

UM

magazyn

UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO W ŁODZI



2022
N^o 3

ISSN 2543-8999

Spis treści

SŁOWO OD WŁADZ

- 4 **Intranet – nowa jakość w codziennej pracy**

PROJEKTY I INWESTYCJE

- 5 **BRaIn - Badania Rozwój Innowacje**
- 23 **Projekt UMED łączy – zwiększamy dostępność uczelni dla osób z niepełnosprawnościami**

TEMAT NUMERU

- 11 **UMEDnet – nowa odsłona intranetu**

NA MARGINESIE

- 15, 39 **How to...**

ŻYCIE UCZELNI

- 16 **UMED szeroko otwarty**

WYDARZENIA

- 19 **Po raz szósty pobiegliśmy z pomocą!**

BAZA WIEDZY

- 27 **WCAG - co to znaczy „dostępny cyfrowo”?**

#ZROZUMNAUKĘ

- 31 **Rozwijamy się dynamicznie, ale hamulec zaciągają sami pacjenci**

ROZMOWA

- 35 **Kardio-Know-How
Nowa jakość e-learningu w kardiologii**

KARIERA I ROZWÓJ

- 40 **Każdy z nas jest odpowiedzialny za własny wellbeing**

KALENDARIUM

- 44 **Kalendarium**

NOMINACJE

- 45 **Nominacje**



REDAKTOR NACZELNY
Anna Pieleśiek-Kielma

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Anna Rykiert

SKŁAD I OPRACOWANIE GRAFICZNE
Klaudia Zakrzewska

KOREKTA
Monika Osińska

ADRES REDAKCJI:
Biuro Promocji Uniwersytetu Medycznego w Łodzi
90-647 Łódź, pl. gen. J. Hallera 1B
tel. 42 272 50 94-95, ummagazyn@umed.lodz.pl
Magazyn dostępny jest w intranecie.



Od Redakcji

Witamy nowy intranet!

Intranet to system, który musi być w pełni dostosowany do potrzeb organizacji, w której będzie używany. Oferuje szeroki wachlarz możliwości, dzięki czemu jego wdrożenie stanowi istotny krok w rozwoju firmy. Usprawnia i skraca procesy, dostarcza poszukiwaną wiedzę, wspiera rozwój zespołu. Pracownicy już kilka miesięcy po wdrożeniu nie wyobrażają sobie bez niego codziennej pracy.

Uniwersytet Medyczny w Łodzi w maju uruchomił całkowicie nową, przyjazną pracownikom sieć wewnętrzną, w której każdy może odnaleźć wszystkie potrzebne mu informacje. Wskazówki, jak się po niej łatwo poruszać, przekaże Państwu w swoim artykule nasz koordynator komunikacji wewnętrznej.

Zapraszam do lektury!

ANNA PIELESIEK-KIELMA
REDAKTOR NACZELNY



Intranet – nowa jakość w codziennej pracy

Intranet jest sposobem na komunikację w organizacji, pomysłem rozwijanym w UMED od wielu lat. Genezą było poszukiwanie odpowiedzi na negatywne oceny jakości komunikacji w kolejnych, corocznych badaniach ankietowych przeprowadzanych wśród pracowników. Blisko połowa respondentów ciągle widzi w tym problem, a jest to problem związany z wielkością naszej organizacji, jej różnorodnością i rozproszeniem. Niemożliwy do rozwiązania bez narzędzi IT. Ponadto, temat komplikuje się, gdy w wyniku pogłębionych badań ustaliliśmy, że potrzeby, preferencje, przyzwyczajenia są bardzo zróżnicowane.

Oddajemy do użytku nowy Intranet 4.0 z przekonaniem, że jest to zmiana jakościowa. Kilka jego cech wartych jest podkreślenia.

Jest to narzędzie zindywidualizowane, po zalogowaniu dostosowuje się do użytkownika i kontekstów użycia. Pamiętajmy – nie należy dopuszczać innych osób do własnego środowiska pracy i osobistych danych.

Intranet został zaprojektowany dla różnorodnej komunikacji, szczególnie poziomej – pomiędzy współpracującymi lub zaprzyjaźnionymi jednostkami organizacyjnymi i pracownikami oraz nawiązywania nowych relacji.

Narzędzie zapewnia dostęp do wielu systemów wsparcia naszej pracy (przykładowo: ProcessPortal, system kadrowo-płacowy, PublicUM). Integracja zapewniająca dostęp w jednym miejscu do wszystkich użytecznych i potrzebnych informacji dla użytkownika będzie konsekwentnie rozwijana.

Intranet jest miejscem poszukiwania i propagowania użytecznej wiedzy, niezbędnej do sprawnego funkcjonowania w środowisku pracy UMED.

Zespół projektowy był liczny, lecz idea jedna. Gdy w pochmurny poniedziałek przychodzisz do pracy, włączasz intranet, jeszcze przed kawą. Pracujemy nad tym razem, bo dostarczamy jedynie narzędzie.

DR JACEK GRABOWSKI

KANCLERZ

UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO W ŁODZI

Słowo od władz

BRaIn

Badania Rozwój Innowacje

Zespół Laboratoriów BRaIn został utworzony w ramach projektu *BRaIn - Badania Rozwój Innowacje w łódzkim kampusie biomedycyny i farmacji*, który jest realizowany przez Uniwersytet Medyczny w Łodzi od 2018 roku.

Ideą przyświecającą temu projektowi było stworzenie miejsca, w którym będą mogły rozwijać się m.in. interdyscyplinarne zespoły badawcze oraz młodzi adepci nauki – koła naukowe, jak również nowe idee opracowywane wraz z partnerami gospodarczymi.

Tematyka prac badawczo-rozwojowych w ramach inicjatywy BRaIn dotyczy trzech głównych obszarów tematycznych: zarządzania organizacyjnego i procesowego w służbie zdrowia, medycyny spersonalizowanej oraz wykorzystania narzędzi bioinformatycznych i biostatystycznych w medycynie.



prof. Agnieszka Piastowska-Ciesielska
kierownik Zakładu Hodowli Komórkowych i Analiz Genomowych
kierownik projektu BRaIn



Naszym celem jest zgromadzenie wokół Zespołu Laboratoriów BRaIn osób, które są otwarte na współpracę z innymi, chętnie dzielą się swoją wiedzą i umiejętnościami. Dążymy do tego, aby przyciągnąć osoby i zespoły naukowe, które charakteryzują się dużą dynamiką, innowacyjnymi badaniami i ogromną chęcią współpracy z innymi zespołami.

udostępniamy w systemie rezerwacji laboratoria hodowli komórkowych.

Mamy również ofertę dla kół naukowych, organizacji studenckich czy jednostek zaangażowanych w takie inicjatywy jak „dni otwarte UMED”, którym możemy udostępnić laboratoria i sale spotkań projektowych zlokalizowane na parterze budynku A5.

Jeśli ktoś ma pomysł na badania, ale nie dysponuje odpowiednim sprzętem, BRaIn jest właśnie miejscem dla niego. Może zarówno zlecić wykonanie badania, jak i skorzystać z dostępnego sprzętu i sam je wykonać. Zespół merytoryczny laboratoriów BRaIn doradzi i pomoże w wyborze metody badania i jego standaryzacji. Budynek będzie dostępny dla naukowców 24 h na dobę, 7 dni w tygodniu.

Współpraca z nami to nie tylko możliwość wynajęcia naszej infrastruktury, można nam również zlecić wykonanie badań. W tym celu powołaliśmy specjalistyczne laboratoria w tym:

- Laboratorium Badań Metabolomicznych, którego koordynatorem jest dr n. chem. Małgorzata Bukowiecka-Matusiak.

Zespół Laboratoriów BRaIn udostępnia zarówno swoją infrastrukturę, jak również zasoby ludzkie. Już wkrótce uruchomiony zostanie przyjazny dla użytkownika system rezerwacji aparatury badawczej oraz laboratoriów. Naukowcy będą mieli do dyspozycji między innymi: czytnik płytek NEO2SM (z detekcją absorbancji, intensywności fluorescencji, luminescencji i certyfikatem CE-IVD), mikroskop konfokalny ze zautomatyzowanym systemem cytometrii: model IXplore SpinSR/ScanR czy też cytometr kapilarny Guava easyCyte 12 HT. Ponadto,

Zespół to chemicy i biotechnolodzy z wieloletnim doświadczeniem w zakresie zastosowania zaawansowanych technik analitycznych w badaniach omicznych. Na wyposażeniu laboratorium jest zestaw do chromatografii gazowej model GC 8890/7000D firmy Agilent Technologies Inc.;

- Laboratorium Diagnostyki Molekularnej – jego zespół to diagnostki laboratoryjni ze specjalizacją z laboratoryjnej diagnostyki medycznej i genetyki, a ich pracę koordynuje prof. dr hab. n. farm. Ewa Balcerczak.



Zespół ten w swojej pracy wykorzystuje między innymi zestaw do sekwencjonowania kapilarnego, model 3500 (Thermo Fisher Scientific) czy zestaw do ilościowej analizy PCR IVD, model Quant Studio 5 DX firmy Thermo Fisher Scientific;

- ● Laboratorium Analiz Związków Pochodzenia Naturalnego - zespół dr hab. n. farm. prof. uczelni Moniki Olszewskiej to chemicy i farmaceuci z wieloletnim doświadczeniem w zakresie izolacji i analizy związków pochodzenia naturalnego. W ich dyspozycji są między innymi: chromatograf preparatywny HPLC/MPLC/FLASH/CPC z detektorem PDA (model PLC2250 + CPC250, Gilson), chromatograf UHPLC-PDA-ELSD z systemem do reakcji postkolumnowej, model Nexera, firmy Shimadzu, automatyczny densytometr TLC/HPTLC-PDA model Scanner 4 (firmy CAMAG).

Chcemy, aby budynek A5 był obudową dla nowo powstających zespołów, miejscem nawiązywania współpracy między badaczami z instytucji naukowych i firm. Bo Projekt BRain to przede wszystkim unikatowa inicjatywa, której celem jest integracja. Zarówno społeczności Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, od poziomu młodych adeptów nauki (magistrantów), poprzez doktorantów, aż do funkcjonujących dobrze zespołów naukowych, jak również współpraca z kolegami z innych uczelni i firm.







Podstawowe informacje o projekcie:

Projekt finansowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020
OŚ PRIORYTETOWA – I: BADANIA, ROZWÓJ I KOMERCJALIZACJA WIEDZY,
DZIAŁANIE I.1 Rozwój infrastruktury badań i innowacji.

Całkowita wartość projektu to: **63,3 mln zł**, w tym:

- dofinansowanie RPO WŁ: **38,3 mln zł**
- wkład własny uczelni: **25 mln zł**
- dotacje z Ministerstwa Edukacji i Nauki: **5,3 mln zł**

Okres realizacji projektu: **IX 2018 – VI 2023**



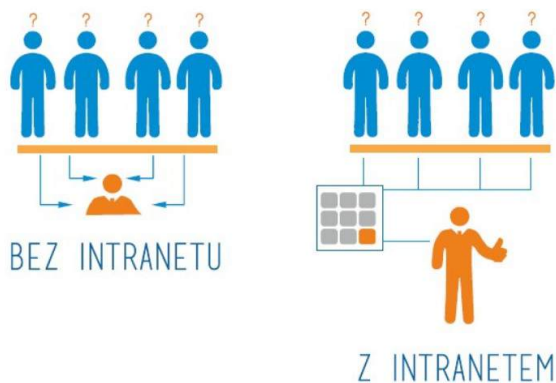


Nowa odsłona intranetu

UMEDnet to kompleksowe narzędzie do komunikacji wewnątrz organizacji. Wprowadza także nowy model dzielenia się wiedzą. Funkcje dostępne w intranecie (obszary wiedzy, listy FAQ, witryny jednostek, współdzielone dokumenty) ułatwiają przekazywanie indywidualnej wiedzy innym pracownikom, a co za tym idzie – stwarzają warunki do nieustannego podnoszenia swoich kompetencji. Dzięki temu możliwe jest stworzenie dostępnego dla wszystkich „magazynu wiedzy”.

Wszystkie te zmiany służą poprawie komunikacji, budowaniu poczucia współodpowiedzialności za sprawne funkcjonowanie organizacji, a w dalszej perspektywie ułatwieniu wykonywania codziennych zadań oraz oszczędności czasu zarówno dla jednostki realizującej daną procedurę, jak i dla osób z niej korzystających.

Anna Rykiert
koordynator komunikacji wewnętrznej
Biuro Promocji



Podczas projektowania nowego portalu pod uwagę wzięte zostały zgłaszane przez użytkowników problemy, m.in.:

- ▶ zbyt duża ilość informacji mailowych
→ ograniczenie liczby mailingów, targetowanie wiadomości wg grupy docelowej, cykliczne newslettery,
- ▶ brak kategoryzacji aktualności i komunikatów
→ nowe kategorie newsów,
- ▶ obowiązkowe komunikaty blokujące dostęp do portalu → funkcja *Zapisz na później*,
- ▶ brak informacji o zakresie obowiązków pracowników danego działu → witryny jednostek,
- ▶ zbyt duża ilość komunikatów obowiązkowych
→ komunikaty priorytetowe ograniczone do minimum,
- ▶ zbyt długie treści → syntetyczne opisy w obszarach wiedzy, sekcje FAQ.

NEWSY

Aby ułatwić codzienną nawigację po bieżących informacjach, podzieliliśmy je na osobne kolumny.

- ▶ **UMED News** – aktualności z życia uczelni: wydarzenia, sukcesy,
- ▶ **Komunikaty** – praktyczne informacje dotyczące procedur i bieżącej działalności uczelni, np. nowe procesy, dostępne raporty, awarie,
- ▶ **HR INFO** – informacje pracownicze, np. przypomnienia o ważnych terminach, zmiany w przepisach,
- ▶ **Aktualności z obszarów wiedzy**
– nowości w poszczególnych obszarach.

Na stronie startowej intranetu znajdziesz także spersonalizowaną sekcję związaną z Twoją aktywnością w portalu:

- **Rekomendowane dla Ciebie,**
- **Najnowsze witryny i komunikaty,**
- **Moje dokumenty,**
- **Często używane witryny.**

Te elementy są widoczne tylko dla Ciebie.

Funkcja **Zapisz na później**

Wszystkie informacje, które Cię zainteresowały, ale chciałbyś przeczytać je w wolnej chwili, możesz oznaczyć do późniejszego przeczytania, klikając ikonkę *Zapisz na później*. Znajdziesz ją na dolnym pasku opcji na stronie danego komunikatu czy newsa.

👍 Ty i 16 osób lubicie to 💬 0 komentarzy 👁 438 wyświetleń 📌 Zapisano na później

0 komentarzy



Komunikaty priorytetowe

Komunikaty przeznaczone do obowiązkowego odczytania, które pojawiają się w formie pop-up, możesz oznaczyć i przeczytać później. Nie będą blokowały dostępu do portalu.

Jako priorytet wysyłane są wyłącznie informacje od władz uczelni lub obowiązkowe, dotyczące wszystkich pracowników (np. nowe przepisy prawa pracy czy obligatoryjne szkolenia).

Yammer

To wspólne forum dla całej społeczności UMED. Każdy pracownik może samodzielnie tworzyć grupy, np. projektowe czy tematyczne, publiczne oraz prywatne. To doskonałe narzędzie do wymiany doświadczeń, nawiązywania współpracy, tworzenia nowych inicjatyw.

STREFA UŻYTKOWNIKA

W strefie użytkownika znajdziesz m.in.

- **plan urlopów,**
- **informację o liczbie dni urlopu pozostałych do wykorzystania,**
- **dni wolne od pracy, w tym dni rektorskie,**
- **paski wynagrodzeń** (opcja pobrania w formie PDF w przygotowaniu),
- **formularze PIT-11,**
- **informacje o uzyskanych benefitach,**
- **świadczenia w ramach Zakładowego Funduszu Świadczeń Socjalnych i Pracowniczej Kasy Zapomogowo-Pożyczkowej,**
- **terminy ważności profilaktycznych badań lekarskich oraz szkoleń BHP.**

W sekcji **Dane podstawowe** możesz samodzielnie zmienić swój numer telefonu stacjonarnego oraz komórkowego.

Telefon stacjonarny: 422725094



Telefon komórkowy: 785911624



Szkolenia

W tym panelu możesz zapisać się na dostępne szkolenia wewnętrzne. Wybrane znajdziesz w zakładce *Moje szkolenia*. W zakładce *Historia szkoleń* możesz natomiast dodać informacje o innych ukończonych szkoleniach i kursach.

STREFA MANAGERA

Każda osoba pełniąca funkcję kierownika lub dyrektora posiada w strefie użytkownika dodatkowy panel - strefę managera. Dostępne są tam informacje o zespole, składnikach majątkowych oraz budżety, którymi zarządzasz.

Profile pracowników

Każdy pracownik ma swoją oddzielną podstronę, gdzie można znaleźć jego dane ogólne oraz rozszerzone, kartę ewidencji czasu pracy i szkolenia. Możliwe jest też podejrzenie planów urlopowych całego zespołu.

Składniki majątkowe

Znajdziesz tu wykaz środków trwałych znajdujących się w podległych jednostkach wraz z numerem inwentarzowym, datą przyjęcia na stan, wartością, itp.

Budżety

Dla każdego konta, którego jesteś właścicielem, wskazany jest: przyznany budżet, pula wolnych środków, wykorzystane środki, wykaz pozycji kosztowych.

JEDNOSTKI ORGANIZACYJNE

W tej zakładce znajdziesz schemat organizacyjny uczelni wraz z linkami do witryn poszczególnych jednostek.

Stronę danej jednostki możesz także łatwo znaleźć przy pomocy wyszukiwarki w górnym pasku. Bezpośredni link do Twojej jednostki znajdziesz w pierwszej sekcji strefy użytkownika.

Każda jednostka uczelni – zarówno administracyjna, jak i naukowa – ma w nowym intranecie swoją własną witrynę. Dzięki takiemu rozwiązaniu może samodzielnie, na bieżąco:

- ▶ **aktualizować treści dot. wykonywanych przez jednostkę zadań,** w tym m.in.
 - prowadzonych projektów,
 - nadzorowanych aplikacji procesowych,
 - usług sumowanych w procesie zakupów,
- ▶ **opisać zakres obowiązków poszczególnych pracowników,**
- ▶ **udostępniać pliki społeczności uczelnianej,**
- ▶ **pracować w ramach własnego zespołu na dokumentach roboczych z bezpośrednim połączeniem do MS Teams,**
- ▶ **publikować aktualności.**

Automatyczne uprawnienia do edycji witryny uzyskali kierownicy jednostek. Mogą oni upoważnić swoich pracowników do edytowania strony, nadając uprawnienia właściciela zespołu Teams, do którego założona jest witryna jednostki. Należy to zrobić z poziomu MS Teams - dodaj wybraną osobę do zespołu i wybierz, jaką ma mieć rolę: członek/właściciel/gość.

OBSZARY WIEDZY

Obszary wiedzy to całkowicie nowy element intranetu. Znajdują się tu praktyczne informacje, wskazówki, instrukcje pogrupowane tematycznie.

Aktualnie dostępnych jest 7 obszarów:

- ▶ **ICT** – przetwarzanie danych cyfrowych oraz komunikacja elektroniczna,
- ▶ **Promocja** – działania promocyjne,
- ▶ **Baza Wiedzy Procesowej** – zarządzanie procesowe oraz obsługa Process Portalu,
- ▶ **HR** – sprawy pracownicze,
- ▶ **Strategia** – materiały związane ze Strategią Rozwoju uczelni,
- ▶ **Intranet** – materiały pomocne w obsłudze portalu intranetowego,
- ▶ **Innowacje** – informacje dot. własności intelektualnej i komercjalizacji.

Baza będzie sukcesywnie rozbudowywana i aktualizowana. Jeśli widzisz potrzebę dodania konkretnego obszaru lub sam chciałbyś stworzyć nowy obszar wiedzy, skontaktuj się z nami.

AKTY PRAWNE

Opracowaliśmy nową wyszukiwarkę aktów prawnych, która umożliwia szybkie i wygodne poruszanie się po zasobach, w tym wyszukiwanie po słowach kluczowych.

DOKUMENTY UDOSTĘPNIONE

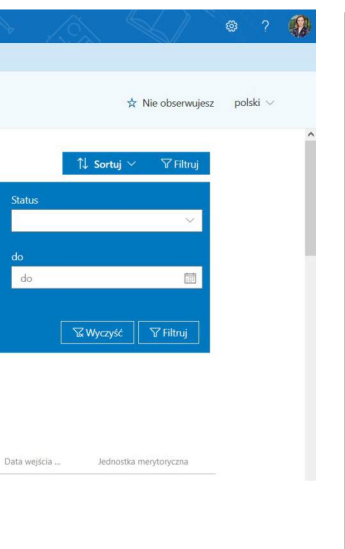
Aby udostępnić dokument w tej zakładce, musisz przejść na witrynę swojej jednostki organizacyjnej, a następnie, w sekcji *Dokumenty udostępnione*, skorzystać z opcji *Przełącz* w celu przesłania dokumentu znajdującego się na Twoim dysku.

UWAGA! Przed wykonaniem tej operacji pliki, które mają zostać udostępnione, należy odpowiednio przygotować - wskazówki poniżej.

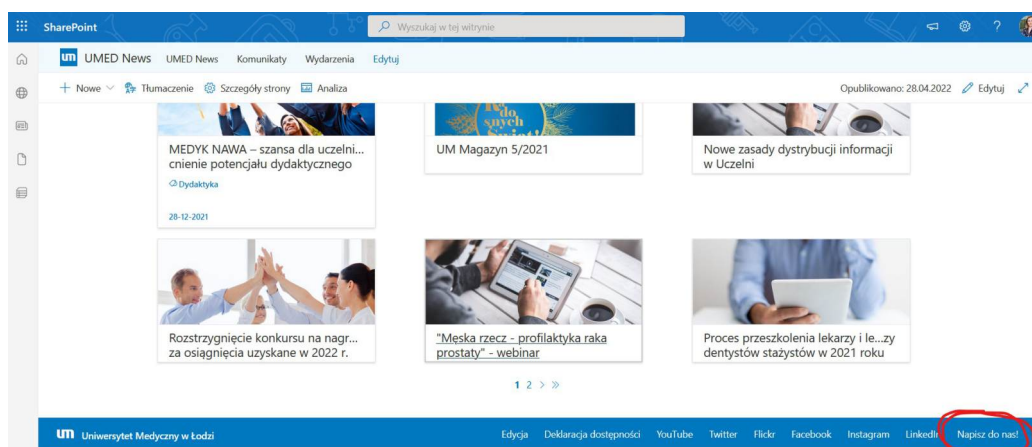
INSTRUKCJE dotyczące obsługi podstawowych funkcjonalności portalu znajdziesz [TUTAJ](#).

Nowy intranet to:

- ▶ nowoczesny, przyjazny interfejs,
- ▶ potężna baza wiedzy dostępna zawsze i wszędzie,
- ▶ rozbudowana strefa użytkownika i managera,
- ▶ łatwiejsze wyszukiwanie informacji,
- ▶ aplikacja społecznościowa Yammer, która umożliwia swobodny kontakt na forum całej społeczności lub w mniejszych grupach tematycznych, projektowych itp.



Kontakt do zespołu intranetowego – zakładka *Napisz do nas* w dolnym, prawym rogu. Za pomocą formularza możesz zgłosić problemy techniczne, uzyskać pomoc w zakresie obsługi portalu lub przekazać nam swoje sugestie.

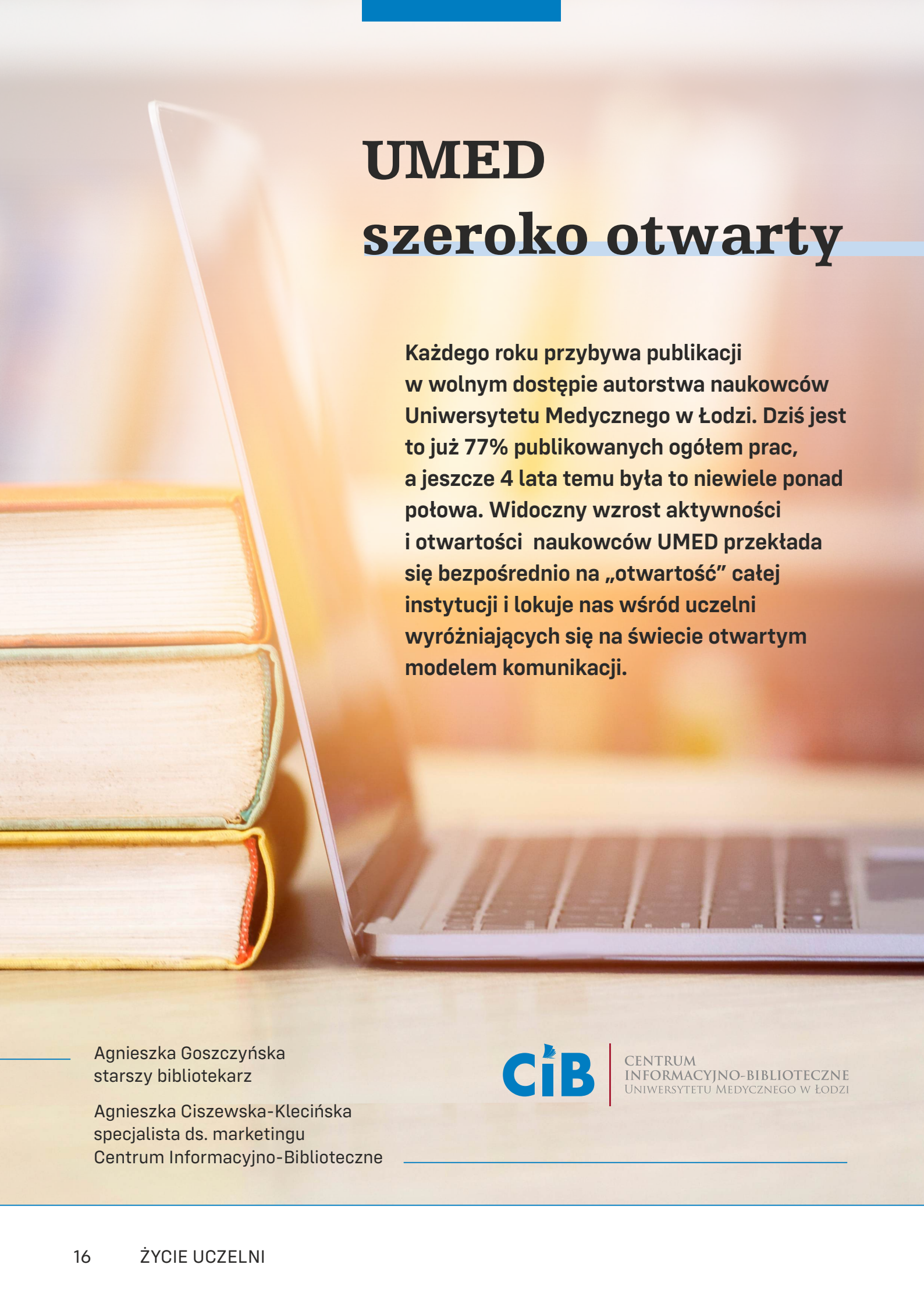


NA MARGINESIE

How to...

Przygotowanie plików przed udostępnieniem

1. **nadaj plikowi nazwę**, która będzie odpowiadała merytorycznie zawartości dokumentu,
2. **usuń wszystkie właściwości opisujące plik** (zwane inaczej metadanymi):
 - Kliknij prawym przyciskiem myszy na wybrany plik i wybierz *Właściwości*,
 - Przejdź do zakładki *Szczegóły* i wybierz opcję *Usuń właściwości i informacje osobiste*,
 - Zaznacz opcję *Usuń następujące właściwości z tego pliku*, a poniżej wybierz *Zaznacz wszystko*,
 - Zatwierdź, klikając OK i ponownie OK w oknie właściwości,
3. **udostępnij dokument** w intranecie.



UMED szeroko otwarty

Każdego roku przybywa publikacji w wolnym dostępie autorstwa naukowców Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Dziś jest to już 77% publikowanych ogółem prac, a jeszcze 4 lata temu była to niewiele ponad połowa. Widoczny wzrost aktywności i otwartości naukowców UMED przekłada się bezpośrednio na „otwartość” całej instytucji i lokuje nas wśród uczelni wyróżniających się na świecie otwartym modelem komunikacji.

Agnieszka Goszczyńska
starszy bibliotekarz

Agnieszka Ciszewska-Klecińska
specjalista ds. marketingu
Centrum Informacyjno-Biblioteczne



CENTRUM
INFORMACYJNO-BIBLIOTECZNE
UNIwersytetu Medycznego w Łodzi

Dostępność, transparentność, wymiana informacji

Współczesne trendy promocji wiedzy dotyczą otwartości, transparentności i dostępności nauki bez barier (finansowych, technicznych, prawnych). Otwarta nauka to idea publikowania tekstów naukowych w modelu OA, ale także udostępniania innych rezultatów działalności badawczej, takich jak zapisy z laboratorium, notatki z prowadzonych prac czy dane źródłowe z badań.¹

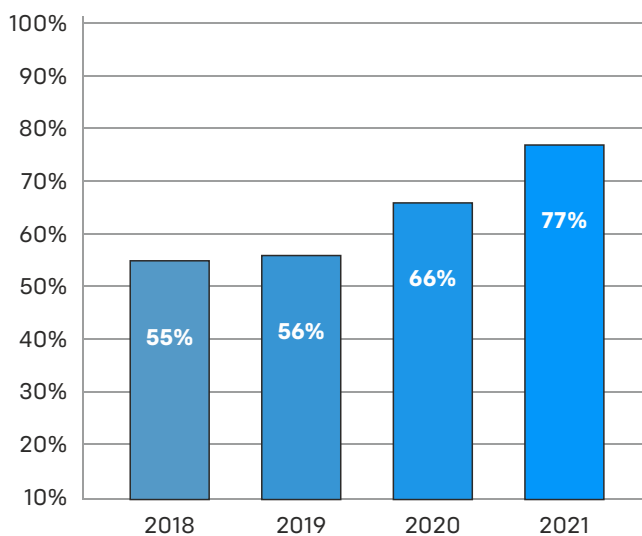
Otwarty model komunikacji naukowej umożliwia szeroki, publiczny dostęp do rezultatów prac naukowców, a także ułatwia wymianę informacji i intensyfikuje tempo badań, co mogliśmy zaobserwować na przykładzie dyskursu naukowego dotyczącego SARS-CoV-2. W reakcji na sytuację zagrożenia dla zdrowia publicznego publicznego Wellcome Trust zainicjował porozumienie w sprawie otwartego udostępniania wyników badań, do którego przystąpiło już ponad 100 instytucji z całego świata: uniwersytetów, organizacji prowadzących i finansujących badania naukowe oraz wydawców czasopism naukowych.²

Działania na poziomie instytucjonalnym, które podejmuje Uniwersytet Medyczny w Łodzi, są tożsame z rozporządzeniami i wytycznymi ustalonymi na wyższych poziomach (krajowym czy międzynarodowym). Jako przykład może tu służyć realizowany projekt *InterScienceCloud - Zintegrowana platforma informacji o działalności naukowej Uniwersytetu Medycznego (ISC)*.³ Platforma służy dzieleniu się wiedzą i informuje o dorobku uczelni. Ponadto, pomaga rozwijać współpracę krajową i międzynarodową, a także promuje naukę i otwarte zasoby. Wpływa również na wzrost świadomości społeczności akademickiej w zakresie możliwości publikowania w otwartym dostępie i płynących z tego korzyści.

Sukces dzięki otwartości

Jak wskazuje najnowszy *Raport na temat realizacji Polityki Otwartości na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi za rok 2022*⁴, w porównaniu z danymi dotyczącymi prac opublikowanych w szeroko rozumianym otwartym dostępie w 2021 roku widoczny był dalszy duży wzrost tego typu publikacji w porównaniu z latami poprzednimi - 77% (porównawczo kolejne lata: 2018 - 55%, 2019 - 56% oraz 2020 - 66%). Istotny jest również fakt, że większość prac, do których zapewniono bezpłatny dostęp, stanowiły artykuły opublikowane w czasopismach posiadających Impact Factor, m.in.: „Allergy”, „BMC Medicine”, „European Heart Journal”, „International Journal of Molecular Sciences”, „Journal of Clinical Medicine”, „Leukemia”, „New England Journal Of Medicine”, „Oxidative Medicine and Cellular Longevity”, „Scientific Reports”.

Prace opublikowane w szeroko rozumianym otwartym dostępie*



* wg Raportu na temat realizacji Polityki Otwartości na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi za rok 2022

Sukces ten to przede wszystkim efekt współpracy prof. Michała Polguja, Pełnomocnika Rektora Uniwersytetu Medycznego w Łodzi ds. Otwartego Dostępu, Agnieszki Goszczyńskiej z Centrum Informacyjno-Bibliotecznego

1. HOFMOKL, J. i in. Przewodnik po otwartej nauce [online]. Warszawa: ICM UW, 2009, s. 59. [Dostęp 24.05.2022]. Dostępny w: <https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/65/przewodnik-po-otwartej-nauce.pdf>

2. <https://wellcome.org/press-release/sharing-research-data-and-findings-relevant-novel-coronavirus-ncov-outbreak>, [Dostęp 24.05.2022].

3. Projekt InterScienceCloud - Zintegrowana platforma informacji o działalności naukowej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi (POPC.02.03.01-00-0020/17) współfinansowany ze środków Unii Europejskiej, z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa

4. Polguy M., Goszczyńska A. Otwarty Umed. Raport na temat realizacji Polityki Otwartości Uniwersytetu Medycznego w Łodzi za rok 2022

w Łodzi i Witolda Kozakiewicza, Dyrektora Centrum Informacyjno-Bibliotecznego. Głównym celem wspólnie podejmowanych działań jest informowanie społeczności akademickiej o otwartym mandacie oraz rozwianie obaw związanych z udostępnianiem publikacji.

Intensywna kampania informacyjna prowadzona jest poprzez kanały komunikacji wewnętrznej oraz serwis informacyjny *Otwarty UMED*⁵.

W serwisie publikowane są aktualne informacje dotyczące otwartości w nauce. Na stronie można znaleźć informacje podstawowe, uczelnianą politykę otwartości, porady dla autorów, opisy programów publikowania otwartego oraz aktualności.

Duży nacisk położony jest także na realizację programów takich jak Elsevier – pilotażowy program publikowania otwartego⁶, Institutional Open Access Program (IOAP) wydawnictwa Multidisciplinary Digital Publishing Institute⁷, instytucjonalny program wsparcia publikowania poprzez dofinansowanie kosztów publikacji artykułów naukowych autorów z UM w Łodzi⁸.

Obowiązująca od 2018 roku na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi polityka otwartości była jednym z pierwszych tego typu dokumentów z polskich uniwersytetów zarejestrowanym w The Registry of Open Access Repository Mandates and Policies ROARMAP (Uchwała nr 153/2018 z dnia 22 lutego 2018 roku Senatu Uniwersytetu Medycznego w Łodzi w sprawie wyrażenia zgody na wprowadzenie Instytucjonalnej Polityki Otwartości w Uniwersytecie Medycznym w Łodzi).

Ponadto, naukowcy otrzymują wsparcie merytoryczne w formie licznych seminariów, szkoleń, materiałów i konsultacji. Prowadzony jest cykl seminariów dotyczących otwartego dostępu, podczas których poruszane są m.in. kwestie wpływu publikowania w modelu otwartym na karierę naukową, prawodawstwa UE i wytycznych MEiN i dobrych praktyk. W ofercie szkoleniowej Mobilnego Centrum Informacyjnego, którego celem jest podnoszenie kompetencji informacyjnych i cyfrowych wśród kadry dydaktycznej i naukowej UM w Łodzi⁹, badacze mają również do dyspozycji szeroki wachlarz szkoleń i webinarów

z zakresu szeroko pojętej otwartej nauki, prawa autorskiego w działalności akademickiej oraz możliwość konsultacji planów zarządzania danymi badawczymi.

Otwartość zmienia świat

W efekcie kampanii informacyjnej oraz podejmowanych działań merytorycznych rośnie świadomość społeczności akademickiej na temat publikowania w otwartym dostępie i płynących z tego korzyści. Śmiało można powiedzieć, że stosowanie zasad otwartej nauki jest wynikiem m.in. świadomego wyboru wartości naukowych. Wartości, które wybrzmiewają w dyskusjach o otwartości nauki na świecie. UMED aktywnie uczestniczy zarówno w dyskusji, jak i w budowie systemów wymiany wiedzy.

Przykładem może być temat podjęty podczas ubiegłorocznego Tygodnia Otwartej Nauki – To ma znaczenie, jak otwieramy wiedzę: budowanie kapitału strukturalnego (*It Matters How We Open Knowledge: Building Structural Equity*). Myśl wiodąca Tygodnia powiązana została z rekomendacjami UNESCO, które wskazują globalne cele i standardy otwartej nauki. Zgodnie z nimi powinna uwzględniać różnorodność wiedzy, praktyk, metod, języków, tematów i wyników badań, odpowiadając na potrzeby całej społeczności naukowej i osób oraz instytucji spoza tej społeczności. Otwarte modele komunikacyjne mogą być narzędziem do budowania bardziej sprawiedliwych systemów wymiany wiedzy, niwelowania podziałów społecznych, wypracowania bardziej sprawiedliwego, przejrzystego i demokratycznego sposobu rozpowszechniania i przyswajania wiedzy naukowej.

Pętnomocnik Rektora
Uniwersytetu Medycznego w Łodzi ds. Otwartego Dostępu:
prof. dr hab. n. med. Michał Polgaj
michal.polgaj@umed.lodz.pl

Wsparcie merytoryczne i techniczne:
mgr Agnieszka Goszczyńska, starszy bibliotekarz,
Centrum Informacyjno-Biblioteczne w Łodzi
agnieszka.goszczynska@umed.lodz.pl

otwarty.umed.pl

5. <http://otwarty.umed.pl/>, [Dostęp 24.05.2022]

6. <http://otwarty.umed.pl/publikuj/elsevier-3/>, [Dostęp 24.05.2022]

7. <http://otwarty.umed.pl/institutional-open-access-program/>, [Dostęp 24.05.2022]

8. <http://otwarty.umed.pl/zwiekszenie-kwot-dofinansowania-kosztow-oplat-publicacyjnych-za-artykuly-naukowe/>, [Dostęp 24.05.2022]

9. Milewska P. Mobilne Centrum Informacyjne - biblioteczny projekt edukacyjny dla pracowników Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

Biuletyn EBIB [online]. 2021, nr 2 (197), Edukacja informacyjna i medialna w bibliotekach. [Dostęp 24.05.2022]. ISSN 1507- 7187.

Dostępny w: <http://open.ebib.pl/ojs/index.php/ebib/article/view/730>



Po raz szósty pobiegliśmy z pomocą!

14 maja odbyła się 6. edycja charytatywnego biegu UMED-u. Po dwuletniej przerwie spowodowanej pandemią bieg powrócił do formuły plenerowej. Prawie 400 biegaczy spotkało się na starcie w nowej lokalizacji – w parkach 3-go Maja i Baden Powella. Najszybszy zawodnik – Paweł Chamera - pokonał trasę 5,1 km w czasie 17:33, a zawodniczka – Małgorzata Gaszewska - w czasie 20:24.

Joanna Orłowska
Dyrektor Biura Rektora

Zaczęło się ponad 6 lat temu, jak się wtedy wydawało, szalonym pomysłem ówczesnego przewodniczącego Klubu Uczelnianego AZS UMED, obecnie lek. Wojciecha Ciesielskiego – *Skoro wystawiamy coraz liczniejszą drużynę w DOZ Maratonie Dbam o zdrowie, dlaczego nie zorganizujemy własnego biegu?* Rzeczywiście od 2015 r. drużyna UMED-u w Maratonie Dbam o Zdrowie powiększała swój skład, co mogło sugerować, że biegaczy w uczelni nie brakuje.

Pomysłodawcy okazali się zdeterminowani i dopięli swego. Pierwsza edycja biegu została zorganizowana w niecałe 3 tygodnie. Udział w niej wzięli przede wszystkim studenci i doktoranci – członkowie KU AZS UMED. Chociaż zawody miały wiele prowizorycznych rozwiązań – np. drewniane ławki w Lesie Łągiewnickim zamiast podium – udało się zebrać ponad 3 tys. zł i przekonać jeszcze nieprzekonanych, że pomysł nie był aż tak szalony.



Przez 6 lat zebraliśmy prawie 100 tys. zł i pomogliśmy łódzkim organizacjom pozarządowym oraz pacjentom szpitali klinicznych.

Z roku na rok było coraz lepiej – pojawiło się profesjonalne podium, biegowe koszulki oraz sponsorzy, a wraz z nimi nagrody dla uczestników biegu. Współorganizatorem wydarzenia została Fundacja dla Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, która do dzisiaj pomaga nam zarówno od strony organizacyjnej, jak i finansowo. Zbieraliśmy opinie od uczestników i staraliśmy się wstuchiwać w ich pomysły i potrzeby. Każda edycja biegu odbywa się pod honorowym patronatem Rektora Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, a niektóre nawet z jego osobistym udziałem.

Od samego początku pewne było jedno – bieg UMED-u to nie mogą być zwykłe zawody sportowe. Chcieliśmy nadać temu wydarzeniu większy sens, stworzyć kolejną okazję do niesienia pomocy. Intencje organizatorów i biegaczy najlepiej oddaje hasło – *Biegniemy z pomocą*. Nie są to słowa bez pokrycia. Przez 6 lat zebraliśmy prawie 100 tys. zł i pomogliśmy łódzkim organizacjom pozarządowym oraz pacjentom szpitali klinicznych. Naszym kolejnym celem, poza





III CHARYTATYWNY BIEG UMEDU

zacharowpl



chęcią niesienia pomocy, była promocja aktywności fizycznej wśród członków społeczności akademickiej i przyjaciół uczelni. Bieganie to najbardziej egalitarny i powszechnie dostępny sport. Przekonał się o tym podczas pandemii, która również nie powstrzymała nas od organizacji biegu. Jako jedni z pierwszych w kraju, w czasie gdy wszystkie imprezy biegowe były zawieszone, zorganizowaliśmy bieg - wirtualny. Pod hasłem biegamy osobno, pomagamy razem, dzięki specjalnej aplikacji, rywalizowaliśmy na liczbę zebranych kilometrów. Pomagaliśmy w ten sposób nie tylko potrzebującym, ale także samym sobie.

Dotychczas pobiegliśmy z pomocą dla:

- **Domu Dziecka dla Małych Dzieci w Łodzi**
(2017) - 3,1 tys. zł
- **Stowarzyszenia Pomocy Dziecku w kryzysie „Konik na biegunach”**
(2018) - 10,4 tys. zł
- **Krwinki – Fundacji dla Dzieci z Chorobami Nowotworowymi**
(2019) - 16,2 tys. zł
- **Uniwersyteckiego Centrum Pediatrii im. M. Konopnickiej**
(2020) - 20 tys. zł
- **Kliniki Pediatrii, Onkologii i Hematologii**
(2021) - 22,6 tys. zł
- **Kliniki Chorób Wewnętrznych i Nefrologii Transplantacyjnej**
(2022) - 21,8 tys. zł

Przez 6 lat przekonał się, że wśród studentów i pracowników naszej uczelni jest wielu entuzjastów biegania. Są też osoby, które zaczęły biegać motywowane chęcią udziału w biegu UMED-u. Wiele osób jest z nami od samego początku, inni spróbowali raz i uznali, że wolą rolę kibica, jeszcze inni co roku obiecują sobie, że tym razem pobiegną, ale jeszcze nie pojawili się na starcie. Nieważne do której grupy się

zaliczacie - dziękujemy, że jesteście z nami. Już dziś zapraszamy do udziału w kolejnych edycjach – zarówno w roli uczestników, kibiców, jak i wolontariuszy. Organizacja biegu to duże przedsięwzięcie i chociaż przez 6 lat nabraliśmy już trochę wprawy i doświadczenia to nie oznacza, że nie możemy zrobić tego lepiej i na większą skalę. Możecie nam w tym pomóc – zapraszamy!

Zaczęło się od spontanicznej inicjatywy członków KU AZS UMED. Dziś to wciąż oni stanowią trzon komitetu organizacyjnego, ale bieg nabrął rozmachu. W jego organizację aktywnie włączają się inne organizacje studenckie, Samorząd Studentów, Biuro Obsługi Studiów, Biuro Rektora oraz Biuro Promocji, a wolontariuszami są nie tylko studenci i pracownicy uczelni, ale także ich rodziny i przyjaciele. Po 6. edycji śmiało możemy stwierdzić, że jest to cykliczna, ogólnouczelniana impreza, która nie tylko promuje bieganie, ale przede wszystkim integruje naszą społeczność wokół ważnego celu.

W tym roku tym celem była łódzka transplantologia. Zgodnie z hasłem wydarzenia – Biegniemy z pomocą – zebrane podczas 6. edycji środki (ponad 21 tys. zł) zostaną przeznaczone na rzecz pacjentów Kliniki Chorób Wewnętrznych i Nefrologii Transplantacyjnej Uniwersyteckiego Szpitala nr 1 im. N. Barlickiego w Łodzi.

Szpital ten jest jednym z dwóch ośrodków transplantacyjnych w regionie łódzkim. W 2021 r. placówka została nagrodzona przez Ministerstwo Zdrowia za aktywność donacyjną. Jej kadra medyczna, szczególnie lekarze anesteziolodzy, a także koordynator transplantacyjny, współpracuje z wieloma szpitalami w Łodzi oraz regionie, aby skuteczniej realizować procedury transplantacyjne.

Takie wydarzenie to doskonała okazja do promowania transplantologii. Przeszczep ratuje życie, które po operacji może wyglądać zupełnie normalnie, czego najlepszym przykładem jest Pan Piotr, pacjent mojej kliniki, który wziął udział w dzisiejszym biegu

– podkreśla prof. Ilona Kurnatowska, kierująca Kliniką Chorób Wewnętrznych i Nefrologii Transplantacyjnej.

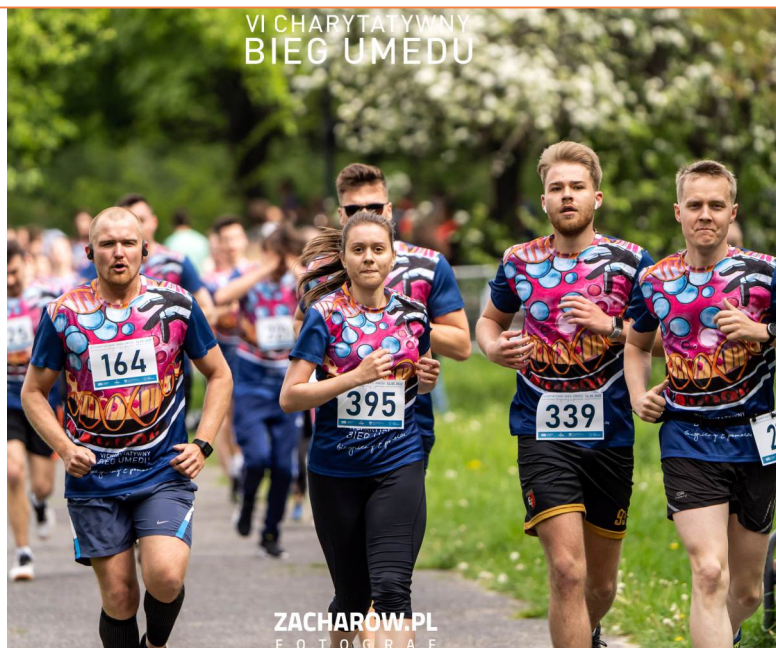




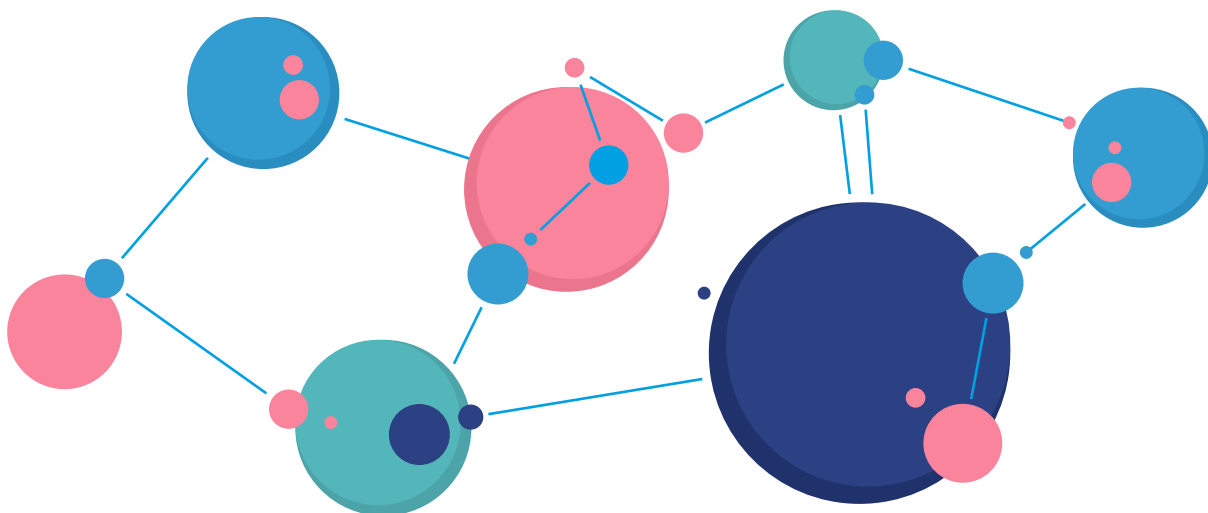
foto. ZACHAROW.PL

Projekt **UMED łączy**

- zwiększamy dostępność uczelni dla osób z niepełnosprawnościami

Sytuacja studentów z niepełnosprawnością na polskich uczelniach w ostatnich latach poprawiła się, ale nadal nie jest idealna. W wielu obszarach wciąż występują bariery, które uniemożliwiają lub utrudniają im funkcjonowanie na równi z osobami sprawnymi.

W Uniwersytecie Medycznym w Łodzi kształci się około 130 studentów i doktorantów z niepełnosprawnością. Wiele osób jest przewlekłe chorych i również potrzebuje wsparcia, nie posiadając orzeczenia o stopniu niepełnosprawności.



Maria Religa
specjalista ds. osób niepełnosprawnych
Biuro Obsługi Studiów

Uczelnia, chcąc niwelować jak największą ilość barier, pozyskała środki w ramach konkursu NCBiR Uczelnia dostępna i realizuje obecnie projekt *UMED łączy - program zwiększenia dostępności Uniwersytetu Medycznego w Łodzi*.

Jego podstawowym założeniem jest zwiększenie dostępności uczelni dla osób z niepełnosprawnościami, jak również podniesienie kompetencji kadry uniwersytetu w zakresie pracy z osobami o specjalnych potrzebach. Działania te mają sprawić, że UMED stanie się jeszcze bardziej otwarty i dostępny.

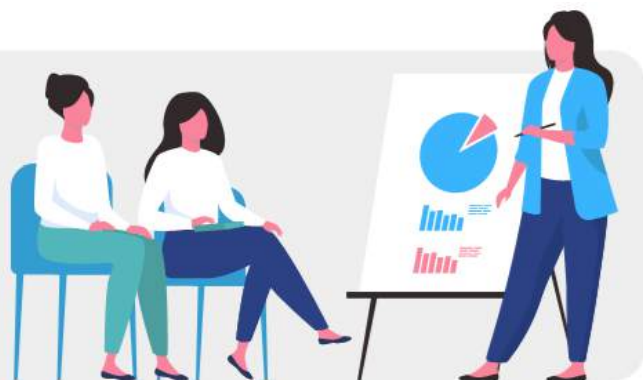
Przede wszystkim uświadamianie!

...A osobę niepełnosprawną trzeba przede wszystkim dostrzec, zbliżyć się do niej i wtedy dopiero można zobaczyć w niej zwyczajnego człowieka, który tak samo jak my ma uczucia, talenty, ambicje, różne potrzeby i bardzo chce, żeby go normalnie traktować...

Anna Dymna – aktorka, prezes fundacji Mimo wszystko

Szkolenia to jedno z naszych priorytetowych zadań. Od początku projektu wzięło w nich już udział blisko 300 pracowników kadry administracyjnej i naukowo-dydaktycznej.

Mają na celu poprawę jakości obsługi i komunikacji z przyszłymi, jak i z obecnymi studentami i doktorantami z różnym rodzajem niepełnosprawności, a także ułatwienie kontaktu i profesjonalne wsparcie osób z zaburzeniami psychicznymi. Ich zadaniem jest podniesienie kompetencji kadry w zakresie pracy z osobami o specjalnych potrzebach i dostosowanie procesu kształcenia do ich potrzeb.



Tematyka szkolenia obejmuje:

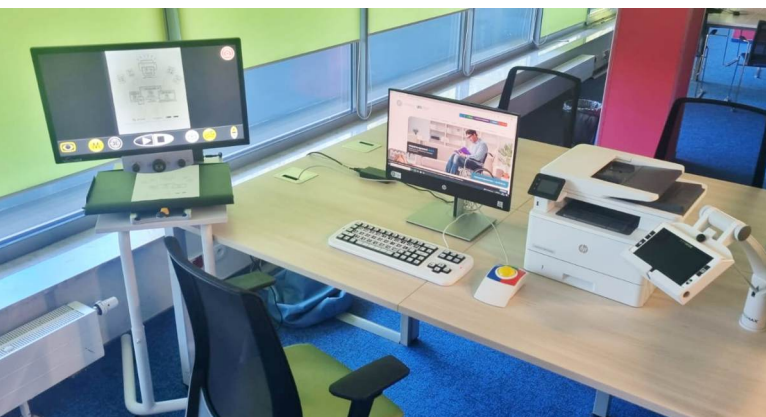
- savoir vivre wobec osób z niepełnosprawnością,
- sposoby komunikacji z osobą z niepełnosprawnością,
- uwrażliwienie na indywidualne potrzeby oraz bariery osób z niepełnosprawnością, także z chorobami psychicznymi, neurologicznymi, układowymi,
- przełamywanie stereotypów dotyczących możliwości osób z niepełnosprawnością,
- reagowanie i udzielanie pomocy w sytuacjach trudnych oraz zagrażających życiu osób z niepełnosprawnością,
- kontakt z osobą z zaburzeniami psychicznymi, neurologicznymi lub upośledzeniem umysłowym.

Obecnie trwa rekrutacja do kolejnej tury szkoleń, jednak z uwagi na osiągnięty wskaźnik jest ona skierowana wyłącznie do kadry naukowo-dydaktycznej. Zachęcamy wszystkich dydaktyków, którzy nie mieli jeszcze okazji i sposobności, by uczestniczyć w szkoleniu do zapisów. Nabędą nowych kompetencji, niezbędnych podczas pracy ze studentami i innymi osobami z niepełnosprawnościami.

UMED łączy to nie tylko szkolenia!

Nasza uczelnia stara się niwelować bariery i ograniczenia na wielu płaszczyznach. Zadania, które w ramach projektu już udało się w całości lub części zrealizować lub będą realizowane w najbliższym roku, obejmują również dostępność architektoniczną, informacyjną oraz komunikacyjną. Są to m.in.:

- opracowanie procedur wsparcia osób niepełnosprawnych w Uniwersytecie Medycznym w Łodzi,
- wizyty studyjne lektorów języków obcych w ośrodkach wiodących w zakresie dostępności,
- opracowanie i udostępnienie na platformie e-learningowej 200 h materiałów dydaktycznych dostosowanych do standardów WCAG 2.1 z różnej tematyki,
- aplikacja i system nawigacji po kampusach Uniwersytetu Medycznego w Łodzi,
- dostosowanie stron www do standardu WCAG 2.1,
- wyposażenie sal komputerowych w zestawy komputerowe przystosowane do korzystania z nich



przez osoby z dysfunkcją wzroku i z dysfunkcjami ruchowymi – specjalistyczna klawiatura, urządzenie wskazujące (trackball),

- oznaczenie wind, sal dydaktycznych i pomieszczeń tabliczkami informacyjnymi w alfabecie Braille'a,
- pętla indukcyjna w Auli 1000 wspomagająca osoby z dysfunkcją słuchu,
- stanowisko ze specjalistycznym wyposażeniem dla osób z dysfunkcją wzroku i ruchu w Centrum Informacyjno-Bibliotecznym UM.

Wspólnie możemy więcej!

To tylko jeden projekt, a tyle szans i możliwości, by nasza akademicka rzeczywistość stawiała się dostępna, a społeczność przyjazna i otwarta. Nasze wspólne działania na rzecz osób z niepełnosprawnościami mają jeden cel - stworzenie takich warunków, które umożliwią wszystkim pełne uczestnictwo we wszystkich wymiarach życia akademickiego naszego uniwersytetu.

Wierzę w to, że wspólnymi wysiłkami i staraniami będziemy dążyć do dalszych zmian w naszej uczelni, co zapewni jeszcze szersze wsparcie wszystkich osób o specjalnych potrzebach i możliwość zdobywania przez nie wymarzonego wykształcenia i zawodu.

Informacje o projekcie i szkoleniach znajdują się na stronie <http://umedlaczy.umed.pl/>

UMED łączy - program zwiększenia dostępności Uniwersytetu Medycznego w Łodzi
współfinansowany z Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, Priorytet III. Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju, Działanie 3.5 Kompleksowe programy szkół wyższych.

Numer projektu: POWR.03.05.00-00-A041/19

Okres realizacji projektu: 01.10.2019 r. – 30.06.2023 r.

Wartość projektu: 3 838 258,40 zł

Dofinansowanie: 3 723 110,64 zł





WCAG - co to znaczy „dostępny cyfrowo”?

Anna Rykiert
koordynator komunikacji wewnętrznej
Biuro Promocji

WCAG (Web Content Accessibility Guidelines)

to wytyczne dotyczące dostępności treści internetowych.

Wyjaśniają, jak tworzyć strony internetowe i aplikacje, aby były funkcjonalne dla osób z niepełnosprawnościami wzroku, słuchu, ruchowymi, ale także z niepełnosprawnością intelektualną czy zaburzeniami poznawczymi. Ułatwienia mogą być pomocne również dla dyslektyków czy daltonistów.

Kluczem jest uwzględnienie potencjalnych potrzeb różnych użytkowników, którzy chcą wiedzieć, co jest na zdjęciu, choć go nie widzą, nie mogą korzystać z myszy, a jedynie z klawiatury czy powiększają sobie widok strony lub zmieniają jej kolory, żeby móc lepiej widzieć treści.

Według ustawy o dostępności cyfrowej strony internetowe i aplikacje mobilne podmiotów publicznych powinny spełniać standard WCAG 2.1 na poziomie AA. Takie strony i aplikacje nazywamy dostępnymi cyfrowo.

4 zasady WCAG 2.1.

postrzegalność

Spraw, by użytkownicy mogli korzystać ze strony internetowej lub aplikacji za pomocą dostępnych dla nich zmysłów, np.

- używaj opisów alternatywnych do zdjęć i grafik,
- stosuj transkrypcje tekstowe materiałów audio i filmów,
- zadbaj o odpowiedni kontrast tekstu oraz tła,
- zwróć uwagę na responsywność – automatyczne dostosowywanie się widoku do szerokości ekranu urządzenia użytkownikami;

funkcjonalność

Spraw, by użytkownicy mogli znajdować i używać treści oraz funkcji, niezależnie od tego, jak nawigują (np. za pomocą samej klawiatury, samej myszy), np.

- unikaj migających treści i udostępnij możliwość wyłączania ruchomych elementów przez użytkownika,
- stosuj zrozumiałe linki, których treść wyraźnie mówi, dokąd prowadzą,

- używaj nagłówek, które jasno opisują treści,
- zapewnij dobrą widoczność elementu, który jest w danym momencie wybrany za pomocą klawiatury (fokus);

zrozumiałość

Spraw, by użytkownicy rozumieli treści i sposób działania strony lub aplikacji, np.

- używaj prostego języka,
- wyjaśniaj trudne pojęcia i skróty,
- przygotuj widoczne i zrozumiałe etykiety przy każdym polu formularza,
- zadbaj o widoczne i zrozumiałe komunikaty błędów;

solidność (w polskim i unijnym prawie określana jako kompatybilność)

Spraw, by treści i funkcje działały poprawnie w wielu różnych programach (np. przeglądarkach internetowych oraz czytnikach ekranu osób niewidomych), np.

- stosuj prawidłowe kody, zgodne ze standardem sieciowym HTML,
- uwzględnij opcję zgłaszania przez technologie asystujące pojawiających się ważnych komunikatów czy okien modalnych.

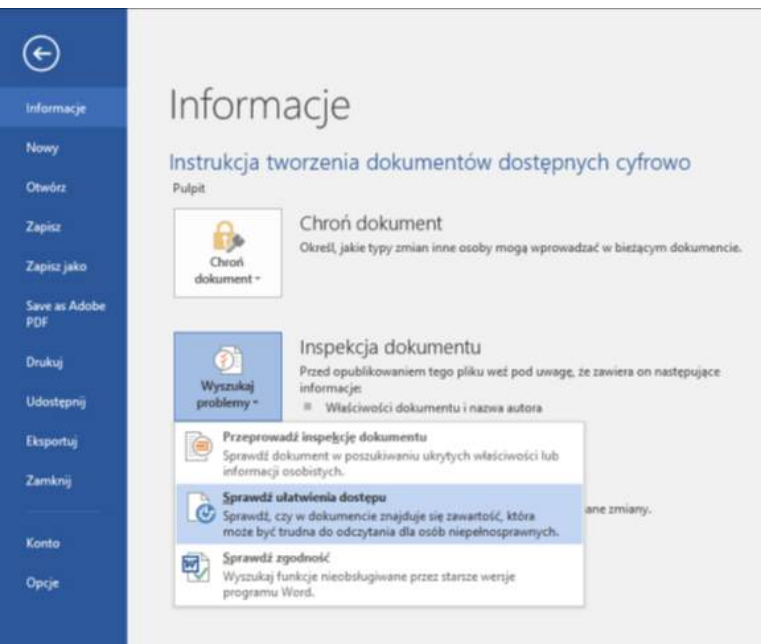
Źródło: <https://www.gov.pl/web/dostepnosc-cyfrowa/wcag-21-w-skrocie>

Dokument tekstowy przygotowujący w edytorze Word składa się z różnych elementów: akapitów, list, śródtytułów, tabel, rysunków, przypisów i innych obiektów. Do ich tworzenia zawsze używaj wbudowanych narzędzi, które są przeznaczone do tworzenia danych elementów.

Oznacza to, że trzeba stosować style, zamiast ręcznego formatowania. Style w edytorze Word są nośnikami informacji o strukturze, co jest niezwykle istotne, szczególnie dla osób niewidomych korzystających z dokumentu. Stosowanie stylów pozwala także na generowanie poprawnych spisów treści, wykazów obiektów itp.

Biuro Promocji przygotowało krótki przewodnik po wymaganiach dostępności dla osób tworzących dokumenty w edytorze tekstu Microsoft Word.

Edytor Word ma wbudowane narzędzie „inspektor dostępności”, które sprawdza część wymagań dostępności. Znajdziesz je w inspekcji dokumentu pod nazwą *Sprawdź ułatwienia dostępności*.



Materiały do pobrania zamieszczane na stronach internetowych (zarówno w formacie word, jak i pdf) powinny spełniać Standard WCAG 2.0. Biuro Promocji przygotowało krótki przewodnik po wymaganiach dostępności dla osób tworzących dokumenty w edytorze tekstu Microsoft Word. Dostępny jest [TUTAJ](#).

Poniżej najważniejsze elementy.

Akapity/paragrafy

- minimalny rozmiar czcionki to 11 pkt.
- używaj czcionek bezszeryfowych, czyli pozbawionych ozdobników - są bardziej czytelne, nie męczą wzroku. Szeryfowe kroje pisma lepiej sprawdzą się w publikacjach drukowanych, np. na zaproszeniach czy ulotkach. Najpopularniejsze rodzaje to:
 - Arial
 - Helvetica
 - Calibri
 - Sans serif
- zadbaj o przejrzystość, ale pamiętaj, aby wszelkie odstępy między akapitami czy interlinie tworzyć poprzez funkcję Ustawienia akapitu w zakładce Narzędzia główne a nie ręcznie przy użyciu spacji czy klawisza enter
- zalecane ustawienie interlinii to Wielokrotne o wartości 1,13
- unikaj nadużywania kursywy dla całych akapitów/paragrafów
- aby wyróżnić fragment treści, zastosuj pogrubienie lub zmień rozmiar czcionki, zrezygnuj z podkreśleń

Nagłówki/śródtytuły

- zapewnij strukturę nagłówków/śródtytułów w dokumencie
- używaj wbudowanych stylów - Nagłówek 1, Nagłówek 2 etc.

Treść alternatywna ilustracji i zdjęć

- treść alternatywna jest niezbędna dla wszelkich umieszczanych ilustracji czy zdjęć, które przenoszą znaczenie, np. logo
- jeśli używasz obrazów jedynie w celach dekoracyjnych, zapewnienie treści alternatywnej nie jest wskazane
- jeśli dokument zawiera obrazki, zapisz je w formacie DOC, a nie DOCX.

Punktory i numerowanie, tworzenie list

- zawsze używaj funkcji Punktory i Numerowanie dostępnych w sekcji Akapit w zakładce Narzędzia główne
- Nie twórz list, rozpoczynając kolejne wiersze od zwykłych znaków, np. „-”

Tabele

- staraj się tworzyć regularne tabele – zapewnij taką samą ilość komórek w każdym wierszu
- pamiętaj o oznaczeniu wierszy komórek nagłówkowych dla kolumn tabeli

Nagłówek, część centralna i stopka dokumentu

- pamiętaj, że treści zamieszczone w nagłówku lub stopce dokumentu nie będą przetwarzane przez technologie asystujące po zapisie dokumentu do formatu PDF
- czego nie zamieszczać w nagłówku/stopce
 - hipertączy
 - ważnych informacji (np. danych teleadresowych)
- co powinno się znaleźć w nagłówku/stopce
 - numeracja stron

Hipertącza/linki

- nie używaj hipertączy/linków zawierających niezrozumiałe adresy stron, np.:
https://www.google.pl/?ei=o8wOWqzIHobdwAL2yYaADQ&q=UKE&oq=UKE&gs_l=psy-ab.3..0i131k1j0j0i10k1j0l7.938.1226.0.1471.4.3.0.0.0.0.171.314.0j2.2.0....0...1.1.64.psy-ab..2.2.313.0...0.slbKLsiXEBI
- długie adresy możesz ukryć, nadając im etykiety (w polu Tekst do wyświetlenia w oknie wstawiania hipertącza)
- wszystkie hipertącza/linki w dokumencie muszą posiadać podkreślenie

Użycie koloru

- nie używaj do wyróżnienia treści jedynie koloru
- jeśli stosujesz kolorową czcionkę, koniecznie sprawdź jej kontrast w stosunku do tła, na którym została umieszczona. Polecamy darmowy i prosty w obsłudze program [Colour Contrast Analyser](#)

Tytuł dokumentu

- wpisz tytuł dokumentu w menu Plik, w zakładce Informacje, w sekcji Właściwości, w polu Tytuł

Zapis do formatu PDF

- podczas zapisu z formatu DOCX lub DOC do formatu PDF sprawdź w oknie Opcje, czy zaznaczyłeś pozycję Utwórz zakładki przy użyciu: Nagłówki, Właściwości dokumentu oraz Tagi struktury dokumentu dla ułatwień dostępu

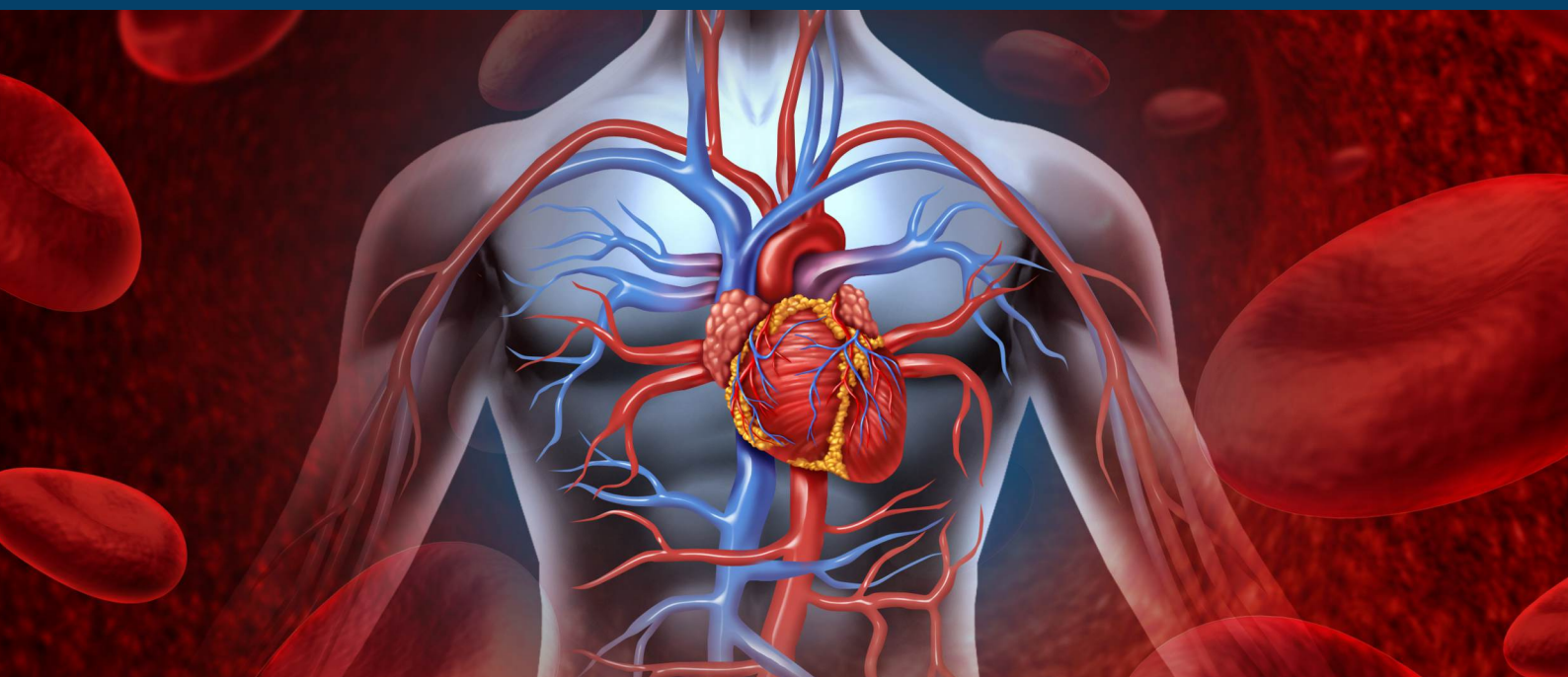
Zgodnie z [ustawą z dnia 19 lipca 2019 r.](#) o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz. U. z 2020 r. poz. 1062, ze zm.) oraz [ustawą z dnia 4 kwietnia 2019 r.](#) o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych (Dz. U. z 2019 r. poz. 848, ze zm.) Uniwersytet Medyczny w Łodzi ma obowiązek stosowania wytycznych zawartych w tych dokumentach. Wewnątrz uczelni stosowanie zaleceń reguluje [pismo ogólne nr 1/2022 z dnia 17 maja 2022 r.](#) Rektora Uniwersytetu Medycznego w Łodzi w sprawie Instrukcji tworzenia dostępnych dokumentów w programie Microsoft Word. Jednostką merytoryczną w zakresie stosowania Instrukcji jest Biuro Promocji Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

Przydatne linki:

[Instrukcja tworzenia dostępnych dokumentów w Microsoft Word](#)

[Dostępność cyfrowa - Podstawowe informacje i przewodniki \(gov.pl\)](#)

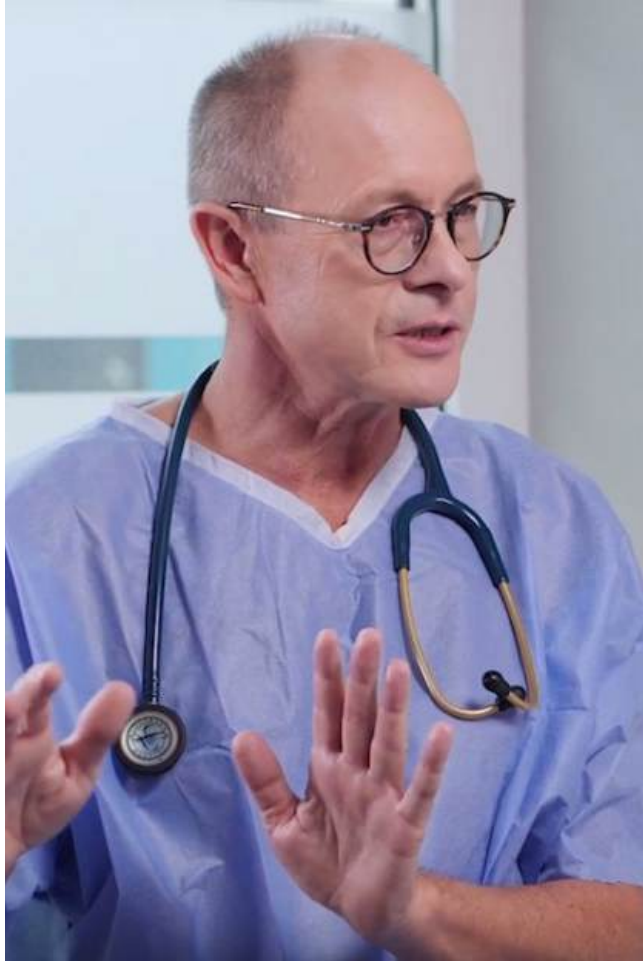
[Przewodnik po WCAG 2.1 z możliwością filtrowania wytycznych](#)



Kardiologia

**Rozwijamy się dynamicznie,
ale hamulec zaciągają sami pacjenci**

Celowane leki – skuteczniejsze i podawane rzadziej. A jeśli konieczny jest zabieg, to z minimalnym uszkodzeniem tkanek, niemal całkowicie bezpieczny, z pobytem w szpitalu do 1-2 dni. Tak za 20, 30 lat może wyglądać kardiologia. Ogromne zmiany widać już teraz. O rewolucji w leczeniu nadciśnienia w ciąży, nowoczesnej farmakoterapii i statystykach w niewydolności serca opowie prof. Jarosław Drożdż, konsultant wojewódzki w dziedzinie kardiologii.



prof. Jarosław Drożdż,
Kierownik II Kliniki Kardiologii
Katedry Kardiologii, Kardiochirurgii i Chorób Naczyń
Centralnego Szpitala Klinicznego
Uniwersytetu Medycznego w Łodzi;
Konsultant Wojewódzki w Dziedzinie Kardiologii;
Twórca Akademickiego Portalu Edukacyjnego
Kardio-Know-How

Jeśli chodzi o opiekę kardiologiczną jest fantastycznie. To Pana słowa sprzed roku. Nadal tak jest?

To moja subiektywna ocena działań całej kardiologicznej społeczności naszego regionu w arcytrudnym czasie pandemii. Cyfry mówią same za siebie. Ledwo o 6% spadła liczba interwencyjnie leczonych ostrych zespołów wieńcowych w pierwszym roku pandemii, a tylko o 1% w roku drugim. I to w okresie, gdy ok. 1/4 łóżek kardiologicznych naszego regionu przeznaczona była na ratowanie pacjentów z COVID-19, a nie na realizację naszej kardiologicznej misji. Utrzymaliśmy wysoki poziom zabiegów z dziedziny elektroterapii, a niektóre nawet rozwinęliśmy, np. o 10% zwiększyliśmy w tym czasie liczbę zabiegów ablacji.

Jest fantastycznie także z innego powodu. Kardiologia rozwija się bardzo dynamicznie m.in. jeśli chodzi

o leczenie interwencyjne drogą przezskórną i to nie tylko wad serca i choroby wieńcowej jak dotychczas. Ściśle współpracujemy z innymi specjalnościami. Gdy neurolog zwraca się do nas z prośbą o pogłębienie diagnostyki w przypadku udaru mózgu u osoby w młodym wieku, w znacznym odsetku identyfikujemy przyczynę udaru, tzw. przetrwały otwór owalny. Leczymy to przez implantację zapinki, wprowadzając ją przez małe nacięcie w żyłę udowej. Gdy gastrolog kieruje do nas pacjenta z migotaniem przedsionków na długotrwałej terapii przeciwzakrzepowej, który krwawi z przewodu pokarmowego, zamykamy uszko lewego przedsionka też przez dostęp udowy i odstawiamy leki zmniejszające krzepliwość krwi.

Jaka będzie w takim razie kardiologia za 20, 30 lat?

Dokładnie pamiętam co było 20, 30 lat temu i przez analogię można przewidzieć, że zmieni się bardzo dużo i to we wszystkich obszarach.

Po pierwsze farmakoterapia. Z pamiętanych przeze mnie i stosowanych 30 lat temu leków zostało dziś w powszechnym użyciu nie więcej niż 10%. Nie ma roku, w trakcie którego nie opanowalibyśmy kolejnej skuteczniejszej umiejętności leczenia farmakologicznego. Wśród nowości dominują leki celowane na określony receptor, określony kanał komórkowy i konkretną funkcję na poziomie subkomórkowym. Na przykład nasz największy wróg – cholesterol. Obniżamy jego poziom, hamując enzym wytwarzający go w wątrobie. Jak? Codziennie przyjmując tabletkę - statynę. Coraz powszechniej jednak stosujemy przeciwciała monoklonalne hamujące aktywność specjalnego białka. Podajemy je podskórnie, jak insulinę, co dwa tygodnie i w ten sposób radykalnie obniżamy tzw. zły cholesterol LDL. Ostatnio dostępne stały się już leki oparte o siRNA, czyli tzw. mały

Niewydolność serca stanowi najtrudniejszą w leczeniu i najbardziej skomplikowaną patofizjologicznie chorobę człowieka.

interferujący kwas rybonukleinowy powodujący degradację złego cholesterolu. Te leki także podajemy podskórnie, ale co sześć miesięcy. Widać więc korzystną tendencję: coraz bardziej celowane leki, skuteczniejsze, podawane rzadziej.

W Klinice Kardiologii testujemy w ramach programów badawczych liczne innowacyjne leki. Wszystkie dziś wprowadzane preparaty w niewydolności serca mieliśmy okazję badać i stosować u naszych pacjentów już wiele lat wcześniej. Z tego powodu znamy wyniki tych przełomowych badań klinicznych i mamy osobiste doświadczenie ich stosowania wcześniej niż inni. Efekt? Leczymy skuteczniej.

Co się zmieni poza farmakoterapią?

Interwencje - coraz częściej z minimalnym uszkodzeniem tkanek, niemal całkowicie bezpieczne, z ograniczonym pobytem w szpitalu do 1-2 dni. Oprócz tego: przeszkrone wszczepianie zastawek serca, ich naprawa, kolejne generacje zminimalizowanych kardiostymulatorów, nie tylko zapewniających odpowiednią częstość rytmu, ale także synchroniczną pracę całego mięśnia sercowego, nadzór jego pracy i przesyłanie informacji do centrali - w tym kierunku idzie kardiologia. Niestety, rosną koszty takich leków i procedur. Rosną także wyzwania dla lekarzy, którzy muszą opanować ogrom nowej wiedzy i umiejętności.

Mamy też rewolucję w leczeniu nadciśnienia w ciąży.

Tak i to informacja naprawdę z ostatniej chwili. Dotychczas wytyczne jednoznacznie mówiły: leczymy tylko zaawansowane postaci nadciśnienia, gdy wartości przekroczą znacznie normę, np. powyżej 150 mmHg w skurczu lub 95 mmHg w rozkurczu. Wytyczne amerykańskie były jeszcze bardziej restrykcyjne: 160 i 105 mmHg określono jako dolne granice uzasadniające podawanie leków obniżających ciśnienie. Obawy dotyczyły płodu, który według dotychczasowych obserwacji rozwijał się słabiej, gdy leczono nadciśnienie u matki.

W kwietniu tego roku ogłoszono wyniki badania CHAP u kobiet w ciąży, które mają łagodne nadciśnienie tętnicze. Okazało się, że nowoczesne leczenie nawet łagodnego nadciśnienia - już od 140 mmHg ciśnienia skurczowego i od 90 mmHg ciśnienia rozkurczowego - ratuje zdrowie matki i jest także korzystne dla dziecka. Takie leki są dostępne w Polsce, ale tylko na import

docelowy. Akceptacją wniosków zajmują się właśnie konsultanci wojewódzcy.

Idziemy w kierunku gigantycznej zapaści systemu opieki zdrowotnej, bo nadwaga i otyłość wiąże się z co najmniej 120 chorobami, w tym licznymi schorzeniami serca, naczyń, cukrzycą, nowotworami.

Leczenie, farmakoterapia rozwijają się, ale z drugiej strony rosną statystyki, jeśli chodzi o wady serca i zachorowalność na niewydolność serca.

Rośnie przede wszystkim liczba niewydolności serca. Jeszcze nie tak dawno ocenialiśmy, że mamy tyle samo przypadków niewydolności serca co zawałów. Według danych z 2021 roku przypadków niewydolności serca jest trzy razy więcej. Na wypisach to rozpoznanie widnieje najczęściej spośród wszystkich rozpoznań szpitalnych, 10 razy częściej niż wady nabyte serca czy zatorowość płucna. Pacjenci żyją dłużej, gdy są leczeni poprawnie, to fakt, ale przybywa ich znacznie szybciej niż myśleliśmy.

Dlaczego, z czego to wynika?

Niewydolność serca stanowi najtrudniejszą w leczeniu i najbardziej skomplikowaną patofizjologicznie chorobę człowieka. Dziś, gdy pytam w trakcie egzaminu z kardiologii, to z reguły kieruję się w tę stronę i rzadko komisja jest ukontentowana odpowiedzią. Nie dlatego, że lekarz nie zna podstaw, ale dlatego, że niezbędna jest znajomość aktualnej i trudnej wiedzy, aby móc się swobodnie poruszać w tym temacie. To stanowi jedną z przyczyn wzrostu statystyk: braki w nowoczesnej edukacji naszych lekarzy.

Stąd np. w co tygodniowym podkaście *Kardio-Know-How* informujemy o postępach leczenia chorób serca i naczyń. O wspomnianych przełomowych badaniach nadciśnienia w ciąży informowaliśmy już kilka dni po ich ogłoszeniu.

Podcast jest częścią większego projektu Akademickiej Platformy Edukacyjnej, która stanowi płaszczyznę wymiany profesjonalnej informacji z zakresów medycyny klinicznej. Publikowane tu wykłady, podcasty przeznaczone są dla profesjonalistów, ale są też idealnym uzupełnieniem wiedzy dla studentów ostatnich lat medycyny, nie tylko z uwagi na zawarte tam informacje. Portal prezentuje nowoczesny sposób edukacji: w małych porcjach, ale ustawicznie, z dostępem dla słuchaczy w dogodnym momencie, z możliwością samodzielnego wyboru tempa i zakresu szkolenia. W dodatku koncentrujemy się na przedstawieniu praktycznych tematów, które można wykorzystać w praktyce klinicznej jeszcze tego samego dnia.

Wracając do rosnących statystyk dotyczących niewydolności serca, drugą przyczyną jest sukces innych obszarów kardiologii. Ratujemy ciężko chorego pacjenta z wadą serca, chorobą wielonaczyniową, ale to oznacza zwiększenie puli chorych z niewydolnością serca, która jest wspólną drogą wszystkich zaawansowanych chorób układu krążenia.

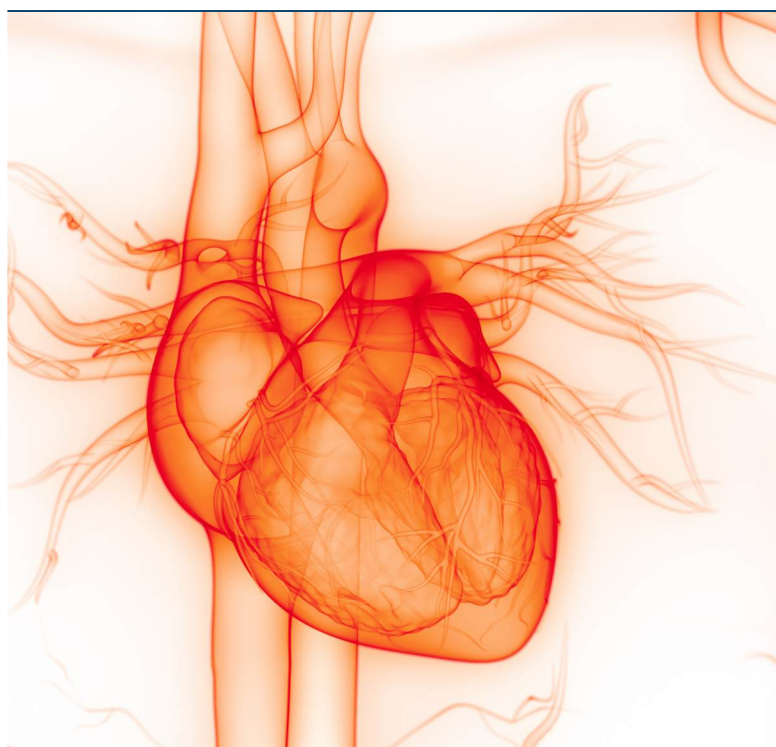
Jest jeszcze trzecia przyczyna: braki systemowych rozwiązań dla pacjentów z niewydolnością serca. Opracowaliśmy je już w ramach Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Efektem naszych starań jest program KONS koordynowanej opieki w niewydolności serca, jeszcze nie jest on wdrożony do praktyki klinicznej.

Dwie trzecie hospitalizacji jest związanych z otyłością.

Tak i nad tym bardzo ubolewam. Biliśmy i bijemy na alarm w tej kwestii. Idziemy w kierunku gigantycznej zapaści systemu opieki zdrowotnej, bo nadwaga i otyłość wiąże się z co najmniej 120 chorobami, w tym licznymi schorzeniami serca, naczyń, cukrzycą, nowotworami. Poza tym otyłość utrudnia nam diagnostykę chorób serca. Przeprowadzenie jakiegokolwiek zabiegu, nawet drogą przezskórną, stanowi nie lada wyzwanie i czasem kilkakrotnie zwiększa ryzyko powikłań. Pacjenci z otyłością muszą sobie zdawać sprawę z tego, że czasem nie podejmujemy się przeprowadzenia leczenia interwencyjnego właśnie ze względu na wysokie ryzyko powikłań.

Z jednej strony metody, leczenie rozwijają się, ale sami pacjenci zaciągają hamulec temu postępowi, nie dbając o wagę?

Tak to wygląda. Widać to w najlepszych dziś na świecie statystykach Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Co roku rozpoczynam ich lekturę od jednego wykresu: liczby zgonów spowodowanych chorobami serca i naczyń. Na początku lat 80. patrzyłem na spadek liczby zgonów pełen dumy ze współczesnej kardiologii i nowoczesnej prewencji i tak było nieprzerwanie przez 30 lat. Niestety, ostatnia dekada to okres stopniowego wzrostu liczby zgonów. Dziś mamy prawie 100 tysięcy więcej zgonów każdego roku. Za jaką ich część odpowiada nadwaga i otyłość - tego nie wiemy, ale wiadomo, że inne czynniki ryzyka pozostają niemal na niezmienionym poziomie, a opieka zdrowotna zdaje się poprawiać. Im wcześniej rozpoczniemy poważną dyskusję na ten temat i wdrożymy skuteczne projekty naprawy, tym wcześniej ograniczymy liczbę nadmiarowych zgonów. Dlatego do opisu mojej skromnej osoby, gdy jestem o to proszony przez organizatorów czy dziennikarzy, dopisałem ostatnio „niestrudzony propagator utrzymania stałej masy ciała przez całe dorosłe życie”.



Kardio-Know-How

Nowa jakość e-learningu w kardiologii

- rozmowa

z prof. Jarosławem Drożdżem

Dynamiczne zmiany naszej rzeczywistości skłaniają nas do ciągłego poszukiwania nowych rozwiązań. Profesor Jarosław Drożdż, kierownik II Kliniki Kardiologii, na bazie wieloletnich doświadczeń lekarza oraz wykładowcy, także w okresie pandemii, stworzył nowatorski pomysł na platformę edukacyjną dla kardiologów i innych specjalistów medycyny.



Czym jest projekt Akademickiej Platformy Edukacyjnej Kardio-Know-How?

W pierwszych miesiącach 2020 roku wkroczyliśmy na kompletnie nieznane nam wówczas terytorium pandemii. Zaistniała pilna potrzeba modyfikacji podyplomowej edukacji tak, aby dostosować ją do nowych wyzwań. Z jednej strony do konieczności błyskawicznej wymiany profesjonalnej wiedzy, a z drugiej - przekazywania jej bez możliwości kontaktów bezpośrednich. To przyspieszyło wcześniejsze plany przygotowania platformy edukacyjnej zorientowanej na praktyczną stronę naszej profesji, połączonej z wygodą użytkowników i pełną dostępnością wszystkich materiałów w formie 24/7/365, łącznie z nagraniami samych wykładów.

Swego rodzaju pierwowzorem nowej koncepcji edukacji były spotkania ze studentami Uniwersytetu

Medycznego w Łodzi w pierwszych dniach ich lockdownu. Nas, jako lekarzy, ten zakaz na szczęście nie dotyczył, chodziliśmy codziennie do pracy. 16 marca 2020 roku zdałem sobie sprawę, że nasi studenci takiego szczęścia nie mają i oczekują w domach na niezbędne przeorganizowanie zajęć akademickich na nową formułę w zupełnie nowych czasach. Zaprosiłem „nudzących się” studentów UMED na stworzony w tym celu kanał MS Teams *Kardiologia UMED Wydział Lekarski*, z pełnym wsparciem Władz naszego Wydziału, i następnego dnia rano odbyłem ponadgodzinne spotkanie z setką studentów, poświęcone migotaniu przedsionków. Przez siedem kolejnych dni towarzyszyły nam kolejne tematy klinicznej kardiologii, a tymczasem grupa urosła do 480 osób. Ostatniego, ósmego dnia przez prawie dwie godziny odpowiadałem na studenckie pytania i zamknąłem ten nurt pozaplanowej dydaktyki.

Po tym wartościowym doświadczeniu utworzenie projektu *Kardio-Know-How* było znacznie łatwiejsze. Tym bardziej, że zyskałem znakomitą opiekę Fundacji dla Uniwersytetu Medycznego w Łodzi i Pani Prezes Joanny Milczarek. Nad codziennymi kwestiami technicznymi czuwa p. Natalia Stanisławska, co jest niezwykle pomocne. A w realizacji strony merytorycznej bardzo pomaga mi Zespół - dr med. Robert Morawiec, dr Oliwia Brycht, dr Paweł Maeser oraz dr Aleksander Misiewicz.

To właśnie ta młodzież dominuje podczas naszych ostatnich spotkań: *Kiedy kardiologia spotyka się z ginekologią* czy warsztatów ratowania życia *No time to die*.

Jak powstał pomysł na taką formę edukacji dla kardiologów?

Sama geneza - zarówno koncepcji, jak i nazwy *Kardio-Know-How* - powstała 5 lat temu. W 2017 roku realizowaliśmy projekt edukacji lekarzy POZ, jeszcze w ramach klasycznych spotkań, ale już w formie nieco zbliżonej do dzisiejszej - z komunikacją mailową z uczestnikami, tematami zogniskowanymi wokół bardzo praktycznych zagadnień klinicznej kardiologii, przedstawieniem prostych schematów działania w konkretnych sytuacjach naszej lekarskiej profesji. Do dziś wielu lekarzy POZ utrzymuje z nami kontakt, konsultując pacjentów telefonicznie, mailowo lub przysyłając ich na uzgodnione terminy do naszej poradni kardiologicznej Centralnego Szpitala Klinicznego. Znacznie wcześniej, lecz jeszcze w tradycyjnej formie, prowadziłem spotkania Oddziału Łódzkiego Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego czy coroczną Łódzką Konferencję Kardiologiczną. Nabierałem doświadczenia w wyborze tematyki i sposobu prezentacji skupiającego uwagę uczestników. Widzę jednak zdecydowaną przewagę przyjętych na Akademickiej Platformie Edukacyjnej rozwiązań - pełnej dostępności wszystkich materiałów w dogodnym dla uczestników momencie.

Nazwa także ma także 5-letnią historię. Kiedy zapytałem jedną z moich córek, jak w jednej nazwie połączyć kardiologię z nowoczesną praktyczną edukacją tak, aby nazwa była łatwa do zapamiętania i całkowicie niepowtarzalna, usłyszałem: *Kardio-Know-How*. I rzeczywiście, nie spotkałem osoby, która nie zapamiętałaby tej nazwy - już od 5 lat nierozdzielnie związanej z naszą Alma Mater, Uniwersytetem Medycznym w Łodzi - już po pierwszym usłyszeniu.

Jakie tematy cieszą się największym zainteresowaniem?

Zainteresowania uczestników są zróżnicowane. Zazwyczaj w spotkaniu na żywo bierze udział kilkadziesiąt osób, ale później do zarejestrowanych materiałów sięga nierzadko 10 razy więcej. Dużą słuchalność mają dwa spotkania grupy prawie 30 konsultantów klinicznych naszego województwa,

The screenshot displays the 'Kardio-Know-How' website. At the top, there's a navigation bar with links: ZESPÓŁ, FUNDACJA, WYDARZENIA, PODCASTY, WYKŁADY, ARCHIWUM, LOGOWANIE, and REJESTRACJA. Below this, the 'Zespół' (Team) section is titled 'WE KNOW HOW TO KARDIO!' and lists five team members with their photos and names: Prof. Jarosław Drożdż, Dr n. med. Robert Morawiec, Lek. Oliwia Matyszevska-Brycht, Lek. Paweł Maeser, and Lek. Aleksander Misiewicz. To the right, the 'Nadchodzące wydarzenia' (Upcoming events) section lists three episodes: Ep.69, Ep.70, and Ep.71, each with a date, time, and a link to 'zobacz wydarzenie'.

pt. *Medycyna po ostrej fazie pandemii SARS-CoV-2 oraz najnowsze dane statystyczne z zakresu kardiologii - Podsumowanie raportów ordynatorów oddziałów kardiologicznych 2022.*

Ponieważ spotkania zaplanowane są w godzinach pracy, najczęściej w środy w samo południe, przed jednym monitorem często siedzi kilka, czasem nawet kilkanaście osób. Tu niebagatelne znaczenie ma dyscyplina czasowa. Sam doskonale wiem, jak mało czasu ma współczesny lekarz, stąd przyjąłem ściśle zasady: 30 minut wykładu i 15 minut dyskusji. To też jest jeden z niezwykle ważnych elementów naszej koncepcji edukacyjnej - przewidywalność.

Po pewnym czasie zdałem sobie sprawę, że można dotrzeć do jeszcze większej grupy osób i czynić to jeszcze bardziej przyjaźnie dla słuchacza. Skorzystałem tu na własnych doświadczeniach odbiorcy edukacyjnych treści. Wśród moich hobby od zawsze są fizyka kwantowa i astronomia. Jakiś czas temu pojawiły się podcasty i bardzo dogodna możliwość słuchania ich dosłownie wszędzie: w samochodzie, podczas podróży pociągiem, samolotem, spacerów czy prac ogrodowych. I zorientowałem się, że nigdy jeszcze nie byłem tak na bieżąco ze współczesną wiedzą z tych dziedzin. Bezwzględnie zaadaptowałem to odkrycie do naszych profesjonalnych planów.

Od początku ubiegłego roku co tydzień nagrywam jeden odcinek, ostatni nosi numer 68.: *ASA- zdetroniżowana królowa?* To o kwasie acetylosalicowym, jednym z bardziej nadużywanych w kardiologii leków. 15-20 minutowe odcinki ogniskuję wokół jednego, czasem kilku zagadnień dotyczących najbardziej współczesnych dokonań mojej profesji. Nierzadko nagrywam odcinek, będąc jeszcze na kongresie, gdy ogłoszono wyniki przełomowych badań, bądź ukazują się nowe wytyczne postępowania. Ten o ASA pochodzi właśnie z najnowszych wytycznych prewencji pierwotnej w chorobach serca i naczyń. Każdemu odcinkowi towarzyszy transkrypt oraz linki do oryginalnych publikacji. Jak ujęła to Pani Prezes Joanna Milczarek - to był prawdziwy strzał w dziesiątkę. Podcast *Kardio-Know-How* jest na wszystkich światowych platformach podcastowych i właśnie świętowaliśmy 40-tysięczną emisję. Nad stroną techniczną czuwa dr Paweł Maeser, autor własnego podcastu *Medyczna rutyna*, za co jestem mu bardzo wdzięczny.



Skąd pochodzą nasi słuchacze? Myślałem, że głównie z naszego województwa. Nie, dominuje województwo mazowieckie i mamy mniej więcej podobną reprezentację wszystkich części kraju. A wśród ośrodków zagranicznych zdecydowanie wygrywa Ukraina. Stąd w pierwszym tygodniu wojny zorganizowaliśmy pełny serwis *Kardio-Know-How* w języku ukraińskim. Po jej wygraniu uruchomimy również podcast w tym języku. Nad tłumaczeniem transkryptów pracujemy już teraz.

Formuła spotkań na żywo daje możliwość udziału w dyskusji czy zadawania pytań, a czy materiały archiwalne także są dostępne dla użytkowników portalu?

Dedykowane podstrony na portalu www.kardio-know-how.pl wypełniają dziś rejestracje filmowe i pliki pdf prezentowanych slajdów z odbytych 53 spotkań, w 5 oddzielnych sezonach. Tak bowiem nazywamy kolejne semestry naszych aktywności w ramach projektu. Ogromnie nas cieszy, że 1 750 zarejestrowanych użytkowników tylko w maju sięgnęło po materiały ponad 10 700 razy.

Gdy zainteresowana osoba nie może uczestniczyć w spotkaniu, przesyła pytanie poprzez media

społecznościowe. Zazwyczaj sięgam do nich, opracowując kolejne odcinki podcastu, a czasem organizuję dedykowane spotkanie na ten temat. Ta interakcja ze środowiskiem jest dla nas bardzo ważna. W najbliższej odsłonie naszego podcastu wyemitujemy nawet głos w dyskusji. Jeden z wybitnych ekspertów kardiologii z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu uzupełni moją wypowiedź na temat znaczenia ograniczania przyjmowania soli kuchennej w nadciśnieniu tętniczym i niewydolności serca. Ukazało się największe badanie kliniczne w tym zakresie i naukowcy spierają się, jak klinicyści mają adaptować wyniki do warunków swojej codziennej pracy z pacjentem. To bardzo ważny głos w tej dyskusji i potwierdzenie faktu, że podcast naprawdę jest w Polsce słuchany i wnikliwie analizowany.

Jak można dołączyć do społeczności Kardio Know How?

Bardzo mnie cieszy, że każdego tygodnia zyskujemy kilkudziesięciu nowych zarejestrowanych uczestników. Rejestracja jest bezpłatna i wymaga deklaracji przynależności do naszej profesji, jak i wyrażenia trzech zgód opracowanych przez akademickich prawników. To niezbędny element pozwalający nam np. na przedstawianie nowoczesnych terapii. Maj 2022 kończymy z liczbą 1 764 uczestników.. Zachęcam do sprawdzania licznika na dole naszej strony, który pokazuje na bieżąco, jak rośnie nasza społeczność.

Korzystanie z podcastów jest jeszcze łatwiejsze. Tu żadnego logowania nie potrzeba. Po prostu wpisujemy *Kardio-Know-How* w dowolnej platformie

Nasze podcasty

08.07.2022 g. 10:00 Podcast
Ep.74 Tematyka – głosowanie na mediach społecznościowych Kardio-Know-How
+ zobacz podcast

01.07.2022 g. 10:00 Podcast
Ep.73 Tematyka – głosowanie na mediach społecznościowych Kardio-Know-How
+ zobacz podcast

Nadchodzące wydarzenia

03.06.2022 g. 10:00 Podcast
Ep.69 Tematyka – głosowanie na mediach społecznościowych Kardio-Know-How
+ zobacz podcast

10.06.2022 g. 10:00 Podcast
Ep.70 Tematyka – głosowanie na mediach społecznościowych Kardio-Know-How
+ zobacz podcast

do odtwarzania muzyki. Ponieważ nadal jesteśmy jedyni w Polsce, wystarczy słowo kardiologia. Niestety, nadal jedyni w Polsce, ponieważ bardzo ucieszyłoby mnie pojawienie się konkurencji, zawsze stymulującej do coraz lepszej pracy.

Panie Profesorze, bardzo dziękuję za rozmowę i życzę dalszego dynamicznego rozwoju platformy.



prof. Jarosław Drożdż,
absolwent
Akademii Medycznej w Łodzi,
specjalista chorób
wewnętrznych i kardiologii
oraz Konsultant Wojewódzki
w Dziedzinie Kardiologii

Kardio-Know-How to:

- ▶ wykłady, warsztaty, podcasty
- ▶ najbardziej aktualne treści z dziedziny kardiologii
- ▶ 1 764 uczestników
- ▶ 53 spotkania
- ▶ bezpłatna rejestracja
- ▶ dostępność wszystkich materiałów w formie 24/7/365

NA MARGINESIE

How to...

Jak ustawić prawidłową stopkę mailową?

W uczelni obowiązuje oficjalny wzór stopki mailowej.
Jak ją przygotować?

1. wejdź w ustawienia programu Outlook
2. wybierz Redagowanie i odpowiadanie
3. w okienku wklej wzór stopki jak obok, który znajdziesz [tutaj](#)
4. edytuj wzór zgodnie z Twoimi danymi
5. zapisz zmiany

[Instrukcja wideo](#)



mgr Jan Kowalski
Funkcja/stanowisko
Nazwa jednostki
Uniwersytetu Medycznego w Łodzi
email: jan.kowalski@umed.lodz.pl
tel: 042 272 50 00
pl. Hallera 1, 90-647 Łódź
pokój 200
www.umed.pl



Do drukowania podchodź
EKOlogicznie!



**Każdy z nas
jest odpowiedzialny za
własny wellbeing**

**Możliwości rozwoju, prestiż, uznanie, wynagrodzenie,
ale też poczucie sensu tego, co robię – czy nie jest to ważne
dla każdego z nas, czy nie tego właśnie szukamy?**

W dosłownym tłumaczeniu **wellbeing oznacza dobrostan,
czyli po prostu dobre samopoczucie. Mówimy o nim, kiedy człowiek
realizuje się prywatnie i zawodowo, zna swoje mocne strony,
wykorzystuje swój potencjał oraz radzi sobie ze stresem.
Osoby wcielające w życie zasady wellbeingu są zadowolone
ze swojego życia i otwarte na innych.**

Beata Łanik
Zastępca Dyrektora Biura Kadr

Pojęcie to doskonale tłumaczy sformułowany przez prof. Martina Seligmana model **PERMA**:



P – Positive emotions
pozytywne emocje (np. radość, uznanie, komfort, inspiracja, nadzieja czy ciekawość)



E – Engagement
zaangażowanie (także Flow lub State, czyli przepływ/stan), w którym wszystko związane z daną sytuacją jest prawidłowe; zaangażowanie oznacza także minimalizowanie znaczenia czynników przeszkadzających, zakłócających naszą pracę, na rzecz koncentracji na wykonywanej aktywności



R – Relationships
relacje – przebywanie wśród ludzi, współpraca



M – Meaning
poczucie sensu, znaczenia wykonywanej aktywności



A – Accomplishments/Achievements
osiągnięcia

Work-life balance

Wellbeing nieodłącznie wiąże się z ideą work-life balance, czyli równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Na rzecz tej idei w naszej organizacji zostały wprowadzone rozwiązania mające wspomóc samorealizację pracowników w obu sferach życia.

Nauczyciele akademicki pracują w zadaniowym systemie pracy, dzięki czemu samodzielnie mogą organizować swój czas przeznaczony na wykonanie zadań służbowych i prywatnych. Dla pozostałych pracowników wprowadziliśmy elastyczne godziny pracy.

Te dwa rozwiązania umożliwiają pracownikowi dopasowanie czasu pracy do własnych potrzeb, bo dla nas najważniejsze jest skrupulatne wypełnienie obowiązków, a nie odhaczenie swojej obecności w określonych godzinach.

Zależy nam, aby nasi
pracownicy byli zdrowi
i wypoczęci oraz mieli czas
na swoje pasje.

Elastyczny czas pracy i podejście zadaniowe to duża wygoda - zmniejsza ilość sytuacji stresowych wynikających z obaw przed spóźnieniem się do pracy, daje komfort i poczucie wpływu na organizację czasu.

Nadgodziny są u nas sytuacją wyjątkową, praca kończy się o wyznaczonej porze i zaczyna kolejnego dnia. Dodatkowo każdego roku otrzymujemy 2-3 pełnopłatne dni wolne od pracy, które dają możliwość przedłużenia wspólnego czasu z rodziną podczas długich weekendów.

Młode matki mogą bezproblemowo skorzystać z dodatkowej godziny na karmienie, zarówno piersią, jak i butelką. Zapewniamy bezpieczeństwo powrotu na swoje stanowisko pracy po - nierzadko dwuletnim - okresie nieobecności podczas urlopu macierzyńskiego.

Nasi pracownicy mają do dyspozycji bogaty pakiet socjalny, w ramach którego mogą skorzystać z dofinansowania do wypoczynku dzieci i młodzieży dwa razy w roku, dofinansowane są także wczasy indywidualne i zorganizowane.

Zdrowie i pasje

Zależy nam, aby nasi pracownicy byli zdrowi i wypoczęci oraz mieli czas na swoje pasje. Dlatego też wspieramy ich w trosce o zdrowie fizyczne i psychiczne. Od kilku lat realizujemy projekt szerzenia idei kultury fizycznej poprzez znaczne dofinansowanie uczestnictwa w zajęciach sportowo-rekreacyjnych. Dla naszych pracowników i ich bliskich zakupiliśmy karty FIT Profit, aby mogli wspólnie z rodziną spędzać aktywnie czas za niewielkie pieniądze.

W ubiegłym roku postanowiliśmy urozmaicić naszym pracownikom czas w okresie pandemii oraz pracy zdalnej i zorganizowaliśmy *Wiosenne warsztaty*. Mimo iż odbywały się one w formie on-line, udało się przeprowadzić zajęcia ruchowe na zdrowy kręgosłup oraz trochę bardziej intensywne - w formie tabaty. Nasi pracownicy mieli okazję trochę się poruszać i porzucić.

Zespół EcoUMED zajął się organizacją biegów i wycieczek rowerowych. Podczas wycieczek: wypraw *Bądź zdrowy, bądź ECO*, oraz *Zielona Łódź - poznaj łódzkie parki* mieliśmy możliwość spędzenia wspólnie czasu i zadbania o zdrowie i dobrą kondycję. W ramach programu EcoUMED nowo zatrudnieni

pracownicy otrzymują wielorazowe butelki filtrujące, które w duecie z łódzką kranówką dbają o prawidłowe nawodnienie naszego organizmu. A przy okazji ograniczamy zużycie plastiku!

Rozmawialiśmy też o budowaniu odporności psychicznej, o tajemnej sztuce przyjemności, o wiosennych wyborach i porządkach. Edukowaliśmy, jak uatrakcyjnić swoją dietę w pracy. Wszystko po to, aby każdy mógł się zrelaksować i miło spędzić czas. Warto podkreślić, że warsztaty prowadzili nasi pracownicy w duchu idei współpracy, działania na rzecz innych. Dzięki temu wielu z nich mogło przekazać kolegom i koleżankom swoją wiedzę i doświadczenie. Był to czas dzielenia się swoimi pasjami, np. do decoupage'u czy ręcznego wykonywania maskotek. Mamy nadzieję, że w przyszłości znajdziemy



Zdobywanie doświadczeń jest źródłem inspiracji do własnego rozwoju.

przestrzeń do wymiany doświadczeń dotyczących stylu życia, diety czy profilaktyki chorób kręgosłupa i pleców, zarządzania sobą w czasie czy sposobów redukcji stresu.

Aktualnie planujemy wrócić do takich wydarzeń jak szkoleniowy wyjazd kadry menadżerskiej (Team Building) czy rodzinny piknik Family Day.

Rozwój zawodowy

Dbamy też o rozwój zawodowy pracowników - zdobywanie doświadczeń jest źródłem inspiracji do własnego rozwoju. Do dyspozycji jest dofinansowanie kosztów kształcenia, w tym szkolenia krajowe i zagraniczne, konferencje naukowe, sympozja. Stwarza to możliwość poznania dobrych praktyk w innych organizacjach, poszerzenie zawodowych horyzontów. Oferujemy także kursy językowe organizowane w miejscu pracy, w dogodnym terminie.

Od sześciu lat aktywnie działa Akademia Rozwoju Talentów Uniwersytetu Medycznego (ARTUM). W ramach corocznych edycji nasi pracownicy mogą uczestniczyć w bezpłatnych warsztatach rozwojowych. Mówimy o motywacji, koncentracji, równowadze

między pracą a życiem osobistym. Dodatkowe uzupełnienie stanowią kursy e-learningowe, z których można korzystać przez cały rok.

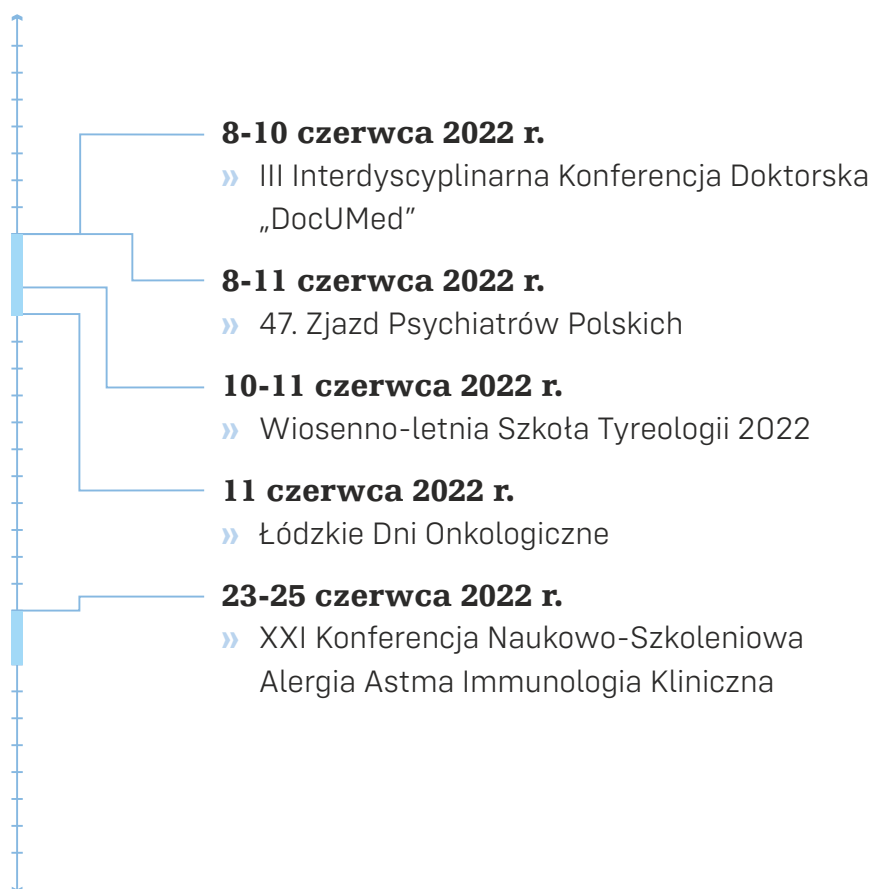
Praca na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi pozwala zarówno na realizację zawodowych ambicji, jak i życie prywatne. Atrakcyjne benefity, systemy premiowe, a także przyjemne środowisko pracy, przyjazna atmosfera, partnerskie relacje z przełożonym, udział w ciekawych projektach stanowią o naszym codziennym dobrostanie.

Pamiętajmy, aby tworzyć to, w czym sami chcemy uczestniczyć.





Kalendarium



Nominacje

18 maja nominację profesorską
z rąk Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy odebrała

prof.
Agnieszka Zmysłowska

z Zakładu Genetyki Klinicznej



Prof. Agnieszka Zmysłowska jest absolwentką Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Łodzi, lekarką specjalistką pediatrii, diabetologii, endokrynologii i diabetologii dziecięcej oraz genetyki klinicznej. Obecnie pracuje w Zakładzie Genetyki Klinicznej, gdzie od 2020 r. pełni funkcję koordynatora Poradni Chorób Rzadkich i Diabetogenetyki dla Dzieci i Młodzieży CSK w Łodzi.

Głównym kierunkiem jej pracy naukowej są różne postacie cukrzycy diagnozowanej u pacjentów w wieku rozwojowym, ze szczególnym uwzględnieniem cukrzycy monogenowej i jej form syndromicznych. Pani Profesor jest torką/współautorką ponad 60 prac oryginalnych (indeks Hirsha – 12).

Za osiągnięcia naukowe była wielokrotnie nagradzana zespołową nagrodą Rektora Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, otrzymała również nagrodę naukową Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego oraz

Nagrodę Naukową im. T. Romera – Polskiego Towarzystwa Endokrynologii i Diabetologii Dziecięcej.

W latach 2011-2014 była konsultantem klinicznym na Polskę w projekcie Komisji Europejskiej „EURO-WABB”, którego celem była rekrutacja i diagnozowanie pacjentów z wybranymi zespołami cukrzycy monogenowej. Obecnie jest wykonawcą projektu TREATWOLFRAM, sponsorowanego przez University of Birmingham, dedykowanego ocenie skuteczności leczenia przyczynowego u pacjentów z zespołem Wolframa. Pełniła funkcję kierownika w 4. grantach naukowych – MEiN oraz NCN. Jest członkiem wielu towarzystw naukowych: PTD, PTGC, PTEiDD, ISPAD oraz EASD.

