

miesięcznik

#za (ZEPKI

Nr 3, MARZEC 2024 r.

TE WASZE STUDIA
SĄ DO NICZEGO!

PIELĘGNIARKI ZJADAJĄ
SWOJE MŁODE?

DESTRUKCYJNA MĘSKOŚĆ

BUDOWANIE MOSTÓW
– MENTORING

PARAGRAF NA PAZY
Z PIELĘGNIARKĄ
W KRZAKACH

**SIOSTRA BOŻENNA
ONLYFANS**

Nr 3, MARZEC 2024 r.



Magazyn znajdziesz na stronie:
www.magazynzaczepki.pl

Adres redakcji

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

Redaktorka naczelna

Anna Woda
annawoda@magazynzaczepki.pl

Redaktorka prowadząca

Kamila Reclaw
kamilareclaw@magazynzaczepki.pl

Reklamy i marketing

Ewa Kurlenda
ewakurlenda@magazynzaczepki.pl

Sekretarz redakcji

Krystian Łyszkowski
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

D **ZIEN KOBIEC** nie kojarzy mi się z goździkami, tulipanami czy wyjściem na kawę. Kiedy myślę o kobietach, widzę pielęgniarki i położne. Mądre, często starsze i doświadczone kobiety, które pomagały mi w najtrudniejszych momentach mojego życia. Dlatego Dzień Kobiet to dla mnie również święto kobiecości w pielęgniarstwie i położnictwie.

Kiedy zaczynałam pracę, miałam 24 lata. Czułam się dość pewnie, po studiach odnosiłam wrażenie, że jestem dobrze przygotowana. Byłam aktywną studentką, pracowałam w kołach naukowych, publikowałam, spotykałam się z wieloma ciekawymi ludźmi. Tymczasem intensywna terapia pokazała mi, że studia to właściwie preludium do sztuki praktykowania. Pamiętam dobrze przerażenie z powodu odpowiedzialności za każdą czynność, nieustanny stres i uczucie ostateczności. Pierwszy rok w zawodzie zostanie ze mną do końca życia jako jeden z najtrudniejszych w moim życiu.

Nie chcę sobie nawet wyobrażać, jak wyglądałby ten czas, gdyby nie moje mentorki. Wykształcone w liceach medycznych, również na studiach, otoczyły mnie nie tylko opieką merytoryczną. Uczyły mnie życia. Relacji międzyludzkich, niepisanych procedur szpitalnych, często ważniejszych niż te papierowe. Widziałam, jak poruszać się w dyżurce: co wypada, a co nie. Czy jego kubka nie używać do zupki chińskiej, jak rozmawiać, żeby oddać szacunek. Jak dobrze zaparzyć kawę teściowej? Starsze koleżanki uczyły mnie nie tylko pielęgniarstwa – uczyły mnie też życia.



Niestety jak to w życiu, dotknęłam również drugiej strony medalu. Kobięcość może być wspierająca, dająca siłę, może również, niestety, odbierać chęć do wszystkiego. W kolejnych miejscach pracy poznałam również rozdzierające serce uczucie: mobbingu, dyskryminacji, przemocy emocjonalnej. Na własnej skórze doświadczyłam braku akceptacji. Usłyszałam zdania, które spotkacie w niniejszym numerze: „Jest pani magistrem, to chyba powinna pani wszystko wiedzieć?”. Znam najgłośniejszy dźwięk w pokoju socjalnym: ciszę, która zapada, kiedy wchodzisz, ciszę, która trwa, gdy się witasz. Ciszę – krzyk, która ciągnie się, gdy siadasz do wspólnego stołu...

Niniejszy numer pragnę zadedykować wszystkim pielęgniarkom i położnym, które spotkały się z niezrozumieniem, a nawet ośmieszeniem z uwagi na posiadane wykształcenie i przygotowanie do zawodu. Zwracamy się jednocześnie do pokolenia doświadczonych Koleżanek – poszukajmy tego, co nas łączy. Spróbujmy się zrozumieć. Prawda leży zawsze pośrodku – mamy tego świadomość. Wśród tego wydania znajdziecie kilka tekstów właśnie w tym temacie. Zaczynając od artykułu o tym, co nas różni, autorstwa Szymona Raszki, przez pełen refleksji z przestrzeni lat praktyki @wczepkurodzona Weroniki Czapskiej, po merytoryczne spojrzenie na mentoring dr hab. n. o zdr. Leny Serafin @professional_nursing_advisory. Postanowiliśmy również zacząć przedstawicielkę starszego pokolenia i poprosiliśmy o polemikę panią Krystynę Ptok, Przewodniczącą Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Pielęgniarek i Położnych. Dziękujemy Pani Przewodniczącej za odpowiedzi na pytania: czy mentoring i systemowa adaptacja w naszych zawodach są możliwe do przeprowadzenia w zgodzie i międzypokoleniowej równowadze? Jak widzą nas starsze Koleżanki? To wszystko w #postscriptum do numeru.

Wiem, że to wszystko ważne, ale czekacie, machając niespokojnie łańcem i kierując pod moim adresem ostre spojrzenie, niczym oddziałowa, kiedy odkryje, że nie dołożyłyście leków, albo w prośbach grafikowych wpisałyście więcej wolnego, niż ustawa przewiduje. Otóż! Niech rozlegną się werble, w powietrze wyleci confetti w kształcie merci,



niech rozścieli się czerwony dywan. Królowa jest bowiem tylko jedna. Zapraszamy Was w ukłonach do wywiadu z jedyną i niepowtarzalną – Królową Bożenną! (Gdyby ktoś się jednak pod kamieniem chował chodzi o @siostrabożenna).

Po tym elektryzującym doświadczeniu nie otrząsajcie się zbyt, tylko niesieni oszołomieniem, wskakujcie do tekstu Mateusza Sieradzana @panpielegniarka. Dowiedziecie się, dlaczego pielęgniarstwo to niekoniecznie kobiecy zawód. Mhm, Pan Pielęgniarka umie w Dzień Kobiet. Albo poleca na swoim instastories gulasz w prezencie, albo mówi, że właściwie to nie ma co się podniecać w tym dniu, bo pielęgniarstwo to nie do końca żeński zawód, a Kopernik nie była kobietą. Jeśli po felietonie Mateusza poczujecie jednak potrzebę doładowania kobiecą energią – zapraszamy do fotorelacji ze spotkania w Senacie RP, na którym Fundacja Polki w Medycynie pokazuje siłę kobiet w opiece zdrowotnej! Jak się okazuje, można rozmawiać o rozwiązaniach systemowych, takich jak potrzeba adaptacji zawodowej dla pielęgniarek i położnych, zdrowiu psychicznym, zmianie kształcenia, zespołach interdyscyplinarnych, samorządzie elektroradiologów i utrzymaniu samodzielności pielęgniarek i położnych w POZ... i wielu potrzebach zmianach – wspólnie, z perspektywy kobiet różnych zawodów medycznych!

Jeśli od poważnych tematów nie wiecie już, co zrobić z oczami – dbamy o was po pielęgniarSKU – zapraszamy po garść wiedzy o wzroku. Czytacie nas na ekranach, nie możemy Was zatem narażać na niebezpieczeństwo! Służymy również treściami lekkimi – w marcu swój horo-



skop znajdą Ryby, a wszystkich zachęcamy do sprawdzenia kalendarium, zaczepkowym okiem. Tradycyjnie znajdziecie również zagadkę! Czym jest niebieska kostka? Podpowiadamy: bardzo kobiecy obiekt medyczny! Kobiecy temat również w dziale prawnym – Patrycja Pieszczek-Bober @prawodozdrowia o tym, jak to jest z tymi pomalowanymi pazurami na dyżurze? Można? Nie można? O modzie przeczytacie również w dziale Kino! Znany i uwielbiany film na świąteczny wieczór. *Diabeł ubiera się u Prady* w recenzji Ewy Kurlendy zabierze Was w świat relacji, blichtru i splendoru paryskich wybiegów. Jak zawsze szukajcie również satyrycznych do granic możliwości pigulek śmiechu w dziale Chwila dla Ciebie oraz Przypał miesiąca!

O dbaniu o siebie, w sposób jak zawsze wrażliwy i dający do myślenia, pisze nasz Glamsquad: Paulina Zawora @nurse_afer_night_shift i Szymon Szarowicz @brodata_pigula. Czy kobiecość to tylko zakupy, pomalowane paznokcie, czy może również... krav maga? Zachęcam Was do tekstu pielęgniarki – fajterki! Pada w nim wiele zdań – ciosów. Z kolei o siniakach, których nie widać, przeczytacie w mocnym tekście naszego zaczepkowego psychologa. Gdybyście potrzebowali po tych mocnych uderzeniach wytchnienia, zapraszam Was w krzaczki. Po równowagę! Opowiem Wam o kąpielach leśnych jako sposobie dbania o siebie. W tym nieco magicznym klimacie zanurzycie się również w tekście położnej Agnieszki Zugaj @polozna_mamaga, która na podstawie dawnych podań i mitologii dowodzi, że kobiety, no cóż... jednak są boginiami.

Dziki ten wstępniak. Przyznaję. Ale trochę jak kobiecość – wieloznaczna, przyjemna i trudna, głośna i cicha, a czasem w wielu odcieniach szarości. Zostawiam Was z wieloma otwartymi pytaniami tego numeru, mając nadzieję, że aktualne wydanie to nie idy marcowe, ale wcinanie na ciepło merci w socjalnym aż zarąbanym tulipanami. Liczę, że choć numer Was zaczepli i w Was zaszczepi niejedną refleksję, da również wiele uśmiechu i poczucia: Kobieto! Jesteś wspaniała.

Anna Woda

redaktorka naczelna

SPIS TREŚCI

- 3 Wstępniak**
- 8 Tips&tricks**
- 9 Horoskop**
- 10 Kalendarium**
- 12 Pielęgniarz – nowy wynalazek**
- 16 Te wasze studia się do niczego!**
- 20 Czy pielęgniarki zjadają swoje młode?**
- 25 Budowanie mostów**
- 31 Święto kobiet w Senacie RP**
- 34 Książki**
- 36 Influnursing**
- 37 Siostra Bożenna OnlyFans**
- 42 Starczowzroczność**
- 45 Więc taka jesteś, tak? To ja ci pokażę**
- 48 Paragraf na pazy**
- 50 Z pielęgniarką w krzakach**
- 54 Ciało. Przytul. Podziękuj. Natrzyj balsamikiem.
Jeszcze raz podziękuj.**
- 61 Destrukcyjna męskość**
- 65 Praca, dom, mata**
- 69 Czy diabeł ubiera się tylko u Prady?**
- 72 Boski poród**
- 75 Dlaczego nie możemy się dogadać?**



tips&tricks

CO TO ZA

WIHAJSTER?



Wyjaśnimy tę zagadkę
na Instagramie [@za.czepki](https://www.instagram.com/za.czepki)

horoskop

RYBY

W najbliższych tygodniach przezwycięzysz swoje uzależnienie od wyjadania pozostałości tortu po imieninach ordynatora z dnia poprzedniego. Nie będzie to jednak przejaw twojej silnej woli i mocnego charakteru, a ciężki objaw salmonelli, bo przecież kto mógłby się domyślić, że nieschowane do lodówki ciasto na śmietanie może komuś zaszkodzić, w środowisku szpitalnym zwłaszcza. Przecież pani Tereska codziennie przejeżdża szmatką parapety. Nie przejmuj się jednak, bo po każdej burzy wychodzi słońce, a po każdym miesiącu jest wypłata. Pewnego popołudnia, podczas oddawania się swojemu ulubionemu hobby, jakim jest wyszukiwanie produktów po terminie ważności w osiedlowych delikatesach, spotkasz dawno niewidzianą koleżankę z podstawówki, która zaproponuje ci pracę życia. Nie będzie to co prawda wyjazd do Emiratów jak w *Dziewczynach z Dubaju*, ale rozdawanie ulotek na lokalnym rynku w przebraniu kebaba. Praca z ludźmi, możliwość awansu i większe zarobki niż w szpitalu mogą się jednak okazać kuszące. Twoim szczęśliwym dniem będzie piątek, albowiem lekarz przekaze ci wspaniałą wiadomość, że te dziwne narośle na brzuchu to nie nowotwór, tylko rozstępy. Życie znów będzie piękne. ■

kalendarium

09.

03 DZIEŃ POLSKIEJ STATYSTYKI

święto powstało, żeby oddać cześć wszystkim statystykom, którzy od rana do nocy wpisują cyferki w nasze prace licencjackie i magisterskie, abyśmy mogli wyciągnąć jakieś sensowne wnioski i obronić się na minimum 3.

11.

03 ŚWIATOWY DZIEŃ DRZEMKI W PRACY

niestety nie żyjemy we Włoszech czy innej Hiszpanii, żebyśmy zaliczali dwugodzinną sjęstę w trakcie dnia. Z tej okazji życzymy wam, żeby jedynym waszym zmartwieniem było „idziesz spać na pierwszego czy na drugiego?”

14.

03 DZIEŃ MOTYLI

przepiękne i kolorowe motylki wzbudzają wiele skrajnych emocji. Pomarańczowe, zielone czy białe to te z gatunku motyli olbrzymich, ale żółte lub niebieskie motylki bezboleśnie potrafi założyć każda ciocia pielęgniarza. Kochajmy je wszystkie.



19.

03 DZIEŃ PRACY SOCJALNEJ

celem tego dnia jest uczczenie wszystkich pracowników socjalnych i ich trudu wkładanego w trudną i często niewidzialną pracę, zwłaszcza kiedy rodzina mówi, że będzie czekać na babcię w domu, a gdy przywozi ją transport sanitarny, to w oknach ciemno.

21.

03 DZIEŃ ZESPOŁU DOWNA

dzień ustanowiony z inicjatywy Europejskiego Stowarzyszenia Zespołu Downa, aby propagować pomoc osobom dotkniętym tym schorzeniem. Data jest nieprzypadkowa: 21.03 nawiązuje do trisomii 21 chromosomu.



23. 03 DZIEŃ WINDY

23 marca 1857 roku po raz pierwszy na świecie w Nowym Jorku uruchomiono windę pasażerską. Na prototypie jej silnika działają do dziś wszystkie windy w polskich szpitalach. Zasada jest prosta: mają jeździć wolniej niż staruszka idzie schodami i zatrzymywać się na wszystkich możliwych piętrach.

24. 03 DZIEŃ GRUŻLICY

dzień upamiętniający wyizolowanie prątka gruźlicy 24 marca 1882 roku przez Roberta Kocha. Dzień ten z roku na rok cieszy się coraz to większą popularnością zwłaszcza wśród środowisk antyszczepionkowych, których przedstawiciele z tej okazji uchylają się od szczepień, zwiększając liczbę zachorowań. Dziękujemy!

25. 03 PEŁNIA KSIĘŻYCA

26. 03 DZIEŃ SZPINAKU

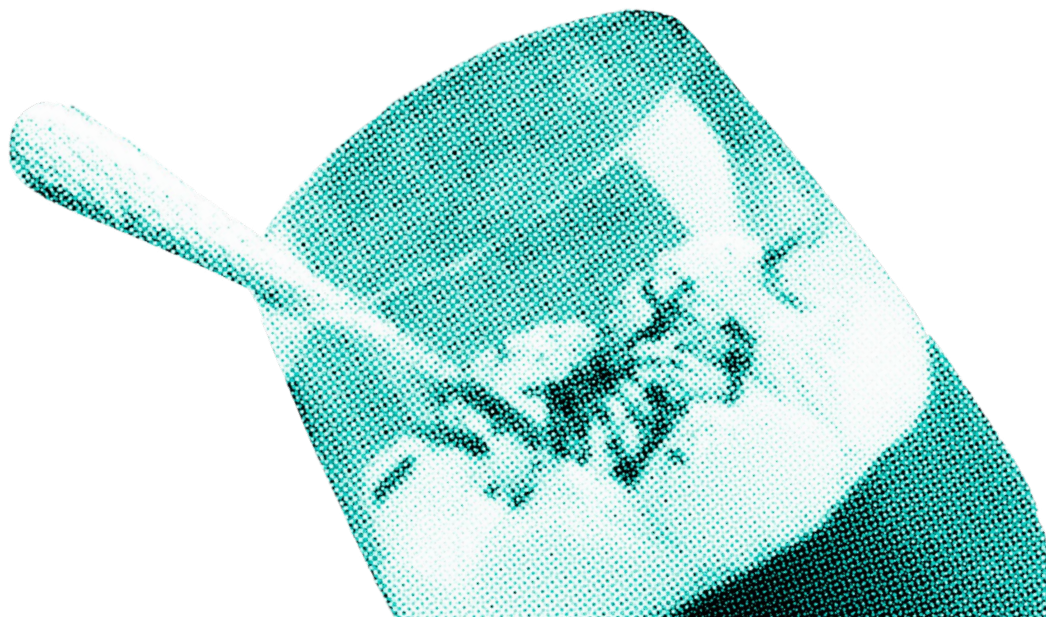
jak mawiają, jedni lubią pomarańcze, a inni jak im śmierdzi z buzi. Dlatego z myślą o tych drugich ustanowiono dzień szpinaku.

28. 03 MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ BEZ KŁAMSTWA

z tej okazji pocałujcie nas wszyscy w dupę.

31. 03 ŚWIATOWY DZIEŃ BUDYNIU

nie możesz nazwać się prawdziwym miłośnikiem budyniu, jeśli nie jadłeś tego smakołyku podanego w wersji szpitalnej polanego czymś na kształt syropu malinowego, którego pochodzenie zna tylko pani kuchenkowa.



Pielęgniarz

– nowy

wynalazek

MATEUSZ SIERADZAN

Kiedyś w jednej z wielu dyskusji o czepekach użyłem argumentu, że nie mogę się identyfikować z symbolem, jakim jest czepek, bo to tradycyjny element stroju kobiecego. Pisałem też, że rozumiem argumenty o przywiązaniu do tradycji. Pielęgniarz, a więc mężczyzna, jest jednak nowością w tym zawodzie, więc nic dziwnego, że nie ma absolutnie żadnego atrybutu ani kontekstu historycznego.

Nadal zgadzam się z tym argumentem, ale co do jednego się myliłem. Czy faktycznie pielęgniarze to „wynalazek dzisiejszych czasów”? Niekoniecznie. Ciekawostka na ten temat pojawi się na końcu.

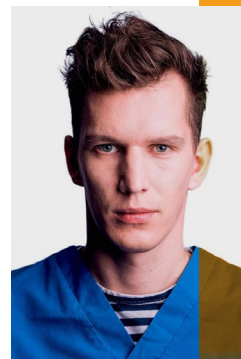
Pielęgniarstwo to podobno kobiecy zawód.

Aha.

Właściwie nie wiem, co to do końca znaczy. Myślałem, że napiszę ten tekst właśnie o tym, ale szybko się okazało, że – aby rozpracować temat – musiałbym popełnić książkę. I to we współpracy z historykami, psychologami, socjologami, prawnikami, oczywiście obu płci.

Gdyby mi ktoś nie powiedział, że to kobiecy zawód, tobym się nie zorientował. Nie wiem, jakie przymioty ma kobiecy zawód, ale jeśli ce-

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



chami niezbędnymi do wykonywania męskiego zawodu są wytrzymałość i siła fizyczna, odporność na stres, agresję, wyzwiska, umiejętność szybkiego podejmowania decyzji i ponoszenia ich konsekwencji, pracy w niesprzyjającym środowisku, wśród robaków, brudu, krwi, chorób, kału, gnijącego ludzkiego mięsa i zwłok – to tak. Pielęgniarstwo jest tak męskim zawodem, że aż mu sama rośnie broda i włosy na stopach.

Ktoś powie: „Ten zawód to prawie same kobiety!”.

No dobra, a zawód kompozytora to prawie sami mężczyźni i co? Powie ktoś, że to typowo męski zawód?

Ale miałem nie rozgrzebywać tematu.

Często dostaję wiadomości, w których pielęgniarki żalą mi się, co im zrobiła druga pielęgniarka. I to są rzeczy często tak skandaliczne, tak wymyślnie bezlitosne i perfidne, że sam bym na to nie wpadł. Moja ulubiona historia: zepsuła się lodówka w socjalnym. Jedna z pielęgniarek załatwiła za darmo nową lodówkę do socjalnego, bo jej mąż miał firmę handlującą sprzętem AGD.

Grupka wdzięcznych koleżanek zabrała się, poszła do oddziałowej i zażądały, by nie dawać tamtej nocek i weekendów, bo skoro ma takiego bogatego męża, co może za darmo załatwić lodówkę, to znaczy, że nie potrzeba jej kasy z dodatków nocnych i świątecznych. Niech się nie marnują na bogatą.

Nie otwierajcie tak szeroko oczu, bo wam się spojówki wysuszą.

I teraz, zanim mnie nazwiecie mizoginem, redpillowcem, który przypisuje kobietom wstrętne cechy, to pragnę zaznaczyć, że to właśnie kobiety, pielęgniarki piszą mi w wiadomościach, że nie lubią pracować w jednorodnych zespołach kobiecych. Właśnie ze względu na powszechność podobnych zachowań.



Na pocieszenie dodam, że praca w jednorodnych, męskich zespołach też nie jest sielanką. Musisz pogodzić się z syfem, brakiem estetyki, prostackimi żartami. Wszystko, co można, odkłada się na później, a spacer w samych gaciach na nikim nie robi wrażenia.

Często mówi się, że faceci nie knują intryg, tylko dadzą sobie po mordzie i sprawa wyjaśniona. Jest w tym trochę prawdy, ale nie do końca. Intrygi i obgadywanie też występują, choć przyznaję – nie aż tak skomplikowane i zawiłe, jak czytaliście przed chwilą.

Czy generalizuję? No jasne, że tak!

Ale czy rozmowa o tym, jaki jest zawód męski, a jaki kobiecy, nie zakłada tego na starcie?

Kto trochę popracował w pielęgniarstwie wie, że ani płeć, ani pesel nie determinują tego, czy jesteś dobrą, czy złą pielęgniarką. To bardzo uniwersalny zawód pod każdym względem.

Skoro jednak generalizujemy, to jak mi się pracuje w zawodzie z samymi babami?

Zaskakująco dobrze! Nie wiem, z czego to wynika, ale jest jakoś tak... ciekawiej. Osobiście nigdy nie byłem prześladowany „bo facet”. Zawsze były żarciki i puszczanie oka, lubiłem się przysłuchiwać różnym dramom, bo lubię obserwować ludzi. Większość awantur mnie raczej bawiła, niż stresowała, szybko złapałem odpowiednią perspektywę. Nie wiem, czy to pielęgniarstwo, czy kobiety w pracy, ale nauczyłem się w tej robocie skrupulatności i porządku (jak na moje standardy). Krótko mówiąc – serdecznie polecam, tylko trzeba mieć dystans do siebie i innych.

A... No i nie wiem, na ile czytelnicza gawiedź oczekuje takich treści z wypiekami na twarzy, ale dodam jeszcze, że było wspólne spanie na jednej kanapie z koleżankami na nocnym dyżurze. Oczywiście bez żadnych czikibansów. Ja w ogóle nie wiem, kiedy i po co miałyby być te

znane niby z opowieści szpitalne seksy... Co oni? Nie napracowali się na dyżurku? Że im się chce? Dobra. To inny temat.

Obiecałem ciekawostkę o kobiecym zawodzie.

W 1877 roku dr Stanisław Jerzykowski z Poznania, napisał *Podręcznik dla felczerów, sióstr miłosierdzia i w ogóle dla osób zajmujących się pielęgnowaniem chorych* (srogi tytuł BTW).

Publikacja powstała trochę ponad 20 lat po wojnie krymskiej, na której to Florencja wynalazła pielęgniarstwo. Tak, skracam historię.

I w tej książce dr Jerzykowski daje wskazówki dla pomocników lazaretowych. Podręcznik oczywiście nie był efektem kreatywności dra Stanisława, tylko raczej wnioskami z wieloletniej tradycji i doświadczeń wielu pokoleń przed nim. Wiecie, czym różniły się wskazówki dla pomocników lazaretowych od wskazówek dla pielęgniarek podawanych w pierwszych podręcznikach do zawodu? Uważajcie: niczym. Wiecie, jakie cechy powinien mieć pomocnik lazaretowy? Takie same jak pielęgniarzka tamtych czasów.



Stawiam taką tezę, którą jeszcze muszę sprawdzić, że początków męskiego pielęgniarstwa moglibyśmy szukać w czasach, gdy pojawiły się pierwsze polowe lazarety, a w nich pierwsi lekarze. Przecież nawet gdy jeszcze nie było lekarzy, to byli ci, którzy wiedzieli, jak obcinać rękę czy nogę, i ktoś musiał ją złapać, zanim spadła na ziemię. Czy byli to pierwsi pielęgniarze, tylko pod nazwą pomocników lazaretowych? Czemu nie, choć byłbym ostrożny w formułowaniu ostatecznych wniosków, bo jeszcze wyjdzie na to, że w miesiącu, w którym jest dzień kobiet, powiem pielęgniarzkom, że tak naprawdę wykonują męski zawód. ■

Z A Ś W I A D C Z E N I E

Ob. PIELĘGNIARKA 12.05.1961
imię, nazwisko, stanowisko data urodzenia

ma prawo wykonywania na zlecenie lekarza wstrzykiwień dożylnych oraz kroplowego przetaczania dożylnego płynów innych niż krew i środki krwiopochodne.

Pielęgniarka Oddziału

Przełożona Pielęgniarek

Przełożona

Działu Opieki

ZOZ/15/100/84

PIECZĘĆ PODŁUŻNA
JEDNOSTKI ORGANIZACYJNEJ

Załącznik Nr 1 do zarządzenia Ministra
Zdrowia i Opieki Społecznej z dnia
7.09.81r./Dz.Urz.MZIOS z 25.11.81 poz.45/

Z A Ś W I A D C Z E N I E

Ob. ur. 9.08.1965
/imię i nazwisko, zawód/ /data urodzenia/

ma prawo wykonywania na zlecenie lekarza wstrzykiwień dożylnych oraz kroplowego przetaczania dożylnego płynów innych niż krew i środki krwiopochodne.

Przełożona Pielęgniarek

Kierownik jednostki
organizacyjnej
/oddz., kliniki,
przychodni, poradni
ośr. Zdrowia/
Oddziału

TE WASZE

STUDIA

SĄ DO NICZEGO!

Słowo o symbiozie

SZYMON RASZKA I ANNA WODA

Niejedna i niejeden z nas, kształconych w nowym systemie, dyktowanym przez unijne dyrektywy, usłyszał w pierwszych dniach pracy, że „Te wasze studia są do niczego” albo „Dzisiaj pielęgniarka po studiach niczego nie potrafi, my po szkole umiałyśmy wszystko”.

Rozumiemy, że irytujące są dysproporcje pomiędzy naszymi czasami: wyzwaniem było donieść, albo dowieźć komunikacją miejską z poświęceniem krochmalone fartuchy do pracy tak, żeby ich nie pognieść, inaczej można było się narazić na gniew oddziałowej. My chodzimy w scrubsach, nie widzieliśmy krochmalu na oczy, a oddziałowa sama po kilku godzinach pracy wygląda jakby na lekko wymiętą. Tyle się dziś dzieje podczas dwunastogodzinnego dyżuru...

„My po szkole umiałyśmy wszystko”

Dużo przebywamy wśród pokolenia starszych pielęgniarek, niejednokrotnie emerytek. Z zapartym tchem słuchamy opowieści o tym, jak to się kiedyś pracowało. Nie możemy oprzeć się wrażeniu, że to był inny świat. Właśnie. „Inny świat” to klucz do zrozumienia problemu. Ten świat bez jednorazowego, właściwie bez sprzętu, naprawdę trudno nam sobie dziś wyobrazić. Ale to jednocześnie świat w waszych wspomnieniach ciepły. My pewnie też z błyskiem w oku będziemy wspominać okres naszej młodości. Wasza, przez warunki ekonomiczne, była wyzwaniem, ale trwała chyba w prostszych, przyjemniejszych czasach. Wtajemniczeni lekarze i pielęgniarki wiedzą, co łączy autoklaw i kurczaka oraz czym jest Vini. Papierośnice stały w rogach szpitalnych korytarzy. Inne życie drugiej połowy XX wieku.

„Tamto” pielęgniarstwo było zawodem pomocniczym dla lekarza. Lekarz dyktował, co ma zrobić pielęgniarka i nie było, że nie. To lekarz wojewódzki decydował, gdzie będzie pracować dana pielęgniarka. A jeśli nie chciałyście wykonać zlecenia lekarskiego, bo miałyście wątpliwości, to jaka była reakcja oddziałowej? Dokumentacja medyczna jeszcze 30 lat temu ograniczała się do karty gorączkowej i wypisu na jednej stronie.

Rozwój przeżyła nie tylko medycyna. W tym czasie rozwinęłyście również pielęgniarstwo i położnictwo jako dyscypliny. I tak zmieniłyście również odpowiedzialność zawodową! Jaka była, a jaka jest teraz? Kiedyś odpowiedzialność zaczynała i kończyła się na oddziałowej i ordynatorze. Przy grubszych sprawach była jeszcze przełożona pielęgniarek, a najgrubszych: uwaga! Naczelną Pielęgniarką Kraju w randze Wiceministra. Urocze stanowisko, musimy przyznać. A dziś? Odpowiadamy indywidualnie przed Rzecznikiem Odpowiedzialności Zawodowej, Okręgowym





Szymon Raszka @szymon_raszka

Pielęgniarz oddziałowy oddziału okulistycznego
Szpitala Śląskiego w Cieszynie.
Członek Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych

i Naczelnym, a także Sądem Pielęgniarskim Pierwszej i Drugiej Instancji. Odpowiadamy przed prokuratorem. Jest naprawdę inaczej. Wiemy, jak dużą ponosimy odpowiedzialność, chcemy się w niej poruszać, znamy jej granice. To jednak, zwłaszcza na początku naszej drogi, przerażające. Współczesne pielęgniarstwo jest bardzo trudne!

Pomyślcie o waszych dzieciach

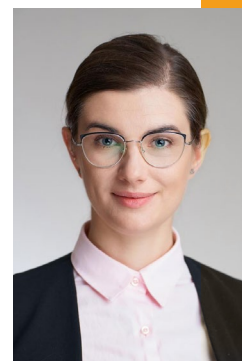
Kochane, starsze, doświadczone pokolenie pielęgniarek i położnych. Przypomnijcie sobie wasze pierwsze dni w zawodzie. Miałyście wtedy maksymalnie 20 lat, a teraz popatrzcie na wasze 20-letnie wnuki i wyobraźcie sobie, że dzisiaj mają zacząć pracę na anestezji, internie, neurologii. Dzisiejsze pielęgniarstwo to inny świat i żadne studia nie przygotowują nas perfekcyjnie, dlatego tak ważne jest wasze wsparcie, dlatego tak ważny jest wasz mentoring! Tak ważne jest wasze doświadczenie. Potrzebujemy waszej pomocy na początku drogi zawodowej.

Dzisiaj pielęgniarka po studiach ma bardzo szeroką wiedzę teoretyczną. Również praktyczną, ale niepełną – nie jesteśmy w stanie w ciągu 3 lat licencjatu i 2 lat magisterki wejść do zawodu uzbrojeni w doświadczenie, integrujące współczesną medycynę i pielęgniarstwo/położnictwo. Medycyna w ostatnich dziesięcioleciach dokonała rewolucyjnego skoku.

Rozumiemy wasze rozgoryczenie. Irytuje Was, że stawiamy mocne akcenty w innych miejscach, zadajemy wkurzające pytania, że zakładamy dostępy naczyniowe pod USG, zakładamy cewnik do pęcherza moczowego bez zlecenia lekarskiego, ordynujemy leki, leczymy rany i chcemy brać za to wszystko odpowiedzialność. Ale tak ukształtował nas system, który wy stworzyłyście. To wasza determinacja wyzwoliła zawód pielęgniarki i położnej spod buta doktorów nauk wszechmedycznych, to dzięki Wam możemy dzisiaj odmieniać słowo „prestiż zawodu” przez wszystkie przypadki. To dzięki Wam mamy samorząd.

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



Naszymi oczami

Mam zaszczyt i przyjemność pracować z pokoleniem pielęgniarek po liceach medycznych. Jestem w zasadzie jedyną osobą na oddziale, która skończyła edukację według nowych standardów. Mam ogromne szczęście pracować ze wspaniałymi kobietami, które wprowadziły mnie w arkana zawodu. Zawsze dbały o moje poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie. Dzięki temu wychowały sobie oddziałowego, z którego wierzę, że są dumne i zadowolone, a ja jestem dumny z nich. Miejmy świadomość różnic pokoleń i czasów, w których przyszło nam zaczynać tę piękną drogę, jaką jest pielęgniarstwo i położnictwo

– Szymon Raszka

Wy możecie dzielić się z nami waszym doświadczeniem, życiową i zawodową mądrością, a my odwdzięczymy się aktualną wiedzą akademicką i pomożemy obracać się sprawnie, choćby w elektronicznej dokumentacji medycznej, nowinkach, wytycznych. Symbioza jest korzyścią dla wszystkich. Pomóżcie nam stworzyć program adaptacji zawodowej, łatwej dla Was, potrzebnej dalszemu rozwojowi naszych zawodów

– Anna Woda

Kończymy apelem: prosimy, nie traktujcie nas jak głąbów i nieudaczników, nie ośmieszajcie na początku zawodowej drogi, nie nazywajcie gąskami we mgle. Nie wińcie za różnice płacowe. Stwórzmy razem programy adaptacyjne dla absolwentów i osób zmieniających oddziały. Sprawiedliwe, systemowe – bez Was to się nie uda. Tylko razem możemy naprawdę zmieniać pielęgniarstwo w Polsce. Przygarniajcie nas pod swoje doświadczone skrzydła, będziemy wam wdzięczni po wsze czasy!

Szymon Raszka @szymon_raszka

Anna Woda @higienicznawoda

CZY PIEŁĘGNIARKI ZJADAJĄ SWOJE MŁODE?

WERONIKA CZAPSKA



Jeszcze niedoświadczona, bo w pierwszych miesiącach pracy, wrzuciłam na bloga W czepku urodzona wpis „Pielęgniarki zjadają swoje młode – fakt czy mit?”. Z dumą kliknęłam „opublikuj” i... s z y b k o się przekonałam o sile starego powiedzenia: „Kto sieje wiatr, ten zbiera burzę”. Żyłam wtedy w przekonaniu, że ludzie czytają nieco więcej niż nagłówek i akurat w tej kwestii bardzo się myliłam. Uczę się na błędach i wyciągam wnioski, dlatego dziś w tytule pytam, po prostu. Spoiler – nie podaję odpowiedzi. Niech ta kwestia zostanie rozwiązana przez czytających. Ja mogę jedynie rzucić na ten temat kilka różnych snopów światła, wpadających przez brudne po zimowym pyle okno.

NA POCZĄTKU BYŁO SŁOWO

Na początku pracy w zawodzie było słowo. A tym słowem był STRES. Pisany wersalikami i odmieniany przez wszystkie przypadki. Nieustający, powodujący ucisk w żołądku i pocenie dłoni. Niepewność, czy wszystko zrobiłam

#pielęgniarstwoinaczej

dobrze. Obawa, że stanę się głównym tematem w dyżurce pielęgniarskiej. I gdyby każda dyżurka wydawała swój własny „Super Express”, z pewnością stresowałabym się tym, że znajdę się w kolejnym numerze na okładce, z czarnym paskiem zasłaniającym oczy i wielkim hasłem na czole „Skandal! Młoda pielęgniarka zapomniała dołożyć płynów do szafki!”. Wtedy na pytanie, czy pielęgniarki zjadają swoje młode, odpowiedziałabym głośnym: TAK! Dzisiejsza ja, z siedmioletnim stażem pracy w kieszeni, znajomością rozmów w kulisach, większą (ale wciąż zbyt małą) świadomością siebie i środowiska zawodowego oraz z uklepanym i nieco zakurzonym już wspomnieniem początków, odpowiem tylko – TO ZALEŻY.

SPORO ZA USZAMI

Środowisko zawodowe pielęgniarek ma wiele za uszami. Potrafimy być dla siebie krytyczni, zbyt wymagający i oceniający. Ciekawe, że rzadko działamy tak w stosunku do samego siebie. Potrafimy za to komentować najmniejsze potyczki czy niedociągnięcia innych, nie zwracając uwagi na to, że pracujemy z człowiekiem, a nie robopielęgniarkami, bo te jeszcze nie weszły na salony. Człowiek człowiekowi wilkiem, a pielęgniarka pielęgniarce pielęgniarką – ta parafraza nie wzięła się znikąd. I o ile ten krytycyzm, ocenianie czy zbyt wysokie wymagania bywają gorzką, choć możliwą do przełknięcia pigułką dla osoby z doświadczeniem i ugruntowanym poziomem zawodowej pewności siebie, o tyle dla kogoś, kto wchodzi do zawodu, każda taka sytuacja może się stać ogromną tabletką antybiotyku, który mama wciskała nam do ust po kolacji, co od razu powodowało odruch wymiotny.

CO TEN HAŁAS?

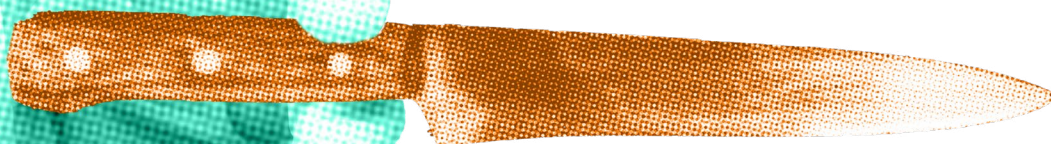
Skąd poruszenie i tak liczne podzielone zdania w temacie zjadania młodych przez pielęgniarki? Jeśli wejdziemy w sekcję opinii na profilach różnych szpitali, to w większości zobaczymy tam negatywne komentarze i dzieje się tak z jednej prostej przyczyny. To właśnie silne emocje, poczucie krzywdy, niesprawiedliwości, złości na długo zapisują się w naszej pamięci. Nawet jeśli pojedziemy do pięknego hotelu, z wypasionym SPA, czystość pokoi ocenimy na 5+, w telewizji odblokują wszystkie kanały, ale w pierwszym dniu pani na recepcji będzie dla nas opryskliwa – jaką opinię wystawimy takiemu miejscu i czy zechcemy tam wrócić? To właśnie tłumaczy perspektywę osób wchodzących do zawodu. Nawet jeśli trafią do miejsca, które jest wyposażone w nowoczesny sprzęt, oddziałowa jest otwarta na prośby dyżurowe, w szaf-

#pielęgniarstwoinaczej

kach nigdy nie brakuje korków z chlorheksydyną, a w jednej z szuflad czekają gotowe ampułko-strzykawki wypełnione solą, ale w zespole jest kilka osób, które podcinają skrzydła i komentują każde potknięcie zdaniem „po studiach i tego nie wiesz?” – to co taka osoba po latach pracy będzie pamiętała ze swoich początków? Pełne szuflady czy niezyczliwych ludzi?

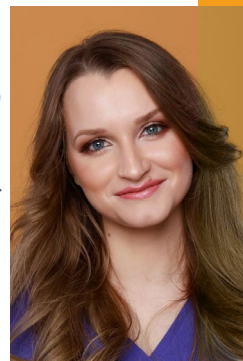
Z DRUGIEJ STRONY

Po drugiej stronie mamy perspektywę osób, które jako gospodarze witają i wprowadzają młodych w meandry pielęgniarstwa. Osoby, czasem wychowane w innym systemie i w duchu innych wartości. Osoby, które oczekują chętnych do nauki, a zastają kogoś z nosem w telefonie. Oczekują pokory zawodowej, w sensie umiejętności wysłuchania rady. I w tym momencie nasuwa mi się skojarzenie sytuacyjne. Mój dwuipółletni syn jest na etapie, kiedy wszystko chce robić sam. Gdy pytam go, czy z pewnością nie potrzebuje pomocy w nalaniu mleka do kubka, odpowiada, że potrafi, a ja z pełną akceptacją obserwuję proces zalewania całej kuchni i szafek, ubrania mojego i jego mlekiem. Wiem, że bez pozwolenia, nigdy się tego nie nauczy. Wiem też, że muszę stać obok i obserwować wiele porażek, żeby w końcu pewnego dnia odniósł sukces. Jednak w tych dwóch sytuacjach – domowej i szpitalnej, czai się jedna znacząca różnica. W relacji młoda pielęgniarka – doświadczona pielęgniarka mamy do czynienia z dwiema dorosłymi osobami, które potrafią zadawać pytania i udzielać odpowiedzi. I o ile nie mogę wymagać od dwuipółlatka odpowiedzialności, pokory i zadawania odpowiednich pytań, o tyle mogę tego oczekiwać od dorosłej osoby, ale nadal młodej w zawodzie. Każdy z nas kiedyś był w tym momencie zawodowym, popełniał błędy i się uczył. Tyle że jeśli w pierwszych miesiącach pracy, a bazuję na własnym doświadczeniu, rozlejemy mleko, to – choć możemy tego nie zauważać zajęci innymi rzeczami – cały bałagan sprzątają po nas starsi. I powtórzę – każdy z nas kiedyś był młody i nie miał doświadczenia. Tymczasem niektórzy o tym zapominają.



Weronika Czapska @wczepkurodzona

Magister pielęgniarstwa, specjalistka pielęgniarstwa anestezyjologicznego i intensywnej opieki medycznej. Za dnia robi notatki z pielęgniarstwa, nocą nie śpi, bo robi doktorat. Znana jako „W czepku urodzona” jest kaczką polskiego pielęgniarstwa, która potrafi pływać, latać i chodzić, a wszystko tak doskonale niedoskonale. Notorycznie notuje i prowadzi blog, trochę pielęgniarkuje w szpitalu na oddziale intensywnej terapii oparzeń, a trochę próbuje swoich sił w badaniach naukowych



Z TRZECIEJ STRONY

Próbując rzucić różne światło na ten temat, nie chcę dzielić naszego środowiska za pomocą numeru PESEL. Przez ostatnie lata pracy w różnych miejscach i prowadzenia W czepku urodzonej, poznałam zbyt wiele historii, które pozwoliłyby mi klasyfikować poziom, delikatnie mówiąc „nieżyczliwości”, w zależności od wieku i stażu pracy. Wiem jedno – jakim jesteś człowiekiem w życiu, takim jesteś człowiekiem w swoim zespole. Truizm, ale jakże ważny. W naszym środowisku potrafimy zjadać nie tylko młode, ale też siebie nawzajem. Potrafimy być też przyjaciółmi na śmierć i życie. Oczywiście jest w zespole miejsce na przyjaźnie, ale na zjadanie i kąsanie zaczyna go brakować. Tutaj do stołu powinniśmy zaprosić komunikację bez przemocy i szacunek. Ot, zwykłe zasady relacji międzyludzkich.

TAK PIĘKNIE SIĘ RÓŻNIAMY

Nasze środowisko zawodowe jest bardzo mocno zróżnicowane i pisząc to zdanie, nie czuję się wcale jak Krzysztof K., który odkrył Amerykę, a raczej jak student piszący kolejną pracę na zaliczenie dotyczącą nadciśnienia tętniczego. Styczność wielu pokoleń, różnych wartości i przekonań, utartych schematów z powiewem świeżości, zwolenników dokumentacji papierowej z tymi, którzy umieją w komputer. I wiecie... to jest piękne. Zastanawiam się czasem, czy gdyby nagle w ramach nowej ustawy, na oddziałach szpitalnych pracowały jedynie osoby do maksymalnie 5 lat stażu pracy, czy pielęgniarstwo miałoby swój pełny obraz? Czy gdyby nagle wszystkie młode pielęgniarki zdecydowały się odejść z pracy, czy nadal wszystko wyglądałoby tak jak dziś? Jestem przekonana, że nie. Każde pokolenie wnosi swój wyjątkowy i unikalny wkład do tego, jak wygląda nasze podwórko zawodowe. Możemy się od siebie wzajemnie wiele nauczyć.

#pielegniarstwoinaczej

LAST BUT NOT LEAST

Na zakończenie mam dwie prośby. Do osób doświadczonych – przygarnijcie pod swoje skrzydła tych, którzy się dopiero uczą. Wy też kiedyś byliście w tym miejscu. Czasem ugryźcie się w język, czasem dajcie dobrą radę. Czasem pamiętajcie, że ten bałagan, który sprzątaacie po „młodych”, ktoś też sprzątał po Was i ci „młodzi” też kiedyś będą w tej roli. Do osób wchodzących do zawodu – złóżcie czasem pawia ogon i miejsce w sobie otwartość na porady. Czasem podziękujcie, bo nie wiecie i nie widzicie tego, co dzieje się poza Wami. I dajcie sobie czas. Wchodzicie często do środowiska, które zna się od lat i potrzeba chwili albo dwóch, żeby się w nie wtopić. Tutaj nie ma drogi na skróty. Dobre słowo, rada, uśmiech czy zwykajne traktowanie jak swojego, oddziałuje na czyjeś wspomnienia. Macie wpływ na początek czyjegoś zawodowego lotu! Czy to nie jest piękne wyzwanie?

IDZIE WIOSNA

W polskim pielęgniarstwie nadchodzi odwilż. A tą odwilżą są ci świadomi i profesjonalni, bez granic stawianych przez wiek. Odwilżą są ci, którzy potrafią stawiać pytania i szukać na nie odpowiedzi. Otwarci na zmiany, gotowi na rozwój i wyzwania. Czasem po odwilży znów chwyta na chwilę mróz. Ale w końcu przychodzi wiosna. Czas umyć okna z zimowego pyłu i wpuścić nowe światło. I my ludzie z okresu odwilży, kiedy już wiosna buchnie całą swoją radością i świeżością, spójrzmy kiedyś na nią, pamiętając, że nie byłoby jej bez roztopów, a roztopów bez mroźnej zimy. ■

REKLAMA



Konferencja Naukowo-Szkoleniowa

Polskiego Towarzystwa Pielęgniarstwa Ratunkowego

Gdynia, 4–6 czerwca 2024 roku

<https://ptpr.mimesis.com.pl>



POLSKIE
TOWARZYSTWO
PIELĘGNIARSTWA
RATUNKOWEGO



MIMESIS

BUDOWANIE MOSTÓW



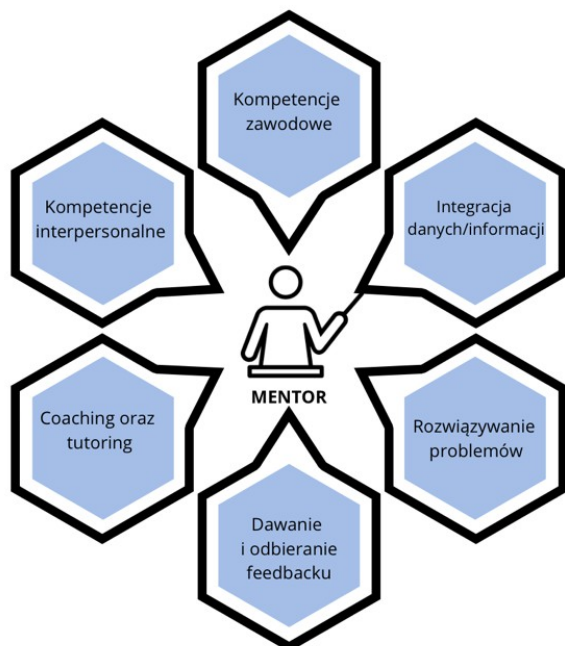
Mentoring jako narzędzie do wzmacniania środowiska pracy

LENA SERAFIN

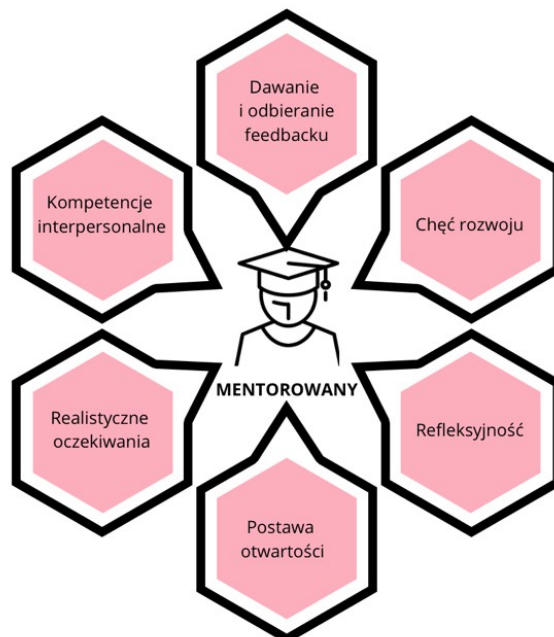
Jednym z największych wyzwań w edukacji pielęgniarskiej jest wykorzystywanie teorii w praktyce – w środowisku klinicznym. Stres związany z pracą, wypalenie i rotacja wśród pielęgniarek to też czynniki wpływające szkodliwie na jakość opieki. Przede wszystkim zaś – zaburzające proces adaptacji zawodowej. Między praktycznymi strategiami skutecznego kształcenia, wspierania i zatrzymywania pielęgniarek a bezpiecznym środowiskiem opieki nad pacjentem niezaprzeczalnie i ponad wszelką wątpliwość stoi zatem znak równości.

JEDNA z szeroko wykorzystywanych w pielęgniarstwie na całym świecie strategii wzmacniania środowiska pracy jest właśnie mentoring. Chociaż literatura na temat mentoringu pielęgniarek w miejscu pracy pochodzi głównie z małych programów w krajach o wysokim dochodzie, największe programy mentoringu na świecie są realizowane w tych o niskim i średnim dochodzie. Warto jednak pamiętać, że obok dopracowanych form **mentoringu formalnego** istnieją również skuteczne i sprawdzone w pra-

niu metody tego **nieformalnego**. Mentoring najzwyczajniej w świecie wygląda różnie w zależności od zaangażowanych osób. Dlatego kluczowe w jego realizacji są przede wszystkim **otwarte serca i umysły pielęgniarek** i to żaden truizm. Mentoring pomaga bowiem nie tylko w doskonaleniu wiedzy, ale też w **integracji pracowników** w ramach grupy oraz instytucji. Rozrysowałam dla was kluczowe cechy, czy jak kto woli: kompetencje mentora oraz mentorowanego.



Kompetencje mentora



Kompetencje mentorowanego

Chcę przytoczyć dwie spośród wielu definicji mentoringu i od razu podkreślić słowa klucze:

*Mentoring to **dobrowolna, niezależna od hierarchii służbowej pomoc udzielana przez jednego człowieka drugiemu, dzięki czemu może on poczynić znaczny postęp w wiedzy, pracy zawodowej oraz sposobie myślenia.***

*Mentoring to **relacja długoterminowa, w której ktoś bardziej doświadczony i mądrzejszy (mentor) wspiera i zachęca innego (protegowanego, podopiecznego) w jego/jej rozwoju osobistym i zawodowym.***

Czas mentoringu może być naprawdę różny, ale jak to w życiu – najlepsze efekty przynosi relacja długoterminowa. Ważnym aspektem przytoczonych definicji – a bardzo chcę je uwydatnić – jest to, że mentoring to nie wyłącznie kształtowanie rozwoju zawodowego, ale również motywowanie oraz inspirowanie do rozwoju osobistego, co będzie dla mentorowanego **potencjałem na całe życie.**

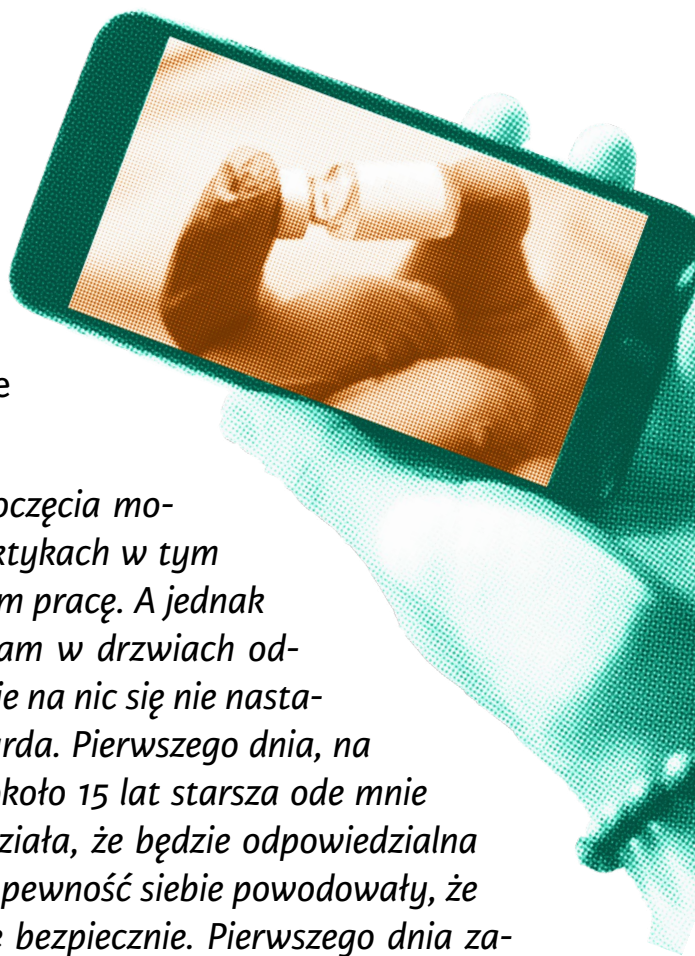
#pielęgniarstwoinaczej

Wczytajcie się w opowieść Moniki, dwudziestotrzyletniej pielęgniarki, która od roku pracuje w zawodzie. Monika (to oczywiście imię na potrzeby artykułu) równo rok temu, w marcu 2023 roku rozpoczęła swoją pierwszą pracę na oddziale chirurgii.

Pamiętam, jakby to było wczoraj. Dzień rozpoczęcia mojej pracy. Po różnych doświadczeniach na praktykach w tym szpitalu nie wyobrażałam sobie, aby podjąć tam pracę. A jednak stało się. Dokładnie pierwszego marca stanęłam w drzwiach oddziału chirurgii gotowa (?) do pracy. W zasadzie na nic się nie nastawiałam, wiedziałam jedynie, że muszę być twarda. Pierwszego dnia, na oddziale czekała na mnie Sylwia, tak na oko około 15 lat starsza ode mnie pielęgniarka. Sylwia przedstawiła się i powiedziała, że będzie odpowiedzialna za moje wdrożenie. Jej spokojny ton głosu oraz pewność siebie powodowały, że pomimo wcześniejszego napięcia poczułam się bezpiecznie. Pierwszego dnia zapoznała mnie z zespołem oraz topografią oddziału, ale to, co się działo potem, przerosło moje oczekiwania.

Wczesnym popołudniem usiadłyśmy razem w sali seminaryjnej. Sylwia najpierw opowiedziała mi, jak wygląda jej doświadczenie zawodowe. Potem wspomniała o swoim doświadczeniu pracy w UK, gdzie odbyła szkolenie dla mentorów. Później nakreśliła, jak widzi proces wdrożenia i zastrzegła, że zaangażowanie musi być zarówno z mojej, jak i jej strony. Tylko wtedy proces przebiegnie pomyślnie i efektywnie. Najdziwniejszą rzeczą w tej niespodziewanej dla mnie sytuacji był kontrakt współpracy, który stworzyłyśmy pierwszego dnia. Sylwia zostawiła mi swój numer telefonu i powiedziała, że do godziny 17:00 codziennie mogę do niej dzwonić, a po tej godzinie mam się kontaktować mailowo.

W kolejnych dniach dokonałyśmy ewaluacji moich kompetencji oraz omówiłyśmy plan na sprawdzanie postępów rozwoju. Sylwia nakierowała mnie także na test stylów uczenia się, dzięki czemu wiedziałam, co będzie mnie wspierało w tym procesie. Prawdziwym wyzwaniem okazała się nauka otrzymywania oraz dawania feedbacku. Pamiętam, że podczas studiów rzadko ktoś nas pytał o zdanie... Ciekawym doświadczeniem, zupełnie nowym w moim dotychczasowym życiu, było prowadzenie dziennika refleksji. Sylwia zaproponowała mi, abym po każdym dyżurze spisywała refleksje w zakresie doświadczeń, tego, co miłe oraz tego, co trudne,



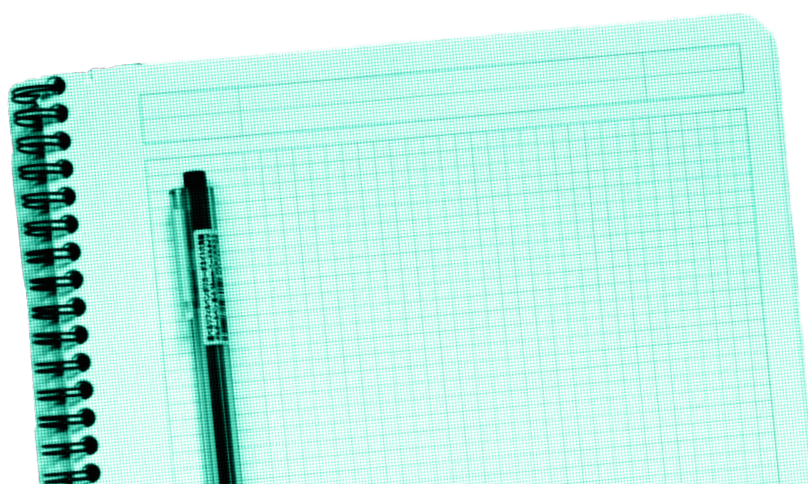
#pielegniarstwoinaczej

zarówno w kontekście procesów, jak i relacji z ludźmi. Mogłyśmy to między innymi omawiać podczas dwugodzinnych sesji, które miałyśmy co tydzień przez trzy pierwsze miesiące.

To, co wydarzyło się około połowy marca – pamiętam to bardzo dokładnie – było dla mnie dużym zaskoczeniem. Jednego popołudnia Sylwia usiadła ze mną w sali seminaryjnej i zapytała o mój plan na rozwój. Byłam na to totalnie nieprzygotowana. Rozmawiałyśmy o pragnieniach zawodowych, o celach oraz o motywacji. Nigdy wcześniej nie zastanawiałam się nad tym, ale wyraźnie zrozumiałam, jak ważny jest celowy rozwój oraz plan działania.

I tak, pracując ramię w ramię z Sylwią, właściwie trochę jako jej cień, minął mi pierwszy miesiąc na oddziale. Potem przez kolejne osiem tygodni realizowałam swój plan wdrożenia, otrzymując systematycznie feedback i korygując plan działania. Co miesiąc Sylwia sprawdzała moją wiedzę i umiejętności. Mimo jej pozytywnego nastawienia, a doceniając jej wkład pracy, nie chciałam jej zawieść, dlatego zawsze się stresowałam. Formalnie program wdrożenia zakończyłam po trzech miesiącach, ale z Sylwią mam doskonały kontakt do dzisiaj.

Historia Moniki pokazuje perspektywę osoby mentorowanej, natomiast chciałabym teraz przyjrzeć się procesowi z nieco szerszej perspektywy. Odnoszę wrażenie, że mówiąc o mentoringu, często mamy wyobrażenie wyłącznie korzyści dla osoby mentorowanej. Wydaje nam się, że robimy to dla osoby uczącej się, po to, aby ją wdrożyć czy nauczyć czegoś nowego. Owszem, ma to duże znaczenie dla osoby uczącej się, natomiast nie mniejsze dla mentora oraz organizacji. Spójrzcie na wymienione niżej korzyści z mentoringu dla osoby mentorowanej, mentora oraz organizacji. Ogromne znaczenie, poza efektywnym wdrażaniem nowych pracowników, mentoring ma również dla przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu oraz prewencji przedwczesnego odchodzenia od wykonywanej profesji czy z miejsca pracy.



Lena Serafin @nursing_professional_advisory
Pielęgniarka, dr hab. n. o zdr. Pasjonuje się badaniem oraz wdrażaniem rozwiązań wzmacniających środowisko pracy pielęgniarek. Na co dzień pracuje jako dydaktyczka i badaczka w Zakładzie Pielęgniarstwa Klinicznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Twórczyni pierwszego w Polsce programu świadomego planowania rozwoju zawodowego w pielęgniarstwie. Poza pielęgniarstwem kocha jogę i bieganie



Korzyści z mentoringu dla mentorowanego:

- lepszy rozwój kariery
- zwiększenie widoczności
- zwiększenie satysfakcji z pracy
- zwiększenie pewności siebie
- wyższe wynagrodzenie
- zwiększenie kompetencji przywódczych
- dostęp do wzorców

Korzyści z mentoringu dla mentora:

- odświeżenie zainteresowania pracą
- zdobywanie wiedzy
- osobiste spełnienie
- zwiększenie pewności siebie
- zwiększenie zawodowej reputacji
- zwiększenie pragnienia do wprowadzania zmian w organizacji

Korzyści z mentoringu dla organizacji:

- rozwój pracowników
- zwiększenie zaangażowania pracowników
- poprawa kultury organizacyjnej
- oszczędność kosztów
- poprawa komunikacji w organizacji
- zmniejszenie skali odejść pracowników
- zachęcanie do planowania strategicznego

Aż 97% mentorowanych osób wskazuje, że było to dobre doświadczenie! Przykład Moniki jest wzorem mentoringu formalnego, który został przemyślany i ustrukturyzowany, Sylwią zaś przygotowano do jego realizacji.

#pielęgniarstwoinaczej

W badaniu, które przeprowadzałam wśród polskich pielęgniarek w okresie adaptacji na oddziale intensywnej terapii, większość osób wdrażanych przez inną pielęgniarkę, nazywaną nawet formalnie mentorem, stwierdziła, że osoba ta nie była ani merytorycznie, ani mentalnie gotowa na mentoring. Wskazuje to zatem na ogromną potrzebę kształcenia mentorów w naszym środowisku pracy. Bardzo obiecująca jest natomiast statystyka, według której około 89% osób, które miały mentora w swoim życiu zawodowym, będzie również w przyszłości mentorem dla innej osoby. Tak właśnie buduje się **kulturę współdziałania**, która będzie wznosiła **trwałe mosty współpracy** i pozwoli na wykorzystywanie potencjału wszystkich pracowników w celu rozwijania lepszego pielęgniarstwa.

Jestem w stu procentach przekonana, że aby wdrożyć mentoring – trzeba zmian na poziomie organizacyjnym. Ale choćby opracowano najlepsze standardy – nie mają szansy na realizację bez zmiany postawy oraz naturalnej otwartości na wspieranie w rozwoju... innych. ■

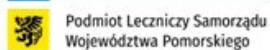
Bibliografia u autorki.

REKLAMA

ORGANIZATORZY



Szpital Pomorski sp. z o.o.



Oddział
Gdański



IKMO.PL

II Interdyscyplinarna
Konferencja
Medycyny
Okłooperacyjnej
Integracja,
komunikacja,
praktyka

IKMO
2024

Gdańsk 26-27.04.2024

Udział tylko 200 zł, zarejestruj się!

PATRONATY





ŚWIĘTO KOBIET W SENACIE RP

ANNA WODA

Święto Kobiet najlepiej celebrować przez cały rok! Również w Senacie. Kobiety w opiece zdrowotnej mają coraz wyraźniejszy głos. Okazuje się, że dla nowego rządu obietnice wyborcze to jednak obietnice, których, przynajmniej na razie, chcą dotrzymać! Skąd ta myśl?

Pierwszego marca zespół Fundacji Polki w Medycynie uczestniczył w kolejnym, drugim już, spotkaniu zorganizowanym przez Wicemarszałka Senatu RP Michała Kamińskiego. Wydarzenie poświęcono najważniejszemu problemom dotyczącym polską ochronę zdrowia. Było to absolutnie wyjątkowe spotkanie, na którym najgłośniej wybrzmiał głos kobiet.

Udział w wydarzeniu wzięły również zaproszone przez Polki w Medycynie organizacje: Fundacja Kobiety w Medycynie, Fundacja Matecznik oraz Ogólnopol-



skie Stowarzyszenie Położnych Rodzinnych. Wspólnie przedstawiliśmy propozycję zmian w opiece zdrowotnej nie tylko z perspektywy pacjentek, ale również innych zawodów medycznych. Nasze propozycje uwzględniały m.in:

- poprawę kształcenia medyczek i medyków w zakresie walki z mobbingiem i dyskryminacją,
- utworzenie odpowiednich narzędzi do zwalczania mobbingu i dyskryminacji,
- adaptacji zawodowej dla pielęgniarek, pielęgniarzy i położnych,
- wzmacnianie roli wszystkich zawodów medycznych i promowanie rozwoju zespołów interdyscyplinarnych w ochronie zdrowia,
- utworzenie interdyscyplinarnych zajęć dla medyczek i medyków w trakcie ich kształcenia,
- promocję zdrowia psychicznego, szczególnie wśród dzieci i młodzieży,
- stworzenie kampanii społecznej dotyczącej tematu starzenia się i empatii w stosunku do osób starszych/przewlekłe chorych i umierających,
- edukację społeczeństwa na temat znaczenia opiekunów medycznych w kontekście starzejącego się społeczeństwa oraz wspieranie i podnoszenie ich roli w opiece nad pacjentami,
- wzmocnienie samodzielnej roli pielęgniarek i położnych w POZ w związku z ustawą z dn. 17.10.2017 r. i wchodzącymi w życie 1.01.2025 r. zespołami POZ w opiece zdrowotnej.

#Polkiwmedycynie

W spotkaniu uczestniczyli również: @magdalenabejat (Wicemarszałkini Senatu), @UrszulaDemkow (Wiceminister Zdrowia, Polska 2050), @Joanna Wicha (Posłanka na Sejm), @Wioleta Tomczak (Posłanka na Sejm), @Jakub Bydło (Dyrektor Departamentu Dialogu Społecznego w Ministerstwie Zdrowia), Magdalena Przydatek (Zastępca Dyrektora Departamentu Rozwoju Kadr Medycznych w Ministerstwie Zdrowia), Magdalena Kucharska (Naczelnik Wydziału Kształcenia Lekarzy i Uznawania Kwalifikacji w Departamencie Rozwoju Kadr Medycznych w Ministerstwie Zdrowia).

Dziękujemy @EdycieWasilewskiej za wsparcie prawne w opracowaniu propozycji legislacyjnych oraz @RafalowiBiernackiemu za koordynację tego fantastycznego spotkania.

Jedno jest pewne – kobiety w medycynie mówią jednym głosem i po raz kolejny udało nam się to udowodnić. Interdyscyplinarnie, dla zdrowia pacjentek, pacjentów i wszystkich medyków! ■

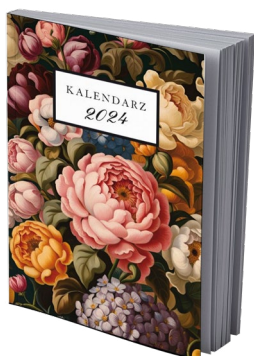




Lasoterapia

Katarzyna Simonienko

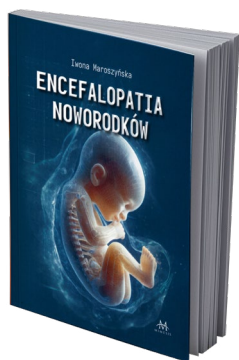
Co nam daje las? Spokój, wytchnienie, poprawę zdrowia psychicznego – ale nie tylko. Wędrówki po lesie podnoszą naszą odporność, wspomagają leczenie wielu chorób, takich jak astma, alergię czy depresja. A poza tym są powszechnie dostępne i darmowe! Lasoterapia przybliży, opierając się na wynikach badań naukowych, wpływ natury na zdrowie i dobrostan człowieka. Z książki dowiesz się: na czym polega terapia lasem, czym są leśne kąpiele i jak się do nich przygotować, jak zaplanować wędrówkę by odnieść jak najwięcej korzyści, jak korzystać z lasu, kiedy mieszkamy w betonowej dżungli. Książka ta pomoże Ci w zaplanowaniu Twojej własnej lasoterapii w sposób praktyczny, z uwzględnieniem pór roku, pogody, wieku, stanu zdrowia. Autorką książki jest Katarzyna Simonienko, doktor psychiatrii, certyfikowany przewodnik kąpieli leśnych, związana z Puszcą Białowieską. Swoim pacjentom przepisuje las na receptę. ■



Kalendarz pełen troski

Katarzyna Zych-Krekora

Kalendarz – ale tak naprawdę towarzysz codziennej podróży, który został stworzony z myślą o niezwykłych kobietach: matkach, córkach, siostrach i przyjaciółkach. Ten planner to przestrzeń, gdzie organizacja dnia idzie w parze z chwilami refleksji. Znajdziesz tu miejsce na plany, marzenia i codzienne zadania w pracy, ale także na inspirujące cytaty. Zdrowie jest fundamentem naszego życia, dlatego w tym kalendarzu znajdziesz nie tylko ważne daty, ale i „naklejki zdrowotne”. To one mają Ci przypomnieć o zarezerwowaniu czasu na badania – zarówno dla Ciebie, Twojego partnera, jak i dziecka. Zaplanuj od razu badania na nadchodzący rok – chociażby naklejką – żeby w danym dniu zadzwonić i umówić się na badanie albo żeby w danym dniu pójść na badanie, bo jak odłożymy to na później... pewnie nigdy do tego nie wrócimy. Zanim więc zapiszesz pierwsze spotkanie czy zadanie, zastanów się, kiedy możesz zadbać o siebie, wklej naklejkę dla siebie i najbliższych. Niech te naklejki będą Twoimi małymi, ale jakże ważnymi krokami. Chcę mieć pewność, że jesteś zdrowa – dlatego nazwałam ten planner *Kalendarzem pełnym troski*. Jeśli jesteś kobietą, która z miłością dba o swoich bliskich i nie zapomina o sobie, ten kalendarz został stworzony właśnie dla Ciebie. ■



Encefalopatia noworodków

Iwona Maroszyńska

Książka *Encefalopatia noworodków* autorstwa prof. Iwony Maroszyńskiej stanowi pierwsze na polskim rynku medycznym obszerne i kompleksowe opracowanie dotyczące zespołu objawów klinicznych tej złożonej jednostki chorobowej, związanych m.in. z deficytami tlenu we krwi i tkankach w okresach płodowym i noworodkowym. Autorka, znakomita neonatolog oraz dyrektor największej w Polsce placówki perinatologicznej i dziecięcej, przedstawia nowoczesne spojrzenie na zespół objawów neurologicznych i wielonarządowych noworodka utożsamianych dotychczas najczęściej wyłącznie z zaburzeniami okołoporodowymi związanymi z ciężkim niedotlenieniem wewnątrzmacicznym i encefalopatią niedokrwiennie-niedotlenieniową, nazywaną też bardziej potocznie zamartwicą noworodka.

Monografia wskazuje na złożoność etiologiczną tego schorzenia czy zespołów objawów i jego następstw w późniejszym rozwoju dziecka. ■

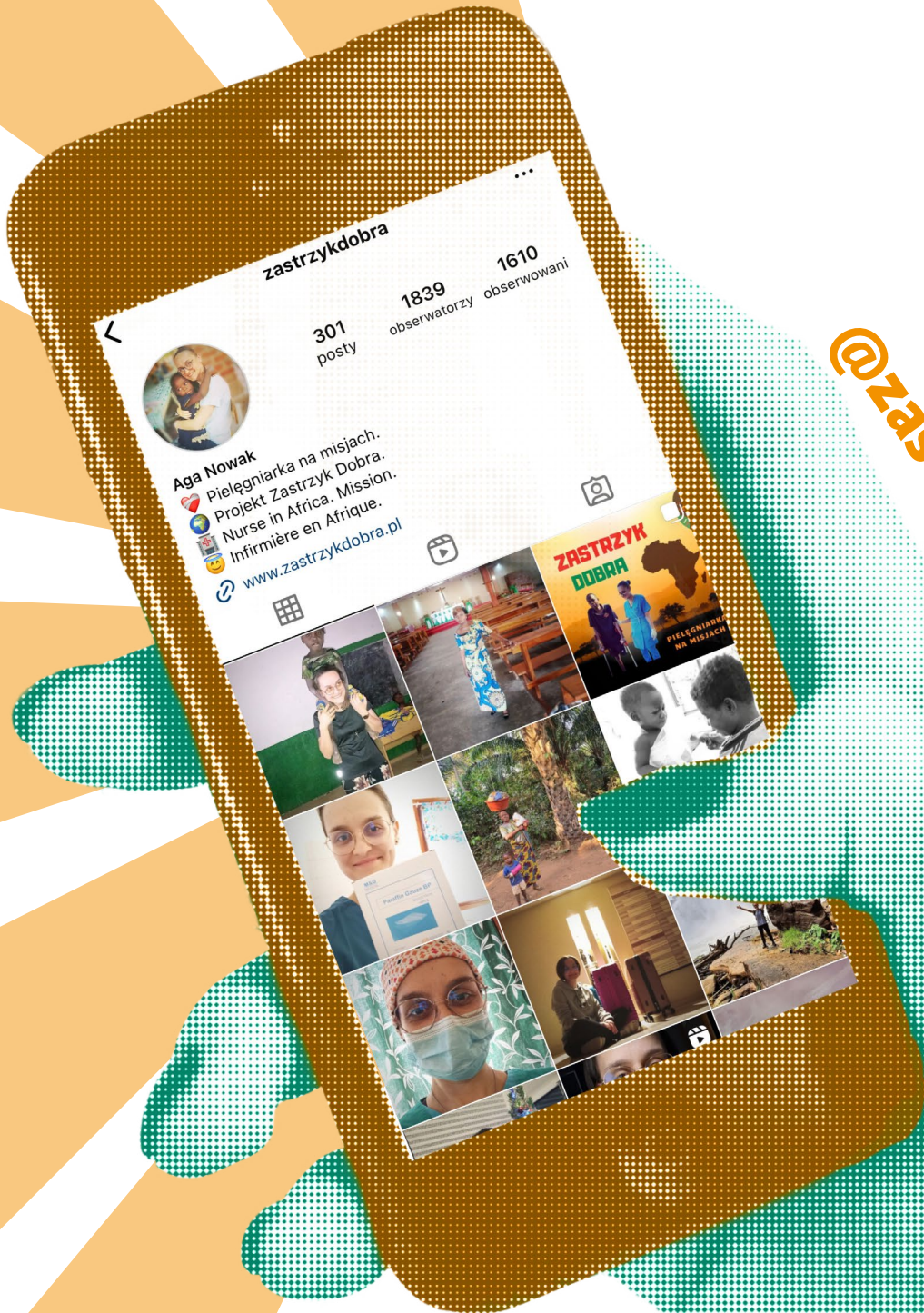


Fibromialgia

Tomasz Jasiński

Aktualne, zwarte oraz praktyczne kompendium przeznaczone głównie dla lekarzy zajmujących się leczeniem bólu, reumatologów, psychiatrów, neurologów, internistów i lekarzy rodzinnych, a także fizjoterapeutów, psychologów oraz przedstawicieli innych zawodów medycznych zajmujących się leczeniem bólu.

Fibromialgia stwarza istotne problemy zarówno na etapie jej rozpoznawania, jak i leczenia. Z tego względu w praktyce klinicznej rodzi wiele trudności nie tylko dla lekarzy pierwszego kontaktu, ale również dla lekarzy specjalistów zajmujących się tą jednostką chorobową. Utrwalony stereotyp pacjenta z fibromialgią, którego „wszystko boli, a wyniki badań prawidłowe”, często powoduje dwie skrajne konsekwencje. Z jednej strony uważa się go za pacjenta wyłącznie z problemami psychologicznymi, a nawet psychiatrycznymi, a z drugiej podtrzymuje się w nim przekonanie, że na pewno w tle jest jakaś jeszcze niezdiagnozowana choroba odpowiedzialna za dolegliwości i objawy. ■



@zastrzyk dobra



SIOSTRA BOŻENNA ONLYFANS

ZACZEPIA: ANNA WODA

Królowej Bożenney nie trzeba nikomu przedstawiać. Was też ciekawi, jaka jest ta kobieta po drugiej stronie ekranu? Jaka jest Bożenna unplugged? Zapraszam na wywiad z pielęgniarką, która pomimo milionowych zasięgów, skromnie się wzbrania, że żadna tam z niej wyrocznia.

Ulubiony sposób na jedzenie jajka to...

Od jajek mam wzdęcia i potem popierduję między pacjentami. Z jajek to najchętniej Kinder niespodzianki.

Najgłupsza wiadomość od obserwujących...

Kiedyś jakiś dziwak mi napisał, że na bank jestem ruską agentką, bo nikt normalny by takich rzeczy nie wypisywał. No bo to, że proszą o zdjęcie stóp co jakiś czas, to chyba już norma.

Wiem, że uwielbiasz serial *Ranczo*. Za co?

Niektórzy lubią pomarańcze, a inni, jak im nogi śmierdzą. *Ranczo* to takie moje guilty pleasure. Odmóżdżam się po dużurze. Tam masz 40 minut polski w Polsce.

Czy jesteś z natury nieśmiała? Trochę łatwo jest schować się za anonimowością.

Oj, dziecko, jak ty byś się zdziwiła, co się kryje za tą anonimowością... „Kozak w necie, pizda w świecie” można powiedzieć, hehe...

Bożenna, a po co Ci te wszystkie przekleństwa? Myślisz, że profil byłby mniej popularny bez nich?

A co ja się będę pierdolić, jak mi coś leży na wątrobie? Lepiej rzucić porządnie mięsem niż być małym, cichym skurwysynkiem. Poza tym w necie nie da się pewnych rzeczy zaintonować, a jak czytam, że łódzkie izby położyły lachę na darmowe tablety z Unii, to raczej nie będę pisać „motyla noga”. Jak się komuś nie podoba, to ja nie jestem propofol, żeby mnie wszyscy uwielbiali, poza tym to nie lotnisko i nie trzeba zgłaszać odlotu.

No dobrze, to takim układzie ulubione przekleństwo:

„Przykurwić”. O tak, no. Lubię.

Dlaczego w ogóle powstała Bożenna?

Żeby te wszystkie wredne baby zobaczyły, jak wyglądają z drugiej strony. Niektóre niestety są na to za głupie, żeby się zorientować, że na przykład post o mobbingu jest właśnie o nich, ale założenie było takie, żeby piętnować przemoc pielęgniarek wobec pacjentów i koleżanek.

Dlaczego za głupie?

No bo jeśli musisz tłumaczyć, że mem, o tym „żeby nie rozpieszczać pacjentów, bo nie daj boże pomyśl, że jesteśmy tu dla nich”, to raczej nie masz do czynienia z wyżyną intelektualną.

Jakiego zachowania wśród swoich obserwujących nie lubisz?

Jak się wymądrzają, a nie mają o czymś pojęcia. Jak już widzę „może i nie jestem pielęgniarką, ale...”, to mnie krew jasna zalewa. Zdanie ludzi jest ważne, ale ja nie włączę na fora dla tramwajarzy i nie pierdolę trzy po trzy o sieci trakcyjnej. A poza tym każdy ma prawo mieć swoje zdanie, a ja mam prawo mieć je w dupie. No i hejt mnie drażni strasznie...

Często musisz kogoś zablokować? Z dużą liczbą trolli się spotykasz?

Oczyyywiścieee, że blokuję. Za dużo płacę za prąd, żeby tracić czas. Oczywiście krytyka jest ważna i ja dobrze sobie z nią radzę. Radzę – mam na myśli, że wiem, gdzie się klika, żeby zablokować xD.

Właśnie! W tym roku, może nawet w chwili naszej rozmowy (sic!) mija 7 lat Bożenno?! O Stara! Wszystkiego najlepszego!

A dziękuję! Już cicho...

Czy jest coś, co Cię nadal zadziwia?

Głupota ludzka. To chyba nigdy nie przestanie mnie zadziwiać. Zoba: co kilka dni wpadają wiadomości typu „Dyrektor obciął nam pensję, Bożena ratuj, co robić?“, a jak pytam, co powiedział na to prawnik, to odpowiadają, że nie były u prawnika. No, kurwa, rozumiesz? Typ zabiera ci hajs, a ty zamiast poradzić się kogoś, kto może jednym pisemkiem wyrzucić gościa z łapci, to piszesz do wymyślonej laski w internecie. Z jednej strony to fajnie, że mi ufacie, ale na litość boską ja robię memy, nie jestem biegłą sądową w zakresie pielęgniarstwa i położnictwa.

Łatwo się sobą zachwycić w takiej sytuacji? Czy na co dzień myślisz o sobie jako autorytecie?

Królowa może być tylko jedna...

A inni?

Jacy inni?

No inne konta pielęgniarские?

No, życzę im miłego lotu, ale laczki same się nie wyczyszczą.

Jakiś czas temu pokazałaś na swoim profilu zdjęcia sprzed lat pielęgniarek i noworodków. Trudne w odbiorze, szokujące. Czy jest różnica między pokazywaniem, jak nie robić, a robieniem tego?

No ale nad czym tu się spuszczać. Jak ktoś odwalił jakiś numer, to dlaczego tego nie pokazać „ku



#wywiad

przestrodze”. Jak była pandemia, to Medicover zabrał jakiś tam % wypłaty pielęgniarcom, bo skorzystał z takiej możliwości prawnej, jaką dał wtedy premier. Opublikowałam to, zrobił się z tego dym i po miesiącu zrezygnowali z tego pomysłu. My – prawdziwi dziennikarze typowo wolnych mediów – nie możemy bać się prawdy... A najbardziej rozwala mnie, że te szokujące treści obrażają tych, których to kompletnie nie dotyczy. W sensie wiesz „oburza mnie ten żart, bo ktoś może się obrazić”.

A co z tego, co robisz, sprawia Ci szczególną przyjemność?

Jak piszą mi, że mam fajne sexy cycki. Spoko też, kiedy mówią, że jestem ich niesłyszonym głosem, którego nie mogą zabrać, ale stanowczo wolę wiadomości o cyckach...



Zamierzasz się kiedyś ujawnić?

Żartujesz? Gdyby rzecznik mojej izby się dowiedział, że ja to ja, to byłaby to chyba pierwsza w historii sądu pielęgniarskiego kara śmierci, a powiesiliby mnie w samo południe w centrum Łodzi.

Bożenna po godzinach – odstawiona w staniku czy dres i free top?

Po godzinach, kochanieńka, to ja jadę do drugiej roboty, także no.

Co Twój stary na te Twoje internety?

Na początku marudził, że siedzę tylko z gębą w telefonie, ale jak teraz dostaje darmowe żarcie od Kuchni Vikinga, to nagle już mu Instagram nie śmierdzi i sam za mną łązi i gada „no wrzuć coś”.

Bożenna celebrytka, kobieta orkiestra: podcast, ebook, gadżety, książki, felietony, blog, Instakongres. Jak to robisz?

Pielęgniary już tak mają, że chodzą z motorkiem w dupie.

A chciałabyś dobrego serialu o pielęgniarkach?

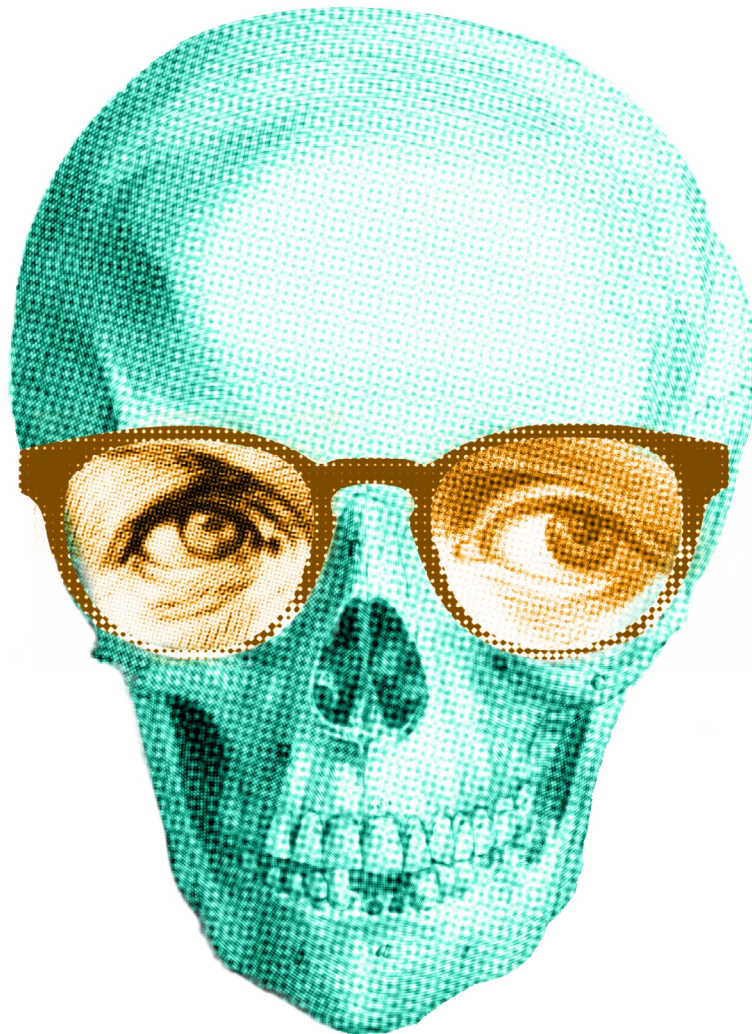
Może nie serialu, ale chciałabym reality show! Kojarzysz „sprawę dla reportera?”. No to po dwóch stronach studia stawiamy dwie pielęgniarki, co się kłóć, która miała podać antybiotyk, co był zlecony na 7:00, ta z nocy czy ta z dnia? No i na miejsce przyjeżdża Elżbieta Jaworowicz i robi dochodzenie. Wciąga w to oddziałową i lekarza, czy nie mógłby zmienić godziny w zleceniu, a na końcu wchodzi Andrzej Rosiewicz i śpiewa „chłopcy radarowcy”. Piękny to byłby program.

Na koniec! Królowa B radzi czytelnikom ZaCzepek...

Dbajcie o siebie, bo o was nikt nie zadba. Rozwijajcie się i czytajcie dużo książek, a przede wszystkim szanujcie swoje rodziny! Bo za dwadzieścia lat jedynymi, którzy będą pamiętać o waszych nadgodzinach, okażą się dzieci i mężowie albo żony. Żyjcie i lubcie się!

Dzięki Bi... Jesteś Wielka!

To tylko trzy kilo ze stresu, weź popatrz na siebie. Nie mam zasięgu... paaa!



STARCZO- WZROCZNOŚĆ

SZYMON RASZKA

Starczewzroczność (prezbiopia) – nadwzroczność starcza to termin, który określa fizjologiczne zaburzenie akomodacji. Nie myślcie sobie jednak, że ten artykuł będzie dotyczyć osób 60+. Starczewzroczność zaczyna się w wieku 40 lat, kiedy to zdolności akomodacyjne oczu są stopniowo ograniczane i punkt bliży wzrokowej jest coraz dalej od oczu, a my zaczynamy rozglądać się w marketach za okularami do czytania. Czy można tego uniknąć? Nie. Czy można ten proces opóźnić? Tak. Zapraszam do lektury.



Szymon Raszka @szymon_raszka
Pielęgniarz oddziałowy oddziału okulistycznego
Szpitala Śląskiego w Cieszynie.
Członek Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych

RĘCE ZA KRÓTKIE, ŻEBY COŚ WIDZIEĆ

Zacznijmy od początku. Akomodacja to zjawisko dostosowania się oka do oglądania przedmiotów znajdujących się w różnych odległościach, poprzez mechanizm zwiększania zdolności skupiającej układu optycznego oka przez zmianę kształtu soczewki za pomocą mięśnia rzęskowego. Dzięki akomodacji soczewki w fizjologicznej gałce ocznej jesteśmy w stanie widzieć ostro przedmioty znajdujące się w odległości od 10 cm (punkt bliży wzrokowej) do około 6 m (punkt dali wzrokowej). Powyżej 6 metrów akomodacja już nie jest potrzebna, a mięsień rzęskowy pozostaje rozluźniony. Nasza soczewka dzięki swej elastyczności i skurczowi mięśnia rzęskowego przybiera kształt kulisty, kiedy patrzymy na coś z bliska, a wypłaszcza się, kiedy patrzymy w dal. Osiągając już ten zaawansowany wiek 40 lat stopniowo dochodzi do zaniku akomodacji i punkt bliży wzrokowej oddala się od naszych oczu, w wieku około 70 lat zdolność akomodacji zanika całkowicie. Najczęściej spotykanym objawem tego jest odsuwanie tekstu od oczu w celu przeczytania czegoś. Problem zaczyna się wtedy, gdy ręka okazuje się już za krótka.

WTEDY WCHODZI SPRZĘT

Okulary do bliży to nic innego jak uzupełnienie niedomagania akomodacyjnego. Czterdziestolatek będzie potrzebował dodatku +1,0 dioptrii, sześćdziesięciolatek +2,0/+2,5 D, a siedemdziesięciolatek +3,0 D. Dlaczego zatem ludzie mają różne korekcje do bliży i nie zawsze zakup szkieł w supermarkecie nas usatysfakcjonuje? Jak wspomniano, korekcja bliży polega na zastosowaniu dodatku akomodacyjnego. Mówiąc prościej, osoba w wieku 40 lat bez wady wzroku będzie potrzebować okularów +1,0D do czytania bo $0,0 + 1,0 = 1,0$; jeśli czterdziestolatek nosi okulary na co dzień z powodu nadwzroczności, a i ich wartość wynosi +1,5D, to do bliży będzie potrzebował już korekcji rzędu +2,5D, bo $1,5 + 1,0 = 2,5$. W lepszej sytuacji są osoby krótkowzroczne noszące korekcje minusowe. One (oczywiście w zależności od wielkości wady) najczę-

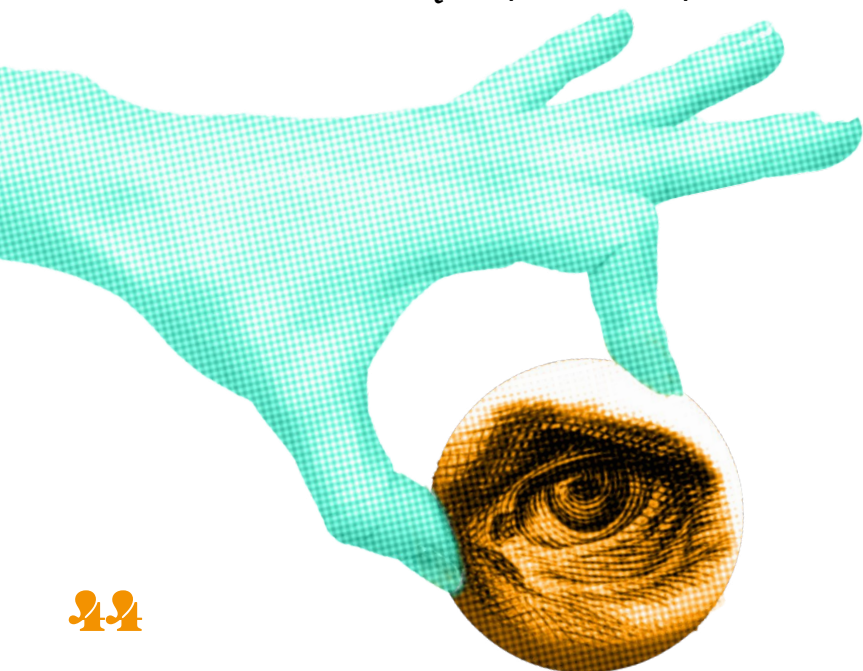
#jaktrwogatodopielegniarki

ściej do czytania ściągają okulary. Dlaczego? To proste – jeśli ja w wieku 40 lat noszę okulary $-1,0$ to po dodaniu dodatku akomodacyjnego $+1,0$ wychodzi korekcja 0 .

FITNESS DLA OCZU

Podam wam teraz kilka ćwiczeń, które pomogą opóźnić nieuchronne upośledzenie akomodacji związane z wiekiem.

1. Ograniczanie pracy z bliska.
2. Częste rozluźnianie mięśnia rzęskowego poprzez stosowanie zasady 20 – 20 – 20, czyli po 20 minutach pracy z komputerem czy książką, przez 20 sekund patrzymy na coś, co jest oddalone od nas na 20 stóp (powyżej 6 metrów).
3. Dużo ruchu na świeżym powietrzu i patrzenie w horyzont.
4. Tablice Harta – można je kupić lub sobie wydrukować, jedną tablicę zawieszamy na ścianie, a drugą trzymamy w ręce, ćwiczenie polega na szybkim wyostrzaniu tekstu w dali i bliży (jedno i obuocześnie), celem jest osiągnięcie określonej liczby cykli na minutę.
5. Sznur Brocka – na sznur nawlekamy kolorowe korale, jeden koniec przywiązujemy do stabilnego przedmiotu a drugi trzymamy w ręce przy nosie. Następnie wyostrzamy wskazane przez kogoś lub wybrane przez siebie korale. Ćwiczenie wykonujemy jedno i obuocześnie.
6. Można się też pobawić Fliperami, ale to już wymaga zakupu soczewek. ■



#niedajsiezwariowac

**WIĘC TAKA
JESTEŚ,
TAK? TO JA
CI POKAZĘ –
ALE NIE
POWIEM**

JAN GRUSZKA



- Widziałaś gdzie listę zleceń? – pyta, potem przewraca oczami, odwraca się i wychodzi z gabinetu.
- Fajny sweterek, taki... mocno retro, ale wygodnie ci w nim, co? Nawet szczupło wyglądasz.
- Zazdroszczę ci, że kończysz dyżur, ja to muszę jeszcze ogarnąć pacjentów i sprawdzić w Eskulapie, czy leki są zamówione, potem dawki, czy są odpowiednie, iść do poradni i porozmawiać z ordynatorką, ale luz, dokończ kawkę i idź na miasto, odpocznij sobie.

Wszysej znamy polskie przysłowie „Mowa jest srebrem, a milczenie złotem”, które jasno sugeruje, że czasami lepiej zachować pewne uwagi dla siebie, albo pomyśleć dłużej nad treścią wypowiedzi. Czasami jednak to po prostu jedna z form pasywnej agresji, obecnej wśród personelu medycznego, wcale niekoniecznie częściej u kobiet niż mężczyzn – wyniki badań przynoszą różne wnioski.



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

Pasywna agresja to inaczej celowe, zamaskowane wyrażanie złości tak, aby sprawić drugiej osobie przykrość, wzbudzić w niej poczucie winy. Jest świadoma i intencjonalna, sprawia ból, ale nie zostawia na ciele siniaków.

W badaniu z 2011 roku dotyczącym przemocy między pracownikami wśród personelu szpitalnego, okazuje się że większość (87%) zgłaszanych incydentów była związana z przemocą niefizyczną. Taka forma przemocy/nieprzemocy („przecież nic ci specjalnie nie zrobiłem!”) – wiązała się z konsekwencjami zdrowotnymi: nasileniem objawów psychosomatycznych, depresji, zaburzeń stresowych, zaburzeń snu, a w konsekwencji zmniejszenia

zadowolenia z pracy i opuszczania organizacji – niespodzianka. W innym badaniu, z 2015 roku, okazało się, że ponad 50% takich incydentów dotyczyło pielęgniarek, oraz miały one charakter przemocy biernej.

Przemoc między pracownikami – niezależnie od formy – negatywnie skutkuje na psychiczne, ale i w konsekwencji fizyczne zdrowie personelu medycznego, źle wpływa na organizację, ale przede wszystkim na pacjentów.

Jak sobie radzić z pasywną agresją w pracy? Aktywnie.

Kuba zawsze pije z twojego kubka i nie myje go – powiedz mu to i zgłoś, że nie życzysz sobie takiego zachowania. Jak nie posłucha, pójdiesz z tym dalej.

Kasia nigdy nie odpowiada ci „dzień dobry” – zapytaj, dlaczego tak robi, i powiedz, jak się wtedy z tym czujesz i że myślisz, że to zniewaga.

Kierowniczka nie zgadza się po raz kolejny na twój urlop i mówi „bez ciebie oddział sobie nie poradzi, je-

#niedajszwariowac

steś najlepszą położną!” – powiedz, że jeśli znowu odmówi ci twoich praw, pójdiesz z tym do dyrektorki.

Trudność w rozwijaniu asertywnych zachowań polega na tym, że możemy czuć lęk, iż inni przestaną nas lubić. Być może. Istnieje natomiast duże ryzyko, że polubimy i zaczniemy bardziej szanować samych siebie, a to chyba całkiem fajna perspektywa.

Praca z pasywno-agresywnymi współpracownikami może przypominać trochę chodzenie po rozbitym kubku. Stajemy twarzą w twarz z problemem, ale nie chcemy koleżeństwa odstraszyć i najgorsze, co możemy zrobić, to wejść w pasywno-agresywną grę – „Więc taka jesteś? To ja ci pokażę (ale nie powiem)”. Przejrzystość i konstruktywna komunikacja to jedyne sensowne i dojrzałe rozwiązanie.

W ramach życzeń z okazji Dnia Kobiet, winszuję nam wszystkim dobrego warsztatu z komunikacji asertywnej (zaliczyłem kurs dwa tygodnie temu) i odwagi do mówienia otwarcie, co się myśli w miejscu pracy (pracuję nad tym). ■



Piśmiennictwo:

Arnetz J.E., Aranyos D., Ager J., Upfal M.J. (2011). *Worker-on-worker violence among hospital employees*. International Journal of Occupational and Environmental Health, 17(4), 328–335. <https://doi.org/10.1179/107735211799041797>

Castrillon C. (2024, February 20). *5 ways to deal with passive-aggressive behavior at work*. Forbes. <https://www.forbes.com/sites/carolinecastrillon/2023/10/22/5-ways-to-deal-with-passive-aggressive-behavior-at-work/?sh=f7bc5bf21057>

Hamblin L.E., Essenmacher L., Upfal M.J. et al. (2015). *Catalysts of worker-to-worker violence and incivility in Hospitals*. Journal of Clinical Nursing, 24(17–18), 2458–2467. <https://doi.org/10.1111/jocn.12825>



PARAGRAF

NA PAZY

PATRYCJA PIESZCZEK-BOBER

Czy można zakazać pielęgniarce czy położnej malowania paznokci? Ktoś może w pierwszej chwili pomyśleć, że to nadmierna ingerencja w to, jak pielęgniarzka czy położna mają wyglądać. Należy mieć jednak na uwadze, że za takim zakazem nie stoją względy estetyczne, a epidemiologiczne.

#terrorpraworządności

Patrycja Pieszczyk-Bober @prawodozdrowia

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



związku z tym, w konkretnym podmiocie leczniczym (np. szpitalu) mogą zostać wprowadzone wewnętrzne regulacje, zakazujące malowania paznokci czy pokrywania ich żelem/hybrydą/akrylem, a nawet regulujące kwestię dopuszczalnej długości paznokci.

Taka możliwość wynika z ustawy z dnia 5 grudnia 2008 r. o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi. Zgodnie z art. 11, kierownicy podmiotów leczniczych (czyli np. dyrektorzy szpitali) są zobowiązani do podejmowania działań zapobiegających szerzeniu się zakażeń i chorób zakaźnych. Wśród takich działań wymienia się opracowanie, wdrożenie i nadzór nad procedurami zapobiegającymi zakażeniom i chorobom zakaźnym związanym z udzielaniem świadczeń zdrowotnych, w tym dekontaminacji skóry i błon śluzowych lub innych tkanek. Dodatkowo, kierownicy podmiotów leczniczych są zobowiązani do wdrożenia i zapewnienia funkcjonowania systemu zapobiegania i zwalczania zakażeń szpitalnych obejmującego organizację udzielania świadczeń zdrowotnych, w sposób zapewniający m.in. zapobieganie zakażeniom szpitalnym i szerzeniu się czynników alarmowych.

Mając na uwadze te obowiązki, dyrektor szpitala na podstawie ustawy o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi może wprowadzić wewnątrzszpitalne regulacje zakazujące posiadania pomalowanych paznokci u swojego personelu.

Podsumowując: powszechnie obowiązujące prawo nie zakazuje osobom wykonującym konkretny zawód (np. pielęgniarki czy położnej) malowania paznokci. Takie ograniczenia mogą jednak obowiązywać w konkretnym podmiocie leczniczym i jak najbardziej są zgodne z obowiązującym prawem. ■



Z PIELEŃNIARKĄ W KRZAKACH

ANNA WODA

Przytulam się do drzew. Możecie to zobaczyć na moim Instagramie. Nie w jakiś widowiskowy sposób. Zazwyczaj po prostu. Robią tak moja Mama, Cioce, robiły Babcie. Podczas takiego przytulenia łatwiej niż podczas medytacji doświadczyć ciężaru własnego ciała, w kontraście do drzewa poczuć bicia swojego serca. Poobserwować – jak bije? W przeciwieństwie do stabilnego, nieruchomego drzewa – jak oddycham? Co czuję?

Na drzewie można się oprzeć

Cała japońska sztuka czerpania mocy z natury, o której często opowiadam, czyli shinrin-yoku, polega na doświadczeniu środowiska lasu, przyrody. Organoleptyczne wczuwanie się w otoczenie, przy jednoczesnym świadomym oddechu, skupieniu. Odłączenie uwagi od ekranów, spraw, problemów. Znacnie ten stan z urlopu czy okazyjnych wyjazdów. A co, jeśli powiem wam, że możecie przenieść go do tygodnia pracy?

Okazuje się, że temat „kąpeli leśnych” jest mocno przebadany. I choć brzmi to bajkowo, sprawa jest dość prosta. Lecznicze właściwości kąpeli leśnych udowodnione naukowo? Bardzo proszę!

- 1 Zmniejszenie pobudzenia układu współczulnego. Heart Rate Variability to wskaźnik pomiaru stresu u człowieka, im niższy, tym bardziej wzrasta prawdopodobieństwo śmierci w ciągu przyszłych lat. Im wyższe wartości HRV, tym większe odprężenie. Aby poprawić HRV, powinniśmy poddawać się czynnościom, które nas odprężają – medytacji lub spacerowi w lesie.
Redukcja poziomu stresu. Zielone otoczenie redukuje zawartość kortyzolu w ślinie.
- 2 Wolniejszy rytm zatokowy i niższe ciśnienie tętnicze – obserwowany zarówno u badanych spacerujących po leśnej okolicy, jak i tych, którzy obserwowali przyrodę.
- 3 Wzmocnienie układu odpornościowego. Ilość protein: GNRH, perforyn i GrA/B potrzebnych do funkcjonowania komórek NK wzrasta wraz z czasem przebywania na łonie natury w przeciwieństwie do osób przebywających w mieście. Ich wzrost przyczynia się do lepszego zaopatrzenia organizmu do likwidowania komórek rakowych. Co istotne, wzrost liczny komórek utrzymywał się w krwi badanych jeszcze przez 7 dni po 3-dniowym pobycie badanych w zieleni.
- 4 Pozytywny wpływ na emocje i poczucie spełnienia – organoleptyczny wpływ bodźców, takich jak kolory (zwłaszcza zieleń), zapachów, dźwięków i faktur.
- 5 Poprawa zdolności koncentracji – także u dzieci z ADHD.
- 6 Przyspieszenie powrotu do zdrowia – szczególnie po operacjach chirurgicznych.
- 7 Korzystny wpływ na wzrok – brak nadwyrężania mięśni oka.
- 8 Korzystny wpływ na zasypianie i jakość snu.
- 9 Poprawa libido.

Nie chlej tego tak po prostu!

W trakcie studiów miałam współlokatora sommeliera. Kiedy pierwszy raz poczęstował mnie czerwonym winem, prawie się zachłysnęłam, bo krzyknął: „Nie chlej tego tak po prostu!”. Zaczął opowiadać mi o winie, o jego tonach, kolorze, o tym, jak ten trunek smakować. Jak jedna lampka wina może zamienić się w piękną podróż wrażeń.



Podobnie jest z byciem w naturze. Podczas pierwszego spaceru widzisz błoto i krzaki. Koniec. Ale z czasem zaczyna docierać do ciebie więcej – krzaki nabierają kształtów, zaczynasz dostrzegać, jak mieni się na nich słońce, jak osadza się rosa, odpoczywają na nich owady. Ziemia nagle pachnie wieloma różnymi zapachami, raz ostro, raz słodko, słono. Z czasem zaczynasz mówić do tych obiektów czule, po imieniu. Rozpoznajesz buk, pazia królowej, geosminę. Otaczają cię kojące dźwięki szumienia, bzyczenia, świergotu, a także ciszy.

Przebodźcowani na etacie

Mieszkając w mieście, jesteśmy bodźcowani cały czas: tramwaj, auto, krzyk z ulicy, bruk, śmietnik... Czy idąc ulicą, zdołasz strząsnąć z ramienia to dziwne uczucie, że jesteś obserwowany? Otóż nie – zawsze mijając innego człowieka, będziesz czuł się w gotowości. Co się dzieje, kiedy mijasz setki osób? No właśnie... Okazuje się, że kiedy założysz gogle VR i odbywasz wirtualny spacer – twoje parametry również się poprawiają! Wniosek? W szpitalach powinno się pojawiać więcej zieleni, nawet jeśli na zdjęciach.

Po dyżurze spróbuj usiąść w parku. Skup się na oddechu, posłuchaj ptaków, poczuj wiatr i wilgoć na skórze. W trakcie spaceru w lesie (czy w ogóle zielonym terenie) nie śpiesz się i nie forsuj. Nie liczy się trasa, ale przebywanie drogi, nastaw się na proces, a nie na cel. Pozwól sobie na przystanki, obserwację. Wybieraj nowe, nieznanne trasy, daj się zaskakiwać. W znanych miejscach pró-

Anna Woda @higienicznawoda
Magister pielęgniarstwa, w trakcie specjalizacji rodzinnej. Entuzjastka rozwijania kompetencji społecznych. Hasa po krzaczkach, promuje kąpiele leśne i well-beeing wśród medyków. Uwielbia networking, bo tak się składa, że lubi ludzi



buj dostrzec nowe elementy. Jeśli zachwyci cię nowy obraz, piękny kadr przyrody, spróbuj go zapamiętać. Oddychaj powoli i przeponowo. Daj sobie czas i nie spiesz się. Celem shinrin-yoku jest oczyszczający oddech. Skup się na zapachach, spróbuj oddychać świadomie, najlepiej przeponowo. Czerp radość z świeżego powietrza, chłoń lecznicze fluidy przyrody. Zawarte w drzewach fitoncydy dostają się do twojego organizmu właśnie przez oddech! Podczas dyżuru taka chwila na spokojne oddychanie to skarb. Podczas kąpieli leśnej ciesz się z wielu spokojnych oddechów.

Współczesne czarownice?

Dawniej kobieta, zwłaszcza starsza, która wiedziała wiele mądrych rzeczy, była wiedźmą. Znała się na ziołach, chodziła do lasu. Na wschodzie do drzew przytulają się szeptunki, starsze kobiety. Czy dziś przytulanie się do drzew budzi śmiech? Może. Ale mnie pomaga, lubię to robić. Nikogo nie krzywdzę, a czuję też tradycję rodzinną. Drzewo nie zadaje pytań, nie ocenia, a za to ładnie pachnie. I wiecie... ładnie wygląda na Instagramie. Spróbujcie, co wam szkodzi? A być może się jeszcze okaże, że las zmyje z was hałas pomp i dzwonek? ■





Ciało.
Przytul.
Podziękuj.

Natrzyj
balsamikiem.

Jeszcze raz
podziękuj

PAULINA ZAWORA

Twoje ciało codziennie wykonuje dla ciebie ogrom ciężkiej pracy. Pomaga ci przebrnąć przez trudy dnia, umożliwia osiągnięcie celów, jest twoim schronieniem, jedynym prawdziwym domem. Często o tym zapominamy, doszukując się w nim niedoskonałości, a zamiast dziękować mu za wytrwałość – karmimy kompleksy, szukamy sposobów, by coś w nim zmienić, obrażamy się na grawitację... a jeszcze bardziej na wskazówki zegara.

Nie uciekniemy przed czasem. Nie pokonamy siły ciężenia. Czemu zamiast pielęgnować to, co otrzymaliśmy – deptamy po tym, piszcząc i tupiąc jak rozkapryszone dzieci? To przywilej być tutaj, i tak po prostu móc się starzeć – nie każdy dostał w życiu taki prezent. Zamiast stękać i kwękać – po prostu zadbajmy o to, co mamy.

HISTORIA MOJEGO CIAŁA

Od dziecka wydawało mi się, że jestem trochę większa niż rówieśnicy. Było to efektem ubocznym leczenia sterydami. Rozwijałam się szybciej, byłam jak to mówią: „grubej kości”. Nie widziałam w tym problemu, dopóki nie usłyszałam od jednej z ciotek: „Pulchniutką macie tę Paulinkę. Chyba za dobrze ją karmicie”. Od tego się zaczęło. Diety, głodówki, problemy z patrzeniem na siebie w lustrze. Poczucie bycia gorszą, inną, samoocena równa zero. Ucieczka w naukę, unikanie imprez, spotkań. Zawsze miałam tylko jedną przyjaciółkę – bałam się komukolwiek zaufać, nie chciałam z nikim nic budować, a w głowie królowała jedna myśl: „Jestem gruba i nieatrakcyjna”. Szkoła średnia to jedna wielka dieta białkowa i problemy zdrowotne. Dzisiaj myślę o tej małej Paulinie z troską, mam ochotę ją przytulić. Ona nie wiedziała, że nigdy nie była otyła. Nikt nigdy jej nie powiedział, że ani rozmiar 36, ani rozmiar 40 nie są wyznacznikami jej wartości. Ona nigdy nie usłyszała: nie jest ważne, ile ważysz i jak wyglądasz, ale jakie masz serce. Być może ta droga była niezbędna, by rozumieć, że moje ciało jest mi potrzebne, by żyć, by móc doświadczać piękna świata, smakować, dotykać, widzieć i czuć. Dzisiaj patrzę na każdy rozstęp, fałdę i zmarszczkę z wdzięcznością. Tak długą przeszłam drogę – dziękuję ci, moje ciało, że wciąż ze mną jesteś, że to wszystko wytrzymujesz. Przytulam cię. Jak mogę ci się odwdziaczyć? Zrobiło się cikliwie? To celowy zabieg. Chciałabym, abyś zastanowiła się dzisiaj nad Twoją relacją z ciałem.





Natrzyj balsamem... ale z miłością

Jak codziennie okazać sobie miłość? Zdrowa dieta, sen, nawodnienie, badania profilaktyczne, praca z emocjami – wiadomka, ale chodzi mi tutaj o coś prostego, przyjemnego i co możesz zrobić każdego dnia po kąpieli, przed lustrem i w ten sposób zadbać o siebie i podarować sobie chwilę relaksu. Balsamy, kremiki, masełka – kto ich nie uwielbia? Ujędrniające, nawilżające, brązujące, z drobinami, bez drobinek, kojące zmysły i egzotycznie pachnące. Kochamy wszystkie i, co ciekawe, to najczęściej i najchętniej kupowane produkty do pielęgnacji ciała.

Balsamy, na które warto wydać wyplatę

Nie będę się rozdrabniać – mam dla was samo mięsko, moje TOP balsamy, ściągę, która możecie zabrać do drogerii. Szkoda czasu, lecimy!

DLA SKÓRY SUCHEJ

(jaki piaski pustyni)

CeraVe – balsam nawilżający do skóry suchej i bardzo suchej – bogaty w kompleks trzech ceramidów i kwas hialuronowy. Jest bezzapachowy, świetnie sprawdzi się u osób z problemem trądziku, atopowym zapaleniem skóry i łuszczycą.

Emolium Intensive Pro – z 5% mocznikiem, coś dla skóry atopowej, intensywnie nawilża i odbudowuje barierę hydrolipidową, przynosi natychmiastowe i długotrwałe ukojenie, zmniejsza swędzenie.

Mixa CICA Repair – dla skóry bardzo suchej i wrażliwej, również z 5% mocznikiem. Jedna z moich ulubionych drogeryjnych propozycji. Jest lekki, nie klei się, długotrwałe nawilża i odżywia.

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



Musy do ciała i masła od marki HEMPKING – polecam szczególnie olejowy i jogurtowy mus konopny oraz maść CBD SALVE, która nawilża, koi i pielęgnuje skórę. Radzi sobie świetnie nawet z pękającymi piętami oraz ze zmianami atopowymi.

JAK PUSZYSTA CHMURKA

Musy do ciała od BE THE SKY GIRL – puszyste i aksamitne, mimo bogatego składu, rewelacyjnie się wchłaniają, odżywiają skórę, zawierają rozświetlające skórę drobinki, a przy tym nie są dyskotekowe, nadają skórze zdrowy blask. Cudeńka!

Masła od BOSPHAERA – niesamowicie lekkie, o konsystencji musu, powstają na bazie maseł shea i kakaowego. Otulają skórę niczym obłoczek, pozostawiają przepiękną, nienatarczywą kompozycję zapachową. Mój typ – masło CZARNA ORCHIDEA. Spore wrażenia zrobił na mnie również specjalistyczny mus do ciała wyszczuplająco-ujędrniający, który kusi zapachem kawy i faktycznie ujędrnia skórę!

Masła od THE BODY SHOP – są naprawdę puszyste (ceny też są dość puszyste), występują w wielu kuszących kompozycjach zapachowym i naprawdę porządnie nawilżają.

TU JEST JAKBY LUKSUSOWO

Masło do twarzy i ciała CRÈME DE LA CRÈME od Lost With Botanicals – najpiękniejszy zapach, jaki zna mój nos. Cudowne, bogate masło, o kolorze soczystożółtym, nie tylko regeneruje i natłuszcza, ale przede wszystkim swoją wonią koi zmysły. Masz ochotę wysmarować się nim od stóp do głów. Mi-strzostwo!



Balsam ALGOBODY od Sensum Mare – to luksusowy balsam, który cudownie nawilża, ujędrnia i uwodzi swoim totalnie nietypowym jak na markę SENSUM MARE zapachem. Zabiera nasze zmysły do luksusowego SPA. Oj, warto się skusić!

SAMARITE SUPREME BALM – nadzwyczajny z powodu swojej wielozadaniowości produkt (ma aż 33 zastosowania !) Regeneruje, nawilża, natłuszcza, przyspiesza gojenie, koi, wygładza, ujędrnia. Można stosować go na całe ciało, twarz i włosy, można nakładać go na noc i na dzień. Mogą go używać twoje dzieci i mąż. A co

ciekawe – im mniej go nałożysz na skórę, tym lepiej działa. Nie wiem, jak ciebie, ale mnie totalnie przekonała ta recenzja – znowu muszę go kupić!

Rozświetlający balsam do ciała LAMARI z drobinami Bioglitter® od Marie Brocart – teraz sobie usiądź! Balsam nie tylko cudownie błyszczy na skórze, zawiera m.in. mocznik, d-panthenol i ekstrakt z 5 alg, ale także FEROMONY o maksymalnie zalecanym stężeniu. Ha! Tego sposobu na podryw to nawet Siostra Bożenna nie zna! Dodam, że pachnie przepięknie, a skóra wygląda jak z teledysku J.Lo. Aż mi się zrobiło ciepło...

Balsam RESIBO Mastertouch – pozostając w temacie blasku, ten balsam naprawdę daje czadu. Pozwala uzyskać przepiękną tafłę, delikatnie podkreśla koloryt skóry, dopasowując się do każdej karnacji. Całość dopełnia jego soczysty zapach ananasa – zapisujcie, ta polecajka przyda się wam na wakacje.

ŚWIEŻOŚĆ CYTRUSÓW

Orzeźwiający balsam FEEL UP od ORGANIQUE – to solidna porcja świeżej zielonej herbaty z domieszką trawy cytrynowej, bergamotki i kolendry, idealna, by obudzić ciało o poranku. Balsam działa jak energetyczny kopniak! Dobrze nawilża, a soczysta woń utrzymuje się na skórze przez długi czas.

Masło do ciała IOSSI – manderynka i bergamotka – bezwodne masło, które topi się pod wpływem ciepła dłoni. Pielęgnuje, regeneruje i intensywnie nawilża a do tego ma delikatny i przyjemny, cytrusowy zapach.

Mus rokitnikowy oraz masło mango & awokado od OPCJA NATURA – świetne, bogate produkty, które nie tylko orzeźwiają zmysły, ale również świetnie nawilżają. Mus rokitnikowy nadaje skórze przepiękne, złote refleksy, a masło mango porywa zapachem limonki i bergamotki.



UWAGA: W przypadku produktów na bazie naturalnych składników warto sprawdzić przed aplikacją, czy nie masz alergii. Natura w wielu kwestiach jest pomocna – ale również może nam bardzo zaszkodzić.

A ty? Stawiasz na głębokie nawilżenie, blask like a diamonds czy może zapach, który wysadza z laczków?

Nie zapominaj o tym, że twoje ciało ZAWSZE zasługuje na relaks, podziękowanie i przytulenie. Wierzę, że dzisiaj popatrzysz na nie z wdzięcznością i otulisz je nie tylko balsamem, ale przede wszystkim akceptacją, szacunkiem i miłością. ■

CHWIŁA DLA CIEBIE

Ostatnio mieliśmy pacjenta, który dostał biegunki. Razem z koleżankami stwierdziłyśmy, że musimy go chyba odizolować. Poszłyśmy więc do oddziałowej i powiedziałyśmy, że mamy chyba clostridium.

– WSZYSTKIE?! – odparła zdziwiona oddziałowa.

Wszystkie zaczęły zanosić się ze śmiechu, a ja razem z nimi.

Grażyna z Wardzynia



PRZYPADŁ MIESIĄCA

Mieliśmy na oddziale młyn. Znacie to uczucie, kiedy pierdyliard osób coś od was chce, a wy jedyne, o czym marzycie, to iść się wysikać, bo wypiliście wiadro kawy, a do tego jesteście zmęczeni, bo macie maraton dyżurowy, żołądek wywraca się z głodu i na domiar wszystkiego macie okres? No to „witajcie w naszej bajce”. No i tak sobie zapierdalałyśmy cały dzień, aż oczywiście przed końcem dyżuru trafia się jeszcze zgon. W międzyczasie podchodzi do mnie jakaś kobieta, którą w sumie widziałam pierwszy raz na oczy i miały mi coś, że ma kroplówkę już od 15 minut nieodłączoną, jakby to było co najmniej zagrożenie życia, a ja bez zastanowienia mówię „kochanieńka, zmarła nam teraz pacjentka. Ogarnę ją i pani następną”. Nie widziałam już jej do końca dyżuru. Może poszła na spacer?





Destrukcyjna męskość

– czy mężczyźni
mogą poczuć się
gorzej?

SZYMON SZAROWICZ

W naszej kulturze i społeczeństwie przyjęło się i bardzo mocno zakorzeniło, że kobieta może pozwolić sobie na „chwilę słabości” – płacz, rozmowę o swoich problemach – i może wtedy liczyć na zrozumienie otoczenia. Natomiast trochę inaczej sprawa wygląda z nami, mężczyznami. Niemal filarem podtrzymującym kulturę na całym świecie jest tradycyjny obraz mężczyzny twardego niczym skała, silnego jak tur, nieokazującego emocji, niemal pozbawionego łez.

THIS IS SPARTA!

Wystarczy spojrzeć, jak wychowuje się nadal chłopców – niczym w starożytnej Sparcie często opiera się to na pewnej surowości i dyscyplinie. Już kilkuletnim chłopcom wpaja się, że mają nie płakać, nie okazywać emocji, bo nie są „mazgajami”, oraz że takie zachowania są po prostu niemęskie. Mówi się im, że pewna doza „męskiej agresji” jest odpowiednia (chyba każdy słyszał powiedzenie „trzeba było mu oddać”). Te wszystkie zachowania prowadzą do tego, że chłopcy już od małego są dysfunkcyjni w sferze emocjonalnej, boją się okazywać emocje, bo czują, że zostaną wyśmiani przez kolegów, otoczenie czy nawet najbliższych.

NIE BĄDŹ BABA

Po jakimś czasie sami zaczną być kimś, kto wyśmiewa okazywanie uczuć, nazywając takie osoby „babami”. Gdy miną lata dzieciństwa i młodości wychowywania w takim tradycyjnym kulturowo modelu męskości, a już dorośli mężczyźni zaczną żyć samodzielnie, może się okazać, że to życie wcale nie jest takie proste. Wszechobecny stres generuje w nas ogromne emocje, najczęściej te złe. Nie pomaga też to, co dzieje się na świecie w ostatnich latach – pandemia, wojny, drastyczny wzrost kosztów życia. A przecież wpajano nam, że facet to głowa rodziny, musi być gotowy na wszystko, ma być silny, ma dać sobie radę z każdym obowiązkiem i nie może sobie pozwolić na żaden smutek czy zawahanie i odpoczynek. Może się nam wydawać, że przecież dziś na świecie każdy zmaga się z takim problemami, i oczywiście jest w tym sporo racji, ale trzeba powiedzieć też jasno i dosadnie, że nie każdy zostaje z tym sam. Niestety mówienie o problemach zdrowia psychicznego ciągle w ogromnym stopniu jest piętnowane i postrzegane jako oznaka ogromnej słabości. Mężczyźni w obawie przed wstydem, niezrozumieniem, strachem przed zaszufładkowaniem go jako osoby „niemęskiej”, nie proszą o pomoc, nie rozmawiają z najbliższymi o swoich problemach, nie wspominając już o nieszukaniu profesjonalnej pomocy terapeuty. Cały ten ból, który facet nosi w sobie, działa destrukcyjnie na niego, a często ujściem negatywnych emocji są alkohol czy narkotyki. Mężczyźni robią się bardziej nerwowi i rozdrażnieni, dużo łatwiej wyprowadzić ich z równowagi, stają się nawet agresywni w stosunku do najbliższych.

KRZYWDZĄCE STEREOTYPY

Wszystkie te stereotypy są krzywdzące, a powielanie ich latami doprowadziło do strasznych statystyk. Mężczyźni coraz częściej chorują na depresję, a przez to, że nie potrafią sięgnąć po pomoc, częściej popełniają samobójstwa. Depresja to nie, jak większość kojarzy, wszechobecny smutek. To coś, co tli się w środku, gdy na zewnątrz staramy się to ukrywać. To brak zainteresowania czynnościami, które do tej pory sprawiały nam przyjemność, to zaburzenia snu, odżywiania, brak energii, spadek poczucia własnej



wartości, a w skrajnym stadium to już nawet myśli samobójcze. Tak naprawdę ciężko oszacować, ile osób choruje na depresję, ale dane z baz danych NFZ pokazują, że w 2021 roku refundowane leki przeciwdepresyjne wykupiło 1,5 mln osób, czyli aż o 59% więcej niż w roku 2013. Do tego należy doliczyć ogrom tych, którzy nie zdecydowali się szukać pomocy, bądź nie otrzymali leczenia farmakologicznego. Mimo że kobiety częściej decydują się na próbę samobójczą, to niestety mężczyźni robią to „skuteczniej”. W naszym kraju każdego dnia w wyniku śmierci samobójczej umiera aż 15 osób, z czego 12 to mężczyźni, i myślę, że to dobitnie pokazuje, że warto mówić coraz głośniej i coraz więcej o zmianach w kwestii postrzegania tego, czym jest męskość i jak ona się dziś definiuje.

REDEFINICJA MĘSKOŚCI

Dlatego trzeba powiedzieć jasno, że każdy ma prawo do okazania swoich problemów, bez względu na płeć i wiek. Prośenie o pomoc to nie oznaka słabości, a ogromna odwaga, pokazanie, że jest się odpowiedzialnym za swoje zdrowie, że pozostaje się osobą świadomą. Wyrażanie emocji czy łzy nie mają płci, są całkowicie naturalne, ludzkie, i potrzebne, by zachować zdrowie psychiczne w dobrej kondycji. Zwyczajnie nie da się być cały czas silnym i twardym, bo nie da się przewidzieć wszystkiego, co spotka nas w życiu. Każdy z nas prędzej czy później trafi na taką chwilę, która po prostu przekroczy nasze granice, przerośnie naszą odporność, i wtedy trzeba zdecydować: pozwolić sobie na uwolnienie tych emocji, pewne oczyszczenie i nauczenie się, że nie wszystko zależy od nas samych, albo powolne zatrać się.

PIERWSZY KROK

Pierwszy krok to przyznanie się przed sobą, że ma się problem, i zaakceptowanie tego, dostrzeżenie, że coś dzieje się nie tak, że zaczyna brakować nam tych sił w codziennych obowiązkach. Wiem, że to trudne, możliwe, że to nawet najtrudniejszy krok, bo jak to? „Przecież miałem być twardy, a teraz mam pokazać, że jestem słabszy od innych?”. Tymczasem bez tego nie będzie można pójść dalej, bez nie będziemy potrafili się otworzyć czy to przed swoimi bliskimi, czy przed specjalistą w tej dziedzinie. Dodatkowo musimy sobie uzmysłowić, że chwile słabości to wcale nie bycie słabszym – to po prostu coś normalnego. Dodatkowo to, co jako społeczeństwo możemy zrobić nie tylko dla mężczyzn, ale i dla wszystkich ludzi na świecie, to zniesienie tych destrukcyjnych stereotypów, bo tak jak kobieta nie jest wcale „słabszą” płcią, tak samo mężczyzna ma pełne prawo do łez, do rozmowy i do okazywania emocji.



Szymon Szarowicz @Brodata_pigula

Pielęgniarz anesteziologiczny pracujący na bloku operacyjnym w jednym z gdańskich szpitali. Ma cudowną żonę i dwie córki – kocha te 3 kobiety nad życie! Oprócz anesteziologii jara go męska pielęgnacja, a w wolnych chwilach dzieli się swoimi pasjami na Instagramie

BABSKI ZAWÓD

Pisząc o kulcie męskości i potrzebach zmian w tej materii, nie sposób pominąć sytuacji pielęgniarzy. Nie da się ukryć, że my – faceci – nie mamy łatwego startu w pielęgniarstwie, bo zawód ten, zdominowany przez kobiety, w oczach społeczeństwa powinien być wykonywany tylko przez nie, gdyż kobieta sama w sobie jest delikatna, pełna empatii, patrzy na człowieka z troską. Mężczyźni zaś w stereotypowym obrazie brak tych cech. Czy to jednak prawda? Czy mężczyzna nie może być troskliwy i delikatny? Czy mężczyzna nie może nauczyć się empatii? Czy mężczyzna swoją siłą i pewnym opanowaniem nie może dać coś ekstra pielęgniarstwu? Wielu facetów nie bierze pielęgniarstwa pod uwagę, bo boi się zderzenia z tymi krzywdzącymi stereotypami „niemęskości”, sam pamiętam, że musiałem w otoczeniu kumpli przechodzić przez różne uwagi o „babskim zawodzie”. Pamiętajmy, że to nie płeć determinuje wybór zawodu, a nasze cechy indywidualne. Tak jak mężczyzna jako ojciec pielęgnuje swoje dzieci, tak pielęgniarz może z troską dbać o pacjenta i być w tym w pełni „męski”. Pielęgniarstwo potrzebuje męskiego punktu widzenia, tak zwanej silnej ręki i ojcowskiej troski.

WORK LIFE BALANCE

Warto zadbać o swoje zdrowie psychiczne tak samo jak o to fizyczne. Aktywność fizyczna, pochylenie się nad tym, co jemy, dbałość o to, jak wyglądamy, dbałość o kontakty z bliskimi. Work life balance – to wszystko pomaga zachować nam odpowiednie zdrowie w sferze zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Warto się zastanowić nad samym sobą, zrzucić pewien pancerz, który został na nas nałożony przez pokutujące w społeczeństwie stereotypy. Nie bójmy się rozmowy, nie bójmy się emocji, sięgajmy po pomoc, nie bądźmy obojętni, gdy widzimy, że z naszym partnerem, kolegą, bratem, tatą dzieje się coś złego. Dając szansę bliskim czy specjalistom, dajemy szansę sobie. ■



PRACA, DOM,

MATA

SYLWIA ZIELIŃSKA

W pielęgniarstwie zakochałam się dopiero w Anglii, choć mama od zawsze suszyła mi głowę, żeby od razu się zdecydować na ten zawód. Ale wtedy w Polsce, w latach 90. był szzał na magistra i ważny papierek, więc poszłam na uniwersytet, „na finanse”. W porównaniu z opiekowaniem się innymi księgowość i finanse są jednak potwornie nudne. I, jak się wkrótce okazało, na niewiele mi się w życiu przydały.

W Anglii zaczynałam jako opiekunka domowa. To było niesamowite przeżycie. Zakochałam się w tej pracy i w systemie angielskim. Miałam okazję zobaczyć, jak żyją ludzie starsi, którzy są pozostawieni sami przez rodzinę w domu. Albo poznać młodych ludzi po wypadkach czy z rzadkimi chorobami, którzy wciąż żyli z uśmiechem

na twarzy. Brytyjski rząd zapewniał wszystkim doskonałą opiekę. Odpowiedni sprzęt w domu, przystosowane samochody, pielęgniarki pod telefonem. To był inny świat, dużo lepszy niż w Polsce, gdzie starsi i niepełnosprawni są pozbawieni wsparcia, bywa, że głodują albo pozostają w domu jak w więzieniu. Moje serce się wtedy otworzyło i zmiękło. Decyzja o zdobyciu kwalifikacji na pielęgniarstwo nie była trudna, ale droga do tego w Anglii okazała się bezsensownie długa. W końcu z opieki domowej przenieśliam się do szpitala, gdzie zostałam asystentką pielęgniarki, a później zaliczyłam kilka lat kursów i wirtualny uniwersytet. Śmieszne było to, że musiałam zrobić podstawowy kurs matematyki, gdzie uczono mnie, jak dodawać i odejmować. Nauczyciel się dziwił, że liczyłam szybciej na papierku niż inni na kalkulatorze. Ale musiałam to zrobić, bo minęło za dużo czasu od moich studiów. Chyba myśleli tutaj, że matematykę się zapomina.

SZPITAL

Praca asystentki w angielskim szpitalu była fascynująca. Pacjentów bardzo się tu szanuje. Ich zdanie liczyło się zawsze. Prywatność, wolność słowa czy preferencje dietetyczne. Wszystko było na pierwszym miejscu.

Tyle że Anglicy, bez względu na to, skąd pochodzą i jakiej są rasy, nie szanują ani systemu, ani pielęgniarek, ani lekarzy. System jest wspaniały, jeśli chodzi o dostarczanie opieki pacjentom. A raczej był wspaniały, bo dużo się przez lata zmieniło...

STRES

Nadal kocham swoją pracę, ale z dnia dzień staje się coraz bardzo stresująca. Presja ze strony menadżerki i lekarzy, a także wymagania i obrażanie przez pacjentów czasami nie pozwalały mi na spokojny sen. Najgorsze było mycie tych po zgonie i przygotowywanie ich do kostnicy. Tak tak, myjemy pacjentów po zgonie, a jak trzeba, to ich golimy. Wyobraźcie sobie siedem osób po operacjach, które trzeba doglądać przynajmniej co pół godziny, a tu nagle jedna odchodzi. Więc dla odmiany nie zajmujesz się już życiem, a śmiercią, rozmawiasz z rodziną, ze łzami w oczach, po czym odwracasz się na pięcie i idziesz zrobić herbatę panu, który właśnie przyjechał z operacyjnego i domaga się czegoś ciepłego do picia. Taki rodzaj pracy może łatwo przyprawić o depresję.

LEKARSTWO

Od początku starałam się swoje stresy „rozchodzić”. Zawsze dużo ćwiczyłam na siłowni, biegałam, pływałam, tłukłam w rękawicach worek do boksu, bo musiałam się gdzieś wyżyć. Ćwiczenia zmieniają stężenie hormonów w or-

ganizmie. Przywracają odrobinę tych, które są z nas wysysane w pracy. Czasem po jednej zmianie czuję się, jakby przejechał po mnie czołg. Teraz ciekawostka. Pielęgniarki w Anglii mają opinię alkoholiczek. Butelka wina po pracy to normalka. Też próbowałam, ale nie zadziało. Alkohol tylko zagęszcza tę ciemność wokół mnie.

KRAV MAGA

Z zajęć karate i z siłowni przeniosłam się na krav magę. To dopiero było odkrycie!!! Wejście do klubu i trenowanie ze wspaniałymi ludźmi, którzy też przychodzą tu, żeby się odstresować, jest najlepszą terapią na świecie. Oprócz łażenia po górach, ale o tym zaraz wspomnę.

Krav maga pozwala uwalniać całą negatywną energię i przy okazji uczy „sztuczek” bardzo przydatnych w życiu. Zdarza się, że trenuję codziennie, bo to całkowicie wyłącza mózg. Trzeba się skupić na technice, na tym, co się robi, żeby to dobrze wyszło. Nie ma mowy o myśleniu o pracy na macie. Ciężkie rozgrzewki i boksowanie wystrzeliły u mnie dopaminę aż pod sufit.

GÓRY

Trening to jedna sprawa, ale świeże powietrze, brak ludzi i cisza w naturze też czynią cuda. Prawie tak samo jak medytacje. Bo oczywiście takie wspinanie





się i kojenie oczu niesamowitymi widokami stanowią rodzaj medytacji. Po całym dniu na oddziale aż się chce tego tlenu i tej ciszy. Mój partner się dziwi, że tak lubię siedzieć w ciemności i w ciszy, ale tylko wtedy cichną mi w głowie ciągłe pokrzykiwania: „Nurse, nurse, nurse!!!”.

Nie wyobrażam sobie dziś życia ani bez wysiłku fizycznego, ani bez natury. Najchętniej zamieszkałabym gdzieś w bezludnym lesie w chatce z własną siłownią.

MISJA

Całe to moje pielęgniarstwo i opieka dostarczają dużo problemów, codziennie balansuję na granicy nerwicy. Zaczęłam więc treningi, podczas których mogłam wziąć pod skrzydła inne kobiety i trochę je podbudować, potrenować, zaopiekować się nimi. Krav maga przyciąga ludzi, którzy doświadczyli krzywd lub nawet przemocy. To takie moje doładowanie się doładowaniem innych. Udzielam tym kobietom pomocy w pomieszczeniu zupełnie innym niż szpital. To mi daje szczęście i poczucie, że może robię w życiu coś dobrego.

Po latach trenowania krav magi w końcu zostałam instruktorką i zamierzam pomagać kobietom, które przeszły albo przechodzą w życiu ciężkie chwile. Przekazuję im wiedzę i pomagam w odbudowaniu poczucia własnej wartości. A to sprawia, że czuję się trochę jak anioł :-). A tak naprawdę wciąż uprawiam pielęgniarstwo poza pracą, bo opieka i pomoc to w pielęgniarstwie podstawy. To system i ludzie powodują, że bywa takie ciężkie. Mam cichą nadzieję, że pewnego dnia namówię te wszystkie zranione kobietki na wycieczkę w góry i pokażę im, że świat jest piękny i nie kończy się na pracy i domu. ■



fot. IMBD

CZY DIABEŁ UBIERA SIĘ TYLKO U PRADY?

EWA KURLEND

Skoro marzec do miesiąc kobiet, chciałam napisać o filmie, który kojarzy się właśnie z kobietami. I gdy zobaczyłam informację na Netflixie, że właśnie teraz do ich biblioteki wchodzi *Diabeł ubiera się u Prady* – pomyślałam, że to jest film, którego szukałam.

Po chwili zaczęłam się jednak zastanawiać, co tak naprawdę mogę o tym obrazie napisać i wtedy mnie olśniło – ta historia jest uniwersalna, bo wszyscy mogliśmy jej doświadczyć. Każdy przecież może trafić w pracy na bezwzględną przełożoną... *If you know what I mean...*



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

CO REŻYSER MIAŁ NA MYŚLI

O czym w rzeczy samej jest ten film? Odzierając go z tych wszystkich modnych sukienek i dodatków oraz pomijając humor, który rozładowuje atmosferę, zostaje nam historia mobbingu. I niestety, nie jest to historia z happy endem.

Andrea (w tej roli Anne Hathaway) to skromna, ambitna dziennikarka, marząca o karierze. Gdy pojawia się okazja dołączenia do redakcji prestiżowego magazynu poświęconego modzie, nie przeszkadza jej nawet to, że modą się zupełnie nie interesuje. Tak Andy wkracza w świat pełen markowych ubrań, nieszczerych i rywalizujących ze sobą na każdym kroku współpracowników (choć są tu oczywiście wyjątki, jak dwójka jej przyjaciół) oraz szefowej z piekła rodem.

W JAK MOBBING

W kolejnych minutach obserwujemy zmianę zachodzącą w Andy, która niczym brzydkie kaczątko odkrywa swoją pewność siebie. Następnie mamy już typowe zagrania komedii romantycznych – bohaterka goni za nowymi doznaniem, popełniając po drodze wiele błędów i zrywając ze swoim dotychczasowym życiem, by w finale odkryć, że jednak nie tego pragnie. Wraca, bogatsza o nowe doświadczenia, do tego, co niegdyś dawało jej radość. Tylko że w rzeczywistości ten film porusza bardzo poważny temat, a zdaje się, że nikt nie pomyślał, by choć przez chwilę pokazać konsekwencje lub rozprawienie się z opisanym wcześniej mobbingiem.

Redaktor naczelny nowojorskiego czasopisma, w którego redakcji pracuje główna bohaterka, jest Miranda Priestly i bez wątpienia genialnie zagrała ją Meryl Streep. Miranda prowadzi redakcję twardą ręką, nie pozwalając sobie na spoufalanie, a nawet ukazanie jakichkolwiek emocji względem swoich pracowników. I można tłumaczyć jej oschłość tym, że nie układa jej się życie



rodzinne i jedyne sukcesy, oczywiście niemałe, to te zawodowe, jednak czy naprawdę to satysfakcjonuje widzów?

BRZMI ZNAJOMO?

Miranda niejednokrotnie upokarza swoich pracowników, nie tylko komentarzami dotyczącymi ich ubioru czy zachowania, ale jest w stanie poświęcić nawet najbliższych i najbardziej oddanych towarzyszy po to, by zachować swój status. A teraz odpowiedzcie sobie na pytanie, czy to nie brzmi znajomo? Ile razy spotkałyście w pracy kogoś, kto jest jak Miranda?

Jak wspomniałam wcześniej, w filmie nie otrzymujemy żadnego rozwiązania. W finale główna bohaterka z radością rozpoczyna kolejny etap w życiu, robiąc zawodowy krok w tył, jednak Miranda nie ponosi żadnych konsekwencji. Nie bądźmy naiwni, kobieta nie zacznie nagle być miłą czy traktować pracowników z szacunkiem. Dlaczego? Bo wszyscy udają, że problemu nie ma. I wolą zmienić pracę niż zrobić coś, by inni nie musieli przechodzić tego, co oni. I tak pojawi się kolejna Andy, a później kolejna...

Choć może tego nie widać, bardzo lubię ten film, jednak zdecydowanie uważam, że dziś by po prostu nie powstał. Nie żyjemy już w czasach, w których „każdy ma straszego szefa”, i naprawdę możemy zareagować. ■



BOSKI PORÓD

AGNIESZKA ZUGAJ

Przez większość naszej historii asystowanie przy porodzie było domeną kobiet. W dzisiejszych czasach, mocno zmedykalizowanego porodu, to nie jest już tak oczywista sprawa. Zapraszamy do tekstu trochę magicznego, którego przesłaniem w Dzień Kobiet jest: pamiętaj! Kobieto, masz moc! Pracuję nad przekonaniem Polek, że dobry poród jest możliwy w polskim szpitalu, gdzie pracują wspaniałe położne, które są największymi fankami i wsparciem rodzącej. Zapraszam was do baśniowej wycieczki po boskich porodach!

Poród to babska sprawa

Poród na przestrzeni dziejów miał swoje tradycje towarzyszących mu rytuałów i wsparcia ze strony innych kobiet. Przez wieki doświadczone matki, siostry i kobiety w społeczności pełniły rolę położnych, przekazując wiedzę i mądrość z pokolenia na pokolenie. Ich obecność wokół kobiety rodzącej dawała po-

#położnictwoinaczej

czucie bezpieczeństwa i wsparcia, zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego. Obecność kobiet przy porodzie, bliższych i dalszych, była oczywista. Siła tego wsparcia utrwaliła się w ponadczasowych przekazach, które przypominają nam o sobie do dziś.

Poród to mit?

O sile przekazu mocy kobiet dowiedzie się z tak utrwalonych źródeł, jak ponadczasowe... mity. Z jednej strony możemy je strywalizować, zestawiając z mocą ratowania życia przez cesarskie cięcie. Z drugiej – w czasach izolowania się od umierania i śmierci, zamykania ich w ramach szpitala, być może potrzebujemy ich bardziej niż kiedykolwiek? W opowieściach mitologicznych porody bogiń często były opisywane jako wyjątkowo majestatyczne i nadprzyrodzone wydarzenia.

Wszystkie ręce na pokład

Na początek, chyba najbardziej znana mitologia na świecie. Jesteśmy zatem w Grecji, gdzie bogini Artemida, choć przedstawiana jako panna, która nigdy nie wyszła za mąż i nigdy nie urodziła dzieci, bywała przy wielu narodzinach. Sprawiała, że porody były bezbolesne i ochroniła matki i nowo narodzone dzieci. Morał? Niejednej rodzącej przyda się wsparcie przyjaciółki, ciotki i innej kobiety! Wioska wsparcia, ciepło innych kobiet, ich zrozumienie, jest dla rodzącej fundamentalne. Łagodzi niejedną dyskomfort, daje siłę!

Dasz radę! Przepis według Hery

Bogini Hera, żona Zeusa, symbolizowała matkę i opiekunkę. Mimo że jej porody często wiązały się z trudnościami i stanowiły ciężkie próby, to Hera wykazywała się niezłomną siłą i godnością. To również ważny przekaz – poród to żywioł, może być trudny, jednak siła kobiet ma ogromną moc! W przygotowaniu do porodu edukujemy, że poród to żywioł, i w jego trakcie może się przydarzyć wiele. Kobieto, pamiętaj! Nie jesteś sama, masz wsparcie, ale i ogromną siłę, moc w sobie!

Starożytna definicja fizjologii

W przekazach siła przejawia się zresztą w wielu miejscach. W mitologii nordyckiej, matce bogów Frigg również przypisywano niezwykłą siłę i mądrość podczas jej porodów. Według opowieści rodziła w sposób harmonijny i spokojny, zgodnie z boską wizją i opieką. Czy to nie brzmi jak zaufanie fizjologii?



Agnieszka Zugaj @polozna_mamaga

Położna, specjalistka

pielęgniarstwa ginekologiczno-położniczego.

Lubi porody i przygotowywanie do nich!

Mama Florki i Wandzi


Jej porody były otoczone tajemnicą i szacunkiem, a sama bogini emanowała majestatem i godnością. Zwłaszcza przy pierwszym porodzie – to trudne, przygotować się na niewyobrażalne. Wiedz jednak, że twoje ciało jest mądre, zaufaj mu, wspieraj je. Poród może być również harmonijny i spokojny!

Krąg życia

W mitologii egipskiej bogini Hathor była często przedstawiana jako matka i opiekunka. Poród jej syna, boga Sokoła Horusa, uważano za jedno z najważniejszych wydarzeń w mitologii egipskiej! Nieźle, prawda? Hathor, jako bogini płodności i miłości, była czczona jako matka wszystkich ludzi, a jej poród symbolizował ciągłość życia i cyklu narodzin. To ważny przekaz, zwłaszcza w patriarchalnym systemie. Kobiety, dajemy życie! W mitach porody bogiń były ukazywane jako wydarzenia pełne mocy i siły, podkreślające nie tylko fizyczną determinację, ale także duchową i emocjonalną potęgę tych boskich istot. Boginie wykazywały się godnością i mądrością w obliczu trudności, a ich porody były uznawane za wyjątkowe i niezwykle w skali kosmicznej.

Masz moc dawania życia!

Współcześnie odsuwamy od siebie sytuacje graniczne, jak śmierć czy właśnie poród. Zamykamy je za drzwiami szpitala. Dziś, w czasach dynamicznego rozwoju medycyny, choć otoczenie podczas porodu może się różnić, siła kobiet pozostaje niezmiennie imponująca. Nie ma znaczenie, czy poród odbywa się drogą cięcia cesarskiego czy drogami natury. Niech więc każdy będzie świadectwem niezłomnej siły kobiet, która trwa od wieków. Drogie Kobiety, w tej perspektywie każda z was znajdzie w swoim doświadczeniu porodu siłę, wsparcie i poczucie kontroli, której potrzebuje, niezależnie od kultury czy społeczności, w której się znajduje. Macie ogromną moc życia! Jesteście współczesnymi boginiami! ■



DLACZEGO NIE MOŻEMY SIĘ DOGADAĆ?

KRYSTYNA PTOK



I te tuż po studiach, i te z już 10-letnim stażem, a także doświadczone, które pracują ponad ćwierć wieku... Wszystkie wykonujemy zawody pielęgniarek, położnych. A dogadać się nie możemy... Dlaczego?

Myślę, że nasza praca dzisiaj jest łataniem kadrowych dziur. Za dużo obowiązków, olbrzymia presja czasu i stres. Nie mamy czasu się poznać. Nie znamy swoich mocnych i słabych stron. Nie istnieje system mentoringu, którego celem jest korzystanie ze wskazówek, rad, recept od osoby w danym obszarze bardziej doświadczonej lub z większą wiedzą. To inaczej pomoc jednej osoby dla drugiej w dokonaniu istotnych zmian w wiedzy, pracy lub myśleniu. Takie wsparcie bardzo by się nam przydało w wielu sytuacjach bez względu na wiek.

W tym zawodowym pędzie posługujemy się stereotypami na temat własnego środowiska. Doświadczona to „stara” po liceum, która robi wszystko jak 30 lat temu. I jest agresywna, zacošana i mobbuje. Młody to głupi, bo tuż po studiach. Co on tam wie... A do tego jeszcze jest protekcyjny. Z takim podejściem ciężko mówić o nawiązaniu dialogu... Nie wspominając, jak bardzo krzywdzimy się tymi powierzchownymi opiniami.

To pozwólcie, że ja „stara” powiem Wam w tym postscriptum, za co cenię młodych. Cenię w nich energię i pęd do rozwoju i zmian. Pewnego rodzaju odwagę, której w pewnym wieku zaczyna brakować, a zamiast niej pojawia się ostrożność wynikająca ze złych życiowych doświadczeń. Od młodszych od siebie uczyłam się i nadal uczę posługiwania nowoczesnymi narzędziami cyfrowymi. Wielu z nich ten świat ma w małym palcu. Lubię zmiany i cieszę się, że młodzi nie boją się stawiać ani pierwszego, ani kolejnych kroków. Próbują

wprowadzać swoją wiedzę teoretyczną do codziennej praktyki. A ci, którzy zarzucają im błędy? Jak mówi stare powiedzenie: nie popełnia błędów tylko ten, kto nic nie robi...

A za co cenię doświadczone pokolenie? Za umiejętność radzenia sobie w trudnych warunkach i opanowanie. Dla wielu z nas nie ma zadań niemożliwych. Trudne warunki nauczyły nas pewnego improwizowania dla dobra pacjenta. Podziwiam łatwość, z jaką poruszamy się po meandrach systemu ochrony zdrowia. Za umiejętność pracy z pacjentami: podejścia, umiejętności odwrócenia uwagi, pocieszenia. Cenię nas za poczucie odpowiedzialności i obowiązku.

Dwa światy? Tu Was zdziwię. Jeden świat, dwa języki i wzajemny brak szacunku. Ten ostatni jest dla mnie wytrychem. Dlatego zatrzymajmy się choć na chwilę. Zastanówmy się, co nas boli, ale i czego nam brakuje, a mają ci drudzy. Młodzi – uszanujcie to, co osiągnęliśmy, nasze wartości i symbole, one są naszymi korzeniami zawodowymi – czerpcie z nich siłę. Doświadczeni – pozwólcie młodym budować jutro. My też kiedyś byliśmy tymi młodymi. Zobaczcie, jak wiele zmieniliśmy! A ile osób wtedy pukało się w głowę. Wywalczona została niezależność zawodowa. Pozwólmy innym ją rozwijać.

Na sercu leży mi jeszcze jedno. Jak nas widzą, tak nas piszą. A widzą nasze spory, ataki, obrzucanie inwektywami, udowadnianie, kto jest mądrzejszy. Chodzi o nasz wizerunek, który dziś zostawia sporo do życzenia. A nasze wewnętrzne spory, które prowadzimy na zewnątrz, są wykorzystywane przeciw nam. Bierzmy przykład z innych zawodów. Spierajmy się, dyskutujmy, jednak publiczne obrzucanie się błotem do niczego nie prowadzi.

Musimy iść ramię w ramię. I czasami odpuścić. Tak po prostu. Odpuścić sobie wzajemnie dla wspólnej sprawy i naszych wzajemnych relacji. Zobaczmy w sobie partnerów. Bo nimi jesteśmy! Dziękuję Wam, doświadczeni Koleżanki i Koledzy za to, gdzie dzisiaj jesteśmy! Dziękuję Wam, młodzi Koleżanki i Koledzy, że chcecie, żebyśmy jutro byli razem już daleko z przodu!

Krystyna Ptok
Przewodnicząca OZZPiP