



PALIUM

Biuletyn Hospicjum Częstochowskiego nr 1(45) /2018

KAMPANIA 2017/2018

POLA NADZIEI

ZŁOTY KRZYŻ ZASŁUGI
OSOBOWOŚCI I SUKCESY ROKU 2018

SZANOWNI PAŃSTWO!

Szanowni Państwo!

Stowarzyszenie Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej świętuje 25 – lecie swojego istnienia i zewsząd napływają do nas gratulacje, dowody uznania i życzenia, co jest dla nas bardzo motywujące. Ponadto trwający obecnie rok kalendarzowy rozpoczął się dla naszej organizacji wielkimi sukcesami.

XXII Konferencja Naukowo – Szkoleniowa Opieki Paliatywnej i Zespołów Hospicyjnych przyciągnęła do Częstochowy wielu wspaniałych prelegentów, tym samym poszerzając wiedzę uczestników i inspirując ich podjętymi tematami. W lutym na Jubileuszowym Dobroczynnym Balu Karnawałowym zebraliśmy podczas licytacji wartościowych przedmiotów rekordową sumę na rzecz dzieci z Hospicjum przy ul. Krakowskiej 45a. Dzięki temu wymieniliśmy zużyty sprzęt medyczny na nowy, co w istotny sposób wpłynie na poprawę jakości życia naszych podopiecznych. Przekazaliśmy także 70 rodzinom chorych dzieci bony podarunkowe o wartości 300 zł oraz rozwieźliśmy 50 paczek żywnościowych wraz z życzeniami na Święta Wielkanocne ubogim pacjentom hospicjum domowego. Cieszy nas także fakt, że w wielu domach, firmach oraz instytucjach publicznych zawisł na ścianach nasz kolejny kalendarz na 2018 rok „Hospicjum sztuką życia”.

Jesteśmy niezwykle wdzięczni każdemu, kto zdecydował się wesprzeć naszą działalność, ofiarując nam swój czas i bezinteresowną pomoc, przekazując 1% podatku, czy włączając się w organizowane przez nas wydarzenia. Niech wraz z cieplejszymi dniami do Państwa serc zawita radość, a nadchodząca, wiosenna część Kampanii Pola Nadziei będzie prawdziwym świętem idei hospicyjnej!



Prezes Stowarzyszenia Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej
Anna Kaptacz

Biuletyn „Palium” Wydawca: Stowarzyszenie Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej, Organizacja Pożytku Publicznego KRS 0000056401
Częstochowa 42-202; ul. Krakowska 45a; tel./fax 34 360 54 91; e-mail: hospicjum.czystochowa@wp.pl; www.hospicjum-czystochowa.pl;

konto bankowe: Bank Pekao S.A Oddział Częstochowa 15 1240 1213 1111 0000 2379 4368

Zespół redakcyjny: Izabela Kaptacz, Anna Kaptacz, Dagmara Jarosik, Marta Kachel, Roksana Zdunek, Agnieszka Bauer - Petryków,
Bartosz Wróblewski, Beata Kozak, Adrianna Kaptacz

Foto: E. Bednarek, B. Bednarek,

Opracowanie graficzne i skład: Bartek Bednarek



OSOBOWOŚCI I SUKCESY ROKU 2018



Wieczór pełen wyjątkowych osobowości, podsumowujący najważniejsze sukcesy tego roku odbył się 7 kwietnia w hotelu Folwark Łochów. Podczas Gali "Osobowości i sukcesy roku 2018" wyróżniona została Prezes Stowarzyszenia Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej Anna Kaptacz oraz firma Hospmed.

Statuetki przyznano w kategoriach „Osobowość Roku 2018” oraz „Człowiek Sukcesu Roku 2018”. Trafiły one do wybitnych person reprezentujących różne branże: biznes, naukę, sport, kulturę, sztukę, media i działalność społeczną. Wręczono także nagrody firmom, usługom oraz produktom w kategorii „Sukces Roku 2018”.

Pielęgniarka od ponad czterdziestu lat pracująca w ochronie zdrowia, pedagog, wykładowca, menager ochrony zdrowia, filantropka. Inicjatorka i założycielka Opieki Paliatywnej i Hospicyjnej w północnej części województwa śląskiego. Prezes Stowarzyszenia oraz prezes Polskiego Towarzystwa Pielęgniarstwa Opieki Paliatywnej Anna Kaptacz nagrodzona została w kategorii „Człowiek Sukcesu Roku 2018”. Jury doceniło jej wrażliwość na problemy cierpiących, często osamotnionych w walce z nieuleczalną chorobą oraz zaangażowanie w organizację kampanii społecznych dotyczących holistycznej opieki paliatywnej oraz leczenia bólu.

Firmę Hospmed, której prezesem jest Artur Kaptacz, wyróżniono w kategorii „Sukces Roku 2018”. Od blisko 20 lat firma Hospmed prowadzi sprzedaż i dystrybucję sprzętu medycznego w sklepach stacjonarnych i internetowych. Świadczy wysokiej jakości usługi medyczne, ciesząc się przy tym zaufaniem klientów. Artur Kaptacz, dba o ciągły rozwój firmy, dzięki temu firma zajmuje wysoką pozycję w branży medycznej. Hospmed jest stałym gościem wszelkich targów medycznych, konferencji i spotkań specjalistów, dzięki czemu na bieżąco aktualizuje asortyment, oferując swoim klientom najnowocześniejsze rozwiązania.

Gala transmitowana była na żywo w Internecie, a wśród nagrodzonych znaleźli się m.in. Katarzyna Figura, Otylia Jędrzejczak oraz Beata Tadla. Pomysłodawcą Gali „Osobowości i Sukcesy” jest Mariusz Pujszo, a organizatorem firma Excellent Events oraz magazyn „Osobowości i Sukcesy”. Podczas Gali odbyła się licytacja wartościowych przedmiotów na rzecz Fundacji „JESTEM OPTYMISTĄ”, która poprzez różne akcje propaguje optymistyczne myślenie i ludzi, których dzięki swojemu optymistycznemu nastawieniu do życia przezwyciężają przeciwności losu.

POLA NADZIEI

KŁOBUCK



Żonkilowe Pola Nadziei w Kłobucku

Szkoła Podstawowa nr 2 im. Adama Mickiewicza w Kłobucku 10 października była gospodarzem uroczystej inauguracji kampanii "Pola Nadziei 2017/2018" w Kłobucku. Tak jak każdego roku, uczniowie oraz nauczyciele aktywnie włączyli się w tę szlachetną akcję poprzez zakup cebulek żonkili, które posadzono na terenie szkoły oraz okolicznych placówek. Do Kampanii Pola Nadziei przyłączyli się również: starosta Powiatu Kłobuckiego Henryk Kiepus, burmistrz Kłobucka Jerzy Zakrzewski, pracownicy Stowarzyszenia Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej (Katarzyna Mucha, Paweł Kutrzyk, Ilona Wodzisławska, Beata Stanisł), dyrekcja szkoły oraz wychowankowie przedszkoli i uczniowie szkół podstawowych i gimnazjum, którzy przybyli wesprzeć akcję.

LUBLINIEC



Nowe Pole Nadziei powstało! W Lublińcu 11.10.2017 r. uroczyście zasadzono w ziemi cebulki żonkili. Te małe, żółte kwiaty zakwitną na wiosnę stając się symbolem nadziei, zrozumienia i wsparcia osób chorych przez osoby zdrowe.

Oprawa artystyczna wydarzenia przygotowana przez dzieci i młodzież zrobiła wrażenie na wszystkich gościach. Stowarzyszenie Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej reprezentowała prezes Anna Kaptacz oraz dyrektor ds. organizacji i zarządzania Stowarzyszenia Artur Kaptacz.

Bardzo ważny jest okres pomiędzy etapami, kiedy to biorący udział w kampanii, dbają o żonkilowe Pola Nadziei, wyrażając w ten sposób swoje poparcie dla idei hospicyjnej. Wówczas odbywają się także różnorodne konkursy i akcje społeczne, które aktywizują najmłodszych oraz zachęcają do bezinteresownej pomocy.

CZĘSTOCHOWA



W Edynburgu 31 lat temu narodziła się Kampania Pola Nadziei. Wówczas zasadzono pierwsze cebulki żonkili solidaryzując się w ten sposób z hospicjami i ich pracą na rzecz życia. Stowarzyszenie Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej kultywując tę piękną tradycję co roku koordynuje akcję, a w październiku sadzi kwiaty w ogrodach hospicyjnych. Wraz ze wszystkimi przyjaciółmi hospicjum 12 października uroczystie rozpoczęło edycję 2017/2018.

W Hospicjum Częstochowskim przy ul. Krakowskiej 45a cebulki żonkili zasadzono w obecności znakomitych gości. Wśród nich byli m. in.: Zastępca Prezydenta Miasta Częstochowy Andrzej Szewiński, Senator RP Ryszard Majer, Prezes Regionalnej Organizacji Pracodawców w Częstochowie Dariusz Jadczyk, Przewodnicząca Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Częstochowie Barbara Płaza, Naczelnik Wydziału Zdrowia Grażyna Stramska-Świerczyńska, Członek Zarządu Powiatu Leonard Smolarski. W imieniu poseł Jadwigi Wiśniewskiej przybyła Katarzyna Porębińska, przedstawicielem poseł Haliny Rozpondek była Katarzyna Skaszczyk, a Sylwia Zasępa reprezentowała poseł Lidie Burzyńską. Przybyłych na uroczystość przywitała Prezes Stowarzyszenia Anna Kaptacz.

Cebulki żonkili chętnie zasadzili także uczniowie i nauczyciele zaproszonych placówek oświatowych: przedszkoli (Terapeutyczne Przedszkole „Czyż” oraz Miejskie Przedszkole nr 8 w Częstochowie), szkół podstawowych (nr 47, 49, 8, 36, 17, 34 w Częstochowie; SP w Witkowicach; SP w Olsztynie; SP w Widzowie; SP w Konopiskach; SP w Rzerzyczach) oraz VIII Liceum Ogólnokształcącego Samorządowego w Częstochowie. Uczniowie z Rzerzycz przygotowali oprawę artystyczną wydarzenia - występ zespołu, grającego na instrumentach dętych.

Kampania Pola Nadziei w Polsce koordynowana jest przez Towarzystwo Przyjaciół Chorych „Hospicjum św. Łazarza”. Na całym świecie pod jej hasłem organizowane są kwesty uliczne na rzecz hospicjów i inne wydarzenia towarzyszące, których zadaniem jest uświadamianie społeczeństwa. Pola Nadziei to czas, gdy uwaga powinna skupiona być na organizacjach świadczących opiekę paliatywną i hospicyjną, ich podopiecznych, pracownikach oraz wolontariuszach.

Z przekazem Kampanii próbujemy dotrzeć przede wszystkim do najmłodszych, w których kształtowana jest w ten sposób idea bezinteresownej pomocy innym. W ramach akcji organizujemy szereg przedsięwzięć adresowanych do dzieci i młodzieży. W ubiegłym roku po raz pierwszy przygotowaliśmy Turniej Piłkarski o Żonkilowy Puchar Nadziei. Podczas obecnej edycji zapraszamy do udziału w konkursie „Żonkilowe pole nadziei”, w którym zachęcamy dzieci do tworzenia żonkilowych grządek, rabat i poletek. Wyrażą one nasze wsparcie i gotowość do pomocy potrzebującym.



MYSZKÓW



W Myszkowie również rozkwitną żonkile! W tym miejscu w ramach Kampanii Pola Nadziei cebulki kwiatów zasadzono 13 października ubiegłego roku. Pola Nadziei powstały również w Lublińcu, Częstochowie, Blachowni, Kłobucku oraz Mykanowie uroczystie rozpoczynając edycję 2017/2018.

W akompaniamentcie szkockich dud żonkilowe pola tworzyli uczniowie i podopieczni myszkowskich szkół i przedszkoli wraz z nauczycielami. Najmłodsi podkreślili wyjątkowość wydarzenia odpowiednim strojem – dumnie prezentowali żonkilowe nakrycia głowy oraz odznaczali się żółtymi kamizelkami.

Choć kwiaty rozkwitną dopiero na wiosnę już teraz można było poczuć jej powiew, gdyż dzieci ozdobiły grządki papierowymi żonkilami, a budynek Zespołu Szkół Publicznych nr 3 w Myszkowie przystrojono dziesiątkami żółtych balonów.

Każda zasadzona cebulka, każda grządka i każda osoba zaangażowana w Kampanię Pola Nadziei napawa nas wielką radością. Żonkil to nie tylko symbol akcji na całym świecie, to także znak solidarności międzyludzkiej, gotowości do bezinteresownej pomocy oraz wspólnego działania w imię miłości do drugiego człowieka.

HARMONOGRAM

KAMPANII POLA NADZIEI 2017/2018

Zapraszamy do przyłączenia się do Kampanii wszystkie placówki edukacyjne, spółdzielnie i osoby prywatne. Stwórzmy własne Pole Nadziei i pozwólmy wzrastać naszej wewnętrznej miłości do osób, które wymagają naszego wsparcia.

10.10.2017 r. godz.10:00

Inauguracja Kampanii „Pola nadziei” w Kłobucku

11.10.2017 r. godz.9:00

Inauguracja Kampanii „Pola nadziei” w Lublińcu

12.10.2017 r. godz.11:00

Inauguracja Kampanii „Pola nadziei” w Częstochowie

13.10.2017 r. godz.11:00

Inauguracja Kampanii „Pola nadziei” w Myszkowie

18.10.2017 r. godz.10:00

Inauguracja Kampanii „Pola nadziei” w Blachowni

11.12.2017 r.

Obchody Międzynarodowego Dnia Wolontariusza

24.03.2018 r. godz. 9:00

Turniej Piłkarski o Zonkilowy Puchar Nadziei

13.04.2018 r. godz.10:30

Marsz Nadziei – Aleja Najświętszej Maryj Panny. Początek na placu Daszyńskiego

15.04.2018 r.

Zbiórka publiczna do puszek przed kościołami Archidiecezji Częstochowskiej

15.04.2018 r. godz.16:00

Msza Święta w intencji zmarłych pacjentów Hospicjum w Archikatedrze Częstochowskiej

16.05.2018 r. godz.10:00

Finał kampanii Pola Nadziei Miejski Dom Kultury w Lublińcu

17.05.2018 r. godz.10:00

Finał kampanii Pola Nadziei Miejski Dom Kultury w Myszkowie

18.05.2018 r. godz.10:00

Finał kampanii Pola Nadziei w Częstochowie

22.05.2018 r. godz.10:00

Finał kampanii Pola Nadziei Miejski Ośrodek Kultury w Kłobucku

Szczegółowe informacje pod nr telefonu: (34) 360-54-91,
oraz na stronie internetowej Stowarzyszenia Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej:
www.hospicjum-czestochowa.pl

KONKURS PLASTYCZNY

„Księżniczka Nadzieja”

Regulamin konkursu

Zapraszamy dzieci i młodzież do udziału w konkursie plastycznym pt. Księżniczka Nadzieja. Zachęcamy do personifikacji „Nadziei” znanej nam wyłącznie jako pozytywne uczucie, oczekiwanie na poprawę i spełnienie naszych pragnień, tych zdrowotnych i materialnych. Czekamy na prace ukazujące wyjątkową, czasem nierealistyczną postać, a nawiązanie do księżniczki to pozostawanie w sferze marzeń. Nasz konkurs ma nieść radość i dodawać otuchy tym najbardziej cierpiącym, dlatego prosimy nie ukazywać chorób i cierpienia.

W tej edycji konkursu obowiązującą i dominującą techniką jest grafika, czyli praca wykonana za pomocą odbitek z różnych matryc (tektury, materiałów, liści itp.), połączona z rysunkiem i malarstwem oraz rysunek graficzny (tusz, mazaki, itp.).

1. Cele konkursu:

- prezentowanie i popularyzowanie twórczości plastycznej dzieci i młodzieży propagującej idee hospicyjne w kampanii Pola Nadziei,
- wykorzystanie języka sztuki do prowadzenia dialogu społecznego na potrzeby ludzi chorych i cierpiących,
- rozwijanie kreatywności i odwagi w wyrażaniu uczuć w stosunku do osób nieuleczalnie chorych,
- kreowanie postawy otwartości wobec otaczającego świata w aspekcie działalności dobroczynnej,
- wyzwalanie wrażliwości i postaw wolontaryjnych.

2. Kategorie uczestników konkursu:

Dzieci i młodzież.

Kategorie: Przedszkola, szkoły podstawowe, szkoły gimnazjalne (w tym klasy VII) i ponadgimnazjalne.

3. Warunki konkursu:

Na konkurs przyjmowane są prace wykonane na papierze, tekturze o formacie A3 (297 x 420mm, w technice graficznej (grafika kolorowa i czarno-biała), farby (wszystkie rodzaje), pastele olejne, suche pastele, kredki ołówkowe i akwarelowe, ołówki, tusze, mazaki itp.

Prace wykonane w innej technice niż proponowana, nie będą oceniane.

Uczestnicy z kl. VII, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych mogą wykonać prace graficzne na komputerze.

Prace nie powinny zawierać żadnych napisów czy haseł.

Prosimy o nie wysyłanie na konkurs prac wykonanych z użyciem wymienionych materiałów: plasteliny, bibuły zwijanej w kulki, brokatu, kaszy, ryżu, naklejek, cekinów.

Prosimy o niekopiowanie logo kampanii Pola Nadziei.

Jedna placówka oświatowa można nadsyłać nie więcej niż 10 prac.

Prace zgłoszone do konkursu przechodzą na własność organizatora

Organizator zastrzega sobie prawo publikacji prac konkursowych.

Organizator nie odpowiada za uszkodzenia lub zniszczenia prac podczas przesyłania lub transportu.

4. Opis prac:

Tytuł pracy, imię i nazwisko autora pracy, telefon kontaktowy.

Nazwę i adres placówki, telefon kontaktowy, e-mail.

Imię i nazwisko nauczyciela- opiekuna.

5. Terminy:

Nadsyłanie prac: do 30 kwietnia 2018 r. na adres Organizatora.

Ogłoszenie wyników: do 11 maja 2018 r. na stronie www.hospicjum-czestochowa.pl

Wręczenie nagród:

- 16 maja 2018 r. godz. 10.00- finał kampanii Pola Nadziei; Miejski Dom Kultury w Lublińcu.
- 17 maja 2018 r. godz. 10.00- finał kampanii Pola Nadziei; Miejski Dom Kultury w Myszkowie.
- 18 maja 2018 r. godz. 10.00- finał kampanii Pola Nadziei; w Częstochowie.
- 22 maja 2018 r. godz. 10.00- finał kampanii Pola Nadziei; Miejski Ośrodek Kultury w Kłobucku.

SPEŁNIAMY MARZENIA!

Podopieczni Hospicjum Częstochowskiego przy ul. Krakowskiej 45a zawsze mogą liczyć na wielkie serca swoich Przyjaciół i darczyńców. Odpowiadają Państwo chętnie na każdy nasz apel, z czego bardzo się cieszymy, bowiem solidarność międzyludzka i bezinteresowna pomoc drugiej osobie to jedno z najważniejszych wyznawanych przez nas wartości.

Gdy opublikowaliśmy na naszym fanpage'u na Facebook'u informację o tym, że Ania (jedna z małych pacjentek Domowego Hospicjum dla Dzieci) marzy o komputerze, natychmiast na naszą skrzynkę odbiorczą dotarło od Państwa wiele deklaracji gotowości do pomocy. Dzięki Państwu nowy sprzęt trafił nie tylko do Ani, ale również do innych naszych podopiecznych: Inga cieszy się z nowego komputera, Maja otrzymała nawilżacz, a Dominice służy pulsoksymetr.

Każdy z darów to niewyobrażalna pomoc dla rodzin, którym samodzielnie trudno byłoby zaopatrzyć się w wymienione przedmioty. Serdecznie dziękujemy wszystkim darczyńcom za natychmiastową reakcję, bezinteresowną pomoc oraz wsparcie nas w każdym przedsięwzięciu. Sprzęt, który otrzymały dziewczynki i ich rodziny z pewnością przyniesie im wiele radości oraz ułatwi codzienne funkcjonowanie. Państwa wsparcie to dla nas dowód, że idea hospicyjna jest bliska nie tylko nam, ale również całemu społeczeństwu.



ZŁOTY KRZYŻ ZASŁUGI



1 grudnia 2017r. , podczas dorocznego spotkania Regionalnej Organizacji Pracodawców w Częstochowie, prezes Stowarzyszenia Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej Anna Kaptacz została uroczystie odznaczona Złotym Krzyżem Zasługi. Nagrodę przyznał Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Andrzej Duda, w jego imieniu została wręczona przez Pana Wicewojewodę Śląskiego Mariusza Trepkę. Serdecznie gratulujemy jednego z najwyższych odznaczeń państwowych, dziękując za 25 lat bezinteresownej walki o poprawę jakości życia pacjentów Hospicjum.

ROSSMAN WSPARŁ HOSPICIJUM

Aby pomóc podopiecznym Hospicjum Częstochowskiego przy ul. Krakowskiej 45 wystarczyło być członkiem Klubu ROSSMANN – programu lojalnościowego znanej sieci drogerii. Jednym z elementów programu jest działalność dobroczynna, która ma na celu wsparcie lokalnych organizacji charytatywnych. Dzięki akcji do hospicjum trafiło właśnie mnóstwo pudeł wypełnionych po brzegi: kosmetykami, środkami czystości oraz artykułami pielęgnacyjnymi.

Wesprzeć Hospicjum Częstochowskie mógł każdy na terenie miasta Częstochowy i Kłobucka, kto zarejestrował się w Klubie ROSSMANN oraz na swój telefon pobrał specjalnie przygotowaną aplikację. Robiąc codzienne zakupy w drogerii i okazując aplikację, część sumy z paragonu przekazywana była na rzecz Stowarzyszenia Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej. Środki dla lokalnych organizacji charytatywnych gromadzono od 10.04 do 31.10.2017 r.

Organizatorom, pomysłodawcom programu oraz członkom Klubu ROSSMANN serdecznie dziękujemy za wsparcie. Przedmioty trafią do najbardziej potrzebujących pacjentów Hospicjum Częstochowskiego i ich rodzin. Akcje takie jak ta pokazują, że bezinteresowne pomaganie jest naprawdę proste, a każdy poprzez mały gest może pozytywnie wpłynąć na życie drugiego, często potrzebującego człowieka. Wszelkie otrzymane produkty zostały już przekazane pacjentom i ich rodzinom. Dziękujemy za Państwa gest, który przyczynił się do zrealizowania tego wspaniałego przedsięwzięcia.



WIGILIJNE SPOTKANIE W HOSPICJUM



Świąteczny czas daje nam możliwość przebywania w niezwyklej atmosferze zrozumienia, szacunku i wsparcia. Pacjenci, pracownicy, wolontariusze oraz przyjaciele Hospicjum Częstochowskiego przy ul. Krakowskiej 45a spotkali się przy wigilijnym stole 12 grudnia, by wspólnie poczuć magię Świąt Bożego Narodzenia.

Podczas tej wyjątkowej uroczystości mieliśmy zaszczyt gościć Arcybiskupa Stanisława Nowaka. Swoją obecnością zaszczycił nas również serdeczny przyjaciel Stowarzyszenia Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej Andrzej Szewiński, Zastępca Prezydenta Miasta Częstochowy. W imieniu Starosty Częstochowskiego na spotkanie wigilijne przybył Jan Miarzyński – Członek Zarządu Powiatu Częstochowskiego.

Wigilia miała prawdziwie podniosły charakter: piękne dekoracje, wspólne kolędowanie oraz modlitwa prowadzona przez hospicyjnych kapelanów. Na stole nie zabrakło tradycyjnych potraw wigilijnych, a podczas dzielenia się opłatkiem nie obyło się bez wzruszeń. Szczere życzenia oraz słowa otuchy to bardzo ważne elementy, które wpływają na poprawę samopoczucia każdego z nas. Dzięki nim na twarzy znów maluje się uśmiech, a w sercu zaczyna królować spokój.

Uczestnicy tego wspaniałego wydarzenia, w tym podopieczni Hospicjum Częstochowskiego, mogli zapomnieć na chwilę o swoich codziennych troskach oraz problemach. Zatrzymali się w biegu, do którego zmuszają codzienne sprawy, po to, aby cieszyć się obecnością drugiego, życzliwego człowieka.

WIGILIA SURVIVALOWA

To już III Leśna Wigilia Survivalowa z myślą o najmłodszych pacjentach Hospicjum przy ul. Krakowskiej 45a. Inicjatorem akcji jest survivaltech.pl do których w tym roku dołączyło 120 osób! Dzięki dobrym sercom zbierano 17 058,37 zł i 1 euro. Dziękujemy w imieniu naszych pacjentów!



DOBRE SERCA

W Wigilię Bożego Narodzenia z rąk Pana Jerzego Jagusiaka Dyrektora Auchan Poczesna odebraliśmy produkty dla naszych pacjentów. Składamy podziękowania na ręce Pana Dyrektora oraz Pana Jarosława Grzywny Senior Managera Zasobów Ludzkich którzy to byli inicjatorami akcji w galerii handlowej. Szczególnie chcielibyśmy też wyróżnić pracowników sklepu którzy włączyli się w pomoc dla Hospicjum przy ul. Krakowskiej 45a.



Dziękujemy drużynie Exact Systems Norwid Częstochowa, której reprezentanci odwiedzili nas z prezentami dla Małych Pacjentów Hospicjum. Cieszymy się, że okres zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia nie jest dla Państwa jedynie gorączką świątecznych zakupów, a czasem refleksji i dobrych uczynków. Dziękujemy!



KALENDARZ 2018

Jak co roku, przedstawiamy Państwu bohaterów naszego kalendarza „Hospicjum Sztuką Życia”. To ogromny zaszczyt dla nas i przepiękny gest dla pacjentów Hospicjum przy ul. Krakowskiej 45a.



2018

1

STYCZEŃ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Podaj 1% podatku na Hospicjum przy ul. Krakowskiej 45a KRS - 000056401



Magdalena Lamparska



2018

2

LUTY

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

Podaj 1% podatku na Hospicjum przy ul. Krakowskiej 45a KRS - 000056401



Kamila Szczawnik



2018

3

MARZEC

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Podaj 1% podatku na Hospicjum przy ul. Krakowskiej 45a KRS - 000056401



Sonia Bohosiewicz



2018

4

KWIECIEŃ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Podaj 1% podatku na Hospicjum przy ul. Krakowskiej 45a KRS - 000056401



Marcin Paprocki
i Mariusz Brzozowski



2018

5

MAJ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Podaj 1% podatku na Hospicjum przy ul. Krakowskiej 45a KRS - 000056401



Magdalena Antosiewicz



2018

6

CZERWIEC

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Podaj 1% podatku na Hospicjum przy ul. Krakowskiej 45a KRS - 000056401



Izabela Kita



2018



7

LIPIEC

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

11% Podaruj 1% podatku na Hospicjum przy ul. Krakowskiej 45a KRS - 000056401



Kinga Rusin



2018



8

SIERPIEŃ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

11% Podaruj 1% podatku na Hospicjum przy ul. Krakowskiej 45a KRS - 000056401



Kamil Bednarek



2018



9

WRZESIEŃ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

11% Podaruj 1% podatku na Hospicjum przy ul. Krakowskiej 45a KRS - 000056401



Ewa Farna



2018



10

PAŹDZIERNIK

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

11% Podaruj 1% podatku na Hospicjum przy ul. Krakowskiej 45a KRS - 000056401



Irek Bieleninik



2018



11

LISTOPAD

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

11% Podaruj 1% podatku na Hospicjum przy ul. Krakowskiej 45a KRS - 000056401



PECTUS.



2018



12

GRUDZIEŃ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

11% Podaruj 1% podatku na Hospicjum przy ul. Krakowskiej 45a KRS - 000056401



ELECTRIC GIRLS

SPOTKANIE OPŁATKOWE

Na wspólne rozpoczęcie nowego roku kalendarzowego Stowarzyszenie Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej zaprosiło pracowników, darczyńców i przyjaciół Hospicjum Częstochowskiego przy ul. Krakowskiej 45a. Uroczyste rozpoczęcie kolejnego roku wspólnej pracy na rzecz drugiego człowieka odbyło się 9 stycznia w Klubie Tori.

Spotkanie opłatkowe rozpoczęła Prezes Stowarzyszenia Anna Kaptacz, witając wszystkich gości, składając noworoczne życzenia oraz gratulując zgromadzonym dotychczasowych sukcesów. Artur Kaptacz podczas swojego wystąpienia nawiązał do trwających właśnie obchodów 25-lecia istnienia Stowarzyszenia oraz podkreślił, że niektórzy spośród obecnych działają w nim od samego początku, dlatego też podziękował im za codzienny trud pracy dla innych.

Głos zabrali także zaproszeni goście, którzy są pod wielkim wrażeniem rozwoju Hospicjum Częstochowskiego oraz profesjonalizmu i zrozumienia, jakimi cechują się jego pracownicy w opiece nad pacjentami. Senator RP Ryszard Majer podczas spotkania przekazał pamiątkową tablicę z okazji 25-lecia Stowarzyszenia Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej. Natomiast Starosta Częstochowski Krzysztof Smela wręczył w imieniu Rady i Zarządu Powiatu Częstochowskiego tablicę pamiątkową z gratulacjami i wyrazami uznania z okazji jubileuszu ćwierćwiecza działalności. Złożył także życzenia wytrwałości i satysfakcji z pracy w służbie drugiemu człowiekowi.

Świętowanie w tak wspianiałym towarzystwie było dla nas wielkim wyróżnieniem, dlatego serdecznie dziękujemy wszystkim przybyłym gościom. Dzięki ludziom takim jak Państwo wierzymy, że idea hospicyjna będzie wciąż rozkwiatać, a rozpoczynający się rok będzie obfitował w wiele sukcesów Stowarzyszenia, które będą także Państwa zasługą.



DOBRE SERCA

Ludzie o dobrych sercach otaczają nas z każdej strony. Poniżej kilka wydarzeń, które miały miejsce dzięki Waszej inicjatywie oraz chęci pomocy pacjentom z Hospicjum.

III CHARYTATYWNY KONCERT KOŁĘD

Na rzecz podopiecznych Stowarzyszenia Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej

**7 Stycznia 2018r.
godz. 19.00**

WYKONAWCY:
Renata Zarębska
Natalia Sienka
Marcelina Maib
Paweł Łowicki
Krzysztof Niedzwiecki
Michał Waleczak
Chór Szkoły Podstawowej
numer 48

GOŚĆ SPECJALNY:
biskup Antoni Długosz

Miejsce: Kościół pw. Najświętszej Maryi Panny Częstochowskiej
ul. Michałowskiego 3B a

Serdecznie Zapraszamy!

ORGANIZATORZY: Parafia Najświętszej Maryi Panny Częstochowskiej, Agencja Reklamowa „da” Tomasz Pietrzykowski

SPONSORZY:

XII Piłkarska Gwiazdka

**Awans do Nice 1 Ligi
- przeżyjmy to jeszcze raz!**

**22 grudnia 2017 r.
PIĄTEK, 17:00**

**Hala Sportowa Częstochowa,
ul. Żużłowa 4**

Wspieraj z nami Hospicjum

Wszystkie atrakcje dla dzieci za darmo:

dmuchane miasteczko ze zjeżdżalnią, zabawy piłkarskie i zręcznościowe, mechaniczny byk, warsztaty dla dzieci w tym m.in. malowanie bombek. Poza tym pokaz rekordzisty Guinnessa - Krystiana Herby, otwarty turniej FIFA 18 (z atrakcyjnymi nagrodami), zawody w FIFA 18 z udziałem profesjonalnych zawodników, pokaz fajerwerków, a także moc innych atrakcji!

Ceny biletów **Dzieci do lat 12** **Drużyny turniejowe:**

15 złotych **wstęp za darmo**

Przedprzedaż od 14 grudnia

- Sekretariat Klubu, ul. Limanowskiego 83
- FighteraMag, Skansen Centrum
- Ubezpieczenia REU, ul. Wolności 17

RKS Raków Częstochowa
RKS Raków „Awans”
Drużyna Piłkarskiej Gwiazdki
Reprezentacja Lotto Elitaklasy
Polat Sport
Zespół z eliminacji



Zbiórki Świąteczne
M1 CZĘSTOCHOWA



Kwsta
w Galerii
Jurajskiej



Kwsta podczas rozgrywek drużyny

Filharmonia Częstochowska
im. Bronisława Hubermana

30 listopada 2017 **czwartek 19.00** **sala kameralna**

BAL u POSEJDONA

RECITAL ADRIANNY NOSZCZYK

ADRIANNA NOSZCZYK śpiew
WOJCIECH SANOCKI fortepian STANISŁAW SROKA gitara
PIOTR GÓRKA kontrabas AREK SKOLIK perkusja TOMASZ SOSWA trąbka

Najpiękniejsze piosenki z repertuaru Anny German w nowej filmowo - kameralnej aranżacji. Zabrzmią: "Księżyc i róża", "Bal u Posejdona", "Tańczące Eurydyki" i inne...

Podczas koncertu odbędzie się zbiórka funduszy na rzecz Stowarzyszenia Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej

72. SEZON ARTYSTYCZNY:
Dyrektor - Ireneusz Kosera
Dyrektor artystyczny - Adam Kłoczek

Bilety do nabycia w Kasie Filharmonii
ul. Wilsona 16, tel. 795 451 438, pn. - pt. 9:00- 19:00
oraz on-line na www.filharmonia.com.pl

KONFERENCJA

Trzy dni, dziesiątki znakomitych prelegentów oraz blisko trzystu uczestników – **XXII Konferencja Naukowo-Szkoleniowa Opieki Paliatywnej i Zespołów Hospicyjnych**, odbyła się w dniach 18-20 stycznia 2018 r. w nowo otwartym Hotelu Arche w pobliżu Jasnej Góry w Częstochowie. Głównym organizatorem konferencji było Stowarzyszenie Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej, które świętuje właśnie jubileusz 25-lecia swojego istnienia. Mottem przewodnim konferencji stała się sentencja Miłuj bliźniego swego jak siebie samego.

Współorganizatorami XXII Konferencji byli: Zakład Medycyny i Opieki Paliatywnej Katedry Pielęgniarstwa Wydziału Nauk o Zdrowiu w Katowicach Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, Polskie Towarzystwo Pielęgniarstwa Opieki Paliatywnej oraz Polskie Towarzystwo Pielęgniarstwa Koło Terenowe w Częstochowie.

Honorowy patronat nad konferencją objęli: Minister Zdrowia, Rektor Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, Marszałek Województwa Śląskiego, Wojewoda Śląski, Starostwo Powiatowe w Częstochowie, Kuria Metropolitalna w Częstochowie, Przeor Jasnej Góry, Konsultant Krajowy w dziedzinie medycyny paliatywnej i Konsultant Krajowy w dziedzinie pielęgniarstwa opieki paliatywnej.

Motto konferencji Miłuj bliźniego swego jak siebie samego skłoniło do przemyśleń na temat miłości do samego siebie, która jest miarą miłości drugiego człowieka, gdyż nie możemy pokochać bliźniego, jeśli najpierw nie pokochamy siebie. Ta trudna umiejętność jednak jest niezbędna dla zrozumienia własnych potrzeb i słabości, a tym samym dogłębnego zrozumienia drugiego człowieka.

Sześć sesji plenarnych poświęcono między innymi zagadnieniom dotyczącym najlepszych sposobów leczenia i opieki nad pacjentami w schyłkowym okresie nieuleczalnej choroby, wyzwaniom w opiece paliatywnej, opiece duchowej, dylematom etycznym, opiece paliatywnej perinatalnej i pediatricznej oraz zagadnieniom leczenia bólu. Zwrócono uwagę także na potrzeby i bolączki pracowników ochrony zdrowia, na co dzień realizujących świadczenia zdrowotne i otaczających opieką chorych i ich rodziny. Tradycyjnie konferencji towarzyszyły sesje warsztatowe, które dotyczyły wspierania w relacji z chorym i jego rodziną, inspiracji do działania, pracy i posługi hospicyjnej, samodoskonalenia osobistego i zawodowego, kompetencji psychologicznych, społecznych i prakseologicznych oraz odpowiedzialności zawodowej w interdyscyplinarnym zespole opieki paliatywnej.





Podczas Walnego Zebrania Sprawozdawczo-Wyborczego Członków Polskiego Towarzystwa Pielęgniarstwa Opieki Paliatywnej zostały przyjęte sprawozdania, podjęto stosowne uchwały oraz wybrano prezesa, zarząd i komisję rewizyjną.

W trakcie Mszy Świętej koncelebrewanej przez Arcybiskupa Metropolitę Częstochowskiego dr Wacława Depo przed cudownym Obrazem Matki Boskiej częstochowskiej odbyła się Pielgrzymka Hospicjów Polskich.

XXII Konferencja Naukowo – Szkoleniowa Opieki Paliatywnej i Zespołów Hospicyjnych, połączona z obchodami 25-lecia Stowarzyszenia Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej, była wspaniałą okazją do spotkania się osób tworzących ruch hospicyjny w Polsce. Wydarzenie wpływa pozytywnie na integrację środowiska oraz wzbogaca wewnętrznie każdego uczestnika. Organizując konferencję, Stowarzyszenie Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej pragnie kreować przestrzeń na wymianę doświadczeń i wiedzy osób, które zaangażowane są w realizację i rozwój opieki paliatywnej.

Bardzo serdecznie dziękujemy Państwu za udział w XXII Konferencji Naukowo – Szkoleniowej Opieki Paliatywnej i Zespołów Hospicyjnych, która odbyła się w Częstochowie w dniach 18-20 stycznia 2018 r. Z wielką przyjemnością mogliśmy gościć na niej znakomitych specjalistów i prelegentów, zaproszonych gości oraz przyjaciół Stowarzyszenia Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej. Serdecznie dziękujemy prelegentom oraz uczestnikom konferencji. Dziękujemy za zaangażowanie partnerom, mass-mediom i wszystkim, którzy włączyli się w przygotowanie i organizację wydarzenia.

Mamy nadzieję, że tematyka konferencji sprostала Państwa oczekiwaniom, a z Częstochowy powrócili Państwo z bagażem wiedzy, nowych umiejętności i wspaniałych doświadczeń.

Konferencja była dla nas wielkim wydarzeniem pod względem merytorycznym i organizacyjnym. Wierzymy, że zarówno tematyka sesji plenarnych, warsztatów jak i miejsce i klimat jaki udało nam się z Państwem zbudować, staną się powodem Państwa udziału w przyszłorocznej edycji konferencji.

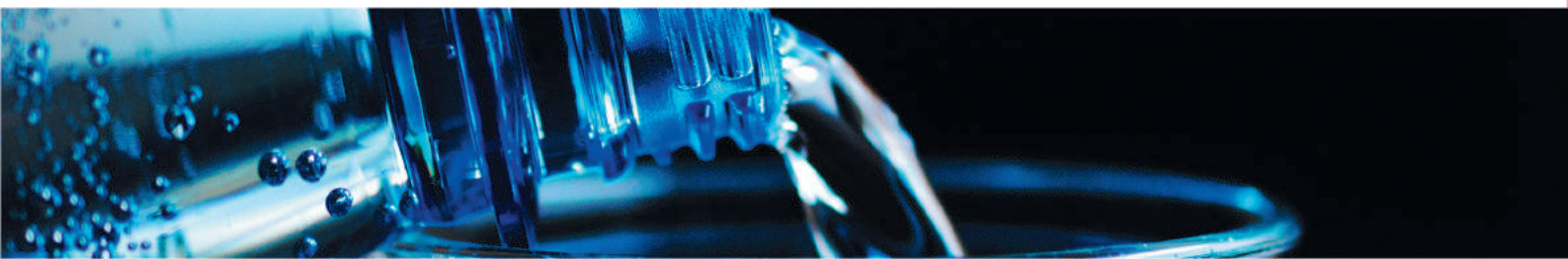
Do zobaczenia w przyszłym roku w Częstochowie!
Przewodnicząca Komitetu Naukowego
prof. dr hab. n. med. Krystyna de Walden-Gałaszko

Wiceprzewodnicząca i sekretarz Komitetu Naukowego
mgr Izabela Kaptacz

Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego
mgr Artur Kaptacz

PORADNIK

WODA - ZANIEDBYWANY SKŁADNIK ODŻYWCZY



Dlaczego potrzebujemy wody?

Woda jest ważnym składnikiem każdej komórki ciała, tkanek, organów oraz procesów biologicznych. Bierze również udział w następujących funkcjach organizmu:

- procesy termoregulacji,
- usuwanie ubocznych produktów przemiany materii,
- przenoszenie składników odżywczych, tlenu i glukozy do komórek w celu dostarczenia energii,
- naturalne nawilżanie skóry i innych tkanek,
- amortyzacja stawów i wzmocnienie tkanki mięśniowej,
- rozpuszczanie mas kałowych.

Czy dostarczasz organizmowi wystarczającą ilość wody?

Kiedy czekasz, aż poczujesz pragnienie, prawdopodobnie jesteś już odwodniony i możliwe, że straciłeś w tym momencie 1 – 1,5 litra wody. Ważne jest więc, aby pić wodę zanim poczujesz pragnienie.

Napoje słodzone oraz zawierające kofeinę nie stanowią rozwiązania, ponieważ same w sobie mogą spowodować odwodnienie. Woda jest optymalnym napojem.

Aby ustalić odpowiednią ilość płynów potrzebnych codziennie:

- dla dorosłych i dzieci ważących ponad 45 kg – pomnóż swoją wagę wyrażoną w kg razy 30 ml wody na 1 kg masy ciała – uzyskasz ilość zalecanych mililitrów.
- dzieci ważące poniżej 45 kg mają inne potrzeby i powyższa formuła nie znajduje zastosowania.

Jakie są objawy odwodnienia?

Bardziej prawdopodobne jest, że organizm ulegnie odwodnieniu podczas bardzo wysokiej i bardzo niskiej temperatury, zarówno w lecie jak i w zimie, w trakcie znacznego wysiłku fizycznego, a nawet podczas podróży samolotem. Ponieważ mózg zbudowany jest w 75% z wody, zrozumiałe jest, że pierwsze objawy odwodnienia wyrażają się obniżoną energią, uczuciem zmęczenia, bólem głowy oraz sennością. Innymi objawami niedoborów wody są:

- suche usta- wysychające śluzówki w jamie ustnej,
- sucha skóra,
- nudności, zaparcia,
- ciemne zabarwienie i/lub mała ilość oddawanego moczu,
- podniesiona ciepłota ciała, uczucie duszności.

Jak upewnić się, że pijemy wystarczającą ilość wody?

- jeśli spędzasz w domu większą część dnia, każdego ranka napełnij odpowiednią ilością wody pojemnik na wodę. Korzystaj z niego w ciągu całego dnia- po prostu pij wodę. Jeśli do wieczora opróżnisz pojemnik, oznaczać to będzie, że Twoje zapotrzebowanie na wodę zostało pokryte.
- mierz ilość wody swoją szklanką lub butelką – większość szklanek mieści w sobie 200 ml.
- jeśli przebywasz poza domem przez większość dnia, przygotuj 3 do 4 butelek o pojemności 0,5 litra. Postaraj się wypić zawartość co najmniej 2 z nich do godziny 13:00 lub 14:00.
- trzymaj na wszelki wypadek butelkę z wodą w samochodzie, w biurku w pracy czy w torbie.
- rozwiń w sobie zwyczaj nawadniania organizmu – 250 ml wody rano, do każdego posiłku i przed snem.
- aby pomóc swojej rodzinie przejąć taki zwyczaj, podawaj do każdego posiłku dzbanek z wodą.
- sprawdzaj wygląd moczu – powinien być jasnożółty i przejrzysty. Powinieneś oddawać mocz co 2-3 h.

Mity na temat wody i zdrowia.

Mit 1: Dorosłemu człowiekowi wystarczy dziennie 2 litry wody.

Fakt: Obecnie rekomenduje się 2 stołowe łyżki wody (ok. 30 ml) wody na 1 kg masy ciała. Na przykład, przy wadze 67 kg trzeba wypić w ciągu dnia 2,3 litra wody. Im wyższy i cięższy człowiek, tym większy poziom metabolizmu i tym większe zapotrzebowanie na wodę.

Mit 2: Uczucie pragnienia jest najlepszym wskaźnikiem odwodnienia.

Fakt: Uczucie pragnienia nie pojawia się, dopóki poziom odwodnienia jest niewielki lub umiarkowany. Sprawdzanie koloru moczu wydaje się być dobrym wskaźnikiem stopnia odwodnienia. Mocz o barwie jasnożółtej informuje o wystarczającym poziomie nawodnienia, podczas, gdy mocz o ciemnożółtej barwie lub bursztynowej świadczy o konieczności wypicia większej ilości wody. Inną metodą monitorowania nawodnienia organizmu jest kontrolowanie częstotliwości korzystania z toalety. Oddawanie moczu, co 2 godziny informuje o dobrym poziomie nawodnienia tkanek.

Mit 3: Picie dużych ilości wody nie jest zdrowe.

Fakt: Z wyjątkiem pewnych stanów chorobowych, twój organizm skorzysta tylko z takiej ilości wody, której potrzebuje na bieżąco, a pozostałą część usunie. W normalnych warunkach zdrowotnych nie istnieje ryzyko przedawkowania wody. Zaleca się picie wody małymi łyżkami zamiast wypijania jednorazowo większych ilości, co może wywołać zaburzenia żołądkowe.

Mit 4: Wypijanie dużej ilości wody obciąża nerki.

Fakt: Woda jest niezbędna dla prawidłowej pracy nerek. Kiedy pobór wody jest niewystarczający, nerki muszą ten stan kompensować produkując bardziej zagęszczony mocz, co może po jakimś czasie spowodować formowanie się złogów w drogach moczowych.

Mit 5: Jeżeli masz problem z zatrzymywaniem wody w organizmie, pij mniej wody.

Fakt: W rzeczywistości prawda jest odwrotnością tego stwierdzenia. Kiedy w twoim organizmie brakuje odpowiedniej ilości wody, organizm traktuje ten stan, jako bezpośrednie zagrożenie dla przeżycia, co sprawia, że woda, jako deficytowy płyn jest zatrzymywana w tkankach. Wypijanie odpowiedniej ilości wody pomoże utrzymać prawidłową gospodarkę wodną, a także usunąć nadmiar sodu, który wywołuje skłonność do zatrzymywania płynów. Jeśli przyjmujesz leki moczopędne, staraj się wypijać dużo wody.

Mit 6: Sportowe napoje są lepsze niż woda w trakcie wykonywania wysiłku fizycznego.

Fakt: Jeżeli wysiłek nie trwa dłużej niż 60 minut, woda jest preferowanym napojem. Elektrolity w sportowym napoju nie są konieczne w krótkich ćwiczeniach, a glukoza dodana jest tylko źródłem pustych kalorii. Podczas wysiłku musisz uzupełniać straty wody, w przeciwnym razie przedwcześnie odczujesz zmęczenie i Twoja wydolność fizyczna będzie ograniczona. Waż się przed i po wysiłku i wypij, co najmniej 0,5 l wody na każdy 0,5 kg utraconej wagi.

Mit 7: Latem potrzebujesz więcej wody niż zimą.

Fakt: Odwodnienie może zdarzyć się w trakcie letnich upałów, ale utrzymywanie odpowiedniego poziomu nawodnienia zimą jest równie ważne. Podczas uprawiania zimowych sportów zazwyczaj nie pocimy się tak obficie, aczkolwiek Twoje ciało nadal traci płyny i dlatego picie wody jest koniecznością, bo w przeciwnym razie Twoja wydolność fizyczna będzie pogorszona.

Mit 8: Przede wszystkim – mniej jeść, a nie pić więcej i wtedy można chudnąć.

Fakt: Nieprawda, związek między piciem wody i chudnięciem jest oczywisty. Przy niedostatku wody organizm zatrzymuje tłuszcz i płyny międzytkankowe. Chcesz schudnąć to przestań pić słodkie napoje, soki, kawę i zacznij pić dużo wody.

Jaki rodzaj wody wybrać?

1. Woda z wysoką zawartością wodorowęglanów (600 mg/l) jest polecana do picia dla osób z nadciśnieniem, cukrzycą, wrzodami żołądka i dwunastnicy, z nadkwasotą.
2. Woda z wysoką zawartością sodu (powyżej 50 mg/l) przeznaczona jest do picia dla osób pracujących fizycznie, w stanach chorobowych przebiegających z gorączką, w przewlekłej bieguncie, wymiotach.
3. Woda z niską zawartością sodu (poniżej 20 mg/l) jest przeznaczona do picia dla osób z chorobami naczyniowo-sercowymi, ze schorzeniami nerek i dla małych dzieci.
4. Woda z wysoką zawartością wapnia (powyżej 150 mg/l) jest polecana do picia dla osób w podeszłym wieku i dla sportowców, kobiet w okresie menopauzy i ludzi aktywnych fizycznie.
5. Woda z wysoką zawartością magnezu (powyżej 70 mg/l) jest przeznaczona do picia dla tych ludzi, którzy mają cukrzycę, problemy z układem sercowo-naczyniowym i dla osób podczas stresu, przemęczenia, również otyłych, dla kobiet przyjmujących hormonalne środki antykoncepcyjne.

BAL CHARYTATYWNY

X Jubileuszowy Bal Karnawałowy z pewnością zapisze się w historii! Podczas licytacji wartościowych przedmiotów padła rekordowa suma na rzecz najmłodszych podopiecznych hospicjum. To niezapomniane wydarzenie odbyło się 10 lutego br., po raz pierwszy w nowo otwartym Hotelu Arche Częstochowa. Organizatorem balu było Stowarzyszenie Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej, które od ćwierć wieku prowadzi Hospicjum Częstochowskie przy ul. Krakowskiej 45a.

Bal poprowadził znany prezenter telewizyjny Irek Bieleninik oraz Dagmara Jarosik, a w imieniu organizatora powitała wszystkich i oficjalnie rozpoczęła bal Anna Kaptacz, prezes Stowarzyszenia. Goście byli pod wrażeniem zarówno wystroju Hotelu Arche, jak i wspaniałego jedzenia. Dostępny był także bar z prosecco, a przez cały wieczór towarzyszyła gościom muzyka zespołu Zdarta Płyta.



Wśród zaproszonych gości znaleźli się: Senator Ryszard Majer, Poseł Tomasz Jaskółta oraz Przewodnicząca Komisji Zdrowia i Pomocy Społecznej – Monika Pohorecka. Ponadto zaszczylicili swoją obecnością przedstawiciele świata biznesu, medycyny, kultury, sztuki oraz sportu. Pojawili się również autorzy i darczyńcy wartościowych przedmiotów przeznaczonych na aukcję charytatywną, pracownicy oraz przyjaciele Hospicjum Częstochowskiego. Nie mogło również zabraknąć bohaterów IV edycji charytatywnego kalendarza na 2018 rok „Hospicjum sztuką życia” – Magdaleny Antosiewicz oraz Irka Bieleninika. Przybyli goście to osoby, które na co dzień otwierają swoje serce na pomoc potrzebującym.

Dochód z Balu Karnawałowego realnie wpływa na życie chorych, a nam pozwala w pełni realizować misję pomocy bliźniemu. Stowarzyszenie Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej świętuje właśnie 25-lecie służby na rzecz drugiego człowieka. Uświadamia, edukuje i uwrażliwia społeczeństwo na potrzeby chorych. Swoją opieką i wsparciem obejmuje zarówno dorosłych, jak i dzieci. Coroczny Bal Karnawałowy organizowany jest z myślą o najmłodszych pacjentach.

Główny punkt wieczoru, czyli aukcja wartościowych przedmiotów, nie zawiodła fanów sportu. Nowego właściciela szukały: bluza, koszulka i kalendarz z dedykacją Rafała Sonika, koszulka z autografem Kamila Stocha, piłka z autografem Jakuba Błaszczykowskiego, koszulka FC Napoli Piotra Zielińskiego, książka „Walka Stulecia” z autografami Tomasza Adamka, Andrzeja Kostury oraz Andrzeja Gmitruka. Trener Marek Cieślak na aukcję przekazał złoty medal Drużynowych Mistrzostw Świata na żużlu Leszno 2017 oraz koszulkę z podpisami zawodników. Fabrykarowerów.com wsparła hospicjum rowerem Diamant Ubari Komfort H60 BL.

Wielbiciele sztuki mogli przebierać wśród prawdziwych perełek wystawionych na aukcję. Wśród nich znalazły się obrazy: Anastazji Markovych, Sabiny Lonty, Izabeli Kity, Bartosza Frączka oraz Jacka Łydzby. Tomasz Sętowski przekazał na aukcję inkografię oraz bombkę z serii limitowanej. Sukienkę na aukcję przekazała Magdalena Antosiewicz, a złoty naszyjnik podarowała Pracownia Złotniczo – Jubilerska Barbara i Tomasz Kurpios. Wielką gratką była także butelka śliwowicy przygotowanej przez prezes Stowarzyszenia Annę Kaptacz oraz obrus ręcznie wykonany przez Annę Wójcik.

Ponadto pod młotek trafił poślacany talerz ozdobny przekazany przez Prezydenta Miasta Częstochowy, który wykonany został na zlecenie Uniwersytetu Tianjin/Chiny.

Przez cały wieczór trwała aukcja cicha, której uczestnicy mogli stać się właścicielami: biżuterii (GOLD-ART Częstochowa, Lilou), obrazów (Agnieszka Żmudzińska, Tomasz Nowicki, Ewa Maria Powroźnik, Adela Wiśniewska, Izabela Kulejewska, Tomek Wojtysek, Cecylia Szerszeń, Zdzisław Żmudziński, Arkadiusz Dzielawski), kalendarza znanego fotografa Szymona Brodziaka „Get Lucky 2018” wydanego na zlecenie Casino Poland oraz banknotu 50 dolarowego z końcówką numeru serii 45A (w celu łatwiejszego zapamiętania adresu Hospicjum przy ul. Krakowskiej 45a).

Ogromne podziękowania kierujemy do wszystkich gości, którzy zechcieli spędzić z nami ten wspaniały wieczór i bawić się wspólnie do białego rana. Szczególnie dziękujemy osobom włączającym się w aukcję wartościowych przedmiotów – bez Państwa nie padłaby rekordowa suma, która w całości wesprze dzieci znajdujące się pod opieką Hospicjum Częstochowskiego. Serdeczne podziękowanie kierujemy dla Pana Konrada Morawskiego oraz Artura Gorzelaka, którzy zostali królami licytacji. Na wyróżnienie zasługują także darczyńcy i firmy, które zdecydowały się przekazać przedmioty na naszą licytację. Mamy nadzieję, że Jubileuszowy Bal Karnawałowy spełnił Państwa oczekiwania, a wygrane licytacje napawają dumą. Z utęsknieniem wyczekujemy kolejnego, XI Balu – do zobaczenia w przyszłym roku!



ŻONKIŁOWY PUCHAR NADZIEI 2

FOTORELACJA



Miejsca:

- I Miejsce: Stradom Częstochowa 2008
- II Miejsce: Olimpia Huta Stara
- III Miejsce: Ajaks Częstochowa
- IV Miejsce: Stradom Częstochowa 2009
- V Miejsce: Orlik Blachownia
- VI Miejsce: Stowarzyszenie Sportowa Częstochowa
- VII Miejsce: Akademia Piłki Nożnej Knurów
- VIII Miejsce: Kmicic Kruszyna

Najlepszy zawodnik turnieju: Kamil Bochenek - Orlik Blachownia
Najlepszy strzelec turnieju: Aleksander Nemsz - Stradom Częstochowa 2008
Najlepszy bramkarz turnieju: Piotr Famuła - Stradom Częstochowa 2009



PRAWO PACJENTA DO LECZENIA BÓLU



Ból i inne objawy towarzyszące nieuleczalnej, niepoddającej się leczeniu chorobie wpływają na jakość życia pacjenta i należy uznać je za ważny element opieki nad pacjentem.

Współpraca wszystkich pracowników ochrony zdrowia w kierunku respektowania podstawowego prawa jakim jest życie bez bólu oraz dążenie do zwiększania dostępności do leków przeciwbólowych wszystkim chorym cierpiącym, są ważnym wyzwaniem dla pracowników ochrony zdrowia (lekarzy, pielęgniarek, położnych, farmaceutów, fizjoterapeutów). Ból musi być rozpoznawany, oceniany, leczony i stale monitorowany niezależnie od stadium choroby, a dostęp do skutecznego leczenia przeciwbólowego jest jednym z podstawowych praw każdego człowieka. Ograniczenia prawne oraz edukacyjne mogą utrudniać skuteczne leczenie bólu, uniemożliwiając chorym normalne funkcjonowanie.

Prawo do leczenia bólu zgodnie z aktualną wiedzą medyczną przysługuje, nie tylko jak dotychczas pacjentom w zaawansowanej fazie choroby, ale wszystkim chorym bez względu na rodzaj bólu, wiek i miejsce pobytu. Gwarantuje to nowelizacja ustawy o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta z marca 2017r. W ustawie wprowadzono również obowiązek podmiotu udzielającego świadczeń zdrowotnych do podejmowania działań polegających na określeniu stopnia natężenia bólu, leczeniu bólu oraz monitorowaniu skuteczności tego leczenia, co za tym idzie konieczność podejmowania przez osoby wykonujące zawód medyczny działań w tym zakresie. W ustawie wprowadzono również obowiązek przekazywania informacji pacjentowi o stanie zdrowia, rozpoznaniu, proponowanych oraz możliwych metodach diagnostycznych i leczniczych, dających się przewidzieć następstwach ich zastosowania lub zaniechania, wynikach leczenia oraz rokowaniu nie tylko przez lekarza, lecz przez wszystkie osoby wykonujące zawód medyczny (w tym pielęgniarki i położne) stosownie do zakresu posiadanych uprawnień.

Ustawa z dnia 23 marca 2017 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta [Dz. U. Z 2017 r., poz. 836]

SPRZĘT MEDYCZNY I BONY

Sprzęt medyczny i bony dla najmłodszych pacjentów.

Choć X Dobroczynny Bal Karnawałowy jest już tylko miłym wspomnieniem, to płynące z niego dobro jeszcze długo będzie przynosić radość najmłodszym podopiecznym Hospicjum Częstochowskiego przy ul. Krakowskiej 45a. Właśnie zakupiliśmy przedmioty, które towarzysząc pacjentom każdego dnia, będą źródłem ich radości.

Każde dziecko otrzymało bon , który wykorzystać będzie można w Galerii Jurajskiej. Dzięki temu do ich domów trafią najpotrzebniejsze przedmioty, a rodziny samodzielnie zdecydują, co przyda im się najbardziej. Ponadto do użytku małych pacjentów i ich bliskich trafi nowo zakupiony specjalistyczny sprzęt medyczny: koncentratory, ssaki, pulsoksymetry, lampy do naświetlania.

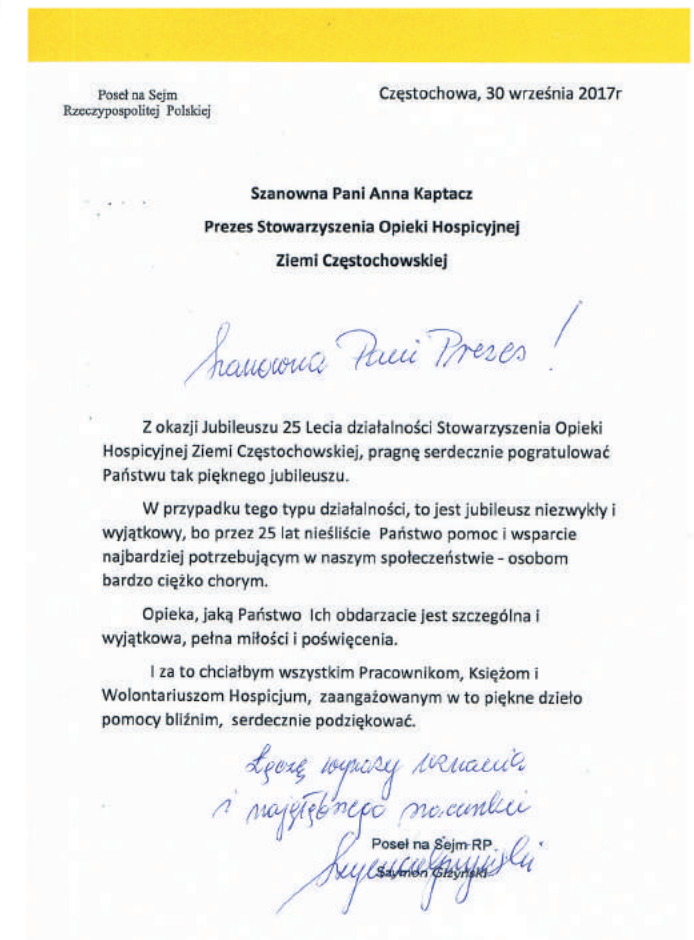
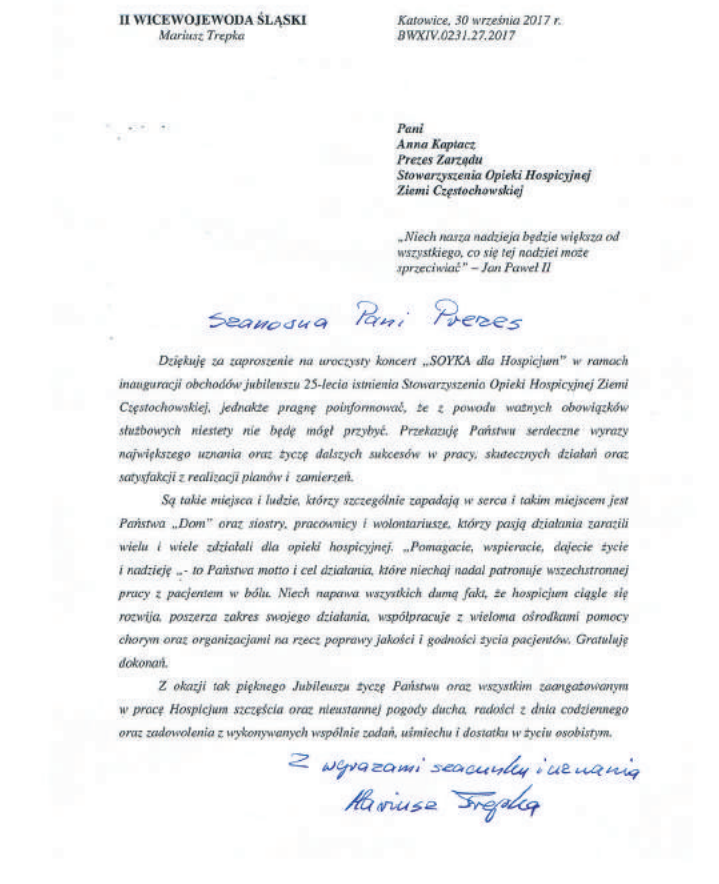
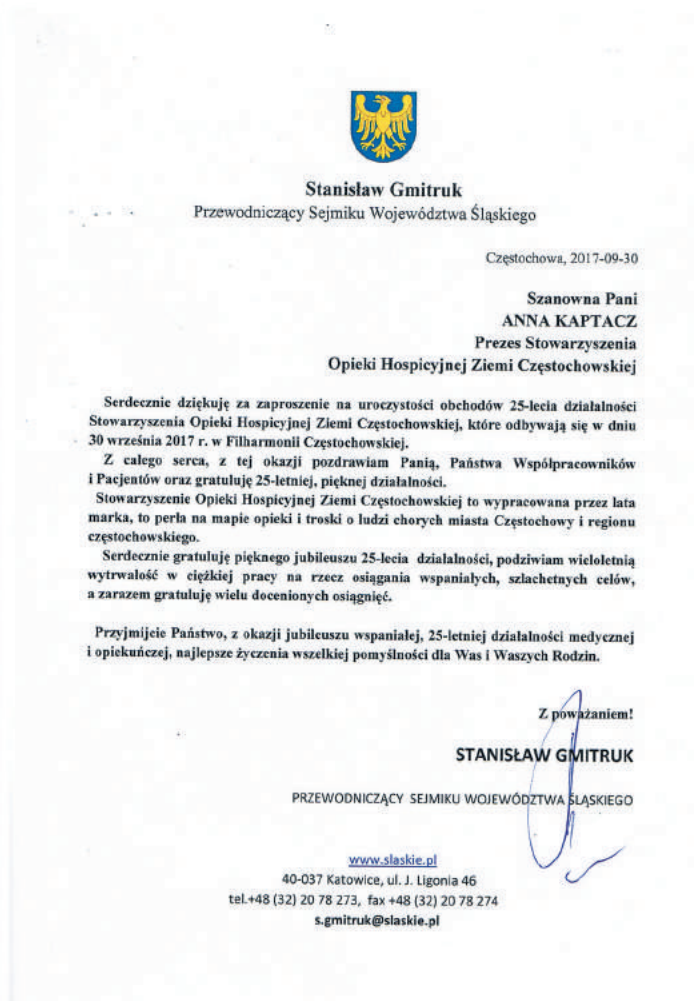
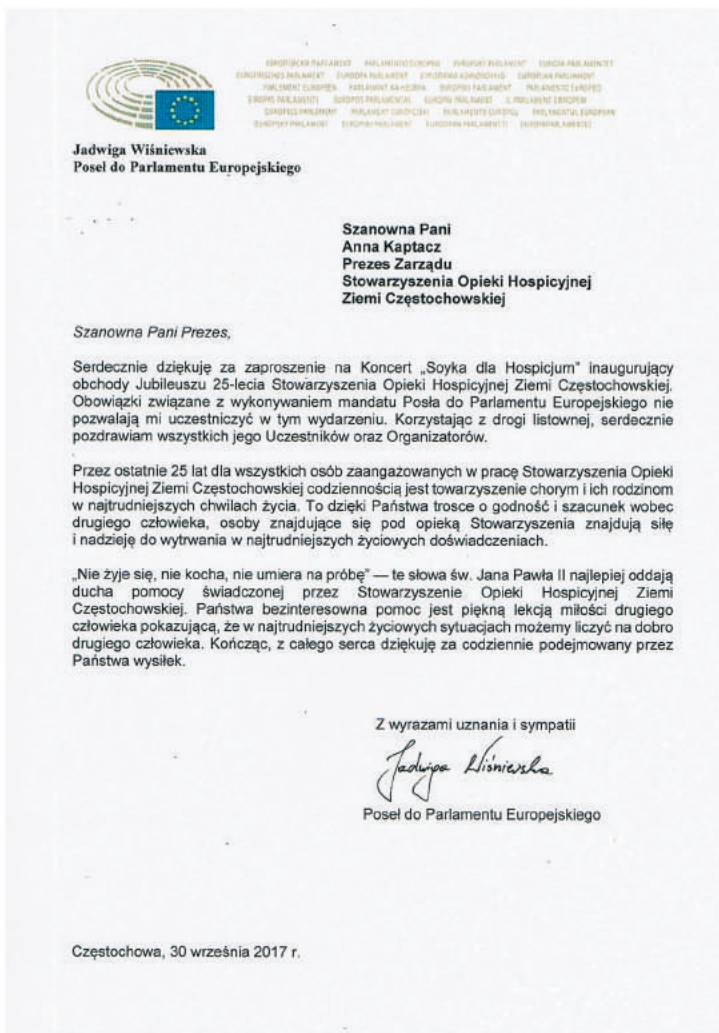
Organizatorem balu, który odbył się 10 lutego br. w nowo otwartym Hotelu Arche Częstochowa, jest Stowarzyszenie Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej. Wśród gości znaleźli się przedstawiciele świata biznesu, medycyny, kultury, sztuki oraz sportu. Pojawili się też autorzy i darczyńcy wartościowych przedmiotów przeznaczonych na aukcję charytatywną, pracownicy oraz przyjaciele Hospicjum Częstochowskiego.

Serdecznie dziękujemy każdej osobie, która poprzez uczestnictwo w Balu Karnawałowym i aktywną licytację wartościowych przedmiotów wsparła hospicyjnych pacjentów. Na wyróżnienie zasługują także darczyńcy i firmy, które zdecydowały się przekazać przedmioty na naszą licytację. Państwa hojność i bezinteresowne wsparcie pozwalają nam w pełni realizować naszą misję, poprawiając jakość życia pacjentów i ich rodzin.



LISTY GRATULACYJNE

Poniżej kilka listów gratulacyjnych złożonych na ręce Pani Prezes.



WYBIEGAJ ŻYCIE II

DLA DZIECI Z HOSPICJUM



ZAPISY: +48 737 454 574 WWW.WYBIEGAJZYCIE.PL

3 CZERWCA 2018

PROMENADA NIEMENA

ORGANIZATORZY:



STOWARZYSZENIE OPIEKI
HOSPICYJNEJ
ZIEMI CZĘSTOCHOWSKIEJ



STUDENCKIE
NAUKOWE KOŁO
TERAPEUTÓW

PATRONATY:



JAKUB JEŁONEK



REKTOR AID PROF. DR HAB.
ANNA WYPYCH-GAWRONSKA



PATRONAT
PREZYDENTA MIASTA CZĘSTOCHOWY
KRZYSZTOFA MATYJASZCZYKA



KATOWICE



CGK

PARTNERZY GŁÓWNI:





Hospmed

SKLEPY MEDYCZNE

WWW.HOSPMED.COM.PL

SPRZĘT MEDYCZNY
ŚRODKI POMOCNICZE
SPRZĘT REHABILITACYJNY
ZAOPATRZENIE ORTOPEDYCZNE
HIGIENA JAMY USTNEJ
WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

Sklep w Częstochowie czynny w pn.-pt. 8.00 - 17.00
sobota od 9.00 - 13.00

AL. ARMII KRAJOWEJ 2

Róg Jasnogórskiej i Kościuszki

tel./fax 34/322-06-25

NAGRODA OSOBOWOŚCI I SUKCESY ROKU 2018

ZAPRASZAMY TAKŻE DO ODWIEDZENIA STRONY
WWW.HURTMEDYCZNY.PL