



O NAS DLA NAS

OKRĘGOWA IZBA PIELEŃNIAREK I POŁOŻNYCH W BIAŁYMSTOKU

W tym wydaniu:

Samorząd to MY

- Nad tym pracowaliśmy, to się wydarzyło
– kartki z kalendarza OIPiP
w Białymstoku

Praktyka zawodowa

- Zdrowie psychiczne medyków
– Szokujące wyniki
w Raporcie Fundacji Polki
w Medycynie

- Czy Kodeks etyki
jest nam jeszcze potrzebny?

InspirujeMY

- Trenuj z położną

Z innej perspektywy

- O pracy, perspektywach
i osobistym rozwoju w dalekiej Norwegii

Na naszej okładce

- mgr położnictwa Patrycja Glišńska
– specjalistka okołoporodowa
akredytowanego szkolenia
Polskiego Towarzystwa
Uroginekologicznego,
terapeutka integracyjnej terapii blizn,
instruktorka fitness
i trenerka personalna



O NAS DLA NAS

**Informator Okręgowej Izby Pielęgniarek
i Położnych w Białymstoku**

Wydawca

OIPiP w Białymstoku
ul. Marii Curie-Skłodowskiej 12/19
15-097 Białystok
e-mail: izba@oipip.bialystok.pl
tel. kom. 510 835 623
tel. 85 747 00 16

Zespół redakcyjno-promocyjny

dr n. med. Beata Janina Olejnik,
redaktor naczelna
mgr pielęgniarstwa Dorota Rodziewicz,
sekretarz redakcji
dr n. med. Anna Baranowska
redaktor prowadząca
mgr pielęgniarstwa Katarzyna Marta Malibo
mgr pielęgniarstwa Elżbieta Wasilko
mgr pielęgniarstwa Elżbieta Waluk
dr n. med. Anna Sienkiewicz
mgr pielęgniarstwa Magdalena Dąbrowska
Social Media Manager
mgr pielęgniarstwa Katarzyna
Dziewiątkowska-Wigda
Social Media
lic. pielęgniarstwa Weronika Puchalska
Social Media

Opracowanie graficzne i skład
emildruk.pl

**Informator ukazuje się wyłącznie w formie
elektronicznej** – do pobrania ze strony
internetowej www.oipip.bialystok.pl

Zapraszamy do grona autorów

- Artykuł powinien być podpisany imieniem i nazwiskiem autora, prosimy o podanie tytułu naukowego i miejsca pracy i danych do kontaktu, np. numer telefonu, adres e-mail.
- Objętość artykułu nie powinna przekraczać 8 tysięcy znaków ze spacjami.
- Fotografie, ryciny, tabele prosimy przesłać w osobnym pliku.
- Artykuł prosimy zapisać w programie Word for Windows i przesłać na adres redakcja@oipip.bialystok.pl
- Artykuł nie powinien być wcześniej publikowany.
- Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, a także zastrzega sobie prawo do redagowania i skracania nadesłanych artykułów i listów.

**Wykorzystywanie części i całości tekstów
bez pisemnego zezwolenia jest zabronione.**

**Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za
treści ogłoszeń i konsekwencje opinii
wyrażonych przez autorów.**

Spis treści

Samorząd to MY. OIPiP w Białymstoku

- 5** Kartki z kalendarza

Praktyka zawodowa

- 6** Kodeks Etyki Zawodowej Pielęgniarki i Położnej Rzeczypospolitej Polskiej
- 7** Walentynki w pracy – czyli jak pacjenci okazują miłość?
- 8** Szokujące wyniki analizy zdrowia psychicznego medyków
– Raport Fundacji Polki w Medycynie

InspirujeMY

- 9** Trenuj z położną

Nie tylko z naszego regionu

- 12** Niecodziennik z Północy. O pracy, sobie z innej perspektywy

Zawód okiem młodych

- 14** Nauka niczym silny opioid – od magistra, przez doktora, do licencjatu

Inny punkt widzenia

- 15** Nowy rok, nowa ja – kilka słów o nabywaniu dobrych nawyków
- 17** Podziękowania. Pożegnania



Beata Janina Olejnik

Przewodnicząca Okręgowej Rady
Pielęgniarek i Położnych w Białymstoku

Szanowni Państwo,

Z prawdziwą przyjemnością zapraszam Was do lektury siedemnastego już biuletynu OIPIP w Białymstoku w obecnym kształcie. Mam nadzieję, że zmiana formy wydania naszego pisma – przejście na wersję elektroniczną – sprawiła, że jest ono teraz łatwiej dostępne. Bardzo mi zależy na tym, byście traktowali je jako nasze „wewnętrzne” źródło informacji o tym, co istotnego dzieje się w naszym regionie. Zespół redakcyjny dwoi się i troi, by zaproponować Państwu jak najciekawsze artykuły. Prezentujemy zatem pielęgniarki i położne z naszej Izby, piszemy o ich osiągnięciach, promujemy lokalne projekty. A Podlasie ma się czym pochwalić!

Często podkreślam, jak dumna jestem z efektów pracy naszego zespołu redakcyjnego, bo z prawdziwym podziwem patrzę na jego zaangażowanie. Tym bardziej, że w redakcji nie ma ani jednego profesjonalnego dziennikarza – biuletyn tworzą wyłącznie pielęgniarki i położne z naszej izby. A jak Wy go postrzegacie, co Was interesuje, jakich treści szukacie? Każdy mail to cenna informacja – pomoże nam przygotowywać

ONASDLANAS tak, by spełniał Wasze oczekiwania. Kontakt do nas:

redakcja@oipip.bialystok.pl

W tym numerze poznacie Państwo m.in. mgr Joannę Bach, z wykształcenia położną i psycholog, która wspiera kobiety w okresie okołoporodowym oraz dzieci w szkole. Prekonuje nas, że zmiana nawyków (a kto nie robi takich postanowień na początku roku!), to proces, który wymaga cierpliwości, konsekwencji i... wsparcia. Dla pielęgniarek i położnych zmiana nawyków to nie tylko sposób na poprawę jakości życia osobistego, ale również na lepszą opiekę nad pacjentami. Pamiętajmy, że małe zmiany wprowadzane systematycznie mogą prowadzić do wielkich, trwałych rezultatów.

Zadajemy w tym numerze również pytanie o to, czy „Kodeks Etyki Zawodowej Pielęgniarki i Położnej Rzeczypospolitej Polskiej” jest nam jeszcze potrzebny. Agata Panas, Rzecznik Odpowiedzialności Zawodowej OIPIP w Białymstoku, przypomina, że nasze zawody to nie tylko dziedziny nauk medycznych – pielęgniarstwo, położnictwo wymaga od nas wrażliwości na kwestie etyczne. Wyjaśnia także, dlaczego konieczna

była nowelizacja kodeksu, podkreślając, że potrzebujemy przewodnika w trakcie podejmowania decyzji, formułowania ocen czy sądów, bo jesteśmy świadkami stale dokonujących się zmian w przestrzeni zawodowej, prawnej i społecznej.

Na koniec polecam Waszej uwadze jeszcze jeden materiał z cyklu „Zawód okiem młodych”. Aleksandra Podgórska, studentka II roku Pielęgniarstwa UMB, jest autorką artykułu „Nauka niczym silny opioid – od magistra, przez doktora, do licencjatu”. To niesamowite, z jaką pasją podchodzi do rozwoju osobistego! Zdradzę tylko, że studiuję pielęgniarstwo, a jednocześnie jest w trakcie doktoratu z kosmetologii. Pisze, że „Decyzja rozpoczęcia kolejnego kierunku studiów była w pełni świadoma, przemyślana i dojrzała (jak przystało na 29-letniego weterana). Choć wymagało to i nadal wymaga ode mnie dużych pokładów energii, już teraz mogę powiedzieć, że było warto”.

Te słowa to miód na moje serce nauczyciela zawodu i pielęgniarki z 30-letnim doświadczeniem. OIPIP będzie Was zawsze wspierać i motywować do realizacji kształcenia przed- i podyplomowego!

BIURO Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Białymstoku

ul. M. Curie-Skłodowskiej 12/19, klatka II, 15-097 Białystok



PRZEWODNICZĄCA

Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Białymstoku

Beata Janina Olejnik

tel. kom. 505 854 995

e-mail: b.olejnik@oipip.bialystok.pl

SEKRETARZ

Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Białymstoku

Dorota Rodziewicz

tel. kom. 500 017 005

e-mail: d.rodziewicz@oipip.bialystok.pl

OKRĘGOWY RZECZNIK ODPOWIEDZIALNOŚCI ZAWODOWEJ

Agata Panas

tel. kom. 696 674 190

e-mail: oroz@oipip.bialystok.pl

OROZ pełni dyżur w OIPiP w Białymstoku:

w 2 i 4 środę miesiąca

w godzinach: 15:00 – 17:00

SKARBNIK

Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Białymstoku

Elżbieta Waluk

e-mail: e.waluk@oipip.bialystok.pl

SEKRETARIAT BIURA

Alina Klimeczuk

tel. kom. 510 835 623

tel. 85 747 00 16 wew. 32

tel. 85 744 11 09

e-mail: izba@oipip.bialystok.pl

REJESTR PIELĘGNIAREK I POŁOŻNYCH

Uznawanie kwalifikacji zawodowych pielęgniarek i położnych

Ośrodek Informacyjno-Edukacyjny

Biuletyn Informacji Publicznej System IMI

(Internal Market Information System)

Katarzyna Rymarczyk

tel. kom. 780 598 527

tel. 85 747 00 16 wew. 33

e-mail: k.rymarczyk@oipip.bialystok.pl

DZIAŁALNOŚĆ MERYTORYCZNA

Rejestr podmiotów wykonujących

działalność leczniczą

Rejestr podmiotów prowadzących

kształcenie podyplomowe

Przeszkolenia po ponad 5-letniej przerwie

w wykonywaniu zawodu

Biblioteka

Istnieje możliwość zamówienia książek

telefonicznie i odbiór w godzinach pracy

biura OIPiP

IBUK Libra

Obsługa SMK System Monitorowania

Kształcenia Pracowników Medycznych

Dorota Rojsza

tel. kom. 690 537 891

tel. 85 747 00 16 wew. 34

e-mail: d.rojsza@oipip.bialystok.pl

każdy pierwszy wtorek miesiąca

praca w terenie (kontrole)

KSIĘGOWOŚĆ

Mariola Bogdan

tel. kom. 786 972 094

tel. 85 747 00 16 wew. 35

e-mail: m.bogdan@oipip.bialystok.pl

KASA

Alina Packiewicz

tel. kom. 786 972 094

tel. 85 747 00 16 wew. 36

RADCA PRAWNY

Dariusz Prokopowicz

tel. kom. 510 835 668

Udziela członkom OIPiP w Białymstoku

porad prawnych, dotyczących wykonywania zawodu pielęgniarki i położnej:

w każdy poniedziałek w godz. 12-15 – osobiście

w siedzibie OIPiP (po uprzednim uzgodnieniu

z sekretariatem tel. 85 747 00 16 wew. 32)

od wtorku do piątku w godz. 9-15

INSPEKTOR DANYCH OSOBOWYCH

tel. kom. 510 835 668

e-mail: ido@oipip.bialystok.pl

Numer konta:

PKO Bank Polski S.A. I O/Białystok

21 1020 1332 0000 1702 0026 1180

Godziny pracy biura

poniedziałek..... 7:30 – 15:30

wtorek..... 7:30 – 15:30

środa..... 10:00 – 18:00

czwartek..... 7:30 – 15:30

piątek..... 7:30 – 15:30

Kartki z kalendarza

Najistotniejsze aktywności ORPiP w Białymstoku.

Autor tekstu: mgr pielęgniarstwa Dorota Rodziewicz, sekretarz ORPiP w Białymstoku

Grudzień 2024 r. i Styczeń 2025 r.

20.12.2024

Posiedzenie Rady Społecznej SP ZOZ MSWiA w Białymstoku im. Mariana Zyndrama-Kościałkowskiego – uczestniczyła Przewodnicząca ORPiP Beata Janina Olejnik.

30.12.2024

Posiedzenie Rady Społecznej Wojskowej Specjalistycznej Przychodni Lekarskiej SP ZOZ w Białymstoku – uczestniczyła Przewodnicząca ORPiP Beata Janina Olejnik.

31.12.2024

Egzamin końcowy w ramach kursu specjalistycznego „Leczenie ran dla pielęgniarzek”, który został zorganizowany przez OIPiP w Białymstoku.

09.01.2025

Posiedzenie Zespołu Redakcyjno-Promocyjnego w OIPiP w Białymstoku.

09.01.2025

Zaliczenie przeszkolenia pielęgniarzowi po przerwie w wykonywaniu zawodu przez okres dłuższy niż 5 lat w okresie ostatnich 6 lat – udział wzięły: Aneta Łapińska, Naczelną Pielęgniarką SP ZOZ WSZ im. J. Śniadeckiego w Białymstoku, Agata Panas, ORZOZPiP, Elżbieta Sienkiewicz, Przewodnicząca Komisji ds. Kształcenia i Doskonalenia Zawodowego.

13.01.2025

Posiedzenie Komisji ds. Pomocy Socjalnej w OIPiP w Białymstoku w sprawie przyznania zapomóg:

- z powodu trudnych sytuacji losowych 2 członkom samorządu OIPiP w Białymstoku,
- w ramach funduszu emerytalnego 4 członkom samorządu OIPiP w Białymstoku.

14.01.2025

Posiedzenie Komisji ds. Dofinansowania Kosztów Kształcenia Podyplomowego w sprawie dofinansowania:

- kosztu studiów II stopnia i I stopnia (pomostowe) – kierunek pielęgniarstwo i położnictwo 5 członkom samorządu OIPiP w Białymstoku,
- kosztu udziału w szkoleniu specjalistycznym 5 członkom samorządu OIPiP w Białymstoku,
- kosztu udziału w kursie kwalifikacyjnym 1 członkowi samorządu OIPiP w Białymstoku,
- kosztu udziału w kursie specjalistycznym 3 członkom samorządu OIPiP w Białymstoku,
- kosztu udziału w innych formach kształcenia 1 członki samorządu OIPiP w Białymstoku.

15.01.2025

Posiedzenie Organu Okręgowego Rzecznika Odpowiedzialności Zawodowej Pielęgniarek i Położnych w Białymstoku.

17.01.2025

Konferencja Naukowa „Nowoczesne wyzwania w praktyce zawodowej położnej” na Wydziale Nauk o Zdrowiu UM w Białymstoku – uczestniczyła Beata Janina Olejnik, Przewodnicząca ORPiP.



KODEKS ETYKI ZAWODOWEJ PIELĘGNIARKI I POŁOŻNEJ RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Czy Kodeks etyki jest nam jeszcze potrzebny? Tak, bo nasze zawody to nie tylko dziedziny nauk medycznych – pielęgniarstwo i położnictwo wymaga od nas wrażliwości na kwestie etyczne.

Autor: Agata Panas

Rzecznik Odpowiedzialności Zawodowej Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Białymstoku

Z Za symboliczny początek formalizacji etyki w przypadku zawodu pielęgniarstwa można uznać rok 1893, kiedy to opracowano przysięgę pielęgniarzką im. Florencji Nightingale. Zawarto w niej kilka zasad dotyczących zawodu pielęgniarstwa, w tym m.in. zasadę poufności oraz nieszkodzenia. Ponadto przyszłe pielęgniarki ślubowały, że będą starać się „podnosić poziom własnego zawodu” [1–3].

W ciągu minionego stulecia ukształtowały się standardy etycznego postępowania pielęgniarzek oraz społeczny wizerunek pielęgniarstwa. Początkowo zachowywanie standardów etycznych oznaczało dla pielęgniarzek posłuszeństwo lekarzowi i lojalność wobec szpitala. Obecnie etyka zawodu postrzegana jest jako wierność normom etycznym zawartym w Kodeksie Etyki Zawodowej Pielęgniarki i Położnej Rzeczypospolitej Polskiej [op. cit.].

Zmiany, które dokonują się w polskim życiu politycznym, społecznym i ekonomicznym, znajdują swoje odzwierciedlenie w zachowaniu i oczekiwaniach ludzi. Dotyczy to również jakości świadczeń w ochronie zdrowia. Oczekiwania i wymagania społeczeństwa wobec pielęgniarzek i położnych są coraz większe, zarówno co do kompetencji, jak i postępowania zgodnego z normami etycznymi. Postępując zgodnie z normami zawodowymi w konkretnych sytuacjach, w istotny sposób wpływamy na kształtowanie opinii publicznej o zawodzie [op. cit.].

Pierwszy polski kodeks etyki zawodowej pod tytułem „Zasady etyki zawodowej polskiej pielęgniararki i położnej” został uchwalony przez Polskie Towarzystwo Pielęgniarskie w 1973 r. Po latach dyskusji, prac i przygotowań, przy bardzo dużym zaangażowaniu wielu



osób nie tylko spośród grupy zawodowej pielęgniarzek i położnych, na II Krajowym Zjeździe Pielęgniarek i Położnych w 1995 r. został przedstawiony i zatwierdzony przez samorząd zawodowy pierwszy kodeks wraz z komentarzem prof. Ireny Wrońskiej. W komentarzu można było przeczytać m.in.: „Wskazania etyczne kodeksu i komentarze formułowane są w aspekcie pluralizmu światopoglądowego polskich pielęgniarzek i położnych, uwzględniają więc zarówno poglądy etyczne, źródłem których jest religia,

jak i poglądy etyczne, odwołujące się do doświadczenia moralnego ludzkości, do ogólnych norm moralnych. Więzią, która zbliża i scala całą społeczność pielęgniarzek i położnych jest współprzyczynianie się do dobra drugiego człowieka zagrożonego cierpieniem oraz wspólna ich opiekuńcza postawa współczucia i odpowiedzialności”. Kolejna, zmodyfikowana wersja Kodeksu została przyjęta i zatwierdzona na IV Krajowym Zjeździe Pielęgniarek i Położnych 9 grudnia 2003 roku [op. cit.].

Aktualnie obowiązujący Kodeks Etyki Zawodowej Pielęgniarki i Położnej Rzeczypospolitej Polskiej został zatwierdzony 17 maja 2023 r. (Załącznik do Uchwały nr 18 Krajowego Zjazdu Pielęgniarek i Położnych z dnia 17 maja 2023 r.) [1–4].

Kodeks zawiera zbiór zasad etycznych, jest pomocą i przewodnikiem przy podejmowaniu decyzji i działań. Nie zawiera nakazu konieczności postępowania. Promuje pozytywne zachowania oraz stanowi potrzebną bazę do for-

mułowania ocen i sądów. Kodeks etyki wypełnia przestrzeń pomiędzy ustawą o zawodach i ustawą o samorządzie zawodowym.

Nieprzestrzeganie Kodeksu podczas wykonywania zadań zawodowych jest przewinieniem. Nieznajomość zapisów ujętych w kodeksie nie zwalnia nas od odpowiedzialności.

Kodeks etyki zawodowej, będący pomocnym drogowskazem, może wpływać pozytywnie na kreowanie bardziej pozytywnego wizerunku pielęgniarki/położnej w społeczeństwie.

Piśmiennictwo:

1. <https://nipip.pl/kodeks-etyki-jest-nam-potrzebny/> (dostęp: 19.01.2025 r.)
2. Korczak M.: Refleksje na temat kodeksu etyki zawodowej polskiej pielęgniarki. *Studia Medyczne* 2008; 9: 93–95.
3. Nawalana A., Majda A., Mazur Ł.: Opinie i wiedza studentów pielęgniarstwa na temat kodeksu etyki zawodowej pielęgniarki i położnej. *Problemy Pielęgniarstwa* 2014; 22 (3): 333–338.
4. Kodeks Etyki Zawodowej Pielęgniarki i Położnej Rzeczypospolitej Polskiej <https://nipip.pl/wp-content/uploads/2023/05/kodeks-etyki-zawodowej.pdf> (dostęp: 19.01.2025 r.)

Walentynki w pracy

– czyli jak pacjenci okazują miłość?

Walentynki – dzień, który kojarzy nam się z romantyzmem i serdecznością. Kiedy myślimy o tym dniu, w głowie pojawiają się obrazy zakochanych par, czerwonych róż, czekoladek i wzruszających gestów. A jak ten dzień wygląda, gdy spędzamy go... w pracy?

Autor: lic. pielęgniarstwa Weronika Puchalska

Choć mogłoby się wydawać, że w szpitalach i przychodniach 14 lutego to kolejny zwykły dzień pełen wyzwań, pacjenci często potrafią wnieść do naszej codzienności odrobinę walentynkowego ciepła.

Na co dzień pomagamy pacjentom w różnych, często bardzo trudnych sytuacjach. Wymaga to od nas nie tylko wiedzy i umiejętności, ale również empatii, cierpliwości i troski. Nie oczekujemy w zamian podziękowań – w końcu to nasza praca. Jednak nie da się ukryć, że każdy gest wdzięczności ze strony pacjentów to coś, co dodaje sił i motywacji do dalszego działania, a w czasie walentynek te gesty potrafią być naprawdę wyjątkowe.

Drobny gest, wielka sprawa

Niektórzy pacjenci mają niesamowitą zdolność do rozjaśniania nawet najtrudniejszych chwil. W tych dniach, gdy wszyscy dookoła celebrują miłość, nasi podopieczni wyrażają swoje uczucia w najbardziej uroczy i wzruszający sposób. Bardzo popularne są drobne prezenty, takie jak pudełko „Merci”, które symbolicznie mówi „dziękuję”. Często pojawia się też żółta „Tchibo” – niezawodny sposób na uprzyjemnienie



dyżuru całemu zespołowi. Te drobne upominki, choć proste, są dla nas dowodem na to, że pacjenci widzą i doceniają nasze starania.

Są też pacjenci, którzy wybierają bardziej osobiste gesty. Jeden z nich, mimo swoich ograniczeń ruchowych, spędził cały ranek, by własnoręcznie na-

rysować małe serce na kartce i napisać na nim „Dziękuję za opiekę – jesteście moim światłem w trudnych chwilach”. Takie chwile pokazują, że to, co robimy, naprawdę ma znaczenie.

Słowo, które wiele mówi

Wielu pacjentów, zwłaszcza tych starszych, wyraża swoją wdzięczność nie tylko gestami, ale również słowami. Czasem są to wzruszające wyznania: „Pani jest dla mnie jak anioł” albo „Bez Pani nie dałbym sobie rady”. Nierzadko słyszymy też opowieści o ich własnych miłosnych historiach – o młodzińskich zauroczeniach, wieloletnich małżeństwach, wspomnienia o partnerach, którzy już odeszli. Dla nas te historie są bezcenne, bo pokazują, że miłość nie zna granic – ani czasu, ani przestrzeni.

Jednak najpiękniejszym dowodem na miłość ze strony pacjentów są gesty, które pokazują ich wdzięczność i przywiązanie na co dzień. Czasem to po pro-

stu uśmiech, czasem słowo „dziękuję”, a czasem moment, w którym pacjent, choć sam potrzebuje pomocy, znajduje czas, by zapytać, jak my się czujemy. Te drobne chwile przypominają nam, dlaczego wybraliśmy ten zawód – by być blisko drugiego człowieka, wspierać go i pomagać w trudnych chwilach.

Chwila, by się zatrzymać

Walentynki w pracy to również czas refleksji. W relacji pacjent–pielęgniarka czy pacjent–położna miłość przyjmuje często zupełnie inną formę. Nie jest to miłość romantyczna, ale głęboka, ludzka wdzięczność i troska. To miłość do życia, zdrowia i nadziei, którą dajemy naszym pacjentom każdego dnia.

W tych dniach warto też pomyśleć o naszych kolegach i koleżankach. Wspólna kawa podczas przerwy, dobre słowo czy wzajemne wsparcie w trudnych chwilach są naszym sposobem na okazanie serdeczności i troski. To przy-

pomnienie, że w zespole stanowimy jedną wielką „walentynkę” – grupę ludzi, którzy wspólnie dążą do tego samego celu: pomocy drugiemu człowiekowi.

Często, patrząc na te małe gesty, można zrozumieć, że miłość nie zawsze musi być wyrażana wielkimi słowami czy spektakularnymi czynami. Bywa, że tkwi w szczegółach – w ręcznie napisanej kartce, w uśmiechu, w podzieleniu się kanapką czy kubkiem kawy. Takie chwile pokazują, że w relacjach międzyludzkich tkwi niezwykła siła, a my, będąc częścią życia naszych pacjentów, mamy niepowtarzalną okazję doświadczać tej siły każdego dnia. Dlatego warto celebrować walentynki także w pracy. To dzień, który przypomina nam o tym, jak ważni jesteśmy dla naszych pacjentów – i jak ważni oni są dla nas. Niech każdy drobny gest będzie dowodem na to, że miłość ma wiele twarzy, a jedną z nich jest ta, którą codziennie widzimy w relacjach z drugim człowiekiem. □

Szokujące wyniki analizy zdrowia psychicznego medyków – Raport Fundacji Polki w Medycynie

Zdrowie psychiczne to temat, który zyskuje na znaczeniu. Fundacja Polki w Medycynie przeprowadziła badanie mające na celu zrozumienie wyzwań, przed którymi stają medycy i medyczki oraz studenci i studentki kierunków medycznych w zakresie zdrowia psychicznego. Raport został przygotowany przez zespół Fundacji Polki w Medycynie pod kierownictwem lek. Jagody Hofman-Hutnej.

Wyniki raportu są alarmujące. Co siódmy ankietowany medyk zgłaszał posiadanie myśli samobójczych. Wśród doświadczanych czynników stresogennych pracownicy ochrony zdrowia najczęściej wskazywali na przemoc słowną (33,3% osób doświadczyło przemocy ze strony pacjentów, ok 18% doświadczyło przemocy ze strony współpracowników, 21% osób doświadczyło przemoc ze strony przełożonych), seksizm



(56,4% kobiet, 28,2% mężczyzn, infantyлизację 43,7% kobiet oraz 34,6% mężczyzn) oraz brak równowagi między pracą a czasem wolnym (28,5% kobiet oraz 23,1% mężczyzn). Prawie połowa (49,9%) respondentów doświadczyła niewłaściwego traktowania ze strony prowadzących już w czasie studiów medycznych, a 40 proc. odczuwało niepokój w związku ze swoją sytuacją finansową.

W badaniu uczestniczyły 2164 osoby, w tym 1436 pracowników medycznych, 547 studentów oraz 181 osób, które łączyły pracę z nauką. Kobiety stanowiły znaczną większość respondentów – blisko 90%. Najliczniejsze grupy zawodowe wśród badanych to lekarze (39,4%) oraz pielęgniarki i pielęgniarze (22,5%). Oprócz nich w badaniu wzięły udział

m.in. położne, elektroradiolodzy, ratownicy medyczni, fizjoterapeuci oraz farmaceuci (po kilkadziesiąt osób w każdej grupie).

Do przeprowadzenia badania wykorzystano kwestionariusz oparty na

narzędziu SRQ-20, służącym do kontroli zdrowia psychicznego. Zawierał on pytania dotyczące takich kwestii jak poziom stresu, wypalenie zawodowe czy dostępność wsparcia psychologicznego. Raport dostępny jest na stronie Fundacji. 

O Fundacji Polki w Medycynie

Fundacja wspiera kobiety pracujące w ochronie zdrowia, pomagając im w rozwoju zawodowym. Jej działalność rozpoczęła się w 2020 roku, a od 2022 roku funkcjonuje jako formalna organizacja.

W razie pytań dotyczących raportu prosimy o kontakt:

Koordynatorka Badania:

lek. Jagoda Hofman-Hutna

adres email: jagoda.hofman@polkiwmedycynie.pl

Prezesa Fundacji:

dr n. med. Małgorzata Osmola

adres email: kontakt@polkiwmedycynie.pl

Trenuj z położną

Edukacja przedporodowa, przygotowanie pacjentek do porodu, istota aktywności fizycznej przed i po porodzie oraz opieka nad pacjentką i noworodkiem w domowej, przyjaznej atmosferze to tylko niektóre z aktywności naszego gościa. Magdalena Dąbrowska rozmawia z mgr położnictwa Patrycją Glińską o tym, jak łączyć zawód i pasję.

M. D.: Patrycio, masz specjalizację w dziedzinie położnictwa i ginekologii, jesteś specjalistką okołoporodową akredytowanego szkolenia Polskiego Towarzystwa Uroginekologicznego, terapeutką integracyjnej terapii blizn, instruktorką fitness i trenerką personalną. Mimo młodego wieku, masz już na swoim koncie wiele osiągnięć. Ponadto od września przejęłaś prowadzenie szkoły rodzenia. Jakie masz kolejne cele zawodowe?

P.G.: Owszem, młodą, jednak posiadam już 7-letnie doświadczenie pracy w szpitalu. Na początku swojej drogi zawodowej pracowałam w szkole rodzenia, w ramach zastępstwa. W późniejszym czasie rozpoczęłam pracę na oddziale szpitalnym. Natomiast szkoła rodzenia od zawsze była moim celem. Niedawno otrzymałam propozycję prowadzenia szkoły rodzenia, więc z przyjemnością ją przyjąłam, ponieważ traktuję tę pracę jako kierunek rozwoju, w którym od wielu lat się szkole i właśnie ten rodzaj pracy sprawia mi największą satysfakcję. Edukacja przedporodowa, przygotowanie pacjentek do porodu, istota aktywności fizycznej przed i po porodzie oraz



fot. Magdalena Dąbrowska

opieka nad pacjentką i noworodkiem w domowej, przyjaznej atmosferze to tylko niektóre z działań. Obecnie mam styczność z kobietami na każdym etapie ciąży, a także tuż po porodzie, ale już nie w szpitalu, ale sprawując opiekę nad kobietą jako położna rodzinna/środowiskowa. Z wieloma kobietami wciąż utrzymuję kontakt, niektóre z nich trafiają do mnie w kolejnych ciążach, także jest to zdecydowanie bardzo miłe i satysfakcjonujące oraz pokazuje, że moja praca ma sens.



M.D.: To chyba powód największej satysfakcji zawodowej, kiedy kobiety wracają i chcą być pod Twoją opieką.

P.G.: Tak, dzięki temu możliwa jest ciągłość opieki. W tym momencie mogę opiekować się kobietami od początku do końca – kontakt się nie urywa. Wynikają z tego korzyści zarówno dla pacjentek, jak i dla mnie, ponieważ otrzymuję informację zwrotną.

M.D.: Podobno początkowo nie odebrałaś prawa do wykonywania zawodu, zaraz po ukończeniu studiów licencjackich na kierunku położnictwo...

P.G.: Zgadza się. Było to w 2015 roku. Zraziły mnie praktyki w szpitalu. Trochę inaczej wyobrażałam sobie pracę w zawodzie położnej. Od tego czasu wiele się zmieniło, jednak w tamtym momencie zdecydowanie nie byłam zachwycona perspektywami, które się przede mną rysowały. W związku z tym nie planowałam pracy w zawodzie. Po jakimś czasie doszłam do wniosku, że odbiorę PWZ, ale raczej z przekonaniem „niech leży, może kiedyś mi się przyda” i poszłam w nieco inną stronę zawodową. Rozpoczęłam szkolenia instruktorskie, więc ponieważ wiązało się to z czynnościami, które wcześniej chciałam wykonywać, czyli z byciem trenerem. Ostatecznie podjęłam pracę w dwóch szkołach rodzenia

i tam okazało się, że ta praca podoba mi się na tyle, żeby stwierdzić, że w zawodzie położnej niekoniecznie trzeba pracować jedynie w szpitalu, że jest jeszcze wiele innych kierunków rozwojowych. Takim sposobem udało mi się połączyć pracę instruktora, trenera z pracą z kobietami w ciąży i po porodzie. Z czasem wyspecjalizowałam się w aktywności fizycznej kobiet w okresie okołoporodowym i do tej pory to robię, z tym, że już teraz z większym doświadczeniem. Od 8 lat prowadzę autorskie zajęcia dla kobiet w ciąży i dodatkowo w szkole rodzenia dla pacjentek.

M.D.: W Białymstoku mamy sporą niszę do zagospodarowania, jeśli chodzi o trenerki, które przygotowują kobiety w ciąży do porodu, a po porodzie do powrotu do normalnej aktywności. Miałaś świetny pomysł! Gratuluję Ci tego, w jak kreatywny sposób połączyłaś te dwie różne specjalności.

P.G.: Bardzo dziękuję. Nie było to takie oczywiste na początku. Wiele osób we mnie nie wierzyło, wręcz podchodziło do moich planów z dużym sceptycyzmem i brakiem wiary w sukces. Mimo wszystko ja dalej robiłam swoje i z czasem coraz więcej kobiet zaczęło do mnie przychodzić.

M.D.: Czyli można powiedzieć, że to nie studia przygotowały Cię do obecnej pracy? Musiałaś włożyć w swój rozwój wiele pracy własnej, ale też pieniędzy na różne szkolenia oraz kursy. Jak wyglądała Twoja ścieżka?

P.G.: Odbyłam wiele kursów oraz szkoleń, ciężko by było je teraz wymienić. Początkowo, zostając trenerem, instruktorem, nie planowałam prowadzenia zajęć z kobietami w ciąży, chociaż ciężarne cały czas były w mojej głowie. Rozpoczęłam więc szkolenia z aktywności fizycznej kobiet w ciąży i po porodzie, w późniejszym czasie doszła również rehabilitacja okołoporodowa, szkolenia dotyczące mięśni dna miednicy, rozejścia mięśni brzucha, krótko mówiąc dysfunkcji okołoporodowych, z którymi spotykałam się w swojej pracy. W tamtym jednak momencie jeszcze nie był to popularny temat. Początkowo zależało mi po prostu na zwiększeniu świadomości kobiet w tym zakresie – na szczęście obecnie nie ma już z tym problemu. Fizjoterapia uroginekologiczna bardzo się rozwinęła, nie jest to już temat tabu.

M.D.: Na pewno to wszystko wymagało od Ciebie wiele docieklowości. Przy czym brakowało Ci wsparcia – musiało Cię to kosztować wiele wysiłku...

P.G.: Zgadza się, musiałam samodzielnie szukać wiedzy, informacji i iść trochę „pod prąd”. Wynikało to z moich

zainteresowań, chciałam wiedzieć więcej.

M.D.: Aktywność fizyczna było od zawsze Twoją pasją. Czy w tym momencie możesz to również powiedzieć o położnictwie?

P.G.: Myślę, że tak. Moje podejście się zmieniło i jest to element mojej codzienności. Jeśli chodzi o aktywność fizyczną, trenowałam od dziecka – od lekkoatletyki, po siatkówkę, koszykówkę, biegi przełajowe. Na etapie studiów pojawiła się siłownia i tak od 10 lat aktywnie trenuję siłowo. Cieszę się, że tę pasję mogę łączyć z wyuczonym zawodem i dzięki temu mogę poszerzać świadomość kobiet na temat aktywności fizycznej. Wcześniej to nie było takie oczywiste – wiele kobiet w trakcie ciąży rezygnowało z aktywności z powodu niewiedzy – nie wiedziały, gdzie i jakie ćwiczenia mogą wykonywać. Myślę, że wielu dałam tę możliwość – dzięki edukacji wiele pań dowiedziało się, co mogą robić. Pojawiały się u mnie również kobiety, które po raz pierwszy miały styczność z tego rodzaju aktywnością fizyczną. Początkowo celowałam w grupę aktywnych kobiet, zaś z czasem okazało się to przydatne dla każdej ciężarnej.



M.D.: Czy będąc na praktykach w szpitalu w ramach kształcenia na studiach czy później w pracy, zaobserwowałaś, że kobiety często są zaniedbane pod kątem aktywności fizycznej i już wtedy pomyślałaś o potrzebie ich edukacji?

P.G.: Wtedy tak naprawdę wszystkim się zaczęło. Pracowałam na oddziale położniczym (z kobietami po porodzie), ale zdarzało się, że pacjentki zgłaszały różnego rodzaju dolegliwości, np. kiedyś pacjentka zgłosiła mi ból pleców – pokazałam jej jedno z ćwiczeń, które mogła wykonać na łóżku szpitalnym. Kolejnego dnia pacjentka przekazała mi informację,

że ćwiczenie okazało się efektywne, a ból pleców ustąpił. To była dla mnie bardzo dobra informacja. Kilka lat temu zdecydowanie mniej mówiło się o ćwiczeniach poporodowych. Swoją pracę magisterską pisałam na temat aktywności fizycznej kobiet po porodzie, ponieważ zależało mi na sprawdzeniu wiedzy kobiet będących w trakcie hospitalizacji po porodzie. Dało mi to informację, że poziom wiedzy jest bardzo niski.



M.D.: Z jakim największym mitem dotyczącym aktywności fizycznej w ciąży się spotkałaś do tej pory?

P.G.: Największym mitem jest to, że w trakcie ciąży nie wolno ćwiczyć. Wiele kobiet swego czasu miało problem z uzyskaniem zaświadczenia od lekarza prowadzącego o braku przeciwwskazań do ćwiczeń, szczególnie kiedy padało słowo siłownia, które nasuwa skojarzenia z intensywnym treningiem. Na szczęście pomogło mi moje doświadczenie oraz informacja o tym, że jestem zarówno położną, jak i trenerem, co wzbudziło większe zaufanie zarówno pacjentek oraz lekarzy. Teraz często zdarza się, że lekarze



odsyłają do mnie pacjentki, jeśli te pytają o ćwiczenia.

M.D.: Czyli można stwierdzić, że zyskałaś pewną renomę wśród białostockiego środowiska ginekologiczno-położniczego.

P.G.: Cieszę się, że moja praca została doceniona, ale troszkę to trwało.

M.D.: Obserwując Twój profil na Facebooku, zauważyłam Twoją znaczną interakcję z kobietami, które bardzo aktywnie, w sposób miły i serdeczny komentują Twoje osiągnięcia. Widać, że wykonujesz swój zawód z pasją i ludzie chcą z Tobą ćwiczyć i wracać do Ciebie.

P.G.: Relacje są istotne, a social media bardzo je ułatwiają. Ten pozytywny odbiór mojej działalności jest bardzo motywujący. Przez lata stworzyła się dość spora społeczność. Staram się również edukować społeczność, która mnie obserwuje.

M.D.: Słyszymy ostatnio o zamknięciu się porodówek w województwie, położne tracą pracę. Czy uważasz, że rozwój Twojej dziedziny może być alternatywą dla osób, które dotychczas pracowały w szpitalach? Oczywiście mówię tu o osobach, które same lubią aktywność fizyczną.

P.G.: Niestety zdarza się, że osoby, które rozpoczynają działalność w tej dziedzinie na co dzień w swoim życiu niewiele mają do czynienia z aktywnością fizyczną. Na ten moment tej rodzaj pracy może też wydawać się kuszący pod kątem zarobkowym, więc wzbudza spore zainteresowanie. Nie wolno zapominać, że bardzo istotne jest posiadanie pasji, a nie przymusu. Wszystko zależy też od doświadczenia i poziomu wiedzy, zaś to buduje się latami. Natomiast zdecydowanie jest to ciekawy kierunek rozwoju zawodowego.



M.D.: Myślę, że skoro jesteś na naszym terenie prekursorką w tej dziedzinie, mogłabyś zająć się prowadzeniem szkoleń, które poszerzyłyby wiedzę i umiejętności położnych w temacie ćwiczeń dla kobiet w ciąży.

P.G.: Zgadza się, takie propozycje już się pojawiały, niestety na ten moment nie miałabym na to dostatecznej ilości czasu. Chociaż kto wie, co będzie w przyszłości.

M.D.: Masz wiele osiągnięć i zainteresowań. Myślę też, że jesteś osobą pasjonującą się rozwojem osobistym – nie wierzę, że ktoś, kto nie ma chęci do rozwoju podejmował się tak wielu zadań.

P.G.: Zgadza się, jestem fanką rozwoju osobistego, bardzo interesuje mnie literatura z tego zakresu. Z tego powodu przeczytałam bardzo wiele książek, a zdobytą wiedzę mogę wykorzystać nie tylko w pracy, ale też w swoim życiu prywatnym. Lubię stwierdzenie, że rozwój zawodowy i osobisty to atrybut, którego nikt nam nie zabierze, to coś, co robimy dla siebie.

M.D.: Czy masz jakieś marzenia zawodowe?

P.G.: Wiele z marzeń udało mi się już spełnić, co nie znaczy, że nie zostało już nic do zrobienia. Na pewno jeszcze wiele pomysłów i planów przede mną, ale na ten moment chciałabym je zachować dla siebie.

M.D.: Co dajesz Ci największą satysfakcję w pracy położnej?

P.G.: Myślę, że jest to przede wszystkim połączenie tego, co lubię i co jest moją pasją – całociągła opieka nad kobietą od momentu zajścia w ciążę, poprzez przygotowanie do porodu, aż po czas po porodzie.

M.D.: Bardzo dziękuję Ci za bardzo ciekawą rozmowę.

P.G.: Dziękuję.



Niecodziennik z Północy

Od 14 lat mieszkam w Norwegii, gdzie pracuję w Domu Opieki i Szpitalu dla przewlekle chorych, pełniąc funkcję pielęgniarki epidemiologicznej oraz w Urzędzie Miasta Lærdal jako Koordynatorka Rozwoju Zawodowego Zawodów Medycznych.

Autor: licencjat pielęgniarstwa Monika Obara

P Początek podróży... Nerwowo zaglądam kolejny raz do plecaka – paszport: jest, portfel: jest, bilety: są. Bilety na kilka środków transportu, więc trzeba się bardzo skupić, żeby się najpierw nie pogubić, a potem nie panikować. Pierwszy bilet na nocny autobus do Oslo Buss-terminal, potem na autobus z dworca na lotnisko, no i jeszcze bilet na samolot. Pięć godzin czekania i jestem na miejscu – Warszawa. Najbardziej wzruszające słowa, jakie usłyszę u kresu tej podróży to: „A tych Państwa, którzy wracają z podróży WITAMY W DOMU”. Czy wracam z podróży? Czy należy mi się to powitanie? Od trzynastu lat mój dom jest w Norwegii, więc jeśli to podróż, to trwa już bardzo długo.

Mieszkam w małym miasteczku Lærdal (2129 mieszkańców) wraz z mężem, 15-letnią Matyldą i 11-letnim Fryderykiem. Tam stoi mój drewniany dom i to właśnie tam po ogrodzie biegają Kofi i Kaktus, moje dwa labradory, a uciekają przed nimi koty Gigi i Luigi. Wygląda i brzmi wprost sielsko, więc skąd zawsze ta sama piekająca łza wzruszenia w oku, gdy tylko koła samolotu dotykają płyty polskiego lotniska? Odwieczne dylematy emigranta. Odganiam te myśli, jak natrętne muchy. Godziny dzielące mnie od tych wzruszeń wykorzystuję na coś nieco bardziej prozaicznego. „Promocja zdrowia w twoim miejscu pracy” – krótki esej. Los pielęgniarki-matki-studentki bywa wyzwaniem i nie zawsze jest usłany różami, ale mimo to cieszy się dość sporym powodzeniem. Los ten toczy się w kuchni, przy pralce, w gabinetach lekarskich, centrach handlowych, szkołach, bibliotekach oraz na oddziałach szpitalnych. Wychodzimy ze strefy komfortu, pakujemy kanapki do plecaków, toreb... nie swoich dzieci, lecz swoich i siadamy w uniwersyteckich ławkach. Dla wielu z nas jest to spotkanie po kilku lub kilkunastu latach przerwy w nauce zinstytucjonalizowanej.

Nasze kalendarze nie zapieniają się już tylko datami dyżurów, wywiadówek, wizyt kontrolnych u pediatry lub dentysty. Na nowo zapisujemy w nich terminy



prac do wysłania, testów i egzaminów do zaliczenia. Lista lektur zastępuje na dwa może trzy lata listę zakupów... no dobrze, troszkę się rozpędziłam, najczęściej stanowi jej uzupełnienie.

Przybywa nam obowiązków i zadań, ale nie wiem, jak innym... mnie przybywa również dumy z siebie, satysfakcji i ekscytacji. To wychodzenie ze strefy komfortu, każdy zdany egzamin, pozytywnie oceniona praca, burzliwa dyskusja na seminarium.... Wszystko to pozwala mi poczuć się na nowo młodą i beztroską dziewczyną. Kiedy na czas wykładów stery naszych rodzin lądują w rękach mężów, rodziców lub rodzeństwa, możemy przez kilka godzin być tylko sobą. Zanurzyć się w ten studencki świat i przekraczać swoje kolejne granice. Patrząc na liczbę koleżanek studiujących razem ze mną, czuję dumę. Brzmi to pewnie bardzo górnolotnie, ale tak

właśnie jest. Według różnych doniesień z roku na rok obserwuje się kilkukrotny wzrost liczby kandydatów na kierunki pielęgniarstwa zarówno I jak i II stopnia, a to przecież zdecydowanie podnosi prestiż naszego zawodu. Świadczy o tym, że pielęgniarstwo nie ogranicza się i nigdy nie ograniczało do toalet, zmiany pampersów oraz wykonywania zleceń lekarskich, jak niektórzy nadal chcą to widzieć.

Coraz większa samodzielność, rozwój badań naukowych, projekty krajowe i współpraca z ośrodkami zagranicznymi czyni ten zawód co raz bardziej atrakcyjnym. Dlatego inwestujemy swój czas i pieniądze, dlatego pokonujemy dziesiątki, setki a nawet 1713,3 km kilka, kilkanaście, kilkadziesiąt razy w roku. Robimy to z różnych powodów, bywreszcie godnie zarabiać, by spełnić marzenie o tytule magistra, by wspinać się na kolej-

ny szczybel kariery, by powiedzieć córce, że MOŻNA, że SIĘ DA, że w zasadzie ogranicza nas tylko własna wyobraźnia. Nie ma złych powodów, każdy jest do bry i każdy jest wystarczający. Rozpi-
sałam się, ale wracam już na właściwe tory, a właściwie na lotnisko. Siedzę tu odurzona rześkim skandynawskim powietrzem, w tle gra świąteczna muzyka i... Czy widzieliście kiedyś miniserial „Świąteczna burza” (Julestorm)? Jeśli tak to właśnie taki mniej więcej panuje tu teraz klimat. Jeśli go nie oglądaliście, polecam nadrobić to w okresie okołoswiątecznym. Tym, którym będzie mało i których apetyt na kino norweskie nie zostanie zaspokojony, polecam jeszcze serial „Facet na święta” (Hjem til jul). Ile w tych serialach jest prawdy o Norwegach? Sporo. Ale nie tylko tę prawdę tam znajdziecie. Z resztą nie tylko o to w filmach chodzi.

Prawdziwego katharsis dostarczy nam już sam klimat i nastrój. Nie bez znaczenia jest fakt, iż główną bohaterką „Faceta na święta” jest pielęgniarka. Można popodglądać pracę w norweskim szpitalu, która w dużym stopniu tak właśnie wygląda, jak ją przedstawiono. Kino, które tu polecam jest lekkie i odprężające więc w sam raz na między świąteczne dolce far niente*! Odleciał samolot do Barcelony, kolejny jest mój do Warszawy. Z megafonu rozlega się nawoływanie do podchodzenia do bramki. Ja zbliżam się do podsumowania mojej pracy z promocji zdrowia. Zapisuję ostatnie refleksje o tym, że dla naszego zdrowia ważne jest, by żyć w zgodzie ze sobą, by podążać za marzeniami, wychodzić ze strefy komfortu, karmić swój umysł i duszę dobrymi spotkaniami i lekturami. Wybierać tylko smaki i zapachy najwyższej jakości. Kawa z cynamonem wystygła, a ja znów poczułam się jak na dyżurze, bo to przecież najlepszy przepis na udany dyżur... dużo zajęć, dobre koleżanki i koledzy, ciekawe zadania, przy których możemy się sprawdzić i zimna kawa... I już na koniec – jeśli wracacie z podróży lub jeśli nie przekroczyliście progu swojego domu, pokoju lub nawet nie wyskoczyliście spod koldry, czytając ten mój niecodziennik – WY wszyscy WITAJCIE W MOIM DOMU / ŚWIECIE, zostańcie i ugośćcie się, jeśli wam tu dobrze lub wyruszyć ze mną w dalszą podróż. □



*z j. włoskiego „słodkie leniuchowanie”

Nauka niczym silny opioid – od magistra, przez doktora, do licencjatu

Autor: Aleksandra Podgórska, studentka II roku Pielęgniarstwa UMB

Kilka słów o mnie...

Jestem studentką II roku pielęgniarstwa studiów licencjackich na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku, jednak z uczelnią związana jestem od prawie 10 lat. Posiadam wykształcenie magisterskie – mgr kosmetologii, aktualnie jestem także na ostatniej prostej w drodze po tytuł naukowy doktora nauk medycznych. Myślę, że śmiało mogę się nazwać weteranem UMB (uśmiech).

Skąd zatem pomysł rozpoczęcia kolejnego fakultetu...?

Kierunek, jakim jest pielęgniarstwo już na etapie wyboru pierwszych studiów, tuż po maturze, stawał w szranki z kosmetologią. Do końca borykałam się w podjęciem ostatecznej decyzji. Padła jednak ona na kosmetologię. Dziś wiele osób pyta mnie „dlaczego tak?”. W okresie podejmowania przeze mnie decyzji (prawie 10 lat temu) zawód pielęgniarki/pielęgniarsza nie równał się zawodowi pielęgniarki i pielęgniarsza, z którym mamy do czynienia w obecnym czasie. To chyba przechyliło szalę zwycięstwa w stronę kosmetologii. Jednak, jak mówi znane przysłowie, „co się odwlecze to nie uciecze”. Decyzja rozpoczęcia kolejnego kierunku studiów była w pełni świadoma, przemyślana i dojrzała (jak przystało na 29-letniego weterana). Choć wymagało to i nadal wymaga ode mnie dużych pokładów energii, już teraz mogę powiedzieć, że było warto.

Dlaczego...?

Już śpieszę z odpowiedzią. Od dziecka miałam kontakt z osobami z różnymi niepełnosprawnościami, zarówno z dorosłymi, jak i dziećmi. W szkole podstawowej oraz gimnazjalnej trafiłam do klasy integracyjnej, co nauczyło mnie ogromnej empatii, zrozumienia i pokazało, że lubię i chcę pomagać innym. Aktywnie, już jako nastolatka i osoba dorosła, uczestniczyłam też w życiu dzieci i młodzieży niepełnosprawnych z Domu Pomocy Społecznej w moim mieście rodzinnym, gdzie pracuje moja mama.



Możliwość niesienia pomocy, poświęcenia czasu, komuś, kto tego potrzebuje, napędza moje serce radością i napędza do dalszego działania. Pielęgniarstwo jest tym właśnie zawodem, w którym mogę spełniać tę potrzebę serca. Choć nie jest to łatwy zawód, niesie za sobą zapewne wiele goryczy, jest pięknym zawodem. Śmiem twierdzić, że dla wielu jest nie tylko zawodem/zarobkiem, ale dla mnie czymś więcej. Mam nadzieję i życzę sobie tego, aby był on dla mnie również tym czymś więcej.

„Czy chce Ci się jeszcze...?”

To pytanie słyszę często od moich bliskich oraz innych studentów, jednak nie bez kozery je zadają. Studia na kierunku pielęgniarstwo wymagają m.in. samodyscypliny i systematyczności oraz

chęci samokształcenia/samodoskonalenia. Treści (niejednokrotnie zawile i przede wszystkim „nowe”) przekazywane podczas wykładów, ćwiczeń czy seminariów, stanowią podstawę naszej wiedzy, stabilny jej fundament. Dalsza budowa, to w jakim kierunku będziemy podążać, należy już do nas – studentów. Wielu z Was po przeczytaniu wstępu mogłoby stwierdzić, że „dla niej to powtórka z rozrywki”, jednak mocno byście się pomyli. Choć niektóre przedmioty brzmią znajomo, to gro z nich poznaję na nowo, jak każdy „pierwszaczek”.

Co zatem na mnie czekało...?

Pierwszy rok to czas poznawania ludzkiej anatomii, fizjologii czy procesów biochemicznych zachodzących w ludzkim organizmie, nie tylko od stro-

ny teoretycznej, ale również praktycznej. Dużo czasu spędziłam w Zakładzie Zintegrowanej Opieki Medycznej, który znajdowałam w tamtym czasie swoim drugim domem, gdzie odbywały się zajęcia w zakresie praktycznych umiejętności pielęgniarskich. To tam dowiedziałam się, po co tak naprawdę mamy dwie dłonie, czyli aż 10 palców (uśmiech). Choć zajęcia te wymagały ode mnie dużego zaangażowania, to były to jedne z tych, które zapamiętałam na długo, bo na dobre rozpoczęły moją „przygodę” z pielęgniarstwem. Pierwszy rok to również zapoznanie z podstawową opieką zdrowotną (POZ), zgłębianie jej tajników i wszechstronnych możliwości.

Poza przygotowaniem praktycznym, istotnie ważnym aspektem jest także przygotowanie w obszarze ludzkiej psychiki. W związku z tym rok ten był przepełniony również przedmiotami poruszającymi tematy m.in. komunikacji interpersonalnej, pedagogiki, psychologii oraz prawa medycznego, niezwykle istotnego podczas wykonywania zawodu pielęgniarki/pielęgniarsza. Zakończeniem I roku było odbycie praktyk zawodowych w ramach wspomnianych

przeze mnie przedmiotów, tj. podstawy pielęgniarstwa oraz POZ. Praktyki niosły za sobą pewne obawy, stres związany z kontaktem z „żywym organizmem”, ale także ekscytację. Po ich odbyciu poczułam tę wielką radość w sercu oraz utwierdzenie, że dokonałam dobrego wyboru.

Drugi rok stoi pod znakiem poznawania poszczególnych specjalizacji, tj. pielęgniarstwo internistyczne, chirurgiczne, pediatryczne czy neonatologiczne. To również czas, w którym nazwy substancji leczniczych przestają być dla nas obce. Co przyniesie jeszcze ten rok i kolejny? O tym może opowiem Wam za rok...

Ale co dalej? Ukończenie studiów to przecież dopiero kropla w morzu...

Owszem, jedna jakże ważna i kłuczowa kropla w tym akwie. Kropla ta jest początkiem tej trudnej i zarazem pięknej historii. Jak ta historia potoczy się w moim przypadku? Mam nadzieję, że tak jak planuję, ale życie nauczyło mnie, że nie zawsze jest tak, jakbyśmy sobie tego pragnęli. Jednak pozostając przy pozytywnym myśleniu, chciałabym po

ukończeniu studiów licencjackich rozpocząć pracę w zawodzie oraz kontynuować naukę na studiach magisterskich. Będę dążyła do tego, aby wykształcić się na specjalistę w zakresie pielęgniarstwa anestezjologicznego i intensywnej terapii. Jednak na pewno na tym nie poprzestaną. Oczywiście nie mogę tu pominąć aspektu naukowego. Zanim ukończę studia pielęgniarckie, czeka mnie również ważny dla mnie moment – obrona pracy doktorskiej (to już za chwil kilka).

A co z kosmetologią...?

To pytanie słyszę również często, jak to „Czy chce Ci się jeszcze?”. Uważam, że te oba kierunki są swoim uzupełnieniem. Nie rezygnuję ze swojego pierwotnego wykształcenia, przeciwnie – dzięki nowej profesji będę mogła go rozwijać w takim kierunku, w jakim od zawsze chciałam. Pracy naukowej też nie mówię „do widzenia”. Samokształcenie stało się moim „uzależnieniem” – w tym momencie nastawione jest w kierunku pielęgniarstwa. Być może kiedyś spotkamy się w placówce medycznej, gabinecie medycyny estetycznej bądź na Uniwersytecie, więc mówię Wam „do zobaczenia!”. □

Inny punkt widzenia

Nowy rok nowa ja – kilka słów o nabywaniu dobrych nawyków

Autor: mgr Joanna Bach, położna i psycholog, pracuje z kobietami w czasie okołoporodowym w Fundacji Vita et Familia oraz w szkole jako psycholog dziecięcy

Nowory rok to naturalny czas na refleksję nad sobą i postanowienia na przyszłość. Wiele osób podejmuje decyzje o wprowadzeniu nowych nawyków, które poprawią jakość ich życia zawodowego i osobistego. Zmiana nawyków jest jednak procesem trudnym i pełnym wyzwań, zarówno dla nas samych, jak i dla naszych pacjentów. Jak skutecznie wprowadzać zmiany, aby trwały i były zdrowe? Co polecić pacjentowi, który powinien zmodyfikować swój styl życia, ale nie wie, jak się za to zabrać?

Czym jest nawyk?

Nawyki to automatyczne zachowania, które wykonujemy bez większego zastanowienia. Powstają one w wyniku



powtarzania określonej czynności, która w naszym mózgu wyzwala pewne reakcje. Na początku wymagają one świadomego wysiłku i skupienia, ale z czasem stają się łatwiejsze i mniej angażujące.

Małe kroki – wielka zmiana

Kluczem do skutecznego nabywania nowych nawyków jest podejście oparte na małych krokach. Nie warto rzucać się od razu na głęboką wodę, próbując zmienić wszystko w jednym momencie. Jeśli postanowieniem noworocznym jest zadbanie o zdrową dietę, to warto zacząć od jednej zmiany, która będzie najbardziej efektywna, np. odżywczego śniadania, a gdy stanie się ono nawykiem i codziennością, wówczas zacząć zmieniać następne posiłki.

Pętla nawyku

Warto przyjrzeć się zachowaniu, które chcemy zmienić – co jest jego przyczyną, bezpośrednim bodźcem, który je wywołuje. Jeśli naszym celem jest ograniczenie słodczy, a codziennie jemy coś słodkiego do kawki, to warto zastąpić ten dodatek zdrowszą przekąską. Stwierdzenie „od dziś koniec z czekoladkami do kawy” będzie trudniejsze w zrealizowaniu niż zamienienie ich na np. kilka daktyli. Innym przykładem może być to, że czasem ludzie rzucający palenie zamieniają papierosa na słone paluszki, aby w chwilach, w których mają ochotę zapalić, wziąć do ręki paluszka, a nie papierosa.

Powtarzalność i rutyna

Badania nawyków mówią, że aby nowy nawyk stał się automatyczny, musi być regularnie powtarzany przez co najmniej 21 dni (choć często mówi się, że potrzeba nawet 60 dni, by nawyk stał się silny). Oznacza to, że jeśli chcemy zmienić swoje nawyki, musimy wyznaczyć konkretny czas i miejsce na ich wdrożenie. Jeśli celem jest bardziej regularna aktywność fizyczna, to warto ustalić, że np. po każdym dyżurze idziemy na 20 minutowy spacer i tej zasady się trzymać, aż z czasem będziemy to robić automatycznie.

Wspieranie siebie i innych w zmianach

Wspieranie siebie i innych jest niezbędnym elementem procesu nabywania nawyków. Pielęgniarki i położne często pracują w zespołach, więc warto wzajemnie motywować się do osiągania swoich celów. Wsparcie koleżanek z pracy może pomóc przejść przez trudne dni, kiedy zmiana nawyków wydaje się być wyzwaniem.

Z kolei w pracy z pacjentami warto wykorzystywać podejście oparte na empatii i współpracy. Zamiast jedynie mówić o potrzebie zmiany, warto słuchać pacjentów, rozumieć ich potrzeby i wspólnie wyznaczać małe cele, które będą motywować do dalszych kroków. Pokazanie, że zmiana jest możliwa i wspieranie pacjenta na każdym etapie procesu, może okazać się kluczem do sukcesu.

Zrozumienie oporu

Opór przed zmianą jest czymś naturalnym. Wprowadzenie nowych nawyków wiąże się z pewnym stresem, lękiem przed nieznanym, obawą, że nie uda się utrzymać zmiany. Kluczem jest cierpliwość i zrozumienie, że nie każda zmiana będzie łatwa. Ważne, by być wyrozumiałym dla siebie, gdy nawyk się nie utrzyma – ważne jest, by wrócić na właściwą ścieżkę, zamiast zniechęcać się na samym początku.

Pacjenci również mogą przeżywać opór przed wprowadzaniem zmian, szczególnie jeśli wymagają one od nich rezygnacji z dotychczasowych przyzwyczajeń. Warto wtedy być cierpliwym, okazywać zrozumienie i wskazywać na realne korzyści zmiany, jak poprawa zdrowia czy jakości życia.

Elastyczność – nie każdy dzień będzie idealny

Zmiana nawyków nie oznacza perfekcji. Nikt z nas nie jest w stanie utrzymać pełnej konsekwencji we wszystkim, szczególnie przy pracy, która jest tak wymagająca, jak zawody pielęgniarki czy położnej. Ważne jest, by traktować porażki jako część procesu nauki, a nie jako ostateczny niepowodzenie. Warto dbać o to, by w trudniejszych momentach nie zniechęcać się do dalszej pracy nad nawykiem, ale ponownie podjąć próbę w kolejnym dniu.

Zmiana nawyków, zarówno u siebie, jak i u pacjentów, to proces, który wymaga cierpliwości, konsekwencji i wsparcia. Warto pamiętać o małych krokach, regularności, nagradzaniu postępów i wspieraniu się wzajemnie. Nawyk to nie tylko coś, co możemy wprowadzić w życie, ale coś, co staje się częścią naszej tożsamości. Dla pielęgniarek i położnych zmiana nawyków to nie tylko sposób na poprawę jakości życia osobistego, ale również na lepszą opiekę nad pacjentami. Pamiętajmy, że małe zmiany wprowadzane systematycznie mogą prowadzić do wielkich, trwałych rezultatów.



MARIA JOLANTA KUCZYŃSKA URSZULA STEFANIAK

**Drogie Koleżanki, w życiu najtrudniejsze są pożegnania
– zwłaszcza z takimi osobami, jak Wy.**

**Dziękujemy Wam za wszystkie wspólne chwile, dobre serce,
długie lata sumiennej, odpowiedzialnej i pełnej poświęceń pracy.**

**Pielęgniarstwo może być trudne,
ale mimo to potrafiłyście zachować uśmiech na twarzy.
Pacjenci zawsze wiedzieli, że są w dobrych rękach.**

**Życzymy Wam, aby nowy rozdział życia,
który właśnie rozpoczynacie, był pełen dobrych chwil.**

**Niech ten czas będzie dla Was okazją do odpoczynku,
czerpania radości z życia, oraz realizowania pasji.**

**Dyrekcja Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku
oraz
Współpracownicy I Kliniki Chorób Płuc, Raka Płuca i Chorób Wewnętrznych**

W DALEKĄ PODRÓŻ ZABRAŁ CIĘ BÓG
JEDNĄ NADZIEJĘ NAM DAJĄC,
ŻE KIEDYŚ PRZEKROCZĄ TEŻ NIEBIOS PRÓG,
CI, KTÓRZY TUTAJ W BÓLU ZOSTALI...
KS. JAN TWARDOWSKI

Z GŁĘBOKIM SMUTKIEM PRZYJĘLIŚMY INFORMACJĘ, ŻE W DNIU
6 GRUDNIA 2024 ROKU ODESZŁA OD NAS PO CIĘŻKIEJ CHOROBIE

KRYSTYNA GRYGORCZUK

PIELĘGNIARKA ODDZIAŁOWA, PRACUJĄCA LATACH 1973-2018 W KLINICE KLINIKA
KARDIOLOGII I CHORÓB WEWNĘTRZNYCH Z OINK UNIWERSYTECKIEGO SZPITALA
KLINICZNEGO W BIAŁYMSTOKU

SPOCZYWAJ W POKOJU.
POGRĄŻENI W ŻALU KOLEŻANKI I KOLEDZY Z KLINIKI KARDIOLOGII
I CHORÓB WEWNĘTRZNYCH Z OINK
ORAZ PIELĘGNIARKI I POŁOŻNE UNIWERSYTECKIEGO SZPITALA KLINICZNEGO
W BIAŁYMSTOKU

TAK TRUDNO ŻEGNAĆ NA ZAWSZE KOGOŚ, KTO JESZCZE MÓGŁ BYĆ Z NAMI...

31 GRUDNIA 2024 R. PO DŁUGIEJ I CIĘŻKIEJ CHOROBIE ODESZŁA OD NAS NASZA
WIELOLETNIA WSPÓŁPRACOWNICA I KOLEŻANKA, PIELĘGNIARKA ODDZIAŁU CHIRURGII
ONKOLOGICZNEJ BIAŁOSTOCKIEGO CENTRUM ONKOLOGII

ELŻBIETA OGRODNIK

CAŁE SWOJE ŻYCIE ZAWODOWE POŚWIĘCIŁA PIELĘGNIARSTWU – JEJ WIELKIEJ PASJI
I POWOŁANIU. NIOSŁA POMOC POTRZEBUJĄCYM, WYPEŁNIAJĄC SWOJE OBOWIĄZKI
SUMIENNIE I Z ZAANGAŻOWANIEM. JAKO WIELOLETNI WYKŁADOWCA UMB
W BIAŁYMSTOKU DZIELIŁA SIĘ SWOJĄ OBSZERNĄ WIEDZĄ
Z WIELOMA POKOLENIAMI STUDENTÓW – PRZYSZŁYCH PIELĘGNIAREK I PIELĘGNIARZY.

NASZA ELA BYŁA OSOBĄ SERDECZNĄ, EMPATYCZNĄ, GOTOWĄ NIEŚĆ POMOC W KAŻDEJ
SYTUACJI – TAKĄ JĄ ZAPAMIĘTAMY.

ELU, TAK TRUDNO UWIERZYĆ, ŻE JUŻ NIE SPOTKAMY SIĘ NA ODDZIALE... LECZ NIE UMIERA
TEN, KTO TRWA W PAMIĘCI ŻYWYCH...
PIELĘGNIARKI BIAŁOSTOCKIEGO CENTRUM ONKOLOGII



ROK ZAŁOŻENIA 1991

