

InfoKORA

TWÓJ COMIESIĘCZNY PAKIET INFORMACJI

WYDANIE CZWARTE • GRUDZIEŃ 2016 • MAGAZYN BEZPŁATNY

WWW.KORA.PL



Badanie fizykalne
Nie taki diabeł straszny

Plan kursów
Trójmiasto Bydgoszcz
Olsztyn Warszawa

Fundacja
NIEZALEŻNI

13 sposobów,
aby poprawić samopoczucie
i zdrowie



Urszula Markiewicz

Czas dla Ciebie



Będzie o czasie. Bo mamy grudzień – miesiąc, w którym czas staje się towarem deficytowym – płynie szybciej z racji przedświątecznych przygotowań, całorocznych podsumowań i brakuje nam go na codzienność. A ja mam propozycję, byście w tym zaganianiu, szale zakupów, sprzątania i gotowania wygospodarowali go trochę dla siebie oraz dla innych. Dla siebie – inwestując we własny rozwój. Poczytaj książkę, która leży na półce od poprzedniej Gwiazdki, wyjdź na spacer (byłe nie do galerii handlowej), a może zapisz się na kurs, o którym myślisz od dawna, a jakoś do tej pory nie udało ci się zebrać. Dla innych – bo w końcu święta, a to czas obdarowywania – i wcale nie chodzi o najwspanialszy prezent opakowany w błyszczący papier. Podaruj komuś uśmiech, trochę uwagi, pomocną dłoń.

W tym wydaniu pragnę Wam sprezentować trochę czasu. Wykorzystajcie go proszę na lekturę, z której – mam nadzieję – wyłowicie coś dla siebie i dla innych. W pierwszej kolejności prezentuję artykuł o kursie Wywiad i badanie fizykalne, a w nim informacje o tym, jak kurs wygląda i co – prócz kwalifikacji – daje. Opowie nam o tym m.in. Joanna Jędrzejczyk, kierownik kursu

uruchomionego w listopadzie w Sopocie, zapraszając jednocześnie na planowane w styczniu i lutym edycje w Bydgoszczy i Olsztynie.

Polecam też wywiad z Tamarą Rekową, dyrektorem Fundacji NIEZALEŻNI. Kim są niezależni? To my za trzydzieści, czterdzieści lat, może wcześniej. Starsi, nie w pełni sprawni ludzie, którzy potrzebują opieki, ale chcą być samodzielni, chcą żyć po swojemu, we własnym domu, środowisku. Nie jest to łatwe, gdy ogranicza nas ciało. Fundacja pokazuje, jak można przezwyciężać takie bariery.

Z racji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia w imieniu swoim, dykcji oraz wszystkich pracowników KORA Centrum Szkoleń pragnę wszystkim naszym słuchaczom, współpracownikom oraz czytelnikom InfoKORY złożyć najserdeczniejsze życzenia. Niech te święta obfitują w CZAS, który będziemy potrafili poświęcić sobie i innym. Zauważmy obok siebie drugiego człowieka. Osobę starszą, niepełnosprawną. Postarajmy się zobaczyć ją inaczej – nie jako zawalidrogę, ale kogoś, kto potrzebuje naszej pomocy. Jeśli uda nam się komuś pomóc, pomożemy również sobie.



O co chodzi z tymi badaniami (fizykalnymi)

W kształceniu podyplomowym pielęgniarek i położnych badanie fizykalne przez wiele lat funkcjonowało jako ogólnozawodowy moduł na specjalizacjach. Od sierpnia 2015 r., wraz ze zmianą programową, usamodzielniało się i stanowi odrębny kurs specjalistyczny. Od tego też czasu zauważalne jest zwiększone zainteresowanie tą dyscypliną. „Nowy” kurs - Wywiad i badanie fizykalne - budzi emocje, sporo się o nim mówi. W głównej mierze powodem tego jest wymóg posiadania kwalifikacji w zakresie badania fizykalnego przez osoby realizujące specjalizację, co w większości przypadków sprowadza się do konieczności ukończenia kursu.

W zasadzie nic się nie zmieniło - nadal przyszli specjaliści w dziedzinach pielęgniarstwa/położnictwa zobligowani są do kształcenia z tego zakresu, tylko teraz nie jest on wewnętrznym modułem specjalizacji.

Skąd więc takie zamieszanie wokół badań? Pytam o to wykładownicę.

Joanna JĘDRZEJCZYK

- Zakres tematyczny kursu Wywiad i badanie fizykalne w porównaniu do dawnego modułu ogólnozawodowego Ocena stanu zdrowia i badanie fizykalne na specjalizacjach jest zmniejszony - mówi Joanna Jędrzejczyk, kierownik kursu w KORA CS, pielęgniarka koordynująca Anestezjologii i Intensywnej Terapii w Centrum Onkologii w Bydgoszczy. - Niektóre zagadnienia, m.in. badanie położnicze, badanie noworodków i dzieci oraz ludzi w wieku podeszłym znalazły się w programach nauczania poszczególnych specjalizacji. Tym samym uzyskanie kwalifikacji w zakresie badania fizykalnego jest teraz łatwiejsze. Dlatego uważam, że należy sprostować panującą w niektórych środowiskach opinię, że kurs jest bardzo trudny i może stanowić blokadę na drodze do dalszego kształcenia. Każda forma edukacji wymaga wkładu własnego, mobilizacji i chęci, ale nie taki diabeł straszny.

Coś się jednak zmieniło.

- I tak, i nie. W programie kursu specjalistycznego nakreślony został dokładnie wykaz środków dydaktycznych niezbędnych do jego realizacji - czyli sprzęt medyczny, fantomy i symulatory. Wcześniej, w module ogólnozawodowym specjalizacji sprzęt ten nie był doprecyzowany, jego kształt zależał więc od decyzji organizatora. Domyślam się, że na skutek zmian programowych wiele firm szkoleniowych zobowiązanych zostało do skompletowania sporej ilości dodatkowych narzędzi. Więc w tym kontekście można mówić o zmianach, z pewnością nakazujących odpowiedni kierunek. Sama jestem absolwentką specjalizacji anestezjologicznej zrealizowanej w Korze w 2009 roku, i muszę przyznać, że sprzęt, na jakim dane mi było się uczyć już wówczas był imponujący. KORA od zawsze rozumiała konieczność zapewnienia słuchaczom jak najlepszych środków dydaktycznych.



One nie tylko ułatwiają naukę, ale i uatrakcyjniają proces kształcenia.

- Ależ oczywiście! Badania fizykalne należą do nielicznych kursów, które realizowane są warsztatowo. Czyli nie tylko siedzimy i wystuchujemy wykładu, ale mamy możliwość dotknięcia, ostuchania, opukania, sprawdzenia – to wszystko lepiej przygotowuje nas do samodzielnego wykonania badania. Prowadzę również wykłady z dziedziny anestezjologii i kardiologii, ale przyznaję, że badania fizykalne są najciekawsze. Uczestnicy szkoleń pracują na różnych oddziałach i nie wszyscy w swojej pracy mają możliwość zbadać dno oka czy ostuchać nieprawidłowe szmery w płucach, niekiedy jest to jedyna okazja, aby pewnych rzeczy doświadczyć. Lubię taką formę zajęć, wszyscy się wówczas angażują, dobrze dzięki temu zapamiętują, a ja mogę ocenić, jak każdy ze słuchaczy przyswoił omawiane zagadnienia.



Zdanie to potwierdzają słuchacze.

- Uczestniczyłam w wykładach z badań fizykalnych prowadzonych przez panią Małgorzatę Strabel – mówi Marlena Misiaszek, świeżo upieczona absolwentka specjalizacji zachowawczej realizowanej w KORA CS, pielęgniarka oddziałowa oddziału chorób wewnętrznych w szpitalu w Grudziądzu. – Były to doskonałe zajęcia zorientowane na kształcenie umiejętności praktycznych, interesujące z powodu szerokiego wachlarza wykorzystanych fantomów, z których każdy uczestnik mógł wielokrotnie skorzystać i sprawdzić swoją wiedzę w praktyce. Zajęcia w pełni zaspokoili moje oczekiwania na płaszczyźnie teoretycznej i praktycznej, zdobyte umiejętności z pewnością wykorzystam w pracy zawodowej. Niezastąpiona była też wykładowczyni, która poświęcała wiele uwagi i czasu każdemu słuchaczowi – dodaje p. Marlena.



Jak to jest z wykorzystaniem kwalifikacji z zakresu badania fizykalnego przez pielęgniarki w ich pracy? Czy faktycznie wykonują te świadczenia, bo panuje (może błędne) przekonanie, że lekarze raczej ich do tego nie dopuszczają?

- W praktyce zawodowej wygląda to różnie – stwierdza Joanna Jędrzejczyk. – Niektórzy mają opór psychiczny, aby posługiwać się różnymi, znanymi i dostępnymi metodami, aby stosować badanie fizykalne. Czasem dokładają się do tego pośpiech lub tradycyjne podejście do pielęgnowania. Lekarze też różnie, jedni akceptują i patrzą przychylnie, ale są też tacy, którzy do kwestii wykonania badania fizykalnego przez pielęgniarkę podchodzą sceptycznie. Tak czy inaczej, pielęgniarki powinny pamiętać, że są odrębnym, samodzielnym zawodem, choć pracujemy w zespołach interdyscyplinarnych.

Ważną informacją jest, że badanie fizykalne wymagane jest nie tylko od uczestników szkoleń specjalizacyjnych. Zgodnie z art. 15b. ustawy z dnia 15 lipca 2011r. o zawodach pielęgniarki i położnej **pielęgniarka i położna, aby samodzielnie ordynować leki musi w pierwszej kolejności wykonać badanie fizykalne pacjenta.**

Zapytaliśmy uczestników trwającego od listopada kursu w Sopocie, dlaczego go realizują. Wszystkie odpowiedzi wskazywały, że kurs jest im potrzebny do realizacji specjalizacji, 13% słuchaczy podkreśliło dodatkowo chęć podnoszenia swoich kwalifikacji. Nikt z ankietowanych nie stwierdził, że potrzebuje kursu do samodzielnego ordynowania leków. Może to świadczyć o braku świadomości dotyczącej konieczności posiadania kwalifikacji z zakresu badania fizykalnego przez osoby pragnące samodzielnie ordynować leki.

- Środowisko pielęgniarskie jest coraz bardziej zorientowane w przepisach i wymogach dotyczących naszego zawodu, ale przyznać trzeba, że zmian jest coraz więcej i trzeba być stale na bieżąco - przyznaje Joanna Jędrzejczyk.

Dotyczy to nie tylko pielęgniarek, ale i organizatorów szkoleń - są na przykład sygnały odnośnie prowadzonych aktualizacji treści oraz kwalifikacji kadry dydaktycznej na kursie Wywiad i badanie fizykalne. InfoKORA trzyma rękę na pulsie, powiadamy Was o wszelkich zmianach dotyczących Waszego kształcenia.



PRZYPOMINAMY:

POSIADASZ UPRAWNIENIA DO WYKONANIA BADANIA FIZYKALNEGO, NIEZBĘDNE DO ZALICZENIA DOWOLNEJ SPECJALIZACJI DLA PIELĘGNIAREK/POŁOŻNYCH, JEŻELI SPEŁNIASZ JEDEN Z WARUNKÓW:

- *posiadasz ukończony kurs specjalistyczny Wywiad i badanie fizykalne;*
- *posiadasz dyplom uzyskania tytułu specjalisty po 2001 r.;*
- *posiadasz kurs z zakresu badania fizykalnego Advanced Physical Assessment;*
- *posiadasz dyplom licencjata pielęgniarstwa/położnictwa, począwszy od naboru 2012/2013*

NAJBLIŻSZE EDYCJE, KLIKNIJ PONIŻEJ I ZAPISZ SIĘ:

Bydgoszcz

21.01.17

Warszawa

04.02.17

Olsztyn

25.02.17

DO TEGO, BY DOBRZE SIĘ DZIAŁO, POTRZEBNE SĄ MŁODE RĘCE I SIWE GŁOWY.

Rozmowa z Tamarą Rekowską, p.o. dyrektor Fundacji Innowacji Wspierających Samodzielność
NIEZALEŻNI



Czym zajmuje się Fundacja?

Naszym zasadniczym celem jest poprawa jakości, komfortu życia oraz poczucia bezpieczeństwa osób starszych, samotnych i pozbawionych stałej opieki. Zadanie to realizujemy przez teleopiekę – system przywoławczy działający w domu podopiecznego 24 godziny na dobę. Podopieczny zaopatrywany jest w przenośny przycisk alarmowy w formie wisiora lub zegarka, który po wciśnięciu automatycznie łączy go z gotową do interwencji centralą. Może swobodnie rozmawiać i wezwać pomoc, a w przypadku, gdy nie jest w stanie mówić, znajdujący się w centrum interwencyjnym teleopiekun uruchamia akcję pomocową – wzywa bliskich lub służby ratunkowe.

W zasadzie to samo można uczynić przez telefon.

Bardzo często starsza osoba, której trzęsą się ręce i jest zdenerwowana, nie jest w stanie wykręcić numeru. Poza tym w sytuacjach zagrożenia, a takimi są na przykład upadek bądź atak,

nawet młody i sprawny człowiek traci głowę. My zapewniamy poczucie bezpieczeństwa we własnym domu nawet, jeśli jest się osobą zupełnie samotną. Przycisk wcisnąć można zawsze, nawet, gdy nic się nie dzieje.

Jakie zdarzenia powodują, że otrzymujecie zgłoszenia?

Teleopieką to głównie interwencja w sytuacjach kryzysowych, które są bardzo różne – począwszy od zalania, przez brak prądu, po zasłabnięcia lub inne problemy zdrowotne – niepodobna spisać jeden scenariusz postępowania. Ważnym ogniwem pomocy są więc nasi teleopiekunowie. Nie tylko dlatego, że pełnią całodobowe dyżury, każdego dnia w roku. Muszą być opanowani w sytuacjach krytycznych, a także dostosować dialog do rozmówcy. Większość naszych podopiecznych jest bardzo wiekowych, powyżej 90 lat, o określonych potrzebach, często to tzw. „więźniowie czwartego piętra” bez windy, dla których jesteśmy jedynym kontaktem ze światem zewnętrznym w ciągu dnia.

Jakaś spektakularna interwencja, która uratowała czyjeś zdrowie lub życie?

Tak naprawdę było ich sporo. Pewnej seniorce chorującej na serce kilkakrotnie uratowaliśmy życie. Udało nam się też otworzyć samotną i nieufną osobę na drugiego człowieka. Był to prawie niewidomy mężczyzna, który nie miał nikogo, ale nie godził się na przekazanie kluczy do mieszkania sąsiadowi. Na skutek jednej z interwencji zaprzyjaźnił się z naszym wolontariuszem, który odwiedzał go do końca życia, również w szpitalu.

Praca teleopiekuna to nie tylko reagowanie na nagłe sytuacje.

Ważne są też tzw. „rozmowy towarzyskie”. Nasi podopieczni czasem łączą się z nami, by z kimś pogadać. W zależności od osoby, sytuacji czy nastroju rozmowy te bywają krótkie lub długie i niekoniecznie dotyczą bolączek życia osoby starszej. Od pewnej seniorki sporo dowiedzieliśmy się o powstaniu warszawskim, w którym uczestniczyła. Znamy dzieci i wnuki naszych podopiecznych, pozdrawiamy się

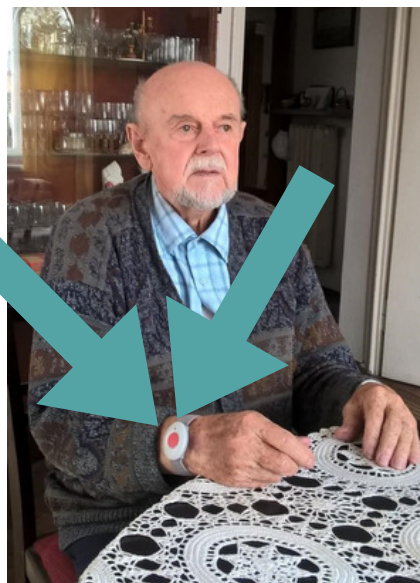


**ZOBACZ O CO CHODZI
Z TYM "GUZIKIEM"**



nawzajem, tworzymy społeczność. Część osób podłączonych do teleopieki jest z nami od początku, czyli od 2012 r., można więc powiedzieć, że znamy się jak łyse konie. Jedna z naszych pań nazwała teleopiekuna aniołem stróżem, i myślę, że to porównanie jest trafne.

funkcjonowanie Fundacji. Duży wkład to darowizny. Za każdą złotówkę bardzo dziękujemy. Mamy swój program Przyjaźni Seniorom, jesteśmy też na stronie fanimani.pl, dzięki której osoby robiące zakupy w internecie mogą nas wspierać część wartości zakupów przekazywana jest naszej



Czy seniorzy sami zgłaszają się do programu?

Częściej teleopieką interesują się ich dzieci, osoby bliskie, które są bardziej zorientowane w wirtualnej rzeczywistości czy nowinkach technologicznych. Jedno z naszych haseł brzmi: „Do tego, by dobrze się działo, potrzebne są młode ręce i siwe głowy”. Dzięki nam dzieci, wnuki mają pewność, że ich mama czy dziadek są pod stałą opieką. Warto podkreślić, że od 2012r. naszym partnerem jest Miasto Sopot. Już 4 lata za naszym pośrednictwem udostępnia teleopiekę 22 podopiecznym Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Z czego utrzymuje się Fundacja?

Poza teleopieką organizujemy różnego rodzaju pikniki, wydarzenia, targi, pokazujemy się w różnych miejscach, gdzie staramy się zbierać środki na

organizacji. Darowizny powodują, że możemy podłączać kolejne osoby do teleopieki.

Macie niesamowitą możliwość zademonstrowania młodym ludziom, na czym polega starość.

Tak, za pomocą symulatora odruchów senioralnych. Ja go nazywam po prostu symulatorem starości. To specjalny kombinezon i system obciążników, ograniczników na ręce i nogi, a nawet oczy i uszy, który po nałożeniu dodaje nam kilkadziesiąt lat. Ma jedną zasadniczą cechę: po jego założeniu już nigdy nie zdenerwujemy się na staruszkę powoli wchodzącą przed nami po schodach. Pokazujemy ludziom, dlaczego osoby starsze nie mogą iść szybciej, nie widzą, że chcesz

ich wyprzedzić, stękają wstając z ławki. Gdziekolwiek pokażemy się z symulatorem, cieszy się on ogromną popularnością. Ludzie chętnie go nakładają, by potem bardzo zmienić swoje nastawienie do seniorów.

I tego wszyscy sobie życzymy. Dziękuję za rozmowę.



Fundację można wspierać wpłacając darowizny na numer konta 84 1950 0001 2006 0006 1713 0002

Kontakt z fundacją: tel. (58) 662 81 64, kom. 608 389 241, biuro@fundacjaniezalezni.pl

www.fundacjaniezalezni.pl

SOPOT



SOPOT

SPECJALIZACJE

Anestezjologiczna dla pielęgniarek

11.02.17

SOPOT

KWALIFIKACYJNE

Operacyjny dla pielęgniarek

11.02.17

Internistyczny

25.02.17

Anestezjologiczny

18.03.17

SOPOT

SPECJALISTYCZNE

Wykonanie i ocena testów skórnych

04.02.17

Ordynowanie leków i wypisywanie recept cz. I

04.02.17

Resuscytacja Krążeniowo-oddechowa

11.02.17

Pielęgnowanie pacjenta dorosłego wentylowanego mechanicznie

25.02.17

OLSZTYN

OLSZTYN

SPECJALIZACJE

Operacyjna dla pielęgniarek
18.02.17

OLSZTYN

KWALIFIKACYJNE

Ochrona Zdrowia Pracujących
11.03.17

OLSZTYN

SPECJALISTYCZNE

EKG

28.01.17

Wywiad i badanie fizykalne

25.02.17

Resuscytacja Krążeniowo-oddechowa

25.03.17

BYDGOSZCZ

BYDGOSZCZ

SPECJALIZACJE

Anestezjologiczna dla pielęgniarek
18.02.17

BYDGOSZCZ

KWALIFIKACYJNE

Anestezjologiczny
11.02.17

Ochrona Zdrowia Pracujących
21.01.17

BYDGOSZCZ

SPECJALISTYCZNE

Resuscytacja Krążeniowo-oddechowa
04.02.17

EKG
18.02.17

Wywiad i badanie fizykalne
21.02.17

WARSZAWA

WARSZAWA

SPECJALIZACJE

Anestezjologiczna

18.02.17

Chirurgiczna

18.02.17

Operacyjna

18.02.17

Paliatywna

18.02.17

WARSZAWA

SPECJALISTYCZNE

Resuscytacja Krążeniowo-oddechowa

04.02.17

Wywiad i badanie fizykalne

04.02.17

EKG

04.02.17



13

PROSTYCH SPOSOBÓW...

NAPISAŁ MAREK WOJDA ZA DINĄ SPECTOR - BUSINESSINSIDER.COM

NAJCZĘSTSZE POSTANOWIENIA NOWOROCZNE DOTYCZĄ ZDROWIA I WYGLĄDU. W PIERWSZYCH TYGODNIACH NOWEGO ROKU KLUBY FITNESS PRZEŻYWAJĄ OBLĘŻENIE. CZĘSTO NIESTETY, WRAZ Z UPŁYWEM CZASU ZAPAL ĆWICZĄCYCH WYGASA, CORAZ CZĘŚCIEJ POJAWIAJĄ SIĘ WYMÓWKI I PRZESZKODY. W EFEKCIE NASTĘPUJE POWRÓT DO STARYCH NAWYKÓW, FRUSTRACJA ROŚNIE I W KONSEKWENCJI REZYGNUJEMY Z POSTANOWIEŃ. DINA SPECTOR Z BUSINESSINSIDER WSKAZUJE KILKA PROSTYCH SPOSOBÓW, ABY POPRAWIĆ SWÓJ STYL ŻYCIA BEZ WIĘKSZEGO WYSIŁKU.

13 prostych sposobów, aby poprawić swoje samopoczucie i zdrowie

NAPISAŁ MAREK WOJDA KORA CS ZA DINĄ SPECTOR - BUSINESSINSIDER.COM

1. RÓB ZAKUPY BĘDĄC NAJEDZONYM

Liczne badania wykazały, że ludzie którzy nie robią zakupów "na pusty żołądek" kupują mniej i nie mają ochoty sięgać po niezdrowe przekąski

2. JEŻELI KAWA, TO TYLKO BEZ DODATKÓW

Całkowite wyłączenie telefonu może pomóc zestresowanym osobom zrelaksować się i poprawić jakość snu. Badania wykazują, że wpatrywanie się w ekran telefonu nawet godzinę przed snem, może zakłócić wejście w fazę REM, najgłębszą fazę snu.

3. ZMIEŃ PIECZYWO PSZENNE NA ŻYTNIE PEŁNOZIARNISTE

Pieczywo pełnoziarniste jest bardzo korzystne dla zdrowia, bo ma znacznie więcej błonnika niż zwykły biały chleb. Błonnik pomaga utrzymać poziom sytości, ułatwia trawienie i spowalnia wchłanianie cukrów.

4. PIJ DUŻO WODY

Z pewnością już to słyszałeś, ale korzyści są tak liczne, że warto o tym przypomnieć. Odpowiednia ilość wody w ciągu dnia m.in. wspomaga procesy życiowe, ułatwia przemianę materii, hamuje apetyt i polepsza samopoczucie, 30 ml/1 kg masy ciała.

5. SPACERUJ

Wysiądź przystanek wcześniej lub zaparkuj samochód dalej niż zwykle. To prosty sposób, aby włączyć do codziennego dnia odrobinę więcej aktywności fizycznej. Nawet najmniejsza dawka sportu korzystnie wpływa na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.

6. ZAMIEŃ MASŁO NA AWOKADO

Awokado jest dobrym źródłem zdrowych, nienasyconych kwasów tłuszczowych i bogate w przeciwutleniacze, także potas i witaminy C, E, A. Zmiksowane idealnie nada się jako zamiennik np. masła na kanapkach.

7. WYŁĄCZ TELEFON

Badania dowodzą, że kawa korzystnie wpływa na zdrowie, a nawet może wydłużać życie. Jeśli dodatkowo wyeliminujesz mleko, śmietanę, cukier lub syropy smakowe, pozbędziesz się dodatkowych kalorii i zmaksymalizujesz korzyści zdrowotne.





8. PRZYGOTOWUJ POSILKI W DOMU

Gotowanie w domu ma kilka plusów - pomaga kontrolować dietę, lepiej się odżywiać i oszczędzać pieniądze, przez co polepsza się samopoczucie.

9. PRZECZYTAJ KSIĄŻKĘ

Zrezygnuj ze spędzania czasu w internecie na rzecz czytania książek. Badania dowodzą, że ta czynność pomaga zredukować stres i podnosi ogólny poziom satysfakcji i zadowolenia z życia. Czytanie ponadto rozwija horyzonty, wyobraźnię i zwiększa odczuwanie empatii.

10. KŁADŹ SIĘ SPAĆ O TEJ SAMEJ PORZE, NAWET W WEEKENDY

Gdy w weekendy kładziesz się spać w innych godzinach, niż w tygodniu, twój cykl snu rozregulowuje się. To zjawisko nazwane jest społecznym jet lagiem, przez co możesz czuć chroniczne niewyspanie i zmęczenie. Będziesz również bardziej podatny na używki takie jak papierosy, kawę czy alkohol.

11. USTAW BIURKO PRZY OKNIE

Jedno z badań przeprowadzonych w 2014 roku wykazało, że ludzie, którzy pracowali w doświetlonych pomieszczeniach z oknami, wykazywali się większą aktywnością fizyczną i lepiej spali w nocy, niż ludzie pracujący w pomieszczeniach pozbawionych okien.

12. MEDYTUJ PRZYNAJMNIEJ 30 MINUT DZIENNIE

Wielu ludzi sukcesu przyznaje się do regularnych medytacji. Nie bez powodu. Badania sugerują, że pomagają one zwalczyć stres, poprawić nastrój, pamięć oraz obniżyć ciśnienie krwi.

13. DBAJ O RELACJE Z BLISKIMI

Badanie prowadzone przez 75 lat przez psychologów z Harvardu wykazało, że bliskie relacje z ludźmi są kluczem do szczęśliwszego i zdrowszego życia. Co więcej, naukowcy udowodnili, że brak powiązań społecznych może być tak samo groźny dla zdrowia, jak palenie papierosów.

*ŻYCZĘ WAM WSZYSTKIM WYTRWAŁOŚCI
W NOWOROCZNYCH POSTANOWIENIACH
I KONSEKWENCJI W REALIZACJI PLANÓW.
A JUŻ W NASTĘPNYM WYDANIU METODA
KAIZEN W ŻYCIU CODZIENNYM.*

MAREK WOJDA KORA CS, GRUDZIEŃ 2016

