

# POLIKLINIKA



Kwartalnik Szpitala MSWiA w Olsztynie

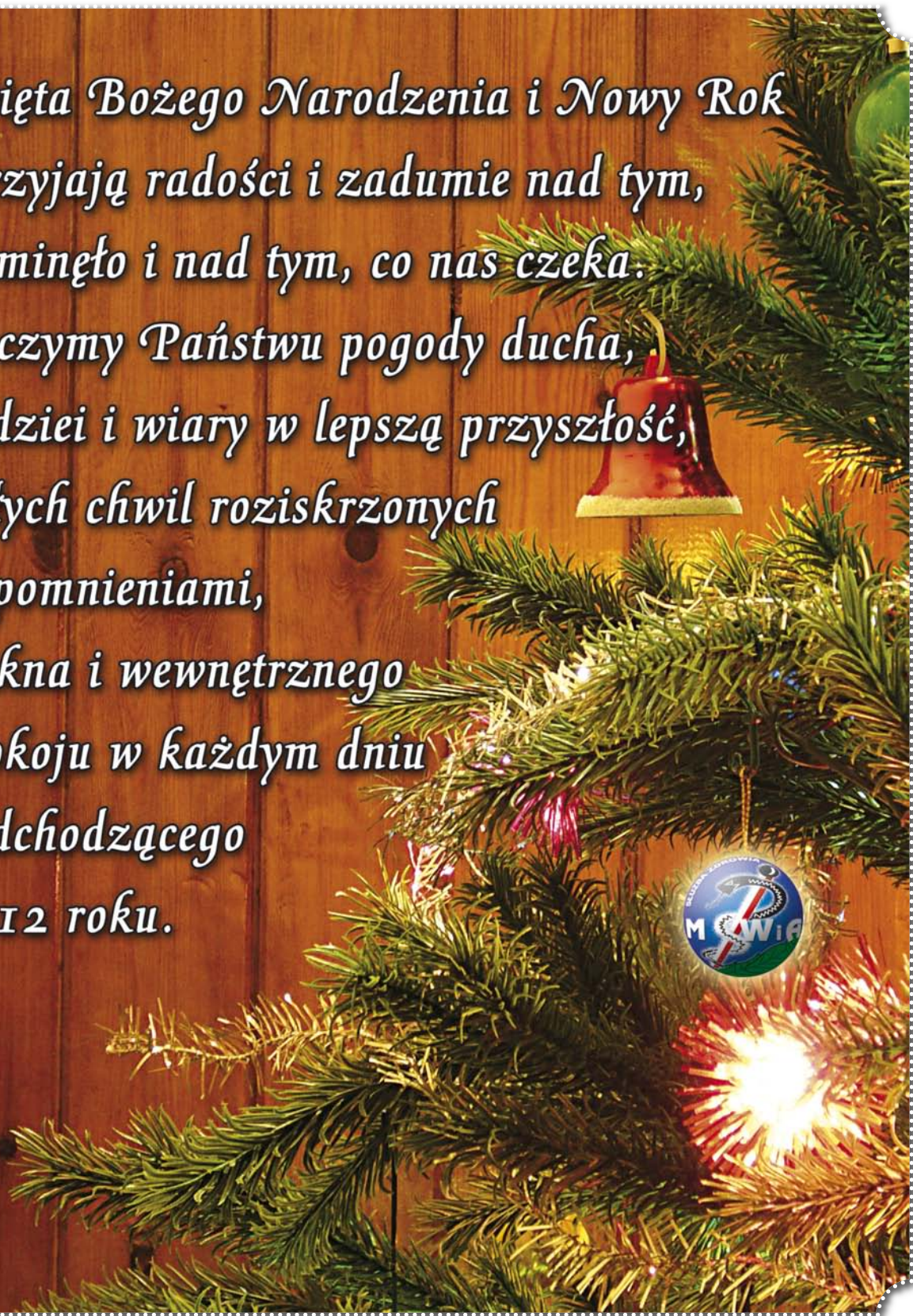
Nr 4 • NUMER ŚWIĄTECZNY • grudzień 2011

## WESOLEYCH ŚWIĄT!!!





*Święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok  
sprzyjają radości i zadumie nad tym,  
co minęło i nad tym, co nas czeka.  
Życzymy Państwu pogody ducha,  
nadziei i wiary w lepszą przyszłość,  
miłych chwil roziskrzonych  
wspomnieniami,  
piękna i wewnętrznego  
spokoju w każdym dniu  
nadchodzącego  
2012 roku.*





Nadchodzi Boże Narodzenie, a wraz z nim Nowy Rok. Święta kojarzą się z białymi ulicami, zapachami i piękną, nasyconą wonią lasu choinką. Ten wyjątkowy okres jest też okazją do wspomnień i spotkań z bliskimi, czasem rozmów i wspólnego świętowania.

W tegorocznym ogólnopolskim rankingu Rzeczypospolitej „Bezpieczny szpital”, ZOZ MSWiA z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie zajął trzecie miejsce w kraju oraz pierwsze w województwie warmińsko-mazurskim. Na ten sukces pracowaliśmy kilka lat. Pamiętajmy bowiem, że w 2005 roku było to miejsce 85., a w 2008 już piąte. Od trzech lat jesteśmy bezspornym liderem! To powód do dumy dla wszystkich Pracowników Szpitala, których codzienna praca zawodowa została wysoko oceniona.

Pragnę podziękować partnerom, sponsorom, patronom medialnym oraz wszystkim osobom, które w znaczny sposób przyczyniły się do naszego sukcesu.

W nowym 2012 roku życzę Państwu powodzenia, wytrwałości i konsekwencji w dążeniu do celu, a przede wszystkim realizacji pasji i marzeń... Bo marzenia się spełniają!

***Dyrektor  
dr inż. Janusz Chęćchowski***



## W numerze:

Słowo od Dyrektora .....	3
Przychodnia Onkologiczna w Elku .....	5
SPACERY – ROWERY .....	6
Podziękowania dla partnerów .....	8
I Turniej Strzelecki .....	10
Kliniczny Szpitalny Oddział Ratunkowy .....	11
Warsztaty onkologiczne .....	12
Rejestr Nowotworów .....	13
Przepisy Moniki .....	14
WOK .....	15

## POLIKLINIKA

Kwartalnik Szpitala MSWiA w Olsztynie

### Wydawca:

ZOZ MSWiA  
z Warmińsko-Mazurskim Centrum  
Onkologii w Olsztynie

### Redakcja:

Brygida Kondracka  
Artur Guzewicz

Projekt graficzny  
i skład komputerowy:  
USE Piotr Szawdzianiec

### Korekta:

Elżbieta Lenkiewicz

### Dystrybucja:

Kolportaż własny na terenie  
ZOZ MSWiA  
z Warmińsko-Mazurskim Centrum  
Onkologii w Olsztynie

Kwartalnik jest bezpłatny

### Kontakt:

[brygida.kondracka@poliklinika.olsztyn.pl](mailto:brygida.kondracka@poliklinika.olsztyn.pl)



ISO/IEC 27001

ISO 9001  
ISO 14001  
PN-N 18001

➡ SZPITAL PRZYJAZNY PACJENTOM ⬅



# Przychodnia Onkologiczna w Ełku

SERDECZNIE ZAPRASZAMY PAŃSTWA DO NOWOOTWARTEJ  
PRZYCHODNI ONKOLOGICZNEJ W EŁKU



Specjalista onkologii klinicznej, lek. med. Marzena Puchała



Od lewej: Beata Stachurska, Joanna Krasowska, Grażyna Mortun

Informujemy, że od 1 października w 108. Szpitalu Wojskowym w Ełku, Zakład Opieki Zdrowotnej MSWiA z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii otworzył Przychodnię Onkologiczną. Pacjenci z Ełku i okolic nie będą już zmuszeni jeździć do odległych placówek, aby rozpocząć lub też kontynuować terapię.

Ponadto od 1 listopada zacznie funkcjonować Oddział Diennej Chemioterapii – baza do ambulatoryjnego leczenia onkologicznego, bez konieczności hospitalizacji. Oznacza to, że pacjent na leczenie będzie dojeżdżał z domu, co znacznie poprawi komfort i psychiczną tolerancję stosowanego leczenia.

**Uwaga! Nie jest wymagane skierowanie do lekarza onkologa.**

- Poradnia Onkologiczna jest czynna codziennie.
- Specjalista onkolog jest dostępny codziennie.
- Chirurg onkolog i radioterapeuta prowadzą konsultacje raz w tygodniu.

Dążymy do tego, aby nasi pacjenci mieli dostęp do jak najnowocześniejszych metod leczenia nowotworów.



Pani Joanna Krasowska

**Poradnia Onkologiczna  
108 Szpital Wojskowy  
Ełk, ul. Kościuszki 30, 1 piętro**

**Dni przyjmowania pacjentów:**

**Poniedziałek: 11<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup>**

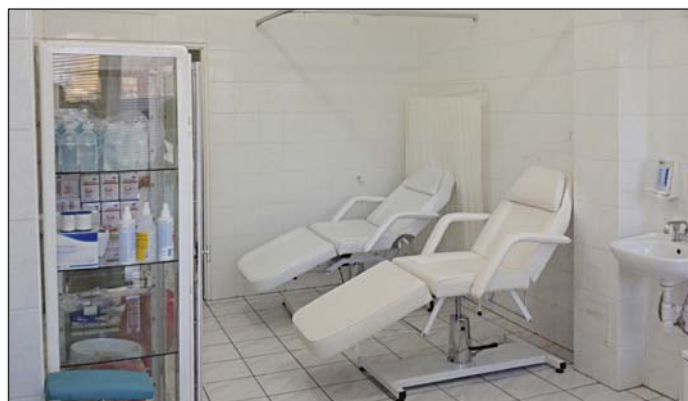
**Wtorek: 8<sup>00</sup> – 14<sup>00</sup>**

**Środa: 8<sup>00</sup> – 14<sup>00</sup>**

**Czwartek: 8<sup>00</sup> – 14<sup>00</sup>**

**Piątek: 8<sup>00</sup> – 14<sup>00</sup>**

**Rejestracja telefoniczna: 87 621 98 76**



# SPACERY – ROWERY



Akcja pod hasłem SPACERY – ROWERY i zarazem ostatnia w tym sezonie kulminacja Olsztyn. Aktywnie! okazała się idealnym sposobem na pożegnanie lata i jednocześnie, radosne wejście w jesienny czas. Jako idealny sposób spędzenia wolnego czasu na świeżym powietrzu sprawdziła się propozycja niezbyt forsownej trasy w Lesie Miejskim, którą można było pokonać na cztery dowolne sposoby: pieszo, biegiem, z kijkami Nordic Walking lub na rowerze.

Całość miała typowo rekreacyjny charakter i daleka była od sportowej rywalizacji czy nastawienia uczestników na osiągnięcie nadzwyczajnych wyników.

Celem organizatorów, czyli Szpitala MSWiA z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii wraz z Warmińskim Klubem Rowerowym FAN, było zachęcenie Olsztynian do podjęcia minimalnej aktywności, czego efektem było odwiedzenie Lasu Miejskiego i choćby jednorazowe przebycie trasy wytyczonej w ciekawym terenie. Dodatkowym magnesem zachęcającym do poznania okolic Stadionu Leśnego były punkty kontrolne ustawione przy tej trasie. Za ich przygotowanie odpowiadały: Straż Graniczna, Lasy Państwowe, Straż Miejska, Szpital MSWiA - Wojewódzki Ośrodek Koordynujący oraz Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Olsztynie. To dzięki nim uczestnicy mogli w środku olsztyńskiego lasu przekroczyć granicę państwa, dokonać szeregu podstawowych badań diagnostycznych czy wziąć udział w błyskawicznych konkursach z ciekawymi nagrodami.

Poza tym akcja SPACERY – ROWERY to tętniące życiem miasteczko zlokalizowane przy Stadionie Leśnym. Na jego terenie uczestnicy mogli odpocząć, zjeść wojskową grochówkę, odwiedzić stoiska służb mundurowych (Policji, Straży Pożarnej, Wojska,

Straży Granicznej, a także poznać zasady zdrowego odżywiania prezentowane przez ekipę Racjonalneodzywianie.pl.

O skali tej akcji niech świadczą liczby pochodzące z biura imprezy: uczestnicy oddali ponad 550 wypełnionych kart startowych, a na liście biorących udział znalazło się prawie 280 osób. Ramy tej imprezy okazały się na tyle szerokie, że jej równorzędnymi uczestnikami były zarówno kilkuletnie dzieci, jak i osoby zaawansowane wiekowo. Nie było tu regulacji dotyczących tempa poruszania się po trasie, ani limitu liczby osób pokonujących trasę wspólnie, a przyłączenie się do akcji było możliwe w dowolnym momencie jej trwania.

Warto wspomnieć, że SPACERY – ROWERY to także nagrody dla wszystkich osób aktywnych tego dnia, a szanse na wygraną zwiększały się z każdym kolejnym przejściem, przebiegnięciem lub przejechaniem trasy. Do rąk uczestników trafiło blisko sześćdziesiąt nagród, a wyjątkowo wytrwali zapraszani byli po odbiór upominków nawet dwu- i trzykrotnie. Fundatorzy nagród to: Szpital MSWiA, Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Olsztynie, Straż Graniczna, Urząd Miasta w Olsztynie, WORD Olsztyn, Totalizator Sportowy, ING Polska, TVP Olsztyn.

Pasażerowie olsztyńskiej komunikacji miejskiej zostali nagrodzeni w specjalnej loterii biletami miesięcznymi oraz zestawami upominków ufundowanych przez Zarząd Komunikacji Miejskiej.

Akcja SPACERY – ROWERY pokazała, że troska o własne zdrowie może mieć atrakcyjne oblicze i być dobrą zabawą, a impreza profilaktyczna może przybrać nowatorską i wyjątkową formę. Kiedy nad akcją unosił się jeszcze duch integracji różnych środowisk, grup zawodowych, a nawet pokoleń, można było śmiało stwierdzić, że to sobotnie wydarzenie okazało się ważną datą w tegorocznym kalendarzu rekreacyjnym Olsztyna. Obserwując zapał i zadowolenie uczestników należy tylko mieć nadzieję, że tegoroczna edycja imprezy SPACERY – ROWERY rozpocznie cykliczne spotkania tego typu, a słowa dyrektora Szpitala MSWiA Jerzego Chełchowskiego wypowiedziane podczas podsumowania akcji, przekują tę nadzieję w pewność.

Akcja SPACERY – ROWERY w Olsztynie była elementem ogólnopolskiej akcji prowadzonej pod tym samym hasłem, finansowanej przez Ministerstwo Zdrowia, w ramach Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych.





## Podziękowania dla partnerów

Serdecznie dziękujemy naszym Partnerom za znakomitą współpracę, stworzenie przyjacielskiej atmosfery i zaangażowanie we wspólnie podejmowanych inicjatywach w mijającym roku.

Największym społecznym bogactwem są ludzie oglądający świat szerzej niż sięga horyzont własnego podwórka. Ich pasja działania, pomysłowość, werwa porywają biernych i niezdecydowanych, jednoczą zbiorowość wokół wspólnych celów, sprawiają, że z pełnym przekonaniem zaczynamy

myśleć: „Nasz szpital”, „Nasze miasto”, „Nasze województwo”.

Doceniając Państwa zaangażowanie w propagowanie zasad zdrowego stylu życia, wraz ze słowami podziękowania dołączamy, z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzenia dobrego zdrowia, wiele szczęścia i pogody

ducha. Niech Nowy Rok 2012 będzie dla Państwa czasem obowiązków, które cieszą, czasem zadań, które mobilizują, czasem spełnionych marzeń i nadziei...

*Dyrektor i pracownicy  
Zakładu Opieki Zdrowotnej MSWiA  
z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie*







# I Turniej Strzelecki o Puchar Dyrektora ZOZ MSWiA z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie

29 października 2011 roku na strzelnicy LOK-u w Olsztyńskim Lesie Miejskim odbył się I Turniej Strzelecki o Puchar Dyrektora ZOZ MSWiA z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie. Do turnieju zgłosiło się 61 osób, które w serdecznej i miłej atmosferze „rywalizowały” o miano najlepszego strzelca polikliniki. Zawodniczki i zawodnicy początkowo oddali po 3 strzały próbne, a następnie 10 strzałów turniejowych. Spośród wszystkich 13 strzałów ocenie podlegało 10 najlepszych trafień. Na twarzach strzelających widoczne było pełne skupienie i chęć trafienia w tarczę. Z celnością bywało różnie.

Zdarzało się, że tarcza pozostawała pusta, a powiedzenie „człowiek strzela, Pan Bóg kule nosi” nabierało nowego znaczenia. Po turnieju czekała na wszystkich gorąca kielbaska z ogniska oraz pieczone ziemniaczki.

Pierwsze miejsce w turnieju zajął Bogdan Borys z wynikiem 89 pkt., drugie, z niewiele gorszym wynikiem zajął Edmund Preuss (84 pkt.), trzecie miejsce przypadło Dorocie Kunert z 81 pkt. na koncie.

Zwycięcom gratulujemy!!!



# Kliniczny Szpitalny Oddział Ratunkowy



lek. med. Jacek Tyllo

Kliniczny Szpitalny Oddział Ratunkowy powstał w roku 2004, odpowiadając na zapotrzebowanie społeczne rozwijającej się aglomeracji miejskiej. Jego ordynatorem został lek. med. Jarosław Parfianowicz, którego w 2011 roku zastąpił lek. med. Jacek Tyllo; funkcję koordynatora KSOR pełni Tadeusz Miłowski.

Jest to pierwszy w regionie i jeden z nielicznych w Polsce oddziałów spełniających wymagania Ustawy o Państwowym Ratownictwie Medycznym, w pełni zaspokajający potrzeby rozwijającej się dziedziny – medycyny ratunkowej.

Od początku istnienia oddział szedł własną, unikalną na skalę kraju drogą. Jako pierwszy w Polsce powołał do życia Patrol Reanimacyjny zapewniający bezpieczeństwo wewnętrzne szpitala, jako pierwszy zatrudnił ratowników medycznych, stworzył namiastkę laboratorium zapewniającą błyskawiczną diagnostykę przy łóżku chorego i uruchomił pracownię do ćwiczeń symulowanych z zaawansowanymi technicznie fantomami.

Dzięki temu oddział nie tylko realizuje procedury ratujące życie i zdrowie, ale jest także prężnym ośrodkiem szkoleniowym. Kadre medyczną Oddziału stanowią instruktorzy wielu organizacji międzynarodowych zajmujących się kształceniem z zakresu ratownictwa, m.in: BLS AED, ITLS, PHTLS, ALS, ACLS, PALS. Dążenie do perfekcji znajduje potwierdzenie w znaczących osiągnięciach. Co roku zespół uczestniczy w rywalizacji w ramach Mistrzostw Polski w Ratownictwie Medycznym, wygrywając lub zajmując wysoko punktowane miejsca. W 2008 roku Oddział stał się Kliniką Szpitalnym Oddziałem Ratunkowym, tym samym tworząc zaplecze dla kształcenia studentów Wydziału Nauk Medycznych UWM w Olsztynie.

Rozwijające się zapotrzebowanie rynkowe na specjalistyczny transport pacjentów, dało impuls do utworzenia w ramach KSOR komórki Transportu Medycznego. Obecnie komórka ta dysponuje 4 ambu-

lansami, wykonując rocznie około 3000 transportów w kraju i za granicą. Stanowi także element pionu MSWiA, realizując zabezpieczenia medyczne ryzykownych akcji policji, ABW, BOR czy zapewniając bezpieczeństwo osobistościom państwowym i gościom zagranicznym w trakcie ich wizyt na Warmii i Mazurach.

Wysoka jakość usług znalazła uznanie w oczach organizatorów Samochodowego Rajdu Polski, będącego eliminacjami Mistrzostw Świata i Europy w Rajdach Samochodowych. Imprezę tę KSOR zabezpiecza cyklicznie od 2005 roku.



Koordinator KSOR Tadeusz Miłowski



Stoją od lewej: Hanna Ciszewska, Jan Kucharski, Jarosław Kotakowski, Tadeusz Miłowski, Jarosław Parfianowicz, Jacek Tyllo, Cezary Pasternak, Krystyna Lewandowska, Malwina Poździał, Małgorzata Prządak, Bogdan Gostyński, Paweł Sak  
U dołu od lewej: Krzysztof Rękowski, Mariusz Grażewicz

# Warsztaty onkologiczne

Już po raz trzeci na ziemi warmińsko-mazurskiej, w dniach 6 – 8.10.2011, odbyły się Warmińsko-Mazurskie Warsztaty Onkologiczne pn. „Przełom czy tylko postęp w leczeniu nowotworów złośliwych”. Powodzenie wcześniejszych edycji dowiodło, że istnieje olbrzymie zainteresowanie zajęciami prowadzonymi w sposób interaktywny, zachęcającymi uczestników do czynnego w nich udziału.

W ramach tegorocznych warsztatów omówione zostały wybrane aspekty leczenia przeciwnowotworowego, uwzględniające postęp, jaki dokonał się w ciągu ostatniego roku. Uczestnicy mieli możliwość wyrażenia swojego poglądu poprzez głosowanie i jego weryfikację przez wykładawcę. Poruszane zagadnienia oparto na rzeczywistych przypadkach klinicznych.

W programie znalazły się również debaty dotyczące kontrowersyjnych zagadnień oraz wykłady na temat postępowania w określonych sytuacjach klinicznych. Jako nowość w tym roku wprowadzono

zajęcia praktyczne. Uczestnicy, podzieleni na podgrupy, musieli, z pomocą jednego z wykładawców dokonać kwalifikacji do leczenia choroby nowotworowej w konkretnych sytuacjach klinicznych. Efekty pracy poszczególnych zespołów prezentowano następnego dnia na forum z udziałem wszystkich uczestników.

Warsztaty prowadzone przez znakomitych wykładawców i lekarzy praktyków, miały zwrócić uwagę na istotne klinicznie zagadnienia związane z prowadzeniem leczenia przeciwnowotworowego. Zorganizowano je zarówno z myślą o doświadczonych lekarzach, którzy w swojej codziennej praktyce coraz częściej stawiają czoła nowym wyzwaniom związanym z leczeniem systemowym oraz innowacyjnymi technikami radioterapii, jak i z myślą o osobach specjalizujących się w onkologii klinicznej i radioterapii.

dr n. med. Wojciech Rogowski  
Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego



## Patronat i Organizatorzy

### PATRONAT HONOROWY

Marian Podziwiski – Wojewoda Warmińsko-Mazurski  
dr inż. Janusz Chelchowski – Dyrektor ZOZ MSWiA z W-MCO w Olsztynie  
prof. dr hab. Józef Górniewicz – Rektor Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie

### KOMITET NAUKOWY

- prof. dr hab. med. Jacek Jassem
- prof. dr hab. med. Cezary Szczylik
- prof. dr hab. med. Marek Wojtukiewicz
- prof. dr hab. med. Włodzimierz Olszewski
- prof. dr hab. med. Andrzej Mackiewicz
- prof. dr hab. med. Andrzej Deptuła
- dr hab. med. Lucyna Kępka
- dr hab. med. Renata Zaucha
- dr hab. med. Piotr Potemski
- dr hab. med. Piotr Wysocki
- dr hab. med. Jarosław Ćwikła
- dr hab. med. Sergiusz Nawrocki
- dr med. Wojciech Rogowski

### KOMITET ORGANIZACYJNY

- Zespół Oddziału Klinicznego Chemioterapii ZOZ MSWiA z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie, (strona www);
- lek. med. Małgorzata Czerniawska-Meler

- lek. med. Elwira Duda-Jurek
- lek. med. Iwona Jankowska-Grzyb
- lek. med. Jarosław Kolb-Sielecki
- lek. med. Waldemar Kulikowski
- lek. med. Aneta Lebedzińska
- lek. med. Joanna Lipnicka
- lek. med. Leszek Ludwikowski
- lek. med. Wojciech Narloch
- lek. med. Marlena Orlikowska
- lek. med. Michał Piątek
- lek. med. Marzena Puchała
- lek. med. Beata Prusek
- dr med. Wojciech Rogowski
- lek. med. Magdalena Sikorska
- lek. med. Anna Surus
- lek. med. Sylwia Szablowska-Siwik
- lek. med. Ewa Wachuła
- lek. med. Jolanta Zbrzeźniak-Śmilgiewicz
- lek. med. Marzenna Ziomek
- lek. med. Jolanta Żok

PATRONAT  
NAUKOWY



ORGANIZATORZY



AGENCJA

marketing  
public relations



# Warmińsko-Mazurski Rejestr Nowotworów Złośliwych



Od lewej: Izabela Nowicka, Anna Gos, Kamil Kolendo

Warmińsko-Mazurski Rejestr Nowotworów pragnie złożyć podziękowania wszystkim świadczeniodawcom służby zdrowia, którzy systematycznie nadsyłają Karty Zgłoszenia Nowotworu Złośliwego do Warmińsko-Mazurskiego Rejestru Nowotworów w Olsztynie. Jednocześnie przypominamy, że na podstawie art. 31 ustawy z dnia 29 czerwca 1995 r. o statystyce publicznej, KZNSZ należy wypełniać dla każdego pacjenta z chorobą nowotworową. Dotyczy to zarówno nowych zachorowań jak i pacjentów kon-

trolnych. W przypadku zgonu kartę należy wypełnić ponownie (!) i obowiązkowo przesłać do rejestru. Przy zgonach pacjentów chorych na nowotwory złośliwe z powodu innego niż rak, również należy wypełnić KZNSZ, zaznaczając przyczynę zgonu w pozycji „inne”.

Dzięki rzetelności i systematyczności świadczeniodawców gromadzone dane pozwalają, między innymi na uzyskanie informacji potrzebnych do stwierdzenia, jakie grupy osób częściej zapadają na nowotwory złośliwe, w jakich regionach geograficznych jest ich najwyższa zapadalność, w których regionach i w jakich populacjach mieszkańców występują najbardziej czy też najmniej zaawansowane postaci poszczególnych nowotworów. Są to podstawowe dane potrzebne do odpowiedniego ukierunkowania działań zwalczających nowotwory złośliwe i umożliwiające określenie grup najwyższego ryzyka oraz obszarów geograficznych, w których notuje się najwyższą zapadalność na określone nowotwory.

Zakład Opieki Zdrowotnej  
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji  
z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie  
**WARMIŃSKO-MAZURSKI REJESTR NOWOTWORÓW**  
10-228 Olsztyn, Al. Wojska Polskiego 37  
tel. (89) 539 88 20, tel./fax (89) 539 83 18  
rejestr@poliklinika.olsztyn.pl

## 630 nowych szans na życie



Podczas 2 dni trwania V Olsztyńskiej Akcji Rejestracji Dawców Szpiku, Wydział Humanistyczny Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego i Szpital MSWiA z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii odwiedził tłum cichych bohaterów, ludzi którzy pragną podarować potrzebującym to co najcenniejsze – życie. Chcą podzielić się z chorymi lekiem na białaczkę produkowanym w każdym zdrowym organizmie, czyli szpikiem kostnym. Tego dnia wszyscy zostawili po 10 ml swojej tkanki łącznej płynnej – krwi, z której określi się antygeny zgodności tkankowej (HLA), czyli swoisty kod genetyczny; ten trafi do Światowego Rejestru Dawców Szpiku Kostnego.

Była to już piąta tego typu akcja zorganizowana w Olsztynie. Podczas poprzednich zarejestrowało się łącznie ok. 1800 osób. W dniach 18 – 19 listopada 2011 roku

dołączyło do nich kolejnych 630 osób gotowych podzielić się kawałkiem siebie; świadomych, że „kto ratuje jedno życie, ratuje cały świat”.

Przychodzili do nas studenci, pracownicy UWM, pracownicy Szpitala MSWiA, funkcjonariusze Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Straży Pożarnej i mieszkańcy Olsztyna. Wszyscy wiedzieli: od tej chwili może zadzwonić telefon z informacją, że to właśnie Ty jesteś dla kogoś jedyną, ostatnią szansą na świecie. Zapisali się do „Banku Ostatniej Nadziei” (czyt. Banku Dawców Szpiku), bo chcą być znalezieni. Wychodzili pełni wiary, że to właśnie oni będą mogli uratować komuś życie i oddać szpik. Statystycznie co 80. osoba zapisana do rejestru zostanie dawcą. Chyba każdy chciałby być tym osiemdziesiątym...

Po zakończeniu akcji zarejestrowani odebrali pisemne podziękowanie i drobny upominek. Jednak nie każdy chciał z tej formy wdzięczności skorzystać. Niektórzy odmawiali przyjęcia dyplomu prosząc tylko: „znajdźcie mi biorcę” lub: „dziękuję Wam, że mogłem pomóc”. Dla nas, organizatorów była to najpiękniejsza forma uznania. Dzięki Wam wiemy, że warto to robić.

Do zobaczenia na następnej akcji!!!





# Przepisy Moniki

## Poznaj przepisy Moniki Mozol, kierowniczkii Sekcji Żywnościowej Szpitala MSWią

### SZCZUPAK FASZEROWANY

**Składniki:** szczupak ok. 1,5-2 kg, 1 czerstwa bułka 50g -namoczona w mleku, 1 jajko, 1 cebula, olej, natka pietruszki, przyprawa do ryb, sól

**Dekoracja:** „oczy” – czarne oliwki, części jaj gotowanych na twardo, części limonki, kawaleczki papryki konserwowej, majonezowy krem chrzanowy, lilia z czerwonej cebuli i korzenia pietruszki

Szczupaka całego, z głową i ogonem, patroszymy wzdłuż brzucha. Oddzielamy mięso od skóry, nie obcinając głowy i ogona, starając się nie uszkodzić skóry (tęnym nożem podcinając i podciągając skórę jednocześnie – wbrew pozorom nie jest to takie trudne). Mięso i odcisniętą bułkę mielimy w maszynce przez sitko do mięsa mielonego. Do masy dodajemy całe jajko, cebulę podsmażoną na oleju, doprawiamy do smaku solą i przyprawą. Układamy masę w skórce, formujemy kształt ryby. Jeżeli chcemy później umieścić coś w pysku, to na tym etapie rozszerzamy pysk ryby i wkładamy np. kawałek marchewki. Nie wkładamy do pyska palców! Całość zawijamy w gazę i wkładamy do gorącej wody, która musi być dobrze przyprawiona – włoszczyzną, solą, vegetą, przyprawą do ryb. Jeżeli nie przyprawimy wody ryba będzie bez smaku! Gotujemy (a raczej jest to parzenie), ok. 20 minut na wolnym ogniu. Uwaga: mięso ryby jest delikatne i jeżeli będzie gotowane zbyt długo i w zbyt wysokiej temp., wyjdą z tego „trociny”. Po 20 min. zestawiamy z ognia.

Po ok. 10-15 minutach wyjmujemy rybę z wody, studzimy, delikatnie usuwamy gazę, odstawiamy do całkowitego zastygnięcia, po czym kroimy w plastry (tu inwencja dowolna). Wywar z ryby można wykorzystać do zrobienia galaretki.



### TORT MAKOWY

**Składniki – Ciasto:** 40 dag maku, 3/4 szklanki mleka, 1 kostka margaryny, 30 dag cukru-pudru, 6 jajek, 10 dag bułki tartej, 20 dag migdałów, 1 aromat rumowy, 5 dag wiórków kokosowych, szczypta soli

– **Krem:** 50 dag masła roślinnego, 3/4 szklanki cukru-pudru, 1 szklanka kefiru

– **Poncz:** 1/4 esencji herbacianej, 2 łyżki cukru, 2 łyżki wódki

Mak umyć, namoczyć w gorącym, mleku, osączyć i zemleć 2 razy. Migdały sparzyć i obrać, 15dag drobno posiekać. Margarynę utrzeć z cukrem na gładką masę, dodać żółtka, mak, bułkę tartą. Całość dobrze wyrobić. Następnie ubić białka na sztywną pianę z solą i razem z migdałami dodać do masy makowej. Delikatnie wymieszać, wylać ciasto do tortownicy. Piec 1 godz. w temp. 200 stopni. Masło roślinne utrzeć z cukrem na gładką masę, podczas ucierania dodawać stopniowo kefir. Gotowy krem wstawić do lodówki na 2 godz. Cukier rozpuścić w esencji herbacianej, dodać wódkę. Upieczony tort ostudzić, przekroić w poprzek, nasączyć ponczem i przelać kremem. Wierzch i boki posmarować cienko kremem, posypać wiórkami kokosowymi i przybrać resztą migdałów. Przed podaniem wstawić do lodówki.



## Kawiarnia



Kawiarnia znajduje się na I piętrze budynku B  
Godziny otwarcia: poniedziałek - piątek: 6<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>  
sobota - niedziela: 10<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup>

## Bufet



Bufet znajduje się na parterze budynku G  
Godziny otwarcia: poniedziałek - piątek: 8<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup>  
sobota - niedziela: 9<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup>



# Mammografia – badam się więc mam pewność



## Co kobieta powinna wiedzieć o mammografii?

Mammografia to obrazowa metoda badania gruczołu piersiowego (sutka) z użyciem promieni rentgenowskich (promieni X). Badanie to wykonuje się specjalnym aparatem rentgenowskim (mammograf). Badanie mammograficzne pozwala na odróżnienie poszczególnych struktur oraz zmian patologicznych sutka. Jest najlepszą metodą na wczesne rozpoznawanie i wykrywanie raka piersi, co pozwala na szybkie rozpoczęcie leczenia.

## Jak przygotować się do badania?

- W dniu badania zrezygnuj raczej z użycia balsamu do ciała, pudrowego dezodorantu – preparaty te mogą spowodować zmiany obrazu mammograficznego
- Termin badania wybierz między 1 a 10 dniem cyklu miesięcznego (najlepiej kilka dni po miesiączce, kiedy piersi są mniej wrażliwe na dotyk, wtedy kobieta nie odczuwa dyskomfortu podczas badania)
- Ubierz wygodną i luźną odzież, taką, którą można szybko i łatwo zdjąć (do badania musisz rozebrać się do pasa). Najlepiej też zrezygnuj z wszelkich ozdób i biżuterii na szyi i w uszach

## Jak wygląda badanie?

Przed badaniem mammograficznym kobieta wypełnia ankietę, która następnie jest wprowadzana przez rejestratorkę do systemu informatycznego (SIMP). Pamiętaj by przynieść ze sobą zdjęcia i wyniki z poprzednich badań (mammografii, usg piersi) w celu porównania.

Podczas badania, technik elektroradiologii umieszcza pierś na stoliku aparatu mammograficznego. Następnie dociska ją do urządzenia przy pomocy płytki z przezroczystego tworzywa. W czasie badania wykonuje się 2 zdjęcia każdej piersi. Ucisk w trakcie badania nie uszkadza piersi; jest konieczny w celu uzyskania zdjęć wysokiej jakości, a ponadto pozwala na obniżenie dawki promieniowania rentgenowskiego.

Wynik z mammografii można odebrać po upływie 10 dni.

Wyniki badań mammograficznych opisywane są w skali BI-RADS od 0 – 5. Jest to skala oceny zmian występujących w piersiach, określająca stopień ryzyka choroby nowotworowej.

### Rodzaje wyników:

- Kategoria 0 – wymaga dalszych badań celem określenia kategorii (skierowanie do etapu pogłębionego)
- Kategoria 1 – mammografia prawidłowa
- Kategoria 2 – zmiana łagodna
- Kategoria 3 – zmiana prawdopodobnie łagodna
- Kategoria 4 – zmiana podejrzana
- Kategoria 5 – zmiana o wysokim prawdopodobieństwie raka (zmiana złośliwa)

W mammografii skryningowej obowiązuje podwójna ocena zdjęć mammograficznych przez lekarzy radiologów.

## Co dalej?

Badanie mammograficzne w ramach programu wykonuje się co 24 miesiące u kobiet w wieku 50 – 69 lat. Z programu wykluczone są panie, u których już wcześniej zdiagnozowano zmiany nowotworowe o charakterze złośliwym. W przypadku niejednoznacznego wy-

niku, pacjentka jest kierowana na dalszą diagnostykę. Wówczas, w zależności od decyzji lekarza onkologa wykonuje się:

- **dodatkową mammografię** – mammografię celowaną
- **usg piersi** – decyzję o wykonaniu badania podejmuje lekarz, biorąc pod uwagę: wynik mammografii, wynik badania palpacyjnego, strukturę gruczołu sutkowego, stosowanie hormonalnej terapii zastępczej, konieczność zróżnicowania między guzem litym a torbielą sutka)
- **biopsję cienkigłową** – polegającą na nakłuciu guzka pod kontrolą mammograficzną lub ultrasonograficzną cienką igłą i pobraniu materiału do strzykawki; pobrany materiał jest następnie oglądany pod mikroskopem
- **biopsję gruboigłową** – polegającą na nakłuciu w znieczuleniu miejscowym specjalną igłą z nacięciem, które wypełnia się tkanką guza, a następnie wycięciu w ten sposób niewielkiego fragmentu tkanki do badania. Tkanka poddawana jest badaniu histopatologicznemu pod mikroskopem. Po zabiegu tym pacjentka nie czuje się źle, nie pozostaje po nim praktycznie żaden ślad na skórze, czasami tylko małe zasinienie, które z czasem znika

W Polsce tylko 40% uprawnionych kobiet korzysta z bezpłatnych badań mammograficznych, podczas gdy w Szwecji bada się ponad 86% pań. W województwie warmińsko-mazurskim 47% kobiet wykonało mammografię w ciągu ostatnich 2 lat. Aby można było powiedzieć, że skryning jest efektywny, powinno zgłosić się co najmniej 70% kobiet – tak wskazują wytyczne europejskie.

Warto korzystać z badań profilaktycznych, gdyż dają pewność, że jesteśmy zdrowe. Kochamy swoje rodziny, dlatego zrobimy wszystko, aby każda cieszyła się jak najdłużej mamą, babcią, siostrą czy ciocią, które są zdrowe. Korzystajcie Panie z badań profilaktycznych!

Opracowała: Małgorzata Górka



# Dekalog

## życzliwego traktowania pacjentów

---

1. Są najważniejszymi osobami w naszej działalności.
2. Nie są zależni od nas. To my jesteśmy zależni od nich.
3. Nie zakłócają naszej pracy. Są jej celem.
4. Są częścią naszej organizacji, a nie osobami z zewnątrz.
5. Nie są tylko częścią statystyki.  
Są ludźmi z krwi i kości, którzy czują i reagują jak my, traktujmy ich jak sami chcielibyśmy być traktowani.
6. Zastępują na tyle uprzejmości i uwagi, ile tylko możemy im poświęcić.
7. Staraj się przekazać informację pacjentom w taki sposób, aby zrozumieli, co do nich mówisz.
8. Zastanów się nad sugestiami pacjentów, one nie zawsze są pozbawione sensu. W końcu nikt nie zna lepiej swojej choroby niż sam chory.
9. Na powitanie uśmiechnij się. Krzywy grymas na twarzy źle wpływa na poziomy glikemii twoich pacjentów.
10. Są istotą naszej pracy. Bez nich nie byłoby nas.  
Zawsze o tym pamiętaj!

