Newsletter WIM-PIB

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

infoWIM
październik 2025

PHOTO FLASH

Awans na stopień Podpułkownika
Mjr Łukasz Jacuniak

Awans na stopień Majora
Kpt. Włodarczyk Wojciech

Na dobry początek

NIC DWA RAZY

Nic dwa razy się nie zdarza
i nie zdarzy. Z tej przyczyny
zrodziliśmy się bez wprawy
i pomrzemy bez rutyny.

Choćbyśmy uczniami byli
najtępszymi w szkole świata,
nie będziemy repetować
żadnej zimy ani lata.

Żaden dzień się nie powtórzy,
nie ma dwóch podobnych nocy,
dwóch tych samych pocałunków,
dwóch jednakich spojrzeń w oczy.

Wczoraj, kiedy twoje imię
ktoś wymówił przy mnie głośno,
tak mi było, jakby róża
przez otwarte wpadła okno.

Dziś, kiedy jesteśmy razem,
odwróciłam twarz ku ścianie.
Róża? Jak wygląda róża?
Czy to kwiat? A może kamień?

Czemu ty się, zła godzino,
z niepotrzebnym mieszasz lękiem?
Jesteś - a więc musisz minąć.
Miniesz - a więc to jest piękne.

Uśmiechnięci, współobjęci
spróbujemy szukać zgody,
choć różnimy się od siebie
jak dwie krople czystej wody.

Wisława Szymborska

Awans na stopień Majora
Kpt. Czyżykowski Łukasz

Od dyrekcji

ZMARŁ DR HAB. N. MED. STANISŁAW ILNICKI

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci (24 października 2025 r.) **dr. hab. n. med. Stanisława Ilnickiego – wieloletniego pracownika Wojskowego Instytutu Medycznego, wybitnego specjalisty w dziedzinie psychiatrii i psychologii klinicznej, nauczyciela i wychowawcy wielu pokoleń lekarzy wojskowych.**
Dr hab. Stanisław Ilnicki przez wiele lat z oddaniem służył nauce i medycynie wojskowej. Był autorem licznych publikacji naukowych, inicjatorem badań nad zdrowiem psychicznym żołnierzy i weteranów misji wojskowych, a także orędownikiem wprowadzania nowoczesnych rozwiązań w zakresie opieki psychologicznej w Siłach Zbrojnych RP. Cechowały Go niezwykła życzliwość, profesjonalizm i głęboka empatia wobec pacjentów oraz współpracowników.
Odszedł Człowiek, który swoją wiedzą, postawą i zaangażowaniem na trwałe wpisał się w historię Wojskowego Instytutu Medycznego i polskiej psychiatrii wojskowej.

Łączymy się w bólu z Rodziną, Bliskimi i Współpracownikami zmarłego Profesora.
Cześć Jego Pamięci.
https://wim.mil.pl/2025/10/29/odszedl-dr-hab-n-med-stanislaw-ilnicki/

NOWO NADANE STOPNIE NAUKOWE

16 października 2025 r. na posiedzeniu Rady Naukowej WIM-PIB został nadany **stopień naukowy doktora habilitowanego w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauki medyczne, specjalność kardiologia**

Pani dr n. med. Katarzynie Romejko, adiunkt Kliniki Chorób Wewnętrznych, Nefrologii i Dializoterapii WIM-PIB.
Osiągnięcie naukowe: cykl powiązanych tematycznie artykułów naukowych „Powikłania sercowo-naczyniowe u chorych z przewlekłą chorobą nerek leczonych zachowawczo – nowe biomarkery ryzyka”.

AWANS WOJSKOWY NA STOPIEŃ PODPUŁKOWNIKA

Pan mjr Jacuniak Łukasz
został awansowany na stopień podpułkownika Rozkazem Personalnym Nr 5969/DK Dyrektora Departamentu Kadr z dnia 14.10.2025 r.
Ppłk Jacuniak Łukasz pełni czynną służbę wojskową od dnia 12.12.2009 r.
W WIM-PIB służy od 01.03.2017 r.
Obowiązki służbowe wykonuje w Zakładzie Medycyny Pola Walki w Zespole Szkoleniowo-Badawczym.

AWANS WOJSKOWY NA STOPIEŃ MAJORA

Pani kpt. Walczyszyn Justyna

Inauguracja Roku Akademickiego 2025/2026

została awansowana na stopień majora Rozkazem Personalnym Nr 5880/DK Dyrektora Departamentu Kadr z dnia 06.10.2025 r.
Mjr Walczyszyn pełni czynną służbę wojskową od dnia 31.08.2011 r.
W WIM-PIB służy od 07.09.2020 r.
Obowiązki służbowe wykonuje w Oddziale Kardiologii Nieinwazyjnej i Telemedycyny.

Pan kpt. Czyżykowski Łukasz
został awansowany na stopień majora Rozkazem Personalnym Nr 5818/DK Dyrektora Departamentu Kadr z dnia 02.10.2025 r.
Mjr Czyżykowski pełni czynną służbę wojskową od dnia 31.08.2011 r.
W WIM-PIB służy od 07.09.2020 r.
Obowiązki służbowe wykonuje w Klinice Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej i Torakochirurgii.

Pan kpt. Włodarczyk Wojciech
został awansowany na stopień majora Rozkazem Personalnym Nr 5880/DK Dyrektora Departamentu Kadr z dnia 06.10.2025 r.
Mjr Włodarczyk pełni czynną służbę wojskową od dnia 27.08.2012 r.
W WIM-PIB służy od 01.10.2019 r.
Obowiązki służbowe wykonuje w Klinice Chorób Infekcyjnych i Alergologii.

ZWIĘKSZENIE LICZBY MIEJSC SZKOLENIOWYCH W DZIEDZINIE PEDIATRII - SZPITAL WIM-PIB W LEGIONOWIE

Wniosek o zwiększenie liczby miejsc szkoleniowych w dziedzinie pediatrii został pozytywnie zaopiniowany przez Zespół Ekspertów CMKP.
Z dniem 2 października br. Oddział Chorób Dziecięcych Szpitala w Legionowie otrzymał 2 dodatkowe miejsca, łącznie dysponując 4 miejscami szkoleniowymi.
W zakresie prowadzenia szkolenia specjalizacyjnego na podstawie nowego programu specjalizacji uzyskana akredytacja przyznana jest na okres 5 lat tj. do 1 października 2030 roku.

DNI WOLNE W ROKU 2026

Zgodnie z art. 130 § 2 Kodeksu pracy w związku z § 36 ust. 4 Regulaminu Pracy WIM wystąpienie święta w inny dzień niż niedziela, **sobota – 15 sierpnia 2026 r.** obniża wymiar czasu pracy.
W związku z powyższym dla pracowników pracujących w systemie jednozmianowym w WIM-PIB dzień **14 sierpnia 2026 r.** (piątek) będzie dniem wolnym od pracy.

Zgodnie z art. 130 § 2 Kodeksu pracy w związku z § 36 ust. 4 Regulaminu Pracy WIM wystąpienie święta w inny dzień niż niedziela, **sobota – 26 grudnia 2026 r**. obniża wymiar czasu pracy.
W związku z powyższym dla pracowników pracujących w systemie jednozmianowym w WIM-PIB dzień **31 grudnia 2026 r.** (czwartek) będzie dniem wolnym od pracy.

ZNIŻKI NA PRZEJAZDY POCIĄGAMI NALEŻĄCYMI DO SPÓŁKI „KOLEJE MAZOWIECKIE"

Istnieje możliwość skorzystania z wykupu zniżki na przejazdy pociągami należącymi do Spółki „Koleje Mazowieckie".

Dokumentem poświadczającym uprawnienie do przejazdów z ulgą 35% w 2026 r. będzie legitymacja, na podstawie której można nabywać ulgowe bilety:
1. jednorazowe,
2. strefowe,
3. okresowe, (odcinkowe imienne (tygodniowe, dwutygodniowe, miesięczne, kwartalne), strefowe imienne (miesięczne, kwartalne), sieciowe (dobowych, 3-dniowych, miesięcznych, kwartalnych, rocznych).

Posiadacz ww. legitymacji uprawniony będzie do nabywania ulgowych biletów okresowych z terminem ważności nie dłuższym niż termin ważności tego dokumentu.

Cena sprzedaży jednego uprawnienia do przejazdów z ulgą 35% pociągami uruchamianymi przez Spółkę „Koleje Mazowieckie – KM" w roku 2026 wynosi 500,00 zł (brutto).

Osoby zainteresowane proszone są o dokonanie wpłaty na konto bankowe:
NSZZ PW WIM-PIB ul. Szaserów 128 04-141 Warszawa, Nr **63 1750 0012 0000 0000 2246 8049** z dopiskiem w tytule: imię i nazwisko – zniżka 35% na „Koleje Mazowieckie" w nieprzekraczającym terminie do **1 grudnia 2025 r.** i dostarczenie wtym samym terminie, tj. do 1 grudnia 2025 r. do Kancelarii Ogólnej podpisanego czytelnie zdjęcia i dowodu wpłaty.

Powyższa informacja dotyczy tylko tych pracowników WIM, którzy są członkami Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego Pracowników Wojska lub w miesiącu listopadzie i grudniu zapiszą się do ww. Związku. Zapisy u Przewodniczącej NSZZ PW Cybulak Barbary – tel. 515 561 985.

Serdecznie zapraszamy do wstępowania w szeregi naszego Związku Zawodowego, także tych pracowników, którzy nie będą korzystać z legitymacji PKP. Oferujemy przyszłym związkowcom znaczące przywileje (odliczenie całych składek członkowskich w corocznym PIT, wypłacamy zasiłki statutowe z tytułu zgonu członka rodziny i urodzenia dziecka, w wyjątkowych sytuacjach rodzinnych i materialnych przyznajemy zapomogi związkowe, obdarowujemy członków prezentami, rozdajemy zniżkowe karty na paliwo na stacjach ORLEN, bronimy praw pracowniczych oraz dbamy o godne wynagrodzenia).

POLECAMY NOWE WYDANIE „LEKARZA WOJSKOWEGO"

Najnowsze wydanie: https://lekarzwojskowy.wim.mil.pl/

Nowy numer naszego czasopisma zawiera szereg interesujących artykułów, które odzwierciedlają aktualne problemy i trendy w dziedzinie medycyny wojskowej. Znajdą w nim Państwo m.in. tekst dotyczący innowacyjnych metod monitorowania zatopionej broni chemicznej oraz artykuł oryginalny poświęcony czynnikom ryzyka i implikacjom profilaktycznym chorób sercowo-naczyniowych wśród żołnierzy. Pamiętając przy tym, że analiza przeszłości pozwala unikać błędów w przyszłości, prezentujemy również historyczny opis Ośrodka Zdrowia Państwowej Wytwórni Uzbrojenia w Radomiu.

Numer uzupełniają ciekawe prace poglądowe i kazuistyczne, m.in. dotyczące szkodliwego działania e-papierosów oraz innowacyjnych metod leczenia zaburzeń erekcji. Na uwagę zasługuje także obszerne kompendium wiedzy na temat roli glikokortykosteroidów w terapii chorób reumatologicznych.

PLAN PRZEGLĄDU AKREDYTACYJNEGO

Plan przeglądu akredytacyjnego, który odbędzie się w WIM-PIB w dniach 5–7 listopada br.

Plan przeglądu akredytacyjnego.pdf

W przypadku pytań lub wątpliwości prosimy o kontakt z Panem Adrianem Olczakiem, kierownikiem Sekcji ds. Jakości, tel. 261-816-313 lub 665 707 344.

OFERTY PRACY

Zapraszamy do zapoznania się z aktualnymi **ofertami pracy** na stronie Kariera WIM.

Minione wydarzenia

INAUGURACJA ROKU AKADEMICKIEGO 2025/2026

2 października 2025 r. odbyła się uroczysta inauguracja roku akademickiego 2025/2026.
Przewodniczący Rady Naukowej oraz Dyrektor WIM-PIB wręczyli dyplomy habilitacyjne i doktorskie oraz nagrody i wyróżnienia.
Pierwszy w nowym roku akademickim wykład „Od stetoskopu do sztucznej inteligencji: ewolucja narzędzi lekarza" wygłosił Pan prof. dr hab. n. med. Tomasz Guzik z Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego.
https://wim.mil.pl/2025/10/03/relacja-z-inauguracji-roku-akademickiego-2025-2026-w-wim-pib/

ROZPOCZĘCIE STAŻU PODYPLOMOWEGO LEKARZY 2025/2026

1 października 2025 r. w WIM-PIB odbyła się uroczysta inauguracja stażu podyplomowego lekarzy. **W tegorocznej edycji stażu podyplomowego uczestniczy 39 lekarzy cywilnych oraz 17 lekarzy oficerów.**
Uroczystość otworzyła Pani Marta Górecka, Kierownik Wydziału Kształcenia Podyplomowego Lekarzy Centrum Kształcenia Podyplomowego. Witając wszystkich uczestników, życzyła młodym lekarzom, aby rozpoczynający się rok stażowy był czasem zdobywania cennych doświadczeń, rozwoju umiejętności oraz źródłem motywacji do pełnego wykorzystania możliwości, jakie daje odbywanie stażu podyplomowego w Wojskowym Instytucie Medycznym.
https://wim.mil.pl/2025/10/10/rozpoczecie-stazu-podyplomowego-lekarzy-w-wim-pib-rok-akademicki-2025-2026/

PODSUMOWANIE KONFERENCJI „WSPÓŁCZESNE KRYZYSY ZDROWIA PSYCHICZNEGO W WOJSKU POLSKIM"

30 września 2025 r. w Wojskowym Instytucie Medycznym - PIB odbyła się druga edycja konferencji naukowej poświęconej aktualnym problemom zdrowia psychicznego w Siłach Zbrojnych RP. **„Współczesne kryzysy zdrowia psychicznego w Wojsku Polskim - Wyzwania kliniczne, instytucjonalne i kulturowe w pracy psychologa i psychiatry wojskowego".**
Wydarzenie zorganizowane przez Klinikę Psychiatrii, Stresu Bojowego i Psychotraumatologii WIM-PIB, zgromadziło czołowych ekspertów – psychiatrów,

psychologów, dowódców i kapelanów by wspólnie dyskutować o najważniejszych wyzwaniach w obszarze opieki psychologicznej w Siłach Zbrojnych RP.
Tegoroczna edycja miała szczególny wymiar, zbiegając się z 20. rocznicą powstania Kliniki, która przez dwie dekady stała się liderem w dziedzinie zdrowia psychicznego polskiej armii. Kliniki Psychiatrii na Szaserów 2005-2025 na tle dziejów psychiatrii wojskowej w Warszawie" .
Patronat honorowy nad wydarzeniem objął Wiceprezes Rady Ministrów, Minister Obrony Narodowej dr Władysław Kosiniak-Kamysz.
https://wim.mil.pl/2025/10/07/podsumowanie-konferencji-wspolczesne-kryzysy-zdrowia-psychicznego-w-wojsku-polskim/

WIZYTA DELEGACJI Z JAPONII W KLINICE KARDIOCHIRURGII

1 października 2025 r. Klinikę Kardiochirurgii WIM-PIB odwiedziła delegacja z Japonii w skład której wchodził ścisły zarząd Terumo.
Terumo to jedna z wiodących globalnych firm medycznych, znanych z przełomowych innowacji w kardiologii i kardiochirurgii, szczególnie w obszarze technologii sercowo-naczyniowych, systemów wspomagania krążenia oraz minimalnie inwazyjnych metod leczenia. Podczas spotkania rozmawiano o możliwych kierunkach współpracy, zarówno w zakresie wdrażania nowych technologii w polskich ośrodkach klinicznych, jak i wspólnych inicjatywach badawczo-rozwojowych oraz edukacyjnych.
https://wim.mil.pl/2025/10/08/wizyta-delegacji-z-japonii-w-klinice-kardiochirurgii/

UDZIAŁ WIM-PIB W KONFERENCJI KICK OFF MEETING

4 października 2025 r. Wojskowy Instytut Medyczny - Państwowy Instytut Badawczy uczestniczył **w zjeździe konferencyjno-szkoleniowym „Kick off Meeting",** którego organizatorem była Okręgowa Izba Lekarska w Warszawie.
To już kolejna edycja wydarzenia skierowana dla wszystkich lekarzy stażystów, zarówno tych, którzy już rozpoczęli jesienny staż ale również dla tych, którzy są w trakcie jego realizacji. Podczas spotkania, przedstawiciele Wydziału Kształcenia Podyplomowego Lekarzy (CKP) zaprezentowali szeroką ofertę edukacyjną oraz możliwości rozwoju zawodowego dla lekarzy rozpoczynających swą karierę zawodową.
https://wim.mil.pl/2025/10/14/udzial-wim-pib-w-konferencji-kick-off-meeting/

WIZYTACJA DELEGACJI REPUBLIKI INDONEZJI

W dniu 20 października 2025 r. w Wojskowym Instytucie Medycznym – Państwowym Instytucie Badawczym odbyła się **wizyta delegacji Republiki Indonezji, zorganizowana na prośbę Ambasady tego kraju przy udziale Międzynarodowego Stowarzyszenia Służb Ratowniczych – IPAMEDIC.**

Celem spotkania było zapoznanie przedstawicieli delegacji z funkcjonowaniem systemu ochrony zdrowia w Polsce oraz organizacją pracy jednej z wiodących placówek medycznych resortu obrony narodowej.
Delegację powitał Dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego, gen. broni prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielerak, który przedstawił strukturę i główne obszary działalności Instytutu oraz jego znaczenie w krajowym systemie ochrony zdrowia.
Delegacja zapoznała się z funkcjonowaniem:

Kliniki Chorób Wewnętrznych i Kardiologii,
Kliniki Anestezjologii i Intensywnej Terapii z Oddziałem Intensywnej Terapii,
Kliniki Ginekologii i Ginekologii Onkologicznej,
Centrum Chirurgii Robotycznej,
Szpitalnego Oddziału Ratunkowego.
https://wim.mil.pl/2025/10/20/wizytacja-delegacji-z-indonezji-w-wim-pib/

ZBROJA KIEDYŚ – DZIŚ PROFILAKTYKA

Zbliża się listopad czyli rozpoczęcie międzynarodowej kampanii „MOVEMBER" na rzecz zdrowia mężczyzn, skupiająca się na profilaktyce nowotworów gruczołu krokowego i jąder. Centrum Leczenia Weterana w WIM-PIB we współpracy z Centrum Weterana Działań poza Granicami Państwa już rozpoczęło projekt dedykowany naszym „współczesnym rycerzom".

23 października odbyło się pierwsze z dwóch zaplanowanych spotkań z weteranami, w czasie którego w ramach akcji MOVEMBER, wykonano badania PSA i konsultacje urologiczne. Odbyły się również wykłady edukacyjne z zakresu schorzeń, higieny i profilaktyki układu moczowo- płciowego.
Bardzo dziękujemy za zaangażowanie całemu zespołowi Poradni Urologicznej w WIM-PIB. Szczególne podziękowania dla pani ppłk dr n. med. Agnieszki Grabińskiej, mjr lek. Patryka Uciechowskiego, paniom pielęgniarkom koordynującym pani Ilonie Nowickiej, pani Ewie Halejcio, pani Małgorzacie Flaga, oraz paniom Małgorzacie Jabłońskiej i Patrycji Kalinowskiej.

PODSUMOWANIE UDZIAŁU DR KRYSTYNY ZIENIUK W SYMPOZJUM „NEW TRENDS IN DNA DATABASING IN POLAND AND EUROPE"

W dniu 23 października **dr n. med. Krystyna Zieniuk**, Kierownik Pracowni Genetyki Molekularnej WIM-PIB, uczestniczyła – na zaproszenie organizatorów – **w międzynarodowym sympozjum pt. „New Trends in DNA Databasing in Poland and Europe: Military and Border Applications"**, które odbyło się w Sound Garden Hotel w Warszawie.
Wydarzenie zostało zorganizowane przez Gordon Thomas Honeywell Government Affairs (GTH DNA) we współpracy z Centralnym Laboratorium Kryminalistycznym Policji (CLKP) i zgromadziło przedstawicieli wymiaru sprawiedliwości, organów ścigania, wojska, straży granicznej oraz ekspertów z Europy i Stanów Zjednoczonych.

Celem sympozjum było omówienie najbardziej aktualnych trendów i praktyk w zakresie baz danych DNA, ze szczególnym uwzględnieniem zastosowań wojskowych i granicznych. Wśród głównych tematów znalazły się:

- strategiczna rola badań DNA i krajowych baz danych w zapewnieniu bezpieczeństwa publicznego i narodowego,
- wykorzystanie analiz DNA w operacjach wojskowych oraz działaniach na granicach,
- innowacje i najlepsze praktyki w międzynarodowych bazach danych DNA,
- możliwości współpracy regionalnej i koordynacji transgranicznej.

W programie wystąpili m.in. przedstawiciele FBI, CLKP, Pomeranian University, GTH DNA oraz Global Forensic and Justice Center. Uczestnicy mieli również okazję wziąć udział w panelach dyskusyjnych i sesjach pytań z ekspertami z USA.

Udział dr Krystyny Zieniuk w wydarzeniu pozwolił na poszerzenie wiedzy w zakresie międzynarodowych standardów i innowacyjnych rozwiązań dotyczących

wykorzystania DNA w identyfikacji osób, działaniach wojskowych i śledczych. Spotkanie stanowiło także platformę wymiany doświadczeń i nawiązania kontaktów z przedstawicielami wiodących instytucji zajmujących się genetyką sądową i bezpieczeństwem publicznym.

ZESPÓŁ WIM NA II WSPÓLNEJ KONFERENCJI SEKCJI REHABILITACJI KARDIOLOGICZNEJ I KARDIOLOGII SPORTOWEJ PTK

Naukowcy Wojskowego Instytutu Medycznego-PIB wzięli udział w II Wspólnej Konferencji Sekcji Rehabilitacji Kardiologicznej i Kardiologii Sportowej Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, która odbyła się w dniach 24–25 października w Jachrance.
Podczas konferencji rozpoczęła się kadencja nowego Zarządu Sekcji Rehabilitacji Kardiologicznej i Fizjologii Wysiłku PTK na lata 2025–2027. **W jego skład weszła dr n. med. Katarzyna Piotrowicz,** co stanowi wyraz uznania dla jej zaangażowania w rozwój rehabilitacji kardiologicznej w Polsce.

Program wydarzenia obejmował sesje naukowe, warsztaty praktyczne oraz aktywności fizyczne, m.in. dotyczące planowania treningu wytrzymałościowego.
W skład zespołu WIM uczestniczącego w konferencji weszli:
prof. dr hab. n. med. Paweł Krzesiński – współprzewodniczący sesji „Rehabilitacja kardiologiczna i wysiłek fizyczny po procedurach z neuromodulacją serca i naczyń" oraz autor wykładu poświęconego cyfrowym metodom monitorowania EKG i czynników ryzyka,
dr n. med. Katarzyna Piotrowicz – współprzewodnicząca sesji „Indywidualizacja treningu fizycznego u pacjentów kardiologicznych – jeden schemat to za mało"; prelegentka w sesji „Shared decision-making. Argumenty oparte na faktach" z wykładem „Compliance czy adherence – jak skutecznie podejmować wspólne decyzje", a także w sesji „Choroby układu sercowo-naczyniowego a praca zawodowa – znaczenie rehabilitacji kardiologicznej" z wystąpieniem „Urządzenia wszczepialne – przebieg rehabilitacji kardiologicznej i aspekty pracy zawodowej",
dr n. med. Małgorzata Kurpaska – autorka wykładu „Personalizacja intensywności treningu w oparciu o profil metaboliczny – wzór Karvonena czy peak VO_2?",
dr n. med. Anna Mierzyńska – współprzewodnicząca sesji „Shared decision-making. Argumenty oparte na faktach", autorka wykładów „Percepcja zaburzeń rytmu serca u pacjentów – źródła lęku i metody pomocy" oraz „Powrót do pracy po incydentach sercowo-naczyniowych – spojrzenie psychologa"; współprowadząca warsztaty „Gdy pacjent ze stymulatorem/ICD uprawia sport",
mgr Jakub Krawczyk – prelegent w sesji „Shared decision-making" z wystąpieniem poświęconym roli diety wegetariańskiej w prewencji chorób sercowo-naczyniowych,
mgr Marzena Kubiak – autorka prezentacji „Zwykły człowiek, nie-zwykłe efekty kardiologicznej telerehabilitacji hybrydowej".
https://wim.mil.pl/2025/10/28/zespol-wim-na-ii-wspolnej-konferencji-sekcji-rehabilitacji-kardiologicznej-i-kardiologii-sportowej-ptk/

BEZPIECZEŃSTWO PRACOWNIKA W DOBIE ZMIAN KLIMATYCZNYCH –SEMINARIUM NAUKOWE W CIOP-PIB

W dniu 24 września w Centralnym Instytucie Ochrony Pracy – Państwowym Instytucie Badawczym odbyło się Międzyośrodkowe Seminarium Naukowe Pracowni Obciążeń Termicznych pt. **„Bezpieczeństwo pracownika w kontekście zmian klimatycznych".**

Podczas spotkania przedstawiciele CIOP-PIB, Politechniki Warszawskiej oraz Dyrekcji Lasów Państwowych dyskutowali o nowych zagrożeniach wynikających z globalnego ocieplenia i jego wpływu na bezpieczeństwo pracowników. Poruszono m.in. kwestie obciążenia cieplnego, monitorowania wydatku energetycznego, oceny obciążenia termicznego oraz odwodnienia organizmu.

Dr n. o zdr. Anna Olczak-Pieńkowska, kierownik Zakładu Zdrowia Publicznego, Epidemiologii i Wakcynologii, zaprezentowała zagadnienia związane z chorobami wektorowymi, które stanowią coraz poważniejsze wyzwanie zdrowotne w zmieniającym się klimacie.

Podsumowująca dyskusja podkreśliła wagę problemu oraz konieczność współpracy międzyinstytucjonalnej w zakresie badań i działań na rzecz ochrony zdrowia pracowników w obliczu rosnących zagrożeń środowiskowych.

WSPÓŁPRACA MIĘDZYNARODOWA W CZASACH GEOPOLITYCZNYCH TURBULENCJI –SEMINARIUM CE UW

Dr Anna Olczak-Pieńkowska, kierownik Zakładu Zdrowia Publicznego, Epidemiologii i Wakcynologii, na zaproszenie Centrum Europejskiego Uniwersytetu Warszawskiego **wzięła udział w seminarium pt. „Globalny kryzys instytucji multilateralnych, czyli organizacje międzynarodowe w dobie turbulencji geopolitycznych. Implikacje, scenariusze i wnioski strategiczne dla UE i Polski".**

Wydarzenie odbyło się 30 września w Sali Senatu Pałacu Kazimierzowskiego na Uniwersytecie Warszawskim. Seminarium poświęcone było wyzwaniom, przed jakimi stają współczesne organizacje międzynarodowe w niestabilnej sytuacji geopolitycznej, ze szczególnym uwzględnieniem konsekwencji dla Polski i Unii Europejskiej.

Dr Olczak-Pieńkowska wzięła udział w Panelu III: **„Zmieniający się porządek międzynarodowy – implikacje dla Polski"**, w którym – odwołując się do swojego doświadczenia zawodowego – omówiła zalety i wyzwania współpracy z międzynarodowymi organizacjami zdrowia publicznego, w tym WHO.

Podkreśliła, że kluczem do skutecznej współpracy jest proaktywność, otwartość na dialog i wysoka odpowiedzialność. Zaznaczyła, iż mimo sprzeczności interesów pojawiających się w środowisku instytucji multilateralnych, nie wolno rezygnować z aktywnego uczestnictwa. Wręcz przeciwnie – intensyfikacja działań i efektywne wykorzystanie możliwości współpracy przynoszą wymierne korzyści, takie jak poprawa standardów epidemiologicznych, wymiana wiedzy, wspólne inicjatywy ograniczające zagrożenia zdrowotne czy lepsza koordynacja działań kryzysowych.

W swoim wystąpieniu dr Olczak-Pieńkowska zwróciła również uwagę na potrzebę budowania zaufania i rozwijania kompetencji instytucjonalnych w dobie globalnych napięć. Podkreśliła, że Polska powinna wykazywać inicjatywę, elastyczność i odwagę w promowaniu wartości solidarności zdrowotnej i bezpieczeństwa publicznego.

Seminarium CE UW potwierdziło, że w czasach globalnego kryzysu instytucji multilateralnych, międzynarodowa współpraca w obszarze zdrowia publicznego wymaga aktywności, kompetencji i odpowiedzialnego przywództwa – kluczowych dla zapewnienia trwałego bezpieczeństwa zdrowotnego na świecie.

WIM NA RETHINK DIGITAL FEST – ROZMOWA O BEZPIECZEŃSTWIE I INNOWACJACH CYFROWYCH

23 października podczas wydarzenia Rethink Digital Fest kierownik Regionalnego Centrum Medycyny Cyfrowej WIM, **Jakub Olędzki**, wziął udział w panelu dyskusyjnym pt. **„Bezpieczni w dwóch światach: cywilne i obronne oblicza innowacji"**. W gronie panelistów znaleźli się m.in. przedstawiciele administracji

publicznej, w tym wiceminister Cezary Tomczyk, a także eksperci z obszaru nowych technologii i bezpieczeństwa.
Dyskusja dotyczyła rozwoju technologii dual-use, czyli rozwiązań mogących znaleźć zastosowanie zarówno w sektorze cywilnym, jak i obronnym. Jakub Olędzki zaprezentował wybrane przykłady takich projektów realizowanych przez WIM, podkreślając znaczenie innowacji cyfrowych dla bezpieczeństwa i odporności systemów medycznych.
Udział przedstawiciela WIM w wydarzeniu był okazją do zaprezentowania doświadczeń Instytutu w zakresie cyfryzacji, współpracy z partnerami publicznymi i naukowymi oraz wymiany poglądów na temat przyszłości technologii w służbie zdrowia i obronności.

WIM O CYFROWEJ PRZYSZŁOŚCI MEDYCYNY – WYSTĄPIENIA JAKUBA OLĘDZKIEGO NA FORUM RYNKU ZDROWIA

21 października kierownik Regionalnego Centrum Medycyny Cyfrowej WIM, **Jakub Olędzki, uczestniczył w dwóch panelach dyskusyjnych podczas tegorocznego Forum Rynku Zdrowia** – jednego z najważniejszych wydarzeń dotyczących systemu ochrony zdrowia w Polsce.

Pierwszy z paneli, poświęcony Europejskiej Przestrzeni Danych Zdrowotnych (EHDS), miał charakter zamknięty. W jego trakcie Jakub Olędzki zwrócił uwagę na znaczenie otwartych interfejsów (Open API) w systemach informatycznych ochrony zdrowia. Podkreślił, że ich brak prowadzi do sytuacji, w której dostawcy oprogramowania mogą pobierać wysokie opłaty za integrację systemów, co utrudnia wdrażanie projektów finansowanych ze środków publicznych.
W drugim panelu – „AI czy lekarz i dyrektor, a może razem? AI w medycynie – zastosowania i bariery" – omówił aktualne projekty WIM wykorzystujące sztuczną inteligencję (AI) i uczenie maszynowe (ML). Wskazał na potencjał rozwoju innowacyjnych rozwiązań cyfrowych w instytutach badawczych oraz potrzebę stworzenia mechanizmów finansowania przedsięwzięć pilotażowych, które nie są jeszcze objęte procesami refundacyjnymi.
Udział przedstawiciela WIM w Forum Rynku Zdrowia podkreślił aktywną rolę Instytutu w debacie o cyfryzacji medycyny oraz o wyzwaniach stojących przed systemem ochrony zdrowia w dobie transformacji technologicznej.

ZAAWANSOWANY KURS CHIRURGII KOLOREKTALNEJ W KAPSZTADZIE Z UDZIAŁEM ANDRZEJA KWIATKOWSKIEGO

W dniach 30 września – 1 października w Kapsztadzie (Republika Południowej Afryki) odbył się **zaawansowany kurs chirurgii kolorektalnej – Cema Colorectal Surgery Masterclass z udziałem dr. n. med. Andrzeja Kwiatkowskiego.**
Wydarzenie skierowane było do specjalistów z regionu Europy Centralnej i Wschodniej, Bliskiego Wschodu oraz Afryki.

Szkolenie prowadziło czterech uznanych ekspertów w dziedzinie chirurgii kolorektalnej:

1. prof. Ahmed Shoukry (Egipt),
2. prof. Emre Balik (Turcja),
3. **dr n. med. Andrzej Kwiatkowski**, kierownik Kliniki Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej i Torakochirurgii Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego w Warszawie,
4. dr n. med. Eryk Chrapowicki (Centrum Onkologii w Warszawie).

Program kursu obejmował cykl wykładów teoretycznych oraz warsztaty operacyjne na modelu ludzkim, podczas których uczestnicy mieli okazję doskonalić techniki chirurgii małoinwazyjnej.
W szkoleniu wzięli udział chirurdzy z Polski, Republiki Południowej Afryki, Arabii Saudyjskiej, Egiptu, Kenii i Nigerii.
Udział przedstawicieli Wojskowego Instytutu Medycznego w roli prowadzących stanowi potwierdzenie wysokiego poziomu i jakości chirurgii małoinwazyjnej jelita grubego w Instytucie.

Najbliższe wydarzenia

II KONFERENCJA WIM-PIB „LEKARZ WOJSKOWY W CIENIU DEFICYTU …”

27 listopada br. odbędzie się II Konferencja WIM-PIB „Lekarz wojskowy w cieniu deficytu – motywacje, bariery i znaczenie dla bezpieczeństwa państwa”.

Szanowni Państwo,
mam zaszczyt zaprosić Państwa do udziału w II Dorocznej Konferencji Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego, która odbędzie się **27 listopada 2025 roku** w siedzibie Wojskowego Instytutu Medycznego – PIB w Warszawie (Aula WIM-PIB).
Motyw przewodni tegorocznej edycji – „Lekarz wojskowy w cieniu deficytu – motywacje, bariery i znaczenie dla bezpieczeństwa państwa" – kieruje uwagę na newralgiczny punkt współczesnego systemu bezpieczeństwa zdrowotnego. W warunkach narastających napięć geopolitycznych i systemowego niedoboru kadr medycznych rola lekarza wojskowego zyskuje wymiar strategiczny.
Patronat honorowy nad wydarzeniem objął Minister Obrony Narodowej dr Władysław Kosiniak-Kamysz. Konferencję kierujemy do całego środowiska medycznego Sił Zbrojnych RP, kadry dowódczej, decydentów publicznych, uczelni i ośrodków akademickich oraz przedstawicieli instytucji partnerskich.

gen. broni prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielerak,
dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego

Zarejestruj się!
Więcej o konferencji: https://wimcon.wim.mil.pl/IIKonferencjaWIM-PIB/

Nasze sukcesy

DR N. MED. AGNIESZKA LIPIŃSKA-OPAŁKA NOWYM PRODZIEKANEM DS. KLINICZNYCH WYDZIAŁU MEDYCZNEGO UW

Decyzją Dziekana Wydziału Medycznego Uniwersytetu Warszawskiego, prof. dr. hab. n. med. i n. o zdr. Bolesława Kalickiego, **z dniem 30 września 2025 r. stanowisko Prodziekana ds. klinicznych objęła dr n. med. Agnieszka Lipińska-Opałka**.

Doktor Lipińska-Opałka jest specjalistą pediatrii i alergologii, od 2011 roku związaną zawodowo z Wojskowym Instytutem Medycznym. Od początku uczestniczyła w tworzeniu Wydziału Medycznego Uniwersytetu Warszawskiego, gdzie od 2023

roku pracuje jako adiunkt. Dotychczas pełniła funkcje koordynatora praktyk studenckich oraz kierownika ds. studenckich.
Na co dzień łączy pracę lekarza w Klinice Pediatrii, Nefrologii i Alergologii Dziecięcej z działalnością naukową. Jej zainteresowania badawcze obejmują m.in.: mikrobiotę jelitową dzieci i jej rolę w rozwoju układu odpornościowego, znaczenie immunologicznych składników mleka kobiecego, diagnostykę i leczenie chorób alergicznych, w tym szczególnie atopowego zapalenia skóry oraz wpływ czynników środowiskowych.
https://wim.mil.pl/2025/10/02/dr-n-med-agnieszka-lipinska-opalka-nowym-prodziekanem-ds-klinicznych-wydzialu-medycznego-uw/

DWIE PRESTIZOWE NAGRODY PTBR DLA MJR. DR. JACKA GRĘBOWSKIEGO

Z ogromną dumą informujemy, że **mjr dr Jacek Grębowski,** żołnierz i naukowiec WIM-PIB, wraz z zespołem badawczym, w tym prof. Grzegorzem Litwinienką z Uniwersytetu Warszawskiego, **został uhonorowany przez Polskie Towarzystwo Badań Radiacyjnych im. Marii Skłodowskiej-Curie (PTBR) dwiema prestiżowymi nagrodami zespołowymi w dziedzinie radiobiologii.**

Nagroda zespołowa I stopnia – za cykl trzech prac naukowych dotyczących działania przeciwutleniającego oraz potencjalnie radioochronnego cząsteczek fulerenolu i metalofulerenolu w modelach stresu oksydacyjnego wywołanego promieniowaniem jonizującym.
Nagroda zespołowa II stopnia – za cykl dwóch prac przeglądowych poświęconych zastosowaniom biomedycznym i radioterapeutycznym fulerenoli.
https://wim.mil.pl/2025/10/01/dwie-prestizowe-nagrody-ptbr-dla-mjr-dr-jacka-grebowskiego-z-wim-pib-i-wspolpracujacych-osrodkow-naukowych/

W WIM-PIB POWSTANIE OŚRODEK DIAGNOSTYKI I LECZENIA RAKA PŁUCA Z BLOKIEM OPERACYJNYM

WIM-PIB otrzymał dofinansowanie w pełnej wnioskowanej kwocie 142 mln zł od Ministerstwa Zdrowia. Całkowita wartość projektu to 148 mln zł. Zakres Programu inwestycyjnego obejmuje zadanie polegające na budowie ośrodka diagnostyki i leczenia raka płuca wraz z blokiem operacyjnym.

W ramach programu inwestycyjnego planowana jest budowa:
Budynku o powierzchni użytkowej 4.750 m2 (całkowitej 5.871 m2), składającego się z pięciu kondygnacji;
Łącznika naziemnego na poziomie +1 do bloku E1;
Obiektów pomocniczych, dróg dojazdowych oraz przeciwpożarowych (ppoż.), chodników wraz z zagospodarowaniem terenu, wycinką drzew oraz wyposażeniem.

Celem inwestycji jest powstanie nowoczesnego ośrodka leczenia chorych z rakiem płuca dysponującego kompletem narzędzi diagnostycznych i terapeutycznych pozwalających z powodzeniem zrealizować wszystkie cele procesu diagnostyczno-terapeutycznego, jakie zgodnie z najnowszą wiedzą są wymagane w opiece nad ww. grupą pacjentów. Planowanie i realizacja inwestycji będą prowadzone w sposób możliwie najbardziej efektywny i racjonalny, tj. z wykorzystaniem wszelkich zasobów i kompetencji, jakie są dziś w posiadaniu WIM-PIB oraz ich uzupełnieniu o dodatkowe zdolności w drodze planowanej inwestycji, które razem zdecydują o niepowtarzalnej wartości nowego ośrodka – centrum doskonałości i kompetencji leczenia raka płuca.

https://wim.mil.pl/2025/10/07/wim-pib-otrzymal-dofinansowanie-w-pelnej-wnioskowanej-kwocie-bedzie-osrodek-diagnostyki-i-leczenia-raka-pluca-z-blokiem-operacyjnym/

ZAKŁAD TRANSFUZJOLOGII KLINICZNEJ PONOWNIE Z CERTYFIKATEM EFI

Zakład Transfuzjologii Klinicznej po raz kolejny uzyskał Certyfikat EFI (European Federation for Immunogenetics) dla Pracowni Badań Zgodności Tkankowej.
Wizytacja ekspertów EFI potwierdziła wysoką, europejską jakość wykonywanych badań oraz wyjątkowy profesjonalizm personelu.
Pracownia Badań Zgodności Tkankowej jest trzecią pracownią w Polsce oraz 300. na świecie posiadającą Certyfikat EFI. Pełni również funkcję Pracowni referencyjnej dla Poltransplantu w zakresie doboru dawców niespokrewnionych dla pacjentów w kraju i za granicą.

Rozpoczęcie stażu podyplomowego lekarzy 2025/2026

Nasza rozmowa

OCZY W OPAŁACH - ZANIM STRACISZ OSTROŚĆ WIDZENIA

O problemach z widzeniem i sposobach ich leczenia rozmawiamy dr n. med. Mateuszem Tłustochowiczem, Kierownikiem Oddziału Chirurgii Okulistycznej w Legionowie Wojskowego Instytutu Medycznego - Państwowy Instytut Badawczy.

Jakie są obecnie dostępne metody leczenia jaskry?
Celem leczenia jaskry, niezależnie od jej typu, jest obniżenie ciśnienia wewnątrzgałkowego w celu zatrzymania postępu choroby. Dostępne obecnie metody leczenia obejmują farmakoterapię, zabiegi laserowe oraz zabiegi chirurgiczne.

Farmakoterapia opiera się na stosowaniu kropli do oczu, ale czasami, wykorzystywane są również leki stosowanie doustnie.
Zabiegi laserowe wykonywane są w profilaktyce jaskry, w leczeniu pierwszego rzutu oraz w terapii uzupełniającej farmakoterapię i leczenie operacyjne. Obejmują laseroterapię mającą na celu poprawę odpływu cieczy wodnistej , udrożnienie drogi odpływu (irydotomia laserowa) oraz zablokowanie produkcji cieczy wodnistej (np. cyklofotokoagulacja).

Wybór metody zależy od typu jaskry.
Zabiegi operacyjne można podzielić na penetrujące (np. trabekulektomia), niepenetrujące (np. sklerektomia głęboka, kanaloplastyka), małoinwazyjne (MIGS) i zabiegi z zastosowaniem implantów drenujących. Podział oparty jest na mechanizmie działania i inwazyjności.

Czy jaskra daje wczesne objawy, które można zauważyć samodzielnie?
W większości przypadków jaskra rozwija się powoli i bezobjawowo, dlatego samodzielne zauważenie jej wczesnych oznak jest trudne. W początkowych stadiach najczęściej pojawia się stopniowe zawężenie pola widzenia, co może być trudne do zauważenia na co dzień. Niekiedy można zaobserwować subtelne symptomy, takie jak trudności z adaptacją do ciemności, widzenie "aureoli" wokół źródeł światła czy

zmęczenie oczu. Ostra jaskra zamykającego się kąta daje jednak bardzo wyraźne objawy, takie jak silny ból oka, zamglone widzenie, tęczowe obwódki wokół świateł, nudności i wymaga pilnej konsultacji lekarskiej.

Czy są badania przesiewowe w kierunku jaskry?
Istnieją badania przesiewowe w kierunku jaskry, które pozwalają na jej wczesne wykrycie. Jest to o tyle ważne, że choroba często początkowo przebiega bezobjawowo. Screening zaleca się szczególnie w grupach wysokiego ryzyka (osoby starsze, osoby powyżej 40. roku życia z historią jaskry u bliskiego członka rodziny, osoby pochodzenia afrykańskiego). Niektóre publikacje naukowe wykazały również wyższe ryzyko wystąpienia jaskry u osób z krótkowzrocznością, cukrzycą i chorobami układu krążenia. Badania przesiewowe są nieinwazyjne i obejmują pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego (tonometrię), badanie dna oka, badanie pola widzenia (perymetrię) oraz pachymetrię.

Jakie choroby oczu występują najczęściej u dorosłych?
Jedną z częściej występujących chorób oczu jest zaćma, może się ona objawiać zamglonym widzeniem, pogorszeniem widzenia w nocy oraz trudnościami z doborem korekcji okularowej. Nieco rzadziej, ale wciąż często występuje jaskra czy zwyrodnienie plamki związane z wiekiem.

Jak często warto wykonywać profilaktyczne badanie wzroku?
Po 40 roku życia profilaktyczne badanie wzroku powinno się wykonywać raz na rok -do dwóch lat. U osób chorujących na cukrzycę czy nadciśnienie tętnicze w zależności od zaawansowania choroby podstawowej częściej, nawet co 6-12 miesięcy.

Czy jaskra i inne choroby oczu mogą prowadzić do całkowitej utraty wzroku?
Tak, nieleczona jaskra może prowadzić do ślepoty, natomiast zwyrodnienie plamki związane z wiekiem może spowodować utratę centralnego widzenia. Zmętnienie soczewki (zaćma) może znacznie ograniczyć widzenie .

Najważniejsze czynniki ryzyka jaskry, zaćmy i zwyrodnienia plamki żółtej (AMD)
Wiek (powyżej 50 roku życia) dla wszystkich tych chorób
Dla AMD (zwyrodnienie plamki żółtej) i jaskry
Predyspozycje genetyczne / rodzinne
Nadciśnienie tętnicze i miażdżyca
Dla AMD i zaćmy
Niezdrowa dieta, uboga w warzywa, owoce, w luteinę, kwasy omega-3
Promieniowanie Ultrafioletowe
Palenie tytoniu
Dla jaskry i zaćmy
Stosowanie steroidów
Cukrzyca
Urazy oka
Dla jaskry
Wady wzroku: krótkowzroczność i wysoka nadwzroczność.
Zaburzenia krążenia
Dla AMD
Jasna karnacja, jasne tęczówki
Płeć żeńska

Czy korzystanie z komputera i telefonu może zwiększyć ryzyko chorób oczu?
Długotrwałe korzystanie z komputera i telefonu zwiększa ryzyko problemów ze wzrokiem. Prowadzi do tzw cyfrowego zmęczenia oczu, a w efekcie do zespołu

suchego oka oraz do postępu wad wzroku, a dokładnie postępu krótkowzroczności u dzieci i młodzieży.

Typowe objawy cyfrowego zmęczenia oczu:
podczas patrzenia w ekran rzadziej mrugamy, co prowadzi do wysychania filmu łzowego, do pieczenia oczu i uczucia piasku pod powiekami --> co prowadzi do ZESPOŁU SUCHEGO OKA,
skurcz akomodacji: zbyt bliska odległość od ekranu męczy mięśnie oka = powstaje utrwalony skurcz mięśnia rzęskowego oka, co objawia się bólem głowy, uczuciem napięcia w oczodołach, niewyraźnym lub podwójnym widzeniem na odległość trudnością z koncentracją wzroku.

Niepokojące objawy okulistyczne które powinny skłonić do wizyty u specjalisty to:
Nagła utrata widzenia,
Nagle oraz stopniowo pogarszająca się ostrość wzroku,
Podwójne widzenie,
Zaburzenia widzenia takie jak rozbłyski lub pojawiające się ubytki w polu widzenia,
Widzenie tęczowej aureoli wokół źródła światła,
Zniekształcenie linii oraz obrazów,
Wytrzeszcz i zaburzenia ruchomości gałek ocznych,
Silny ból gałki ocznej szczególnie jeśli towarzyszą mu nudności i wymioty,
zmiany skórne okolicy powiek np.: guzki ,owrzodzenia lub nietypowe/ wzrastające zmiany barwnikowe.

Jak można zapobiegać jaskrze i innym chorobom oczu? Czy dieta, aktywność fizyczna albo suplementy mają wpływ na zdrowi oczu?
Zdrowie oczu w dużej mierze zależy od stylu życia i sposobu odżywiania. Oczy potrzebują składników takich jak luteina, zeaksantyna, kwasy omega-3, witaminy A, C, E oraz cynk – wszystkie one chronią siatkówkę, wspierają widzenie i spowalniają procesy starzenia. Znajdziesz je w zielonych warzywach liściastych, rybach, orzechach, marchwi, cytrusach, pestkach i jajach.

Równie ważny jest ruch – regularna aktywność poprawia krążenie i zmniejsza ryzyko chorób oczu, takich jak jaskra. Suplementy mogą być pomocne, zwłaszcza przy dużym obciążeniu wzroku lub niedoborach, ale warto dobierać je indywidualnie.

Oczom szkodzi przetworzona żywność, nadmiar cukru i tłuszczów trans, palenie, brak snu i zbyt długie patrzenie w ekran bez przerw. Najlepszą profilaktyką jest połączenie dobrej diety, ruchu, nawodnienia i odpoczynku – to prosty sposób, by zachować dobry wzrok na długie lata.

Źródło:
https://legionowo.pl/a/oczy-w-opalach-zanim-stracisz-ostrosc-widzenia

Okiem kamery

GRZEGORZ GIELERAK GOŚCIEM KANAŁU GROUND ZERO „OCHRONA ZDROWIA W STRATEGII PAŃSTWA"

Gościem audycji „Ground Zero" był **gen. prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielerak**, dyrektor WIM-PIB. Generał przedstawił analizę stanu medycyny wojskowej oraz propozycję planu modernizacji systemu zabezpieczenia medycznego Sił Zbrojnych RP.

Podsumowanie Konferencji „Współczesne Kryzysy Zdrowia Psychicznego w Wojsku Polskim”

https://www.youtube.com/live/sb2NgSaOvos?si=tkfNAZcRJyShaaTg
https://wim.mil.pl/2025/10/09/general-grzegorz-gielerak-dla-ground-zero-ochrona-zdrowia-w-strategii-panstwa/

TELEWIZYJNY KURIER WARSZAWSKI
NA ALERGIĘ USKARŻA SIĘ CORAZ WIĘCEJ OSÓB

To jedno z największych epidemii XXI wieku w Warszawie. **Na alergię uskarża się coraz więcej osób.** Niestety dostęp do nowoczesnych terapii jest ograniczony. Pacjentom pomaga Polska Federacja Stowarzyszeń Chorych na astmę, alergię i przewlekłą obturacyjną chorobę płuc.

https://cloud.wim.mil.pl/s/K5nDgzBSKZZWjji

POLSKA I ŚWIAT
SZPITALE PRZYJAZNE WOJSKU

Przygotowany Raport Wojskowego Instytutu Medycznego i portalu Rynek Zdrowia Bezpieczni w czasie kryzysu wskazuje, że **szpitale w Polsce nie są gotowe na działanie w warunkach wojennych, że cywilni lekarze nie uczą się medycyny pola walki na żadnym etapie kształcenia.** To jest o tyle dziwne, że sytuacja geopolityczna, ale przede wszystkim nasze umiejscowienie na mapie świata powinno preferować Polskę do tego, aby takiego rodzaju kształcenie było obligatoryjne. Teraz wygląda na to, że w temacie coś drgnęło, a czy to realne zmiany, ukaże się pewnie za kilka miesięcy.

https://cloud.wim.mil.pl/s/5YSjbq8xJFLZ8c2

POLSAT
ZDROWIE ŻOŁNIERZY

Sprzęt wojskowy coraz lepszy i droższy, żołnierzy coraz więcej, tylko kondycji brak. **Ponad połowa żołnierzy po 50-tce ma nadwagę i za wysoki cholesterol.** Niemal połowa nadciśnienie. Zauważył to szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego, choć na problem pierwsi uwagę zwrócili Amerykanie.

https://cloud.wim.mil.pl/s/g4MwXk8bDjHznRX

WYDARZENIA24
SZPITALNE SZKOLENIA NA WYPADEK WOJNY

Polskie szpitale szykują się na wypadek wojny. Nikt takiego scenariusza oczywiście nie chce, ale trzeba być przygotowanym.

https://cloud.wim.mil.pl/s/M4g6RLKCBGAATKN

POLSKA I ŚWIAT
MEDYCYNA POLA WALKI I KATASFROF

Ekstremalne warunki odtwarzane, by szkolić i przygotowywać na działanie w sytuacjach, których do tej pory nie doświadczaliśmy. Medycyna Pola Walki i Katastrof i działania w Wojskowym Szpitalu Klinicznych w Lublinie, lekarze w piwnicy bez światła, praca na fantomach, gdzie jest ciemno i nie ma komfortu jak na sali operacyjnej o tych ćwiczeniach i w ogóle o planach MON.

https://cloud.wim.mil.pl/s/c7WLDqCNGGXyGLL

TVP3 WARSZAWA
WRACA FALA ZACHOROWAŃ NA COVID

Rośnie liczba zachorowań na COVID w Warszawie. **Przychodnie pękają w szwach, a pacjenci czekają na szczepionkę.** Zdaniem lekarzy to może być początek jesiennej fali COVID-owej. Skutki COVID-u mogą być długotrwałe i uporczywe. Bóle głowy, utrudnienia w poruszaniu się, bóle brzucha, bóle stawów, utrudnienia w ogólnym funkcjonowaniu. To mogą być także problemy kardiologiczne oraz neurologiczne. Zapominanie, trudności w zapamiętywaniu, orientacji czy uczeniu się to tzw. mgła covidowa. W Wojskowym Instytucie Medycznym prowadzimy badanie, które zajmuje się właśnie leczeniem tej mgły covidowej. Lekarze pomagają pacjentom w powrocie do pełnego zdrowia.

https://cloud.wim.mil.pl/s/XeRer2sSCr8LqgN

TELEWIZYJNY KURIER WARSZAWSKI
OBWODOWA TOLERANCJA IMMUNOLOGICZNA

Przełomowa odkrycia w zakresie obwodowej tolerancji immunologicznej. Nagroda Nobla w dziedzinie medycyny przyznana trójce badaczy wyznacza nowe trendy w leczeniu. Leczymy w tzw. programach lekowych pacjentów z chorobami autozapalnymi. Klinika Chorób Wewnętrznych, Pneumodologii, Alergologii, Immunologii Klinicznej i Chorób Rzadkich w szpitalu przy Szaserów. Odkrycia nagrodzone Nagrodą Nobla są tu wykorzystywane już od lat.

https://cloud.wim.mil.pl/s/YqynJt9BwwZrm9a

WIM w mediach

MEDYCYNA W „MGLE WOJNY" – O KONIECZNOŚCI TRANSFORMACJI TECHNOLOGICZNO-DOKTRYNALNEJ POLSKIEGO SYSTEMU OCHRONY ZDROWIA

29.10.2025 r.
portalobronny.se.pl

- Warto jednak podkreślić, że specyfika polskiego teatru działań – ograniczona głębia operacyjna, gęsta sieć szpitali, krótsze linie komunikacyjne – sprawia, że PFC powinna być traktowana jako opcja awaryjna na wypadek załamania systemu ewakuacji, a nie jako podstawowy model funkcjonowania służby zdrowia w warunkach konfliktu zbrojnego. Dlatego rzeczywistość operacyjna wymaga

strategicznej segmentacji – precyzyjnego określenia, które grupy personelu wymagają jakich kompetencji, na jakim poziomie zaawansowania i w jakim horyzoncie czasowym – **podkreśla gen. broni prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielerak.**

Więcej:
https://portalobronny.se.pl/polityka-obronna/medycyna-w-mgle-wojny-o-koniecznosci-transformacji-technologiczno-doktrynalnej-polskiego-systemu-ochrony-zdrowia-aa-gzZ8-HoD5-SWye.html

POSTAWY POLEK WOBEC ROZWIĄZAŃ SYSTEMOWYCH WSPIERAJĄCYCH DIAGNOSTYKĘ I TERAPIĘ RAKA PIERSI

28.10.2025 r.
medexpress.pl

Polki kwalifikujące się do bezpłatnej mammografii w ramach NFZ oczekują rozwiązań systemowych, które zwiększą poczucie bezpieczeństwa i jakość leczenia raka piersi – szczególnie koordynacji opieki onkologicznej, możliwości uzyskania „drugiej opinii" oraz dostępu do testów wielogenowych wspierających decyzję o odstąpieniu od chemioterapii w leczeniu uzupełniającym.

Więcej:
https://www.medexpress.pl/leki-technologie-medyczne/raport-badawczy-postawy-polek-wobec-rozwiazan-systemowych-wspierajacych-diagnostyke-i-terapie-raka-piersi/

INNOWACJE TO JEDYNA SZANSA". MAJĄ SENS WÓWCZAS, GDY PRZYNOSZĄ REALNĄ WARTOŚĆ DLA PACJENTA

27.10.2025 r.
rynekzdrowia.pl

Na temat mierzenia korzyści innych niż kliniczne wypowiedział się były wiceminister zdrowia **Maciej Miłkowski**, obecnie główny specjalista, koordynator ds. analityki finansowej w biurze dyrektora Wojskowego Instytutu Medycznego - Państwowego Instytutu Badawczego w Warszawie. Wyjaśnił, na czym polega procedura refundacji.

- Pierwszy ruch należał do podmiotu odpowiedzialnego: z czym występuje, i jak chce uzasadnić, że lek jest warty refundacji, a po drugie, że lek jest warty ceny, którą producent oferuje. Zwracaliśmy uwagę na to, czy dana terapia jest istotna dla całej populacji i takie przypadki były na przykład w psychiatrii, neurologii, lekach przeciwpadaczkowych, gdzie zawsze analizowaliśmy dane z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Mieliśmy dostęp do danych o liczbie zwolnień lekarskich i jak to wpływa na ewentualne polepszenie sytuacji pacjentów. To miało istotny wpływ też na uzasadnienie ceny, bo w wielu zakresach innowacje, które przychodziły, były istotnie droższe od leków, które były standardowe - wyjaśnił Maciej Miłkowski.

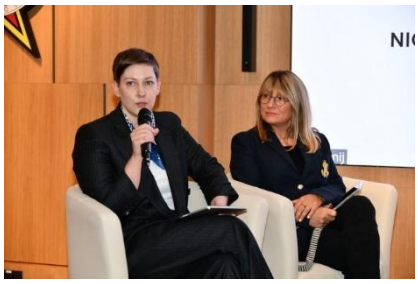
Więcej:
https://www.rynekzdrowia.pl/Finanse-i-zarzadzanie/Innowacje-to-jedyna-szansa-Maja-sens-wowczas-gdy-przynosza-realna-wartosc-dla-pacjenta,277037,1.html

KIEDY ZAPOMINANIE POWINNO NIEPOKOIĆ?

24.10.2025 r.
medonet.pl

Problemy z pamięcią, te tzw. luki w pamięci, to jedna z najczęstszych dolegliwości zgłaszanych przez dorosłych. — Statystyki pokazują, że okresowo doświadcza ich co piąty dorosły Polak — mówi Medonetowi neurolog **dr hab.n.med. Jacek Staszewski**, **przyznając, że z naszą pamięcią jest niestety coraz gorzej.** Przyczyny są różne: od stresu i niewyspania, przez niedobory witamin, problemy z trzustką i wątrobą, po depresję lub demencję — a to i tak tylko przykłady. Oczywiście każdemu z nas zdarzy się o czymś zapomnieć. Jak rozpoznać, czy to jeszcze norma, czy już coś groźnego? Choć nie ma wyraźnej granicy, ekspert radzi zwrócić uwagę na jeden sygnał. — To może być już stan przedchorobowy.

Więcej:
https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-neurologiczne,kiedy-zapominanie-powinno-niepokoic--lekarz-radzi-przyjrzec-sie-jednemu--to-moze-byc-stan-przedchorobowy,artykul,83059023.html



CZEGO BRAKUJE POLSKIEJ OKULISTYCE? SZUKAJĄC KLUCZA DO SUKCESU

23.10.2025 r.
cowzdrowiu.pl

- Gdy mówimy o reformie w polskiej okulistyce, to moim zdaniem jesteśmy dopiero w połowie drogi. Dzięki decyzjom Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia, dotyczącym finansowania, udało się rozwiązać systemowo problem kolejek do leczenia operacyjnego zaćmy - „królowej" polskiej okulistyki, bo tych zabiegów wykonujemy ok. 300 tys. rocznie. Pozostaje tylko zaimplementować jakość w leczeniu operacyjnym, rozwiązania są już opublikowane na stronach Narodowego Funduszu Zdrowia, otwarta też pozostaje kwestia wyceny i finansowania - mówił **płk. prof. dr hab. n. med. Marek Rękas**, krajowy konsultant w dziedzinie okulistyki i kierownik Kliniki Okulistyki w Wojskowym Instytucie Medycznym - Państwowym Instytucie Badawczym.

Więcej:
https://cowzdrowiu.pl/aktualnosci/post/czego-brakuje-polskiej-okulistyce-szukajac-klucza-do-sukcesu

GENERAŁ GIELERAK PRZEDSTAWIŁ PLAN MASOWEGO SZKOLENIA MEDYKÓW

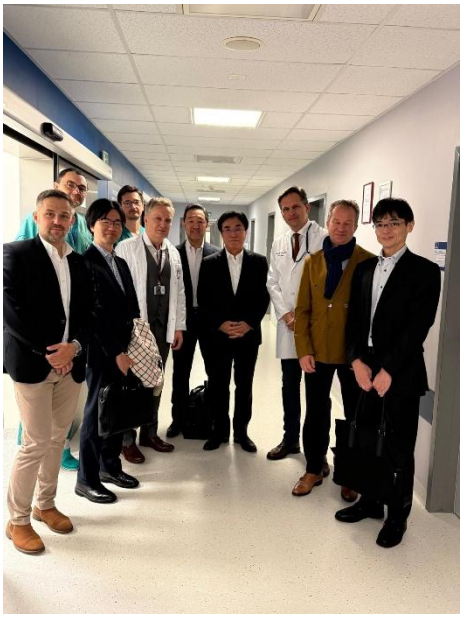
22.10.2025 r.
niezalezna.pl

Półmilionowa kadra, a szkolenia raz na dwa lata, dla kilkudziesięciu osób – tak wyglądają realia związane z udziałem cywilnych medyków w programach szkolenia wojskowego. W takim tempie, wyszkolenie zaledwie 10 proc. personelu zajęłoby setki lat. Czy Polska, państwo frontowe, może sobie pozwolić na taką opieszałość w jednym z kluczowych elementów bezpieczeństwa państwa? Z odpowiedzią przychodzi **gen. Grzegorz Gielerak**, dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego

w Warszawie. Ekspert przedstawia konkretny plan masowych szkoleń – dla 50 tys. medyków, którego koszt szacowany jest na zaledwie 0,07 proc. budżetu obronnego. – Infrastruktura, kadra, plan są gotowe. Potrzebna jest tylko wola i sprawczość – podkreśla.

Więcej:
https://niezalezna.pl/polska/general-gielerak-przedstawil-plan-masowego-szkolenia-medykow-dzis-tworzymy-tylko-iluzje-gotowosci/554829

Wizyta delegacji z Japonii w Klinice Kardiochirurgii



DIAGNOZA PO „DZIELNYM TYGRYSIE-25" – SYSTEMOWA LUKA MEDYCZNA W ARCHITEKTURZE OBRONNEJ PAŃSTWA

21.10.2025 r.
portalobronny.se.pl

W połowie października 2025 roku na poligonie w Drawsku Pomorskim zakończyły się ćwiczenia **„Dzielny Tygrys-25"** – jedno z nielicznych przedsięwzięć polskiej armii dedykowanych szkoleniu personelu medycznego sektora cywilnego w warunkach zbliżonych do operacyjnych. W szkoleniu wzięło udział blisko czterdziestu lekarzy, pielęgniarek i ratowników medycznych, na codzień pracowników podmiotów leczniczych ze Szczecina, wspieranych przez wojskowych instruktorów, którzy przez pięć dni doskonalili umiejętności przyjmowania rannych z pola walki, udzielania pomocy w warunkach symulowanego konfliktu zbrojnego oraz prowadzenia ewakuacji poszkodowanych na kolejne poziomy zabezpieczenia medycznego. Merytoryczna wartość szkolenia zasługuje na uznanie – wykorzystano aktualne doświadczenia z wojny na Ukrainie, a opracowane scenariusze odzwierciedlały realia współczesnego pola walki, uwzględniając specyfikę zagrożeń asymetrycznych, hybrydowych i konfliktów zbrojnych wysokiej intensywności.
Zasadniczy problem leży jednak nie w jakości szkoleń, lecz w ich skali i częstotliwości – rażąco nieadekwatnych do potrzeb obronnych państwa. Cykl dwuletni przewidziany dla kolejnej edycji ćwiczeń „Dzielny Tygrys" generuje tempo szkoleniowe całkowicie niewspółmierne do dynamiki zagrożeń bezpieczeństwa w naszym regionie, zaznacza Dyrektor WIM-PIB gen. broni prof. dr. hab. n. med. Grzegorz Gielerak.

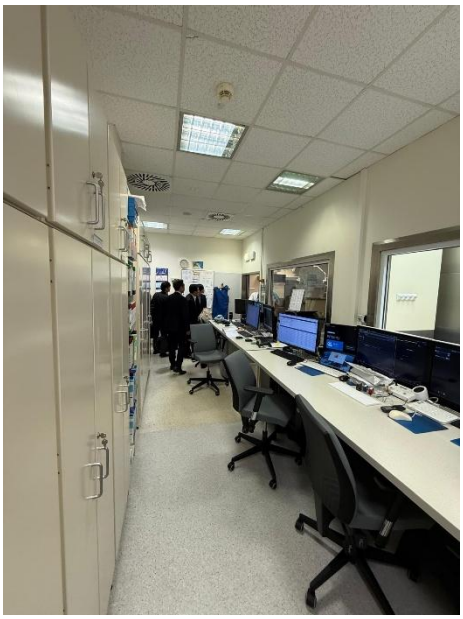
Więcej:
https://portalobronny.se.pl/polityka-obronna/diagnoza-po-dzielnym-tygrysie-25-systemowa-luka-medyczna-w-architekturze-obronnej-panstwa-aa-Gg1M-9HAz-DzEm.html

SZPITALE PRZYJAZNE WOJSKU

20.10.2025 r.
gov.pl

Lepsza opieka dla żołnierzy, wspólne szkolenia służby zdrowia i wojska oraz większa gotowość na sytuacje kryzysowe - to główne założenia programu „Szpitale Przyjazne Wojsku", zainicjowanego przez Ministerstwo Obrony Narodowej. **Dla szpitali uczestniczących w programie to szansa na szkolenia z medycyny pola walki, wymianę doświadczeń z wojskowymi ośrodkami czy uzyskanie dodatkowego wsparcia finansowego** z budżetu MON w ramach programu ochrony ludności i obrony cywilnej.

Więcej:



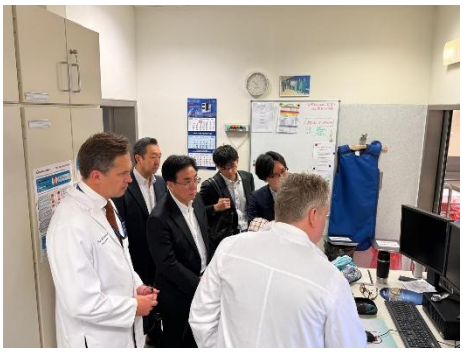
https://www.gov.pl/web/uw-lodzki/szpitale-przyjazne-wojsku

WRACA LEGENDARNA WOJSKOWA AKADEMIA MEDYCZNA? PROJEKT JUŻ TRAFIŁ DO UZGODNIEŃ

16.10.2025 r.
rynekzdrowia.pl

Na stronach Rządowego Centrum Legislacji ukazał się projekt o powołaniu Wojskowej Akademii Medycznej. Projekt trafił do uzgodnień. **Planuje się, że WAM rozpocznie działalność dydaktyczną już od roku akademickiego 2026/2027 i będzie ją stopniowo rozwijać.**

Więcej:
https://www.rynekzdrowia.pl/Polityka-zdrowotna/Wraca-legendarna-Wojskowa-Akademia-Medyczna-Projekt-juz-trafil-do-uzgodnien,276855,14.html



ZGON I CIĘŻKIE INWALIDZTWO. LEKARZ WSKAZUJE NAJCZĘSTSZĄ PRZYCZYNĘ WYPADKÓW NA HULAJNOGACH

14.10.2025 r.
onet.pl

Liczba osób, które trafiają na SOR po wypadkach na hulajnogach, rośnie lawinowo. Najczęściej mają poważne urazy głowy czy złamania kości. **Jarosław Rytwiński**, który jest szefem Szpitalnego Oddziału Ratunkowego w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie powiedział, **że najczęstszą przyczyną wypadków jest alkohol**. — Mieliśmy dwójkę pacjentów, którzy byli pod wpływem alkoholu, no i skończyło się to zgonem i ciężkim inwalidztwem — mówi Onetowi lekarz. Dodaje, że innymi powodami tych wypadków jest jazda bez kasku, nadmierna prędkość oraz przewożenie dodatkowego pasażera.

Więcej:
https://kobieta.onet.pl/zdrowie/wiadomosci/alkohol-i-brawura-przed-jazda-na-hulajnodze-sor-y-pekaja-w-szwach/2wrzm2r

Wizytacja delegacji Republiki Indonezji

MON ZAPOWIADA ZMIANY. CHCE „ODCHUDZIĆ" GENERAŁÓW

10.10.2025 r.
wprost.pl

WIM opublikował badania dotyczące kondycji polskich wojskowych. **Ponad 58 proc. żołnierzy po 50. roku życia cierpi na nadwagę, podwyższony cholesterol oraz nadciśnienie.** Eksperci nie szczędzą ostrych słów, a ministerstwo zapowiada zmiany.

Więcej:
https://www.wprost.pl/kraj/12145738/mon-zapowiada-zmiany-chce-odchudzic-polskich-wojskowych.html

MEDYCYNA NA TRUDNE CZASY

6.10.2025 r.
polska-zbrojna.pl

Nadszedł moment, kiedy konieczne stało się opracowanie skutecznych procedur współdziałania między cywilną a wojskową służbą zdrowia w sytuacjach kryzysu czy konfliktu zbrojnego. Co w tej sprawie już poczyniono i co jeszcze trzeba zrobić? Niestety, jak podkreśla **gen. broni prof. n. med. Grzegorz Gielerak**, dyrektor WIM-PIB w Warszawie, obecnie brakuje skutecznych procedur współdziałania między cywilną a wojskową służbą zdrowia w takich sytuacjach, co może stanowić realne zagrożenie dla bezpieczeństwa narodowego.

Więcej:
https://polska-zbrojna.pl/home/articleshow/44880?t=Medycyna-na-trudne-czasy

SPECJALIŚCI Z WARSZAWY BĘDĄ UCZYĆ OPEROWANIA CHIRURGICZNYM ROBOTEM DA VINCI

03.10.2025 r.
sandomierz.cozatydzien.pl

Podpisano ważną umowę o współpracy dotyczącej szkoleń pomiędzy WIM-PIB w Warszawie a Szpitalem Specjalistycznym Ducha Świętego w Sandomierzu. Szkolenia będą organizowane w formie wykładowo - warsztatowych.

Więcej:
https://sandomierz.cozadzien.pl/sandomierz/wojskowy-instytut-medyczny-i-szpital-w-sandomierzu-podpisali-umowe-o-wspolpracy-w-zakresie-szkolen-robotycznych/79343

ANTYBIOTYKOOPORNOŚĆ TO ROSNĄCE ZAGROŻENIE

02.10.2025 r.
portal.abczdrowie.pl

Antybiotyki od dziesięcioleci są fundamentem nowoczesnej medycyny. To dzięki nim udało się ujarzmić choroby bakteryjne, które jeszcze w pierwszej połowie XX wieku często kończyły się śmiercią. **Dziś jednak ta najważniejsza broń zaczyna zawodzić.**
- Pierwsze ostrzeżenia, że antybiotyki mogą stracić skuteczność, pojawiły się właściwie już w momencie odkrycia penicyliny przez Fleminga. Zostały jednak zlekceważone. W Polsce popełniono dodatkowo szereg błędów – zaniedbano edukację pacjentów, lekarze w podstawowej opiece zdrowotnej przepisywali antybiotyki "na wszelki wypadek", a diagnostyka była zbyt wolna i niedostępna. Do tego dochodził brak kontroli zakażeń w szpitalach – ostrzega w rozmowie z PAP **dr n. med. Anna Olczak-Pieńkowska** z Wojskowego Instytutu Medycznego-PIB.

Więcej:
https://portal.abczdrowie.pl/antybiotykoopornosc-to-rosnace-zagrozenie/7206438662314784a

ROK DZIAŁALNOŚCI SZPITALNEGO ODDZIAŁU RATUNKOWEGO (SOR) W LEGIONOWIE

01.10.2025 r.
gazetapowiatowa.pl

Zbliża się pierwsza rocznica funkcjonowania SOR w szpitalu Wojskowego Instytutu Medycznego (WIM) na osiedlu Piaski w Legionowie. Od października 2024 r. placówka ta stała się jednym z kluczowych punktów opieki medycznej w regionie, zastępując dotychczasową izbę przyjęć. Jak wynika z danych przedstawionych przez pułkownika doktora nauk medycznych Roberta Ryczka, komendanta szpitala, liczba pacjentów obsługiwanych na SOR wzrosła 2-krotnie w porównaniu do pierwszego półrocza 2024 r.

Więcej:
https://gazetapowiatowa.pl/artykul/wideo-dzialalnosci-szpitalnego-oddzialu-ratunkowego-sor-legionowie-podsumowania-perspektywy-n2061317

Informacje Komendy Pionu Leczniczego

BEZPŁATNE BADANIA MAMMOGRAFICZNE (SKIEROWANIE NIE JEST WYMAGANE)

WIM-PIB w ramach programu „profilaktyki raka piersi" zaprasza wszystkie kobiety pomiędzy 45–74 rokiem życia na bezpłatne badania mammograficzne (skierowanie nie jest wymagane). **Mammografia to prosty, nieinwazyjny i skuteczny sposób na wykrywanie raka piersi.**

Zapraszamy Cię na badanie mammografii jeżeli jesteś kobietą w wieku od 45 do 74 lat i spełniasz jedno z poniższych kryteriów:

1. **w ciągu ostatnich 2 lat nie miałaś mammografii w ramach profilaktyki zdrowotnej** (przy określaniu wieku należy wziąć pod uwagę rok urodzenia),
2. zakończyłaś okres 5 lat od leczenia chirurgicznego raka piersi i pozostajesz w trakcie uzupełniającej hormonoterapii (HT) – zalecenie badania co 12 miesięcy,
3. zakończyłaś leczenie raka piersi i 5-letni proces monitorowania po zakończonym leczeniu – zalecenie badania co 12 miesięcy

Oferujemy wykonanie badania mammografii w Szpitalu w Warszawie oraz w Szpitalu w Legionowie. Na badanie można się zapisać pod podanymi niżej numerami telefonów i wybierz dla siebie dogodną lokalizację i termin:

Wojskowy Instytut Medyczny – Państwowy Instytut Badawczy
Warszawa, ul. Szaserów 128
Poradnia Chorób Piersi
Pracownia Mammograficzna,
Tel. 261-818-433 lub 660-759-755 (w godz. 9.00:-14:30)

Wojskowy Instytut Medyczny – Państwowy Instytut Badawczy
Legionowo, ul. Zegrzyńska 8
Pracownia Diagnostyki Obrazowej 22-261-866-219 (w godz. 9.00:-14:30)
lub Rejestracja Główna 22-381-25-25 wew. 7 (w godz. 7.00-18:00)

PORADNIA SZCZEPIEŃ WIM-PIB Z CERTYFIKATEM DO 2030 R.

Poradnia Szczepień ZZPEiW WIM-PIB otrzymała certyfikat Certyfikowanego Ośrodka Medycyny Podróży – certyfikat.pdf

Certyfikat potwierdza spełnienie wymagań w zakresie:

- zabezpieczenia poradnictwa przedwyjazdowego,
- realizacji immunoprofilaktyki i chemioprofilaktyki,
- diagnostyki i leczenia w dziedzinie medycyny podróży.

ZAKŁAD DIAGNOSTYKI LABORATORYJNEJ W KAMPANII #JESTEM DIAGNOSTĄ

Zakład Diagnostyki Laboratoryjnej CSK MON WIM-PIB uczestniczy w organizowanej przez Krajową Izbę Diagnostów Laboratoryjnych kampanii #JestemDiagnostą objętej patronatem honorowym Ministra Zdrowia. Dla naszych diagnostów laboratoryjnych to ważny sygnał uznania i znaczenia tego zawodu w systemie ochrony zdrowia
Diagności laboratoryjni w wojskowej służbie zdrowia stanowią znaczącą społeczność zawodową obok lekarzy, pielęgniarek, położnych i ratowników medycznych. Grupę, która na co dzień świadczy usługi laboratoryjne, analityczne i mikrobiologiczne.

Link do relacji: https://cloud.wim.mil.pl/s/B6K9WnAwEedSq7d

Informacje Pionu Nauki

KONSULTACJE DLA LEKARZY PRZED ZAKOŃCZENIEM SZKOLENIA W WIM-PIB

Wydział Kształcenia Podyplomowego Lekarzy CKP zaprasza na konsultacje przed zakończeniem szkolenia specjalizacyjnego i weryfikacją formalno-merytoryczną Elektronicznych Kart Szkolenia.
Konsultacje odbędą się w dniach **od 20 października do 7 listopada 2025 roku** w siedzibie Centrum Kształcenia Podyplomowego, Budynek nr 18Z.

Konsultacje dla lekarzy przed zakończeniem szkolenie w WIM-PIB.pdf

Informacje Wydziału Finansowego

ZAMKNIĘCIE OKRESU SPRAWOZDAWCZEGO – PAŹDZIERNIK 2025

W nieprzekraczalnym terminie do dnia **10 listopada br**. prosimy o dostarczenie wszystkich faktur zagranicznych, będących w posiadaniu komórek organizacyjnych w związku ze złożeniem deklaracji „INTRASTAT" do Urzędu Celnego za miesiąc październik 2025.

Natomiast do **14 listopada br**. prosimy o dostarczenie wszystkich dokumentów księgowych, będących w posiadaniu komórek organizacyjnych, w związku z zamknięciem podatkowym okresu sprawozdawczego za miesiąc październik 2025.

Informacje Oddziału Teleinformatyki

FORMULARZ ZAMÓWIENIA PUBLICZNEGO W AMODIT

Oddział Teleinformatyki przypomina **o przeniesieniu Formularza Zamówienia Publicznego do Amodit** https://amodit.wim.mil.pl/ **do obszaru „Zamówienia”**. Formularz w formie elektronicznej jest dostępny od 22.10.2025 r. i jest odwzorowaniem formularza papierowego. Ścieżka weryfikacji i akceptacji pozostaje bez zmian.
Ogólny zarys ścieżki dostępny na Instrukcja.docx - Chmura WIM”

FIRMOWA KSIĄŻKA TELEFONICZNA W AMODIT

Oddział Teleinformatyki informuje o przeniesieniu firmowej książki telefonicznej z Microsoft SharePoint (https://intranet.wim) do Amodit (https://amodit.wim.mil.pl/).
Książka ta będzie dostępna w zakładce „**Rejestry**”.

Dotychczasowa lokalizacja w SharePoint zostanie z czasem wyłączona i będzie ostatecznie niedostępna. Prosimy o używanie Książki telefonicznej w nowej lokalizacji.

WYCOFUJEMY USŁUGĘ „E-FAKS”

w związku z zakończeniem świadczenia usługi elektronicznego faksu (e-faks) uprzejmie prosimy o niepodawanie w korespondencji numerów faksowych z zakresu 22 515 0 500 – 22 515 0 999, które zostaną dezaktywowane.
Zachęcamy do korzystania z innych form komunikacji elektronicznej, takich jak poczta e-mail.

Informacje Wydziału Prawnego

NAJNOWSZE ZMIANY W PRZEPISACH PRAWNYCH

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 29 września 2025 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie programu pilotażowego w zakresie edukacji żywieniowej oraz poprawy jakości żywienia w szpitalach – „Dobry posiłek w szpitalu”.**
https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2025/1308

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 6 października 2025 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie współdziałania między organami Państwowej Inspekcji Sanitarnej, Inspekcji Weterynaryjnej oraz Inspekcji Ochrony Środowiska w zakresie zwalczania zakażeń i chorób zakaźnych, które mogą być przenoszone ze zwierząt na ludzi lub z ludzi na zwierzęta.**
https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2025/1357

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 1 października 2025 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie jednostek organizacyjnych, które prowadzą badania jakościowe produktów leczniczych i produktów leczniczych weterynaryjnych, oraz opłat pobieranych za te badania.**
https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2025/1348

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 6 października 2025 r. **w sprawie kluczowych zaleceń dotyczących organizacji opieki kardiologicznej i postępowania klinicznego.**
https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2025/1389

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

Współpraca międzynarodowa w czasach geopolitycznych turbulencji – wystąpienie dr Anny Olczak-Pieńkowskiej na Seminarium Centrum Europejskiego UW

Informacje Sekcji Jakości

EDUKACJA PACJENTKI W PYTANIACH I ODPOWIEDZICH KLINIKA GINEKOLOGII

W ramach realizowanego w Instytucie projektu poprawy jakości „Rozwój standardów opieki i komunikacji z pacjentem w WIM-PIB" **został opracowany pierwszy materiał edukacyjny dla pacjentek Kliniki Ginekologii w formie pytań i odpowiedzi (FAQ).**
Materiał edukacyjny dla pacjentek Kliniki Ginekologii.pdf

PORADNIK DLA PACJENTA „KOMPLEKSOWO O OTYŁOŚCI"

Zapraszamy do zapoznania się z przygotowanym Poradnikiem dla pacjenta „Kompleksowo o otyłości - poradnik dla pacjentów chorujących na otyłość".
Kompleksowo o otyłości - poradnik dla pacjentów chorujących na otyłość.pdf

ZINTEGROWANY SYSTEM ZARZĄDZANIA JAKOŚCIĄ

W AMODIT-Księga Jakości dodano poniższe procedury:

PR01_P09L Procedura: *Plan postępowania na wypadek zdarzeń nadzwyczajnych na terenie Szpitala WIM–PIB w Legionowie* W2

Szkolenia dla Pracowników: Prawidłowa obsługa gaśnicy proszkowej

Zakopane – serce tatr i stolica górskiego klimatu

PR02_S05 Standard: *Ocena i leczenie bólu w WIM-PIB*, W8
PR04_P01 Procedura: *Zaopatrzenie w produkty lecznicze, wyroby medyczne i odczynniki diagnostyczne w WIM-PIB*, W9
PR04_P08 Procedura: *Receptariusz szpitalny*, W1
PR04_P01_IR01 Instrukcja: *Postępowanie w przypadku stwierdzenia działań niepożądanych lub wad jakościowych produktów leczniczych, a także incydentów lub wad jakościowych w przypadku wyrobów medycznych*, W4
PR04_P01_IR03 Instrukcja: *Gospodarka środkami odurzającymi (NAROTYKI) i psychotropowymi w WIM-PIB*, W5
PR010_PP02_PPH01 Procedura: *Etykietowanie badanego produktu leczniczego / wyrobu medycznego w Ośrodku Badawczym,* W1
PR02_IR16 Instrukcja: *Przygotowanie i podanie leku pacjentowi*, W6
PR02_S04 Standard: *Organizacja Bloku Operacyjnego w WIM-PIB,* W7

PR01_P15 Procedura: *Zasady przechowywania i bezpiecznego stosowania substancji i materiałów niebezpiecznych w WIM-PIB* W7
PR03_PP05_P05 Procedura: *Zasady utrwalania materiału tkankowego do badań patomorfologicznych* W2
PR04_P01 Procedura: *Zaopatrzenie w produkty lecznicze, wyroby medyczne i odczynniki diagnostyczne w WIM-PIB* W10
PR04_P08 Procedura: *Receptariusz Szpitalny* W2
PR04_P01_IR01 Instrukcja: *Postępowanie w przypadku stwierdzenia działań niepożądanych lub wad jakościowych produktów leczniczych, a także poważnych incydentów lub wad jakościowych w przypadku wyrobów medycznych* W5
PR04_P01_IR02 Instrukcja: *Nadzór nad produktami z apteki przechowywanymi w oddziałach* W4
PR05_IR28 Instrukcja: *Higieny ciągów komunikacyjnych i pomieszczeń administracji szpitala* W5
PR02_P13 Procedura: *Postępowanie w przypadku wystąpienia zdarzenia mnogiego/ masowego/ katastrofy*, W7
PR02_P18 Procedura: *Postępowanie z pacjentem w przypadku utraty przytomności,* W4
PR02_P34 Procedura: *Zasady współpracy ze służbami ratowniczymi podczas transportu pacjentów w ciężkim stanie zdrowia do CSK MON WIM-PIB*, W5
PR02_PP05_P09 Procedura: *Zarządzanie ruchem pacjentów w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym WIM-PIB*, W4

Za aktualność wydruku zatwierdzonego dokumentu (tj. Standard, Procedura, Instrukcja) z AMODIT-Księga Jakości odpowiada osoba drukująca. Wydruk komputerowy dokumentu zatwierdzonego powinien być opatrzony opisem *„wydruk komputerowy do użytku wewnętrznego, (data wydruku)".*

SZKOLENIA DLA PRACOWNIKÓW PRAWIDŁOWA OBSŁUGA GAŚNICY PROSZKOWEJ

Sekcja Ochrony Przeciwpożarowej przy współpracy z Biurem Dyrektora i Sekcją ds. Jakości realizuje pilotażowy projekt **prawidłowej obsługi sprzętu gaśniczego.**
Link do szkolenia: https://cloud.wim.mil.pl/s/TfJTAkakpooc4Ce
Szkolenie dostępne jest na stronie głównej szpitala w panelu „Szkolenia dla pracownika".

W pierwszym etapie został przygotowany film instruktażowy prawidłowej obsługi gaśnicy proszkowej. Na terenie WIM-PIB filmy z instrukcją będą umieszczone na sprzęcie gaśniczym w formie kodów QR do zeskanowania.

Projekt ma na celu:

- przypomnienie zasad prawidłowego i bezpiecznego użycia sprzętu gaśniczego;
- kształtowania nawyku właściwego postępowania podczas zagrożenia pożarowego.

SZKOLENIA DLA PRACOWNIKÓW HIGIENICZNA DEZYNFEKCJA RĄK

Zapraszamy do zapoznania z materiałem przygotowanym przez Oddział Epidemiologii Klinicznej i Kontroli Zakażeń Szpitalnych **„Prawidłowe przygotowanie personelu do pracy – higieniczna dezynfekcja rąk”.**
Link do szkolenia: https://cloud.wim.mil.pl/s/RWW52FJdHEtWdoY
Szkolenie dostępne jest na stronie głównej szpitala w panelu „Szkolenia dla pracownika”.

Przygotowane szkolenie ma na celu:

- zaprezentowanie prawidłowego przygotowania personelu do pracy;
- zaprezentowanie prawidłowej techniki dezynfekcji rąk.

SZKOLENIA DLA PRACOWNIKÓW SZCZEPIENIA PRZECIWKO GRYPIE

Za pośrednictwem platformy e-learningowej udostępnione zostało szkolenie dotyczące **Szczepienia przeciwko grypie – Najlepsza ochrona Twojego zdrowia.** Szkolenie dostępne jest w panelu „Profilaktyka zakażeń szpitalnych”.

Przygotowane szkolenie ma na celu:

- uświadomienie bezpieczeństwa szczepień i korzyści uodparniania na grypę
- omówienie objawów grypy i powikłań
- zobrazowanie skali zachorowalności oraz ryzyka transmisji
- przypomnienie zasad postępowania z chorym na grypę

SZKOLENIE Z ZAKRESU CYBERBEZPIECZEŃSTWA

Zapraszamy na **szkolenie z zakresu cyberbezpieczeństwa pt. „Dobre praktyki w Internecie i technologiach”,** które zostanie przeprowadzone przez przedstawicieli Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego (ABW).
Podczas szkolenie omówione zostanie m.in.:

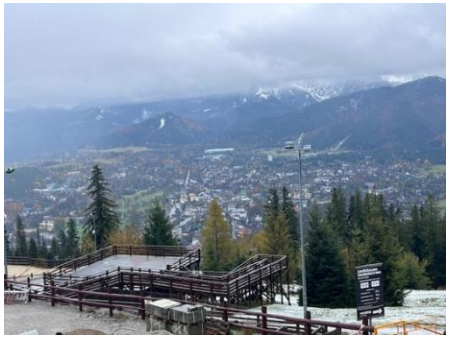
- Cyberterroryzm i cyberprzestępczość
- Rodzaje ataków i oszustw
- Higiena pracy w Internecie
- Udostępnianie i wycieki danych
- Bezpieczeństwo Wi-Fi

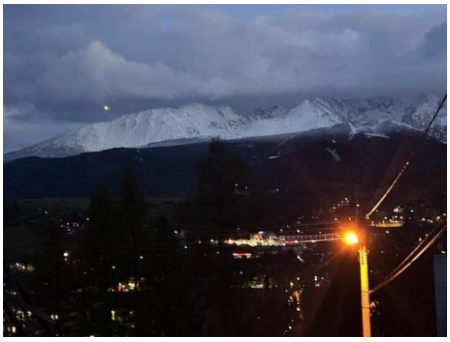
Szkolenie odbędzie się w dwóch terminach:

- **Warszawa: 19 listopada, godz. 10:00-15:00**, Aula WIM-PIB
- **Legionowo: 1 grudnia, godz. 10:00-15:00**, Sala Konferencyjna

Udział w szkoleniu stanowi doskonałą okazję do podniesienia świadomości w zakresie ochrony informacji oraz bezpieczeństwa cyfrowego w środowisku pracy. Zachęcamy do uczestnictwa!

Szkolenie_cyberbezpieczeństwo_Szaserów.jpg
Szkolenie_cyberbezpieczeństwo_Legionowo.jpg





Podziękowania kierowane do WIM-PIB

LIST ODE MNIE, CZYLI Z SERCA I Z WDZIĘCZNOŚCI

Szanowni Państwo,
kieruję te słowa do tak dużego Grona, bo nie tylko mam taką potrzebę, ale też uważam, że warto, aby ten głos został usłyszany szerzej, w Państwa Instytucie. Zdaję sobie sprawę z tego, że mamy łatwość piętnowania czy krytykowania, a ja chcę po prostu podziękować, co pewnie statystycznie nie zdarza się często. Ale uznałam, że nie mogę inaczej, że nie wiem jak inaczej, że nie potrafię z wdzięcznością inaczej.
Na początek kilka informacji o mnie. Nazywam się Małgorzata Wiśniewska-Janus, mam 52 lata, jestem z absolwentką Nauk Społecznych na UMCS w Lublinie, ale studiowałam też w Niemczech, pracowałam we Włoszech, skończyłam kilka studiów podyplomowych, obecnie pracuję jako dyrektor zarządzająca polskiej spółki działającej w branży doradztwa personalnego, której jestem partnerem, zatrudniając ponad 300 pracowników. Prywatnie od 7 lat jestem mamą adopcyjną, dwóch chłopców, teraz w trudnym wieku 14 i 15 lat. Mam więc sporo wyzwań, zajęć i absorbujących mnie tematów, zagadnień, którym na codzień muszę stawiać czoła. Do nich wszystkich doszedł jeszcze jeden, pewnie najważniejszy, bo dotyczący zdrowia, dalszego funkcjonowania jako mama, człowiek, pracodawca.
I w tym miejscu los krzyżuje mnie z Wojskowym Instytutem Medycznym, gdzie miałam przyjemność poznać płk dr n. med. Jacka Dońca, który po analizie mojej dokumentacji medycznej, niezwłocznie wystawił skierowanie na operację, do Kliniki Ginekologii i Ginekologii Onkologicznej Państwa Instytutu. Powiedział jeszcze, że powinnam spodziewać się kontaktu telefonicznego, podczas którego otrzymam wszystkie istotne informacje administracyjno-logistyczne oraz ustalę dokładny termin, w jakim powinnam się stawić na Szaserów.
Przyznam, że nie miałam jak dotąd żadnych większych doświadczeń z instytucją szpitala, ani jako pacjent, ani osoba będąca w bliskim pokrewieństwie kogoś chorego, zupełnie nie wiedziałam czego się spodziewać. Mam do czynienia z prywatną służbą zdrowia, jako pracodawca, finansuję swoim pracownikom taki benefit, czasem też korzystając z podstawowych usług medycznych, niemniej nie wiedziałam co mnie czeka. Telefon zadzwonił kilka dni później, a po drugiej stronie, cudowna Pani Joanna Folcik, tatuując mnie „królową", cierpliwie wyjaśniła co i kiedy oraz jak się odbędzie, w kontekście mojej obecności w Klinice. Ilość ciepła, serdeczności i otuchy jaką otrzymałam w czasie tej krótkiej rozmowy jest czymś nieocenionym, za co będę wdzięczna, pewnie już zawsze.

W poniedziałek 20.10.2025 stawiłam się w Państwa Placówce i od pierwszych minut wszystko funkcjonowało jak w najlepiej naoliwionym szwajcarskim zegarku, pod warunkiem, że ten mechanizm miałby tak bardzo ludzką twarz jak Państwa Pracownicy. Przyjęto mnie punktualnie, z ogromną dozą empatii, zrozumienia, serdeczności, zaangażowania. Miałam przyjemność zobaczyć, jak wygląda Pani Joanna, która znowu otoczyła mnie spokojem, ale też poznać w pełni profesjonalny, zainteresowany drugim człowiekiem sztab Ludzi na Oddziale Kliniki, do której trafiłam. Rekordowo zaopiekowano się mną na pierwszej konsultacji z Lekarz dyżurną, której niestety nie zapamiętałam imienia i nazwiska oraz nieco później w czasie kwalifikacji, gdzie poświecili mi swój czas z wielkim zrozumieniem i szacunkiem Pan Profesor Włodzimierz Baranowski z Panią dr Agnieszką Wodzisławską oraz Zespołem, udzielając wszelkich niezbędnych danych i informacji. Wieczorem przed operacją otrzymałam komplet ważnych i niezbędnych wskazówek od Pani Joanny, ciepłej i empatycznej. Profesjonalnie opiekował się mną zespół Pielęgniarski: Pan Mateusz, Pani Edyta, Pani Joanna, Panie Salowe. W kolejnym dniu, we wtorek 21.10.2025 zostałam zoperowana przez Pana Doktora Jacka Dońca,

a wcześniej otoczona troską przez Zespół Anestezjologów i Personelu Sali Operacyjnej, zanim usnęłam zdołałam jeszcze Im podziękować. Na sali pooperacyjnej otrzymałam opiekę, o jakiej chyba nie mogłabym nawet marzyć, empatia, ciepło, miłe słowo, otucha i zrozumienie całego Zespołu Lekarzy, szczególnie w tym dniu od Pani dr Aleksandry Słoń przez Panie Pielęgniarki, Salowe, Panią Bożenkę i Panią Elżbietę oraz w kolejnym przez Panią dr Zuzannę Gasik-Fus i pozostałe Osoby, których imion i nazwisk nie poznałam. Czułam się zaopiekowana, w centrum uwagi, czułam pewność, że będzie tylko dobrze, czułam się bezpiecznie.

Chciałam wszystkim Państwu bardzo, bardzo podziękować, stanowicie wspaniały, profesjonalny, wyjątkowy i piękny Zespół Ludzi, zainteresowanych drugim człowiekiem, cierpliwy, wyrozumiały, oddany i bardzo kompetentny. Z całych sił życzę Państwu sukcesów, życzę spełnienia marzeń i planów zawodowych, tworzycie wspaniałą Drużynę Ludzi jakim nieobca jest empatia, zaangażowanie w pracę, rozwój, odwaga w życiu zawodowym, wybraliście niezwykle trudny zawód, ale mam wrażenie, że codziennie dajecie świadectwo tego, że jesteście Państwo najlepsi na świecie i we właściwym miejscu.
Życzę Państwu w tych szalonych czasach, równowagi między pracą a domem, bo to przecież Rodzina nakręca nas do bycia i życia. Życzę uważności i czasu dla siebie, wolności wyborów, spokoju, ale też zdrowia, bez niego niewiele można…
Gratuluję Państwu tego co udało się Państwu zbudować i osiągnąć. Jestem pewna, że idąc dalej tą ścieżka kompetencji i profesjonalizmu osiągną Państwo to, co sobie założyli, gratuluję też sobie, że los, opatrzność, dobra wróżka postawiła mnie na Państwa zawodowej ścieżce, jestem pewna, że nie mogłabym trafić lepiej.

Serdecznie pozdrawiam i kłaniam się Państwu nisko,
Małgorzata Wiśniewska-Janus

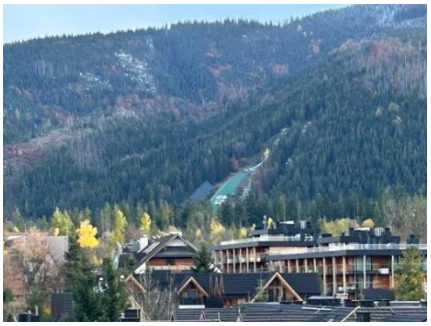
REHABILITACJA W LEGIONOWIE

Szanowny Panie Generale, Szanowny Panie Dyrektorze,

na ręce Pana Generała chciałabym przesłać wyrazy mojego szczególnego podziwu za niezwykle profesjonalną opiekę, którą zespół Ośrodka Rehabilitacji Dziennej roztacza nad leczonymi tam pacjentami. Z codziennych relacji wiem, że moja mama jest zachwycona nie tylko profesjonalizmem lekarzy wraz z całym zespołem, ale także życzliwością i serdecznym podejściem do osób rehabilitowanych w ORD.
Gratuluję ładnego, funkcjonalnego budynku (byłam z Mamą kilka razy) oraz opieki medycznej na najwyższym szczeblu. Myślę, że możecie być Państwo dumni z tego Ośrodka - od konsultacji i leczenia pod czujnym okiem pani dr neurolog Katarzyny Kalinowskiej po wsparcie organizacyjne pani kierownik Anny Pękackiej-Kochanowskiej (zawsze z serdecznym uśmiechem) oraz codzienną pracę osób przeprowadzających wszystkie zabiegi (w przypadku mojej mamy wspomnę przede wszystkim dr Łukasza, panią Natalię).

Panie Generale, tą wiadomością pozwalam sobie przesłać serdeczne podziękowania i gratulacje za tak wspaniały zespół.

Z poważaniem i serdecznymi pozdrowieniami,
Irena Lichnerowicz



Gdzie warto pojechać, co warto zobaczyć?

ZAKOPANE – SERCE TATR I STOLICA GÓRSKIEGO KLIMATU

Zakopane, położone u stóp majestatycznych Tatr, to jedno z najchętniej odwiedzanych miejsc w Polsce – zarówno latem, jak i zimą. Przyciąga miłośników gór, kultury, regionalnych smaków i niepowtarzalnej atmosfery, której nie znajdziemy nigdzie indziej.
Oto przegląd najciekawszych miejsc i atrakcji, które warto zobaczyć podczas wizyty w tym wyjątkowym mieście.

Zakopane to doskonała baza wypadowa w Tatry. Wśród najpopularniejszych tras znajdziemy:
Morskie Oko – największe i najpiękniejsze jezioro tatrzańskie, którego widok zachwyca o każdej porze roku.
Kasprowy Wierch – dostępny pieszo lub kolejką linową z Kuźnic, oferuje spektakularną panoramę Tatr.
Dolina Kościeliska i Dolina Chochołowska – malownicze doliny, idealne na dłuższe spacery, z jaskiniami i potokami czy Dolina Rusinowa.
Nosal – krótki, widokowy szlak, doskonały dla rodzin z dziećmi.

Zakopane to nie tylko góry – to także bogata kultura i wyjątkowy styl architektoniczny.
Krupówki – główny deptak miasta, tętniący życiem, pełen restauracji, kawiarni i sklepików z rękodziełem.
Willa Koliba – pierwsza budowla w stylu zakopiańskim, dziś siedziba muzeum poświęconego twórczości Stanisława Witkiewicza.
Stary Cmentarz na Pęksowym Brzyzku – pełen historii, spoczywają tu znani artyści i taternicy.
Kaplica na Jaszczurówce – perła drewnianej architektury podhalańskiej.
Muzeum Tatrzańskie im. Tytusa Chałubińskiego – miejsce, w którym poznasz historię regionu, kulturę górali i przyrodę Tatr.

Bez względu na porę roku, w Zakopanem nie sposób się nudzić. Zimą królują narty, snowboard i kuligi, a latem – wędrówki, wspinaczka i jazda na rowerze górskim. Warto odwiedzić Wielką Krokiew – skocznię narciarską im. Adama Małysza, z której można podziwiać panoramę miasta. Po dniu pełnym wrażeń idealny będzie relaks w Termach Chochołowskich, Termach Bukovina lub Termach Zakopiańskich.
Nie można opuścić Zakopanego bez spróbowania oscypka z żurawiną, kwaśnicy czy góralskiej herbaty z prądem. Lokalne karczmy i koliby często oferują nie tylko doskonałe jedzenie, ale i występy kapel góralskich, które nadają wieczorom wyjątkowego charakteru.

Zakopane to miejsce, w którym tradycja spotyka się z nowoczesnością, a górski krajobraz inspiruje do wypoczynku, refleksji i przygody. Niezależnie od tego, czy przyjeżdżasz tu na weekend, czy na dłuższy urlop – z pewnością zakochasz się w jego atmosferze i będziesz chciał tu wrócić.

Małgorzata Złotkowska, kierownik Biura Dyrektora

Coś dla ciała i ducha

WPŁYW ŻYWIENIA NA EFEKTYWNOŚĆ W PRACY

Organizm człowieka czerpie energię z pożywienia**. Nawyki żywieniowe mają wpływ na samopoczucie, efektywność, odporność** (która może związana być z absencjami chorobowymi) **i działanie układu nerwowego.**

Poniżej przedstawiony zostanie zbiór różnych zasad, które wpływają na powyższe aspekty:

Kaloryczność diety: wiąże się ona z zapotrzebowaniem organizmu na energię. Im wyższy wysiłek fizyczny powiązany z pracą, tym większe jest zapotrzebowanie na energię. Organizm posiada zapotrzebowanie na podstawową przemianę energii (PPM), która potrzebna jest do funkcjonowania narządów, utrzymania temperatury ciała itp. Zależna jest ona od płci, wieku, masy ciała. Istnieje również zapotrzebowanie na całkowitą przemianę materii (CPM), co uwzględnia właśnie aktywność fizyczną, która będzie różna u osób pracujących umysłowo i osób pracujących fizycznie.

Śniadanie najważniejszy posiłek: od tego czy śniadanie znajdzie się w naszym codziennym jadłospisie, zależy ogólne samopoczucie i kondycja w pracy. Dostarcza ono składników, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Bardzo ważny jest prawidłowy poziom glukozy, który po nocy jest niski, a ma wpływ na poprawę pamięci krótkotrwałej i epizodycznej. Z badań wynika, iż ok 20-30% populacji pomija śniadanie, co ma wpływ na nastrój, identyfikację bodźców, koncentrację i pamięć krótkotrwałą. Dodatkowo regularne spożywanie śniadań ma wpływ na prawidłowe BMI.

Regularne posiłki: pozwala to na zapobieganie spadkom energii. Mają również wpływ na wzrost odporności organizmu.

Dobre" węglowodany: głównym paliwem, z którego organizm czerpie energię jest glukoza. Jeśli będziemy sięgać po produkty o wysokim indeksie glikemicznym, poziom glukozy będzie gwałtownie wzrastać, ale również bardzo szybko spadać, co objawia się zmęczeniem i gorszym samopoczuciem. M.in. dlatego ważne jest, aby wybierać produkty bogate w węglowodany złożone, nie zaś w węglowodany proste (takie jak np. cukier i słodycze).

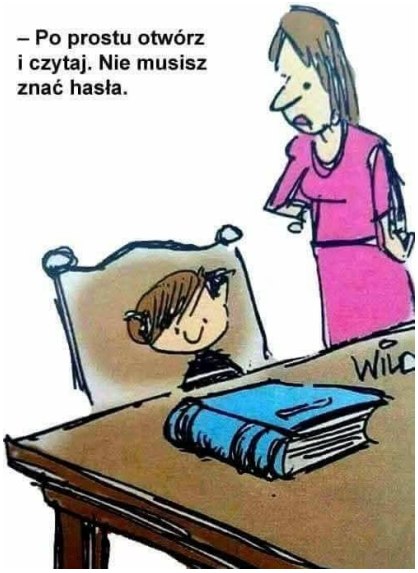
Niedobory witamin i składników mineralnych: aby ich uniknąć ważne jest, aby nasza dieta była różnorodna. Niedobory mogą skutkować np. obniżeniem sprawności i samopoczucia, co również przekładać może się na naszą efektywność w pracy.

Nawodnienie: woda jest podstawowym składnikiem naszego ciała oraz reguluje większość reakcji biochemicznych zachodzących w organizmie. Odwodnienie, którego poziom wynosi 2-3% może spowodować spadek efektywności nawet o 20%, zaś na poziomie 3-10% powoduje spadek siły mięśni. Inne objawy to np. bóle głowy, senność i osłabienie.

Autor: Karolina Pruszkowska

Źródło: E. Chojnowska, M. Czernecka „Wpływ nawyków żywieniowych na samopoczucie i efektywność w pracy" Promocja zdrowia w zakładzie pracy: wsparcie dla zdrowego odżywiania się i aktywności fizycznej pracowników, red. K. Puchalski, E. Korzeniowska

Żart numeru



Kącik kulinarny

SAŁATKA Z PIECZONYCH BURAKÓW Z KOZIM SEREM I PESTKAMI DYNI (dla 4 osób)

Składniki:

- 4 średnie buraki
- oliwa
- 100 g dojrzewającego koziego sera
- sól morska i pieprz do smaku
- czerwony ocet winny
- 2 łyżki pestek dyni

Sposób przygotowania:
Buraki myjemy, osuszamy i układamy na natłuszczonej blasze. Pieczemy w 220 st., aż zmiękną (około godziny). Studzimy, obieramy i kroimy w plastry. Posypujemy kozim serem pokrojonym w kostkę. Oprószamy solą i pieprzem, skrapiamy oliwą i octem. Pestki dyni podprażamy z odrobiną soli na suchej patelni. Posypujemy nimi sałatkę.

CIEMNE GRYCZOTTO Z ORZECHAMI WŁOSKIMI I TYMIANKIEM (dla 3 osób)

Składniki:

- 1 szklanka palonej kaszy gryczanej
- 1 duże jajko
- sól, pieprz
- 100 g grubo pokrojonych orzechów włoskich
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki oliwy (a jeszcze lepiej oleju lnianego lub rydzowego)
- 1 cebula
- 2 łyżeczki posiekanego tymianku
- 3 łyżki grubo pokrojonej natki

Sposób przygotowania:
Kaszę zacieramy lekko ubitym jajkiem, wsypujemy do rozgrzanego rondla o grubym dnie i prażymy chwilkę (wystarczą 2 minuty), aż kasza zacznie ładnie pachnieć, a ziarenka oddzielą się od siebie. Wtedy wlewamy 2 szklanki wrzącej wody, dodajemy 1/2 łyżeczki soli i sporą szczyptę świeżo zmielonego pieprzu. Przykrywamy i gotujemy na małym ogniu, aż kasza zmięknie i wchłonie prawie całą wodę (12-15 minut). Zdejmujemy z ognia, zawijamy w koc albo gruby ręcznik i odstawiamy na 10-20 minut. W tym czasie podsmażamy orzechy stale mieszając. Przesypujemy je do miski. W rondlu rozgrzewamy masło z oliwą lub olejem i na malutkim ogniu przez 10 minut szklimy posiekaną cebulę wymieszaną z tymiankiem.
Dodajemy kaszę, orzechy włoskie i natkę, przyprawiamy do smaku solą i pieprzem. Do tego gryczotta można podać kawałeczki wędzonej ryby, np. pstrąga lub troci.

ZUPA KREM Z BURAKÓW

Składniki:

- 400 g buraków
- Rosół z kury, np. Knorr
- 150 g ziemniaków

- 100 ml śmietany 36%
- łyżka masła
- łyżka majeranku suszonego
- 1 litr wody

Sposób przygotowania:
Buraki oraz ziemniaki pokrój w kostkę i przesmaż w garnku na maśle. Żeby uzyskać aromatyczny bulion o bogatym smaku, warzywa zalej litrem wody i dopraw kostkami. Następnie całość zagotuj. Warzywa gotuj do miękkości i zmiksuj na gładki krem.
Śmietanę ubij na sztywno. Gotową zupę nalej do talerzy i udekoruj odrobiną śmietany.

Na wesoło

ŻART NUMERU

Szef działu mówi:
– Musimy myśleć pozytywnie.
– Jasne – odpowiada pracownik – więc pozytywnie zakładam, że ta awaria sama się naprawi?

– Co robi naukowiec, gdy nie wychodzi mu eksperyment?
– Ogłasza, że właśnie odkrył nowy problem badawczy!

W małej górskiej wiosce kilku turystów zagaduje bacę siedzącego przed domem.
– Baco, a można w waszej wsi kupić gdzieś jakiś alkohol?
– Można.
– A gdzie konkretnie?
– Widzicie ten kościółek, na środku wioski?
– No, widzimy.
– To oprócz kościółka wszędzie.

Żona pyta męża: gdzie jesteś ?
W pracy - odpowiada
No już słyszę te pijackie imprezy. Mówi
Kiedy ty wreszcie zrozumiesz że ja jestem barmanem.

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

infoWIM
newsletter

WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY - PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY
ul. Szaserów 128, Warszawa
Małgorzata Złotkowska

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