

miesięcznik

# #za (ZEPKI

Nr 2, LUTY 2024 r.

AMOR POD  
PARAGRAFEM

WITAMINA D  
JAK DOTYK

WALENTYNKI, SERCA,  
CZERWIEŃ...  
JEDNYM SŁOWEM: EKG!

JEDEN + PIES

MAŁA WIELKA  
MIŁOŚĆ

wywiad z  
prof. Michałem Zembalą

**MEŹCZYŹNA,  
KTÓRY CHWYTA  
ZA SERCE**



Nr 2, LUTY 2024 r.



Magazyn znajdziesz na stronie:  
[www.magazynzaczepki.pl](http://www.magazynzaczepki.pl)

# miesięcznik #za (ZEPKI)

## Adres redakcji

ul. Nad Jarem 39a  
80-135 Gdańsk  
tel. +48 609 675 602

[www.magazynzaczepki.pl](http://www.magazynzaczepki.pl)

## Redaktorka naczelna

**Anna Woda**

[annawoda@magazynzaczepki.pl](mailto:annawoda@magazynzaczepki.pl)

## Redaktorka prowadząca

**Kamila Reclaw**

[kamilareclaw@magazynzaczepki.pl](mailto:kamilareclaw@magazynzaczepki.pl)

## Reklamy i marketing

**Ewa Kurlenda**

[ewakurlenda@magazynzaczepki.pl](mailto:ewakurlenda@magazynzaczepki.pl)

## Sekretarz redakcji

**Krystian Łyszkowski**

[krystianlyszkowski@magazynzaczepki.pl](mailto:krystianlyszkowski@magazynzaczepki.pl)

## Skład i łamanie

Gabriela Palicka

## Wydawca

**Mimesis S.C.**

ul. Nad Jarem 39a

80-135 Gdańsk

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do ich redagowania.

**Redakcja przyjmuje teksty naukowe z zakresu medycyny, pielęgniarstwa, położnictwa, ratownictwa, prawa.**

Copyright © Mimesis S.C.

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób bez pisemnej zgody wydawcy.



## WSTĘPNIK

**I**le prosto można przedstawić symbole skomercjalizowanego święta zakochanych, o tyle mówienie o uczuciach, tych najważniejszych, ostatecznych, już nie jest takie łatwe. Są sprawy, o których rozmawiamy tylko z inną pielęgniarką, o której powiemy tylko drugiej położnej. Na co dzień dotykamy sytuacji granicznych, z którymi większość ludzi nie spotyka się wcale. A są to jedne z najważniejszych i najtrudniejszych wydarzeń ich życia. Mieszają się w tych momentach: piękno i okrucieństwo, sceny i kadry, których zrozumienie może przyjść na nie-medyka tylko przez filmowy ekran. Wtedy wgląd, na kilka chwil, w arkany naszej codzienności, uzyskuje przejęty widz, który po wyłączeniu tabletu otrząśnie się i polajkuje. A my? Czy otrząsamy się łatwo? Z przejmującego płaczu matki nad dzieckiem odłączonym właśnie od respiratora, z łez nastolatka, który już nigdy nie będzie chodził, z widoku córki ocierającej łzę nad mamą, która bezpiecznie wróciła z operacji?

Odpowiedź na codziennie spotkania z transcendencją maskujemy humorem, satyrą i dowcipem, stąd Drogi Czytelniku, jeśli nie posługujesz się tymi narzędziami, ostrzegam – numer walentynkowy może nie być dla Ciebie. W lutowym wydaniu podejmujemy się znów niemożliwego – staramy się zabawnie mówić o nienazywalnym.

Zaczynamy niewinnie, horoskopem! Dobry na sytuacje, kiedy pomoc może już tylko wróżka. Po nim od razu na grubo wjeżdża Królowa B – z dramą miesiąca, z zupełnie nienudnym początkiem sezonu. Jeśli styczeń jest poniedziałkiem roku, Bożenno miej nas w opiece! Klimat sercowy panuje również u Mateusza Sieradzana, który przekonuje nas o wyższości wody nad żelazem podczas wykonywania EKG. Gdyby mało było Wam kontrowersji, spokojnie,

Szymon Raszka opowie o miłości do czworonoga. W końcu miłość niejedno ma imię! Po garści polecajek książkowych, wśród których serce zabije Wam szybciej przy Sekretach pielęgniarstwa, Jola Wołosianka rzuci konkretnym „EKG” i jak zawsze bez zbędnych ceregieli powie, co i jak zrobić.

Skoro walentynki, to i relacje, a wśród nich nie sposób pominąć love hate relationship czyli Karty Zleceń Lekarskich. Rozluźnijcie scrubsy i ciescie się dowcipem z waszej dyżurki. W strefie #influnursing poznajcie @poloznazsercem! A skoro o tym walentynkowym narzędziu mowa, to zapraszam Was gorąco do wywiadu z Gościem Specjalnym, prof. Michałem Zembałą – mężczyzną, który dosłownie chwyta za serce. Gdybyście grały twarde, a dziedzina transplantologii nie robiła nas Was wrażenia, spokojnie. Powiemy Wam, dlaczego miłosne figle w zbiornikach wodnych mogą mieć katastrofalne skutki dla... oczu!

Gdybyście jakimś cudem na tym etapie czytania poczuli zew popołudniowej drzemki, cała na różowo wjeżdża Bożenna z przepisem na poderwanie lekarza. Wszak, jak powszechnie wiadomo, jest to główna aspiracja każdej, nawet niemłodej, pielęgniarki i położnej, więc nie zwlekajcie! Przepis na podryw gotowy! Gdybyście jednak nie przepadały za komercyjnym ujęciem walentynki, nasz zaczepny psycholog, Jan Gruszka, mówi o tym, jak wybrać mądrze – postawić na miłość do siebie.

W trakcie dyżuru trafiła Was jednak strzała Kupidyna, a obiektem westchnień został Wasz pacjent? Spokojnie, we got you, girl! Patrycja Piszczek-Boberk @prawodozdrowia wyjaśnia, kiedy możecie się obawiać prokuratora. Jeśli jednak nie wyszło Wam ani z lekarzem, ani z pacjentem, i postanawiacie jechać w Bieszczady – hold your horses! O sile i potędze dotyku samej siebie opowie Wam fizjoterapeutka Paulina Gorwa. Później bez zastanowienia wskakujcie śmiało do Pauliny Zawory, po kompleksowe self-care, self-love!

Gdybyście, panowie, przestraszyli się nagle brakiem języka inkluzywnego, nie lękajcie się! Pamiętamy o Was. Co unosi Wasze serca i włosy – Szymon Szarowicz przychodzi z informacyjną odsieczą!

Zdajemy sobie sprawę, że nie samą pielęgnacją człowiek żyje, a po strasznym dyżurze pupę ratują nam platformy streamingowe. Na jednej z nich znajdziecie wspaniały film *About time*. To propozycja, której po



recenzji Ewy Kurlendy nie odrzucicie! Na czerwonym dywanie tego numeru widnieją nie tylko hollywoodzkie gwiazdy! Przedstawiamy Wam pasję w pasji, czyli p jak pole dance! Doktor nauk o zdrowiu Natalia Sak-Dankosky pokazuje, jak to, co „nie wypada”, ratuje duszę i kształtuje ciało!

Prawie już kończymy i to z przytupem. Dzięki Kasi Leńskiej dowiecie się, w jakim konkretnym celu położne i pielęgniarki na neonatologii otwierają okna. To artykuł, który ściska za serce i zostanie z Wami na dłużej.

A na prawdziwy finał chwila dla prawdziwych twardzielek: o szpitalnym jedzeniu! Po lekkostrawnym tekście zapraszamy na przypał miesiąca w wydaniu studenckim, czyli krótką historię o crashu na oddziale naczyniowym.

Dziękujemy za nadesłane Walentynki! Jesteście wspaniali niczym świeżo otwarta czibo, której aromat unosi się w akompaniamencie szelestu zdejmowanej folii z merci. W dniu zakochanych nie ma kalorii, więc rozsiądźcie się wygodnie w socjalnym! Oznaczajcie nas na Instagramie, nadsyłajcie teksty. Niech moc Amora będzie z Wami!

**Anna Woda**  
redaktorka naczelna



# SPIS TREŚCI

- 3 wstępniak**
- 7 tips&tricks**
- 8 kalendarium**
- 10 horoskop**
- 12 #dramamiesiąca**
- 15 #strefaSieradzana** Temat taki jakiś sercowy
- 18 #pielęgniarsztwoinaczej** Jeden + pies
- 21 książki**
- 23 #ratunku** Walentynki, Serca, czerwień... jednym słowem: EKG!
- 27 #polkiwmedycynie**  
Karta Zleceń Lekarskich (KZL) – love-hate relationship
- 30 influnursing**
- 31 #wywiad** Mężczyzna, który chwyta za serce
- 38 #jaktrwoęatodopielęgniarki** Mała, wpadłaś mi w oko
- 40 #bozennaradzi** 5 sposobów na hajtnięcie się z lekarzem
- 43 #niedajszwariować** Bądź fanem, a nie fanatykiem
- 45 #terrorpraworządności** Amor pod paragrafem
- 47 #wellnursing** Witamina D jak dotyk
- 49 #glamsquad**  
Walentynka do samej siebie, czyli #selflove bez instalukru
- 56 #glamsquad** Uniesienia serc, dusz i ciał oraz włosów
- 60 #aleKino!** „Gdybym mógł cofnąć czas”  
– czyli jak podróże w czasie mogą pomóc w budowaniu relacji
- 64 #apofyzurze** P jak Pielęgniarka... P jak Pole Dance
- 69 chwila dla siebie**
- 70 #pielęgniarsztwoinaczej** Mała Wielka Miłość
- 73 #cichobomowipacjent** Przez żołądek do serca
- 75 #cichobomowistudent** A jak tam wasze crashe?
- 77 walentynki**

**tips&tricks**

**CO TO ZA**

**WIHAJSTER**

**I CO SIĘ W NIEGO**

**WKŁADA?**



**NAJEDŹ TU:**



## 14. **02 DZIEŃ WIEDZY O WRODZONYCH WADACH SERCA**

Walentyńki to nie tylko święto miłości, ale również uczczenie tych, dzięki którym biją najmniejsze serduszka – medyków, którzy przeprowadzają najmniejsze operacje kardiochirurgiczne

## 15. **02 DZIEŃ SINGLA**

### **MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ WALKI Z RAKIEM DZIECIŃSTWA**

przyglądajmy się naszym małym bombelkom (pisownia umyślna). Im wcześniej wykryty nowotwór, tym większa szansa na pokonanie tego dziada!

### **MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ ZESPOŁU ANGELMANA**

to bardzo rzadka, nieuleczalna choroba genetyczna, która dotyka dzieci do 3. roku życia. Ustanowienie tego dnia miało przybliżyć sylwetkę małych pacjentów, którzy walczą z tą chorobą

## 20. **02 DZIEŃ PALĄCYCH FAJKĘ**

jedni walczą z nowotworami, a inni robią wszystko, żeby na raka zachorować. Dlatego też powstał taki dzień, aby wszyscy miłośnicy tytoniu mogli celebrować ten dziwny zwyczaj

## 23. **02 OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ**

mimo rosnącej świadomości społecznej, wciąż jest wiele osób, które nie widzą różnicy pomiędzy depresją, a smutkiem czy obniżonym nastrojem. Ten dzień jest właśnie po to, aby edukować o tej wyniszczającej, często niewidzialnej chorobie

## 24. **02 DZIEŃ NIESPODZIEWANEGO CAŁUSA**

polecamy go jednak celebrować w gronie najbliższych. Buziak z zaskoczenia sprzedany pielęgniarce w przychodni albo lekarzowi na oddziale nie będzie dobrym pomysłem

**PEŁNIA KSIĘŻYCA !!!**

## 26. **02 DZIEŃ SPANIA W MIEJSCACH PUBLICZNYCH**

jaki medyk nigdy nie zasnął na przystanku lub w tramwaju po całonocnej nauce do kolosa albo po dyżurze, niech pierwszy rzuci kamieniem. Śpiochy, łączmy się!



# kalendarium

## 29. 02 DZIEŃ CHOROÓB RZADKICH

dzień ustanowiony w 2008 roku przez europejską federację rodziców pacjentów i pacjentów z rzadkimi chorobami. Pamiętajmy, że na świecie jest 55 tysięcy sklasyfikowanych chorób, a zdecydowana większość z nich to właśnie choroby rzadkie

## 03. 03 ŚWIATOWY DZIEŃ SŁUCHU

badania przesiewowe i profilaktyka narządu słuchu mają ogromne znaczenie w zapobieganiu utracie słuchu. Chrońmy swoje uszy!

## 04. 03 MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ ŚWIADOMOŚCI HPV

to, że większość zakażeń HPV nie daje od razu ciężkich objawów lub nie daje ich wcale, nie oznacza, że nie jest groźny! Wirus HPV to główna przyczyna raka szyjki macicy. Ten dzień ma nam przypominać o profilaktyce zakażeń tym wirusem. Kto już się zapisał na szczepienie?

## ŚWIATOWY DZIEŃ OTYŁOŚCI

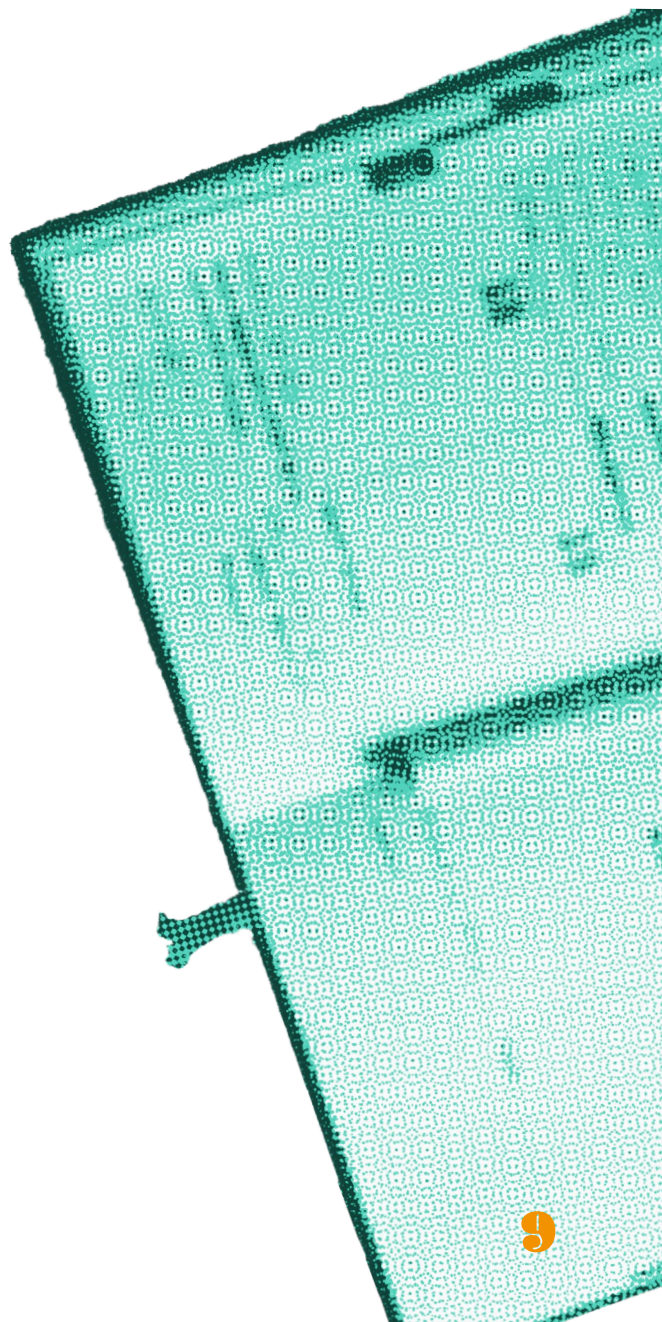
nie ma zdrowej otyłości, bo ta sama w sobie jest chorobą cywilizacyjną. Dzień ma na celu promowanie aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania oraz edukację na temat otyłości.

## 05. 03 OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ DENTYSTY

wszystkiego najlepszego, samych zdrowych i pięknych uśmiechów!

## 06. 03 DZIEŃ CZYSTEGO STOŁU

tak, czystych stołów zabiegowych też to się tyczy, więc proszę teraz odłożyć kawusią i przejechać to szprejem raz dwa.



# horoskop



## WODNIK

(20 stycznia – 18 lutego)

W tym miesiącu twoja cierpliwość będzie wystawiana na próbę częściej niż zwykle, a wszyscy wiemy, że nie jest ona twoją mocną stroną. Wystrzegaj się wchodzenia w pyskówkę z oddziałową, bo marzec ma pięć niedziel, a żadna z nich nie jest jeszcze obstawiona. Twoje szczęśliwe liczby to 69 i 1820.

## RYBY

(19 lutego – 20 marca)

W najbliższym miesiącu zawiedzie cię nie tylko kurs badań fizykalnych, na który się zapisałaś, ale również twoja intuicja. Czy będzie to pacjent, który obiecał oddać oddziałowy wózek inwalidzki zaraz po tym, jak odwiezie mamusię do samochodu? A może osoba, która nazywa się twoją przyjaciółką, odmówi ci zamiany na dyżury? Miej oczy dookoła czepka... Twoje szczęśliwe liczby to 69 i 1914.

## BARAN

(21 marca – 19 kwietnia)

To będzie dobry miesiąc. Znajdziesz dwa nowe długopisy w kieszeniach fartucha, ale zgubisz tylko jeden, więc i tak będziesz na plusie. Pozbędziesz się kryzysu zawodowego, kiedy okaże się, że oddziałowa jednak zaakceptowała twój urlop w lipcu, mimo że jesteś bezdzietną lambadziarą i już nie musisz rzucać teatralnie papierami. Twoje szczęśliwe liczby to: 69 i 1897.

## BYK

(20 kwietnia – 20 maja)

Twój dowcip osiągnie w tym miesiącu szczyt formy. Uważaj jednak, bo nie wszystkich może śmieszyć żart „przychodzi dupa do lekarza, a lekarz też dupa”, zwłaszcza że wszyscy na oddziale pamiętają twój popis, kiedy powiedziałeś mężowi pacjentki, że jego córka czuje się lepiej. Twoje szczęśliwe liczby to: 69 i 1909.

## BLIŹNIĘTA

(21 maja – 20 czerwca)

Najbliższe cztery tygodnie przyniosą sinusoidę emocji. Najpierw bowiem okaże się, że ta głupia Kryśka z neurologii, co podebrała ci tego przystojnego kuriera od krwi, spadła ze schodów i rozwalila sobie ryj, ale później obudzisz się złana potem (nie z tego powodu, z którego byś chciała) i okaże się, że zapomniałaś o dyżurze. Twoje szczęśliwe liczby to 69 i 06:00.

## RAK

(21 czerwca – 22 lipca)

Nie ma się co łudzić. Lepiej to już było. Koleżanki ze studiów porobiły kariery, tytuły i pracują w wielkim świecie, a ty dalej ścielisz łóżko lekarzowi dyżurnemu i gotujesz mu jajka na kolację za 28 zł brutto na godzinę. Czas wziąć życie w swoje ręce! CARPE DIEM! DEJA VU! TOUR DE FRANCE! Dobrym początkiem będzie prośba o podwyżkę do 30 zł za godzinę albo wycieczka do Żyrardowa. Twoje szczęśliwe liczby to: 69 i 30.

## LEW

(23 lipca – 22 sierpnia)

Twoje zdolności przywódcze nigdy nie były bardziej potrzebne. W tym miesiącu bowiem trzeba będzie zebrać podpisy pod petycją do dyrektora o podwyżki zgodne z siatką płac. Nie zniechęcaj się jednak, kiedy może się okazać, że skończy się na 3 podpisach i nowym czajniku w socjalnym. Twoje szczęśliwe liczby to: 69 i 1939.

## PANNA

(23 sierpnia – 22 września)

W twoim życiu wreszcie wydarzy się to, na co czekałaś od dawna. Naczelna zaprosi cię na rozmowę w cztery oczy. Niestety okaże się jednak, że zamiast propozycji objęcia fotela oddziałowej, przeprowadzicie dyscyplinującą rozmowę o wynoszeniu leków i materiałów opatrunkowych ze szpitala w torbie po dyżurze. Twoje szczęśliwe liczby to: 69 i 1564.

## WAGA

(23 września – 22 października)

To będzie twój miesiąc! Nie dość, że naczelna w końcu zareaguje na twoje donosy o wynoszeniu leków, to jeszcze oddziałowa wybiera się na urlop i kluczyk od szafki z cukrem zostawi tobie. Nie daj się jednak zwieść temu pasmu sukcesów. Nie wszyscy życzą ci tak dobrze jak twój wujek, który jest ordynatorem, i mogą ci podkładać świnię. Nie spuszcza kubka z kawą z oczu, bo pewnego dnia może smakować furosemidem. Twoje szczęśliwe numery to: 69 i 1902.

## SKORPION

(23 października – 21 listopada)

Twoje pracowite podejście do pracy będzie wystawione na ciężką próbę, a powtarzane od lat „ja ciężkiej pracy się nie boję” ciałem się stanie, gdy trzy czwarte zespołu pójdzie na chorobowe. Może się nawet zdarzyć, że zamiast czterech kaw na dyżur wypijesz tylko jedną, a pączusie trzeba będzie zjeść czerstwie wieczorem, ale dobra wiadomość jest taka, że z głodu się jeszcze nikt nie zesrał. Twoje szczęśliwe numery to 69 i L4.

## STRZELEC

(22 listopada – 23 grudnia)

Czeka cię wyjątkowo emocjonujący miesiąc. Szkoda tylko, że będą to emocje negatywne. Najpierw niezapowiedziana kontrola „epidemiologicznej”, potem audyt i kontrola mycia rąk. Niestety grafik wypadł tak, że we wszystkie te dni będziesz mieć dzienny dyżur i to na „odcinku”, a kontrolerzy przecież kogoś pytać muszą. Twoje szczęśliwe liczby to: 69 i 0,5,

## KOZIOROŻEC

(22 grudnia – 19 stycznia)

Twoje zdolności interpersonalne w tym miesiącu przejdą same siebie, dzięki czemu po malutkim small talku ten pacjent, który czeka na odpięcie kroplówki już 4 i pół minuty, będzie w stanie pomyśleć, że to ty jesteś tu dla niego, a nie odwrotnie. Ogólnie będzie to miesiąc pozytywnych wibracji, na dowód czego dostaniesz dwa ptasie mleczka i jedną śliwkę w czekoladzie wyciągniętą spod poduszki. Twoje szczęśliwe numery to: 69 i 1872.

# DRAMA

# MIESIĄCA



Styczeń i luty to zawsze najnudniejszy okres w roku. Cały dzień ciemno jak w otworze, do którego wsadzamy rurkę Hegara. Wszyscy próbują przeżyć od dziesiątego do dziesiątego, po tym jak wydali dwukrotnie więcej, niż zarobili na święta, przez co kanapka z bułką posmarowana nożem na śniadanie nie jest wcale złym pomysłem. Jedyny promyk nadziei, jaka się w nas tli, to myśl, że za dwa miesiące podczas powrotu z dziennego dyżuru będzie jeszcze widno. Ogólnie żal, rozpacz i brak perspektyw. Aż tu nagle nie wiadomo skąd wyskakuje nam kilku mocnych kandydatów do Żenady Roku 2024, a mamy dopiero połowę lutego!

**Zaraz znowu nasłucham się od Redaktorki naczelnej, że „tu miała być jedna mała drama i nie rozpisuj się tak, bo tego nie zmieścimy. Czego nie rozumiesz?”. NO ALE JAK MAM NAPISAĆ DWA ZDANIA, JAK TU SIĘ TAKIE CYRKI ODJEBUJĄ?!**

## **Szpital w Lublinie**

Zacznijmy od szpitala w Lublinie, gdzie znajduje się nasz specjalny wysłannik Mietek. Halo, halo Mietku, oddaję ci głos.

– ...

– Mietku, czy nas słyszysz?

– ...

No cóż. Mietek co prawda ostatnio coś przebąkiwał, że za te pieniądze to on to pierdoli, ale nie obstawiałam, że dokona się to już w drugim numerze. No dobrze, a więc ja opowiem Państwu tę porywającą historię.

Otóż pewnego pięknego dnia, jeden z pacjentów onkologicznych Publicznego Szpitala Numer 4 w Lublinie stwierdził, że odpali sobie maila. Sprawdzi spam, usunie ofertę spadku od nigeryjskiego księcia i gdzieś pomiędzy gazetką Lidla

## #drama miesiąca

a promocją na lodówkę ze sklepu, który ma „codziennie niskie ceny” zobaczy zaproszenie ze szpitala na kurs z wystawiania kart zgonu. Rozumiecie? Ktoś mu wysłał zaproszenie, żeby się nauczył, jak orzekać o śmierci. Bez kitu – ten, co wysyłał te maile ze szpitalnej skrzynki albo jest wyrafinowanym trollem, któremu nie zasmakowały bajaderki w szpitalnej kantine, albo ma niefart level 1000. No bo jakie jest prawdopodobieństwo, że wysyłając maila do pracowników o szkoleniach z kart zgonu, gdzieś zawieruszy ci się adres pacjenta i to w dodatku onkologicznego? No, ale jak ktoś ma pecha, to i w dupie palec złamie. Szpital oczywiście przeprosił, przyznał, że doszło do naruszenia poufności danych, teraz będą się znowu szkolić z RODO bla bla bla. To jednak trochę jak zmienianie pampersa i zostawienie go w koszu na sali. Niby pielucha czysta, ale smród pozostaje.

### Inba stara, ale jara

No i tym sposobem przechodzimy płynnie do drugiego tematu, w którym dowiecie się, jak nie spierdolić sobie zdrowia, albo nawet życia, jeśli jesteście pacjentem, oraz jak nie spierdolić komuś zdrowia, albo nawet życia, będąc pielęgniarką. Wystarczy się nie leczyć w klinikach witaminowych i innej medycyny naturalnej, będąc pacjentem, oraz nie pracować w tego typu klinikach jako pielęgniarka. Nie dziękujcie, mam nadzieję, że pomogłam. Możecie śmiało powiedzieć „ej, Bożenna, bardzo ci dziękuję za tę garść bezcennych informacji, ale po co nam o tym męczysz bułę?”. Otóż kochani moi forrowelsi [pisownia oryginalna przyp. red.]... może to nie będzie drama stycznia, bo inba wydarzyła się prawie 5 lat temu, ale dopiero teraz zapadł wyrok sądu. W 2019 roku 36-letnia kobieta zgłosiła się do jakiejś lewej kliniki medycyny naturalnej, holistycznej i leczenia siłą woli na wlewy z perhydrolu (potocznie: woda utleniona). No i według szamanów z tamtej kliniki wspomniana woda utleniona podawana dożylnie jest sikalafą w odpowiednim stężeniu. Nie zaszkodzi, nie pomoże, ale kilka stówek za kroplóweczkę można przytulić. No i przyszła ta kobieta na ten wlew, a położna, która według źródeł pełniła wtedy obowiązki pielęgniarki (WTF?), pojebawszy dawki, podała jej ten perhydrol w stężeniu wielokrotnie przewyższającym „normę”, że tak sobie zażartuję. Pacjentka się pogorszyła, wezwano ŁEŁO ŁEŁO, ale ta typiara nie przyznała się do tego, że podała jej to, co podała. Finał był taki, że pacjentka zmarła. Przykra sprawa, ale fantastyczne case study – czego w życiu nie robić. No ale rodzina tej pacjentki



## #drama miesiąca

poszła do sądu, a ten przyznał jej odszkodowanie w wysokości 1,6 mln na spółę od położnej i kliniki. Czy to sprawiedliwe? Nie wiem, czy można mówić o sprawiedliwym wyroku, kiedy matka dzieci nie żyje. Położna popełniła masę błędów, ale miała chociaż na tyle twarde jaja, że przyszła na salę sądową i spojrzała prosto w oczy rodzinie tej pacjentki, czego nie można powiedzieć o szurach z tej kliniki, którzy ani razu nie pojawili się w sądzie, mimo że firma nadal działa. Niestety niektórzy ludzie są pokroju potocznej nazwy gazy chirurgicznej używanej na blokach operacyjnych i z tym błyskotliwym przemysłem was zostawiam.

### Bardzo Medyczny Wóz

No, ale żeby nie było w tym numerze tak poważnie i smutno, to na koniec zostawiłam wam crème de la crème stycznia, czyli promocja w BMW i nie dla psa kiełbasa. Mianowicie firma BMW stworzyła promocję dla lekarzy, w której informuje, że jak pokażesz papier, że możesz na legalu nosić kitel, stetoskop i posługiwać się pieczętką z podpisem „lekarz”, to dostaniesz jakiś tam rabacik. No i ogólnie wszystko git majonez, wiele firm robi takie promki, w których zniżki dostają określone grupy zawodowe. Jednak tym razem marketingowcy BMW wybrali przemoc i na samym końcu tej oferty zostawili dopisek, że oferta nie obejmuje personelu pomocniczego, m.in. pielęgniarek. Noooo kuuuuuurwens panie i pa-

nowie. Ta zniewaga krwi wymaga.

Coś tam potem jeszcze próbowali tłumaczyć, że przyznają się do błędu i teraz wszyscy mają zniżki, ale o wiele bardziej umiejają w usuwanie komentarzy niż w przeprosiny, bo większość komentarzy pod ich postami na instaznikała szybciej niż czekoladowe merci w socjalnym.

Podsumowując, pamiętajcie, że żaden zawód medyczny nie jest „pomocniczym” i nikt nie kształcił się kilka lat tylko po to, żeby być czyjąś podawaczką albo pomocnikiem.

**Taki to był styczeń.**

**B.**

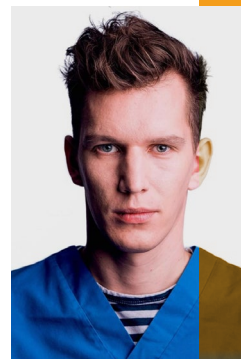
# TEMAT TAKI JAKIŚ SERCOWY

MATEUSZ SIERADZAN

Redakcja napisała do mnie „Ej, a weź zrób nam taki temat jakiś sercowy, bo luty, bo Walentynki i takie takie... tylko musimy to mieć szybko! Do dziesiątego... hop, hop, hop, hop!” Nie no, spoko! Bo ja jestem przecież jak automat z kawą rozpuszczalną. Wrzucasz piątaka, a zamiast kawy wypływa tekst. A! Tylko wcześniej nie zapomnij sobie zażyczyć: czy ma być bardziej słodki, czy bardziej gorzki. Ale dobrze, proszę bardzo! Ja nie napiszę? W branży muzyczno-koncertowej jest takie powiedzenie, że „lepiej się godzinę wstydić, niż kilka dni ćwiczyć”. Będzie temat sercowy.

**O**powiem wam dziś, jak prawidłowo robić EKG. Ja stosuję jedyną słuszną metodę – ta jest najlepsza, a wszystkie inne do bani i jeśli zrobisz inaczej, to ci wyjdzie, ale nie tak dobrze jak mi, bo moim sposobem jest lepiej, mądrzej i najmniej się napracujesz. Prawdziwe pielęgniarki mają na wszystko swoją najlepszą metodę, a ja jestem prawdziwą pielęgniarką.

Na początek odpuśćmy sobie truizmy w stylu „ci co nie układają kabli, powinni być na tych kablach wieszani na szpitalnym parkanie”. To są oczywistości dla świeżaków. Wiadomo, że kable trzeba po sobie sprzą-



**Mateusz Sieradzan** @PanPielęgniarka  
Ratownik medyczny, specjalista  
pielęgniarstwa ratunkowego.  
Ma trochę dzieci. Ma też książki

tać i muszą być równiutko ułożone, bez krzyżowania. I tak – istnieją już bezprzewodowe aparaty EKG, ale jeszcze długo nie zobaczysz ich w twoim miejscu pracy.

**Dalej.** Powiedzmy wyraźnie i raz na zawsze – to nie wszystko jedno, gdzie wylądują elektrody przedsercowe. Nie raz i nie dwa obserwowałem układanie elektrod na klatce podyktowane kołatającą się w głowie wykonującego badanie myślą: „V1 przykleję gdzieś tak z prawej od mostka, V2 z lewej... A reszta to już tam jakkolwiek do pachy obok siebie”.

**No nie.** Pacjent sam wystarczająco utrudnia interpretację zapisu, więc nie dokładajmy jeszcze od siebie. Jeśli masz elektrody przedsercowe na gumowym pasie, takim że przykładasz pas na klatkę i masz wszystko opięte, to bardzo mi przykro, ale pacjenci są różni. Nie dzielą się tylko na dorosłych i dzieci, a pas jest zawsze ten sam. Jeśli nie chcesz odwalać fuszery, to przydałoby się za każdym razem zmieniać położenie elektrod, bo klatka piersiowa kobiety o masie 120 kg różni się od klatki 120-kilowego mężczyzny, a co dopiero, gdy twój pacjent waży 60 kilo i ma 19 lat.

### Co z żelem do EKG? Żel jest zły.

Za to woda jest dobra. Najlepiej wsiąknięta w JEDNORAZOWY gazik. Podobno za użycie gazika z ciepłą wodą po śmierci skracają każdemu czyścicowe męki o 2 tygodnie.

Żel zapycha przyssawki, brudzi pacjenta, brudzi ciebie, kable, zbiera wszystkie paprochy. Woda się nie klei, szybko wysycha, woda jest tania, czysta, najlepsza!! Zanim rozpocznie się lament, że „Ło, Jezu! Ale przecież jak klatka piersiowa jest mokra od wody, to przewodzi wszystkie impulsy elektryczne i są zakłócenia!!!

**Bzdura!** Podłe kłamstwa. Sprawdziłem to wielokrotnie. Gdyby tak było, to krzywe EKG z elektrod, które są rzekomo połączone strużką wody, byłyby identyczne. Bywa tak? Nie przypominam sobie.



## #strefaSieradzana

Powiesz: „ale czasami dywanik na kłacie utrudnia i bez żelu nie pójdzie!”.

**Zgoda.** Przez 10 lat pracy może 3 razy użyłem żelu z tego powodu. Zwyczaj umiejętne operowanie mokrym gazikiem i sprawne omijanie włosów wystarczy. Czego człowiek nie zrobi, by z własnej winy nie musieć czyścić EKG z żelu...

**Dalej.** Tryb auto przy drukowaniu wyniku – NIE!

„Auto” mówią dzieci, które nie potrafią powiedzieć „samochód”. Tryb auto w EKG wciskają ci, którzy nie wiedzą, po co robią EKG. Wyłapiasz bigeminię w trybie auto? Bloki przedsionkowo-komorowe? Ekstraasy-stolię? Wolne migotanie? Jak masz fart to tak, ale szkoda na to czasu. A jak pacjent się poruszy w trakcie analizy rytmu przez aparat? To będziesz robił od nowa. I po co ci to?

**Na koniec** – w dobrym tonie jest dezynfekować aparat po każdym użyciu. Chociaż psiknij czymś z alkoholem, jak ci się nie chce wycierać każdej elektrody. Ja wiem, że one nie mają kontaktu z płynami ustrojowymi, ale polska populacja nie należy do najczystszych na świecie, a pacjenci są różni. Ty nie będziesz miał pryszczycy czy alergii po brudnym EKG, bo ty je wykonujesz u pacjentów, ale zapytaj kiedyś takiego przed badaniem, czy woli mieć zdezynfekowane elektrody, czy mu wszystko jedno. Ciekawe, co powie...

Raz na dyżur wypłucz elektrody pod wodą. Pewnie będziesz pierwszą osobą od dawna, która wypłukuje z gumowych gruszek mieszankę zaschniętego żelu, włosów, paprochów z ubrań i martwego naskórka. Wspaniałe, nomen omen oczyszczające przeżycie! Jak umycie zębów po kilku dniach niemycia.

To są jedyne słuszne rady. Ale jak chcesz być prawdziwą pielęgniarką, to zamiast ślepo słuchać rad, wypracuj własną metodę.

**I koniecznie na podstawie RÓŻNYCH źródeł.**

# JEDEN + PIES

SZYMON RASZKA

O, jak słodko się zrobiło w #zaCzepkach od tego walentynkowego wybuchu wulkanu miłości. Bryza zakochania nie pozwala otworzyć oczu szeroko, a opioidalne uniesienie odebrało tu niejednemu rozum. Ktoś zadaje sobie pytanie: dokąd to zmierza i co dalej? Kiedy już nasze niemyte dusze obudzą się z tej chemiczno-biologicznej reakcji łańcuchowej, przyjdą proza życia i konieczność nadania sensu wspólnej życiowej ścieżce.

**J**akoś między 2. a 4. rokiem miłosnego związku organizm uodparnia się na działanie fenyloetyloaminy kontrolującej nabuzowane neuroprzekaźniki: noradrenalinę, dopaminę i serotoninę, które wymyślają kroki miłosnego tanga. Wtedy żar gaśnie i robi się smutno. Co robić? Trzeba znaleźć jakiś chrust na rozpałkę i zarzewie podtrzymujące domowe ognisko albo... Ulotnić wraz z ostatnim dymkiem dogasającego kiepa.

Modele naszego wspólnego życia mogą być różne – serio. Można jak @panpielęgniarka mieć dużo dzieci i wychowywać wspaniałe pokolenie ludzi o szerokich horyzontach. Można też to spieprzyć (co wcale nie jest trudne), a jak spieprzy duża część populacji – to będziemy mieć pokolenia szkodników, które do reszty zniszczą tę planetę. Gdyby tak miało



być, to może lepiej solidarnie poweźmy decyzję o zaprzestaniu rozmnażania i wyjdźmy z otwartymi ramionami naprzeciw nieuniknionej zagładzie gatunku. No, ale bądźmy optymistami.

## Zakorzeniona kulturowo krytyka

Można też wybrać inny model, obarczony zakorzenioną kulturowo krytyką (także biologiczną bo przeczy podstawowemu prawu przedłużania gatunku, dyktowanemu przez nasz samolubny gen). Mowa tu będzie o modelu jeden plus pies (lub kot, jak kto woli; ja wolę psy).

Nawiązywanie międzygatunkowych relacji jest fascynującą przygodą... Na dźwięk tych słów na SOR-ach już zacierają ręce, a siostra Bożenna zasiada do pisania dramy miesiąca, ale nie, nie o to chodzi... zwyrodnicy jedni. Relacja międzygatunkowa pomiędzy człowiekiem a zwierzętami domowymi jest dynamicznym i wzajemnie korzystnym związkiem, który ewoluował



**Szymon Raszka** @szymon\_raszka  
Pielęgniarz oddziałowy oddziału okulistycznego  
Szpitala Śląskiego w Cieszynie.  
Członek Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych

przez tysiące lat. Obejmuje aspekty pracy, emocjonalnego wsparcia, towarzysztwa oraz wspólnej ewolucji i adaptacji behawioralnej, a nie figo fago, proszę szanownych pracowników SOR-u.

### Tajemnicza nić komunikacji

Tajemnicza nić komunikacji, wykorzystująca jej nieklasyczne przejawy: obserwację postaw ciała i innych niewerbalnych komunikatów wysyłanych przez psa, doskonałe rozumienie przez niego naszych emocji poprzez zapach, napięcia mięśniowe i ludzką fonetykę.... Komunikacyjny kosmos! Ponadto pies wnosi w nasze życie dodatkowy element harmonii i współpracy.

Jest gąbką pochłaniającą w wielkich ilościach nasz stres. Wprowadza równowagę emocjonalną. Pies to najlepszy trener personalny (no, chyba że mamy kanapowca) zmuszający nas do ruchu i wstawania o świcie, co również pozytywnie wpływa na dobrostan psychiczny. Dzięki pupilowi nawiązujemy relacje społeczne z innymi psiarzami. Kto ma, ten wie, jak wyglądają powroty z pracy do domu, gdzie czeka na nas merdająca z radości puchata dupka. Nic takiemu nie przeszkadza, a wszystko, co z tobą związane, szczerze cieszy. Nawet walające się po mieszkaniu śmierzące skarpetki są dla niego fascynująca przygodą. I czeka. Zawsze czeka tylko na ciebie, wierny, oddany i żądny przygód. W relacji z psem Walentynki masz codziennie! ■





## Potęga checklisty

Atul Gawande

Tylko dzięki dopracowaniu detali jakikolwiek projekt ma szansę powodzenia, a w przypadku niedbałości ryzyko brzemiennej w skutkach porażki znacząco wzrasta. Jedną z metod pozwalających uniknąć błędów jest lista kontrolna (checklista). W książce przedstawiono, jak doniosłe znaczenie ma sporządzanie listy kontrolnej wykonywanych zadań. Brak kontroli procedowanych czynności może skutkować strasznymi efektami. Aby przekazywana w opracowaniu wiedza trafiła do czytelników, w książce posłużono się licznymi obrazowymi przykładami. Od postępowania z poirytowanym klientem w restauracji, przez nieudane operacje medyczne aż po katastrofy lotnicze i sytuacje kryzysowe powstałe w wyniku klęsk żywiołowych – na podstawie wszystkich tych sytuacji pokazano, jakie błędy popełniono... oraz przede wszystkim jak można było ich uniknąć.



## Żona lekarza

Daniel Hurst

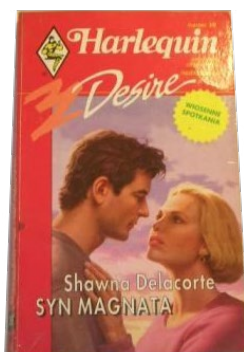
Mój mąż jest lekarzem. Mądrym i czarującym, któremu wszyscy ufają. Z wyjątkiem mnie. W oczach innych ludzi mam dosłownie wszystko – idealne małżeństwo, idealnego męża, idealne życie. Ale to takie dalekie od prawdy... Doktor Drew Devlin nie jest tak szanowaną postacią, za jaką się uważa. Powodem, dla którego przeprowadziliśmy się do tej pięknej, starej posiadłości ze wspaniałym widokiem na morze, była chęć pozostawienia przeszłości za sobą. Z założenia ma to być nowy początek dla nas obojga. Odkryłam jednak, że mój mąż znów mnie okłamuje. Wykorzystuje wpływy, które ma w swojej pracy, aby mieszać ludziom w życiu i uzyskać dokładnie to, czego chce – bez względu na to, kto na tym ucierpi. Nie docenił mnie jednak. W tym dużym, odległym od wioski domu znalazłam mnóstwo czasu, by przemyśleć wszystkie jego błędy. A mój mąż nie ma pojęcia, co za chwilę się wydarzy...



## Sekret pielęgniarki

Amanda Skenandore

Bellevue – pierwsza szkoła dla pielęgniarek w Stanach Zjednoczonych ceni sobie dyscyplinę, intelekt oraz nieposzlakowaną moralność, a w jej murach przebywać mogły tylko kobiety z dobrych domów. Una początkowo narzeka na swoje koleżanki i niekończące się rozkazy doświadczonych lekarzy. Jednak życie na ulicy przygotowało ją do dramatycznych widoków i chorób jakie można zobaczyć na oddziałach. Kobieta powoli zdobywa szacunek i nawiązuje przyjaźnie. Gdy Una zaczyna nabierać podejrzeń odnośnie śmierci jednego z pacjentów, stawia na szali swój los i własną tożsamość, by ratować innych. Amanda Skenandore zabiera nas do fascynującego świata pokazując ewolucję pielęgniarstwa, realia dziewiętnastowiecznej medycyny i budując obraz intrygującej bohaterki. „Skrupulatny research autorki, oraz empatyczne przedstawienie osób poddanych przymusowej izolacji medycznej sprawiają, że jest to wyjątkowa historia” – Publishers Weekly.



## Syn magnata

Shawna Delacorte

Młdzieńcza miłość przetrwała lata rozłąki. Vicki i Wyatt kochali się równie mocno jak dawniej, choć na ich związku leżał cień nie rozwiązanych spraw z przeszłości. Należało wyjaśnić, kto naprawdę doprowadził do rozstania. Wyatt chciał być szczery aż do końca, tymczasem Vicki unikała zbyt intymnych rozmów. Bała się, że ukochany pozna jej tajemnicę, która może drastycznie zaważyć na życiu nie tylko ich dwojga...



# Walentynki, serca, czerwień...

## jednym słowem: **EKG!**

JOLA WOŁOSIANKA

**Ja:** Hej! Zapisalam się na kurs EKG!

**Koleżanka pielęgniarka:** Okej, ale nie oczekuj, że się tam czegoś nauczysz.

**Ja:** Jak to?

**Koleżanka pielęgniarka:** No, na te kursy, jak na większość pielęgniarskich kursów, chodzi się tylko po papier. Uczestnikom zależy, żeby zajęcia jak najszybciej się skończyły, a najlepiej nie odbywały się wcale. Wykładowcy dostają zazwyczaj niskie wynagrodzenie, więc też zależy im, żeby nie tracić czasu na coś, co się totalnie nie opłaca.

**No kurde... miała rację.**

**W** tym miejscu mocno chcę podkreślić fakt, że to moje osobiste doświadczenia i żywię głęboką nadzieję, że miałam niesamowitego pecha i na każdym kursie z zapisów przez „SMK”, w którym brałam udział, panowała zasada „poudawajmy, że kurs jest, przyjdźcie po papier i kończymy ten cyrk”. Wierzę, że nie wszędzie tak jest i można znaleźć miejsca, gdzie poziom pozostaje wysoki, a sam kurs pozwala na zdobycie wiedzy oraz nowych umiejętności. Po prostu źle trafiałam ja.



**Jola Wołosianka** @jolawo

Pielęgniarka systemu, specjalistka pielęgniarstwa anestezyjologicznego i intensywnej opieki, ratowniczka medyczna. Pracuje na szpitalnym oddziale ratunkowym i w zespołach ratownictwa medycznego. Instruktorka Europejskiej Rady Resuscytacji. Współautorka projektu Medycyna Ratunkowa Praktycznie. W wolnych chwilach ratuje w górach jako ratowniczka Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego

A jakie są te moje obserwacje z kursu? Uczestnicy twierdzą, że za darmo (choć nie zawsze za darmo, użyjmy tego określenia jako przenośni) to uczciwa cena, a wykładowcy starają się, by ta cena była adekwatna do jakości. Jako przyszła pielęgniarka przez całe studia słyszałam, że EKG to nauczę się na kursie dokształcającym. Koło się zamyka. Zastosowanie wiedzy z kursu w praktyce klinicznej... Możemy spotkać pielęgniarki robiące EKG, które z ledwością są w stanie zobaczyć, że „chyba coś jest nie tak” i dzielą EKG na „brzydkie” i „ładne”. To tyle w temacie refleksji, zamiećmy to, co się ułało pod pielęgniarSKI dywan (jakiż on jest pojemny), a wyciągnijmy z tego pigułkę wiedzy o EKG!

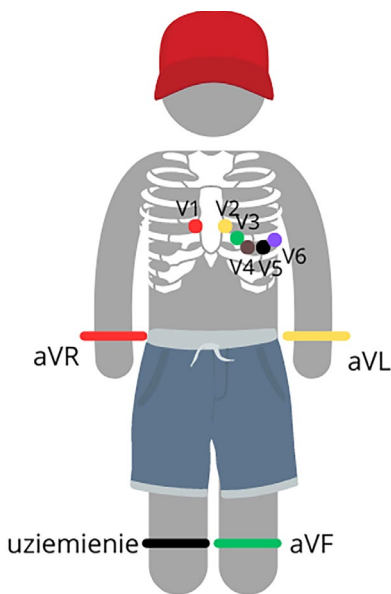
**Dziś o miejscach umieszczenia elektrod, nie tylko tych 10, które są oczywiste, ale też pozostałych: niestandardowych.**

## **Miejsca mają znaczenie!**

Na taśmie EKG zapisuje się różnica napięcia między elektrodami. I ta informacja jest kluczowa do zrozumienia tego, dlaczego umiejscowienie jest elektrod ważne. Nieprawidłowe umieszczenie elektrod – np. na klatce piersiowej zamiast na kończynach, może powodować zmiany w amplitudzie załamków czy też ich zniekształcenia. Możemy wtedy przeoczyć np. zawał serca, który zobaczylibyśmy w prawidłowo wykonanym EKG. W warunkach ZRM czy w SOR ma to niebagatelne znaczenie.

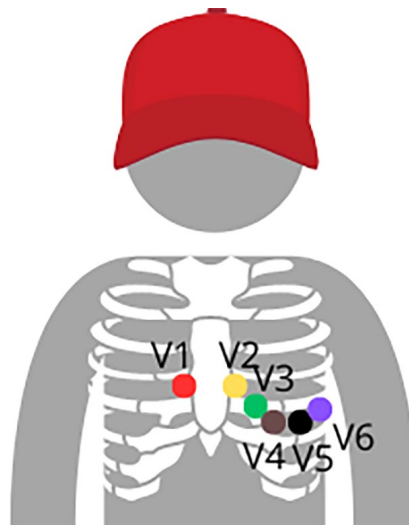
**Standardowe EKG ma 12 odprowadzeń.** Elektrody kończynowe – 4 elektrody, a 6 odprowadzeń: 3 jednobiegunowe (aVR, aVL, aVF) i 3 dwubiegunowe (I, II, III) oraz 6 odprowadzeń przedsercowych (V1, V2, V3, V4, V5, V6). Czasem istnieje potrzeba wykonania EKG w odprowadzeniach z nad prawej komory (V3R, V4R) lub ściany tylnej (V7, V8, V9).





**Elektrody kończynowe:**

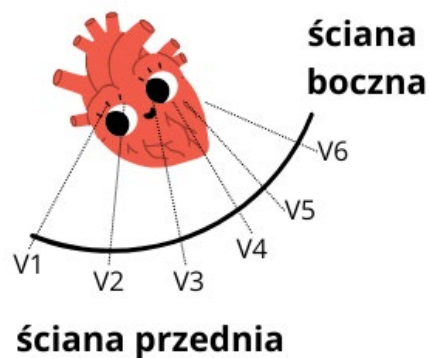
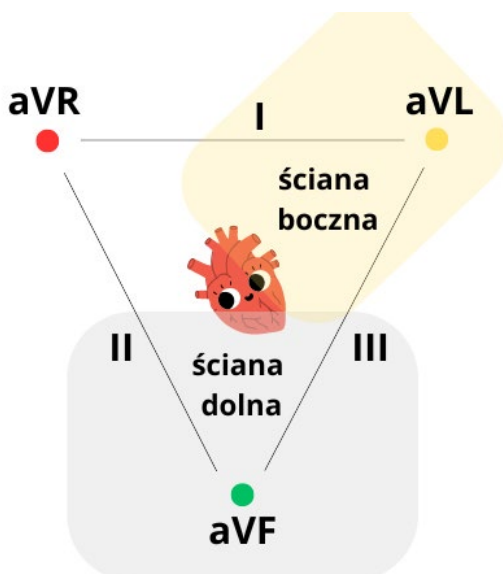
- czerwona aVR**  
– prawe przedramię/nadgarstek
- żółta aVL**  
– lewe przedramię/nadgarstek
- zielona aVF**  
– lewe podudzie/kostka
- czarna** – wzmacnienie  
– prawe podudzie/kostka



**Elektrody przedsercowe:**

- V1 czerwona** – 4. przestrzeń międzyżebrowa, linia przymostkowa prawa
- V2 żółta** – 4. przestrzeń międzyżebrowa, linia przymostkowa lewa
- V3 zielona** – między V2 i V4
- V4 brązowa** – 5. przestrzeń międzyżebrowa, linia środkowoobojczykowa lewa
- V5 czarna** – 5. przestrzeń międzyżebrowa, linia przedniopachowa lewa
- V6 fioletowa** – 5. przestrzeń międzyżebrowa, linia środkowopachowa lewa

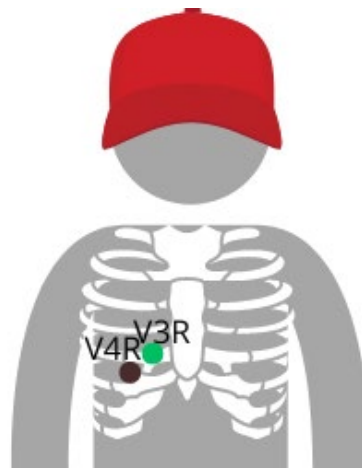
**Którą ścianę serca pokazują poszczególne elektrody?**



## Odprowadzenia prawokomorowe:

Diagnostyczne znaczenie będą miały elektrody V3R i V4R. Można wykonać takie EKG przekładając wszystkie odprowadzenia analogicznie na stronę prawą lub:

- pozostawić V1 – w 4. przestrzeni międzyżebrowej, linii przymostkowej prawej i przełożyć dwie elektrody:
  - **V3R** – między V1 i V4R
  - **V4R** – 5. przestrzeń międzyżebrowa, linia środkowoobojczykowa prawa.



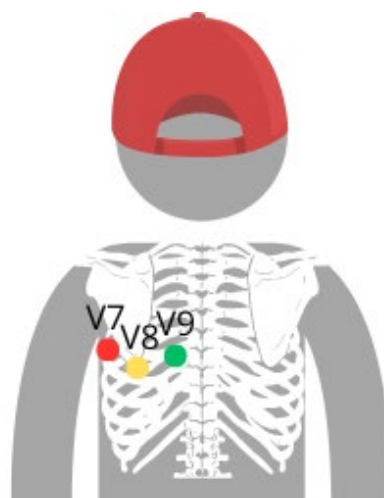
Ważne by opisać, że to EKG dotyczy prawej strony.

EKG w tych odprowadzeniach należy wykonać w przypadku, kiedy w 12-odprowadzeniowym EKG widoczne są zmiany świadczące o niedokrwieniu mięśnia sercowego dolnej ściany – uniesienia odcinka ST w odprowadzeniach II, III, aVF. Zmiany te obecne również w odprowadzeniach V3R V4R będą świadczyły o zawale prawej komory.

## Odprowadzenia z tylnej ściany serca:

- **V7** – 5. przestrzeń międzyżebrowa, linia pachowa tylna lewa
- **V8** – 5. przestrzeń międzyżebrowa, linia łopatkowa tylna lewa (kąt łopatki)
- **V9** – 5. przestrzeń międzyżebrowa, linia przykręgosłupowa lewa

Odczyt EKG znad ściany tylnej warto wykonać, kiedy w odprowadzeniach przedsercowych występują obniżenia odcinka ST. Te obniżenia mogą sugerować zawał ściany tylnej. Uniesienia odcinka ST w odprowadzeniach V7–V9 świadczą o zawale serca ściany dolno-podstawnej (tylnej).



Czy wiedzieliście o niestandardowych ułożeniach elektrod? To one stanowią ważną część diagnostyki zawału serca. **Pamiętaj – oceń każde wykonane EKG, zanim pacjent opuści gabinet. Jeśli jest potrzeba, wykonaj EKG w dodatkowych odprowadzeniach.**

# Karta Zleceń Lekarskich (KZL) –

# love-hate relationship

ANNA WODA



Tak walentynkowo... Medycyna i pielęgniarstwo to trochę stare dobre małżeństwo. Historycznie idące ramię w ramię, przeżywające chwile uniesień podczas kolejnych odkryć, grające w cichą wojnę paternalizm-feminizm, jednocześnie stabilnie współpracujące przez wieki. Jak w każdym oficjalnym związku dwóch niezależnych bytów pojawia się dokument, który choć początkowo ma być wyrazem zgodności i pojednania, z czasem zaczyna nas porządnie wkurzać. Mowa o karcie zleceń lekarskich. Co ma wspólnego ze „złotymi myślami” i jakie słowo można najczęściej usłyszeć w jej kontekście w dyżurce pielęgniarskiej?

## Słodka analogia

Na niektórych oddziałach współpraca w zakresie KZL przebiega bezproblemowo. Jednak nie o takich miejscach będzie tu dzisiaj mowa. Jeśli pracujesz w krainie mleczkiem i rokuronium płynącej, pewnie ten tekst nie będzie dla ciebie zabawny. Jeśli jednak pracujesz na oddziałach zabiegowych, jest duża szansa, że zachichrasz się ze zrozumieniem więcej niż jeden raz.

W takich miejscach krążąca karta zleceń przypomina bowiem trochę zeszyt złotych myśli. Dziewczyna chcąc zwrócić uwagę przystojniaka, podsuwa mu zeszyt „złotych myśli”\*, żeby się wpisał. On zaś, że jest gentelmanem, odpisuje kulturalnie na pytania i oddaje zeszyt. Dziewczyna cała w rumieńcach otwiera go i przeżywa zawód – odpowiedzi na pytania są z dupy, a na dodatek nie zostawił sekretu. No to robimy nowy zeszyt, nowe pytania i znowu podsuwamy przystojniakowi. Najlepiej przez starszą koleżankę, prosząc ją, aby podała je w naszym imieniu...

### Jeden dokument, dwa spojrzenia

Co nas wkurza w zleceniach lekarskich? Pokrótce:

#### Lekarzy:

- zaraz napiszę
- za chwilę będę
- już piszę
- później ci wpiszę
- przecież przed chwilą pisałem, co tam znowu nie pasuje?
- powiedz mi, jak to wypełnić...
- co mam znowu przedłużyć?
- czego ci tam znowu brakuje?
- to co, że nie ma pieczątki?
- przecież jest czytelnie...
- nie możesz sobie sama przedłużyć?
- na to też muszę wpisać?
- weź tam za mnie podbij...
- abonent chwilowo niedostępny

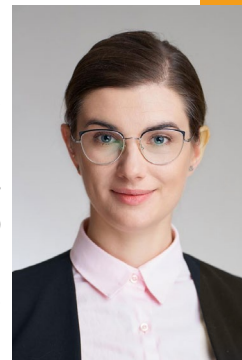
#### Pielęgniarki:

- dlaczego jeszcze ich nie ma?
- mówiła, że zaraz będę, godzinę temu
- ciągle czekam na zlecenie
- co tu jest \*\* \*\*\*\*\* napisane?!?
- nie mamy tego leku
- nie mamy tego zamiennika
- nie, nie zmienię sama
- nie wpisałeś dawki...
- nie ma takiej dawki w tym leku
- chyba się żeś z pośladkami na głowę zamienił
- nie ma pieczątki
- nie ma podpisu
- nie ma danych pacjenta
- nie, nie wpiszę ich sama
- „później” to nogi śmierzdzą...
- zaraaz, to sam sobie to podasz...

## **Anna Woda** @higienicznawoda

Magister pielęgniarstwa, w trakcie specjalizacji rodzinnej. Prowadzi Indywidualną Praktykę Pielęgniarską. Redaktorka naczelna #zaCzepek.

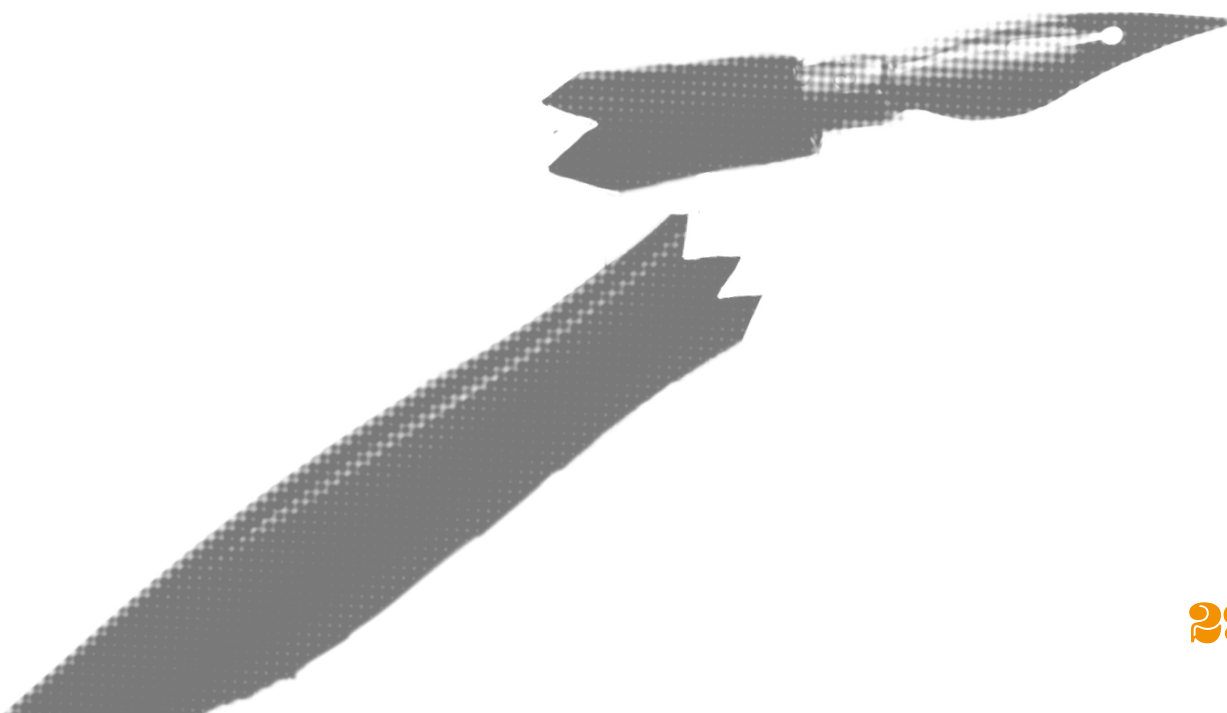
Członkini zarządu Polskiego Towarzystwa Pielęgniarstwa Infuzyjnego i Rady Fundacji Polki w Medycynie. Entuzjastka rozwijania kompetencji społecznych. Hasa po krzaczkach, promuje kąpiele leśne i well-being wśród medyków. Uwielbia networking, bo tak się składa, że lubi ludzi



Nie dziwny się, że jak w każdej relacji, gra toczy się o zaufanie. Jak to jest, że zlecenia pisemne, najlepiej funkcjonują w moim odczuciu na anesteziologii, na której najwięcej jest przestrzeni na zlecenia ustne? Obowiązują w sytuacji zagrożenia życia, a więc w teorii na każdym oddziale. A jednak częściej będziemy biegać po zlecenia za internistą i chirurgiem niż anesteziologiem. Skąd bierze się ten paradoks? Jeśli masz zaufać komuś, że lege artis wpisze w dokumentację zlecenie ustne post factum, to raczej komuś, komu nie trułaś dupska trzysta razy o jeden Tazocin.

---

\*„złote myśli” – zeszyt, który na pierwszych stronach zawiera zestaw pytań, często intymnych, a odpowiedzi na nie udziela ktoś, komu się ten zeszyt wręcza. Największe emocje są wtedy, kiedy się na kogoś leci i liczy, że oprócz odpowiedzi pozostawi sekret pod zagiętym rogiem strony



@polozna z sercem





# MEŹCZYŹNA, KTÓRY CHWYTA ZA SERCE

---

ZACZEPIAJĄ:  
KAMILA RECŁAW I ANNA WODA

Europejski specjalista w zakresie kardiochirurgii i chirurgii naczyniowej oraz transplantologii klinicznej. To on w 2010 roku zainicjował do krajowego systemu opieki zdrowotnej zawód asystenta lekarza, wzorowany na dobrze funkcjonującej w USA profesji Physician Assistant. Jak sam twierdzi – pasjonuje go organizacja ochrony zdrowia. Ekspert w dziedzinie przezcewnikowego leczenia chorób zastawki aortalnej TAVI.

Specjalizuje się w leczeniu chorych z ciężką niewydolnością serca, wykonuje u nich zabiegi transplantacji serca, wszczepienia sztucznych komór serca i sztucznego serca. Ma na koncie pierwszą w Polsce implantację sztucznego serca (Syncardia) oraz pierwsze udane retransplantacje serca... **Słowem – nie można być już bliżej serca niż profesor Michał Zembala.**



**KR: Zagościł Pan Profesor na okładce walentynkowego wydania naszego czasopisma nie bez powodu. Serce to organ panu najbliższy. Czy nie jest trochę tak, że medycy, choć mają do czynienia z nieszczęściami, chorobą i śmiercią – właśnie w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia – jak nikt inny – obserwują z bliska dowody najgłębiej okazywanej miłości, tej wynikającej ze strachu o utratę kogoś bliskiego?**

To prawda, zarówno lekarze, jak i pielęgniarki, szczególnie te pracujące w intensywnej terapii, stykają

się ze śmiercią często. Za często. Jednak to, o czym pani mówi, znajduje swoje odbicie szczególnie w transplantologii – dziedzinie, która nierozdzielnie łączy się z miłością i śmiercią. Z jednej strony mamy śmierć – coś strasznego i bolesnego, ale z drugiej – akt ofiarowania organu – części siebie – czyli wyraz najwyższej miłości dla drugiego człowieka. Dawniej, gdy miałem przywilej pobierać serca od zmarłych dawców w celu ich przeszczepienia, zdarzyło się, że wśród opastej dokumentacji medycznej zmarłego widziałem list rodziny, która pisała, że życzyłaby sobie, żeby organy syna czy córki trafiły do osób, które będą szanować życie tak, jak czynił to ich bliski. By były tak samo uśmiechnięte, jak „Michał” czy „Alicja”, którego serce zacznie w nich teraz bić. Nieraz stawałem się świadkiem, gdy pierwszymi słowami biorcy było „dziękuję Ci, dawco”, a dopiero potem podziękowania dla wszystkich tych, którzy przy zabiegu pracowali.

**AW: Traktujemy przeszczepienie serca niemal nonszalancko, jakbyśmy już w dzisiejszych czasach zupełnie przeszli do porządku dziennego nad niezwykłością tego osiągnięcia. Czy jest coś, co nadal stanowi dla Pana wyzwanie, niepokoi, z czym nadal zмага się transplantologia?**

Transplantacja narządu jest dziś uznanym sposobem leczenia krańcowej, czyli nieodwracalnej, jego niewydolności. Znamy jej zalety i ogra-



niczenia, potrafimy dobrze i bezpiecznie chorych prowadzić zarówno przez okres samego zabiegu, jak i lata po jego zakończeniu. Jednak... wciąż nie potrafimy sprawić, by przeszczepiony narząd nie był odrzucony. Łatwiej nam walczyć z ostrym odrzucaniem niż przewlekłym – tym, które w ostateczności organ przeszczepiony po latach niszczy. Leki, które dziś stosujemy, są także dalekie od doskonałości. Oczywiście zatrzymują procesy immunologiczne, ale ich stosowanie wiąże się z bardzo długą listą działań niepożądanych.

**AW: Praca na każdej sali operacyjnej powinna być rytmiczna, natomiast transplantologia przypomina już orkiestrę symfoniczną. Ile osób bierze udział w zabiegu? Czy z perspektywy Pana doświadczenia zmienił się podział obowiązków w trakcie operacji? Czy nowoczesny sprzęt zmniejszył zespół?**

Transplantację serca trzeba troszkę odczarować – nie jest to bardzo skomplikowany technicznie zabieg. Skomplikowany jest pacjent. Proszę pamiętać, że znaczna część kwalifikowanych do tego zabiegu chorych to osoby skrajnie niewydolne, zależne od leków, nierzadko podawanych dożylnie, czasem wspomaganych urządzeniami mechanicznymi, wymagające interwencji żywieniowych i intensywnej fizjoterapii. Jeśli mówimy o ratowaniu osób właśnie takich – balansujących na granicy życia i śmierci, musimy budować zespół, który tym pacjentem się zajmie przed i po zabiegu.

**AW: Czy Polska ma się czym pochwalić w dziedzinie transplantologii? Ponieważ pielęgniarki uczestniczą aktywnie w procesie przygotowania pacjenta do zabiegu, biorą udział w operacji, a także w opiece po niej, prosimy o podzielenie się Pana światowym doświadczeniem: możemy już spocząć na laurach czy wręcz przeciwnie?**

Polska jest krajem, w którym potencjał ludzi nieraz spotyka się z ograniczeniami zarówno systemu, jak i organizacji. Nie jesteśmy w tym osamotnieni. Jednak... warto byśmy byli bardziej otwarci na zmianę i skutecznie nią zarządzali. Zmiana powinna być stała, to znaczy stale powinniśmy się zmieniać – uczyć, dostosować do nowej wiedzy medycznej, zmian organizacji i zespołu, w którym pracujemy. Stąd, i mówię to z całą mocą, nie możemy spocząć na laurach.



**KR: A skoro jesteśmy przy zagranicy – z Pana instagramowego konta wyłania się obraz człowieka żyjącego na walizkach.**

Trochę tak jest. Sporo podróżuję zawodowo. Pracuję zarówno w Polsce, jak i za granicą – w Żywcu w szpitalu powiatowym, o którym można powiedzieć, że toczy nierówną walkę z systemem, aby otrzymać należyty im kontrakt, bo robią rzeczywiście bardzo dobrą robotę dla mieszkańców regionu. Jednak swoją przyszłość w Polsce wiążę z Lublinem. Tam w połowie roku otworzymy nowy oddział kardiologii i, w co mocno wierzę – oddział transplantacji serca. Na Lubelszczyźnie jest biała plama na mapie potrzeb zdrowotnych – brakuje nowoczesnych rozwiązań w leczeniu zaawansowanej niewydolności serca. W niedostatku są też nowe technologie małoinwazyjne. Przed nami rozwój nie tylko technik przezskórnych, ale i robotowych – nowy, jakże interesujący rozdział. Pracuję też w Słowacji i to z najfantastyczniejszymi pielęgniarkami instrumentariuszkami, z jakimi przyszło mi do tej pory pracować. To są dziewczyny, które spędziły mnóstwo czasu na misjach z amerykańskim, brytyjskim i także polskim wojskiem w Iraku i w Afganistanie. Są niezwykle wszechstronnie wykształcone. Uwielbiam i z przyjemnością wracam na Bliski Wschód.

Nie ma tam intryg, nieszczerości czy braku zaufania. Nigdy nie zauważyłem tam konfliktu, czy to na tle religijnym czy światopoglądowym. To zawsze jest bardzo miła i wyjątkowa współpraca. Lubię tam wracać.

**KR:** W pierwszym numerze zaczepiliśmy Czytelników o czepek i przy tej okazji wpadło na tapet nieszczęsne słowo „służba”, które w wieloletniej pracy nad redakcją tekstów medycznych konsekwentnie zamieniam na „ochronę”, ale przyznam, że nie do końca przekonana o sednie sporu. Tymczasem w jednym z wywiadów zdaje się, że był pan bliski rozwikłania tego problemu, podkreślając różnicę znaczeniową służby i służebności.

Mam wrażenie, że oba terminy się zlały, a przecież język polski nieraz udowadnia, jak jest skomplikowany. Służba może być rozumiana na bardzo wiele sposobów. Ja wciąż używam określenia „służba”, wielokrotnie się później poprawiając, choć tak naprawdę uważam, że praca dla dobra innego człowieka, dla dobra pacjenta, jest rodzajem służby i nie ma to dla mnie wydźwięku pejoratywnego. Niemyłona ze służebnością nikomu nie uwłacza. Przecież ja służę choremu. Służę swoją wiedzą i umiejętnościami. Służę – nie znaczy usługuję.

**AW:** Nasze czasopismo skierowane jest przede wszystkim do pielęgniarek i położnych. Jesteśmy w Polsce coraz bliżej wprowadzenia APN (Advanced Practice Nurse). Jednocześnie pojawia się obszar skierowany również do pielęgniarek w zakresie „asystenta chirurga”, którego celem istnienia jest jednak rozwój zawodu lekarza, a nie pielęgniarki. Zapytam zatem zaczepnie: jak ocenia pan z perspektywy chirurga rozwój zawodu pielęgniarki w Polsce?

Życzyłbym sobie, by polska pielęgniarka miała większe możliwości rozwoju zawodowego, ale też – by była bardziej samodzielna w decyzji. Musimy kilka spraw oddzielić: 1) ścieżkę rozwoju pielęgniarek, która powinna, dla tych najambitniejszych, zawierać specjalność czy funkcję APN (czy też Nurse Practitioner, w USA); 2) funkcję asystenta lekarza, którego zadania najłatwiej zdefiniować w obszarze specjalności zabiegowych. W niewielkim obszarze działań i odpowiedzialności te dwie specjalności mogą (i będą) się pokrywać.

Z perspektywy chirurga mógłbym odpowiedzieć prosto – chirurgowi zależy na asyście – ktokolwiek, jakkolwiek, byle dobrej. Sam doświadczałem, nie tylko w Polsce, braku lekarza po drugiej stronie stołu, a asystę zapewniała raz pielęgniarka, raz student, a raz asystent lekarza.



Ważna jest szersza perspektywa, szczególnie ta, którą powinien widzieć zarówno dyrektor placówki, jak i minister zdrowia. Lekarz, a w szczególności wykształcony specjalista, kosztuje system ochrony zdrowia najwięcej. Warto zatem ten drogi element racjonalnie wykorzystywać i do prostszych zabiegów kierować specjalistę w asyście asystenta lub pielęgniarki. Czasy, gdy do jednego zabiegu stawało 3 chirurgów po specjalizacji, szybko mijają. I słusznie, bo racjonalne wykorzystanie zasobów ludzkich jest podstawą dobrego zarządzania placówką ochrony zdrowia.

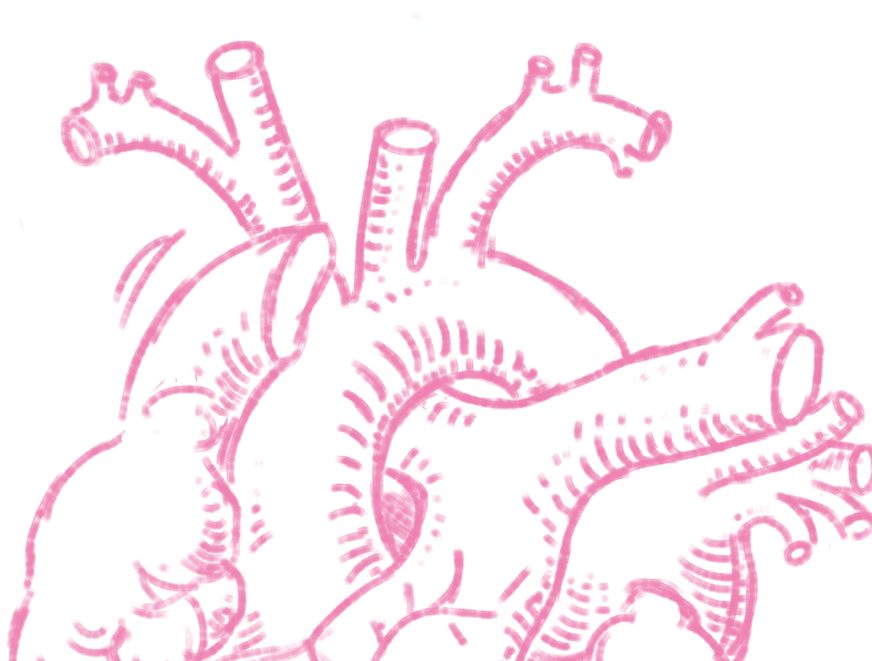
**KR: Jest Pan obecny w mediach społecznościowych, gdzie dynamicznie rozwija się również społeczność medyczna. Działają tam prężnie i mam wrażenie, że to lubi, a już na pewno „czuje”. Jak ocenia Pan ten „medświat” Instagrama czy TikToka? To platforma porządkująca wiedzę, unifikująca środowisko, nadająca ład czy może coś zupełnie odwrotnego?**

Wyraźnie dostrzegam dwa rodzaje treści, a może powinienem powiedzieć kontentu ;) Pierwszy – tworzony przez pseudoekspertów uważających się za influencerów, którzy mówią o rzeczach, o jakich nie mają zielonego pojęcia. Ich sposób narracji, tworzenia „rolek” czy relacji są jednak tak przekonujące, że cieszą się bardzo dużą oglądalnością. Tak

ten świat dzisiaj funkcjonuje... Jest też drugi rodzaj treści, w którym osoby często związane profesjonalnie z medycyną w sposób bardzo jasny, niezwykle zapadający w pamięć instruują nas: pacjentów czy rodzinę pacjentów, o podstawowych zachowaniach prozdrowotnych, podstawach samobadania i profilaktyki, informują o nowościach w terapii i diagnostyce. Jest to i fajne, i ciekawe, a nie ma nic zdrożnego w tym, żeby wiedzę szerzyć w coraz przystępniejszy sposób. Mam wrażenie, że TikTok czy Instagram zajęły w naszym lekarskim czy pielęgniarskim świecie miejsce... zwykłej rozmowy z chorym. Jesteśmy zabiegani, zajęci albo... zbyt pompatyczni, i trudno nam powiedzieć choremu w zrozumiałym sposób o jego chorobie. Instagramerzy czy TikTokerzy formułują to w sposób zupełnie prosty, megaprzystępny i bardzo łatwy do zapamiętania. Zupełnie jakby wypełnili tę lukę w informacji. Musimy być jednak, zarówno jako prezentujący, ale i odbiorcy – ostrożni, by informacje zawsze weryfikować. Nie należy zapomnieć o oszustwach, fejkach i próbach wyłudzenia – elementach, które w internecie funkcjonują równie mocno, jak rzetelne informacje.

### **AW: Obserwuje Pan takie konta w sieci?**

Jest kilka kont, które obserwuję bacznie z bardzo różnych powodów – czy treści, formy przekazu, graficznej oprawy czy profesjonalnego montażu. Cieszy mnie ogromna aktywność młodego pokolenia pielęgniarek i położnych, które „czują” ten świat zdecydowanie lepiej niż my – przedstawiciele już „średniego” wieku. ■



# MAŁA, WPADŁAŚ MI W OKO

SZYMON RASZKA



Walentynki – spoko, miłość – jeszcze lepiej... Tyle że w oko może wpaść nie tylko obiekt pożądania. Co, jeśli będzie to nieproszony gość? Ale po kolei... Jak jest miłość, tą są i figle. A przy figlach rozum ma to do siebie, że nie działa. Weźmy sytuację, gdy jesteśmy z obiektem westchnień nad dzikim akwenem, rzeką na przykład, i wpadnie nam do głowy wskoczyć razem do wody i troszkę pochędożyć. Czy myślimy wtedy o zagrożeniach, jakie się tam na nas czają? A skąd!

**A** już tym bardziej nie spodziewamy się, że coś może grozić naszym... oczom! Tymczasem w zazwyczaj wątpliwej czystości akwenach może na nas czyhać wszechobecny pierwotniak *Acanthamoeba* (spokojnie! Tego świństwa można się też nabawić, myjąc soczewki kontaktowe wodą z kranu). Zapalenie rogówki wywołane przez amebę jest w początkowej fazie trudne do zdiagnozowania, często mylone z opryszczkowym zapaleniem rogówki, bo występują charakterystyczne dlań objawy: światłowstręt, zamglenie widzenia czy silny ból. Konsekwencją tego zakażenia jest malacja (zmętnienie) rogówki, a w ostateczności jej całkowita destrukcja. Pomimo prawidłowego leczenia, nawet radykalnego, polegającego na ściągnięciu nabłonka rogówki, dziadostwo lubi nawracać.



**Szymon Raszka** @szymon\_raszka  
Pielęgniarz oddziałowy oddziału okulistycznego  
Szpitala Śląskiego w Cieszynie.  
Członek Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych

## Niegrzecznie nie wspomnieć

Nie wypada nie wspomnieć o onchocerkozie, czyli tzw. ślepcie rzecznej. Występuje głównie w Afryce i Ameryce Południowej, dlatego może króciutko – do zakażenia dochodzi po ugryzieniu przez meszkę bytującą nad wodą, która w prezencie zostawia nam pasożyta. Dorosłe osobniki tego stworza wędrują sobie wewnątrz naszego ciała prosto do oka, na finał powodując ślepotę.

## Figle figłami

Figle figłami... a przychodzi w końcu ten dzień w związku, kiedy zrzucacie maski i puszczacie sromotne bąki (kobiety z reguły maskują się dłużej). Wtedy zaczynamy śmiało dzielić się rzeczami osobistymi i codziennego użytku: pościel, ręcznik, ubrania, grzebień. Powiecie przerażeni: co tym razem może grozić naszym oczom? Spieszę z odpowiedzią. Mało kto zdaje sobie sprawę z powszechnego występowania w naszym środowisku roztocza zwanego pieszczotliwie nużeńcem. Kontakt z nim w ciągu całego naszego życia jest nieunikniony. Nużeniec żywi się lipidami i bardzo często lubi bytować na brzegu naszych powiek, wywołując chorobę zwaną demodekozą, która objawia się m.in.: swędzeniem i zaczerwienieniem powiek, uczuciem ciała obcego w oku, zespołem suchego oka (ZSO), nadmiernym łzawieniem, nierównym wzrostem rzęs oraz ich wypadaniem, nawracającym występowaniem jęczmieni i gradówek. Sprawny układ odpornościowy raczej powinien sobie z nim poradzić, ale w przypadku osłabienia organizmu nużeniec bardzo szybko się rozgości, a potem sprzedamy go na pewno drogą kontaktową naszej drugiej połowce.

**Także, zdrowej miłości dla WAS!**

# 5 SPOSOBÓW NA HAJTNIĘCIE SIĘ Z LEKARZEM

SIOSTRA BOŻENNA

W naszym kraju pewne są tylko trzy rzeczy. Stale rosnąca składka zdrowotna, długie kolejki do specjalistów i to, że jeśli jesteś pielęgniarką, minimum raz w miesiącu usłyszysz pytanie, czy to prawda, że pielęgniarki śpią na nocnych dyżurach z lekarzami. Tutaj warto podkreślić, że to pytanie w większości jest stawiane nie tyle w formie pytającej, ile z domyślnym twierdzeniem, że to na bank prawda, a wysnuwający taką tezę nie chce się dowiedzieć „czy”, a raczej „jak?” No bo normalni ludzie to idą do kawiarni, kina czy nie wiem, gdzie tam się teraz chodzi na randki, a lekarze i pielęgniarki? No na pewno romansują nie mniej spektakularnie niż pokazują to w „Grey’s anatomy” albo innych „Na dobre i na złe” i na bank bzykamy się w pokoju ordynatora, na bloku operacyjnym pod robotem Da Vinci albo na stole sekcyjnym.

**P**ielęgniarki w ogóle mają bardzo trudną ścieżkę kariery, bo jak się okazuje, aby osiągnąć pełne spełnienie w tym zawodzie, trzeba mieć Boga w sercu, pełnić posługę z powołania, a nie dla pieniędzy, i znaleźć chłopca lekarza. To ostatnie wydaje mi się najdziwniejsze, bo – jak się okazuje – młodzi lekarze mogą zarabiać mniej niż młode pielęgniarki, no ale to nie ja ustalam normy społeczne.

A skoro mamy już to walentynkowe wydanie i ustaliliśmy, że główną aspiracją lekarzy jest bycie żywym bankomatem, to zapraszam po kilka porad dla pielęgniarek, jak poderwać lekarza.



### Sposób pierwszy

Poproś upatrzonego wcześniej lekarza o przedłużenie karty zleceń. Kiedy będzie już coś tam bazgrolił, zapytaj, czy może tobie również coś przepisać, a gdy zapyta: „co takiego”, odpowiedz: „dawkę szczerego uśmiechu”. Następnie udawaj, że nie pocą ci się ręce z zażenowania, i przerwij chwilę niezręcznej ciszy pytaniem, na którą szykować Nowaka z szóstki na zabieg.

### Sposób drugi

Jeśli pierwszy sposób nie podziała, spróbuj dołączyć do lekarza, kiedy idzie korytarzem, i zagadaj o antybiotyki dla Nowaka z szóstki. Pamiętaj, aby się nie zatrzymywać. Kiedy dojdziecie już na miejsce, powiedz: „pierwszy spacer mamy już za sobą, może teraz kolacja i kino?”. Nie zrażaj się wybełkotaną, niezrozumiałą odpowiedzią i szybką ucieczką. Po prostu duży z niego wstydzioch.

### Sposób trzeci

Poprzednie metody nie poskutkowały? To nic! Zapytaj go, czy jego stetoskop działa. Jeśli odpowie, że tak (no, a jak ma odpowiedzieć?), to poproś, żeby osłuchał ci koniuszek serca, bo masz wrażenie, że jakoś dziwnie przy nim przyspiesza. Pamiętaj! Milczenie nie zawsze oznacza zgodę, więc jeśli odejdzie w popłochu, nie biegnij za nim i nie zdejmuj koszulki.

### Sposób czwarty

Skoro poprzednie trzy punkty nie zadziałały, to może się okazać, że trafił ci się twardy egzemplarz. Musisz więc przejść do ofensywy. Kiedy twój wybraniec wyjdzie w pośpiechu z pokoju lekarskiego, złap go w biegu i powiedz: „Hej! Mój zegarek mówi, że nie masz na sobie fartucha!”. A kiedy złapie się za kieszenie, dopowiedz szybko: „Aaa nie... spiesz się o godzinkę”.



### Sposób piąty

Zejdź na SOR i poproś o konsultację swojego crasha. Kiedy już się pojawi i zorientuje, że jedyny pacjent, jaki znajduje się na SOR-ze, to ten pijany, śpiący obywatel świata, podejdź i powiedz: „ten facet, zanim zasnął, poszedł o zakład, że się ze mną nie umówisz. Na co wydamy jego pieniądze?”.

Pamiętaj, że sądowy zakaz zbliżania to nie koniec świata i jakiś tam koleś w todze nie ma prawa stanąć na drodze do twojego szczęścia.

**PS** Za długo już działam w internecie, żeby nie wiedzieć, jak to leci, dlatego wszystkim, którzy nie zrozumieli, że tekst ma charakter satyryczny, to właśnie w tym przypisie daję to do zrozumienia i mrugam lewym okiem niczym wujo Stefan na imieninach, kiedy opowiada żart o blondynkach. W zasadzie jakby się przyjrzeć, to w sumie jest podobnych lotów co ten felieton, no ale jak się dostaje gazetkę za darmo, to chyba się nie liczy na Szymborską?



# BĄDŹ FANEM, A NIE FANATYKIEM

JAN GRUSZKA

„Nie bez bólu i nie w domu/Nie chcę szybko i nie chcę młodo/Nie szczęśliwie i wśród bliskich/Chciałbym umrzeć z miłości”.

Tak o miłości śpiewał Artur Rojek z dawnym Myslovitz, gdzie w pewnym momencie chłopacy przestali się dogadywać i wokalista odszedł – by po kilku latach wydać jedną z najlepszych płyt solo. Nie do końca zgadzam się z autorem i wołałbym zdecydowanie bardziej umrzeć w dojrzałym wieku i raczej wśród bliskich (jeśli tylko nie byłby to rodzinny wypadek samochodowy).

**J**eżeli już umierać z miłości, to na pewno z miłości do jednej bliskiej osoby niż do pracy – nawet jeżeli pracuję z powołaniem i zaangażowaniem. Znany wam jest pewnie cytat z Konfucjusza „Wybierz pracę, którą kochasz, i nie przepracujesz ani jednego dnia więcej w twoim życiu”. Filozoficznie brzmi fajnie, ale w praktyce, po jakimś czasie okazuje się, że to jednak nadal jest tylko praca, w której otrzymuję wynagrodzenie za realizację świadczeń i procedur, a nie pasję. Zaczynam o 7:25 i wychodzę o 15:00 i jeżeli mogę, to nie idę do dodatkowej pracy – dbam o siebie i szanuję mój czas. W kontekście pracy po godzinach, przypomina mi się mural, który widziałem gdzieś w Poznaniu: „Za 20 lat jedynymi osobami, które zapamiętają, że często zostawałeś w pracy długo po godzinach, będą twoje dzieci”. Dzieci jeszcze nie mam – nigdy nie wiadomo, natomiast mam rodziców i wiem, że z perspektywy dziecka – nie warto.

## Wypaliliśmy się

W artykule z 2023 roku pt: „Burnout syndrome and work engagement in nursing staff: a systematic review and meta-analysis” napisanym przez



## Jan Gruszka

Psycholog, psychoonkolog i psychoterapeuta poznawczo-behawioralny w procesie certyfikacji. Na co dzień pracuje w Wielkopolskim Centrum Onkologii. Prowadzi zajęcia na UAM, USWPS i UMP w Poznaniu. Lubi fantastykę i wino

Miguela Ángela Vargas-Beniteza i cały zespół z Grenady możemy się zapoznać z wynikami metaanalizy badań z zakresu wypalenia zawodowego wśród personelu pielęgniarskiego. Otóż niespodzianka – okazuje się że przeciążenie pracą w szpitalu, ale również nadmierne zaangażowanie się – mają znaczny wpływ na rozwój wypalenia zawodowego, szczególnie wśród początkujących pracowników. Można temu syndromowi zapobiec, przez wsparcie społeczne, realizację prozdrowotnych wartości życiowych i pozytywne (nienadmiarowe) zaangażowanie w pracę. Dlatego jeżeli chcecie już zadbać o profesjonalną przyszłość zawodową oraz być dobrymi pracownikami teraz – kochajcie! Przede wszystkim siebie, rodzinę biologiczną, rodzinę wybraną, bliskich, dalekich, zwierzęta, rośliny, sporty i przyjemności; może nawet znajomych z pracy – ale bez przesady.

## Flow

Żeby nie było, że jestem przeciwnikiem pracy z pasją, absolutnie pozostaję fanem, tylko zachęcam, żeby nie zostać fanatykiem. Węgiersko-amerykański psycholog – naukowiec o wspaniałym do zapamiętania dla studentów psychologii (wyłącznie na kolosa) nazwisku Mihály Csíkszentmihályi promował zjawisko, które nazwał „flow”. To stan między satysfakcją a euforią, wywołany przez całkowite oddanie się jakiejś czynności. Tylko aby to zjawisko nastąpiło w pracy, wymagane są dwa elementy: poziom wyzwania musi być wysoki – podobnie jak poziom naszych umiejętności, co dla początkującego personelu jest raczej rzadkie. Tak więc „go with the flow, but go slow”.

Zamykając felieton klamrą stylistyczną – znowu romantyczny Rojek (z tego samego kawałka co tytuł) przypominający mi (nam) o pracy z ludźmi, ale i o tym, że zbliża się nowa pora.

*Wieje wiatr, pachnie wiosną i wiem  
Że ty łatwo tak zgodziłeś na to się...*

**Dlatego wybierz mądrze, wybierz miłość do siebie.**



# AMOR POD PARAGRAFEM

PATRYCJA PIESZCZEK-BOBER

**Strzała Amora może uderzyć w najmniej oczekiwanym momencie i sytuacji. I oczywiście – również w przychodni i szpitalu. Tylko... czy na drodze takiej miłości nie staje prawo?**

**B**ytoby łatwo, gdyby istniał przepis mówiący: „pielęgniarka/położna może nawiązać relację romantyczną z pacjentem\*” lub „pielęgniarka/położna nie może nawiązać relacji romantycznej z pacjentem”. Ale w prawie takie kwestie rzadko są nam podane na tacy.

## **Jak pan z panią**

Już ze słów przyrzeczenia składanego przez pielęgniarki i położne wynika zobowiązanie do nienadużywania zaufania pacjentów. Oprócz tego, zgodnie z Kodeksem, pielęgniarka/położna nie może wykorzystywać swego wpływu na pacjenta w innym celu niż terapeutyczny. Próba zaproszenia pacjenta na randkę mogłaby zostać potraktowana jako wykorzystanie swojego wpływu na niego, zaufania, jakim obdarzył ją w toku leczenia/udzielania mu świadczeń, w celu skierowania znajomości na pozaprofesjonalne tory. W przypadku niechęci ze strony pacjenta do przeniesienia znajomości na grunt prywatny, mogłoby to skutkować nawet skargą z jego strony do okręgowego rzecznika odpowiedzialności zawodowej pielęgniarek i położnych i poniesieniem przez pielęgniarkę/położną odpowiedzialności zawodowej z tego tytułu.



**Patrycja Pieszczyk-Bober** @prawodozdrovia

Prawniczka, absolwentka prawa oraz studiów podyplomowych z zakresu prawa medycznego i bioetyki na Uniwersytecie Jagiellońskim. Ekspertka w zakresie prawa medycznego. Od 2020 roku na Instagramie dzieli się wiedzą z zakresu prawa medycznego oraz prawa farmaceutycznego

Czy zatem takie relacje zawsze są skazane na niepowodzenie? Niekoniecznie. Żeby jednak nie narażać się na odpowiedzialność zawodową ani na oskarżenia o nieprofesjonalizm, najlepiej odstąpić od udzielania jakichkolwiek świadczeń temu konkretnemu pacjentowi i przekierować tę relację na tor wyłącznie prywatny.

## **To zostanie między nami**

A co z relacjami pielęgniarek i położnych ze współpracownikami? Tutaj pierwszą myślą jest sięgnięcie do Kodeksu pracy. Kodeks ten jednak nie reguluje tych kwestii. Sam „romans” między współpracownikami nie jest zakazany. Jeżeli taka relacja nie nosi znamion molestowania, obie strony zaangażowane w relacje tego chcą, prawo pracy nie stanie miłości na drodze. Problematiczna okazałaby się sytuacja, gdyby w relację zaangażowane były osoby znajdujące się hierarchii podległości służbowej. Zdarza się, że takie kwestie są uregulowane w wewnętrznym regulaminie w zakładzie pracy i np. nakłada się na pracowników obowiązek informowania o relacjach pozasłużbowych z osobami podległymi służbowo.

Reasumując: prawo trochę psuje romantyzm, ale przy wzięciu pod uwagę powyższych zasad relacje nawiązane w miejscu pracy również mogą liczyć na happy end!

\*Użyte w tekście określenie „pacjent” odnosi się do osób wszystkich płci.

# WITAMINA D

## JAK

## DOTYK



Większość z nas kojarzy luty przede wszystkim z Walentynkami, czyli ze świętem zakochanych. Bywa jednak i tak, że drugiej połówki jabłka brak i nie mamy z kim spędzać tego romantycznego czasu.

Zacznijmy od tego, że niezależnie, czy żyjemy w związku, czy w pojedynkę, najpierw musimy pokochać samych siebie! Miłość i czułość, jaką obdarzamy siebie, jest według mnie najważniejsza. Jeżeli pokochamy siebie, będziemy też potrafili pokochać drugiego człowieka. Dlatego czas Walentynek uważam za idealny moment na „uśmiech” do lustra i sprawienie sobie przyjemności. A pomocny w tym może być właśnie DOTYK.



**z**ym właściwie jest dotyk? Najprościej mówiąc – to reakcja obecnych w skórze wielu zakończeń nerwowych, receptorów (mechanoreceptorów) na różne rodzaje bodźców: zimno, ciepło, wibracja, głaskanie, kłucie. Ale nie definicja jest tu najważniejsza! Czas na odkrycie, jaki DOTYK, a konkretnie jaki jego rodzaj, jest dla ciebie najprzyjemniejszy. Za każdym razem, kiedy się dotykasz, zwróć uwagę na uczucia, jakie temu towarzyszą.

### Jak lubisz?

Czy lubisz dotyk całą dłońią, koniuszkami palców? Czy lubisz, gdy dłoń jest ciepła, a może kiedy jest zimna? Dotyk ma być delikatny, mocny, intensywny, a może przerywany? Jaka prędkość dotyku jest dla ciebie przyjemna? Szybko czy wolno?

Za każdym razem, kiedy się dotykasz albo masujesz, rejestruj swoje uczucia i – co ważne – nie poddawaj ich ocenie! Pamiętaj, że jeżeli podczas samodotyku czujesz jakikolwiek dyskomfort, przerwij to i zrób coś innego.



### **Paulina Gorwa**

Fizjoterapeutka, trener medyczny oraz edukatorka seksualna. Specjalizuje się w fizjoterapii uroginekologicznej, stomatologicznej oraz ortopedycznej. Podchodzi do swoich pacjentów holistycznie, a w pracy łączy wiedzę z dziedziny seksuologii, fizjoterapii oraz terapii manualnej z tematyką sportową. Jej motto: „w zdrowym ciele, zdrowy duch”

## **Ale za co się złapać?**

Może będzie to masaż stóp (możesz do tego wykorzystać piłeczkę), czy masaż twarzy podczas porannego nakładania kremu, a może masaż ramion wodą z prysznicą? Ważne, aby sprawiało ci to przyjemność! W pewnych miejscach ciała mamy więcej zakończeń nerwowych, np. opuszki palców, skóra warg, koniuszek języka. Niezależnie od ilości zakończeń, zaobserwuj podczas skanowania dotykiem własnego ciała, w których miejscach jest on dla ciebie najprzyjemniejszy. Skup się jedynie na odczuciach fizycznych! Powtórzę: nie oceniaj!

## **Zadbaj o vibe**

Na początku zabawy z dotykiem warto stworzyć sobie odpowiednią przestrzeń. Przyciemnić światło, zapalić świece, puścić spokojną muzykę (lub pozostać w ciszy), wyłączyć telefon, aby nikt nie przeszkadzał. Można również dotykać siebie z mniejszą świadomością, podczas skrolowania, oglądania telewizji czy czytania książki. Jeżeli wykonujesz taki dotyk bez zastanowienia, oznacza to, że sprawia ci po prostu przyjemność. Lubisz przeczesać włosy? Rób to i ciesz się wrażeniem!

## **Jak nie teraz to kiedy?**

Jak wspomniałam, na skórze mamy również receptory reagujące na wibrację, więc może warto z okazji Walentynek zakupić sobie wibrator? Wibracja powoduje przyjemne drżenie w ciele. Możesz sobie wymasować nim uda (polecam szczególnie wewnętrzną część), okolice szyi lub jakiegokolwiek inne miejsce na ciele. Nie krępuj się!

**Baw się DOTYKIEM i spraw sobie przyjemność – nie tylko w Walentynki, ale w każdy inny dzień, kiedy tylko przyjdzie ci ochota.**





# WALENTYNKA DO SAMEJ SIEBIE, CZYLI #SELFLOVE BEZ INSTALUKRU

PAULINA ZAWORA

Może dawno nie robiłaś „aktualizacji danych” i zawiesiłaś się w wirze codziennych dyżurów? Może chodzisz spięta i zestresowana? Może ledwo łapiesz oddech, a gdy przychodzi wolny dzień, nie masz siły, by się nim cieszyć? Wciśnij wreszcie PAUSE, świat się nie zawali! Walentynki to dobry pretekst, by zacząć od siebie. Wiem, brzmi banalnie – ale jestem przekonana, że większość z nas właśnie tego potrzebuje. Żyjemy w permanentnym przebodźcowaniu i przekroczeniu i, co ciekawe – tkwimy w przekonaniu, że takie jest życie, taki jest system, taka praca. Wszyscy tak mają. Trudno.



**K**iszenie swojego niezadowolenia, pielęgnowanie złości i codzienne godzenie się na przekraczanie siebie doprowadza nas do wypalenia zawodowego oraz chorób fizycznych i psychicznych. Dlatego, zanim będzie za późno – **PORZĄDNIENIE ZAOPIEKUJ SIĘ SOBĄ!** Wyrzuć z głowy pusty obraz SELF LOVE z insta – obraz przepychu, drogich gadżetów, wycieczek, eventów, a jeśli dbania o siebie – to tylko z udziałem luksusowych marek. Patrząc na taką formę *#selfcare* – poddajemy się już na starcie, bo po prostu nas na to nie stać, czujemy się gorsi i nasza motywacja do działania spada. Tymczasem miłość do siebie, którą znamy z Instagrama, jest iluzją, która ładnie wygląda na zdjęciu, bajką, pod którą często kryją się samotność,

nałogi i niska samoocena. Nie daj się w to wkręcić – masz wszystko czego potrzebujesz, by o siebie zadbać!

## **Czym ty, dziecko, możesz być zmęczona?**

Takie pytanie usłyszałam od pani doktor w POZ, gdy przyszłam poprosić o skierowanie na badania – dodam, że ledwo stałam na nogach, byłam wykończona psychicznie i fizycznie, miałam przewlekłe zawroty głowy i ogólnie wiedziałam, że coś jest nie tak. Wtedy zrozumiałam, że pora wziąć sprawy w swoje ręce. Nikt nie zaopiekuje się mną bardziej niż ja sama. Co zrobiłam? Wypisałam się z tego poz. Złożyłam deklarację do miejsca, gdzie pielęgniarki nie widzą w niczym problemu, a lekarz naprawdę chce pomóc. Udało się postawić diagnozę i zacząć leczenie. Jeśli źle się czujesz – nie czekaj, aż będzie gorzej, nie szukaj wymówek. Idź na badania! Jeśli padniesz, to uwierz mi, już nikomu nie pomożesz. Granica między zwykłym zmęczeniem a chorobą jest niezwykle cienka.

*#selflove* to szacunek do swojego ciała, stawianie granic i odcięcie się od osób, które nam nie służą

## Jak nie sraczka – to katar

Jak dobrze, że nasz organizm jednak daje nam jakieś znaki, że potrzebuje przerwy. Jedyny problem polega na tym, że często ignorujemy sygnały i jedziemy dalej na 5 biegu... Oj tam, oj tam! Ja nie dam rady? Nie oszukujemy się, wszystko jest fajnie... do czasu. W jaki sposób organizm mówi: „mam już dość”? Oto najczęstsze sygnały ostrzegawcze:

- zmęczenie, nawet po przespanej nocy,
- napięcia, drżenia, bóle mięśniowe (szczególnie szyi i pleców),
- trudności z zasypianiem, bezsenność,
- zmiany nastrojów, apatia, nawracający smutek,
- spadek odporności, czyli: jak nie sraczka, to katar,
- problemy trawienne (m.in. zgaga, bóle żołądka),
- bóle i zawroty głowy,
- trudności z koncentracją,
- zmniejszona ochota lub brak ochoty na seks.

Oczywiście, że możesz to wszystko ignorować – tłumacząc zmianą pogody, pełnią księżyca czy fazą cyklu... możesz oszukać każdego, ale swojego organizmu nie oszukasz. To co stłumione, zawsze do ciebie wróci. Może i brzmi to jak cytaty z pierwszego lepszego poradnika lub przepowiednia wróżbity Macieja. Czy przyznasz temu rację, czy nie – pozostanie prawdą.

*#selflove* to przede wszystkim uważne słuchanie swojego ciała

## Wypijmy za błędy

Najgorsza opcja z możliwych – próba zagłuszenia tego, co czujemy i przeżywamy, napojem wysokowym. Kto nam zabroni? Przecież jesteśmy dorośli. Czasami trzeba się zresetować. Później kac – i można wrócić do beznadziejnej rzeczywistości. O matko – jakie to jest złe! Ostatnio na In-





stagramie zostawiłam wam okienko z pytaniem, czy zdarza się wam drink po ciężkim dyżurze. Oczywiście było to pytanie dotyczące wszelkich nałogów. I wiecie, że zatrwająca większość sięga po alkohol – wino (czasem lampka, a czasem butelka), piwo, wódkę, a także papierosy, słodczyce i fast food?

Kurczę, tylko że to nic nie rozwiązuje. Takie chwilowe „ucieczki” wpędzają nas w poczucie winy, nasilają reakcje lękowe, potęgują smutek i rozczarowanie, a żeby tego było mało, problemy, które chcieliśmy w ten sposób załatać – wcale nie znikają. A może najwyższy czas po prostu usiąść ze sobą i pozwolić sobie czuć? Wypłakać ten cały gnój? Nazwać rzeczy po imieniu?

*#selflove* to przeżywanie trudnych emocji – a nie ich maskowanie

## Coś dla ciała i ducha

Świeca, książka, kąpiel i dobra muzyka – to takie proste, ale jednocześnie potrzebne. Nie ma nic złego w odpuszczaniu. Nie musisz zasługiwać na kąpiel czy wieczór z książką pod kocem. Twoje przebudźcowane ciało potrzebuje oddechu. Zrób dla siebie coś, co sprawi radość twoim zmysłom. Łap kilka polecajek idealnych na taką okazję:

### ŚWIECE SOJOWE/RZEPAKOWE

Zrezygnuj z parafinowych świec dostępnych w sieciówkach – są piękne, ale mogą wpływać niekorzystnie na jakość powietrza – szczególnie przy słabej wentylacji. Postaw na sprawdzone, naturalne marki: EKOZUZU, OOROC DESIGN, FLAMQA CANDLES, DOBRY WOSK, NATURALNA ŚWIECA, SENUA, BOSPHAERA CZY OTSO HANDMADE, DUSZA MAZUR, LUNAMOON (wszystkie polecajki znajdziesz u mnie na profilu).

## SOLE I KULE DO KĄPIELI

Najczęściej kupuję je w Rossmannie – bardzo fajne są kule od ORGANIQUE, świetne i tanie są również te z ISANY i MANUFAKTURY PIĘKNA. Jeśli chodzi o sole do kąpeli, to koniecznie musisz wypróbować markę BRACIA MYDLARZE – ich słynne shoty do kąpeli zmieniają zwykłą kąpiel w prawdziwe SPA. Nie wybieraj soli z dużą ilością suszonych kwiatów lub w intensywnych kolorach – szkoda później twojego czasu na szorowanie wanny i wydobywanie z odpływu paprochów

## PEELING

Najczęściej wybieram piękne zapachy i tłusciutkie, dobrze nawilżające formuły. Uwielbiam peeling od SENSUM MARE ALGOBODY (ma niesamowicie luksusowy zapach), cytrusowy peeling od MOMMY'S SOAP (najcudowniejszy jest ten z limonką i bergamotką) i kocham miłośćią prawdziwą peeling PINA COLADA od BE THE SKY GIRL (pachnie jak wakacje na Malediwach – nie martwcie się, ja też nigdy tam nie byłam). Dla fanek solnych, porządnych drapaków i świeżych zapachów – polecam peelings od ORGANIQUE.

## MASŁA DO CIAŁA

Mają nawilżać i koić zmysły! Tutaj w moim rankingu na najbardziej puszyste i otulające masła wygrywają marki BE THE SKY GIRL (moje ulubione drzewno-waniliowe – JUST SAY YES!) oraz BOSPHAERA (jeśli jeszcze nie próbowałyście masła CZARNA ORCHIDEA – to musicie to nadrobić!). Jeśli chcecie poczuć się jak boginie – postawcie na wszechstronne masło/balsam SUPREME BALM od SAMARITE (ma aż 33 zastosowania, z nim nie będzie nudno – możecie go nałożyć wszędzie... nawet na włosy).

## AROMATERAPIA

Olejki eteryczne, które możemy używać do dyfuzorów i kominków, to





jedno – a drugie to kosmetyki, które oprócz walorów pielęgnacyjnych mają działanie aromaterapeutyczne. Mam na myśli konkretne dwie marki, które zabierają mnie w zmysłową podróż do najpiękniejszych miejsc i dają niesamowite ukojenie – MY MAGIC ESSENCE i LOST WITH BOTANICALS. To dla mnie zupełnie inny wymiar pielęgnacji; zaopiekowanie się skórą i zmysłami jednocześnie – każda z nas tego potrzebuje! Do tego tematu na pewno wrócimy w osobnym artykule. A jeśli szukacie sprawdzonych, w 100% organicznych olejków z certyfikatami – walcie jak w dym do INDIA STORY!

Co łączy te wszystkie produkty? Piękne zapachy! To niesamowite, jak wpływają na samopoczucie – działają

kojąco na zmysły i wprawiają w dobry nastrój. Najprostszy sposób na ukojenie, wyciszenie i podarowanie sobie miłości.

*#selflove* to troska o nasze zmysły

### Lęcę bo chcę...

Nic tak zbawiennie nie działa na umysł i ciało jak aktywność fizyczna. Nikt nie mówi, żebyś od razu leciała na siłkę, czy biegła w maratonach – rób to, co sprawia ci radość, i z takim natężeniem, jakie nie obciąża ani nie odbiera motywacji. Nigdy coś kosztem czegoś. Zwykły spacer jest w stanie dać nam więcej dobrego niż godzinny trening. Często gubi nas lękowe podejście do tematu, poczucie powinności – szczególnie gdy nie jesteśmy zadowolone ze swojej sylwetki. A ja ci powiem tak – nie chodzi o to, żebyś uporczywie ćwiczyła, żeby schudnąć, chodzi o to, żebyś regularnie myślała o sobie dobrze, traktując aktywność jako jeden ze sposobów, aby okazać swojemu ciału miłość. Doceniając i dbając o to, co masz – masz tego jeszcze więcej. Jeśli wciąż skupiasz się na

**Paulina Zawora** @nurse\_after\_night\_shift  
Magister pielęgniarstwa, specjalistka pielęgniarstwa  
internistycznego, autorka bloga na Instagramie  
o tematyce beauty i well being – czyli jak zadbać o siebie  
holistycznie, naładować swoje baterie po dyżurze  
i odnaleźć radość w codzienności



swoich brakach i potrzebujesz prawdziwego kopa, by popatrzeć na swoje ciało z miłością, zapraszam cię do odwiedzin konta na Instagramie: @justynaliscom – Justyna na podstawie własnych doświadczeń uczy, jak zaakceptować swoje ciało i być dla siebie łaskawą.

*#selflove* to codzienna aktywność pełna szacunku do swojego ciała

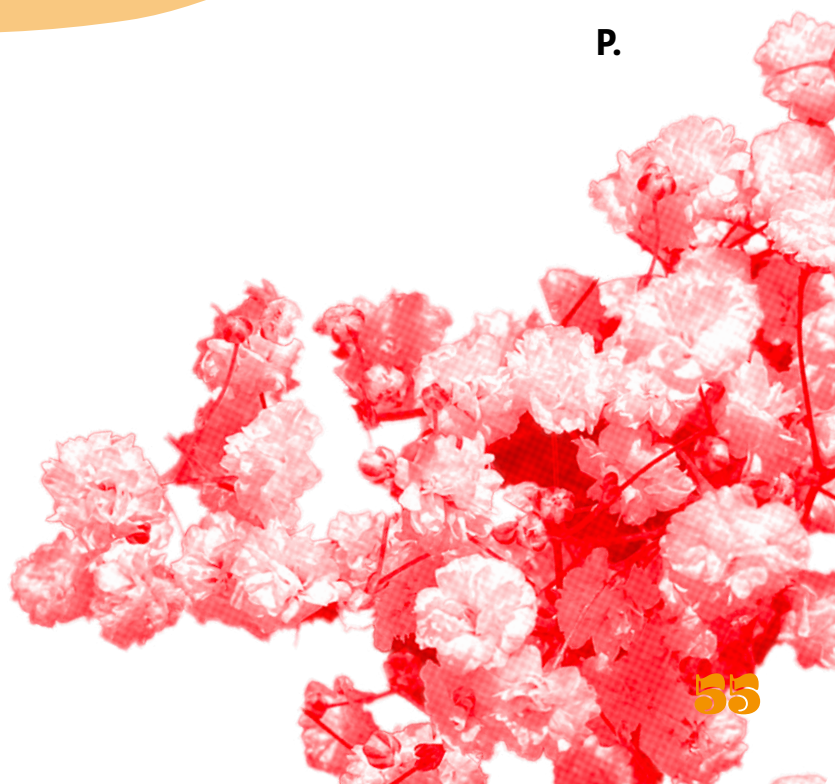
Niech luty będzie miesiącem, w którym wreszcie zapytasz siebie:

- czego tak naprawdę potrzebuję?
- o co mi chodzi?
- czego mi brakuje?

**Zanim zaczniesz ratować świat, zastanów się nad swoimi zasobami. Czy masz z czego zaczerpnąć? Może ten artykuł będzie dla Ciebie małym promykiem, który sprawi, że dostrzeżesz swoje potrzeby i zaopiekujesz się sobą... ale tak na poważnie. Trzymam kciuki!**

**Wasza Walentynka,**

**P.**



# UNIESIENIA SERC, DUSZ



## I CIAŁ ORAZ WŁOSÓW

Bez względu na wiek płeć, kolor skóry, wyznanie, to, którego kaczo-  
ra wolimy czy jakiej orientacji seksualnej jesteśmy – miłość dla każdego  
z nas jest czymś niezwykłym, daje siłę, pomaga przetrwać praktycznie  
wszystkie problemy, uzbraja w poczucie spełnienia i bezpieczeństwa.  
Trzeba jednak pamiętać, że gdy już doświadczymy miłości, warto ją  
pielęgnować, okazywać w każdy możliwy sposób, i doskonałym dniem do  
tego jest święto zakochanych, czyli Walentynki, które już na dobre za-  
domowały się w naszych głowach i sercach. Prawda jest taka, że uwiel-  
biamy dostawać prezenty, i to ściana, że lubią je tylko kobiety. Może  
my, mężczyźni, nie oczekujemy tego tak bardzo jak nasze piękniejsze  
połówki, ale nie ma co ukrywać – to jest po prostu miłe.



**M**ężczyźni mają w walentynki łatwo. Butelka wina, bukiet kwiatów, romantyczna kolacja – to klasyki, które sprawdzą się dosłownie zawsze, i wywołają uśmiech na twarzach naszych kobiet. Drugim półkom bywa w tym dniu trudniej, zwłaszcza gdy liczba skarpetek i bokserów zaczęła przekraczać w szafie stany alarmowe niczym Odra w 97'. Dodatkowo często słyszę „Nie mam pojęcia, co fajnego kupić mojemu staremu”.



**Szymon Szarowicz @Brodata\_pigula**  
Pielęgniarski anestezyjolog pracujący na bloku operacyjnym w jednym z gdańskich szpitali. Ma cudowną żonę i dwie córki – kocha te 3 kobiety nad życie! Oprócz anestezyjologii jara go męska pielęgnacja, a w wolnych chwilach dzieli się swoimi pasjami na Instagramie



Dlatego dziś chciałbym przedstawić kilka kosmetyków, które mogą idealnie sprawdzić się na tę okazję!

## **Pomadowy świr**

Jeżeli twój facet jest pomadowym świrem, uwielbia, gdy jego włosy są idealnie ułożone, a do tego chce mieć na nich połysk, to polecam pomadę od ekipy JNL – Valentino. Jest to wodna pomada, która cechuje się dość mocnym chwytem, sporym połyskiem, ale nie tworzy na włosach nadmiernej skorupki, więc spokojnie można przeczesywać włosy w ciągu dnia. Pomada nadaje się idealnie do klasycznych, czesanych fryzur. Dodatkowo produkt znajduje się w isticie rozkosznej, różowej puszcze, na której kupidyn rozdaje swoje strzały amora. Zapach? pyszne wiśniowe ciasto, sprawi, że po prostu będziesz chciała schrupać swojego partnera! Produkt znajdziecie na stronie [www.dlabrodacza.pl](http://www.dlabrodacza.pl).

## **Viking**

Coś dla brodacza? Proszę bardzo! Na walentynki wprost idealnie sprawdzi się olejek do brody 69 z feromonem od Toma Horna. Nie dość, że ma dość sugestywną nazwę, to jeszcze skrywa w swoim składzie dodatek feromonu, który sprawi, że twój Viking wyda ci się jeszcze atrakcyjniejszy i będziesz chciała z nim robić rzeczy, które nie śniły się fizjologom! Olejek ma fantastyczny skład, dzięki któremu doskonale zmiękcza brodę oraz sprawia, że włos dużo łatwiej ułożyć. Wreszcie ucichną krzyki „weź się ogól, bo wyglądasz jak żul!”. Zapach to połączenie eleganckiej skóry ze słodkimi malinami. Olejek zdecydowanie wpływa na dobry nastrój posiadacza i jego otoczenia. Dostępny tu [www.tomhornoutlaw.com](http://www.tomhornoutlaw.com).

### Jak pupcia

A może twój mężczyzna uwielbia mieć twarz gładką jak pupcia niemowlęcia, dlatego goli się niemal codziennie? Wtedy idealnym prezentem będzie niebiańska woda po goleniu od Kanclerskiego – Frater Angelus. Woda znakomicie niweluje podrażnienia i zaczerwienienia, a dodatkowo tworzy przyjemny film, który powoduje, że skóra jest odpowiednio nawilżona i nie swędzi. Woda praktycznie nie daje nieprzyjemnego pieczenia po aplikacji. Zapach to coś, co sprawi, że nie będziesz chciała oderwać się od swojego starego! Piękna, słodka, balsamiczna woń drzewa sandałowego zmieszana z kwiatową nutą sprawią, że oboje poczujecie się jak w niebie. Sprawdź ją: [www.dlabrodacza.pl](http://www.dlabrodacza.pl).

### Swój[twój] chłop

Chcesz kupić coś nieoczywistego, a twój chłop nie boi się nowości? Koniecznie spraw mu kojący balsam do miejsc intymnych od Kovalite – „de-sweat! ball balm”. Jest to produkt na wskroś uniwersalny i znakomicie sprawdzi się jako rzecz po goleniu tu i ówdzie oraz nawilżający krem, który łagodzi podrażnienia i zaczerwienienia skóry. Balsam odpowiada też za redukcję nieprzyjemnego zapachu. Ball Balm nadaje skórze przyjemną miękkość i poślizg, co może się przydać nie tylko w walentynkowy wieczór! Ten balsam to prawdziwy sprzymierzeniec świadomego mężczyzny. Produkt znajdziecie na [www.kovalite.com](http://www.kovalite.com).

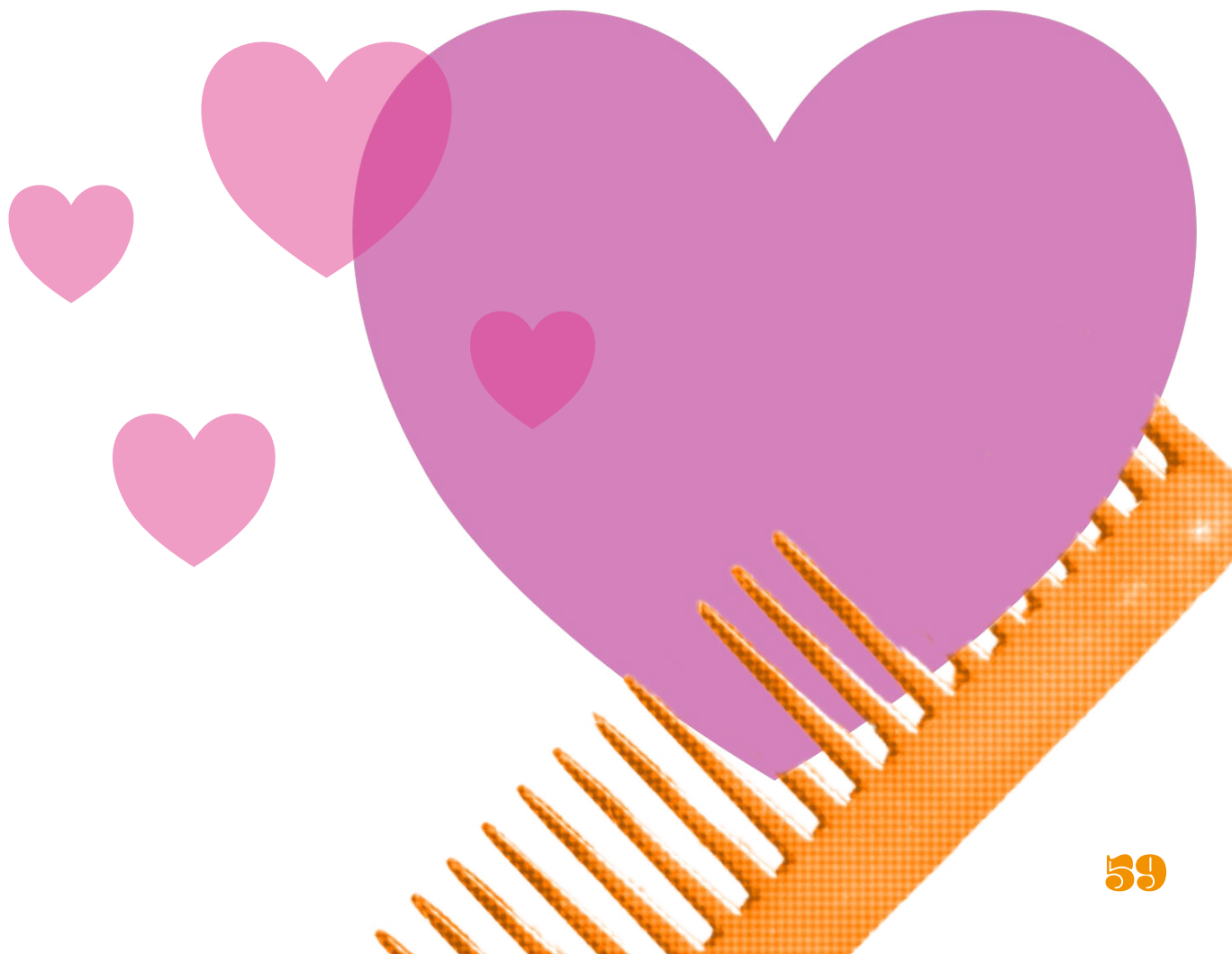
### Siedem w jednym

Jeżeli jednak masz pod dachem typ „jeden krem do wszystkiego”, to i tutaj znajdę świetne rozwiązanie. Krem Multitool od Cyrulicy to produkt nadający się dosłownie do wszystkiego. Jego skład sprawia, że zadba o skórę twarzy twojego faceta wszechstronnie. Produkt można stosować na dzień, na noc oraz jako produkt po goleniu. Składniki aktywne sprawiają, że nadaje się do każdego typu skóry. Po zastosowaniu kremu skóra będzie mięciutka i pełna blasku, a jednocześnie bez podrażnień. Multitool jest zamknięty w butelce typu Airless, co sprawia, że do środka nie dostają się zanieczyszczenia. Mamy też 100% pewności, że zużyjemy go do ostatniej kropli. Krem znajdziecie na [www.dlabrodacza.pl](http://www.dlabrodacza.pl).

## So fresh so clean

Każdą pielęgnację należy rozpocząć od oczyszczania twarzy, dlatego podaruj swojemu facetowi oczyszczający żel do mycia twarzy od marki ZEW for Men. Produkt jest dostępny w wersji zarówno dla cery suchej, jak i tłustej/mieszanej. Oba doskonale oczyszczają twarz, a przy tym są bardzo delikatne i pozostawiają skórę miękką, nawilżoną oraz przyjemnie odświeżoną. Produkty te nie tylko zadbają o zmycie trudów dnia codziennego, ale i o stan skóry twojego partnera. Oba żele znajdziecie na [www.poczujzew.pl](http://www.poczujzew.pl).

Mam nadzieję, że kilka wymienionych produktów ułatwi ci wybór prezentu. A najważniejsze w tym dniu i tak jest spędzenie czasu we dwoje. W pędzącym życiu, trudach dnia, codzienności pełnej wyzwań i stresu takie chwile przepełnione miłością – mogą się okazać bezcenne i nie są dostępne na żadnej stronie. No i postarajmy się może, żeby na kolejne uniesienia serc, dusz i ciał nie trzeba było czekać cały rok.



# „GDYBYM MÓGŁ COFNAĆ CZAS”

## CZYLI JAK PODRÓŻE W CZASIE MOGĄ POMÓC W BUDOWANIU RELACJI

EWA KURLENDĄ

*About Time* (od razu mówię, że nie mam pojęcia, kto wymyślił polski tytuł *Czas na miłość*, bo jest zupełnie nietrafiony), w reżyserii Richarda Curtisa nie jest klasyczną komedią romantyczną. W sumie nawet ciężko sklasyfikować go gatunkowo, bo z pewnością jest to komedia, historia miłosna, ale także kino rodzinne z elementami dramatu, a gdy pochylić się nad motywem podróży w czasie, nawet film fantastyczny lub fantastyczno-naukowy.

**T**im jest zwyczajnym chłopakiem, który nie cieszy się zainteresowaniem kobiet, i jak sam siebie opisuje, jest: „zbyt wysoki, zbyt chudy, zbyt rudy”. Pewnego dnia odkrywa, że potrafi... podróżować w czasie. Oczywiście ta umiejętność wymaga pewnych poświęceń oraz odpowiednich warunków, jak na przykład wejście do szafy, ale o tym później. Tim po odkryciu swoich zdolności nie zaczyna od zamordowania Hitlera czy zaliczenia Heleny Trojańskiej, nad czym zresztą ubolewa jego ojciec, ale postanawia znaleźć sobie dziewczynę. Tak poznaje Mary (w tej roli Rachel McAdams). Pierwsza myśl, która

przyszła mi do głowy po zapoznaniu się z tym wątkiem, była taka, że co prawda każdy ma swoją bratnią duszę, ale musi wystąpić całe mnóstwo sprzyjających okoliczności, by ją poznać i nie wszyscy mają taką możliwość. Na szczęście, główny bohater może sobie nieco w tym pomóc.

W filmie pojawia się również postać ojca, grana przez Billa Nighty'ego i jest to jeden z najciekawszych bohaterów. W ogóle mam wrażenie, że najślabszym ogniwnem filmu jest główny bohater, ale to mały minus. Wracając do zalet – sposób ukazania przyjacielskiej relacji ojca z synem sprawia, że każdy z nas chciałby móc tak otwarcie rozmawiać ze swoim tatą. I nawet teraz jestem w stanie wyobrazić sobie uczucia Tima, gdy tata go po prostu przytula. Ojciec jest dla niego przyjacielem, z którym można pograć w ping-ponga, ale też porozmawiać i śmiać się do łez.

### NIEWIARYGODNIE ZWYCZAJNA PODRÓŻ

Motyw podróży w czasie jest alegorią naszego wpływu na własne życie. Nie ma tu wehikułów czasu rodem z filmów sci-fi czy magicznych zaklęć. Curtis sprowadza w swoim filmie tak niewiarygodną umiejętność do zwyczajnej zdolności. Od razu zostaje jasno zaznaczone, że nie będzie tu skomplikowanych teorii naukowych, efektów motyla i kilku wymiarów. Po prostu tak jest, jakoś to działa, ale nie do końca wiadomo dlaczego i to właśnie sprawia, że nawet nie zaczynamy się zastanawiać nad źródłem umiejętności podróżowania w czasie. Wiemy, że Tim odziedziczył ten dar po męskiej stronie rodziny, jednak co istotne, zmiany, których dokonuje, mogą dotyczyć tylko jego. Od momentu ukończenia 21 lat bohater chętnie korzysta z nowych możliwości, jednak zdaje się, że widzi już od początku wie, jaki będzie wniosek. To my jesteśmy panami własnego losu i choć często wydaje nam się, że cofnięcie czasu zmieni nasze życie na lepsze, okazuje się, że to zazwyczaj nieprawda. Nasze porażki i niepowodzenia są nauką i sprawiają, że doceniamy to, co sprawia nam radość. To prosta prawda, która została tu przedstawiona w ciekawy i niepodważalnie piękny sposób.



### RODZINA TO JEST SIŁA

Rodzina Tima wydaje się nieco ekscentryczną, ale w rzeczywistości jest bardzo zwyczajną, a przede wszystkim zżyta. I o tym, jak ważną rolę pełnią w życiu bohatera, dowiadujemy się już w pierwszych scenach. Mama, tata, wuj Desmond i Kit Kat to mieszanka, która gwarantuje humor o pierwszych minut. Bliscy uwielbiają spędzać czas nad morzem, pijąc herbatę, jedząc kanapki i po prostu szalejąc, a w piątkowe wieczory chętnie oglądają filmy. Tim otwarcie mówi, że siostra jest dla niego równie ważna, jak żona, a z miłości do niej jest gotowy dosłownie zmienić swoje życie. Ta rodzina chętnie okazuje sobie uczucia, Kitty spontanicznie rzuca się na wszystkich, ojciec chętnie się przytula, nawet wuj Desmond, który przez swoją nieporadność wymaga nieco więcej troski bliskich, sam potrafi okazać wsparcie. Jedynie mama Tima może okazać się mniej „wylewna”, jednak z pewnością nadrabia to sarkastycznym dowcipem.

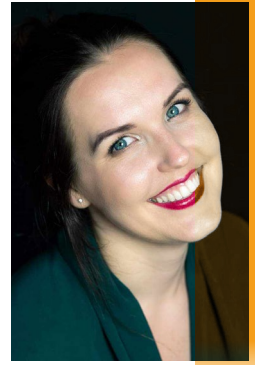
Skoro o sarkazmie mowa, nie można nie wspomnieć tu o przyjaciółach bohatera – głównie o ekscentrycznym dramatopisarzu Harrym, który kradnie dosłownie każdą minutę, od kiedy tylko pojawia się na ekranie. To, że reżyser potrafi tworzyć barwne postaci drugoplanowe, wiemy chociażby z *Nothing Hill*, jednak w tym filmie dostrzegam jeszcze jedną zaletę – nie ma tu nieistotnych postaci. Nawet epizodyczne role ukazano jako potrzebne, bez względu na to, czy jest to piękna Margot Robbie, w której podkochuje się w młodości Tim, ekspedientka w sklepie, czy mężczyzna w metrze. Wszystko to składa się na główną tezę filmu, że warto celebrować każdy dzień.

### LUDZIE CIĄGLE ODCHODZĄ

W filmie zostaje również podjęty temat straty i tego, jak sobie z nią poradzić. Można myśleć, że Tim nie musi zmagać się z tym problemem, bo bez większego wysiłku mógłby ocalić bliskich, jednak rzeczywistość, tak jak życie, jest nieco okrutniejsza. Każdy musi zmagać się z odejściem pierwszej miłości, dziadków, rodziców, przyjaciół i nie mówię tu jedynie o śmierci. W swoim filmie reżyser przypomina, że są to stałe elementy życia, które pojawią się w nim, nawet jeśli jest ono bardzo radosne. Bo przecież każdy się kiedyś pozbiera.

**Ewa Kurlenda** @ewa.kurlenda

Miłość do kinematografii sprawiła, że zamiast medycyny skończyła wiedzę o filmie. Wykształcenie nie ma jednak nic do rzeczy, bo po prostu kocha kino. Ogląda wszystko, jednak jej serce skradły horrory i to właśnie po ten gatunek sięga najczęściej



## ZWYCZAJNE NIEZWYCZAJNE ŻYCIE

W filmie ukazano uroki zwyczajnego życia. Nawet wątek miłosny nie jest typowo filmowy, no może poza jedną sceną, gdy w tle leci „Dilemma” – przecież wiadomo, że będzie z tego miłość. Poznajemy nieśmiałych bohaterów, których pierwszy seks jest nieporadny, wszystkie ważne momenty w życiu wyglądają tak, jak u większości z nas, bez zbędnej romantyzacji. I to właśnie jest tak piękne. Mary nie jest zresztą stereotypową Amerykanką, która swoim „wyzwoleniem” kusi Brytyjczyków. To niepewna siebie dziewczyna, która jak Tim pragnie miłości, jednak gdy w końcu trafia na odpowiednią osobę, pokazuje swoją osobowość, która podoba się widzom. Mary jest zabawna, spontaniczna i przede wszystkim dobra i chyba to najbardziej ujmuje w jej postaci.

*About time* to historia o miłości, ale nie tylko tej romantycznej. To także opowieść o relacjach z rodzicami, rodzeństwem, dziećmi oraz przyjaciółmi. To również historia o tym, że życie jest nieprzewidywalne i właśnie na tym polega jego piękno, dlatego warto to zaakceptować i cieszyć się każdą chwilą. Jeśli jeszcze nie widzieliście tego filmu z 2013 roku, zachęcam was gorąco, bo gwarantuję, że po seansie na długo pozostanie z wami hasło „Carpe diem”!

**PS** Wiecie, czym jest kino gatunkowe? To filmy, które powstają według pewnych schematów, dzięki czemu w danej grupie można zauważyć podobne elementy, rozwiązania faulbarne, itp. Na przykład w typowym horrorze znajdzie się antagonistą i grupa osób, w której jest tak zwana „final girl”, a w komedii romantycznej mamy perypetie bohaterów, które prowadzą do ich połączenia, z kolei w melodramacie mamy tragiczną historię miłosną, często kończącą się śmiercią jednego z kochanków. Ostatnio odchodzi się jednak od kina gatunkowego, na rzecz filmów, które są wariacją na temat jednego lub więcej gatunków lub po prostu próbą ukazania swoistego novum w kinie.



# P JAK PIEŁĘGNIARKA...

# P JAK POLE DANCE

NATALIA SAK-DANKOSKY

Byłam wychowywana w duchu wspierającym rozwijanie różnych sportowo-artystycznych pasji. Już jako trzylatka występowałam na scenie Teatru Wielkiego, tańcząc i śpiewając w zespole dla dzieci, a do 13. roku życia chodziłam do szkoły sportowej i profesjonalnie trenowałam taniec towarzyski (na zakończenie udało mi się nawet zdobyć mistrzostwo Polski w mojej kategorii wiekowej). Jak byłam nastolatką, taniec towarzyski zamieniłam na taniec sportowy z elementami akrobatyki, co po liceum w naturalny sposób oddało miejsce pasjonującym studiom, które totalnie (pozytywnie) mnie pochłonęły.



## #apodyzurze



**M**imo że przestałam trenować coś profesjonalnie, co było dla mnie dobrą i przemyślaną decyzją na tym etapie życia, sport cały czas był dla mnie ważny. Co rusz wkręcałam się w inne dyscypliny i zajęcia. Gdy po studiach wyjechałam z mężem do USA, zaczęłam chodzić na siłownię, gdzie pod okiem US Marines uczyłam się, jak skutecznie i bezpiecznie ćwiczyć. Uprawiałam też wtedy jogging, bo to bardzo dobrze działało mi na głowę. Gdy przeprowadziłam się do Finlandii, dokończyć moje studia doktoranckie, dodatkowo wkręciłam się w zajęcia spinningu (na rowerku stacjonarnym), a po powrocie do Polski i urodzeniu pierwszej córeczki, zaczęłam codziennie jeszcze więcej biegać, co mocno mnie dyscyplinowało i pomagało radzić sobie ze lękiem, który w tym okresie mnie wyjątkowo mocno męczył.

### Czegoś mi nie wypada?! Potrzyj mi czubo

Pomysł na pole dance siedział mi w głowie już od około 10 lat (praktycznie od czasu, kiedy ten sport dopiero zaczynał się w Polsce rozwijać i sporo osób jeszcze źle go kojarzyło – a dla mnie mówienie, że „czegoś mi nie wypada” brzmi jak zaproszenie). Ponieważ przez kilka lat mieszkałam praktycznie w trzech krajach (na dwóch różnych kontynentach) w tym samym czasie, „skacząc” między nimi co kilka miesięcy, nie byłam w stanie systematycznie rozpocząć nauki tego sportu. Ale pamiętam, jak bardzo zawsze mnie kręcił, bo totalnie odpowiadał mojemu temperamentowi i łączył taniec, akrobatykę i trening siłowy – wszystko co kochałam.

### Alternatywna forma #selfcare

Pierwszy raz postanowiłam zapisać się na zajęcia, jak przeprowadziliśmy się do Polski na dobre, a ja zostałam mamą. Pamiętam, że kończyłam wtedy terapię i poczułam, że to jest idealny moment, aby zainwestować te same pieniądze w inną formę „self-care”. Pokrzyżowała mi plany pandemia, więc zamiast zajęć grupowych zaczęłam po prostu codzienne biegi, a pole dance znowu musiał poczekać.

Kolejna okazja nadarzyła się jakieś pół roku temu, po przeprowadzce do wymarzonego domu pod Warszawę. Zobaczyłam, że moja sąsiadka polubiła na Facebooku post o starcie nowej grupy w lokalnej szkole pole dance. Czas był idealny, bo grupa miała się zbierać w soboty rano – co bardzo



mi odpowiadało (rano mam najwięcej energii) i pozwalało chodzić na zajęcia co tydzień bez większych logistycznych problemów (jak ktoś ma dziecko w żłobku, to wie, o co mi chodzi).

### Pole daje pole

I tak w czasie wakacji, na koniec mojego drugiego urlopu macierzyńskiego, z otwartą głową i bez oczekiwań oraz z zerowym przygotowaniem poszłam na swoje pierwsze zajęcia – i przepałam. Od razu poczułam, że jest to

„mój” sport, ale pamiętam też zdziwienie, kiedy ogarnęłam, że wszystko, co trzeba było robić przy rurce, w rzeczywistości było znacznie trudniejsze, niż wydawało mi się wcześniej. Nawet przy pierwszym „cyrklu” (obrocie) miałam na początku problem, aby w ogóle uwierzyć, że nie wyrwę rury z sufitu (dziwne, wiem). Poza oczywistym pokonywaniem barier cielesnych, to, co towarzyszy mi na każdym zajęciach, to walka z różnego rodzaju mocno wyolbrzymionymi obawami, których nabrałam z wiekiem (i chyba najmocniej w momencie zastania mamą). Jest to coś, nad czym mocno pracuję, więc pole dance dał mi cudowne „pole” (haha) do ćwiczenia tego w praktyce. I najlepsze, że to naprawdę działa – dosłownie co zajęcia walczę na jakimś poziomie z udowodnieniem sobie, że mogę zrobić coś, co chwilę temu wydawało mi się niemożliwe, albo czego się bałam (najgorsze są dla mnie wszystkie figury, w których wiszę głową w dół i muszę ufać siłom mięśni i tarcia). I tak co tydzień pokonuję kolejne lęki i udowadniam sobie, że wiele z nich często mocno wyolbrzymiam.

### Mięśnie, o których nie śniło się fizjologom

Kolejną rzeczą, którą dał mi pole dance (a czego nie dał mi żaden inny sport, który uprawiałam wcześniej) to możliwość pracy nad częściami ciała, których wcześniej nie „ruszałam” w takim zakresie. W ogóle, dopóki nie zaczęłam ćwiczyć, uważałam się za osobę wysportowaną, ale początek trenowania przy rurce mocno to zweryfikował (jedna z wielu lekcji pokory w tym sporcie). Teraz, bardzo powoli i świadomie, wzmacniam te mięśnie, które pozwolą mi w ogóle doskonalić podstawy i my-

## #apodyzurze

śleć o czymś więcej (przede mną jeszcze długa droga). Co ciekawe, pole dance pozwolił mi uświadomić sobie, że moja dotychczasowa praca nad mięśniami rąk, nóg czy brzucha nie miała nic wspólnego ze skutecznym budowaniem siły – dlatego teraz moje ćwiczenia wyglądają zupełnie inaczej, co powoli przynosi rezultaty. Godzinne zajęcia raz w tygodniu nie pozwalają mi jednak na taki postęp, jaki chciałabym widzieć (bo naturalnie chcę już umieć wszystko idealnie i „na wczoraj”). Pole dance uczy cierpliwości. Doskonalenie figur, uczenie się „combosów” i wspinanie się na wyżyny (dosłownie) tego sportu jest znacznie bardziej czasochłonne, niż mi się wydawało (choć mam wrażenie, że 10 lat temu szłoby mi znacznie szybciej). Z jednej strony wiem, że powinnam więcej czasu poświęcać na trening siłowy przy rurce (tzw. pole conditioning), rozciąganie i wzmacnianie (tzw. core muscles, czyli mięśni głębokich), ale bardzo często nie mam po prostu na to czasu ani energii (a na tym etapie mojego życia staram się nie dowalać sobie więcej „dyscypliny” w tygodniu, bo kiedyś miałam tendencje to totalnego zajeżdżania się i dużo pracowałam nad tym, aby się tego oduczyć). Dlatego staram się ćwiczyć między zajęciami, ale na tyle, na ile pozwala mi pierwszy sezon zimowy w żłobku i praca na półtora etatu. Często jedynym możliwym momentem na to jest wieczór, ale wtedy absolutnie najważniejszy jest dla mnie dobry i długi sen, dlatego chodzę spać super wcześnie i staram się nic nie planować na koniec dnia. W ogóle, kiedy zaczęłam dbać o to, aby nie pracować wieczorami i w weekend, moje życie pod każdym względem się po-





### **Natalia Sak-Dankosky**

Doktor nauk o zdrowiu, adiunkt w Zakładzie Pielęgniarstwa Klinicznego WUM i specjalistka pielęgniarstwa anestezyjologicznego i intensywnej opieki pracująca na co dzień na bloku operacyjnym jako pielęgniarka anestezyjologiczna. Jako pielęgniarka-naukowiec przez lata doskonaliła swój warsztat naukowy podczas studiów doktoranckich w Finlandii i w Stanach Zjednoczonych. Obecnie zajmuje się badaniem aspektów warunkujących opiekę zorientowaną na osobę w intensywnej terapii. Jej zawodowe zainteresowania skupiają się również wokół pielęgniarstwa infuzyjnego, statystyki w badaniach naukowych oraz pielęgniarstwa opartego na dowodach. Prywatnie jest szczęśliwą żoną Joshua i mamą dwóch córeczek. Kocha sport i kosmos

prawiło, a praca zaczęła mnie autentycznie znowu cieszyć. Tak czy inaczej, to, że nie ćwiczę między zajęciami tyle, ile bym chciała, przez co mój progres nie jest dla mnie wystarczająco szybki, nie znaczy, że nie idzie mi coraz lepiej. Idzie, i choć czasami robię 3 kroki w przód, a potem 5 do tyłu, autentycznie widzę progres. Wiele rzeczy, które wcześniej bardzo dużo fizycznie mnie kosztowały, teraz są znacznie łatwiejsze – np. nawet nie wiem, kiedy przestały mnie bole łopatki po każdym zajęciach (to jedna z tych rzeczy, której nie „ruszałam” w żadnym innym sporcie wcześniej). To samo z rozciąganiem – widzę, jak jestem coraz bardziej elastyczna i coraz mniej boli mnie całe ciało po zajęciach oraz coraz szybciej dochodzę do siebie. Nawet nie wiem, kiedy zaczęłam bardziej zwracać uwagę na formę (czyli na przykład obciążanie palców i prostowanie pleców, co wizualnie robi mega różnicę – trochę na zasadzie „tam, gdzie mi nie wyjdzie, to przynajmniej dowyglądam”).

### **Lekcja pokory**

Kolejną lekcją pokory przy pole dance jest to, jak bardzo urazowy jest ów sport. Tutaj wszystko trzeba robić precyzyjnie i strategicznie, bo jeżeli „puści się” jakieś mięśnie za wcześnie przy schodzeniu z figury, to można sobie naprawdę zrobić krzywdę. Te słynne siniaki są jak najprawdziwsze, a rąbnięcie o rurkę (celowe albo przypadkowe), bądź przetarcie skóry naprawdę boli (nie wspominając już o odciskach). Dlatego tak samo jak siła – ważna jest tutaj technika (i czasami po prostu zaciskanie zębów), a także dość trudna do opanowania logistyka sekwencji.

### Last but not least

Najbardziej w tym sporcie (podobnie jak przy deskorolce) kręci mnie ogrom niesamowitych pod względem fizyki rzeczy, które można zrobić z ciałem za pomocą jednego relatywnie prostego przyrządu. Moja pasja jest dziś chyba też największym wyzwaniem, które naprawdę uczy mnie pokonywania trudności, a przy tym ogromnie mnie jara i cieszy. Lubię to uczucie testowania swojego ciała i przesuwania jego limitów, a z pole dance jest to bardziej skomplikowany i żmudny proces, niż się wcześniej spodziewałam. A dopiero się – nomen omen – rozkręcam.

---

# CHWILA DLA CIEBIE

Wśród koleżanek i lekarzy mam przezwisko „śmieszka”, bo wszyscy wiedzą, że niezła ze mnie jajcara. Pewnego dnia zajmowałam się przyjęciami u nas na oddziale i zgłosiła się pacjentka, która bardzo się stresowała hospitalizacją. Stwierdziłam, że muszę jakoś rozładować jej napięcie.

- Jak pani się nazywa? – zapytałam.
- Kot – już wiedziałam, że nie mogę przepuścić takiej okazji.
- NO TO PIERWSZE KOTY ZA PŁOTY! – parsknęłam.

To rozśmieszyło pacjentkę na całego i długo się z tego śmialiśmy.

~ Janina z Inowrocławia





**MAŁA**

**WIELKA**

**MIŁOŚĆ**

---

KATARZYNA LEŃSKA

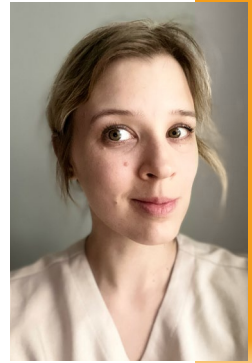
Na oddziale położniczym, gdzie przebywają zdrowe, donoszone noworodki, czuć w powietrzu miłość. Miłość świeżo upieczonych mamy i taty do swojego nowo narodzonego dziecka. Tymczasem na oddziale intensywnej terapii noworodka w powietrzu czuć zapach środka dezynfekcyjnego i oliwki dla niemowląt... Czuć także mieszankę emocji – miłości, strachu, niepewności, nadziei, radości i smutku, ale też rozpacz.

**J**uż w trakcie ciąży przyszli rodzice podświadomie wyobrażają sobie pierwsze momenty z maluszką, poród, wygląd dziecka, dźwięk pierwszego płaczu, dotyk swojego maleństwa. Wytwarza się więź, a jeszcze przed porodem rodzi się miłość do maleństwa. Żaden rodzic w swoich wyobrażeniach nie myśli o chorobach, o szpitalu, o pobycie na intensywnej terapii. Gdy dziecko rodzi się przed-

**Katarzyna Leńska**

@kasiaambu

Magister położnictwa ze specjalizacją z pielęgniarstwa neonatologicznego, ratownik medyczny. Pracuje na intensywnej terapii noworodka i w zespole wyjazdowym. Instruktor NLS



wcześnie, rodzice bombardowani są ogromem sprzecznych emocji. Gdy noworodek rodzi się o czasie, ale dochodzi do komplikacji położniczych, rodzice przeżywają istny rollercoaster. Gdy rodzi się noworodek z wadą letalną, rodzice będący pod opieką hospicjum prenatalnego są częściowo przygotowani, ale emocji nie można wyłączyć. Miłość rodzica do dziecka jest ogromna i niepowtarzalna. Ale miłość w obliczach intensywnej terapii bywa trudna.

## Konglomerat emocji

Intensywna terapia noworodka to miejsce szczególne, konglomerat emocji, na który rodzic nie jest gotowy. Każdy oddział w szpitalu ma swoją specyfikę i na każdym zmagania dotyczą innych trudności. Neonatologia jest ciężka, ale nie pod względem wagi pacjenta, a specyfiki. W końcu czasem można pewne czynności robić samemu – maluszka trzymając na jednej ręce, a drugą na przykład zmieniając pościel. Bardzo często słyszymy, że tutaj przytula się bobaski, że wcześniaki to takie małe noworodki, które po prostu muszą urosnąć. I owszem czasem przytulamy bobaski... najczęściej takie 3–5-miesięczne, które w dniu narodzin mieściły się w naszej dłoni.

## Pożegnania

Statystyki dotyczące wypisu z oddziału intensywnej terapii u noworodków są lepsze niż u starszych pacjentów. Duży odsetek pacjentów opuszcza oddział w dobrym stanie i rozwija się dobrze. Część maluchów zabiera ze sobą powikłania wcześniactwa. Ale śmierć przychodzi i tutaj. Gdy rodzi się skrajnie niedojrzały wcześniak na granicy szans na przeżycie, maluch z wadą letalną czy noworodek jest w stanie agonalnym, zbiera się konsylium: neonatolog, położna/pielęgniarka neonatologiczna, położnik, psycholog oraz pacjentka i wyznaczona przez nią najbliższa

## #pielęgniarstwoinaczej

rodzina. Rozmawia się z rodzicami o planie postępowania, wysłuchuje ich uwag i oczekiwań. Gdy rodzice wyrażą taką wolę, dziecko zostaje ochrzczone i robimy to my, położne i pielęgniarki. Jeśli jest na to czas i chrzest jest planowany, przychodzi szpitalny kapelan. Jeżeli zapada decyzja o opiece paliatywnej, zapewniamy noworodkowi komfort cieplny, wsparcie oddechu i leczenie przeciwbólowe, a także bliskość rodziców. Możliwość przytulenia maluszka, kangurowania, pożegnania, zrobienia pamiątek. Przede wszystkim dbamy o to, by dać rodzicom tyle czasu, ile potrzebują. Szykujemy dla rodziców drobne pamiątki – karta identyfikacyjna z inkubatora, odcisnięte tuszem dłonie i stópki, opaska identyfikacyjna, mikrosmoczek, pampersik, mankiet od ciśnieniomierza, a czasem i pieluszkę z zapachem malucha.

### Otwarte okno

Czasem śmierć przychodzi nagle, czasem wystarczy wyłączyć wlewy katecholamin. Czasem dziecko na śmierć czeka kilka godzin spędzonych w ramionach rodziców czy dziadków. Czasem na śmierć czeka się niemal „z upragnieniem”, gdy maluch odchodzi kilka dni czy tygodni. Po śmierci i ostatniej toalecie ubieramy maluszka w tęczy kocyk i czapeczkę, a także otwieramy okno, aby duszyczka aniołka nie błąkała się po oddziale, a poszła do nieba.

Mała wielka miłość istnieje także w sercach personelu. To miłość do neonatologii, w której czynimy rzeczy nienazywalne.





To Tak aRcyZjadliWY  
tekst o niezjadliwym  
jedzeniu, że musi  
pozostać

anonimowy

# PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA

**J**eśli szukacie doskonałej diety, bo chcecie oczyścić organizm po miesiącach luksusu przepijania mersi żółtą czibą – niespodzianka! Istnieje taki cud. To dieta szpitalna. Nawet jeśli nasz system opieki zdrowotnej wciąż ma jakieś niedociągnięcia, to z pewnością nie w kwestii odchudzania pacjentów, bo tu doszedł do perfekcji.

Pomimo braku dowodów naukowych na przedłużające się utrzymywanie pacjentów na czczo – robimy to zwyczajowo, bo bezpieczniej. Ba! Robimy to wbrew dowodom na szkodliwość takiego działania. Ale może w tym szaleństwie jest metoda?

## #cichobomowipacjent

I tak, pacjent, który spada z planu zabiegów, jeden, drugi i czwarty dzień, na pożywnej glukozie w kroplówce, rozpoczyna przygodę z utratą wagi. Wszak przed zabiegiem, który mocno mobilizuje organizm do regeneracji, to właśnie to, czego nam trzeba.

Podobnie jest zresztą w porodzie. Masz przed sobą wysiłek (nie szukając długo porównań, bo chyba nie da się tego porównać z niczym) polegający na wypchnięciu ze swojego ciała drugiego człowieka? Okeeej.... ale nie podniecaj się za bardzo perspektywą jedzenia, a nawet picia. Tu się rodzi, a nie zajada, tak? A co, jeśli będziesz potrzebowała cesarki? Lepiej nie.

I co z tego, że pomiędzy ostatnim posiłkiem a znieczuleniem (uogólniam) musi upłynąć około 6 godzin. Nie jedz już przez dobę, najlepiej dwie. A że na świecie po zespoleniu jelita można jeść już po kilku godzinach burgera? Nie, nie, bo jak zespolenie nie trzyma... No to trzymać nie będzie, ale przynajmniej dowiemy się ciut później.

Zresztą, nawet jeśli dostąpisz zaszczytu, nadal – nie ciesz się na zapas. Po pierwsze nie wyobrażaj sobie sposobu podania, w którym serwujący posiłek wyciera ci brzeg talerza ściereczką, a potem jak u Gordona Ramseya, finezyjnie zarzuca ją sobie na ramię. O nie. Możesz natomiast wyobrazić sobie Hell's kitchen, kiedy uniesiony perspektywą ketchupu na kanapce, odkryjesz przy pierwszym łapczywym kąsie, że to jednak dżem.

Nie bez przyczyny co jakiś czas w social mediach pojawiają się zdjęcia posiłków szpitalnych, ukazujące ich ilość, a przede wszystkim jakość. Totalnie rozumiem rozgoryczenie pacjentów, bo sam przez to przechodzę, bywając jako pacjent na oddziale. Dużo już na ten temat było powiedziane, ale chyba jeszcze nikt nie powiedział wprost. Spójrzmy na jasne strony! Chcesz szybko zgubić boczki i nadmierne kilogramy... Na oddziale zapewnią ci dietę cud. Bez dodatkowych opłat, a nawet za twoje składki.

# A JAK TAM WASZE CRASHE?



*Minęło już trochę czasu od tych praktyk, więc co mi tam, powiem. To była chirurgia naczyń. Ja byłam jeszcze młoda i tądna, nie to co teraz, po 3 latach w zawodzie. Te praktyki trwały długo, kilka tygodni. Wśród lekarzy chirurgów pojawiał się na oddziale pewien wysoki, błękitnooki blondyn. Serio, mówię waaam... mógłby spokojnie zostać modelem skandynawskiej odzieży albo sportowych samochodów. Tyle że krążyła w tym czasie po korytarzach plotka, że właśnie jeden z chirurgów spotyka się z pielęgniarką z tego oddziału.*

No i pewnego razu, w dyżurce, przy zleceniach, byliśmy akurat sami. I gość zagaja do mnie o sportach... I jakoś tak ciągnie za język. Myślę sobie, co jest?! Jak on śmie! Z jedną się spotyka, a z drugą flirtuje, i to jeszcze ze studentką?! Wstyd i hańba! On mnie pyta, czy lubię może snookera, bo się wybiera akurat, a ja na to, że raczej nie, bo to śmieszny sport, całe to szorowanie szczotą po lodzie... Gość spojrzał na mnie zaskoczony, po czym, jakby wpadła mu do głowy jakaś ważna myśl, odkłonił się grzecznie i czmychnął z dyżurki. Dumna z siebie, że stanęłam na straży kobiecej solidarności, prestiżu zawodu i znajomości dyscyplin sportowych, odetchnęłam i ruszyłam w póty z lekami.

Pod koniec praktyk w dyżurce pojawił się chirurg, w okularach, starszy, z twarzy podobny zupełnie do nikogo. Po chwili, gdy wyszedł, pielęgniarka zagadnęła do mnie: „Ten nawet spoko jest, tylko się spotyka z Izą”.

Tak, proszę państwa. Pamiętajcie, żeby zawsze robi double check. A! I nie mylcie bilarda z karlingiem.

Udanych podrywów!

Droga Siostró Bożenno:

Twoja obecność jest  
lepsza niż przepis na brak  
kaca. Nawet EKG  
zaczyna szaleć, gdy  
jesteś blisko. Dziękuję za  
leczenie mojego serca  
i codzienny zastrzyk  
uśmiechu!



KOCHANA REDAKCJO!!!  
DRODZY AUTORZY!!!

WASZE ARTYKUŁY SĄ JAK ELIKSIRY,  
KTÓRE DODAJĄ SKRZYDEŁ NAWET  
ZIMOWYM DNIOM.  
KTO BY POMYŚLAŁ, ŻE JEDNO PISMO  
MOŻE BYĆ TAK POTĘŻNE JAK ZJEDZENIE  
SZKLANKI WITAMIN NA RAZ?  
DZIĘKUJĘ ZA BURZE MÓZGÓW, KTÓRE  
MOTYWUJĄ NICZYM BUDZIK O 6:30  
PRZED DNIÓWKĄ!

REDAKTOR NACZELNA  
XOXOXOXO

Drogi Patryku!

Twoje dyżury to maraton sercowy –  
przeskakujesz między pacjentami jak covid  
w pracowni bronchoskopii! Mimo wszystko  
kochamy cię za jacobsa w socjalnym.

Z tachykardią,  
Koleżanki z kardiochirurgii



