

Sukces w każdym z nas

Zastanówmy się przez chwilę, czym jest sukces w życiu? Jakie rządzą nim zasady? Co należy robić, by go osiągnąć? Otóż przede wszystkim trzeba wykorzystać swoje możliwości, gdyż sukces tkwi w każdym z nas. Zależy jednak od naszej osobowości, zainteresowań, uzdolnień, pracowitości. Toteż dla każdego jest czymś innym, choć dla nikogo nie jest łutem szczęścia, lecz świadomym wyborem. Bo to człowiek, będący przecież panem swego losu, decyduje o tym, kim jest, co robi, do czego dąży, jak ocenia siebie i innych, jak interpretuje zdarzenia, które się wokół dzieją. To wszystko składa się na jego postawę, nastawienie do życia, ludzi i otaczającej rzeczywistości.

Zatem sukces w życiu zależy nie tylko od intelektu, lecz również od umiejętności kierowania własnymi emocjami, zapału i wytrwałości w dążeniu do wytyczanych sobie celów, empatii, naszych postaw i zachowań społecznych. A w jego osiągnięciu pomocne są zwłaszcza takie cechy, jak:



Umiejętność sprawnej komunikacji

Swobodne prowadzenie rozmowy, szybkie, precyzyjne formułowanie myśli, używanie rzeczowych argumentów oraz umiejętność ciekawego pisania są bardzo przydatne. Wszak codziennie z kimś rozmawiamy, coś piszemy. Więc, jeśli potrafimy interesująco mówić, przykuwać uwagę swoimi słowami, zadawać oryginalne, celne pytania, a również słuchać innych, to znaczy, że umiemy dobrze się porozumiewać. To bardzo cenna umiejętność, bowiem świat opiera się na relacjach, czyli komunikacji w najróżniejszych formach.

Dobra pamięć

Dobra pamięć bardzo pomaga zarówno w organizacji życia codziennego, jak i budowaniu wszelkich relacji. Chroni od błędów i porażek. Ludzie, którzy zapamiętują imiona i nazwiska, potrafią przytoczyć szczegóły wcześniejszych rozmów, okoliczności poprzednich spotkań, uważani są za świetnie przygotowanych i zyskują szacunek otoczenia.

Systematyczność i samodyscyplina

Zadania, które przed nami stoją, warto wykonać od ręki bądź przy możliwie najbliższej okazji. Oszczędza się wtedy czas i umożliwia załatwienie kolejnych spraw. Ma się też więcej czasu na nowe projekty, na odpoczynek i rozrywkę.

Odwaga

Zgodnie z przysłowiem, że nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło, niepowodzenia mogą stać się motorem napędowym do sukcesu. Nigdy jednak nie wolno mylić odwagi z nadmiernym ryzykiem. Ryzyko, czyli prawdopodobieństwo niepowodzenia, trzeba minimalizować. Gdy nie jest przerażająco duże, warto zdobyć się na odwagę i zaryzykować, żeby okazja powodzenia nie przeszła nam koło nosa.

Optymizm

Ludzie pogodni, optymistycznie nastawieni do świata mają lepiej. Są lepiej postrzegani, lepiej traktowani i lepiej czują się w życiu. Dlatego zawsze warto szukać pozytywów, bo można je znaleźć nawet w złej sprawie czy zdarzeniu. Trzeba też umieć cieszyć się drobiazgami oraz doceniać różne, czasem trudne sytuacje.

Pamiętajmy więc, że sami jesteśmy odpowiedzialni za to, co nas spotyka, że ci, którzy o tym wiedzą i sterują własnym życiem, często na przekór rozlicznym przeciwnościom, osiągają wyznaczone cele – mają sukcesy. A pozytywne nastawienie do świata i ludzi to już połowa sukcesu.

Pamiętajmy też, że sukces w życiu nie polega na osiągnięciu jakiegoś pojedynczego, nawet bardzo spektakularnego celu. Wymaga długotrwałego działania na rzecz tego, co chcemy osiągnąć w różnych sferach naszego życia. Zaś największym sukcesem jest tak przeżyć życie, aby jego rezultaty przeżyły nas.

Naszemu Czytelnikowi z okazji Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku składamy najlepsze życzenia, przekazujemy kilka świątecznych przepisów kulinarnych i mnóstwo serdeczności.

Redakcja



Sałatka śledziowa

Składniki: tacka śledzi w oleju (250 g), 1 puszka dużej białej fasolki, pęczek koperku, jajko na twardo, 100 g marynowanych maślaków, mała cebula, majonez.

Sposób przygotowania: śledzie wymoczone w wodzie (ok. 2 godz.) drobno posiekać, dodać odsączoną (nie płukaną) fasolę, posiekane drobno jajko, cebulę, maślaki i koperek. Wszystko wymieszać z majonezem (ok. 3 łyżki) i wstawić na godzinę do lodówki. Podając na stół posypać koperkiem.



Staropolska wigilijna zupa grzybowa

Składniki: 2 litry wody, 200 g grzybów suszonych – prawdziwków lub podgrzybków, włoszczyzna bez kapusty, 2 cebule, 10 ziaren czarnego pieprzu, 5 ziela angielskiego, 3 listki laurowe, sól i sok z cytryny.

Sposób przygotowania: Umyte grzyby zalewamy letnią wodą i gotujemy na małym ogniu pod przykryciem. Gdy zmiękną, dodajemy włoszczyznę oraz przyprawę i gotujemy 30 min. Do klarownej, przecedzonej zupy, zakwaszonej lekko sokiem cytrynowym, dodajemy pokrojone w paseczki kapelusze grzybów oraz oddzielnie ugotowane fazanki. Przed wydaniem można posypać posiekaną natką pietruszki.



Polędwica wołowa z serem pleśniowym

Składniki: polędwica wołowa – ok. 1,5 kg, ser pleśniowy (Lazur) – 0,5 kg, orzechy włoskie – 200 g, śmietana 30% - 250 ml, ser ricotta – 1 opakowanie, butelka porto, 1 kg gruszek, sztanga cynamonu.

Sposób przygotowania: Polędwicę, pokrojoną na duże steki, obsmażamy z obu stron na oleju, przekładamy do naczynia żaroodpornego i wstawiamy na ok. 15 minut do nagrzanego piekarnika. Gruszki obieramy, kroimy na paseczki, wkładamy do garnka, dorzucamy cynamon, zalewamy porto i bardzo krótko gotujemy. Tak przygotowane owoce wykładamy na półmisek, na nich układamy upieczoną polędwicę, a na wierzch dajemy sos pleśniowy.

Sos pleśniowy: ricottę mieszamy ze startym serem pleśniowym, dolewamy śmietanę w takiej ilości, żeby sos był odpowiednio gęsty, i dodajemy rozdrobnione orzechy włoskie.

1 co gdzie kiedy



Pracownikom, Pacjentom i Przyjaciołom Szpitala Wolskiego serdeczne życzenia spokojnych, ciepłych i miłych Świąt Bożego Narodzenia oraz wszelkiej pomyślności w 2012 roku składa Dyrekcja

Co się zdarzyło w 2011 roku

Nadchodzą święta, kończy się kolejny rok. Dla wielu jest to czas refleksji, myślenia o tym, jaki to był rok, co nam przyniósł. Zatem zastanówmy się przez chwilę, jaki był ten mijający właśnie rok dla naszego szpitala.

Z pewnością nie był to rok łatwy. Pracy mieliśmy bardzo dużo, pacjentów nie brakowało. Wręcz przeciwnie. Zapotrzebowanie na świadczenia, zarówno szpitalne, jak i ambulatoryjne, przerastało możliwości, jakie daje nam kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia. Zarówno w pierwszym, jak i w drugim półroczu mamy w wielu dziedzinach nadwykonania. Na szczęście, te z pierwszego półroczu są już zapłacone. Ale nie wiemy, co będzie z drugim i jaki kontrakt nas czeka. Tak dzieje się od dawna. To syndrom czasów, w których żyjemy, ściśle związany ze zbyt niskimi nakładami na ochronę zdrowia, i to w sytuacji, kiedy społeczeństwo gwałtownie się starzeje. A im jesteśmy starsi, tym częściej korzystamy ze służby zdrowia.

Jednak, mimo różnych problemów, 2011 rok to kolejny już rok rozwoju i modernizacji szpitala. Szpital jest coraz nowocześniejszy, ma coraz więcej wysokiej jakości sprzętu i aparatury medycznej oraz oferuje pacjentom coraz lepsze warunki diagnozowania i leczenia.

W tym roku inwestycje modernizacyjne oraz zakupy nowego wyposażenia pochłonęły łącznie 12,3 mln zł. W połowie (6,1 mln zł) sfinansowane zostały z dotacji m.st. Warszawy. Drugie tyle (6,2 mln zł) dołożyliśmy ze środków własnych.

Z dotacji miejskiej 4 mln zł przeznaczone były na prace budowlano-modernizacyjne w oddziałach chorób wewnętrznych, a 2,1 mln zł na przebudowę wyeksploatowanej sieci wodociągowej, pochodzącej z lat 50., wraz z budową stacji rezerwowego zasilania w wodę, dwóch podziemnych zbiorników zapasu wody oraz niezbędnej infrastruktury. Dzięki tej inwestycji spadły koszty eksploatacyjne, które wskutek częstych awarii były bardzo wysokie. Jednocześnie, co też nie jest bez znaczenia, spełniliśmy wymóg rozporządzenia Ministra Zdrowia dotyczący zapewnienia szpitalowi rezerwowego zasilania w wodę przez 12 godzin.

2 co gdzie kiedy

Natomiast ze środków własnych:

W całości sfinansowaliśmy utworzenie nowoczesnego oddziału dziennego psychiatrycznego w nowej lokalizacji. Wydatki na ten cel zamknęły się kwotą 1 mln zł. Oddział zaczął pracować w czerwcu.

Dofinansowaliśmy modernizację i kupiliśmy nowe wyposażenie dla oddziałów chorób wewnętrznych, które w sierpniu i wrześniu w pełni wznowiły pracę. W sumie wydaliśmy na to 2,5 mln zł.

Pokryliśmy, w wysokości 0,6 mln zł, koszty dodatkowych prac modernizacyjnych w oddziałach chirurgicznych oraz oddziale anestezjologii i intensywnej terapii, otwartych po gruntownej modernizacji w grudniu ubiegłego roku, i wydaliśmy 1,6 mln zł na doposażenie tych oddziałów.

Na doposażenie szpitala, m.in. na elektroniczny system obsługi parkingu i sprzęt komputerowy, oraz na aparaturę medyczną, m.in. wideokolonoskop i aparat do diatermii z przystawką argonową, który umożliwia wykonywanie większości zabiegów endoskopowych zgodnie z obowiązującymi standardami, do pracowni endoskopii, przeznacziliśmy 0,3 mln zł.



Pracownia endoskopii

Sfinansowaliśmy, w kwocie 0,2 mln zł, prace remontowo-modernizacyjne polegające na przebudowie pomieszczeń w pawilonie 7 na potrzeby szpitalnego archiwum. Nasze archiwum pęka już bowiem w szwach. Brakuje miejsca na ciągle wytwarzaną w szpitalu dokumentację, przede wszystkim medyczną. A tę jesteśmy zobowiązani przechowywać przez 20 lat, licząc od końca roku, w którym dokonano ostatniego wpisu, a w przypadku pacjenta, który zmarł wskutek uszkodzenia ciała lub zatrucia, przez 30 lat. Tymczasem rocznie do archiwum wpływa około 80 mb dokumentacji medycznej. Konieczne więc było znalezienie odpowiedniego miejsca na nowe archiwum. Inwestycja ta zostanie zrealizowana w przyszłym roku. Przewidujemy, że jej całkowity koszt wyniesie ponad 0,5 mln zł. Nowe archiwum składać się będzie z magazynu archiwalnego, pomieszczenia do przeglądania akt i biura personelu. Będzie nowoczesne, profesjonalnie zaaranżowane, wyposażone w regały jezdne, co pozwoli na efektywne wykorzystanie powierzchni magazynowej, szybki dostęp do akt i wysoki komfort obsługi. Można w nim będzie zgromadzić niemal 1500 mb dokumentów, czyli mniej więcej tyle, ile jest teraz we wszystkich naszych magazynach archiwalnych, mieszczących się w pawilonie 12.

Większość z wymienionych inwestycji opisywaliśmy szczegółowo w poprzednich numerach biuletynu. W tym chcieliśmy je tylko przypomnieć, pokazać, jak dużo przez ten rok udało się zrobić. Wszak, mimo różnych przeciwności, konsekwentnie dążymy do tego, by nasz szpital dobrze służył pacjentom i skutecznie pomagał chorym.

Kończąc to posumowanie warto też wspomnieć o innych wydarzeniach. Mianowicie, w mijającym roku uruchomiona została nowa strona internetowa szpitala, wykonana przez profesjonalną firmę zewnętrzną. To zainspirowało naszych informatyków do przebudowania strony intranetowej, która jest teraz bardziej przejrzysta i znacznie wygodniejsza w użyciu. Ponadto nie sposób pominąć faktu, że po przeprowadzeniu audytu odnowienia certyfikatu Systemu Zarządzania Jakością zespół audytorów wnioskuje o odnowienie ważności naszego certyfikatu w zakresie świadczenia usług zdrowotnych i promocji zdrowia realizowanych w warunkach szpitalnych i ambulatoryjnych. W rezultacie został on odnowiony na kolejne 3 lata, do 16 listopada 2014 roku.



3 co gdzie kiedy

Dzień Pracownika Socjalnego

Dzień Pracownika Socjalnego obchodzimy w Polsce 21 listopada na mocy zapisu w ustawie o pomocy społecznej z 1990 roku, utrzymanego również w ustawie z 2004 roku. Upamiętnia on naradę ministrów Jacka Kuronia i Joanny Staręgi-Piasek z pracownikami pomocy społecznej szczebla wojewódzkiego, w miejscowości Charzykowy w 1989 roku. Na tej naradzie, zorganizowanej w kilka miesięcy po czerwcowych wyborach, które zapoczątkowały przemiany demokratyczne w Polsce, zapadły ważne decyzje co do zakresu i organizacji pomocy społecznej w naszym kraju. Jest to święto nie tylko pracowników socjalnych, lecz także innych pracowników służb społecznych. A fakt, że ustanowiono je ustawowo, świadczy o docenieniu roli i znaczenia tych służb dla społeczeństwa i jest promocją zawodu pracownika socjalnego.

Każdego roku z okazji tego święta władze lokalne organizują spotkania, podczas których pracownicy pomocy społecznej otrzymują nagrody i wyróżnienia, a minister odpowiedzialny za tę sferę naszego życia przyznaje specjalne nagrody za wybitne, nowatorskie działania w zakresie pracy socjalnej.

W tym roku, tak jak i w latach poprzednich, na uroczyste spotkanie, które odbyło się 18 listopada w jednym z wolskich gimnazjów, zaproszone zostały nasze koleżanki: Bożena Mikołajczyk i Monika Pawelczyk. Pan Mieczysław Zmysłowski, zastępca burmistrza Woli, dziękował wszystkim pracownikom socjalnym działającym na terenie dzielnicy za pomoc, jaką niosą ludziom, za to, że potrafią skutecznie działać i pomagać najbardziej potrzebującym wsparcia: ubogim, chorym, bezdomnym, często bezradnym i cierpiącym.



Od lewej M. Pawelczyk i B. Mikołajczyk

Przyłączając się do tych podziękowań, gratulujemy koleżankom, wykonującym ten trudny zawód, dotychczasowych osiągnięć. Tym bardziej że ich codzienna praca ma istotne znaczenie dla funkcjonowania szpitala. A są to osiągnięcia niemałe.

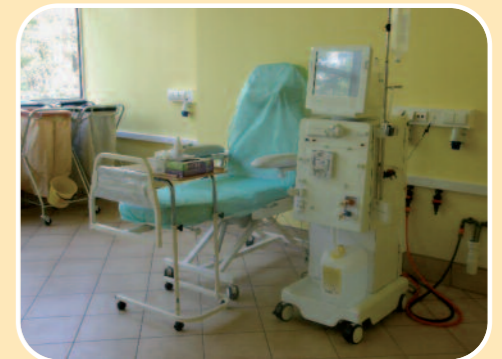
Od początku tego roku do końca listopada zajmowały się one 677 sprawami, które dotyczyły rozmaitych potrzeb pacjentów. W 252 przypadkach trzeba było znaleźć miejsce w zakładzie opiekuńczo-leczniczym lub hospicjum, 249 osób bezdomnych zaopatrzyć w odzież, załatwić im ubezpieczenie i umieścić w schroniskach, 44 pacjentom pomóc w zamówieniu usług pielęgnacyjno-gospodarczych w ośrodkach pomocy społecznej, bez których nie mogłyby funkcjonować po wyjściu ze szpitala, a 8 pomóc w przygotowaniu i wysłaniu do komisji wniosków o przyznanie stopnia niepełnosprawności. Natomiast 124 sprawy dotyczyły różnych innych kwestii, np.: poszukiwania rodzin, skontaktowania z właściwym ośrodkiem pomocy społecznej, zrobienia zdjęć i wyrobienia dowodów osobistych. Dzięki odpowiednim kwalifikacjom, doświadczeniu i rozumieniu potrzeb pacjentów, którzy często nie mają lub nie mogą liczyć na pomoc rodziny, a także niespożytej energii obu koleżanek, wszystkie te sprawy zostały już załatwione.

Poza codzienną pracę na rzecz pacjentów, koleżanki ustawicznie podnoszą swoje kwalifikacje. W tym roku brały udział w różnych szkoleniach i konferencjach, m.in. w szkoleniu nt. „Asystent rodziny w pracy socjalnej i proces usamodzielnienia”, spotkaniu roboczym, na którym zaprezentowano funkcjonowanie poradni dla bezdomnych, prowadzonej przez Stowarzyszenie „Lekarze Nadziei”, oraz specjalistycznego schroniska „Przystań”, które przyjmuje osoby bezdomne po leczeniu szpitalnym, zarządzanego przez Caritas. Ponadto uczestniczyły w seminarium poświęconym sposobom gromadzenia informacji o osobach bezdomnych, które korzystają ze wsparcia instytucji pomagających bezdomnym, zorganizowanym przez Warszawską Radę Opiekunów, a koleżanka B. Mikołajczyk miała wystąpienie na naradzie u Rzecznika Praw Obywatelskich, o czym nie tak dawno pisaliśmy.

4 co gdzie kiedy

Nowa stacja dializ

W październiku na terenie szpitala nastąpiło oficjalne otwarcie stacji dializ Centrum Dializa Sp. z o.o., która pracuje pod nadzorem prof. Magdaleny Durlik, konsultanta wojewódzkiego w dziedzinie nefrologii. Uczestnicząca w otwarciu pani profesor mówiła o konieczności stwarzania chorym wymagającym leczenia nerkozastępczego możliwości zaspokajania tak ważnych dla życia potrzeb zdrowotnych blisko miejsca zamieszkania, gdyż ma to niemały wpływ na jakość ich codziennego życia. Podkreśliła, że dobrze się stało, iż Szpital Wolski zdecydował się na udostępnienie swoich pomieszczeń na taką działalność, ponieważ w rejonie Woli i Bemowa nie było dotychczas stacji dializ. Dyrektor Marek Balicki wyjaśnił, że właśnie dlatego, ale także z uwagi na potrzeby hospitalizowanych u nas pacjentów, podjęta została decyzja o wynajęciu pomieszczeń firmie wyspecjalizowanej w usługach z zakresu hemodializoterapii.



Stanowisko hemodializoterapii

Skrawki historii

W pierwszym numerze naszego biuletynu, z kwietnia 2007 roku, napisaliśmy o tajemniczym znalezisku w szpitalnym archiwum. Był nim sztandar organizacji zakładowej PZPR Szpitala Miejskiego nr 1 w Warszawie (taką nazwę nosił wówczas nasz szpital) z 1952 roku. Przypuszczaliśmy, że z czasem nastąpią kolejne odkrycia.

I mieliśmy nosa. Parę tygodni temu nasi informatycy odnaleźli kolejny „skarb”. Pochodzi on jednak z nie tak odległej przeszłości, bo z lat 90. ubiegłego wieku. Porządkując dokumenty znajdujące się w pomieszczeniach ich sekcji, w jednym z zapomnianych, pokrytych grubą warstwą kurzu segregatorów, znaleźli archiwalne numery pismka zakładowego pn. „Biuletyn”. Najstarszy numer pochodzi ze stycznia 1993 roku, a najmlodszy z kwietnia 1998 roku, i widać, że w całym tym okresie ciągle doskonalono szatę graficzną tegoż pismka. W oczy rzuciły im się artykuły: „Nie będzie bezpłatnego wyżywienia pracowników” (z czerwca 1994 roku), „Klub użytkowników techniki laser Doppler” (z grudnia 1994 roku), „Informatyzacja Szpitala” (z grudnia 1996 roku). Oprócz biuletynów natrafili też na szpitalne cegielki o nominałach od 5 do 100 złotych. Fundusze uzyskane z ich sprzedaży miały być przeznaczane na zakup sprzętu medycznego i leków. Niestety nie wiadomo, czy ta inicjatywa przyniosła jakieś rezultaty. Może kiedyś się tego dowiemy? Tymczasem, w porozumieniu z dyrekcją szpitala, zdecydowano o opublikowaniu całego tego znaleziska na naszej stronie intranetowej w dziale „Skrawki historii”, który znajduje się w głównym menu.

