



IFMSA-Poland

Międzynarodowe Stowarzyszenie
Studentów Medycyny

Oddział Olsztyn



IFMSA-Poland

Oddział Olsztyn

Konspekt ze spotkania informacyjnego

IFMSA, IFMSA-Poland

Olsztyn, 16 października 2019 r.

Zarząd oddziału Olsztyn

na kadencję 2019/2020



Witajcie w IFMSA-Poland

To właśnie dla Was stworzyliśmy ten konspekt, czyli krótko mówiąc uporządkowaliśmy przekazane wcześniej informacje w czytelny i w miarę jasny sposób.

Zacniemy od tego, jakie mamy aktualnie Programy Stałe, ponieważ to właśnie w nich udzielając się jako wolontariusze, możecie uzyskać wiedzę i umiejętności z danej dziedziny, a dzięki temu zdobywać punkty za działalność w IFMSA-Poland.

A może to właśnie Tobie spодoba się dany Program i zapragniesz być jedną osobą z zespołu, który go tworzy?

1. Programy Stałe

- a. **SCORA** – Program Stały ds. Zdrowia Reprodukcyjnego i AIDS
- b. **SCOME** – Program Stały ds. Edukacji Medycznej
- c. **SCOPH** – Program Stały ds. Zdrowia Publicznego
- d. **SCORE** – Program Stały ds. Wymiany Naukowej
- e. **SCOPE** – Program Stały ds. Praktyk Klinicznych
- f. **SCORP** – Program Stały ds. Praw Człowieka i Pokoju

SCORA

Czym się zajmujemy i jaki jest nasz cel? Przede wszystkim jest to *edukacja społeczeństwa*, poprzez organizację różnych projektów, i wydarzeń na takie tematy jak: choroby przenoszone drogą płciową, w tym tematyka związana z zakażeniami HIV i innymi chorobami wenerycznymi, nowotwory narządów rodnych, antykoncepcja czy prawa kobiet i przeciwdziałanie przemocy w rodzinie.

Nasze sztandarowe projekty w tym semestrze są następujące:

Movember (*listopad*) - jest to międzynarodowa akcja, mająca na celu promowanie profilaktyki związanej z rakiem jądra i prostaty. Panowie w ramach solidaryzacji z innymi zapuszczają na miesiąc wąsy na znak wsparcia, demonstracji znajomości tematu i szczerzenia świadomości wśród swojej grupy rówieśniczej. Do uczestniczenia w organizacji projektu zachęcamy nie tylko panów, ale również i panie co ma świadczyć o tolerancji, akceptacji mężczyzn po zabiegu, ma dawać nadzieję i pobudzać ich poczucie własnej wartości.

Akcje jakie zorganizowaliśmy: spotkanie edukacyjno-rozrywkowe, konkursy, zniżki na hasło „Movember World”



AIDS Day (grudzień) - co jest celem tego projektu? Przede wszystkim poszerzenie praktycznej wiedzy na temat HIV/AIDS, uświadomienie szczególnego znaczenia profilaktyki zakażenia, podniesienie poziomu tolerancji wobec osób zakażonych HIV.

Nasze akcje: speed dating, kokardki w lokalach w Olsztynie, spotkanie ze specjalistami, rozmowy edukacyjne

Pink Lips (styczeń) - PINK LIPS Project stanowi event profilaktyczno-edukacyjny mający na celu zwrócenie uwagi na problem wysokiej liczby zachorowań na Raka Szyjki Macicy wśród Młodych Kobiąt, a przede wszystkim na przypomnienie paniom jak ważne jest regularne badania cytologiczne.

Nasze akcje: podświetlenie ratusza i obserwatorium na kolor różowy, ulotki w lokalach, salsation z rozmowa przed, kino kobiet pod znakiem profilaktyki raka szyjki macicy.

Tramwaj Zwany Pożądaniem Tramwaj Zwany Pożądaniem (kortowiada 2020) - Specjalnie wynajęty do tego celu autobus rozwozi wszystkich chętnych na imprezy w klubach (u nas jest to Kortowiada) po całym mieście, a jazdę tym niecodziennym środkiem lokomocji umilają najlepsi DJ'e oraz członkowie IFMSA-Poland, którzy wszystkich uczestnikom zabawy rozdają ulotki informacyjne, gadżety, przerwatwy, prowadzą gry towarzyskie i odpowiadają na pytania odnośnie HIV/AIDS. Ma to oczywiście zwiększyć poziom świadomości społecznej na temat HIV

A także takie akcje jak: **Peer Education** (jest to projekt obejmujący następujące zagadnienia: Pierwsza Wizyta u Ginekologa Męskie Sprawy HIV/AIDS oraz inne), **Daphne - Projekt „Daphne – STOP Przemocy wobec Kobiąt”, Państwo Płodni** – czyli zwiększenie świadomości o zachowaniu dobrej płodności.

Nasz program jest otwarty na wszelkie Wasze pomysły, jesteśmy w stanie zorganizować zupełnie nowe projekty i wydarzenia, wszystko zależy od Waszej fantazji i pomysłów, dlatego bardzo serdecznie zachęcam Was do dołączenia do Ekipy **SCORA!**





SCOME

Co to dokładnie jest i na czym to polega? Jest to program, który ma na celu naukę podstawowych czynności, a także umiejętności klinicznych, poprzez praktyczne zajęcia. Przed Tobą skrót, tego co możemy Ci zaoferować:

- ciekawe warsztaty, podczas których nabędziecie wiedzy i zdolności, których możecie już nie mieć okazji poznać przed blokami klinicznymi,
- wstępne kontakty z wykładowcami,
- nauka poprzez zabawę, oraz szereg innych pozytywnych aspektów.

Co organizujemy w ramach naszego programu?

Peer Support – chyba nie musimy tłumaczyć Wam tej akcji 😊

warsztaty szycia chirurgicznego – już na 1szym roku możecie nauczyć się szyc prawdziwymi narzędziami i metodami chirurgicznymi

warsztaty EKG – jak lekarze czytają te szlaczki? To jeszcze nigdy nie było takie proste jak na naszych warsztatach!

Poznaj swoją specjalizację - nie wiesz kim chcesz być i jak wygląda życie młodego lekarza? To warsztaty dla Ciebie!

Warsztaty „Poród fizjologiczny” – takiej umiejętności myślę, że pozazdrości wam każdy! Co zrobić gdy nagle na ulicy/ w centrum handlowym/ na wsi zobaczysz rodzącą kobietę? Tego na zajęciach się nie nauczycie!

„Stress out” - taniec towarzyski i yoga – darmowe zajęcia od podstaw yogi i tańca towarzyskiego uczone przez profesjonalistów w tym zakresie

Jeżeli zainteresowaliśmy Ciebie tym Programem Stałym, bądź masz własne pomysły dotyczących warsztatów, które moglibyśmy stworzyć w jego zakresie, bądź chcesz je organizować jako koordynator lokalny projektu? To koniecznie dołącz do nas i bądź członkiem naszego zespołu **SCOME!**



SCOME

Medical Education

Natalia Konopko – Koordynator Lokalny
ds. Edukacji Medycznej



SCOPH

Czyli program zajmujący się zdrowiem publicznym, a więc walką o „zdrowsze jutro” i promowaniem zdrowego stylu życia poprzez akcje profilaktyczne, informacyjne, edukację rówieśniczą, prelekcje i spotkania. Sztandarową i największą akcją, jaką organizujemy jest **Zdrowie pod Kontrolą** w Galerii Warmińskiej (najbliższa edycja już *16 listopada*), podczas której my - studenci medycyny, przeprowadzamy bezpłatne badania przesiewowe dla mieszkańców Olsztyna.

Wolontariusze będą mogli zgłosić się do pomiaru glikemii, ciśnienia tętniczego krwi, przeciwciał anti-HCV, poziomu cholesterolu, badania spirometrycznego, pomiaru tlenku węgla w wydychanym powietrzu, EKG, nauki samobadania piersi i jąder, a także zabawy z dziećmi w ramach „Szpitala Pluszowego misia”. Każdy wolontariusz otrzyma profesjonalne przeszkolenie w danej dziedzinie oraz pomoc w razie potrzeby.

W ciągu całego roku przeprowadzać będziemy akcje w ramach wielu projektów (lekcje w szkołach, zabawy z dziećmi, prelekcje, spotkania), będzie to „**Psychiatria też dla ludzi**”, gdzie skupiać będziemy się na zwiększaniu świadomości społeczeństwa przede wszystkim w zakresie depresji, „**Ratowanie na spontanie**”, podczas którego uczyć będziemy pierwszej pomocy, „**Serce masz tylko jedno**” - edukowanie w zakresie chorób układu krążenia, „**Zaburzenia odżywiania**” – czy dotyczą wyłącznie kobiet? Poruszamy tematy takie jak: bulimia, anoreksja, zespół kompułsywnego objadania się, „**Antitobacco**” - wszystko o negatywnych skutkach palenia tytoniu, „**FASon**” i edukacja młodych kobiet na temat negatywnych skutków spożywania alkoholu w czasie ciąży, „**ProfiRAKtyka**”, a więc zwiększenie świadomości w zakresie objawów chorób nowotworowych, profilaktyki przeciwnowotworowej, a przede wszystkim raka piersi, „**Szpital pluszowego misia**” czyli zabawa z najmłodszymi w przedszkolach oraz „**Miś pod szpitalną choinkę**” organizowany w okresie Świąt Bożego Narodzenia.

Jeżeli do tej pory jedyny program profilaktyki, jaki był Ci znany to „Fluoryzacja zębów”, ze szkoły podstawowej i chcesz zwiększyć swój zakres wiedzy na dany temat, to nasz zespół przyjmie Cię z otwartymi ramionami! A może masz własny pomysł, jak przekazać wiedzę o profilaktyce przez studentów do mieszkańców Olsztyna? Koniecznie zgłoś się do nas!



SCOPH
Public Health

Natalia Rutecka – Koordynator Lokalny ds.
Zdrowia Publicznego



SCORE & SCOPE

Czyli Programy wyjazdowe zwane wspólnie **EXCHGANES!** Są to nieco odmienne programy od pozostałych, ponieważ w nich nie bierzesz udziału jako wolontariusz, tylko to właśnie dzięki nim masz szansę, aby wyjechać poza granicę Polski na **wymianę naukową** ze **SCORE** bądź odbyć swoje **praktyki kliniczne** ze **SCOPE!**

Oto kilka najistotniejszych informacji, które musisz wiedzieć:

- Możliwość wyjazdu już po **1 roku!** – SCORE; natomiast ze SCOPE po **3 roku**
- Praktyki często w nowych szpitalach (nawet prywatnych), ciekawe prace badawcze (nawet z możliwością włączenia do publikacji naukowej).
- Kwalifikacja na podstawie punktów uzbieranych np. za udział we wcześniej wspomnianych akcjach, ale zdarzają się wyjątki i czasami za zadziwiająco mało punktów można wybrać się w bardzo daleką podróż, ale o tym dowiedzieć się na spotkaniu exchanges.
- Spotkanie to odbędzie się **29 października 2019 roku o godzinie 20:15** w Auli imienia Prof. Rowińskiego w USK, III piętro.
- Przykłady kierunków, jakie jesteśmy w stanie zaoferować: Tajlandia, Indonezja, Japonia, Tajwan, Korea, Finlandia, Jordania, Portugalia, Meksyk, Kanada, Kolumbia, Brazylia, Austria, Rosja, Grecja i wiele innych
- Stosunkowo **niskie koszty wyjazdu** - znacznie niższe niż przy wyjeździe samodzielnym

Jeżeli jesteś na 1 czy 2 roku i zastanawiasz się czy masz szansę na wyjazd – - odpowiedź brzmi **TAK!** Jeżeli chcesz wiedzieć jak poprawnie zaaplikować na wyjazd, do kogo złożyć wymagane dokumenty oraz gdzie zdobyć przydatne informacje o miejscu, do którego pragnęlibyście się wybrać to koniecznie przyjdźcie na spotkanie exchanges! Gwarantujemy, że z nami się nie będziesz nudzić 😊

Oto link do wydarzenia na fb: <https://www.facebook.com/events/477198629537906/>



SCORE
Research Exchange

Justyna Kacperczyk – Koordynator
Lokalny ds. Wymiany Naukowej



SCOPE
Professional Exchange

Joanna Tabak – Koordynator
Lokalny ds. Praktyk Klinicznych



SCORP

To dynamiczny Program Stały działający w Polsce i międzynarodowo, który zajmuje się szeroko pojętymi prawami człowieka, problematyką uchodźstwa i ochroną pokoju. Ponieważ obszary te są pod stałym wpływem bieżących wydarzeń zarówno politycznych, jak i naturalnych, staramy się dostosowywać nasze działania do zmian, które zachodzą wokół nas. Przykład naszych akcji znajdziesz poniżej:

Czytamy, Pomagamy

Projekt Czytamy, Pomagamy to wyciągnięcie ręki do wszystkich dzieciaków, które przez swoją chorobę zmuszone są do spędzania niezliczonych godzin na szpitalnym łóżku. Zadanie jest proste – grupa studentów przebranych od stóp do głów odwiedza Milusińskich na Szpitalnych Oddziałach i wprowadza w ich życie nieco fantazji, przy okazji rozwijając ich słownictwo i wyobraźnię przy użyciu terapii bajkami. Warunek: musisz być zorganizowany i stanowczy – takich osób szukam do tego typu akcji!

Maraton Pisania Listów

Poszukuję koordynatora do dość głośnej akcji Amnesty International jaką jest Maraton Pisania Listów. Lokalny Koordynator ma załatwić całą biurokrację związaną z akcją, nagłośnić ją, znaleźć odpowiednie miejsce i czuwać, aby wszystko zostało przeprowadzone zgodnie z wytycznymi. Nasze słowa, listy nie są obojętne – wystarczy usiąść, napisać parę zdań, a czyjeś życie może zmienić się o sto osiemdziesiąt stopni. Nie pozostawaj obojętny – wstań i zaprotestuj przeciwko łamaniu praw człowieka.

Let's Ponglish

Mieszanka kulturowa, czyli czas na relaks w doborowym towarzystwie. Spotkania studenckie pomiędzy English Division a polskimi studentami, aby nawiązywać przyjaźnie i poszerzać wzajemną wiedzę o sobie. Najlepiej nad olsztyńskim jeziorem, albo w jednym z lokali na starówce. Uwaga! ktoś musi zadbać o szczegóły (rozesłać zaproszenia, wynająć lokal, zabawić gości, może się postarać również o prowiant!). Oferta skierowana do tych najbardziej towarzyskich osób.

Fabryka Pluszowych Misiów

Od zeszłego roku wprowadziliśmy nową lokalną akcję. Jest to modyfikacja Szpitala Pluszowego Misia, z tym, że zbieramy się grupką ludzi i w pobliżu świąt Bożego Narodzenia idziemy do Domu Dziecka, aby z jego podopiecznymi uszyć pluszowe misie. Następnie misie przekazujemy do lokalnego hospicjum lub DPSu. Uwaga! Wcale nie musisz umieć szyć, chodzi o to, żeby być z tymi dziećmi i nauczyć je pomagania! Jedyne czego wymagam od kandydata na to stanowisko to umiejętność dostrzegania w innych dobroci.

Kino SCORPion

Piątkowy wieczór, wracasz do domu wykończony po całym tygodniu, spotkałbyś się ze znajomymi, poszedł do kina, ale oczywiście koniec miesiąca = brak kasy, a na uczelni tyle rzutników.... Gdyby tak wypożyczyć salę na jeden wieczór. Myślisz i masz! IFMSA-Poland spełnia marzenia! Tylko trochę musisz jej pomóc: wybrać mądry film (oczywiście najlepiej medyczny), nie bądź samolubny – zaprosz cały kierunek, jeszcze tylko zrób popcorn i jesteś koordynatorem projektu „kino SCORPion”!



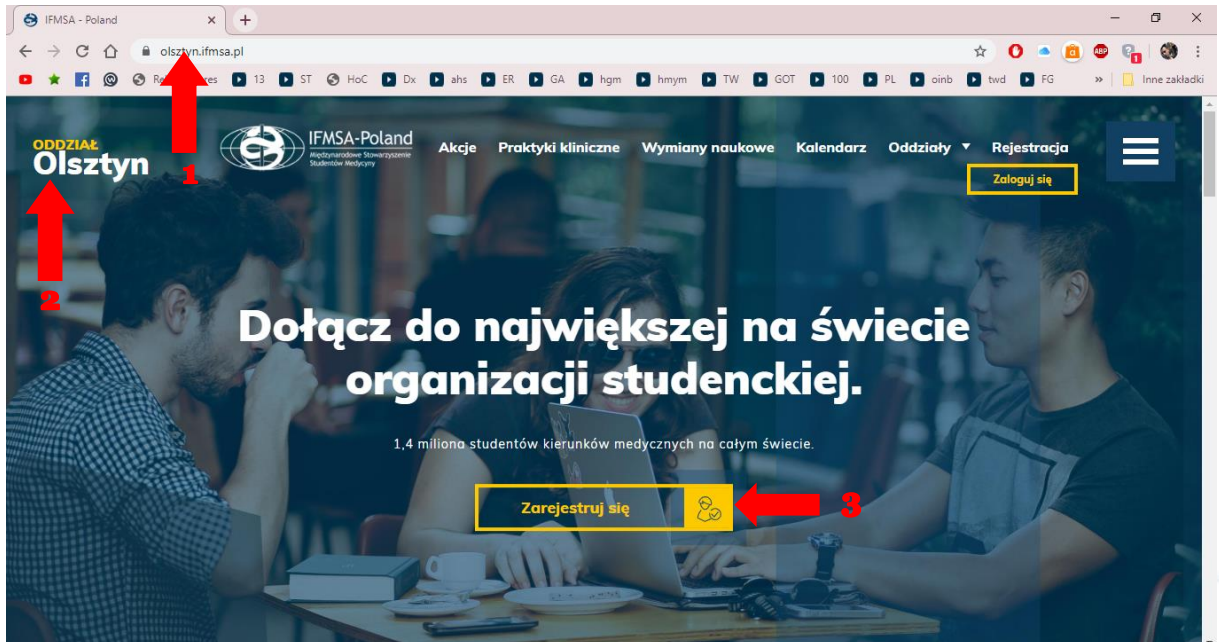
SCORP
Human Rights & Peace

Karolina Szamałek – Koordynator Lokalny ds. Praw człowieka i Pokoju

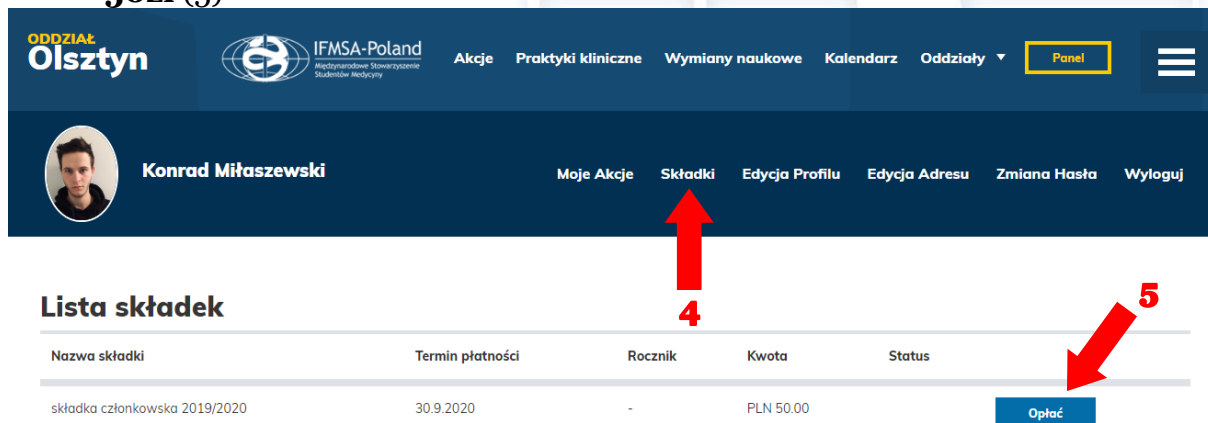


2. Jak do nas dołączyć? Wystarczy, że wykonasz następujące kroki:

- (1) Wpisz w wyszukiwarce internetowej <https://olsztyn.ifmsa.pl/>



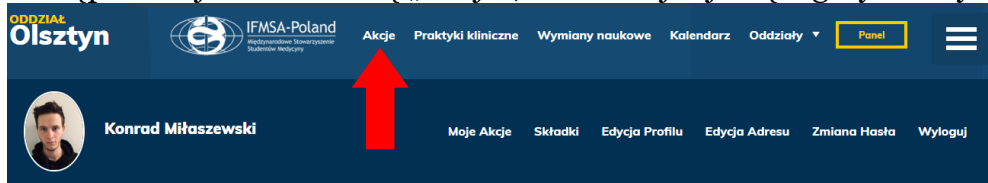
- (2) Upewnij się, że jesteś na stronie oddziału Olsztyn
- (3) Kliknij przycisk „Zarejestruj się”
- Po wypełnieniu formularza rejestracyjnego możliwość zalogowania się na swoje konto otrzymasz po zatwierdzeniu Twojej prośby o członkostwo przez Sekretarza Oddziału (do 48h)
- Po zalogowaniu się na swoje konto wejdź w zakładkę „Składki” (4), a następnie za pośrednictwem strony opłać składkę członkowską (raz do roku) w wysokości **50zł** (5)



- Gratuluję!** Od tego momentu jesteś oficjalnym, aktywnym członkiem IFMSA-Poland oddziału Olsztyn!



- 3. Poniżej znajdziesz krótki tutorial o tym, jak należy dołączyć do akcji, w których brało się udział, aby zacząć zbierać punkty!
- Zaloguj się na swoje konto na stronie <https://olsztyn.ifmsa.pl/>
- Następnie wejdź w zakładkę „Akcje”, która znajduje się u góry strony:



Akcje

Pokaż: wszystkie

Dodaj akcję

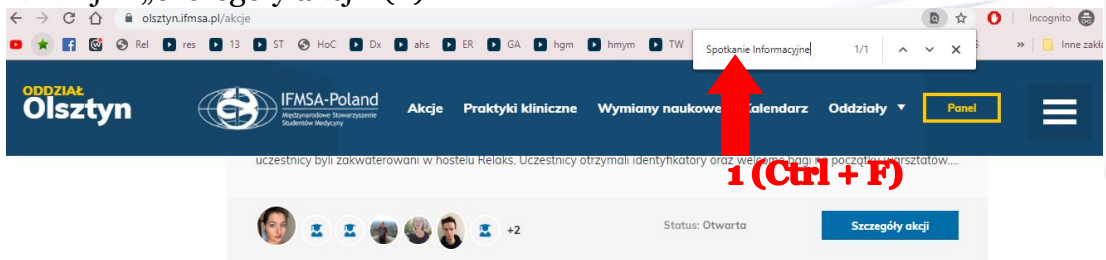
18.10
Piątek

17:00

Ogólnopolskie Warsztaty Programów Stałych ds. Praktyk Klinicznych i Wymian Naukowych SCOPE i SCORE 18-20.10.2019

Warsztaty Programów Stałych SCOPE i SCORE. Trwały od piątku do niedzieli. W trakcie warsztatów odbyły się sesje i szkolenia skierowane przede wszystkim dla LORE i LEO ze wszystkich oddziałów IFMSA-Poland. W piątek odbyła się obiadokolacja, sesje przeprowadzone w Centrum Symulacji Medycznej oraz social program w Browarze Warmia. Sobota: śniadanie (przygotowane

- Znajdź akcje, w których brałeś/-aś udział (1) (możesz wykorzystać funkcję wyszukiwarki w przeglądarce np. Ctrl + F [w Google Chrome]), a następnie kliknij w „Szczegóły akcji” (2)



09.10
Środa

20:00

Spotkanie Informacyjne IFMSA-Poland 2019

Akcja mająca na celu zapoznanie studentów z lat 1-5 z zagadnieniem, jakim jest IFMSA oraz IFMSA-Poland. Na spotkaniu przedstawiliśmy skład obecnego ZO na kadencję 2019/2020 oraz zapoznaliśmy przybyłych studentów z programami stałymi oraz przedstawiliśmy w jaki sposób mogą się udzielać.

- W prawym dolnym rogu, pod opisem akcji kliknij w przycisk „Dołącz do akcji” – pamiętaj masz na to tyle czasu, ile wyznaczy Ci Koordynator Lokalny projektu, czyli do momentu gdy Akcja ma status „Otwarta”(zazwyczaj <7dni).



18.10
Piątek

17:00

Ogólnopolskie Warsztaty Programów Stałych ds. Praktyk Klinicznych i Wymian Naukowych SCOPE i SCORE 18-20.10.2019

Justyna Kasperczyk

Warsztaty Programów Stałych SCOPE i SCORE. Trwały od piątku do niedzieli. W trakcie warsztatów odbyły się sesje i szkolenia skierowane przede wszystkim dla LORE i LEO ze wszystkich oddziałów IFMSA-Poland. W piątek odbyła się obiadokolacja, sesje przeprowadzone w Centrum Symulacji Medycznej oraz social program w Browarze Warmia. Sobota: śniadanie (przygotowane przez członków OCL, sesje w Bibliotece Uniwersyteckiej, przerwa kawowa oraz obiad, social program jescaperoom lub park trampolin oraz wyjście do klubu i kółka). W niedzielę odbyło się śniadanie oraz sesja warsztatowa. W ciągu warsztatów uczestnicy byli zakwaterowani w hostelu Relaks. Uczestnicy otrzymali identyfikatory oraz welcome baga na początku warsztatów. Nawigacja współpracując z Dziekanatem Wydziału Lekarskiego CM UWm, Biurem Promocji Miasta, fundacją „Pulmonologia dla Warmii i Mazur”, cateringiem.

Centrum Symulacji Medycznej (ul. Warszawska 30), Browar Warmia (ul. Nowowiejskiego 15), Hostel Relaks (ul. Żołnierska 13b), Biblioteka Uniwersytecka (ul. Prawocheńskiego 13), Park Trampolin 7 Jump Street (Leonarda 7), iEscape (ul. Staromiejska 16/4), Klub Mięta (ul. św. Barbary 9), aula Rowingowa (ul. Warszawska 30).

Dołącz do akcji



Mamy nadzieję, że ten Konspekt ułatwił Ci zapoznanie się z zagadnieniem jakim jest IFMSA, wyjaśnił w jak możesz zostać wolontariuszem oraz co możesz dzięki naszemu stowarzyszeniu zyskać. W razie pytań pisz śmiało do nas!

Zarząd Oddziału Olsztyn na kadencję 2019/2020

Prezydent Oddziału - **Bartosz Kędziora, 3 rok lek**
Sekretarz Oddziału - **Paulina Kołodziejczyk, 3 rok lek**
Skarbnik Oddziału - **Józef Czerkies, 3 rok lek**
Wiceprezydent ds. Marketingu – **Dominika Hanusek, 3 rok lek**
Wiceprezydent ds. Zasobów Ludzkich - **Konrad Miłaszewski, 4 rok lek**
Delegat Oddziału – **Bartosz Kędziora, 3 rok lek**
Koordynator Lokalny ds. Wymiany Naukowej - **Justyna Kacperczyk, 4 rok lek**
Koordynator Lokalny ds. Praktyk Klinicznych - **Joanna Tabak, 3 rok lek**
Koordynator Lokalny ds. Zdrowia Reprodukcyjnego i AIDS - **Laura Eliszewska, 3 rok lek**
Koordynator Lokalny ds. Zdrowia Publicznego - **Natalia Rutecka, 3 rok lek**
Koordynator Lokalny ds. Edukacji Medycznej - **Natalia Konopko, 4 rok lek**
Koordynator Lokalny ds. Praw Człowieka i Pokoju – **Karolina Szamałek, 3 rok lek**

A oto nieugięci lokalni strażnicy regulaminów obowiązujących w IFMSA-Poland:

Przewodniczący Komisji Rewizyjnej Oddziału - **Maja Żurowska, 5 rok lek**
Członek Komisji Rewizyjnej Oddziału: **Julia Drózdź, 2 rok lek**
Członek Komisji Rewizyjnej Oddziału: **Wiktor Możarowski, 2 rok lek**