





Koleżanki, Koledzy!

Kiedy ostatnio pisałam, nie miałam pojęcia w jakiej sytuacji zdrowotnej będziemy obecnie. Globalna pandemia obnażyła jeszcze bardziej kiepską sytuację w ochronie zdrowia w Polsce. Co będzie po pokonaniu koronawirusa, aż boję się pomyśleć. W codziennej praktyce lekarskiej widzimy wieloletnie zaniedbania w ochronie zdrowia, a po epidemii pewnie będą jeszcze większe.

Dzisiaj, zgodnie z powołaniem, dzielnie walczymy, narażając swoje zdrowie i życie. Wielu z nas rozpoczynało tę walkę bez środków zabezpieczenia osobistego. Ujawniły się w niej słabości organizacyjne, braki sprzętu, leków, lekarzy, pielęgniarek i innego personelu medycznego. Mówiliśmy o tym wielokrotnie.

Teraz wszyscy skupiamy się na tym, co związane jest ze zwalczaniem wirusa. Jak zwykle władze państwowe nie słuchają lekarzy, ekspertów, którzy biją na alarm, że nie ma wystarczającej ilości środków zabezpieczenia osobistego, że za mało wykonujemy testów, że jest bałagan organizacyjny.

Telemedycyna wystarczy na krótko. Co będzie, jak zaczniemy nadrabiać zaległości? Przecież pacjenci nie przestali chorować.

Koleżanki, Koledzy,

Wiem, że w obecnej, kryzysowej sytuacji wielu z Was, staje na wysokości zadania, udzielając świadczeń medycznych. Chylę czoła i dziękuję za taką postawę.

Okres pandemii pokazuje wiele. Uczymy się wszyscy - my lekarze i społeczeństwo. Ruszyły akcje społeczne, pomoc sąsiedzka, wolontariat, nauka podstawowych zasad higieny, telemedycyna, itd. To wszystko bardzo dzisiaj potrzebne i budujące.

Niestety w czasie epidemii, jak w każdej sytuacji kryzysowej, zdarzają się postawy niegodne. Tłumaczy się je strachem. Strach nie może być wytłumaczeniem dla słownej, fizycznej agresji, rozpowszechniania nieprawdziwych informacji, opinii uderzających w dobre imię lekarzy. Na szczęście są też ludzie dobrej woli, których piękne gesty pomagają nam przetrwać te trudne chwile.

Zastanawiam się, co by było, gdyby nie społeczne wsparcie i hojność darczyńców. Kto, jak nie my lekarze najlepiej wiemy, jakie są niedostatki w ochronie zdrowia.

Zapotrzebowanie na środki ochrony osobistej pokazało z jakimi brakami w tej materii borykają się lekarze i lekarze dentyści. To przecież niezbędna broń do obecnej „walki na froncie”. Dlatego stworzona w NIL Fundacja Lekarze Lekarzom spotkała się z pełną aprobatą lekarzy i lekarzy dentyistów.

Jak wiemy, Fundacja Dominiki Kulczyk wsparła naszą lekarską FLL kwotą 20 mln złotych na zakup sprzętu do diagnostyki genowej oraz środków ochrony indywidualnej. Środki te zostały rozdzielone na poszczególne izby lekarskie, proporcjonalnie, zgodnie z liczbą lekarzy i lekarzy dentyistów czynnych zawodowo w danej izbie. Wolą darczyńcy miały trafić do lekarzy i lekarzy dentyistów czynnie pracujących.

Otrzymane środki ochrony indywidualnej nie są w stanie zaspokoić potrzeb, zgłaszanych przez lekarzy. Mimo to bardzo się cieszymy, że je otrzymaliśmy. Podzielić w/w środki z ilości, która nie wyczerpuje potrzeb, nie było łatwo. Otrzymywaliśmy wiele sygnałów od lekarzy i lekarzy dentyistów z praktyk lekarskich, że mają problemy z zakupem s.o.i. Dlatego

go uchwałą Prezydium OIL postanowiliśmy podzielić otrzymane dary na tzw. indywidualne pakiety bezpieczeństwa, które są przeznaczone dla naszych członków i czekają do odbioru w izbie lekarskiej. Odbiór musi być potwierdzony podpisem i pieczęcią, ponieważ należy go sprawozdaniem rozliczyć z Fundacją. Środki będą wydawane do wyczerpania zapasów, ze względu na ograniczoną ich ilość. Ponieważ potrzeby nadal są ogromne, zwróciłam się do Pani Marszałek, Pana Wojewody, Pana Prezydenta Miasta Gorzowa Wlkp. oraz innych organów państwowych z prośbą o wsparcie. Jeżeli takowe nastąpi, postaramy się przekazać je naszym lekarzom i lekarzom dentyistom.

Nadal samorządy apelują, postulują, protestują, interweniują do różnych organów władzy państwowej, administracji rządowej, władz lokalnych, sygnalizując niedomogi w systemie ochrony zdrowia. Ten system wymaga zmiany! Budowy od nowa!

Nie możemy milczeć, widząc nieudolne działania władz i kadr zarządzających, kiedy wydaje się nakazy (praca w związku z pandemią w jednym miejscu), gdy wielu z nas straciło znaczną część dochodu, gdy rządowa „tarcza antykryzysowa” nie spełniła naszych oczekiwań, gdy nie możemy bezpiecznie wykonywać zawodu z powodu braku odpowiedniego zabezpieczenia!

Mam nadzieję, że obecna pandemia czegoś nas wszystkich nauczy. Może nie sprawdzi się to, co pisała Wisława Szymborska: „Ludzie głupieją hurtowo a mądrzeją detalicznie”. Może nadzieja zwycięży.

Musimy oszczędzać siły, dbajmy o bezpieczeństwo własne, naszych rodzin, współpracowników i oczywiście pacjentów. Biermy sprawy w swoje ręce (jak zwykle), organizujemy się, bo czas, kiedy zdejmemy maski, będzie równie trudny dla nas, jak i dla naszych pacjentów.

Życzę wszystkim wytrwałości, dużo, dużo zdrowia. Pozdrawiam Was serdecznie Koleżanki i Koledzy,

EWA JONIEC

Prezes OIL w Gorzowie Wlkp.

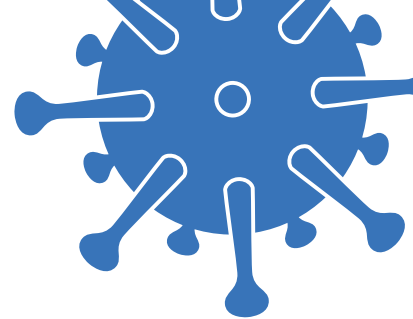
Apel World Medical Association

WMA 6 kwietnia 2020 zaapelowała o podjęcie pilnych działań w celu ochrony personelu medycznego.

Liderzy Światowego Stowarzyszenia Medycznego wyrazili ubolewanie z powodu braku środków ochrony osobistej nawet w najbogatszych krajach świata. W czasie pandemii placówki medyczne funkcjonują bez odpowiedniego zabezpieczenia. (DF)

Wniosek o stan nadzwyczajny

Prezes Fundacji Profilaktyki Endokrynologicznej im. Jerzego Tetera dr Ewa Wierzbowska 2 kwietnia 2020 wystąpiła Prezesa Rady Ministrów z wnioskiem o natychmiastowe wprowadzenie przez Radę Ministrów stanu klęski żywiołowej na terenie całej Polski dla ochrony zdrowia i życia obywateli. Wniosek poparła szeroką argumentacją medyczną. Z podobnym wnioskiem wystąpiła do ministra zdrowia Łukasza Szumowskiego, apelując, aby Radzi Ministrów rekomendował wprowadzenie stanu klęski żywiołowej. (DF)



Kalendarium EPIDEMII

27 lutego 2020

Na stronie internetowej gorzowskiego szpitala pojawił się komunikat adresowany do pacjentów, dotyczący tego, jak się zachować w związku z szerzącymi się na świecie zakażeniami koronawirusem. W komunikacie ostrzegano osoby, które dostrzegły u siebie objawy zakażenia: „Nie wychodź z domu i niezwłocznie skontaktuj się telefonicznie z najbliższą Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną!”

4 marca 2020

- Zdiagnozowany został pierwszy pacjent zakażony koronawirusem. Odtąd określany jako pacjent „0”. Wrócił z Niemiec. Umieszczony został na oddziale zakaźnym szpitala w Zielonej Górze

- Tego samego dnia Szpital Wojewódzki w Gorzowie, w związku z zagrożeniem zakażeń koronawirusem wprowadził zakaz odwiedzin na wszystkich oddziałach.

- Do mieszkańców szpital skierował instrukcję: „Gdy zaobserwujesz u siebie objawy wskazujące na koronawirusa, nie wychodź z domu i zadzwoń do najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej. Kierując się na oddział zakaźny, unikaj transportu publicznego”

6 marca 2020

- Gorzowski szpital wprowadził zmianę w organizacji przyjęć pacjentów w punkcie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej (POZ). Stworzony został punkt segregacji pacjentów potencjalnie zagrożonych wirusem. Na wstępie pacjent wypełniał ankietę, dotyczącą zaobserwowanych objawów chorobowych i historii ostatnich

podróży zagranicznych, a następnie kierowany był do odpowiedniego gabinetu.

- Tego dnia zespół kryzysowy ds. koronawirusa, działający w gorzowskim szpitalu, podjął decyzję o **wstrzymaniu przyjęć planowych do odwołania** do: Oddziału Laryngologii z Pododdziałem Chirurgii Szczerkowo-Twarzowej oraz Oddziału Chirurgii Dziecięcej i Traumatologii Dziecięcej z Pododdziałem Urologii Dziecięcej.

9 marca 2020

W związku z wykryciem zakażenia koronawirusa w województwie lubuskim Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki w Gorzowie Wlkp. uruchomił specjalny serwis internetowy, poświęcony nowemu wirusowi SARS-Cov-2.

10 marca 2020

Szpital w Gorzowie wizytowała marszałek województwa lubuskiego Elżbieta Anna Polak. W centrum zainteresowania było przygotowanie lecznicy do walki z koronawirusem.

11 marca 2020

Zespół kryzysowy ds. koronawirusa w gorzowskim szpitalu wprowadził kolejne zmiany.

- Od 12 marca 2020 r. (czwartek) przeniesiono izbę przyjęć ginekologiczno-położniczą z niskiego parteru (poziom -1) na oddział ginekologiczny (piętro 1). Wstrzymane zostały przyjęcia planowe do oddziału ginekologicznego (za wyjątkiem leczenia w zakresie ginekologii onkologicznej). Na oddziale ginekologii wydzielono dwie sale (na zasadzie nieodpłatnego pobytu)

dla matek karmiących, wypisanych z oddziału, których dzieci są leczone w Oddziale Noworodkowym z Pododdziałem Intensywnej Opieki nad Noworodkiem.

- Zabiegi wykonywane w Oddziale Rehabilitacji przy ul. Walczaka przeniesione zostały do budynku rehabilitacji przy ul. Dekerta.
- Zakład Opiekuńczo-Leczniczy przy ul. Walczaka uległ wygaszaniu w związku z koniecznością przygotowania miejsc do leczenia pacjentów podejrzanych i zakażonych koronawirusem.

12 marca 2020

- Minister zdrowia ogłosił stan zagrożenia epidemicznego. Decyzją rządu zamknięte zostały żłobki, szkoły, przedszkola i wyższe uczelnie, początkowo na dwa tygodnie, później termin kilkakrotnie przedłużano.

- Zespół kryzysowy ds. koronawirusa zdecydował o **wstrzymaniu** do odwołania planowych przyjęć do Oddziału Dziecięcego z Pododdziałem Neurologii Dziecięcej. Natomiast **przywrócone** zostały przyjęcia w Oddziale Chirurgii Dziecięcej z Pododdziałem Chirurgii Traumatologii Dziecięcej z Pododdziałem Urologii Dziecięcej.

13 marca

Decyzją rządu zamknięte zostały galerie handlowe (pozostały w nich otwarte sklepy spożywcze, apteki, drogerie i pralnie), kina, teatry, muzea, biblioteki, siłownie, baseny, kluby taneczne, kluby fitness, restauracje, bary, kawiarnie (możliwe przygotowywanie tylko dań na wynos). Wprowadzono zakaz zgromadzeń powyżej 50 osób, zakaz wjazdu do Polski



dla cudzoziemców. Osoby powracające z zagranicy muszą przejść dwutygodniową kwarantannę domową. Zawieszone zostały międzynarodowe połączenia lotnicze i kolejowe. Granice pozostały otwarte tylko dla przepływu towarów.

13-14 marca 2020

Ewakuacja 130 pacjentów z Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego przy ul. Walczaka w Gorzowie do szpitali w Skwierzynie, Kostrzynie, Międzyrzeczu – Obrzycach, Ciburzu, Wschowie. W akcji pomagało wojsko, straż pożarna i inne podmioty, zajmujące się na co dzień transportem medycznym.

14 marca 2020

• Gorzowski szpital znalazł się na liście ministra zdrowia 19 lecznic w kraju, które mają być przekształcone w szpitale jednoimienne zakaźne. 200 miejsc (w tym 20 miejsc intensywnej terapii) dla koronawirusowców w zawrotnym tempie stworzono w budynkach przy ul. Walczaka, w opuszczonych ZOL-ach i pomieszczeniach Oddziału Reumatologii, Chorób Płuc i Chorób Wewnętrznych. Za utworzenie i pracę szpitala zakaźnego odpowiada Piotr Dębicki, ordynator przemianowanego oddziału. Do zajmowania się pacjentami skierowano 7 lekarzy i 37 pielęgniarek, wyposażonych w niezbędne środki ochrony osobistej.

• Na walkę z koronawirusem szpital w Gorzowie otrzymał z rezerwy kryzysowej zarządu województwa lubuskiego 620 tysięcy złotych. Za te pieniądze szpital kupił sprzęt dla Pracowni Mikrobiologii, pozwalający przyspieszyć diagnostykę w kierunku wykrywania SARS-CoV-2 do 4 godzin. Szpital kupił też 300 testów immunochemicznych do diagnostyki koronawirusa;

Pracownia Mikrobiologii do odwołania pracuje w trybie całodobowym.

• Tego dnia na specjalnym posiedzeniu zespół kryzysowy ds. koronawirusa oraz zarząd Szpitala Wojewódzkiego w Gorzowie omawiał stan przygotowań do uruchomienia jednoimiennego szpitala zakaźnego. Wprowadził też **zakaz wejścia** do gorzowskiej lecznicy. Jednocześnie pacjenci nadal mogli korzystać ze Szpitalnego Oddziału Ratunkowego oraz punktów nocnej i świątecznej opieki medycznej.

15 marca 2020

• **Przywrócone zostały kontrole graniczne.**

• Marszałek Elżbieta Polak wystosowała podziękowania pod adresem wszystkich pracowników służb medycznych i tych, którzy pracują, nie mogąc zostać w domu. Zapewniła też, że mogą być pewni jej wsparcia.

• Jako pierwszy z pomocą gorzowskiemu szpitalowi pospieszył Daniel Figiel, lekarz weterynarii, który przekazał kilkadziesiąt fartuchów. To człowiek, który ma wielkie serce i dla ludzi, i dla zwierząt. Swoją klinikę weterynaryjną ma w Barlinku, a więc w województwie zachodniopomorskim, wcześniej pracował w lecznicy przy ul. Żwirowej w Gorzowie.

16 marca 2020

W związku z wprowadzeniem na terenie kraju stanu zagrożenia epidemicznego szpital w Gorzowie wprowadził zmiany organizacyjne.

• Wejście do szpitala jest ściśle kontrolowane i możliwe tylko przez SOR i główne wejście.

• Każda osoba wchodząca do szpitala poddawana jest obowiązkowemu mierzeniu temperatury ciała.

• Osoby zgłaszające się do szpitala zakaźnego najpierw zostaną poddane kwalifikacji lekarskiej w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym.

• Do odwołania została zawieszona praca większości poradni specjalistycznych. Zaplanowane wcześniej wizyty i konsultacje będą realizowane dla pacjentów leczonych lub diagnozowanych w kierunku chorób onkologicznych i radioterapii.

• **Wojewódzka Poradnia Onkologiczna, Poradnia Radioterapii oraz Wojewódzka Przychodnia Chirurgii Dziecięcej** w zakresie kontroli poszpitalnej, kontroli pourazowej i przypadków nagłych pracują wg planu (ograniczenie do 1 osoby towarzyszącej)

• **Wojewódzka Przychodnia Laryngologiczna, Wojewódzka Poradnia Urologiczna** przyjmują pacjentów z zakresu leczenia onkologicznego i podawania zastrzyków hormonalnych wg planu.

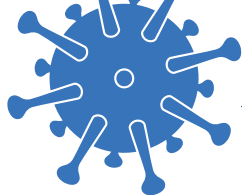
• Kontrole pourazowe z **Wojewódzkiej Przychodni Urazowo-Ortopedycznej** będą realizowane w części chirurgicznej Szpitalnego Oddziału Ratunkowego.

• **Poradnia Diabetologiczna dla Dzieci** dla pacjentów włączonych w cykl leczenia pompami insulinowymi pracuje wg wcześniej ustalonego planu.

• Pacjenci (cyklicznie otrzymujący leczenie) w **Poradni Chorób Zakaźnych i Chorób Wątroby**, a także pacjenci **Wojewódzkiej Poradni Reumatologicznej** (tylko objęci programem lekowym) będą przyjmowani wg wcześniej ustalonego planu.

• Pacjenci, którzy wymagają ściągnięcia szwów, zmiany opatrunków, wystawienia recepty czy zwolnienia lekarskiego powinni zgłosić się do swojego lekarza rodzinnego.





- Pozostałe poradnie i przychodnie są nieczynne do odwołania.

- Bez zmian pracuje **Szpitalny Oddział Ratunkowy**.

- **Pracownie i zakłady szpitalne** (m.in. Zakład Diagnostyki Obrazowej) wykonują badania tylko na potrzeby szpitala oraz dla osób z rozpoznaniem onkologicznym.

- **Konsylia onkologiczne** odbywają się telefonicznie. W szczególnych przypadkach konsylium może się odbyć na dotychczasowych zasadach, ale bez osób towarzyszących (w wyjątkowych sytuacjach z 1 osobą towarzyszącą).

- Za pośrednictwem sekretariatów w oddziałach można odbywać telefoniczne konsultacje lekarskie.

- **Punkt nocnej i świątecznej pomocy medycznej** będzie pracował na zasadzie teleporady. Lekarz po rozmowie decyduje o dalszym postępowaniu. Nie będą realizowane świadczenia wyjazdowe.

- **Hostel** w Ośrodku Radioterapii pracuje bez zmian.

- **Rzeczy dla osób hospitalizowanych** można dostarczać do holu głównego w godz. 11.00 - 12.00 i 17.00 - 18.00 w workach, podpisanych imieniem i nazwiskiem osoby hospitalizowanej oraz nazwą oddziału.

- Osoby zainfekowane powinny pozostać w domu.

17 marca 2020

- Między kierownictwem szpitala i Solidarnością podpisane zostało porozumienie, że do czasu uporania się z koronawirusem związek wycofuje się z planów wszczęcia procedury sporu zbiorowego na tle płacowym.

- Wojewódzka Poradnia Chirurgii Onkologicznej poinformowała, że pracuje bez zmian, a Konsultacyjna Poradnia Patologii Noworodka przyjmuje tylko dzieci do immunizacji Synagisem.

- Wejście na teren szpitala możliwe jest przez główne drzwi oraz przez Ośrodek Radioterapii po przejściu przez punkt kontroli temperatury ciała.

18 marca 2020

- Szpital osiągnął gotowość – od tego dnia był w stanie przyjąć 200 pacjentów.



Pierwszych czterech pacjentów czekało na wyniki badań na obecność koronawirusa; wszystkie próbki były negatywne. W Gorzowie nie było zatem żadnego potwierdzonego przypadku zakażenia koronawirusem (SARS-CoV-2).

- Zarząd lecznicy poprosił jednak prezydenta i Radę Miasta Gorzowa o wsparcie finansowe na zakup środków ochrony osobistej personelu. W liście do nich napisał m.in.

„Wyraży solidarności i pomocy od osób, instytucji i firm prywatnych płyną do szpitala z północnej części regionu. Restauracje, zakłady kosmetyczne, przychodnie weterynaryjne, kwaciarnie, sklepy pomagają od początku. Akcje pomocowe są na portalach społecznościowych, stronach internetowych i w wiadomościach przesyłane za pośrednictwem telefonów czy poczty elektronicznej. Dostarczane są posiłki dla lekarzy, pielęgniarek i pozostałego personelu medycznego. Są szyte maseczki, fartuchy, kombinezony czy zbiórka rękawiczek nitrylowych. Pomysłów na pomoc szpitalowi w walce z koronawirusem jest tyle, ilu ludzi o wrażliwych sercach. Już dziś znaczną pomoc okazała dziś szpitalowi Akademia Jakuba z Paradyża w Gorzowie użyczając kamerę termowizyjną, która znacznie przyspieszy i ułatwi pracę punktu obowiązkowego mierzenia temperatury ciała, każdej osobie wchodzącej do szpitala”.

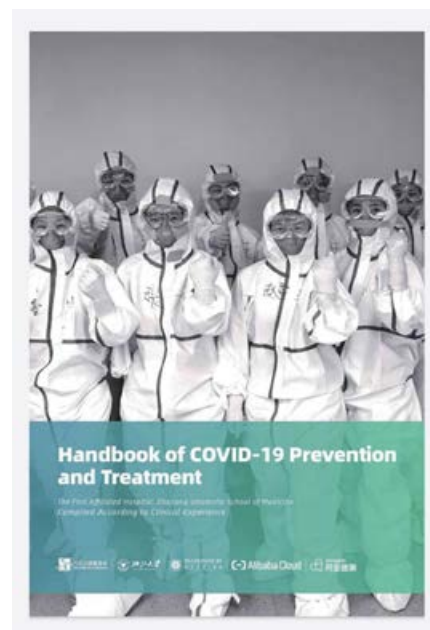
- Pod numerem telefonu **95 7331 890** szpital uruchomił infolinię dla pacjentów.

- **Wojewódzka Poradnia Anestezjologiczna i Zwalczania Bólu** pracuje tylko w zakresie wystawiania recept wg dotychczasowego harmonogramu (poniedziałki, środy i piątki w godz. 9.30 – 12.00). Pacjenci mogą telefonicznie zgłosić dyżurującej pielęgniarkę potrzebę wypisania recepty.

- Akademia im. Jakuba z Paradyża w Gorzowie przekazała szpitalowi kamerę termowizyjną, która może mierzyć temperaturę kilku osobom jednocześnie w odległości nawet do 10 metrów.

19 marca 2020

- Do gorzowskiego szpitala dotarł podręcznik leczenia COVID-19, stworzony w chińskim szpitalu, który udzielił pomocy ponad 800 osobom, zarażonym wirusem. Dar przekazał Hikvision z Hangzhou w Chinach. Pacjenci tej lecznicy zostali wyleczeni, a w ciągu ostatnich dwóch miesięcy nie odnotowano żadnego przypadku śmiertelnego.



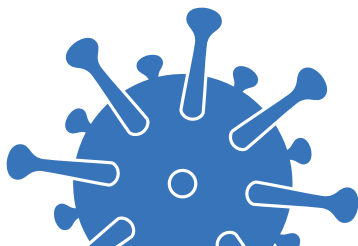
- Potwierdzonych przypadków zakażenia koronawirusem w województwie lubuskim jest 9. Wszystkie te osoby są hospitalizowane w Szpitalu Uniwersyteckim im. Karola Marcinkowskiego w Zielonej Górze.

20 marca 2020

- **Minister zdrowia ogłosił stan epidemii w Polsce.**

- W szpitalu rozpoczęły się szkolenia kardiologów i członków personelu medycznego Pracowni Hemodynamiki i Elektrofizjologii z zakładania i zdejmowania kombinezonu ochronnego do kontaktu z osobami podejrzanymi o zakażenie i zakażonymi wirusem SARS-CoV-2. Do tej pory w szkoleniach organizowanych przez lecznicę uczestniczyły zespoły medyczne Jednoimiennego Szpitala Zakaźnego w Gorzowie i Szpitalnego Oddziału Ratunkowego.

- NieKłamMedyka - zaapelował na swoim fan page'u mistrz świata na żużlu Bartosz Zmarzlik.





23 marca 2020

• Do Jednoimiennego Szpitala Zakaźnego w Gorzowie trafił pierwszy pacjent zakażony koronawirusem. To młody mężczyzna, który wcześniej miał kontakt z osobą z zagranicy; do szpitala zgłosił się sam. Jego stan lekarze określili jako dobry. W Lubuskim jest łącznie 16 zakażonych osób.

• Program badań prenatalnych przy Wojewódzkiej Poradni Ginekologiczno-Położniczej i Patologii Sutka działa wg planu.

24 marca 2020

• Rząd wprowadził kolejne obostrzenia, które mają obowiązywać do 11 kwietnia, Wielkiej Soboty. Zakaz dotyczy wychodzenia z domów wszystkich osób poza niezbędnymi sytuacjami - wyjściem do pracy, apteki, sklepu spożywczego, opieki nad najbliższymi, wyprowadzeniem psa. Ograniczono do 5 liczbę uczestników nabożeństw. Zakazane jest chodzenie w grupach powyżej dwóch osób. Obowiązują dwumetrowe odległości między osobami na ulicy i w sklepach.

• Poradnia Chirurgii Naczyniowej w Gorzowie pracuje w poniedziałek 9.00-11.00, wtorek 9.00-13.00, czwartek 14.00-17.00

• Lekarze gorzowskiego szpitala zaapelowali o zgłaszanie się do szpitala tylko i wyłącznie osób wymagających konsultacji medycznej. Wszystkie inne osoby bezwzględnie powinny zostać w domu.

25 marca 2020

Dr n. med. Beata Trzcńska-Butkiewicz, specjalista geriatry z Wielospecjalistycznego Szpitala Wojewódzkiego w

Gorzowie Wlkp udziela rad i odpowiada na pytania dotyczące koronawirusa SARS-CoV-2, w szczególności co ma robić senior w obecnej pandemii.

26 marca 2020

• Słowa wsparcia dla pracowników szpitala płyną od dorosłych, którzy szyją maseczki, drukują przyłbice, dostarczają obiady. Również dzieci włączyły się w akcję wsparcia na miarę swoich możliwości – rysunkiem, wypisanym na szybie słowem „Dziękuję” itp. O ciężkiej pracy personelu medycznego słyszą w telewizji, dowiadują się od rodziców.

• Poradnia Pulmonologiczna dla Dzieci działa wg planu, jednak w przypadkach niewymagających wizyty osobiście zalecana jest teleporada

27 marca 2020

• Biskup ordynariusz Diecezji Zielonogórsko – Gorzowskiej Tadeusz Lityński przekazał Jednoimiennemu Szpitalowi Zakaźnemu w Gorzowie poświęcone krzyże.

• Odbyło się pierwsze on-line posiedzenie Rady Nadzorczej Wielospecjalistycznego Szpitala Wojewódzkiego w Gorzowie. Członkowie rady poza omówieniem bieżących problemów podziękowali pracownikom i zarządowi lecznicy za ogromne zaangażowanie w walkę z koronawirusem.

29 marca 2020

Z uwagi na sytuację epidemiologiczną przerwę w szkole rodzenia została przedłużona do 14 kwietnia 2020 r.

30 marca

• Na prośbę kierownictwa szpitala prezydent Gorzowa i Miejski Zakład Komunikacji wyrazili zgodę, aby od tego dnia pracowników szpitala dowoził do pracy specjalny autobus, przeznaczony tylko dla nich, co zmniejszy ryzyko zakażeń. Uruchomione zostały linie 25 (trasa linii 125), 26 (trasa linii 126) oraz 34 (trasa linii 134). Kursy odbywają się w godzinach początku i końca zmian. Wszystkie przystanki są przystankami „na żądanie”. Do pojazdu można wsiąść po okazaniu specjalnego identyfikatora, w które zostali wyposażeni pracownicy szpitala.

• Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Gorzowie użyło szpitalowi specjalistyczną pompę, dozującą środek dezynfekujący i kilkadziesiąt litrów 16% podchlorynu sodu, środka

neutralizującego zanieczyszczenia, powstające w miejscach opieki nad osobami chorymi zakaźnie. Pompa jest sterowana komputerowo. To znacząca pomoc, gdyż po uruchomieniu Jednoimiennego Szpitala Zakaźnego na leczenie spadł obowiązek dezynfekcji ścieków szpitalnych, trafiających do kanalizacji.



31 marca 2020

• Wsparcie dla lekarzy i pielęgniarek poprzez prace plastyczne okazały dzieci z Osna Lubuskiego i Gorzowa. Szpital podziękował i zapowiedział popandemiczną wystawę.

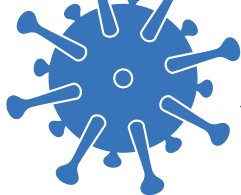
• Dziesięcioletni Grzegorz Rosiak z Gorzowa jest najmłodszym drukarzem przyłbic ochronnych, pracującym w grupie Drukarze dla Lekarzy i wspomagającym szpital. Poprosił rodziców o drukarkę 3D na urodziny i dzięki niej drukuje przyłbice.



1 kwietnia 2020

• W całej Polsce wszystkie salony kosmetyczne, fryzjerskie i tatuażu muszą pozostać zamknięte do odwołania. Zawieszona zostaje rehabilitacja. Za-





zamknięte zostały hotele. W sklepach wprowadzono godziny dla seniorów między 10 a 12. W sklepie i w banku może być tylko tyłu klientów, ile jest kas, stanowisk bankowych razy trzy osoby, na targowiskach przelicznik dotyczy dwóch osób na stragan, taki sam przelicznik obowiązuje na pocztę. Przed wejściem obowiązuje dezynfekcja rąk i zakładanie rękawiczek jednorazowych. Osoby do 18 roku życia z domu mogą wyjść tylko pod opieką dorosłego opiekuna. Zamknięte zostały parki, bulwary, plaże.

- Na prośbę szpitala władze Gorzowa przekazały dwa i pół miliona złotych gorzowskiej lecznicy na zakup angiografu.

- Z punktu nocnej i świątecznej opieki medycznej w gorzowskim szpitalu można skorzystać także dzięki video połączeniu, pozwalającemu na bezpośredni kontakt lekarza z pacjentem. To możliwe dzięki usłudze „Pomóżmy koronawirusa! - Darmowe wideo-gabinety dla szpitali”.

2 kwietnia 2020

Pierwszy pacjent Jednoimiennego Szpitala Zakaźnego w Gorzowie z potwierdzoną obecnością koronawirusa opuścił lecznicę. Jego wyzdrowienie dwukrotnie potwierdzone zostało wynikami badań laboratoryjnych. W szpitalu spędził 12 dni.

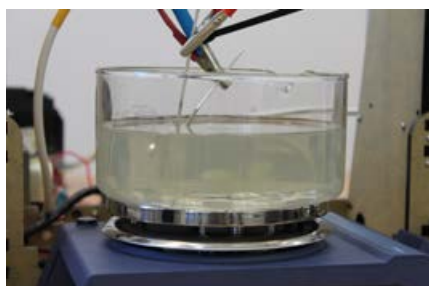
3 kwietnia 2020

Szpital w Gorzowie otrzymał od firmy Swiss Krono z Żar piętnaście automatycznych łóżek i szafek. Wszystkie posiadają bezinwazyjny system monitorowania funkcji życiowych pacjenta i są sterowane pilotem zarówno z pozycji personelu, jak i pacjenta. Można na nim wykonywać zdję-

cia RTG (pod segmentem pleców znajduje się uchwyt na kasetę RTG). Za pomocą przycisku można ustawić blat w różnych pozycjach, także do prowadzenia resuscytacji krążeniowo-oddechowej (CPR), pozycji Trendelenburga (i odwróconej pozycji Trendelenburga) oraz pozycji siedzącej (jako krzesło kardiologiczne). Opiekę nad pacjentem personelowi ułatwiają automatyczne łatwo zwalniane, wspomagane sprężynami gazowymi barierki. Specjalna konstrukcja łóżka zapobiega zsuwaniu się pacjenta, redukuje nacisk w odcinku lędźwiowo-krzyżowym i zmniejsza ryzyko powstawania odleżyn. Wartość darowizny to ponad 214 tysięcy złotych.

6 kwietnia 2020

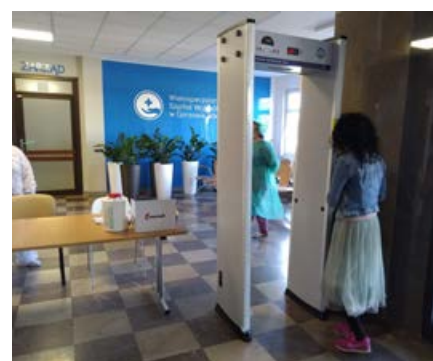
Szpital w Gorzowie otrzymał 40 litrów płynu do dezynfekcji powierzchni od Akademii im. Jakuba z Paradyża. Płyn wytworzony przy użyciu nanocząsteczek srebra ma właściwości odkażające i bakteriobójcze. Będzie wykorzystywany w Jednoimiennym Szpitalu Zakaźnym przy ul. Walczaka.



7 kwietnia 2020

- Dzień Pracownika Służby Zdrowia. Nie było świętowania, tylko ciężka praca.

- Specjalne bramki detekcyjne mierzą temperaturę ciała każdej osoby wchodzącej do szpitala. Bramki zastąpiły termometry medyczne. Zostały ustawione przy wejściu głównym do szpitala oraz w budynku ośrodka radioterapii. Pomiar odbywa się poprzez zbliżenie czoła lub nadgarstka do czujnika. W przypadku wykrycia podwyższonej temperatury urządzenie wysyła sygnał dźwiękowy i świetlny. Bramki liczą i rejestrują liczbę przeprowadzonych kontroli, pomiary temperatur oraz wywołane alarmy. Ich działanie jest bezpieczne dla kobiet w ciąży i osób z rozrusznikami serca.



8 kwietnia 2020

Każdy pracownik szpitala potrzebujący wsparcia (bez względu na stanowisko, formę i długość zatrudnienia), może skorzystać z bezpłatnych konsultacji psychologicznych. W dni powszednie, pod numerem telefonu **95 7331 707** dyżuruje psycholog. W poniedziałki, czwartki i piątki konsultacje odbywają się od godz. 10.00 do 11.00, we wtorki i środy od 14.00 do 15.00. Każdemu dzwoniącemu szpital zapewnia anonimowość.



9 kwietnia 2020

• Zmieniona została trasa autobusu nr 25 - z ulicy Śląskiej w stronę ul. Dekerta bus przeznaczony dla pracowników szpitala zatrzymuje się także przy szpitalu przy ul. Walczaka. Takie okazało się zapotrzebowanie lecznicy i możliwości MZK. Zmianie uległy też godziny kursowania autobusów dla pracowników.

• Gorzowscy artyści: Jarosław Rodziewicz i Marzena Białas zaśpiewali naszym medykom piosenkę „Pomóż mi”. Rodziewicz napisał słowa, muzykę skomponował Seweryn Krajewski do filmu „Kogel mogel”, autorem teledysku jest Mo Ris.

• W Hotelu Gorzów powstało szpitalne izolatorium. Jest to trzydzieści miejsc dla osób czekających na wynik badania w kierunku zakażenia koronawirusem i osób z potwierdzonym dodatnim wynikiem.

10 kwietnia 2020

• Poradnia Chirurgii Naczyniowej pracuje wg planu: poniedziałek 9.00-11.00, wtorek 9.00-13.00, czwartek 14.00-17.00

• Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki w Gorzowie Wlkp. ogłasza, że zatrudni lekarzy specjalistów w dziedzinie psychiatrii, posiadających specjalizację I stopnia z psychiatrii lub będących w trakcie specjalizacji. Poszukuje również elektryka, oferując wynagrodzenie 2900 zł netto.

• Ponad 11 tysięcy maseczek ochronnych, rękawiczki, kombinezony i inne środki ochrony osobistej trafiło do Jednoimennego Szpitala Zakaźnego w Gorzowie w darze od Zarządu Województwa Lubuskiego. Zapas kombinezonów medycznych, gogli ochronnych, przyłbic, fartuchów ochronnych oraz maseczek z filtrem P3 przekazała także Agencja Rezerw Materiałowych.

• Szpital dostał również kremy do rąk od Ziai i Rossmanna.

• Jacek Urbański, dyrektor Lubuskiego Centrum Produktu Regionalnego w Zielonej Górze, przekazał wielkanocne kosze dla służby zdrowia, zawierające produkty regionalne i świąteczne życzenia.

• Życzenia zdrowych, spokojnych Świąt Wielkanocnych przekazali medykom gorzowscy seniorzy.

14 kwietnia 2020

• Lubuskie jest jedynym województwem z dwucyfrowym wskaźnikiem zakażeń koronawirusem (79) i bez żadnej ofiary śmiertelnej. Następne jest województwo warmińsko-mazurskie ze 122 osobami

zakażonymi i jedną ofiarą śmiertelną. Najbardziej skażone od początku epidemii jest województwo mazowieckie – 1715 zakażonych, 76 zgonów.

• Rozpoczęła się przebudowa wejścia do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego w Gorzowie. Mali pacjenci będą mieli osobne wejście na SOR i na oddział dziecięcy.

15 kwietnia 2020

Po miesięcznej przerwie wznowiła pracę szkoła rodzenia. Zajęcia prowadzone są on-line.

16 kwietnia 2020

• W miejscach publicznych obowiązuje noszenie maseczek, zakrywających usta i nos.

Główny Inspektor Sanitarny poinformował, że w Polsce zapadalność na COVID-19 na 100 tys. mieszkańców wynosi 17,4. Według danych GIS najwyższy wskaźnik odnotowano w województwie mazowieckim - 30,7, a najniższy w pomorskim - 7,3. Następny najniższy wskaźnik odnotowany został w Lubuskiem, gdzie wyniósł on 7,7.

• Gorzowski szpital przygotował wideoporaadniki na temat jak nosić maseczkę ochronną.



17 kwietnia 2020

• Pacjenci Jednoimennego Szpitala Zakaźnego w Gorzowie z potwierdzonym zakażeniem koronawirusem w przypadku nagłego bólu zęba, mogą skorzystać z opieki stomatologicznej. Na terenie szpitala przy ul. Walczaka ustawiony został dentobus, wyposażony jak standardowy gabinet dentystyczny. Pierwszy skorzystał z niego pacjent z powiatu międzyrzeckiego. Po każdym pacjencie pojazd jest dokładnie dezynfekowany. Osoba zakażona wirusem SARS-CoV-2 z bólem zęba powinna zadzwonić do Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej, która podejmie decyzję o dalszych krokach. Osoby przebywające w kwarantannie są przyjmowane przez NZOZ Stomatologia Rodzinna „KA-DENT” we Wschowie.

20 kwietnia 2020

• Rząd łagodzi niektóre restrykcje. Można wchodzić do parków, na bulwary, plaże. W sklepach więcej osób może robić jednocześnie zakupy. W kościołach obowiązuje ograniczenie 1 osoba na 15 m kw. Osoby powyżej 13 roku życia mogą wychodzić z domu same.

• Decyzją zarządu gorzowskiego szpitala od 20 kwietnia do 23 maja każdy pracownik medyczny lecznicy może poddać się badaniu na obecność koronawirusa SARS-CoV-2. Testy są dobrowolne i bezpłatne. Pierwsi z tej możliwości skorzystali medycy Jednoimennego Szpitala Zakaźnego i Szpitalnego Oddziału Ratunkowego.

• 151 batalion lekkiej piechoty Wojsk Obrony Terytorialnej ze Skwierzyny podjął pomoc szpitalowi w triażu, czyli mierzeniu temperatury osobom wchodzącym do gorzowskiego szpitala. Wcześniej z taką pomocą żołnierze pośpieszyli szpitalowi w Skwierzynie. Angażują się oni również we wspieranie rodzin, personelu medycznego, ośrodków i domów pomocy społecznej, samorządów, kombatanów, weteranów, transportu środków medycznych i środków ochrony indywidualnej.

4 maja 2020

• Otwarte zostały niektóre obiekty sportowe, obwarowane jednak szczególnymi warunkami przy korzystaniu z nich.

Maksymalnie do 6 osób może korzystać ze stadionów sportowych, boisk szkolnych, orlików, infrastruktury zewnętrznej do uprawiania sportów motorowych, lotnictwa, pól golfowych, ośrodków jeździeckich, strzelnic, torów łuczniczych, gokartowych, wrotkarskich i rolkowych.

Maksymalnie 4 osoby mogą być na jednym korcie tenisowym otwartym i półotwartym.

Maksymalnie do 2 osób może korzystać z infrastruktury zewnętrznej do uprawiania sportów wodnych.

Na wszystkich obiektach otwartych obowiązuje zachowanie dystansu społecznego, zgłoszenie do zarządcy osób wchodzących na obiekt, dezynfekcja rąk i sprzętu, brak możliwości korzystania z szatni i węzła sanitarnego (poza WC).

Otwarte zostają galerie handlowe z ograniczeniem liczby klientów 1 na 15 mkw.

Rusza rehabilitacja.

Otwarte zostają hotele, miejsca noclegowe, muzea i biblioteki.



- Wojewódzka Poradnia Reumatologiczna w Gorzowie wznowiła działalność. Konsultacje udzielane są na zasadzie teleporad w poniedziałki w godz. 11.00 - 15.00,

5 maja 2020

Wznowiła pracę Poradnia Geriatryczna. Konsultacje są udzielane na zasadzie teleporad we wtorki w godz. 9.00 - 15.00 i w środy w godz. 11.00 - 15.00.

6 maja 2020

- Otwarte mogą zostać żłobki i przedszkola. Decyzje podejmowane są indywidualnie w przypadku konkretnych placówek. Prezydenci dużych miast oświadczyli, że nie otworzą tego dnia żłobków i przedszkoli, gdyż potrzeba czasu na zakup wymaganych środków, aby placówki były odpowiednio przygotowane na przyjęcie dzieci. W Gorzowie tego dnia żaden żłobek, ani przedszkole nie zostały otwarte.

- Gorzowski Klub Rotariański sfinansował zakup urządzenia do wspomagania oddychania i nawilżenia dróg oddechowych. Otrzymał je Jednoimienny Szpital Zakaźny w Gorzowie. To jedyny taki aparat w całym Wielospecjalistycznym Szpitalu Wojewódzkim w Gorzowie Wlkp.



7 maja 2020

- Szpital w Gorzowie zaczął stopniowo przywracać przyjęcia planowe do oddziałów zabiegowych i badań kardiologicznych. Na początek do Oddziału Urologii i Onkologii Urologicznej, Oddziału Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej, Oddziału Kardiologii, Oddziału Neurochirurgii i Neurotraumatologii, Oddziału Ortopedii, Traumatologii i Onkologii Narządu Ruchu, Oddziału Położniczo-Ginekologicznego z Pododdziałem Ginekologii Onkologicznej oraz Diagnostyki i Leczenia Niepłodności.



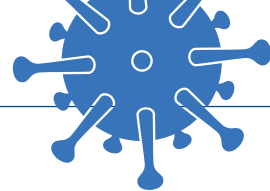
8 maja 2020

- Z okazji Dnia Położnej i Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki podziękowania za ofiarną i trudną pracę złożył zarząd gorzowskiego szpitala wszystkim pielęgniarkom, pielęgniarzom i położnym.

11 maja 2020

- Pierwszych 22 pracowników gorzowskich żłobków i przedszkoli zostało przebadanych w kierunku obecności koronawirusa. Akcję finansowo wsparł Urząd Marszałkowski i gorzowski magistrat, a organizacyjnie szpital i Miejski Zakład Komunikacji. Badania wykonywane są w mobilnym punkcie w autobusie MZK. Z badania skorzysta ponad 700 pracowników gorzowskich placówek.





NIL do Rzecznika Praw Obywatelskich

Prezes Naczelnej Rady Lekarskiej 30 kwietnia 2020 r. wystosował pismo do Rzecznika Praw Obywatelskich Adama Bodnara, którego zawiadomił o możliwości naruszenia wolności oraz praw człowieka i obywatela przez wydanie rozporządzenia Ministra Zdrowia z 28 kwietnia 2020 r. o ograniczeniach dla medyków, mających bezpośredni kontakt z pacjentem zakażonym lub z podejrzeniem zakażenia koronawirusem. Ci medycy mają zakaz udzie-

lania świadczeń opieki zdrowotnej innym pacjentom.

Samorząd lekarski sprzeciwił się temu rozporządzeniu, gdyż może ono spowodować braki lekarzy w innych placówkach ochrony zdrowia, a tym samym do ograniczenia dostępu pacjentów do opieki zdrowotnej.

Wprowadzony zakaz zdaniem Prezydium Naczelnej Rady Lekarskiej narusza wolności i prawa obywatelskie lekarzy, to-

też opiniując projekt, zgłosiło 14 uwag do projektu MZ, w tym dotyczące ograniczenia wolności pracy i działalności gospodarczej. Minister Zdrowia nie uwzględnił zgłoszonych uwag.

W stanowisku wskazano też, że rozporządzenie zawiera rozwiązania prawne charakterystyczne dla stanów nadzwyczajnych, jednak formalnie żaden ze stanów nadzwyczajnych nie został wprowadzony, (DF)

PSYCHOLOGIA DLA MEDYCYNY (7)

Jak sobie radzić z izolacją?

Pandemia postawiła nas wobec wyzwania, jak sobie radzić z izolacją. Ważne są w tym czasie pytania, które zadajemy sobie w sytuacjach ekstremalnych. Podczas ich zadawania warto zachować czujność, ponieważ mogą zawierać ukryte założenia. Na przykład: „Od jak dawna nadużywa pan alkoholu?”. Mamy tu do czynienia z tezą, że ten pan nadużywa alkoholu. Podobną uważność warto zachować w związku pytaniem w tytule. Dla niektórych ludzi izolacja to nie problem – jest im dobrze w ciszy i samotności.

W literaturze polskiej wielokrotnie podejmowany był temat pytań i odpowiedzi w sytuacjach granicznych. Znamienny jest fragment wiersza poety zstępującego do Piekła („W pamiętniku”, Norwid 1980):

*Wtedy to p r ó b a jest, wtedy jest waga,
Ile? nad sobą wzięłeś panowania;
Wartość się twoja ci odsłania naga –
I oto widzisz, k t o ś – t y?... bez pytania.
(...)*

*Coraz to z ciebie, jako z drzazgi smolnej,
Wokoło lecą szmaty zapalone;
Gorejąc, nie wiesz, czy? stawasz się w o l n y,
Czy to, co twoje, ma być zatracone?*

*Czy popiół tylko zostanie i zamęt,
Co idzie w przepaść z burzą? – czy zostanie
Na dnie popiołu gwiaździsty dyament,
Wiekuistego zwycięstwa zaranie!...*

Wyniki badań empirycznych wskazują na korzyści związane z tak zwanym „wewnętrznym poczuciem umiejscowienia kontroli” (Malczak i in., 2009). Osoby o wewnętrznym umiejscowieniu kontroli mają przekonanie, że ich życiem i ważnymi zdarzeniami sterują oni sami. Osoby o zewnętrznym umiejscowieniu kontroli żywią przekonanie, że życiem sterują czynniki niezależne od ich świadomego, celowego i zamierzonego wpływu – los, przeznaczenie, Bóg, nieświadomość, choroba, szczególnie zbieg okoliczności, pandemia, itd. Ludzie z poczuciem kontroli wewnętrznej preferują sytuacje sprawnościowe, w których istotnie są w stanie wpływać na wyniki swoich działań, ale w sytuacjach losowych – jakie są powiązane z pandemią – mogą odczuwać lęk. Natomiast ludzie z poczuciem kontroli zewnętrznej wolą sytuacje losowe, uwalniające ich od konieczności podejmowania decyzji i brania na siebie odpowiedzialności. Mogą też

w takich sytuacjach działać sprawniej, niż osoby z wewnętrznym poczuciem kontroli (Malczak i in., 2009).

Niezależnie od preferencji, podczas pandemii warto zastanowić się nad kontrolą życia w kluczowych obszarach:

Poczucie Umiejscowienia Kontroli.

Dążmy do poczucia kontroli nad wybranymi obszarami własnego życia. Nie mamy do końca wpływu na to, czy się zarazimy, czy nie. Ale mamy wpływ na to, czy rano zrobimy gimnastykę, generalnie wzmacniającą odporność. Nie mamy wpływu na treść wiadomości płynących z telewizji, ale mamy wpływ na to, kiedy ją wyłączyć. Nadmiar informacji negatywnych z telewizji, prasy i Internetu może wywoływać stany depresyjne, powodować wzrost ryzyka zaburzeń zachowania i koncentracji, wzrost ryzyka nadwagi (Desmurget, 2012). Ważne jest, aby odciąć się od bombardowania informacjami. Sekwencje negatywnych wiadomości mogą wywołać też lęk i trwogę: *Znowu ktoś zachorował. Znowu ktoś zmarł. Znowu ktoś skłamał. Znowu złamano procedury. Płonie „Czerwony las” w pobliżu nieczynnej elektrowni w Czarnobylu – czy pędzi radioaktywna chmura do Polski? Pandemia może powrócić jesienią?* Nadmiar takich bodźców może generować przykre emocje (Lewis M., Haviland-Jones J. M., 2005). Życie polega na nieustannej wymianie energetyczno-informacyjnej między ustrojem a środowiskiem. Powinniśmy być świadomi znaczenia przepływu informacji w naszym życiu i dążyć do zachowania równowagi informacyjnej (Kępiński, 1987). Stan pandemii może nakierować uwagę na to, co ważne, może wyzwać w nas kreatywność. Mogą obowiązywać tu hasła: „Jesteś kowalem własnego losu” lub „Nie jest ważne co mnie spotyka – ważne, jak na to reaguję”. Osoby wierzące mogą szukać oparcia w swoich doznaniach duchowych. *Non timebis a timore nocturno... – Nie ulęknieś się strachu nocnego ani strzały za dnia lecącej, Ani zrazy skradającej się w mroku, ani moru niszczącego w południe* (Psalm 91, Zatorski, 2014).

Poczucie Zależności od Innych.

Wprowadźmy procedury, które z jednej strony wymuszają działania zespołowe, a z drugiej dają szansę na przejawienie własnego indywidualizmu i proaktywności (por. np. Liu, 2020).

Ideologia kontroli swojej misji. Mijamy poczucie swojej misji życiowej w czasach pandemii. Badacze stresu wywołanego przez takie wydarzenia jak trzęsienie ziemi, huragany lub powodzie zalecają stosowanie modelu reakcji 3C (Control – Kontrola, Coherence – Spójność, Connectedness – Bycie w kontakcie): kontrola celów do osiągnięcia; myślenie i działanie z taką wizją świata, w którym dostrzega się sens i odpowiedzialność za swoje życie; bycie w kontakcie z innymi i chęć służenia pomocą (Polizzi C., Lynn S. J., Perry A., 2020). W tym wzniosłym kontekście można zastanowić się nad swoją odwagą w życiu. Odwołajmy się znowu do poety (Asnyk, 1953):

*Miejcie odwagę!... Nie tę jednodniową,
Co w rozpaczliwym przedsięwzięciu pryska,
Lecz tę, co wiecznie z podniesioną głową
Nie da się zepchnąć z swego stanowiska.*

*Miejcie odwagę... Nie tę tchnącą szaleń,
Która na oślepi leci bez oręża,
Lecz tę, co sama niezdołanym wałem
Przeciwnie losy stałością zwycięża.*

LITERATURA:

- Asnyk Adam: Wybór poezji. Kraków: Wydawnictwo Literackie, 1953.
http://poezja.org/wz/Asnyk_Adam/2561/Miejcie_nadziej%C4%99 [stan z 20.04.2020].
 Lewis Michael, Haviland-Jones Jeanette M., red.: Psychologia emocji. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2005. ISBN: 83-89574-62-4.
 Desmurget Michel: Teleoglupianie. O zgubnych skutkach oglądania telewizji (nie tylko przez dzieci). Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, 2012. ISBN: 978-83-7554-408-4.
 Kępiński Antoni: Lęk. Wydanie 2. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, 1987. ISBN: 83-200-1125-6.
 Liu Kai: How I faced my coronavirus anxiety. Science 20 Mar 2020: Vol. 367, Issue 6484, 1398.
 Malczak Anna, Jaworowska Aleksandra, Fecene Diana, Stańczak Joanna, Bitner Joanna: Człowiek w pracy. Podręcznik. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, 2009. ISBN: 978-83-60733-56-1.
 Norwid Cyprian: Pisma wybrane. Tom I. Wiersze. Wydanie drugie. Wybrał i objaśnił Juliusz Gomulicki. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy, 1980. ISBN: 83-06-00398-5.
 Polizzi Craig, Lynn Steven J., Perry Andrew: Stress and Coping in the Time of COVID-19: Pathways to Resilience and Recovery. Clinical Neuropsychiatry (2020) 17, 2, 59-62.
 Zatorski Włodzisław OSB: Psalmi – szkoła mądrości. Wydanie czwarte. Kraków: TY-NIEC Wydawnictwo Benedyktynów, 2014. ISBN: 978-83-7354-510-6.

Jeszcze tam mnie nie było

z Ireneuszem Czerniecem rozmawia Dorota Frątczak

- Jak Pan ocenia wykorzystanie masek do nurkowania w celu ochrony przed koronawirusem?

- Te maski, które pokazują w telewizji, są maskami do snorkelingu, czyli zanurzania się na głębokość fajki. Nurkowanie natomiast odbywa się na dowolną głębokość z całym akwalungiem, czyli z butlą ze sprężonym powietrzem lub mieszaniną gazów, z automatem oddechowym. W celu ochrony przed koronawirusem z maski do snorkelingu odkręcono fajkę i w to miejsce wstawiono adapter, wydrukowany na drukarce 3D, umożliwiający połączenie maski z filtrem używanym do respiratorów. Maski tak przygotowane bardzo dobrze spełniają swoją rolę.

- W jakim sprzęcie Pan nurkuje?

- Nurkuję zarówno rekreacyjnie, jak i w konfiguracji technicznej DIR (do it right) ze zdublowanym sprzętem.

- Miał Pan na sobie kiedykolwiek strój nurka klasyka, ważący około 30 kilogramów, z tymi butami ważącymi po 10 kg każdy?

- Nigdy nie miałem na sobie klasyka, ale bardzo bym chciał.

- Nie mógł Pan przymierzyć takiego stroju i wyposażenia w prywatnym Muzeum Nurkowania, założonym przez takich samych pasjonatów, jak Pan?



Fot. Ireneusz Czerniec

- To nie chodzi tylko o przymierzenie, ale o to, żeby w takim ekwipunku zanurzyć się pod wodę.

- Czy ma Pan jakieś nietypowe doświadczenia, które nie są obowiązkowe dla wszystkich nurków?

- Byłem w komorze hiperbarycznej w Gdyni w Klinice Medycyny Hiperbarycznej i Ratownictwa Morskiego, założonej przez dr. n. med. Zdzisława Sićko, a aktualnie prowadzonej przez dr. n.



Fot. Ireneusz Czerniec

med. Jacka Kota na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym. To ci dwaj lekarze zarazili mnie wiedzą, dotyczącą medycyny nurkowej, tak różnej od standardowej wiedzy medycznej. Bardzo im za to dziękuję.

- Jakie cele realizuje Pan pod wodą? Poszukiwanie ciekawych okazów flory, fauny? Fotografowanie podwodnego świata? Poszukiwanie zatopionych przedmiotów?



Fot. Ireneusz Czerniec



Fot. Ireneusz Czerniec

- Eksploracja. Moją pasją są morza i wraki - poznawanie ich historii. Główne moje miejsca nurkowe to Bałtyk i Zatoka Pucka. W Bałtyku leży zatopionych około 8-10 tys. wraków. 124 są dostępne do nurkowania, w tym 43 wraki w okolicach samej zatoki. Liczby te nie są stałe, lubią się zmieniać, np. z powodu chwilowych zakazów nurkowych. Jest taki wrak cmentarzysko Wilhelm Gustloff, który zatonął w pobliżu Łeby 30 stycznia 1945 roku. Był to niemiecki

ki statek pasażerski, przekształcony w transportowiec ewakuacyjny i pływające koszary dla personelu dywizjonu szkolnego U-Bootwaffe. W ostatni rejs wyruszył z Gdyni do Kilonii z dziesięcioma tysiącami pasażerów na pokładzie, stu siedemdziesięciu trzema członkami załogi, dziewięciuset osiemnastoma oficerami i marynarzami. W dniu wypłynięcia został storpedowany przez sowiecki okręt podwodny. Po godzinie zatonął a wraz z nim ponad 9000 ludzi. Do tego wraku niestety obowiązuje zakaz nurkowania - jest on mogiłą wojenną.

- Zna Pan inne bałtyckie ciekawostki?

- Druga ciekawa a mało znana historia dotyczy Helu. Na wypadek agresji III Rzeszy w Zatoce Gdańskiej opracowany został projekt „Rurka”, zakładający postawienie zapór minowych, składających się z 300 min morskich, położonych naprzemiennie w dwóch rzędach i rozciągających się linią prostą od Helu do Sopotu. Po wybuchu wojny stawiacz min „Gryf” z 300 minami na pokładzie został uszkodzony przez wybuchy bomb w jego pobliżu. W rezultacie kapitan rozkazał wyrzucenie za burtę kilkudziesięciu uszkodzonych wstrząsami, nieuzbrojonych min i poprosił dowództwo portu helskiego o zgodę na zawinięcie celem przekazania na ląd poległych i rannych. Po uzyskaniu zgody kazał wyrzucić także pozostałych 270 nieuzbrojonych min do Zatoki Puckiej. Pod koniec II wojny światowej w pobliżu Chałup zrobiono kilkumetrowej szerokości przepokop

półwyspu od morza do zatoki celem oddzielenia półwyspu od lądu stałego i stworzenia wyspy. Miał on być zamieniany, ale zabrakło już amunicji.

Fascynujące są także historie polskich kamikadze. Jako pierwszy do misji samobójczej zgłosił się w 1937 roku mat rezerwy Stanisław Chojewski. W 1939 roku prawie pięć tysięcy Polaków zgłosiło się do samobójczych akcji. Armia rekrutowała też kandydatów na sterników samobójców do obsługi specjalnych torped. Zostali nawet przeszkoleni jak z tych torped się ratować. Do wykorzystania ochotników w samobójczych akcjach nigdy jednak nie doszło. W sztabie wytypowano natomiast ochotników na kamikadze, z których utworzono tzw. batalion śmierci, wykorzystywany do akcji dywersyjnych na tyłach wroga.

- W jakich akwenach nurkował Pan do tej pory a w jakich marzy Pan jeszcze zanurkować?

- Do tej pory nurkowałem w lubuskich jeziorach, Bałtyku i Adriatyku, więc przede mną jeszcze kilka ciekawych miejsc.

- Jak zrodziła się Pana pasja do nurkowania?

- To był impuls, chęć poznania czegoś nowego. Pomyślałem sobie „tam mnie jeszcze nie było”. Jak byłem na specjalizacji z ortopedii, to wraz z kolegami z oddziału zapisaliśmy się do Akademii Nurkowania Go-Dive, z bazą na Jeziorze Głębokim, którą prowadził Ryszard Karpisz. Niestety szkoła ta już nie istnieje.





Fot. Ireneusz Czerniec



Fot. Ireneusz Czerniec

je. Najpierw zrobiłem kurs OWD (Open Water Diver), następnie kolejne stopnie. Mam uprawnienia wrakowo-morskie, zaawansowany nitroks, nurkowanie głębokie, nurek ratownik. Jestem lekarzem nurkowym w międzynarodowej organizacji CMAS, która stawia najwyższe wymagania. W Gorzowie współpracuję z Centrum Nurkowania Marlin Plus, prowadzonym przez Piotra Raginię.

- Pana najgroźniejsza przygoda podczas nurkowania.

- To było bezpośrednie zagrożenie życia mojego kolegi pod wodą. On po pracy chciał ponurkować. Był zmęczony, miał pożyczony sprzęt. Zanurkowaliśmy, plan nurkowania przebiegał bez zakłóceń, aż w pewnym momencie straciłem go z oczu, zrobiłem zwrot o 180 stopni, cofnąłem się do miejsca, gdzie ostatni raz go widziałem. Zobaczyłem, że walczy z całkowicie zamrożonym aparatem oddechowym. Nie potrafił oddychać z bąblującego automatu. Silny stres temu towarzyszący, bardzo szybki oddech nie sprzyjały opanowaniu sytuacji pod wodą. Z głębokości 18 metrów, na jakiej byliśmy, szybkie wynurzenie awaryjne w modelu bezdekompresyjnym jest ryzykowne i trwa około 3 minuty (ryzyko choroby dekompresyjnej). Przydały się wtedy moje szkolenia nurka ratownika. Dzięki umiejętnościom tam nabytym, udało mi się opanować sytuację i wypłynęliśmy na powierzchnię cali i zdrowi. To była najgroźniejsza przygoda. Sam przeżyłem chorobę dekompresyjną i

stopnia. Kiedy skróciłem przystanki dekompresyjne, po głębokim nurkowaniu w Morzu Bałtyckim, zbyt szybko wyszedłem na powierzchnię i zaczął mnie boleć bark, mięśnie, stawy, byłem senny, zmęczony. Odespałem to i wszystkie objawy ustąpiły.

- A jaka była najpiękniejsza przygoda pod wodą?

- To było moje pierwsze zanurzenie na głębokość 40 metrów na Helu, zobaczenie wraku Trałowca, sterzącego z niego działa, sterówki z kołem sterowym... Była dobra widoczność... Wtedy poznałem smak tzw. azotówki. Azot pod zwiększonym ciśnieniem działa narkotycznie na organizm człowieka, wywołując tzw. narkozę azotową. Dobrze rozpuszcza się we krwi, co powoduje nasycanie tkanek naszego ciała pod wpływem zwiększonego ciśnienia w czasie nurkowania. Efekt jest podobny do działania alkoholu, tyle że „azotówka” szybciej przemija i wszystko się pamięta. Jednak „azotówka” może doprowadzić do śmierci z powodu nieracjonalnych zachowań. Ja na przykład widziałem sterówkę bez osadów mułu, całe koło sterowe. W rzeczywistości jest zupełnie inaczej. W początkowej fazie nie zwracałem uwagi na sygnały do wynurzenia od moich instruktorów, chciałem nurkować dalej - tak było pięknie.

- Ilu osobom przyznał Pan kwalifikacje do nurkowania. Jakie kryteria musieli kandydaci spełnić?

- Trudno powiedzieć. W Polsce kwa-

lifikacje traktowane są po macoszemu. W naszym kraju nurkować może każdy kto chce, wystarczy, że napisze oświadczenie, wypełni ankietę, że nie ma przeciwwskazań zdrowotnych. Nie są wymagane badania lekarskie, jedynie u dzieci i młodzieży jest taki obowiązek. Zagranicą kwalifikacje są wymagane. Do mnie trafiają najczęściej dzieci i młodzież z powodów zdrowotnych, np. z wadami postawy oraz dorośli, którzy chcą nurkować w innych krajach i dlatego potrzebują zdobyć kwalifikacje.

Nurkowanie to wspaniała pasja i przygoda. Na odpowiednich poziomach jest prawie dla każdego, nurkują niepełnosprawni, niewidomi. Niestety, wbrew przyjętej opinii, że jest łatwe, lekkie i przyjemne - niesie ze sobą dużo pułapek i niebezpieczeństw, łącznie z utratą życia. Życzę wszystkim dużo zdrowia i niezapomnianych wrażeń.

- Dziękuję za rozmowę.



Fot. Ireneusz Czerniec



Fot. AGNIESZKA WIŚNIEWSKA

GORZOWSKI BIULETYN LEKARSKI

Wydawca: Okręgowa Izba Lekarska w Gorzowie Wlkp., 66-400 Gorzów, ul. Warszawska 14A/15., tel. 95 722 54 95

Redaktor naczelna: Bogumiła Turows-Dejnowicz, **redaktor odpowiedzialna:** Dorota Frątczak

Skład i łamanie: Barbara Rynkiewicz

Druk: Sonar Sp. z o.o. ul. Kostrzyńska 89, 66-400 Gorzów, tel. 95 72 50 325