma idealnego panaceum na przeziębienie. Najczęściej walkę z chorobą rozpoczynamy od zastosowania domowych sposobów. Zaordynowane wystarczająco wcześnie, zazwyczaj okazują się skuteczne.

### ZIOŁA

Ziołolecznictwo znane jest od wielu tysięcy lat. Przy przeziębieniu i grypie zalecane są zwłaszcza zioła w postaci gorących naparów. Herbata z kwiatów lipy działa natopnie. W walce z chorobą sprawdzają się również kwiaty i owoce czarnego bzu, które mają działanie przeciwdziałające i przeciwwirusowe. Zioła warto wykorzystywać także do inhalacji, jeżeli dokuczają nam katar i zatłoczony nos. W tej roli świetnie sprawdzi się rumianek, wymieszany w propor-

cji 1:1 z tymiankiem. Do inhalacji użyć można również olejków eterycznych na bazie roślin, na przykład eukaliptusowego, tymiankowego, sosnowego bądź anyżowego.

### MIÓD, CZOSNEK, CYTRYNA

W leczeniu przeziębienia domowymi sposobami, nie bez przyczyny, najczęściej polecane są miód, czosnek i cytryna. Czosnek działa przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo, często nazywany jest naturalnym antybiotykiem. Cytryna z kolei jest źródłem witaminy C, choć istnieją też inne owoce, które zawierają jej również dużo - na przykład acerola, czarna porzeczka czy owoce róży. Naturalny miód ma działanie przeciwdziałające, pomaga zwalczyć bakterie, zmniejszyć kaszel, złagodzić drapanie

w gardle, a także wzmacnia układ odpornościowy. Wiele osób w czasie przeziębienia stosuje syrop z miodu, czosnku i cytryny, który pomaga szybko zwalczyć chorobę, a przyjmowany profilaktycznie zwiększa odporność. Popularne są rozgrzewające herbaty z cytryną i miodem. Należy jednak pamiętać o dodawaniu soku z cytryny i malin wyłącznie do herbaty o pokojowej temperaturze, aby nie zniszczyć dobroczynnej witaminy C.

### WYCIĄGI ROŚLINNE

W walce z przeziębieniem pomogą także preparaty z wyciągami roślinnymi. Przy infekcji warto zaopatrzyć się w syrop z wyciągiem z pelargonii afrykańskiej. Zalecany jest on osobom powyżej szóstego roku życia i pomaga w oczyszczaniu dróg oddechowych. Substancje zawarte w wyciągu z *Pelargonium sidoides* aktywizują układ odpornościowy, działają przeciwbakteryjnie i przeciw-

wirusowo. Podobne działanie ma również wyciąg z jeżówki, prawoślazu, lukrecji.

### BABCINE LECZENIE

Cudowny sposób na wszystkie przeziębieniowe dolegliwości to rosół z kury. Stary, ludowy przysmak przekazywany z pokolenia na pokolenia, ze względu na zawartość wydzielanych podczas gotowania związków ma właściwości przeciwdziałające, przeciwbólowe, antywirusowe i antybakteryjne. Rosół powinien być gotowany z dodatkiem marchewki, pietruszki, selera, czosnku i ostrych przypraw. Należy go popijać kilka razy dziennie. Ponadto można włączyć do swojego jadłospisu chrzan jako cenne źródło witaminy A, B, C, olejków lotnych, fitoncydów i związków bakteriobójczych. Należy pamiętać, żeby umiejętnie dawkować chrzan, gdyż zbyt duża jego ilość może spowodować podrażnienie błon śluzowych.

BK



# Witamina D

## pożyteczna dla seniora

dr n. med. MARCIN PECOLD

Ordynator Oddziału Geriatrycznego Szpitala Śląskiego w Cieszynie  
specjalista chorób wewnętrznych i geriatry



Wraz z nadejściem krótszych dni, zmniejsza się ilość naturalnej witaminy D, wytwarzanej w organizmie dzięki promieniowaniu słonecznemu. Jak wskazują najnowsze wyniki badań, substancja ta może być kluczem do „zdrowego starzenia się”.

Dobroczynne właściwości witaminy D znane są od dawna. W ostatnich latach na nowo stała się przedmiotem zainteresowania środowiska medycznego z powodu ujawnienia nowych, niespodziewanych właściwości. Uważa się, że witamina D ma działanie ogólnoustrojowe, a więc immunomodulujące i przeciwzapalne. Zmniejsza zapadalność na choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzycę, chorobę Alzheimera, a nawet niektóre nowotwory.

Podstawowym źródłem witaminy D jest jej synteza w skórze spowodowana działaniem promieniowania ultrafioletowego. Jedyne niewiele pokarmów – takich, jak ryby morskie (śledź, szprot, łosoś, tuńczyk, makrela) – zawierają istotną ilość witaminy D. W mniejszych ilościach substancja ta zawarta jest w mleku i jajach. To dlatego tak istotne jest zagadnienie stosowania suplementacji tej witaminy.

### Czy uzupełniać niedobory witaminy D w diecie?

Lekarze odpowiadają twierdząco i zalecają stosowanie suplementacji przynajmniej w niektórych grupach pacjentów. Do korzyści takiego działania zalicza się m.in. zmniejszenie ryzyka upadków i złamań u pacjentów z osteoporozą oraz u osób powyżej 65. roku życia. Rozsądek nakazuje jednak indywidualne przeanalizowanie każdego przypadku, zwłaszcza pod kątem wykluczenia osób z podwyższonym poziomem wapnia we krwi, co również może być jednym z objawów chorób przebiegających z tzw. „osłabieniem” kości.

**Czy badać poziom witaminy D przed i w trakcie leczenia?** Badania poziomu witaminy D rezerwuje się dla szczególnych grup pacjentów, np. z upośledzonym wchła-

nianiem jelitowym, chorobami nerek, zaburzeniami hormonalnymi. Wielu autorów opracowań lekarskich zaleca natomiast badanie poziomu wapnia - w wybranych przypadkach przed, a na ogół po miesiącu od włączenia suplementacji.

**Jakie stosować dawki?** Wciąż trwa dyskusja o możliwej toksyczności wysokich dawek witaminy D. Amerykańskie Towarzystwo Geriatryczne, po przedłożeniu bardzo szczegółowych uzasadnień, zaleciło suplementację w wysokości „co najmniej” 1000 IU/dobę u osób w wieku 65 lat i więcej. Obecnie, do momentu pojawienia się nowych danych, rozsądne jest przepisywanie nie większej dawki. Nie dotyczy to natomiast leczniczego stosowania witaminy D w razie istnienia głębokich niedoborów.

**Czy razem z preparatami z witaminą D stosować również suplementy wapnia?** Raczej tak, choć wskazana jest ostrożność. Ponieważ nadal pojawiają się poglądy o potencjalnej szkodliwości suplementów wapnia (podawanych bez witaminy D), celowe byłoby ograniczenie się do zalecanego spożycia 1000-1200 mg tego pierwiastka dziennie. Jako, że przeciętne spożycie wapnia w społeczeństwach zachodnich kształtuje się na poziomie 600 mg/dobę, w ramach suplementacji zapewne wystarczy dawka ok. 500 mg wapnia elementarnego.

Podsumowując, wiele wskazuje na to, iż witamina D może być jednym z kluczy do „zdrowego starzenia się”.

**Co zrobić, aby ją pozyskać?** Należy przede wszystkim zażywać ruchu na świeżym powietrzu i kąpiele słoneczne oraz jeść morskie ryby. Można również odwiedzić swojego lekarza, by skonsultować z nim kwestię przepisania jej preparatu.

## Ekspert radzi: jak przygotować się do badania?

# W trosce o zdrowie Pań

W poprzednich wydaniach „Wiadomości z ulicy Bielskiej 4” zostały przedstawione badania profilaktyczne, takie jak morfologia, EKG, kolonoskopia, badanie hormonów tarczycy, USG dopplerowskie, a także USG brzucha, pomiar dna oka i ciśnienia w gałce ocznej. W bieżącym numerze przedstawiamy badania profilaktyczne dla kobiet.

### BADANIE URODYNAMICZNE

Badanie urodynamiczne obejmuje kompleksową ocenę czynności pęcherza moczowego i cewki moczowej. Wykonywane jest przy użyciu specjalnych cewników, które w trakcie badania wprowadza się przez cewkę moczową do pęcherza i przez odbytu do кишки stolcowej. Badanie trwa ok. 40 minut i nie jest bolesne.

Celem badania urodynamicznego jest odzwierciedlenie objawów zgłaszanych przez chorego i ustalenie ich przyczyny. Dla przykładu, w przypadku częstomoczu z parciaми nagłymi, badanie urodynamiczne może potwierdzić: podwyższone ciśnienie w pęcherzu ze zmniejszoną pojemnością pęcherza, niekontrolowane skurcze wypieracza w czasie wypełniania pęcherza, obniżoną podatność ścian pęcherza lub uszkodzenie cewkowego mechanizmu zwieraczowego.

### Przygotowanie do badania

**Dzień przed badaniem:** należy jeść lekkostrawne posiłki i pić płyny niegazowane. Wieczorem, przed badaniem, włożyć czopek glicerynowy do odbytu, a gdy brak efektu – wykonać lewatywę (w aptece można kupić gotowe wlewki) w celu opróżnienia кишки stolcowej.

**W dniu badania:** rano należy oddać mocz i stolec, wypić ok. 0,5 l płynów i zjeść lekkostrawne śniadanie. Aby uzyskać wiarygodne wyniki badanie powinno być przeprowadzone przy pełnym pęcherzu. Nie należy zatem opróżniać pęcherza aż do chwili badania, indywidualnie dla pacjenta to czas blisko 4 godzin.

W trakcie pierwszego etapu badania mierzone jest tempo przepływu moczu przez cewkę moczową oraz zaleganie moczu w pęcherzu po mikcji. Podczas urofloetrii pacjent oddaje mocz do specjalnego urządzenia, które dokonuje tych pomiarów.

Drugi etap – cystometria – jest badaniem inwazyjnym, polegającym na pomiarze ciśnienia w pęcherzu i jamie brzusznej. Ocenia czynność pęcherza w fazie gromadzenia moczu, czucie, pojemność, podatność ścian, niekontrolowane skurcze wypieracza (mięśnia pęcherza) oraz kontrolę chorego nad procesem oddawania moczu. Po opróżnieniu pęcherza wprowadza się do niego cewnik urodynamiczny, a doodbytniczy cewnik do pomiaru ciśnienia w jamie brzusznej.

Trzeci etap badania służy do oceny parametrów cewki moczowej i wydolności mięśnia zwieracza zewnętrznego cewki moczowej.

Podczas badania może zająć konieczność wykonania dodatkowych, niestandardowych elementów, takich jak np.: cystometria mikcyjna czy ocena parametrów cewki moczowej po odprawieniu defektu statyki pochwy.

Pacjentka na badanie powinna zabrać aktualne wyniki badań, o ile takie posiada: ogólne moczu, posiew moczu, oceny czynności nerek (mocznik, kreatynina, kwas moczowy), USG narządu rodowego, nerek, tomografia układu moczowego, urografia (jeśli były wykonywane), wcześniejsze badania urodynamiczne.

Sylwia Półgrabia

Lekarz Oddziału Ginekologiczno-Położniczego  
Szpitala Śląskiego w Cieszynie



## Pro Salute: gdy boli kręgosłup

Blisko 90 procent Polaków ma problemy z bólem kręgosłupa. Jak pomóc sobie oczekując na udzielenie świadczeń rehabilitacyjnych w systemie ambulatoryjnym? Na to pytanie odpowiedzieli fizjoterapeuci z Pracowni Rehabilitacji Szpitala Śląskiego podczas trzech spotkań z cyklu „Pro salute”, które odbywały się od września do listopada. W grudniu można było skorzystać z ćwiczeń jogi.

### ZANIEDBANE KRĘGI SZYJNE

Kręgosłup szyjny pełni w organizmie ludzkim ważną funkcję – to od niego zależy sprawność zmysłów. Do czynników ryzyka pojawiania się bólów szyi należy zaliczyć: częste powtarzanie czynności ruchowych w obrębie barku oraz odcinka szyjnego kręgosłupa, długotrwałe utrzymywanie głowy w jednej pozycji, nadmierne zginanie odcinka szyjnego w różnych kierunkach, urazy, palenie papierosów, nadmierny stres, siedzący tryb życia, wiek powyżej 40 lat, współistniejący ból w lędźwiowym odcinku kręgosłupa, niektóre schorzenia gruczołu tarczycy oraz nowotwory głowy, szyi i ucha.

O tym, jak chronić kręgosłup szyjny opowiedziała podczas spotkania Pro salute Barbara Jarzyna. Specjalistka fizjoterapii podkreśliła: – *Należy pamiętać, aby przebywając w pracy zmieniać pozycję co 30 minut. Warto w trakcie przerwy iść na krótki spacer lub wykonać ćwiczenia. Z kolei po powrocie do domu – wybierać pozycję minimalizującą wpływ grawitacji, zapewniającą odpoczynek dyskom.*

### GDY BOLI KRĘGOSŁUP PIERSIOWY

Ból odczuwany w mostku może być oznaką nie tylko problemów z pracą serca, ale może również pochodzić od kręgosłupa.

– *Na problemy z odcinkiem piersiowym skarżą się często osoby pracujące przy komputerach, długo stojące nad blatem kuchennym lub schyłone i pracujące godzinami w ogródku. Bóle odczuwają też kobiety w ciąży i młode mamy – mówi Romana Dobrowlańska-Wrońska, kierownik Pracowni Rehabilitacji. – Dłuższa praca wykonywana w jednej pozycji wywołuje wzmoczone napięcie mięśni i miejscowe niedokrwienie tkanek. W konsekwencji może dojść do drobnych uszkodzeń krążka międzykręgowego (dysku), co powoduje dolegliwości – dodaje.*

Jak wskazują specjaliści, ból w odcinku piersiowym występuje stosunkowo rzadko. Jednak jeśli już dochodzi do zmian w kręgosłupie piersiowym, to objawy bólowe nie ograniczają się do pleców, ale mogą również dawać wrażenie dolegliwości narządów wewnętrznych ze strony płuc, przetyku i serca. Walkę z bólami kręgosłupa należy

zacząć od utrzymywania prawidłowej postawy ciała i oddychania za pomocą przepony. Poruszająca przepona działa jak masaż na serce, jest odpowiedzialna za przemianę materii, zbawiennie wpływa na mówienie, myślenie i poruszanie się oraz reguluje funkcjonowanie układu pokarmowego i krążenia.

### DLACZEGO BOLI W KRZYŻU?

Na dolegliwości bólowe w dolnej części kręgosłupa narzeka niemal każdy, bez względu na wiek – zarówno osoby pracujące, jak i seniorzy, a nawet sportowcy.

– *Ból różnego pochodzenia może być przyczyną dyskopatii – tłumaczy Joanna Mendroch. – U każdej z cierpiących osób przyczyna lub zespół przyczyn może być inny, np. uwarunkowania genetyczne, styl życia, sposób odżywiania, przeciążenia, jakim jest poddawany układ kostny czy gospodarka hormonalna. U niektórych osób dyski zużywają się bardziej niż wynikałoby to z naturalnego procesu starzenia się organizmu – dodaje specjalistka i radzi: – Przy silnym bólu terapię dostosowujemy do objawów. Natomiast przy niewielkim pobołowaniu można pomóc sobie samemu. Przede wszystkim należy unikać długiego bezruchu.*

Ból pleców w okolicy krzyżowej i lędźwiowej bywa bagatelizowany, choć może sygnalizować poważne schorzenia. W większości przypadków bóle krzyża są wynikiem przeciążenia i mikrourazów aparatu ruchu. Powodem do niepokoju są bóle spoczynkowe, niekoniecznie silne, ale długotrwałe – zwłaszcza, jeśli towarzyszą im objawy neurologiczne.

### JOGA NA BÓLE KRĘGOSŁUPA

Zajęcia z jogi są skuteczną metodą walki z bólem kręgosłupa. Ćwiczenia te wzmacniają sprawność fizyczną i zmniejszają przykre dolegliwości.

” *Ból pleców bywa bagatelizowany, choć może sygnalizować schorzenie*

– *O korzystnym wpływie jogi na organizm można powiedzieć wiele – przekonuje Bożena Hoinkes, instruktor jogi. – Nie jest to aktywność stworzona dla każdego, ale stanowi doskonałą alternatywę dla tych, których chory lub bolący kręgosłup pozbawił możliwości trenowania innych sportów – dodaje specjalistka z cieszyńskiego szpitala.*

Należy pamiętać, że pozycje jogi powinny wykonywać się bez pośpiechu, uważając na każdy ruch. Wiele z nich początkowo może wydawać się trudne, jednak warto na ćwiczenia poświęcić czas i stopniowo poszerzać zakres wykonywanych ruchów.

– *Joga jest doskonałym rozwiązaniem również dla osób starszych, które nie czują się już na siłach, by wykonywać intensywne ćwiczenia. To sposób na zachowanie kręgosłupa w dobrym zdrowiu. Warto zainteresować się tym zagadnieniem – zachęca instruktorka.*

BK

## Nowoczesna metoda rehabilitacji

Pracownia Rehabilitacji w Szpitalu Śląskim informuje o możliwości skorzystania przez pacjentów z zabiegów magnetostymulacji mięśni dna miednicy z użyciem fotela terapeutycznego.

Zabiegi magnetostymulacji stosuje się w leczeniu zaburzeń układu moczowo-płciowego, w przypadku problemów z mięśniami dna miednicy, problemów z nietrzymaniem moczu, problemów pooperacyjnych i porodowych u kobiet oraz u osób z prostatą i zaburzeniami erekcji.

Zabiegi z użyciem fotela terapeutycznego zapewnają pacjentowi pełen komfort - zabieg jest bezbolesny,

pacjent jest w pełni ubrany, a procedura nie wymaga mocowania elektrod. Podobnie dla terapeuty - zabieg jest prosty i nie wymaga przygotowania pacjenta.

Zabiegi będą wykonywane od 16 do 29 stycznia 2017 r. Zapisy rozpoczną się 2 stycznia 2017 r. w rejestracji Pracowni Rehabilitacji. Tel: 33 854 92 00 wew. 620, 621.

Szczegóły w rejestracji i u fizjoterapeutów!



# Ten oddział stawia na nogi

Na 6. piętrze Pawilonu Łóżkowego Szpitala Śląskiego w Cieszynie znajduje się Oddział Rehabilitacji. To tutaj specjaliści przywracają nadzieję na normalne życie pacjentom skazanym na przykucie do łóżka.



**PRZYJĄDĘ TU NA NARTY**

Bożenna Kołodziejek, mieszkanka Skierniewic, przebywała w sanatorium w Ustroniu. W ostatnim dniu turnusu poczuła drętwienie w palcach prawej ręki. Jeszcze zdążyła się umyć; chwilę potem musiała jednak poprosić o pomoc w ubieraniu. Dyżurujący lekarz, po zgłoszeniu dolegliwości, przekazał pacjentce skierowanie do szpitala w Cieszynie. W Szpitalnym Oddziale Ratunkowym zostały wykonane wszystkie konieczne badania, łącznie z rezonansem magnetycznym. Pani Bożenna o własnych siłach weszła na oddział neurologii. Szybko nastąpiło jednak pogorszenie stanu zdrowia – pacjentka została sparaliżowana do połowy ciała. Decyzją lekarzy została poddana intensywnemu leczeniu na Oddziale Neurologicznym, po czym trafiła na Oddział Rehabilitacyjny, gdzie rozpoczęła indywidualne ćwiczenia. Pierwszym sukcesem było poruszenie palcem u stopy, po miesiącu po raz pierwszy stanęła na nogi. Dziś pacjentka nadal ćwiczy dziękując, że los pozwolił jej trafić do cieszyńskiego szpitala. Jest wdzięczna lekarzom, że wnikliwie szukali przyczyn niedowładów.

*- Tylko dzięki zaangażowaniu całego personelu dzisiaj chodzę, sama rozwiązuję krzyżówki, choć przykurcz prawej dłoni jeszcze pozostał. Nigdzie indziej ludzie nie okazali mi tyle serca, co w Cieszynie – opowiada Bożenna Kołodziejek. – To, że chodzę, to zasługa właśnie tych profesjonalistów – dodaje. Ordynatorowi oddziału obiecała, że jeszcze wróci na Śląsk Cieszyński. Przyjedzie tu, by pojeździć na nartach.*

## PODZIW RODZINY

Pan Kazimierz Grabacki przyznaje się do osiemdziesiątki, choć na tyle jeszcze się nie czuje. On również doświadczył wiele dobrego ze strony cieszyńskich specjalistów z Oddziału Rehabilitacyjnego. Początkiem 2015 roku przyjechał z Krakowa do ustrońskiego sanatorium. Tam dopadł go nieszczęśliwie udar mózgu. Kuracjusz natychmiast trafił na Oddział Neurologiczny. Jego stan nie był najlepszy – w wyniku udaru przestał chodzić. Po leczeniu na neurologii trafił na Oddział Rehabilitacyjny, gdzie został poddany intensywnej terapii. Teraz porusza się samodzielnie i jak sam mówi – pięknie chodzi dzięki cieszyńskiemu fizjoterapeutom. *– Lepszej obsługi nie mam nawet w domu. Każdy dba o najdrobniejszy nawet szczegół. Ten oddział naprawdę stawia na nogi – mówi Pan Kazimierz i dodaje: – Rodzina, synowie i córka nie mogą wyjść z podziwu nad skutecznością działań i nad opieką, jaką otoczono ich ojca w cieszyńskim szpitalu.*



fot. B. Karnas-Greń

## PACJENT NA PIERWSZYM MIEJSCU

Oddział Rehabilitacyjny Szpitala Śląskiego w Cieszynie prowadzi kompleksowe leczenie usprawniające pacjentów z dysfunkcją narządu ruchu spowodowaną: schorzeniami neurologicznymi, urazami kończyn górnych i dolnych, chorobami zwyrodnieniowymi układu ruchu, w tym po zabiegach ortopedycznych, schorzeniami reumatologicznymi. Oddział istnieje od 1984 roku.

**BK**



# Rehabilitacja dzieci

**mgr ROMANA DOBROWLAŃSKA-WROŃSKA**

Kierownik Pracowni Rehabilitacji  
Szpitala Śląskiego w Cieszynie

**W Polsce rodzi się coraz więcej dzieci, które już od pierwszych miesięcy życia wymagają interwencji fizjoterapeuty. Nawet w przypadku niewielkich zaburzeń, niezwykle ważne jest wspomaganie wszystkich sfer rozwojowych niemowlęcia pod okiem specjalisty.**

Pracownia Rehabilitacji Szpitala Śląskiego prowadzi również działalność terapeutyczną dla najmłodszych pacjentów. Fizjoterapeuci pomagają niemowlętom w przypadku zmian w ośrodkowym układzie nerwowym, a także w układzie mięśniowo-szkieletowym i krążeniowo-oddechowym.

*– Od pierwszego miesiąca życia wspomagamy wszystkie sfery rozwojowe dzieci – motorykę, spostrzeganie wzrokowe i słuchowe, mowę, zabawę, a także rozwój społeczny – przekonuje Romana Dobrowlańska-Wrońska, kierownik Pracowni Rehabilitacji.*

## WCZESNA DIAGNOSTYKA

Przejście od stanu bezradności i zależności fizycznej do samodzielności w pierwszym roku życia jest najważniejszym wydarzeniem zarówno dla dziecka, jak i dla rodzica. Niezwykle ważnym momentem jest osiągnięcie przez niemowlę kontroli nad ciałem i zdolności do przeciwstawiania się sile ciężenia. Kontrola antygravitacyjna zaczyna się w pierwszym trymestrze, przechodzi przez następne etapy, aż do osiągnięcia umiejętności zrównoważenia spionizowanej postawy ciała i rozpoczęcia chodzenia. Jednak wzorzec ten może być zaburzony, a ontogeneza: ten gatunkowo specyficzny genetycznie zdeterminowany program, wg którego bez treningu i bez ćwiczeń pojawiają się kolejne umiejętności rozwoju dziecka, nie przebiega zgodnie z oczekiwaniami, należy natychmiast rozpocząć rehabilitację wielokierunkową. *– Oczywiście bierzemy pod uwagę fakt, że dojrzewanie mózgu przebiega inaczej u każdego małego pacjenta. Jest uwarunkowane genetycznie i istnieje pewna zależność między zaawansowaniem procesów mielin-*

*zacji, a możliwościami funkcjonalnymi dorastającego dziecka – dodaje Romana Dobrowlańska-Wrońska.*

## KLUCZOWE PROBLEMY

Na wczesną diagnostykę fizjoterapeutyczną powinny zgłosić się dzieci z niedotlenieniem wewnątrzmacicznym, przedwcześnie urodzone, z aberracjami chromosomowymi, rozszczepem kręgosłupa, kręcem wrodzonym, zespołem wrodzonych wad rozwojowych, wrodzonymi zniekształceniami, uszkodzeniem stawów, rdzeniowymi zanikami mięśni, wodogłowiem, małogłowiem, zamartwicą urodzeniową, porażeniem splotu ramiennego, zaburzeniami napięcia mięśniowego, niskim Apgarem i innymi.

Im szybciej dziecko trafi na terapię, tym większy będziemy mieć wpływ na prawidłowy wzorzec połączeń nerwowych. Rozwijający się mózg posiada ogromną zdolność do plastycznej reorganizacji połączeń. Wyróżnić można plastyczność rozwojową: uczenie się i pamięć, oraz plastyczność kompensacyjną, która ma szczególne znaczenie u dzieci z uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego, ponieważ jest źródłem przystosowywania się organizmu do nowej sytuacji morfologicznej mózgu.

*– Najważniejsze, żeby rodzice mieli świadomość, że nawet w przypadku niewielkich zaburzeń należy udać się do specjalisty, bo dziecko nie „wyrośnie” z problemu, ale problem będzie rósł razem z dzieckiem. Jeśli mamy do czynienia np. z zaburzeniami odruchów ustnowargowych, to należy odpowiednio wcześniej rozpocząć terapię tak, aby dziecko w wieku szkolnym nie było zagrożone dysleksją, dysgrafią czy dysortografią – podsumowuje kierownik Pracowni Rehabilitacji.*

# Nowoczesna aparatura w laboratorium

Innowacja, która odmieniła współczesną mikrobiologię – tak przez ekspertów określany jest aparat Maldi-Tof, najnowszy zakup Laboratorium Diaklin, działającego w Szpitalu Śląskim w Cieszynie.

Laboratorium Diaklin w Cieszynie od lat oferuje pacjentom kompleksową pomoc w zakresie identyfikacji zakażeń. Inwestycja w zakup nowoczesnego aparatu pozwoli teraz na jeszcze szybsze określenie rodzaju drobnoustrojów chorobotwórczych, a w efekcie na natchmiastowe podjęcie odpowiedniej terapii chorego.

Działanie Maldi-Tof oparte jest o tzw. technikę spektrometrii mas. To metoda diagnostyczna, której wynik – zwany widmem masowym – stanowi unikatowy, molekularny wzór dla każdego drobnoustroju. Jak wyjaśniają eksperci laboratorium, wzór ten jest porównywalny z bazą widm referencyjnych. Wykorzystanie tej technologii pozwala na szybką iden-

tyfikację bakterii oraz grzybów.

- *Każdy materiał biologiczny, który po pobraniu zostanie wysiany na odpowiednie podłoża mikrobiologiczne, po inkubacji może być zidentyfikowany do gatunku już następnego dnia. Skracza to w znaczący sposób czas oczekiwania na wynik oraz daje lekarzowi możliwość podjęcia właściwej antybiotykoterapii w oparciu o znajomość czynnika wywołującego dany typ zakażenia* – przekonuje o zaletach sprzętu Marcin Maciąg, prezes cieszyńskiego laboratorium.

Dzięki Maldi-Tof w ciągu kwadransa można zweryfikować i sprecyzować blisko 100 gatunków bakterii czy grzybów z materiałów pobranych od pacjentów. Zasto-

sowanie to ma również ogromny wpływ na diagnostykę sepsy, w przypadku której szybkie wykrycie oznacza dobór odpowiedniego leczenia i zwiększenie szans na przeżycie chorego.

- *Jak wiadomo, u pacjentów septycznych każda godzina opóźnienia włączenia antybiotyku zmniejsza szanse wyleczenia* – dodaje Marcin Maciąg.

Połączenie w Laboratorium Diaklin nowoczesnego aparatu Maldi-Tof z systemem Phoenix, który wykonuje oznaczenia lekowności oraz wykrywa mechanizmy oporności drobnoustrojów, daje najbardziej optymalne rozwiązanie dla precyzyjnej i szybkiej diagnostyki mikrobiologicznej w szpitalu. **AW**

## NORMY BADAŃ LABORATORYJNYCH

Rodzaj badania	Kobieta	Mężczyzna
<b>HGB</b>	11,5- 16,5 g/dL	13,0-18,0 g/dL
<b>RBC</b>	3,80-5,80 106/ $\mu$ l	4,5-6,5 106/ $\mu$ l
<b>HCT</b>	37,0-47,0%	40,0-54,0%
<b>WBC</b>	3,8-10,0 103/ $\mu$ l	3,8-10,0 103/ $\mu$ l
<b>PLT</b>	150-400 103/ $\mu$ l	150-400 103/ $\mu$ l
<b>OB.</b>	3-10 mm/h	2-6 mm/h
<b>ALT- aminotrasferaza alaninowa</b>	< 33 U/l	<41 U/l
<b>Amylaza</b>	28-100 U/l	28-100 U/l
<b>AST- aminotrasferaza asparaginianowa</b>	<32 U/l	<40 U/l
<b>Cholesterol całkowity</b>	< 200 mg/dl	< 200 mg/dl
<b>CRP</b>	<5.00 mg/l	<5.00 mg/l
<b>Kreatynina</b>	0.5-0.9 mg/dl	0.7-1.20 mg/dl
<b>Kwas moczowy</b>	2.4- 5.7 mg/dl	3.4-7.0 mg/dl
<b>Mocznik</b>	17-48 mg/dl	17-48 mg/dl
<b>Potas</b>	3.5-5.1 mmol/l	3.5-5.1 mmol/l
<b>Sód</b>	136-146 mmol/l	136-146 mmol/l
<b>Żelazo</b>	33-193 ug/dl	33-193 ug/dl
<b>TSH (3 generacja)</b>	0.27- 4.20 uIU/ml	0.27- 4.20 uIU/ml
<b>Glukoza</b>	66-99 mg/dl na czczo prawidłowa glikemia 100-125 mg/dl na czczo – nieprawidłowa glikemia >126 mg/dl na czczo podejrzenie cukrzycy	66-99 mg/dl na czczo prawidłowa glikemia 100-125 mg/dl na czczo – nieprawidłowa glikemia >126 mg/dl na czczo podejrzenie cukrzycy



► Nowy sprzęt umożliwił szybką i precyzyjną diagnostykę



# Godność a zdrowie psychiczne

Statystyki wskazują, że już co czwarta osoba doświadcza problemów z własną psychiką. To nie tylko ciężkie przypadki schizofrenii czy psychozy, lecz także różnego rodzaju lęki, nerwice, zaburzenia pamięci czy nałogi. Hasło tegorocznego Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, w obchodach którego po raz trzeci uczestniczył Szpital Śląski uzmysławia, że każda osoba zmagająca się z chorobą zasługuje na szacunek.

*- Choroba psychiczna to schorzenie jak każde inne – mówiła podczas wydarzenia Katarzyna Buryan-Marosz, ordynator cieszyńskiego Oddziału Psychiatrycznego. – Chorzy przewlekłe często czują się stygmatyzowani, a nasi pacjenci z zaburzeniami psychicznymi stygmatyzację tę odczuwają szczególnie intensywnie. Taki jest odbiór społeczny. Godność w chorobie polega na odwadze zrozumienia własnej sytuacji, świadomości swojej choroby, poznaniu i akceptacji. Nie można odrzucać diagnozy, bo w ten sposób chory skazuje się na niemoc – podkreśliła Katarzyna Buryan-Marosz.*

Ta myśl towarzyszyła obchodom Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego w cieszyńskim szpitalu, podczas których przedstawiono rozmaite projekty artystyczne: pantomimę „Maski” przygotowaną przez podopiecznych

Dziennego Ośrodka Wsparcia „Więź”, wystawę „Słowa na granicy zmian”, która jest efektem twórczości uczniów oraz studentów Uniwersytetu Śląskiego i beneficjentów Cieszyńskiego Stowarzyszenia Ochrony Zdrowia Psychicznego, a także wystawę prac plastycznych autorstwa osób borykających się z chorobami psychicznymi.

*- W naszych oddziałach psychiatrycznych leczymy pacjentów, jednak po wyjściu ze szpitala konieczna jest rehabilitacja i regularny kontakt z lekarzem – zaznaczała ordynator oddziału – Dążymy do tego, aby poradnie psychiatryczne były dostępne w każdym mieście, aby każdy mógł skorzystać z porady wtedy, kiedy tego potrzebuje – podsumowała świąteczny dzień specjalistka z zakresu psychiatrii. Przygotowane akcje mają za zadanie zwrócenie uwagi na godność osób chorych oraz walkę ze stereotypami o schorzeniach psychicznych.*

BK



fot. Marek Maliszka

► Kiermasze organizowane przez Oddziały Psychiatryczne i DOW „Więź” cieszą się dużym zainteresowaniem

## Dzieci noszone płaczą mniej

Szpital Śląski w Cieszynie po raz pierwszy dołączył do Międzynarodowego Tygodnia Bliskości, koordynowanego przez Babywearing International – organizację promującą noszenie dzieci w chustach. W październiku Oddział Neonatologiczny zaprosił rodziców na bezpłatne wykłady, warsztaty i konsultacje.

Celem Tygodnia Bliskości jest zwrócenie uwagi rodziców na różne formy nawiązywania silnej więzi ze swoimi pociechami. Noszenie dzieci wzmacnia ich więź z rodzicami, zaspokaja potrzebę bliskości, a nawet podnosi matczyną wiarę we własne siły. Dzięki specjalnym chustom rodzice mogą przytulać noworodka, wykonując równocześnie inne czynności. Wyprawa po zakupy czy do urzędu nie jest problemem ani dla dziecka, które uwielbia noszenie, ani dla matki, która może

z ulgą pozostawić wózek w domu.

Podczas spotkania mgr Leokadia Gawlas-Kaczmarczyk przybliżyła temat dotyku, który jest pierwszym językiem człowieka. O problemach związanych z laktacją wypowiedziała się mgr Małgorzata Golisz. Na pytanie, dlaczego noworodki płaczą, odpowiedziała mgr Noemi Pilch, natomiast mgr Monika Kowalczyk zapoznała rodziców z zasadami oraz zaletami prawidłowego i bezpiecznego noszenia dziecka.

Ekspertka podpowiedziała również, jak dobrać odpowiednią chustę dla dziecka na każdym etapie rozwoju. Przedstawicielka firmy kosmetycznej Mustela przekazała najważniejsze informacje na temat pielęgnacji skóry niemowląt. O tym, jak ważne dla wszystkich rodziców było to edukacyjne spotkanie, świadczyły liczne opinie zadowolonych gości sali konferencyjnej Szpitala.

BK



fot. B. Karnas-Gren

# Sylwetki pracowników Szpitala Śląskiego: Bronisława Szlauer



Lek. Bronisława Szlauer, Ordynator Oddziału Obserwacyjno-Zakaźnego na bieżąco śledzi nowe metody diagnostyki i terapii chorób zakaźnych. Szczególnie interesuje się hepatologią, infekcjami "trudnymi", powodowanymi przez zarażki odporne i "atypowe" oraz medycyną tropikalną.

Duży wpływ na wybór specjalizacji miała jej przejściowa fascynacja kulturą Indii w czasie studiów i ma-

wienia o podróżach w egzotyczne kraje. W czasie stażu w Sanatorium na Kubalonce poznała dr Barbarę Myrtko, która pracowała w Indiach, m.in. w ośrodkach prowadzonych przez Matkę Teresę. W Klinice Chorób Zakaźnych w Bytomiu, na Oddziale Neuroinfekcji, gdzie rozpoczęła swoją karierę zawodową, spotkała dr adiunkt M. Karasińską, która stała się dla niej wzorem, i z którą przez wiele lat po odejściu z kliniki utrzymywała kontakt, konsultując trudne przypadki.

## PRACA TO PASJA

Nie wyjechała do pracy w egzotyczne kraje, ale powróciła w rodzinne strony. Od zakończenia studiów pracuje jako zakaźnik i choroby tego typu stale ją intrygują. Zachwyca ją rewelacyjna skuteczność terapii wielu chorób, które jeszcze nie tak dawno były nieuleczalne - np. zakażenie HIV czy WZW C. Na bieżąco śledzi zmienność kolejnych epidemii i ich zasięg.

- *Stale trzeba mieć się na baczności i dostosowywać diagnostykę i postępowanie z chorym do problemu. Kiedyś nowe problemy epidemiczne pojawiały się co kilkadziesiąt lat; w początkach XXI wieku co trzy lata - SARS, wąglik, różne wirusy grypy, zakażenia Clostridium difficile. Ostatnio*

*wyraźnie obserwujemy pojawienie się nowych problemów właściwie co roku, a nawet równolegle - epidemie Ebola, Zika, rozszerzanie się terenu występowania gorączek krwotocznych, a zwłaszcza Dengi, Chikungunya - wymienia Bronisława Szlauer.*

Przypadek, który mocno zapisał się w jej pamięci, pojawił się już na początku kariery zawodowej. Była to 13-letnia dziewczynka, która zmarła w ciągu pół roku z powodu podostrego stwardniejącego zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych, które jest powikłaniem odry. Aktualnie często wspomina tę pacjentkę w związku z narastającą aktywnością ruchów antyszczepionkowych.

- *W pierwszych latach mojej pracy wielu szczepionek nie było, ta dziewczynka była jedną z wielu ofiar braku szczepienia. Ile ofiar będzie w czasach dostępności szczepionki i absurdalnych teorii czy mody? - zastanawia się.*

## POMÓC MOŻNA ZAWSZE

Za najważniejszą w swojej pracy dr Szlauer uważa pomoc choremu. Nie każdy przypadek można wyleczyć, ale pomóc - można prawie zawsze. Choroby zakaźne to specjalizacja bardzo interdyscyplinarna. Cieszy się, że pracuje

w Szpitalu Śląskim, gdzie istnieje stała możliwość konsultacji z wielu dziedzin medycyny. To nieodzowne np. przy hospitalizacji pacjentów ze stanami gorączkowymi. Ponadto istotny jest dostęp do wielu świadczeń, np. dializoterapii i wstępnej rehabilitacji, możliwość kwalifikacji do intensywnej terapii oraz szerokiej diagnostyki laboratoryjnej na bardzo wysokim poziomie. Jednak podstawą funkcjonowania opieki medycznej zdaniem dr Szlauer jest przede wszystkim zespół ludzi pracujących w oddziale, którzy rozumieją konieczność stosowania procedur izolacji oraz indywidualizacji działań w zależności od chorego i rodzaju zakażenia oraz rygorystyczne ich przestrzeganie. Ryzyko zakażenia innego pacjenta czy pracowników jest duże. Konieczność istnienia takich procedur wymusza coraz szybsza zmienność problemów epidemiologicznych.

- *Dlatego bardzo się cieszę, kiedy słyszę gdy ktoś z personelu mówi: "Jesteśmy teamem, damy radę". Oczywiście nie jest to proste, nie zawsze jest idealnie, ale ciągle chcemy się doskonalić - dodaje.*

Bronisława Szlauer rodzinnie związana jest z terenem Śląska Cieszyńskiego. Prywatnie to entuzjastka spacerów po górach oraz bliższych i dalszych podróży. **BS**

## Zasłużona dawczyni

W październiku w resorcie zdrowia odbyła się uroczystość wręczenia odznak i legitymacji „Zasłużony Dawca Przeszczepu”, przyznawanych przez ministra Konstantego Radziwiła. Wyjątkowe wyróżnienie otrzymują osoby, które więcej niż raz oddały szpik lub inne regenerujące się komórki i tkanki. Do tego grona należy Beata Skrzyńska - pielęgniarka z Oddziału Nefrologicznego cieszyńskiego szpitala.

- *Dla wielu chorych na białaczkę jedyną szansą na życie jest przeszczepienie szpiku lub komórek macierzystych od niespokrewnionego dawcy. Prawdopodobieństwo znalezienia odpowiedniego dawcy dla pacjenta jest bardzo niskie - opowiada Beata Skrzyńska, nagrodzona pielęgniarka ze Szpitala Śląskiego. - Tu nie chodzi o chwalenie się udzieloną pomocą, ale o zwrócenie uwagi, że im więcej jest potencjalnych dawców, tym więcej szans*

*na życie dla chorych na nowotwory krwi - dodaje pani Beata. Sama od 6 lat jest zarejestrowana w Fundacji DKMS-Bazie Dawców Komórek Macierzystych i już dwukrotnie miała okazję na to, by oddać swoje komórki macierzyste choremu.*

## LEKARSTWO NA NOWOTWORY KRWI

Aby zostać potencjalnym dawcą, wystarczy zamówić pakiet rejestracyjny zawierający formularz i paleczki do pobrania wymazu z błony śluzowej wewnętrznej części

policzka. Zestaw należy wypełnić i odesłać do Fundacji DKMS. Po przebadaniu materiału genetycznego i wprowadzeniu danych do bazy, wysyłane jest potwierdzenie rejestracji oraz karta Dawcy. Pomagać można na dwa sposoby: poprzez oddanie komórek macierzystych oraz pobranie szpiku.

W pierwszym przypadku komórki pobiera się metodą zwaną aferезą. W dniu pobrania krew dawcy wyprawiana jest z jednej ręki, następnie przechodzi przez maszynę, gdzie separowane są komórki macierzyste i wraca do organizmu poprzez drugą rękę. Przed pobraniem krwi, przez 5 dni dawca przyjmuje czynnik wzrostu G-CSF, aby zwiększyć ilość komórek macierzystych w organizmie. To substancja produkowana również naturalnie w organizmie człowieka, np. w momencie przechodzenia infekcji. Podczas przyjmowania czynnika u dawcy mogą wystąpić objawy grypopodobne. Metoda ta nie wymaga hospitalizacji i jest stosowana w 80% przypadków.

W przypadku drugiej metody szpik pobierany jest z talerza kości biodrowej w znieczuleniu ogólnym. Dawca

przyjmowany jest na oddział zwykle dzień przed pobraniem szpiku. W szpitalu pozostaje 2-3 dni, a jedyne zagrożenie ogranicza się do powszechnego ryzyka związanego z podaniem narkozy. Po pobraniu szpiku istnieje możliwość wystąpienia miejscowego bólu, podobnego do stłuczenia, który po kilku dniach mija.

## CZYM SĄ NOWOTWORY KRWI?

Nowotwory krwi atakują system krwionośny oraz samą krew, szpik kostny i układ limfatyczny. Rozróżnia się wiele rodzajów nowotworów, w tym białaczkę. Na całym świecie co 35 sekund zostaje u kogoś zdiagnozowany nowotwór krwi, a co 10 minut choroba odbiera komuś życie. W przypadku, gdy nie pomagają konwencjonalne metody terapii, jedynym wyjściem pozostaje przeszczepienie komórek macierzystych.

Szczegółowe informacje znajdują się na stronie Fundacji: <https://www.dkms.pl/pl/nawotwory-kwi>.

**BK**



foto. B. Karnas-Greń



# Mały jubileusz szpitalnej galerii

35 autorów ekspozycji i 350 prac – tak prezentuje się bilans Galerii Zmiennej, która już od pięciu lat funkcjonuje w Zespole Poradni Specjalistycznych Szpitala Śląskiego. W tym okresie pacjenci placówki obejrzeni dzieła zarówno światowej sławy artystów, jak i mniej znanych, lokalnych pasjonatów sztuki.

Nazwa galerii powstała z idei udostępniania miejsca do prezentacji różnorodnych form twórczości plastycznej i fotograficznej.

– W momencie oddania do użytku Pawilonu Diagnostyczno-Zabiegowego Szpitala Śląskiego w Cieszynie, pojawił się pomysł wykorzystania części korytarza przy rejestracji. Jest to miejsce, w którym pacjenci oczekują na wizyty. Aby umilić im ten czas, a także zmniejszyć poziom stresu związanego z chorobą, w hollu głównym utworzona została mini galeria. I tak się to zaczęło – opowiada Barbara Karnas, opiekun wystaw.

Z kolei Czesław Płygawko, dyrektor cieszyńskiego szpitala, podczas jednego z wywiadów powiedział: – Uważam, że taka forma stwarzania nowego klimatu w miejscach, gdzie pacjenci są zestresowani - w naszym przypadku to poradnie specjalistyczne - jest jak najbardziej na miejscu. Docierają do mnie same pozytywne

*głosy dotyczącego tego, co robimy w naszej galerii. Sam, gdy tylko następuje zmiana osoby wystawiającej, idę obejrzeć i podzielać opinię naszych pacjentów co do pozytywnego oddziaływania kolejnych wystaw.*

Jako pierwsze w Galerii Zmiennej zostały pokazane prace rysunkowe dzieci, wykonane podczas zajęć plastycznych w Bibliotece Miejskiej w Cieszynie. Prace nawiązywały do tematów zdrowia i leczenia. Galeria bardzo szybko zyskała popularność i niedługo potem w szpitalu rozpoczęły się prezentacje prac kolejnych artystów.

– W ciągu pięciu lat prezentowaliśmy obrazy olejne, akryle, fotografie, linoryty, drzeworyty, hafty, koronki, rysunki. Wystawy cieszą się dużym zainteresowaniem, a miejsce ich ekspozycji jest na tyle atrakcyjne, że artyści sami kontaktują się z nami – dodaje Barbara Karnas. – Nie znam innego szpitala, który wykorzystuje tę formę

*arteterapii do zminimalizowania napięcia, jakie zawsze towarzyszy pacjentom podczas wizyt u lekarza – przyznaje opiekun wystaw.*

## JESIEŃ 2016 W GALERII ZMIENNEJ

W wakacyjne dni w szpitalnej galerii dominowała ludowa nuta. Agnieszka Pawlitko – zafascynowana motywami folklorystycznymi - prezentowała energiczne obrazy pełne koloru, tańca i muzyki. Artystka przekłada swoje ludowe inspiracje również na zainteresowania rękodziełem artystycznym, a techniki współczesne łączy z tradycyjnymi.

We wrześniu delikatne, haftowane obrazy udostępniła Katarzyna Koczwara. Urokliwe miniaturki, które na co dzień przekazują przyjaciółom, zachwycały precyzją i niedosłownością tematu. Kolorowy październik

” Galeria jest przestrzenią terapeutyczną dla pacjentów

z kolei idealnie współgrał z olejnymi obrazami Jana Gluzy. Znany malarz wszystkie barwy świata i wrażenia ze swoich licznych podróży zamknął w prezentowanych pracach. Listopad rozpoczął się onirycznie i tajemniczo. W atmosferę nierzeczywistości wprowadziły goście Galerii Zmiennej zdjęcia Sebastiana Basto Żebrowskiego, będące pokłosiem licznych wypraw. Pięknym zakończeniem pracowitego roku była wystawa obrazów ze skóry Reginy Zachurzok – „Antidotum czyli sztuka jako lekarstwo na chorobę”.

BK

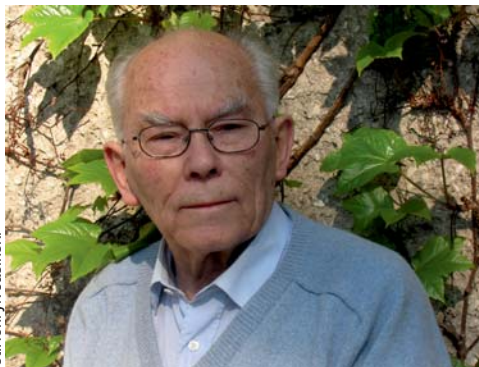
Wstęp na ekspozycje w Galerii Zmiennej jest bezpłatny. Kontakt z Organizatorem wystaw: 33 854 92 18.



► Szpitalna galeria od pięciu lat prezentuje prace artystów z całego Śląska Cieszyńskiego

# DZIEJE SZPITALA ŚLĄSKIEGO - część 9

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



fot. Henryk Laszkiński

▶ dr Maciej Krzanowski był Dyrektorem szpitala w latach 1991-1996

Program masowych badań w kierunku raka sutka i miażdżycy, realizowany przez cieszyńską placówkę, objął aż 40 procent dorosłej populacji regionu. W Szpitalu Śląskim prowadzono także wszystkie ogólnopolskie badania przesiewowe noworodków oraz testy w kierunku fenylketonurii i wrodzonej niedoczynności tarczycy. Jako jeden z pierwszych, cieszyński szpital, do badań przesiewowych stawów biodrowych pod kątem wrodzonej dysplazji włączył ultrasonografię. W 1994 r. szpital otrzymał główną nagrodę w konkursie Stowarzyszenia

Zdrowych Miast za pracę dr n. med. Haliny Molak-Olczak, lek. med. Romana Korbuta i dr. n. med. Macieja Krzanowskiego o rozpoznawaniu raka sutka w cieszyńskim szpitalu. Dr Krzanowski otrzymał indywidualną nagrodę III stopnia przyznaną przez Ministra Zdrowia. Niestety, ten rok nie zakończył się dla placówki optymistycznie - inwestycję „Szpital Śląski” ominięto przy rozdziale środków. Województwo bielskie wszystkie pieniądze otrzymane na program inwestycyjny przeznaczyło na dokończenie budowy Szpitala Wojewódzkiego w Bielsku-Białej.

Finanse szpitala były w złej kondycji, choć porównując je do ogólnej sytuacji w kraju, nie wypadają najgorzej. Na dodatkowe środki finansowe składały się wykupywane „cegiełki”, deklaracje załóg cieszyńskich zakładów pracy oraz wpłaty od pacjentów. Wpływy z tych ostatnich przeznaczane były na tzw. bieżącą działalność (zakup leków, żywności i środków opatrunkowych), natomiast środki gromadzone na koncie Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego były przeznaczane na inwestycje i zakupy sprzętowe.

Szpitalowi nie ułatwiał życia Wojewódzki Wydział Zdrowia, który w związku z ogromnym zadłużeniem lecznictwa zaczął wpływać na dyrektorów i księgowych placówek zdrowia w celu „dyscyplinowania budżetu” –

nie wolno było wydawać więcej, niż się otrzymuje. Realia tamtych czasów pokazały, jak nietrafiona to była decyzja. Leczenie pacjentów nie było możliwe. Zabieranie nadziei chorym z powodu braku pieniędzy uznane było za nieetyczne. Szpital ratował się więc, jak mógł. To, że część oddziałów posiadało najnowocześniejszy sprzęt diagnostyczny, było wyłączną zasługą pracowników różnych zakładów pracy oraz wpłat indywidualnych. Dodatkowo cieszyńska Fundacja zainicjowała zbieranie pieniędzy na przejściu granicznym w Boguszowicach. Darczyńca, który przekazał środki w wysokości minimum 6 tysięcy dolarów, stał się honorowym właścicielem jednej z sal chorych, noszącej od tej pory jego imię. W rezultacie akcji powieszono 17 takich tabliczek.

Za chmur powoli wyłaniało się słońce. Oddział ginekologiczno-położniczy otrzymał wyróżnienie w konkursie „Rodzić po ludzku”, zorganizowanym przez Gazetę Wyborczą, uzyskując ocenę 5,5 na 6. W kolejności najwyższej ocenionych oddziałów z całego kraju znalazł się na 18. miejscu. Za szczególną opiekę nad noworodkiem, promocję karmienia piersią oraz tzw. *rooming in* (całodobowy pobyt noworodka z matką), w listopadzie 1995 r. placówka uzyskała po raz pierwszy tytuł „Szpital przyjaźny dziecku”.



▶ Badanie słuchu u noworodka

Cieszyński szpital realizował także lecznictwo otwarte, na które również musiał znaleźć środki finansowe. Do większych sukcesów tego roku należało uruchomienie ośrodka zdrowia w Górkach Wielkich. Skoczów zaplanował stworzenie wysokospecjalistycznej przychodni wraz z oddziałem pomocy doraźnej, a na remonty i modernizacje czekały też pozostałe ośrodki zdrowia w Strumienu, Pogwizdowie i Cieszynie.

Rok 1995 dobiegał końca, a szpital mógł pochwalić się istotnymi osiągnięciami inwestycyjnymi. Każdy budynek cieszyńskiej placówki został objęty nitką ciepłą (podłączoną do miejskiej sieci ciepłej), funkcjonował już nowy parking oraz nowa izba przyjęć z aparatem rentgenowskim, a na uruchomienie czekały już sala wypadkowa oraz pokój obserwacyjny. W najbliższym czasie planowano szybkie przenosiny oddziału chirurgii urazowej do Pawilonu Centralnego. Ale nadchodzący rok 1996 zapowiadał się jako kolejny trudny w historii cieszyńskiego szpitala. **BK**

## Fundacje wspomagają szpital

25 lat i ponad 8,6 miliona złotych przekazanych na zakupy aparatury ratującej życie pacjentów – tak w liczbach podsumować można działalność Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego. Od 22 lat Szpital Śląski otrzymuje również potrzebny sprzęt medyczny od Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

Dzięki działalności Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego, w minionych latach dla pacjentów szpitala zostały zakupione m.in.: pierwszy aparat USG dla dzieci, pierwszy laparoskop, aparaty do hemodializy, tomograf, czy też aparat do badań UKG. W 2016 r. Fundacja zakupiła 9 łóżek dla Oddziału Obserwacyjno-Zakaźnego, wagę przyłóżkową dla Stacji Dializ, wózek do dystrybucji leków dla Oddziału Neonatologicznego, a także przeznaczyła 75 000 złotych na celowy zakup sprzętu medycznego. Szpi-

tal Śląski w Cieszynie otrzymał aparaturę medyczną o łącznej wartości 101 287 złotych i dar rzeczowy z Niemiec o wartości 30 900 złotych. Wkład Fundacji w poprawę warunków leczenia mieszkańców Śląska Cieszyńskiego jest ogromny.

Nie bez znaczenia jest również trwająca od ponad 20 lat współpraca z Fundacją Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. To ponad 1 305 889 złotych przekazanych w formie aparatury medycznej. Dotychczas zostały obda-

rowane oddziały: Neonatologii, Pediatrii, Chirurgii Dziecięcej, Geriatrii oraz SOR.

We wrześniu w cieszyńskim szpitalu, w ramach Programu Przesiewowych Badań Słuchu u Noworodków, zostało przebadane 5-milionowe dziecko. Mała Lenka z Koniakowa słyszy i jest zdrowym, radosnym niemowlakiem. Program funkcjonujący od 2002 r. prowadzi Fundacja WOŚP. Każde dziecko urodzone w publicznym szpitalu na tzw. pierwszym stopniu referencyjności już w drugiej dobie życia ma przeprowadzone nieinwazyjne badanie słuchu. W przypadku wykrycia nieprawidłowości mały pacjent poddany jest specjalistycznej diagnostyce. W 2016 r. Fundacja WOŚP przekazała na Oddział Neonatologiczny nowoczesny aparat USG z wyposażeniem o wartości 69 250 złotych. **BK**





# Srebrny jubileusz Wiadomości z Bielskiej



Pomysłodawcą stworzenia szpitalnego informatora był dr Maciej Krzanowski, były dyrektor Szpitala Śląskiego. Pierwsze wydanie „Wiadomości z ulicy Bielskiej 4” – jakże różniące się od obecnego – podsumował wówczas słowami: - *Zainteresowanie pracowników swoim zakładem pracy jest zjawiskiem bardzo pożytecznym. Ale jak wyjść sprawie naprzeciw, jak rozmawiać z załogą liczącą 1800 osób, a do tego pracującą i mieszkającą na terenie pomiędzy Koniakowem a Strumieniem? Odpowiedzią na to jest pomysł wydawania pisma. Zamierzamy w nim pisać o tym, o co sami zapytacie w poczcie do nas i o tym, co naszym zdaniem może być interesujące. Zamiast wyszczególniać, o czym będziemy pisać, będziemy po prostu pisać.*

W ciągu 25 lat wydano 128 numerów czasopisma – początkowo w nakładzie zaledwie kilkuset egzemplarzy, by w latach późniejszych osiągnąć ilość nawet 5 tysięcy. Zmieniała się również objętość gazety – od kilku do kilkudziesięciu stron. Kolejne zespoły redakcyjne dbały o urozmaicenie szaty graficznej pisma; w wydaniu nr 92 po raz pierwszy pojawił się kolor.

## TROCHĘ HISTORII

Adres „Redakcja, ul. Bielska 4” pojawił się po raz pierwszy 80 lat temu. Z taką właśnie redakcyjną stopką, 1 stycznia 1936 roku ujrzał światło dzienne inauguracyjny numer „Gazety Lekarskiej Śląska Polskiego”, w którym ukazały się

Nawet najwienijsi Czytelnicy gazety Szpitala Śląskiego mogą nie wiedzieć, że „Wiadomości z ulicy Bielskiej 4” mają za sobą prawie 25 lat historii. Czasopismo wydawane przez szpital od lat cieszy się zainteresowaniem zarówno wśród pracowników, jak i mieszkańców całego regionu.

artykuły autorstwa cieszyńskich lekarzy. W kolejnych wydaniach pojawiały się informacje o zjazdach, orzecznictwie lekarskim, recenzje książek, opisy działania leków, sentencje i cytaty. Gazeta ukazywała się do 1939 roku, by powrócić po wojnie w roku 1945. Dotrwała do końca 1947 roku. Po wielu latach puste miejsce cieszyńskiej gazety szpitalnej zajął informator „Wiadomości z ulicy Bielskiej 4”.

Oczywiście, nie pretendowano do miana wydawnictwa naukowego, ale założono, że pismo będzie dokumentować działalność cieszyńskiego szpitalnictwa. Gazeta informowała nie tylko o zmianach kadrowych, lecz także o powstawaniu nowych poradni, zakupach nowej aparatury medycznej, borykaniu się z remontami oddziałów i problemami finansowymi, ale też prezentowała osiągnięcia strictly medyczne. Popularnością cieszyły się artykuły naukowe – będące pokłosiem cotygodniowych, czwartkowych, zebrań lekarskich – powstałe w oparciu o doświadczenia specjalistów zdobyte w cieszyńskich szpitalach. Po latach, dzięki wykorzystaniu internetu jako narzędzia pracy, z lekarzami szpitala zaczęli kontaktować się ci, którzy byli zainteresowani tematami znalezionymi w archiwum gazety szpitalnej, zamieszczonymi w witrynie Szpitala Śląskiego.

## SUKCES TKWI W LUDZIACH

Nie jest sztuką powołać do życia czasopismo, ale skompletować odpowiednio zaangażowany zespół redakcyjny. Pierwsze numery „Wiadomości z Bielskiej” redagował Jacek Daszkiewicz, ówczesny Zastępca Dyrektora ds. Ekonomiczno-Eksploatacyjnych wraz z sekcją informatyczną. Od 8. numeru opiekę redakcyjną nad gazetą przejęła Barbara Karnas-Greif. Nad numerem 90. pracował skład rozszerzony o Dariusza Babiaka, Agatę Sadowską-Mętel, Szymona Szwarca, Annę Gałuszkę i Marcina Wieczorka. W roku 2012 do zespołu dołączyła Beata Sikora-Małjurek. Chociaż żadna z wymienionych osób nie była zawodowym dziennikarzem, z wielką pasją przygotowywano kolejne numery, często opracowując artykuły po godzinach czy w domowym zaciszu.

## „KAMIEŃ MIŁOWE” SZPITALA

W biuletynie zostały opisane najważniejsze wydarzenia w historii cieszyńskiej placówki. Należą do nich: otwarcie całodobowego, a następnie dziennego oddziału psychiatrycznego, uruchomienie oddziału geriatrycznego, likwidacja hotelu pracowniczego, powstanie NZOZ-ów, usamodzielnienie sekcji

transportu sanitarnego, utworzenie pododdziału udarowego, przeniesienie oddziałów i poradni ze Szpitala Sióstr Elżbietanek, outsourcing usług pralniczych i żywienia, zakupy wysokiej klasy aparatury dla Zakładu Diagnostyki Obrazowej i najważniejsze – oddanie do użytku Pawilonu Diagnostyczno-Zabiegowego oraz dwukrotne otrzymanie Certyfikatu Akredytacyjnego.

Wiele na łamach gazety działo się też w sferze niezwiązanej bezpośrednio z leczeniem. Organizowane były sympozja naukowe, konferencje, koncerty charytatywne przygotowywane we współpracy z Fundacją Zdrowia Śląska Cieszyńskiego, z których dochód przeznaczany był na zakup aparatury medycznej dla cieszyńskiego szpitala. Planowano także Dni Juniorki, Seniora i wiele innych inicjatyw służących mieszkańcom. Celem gazety było informowanie nie tylko o sprawach organizacyjnych szpitala, ale także o ludziach – ich zyciowych i codziennych problemach.

## CZAS REFLEKSJI

*- Cieszymy się, że gazeta trwa, szuka swojego kształtu, spotyka się z wyrazami uznania. Dodatkową radość czerpię z refleksji, że w okresie minimalizacji działań do najbardziej koniecznych lub najbardziej zyskowych, dzieje się u nas coś, czego mogłoby ostatecznie nie być... a jest, i dobrze, że jest. Cieszę się, bo wierzę, że dla pożytecznego procesu scalania grupy przypadkowych ludzi w zespół „Wiadomości” mogą odegrać pozytywną rolę - mówił Maciej Krzanowski, kiedy ukazał się 10. numer gazety. Pomysłodawca pisma podsumował:*

*- Pracujemy w lecznicy mogącej poszczycić się osiągnięciami i historią wykraczającymi poza ramy powiatowego szpitala. „Wiadomości z ulicy Bielskiej 4” tę historię rejestrują i tworzą.*

Współpracująca prawie od początku ze szpitalną gazetą Barbara Karnas z nadzieją mówi: *- Te słowa zostały wypowiedziane wiele lat temu, ale nadal są aktualne i nie straciły nic na swej wartości. Mam nadzieję, że nasza gazeta, mimo - czasami - wielu trudności, będzie świadectwem czasu, który jest dla nas ważny i do którego będziemy z nostalgią wracać po latach.*

25 lat to wystarczający czas, by gazetę na stałe skojarzyć ze Szpitalem Śląskim, by „wrosła” ona w życie szpitala i lokalnego środowiska, oraz by z niecierpliwością oczekiwać każdego kolejnego numeru. Swoistym wskaźnikiem popularności pisma są prośby odchodzących na emeryturę pracowników szpitala o regularne przysyłanie bieżących numerów.

BK

# Czy wiesz, że...

... krew działa jak lekarstwo?



Transfuzja krwi młodych osobników może odwrócić proces starzenia skóry, a nawet leczyć chorobę Alzheimera – twierdzą naukowcy z Harvardu. Podczas eksperymentu przeprowadzonego na myszach odkryli, że krew „doładowuje” mózg, tworząc nowe naczynia krwionośne. W efekcie poprawia pamięć oraz zdolność uczenia się.

... to ważne, kiedy jesz?



Przeprowadzone przez naukowców badania pomogą zrozumieć, dlaczego zdolność organizmu do regulowania stężenia glukozy we krwi u osób zdrowych jest niższa wieczorem niż rano, oraz dlaczego pracownicy zmianowi są bardziej narażeni na wystąpienie cukrzycy typu 2. Zespół kierowany przez naukowców z Harvardu zmierzył niezależne wpływy czynników, takich jak: czas posiłku, cykl snu i budzenia, zegara biologicznego organizmu - na zdolność człowieka do kontrolowania stężenia glukozy we krwi. Badacze odkryli, że praca w nocy (spanie w ciągu

dnia, śniadanie w godzinach wieczornych) obniża tolerancję glukozy przez kolejne dni. Zjawisko to, które nazwano „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 rozwiązania, które pozwolą na zmniejszenie zagrożenia wystąpienia cukrzycy typu 2 u pracowników zmianowych.

... istnieje wibrująca pigułka?



Stymulacja ruchu jelit od wewnątrz może być wybawieniem dla osób cierpiących na silne zaparcia. Wibrująca pigułka to rezultat pracy naukowców z Tel Aviv Sourasky Medical Center. Specjalna tabletki jest wyposażona w miniaturowy, elektryczny silnik, który uruchamia się po ponad 6 godzinach od połknięcia. Gdy znajduje się w jelitach, powoduje wibracje. Dzięki podrażnieniu ścian jelit ruch robaczkowy jest bardziej efektywny i następuje szybsze przesunięcie masy pokarmowej do dalszych części organizmu. Testy pigułki wypadły obiecująco - pacjenci wypróbowali się średnio dwa razy częściej i czynność ta nie była już dla nich bolesna.

... pomidory wytwarzają prąd?



Dojrzałe pomidory to idealny składnik wielu potraw, jednak co roku część tych warzyw marnuje się w wyniku gnicia. Amerykańscy naukowcy postanowili zastosować nie nadające się do sprzedaży warzywa jako źródło... elektryczności. Jak się okazuje, zgniłe pomidory mogą stanowić wydajne źródło energii w mikrobiologicznych ogniwach paliwowych. Bakterie rozkładają związki zawarte w pomidorach, a uwalniane w tym procesie elektrony zostają uwięzione w ogniwie elektrochemicznym i działają prawie tak, jak bateria. Przy wykorzystaniu tej metody zużycie 360 tys. ton pomidorowych śmieci (tyle powstaje ich na samej Florydzie!) pozwoliłoby na 90 dni zasilania Disneylandu.

... plastry kontrolują poziom cukru we krwi?



Koreańscy naukowcy z Seoul National University zaprojektowali, a następnie wydrukowali w technologii 3D prototyp plastra. Opatrunek nie służy do ochrony skaleczeń, ale przyda się cukrzykom. Przylepiec to tak naprawdę urządzenie zbudowane z grafenu i ultracienkich czujników, które po przyklejeniu do ciała może monitorować pH i temperaturę skóry. Dane są przesyłane bezpośrednio do aplikacji w smartfonie i dzięki odpowiednim wyliczeniom, możliwe jest ustalenie poziomu cukru we krwi. Dodatkowo plaster może zawierać np. insulinę, która zostanie wstrzyknięta dzięki obecności mikroigiełek w momencie, gdy poziom cukru wzrośnie powyżej normy.

... Facebook to narkotyki?

Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego wykazali, że niepostrzeżenie przeglądanie Facebooka działa na ludzki mózg podobnie do kokainy. Korzystanie z portalu aktywuje ciało migdałowe (strukturę mózgu umożliwiającą m.in. ocenę znaczenia istotności zdarzeń i emocji) oraz



prążkowe (zaangażowane w przewidywanie możliwości otrzymania nagrody). W przeprowadzonych testach większość osób uzależnionych od Facebooka reagowała szybciej na nowe wiadomości niż np. na zmiany w ruchu drogowym. Poczyszczający jest jednak fakt, że opisane zachowania wynikają z niskiej motywacji do kontrolowania swoich odruchów, a obszary mózgu odpowiedzialne za impulsywne reakcje nie są zmienione aż tak, jak u osób uzależnionych od substancji chemicznych, co dobrze rokuje w przypadku terapii.

... cyberkaraluchy ratują uwięzionych?



Amerykańscy uczeni stworzyli mechaniczne karaluchy, które mogą wcisnąć się w najmniejszą szparę w gruzowisku, by znaleźć uwięzione pod nim ofiary. Badacze studiowali ruchy prawdziwych karaluchów, które są mistrzami w szybkim poruszaniu się i wciskaniu w mikroskopijne otwory. Mogą one w mgnieniu oka spłaszczyć się i rozstawiając nogi na boki, przebiec przez 2,5-milimetrową dziurę. Podobną technikę naukowcy zastosowali w swoim robocie. Uczeni mają nadzieję, że wypuszczenie w gruzowisko setek cyberkaraluchów pomoże szybko i efektywnie zlokalizować uwięzionych.

Źródła: Popular Science, Science Daily, The Telegraph, 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, www.telegraph.co.uk, CBS





# Felieton: Trochę niedzieli w poniedziałek

**Nie dziergam, nie haftuję, nie układam bukietów ani też obrazów z puzzli, ale fotografuję, pochłaniam książki, podróżuję, tańczę i... oddaję się innym codziennym przyjemnościom.**

Oskar Wilde powiedział: po dobrym obiedzie człowiek jest w stanie wiele wybaczyć, nawet własnemu bratu. Ale nie tylko dobre jedzenie łagodzi obyczaje, także przyjaźnie urządzone mieszkanie, wygodnie i praktycznie przygotowane miejsce pracy, a przede wszystkim własne, małe, codzienne ceremonie. Wstaję wcześniej rano po to, aby mieć margines wolnego czasu na małą kawę w towarzystwie męża, na przeczytanie – bez pośpiechu – kilku stron. Teraz mogę już jechać, mogę rozpocząć dzień pracy.

Żyjemy w gorączce, stawiamy sobie coraz większe wymagania, bo świat tego od nas oczekuje, pędzimy przed siebie w dążeniu do przyziemnych wartości, jakimi są: majątek, stanowisko, bywanie w salonach polityczno-biznesowych. Ten świat pozornych wartości jest kolorowy, porusza wyobraźnię, wywołuje fałszywe przekonanie, że szczęście zależy od tego, co określa się mianem sukcesu. Taka pogoń okupiona jest wieloma stresami. Jak zatrzymać ten obłądny bieg nie tracąc zdrowia, przyjaciół, a nawet szacunku do siebie. Gorączkowe pragnienie sukcesu prowadzi do wyniszczenia psychicznego, niepokojów, bezsenności i pozornych związków międzyludzkich. Gubimy własne „ja” i mimo silnego instynktu samozachowawczego niszczymy zdrowie biegnąc w życiu zbyt szybko, nie kontrolując kierunku pośpiechu.

Ten pośpiech sprawia, że umyka naszej uwadze teraźniejszość. Warto uświadomić sobie, że szczęście, poczucie sensu życia zyskuje się na innej drodze. Pozytywnym trendem wśród zabieganych profesjonalistów jest uczenie się przyjemności, jak żyć miło i być wreszcie zadowolonym z siebie. Czas najwyższy odkryć w sobie własne pragnienia i upodobania. Jeśli lubisz urządzać wnętrza nie oddawaj swojego „kąta” w ręce dekoratorów. To twoja enklawa, w której powinieneś czuć się komfortowo i przytulnie. Ponoć chilijski poeta Pablo Neruda wyłożył sierń swojego domu polerowanymi kamieniami, bo lubił chodzić po bruku. Daj pole fantazji i ciesz się efektem swojej wyobraźni.

Bardzo, ale to bardzo ważne jest pielęgnowanie codziennych rytuałów, które robimy dla własnej przy-

jemności. Każdy ma prawo inaczej je postrzegać, ale cel jest zawsze ten sam: uczłowieczają i wzbogacają naszą codzienność. Ktoś ćwiczy jogę, inny biegnie na spacer z psem, albo też przygotowuje plan mini weekendowych podróży, by móc się nimi – wraz z bliskimi – w pełni cieszyć. Ludzie haftują, dziergają, malują, parają tworzeniem biżuterii z sutaszu, jeżdżą na rowerze, tańczą namiętne tango. Codzienne małe ceremonie to jeden z kroków do odkrywania prawdziwego – czasami głęboko schowanego – „ja”.

Czas na przyjemności nie jest tylko „od święta”. Trochę niedzieli nie tylko w poniedziałek, lecz także we wtorek, środę i czwartek... tego z całego serca życzę.

Barbara Karnas

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

**Redaguje zespół w składzie:** Beata Sikora-Maljurek, 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**







Przeprowadzono konserwację dachu Pawilonu I i wyremontowano podjazd

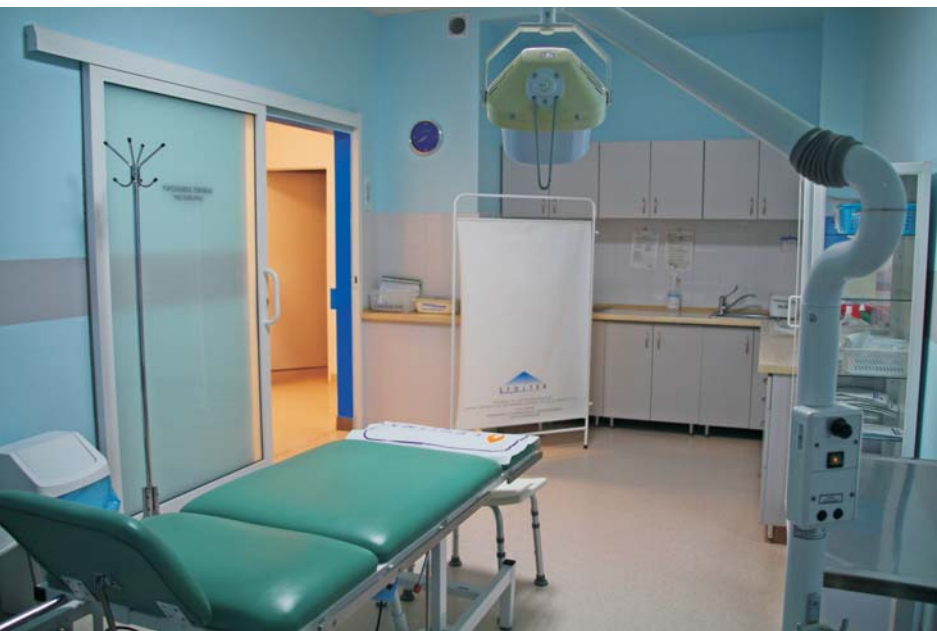


Odmalowane ściany w Stacji Dializ



Przed Pawilonem VII zostało zainstalowane nowe oświetlenie

Przygotowano miejsce pod pomnik Darczyńców Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego



Gabinety diagnostyczno-zabiegowe w Zespole Poradni Specjalistycznych zapewniają komfort pacjentom



Przygotowano miejsce pod pomnik Darczyńców Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego



Przygotowano miejsce pod pomnik Darczyńców Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego

Przed Pawilonem VII zostało zainstalowane nowe oświetlenie

Odmalowane ściany w Stacji Dializ

Przygotowano miejsce pod pomnik Darczyńców Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego

Gabinety diagnostyczno-zabiegowe w Zespole Poradni Specjalistycznych zapewniają komfort pacjentom

## ZAPEWNIJ SOBIE WYŻSZĄ JAKOŚĆ DIAGNOSTYKI!

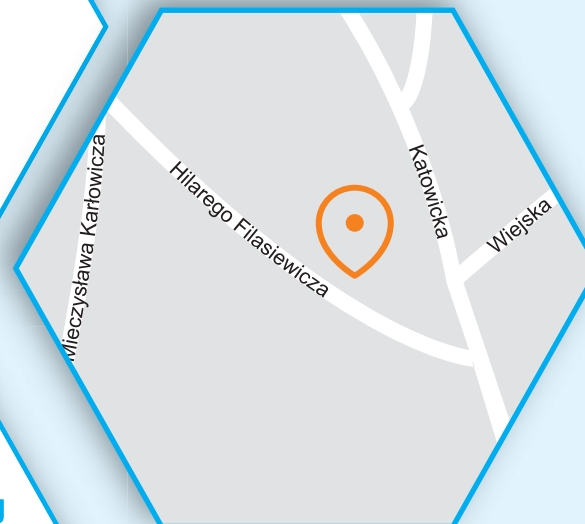
### UWAGA!

Nasze laboratorium wykonuje darmowe badania ze skierowaniem z wszystkich poradni specjalistycznych ZZOZ Cieszyn.

## Nasze punkty pobrań

### CIESZYŃSKIE CENTRUM MEDYCZNE

ul. Filasiewicza 3,  
43-400 Cieszyn  
tel. +48 790 772 658  
poniedziałek-piątek 7<sup>00</sup>-11<sup>00</sup>



### NZOZ STOMATOLOGICZNEJ I LEKARSKIEJ NA WZGÓRZU

ul. Na wzgórzu 36,  
43-400 Cieszyn  
tel. +48 533 389 019  
poniedziałek-piątek 7<sup>00</sup>-10<sup>00</sup>

