

W bieżącym numerze:

– Wsparcie zawodów medycznych i społecznych – drugie spotkanie szkoleniowe projektu SHAKER (ERASMUS +)	2
– Higiena cyfrowa	7
– Włączamy się w pomoc dla Ukrainy	9
– Mikrobiom skóry	11
– Pierwiastki stosowane w kosmetyce cz. II	14
– Wręczenie świadectw	20
– Jak udzielać wsparcia uchodźcom z Ukrainy?	24
– Życzenia	28



Erasmus+



Wsparcie zawodów medycznych i społecznych – drugie spotkanie szkoleniowe projektu SHAKER (ERASMUS+)

Przedstawiciele: Szkoły Policealnej – Medycznego Studium Zawodowego im. Stanisława Liebhart, Kolegium Pracowników Służb Społecznych oraz Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubelskiego w Lublinie wzięli udział w drugim spotkaniu szkoleniowym projektu SHAKER organizowanym w Regionie Grand Est (Francja) w dniach 14-18 marca br. Przedstawicielką Szkoły Policealnej była mgr inż. Monika Bęczkowska – Kierownik szkolenia praktycznego. Celem spotkania była wymiana doświadczeń w zakresie kształcenia w zawodach medycznych i społecznych we Francji oraz wsparcia tych obszarów w uzupełnianiu luk na rynku pracy na przykładzie Regionu Grand Est.

Program wizyty był bogaty w spotkania w centrach szkoleniowych, szkołach prywatnych i publicznych kształcących pracowników społecznych, pielęgniarzy, opiekunów medycznych, opiekunów osób starszych i niepełnosprawnych, itp. Zaprezentowano formy wsparcia finansowego szkoleń na tych kierunkach poprzez Region Grand Est i inne instytucje regionalne oraz formy promocji zawodów. Przedstawiono również model walidacji kompetencji zdobytych w pracy zawodowej, który zakłada ścisłą współpracę pracodawców, centrów szkoleniowych, pracowników i urzędów pracy. Francuski system szkolnictwa kładzie duży nacisk na zajęcia i staże praktyczne, dlatego też kształcenie w zawodach medycznych często w blisko lub ponad 50 % stanowi praktyka w domach opieki osób starszych, szpitalach itp. W przypadku Regionu Grand Est liczba osób kształconych w zawodach medycznych jest ściśle powiązana z potrzebami rynku pracy. Prawie 100% absolwentów wspomnianych zawodów znajduje pracę tuż po zdobyciu dyplomu, a zapotrzebowanie na nich ciągle rośnie.

SHAKER to międzynarodowe przedsięwzięcie z obszaru kształcenia zawodowego, zdrowia i opieki społecznej. Projekt jest

finansowany ze środków programu ERASMUS +, a jego partnerami są Kraj morawsko-śląski w Czechach (koordynator), Region Grand Est (Francja), Prowincja Gelderland (Holandia) oraz Województwo Lubelskie. Dodatkowo w projekcie udział biorą po 2 szkoły zawodowe z Holandii, Czech i Polski: Fundacja Regionalnego Centrum Szkoleniowego Rivor w Tiel, Stichting BVE Oost-Gelderland w Doetinchem, Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická z Ostrawy, Střední škola prof. Zdeněk Matejčka z Ostrawy-Poruba, Kolegium Pracowników Służb Społecznych w Lublinie i Szkoła Policealna – Medyczne Studium Zawodowe im. Stanisława Liebharta w Lublinie. Czas trwania projektu to 30 miesięcy (01.10.2020 – 31.03.2023), natomiast budżet przedsięwzięcia wynosi 175 970,00 Euro.









Tekst i zdjęcia: mgr inż. Monika Bęczkowska

Higiena cyfrowa



Zrozumieć jak uzależniamy się od czynności

1. **Chcesz więcej przyjemności.** Korzystanie z mediów cyfrowych poprawia nastrój i powoduje odczuwanie przyjemności – nagrody. Z czasem musimy korzystać częściej lub dłużej by utrzymać ten sam poziom przyjemności.
2. **Odczuwasz nagrodę.** W pamięci zapisuje się silne skojarzenie korzystania z mediów cyfrowych z nagrodą. Mózg zapamiętuje tę czynność jako wyjątkowo przyjemną i zaczyna preferować ją zaniedbując inne.
3. **Powstaje nawyk.** Dzięki nagrodzie nieuświadomionej, tworzy się pamięć proceduralna, która pozwala na powielanie danego zachowania w sposób bardziej automatyczny. Powstaje nawyk.
4. **Źle reagujesz na brak.** Brak dostępu do mediów cyfrowych powoduje obniżenie nastroju oraz powstanie innych symptomów zespołu abstynencyjnego.
5. **Czujesz przymus.** Pojawienie się sygnałów, które mózg rozpoznaje jako skojarzone z przyjemnością (np. dźwięk powiadomienia), powoduje wyzwolenie bardzo silnej motywacji do skorzystania, co czyni zachowanie przymusowym.
6. **Tracisz kontrolę.** Na etapie silnego nawyku może dochodzić do korzystania w sposób niekontrolowany, również w sytuacjach zagrożenia życia.

Higiena cyfrowa

1. Kontroluj czas przed ekranem.

Jak długo dzisiaj byłam w sieci? W jakim celu sięgam po smartfon?

2. Odkładaj smartfon.

Nie noś go przy sobie non stop. W czasie pracy, nauki lub spotkania zabierz go z zasięgu wzroku.

3. Wyłącz powiadomienia.

Wyłącz dźwięki i plakietki. Nie sprawdzaj co chwilę wiadomości.

4. Nie rób wielu rzeczy na raz.

W czasie pracy lub nauki wyłącz aplikacje w tle i serwisy społecznościowe.

5. Trenuj swój mózg w sposób analogowy.

Ćwicz koncentrację, pamięć, logiczne myślenie.

6. Relaksuj się i odpoczywaj

-bez urządzeń ekranowych.

7. Szukaj zainteresowań poza siecią.

Ludzie bez zainteresowań offline łatwiej się uzależniają od smartfona.

8. Planuj czas bez internetu.

Świadomie spędzaj czas bez sieci. Rób sobie cyfrowe detoksy.

9. Zadbaj o swój sen.

1-2 godziny przed snem bez ekranu. Nie bierz smartfona do sypialni. Kup budzik!

10. Dbaj o relacje.

Kontakt w sieci to nie relacja. Relację zbudujesz tylko offline. Dobre relacje chronią przed uzależnieniem.

Tekst: mgr Barbara Grabowska

Włączamy się w pomoc dla Ukrainy

Już od pierwszych dni wybuchu wojny społeczność naszego Studium aktywnie włącza się w działania mające na celu pomoc Uchodźcom i wsparcie ludności Ukraińskiej. Mieszkańcy internatu pochodzący z Ukrainy już w pierwszych dniach pomagali jako Wolontariusze na granicy w Hrebennem, na dworcu PKS w Lublinie, w lubelskim Caritas przy zbiorce i segregacji darów.

Od 28 lutego 2022 roku w naszej szkole została zorganizowana zbiórka darów rzeczowych i środków pieniężnych. Za zebrane od pracowników administracji i obsługi, nauczycieli i słuchaczy pieniądze, zostały zakupione apteczki, które za pośrednictwem PCK przekazano bezpośrednio do Łucka. Do PCK przekazaliśmy także część zebranych darów rzeczowych takich jak kosmetyki, trwałe żywność, środki opatrunkowe i leki. Pozostała część darów została dostarczona do ośrodka tymczasowego, zorganizowanego przy Szkole Policealnej Pracowników Służb Społecznych na ul. Sulisławickiej 7, którego funkcjonowanie koordynowane jest przez Urząd Marszałkowski Województwa Lubelskiego (organ prowadzący naszą szkołę i szkołę na ul. Sulisławickiej).

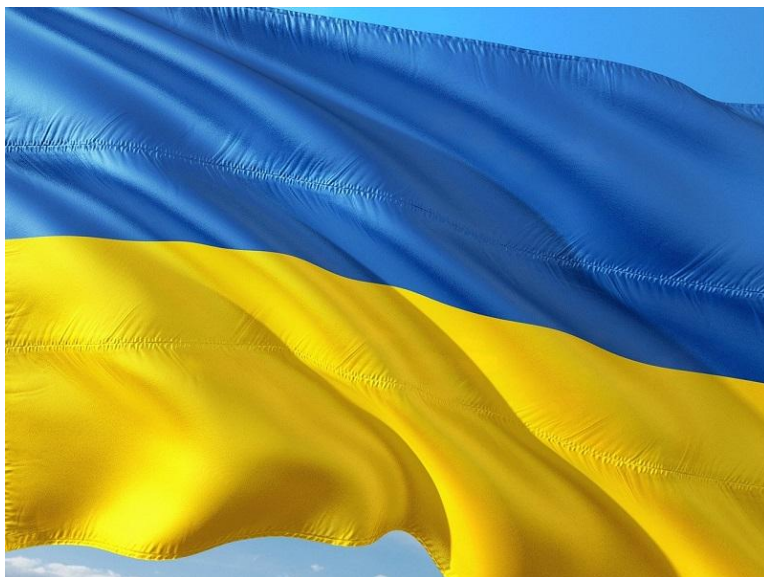
Do sprawnego funkcjonowania ośrodka, z naszej szkoły zostało oddelegowanych 8 pracowników, którzy nieprzerwanie przez 24 godziny pełnią na miejscu dyżury i pomagają przy obsłudze uchodźców i koordynowaniu pracy ośrodka. Oprócz oddelegowanych pracowników pomagają także wolontariusze z naszej szkoły, zarówno słuchacze i nauczyciele, jak i mieszkańcy internatu. Szczególnie cenna jest pomoc młodzieży z Ukrainy mieszkającej w internacie, która dobrze zna zarówno język ukraiński jak i język polski.

Inny obszar naszego wsparcia dla Ukrainy dotyczy naszej bezpośredniej pomocy osobom z terenów wojny. Aktualnie przyjęliśmy do internatu 3 osoby (2 chłopców, 1 dziewczynę), które podjęły naukę w klasie przygotowawczej w Liceum Śródziemnomorskim. U nas znaleźli zamieszkanie i opiekę. Czasowo udzielamy także schronienia

rodzinom naszych mieszkańców z Ukrainy, co jakiś czas otrzymujemy prośbę o nocleg dla ich rodziców i krewnych. Dzięki hojności Waszych serc staramy się ich wspierać także w wymiarze materialnym. W tym miejscu dziękujemy za wszelkie dary w postaci ubrań, kosmetyków czy środków finansowych, które przekazujemy potrzebującym.

Na koniec warto zdać sobie sprawę z tego, czego wielu z nas jest bardzo świadomych. Nasza pomoc niesiona dzisiaj to zapewne tylko początek... Wszyscy mamy nadzieję, że wojna skończy się szybko i tak byśmy chcieli. Trzeba jednak nastawić się na to, że pomoc będzie potrzebna na dłużej. Niech nie zabraknie nam sił i zapału. Przede wszystkim jednak nie dawajmy się „zimnej kalkulacji”, zniechęceniu i poczuciu „może już wystarczy”. Dla wszystkich, którzy mają wątpliwości w tym temacie cytuję słowa, które mogą być dla nas lekcją człowieczeństwa: *„Można nie pomagać, można znaleźć wiele racjonalnych argumentów dla konkretnych przypadków, aby nie pomagać. Ale to nic nie zmieni. Nadal będą głodni, chorzy, cierpiący, potrzebujący. Lepiej zgrzeszyć nadmiarem dobroci i naiwności, niż nadmiarem kalkulacji i nieufności.”* (o. Fabian Kaltbach OFM). Miara naszego człowieczeństwa jest bowiem naszą troską o drugiego człowieka. Niech nigdy nam jej nie zabraknie.

Tekst: mgr Renata Nowak



Mikrobiom skóry

Mikrobiom tworzą wszystkie drobnoustroje, czyli bakterie, grzyby i wirusy, które zasiedlają ludzki organizm i wykazują wzajemne zależności oraz interakcje ze środowiskiem. Rozłożenie mikrobiomu nie jest przypadkowe, lokalizuje się on w określonych miejscach. Dlatego wyróżniamy mikrobiom m.in. górnych dróg oddechowych, przewodu pokarmowego oraz skóry.

Skóra to największy narząd naszego ciała, który pełni funkcję ochronną, działa jak bariera przed negatywnym wpływem czynników zewnętrznych (chemicznych, fizycznych oraz mikrobiologicznych). Powierzchnię skóry zamieszkują bakterie, wirusy oraz grzyby, które tworzą mikrobiom.

Jedną z najważniejszych funkcji mikrobiomu jest ochrona przed drobnoustrojami chorobotwórczymi, dzięki produkcji substancji bakteriobójczych (bakteriocyn) hamujących wzrost patogenów. W warunkach równowagi, organizmy mają działanie obojętne lub pozytywne dla naszego ciała, jednak w przypadku zaburzenia

homeostazy stają się patogenami. Dochodzi wtedy do powstania lub zaostrzenia chorób skórnych.

Szacuje się, że liczba drobnoustrojów zamieszkujących ludzki organizm jest 10 - krotnie wyższa niż liczba komórek ciała. Badania naukowe donoszą, że masa mikrobiomu to ok. 1 - 2% masy całego organizmu, a 1 cm² ludzkiej skóry kolonizuje ok. miliona bakterii.

Skład mikrobiomu skóry jest charakterystyczny dla każdego człowieka. Bezpośrednio wpływają na to warunki genetyczne (wiek, płeć, rasa), środowisko, w którym żyjemy oraz styl życia.

Nasza skóra zasiedlona jest przez drobnoustroje stale bytujące na skórze - jest to mikroflora stała, odnawialna, w której skład wchodzi bakterie i grzyby – szczególnie drożdżaki oraz przez drobnoustroje występujące czasowo – jest to mikroflora przejściowa, która zależy od środowiska w jakim żyjemy i pracujemy. Skład mikrobiomu to kwestia indywidualna. Każdy z nas ma nieco inny mikrobiom, odpowiedni dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Proporcje mikrobiomu zmieniają się wraz z wiekiem. Po raz pierwszy skóra zasiedla się podczas porodu. W zależności od tego czy odbył się od drogami natury, czy podczas cesarskiego cięcia, skórę zaczynają zasiedlać różne szczepy bakterii, wirusów i grzybów. W okresie dojrzewania można zauważyć duży wpływ hormonów na funkcjonowanie mikrobiomu oraz wzrost ilości bakterii *Cutibacterium acnes* (znane jako *Propionibacterium acnes*), które przyczyniają się do rozwoju trądziku pospolitego. U osób starszych słabnie aktywność gruczołów łojowych, skóra staje się sucha, co może prowadzić do częstszego występowania drożdżaków i dermatofitów.

Flora bakteryjna zmienia się w czasie rozwoju organizmu. U dzieci przeważają gronkowce, u dorosłych paciorkowce. Miejscami najbardziej zasiedlonymi przez mikroorganizmy są ręce, owłosiona skóra głowy, pachy i pachwiny. Każda zmiana w składzie jakościowym i ilościowym flory bakteryjnej powoduje wystąpienie na skórze zmian patologicznych.

Drobnoustroje zasiedlające skórę są specyficzne dla danego miejsca na ciele. Można je podzielić, w zależności od warunków panujących w tym obszarze, na: łojowe (twarz, klatka piersiowa, plecy), wilgotne (pachwiny, pachy) oraz suche (ramiona, nogi). Z punktu widzenia

kosmetologii największym zainteresowaniem nauki cieszą się mikroorganizmy zamieszkujące miejsca łojowe czyli o dużej gęstości gruczołów łojowych. W tym obszarze występuje głównie kilka gatunków - *Cutibacterium acnes*, bakterie *Staphylococcus epidermidis* oraz drożdże *Malassezia*, które oddziałują między sobą i mają kluczowe znaczenie w utrzymaniu równowagi.

Zauważono również wzajemne korelacje pomiędzy mikrobiomem jelit oraz skóry a chorobami dermatologicznymi. Zaburzenia równowagi mikrobiomu mogą prowadzić do rozwoju oraz zaostrzenia różnych chorób skóry - atopowego zapalenia, łuszczycy, trądziku pospolitego oraz różowatego.

Do czynników wpływających na skład mikrobiomu należą zanieczyszczenie środowiska, ekspozycja na promieniowanie UV, nieodpowiednia pielęgnacja (zabiegi higieniczne czy stosowane kosmetyki), częste stosowanie antybiotykoterapii, nieodpowiednia dieta (wysokoprzetworzona żywność, brak błonnika), przewlekły stres, używki (alkohol, papierosy).

Mikrobiom oraz płaszcz hydrolipidowy skóry można wzmocnić stosując kosmetyki zawierające prebiotyki, probiotyki oraz postbiotyki (wszystkie bioaktywne komponenty, które są produkowane przez bakterie, np. w czasie procesu fermentacji), które korzystnie wpływają na kondycję skóry oraz łagodzą występujące stany zapalne.

Z przyczyn technologicznych nie można wprowadzić żywych kultur bakterii probiotycznych do kosmetyku. Istnieje ryzyko ich niekontrolowanego namnażania, co mogłoby znacznie obniżyć bezpieczeństwo kosmetyku. Dlatego stosuje się formy lizatów, czyli martwych, ale nadal aktywnych bakterii, które podnoszą odporność skóry, wspierają namnażanie dobrej flory bakteryjnej oraz nie dopuszczają do namnażania patogenów chorobotwórczych.

Aby zadbać o odpowiednią równowagę mikrobiomu na skórze należy pamiętać o codziennym stosowaniu ochrony przeciwsłonecznej i aplikacji odpowiedniego kremu. Skórę należy oczyszczać nie częściej niż dwa razy dziennie a do mycia i demakijażu należy stosować łagodne (również takie, które nie zawierają czystego alkoholu) produkty o fizjologicznym pH, unikając nadmiernego złuszczenia oraz pocierania. Aby odpowiednio odżywić i nawilżyć skórę a tym

samym zadbać o płaszcz hydrolipidowy należy stosować kosmetyki zawierające ceramidy, panthenol czy niacynamid.



Tekst: mgr Agnieszka Jonik

Bibliografia:

„Mikrobiologia” P. R. Murray, K. S. Rosenthal, M. A. Pfaller

„Człowiek na bakterie” M. Kossobudzka

Pierwiastki stosowane w kosmetyce

Cz. II

Mikroelementy

Fluor F - mikroelement, składnik szkliwa zębów i kości. Przy jego niedoborze występuje próchnica zębów. Jony fluorkowe zawarte w preparatach kosmetycznych wchodzi w reakcje z hydroksyapatytami szkliwa pokrywającego zęby tworząc fluoroapatyty stanowiące stabilne rezerwy fluoru. Ubocznym efektem tej reakcji jest powstawanie dwufluorku wapnia, który umożliwia dalszą, głębszą penetrację fluoru w szkliwo i powstawanie kolejnych fluoroapatytów. Powstanie fluoroapatytów związane jest ze zmianą chemizmu szkliwa. W ten sposób fluor przyczynia się do rekrytalizacji szkliwa, co ma duże znaczenie w leczeniu początkowych postaci próchnicy (tzw. „plamy próchnicznej”). Fluoroapatyty hamują również metabolizm bakterii, zapobiegając osadzaniu się agregatów (skupień) mikroorganizmów na powierzchni zębów.

Zbyt małe spożycie fluoru powoduje:

- zmiany w szklwie zębów;
- zwiększenie częstości próchnicy zębów;
- osteoporozę;
- ryzyko złamań patologicznych

Fluor w większych stężeniach jest silną trucizną, długie przyjmowanie wysokich dawek, zarówno w pożywieniu jak i poprzez układ oddechowy (pary, dymy) powoduje chroniczne zatrucia.

Nadmiar tego pierwiastka powoduje:

- uszkodzenie szklwia zębów - przebarwienia, plamy (fluorozę);
- bóle stawów;
- osteoporozę;
- zwapnienie więzadeł;
- zaburzenia żołądkowo - jelitowe;
- niewydolność nerek;
- zaburzenia pracy mięśni;
- zaburzenia układu nerwowego.

Badania epidemiologiczne wskazują na zwiększoną zapadalność na nowotwory u osób spożywających zbyt duże ilości tego pierwiastka. Zarejestrowano zgony po jednorazowym spożyciu 5 - 10g fluorku sodu.

Cynk Zn - mikroelement, składnik ok. 18 enzymów.

- Niezbędny do utrzymania normalnego stężenia wit. A w osoczu.
- Bierze udział w metabolizmie insuliny.
- Wpływa na prawidłowy rozwój płciowy oraz odpowiednia budowę włosów i skóry.
- Zwalcza wolne rodniki.
- Hamuje stany zapalne.
- Przyspiesza gojenie się ran.
- Stabilizuje układ immunologiczny skóry.
- Niezbędny w syntezie białka.
- Niedobór powoduje uczucie zmęczenia, słaba odporność na stres i infekcje, zmiany skórne (łojotok, trądzik).
- W jontoforezie stosowany w przypadku otwartych ran.

Niedobór cynku upośledza zdolność koncentracji i zapamiętywania. Powoduje również choroby skóry (szczególnie trądzik młodzieńczy) oraz łysienie. Cynk hamuje rozwój bakterii stąd jego skuteczność w leczeniu trądziku. Już w starożytnym Egipcie drożdże spożywano i stosowano zewnętrznie przeciwko egzemom i grzybicom.

Występowanie: drożdże (szczególnie piwne), kiszonki, dynia, słonecznik, prawoślaz, korzeń pięciornika.

Wśród warzyw najwięcej cynku zawierają: kapusty, ogórek, seler, zielony groszek. Najbogatszym źródłem cynku są jednak skorupiaki i mięczaki – ostrygi, małże i inne owoce morza.

W kosmetyce szczególne zastosowanie ma tlenek cynku (ZnO) przeciwtrądzikowy, ułatwia gojenie skóry i błon śluzowych. Cynk mikroporowaty działa złuszcząco i wspomaga proces leczenia łojotoku.

Jod J - mikroelement, składnik hormonu tarczycy, wzmacnia skórę i paznokcie. Przy niedoborze występują zaburzenia czynności tarczycy. Jodyna rozwój J w KJ stosowany jest do dezynfekcji.

Jod zawarty w algach wspomaga enzym niszczący tłuszcze przez co wspomaga zwalczanie cellulitis. W jontoforezie jodyna stosowana jest w przypadku blizn i zrostów - jontoforeza z zastosowaniem jodu wpływa „rozmiękczejaco” na blizny. Jodofory to (kompleksy jodu ze specyficznymi środkami powierzchniowo czynnymi). Jod związany w ten sposób ma słabsze działanie drażniące, przy czym zachowuje swoje właściwości dezynfekujące. Stosowany jest do dezynfekcji narzędzi w gabinetach kosmetycznych i przy produkcji kosmetyków. Przy zastosowaniu jodoforów do odkażania skóry należy zachować szczególną ostrożność przy uczuleniach.

Niedobór jodu jest groźny dla organizmu człowieka. Prowadzi do zaburzeń endokrynologicznych i psychicznych. Do skutków niedoboru zalicza się niedoczynność lub nadczynność tarczycy, występowanie wola endemicznego, kretynizmu, zaburzenia rozwoju, występowanie patologii płodów, zaburzenia płodności, a także zwiększone ryzyko zgonów u dzieci. Za małą podaż jodu w diecie, może również skutkować zaburzeniami koncentracji, trudnościami w uczeniu się, wahaniami nastroju, zmęczeniem i nadwagą.

Występowanie: ryby morskie, zwłaszcza halibut, dorsz, łosoś, płastuga, śledź, wędzona makrela, tran, skorupiaki i mięczaki morskie ponadto:

- wodorosty
- sól jodowana
- nabiał i jaja (poziom jodu zależny od stosowania jodowanych pasz)
- wody mineralne
- powietrze i woda morska (jod wchłania się też przez układ oddechowy i skórę)

Warto wiedzieć, że jod zawarty w produktach spożywczych przyswaja się lepiej w naszym organizmie, niż jod suplementowany.

Kobalt Co – mikroelement, istotny w procesach towarzyszących powstawaniu melaniny – brązowego barwnika skóry, włosów i tęczówki oka. Jony kobaltu są składnikiem wit. B12 (niezbędnej przy

syntezie hemoglobiny), kofaktorem witaminy E oraz aktywatorem wielu enzymów, biorą udział w regulowaniu i wytwarzaniu czynności szpiku kostnego oraz wytwarzaniu czerwonych ciałek krwi.

Jego niedobór powoduje niedokrwistość.

Mleczan kobaltu ze względu na swoje właściwości regeneracyjne może być dodawany do kosmetyków.

Występowanie: produkty mięsne, zwłaszcza wątróbka, nerki, ostrygi, orzechy, warzywa.

Mangan Mn - mikroelement odgrywa ważną rolę w wielu procesach metabolicznych np. wzrost kości, przyswajanie glukozy, produkcja hemoglobiny, wzmacnia układ odpornościowy. Niedobór objawia się uczuciem zmęczenia, brakiem kondycji ruchowej i koncentracji uwagi, zawrotami głowy, zaburzeniami snu. Mleczan manganu regeneruje komórki skóry.

Miedź Cu - mikroelement – jony miedzi wpływają na syntezę elastyny i kolagenu, hemoglobiny, melaniny. Ich niedobór powoduje zmiany degeneracyjne w wątrobie mózgu, niedokrwistość, obrzęki.

Miedź posiada korzystne właściwości przeciwgrzybiczne. Sole miedzi (np. wodorooasparaginian miedzi) zwiększa działanie przeciwgrzybicze olejku z drzewa herbacianego.

Proszek miedziany stosowany jest czasem w kosmetykach kolorowych jako metalizujący pigment. W jontoforezie stosowany w przypadku alergicznego nieżytu nosa. Niedobory miedzi występują rzadko, mogą wystąpić przy niedożywieniu lub chorobach przewodu pokarmowego występujących przewlekłe. Niedobór miedzi upośledza wchłanianie żelaza, może powodować niedokrwistość u dzieci, kobiet w ciąży oraz matek karmiących.

Nadmiar miedzi może doprowadzić do wystąpienia choroby Wilsona, w której miedź gromadzi się w wątrobie, mózgu, nerkach, prowadząc do uszkodzeń ich struktur.

Źródło miedzi w pożywieniu:

- wątróbka,
- ostrygi,
- zielone warzywa,
- ryby,
- pełne ziarna zbóż,
- orzechy,
- nasiona roślin strączkowych.

Molibden Mo - mikroelement, pierwiastek niezbędny do życia, wchodzi w skład wielu enzymów biorących udział w metabolizmie węglowodanów tłuszczów, jego pochodne (np. mleczan) działają gojąco na uszkodzone tkanki skóry.

Niedobory molibdenu spotyka się rzadko. Niewłaściwa dieta, np. jedzenie w stołówkach, gotowe dania do podgrzania, konserwy mogą prowadzić z upływem lat do niedoboru molibdenu w organizmie. Objawami niedoboru molibdenu są: przedwczesne starzenie się i impotencja. Nadmiar powoduje powstawanie skazy moczanowej, bóle i obrzęki stawów. Nadmiar może wywoływać objawy niedoboru miedzi. Metal ten może też wywoływać zaburzenia metabolizmu wapnia i fluoru w tkance kostnej.

Występowanie: szczególnie bogate w molibden jest ziarno pełne, ryż naturalny, nasiona roślin strączkowych, mleko i sery, zielone warzywa liściaste, jarzyny, mięso i podroby.

W kosmetykach nie mogą się znaleźć następujące toksyczne pierwiastki śladowe: ołów, rtęć, kadm, arsen, antymon, beryl, glin (aluminium). Aluminium ma ścisły związek z chorobą ALZHEIMERA i uszkodzeniami centralnego układu nerwowego. Rtęć jest pierwiastkiem trującym, stąd jedynie w uzasadnionych przypadkach używa się jej do dezynfekcji przy chorobach skóry.

Tekst: mgr Agnieszka Wiśniewska

WITAMINY I MINERAŁY



witamina A:
poprawia wzrok



witaminy z grupy B:
poprawiają metabolizm i pracę układu nerwowego



witamina C:
podnosi odporność, regeneruje mięśnie i ścięgna



chrom:
hamuje ataki głodu,
reguluje poziom glukozy we krwi



magnez:
zapobiega skurczom mięśni,
poprawia pracę układu nerwowego



potas:
reguluje pracę serca, mózgu i mięśni



wapń:
wzmacnia kości, przyspiesza gojenie urazów

Wręczenie świadectw

W dniu 4.03.2022 r. odbyło się uroczyste wręczenie świadectw dla kierunków: technik elektroradiolog oddział 51 i technik farmaceutyczny oddział 28. Opiekunem oddziału technik elektroradiolog 51 była mgr Ewa Szpinda, a opiekunem oddziału technik farmaceutyczny 28 mgr Anna Pawłowska. Uroczystość wręczenia świadectw naszym absolwentom prowadziła Pani Dyrektor mgr Anna Felińska.



W trakcie uroczystości Słuchacze III roku przekazali Sztandar Studium swoim młodszym koleżankom i kolegom. Wręczenie świadectw, nagród i gratulacje odbyły się przy udziale Kadry Kierowniczej: Pani Wicedyrektor mgr Agnieszki Jonik, Pani kierownik szkolenia praktycznego mgr Doroty Lonkwick, Pani kierownik szkolenia

praktycznego mgr inż. Moniki Bęczkowskiej, Pani kierownik internatu mgr Renaty Nowak, nauczycieli i słuchaczy Studium.



Tradycją naszej szkoły jest wpis charakterystyki najlepszego absolwenta oddziału do Złotej Księgi. Najlepszą absolwentką oddziału technik elektroradiolog 51 jest Diana Bożek i jej charakterystykę przedstawiła mgr Ewa Szpinda, a oddziału technik farmaceutyczny 28 są Patrycja Ołtarzewska i Estera Wac i ich charakterystykę przedstawiła mgr Anna Pawłowska.

Po wręczeniu świadectw odbyło się spotkanie ze słodkim poczęstunkiem.

7.04.2022r. Absolwenci otrzymają Dyplomy Zawodowe, Certyfikaty Kwalifikacji Zawodowej i Suplementy do Dyplomu Zawodowego w języku polskim i języku angielskim.

Naszym Absolwentom serdecznie gratulujemy i życzymy sukcesów zawodowych.

Tekst: mgr Anna Pawłowska

Fot.: mgr Katarzyna Kos





Jak udzielać wsparcia uchodźcom z Ukrainy?

Wojna na Ukrainie jest ekstremalnie trudnym przeżyciem dla Ukraińców, ale też dotyka wszystkich którzy im pomagają, otwierają serca i domy, wspierają pieniędzmi, darami, dobrym słowem, empatią, bezwarunkowym przyjęciem. Bardzo często w sytuacjach gdy niesiemy pomoc mamy w sobie ludzki odruch, który sprawia, że chcemy pocieszać, powiedzieć, że będzie dobrze, że ten koszmar się niedługo skończy i że wszyscy wrócimy do domów. Czy takie „wsparcie” jest jednak właściwe? Warto zastanowić się nad tym, jak rozmawiać z osobami, które są w kryzysie, jak wspierać i pomagać, tak by nie bagatelizować czy budować rosnącą barierę niezrozumienia.



Osoby uciekające z terenów wojny w pierwszym momencie potrzebują przede wszystkim zapewnienia im bezpieczeństwa i zaspokojenia podstawowych potrzeb. W początkowej fazie osoby te mogą odnosić

wrażenie, że niczego nie odczuwają, mogą być postrzegane jako apatyczne i wyczerpane. Stany te stanowią obronę organizmu przed nadmiarem stymulacji zewnętrznej, jest to naturalny proces samoregulacji. Dlatego uchodźcy po dotarciu w bezpieczne dla nich miejsce powinni mieć zaspokojone pierwsze potrzeby: możliwość odpoczynku, regeneracji, ograniczonego dostępu do bodźców, wyciszenia, uspokojenia. Dopiero później przychodzi czas na rozmowy i dostosowanie się do „codzienności”. Prawdopodobnie gdy minie pierwszy szok oraz nieco zmaleje adrenalina, która była siłą napędową do ucieczki, do głosu dojdą inne emocje. Niektórzy po szoku i mobilizacji do ucieczki dopiero zaczną się „odmrażać emocjonalnie”, rozpocznie się proces próby adaptacji do nowych warunków.

W bezpośrednim kontakcie z osobami uciekającymi przed wojną należy być bardzo delikatnym i ostrożnym. Najlepiej niewiele mówić, natomiast pozwolić mówić osobom, które przeżyły traumę. Nie zawsze takie osoby chcą mówić od razu, czy opowiadać o swoich uczuciach. Wtedy powinniśmy poczekać. Nie należy naciskać, wypytywać na siłę, czy być tym zaniepokojonym. Z czasem, po pierwszej ostrej reakcji, osoby te mogą chcieć rozmawiać.

Psychologowie podkreślają, że uchodźcy potrzebują takiego samego podejścia jakie przyjmuje się w interwencjach kryzysowych. Kluczowe jest na początku słuchanie. Musimy zdawać sobie sprawę, że te osoby są pod wpływem szoku, mogą nie zachowywać się racjonalnie i mówić rzeczy nie do końca racjonalne. To, co możemy zrobić, to po prostu być przy nich, pozwolić na przeżywanie emocji i ich nazywanie. Takie osoby mogą potrzebować się wygadać czy wypłakać. Jeśli będą płakały, mówiły, że jest im ciężko, że są przerażone, że nie wiedzą co robić, możemy powiedzieć: „słyszysz, że jest ci trudno, że bardzo się boisz, że ta sytuacja jest bardzo ciężka dla ciebie”. Starajmy się nie bać ich reakcji, płaczu. Wydaje się, że w rozmowach może przeszkadzać bariera językowa, ale pamiętajmy, że sygnały niewerbalne stanowią aż 70% naszej komunikacji.

W rozmowach powinniśmy unikać zdań w stylu: „wiem, jak się czujesz”, „rozumiem cię”, „powinieneś być szczęśliwy, że żyjesz”, „czas leczy rany”, „powinieneś iść do przodu ze swoim życiem”. Przykłady komunikatów, których możemy używać, to między innymi:

„to rozumiałe, że przeżywasz w ten sposób”, „to musiało być trudne, zostawić wszystko i uciekać”, „nie ma w tym nic złego, że płaczesz, przeżywasz...” (np. lęk, wściekłość, chęć odwetu), „teraz jesteś bezpieczna”, „zastanówmy się co możemy zrobić w tej sytuacji”. Czasami zastanawiamy się, jakie tematy możemy poruszać w rozmowie. Dobrą wskazówką jest to, by podążać za tymi osobami, słuchać i nie bać ich reakcji. Trudno jest natomiast kategorycznie ocenić, jakie tematy rozmowy będą w tym momencie dobre, a jakie złe.

Realną pomocą może być umożliwienie dostępu do wiarygodnych informacji o bieżącej sytuacji i możliwości pomocy w Polsce. Nie należy na siłę „odcinać” tych osób od informacji o tym, co aktualnie dzieje na Ukrainie. Pamiętajmy, że uchodźcy zostawili tam część swojej rodziny i jest to naturalne, że chcą na bieżąco wiedzieć co się dzieje. Starajmy się natomiast tłumaczyć, jeśli informacje są niezrozumiałe. Ważna jest także wszelka pomoc i wyjaśnienie w kwestiach formalnych i urzędowych. Pamiętajmy, że te osoby są w zupełnie nowym, obcym dla siebie miejscu i kraju, czasami pierwszy raz są za granicą i to, co dla nas jest oczywiste dla nich wcale takie nie musi być. Nie obiecujemy rzeczy, których nie jesteśmy w stanie dla nich zrobić lub nie do końca są pewne. Bądźmy świadomi dużej dynamiki zmian w tej sytuacji i zadbajmy o kontakt z rzeczywistością („na ten moment możemy stwierdzić i zrobić to i to”).

Bardzo ważne jest to, abyśmy uchodźców nie wyręczali we wszystkim, nie traktujmy ich jak osoby niezdolne do zaopiekowania się sobą. W kryzysie ważne jest odzyskanie sprawstwa i kontroli chociaż w minimalnym zakresie. Z tego powodu powinniśmy dawać im możliwość zaangażowania choćby w najdrobniejsze rzeczy. Można zapytać czy osoba chciałaby w czymś pomóc, ale też nie powinniśmy jej wykorzystywać i naciskać, chodzi bowiem o pokazanie możliwości zaangażowania, a nie narzucanie się z tym. Pomocne we wsparciu będzie planowanie rutynowych codziennych zajęć, stawianie małych celów. Można także pomóc w znalezieniu miejsca, gdzie takie osoby mogą zaangażować się jako wolontariusze. Ma to szczególne znaczenie w sytuacji, gdy pojawią się negatywne myśli i uczucie bezradności, że tam walczą, a ja tu tylko czekam.

Pomagając starajmy się, aby nasza obecność nie była dodatkowym obciążeniem. Już samo znalezienie się w nowej sytuacji daje tym osobom dużą niepewność i poczucie lęku. Do tego dochodzi jeszcze bagaż przeżytej traumy. Wspierajmy dając dużo swobody i przestrzeni psychicznej (w miarę możliwości zadbajmy też o tą fizyczną). Podarujmy spokój i bądźmy do dyspozycji.

Tekst: mgr Renata Nowak



Życzenia

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych
składamy wiosenne życzenia,
aby w czas Świąta Paschy
w Waszych sercach,
Rodzinach i domach zagościła radość,
spokój i wielka nadzieja odradzającego się życia

Redakcja ESKULAPA

