

# Zespół Downa - to nie koniec świata

Nr 3/207  
2015

miesięcznik

Razem  
z Tobą

osób niepełnosprawnych

[www.razemztoba.pl](http://www.razemztoba.pl)

dostępna także dla niewidomych  
NEWSLETTER DLA CZYTELNIKÓW „RAZEM Z TOBĄ”

Miesięcznik finansowany  
jest ze środków PFRON

Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych



W numerze:

Świat widziany z wózka  
Hospicjum czy szpital?  
Asystenci czekają!

Dworce a dostępność

# SPIS TREŚCI

06

## Obywatele seniorzy

Coraz weselsze jest życie starszych. Troszczą się o nich politycy – od burmistrza małego miasteczka po Prezydenta Kraju. Powstała Ogólnopolska Karta Seniora ...



31

## Przebudzeni z „Ostródy”

To absolutnie nietypowa, nie-sztampowa grupa teatralna, którą tworzą niepełnosprawni. Jej członkowie przebudzili się i dosłownie, i w przenośni.



36

## Niepełnosprawni nie zagrają w Sztutowie

Na czwartym miejscu zakończyli zmagania sledżyści z Polski podczas Mistrzostw Świata grupy B a hokeju na sledżach, które ...



12

## Urodziła pani Downa

21 marca obchodzimy Światowy Dzień Zespołu Downa. W jednym z poprzednich numerów „Razem z Tobą” przedstawiliśmy dwoje młodych ludzi - Berenikę i Adama.



24

## ŚDS „Lazarus”: więcej powierzchni, więcej uczestników

Szatnia, toaleta dla osób niepełnosprawnych, świetlica, sala fryzjersko-kosmetyczna, winda oraz hostel dla 4 osób, a to wszystko na 250 m kw., w nowym...



Kalendarium .....	str. 4
Nowe kwoty świadczeń.....	str. 8
„Bratek” po liftingu .....	str. 8
Problemy z dofinansowaniami .....	str. 9
Asystenci wyciągają dłoń.....	str. 10
Zlikwidowano Departament Społeczny .....	str. 15
Hospicjum czy szpital? .....	str. 16
Krótko .....	str. 19
Lecz nerki .....	str. 22
E-papierosy tylko dla dorosłych? .....	str. 23
Dostępność dworców .....	str. 25
Po poradę do powiatu? .....	str. 27
Z razemztoba.pl .....	str. 28
Konsumencie masz prawo .....	str. 29
Niewidoma pisarka nagrodzona .....	str. 30
Z naszej czytelnicy .....	str. 32
Świat z perspektywy wózka .....	str. 34
Szwecja na czwórke .....	str. 37
Nasze Miasto .....	str. 39

Tańczyli już na lodzie i parkiecie, śpiewali na setki sposobów, a nawet występowali w cyrku. Teraz skaczą do basenu z trampoliny. Tym samym, trudno nie zauważyć, że show-biznes wkacza coraz śmielszym krokiem w sferę, dotąd budzącą raczej litość i smutek, niż – jak się dotąd wydawało, wartą pokazywania w programie rozrywkowym. Kolejny już sezon, niemal każda szanująca się duża stacja telewizyjna, raczy nas zmaganiem, w czym tylko się da, ludzi z pierwszych stron gazet. Nie brakuje też prób „wyniesienia na szczyt” zwykłego obywatela, który posiada jakikolwiek talent i dzięki „dobroduszości” władz stacji będzie mógł poczuć się – przynajmniej przez kilka tygodni, jak gwiazda. Zazwyczaj, gdy gasną światła i błysk fleszy, okazuje się, że wygrać, to niekoniecznie oznacza trafić na salony. Szczególnie, że tego typu programy rządzą się swoimi prawami i w głównym założeniu mają przynieść zysk producentom i stacji, a niekoniecznie tym, którzy w nim występują. Śmiało można porównać produkcje typu „talent show” do areny cyrkowej, gdzie wytresowana zwierzyna lub clown ma po prostu umilić czas widzom. Programy te, często

są tak kreowane przez producentów, by przyciągały uwagę jak największej liczby osób i powodowały, że widz poruszony losem występującego, wyśle sms na numer taki i taki, dając tym samym szansę swojemu faworytowi. Czy aby na pewno?

Weźmy choćby kilka przykładów z ostatnich tygodni. Do wody z trampoliny skacze wybitny polski paraolimpijczyk, któremu w dzieciństwie amputowano nogę, na Eurowizję wybiera się fiński zespół punkowy, którego członkowie mają zespół Downa. Również i Polska wysłała na ten konkurs, kogoś nam bliskiego – poruszającą się od kilku lat na wózku Monikę Kuszyńską. Jeszcze w ubiegłym roku na parkiecie tańczył Jasek Mela, a swój talent wokalny w poprzednich latach pokazywał niewidomy Paweł Ejsenberg. Czy wszystkie te przypadki mogą niczym jaskółka czyniąca wiosnę dawać znaki, że osoby z niepełnosprawnościami zaczynają być równo traktowane z pozostałymi? Mi osobiście bliżej do opinii ekspertów, którzy uważają, że udział tych osób w tych programach, to nic innego jak tzw. „poprawność polityczna”, która ma przynieść jedynie większą oglądalność



a co za tym idzie i zyski. Czy więc osoby z niepełnosprawnościami są „dobrym towarem”, który się sprzedaje lepiej niż reszta uczestników? Jestem zdania, że każdy, kto bierze udział w tego typu programie może stać się taką marionetką – wystarczy tylko znaleźć w jego życiorysie jakąś ławą historyjkę, a wynik końcowy będzie niemal pewny. Każdy z nas ma przecież wrodzony odruch współczucia dla innych, szczególnie tych bardziej pokrzywdzonych. Stąd też daleko mi do stwierdzenia, iż zaczynamy traktować osoby niepełnosprawne na równi z innymi. Fakt – przez lata w tej materii wiele już się zmieniło na plus, lecz daleko nam jeszcze do normalności, o ideale już nie wspominając.

*Rafał Sutek*

**Z okazji nadchodzących Świąt Wielkiej Nocy  
Pragniemy złożyć życzenia  
zdrowych i pogodnych świąt Wielkanocnych,  
obfitości na świątecznym stole,  
smacznego jajka oraz wiosennego nastroju  
w rodzinnym gronie**



**Redakcja**

mięsięcznik  
**Razem  
z Tobą**  
osób niepełnosprawnych



**Kupiłem towar na odległość do odbioru w paczkomacie. Rzecz odebrałem 2 dni po otrzymaniu zawiadomienia sms-em. Czy termin na odstąpienie od umowy liczy się od daty powiadomienia sms-em, czy od chwili wyciągnięcia towaru z paczkomatu?**

Bieg terminu na odstąpienie od umowy zaczyna się w momencie wejścia w posiadanie towaru. Chodzi bowiem o to, aby konsument miał możliwość faktycznego zapoznania się z kupioną rzeczą. Oznacza to, że w podanym przykładzie termin odstąpienia od umowy liczy się od daty wyciągnięcia przez konsumenta towaru z paczkomatu. Reguluje to podstawa prawna: art. 28 Ustawy o prawach konsumenta.

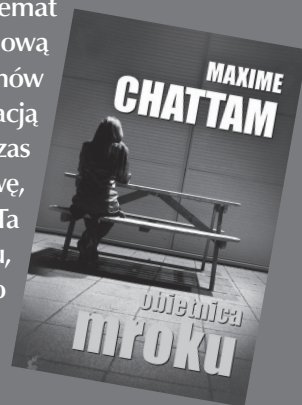
## Polecam - A. Pietrzyk

### Maxime Chattam, „Obietnica mroku”

Brady O'Donnel jest wolnym strzelcem w branży dziennikarskiej, sam decyduje, na jaki temat będzie pisał kolejny artykuł. Za namową przyjaciela spotyka się z aktorką filmów porno, rozmowa z nią ma być inspiracją do nowego reportażu. Niestety podczas spotkania aktorka strzela sobie w głowę, a przestraszony dziennikarz ucieka. Ta sprawa nie daje mu jednak spokoju, postanawia ustalić, co doprowadziło dziewczynę do samobójczej śmierci.

„Obietnica mroku” to mroczny thriller, w którym autor zabiera nas do podziemi Nowego Jorku, gdzie rządzą demony, gdzie człowiek jest tylko produktem do wykorzystania, sprzedania i zniszczenia. Powieść ta to również wędrówka po zakamarkach ludzkiego umysłu, w którym jest więcej mroku niż bylibyśmy w stanie sami przed sobą przyznać. Polecam miłośnikom mocnej prozy sensacyjnej.

Audiobook: Maxime Chattam, „Obietnica mroku”, tłumaczenie Krystyna Szeżyńska-Mačkowiak, Sonia Draga, 2012, czyta Adam Szyszkowski, czas nagrania: 15 godz.



**Kataram można się zarazić również od tych, którzy już go wyleczyli**

**FAKT:** Jeszcze do około czterech tygodni po wyleczeniu kataru, wirus go wywołujący jest obecny w nosie, stąd też w czasie bliskich i częstych kontaktów może przenieść się na osobę zdrową.

**Krople do nosa należy stosować tylko kilka dni**

**FAKT:** Dłuższe stosowanie kropelek do nosa, które są przeciw preparatami zmniejszającymi ilość wydzieliny z nosa może doprowadzić do obrzęku śluzówki i przewlekłego zapalenia.

**Przyjmowanie antybiotyku pozwala na szybsze pozbycie się kataru**

**MIT:** Antybiotyk działa tylko w zakażeniu bakteryjnym. Nie ma sensu przyjmowania go w przypadku zwykłego kataru, który jest spowodowany wirusami - stąd też jest on zupełnie nieprzydatny przy leczeniu kataru.



Co ciekawego w kalendarzu...

**Kwiecień 2015**

**11** kwietnia

**Dzień Choroby Parkinsona** - nazwa święta pochodzi od Jamesa Parkinsona, który jako pierwszy opisał objawy choroby neurodegradacyjnej. Celem tego święta jest również wsparcie pacjentów z chorobą Parkinsona i ich rodzin oraz eliminacja dyskryminacji chorych osób w miejscu pracy. Symbolem tego dnia jest czerwony tulipan.

**25** kwietnia

**Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem** - dzień ustanowiony w celu zwrócenia uwagi na powszechne występowanie hałasu w życiu ludzi, jego wpływu na zdrowie, i zwiększanie świadomości występowania tego szkodliwego zjawiska.

**25** kwietnia

**Dzień Świadomości Alienacji Rodzicielskiej** - dzień ma charakter akcji społecznej, mającej na celu zapobieganie wyłączeniu się jednego z rodziców z życia dzieci. Akcja ma również na celu wspieranie dziecka, głównie w sytuacji powstawania u niego negatywnych emocji, postaw i przekonań wobec drugiego rodzica.

### www.pion.pl

Wielkopolski Portal Informacyjny Osób Niepełnosprawnych PION.pl, prowadzony przez poznańskie Stowarzyszenie Na Tak, jest największym wielkopolskim medium skierowanym do osób niepełnosprawnych i ich rodzin, specjalistów pracujących z osobami niepełnosprawnymi, organizacji pozarządowych, pracowników administracji publicznej. Misją PION.pl jest wspieranie osób niepełnosprawnych oraz wszystkich tych, którzy służą im pomocą. Redakcja dostarcza m.in. informacji dotyczących rehabilitacji i nowych technologii, zachęca do uczestnictwa w życiu kulturalnym i podnoszenia kwalifikacji oraz pokazuje życie osób niepełnosprawnych bez stereotypów i „taryfy ulgowej”, a także komentuje działalność władz samorządowych i NGO.



### www.kaszubybezbarier.pl

Portal turystyczny dla osób z niepełnosprawnością - Kaszuby bez barier, realizowany jest przez Stowarzyszenie Turystyki „Bez Barier” założone z inicjatywy ludzi, których pasją jest turystyka. Twórcy od 8 lat udowadniają, że turystyka jest idealnym sposobem do integrowania się różnych ludzi, eliminowania barier, zarówno tych architektonicznych, jak i mentalnych. „Zdając sobie sprawę z braku informacji na temat dostępności tras, obiektów na trasie dla indywidualnego turysty z niepełnosprawnością, postanowiliśmy stworzyć stronę internetową z bazą danych o atrakcjach turystycznych z terenu Kaszub” - czytamy na stronie. Na witrynie umieszczane są sukcesywnie informacje o atrakcjach kaszubskich, które obejmują: krótki opis zabytku, zdjęcie, informację o dostępności dla osób z niepełnosprawnością, godziny otwarcia, ewentualne opłaty wstępu oraz adres z mapą dojazdową.



## Savoir-vivre

\* W kontaktach z osobami niepełnosprawnymi należy unikać negatywnych określeń typu „cierpiący”, „chory”; np. zamiast powiedzieć „osoba cierpiąca na zespół Tourette’a” powiedzmy: „osoba z zespołem Tourette’a”.

\* Osoby korzystające z wózka są ludźmi, a nie sprzętami. Nie pochylaj się nad osobą w wózku, żeby uściskać jej dłoń ani nie proś takiej osoby, by pottrzymała płaszcz. W żadnym razie nie powinno się stawiać napojów na pulpitych przymocowanych do czyjś wózek.

\* Jeśli serwujemy osobie niewidomej posiłek, opiszmy dokładnie zawartość talerza posługując się orientacją wg zegara (godzina 12 znajduje się najdalej od niej, a 6 najbliższej). Usuń z talerza przybranie i wszystkie elementy, które nie nadają się do jedzenia. Niektórzy goście mogą poprosić Cię o pokrojenie potrawy na kawałki, możesz to zrobić w kuchni przed jej podaniem.

## Wyjaśniamy

*w pigułce*

**W aptece zapłaciłam dużo więcej za leki dla mojej mamy. Czy mogę domagać się zwrotu pieniędzy od lekarza specjalisty, który nie wypisał poprawnie recepty?**

W chwili, gdy wykupujemy przepisaną nam przez specjalistę receptę i zorientujemy się, że jest ona błędnie wystawiona, przez co ponosimy dodatkowe koszty wykupu leku - np. gdy lekarz nie zaznaczył, że chodzi o chorobę przewlekłą, jedyne co możemy zrobić, to napisać skargę do kierownictwa przychodni, w której przyjmował lekarz. Błędnie wystawiona recepta jest złamaniem praw pacjenta, możemy się więc domagać zwrotu poniesionych dodatkowych kosztów. Często jednak jest tak, że do wypłaty zadośćuczynienia potrzebna jest decyzja sądu. Stąd też najlepszym rozwiązaniem jest samodzielne kontrolowanie na bieżąco - jeszcze przed wyjściem od lekarza, czy aby recepta jest wypełniona czytelnie, bez poprawek, czy zawiera poprawne dane (adres, PESEL), czy są na niej oznaczenia chorób - np. przy chorobie przewlekłej powinna na receptie widnieć literka „P”.



# Obywatele seniorzy



Napisz do autora:  
Teresa Bocheńska  
dziennikarz  
t.bochenska@razemztoba.pl

miejszcznik  
**Razem Toba**  
osób niepełnosprawnych

**Coraz weselsze jest życie staruszków. Troszczą się o nich politycy – od burmistrza małego miasteczka po Prezydenta Kraju. Powstała Ogólnopolska Karta Seniora i jak grzyby po deszczu ukazują się takie karty w kolejnych miastach. Rozwijają się Uniwersytety III Wieku, ogłaszane są konkursy grantowe dla osób starszych. Trwa też mobilizacja starszych pań i panów do aktywnego działania poprzez powoływanie rad seniorów – jednak nie przekłada się to na partycypację obywatelską starszego pokolenia.**

16 lutego odbyło się w Warszawie w gmachu Sejmu RP pierwsze Ogólnopolskie Spotkanie Rad Seniorów „Zoom na Rady Seniorów. Diagnoza i wyzwania”. Organizatorem spotkania było Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” wraz z sejmową Komisją Polityki Senioralnej. Przybyło na nie około 300 osób, radom seniorów towarzyszyli samorządowcy, parlamentarzyści i eksperci partycypacji publicznej. Konferencja była jednym z działań, które mają podkreślić ważną rolę starszego pokolenia w społeczeństwie, a rady seniorów, jak to określił **Michał Szczerba**, przewodniczący sejmowej

Komisji Polityki Senioralnej, są ważnym narzędziem dialogu społecznego.

### **Od spotkania przy kawie do partycypacji obywatelskiej**

W oparciu o raport przygotowany w 2014 r. w ramach projektu „Zoom na rady seniorów” na podstawie danych dotyczących 76 rad seniorów, który opisuje m.in. sposoby powoływania i funkcjonowania rad seniorów, podejmowane przez nie działania, strukturę prawn-administracyjną, współpracę z samorządem, instytucjami publicznymi i społecznością lokalną - odbyła się dyskusja na temat aktywności

starszego pokolenia w Polsce.

Według diagnozy stanu partycypacji publicznej w Polsce, aż 73% seniorów deklaruje brak wpływu na to, co dzieje się w ich gminie. Takie głosy starszych osób słychać często przy rodzinnym stole czy w kolejce do lekarza, jednak coraz więcej słuchaczy przyjmują uniwersytety III wieku, na kolejnych osiedlach powstają kluby seniora, odbywają się spartakiady sportowe seniorów, a starsze panie spotykane na ulicy są coraz bardziej zadbane. Jak dotąd, nie przekłada się to na aktywność obywatelską. **Barbara Imiołczyk**, Dyrektorka Zespołu ds. Równego Trakto-

wania i Ochrony Praw Osób z Niepełnosprawnościami w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich, zauważyła: *badania jasno pokazują, że łatwiej się integruje seniorów poprzez różnego rodzaju spotkania przy kawie, organizację wycieczek czy prostsze formy działania, niż aktywizuje obywatelsko. Jednak przestrzegabym przed przeciwstawianiem aktywności jako takiej, aktywności obywatelskiej. Początkowa aktywność integracyjna jest potrzebna do zbudowania trwałego zaangażowania obywatelskiego, na którym działalność rad seniorów powinna się opierać. Jednak, żeby osiągnąć ten sto-*

pień partycypacji społecznej, potrzebne jest fachowe przeprowadzenie diagnozy społecznej w skali lokalnej i zrobienie bilansu tego, co mamy do dyspozycji. Potrzebne są szkolenia, warsztaty, wizyty studyjne w innych gminach, partnerstwa rad seniorów.

Prof. Małgorzata Fuszara - Pełnomocniczka Rządu ds. Równego Traktowania stwierdziła, że rady podejmują bardzo dużo jednostkowych działań interwencyjnych, a mniej działań systemowych, wymagających współpracy z innymi grupami. Taki stan rzeczy może wynikać z szerszego problemu, z którym borykamy się jako społeczeństwo – z brakiem aktywności publicznej i społeczeństwa obywatelskiego. Mamy stosunkowo wąską grupę seniorów, którzy co prawda są aktywni, ale mają problem z komunikacją z innymi seniorami.

### Samorząd i chce, i boi się

W Polsce działa już około 2,5 tysiąca rad seniorów. Ich liczebność waha się od pięciu do 30 osób. Większość członków - dwie trzecie – stanowią kobiety. Rady powstają z inicjatywy seniorskich liderów, wójta, burmistrza lub prezydenta, rzadziej organizacji pozarządowych. Współpracują z władzami i instytucjami samorządowymi: w pierwszej kolejności z wydziałami zdrowia, ośrodkami pomocy społecznej, domami dziennego pobytu, w następnej kolejności z instytucjami kultury. Współdziałają też z organizacjami seniorskimi i Uniwersytetami III Wieku. Władze samorządowe powołują Rady Seniorów, ale nie zawsze traktują je poważnie. Jak stwierdza raport, rady nie mają jasno określonych kompetencji i zadań, wyodręb-

nego budżetu i własnego lokalu. Zdaniem Małgorzaty Stanowskiej, przewodniczącej Społecznej Rady Seniorów

Miasta Lublina, władze samorządowe obawiają się kolejnego partnera społecznego, z którym dialog będzie wyglądał jak przysłowiowy koncert życzeń. Wynika to z faktu, że rzeczywiście, jak powiedziano w trakcie dyskusji: *większość rad seniorów na początku swojej drogi zaczyna od stworzenia listy postulatów, problemów do rozwiązania przez samorząd*. Trudno się temu dziwić, biorąc pod uwagę, jak poważne są to problemy, związane z tym, co najważniejsze – zdrowiem i warunkami bytowymi. Jednak w dalszym ciągu współpracy ta postawa często się zmienia, seniorzy zaczynają uczestniczyć w poszukiwaniu rozwiązań i realizacji podejmowanych działań.

### Elbląska Rada Seniorów zaprezentowała się w Warszawie

Na warszawskiej konferencji zaprezentowała swoją działalność Rada Seniorów w Elblągu, której przewodniczy Teresa Urban – Pełnomocniczka Prezydenta ds. Seniorów. Rada w obecnym składzie działa od 14 marca 2012r., liczy 14 członków, przedstawiciele klubów seniora, organizacji i jednostek pracujących na rzecz seniorów i nie spotyka się tylko



na kawie. Ma na swoim koncie wiele konkretnych osiągnięć: opracowanie Elbląskiego programu na rzecz osób starszych na lata 2014-2020+, aktywny udział w kampaniach społecznych, w tym w kampanii „Bezpieczny Senior”, opracowanie regulaminu elbląskiej Karty Seniora. Członkowie Rady Seniorów biorą też aktywny udział w konsultacjach społecznych organizowanych przez władze miasta.

Od ubiegłego roku Rada bierze udział w konkursie „Zoom na seniorów”, ogłoszonym przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” we współpracy z Pracownią Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia” oraz Fundacji na rzecz wspólnot lokalnych „Na miejscu”.

Warunkiem przystąpienia do konkursu było zawarcie partnerstwa z samorządem. Partnerstwo powstało i udało mu się przejść do II etapu konkursu, co zaowocowało realizacją projektu „Udostępnienie i zagospodarowanie Parku Moździerze dla osób starszych”.

Warsztaty i spotkania w ramach projektu dotyczyły nie tylko pomysłów na zagospodarowanie parku, ale pozwoliły też m.in. poznać metody badawcze, które mogą być stosowane w badaniu potrzeb i problemów osób starszych – co Rada Seniorów będzie mogła wykorzystać w praktyce.

### Będzie kolejny projekt dla rad seniorów

Maria Klamana, koordynatorka projektu „Zoom na Rady Seniorów” zapowiedziała kolejny projekt, który ma wzmocnić współpracę rad seniorów z samorządem lokalnym. Projekt ma tytuł „Uniwersytet Obywatelski”, będzie mogło wziąć w nim udział 10 rad i 10 samorządów.

Celem projektu jest zidentyfikowanie obszarów lokalnej polityki, ważnych dla obu stron, w których znajdują pole do współpracy. Szczegółowe informacje o projekcie będą dostępne na stronie [www.zoomnaradyseniorow.pl](http://www.zoomnaradyseniorow.pl).

# Nowe kwoty świadczeń emerytalno-rentowych

Od 1 marca 2015r. obowiązują nowe gwarantowane najniższe świadczenia emerytalno-rentowe. Zmianie uległa też wysokość dodatków do rent i emerytur oraz kwoty przychodów, po osiągnięciu których renty będą zmniejszane lub zawieszane.

## Obecnie obowiązujące wysokości świadczeń:

- emerytura, renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy i renta rodzinna - 880,45 zł;
- renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy - 675,13 zł
- renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy w związku z wypadkiem lub chorobą zawodową i renta rodzinna wypadkowa - 1056,54 zł;
- renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy w związku z wypadkiem lub chorobą zawodową - 810,16 zł.

Renta z tytułu niezdolności do pracy będzie zmniejszana po osiągnięciu przychodu w wysokości 2759,90 zł, natomiast zawieszana po osiągnięciu przychodu w wysokości 5125,50 zł. Renta socjalna od marca wynosić będzie 739,58 zł. Prawo do niej zawieszane będzie po osiągnięciu przychodu w wysokości 2759,90 zł.

Red.



# ŚDS „Bratek” w Ostródzie po liftingu

Likwidacja barier, nowe wyposażenie oraz pracownie, a przede wszystkim zwiększenie liczby uczestników - to tylko niektóre ze zmian, jakie zaszły po modernizacji starego ŚDS „Bratek” w Ostródzie. Inwestycja kosztowała 230 tys zł.

- Stary ŚDS funkcjonował 16 lat, lecz przez ten czas nie był remontowany - wyjaśnia Zenon Kastrau, nowy kierownik Domu. - Opracowałem nową standaryzację, a przede wszystkim wyszedłem naprzeciw potrzebom uczestników, tworząc nowe zajęcia, których do tej pory nie było: kulinarne, plastyczne, komputerowe czy na sali doświadczania świata. Byłem zaskoczony, bo mówiono mi, że nie ma zapotrzebowania na uczestnictwo w tym Domu. Jednak z czasem okazało się, że to przerosło nasze oczekiwania. Udało nam się zwiększyć liczbę uczestników o 17 osób i zakończyć inwestycję szybciej, niż planowałem, w ciągu ok. 4 miesięcy.

Jednak to nie koniec zmian. Jak zapowiada Zenon Kastrau, w planach jest prowadzenie własnego ogródka, zmiana infrastruktury zewnętrznej oraz danie możliwości szerszego

uczestnictwa podopiecznych w imprezach. - Większość z tych osób przez parę lat nigdzie nie wyjeżdżała, dlatego planujemy różne wyjazdy, w tym zagraniczny, do Kowna, na międzynarodowy turniej w boccie.

Nowy ŚDS „Bratek” może również pochwalić się pracownią wikliniarską oraz salą zajęć kreatywnych. - To jest to, co nas wyróżnia, bo inne Środowiskowe Domy Samopomocy w Ostródzie tego nie mają - zwraca uwagę Zenon Kastrau.

Placówka jest ośrodkiem wsparcia dziennego, który realizuje zadania z zakresu pomocy społecznej, udzielając oparcia społecznego osobom dorosłym z zaburzeniami psychicznymi. Dom jest placówką typu A, B, C, co oznacza, iż świadczy on usługi na rzecz osób z zaburzeniami psychicznymi i upośledzeniem umysłowym. Dom zapewnia miejsca



dla 60 osób, mających trudności z kształtowaniem stosunków z otoczeniem.

- Przyjmujemy osoby od 18 roku życia i praktycznie nie ma wieku granicznego. Mamy 30 osób młodych i 30 w wieku senioralnym, większość z nich jest z Ostródy - podkreśla Ze-

non Kastrau. - Zatrudniamy 10 osób, w tym psychologa oraz lekarza psychiatrę, który dwa razy w miesiącu prowadzi specjalistyczną opiekę lekarską. To nowość w ŚDS-ach w Ostródzie, ale nieodzwonne w zakresie pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi.

AG



# Powiaty mają problemy z dofinansowaniami

Brak waloryzacji kwot, przeznaczonych na Warsztaty Terapii Zajęciowej, zmiana przepisów, dotyczących wysokości dofinansowań zadań z zakresu rehabilitacji społecznej oraz trudnościach w dofinansowaniu powiatowych zespołów ds. orzekania o niepełnosprawności - to główne problemy poruszone podczas Zgromadzenia Ogólnego Związku Powiatów Polskich, które odbyło się 5 marca w Poznaniu.



fot. freeimages.com

Samorządy powiatowe realizują szereg zadań publicznych na rzecz rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych. Aby prawidłowo realizować tak zadania własne, jak i zlecone, konieczne jest zapewnienie odpowiedniego poziomu ich finansowania. W pierwszej kolejności zwrócono uwagę na brak waloryzacji kwot przeznaczonych na współfinansowanie przez PFRON warsztatów terapii zajęciowej (WTZ).

- Wysokość kwoty dofinansowania rocznego kosztu rehabilitacji jednego niepełnosprawnego uczestnika warsztatów wynosi 14 796 zł. Kwota ta nie była zmieniana od 6 lat i nie pozwala na realizację wszystkich zadań, jakie placówki te powinny realizować na rzecz osób niepełnosprawnych. Warsztaty mają problemy z za-

bezpieczeniem podstawowej działalności bieżącej, a powiaty nie mają finansowych możliwości, aby z własnych środków w większym zakresie wspierać funkcjonowanie tych placówek - wyjaśniał Ludwik Węgrzyn, przewodniczący Zgromadzenia Ogólnego Związku Powiatów Polskich.

Prelegenci, w związku ze zmianą przepisów dotyczących wysokości dofinansowań zadań z zakresu rehabilitacji społecznej, tj. turnusów rehabilitacyjnych, likwidacji barier architektonicznych oraz zakupu sprzętu rehabilitacyjnego, wskazywali również na konieczność zwiększenia puli środków finansowych przekazywanych samorządom powiatowym z PFRON w ramach algorytmu.

- Corocznie rośnie liczba wniosków osób niepełnosprawnych składanych w tych spr-

wach. Z powodu ograniczeń finansowych wiele z nich nie może zostać rozpatrzonych pozytywnie. Nowe regulacje określające możliwości zwiększenia dofinansowania, bez przyznania środków na ten cel, w żaden sposób nie przyczyniają się do poprawy sytuacji osób niepełnosprawnych - dodaje Ludwik Węgrzyn.

Podczas spotkania delegaci apelowali także o urealnienie wysokości dotacji przekazywanej przez poszczególnych wojewodów na funkcjonowanie powiatowych zespołów ds. orzekania o niepełnosprawności. Zgodnie z art. 6 ust. 1a ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, wydatki związane z tworzeniem i działalnością zespołów są pokrywane ze środków finansowych budżetu

państwa. Wydatki te mogą być również pokrywane ze środków finansowych jednostek samorządu terytorialnego.

- Z przywołanego przepisu jednoznacznie wynika, że koszty funkcjonowania zespołów mają być pokrywane z budżetu państwa. Powiat może partycypować w tych kosztach na zasadzie dobrowolności. Tymczasem obecna sytuacja wymusza na powiatach faktyczne współfinansowanie realizacji wskazanego zadania, co jest zjawiskiem nie do zaakceptowania z punktu widzenia interesów powiatów. Wnosimy zatem o podjęcie stosownych działań w tym zakresie przez Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych - podsumował Ludwik Węgrzyn.

Źródło: zpp.pl  
Oprac. AG

# Asystenci kolejny raz wyciągają pomocną dłoń

Po raz drugi Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych wygrała konkurs i realizować będzie projekt „Asystent - pomocna dłoń”. - Jestem bardzo zadowolony, że władze miasta doceniły konieczność realizacji i kontynuacji projektu, co z pewnością przyczyni się do zaspokojenia części potrzeb zgłaszanych nam przez środowisko osób niepełnosprawnych - podkreśla Zbigniew Puchalski, prezes Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych.



Napisz do autora:  
**Aleksandra Garbecka**  
dziennikarz  
a.garbecka@razemztoba.pl

iniciator  
**Razem  
Tobą**  
osób niepełnosprawnych



Przypomnijmy, usługa asystenta osób niepełnosprawnych rozpoczęła się w maju 2014 i zakończyła w grudniu 2014. Przez cały okres trwania pierwszej odsłony projektu wykonano 843 usług asystenckich, w ramach których 224 osoby niepełnosprawne zostały objęte opieką.

To, jak się okazało, jedynie kropla w morzu potrzeb, chętnych jest coraz więcej. Do ERKON-u, jak i samych asystentów, przez długi czas nagminnie telefonowali rozżaleni ludzie, z pytaniami o kontynuację projektu.

- Nie było dnia, żeby ktoś nie zadzwonił, co tylko obrazuje, jak duże zapotrzebowanie jest na tego typu usługi w naszym mieście - podkreśla Beata Wencel, koordynator projektu.

W maju, kiedy rozpoczęły się usługi asystenckie, asystenci, głównie zajmowali się ich PR-em, bo były one jeszcze mało rozreklamowane, jednak w czerwcu już wszyscy o nich wiedzieli. - Zdziałała poczta pantoflowa i ulotki nie były już potrzebne - tłumaczy Beata Paczkowska, asystent osób niepełnosprawnych. - Bazowałyśmy głównie na stałych klientach, średnio miałyśmy po 7-8 stałych osób, jednak raz na jakiś czas był ktoś nowy.

### Większe dofinansowanie, więcej pomocy

ERKON zwiększy w tym roku liczbę godzin asystentom, dzięki czemu będą oni mogli pomóc większej liczbie osób. Projekt będzie realizowany w większości z budżetu miasta oraz wkładu własnego ERKON-u. W ubiegłym roku miasto dofinansowało projekt w kwocie 50 tys. zł, w tym roku przeznaczyło na ten cel 80 tys. zł. Asystentów będzie czterech, a każdy z nich będzie zatrudniony na umowę o pracę.

- Osoby niepełnosprawne oraz starsze są bardzo zadowolone i cieszą się, że taka usługa powstała i będzie kontynuowana. Młodzi ludzie wyjeżdżają z Elbląga i staje się on powoli miastem osób starszych, dlatego usługi asystenckie są bardzo potrzebne - mówi Ewa Fryc, jedna z asystentów osób niepełnosprawnych.

Wśród najczęściej zamawianych usług asystenckich znajdują się spacer, zakupy, załatwienie spraw urzędniczych oraz wizyty u specjalistów.

- Niektórzy, głównie rodzeni naszych podopiecznych, wciąż jednak myślą asystenta z pielęgniarką, oczekując od nas spraw pielęgnacyjnych. Zdarzają się też sporadyczne przypadki, kiedy ludzie wymagają od nas rzeczy, które nie leżą w naszych kompetencjach, np. umycie komuś okien czy posprzątanie mieszkania. Mimo że czytamy im regulamin usług, to niektórzy go nie rozumieją - tłumaczy Beata Paczkowska.

I choć sporadycznie zdarzają się mało przyjemne sytuacje, obie Panie zgodnie twierdzą, że praca daje im dużo satysfakcji, a większość ludzi jest do nich przyjaź-



fot. archiwum

nie nastawionych.

- Ludzie potrafią okazać wdzięczność, podziękować za poświęcony im czas, za wysłuchanie ich problemów i trosk, to jest bardzo miłe. Tym bardziej, że często nie jesteśmy dla tych ludzi tylko asystentami, ale przyjaciółmi, terapeutami, psychologami. Wielu ludzi niestety trzeba motywować do wyjścia z domu, często są depresyjni, samotni, ponieważ siedzą po kilka lat w domu i nie mają często z kim porozmawiać - podsumowuje Ewa Fryc.

### Wszystko dobrze, ale mogłoby być lepiej

Na pytanie co należałoby ulepszyć w projekcie, asystenci wskazywali przede wszystkim

na płynność projektu oraz pomoc przy wózkach.

- Zżyliśmy się z naszymi podopiecznymi na tyle, że pomimo ponad dwumiesięcznej przerwy w projekcie, wciąż chodziliśmy do niektórych osób, poświęcając swój prywatny czas, bo nie miałyśmy serca zostawić ich bez pomocy - wyjaśnia Beata Paczkowska. - Często niestety bywało też tak, że czas przeznaczony dla niektórych osób, szczególnie „wózkowiczów”, był za krótki, co w efekcie spowodowało, że w końcu roku usługi były bardzo reglamentowane lub ucinane.

W przypadku Pani Ewy, która jest drobną osobą, problemem są wózki.

- Nie jestem w stanie znieść

go z jakiegoś wyższego piętra, gdyż jest mi za ciężko, wtedy przydałaby się jakaś osoba do pomocy. Na początku było założenie, że do wózków będzie dwóch asystentów, jednak to w ogóle się nie sprawdziło - zaznacza Ewa Fryc.

Problematyczne są również sytuacje, kiedy beneficjenci mają jakieś sprawy do załatwienia lub odwiedziny u rodziny w okolicach Elbląga, bądź mają wizytę u lekarza w Gdańsku czy Olsztynie.

- Zgodnie z regulaminem nasze usługi świadczymy tylko na terenie Elbląga i tylko na tym obszarze jesteśmy ubezpieczeni, więc jest to czasem kłopotliwe. Może warto byłoby to zmienić - podkreśla Beata Paczkowska.



Napisz do autora:  
**Teresa Bocheńska**  
 dziennikarz  
 t.bochenska@razemzoba.pl

miejszczynik  
**Razem z Tobą**  
 osób niepełnosprawnych

# Zespół Downa - to nie koniec świata

21 marca obchodziliśmy Światowy Dzień Zespołu Downa. W jednym z poprzednich numerów „Razem z Tobą” przedstawiliśmy dwoje młodych ludzi - Berenikę i Adama. Oboje urodzili się z zespołem Downa: dziś wydają się szczęśliwi, realizują swoje marzenia, mają plany na przyszłość. Zawdzięczają to swoim mamom.



## „Urodziła pani Downa”

Takimi słowami witane były często dzieci przychodzące na świat z zespołem Downa. W czasach, gdy nie robiło się kobietom w ciąży badań USG, rodzice, nieprzygotowani na taką niespodziankę, byli w szoku. Tak wcześniej, jak i dziś, los dziecka w dużej mierze zależy od postawy rodziny, lekarzy, położnych i pielęgniarek, którzy opiekują się matką i dzieckiem w najwcześniejszym okresie ich życia, od ich empatii, wiedzy i doświadczenia.

Adam i Berenika mają szczęście: nie tylko są kochani przez swoje rodziny, ale zostali też od wczesnego dzieciństwa objęci fachową opieką lekarską i rehabilitacją. Ich mamy poświęciły życie, żeby tworzyć i rozwijać potrzebne im placówki, wydeptać drogi do edukacji włączającej - pomagając dzieciom wykorzystać maksymalnie tkwiące w nich możliwości. Przy okazji to wszystko służy także wielu innym młodszy i starszym ludziom z niepełnosprawnością intelektualną.

Opowiedziały nam o swoich przeżyciach w pierwszych dniach i latach życia niepełnosprawnych dzieci.

fot. nadesłane

## Mama Bereniki: miałam dużo szczęścia

### Jak została przywitana Berenika, kiedy przyszła na świat?

Berenikę, tak jak starsze córki, rodziłam w szpitalu w Gdyni. Miałam dużo szczęścia, bo trafiłam na mądrą ginekolożkę. Na sali porodowej sama się zorientowałam, że Berenika ma zespół Downa. Zadałam takie standardowe pytanie matki, czy wszystko z dzieckiem jest w porządku. Na moment zapadła cisza. Lekarka przewracała dziecko z brzuszka na plecy i w tym momencie ją zobaczyłam. To była klasyczna buźka z zespołem Downa i ja się rozpłakałam. Pielęgniarka pyta: czemu pani płacze? A ja mówię: bo widzę, że córka ma zespół Downa. Ona na mnie popatrzyła i pyta: ale skąd pani to wie? - No przecież widzę, pani doktor. A ona mówi: no wie pani, jeszcze się musi pediatra wypowiedzieć, nie ma pewności. A ja na to: pani doktor, ja widzę, że to dziecko ma zespół Downa. Wtedy lekarka mówi tak: proszę pani, pani ma dwie, niedużo starsze córeczki. I pani się musi skupić na tych dwóch starszych dzieciach i na tym, co można z tym najmłodszym zrobić, a nie poddawać się temu, że ono jest niepełnosprawne. I to było pierwsze, co mi zapadło w pamięć. Powiedziała jeszcze, że już różne dzieci z zespołem Downa odbierała, że to jest mocne dziecko, że ma 10 punktów, że nie ma wiotkości, że ma zdrowe serce, że ma duże szanse. To był taki komunikat dla matki, że mimo wady, dziecko jest zdrowe. Dla mnie to miało kardynalne znaczenie, obudziło wolę walki o to dziecko - i to był pierwszy komunikat. Drugi - to była informacja, od innej pediatry, że jest w Gdańsku ośrodek wczesnej interwencji, że trzeba się skontaktować, że można skorzystać z różnego rodzaju wsparcia. W szpitalu położono mnie na sali indywidualnie, nikogo mi nie dołożono. To miało swoje plusy, ale dało mi też takie poczucie, że jestem inna. Pielęgniarki cały czas mnie obserwowały. Gdy otwierałam okno, patrzyły, czy ja czasem nie chcę tego dziecka wyrzucić, albo wyskoczyć - było takie przyglądanie się.

### Kiedy trafiłaś do ośrodka wsparcia?

Trafiłam do ośrodka wczesnej interwencji w Gdańsku stosunkowo szybko, gdy Berenika miała 3 miesiące, to było jeszcze przed badaniami genetycznymi. Przyjechałam bez rejestracji, bo bliskie terminy były już zajęte, ale nikt nie odmówił mi pomocy. Trafiłam w ręce Haliny Szymańskiej, która na początku dała mi książkę o upośledzeniu. Zaczęłam tłumaczyć, że może dziecko nie ma tego zespołu, bo te drugorzędne cechy nie są takie wyraziste, ale ona popatrzyła na mnie i mówi: proszę pani, pani może mówić sobie, co pani chce, ale ja z mojego doświadczenia mówię pani, że to jest klasyczne dziecko z zespołem Downa. Tu ma pani książkę, proszę sobie poczytać, proszę się dowiedzieć, na czym to polega, no i proszę na następny termin wizyty przyjechać, bo można dużo dziecku pomóc. Przez pierwsze 2 lata szukałam, czytałam, jeździłam z Bereniką po całej Polsce po ośrodkach (pamiętam tę spacerówkę, pod spodem papierowe pieluchy, bo innych wtedy nie było). Zaczyna-

łam już swoją działalność w PSOOU, więc podpatrywałam, jak działają. Nigdy mi nikt nie odmówił pomocy, dlatego uważam, że teraz ja mam to do oddania - w drugą stronę.

### A jak przyjęła Berenikę rodzina?

Mój mąż przyjął to normalnie, bez zastanawiania się, czy przyczyny szukać w jego rodzinie, czy w mojej. Miałam szczęście nie tylko w tej części medycznej, ale także w części dotyczącej mojego męża. Natomiast moi rodzice potraktowali Berenikę jako dziecko na straty.

### Czy ten start jest bardzo ważny?

Ten pierwszy moment jest bezdyskusyjnie najważniejszy. Jeśli chodzi o mnie, to pierwsza informacja, że dla pozostałych dzieci i dla niej muszę być silna, i ta druga informacja, że nie jestem z tym sama, bo są specjaliści, od których mogę dostać jakąś wiedzę i pomoc spowodowały, że ja mam zupełnie inną postawę, niż większość rodziców, którzy na starcie dowiadując się, że mają niepełnosprawne dziecko, dostają jednocześnie komunikat, że „dużo z tego nie wyrośnie, odda pani, urodzi sobie pani następne”. Ja miałam zupełnie inny start i teraz, tworząc kolejne placówki dla osób niepełnosprawnych intelektualnie, cały czas walczę o to, żeby to się udało także innym rodzicom. Gdy widzą, jak ich dziecko ładnie, jak się wzmacnia, bardzo ich to motywuje do dalszego wysiłku.

## Mama Adama: ziemia osuwała mi się pod nogami

### Jak zakomunikowano Ci przyjście na świat syna?

Adama urodziłam jako młoda kobieta w wieku 25 lat. Było to moje drugie dziecko, ponieważ byłam już szczęśliwą mamą prawie 1,5-roczonej, zdrowej córeczki. Adam urodził się o czasie, ciąża też przebiegała prawidłowo, byłam pod stałą opieką lekarską i nic nie wskazywało na jakieś komplikacje. Jednak bezpośrednio po porodzie nie miałam kontaktu z moim dzieckiem, wiedziałam tylko, że to syn. Byłam trochę zaniepokojona, bo kiedy inne mamy mogły już być ze swoimi dziećmi, ja ciągle nie miałam go przy sobie. Kiedy zapytałam położną, co się dzieje z moim dzieckiem, nie uzyskałam jasnej odpowiedzi, tylko na któreś z kolei zapytanie dowiedziałam się, że będzie ze mną rozmawiał lekarz. Komunikat lekarza był prosty, ale jakże trudny do zrozumienia wtedy dla mnie: „dziecko NIESTETY urodziło się z zespołem Downa. Trzeba będzie zrobić badania”.

### Jak przyjęłaś wiadomość, że urodziłaś dziecko z zespołem Downa?

W pamięci mam uczucie osuwania się ziemi pod stopami... Samo pojęcie „zespół Downa” nie było mi obce, ponieważ z racji wykształcenia, zdobywając wiedzę w zakresie pedagogiki wiedziałam, że to choroba genetyczna i czym mniej więcej się charakteryzuje, tzn. pamiętałam, że wiąże się to z upośledzeniem umysłowym, że osoby z tym schorzeniem

przebywają w specjalnych ośrodkach i pamiętam kilka zdjęć przedstawiających osoby z zespołem Downa - nie były to ładne zdjęcia. Potem były wątpliwości - „lekarze na pewno się pomylili”, „dlaczego ja”, „a może to nie moje dziecko”, „przecież ja jestem za młoda, zdrowa”, „to spotyka innych...”, „to nie dzieje się naprawdę”.

### Jak przyjęła Adama rodzina: mąż, dziadkowie?

Moja, nasza rodzina była dla mnie bardzo dużym wsparciem. Mąż, dziadkowie, rodzeństwo - tu była bezwarunkowa akceptacja Adama, bez względu na wszystko był pełnoprawnym członkiem naszej rodziny. Z perspektywy czasu widzę, jak ważny to element - wsparcie najbliższych. Ja sama proces zaakceptowania mojego syna z zespołem Downa przechodziłam stosunkowo długo, chyba najdłużej w porównaniu do wszystkich moich najbliższych. Długo „uczyłam się” mojego dziecka na nowo.

### Czy w szpitalu dostałaś jakieś wsparcie, wskazówki?

Dziś wiem i mam świadomość tego, jak ważnym jest właściwe przekazanie rodzicom informacji, że ich dziecko może nie rozwijać się tak, jak sobie to wymarzyliśmy. Myślę, że ma to na tyle ważne znaczenie, że od tego może zależeć dalsze zaangażowanie rodziców w rozwój dziecka, czy damy mu szansę, czy skupimy się na tym, czego według innych nasze dziecko nie będzie w stanie osiągnąć. Danie mu szansy, wiara w sens tej szansy i stworzenie warunków, aby dziecko mogło się rozwijać mimo pewnych ograniczeń, to podstawa do osiągnięcia celu.

Otrzymałam suchą wiadomość, ale co z nią zrobić??? Zagubienie, poczucie opuszczenia, nawet wykluczenia. Pamiętam patrzące na mnie z politowaniem inne matki. Z tamtego okresu pamiętam bardziej, jakie informacje otrzymywałam nt. tego, czego mój syn nie będzie umiał i czego nie zrobi, niż co ja mogę zrobić, aby wspomóc jego rozwój.

Ważne jest rzeczowe przedstawienie stanu dziecka, ale i powiedzenie, co można w takiej sytuacji zrobić dla niego i dla jego rodziców - mi zabrakło takiego wsparcia.



fot. nadesłane

### Jakie były Twoje pierwsze kroki z Adamem w związku z jego niepełnosprawnością?

Szukałam dla niego i dla siebie wsparcia tak jak umiałam, dopytywałam lekarzy co mogę zrobić, gdzie szukać pomocy, ale niestety nie uzyskałam wtedy żadnej większej wskazówki oprócz tego, że mam mu dać dużo miłości - co jest stuprocentową prawdą, ale jednak to dużo za mało na starcie w przypadku dzieci wykazujących pewne deficyty w rozwoju. Starłam się często intuicyjnie przekazywać mu jak najwięcej różnych bodźców, co miało go pobudzić do rozwoju. Obecność nieco starszej siostry też miała tutaj duże znaczenie, ponieważ zawsze się coś wokół Adama działo. Niemniej jednak widziałam, że jego rozwój jest znacznie spowolniony. Szukałam też kontaktu z innymi rodzicami w podobnej sytuacji. Przełomem było spotkanie z rodziną chłopca z zespołem Downa, wtedy 5-6-latkim, (Adam miał ok. roku), który biegając po domu, szczebiotał do mamy, adekwatnie reagował na to, co się wokół niego dzieje i pokazywał mi swoje zabawki. To dziecko żyło tak jak inne dzieci w mniej więcej tym samym wieku. Skoro on może, to dlaczego Adam nie, ważne jest pozytywne

**Zespół Downa** nie jest chorobą, tylko wadą genetyczną, spowodowaną obecnością dodatkowego chromosomu 21. Objawia się szeregiem wad wrodzonych, występujących w różnym natężeniu, dotyczących cech zewnętrznych i wewnętrznych. Najbardziej widoczne są charakterystyczne rysy twarzy (z powodu których dawniej używano określenia „mongolizm”). Osoby z zespołem Downa są niepełnosprawne intelektualnie w stopniu lekkim do głębokiego, częściej występują u nich wrodzone wady serca, wady słuchu, wzroku, mowy, niskorosłość, celiakia, choroby tarczycy. Bardziej narażone są na niektóre choroby, np. ciężkie zapalenie płuc i wczesny początek choroby Alzheimera. Dzieci z zespołem Downa wymagają ciągłej, wielospecjalistycznej kontroli lekarskiej i rehabilitacji.

nastawienie, mądre wspieranie, wiara w dziecko, dawanie szansy, stwarzanie możliwości, akceptacja, miłość - aż tyle, czy tylko tyle???

**Przez wiele lat działałaś w PSOUU, budując świat przyjazny dla syna. Jak tam trafiłaś?**

Tak, elbląskie Koło Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym to miejsce, któremu ja i mój syn wiele zawdzięczamy. Miałam to szczęście być wraz z grupą innych rodziców współ-



założycielem koła w Elblągu. Wszystko zaczęło się od spotkania (za pośrednictwem koła TPD, które skupiało wtedy również dzieci niepełnosprawne) z matkami mającymi dzieci o specjalnych potrzebach i mające podobne problemy. Potem nasze życie z Adamem nabrało rozpędu, zdobywanie coraz większej wiedzy, wyjazdy do Gdańska, gdzie dzięki kontaktowi ze specjalistami uczyłam się na nowo mojego syna, zdobyłam też kierunkowe wykształcenie, które zawodowo związało mnie ze środowiskiem osób niepełnosprawnych. Był to też czas, kiedy wspólnie z innymi rodzicami, a później specjalistami (terapeuci, nauczyciele, rehabilitanci) na bazie doświadczeń gdańskiego koła PSOUU budowaliśmy nową rzeczywistość dla osób z niepełnosprawnością intelektualną i ich rodzin w Elblągu.

**Mama Adama: A dziś tak rozumiem „zespół Downa”:**

- to pewien stan funkcjonowania, a nie choroba;
- to piękni ludzie - dzieci, młodzież, dorośli, mający swoje imiona;
- to potrzeby, marzenia, zainteresowania tak samo ważne, jak w przypadku osób, które nie mają zespołu Downa;
- to różnorodność, która jest wartością - dobro, życzliwość, troska, uczucia;
- to radość, poczucie humoru, pasje, obowiązkowość, dokładność, ambicje;
- to potrzeba akceptacji, przynależności do grupy, posiadanie przyjaciela, dziewczyny;
- to rozsądne wsparcie - nie wyręczanie i ograniczanie możliwości;
- to przystojny, wysportowany mężczyzna czerpiący radość z życia;
- to nie koniec świata - tylko początek czegoś nowego;
- to wiara, że niemożliwe - staje się możliwe.

Rozmawiała:  
Teresa Bocheńska

## NASZE MIASTO

# Departament Społeczny przestał istnieć

W związku z decyzją Prezydenta Elbląga, Witolda Wróblewskiego o reorganizacji Urzędu Miejskiego, oficjalnie zlikwidowany został Departament Społeczny, a w jego miejsce powstał Referat Zdrowia. Od tego momentu rehabilitacją zawodową oraz zatrudnieniem zajmować się będzie Powiatowy Urząd Pracy, natomiast kwestie rehabilitacji społecznej przejmie MOPS.

Jak tłumaczy Joanna Urbaniak, rzecznik prasowy Urzędu Miejskiego, decyzja o reorganizacji dotychczas funkcjonującego Departamentu Społecznego wynikała z kilku przyczyn. Jedną z ważniejszych są zapisy ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, które wskazują, że część zadań związanych z osobami niepełnosprawnymi powinna być opracowywana i realizowana przez jednostki miejskie tj. w przypadku rehabilitacji zawodowej i zatrudnienia - Powiatowy Urząd Pracy, natomiast w zakresie rehabilitacji społecznej - Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Aktualnie rozważana jest również możliwość pozostawienia pracowników do tych spraw w pomieszczeniach przy ul. Kosynierów Gdyńskich.

- Przeniesienie części zadań z zakresu pomocy społecznej do MOPS wynika również z chęci skupienia w jednym miejscu wszelkich spraw związanych z pomocą społeczną, w tym szczególnie tych związanych ze wsparciem rodziny. Dotychczas wiele zadań powielanych było przez departament i MOPS. Elbląski ośrodek od wielu lat z powodzeniem realizuje swoje zadania, co potwierdziły wielokrotnie kontrole wewnętrzne i zewnętrzne, tym samym daje to gwarancję dobrej i rzetelnej realizacji przekazywanych zadań - wyjaśnia Joanna Urbaniak.

Zdaniem Mirosławy Grochalskiej, dyrektor MOPS w Elblągu, przeniesienie zadań do ich placówki, nie spowoduje zmian w ich dotychczasowej realizacji, z wyjątkiem zmiany jednostki odpowiedzialnej za ich wykonywanie.

Istotną kwestią jest również fakt, że w nowej strukturze organizacyjnej w miejsce Departamentu Społecznego powstanie Referat Zdrowia, który zajmować się będzie m.in. realizacją zadań miasta w zakresie ochrony zdrowia mieszkańców, pozyskiwaniem środków i realizacją programów profilaktycznych oraz nadzorem nad miejskimi zakładami opieki zdrowotnej.

- Część pracowników z dotychczasowego departamentu będzie realizowała powyższe zadania, a pozostałe osoby będą realizowały zadania w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej - dodaje Joanna Urbaniak i zapewnia, że wszystkie zadania zarówno w zakresie rehabilitacji społecznej jak i zawodowej będą realizowane na tych samych zasadach, które obowiązywały dotychczas. AG



Napisz do autora:  
**Marta Kowalczyk**  
 dziennikarz  
[m.kowalczyk@razemztoba.pl](mailto:m.kowalczyk@razemztoba.pl)



# Hospicjum czy szpital dla przewlekle chorych?

Niekiedy życie poddaje nas i naszych bliskich ciężkiej próbie. Poddać się jednak nie można i nie warto, przede wszystkim dlatego, że są w naszym kraju takie placówki, które starają się walczyć o polepszenie stanu zdrowia nawet tych najbardziej chorych. O tym, kiedy szukać pomocy w hospicjum, a kiedy udać się do placówki dla przewlekle chorych opowiada dyrektor Szpitala Maltańskiego Edyta Skolmowska.



**Jest Pani dyrektorem placówki medycznej o dość specyficznym profilu. Zajmujecie się osobami w śpiączce i wentylowanymi mechanicznie. Ilu pacjentów jest obecnie w szpitalu, a ile osób jeszcze można przyjąć?**

Obecnie nasza placówka dysponuje 77 łóżkami, w tym 15 z nich jest przeznaczonych dla pacjentów wymagających przewlekłej wentylacji mechanicznej. Stale zajętych jest w tej chwili ok. 11 łóżek dla wentyloowanych mechanicznie, okresowo - wszystkie. Jeśli pojawi się taka potrzeba, mamy możliwość zwiększenia ilości łóżek dla pacjentów wymagających respiratora do 20. Obserwując rosnące zapotrzebowanie na ten rodzaj świadczeń, myślę, że stanie się tak w dość krótkim czasie. Co do pacjentów w stanie wegetatywnym, obecnie przebywa w naszym zakładzie ok. 25-30 chorych. Gdyby zaszła taka konieczność, możemy przyjąć tego rodzaju pacjentów na wszystkie pozostałe łóżka. Oczywiście stanie się to wówczas kosztem innych pacjentów w podeszłym wieku, którzy przebywają w naszej placówce, a których udaje się nam na tyle usprawnić, że mogą wrócić do domu rodzinnego lub do domu pomocy społecznej. Tu należy pamiętać, że nasi pacjenci to osoby starsze z wieloma schorzeniami i zaburzeniami funkcji poznawczych, które tak naprawdę nigdy nie powrócą do pełnej sprawności i będą wymagały pomocy i opieki osób trzecich.



### Czym różni się Powiatowy Szpital Pomocy Maltańskiej pw. bł. Gerarda Fundacji Polskich Kawalerów Maltańskich w Warszawie „Pomoc Maltańska” - Oddział w Barczewie od hospicjum?

To dość ciekawe pytanie, gdyż właśnie często nasza placówka jest uznawana za hospicjum i w pewnej części jest to prawda. Otóż w naszym systemie ochrony zdrowia wśród wielu rodzajów świadczeń zdrowotnych kontraktowanych przez NFZ wyodrębniono m.in. świadczenia z zakresu opieki paliatywno-hospicyjnej oraz świadczenia pielęgnacyjno-opiekuńcze.

#### A czym one się różnią?

Świadczenia opieki paliatywno-hospicyjnej są udzielane w takich formach organizacyjnych jak: poradnia medycyny paliatywnej, hospicjum stacjonarne i hospicjum domowe. Do tego rodzaju opieki są kwalifikowane głównie osoby z rozpoznaną chorobą nowotworową, które nie mają szans na wyleczenie, jak również osoby z innymi przewlekłymi nieuleczalnymi schorzeniami, które także nieuchronnie prowadzą do śmierci chorego. Głównym działaniem wobec tych chorych jest leczenie bólu i dolegliwości związanych z postępem choroby i stosowanymi wcześniej metodami leczenia. Natomiast świadczenia pielęgnacyjno-opiekuńcze są udzielane w ramach zakładu pielęgnacyjno-opiekuńczego, zakładu opiekuńczo-leczniczego i pielęgniarstwa długoterminowej opieki domowej.

#### Kto może korzystać z tego typu świadczeń opiekuńczych?

Do tego rodzaju świadczeń są kwalifikowani pacjenci ze wszystkimi zaburzeniami i schorzeniami innymi niż choroba nowotworowa, a głównym kryterium kwalifikacji jest poziom samodzielności pacjenta

w wykonywaniu czynności samoobsługowych oceniany według skali Barthel. W naszym ośrodku najczęściej mamy do czynienia z osobami po nagłym zatrzymaniu krążenia i reanimacji, u których doszło do niedotlenienia mózgu, z osobami po udarze mózgu, po wypadkach w wyniku których doszło do urazów czaszkowo-mózgowych, po zawale serca, z przewlekłą niewydolnością krążeniowo-oddechową, chorobą Alzheimera itp. Są to w zdecydowanej większości osoby w podeszłym wieku z wieloma schorzeniami współistniejącymi, takimi jak: cukrzyca, niewydolność nerek, nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, otępienie starcze itd. Najczęściej ich stan zdrowia nie rokuje wyzdrowienia, a wręcz przeciwnie - wymagają bardzo wielu czynności opiekuńczo-leczniczych do końca życia. Dla nas opieka nad takimi pacjentami staje się opieką nad pacjentem umierającym, a więc jest opieką paliatywną. Stąd skojarzenie naszej placówki z hospicjum - nasz pacjent nie ma choroby nowotworowej, ale u nas odchodzi z powodu innych schorzeń o niepomyślnym rokowaniu i złego ogólnego stanu zdrowia wynikającego z niewydolności wielu narządów, wieku czy powikłań. Jest też druga grupa pacjentów z tymi samymi schorzeniami, które wymieniłam wcześniej, którzy jednak są w lepszym ogólnym stanie zdrowia, mają mniej schorzeń współistniejących, lub nie mają ich wcale, czasem są trochę młodszy. Takich pacjentów udaje nam się usprawnić na tyle, aby mogli wrócić do domu pod opiekę rodziny lub być przekazani do domu pomocy społecznej,



fot. nadesłane

jeśli rodzina nie jest w stanie zapewnić opieki w środowisku domowym bądź pacjent nie ma żadnej rodziny.

**Osoby w szpitalu poddawane są specjalistycznej terapii i zabiegom rehabilitacyjnym. Na czym one polegają?**

terapii, terapii zajęciowej, psychologii, logopedii, kontynuacji leczenia farmakologicznego i dietetycznego, diagnostyki koniecznej do zapewnienia świadczeń oraz zaopatrzenia w wyroby medyczne i środki pomocnicze. Celem podnoszenia jakości naszych świadczeń staramy się iść

„Dla nas opieka nad takimi pacjentami staje się opieką nad pacjentem umierającym, a więc jest opieką paliatywną. Stąd skojarzenie naszej placówki z hospicjum...”

Zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Zdrowia i NFZ, pacjentowi przebywającemu w zakładzie opiekuńczo-leczniczym należą się świadczenia gwarantowane w zakresie opieki lekarskiej, pielęgniarstwa, fizjo-

z duchem czasu i wprowadzać nowe możliwości w opiece nad naszymi podopiecznymi. Dlatego postaramy się o system multimedialny Cyber-Oko, który pozwala nam nawiązywać kontakt z osobami w stanie mini-

malnej świadomości. Prawie od 7 lat mamy w placówce panią Irenkę, która doznała bardzo ciężkiego uszkodzenia mózgu. Nie mieliśmy z nią kontaktu i obserwując ją codziennie mogliśmy domyślać się tylko, co Ona czuje, czy nas słyszy i rozumie. Kiedy zastosowaliśmy Cyber-Oko, nasze przypuszczenia potwierdziły się, że pani Irenka nas słyszy i rozumie. Innym rodzajem terapii, jaki powoli wprowadzamy i rozszerzamy, jest terapia nazywana „Salą Doświadczenia Świata”. My ją na razie ograniczamy do stymulacji zmysłów pacjenta za pomocą różnych bodźców, które mają na celu pobudzenie lub relaksowanie chorego. Ale ze względów finansowych na razie mamy ograniczone możliwości w tym zakresie. Dbając o jakość opieki oraz zaspokojenie potrzeb i oczekiwań pacjentów, musimy myśleć o rozwoju placówki w kierunku wdrażania nowych metod pielęgnacji i terapii pacjentów, czy też rozszerzania naszej działalności w kierunku nowych usług zdrowotnych.

### **Jakie są Wasze największe sukcesy? Ile osób się wybudziło ze śpiączki lub powróciło do domu po odłączeniu od respiratora?**

Trzeba pamiętać o tym, że nasi podopieczni to najczęściej osoby, których ciężki stan zdrowia wynika nie tylko z głównego schorzenia, np. udaru mózgu, ale również z współistnienia wielu chorób dodatkowych. Wielu z nich prezentuje objawy zespołu otępiennego, który powoduje brak współpracy pacjenta w procesie leczenia czy usprawniania. Musimy zdawać sobie sprawę, że większości naszych pacjentów nie możemy pomóc tak, aby mogli sprawni wrócić do domu, bo to jest niemożliwe. Nawet jeśli ich stan zdrowia ulegnie poprawie, to i tak zwykle potrzebują w codziennym funkcjonowaniu pomocy innych osób. Jednak

coraz częściej zdarzają się nam pacjenci z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POChP), którzy w przebiegu choroby w okresie jej zaostrzenia muszą być podłączeni do respiratora. I takich pacjentów czasem udaje nam się odzwyczaić od respiratora, a nawet wychodzą oni do domu. Przykładem może być pan Ryszard, który trafił do nas ze szpitala z kwalifikacją do przewlekłej wentylacji mechanicznej, gdzie po kilku miesiącach został odłączony i wyszedł od nas do domu. Znamienne jest to, że pan Ryszard nie miał nawet nadziei na to, że tak może się zdarzyć. Bardzo wszyscy cieszyliśmy się razem z nim, gdy wychodził do domu.

### **A inne sukcesy?**

W przypadku chorych w stanie wegetatywnym sytuacja jest podobna. Ich stan zdrowia od pacjentów wentylowanych mechanicznie różni często tylko to, że sami oddychają, ale i tu udaje się pomóc. Przykładem może być tutaj pani Asia, która przyjechała do nas ze szpitalnego oddziału intensywnej terapii jako osoba w stanie wegetatywnym. Musieliśmy karmić ją przez sondę, odsysać drogi oddechowe przez rurkę tracheostomijną z nadmiaru wydzieliny, kapać, zmieniać regularnie pozycję ciała w łóżku itd. Nie było żadnej mowy o nawiązaniu z nią kontaktu słowno-logicznego. Po kilku miesiącach dzięki dużemu zaangażowaniu naszego personelu i członków rodziny, pani Asia została wypisana do domu pod opiekę rodziny. Wiem, że teraz wszystko rozumie, spożywa normalnie posiłki, oddycha samodzielnie bez przeszkód po usunięciu rurki tracheostomijnej i aktywnie uczestniczy w życiu rodziny. Tak więc nie możemy mówić o dużej liczbie osób, których stan zdrowia bar-

dzo się poprawił, ale znajdzie się ich na pewno kilkanaście.

### **Jak placówka daje sobie radę, przy niezbyt dużym - jak na potrzeby tak specjalistycznej jednostki - dofinansowaniu z Narodowego Funduszu Zdrowia?**

Głównym źródłem finansowania naszej działalności opiekuńczo-leczniczej jest NFZ, który opłaca świadczenia zdrowotne, i ustawowa odpłatność ze strony pacjenta, który pokrywa koszty wyżywienia i zakwaterowania w zakładzie w wysokości 70 proc. dochodu. Niestety zarówno przychody ze strony NFZ, jak i pacjentów nie pokrywają w całości wszystkich kosztów, które są wysokie, zwłaszcza jeśli ambicją zakładu jest udzielanie dobrej jakości świadczeń zdrowotnych. Ponadto Zakon Maltański organizuje różnego rodzaju akcje charytatywne mające na celu zbieranie funduszy na prowadzenie dzieł maltańskich, w tym również Szpitala Pomocy Maltańskiej w Barczewie. Cieszy nas także możliwość pozyskiwania funduszy na prowadzenie naszej działalności w ramach akcji 1% z podatku. Jest to możliwe, gdyż Fundacja Polskich Kawalerów Maltańskich ma status organizacji pożytku publicznego.

### **Jakie macie plany na przyszłość?**

W najbliższych latach planujemy szereg inwestycji na terenie naszej placówki, które pozwolą nam zwiększyć komfort przebywania chorych w ośrodku, a także usprawnić pracę personelu medycznego. Chcielibyśmy serdecznie zachęcić ludzi dobrej woli do współpracy w zakresie realizacji naszych zamierzeń i z wdzięcznością przyjmimy każdą okazaną pomoc. Można to zrobić np. poprzez wskazanie KRS naszej Fundacji: 0000174988 w rocznym rozliczeniu podatkowym i wpisanie

celu szczegółowego „Szpital Pomocy Maltańskiej w Barczewie”. Można również przekazać nam darowizny na konto Fundacji lub szpitala, czy też udzielić wsparcia rzeczowego, o czym informujemy na naszej stronie: [www.szpitalmaltański.pl](http://www.szpitalmaltański.pl).

### **Czy z placówki może skorzystać każdy, czy trzeba spełniać określone kryteria, by móc dostać się do szpitala?**

Zgodnie z przepisami prawnymi do pobytu w naszym zakładzie opiekuńczo-leczniczym może zostać zakwalifikowana osoba, której poziom samodzielności w wykonywaniu podstawowych czynności samoobsługowych określonych skalą Barthel nie przekracza 40 pkt. Ponadto osoba ta musi wymagać wzmożonej opieki medycznej. Można to określić w ten sposób, że wymaga więcej działań medycznych niż jest w kompetencji lekarza i pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej, a mniej niż w przypadku konieczności pobytu w szpitalu. Do zakładu opiekuńczo-leczniczego nie możemy przyjąć osoby, która wymaga opieki ze względów społecznych, tj. nie ma rodziny, a wymaga pomocy innych osób. Takie osoby powinny być kierowane do zamieszkania w domu pomocy społecznej. W naszej placówce prawie 100 proc. pacjentów przyjmujemy ze szpitali i są to osoby ocenione w ww. skali Barthel na poziomie 0 pkt., czyli osoby bardzo ciężko chore, które nie są w stanie zaspokoić żadnych swoich potrzeb. Z naszych doświadczeń i obserwacji wynika, że ilość pacjentów wymagających takiej specjalistycznej opieki stale rośnie. Przyczynia się do tego również starzenie się naszego społeczeństwa oraz rozwój technologii medycznych.

**Dziękuję za rozmowę.**

## Zgłębiali tajniki krawiectwa

W ramach projektu „Doradztwo i Kariera - ponadlokalna sieć aktywizacji społecznej i zawodowej osób niepełnosprawnych” w Środowiskowym Domu Samopomocy „Bajka” w Pieniężnie odbyło się szkolenie nt. „Podstawy kroju i szycia”. Polegało ono na wykrojeniu i zszyciu pamiątkowych szalików oraz naniesieniu i przyszyciu aplikacji i wykończeniu.

W szkoleniu wzięło udział 10 osób, które bardzo chętnie uczestniczyły w zdobywaniu wiedzy na temat: techniki kroju i szycia szalika z podszewką, podstawy filcowania wełny. Zebrani wycinali także aplikacje flauszowe. Szkolenie poprowadziła Fundacja „Żółty szalik”.

Projekt współfinansowany był ze środków PFRON, a realizowany przez Wspólnotę Roboczą Związków Organizacji Socjalnych w partnerstwie z Federacją Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOsa.



## Kilometry dobra w Ełku

Ełk włączył się w 2. edycję ogólnopolskiej akcji „Kilometry Dobra”. Bierze w niej udział 30 miast. W powiecie ełckim projekt realizuje Ełckie Stowarzyszenie Aktywnych „Stopa”. Będzie przez trzy miesiące zbierać pieniądze, z których 31 maja powstanie gigantyczny wąż złożony z monet o nominale 1 zł.



Pieniądze zebrane w ramach akcji przekazane będą na cele, które zostaną ściśle określone przez biorące w niej udział organizacje. W Ełku będzie to program stypendialny „Przekaż Dalej”.

Finał akcji zaplanowany został na 31 maja 2015 roku. W tym czasie odbędzie się próba pobicia rekordu Guinnessa w długości węża złożonego z monet o nominale 1 zł. Wąż złożony zostanie z pieniędzy zebranych w ramach akcji. Aktualnym rekordzistą jest Austria i złożony przez nią wąż ma długość 75 kilometrów.

Akcję wesprzeć można na kilka sposobów. Jednym z nich jest wpłata pieniędzy bezpośrednio na konto wybranej organizacji. Drugi to wrzucanie datków do puszek w trakcie wydarzeń towarzyszących kampanii. Ełcki wąż złożony zostanie 30 maja w trakcie Ogólnopolskiego Festynu Rodzinnego na Placu Jana Pawła II.

Źródło: [warmia-mazury.pl](http://warmia-mazury.pl)

## W Olsztynie powstał nowy Środowiskowy Dom Samopomocy

Środowiskowy Dom Samopomocy przy ul. Barcza 12 w Olsztynie funkcjonuje jako filia Środowiskowego Domu Samopomocy „POMOST”, mieszczącego się przy ul. Leyka 17 w Olsztynie. Ponadgminny ośrodek wsparcia, prowadzony na zlecenie Prezydenta Olsztyna przez Stowarzyszenie POMOST. Ośrodek ten, jako jedyny w województwie warmińsko-mazurskim, obejmuje wsparciem również osoby z autyzmem.

W 2015 r. w budżecie Wojewody zaplanowano środki w wysokości 220000 zł, z przeznaczeniem na pokrycie kosztów działalności bieżącej 20 miejsc dziennych w okresie od lutego do grudnia 2015 roku. Dodatkowo, w tegorocznym

W 2015 r. w budżecie Wojewody zaplanowano środki w wysokości 220000 zł, z przeznaczeniem na pokrycie kosztów działalności bieżącej 20 miejsc dziennych w okresie od lutego do grudnia 2015 roku. Dodatkowo, w tegorocznym

20 miejsc przewidziane jest w tym roku ze środków rezerwy celowej budżetu państwa.

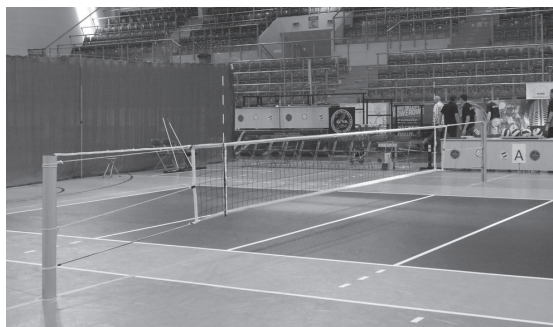
Na wykonanie prac remontowych oraz zakup wyposażenia w celu dostosowania bazy lokalowej przy ul. Barcza 12 w Olsztynie do potrzeb środowiskowego domu samopomocy, w roku 2014 z rezerwy celowej budżetu państwa oraz budżetu Wojewody Warmińsko-Mazurskiego przekazane zostały środki w wysokości 1425987 zł.

W 2015 r. w budżecie Wojewody zaplanowano środki w wysokości 220000 zł, z przeznaczeniem na pokrycie kosztów działalności bieżącej 20 miejsc dziennych w okresie od lutego do grudnia 2015 roku. Dodatkowo, w tegorocznym



wniosku o środki z rezerwy celowej budżetu państwa, przeznaczonych na zadania związane z rozwojem sieci ośrodków wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi, oprócz potrzeb związanych z uruchomieniem nowych miejsc w tym ośrodku wsparcia, zgłoszone zostały również potrzeby dotyczące prac remontowych, a mianowicie ocieplenie ścian budynku, w którym funkcjonuje ŚDS.

## 0 awans do Rio



ParaVolley Europe ogłosiła, kto będzie gospodarzem tegorocznych Mistrzostw Europy w siatkówce na siedząco kobiet i mężczyzn. W tym roku turnieje kobiet i mężczyzn odbędą się pierwszy raz osobno. Panowie zmierzą się w Niemczech, a panie - na Słowenii.

Tegoroczny turniej jest tym ważniejszy, iż jest on jednocześnie kwalifikacją do paraolimpiady w Rio w 2016 roku, to z pewnością przełoży się na emocje sportowe, jakie towarzyszyć będą zawodnikom i szkoleniowcom poszczególnych drużyn.

Panowie walkę o miano najlepszego na siatce rozpoczną 30 września w niemieckim Warendorf, a panie 7 listopada w Podcetrtek na Słowenii.

RS

## Bezpłatna pomoc prawna i psychologiczna

Fundacja Fuga Mundi realizuje projekt „Świadczenie porad prawno-społecznych i informacji drogą internetową oraz świadczenie porad psychologicznych w formie Telefonu Zaufania”. Z poradnictwa mogą korzystać osoby niepełnosprawne oraz ich otoczenie (rodzice, inni członkowie rodzin, opiekunowie).

Celem projektu jest poprawa kondycji psychicznej i świadomości prawnej oraz wsparcie jego adresatów w rozwiązywaniu problemów psychologicznych i prawnych. Poradnictwo prawne świadczone jest w formie on-line za pomocą poczty mailowej oraz komunikatorów internetowych. Pomoc prawna świadczona jest za pośrednictwem serwisu internetowego [www.poradnictwoprawne.ffmpeg.pl](http://www.poradnictwoprawne.ffmpeg.pl).

Poradnictwo psychologiczne prowadzone jest za pośrednictwem Telefonu Zaufania w dni robocze 2 godz. dziennie (10.00-12.00) pod numerem telefonu: 81 534-83-76 lub 883 615 863.

Red.

## NFZ dofinansuje wózek

Do tej pory możliwość dofinansowania przez PFRON zakupu wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym przewidziany był przede wszystkim w ramach programu „Aktywny samorząd”. W tym roku, z uwagi na niską kwotę przeznaczoną w planie finansowym na 2015 r.

(9 mln zł), PFRON czasowo zawiesza realizację programu.

Zainteresowani uzyskaniem pomocy w zakupie wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym mogą uzyskać teraz wsparcie ze środków publicznych za pośrednictwem NFZ, na podstawie zlecenia na zaopatrzenie w wyrób medyczny.

Możliwość dofinansowania ze środków NFZ zakupu wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym istnieje w ramach pozycji „wózek inwalidzki specjalny”, o którym mowa w załączniku do rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 6 grudnia 2013 r. w sprawie wykazu wyrobów medycznych na zlecenie (Dz. U. poz. 1565).

W sytuacji, gdy limit finansowy z Narodowego Funduszu Zdrowia przeznaczony na zaopatrzenie w wyrób medyczny, przysługujący w ramach ubezpieczenia zdrowotnego, nie wystarcza na zakup wózka - osoba niepełnosprawna może ubiegać się o dodatkowe dofinansowanie (ze środków PFRON przekazywanych na podstawie algorytmu) za pośrednictwem właściwego terytorialnie Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie.

Maksymalna kwota pomocy w zakupie elektrycznego wózka inwalidzkiego, udzielana łącznie przez NFZ i samorząd powiatowy, może w bieżącym roku wynieść 7 500 zł, z czego ze środków PFRON - do 4 500 zł.

Red.



## Szkolna infolinia

W ramach Rządowego Programu „Bezpieczna i Przyjazna Szkoła”, na zlecenie Ministerstwa Edukacji Narodowej, Fundacja Dzieci Niczyje prowadzi ogólnopolską infolinię interwencyjno-informacyjną dla uczniów, w tym ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, ich rodziców, nauczycieli oraz innych podmiotów działających na rzecz bezpieczeństwa dzieci i młodzieży.

W ramach programu infolinii interwencyjno-informacyjnej Fundacja Dzieci Niczyje zapewnia:

- uczniom, w tym ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, bezpłatną i anonimową pomoc oraz wsparcie konsultantów Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 (linia dostępna codziennie w godzinach 12:00-20:00, pomoc online dostępna na [www.116111.pl/napisz](http://www.116111.pl/napisz)).

- rodzicom, nauczycielom oraz przedstawicielom podmiotów działających na rzecz bezpieczeństwa dzieci i młodzieży bezpłatną pomoc konsultantów Telefonu dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci 800 100 100 (linia dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00-18:00, pomoc online dostępna pod adresem: [pomoc@800100100.pl](mailto:pomoc@800100100.pl)).

Red.

# Bezpieczeństwo żywności



Każdego roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wybiera priorytetowy obszar ważny z punktu widzenia zdrowia publicznego, jako temat przewodni Światowego Dnia Zdrowia, który przypada na 7 kwietnia, w rocznicę powstania WHO. W 2015 r. będzie nim bezpieczeństwo żywności, a hasłem „Z pola na stół - uczyni je zdrowie bezpiecznym”.

Bezpieczeństwo żywności leży u podstaw bezpieczeństwa żywnościowego, jednak pomiędzy jednym a drugim występują różnice. Bezpieczeństwo żywności to obszar działań związanych ze zdrowiem publicznym mających na celu zapewnienie konsumentom ochrony przed ryzykiem zatrucia żywności i chorobami przenoszonymi drogą pokarmową o przebiegu ostrym i przewlekłym. Niebezpieczna żywność może prowadzić do wielu problemów ze zdrowiem, takich jak biegunki, choroby wirusowe (pierwsze przypadki zakażenia wirusem Ebola związane były ze skażonym mięsem pozyskiwanym z dzikich zwierząt), problemy z płodnością, zaburzenia rozwoju i nowotwory. Bezpieczeństwo żywności jest więc warunkiem koniecznym bezpieczeństwa żywnościowego.

Niebezpieczna żywność zawierająca szkodliwe bakterie, wirusy, pasożyty lub substancje chemiczne jest przyczyną ponad 200 chorób, od biegunki do nowotworów. Wywoływane obecnymi w żywności i wodzie bakteriami i szkodliwymi substancjami biegunki każdego roku zabijają około 2 mln osób, w tym wiele dzieci.

Red.

# Milion kart

Już ponad milion członków rodzin wielodzietnych złożyło wnioski o wydanie Karty Dużej Rodziny. Honoruje ją już ponad 500 firm i instytucji w całej Polsce.

- Przekroczyliśmy barierę miliona złożonych wniosków o wydanie Karty Dużej Rodziny. To najlepszy dowód na to, że program jest potrzebny i stanowi realną pomoc dla dużych rodzin - powiedział Władysław Kosiniak-Kamysz, minister pracy i polityki społecznej.

- Szczególna wartość Karty Dużej Rodziny bierze się z tego, że ma ona wpływ na codzienne życie miliona Polaków, jest małym symbolem wielkiego uznania i docenienia wartości i korzyści, jakie dla życia społecznego w Polsce wnoszą rodziny wielodzietne. Dlatego jesteśmy dumni z tego, że możemy mieć swój skromny udział w tym wyjątkowym programie - powiedział Marek Siwiec, prezes Polskiej Wytwórni Papierów Wartościowych. Do programu dołącza coraz więcej firm i instytucji, które oferują zniżki dla dużych rodzin. Karta honorowana jest przez 500 partnerów w 5 tys. miejsc w całej Polsce. Daje zniżki przy zakupie jedzenia i kosmetyków, odzieży i obuwia, książek, zabawek oraz paliwa. Obniża także koszty rachunków za usługi telekomunikacyjne czy bankowe. Pozwala na tańsze przejazdy pociągami i komunikacją publiczną w wybranych miejscowościach. Red.

# Zobacz swój PIT w Internecie

Wstępnie wypełnione zeznanie podatkowe (PFR) zostało już udostępnione podatnikom. Wszyscy, którzy składają PIT-37 mogą skorzystać z tej usługi. PFR będzie dostępne w części ogólnodostępnej Portalu Podatkowego ([www.portalpodatkowy.mf.gov.pl](http://www.portalpodatkowy.mf.gov.pl)). Złożono już ponad 650 PIT-37 z wykorzystaniem PFR.

- Wstępnie wypełnione zeznanie podatkowe (PFR) jest przygotowane na podstawie danych zawartych w informacjach o dochodach osób fizycznych, sporządzanych przez płatników podatku dochodowego od osób fizycznych oraz podmioty, które nie pełnią funkcji płatnika w tym podatku (PIT-11, PIT-R, PIT-8C). Podatnicy znajdą tam zatem informacje o swoich dochodach, przychodach, zaliczkach i składkach. To tylko propozycja rozliczenia rocznego, dodatkowa pomoc, udogodnienie w rozliczeniach. Usługa ta adresowana jest do najliczniejszej grupy podatników - powiedział Mateusz Szczurek. Ma ona ograniczać do minimum obowiązków podatników związanych z rozliczeniem rocznym.

Przed wysłaniem podatek powinien zweryfikować wstępnie wypełnione zeznanie podatkowe (PFR) pod kątem poprawności i kompletności danych.

Wstępnie wypełnione zeznanie podatkowe PIT-37 nie obejmuje m.in. przychodów otrzymywanych od organów emerytalno-rentowych (np. ZUS). Jeśli podatnik otrzymał przychody od organów rentowych powinien je uwzględnić (dopisać) w zeznaniu. Wstępnie wypełnione zeznanie (PFR) realizowane jest w ramach Projektu e-Deklaracje2.

Red.

The screenshot shows the 'Portal Podatkowy' interface. At the top, there are navigation links for 'Finanse', 'Portal Podatkowy', 'Urząd skarbowy', 'Kasjer', and 'Kasjerka'. Below the navigation bar, there is a section titled 'CZY CHCIAŁBYŚ SKORZYSTAĆ Z WSTĘPNE WYPEŁNIONEGO ZEZNANIA PODATKOWEGO (PFR) PIT-37?'. There are two radio buttons: 'TAK' (selected) and 'NIE'. Below this, there is a section titled 'WYBIERAM' with two radio buttons: 'Wstępnie wypełnione zeznanie podatkowe (PFR) w formie elektronicznej' (selected) and 'Wstępnie wypełnione zeznanie podatkowe (PFR) na kartce'. A warning message states: 'Uwaga - przedłożenie błędnych danych uwierzytelniających zablokuje pobranie wstępnie wypełnionego zeznania'. Below the warning, there is a section titled 'DANE UWIERZYTLNIACIE PODATNIKA' with fields for 'Imię i nazwisko podatnika', 'NIP', 'Data urodzenia (dd-mm-rrrr)', and 'Kwota przychodu uzyskana w roku 2014 (zł)'. There are also checkboxes for 'Czy jest podatnikiem?' and 'Czy jest podatnikiem?'

# Dbaj i lecz nerki

**Nerki to jeden z najważniejszych narządów w ciele człowieka, zaś choroby nerek to jedna z najmniej głośnych, a coraz częstszych, przyczyn zgonów. Największe w Polsce badania przesiewowe nerek Nefrotest potwierdziły alarmujące szacunki nefrologów - statystycznie co 10. Polak choruje na przewlekłą chorobę nerek.**



- Schorzenia nerek rozwijają się powoli, często nie dają wyraźnych objawów przez kilkanaście czy kilkadziesiąt lat, ale doprowadzają do zaburzenia funkcjonowania całego organizmu. Dlatego choroby nerek nazywa się „cichym zabójcą”. Chorego ratują wtedy dializa lub przeszczep. Niestety, niezdiagnozowane na czas choroby nerek, są również coraz częstszą przyczyną przedwczesnych zgonów - wyjaśnia prof. Marian Klinger, Krajowy Konsultant w dziedzinie Nefrologii.

Blisko 40 tysięcy osób z 50 miast w 15 województwach wzięło udział w największych w Polsce badaniach przesiewowych nerek NEFROTEST. Ponad 3,5 tysiąca przebadanych dowiedziało się, że cierpi na przewlekłą chorobę nerek.

- Nerki nie boją - głosi popularna opinia i tym razem potwierdzam ją jako lekarz

- mówi dr Dariusz Aksamit, prezes NEFRON, Sekcji Nefrologicznej Izby Gospodarczej Medycyna Polska. - Często łatwo jest zlekceważyć lub powiązać z innymi schorzeniami pierwsze objawy choroby nerek, takie jak obrzęki kończyn czy osłabienie. Wczesne wykrycie choroby nerek jest kluczem do skutecznej terapii. Zastosowanie właściwego leczenia pozwala zahamować postęp choroby u większości pacjentów - dodaje dr Aksamit.

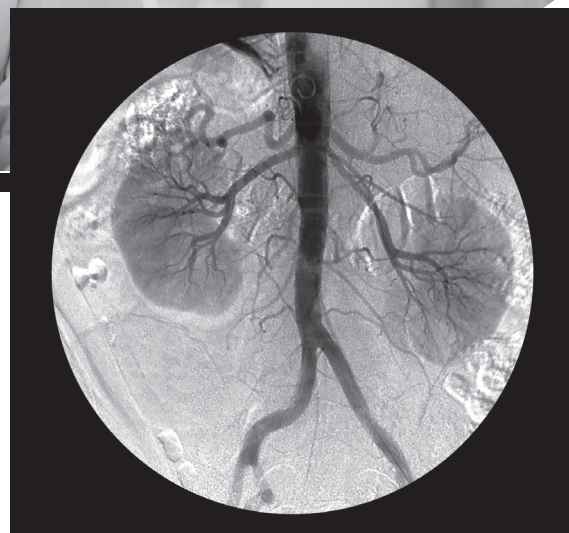
Jak podkreślają specjaliści, na uszkodzenia nerek narażone są osoby, mające w rodzinach chorych oraz te, które już na coś chorują, głównie na choroby zwane cywilizacyjnymi: cukrzycę, miażdżycę, otyłość czy nadciśnienie tętnicze. Trzeba też pamiętać, że nerki starzeją się tak jak ludzie. Ich sprawność spada wraz z wiekiem, a kryzys w funkcjonowaniu nadchodzi

około 60. roku życia.

## **Nie lekceważ objawów!**

Najważniejsze objawy, mogące świadczyć o chorobie nerek, to uczucie ciągłego zmęczenia, częste oddawanie moczu w nocy, obrzęki wokół oczu, opuchlizna rąk, stóp i kostek czy łuszczenie się skóry - trzeba wtedy przeprowadzić podstawowe badania. Najlepiej jednak szanować swoje nerki: unikać nadużywania leków przeciwbólowych, pić dużo wody, mniej soli w potrawie, dbać o aktywność fizyczną - słowem zmienić styl życia.

Niestety zaledwie kilka procent Polaków poddaje się w badaniach diagnostycznym w zakresie chorób nerek. - To pokazuje, jak wiele jeszcze musimy zrobić w zakresie profilak-



tyki. -Jeszcze kilkadziesiąt lat temu chorzy z niewydolnością nerek umierali z powodu braku dostępu do dializ, dziś pacjenci mają możliwość wyboru spośród wielu metod leczenia nerkozastępczego. Jednak aby skutecznie powstrzymać progresję choroby, niezbędne jest zwiększanie świadomości o metodach wykrywania i zapobiegania chorobom nerek - dodaje Ryszard Zając, dyrektor naczelny Diaverum Polska.

## **Nerki - filtr życia**

Warto wiedzieć, że przez nerki przepływa kilkaset litrów krwi dziennie. Każdego dnia, dzięki milionom kłębuszków,

widocznych tylko pod mikroskopem, oczyszczają one krew i usuwają nadmiar wody. Zdrowe nerki oznaczają błyszczące włosy i mocne kości, ponieważ ich praca wpływa na funkcjonowanie innych narządów i produkcję hormonów. Dzięki nim zachowana jest równowaga zasadowo-kwasowa oraz właściwy poziom sodu. To, co jest niepotrzebne lub w nadmiarze, jest wydalane. Dlatego, jeśli nerki zaczynają niedomagać, krew nie jest dostatecznie oczyszczana i dociera do innych organów z toksynami oraz odpadami przemiany materii. Wtedy ulega zatruciu cały organizm człowieka. Kiedy do tego dochodzi i nerki nie są już w stanie prawidłowo funkcjonować, niezbędne jest podjęcie leczenia. W pierwszych stadiach przewlekłej choroby nerek (PChN) skuteczne jest leczenie farmakologiczne, w schyłkowych stadiach życie pacjenta ratuje leczenie nerkozastępcze - czyli przeszczep lub dializa.

Jak mówią dane Poltransplantu, instytucji koordynującej przeszczepianie narządów w Polsce, w 2014 roku w całym kraju przeszczepiono 1064 nerki oraz 37 razy przeprowadzono jednoczesny przeszczep nerki i trzustki. Natomiast stale dializowanych jest blisko 20 tysięcy osób. Liczba ta wciąż wzrasta.

#### Jak zbadać nerki?

Warto zgłosić się do lekarza rodzinnego, który zleci proste badania pozwalające na ocenę funkcji nerek:

- badanie stężenia kreatyniny we krwi (na jej podstawie wylicza się wielkość filtracji kłębuszkowej - eGFR),
- badanie ogólne moczu,
- pomiar ciśnienia krwi.

Joanna Skatuba

## E-papierosy będą tylko dla dorosłych?



**Ministerstwo Zdrowia chce zaostrzenia przepisów dotyczących sprzedaży i użytkowania e-papierosów. Jeśli wejdą one w życie, „elektroniczny dymek” traktowany będzie jak zwykły papieros i będzie zakazany dla nieletnich.**

- Jednym z problemów, z którym w ostatnim czasie przychodzi się mierzyć osobom odpowiedzialnym za zdrowie młodych ludzi, są tzw. e-papierosy. W naszym kraju nie ma żadnych odgórnych uwarunkowań, co do sprzedaży i kontroli nad tymi specyfikami. I choć w niektórych krajach są one już zakazane, to w Polsce na razie jakichkolwiek działań władz mających uporządkować ten rynek brak, choć pojawiają się przesłanki, że znajdują się w nich bardzo szkodliwe substancje - alarmuje pielęgniarka w Gimnazjum nr 5 oraz kierownik PPL Szkol-Med w Elblągu.

Obecnie nie ma jeszcze szczegółowego projektu zmian szykowanych przez Ministerstwo Zdrowia, lecz do mediów wyciekają już pierwsze informacje z tym związane. Projekt zakłada, że e-papieros będzie w przestrzeni publicznej traktowany jak zwykły papieros, stąd też nastąpi zakaz jego palenia w miejscach publicznych. Resort zdrowia chce również całkowitego zakazu sprzedaży e-papierosa nieletnim oraz regulacji tego rynku. Po zmianach producenci musieliby przed uzyskaniem pozwolenia szczegółowo wykazać skład tej używki oraz jaki jest ich wpływ na organizm człowieka. Na opakowaniach będą musiały również pojawiać się ostrzeżenia zdrowotne.

Specjaliści są pozytywnie nastawieni do zmian, od dawna bowiem alarmują, by rynek tzw. e-papierosów uregulować, gdyż sięga po niego coraz większa ilość młodych ludzi, którym te specyfiki szkodzą równie mocno jak zwykłe papierosy. RS

## Można nadawać dzieciom obce imiona

**Weszły w życie przepisy dotyczące m.in. nadawania imion obcych dzieciom. Już będzie można nazwać swoje dziecko np. Mercedes, Haruto, Jack czy Jessica.**

Nadal obowiązuje jednak przepis mówiący, że dziecku można nadać maksymalnie dwa imiona. Rodzice przy wyborze imienia będą musieli pamiętać, że nie może być ono zdrobniałe, uwłaczające, ani ośmieszające. Decyzja o tym, czy zaproponowane przez rodziców imię spełnia wymagania przewidziane przez przepisy, należy do kierownika USC.

Czy przepis ten spowoduje, że zmieni się lista najczęściej nadawanych imion w naszym kraju? Czas pokaże. Jak pokazują wyniki badania przeprowadzonego na zlecenie MSW, mimo swobody wyboru, Polacy chętniej wybierają imiona znane i zakorzenione w naszej tradycji, niż te obco brzmiące. Prawie co 10. osoba pytana o imię dla dziecka, zarówno spośród imion polskich, jak i zagranicznych, odpowiedziała, że dla córki wybrałaby imię Anna, Agata lub Agnieszka. Dla chłopców nasi respondenci wybrali imiona Jan, Piotr lub Stanisław. Upodobania, co do imion u mężczyzn były bardzo zbliżone do preferencji kobiet. RS

## ŚDS "Lazarus": więcej powierzchni, więcej uczestników

Szatnia, toaleta dla osób niepełnosprawnych, świetlica, sala fryzjersko-kosmetyczna, winda oraz hostel dla 4 osób, a to wszystko na 250 m kw., w nowym, dobudowanym skrzydle Środowiskowego Domu Samopomocy „Lazarus”.

ŚDS „Lazarus” funkcjonuje od 2008 r. Początkowo było w nim 30 zależnych niepełnosprawnych. Z czasem zauważono, że potrzeby są o wiele większe i zwiększano liczbę uczestników do 41. Jednak i to okazało się niewystarczające. Powstał wtedy pomysł, aby rozbudować placówkę.

Do istniejącego budynku Stowarzyszenia „Lazarus” dobudowano 250 m kw. Oprócz szatni, toalety dla osób niepełnosprawnych oraz świetlicy, znajduje się tam działająca od stycznia br. sala fryzjersko-kosmetyczna oraz winda. Powstał także hostel dla 4 osób.

– Zaczęły do mnie docierać informacje od opiekunów naszych podopiecznych, ludzi w podeszłym wieku, że mają problemy z umieszczaniem tych osób w placówkach

w weekendy, bowiem większość z nich świadczy usługi w trybie dziennym, od poniedziałku do piątku. I tak zrodził się pomysł stworzenia miejsca hostelowego dla poopiecznych naszego ŚDS. Przygotowania trwały aż 3 lata, ale udało się – mówi z dumą Paweł Gołębiowski, kierownik ŚDS „Lazarus”

Hostel składa się z: dwóch niezależnych, 2 – osobowych pokoi, wyposażonych w łóżka, szafki nocne oraz telewizor, toalety dla osób niepełnosprawnych, przedpokoju z dużą szafą przeznaczoną na garderobę, połączonego z kuchnią, posiadającą m.in. zmywarkę, pralkę, kuchenkę mikrofalową oraz piekarnik. Osoby umieszczone w hostelu będą przebywały tam od piątku po południu do poniedziałku rano. O tym, kto będzie tam mieszkał decydo-

wać będzie zespół wspierająco-aktywizujący, działający w ŚDS „Lazarus”, który będzie składał wnioski do MOPS-u, aby ten wystawił decyzję na czas określony.

Trening mieszkaniowy ma uczyć samodzielności i radzenia sobie w codziennym życiu. Uczestnicy sami będą musieli sobie zaplanować dzień, w tym robienie posiłków, z produktów, które my im dostarczymy. Oczywiście nad wszystkim czuwać będzie terapeuta. Mamy już na oku kilka osób, które mogłyby zostać umieszczone w hostelu. Z otwarciem musimy się jednak wstrzymać do czerwca br, dopóki nie otrzymamy decyzji wojewody – określa Paweł Gołębiowski. – Jesteśmy bardzo zadowoleni bowiem



całą inwestycję udało się zakończyć w 7 miesięcy. Jej koszt to 824 tys zł. Dzięki przychylności wojewody dostaliśmy również dodatkowe środki na doposażenie obiektu. Zwiększona powierzchnia placówki, daje nam możliwość przyjęcia większej liczby uczestników. Od grudnia 2014 r. jest ich 51, docelowo mam nadzieję, że jeszcze w tym roku będzie ich 60 – dodaje Paweł Gołębiowski.

Aleksandra Garbecka



zapobiega zaporciom, wspomaga leczenie schorzeń reumatycznych i onkologicznych, odchudza, poprawia stan skóry i włosów. Najcenniejsza jest pokrzywa zebrana w maju i czerwcu. Polecam zatem wiosenną kurację sokiem pokrzywowym. Sok z pokrzywy można uzyskać w różny sposób. Najłatwiej: dokładnie wyplukane liście pokrzywy przelać dość ciepłą wodą, odsączyć na sicie i przepuścić przez maszynkę do mięsa, potem przez gazę wycisnąć sok. Można też użyć sokowirówki. Świeży sok przechowywać w lodówce do 2-3 dni (zakonserwowany miodem lub sokiem z cytryny). Kuracja sokiem to minimum 2-3 tygodni, a najlepiej 6-8 tygodni (z tygodniową przerwą). Sok najlepiej wypijać po jedzeniu, zaczynając od 1 łyżeczki, 3 razy dziennie, dochodząc stopniowo do dziennej porcji 6-9 dużych łyżek. Można go także rozcieńczyć wodą, dodać sok z cytryny. Liście pokrzywy można wykorzystywać także w postaci naparów, nalewek, sałatek, przyrządzać jak szpinak z omletem, naleśnikami.

Źródło: lodr.pl

## Pokrzywa zwyczajna

Należy do najbardziej cennych ziół wzmacniających. Działa regenerująco, krwiotwórczo i oczyszczająco na organizm. Zawiera wiele cennych makro- i mikroelementów oraz witamin. Pomaga w schorzeniach układu moczowego, oddechowego, nieżytach żołądka i jelit, pobudza czynności gruczołów wydzielania wewnętrznego, obniża ilość cukru we krwi, zwiększa ilość czerwonych krwinek, regeneruje uszkodzony mięsz w wątroby,



## Dworce autobusowe bardziej dostępne dla niepełnosprawnych?

**Wkrótce wejdzie w życie nowelizacja ustawy o transporcie drogowym oraz niektórych innych ustaw, w których mowa jest o przystosowaniu największych dworców autobusowych w kraju do udzielania pomocy osobom niepełnosprawnym oraz osobom o ograniczonej sprawności ruchowej.**

Zgodnie z nowelizacją, odpowiedzialnymi za egzekwowanie przepisów będą jednostki samorządu terytorialnego: marszałek województwa, a w niektórych przypadkach zarząd związku powiatów i wojewoda. Weryfikacji wniosków zgłoszonych przez te jednostki będzie dokonywał minister transportu.

Po pozytywnej weryfikacji dworzec zostanie umieszczony w „Wykazie dworców wyznaczonych do udzielania pomocy osobom niepełnosprawnym i osobom o ograniczonej sprawności ruchowej”.

Jeśli dworzec nie spełni odpowiednich wymogów, minister może odmówić przyznania statusu dworca wyznaczonego do udzielania pomocy. Dworce będą podlegały kontrolom, a ich negatywny wynik może spowodować usunięcie z „Wykazu”.

W Polsce wyznaczonych będzie 21 dworców autobusowych i autokarowych, na których niepełnosprawnym i osobom o ograniczonej sprawności ruchowej będą

udzielana pomoc - będą one zlokalizowane w miastach liczących powyżej 50 tys. mieszkańców, z których rocznie odjeżdża powyżej pół miliona pasażerów. Organem właściwym do rozpatrzenia skargi na niewłaściwe wykonywanie obowiązków przez podmiot zarządzający dworcem, wyznaczonym do udzielania pomocy osobom niepełnosprawnym i osobom o ograniczonej sprawności ruchowej, jest marszałek województwa,

30 tys. zł.

Według ustawy, pieniądze na dostosowanie dworców pochodzą z opłat pobieranych przez samorządy od operatorów lub przewoźników drogowych. Maksymalna opłata za jedno zatrzymanie autobusu na dworcu (dostosowanym) ma wynosić 2 zł. Pozostałe dworce również mogą wystąpić z wnioskiem o wyznaczenie go do udzielania pomocy dla osób niepełnosprawnych, ale koszty

### Komentarze

**RaV S-K:** „Wsiąść do autobusu byle jakiego...” zdają się śpiewać osoby z niepełnosprawnościami - szczególnie te poruszające się na wózkach, którym państwo postanowiło ulżyć w poruszaniu się po największych dworcach autobusowych. Szkoda tylko, że na końcu i tak szybciej osoby te sprawdzą, czy wspomniany autobus ma sprawne światła pozycyjne i katalizator, niż do niego wsiądą...

**Mal25:** Dziwna ta nowelizacja, niby ma pomóc osobom niepełnosprawnym w poruszaniu się, lecz co ona zmieni? Nic! Przecież i tak żaden wózkowicz nie skorzysta z komunikacji autobusowej, gdyż tabor jest W OGÓLE niedostosowany, chyba że nowelizacja jest tylko dla wybranych, a wózkowicze mogą co najwyżej przyjść pożegnać lub powitać kogoś bliskiego.

**Greg:** Niech mi ktoś pokaże przewoźnika autobusowego w Polsce, który weźmie mnie „na pokład” z moim wózkiem... choć sam pomysł nowelizacji idzie w dobrym kierunku, lecz robiona - jak to w naszym kraju wszystko, od nie tej strony co trzeba. Najpierw wymusimy od przewoźników, by osoby na wózkach, a nawet o kulach mogły swobodnie korzystać z komunikacji autobusowej, a potem dostosujemy dworce...



a w przypadku, gdy dworzec jest własnością samorządu województwa, rozpatrywanie skarg będzie należało do wojewody. Za nieprzestrzeganie przepisów zarządzający dworcem będzie podlegał karze w wysokości nie większej niż

niezbędnych zmian poniosą ich właściciele. Zakłada się, że rozwiązanie to może być przydatne np. w miejscowościach uzdrowiskowych i turystycznych.

RS, AG

# Dworce kolejowe coraz bardziej przyjazne

PKP S.A. od kilku lat podejmuje działania, aby na dworcach kolejowych znalazło się jak najwięcej udogodnień, prowadząc szeroko zakrojony program ich modernizacji. Jednym z jego elementów jest dostosowanie przebudowywanych obiektów do potrzeb osób niepełnosprawnych, w tym również dla osób niewidomych i niedowidzących.

- Aby poprawić funkcjonalność i dostosowanie dworców kolejowych do potrzeb osób niepełnosprawnych, PKP S.A. współpracuje ze Stowarzyszeniem Integracja, które przeprowadza audyty na dworcach kolejowych należących do spółki - informuje Aleksandra Dąbek z biura prasowego PKP S.A. - W ubiegłym roku instytucja skontrolowała 15 obiektów,

i śmiało mogę stwierdzić, że nie jest najgorzej, jeśli chodzi o samo wejście do dworca i poruszanie się wewnątrz budynku. Problemy zaczynają się w toalecie - która niby dla niepełnosprawnych, a dla wózków jest niedostępna niemal wcale, pomijając fakt, że znajduje się obok dworca i nie ma do niej dojścia bezpośrednio z budynku. Ogromne trudności pojawiają się, gdy

osoba, która pomaga mi w przemieszczaniu się po mieście może ze mną przejść w tym miejscu? - pyta nasza rozmówczyni. - Dużym problemem w miejscu, gdzie wolno mi „przejsić”, jest fakt, że jest ono niepozbawione nierówności, i co wówczas się stanie, gdy się tam zaklinuję lub coś się wydarzy - pociąg się zatrzyma i poczeka? - dopytuje.

formacjami w języku Braille'a. W obiekcie umieszczono również tablice informacyjne pokazujące układ pomieszczeń także w języku Braille'a.

Na dworcu w Elku znajdują się ścieżki prowadzące dla osób niewidomych i niedowidzących oraz mapa z oznaczeniami w języku Braille'a.

To tylko kropla w morzu potrzeb i zmian, które należałoby



w tym 3 na terenie województwa warmińsko-mazurskiego w Działdowie, Hławie oraz Elblągu. Obecnie trwa analiza wyników przeprowadzonego audytu. Na tej podstawie zostaną przygotowane propozycje prac usprawniających, które mają być przeprowadzone na skontrolowanych dworcach - dodaje.

Rozmawialiśmy jedną z osób, która brała udział w audycie elbląskiego dworca.

- Poruszam się na wózku

chcę wyjść na perony. Tutaj poczułam się jak nieczłowiek, ktoś drugiej kategorii - mówi nasza rozmówczyni. - Bo jak można stwierdzić inaczej, gdy normalnemu człowiekowi za przejście przez tory grozi mandat a osobom na wózkach już w tym miejscu przejść wolno. Czy ktoś twierdzi, że osoba na wózku szybciej „ucieknie” - przechodząc przez tory, przed nadjeżdżającym pociągiem? Czy

## Powolne zmiany. Na początek dla niewidomych i niedowidzących

Na dworcu w Hławie znajdują się ścieżki dotykowe dla osób niewidomych (umieszczone w posadzce holu) oraz wizualne oznaczenia ścian przy kasach biletowych i poczekalni.

W Elblągu wewnątrz budynku dworcowego i na zewnątrz znajdują się ścieżki prowadzące z punktami ostrzegawczymi i in-

wprowadzić na dworcach kolejowych i w ich otoczeniu. Nadużyciem byłoby pisać, że nic się nie dzieje, gdyż tak nie jest. W ostatnim czasie zmiany widać i jest ich coraz więcej. Pytanie tylko, ile przyjdzie jeszcze czekać, zanim osoby niepełnosprawne zaczną się czuć w takich miejscach komfortowo i jak ludzie, a nie jakies stworzenia trzeciej kategorii.

RS, AG



# Po poradę prawną do powiatu?

**Resort sprawiedliwości chce, żeby w udzielanie bezpłatnej pomocy prawnej były zaangażowane samorządy. Według nowego projektu porad będą udzielać adwokaci lub radcy na podstawie umowy zawartej z powiatem.**

**W**czwartek, 12 marca, Komitet Stały Rady Ministrów rozpatrywał przygotowany w Ministerstwie Sprawiedliwości projekt ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnej informacji prawnej i edukacji prawnej społeczeństwa. Zakłada on, że do darmowej pomocy prawnej (na etapie przedsądowym) będą miały dostęp m.in. osoby, którym w okresie roku poprzedzającego zostało przyznane świadczenie z pomocy społecznej, osoby posiadające ważną Kartę Dużej Rodziny, a także kombataneci, weterani i osoby, które ukończyły 75 lat.

Darmowa pomoc prawna będzie również przysługiwała każdemu w przypadku wystąpienia zagrożenia katastrofą naturalną, awarią techniczną czy klęską żywiołową, zaś dostęp do informacji o prawie uzyska każdy obywatel.

Pomoc prawna będzie polegała na poinformowaniu osoby uprawnionej o obowiązującym stanie prawnym, przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach oraz na wskazaniu sposobu rozwiązania dotyczącego jej problemu prawnego.

Wsparcie będzie mogło także polegać na sporządzeniu wymagającego wiedzy prawniczej projektu pisma, w tym pisma wszczynającego postępowanie sądowe lub sądowo-administracyjne oraz pisma procesowego o zwolnienie od kosztów sądowych lub o ustanowienie

pełnomocnika z urzędu. Wyłączone będą pisma procesowe w postępowaniach przygotowawczym lub sądowym i pisma w postępowaniu sądowo-administracyjnym.

Pomoc nie będzie obejmowała spraw z zakresu prawa podatkowego, celnego, dewizowego, handlowego i działalności gospodarczej, z wyjątkiem przygotowywania do jej rozpoczęcia.

W udzielanie pomocy prawnej będą zaangażowane jednostki samorządu terytorialnego oraz prawnicze samorządy zawodowe, a także organizacje pozarządowe prowadzące działalność pożytku publicznego.

Powiat będzie zawierał porozumienie z gminami na obszarze tego powiatu w sprawie wykonywania zadania polegającego na udzielaniu pomocy prawnej, określające w szczególności:

- gminne lub powiatowe jednostki organizacyjne, w których będą usytuowane punkty pomocy prawnej;

- harmonogram wskazujący dni i godziny, w których będzie udzielana pomoc prawna;

- zasady współpracy w zakresie zapewnienia warunków lokalowych adwokatom i radcom prawnym udzielającym pomocy prawnej.

Powiat będzie również corocznie zawierał z okręgową radą adwokacką i radą okręgową izby radców prawnych właściwymi dla siedziby władz powiatu porozumienie w sprawie udzielania pomocy prawnej na obszarze powiatu, określające w szczególności:

- liczbę adwokatów i radców

prawnych, którzy będą udzielać pomocy prawnej na obszarze powiatu, z uwzględnieniem potrzeby zapewnienia równomiernego udziału adwokatów i radców prawnych w wykonywaniu tego zadania;

- zobowiązanie dziekanów okręgowej rady adwokackiej i rady okręgowej izby radców prawnych do imiennego wskazywania adwokatów i radców prawnych oraz ich zastępców, wyznaczonych do udzielania pomocy prawnej;

- szczegółowe zasady wynagradzania adwokatów i radców prawnych udzielających pomocy prawnej.

Pomocy prawnej będzie udzielał osobiście adwokat lub radca prawny na podstawie umowy zawartej z powiatem.

Według projektu w skali całego kraju miałyby powstać ponad 1500 punktów, w których nieodpłatnie będzie świadczona pomoc prawna przez adwokatów lub radców prawnych oraz 42 stanowiska na potrzeby udzielania informacji prawnej za pośrednictwem infolinii.

Projekt resortu sprawiedliwości jest elementem wygłoszonego 1 października 2014 r. exposé Prezesa Rady Ministrów Ewy Kopacz. Dzięki współpracy rządu, samorządów i organizacji pozarządowych projektowany system ma zagwarantować bezpłatny dostęp do darmowych porad prawnych na poziomie lokalnym oraz zniwelować barierę finansową do korzystania z profesjonalnej usługi prawnej.

Oprócz nieodpłatnej pomocy prawnej w ramach nowego systemu świadczona będzie także

nieodpłatna informacja prawna oraz odbędzie się edukacja prawna społeczeństwa.

Nieodpłatna informacja prawna będzie przysługiwać wszystkim osobom fizycznym. Obywatel uzyska informację o obowiązujących aktach normatywnych regulujących przedstawione zagadnienie, sposobach uzyskania pomocy prawnej lub innego rodzaju pomocy dotyczącej rozwiązania problemów prawnych.

Wojewoda będzie prowadził wojewódzkie centrum informacji prawnej z obsługą infolinii, za której pośrednictwem będzie udzielana informacja prawna.

Organizację usługi telekomunikacyjnej w zakresie infolinii zapewni Minister Sprawiedliwości. Realizację zadania polegającego na udzielaniu informacji prawnej w wojewódzkim centrum informacji prawnej wojewoda powierzy organizacji pozarządowej, wyłanianej corocznie w otwartym konkursie ofert.

Ustawa przewiduje również działania polegające na kształtowaniu świadomości prawnej obywateli. Przewiduje się w szczególności, że zadaniem organów administracji publicznej będzie podejmowanie działań edukacyjnych zmierzających do zwiększenia świadomości prawnej obywateli. Zadanie to będzie realizowane przez podmioty wymienione w art. 3 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.

źródło: [ms.gov.pl](http://ms.gov.pl)



## Dostępność stron pozostawia wiele do życzenia

Jedynie 13 proc. serwisów administracji publicznej spełnia podstawowe wymagania z zakresu dostępności dla osób o specjalnych potrzebach - taki wniosek wypływa z Raportu Dostępności 2015, opublikowanego przez Fundację Widzialni.

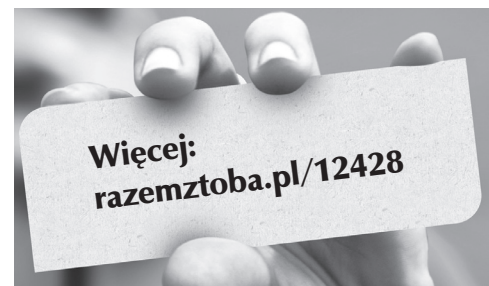
Między listopadem 2014 a lutym 2015, przebadano 109 serwisów administracji centralnej, w tym strony Sejmu, Senatu, Prezydenta, Kancelarii Premiera, Sądu Najwyższego, Trybunału Konstytucyjnego oraz ministerstw i stron insty-

tucji im podległych. Pierwszą publikacją, sprawdzającą stan dostępności serwisów administracji publicznej był Raport Otwarcia, który ujrzał światło dzienne w czerwcu 2013 roku. Jego dane nie napawały niestety optymizmem - zaledwie 1,7 proc. przebadanych serwisów spełniało minimalne wymagania rozporządzenia.

Strony www najważniejszych osób w państwie: Prezydenta i Premiera spełniają minimalne wymagania dostępności, otrzymały ocenę dostateczną. Choć i w tym przypadku zmiana na

plus w porównaniu z badaniem z roku 2013 jest niewielka, to cieszy fakt, że konsekwentnie nie schodzą one poniżej minimalnego poziomu dostępności. Niestety strony resortowe to wciąż „czarna dziura” w kontekście dostępności, zdecydowanie nie są one zbudowane w oparciu o wymogi polskiego prawa i standardy WCAG 2.0. W tym sektorze poprawy nie widać, co jest bardzo złym sygnałem, gdyż pomimo ustawowego

wymogu nie zadbano o dostosowanie ich do standardów dostępności. Powodów do dumy nie ma również Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Ich strona www zdobyła także niechlubną ocenę niedostateczną. *Red.*



## Błonnik a dieta bezglutenowa

Pogromca wirusów, sojusznik w walce z nowotworami i chorobami cywilizacyjnymi, skromny, a zarazem tak cenny błonnik. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, by jego dzienne spożycie wynosiło 27-40 g. Czym jest błonnik? Dlaczego jest tak ważny i jakie łączą go relacje z dietą bezglutenową? Na te pytania odpowiadają eksperci z Fundacji Banku Ochrony Środowiska.

### Czym jest błonnik?

- Błonnik, nazywany często włóknem pokarmowym, to nic innego jak pozostałości komórek roślinnych, które są odporne na działanie enzymów trawiennych człowieka. Dlatego przechodzą przez jelito, jako niestrawione i tylko w niewielkiej części są hydrolizowane przez bakterie występujące

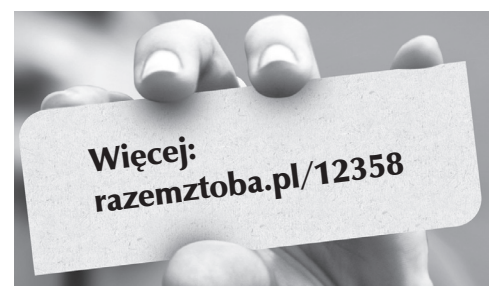
w naszym układzie trawiennym - tłumaczy Aleksandra Koper, Specjalista ds. Żywienia w Fundacji Banku Ochrony Środowiska. Ze względu na posiadane właściwości możemy podzielić go na rozpuszczalny w wodzie (tj. pektyny, gumy roślinne i wielocukry) oraz nierozpuszczalny (np. celuloza i ligniny). Mimo, że nie jest on składnikiem odżywczym, odgrywa on w organizmie bardzo ważne funkcje, nie tylko trawienne.

Niedobór błonnika może prowadzić do wielu chorób, m.in. otyłości, cukrzycy, chorób nowotworowych. Dlatego tak ważne jest, aby w diecie - zwłaszcza dzieci i młodzieży - nie brakowało tego składnika. Niedobory, m.in. błonnika, może nieść ostatnio spopularyzowana moda na dietę bezglutenową,

którą zaczęły stosować osoby zdrowe, które nie cierpią na nietolerancję glutenu, czyli celiakię. Australijski badacz, autor modnej w ostatnich latach teorii o tym, że jedzenie glutenu może nawet u osób zdrowych wywoływać niestrawności, wzdęcia, bóle głowy, czy zmęczenie, po powtórzeniu badań - wycofał się z głoszonego wcześniej sądu. - Rezygnowanie z jedzenia glutenu na własną rękę, bez konsultacji z lekarzem, może być szkodliwe i doprowadzić do niedoboru błonnika, ale też witamin z grupy B, kwasu foliowego, cynku, selenu, wapnia czy magnezu. Niekoniecznie musi być zatem tak, że po przejściu na taką dietę pocujemy się

lepiej. Dlatego każdą dietę należy bezwzględnie skonsultować z lekarzem czy dietetykiem - ostrzega Aleksandra Koper, Specjalista ds. Żywienia w Fundacji Banku Ochrony Środowiska.

W 100 g otrąb pszennych jest aż 42,4 g błonnika. Innym, jego bogatym źródłem jest m.in.: pieczywo żytnie, grahamki, kasza gryczana, płatki jęczmienne i owsiane, brązowy ryż, suszone morele i śliwki, fasola i groch. Pamiętajmy też o warzywach i owocach. Zwłaszcza jedzone na świeżo ze skórką stanowią doskonałe źródło błonnika. *Red.*



# Czy sprzedawca może nie sprzedać?

Federacji Konsumentów zgłosiła się konsumentka. W dyskoncie spożywczym odmówiono jej sprzedaży produktów, które wybrała. Jako powód podano, że towary nie były umieszczone w przeznaczonym do tego koszyku sklepowym, włożyła je do przyniesionej ze sobą torby. Czy sprzedawca miał prawo odmówić sprzedaży produktów?

Na wstępie należy zauważyć, że odmowa sprzedaży stanowi wykroczenie ujęte w Kodeksie wykroczeń: „Kto, zajmując się sprzedażą towarów w przedsiębiorstwie handlu detalicznego lub w przedsiębiorstwie gastronomicznym, ukrywa przed nabywcą towar przeznaczony do sprzedaży lub umyślnie bez uzasadnionej przyczyny odmawia sprzedaży takiego towaru, podlega karze grzywny”.

W cytowanym przepisie należy zwrócić uwagę na dwa istotne elementy. Po pierwsze, towar musi być przeznaczony

do sprzedaży. Zgodnie z przepisami prawa: „Wystawienie rzeczy w miejscu sprzedaży na widok publiczny z oznaczeniem ceny uważa się za ofertę sprzedaży” - a więc ten warunek był spełniony, bo produkty były oferowane do sprzedaży. Po drugie, należy zwrócić uwagę na ten fragment cytowanego przepisu, który odnosi się do odmowy sprzedaży „bez uzasadnionej przyczyny”. Czy brak koszyka lub wózka sklepowego można uznać za uzasadnioną przyczynę? Raczej nie znajduje to żadnych

podstaw prawnych. Co innego, gdyby na towarze znajdowała się adnotacja o jego rezerwacji lub że jest to „towar wystawowy, nie na sprzedaż”. Wtedy nie jest to oferta sprzedaży i w takim przypadku brak zgody na jej zakup będzie uzasadniony. Podobnie będzie w sytuacji odmowy sprzedaży alkoholu lub wyrobów tytoniowych osobie niepełnoletniej.

Reasumując, nieumieszczenie produktów w koszyku lub wózku sklepowym nie stanowi uzasadnionej przyczyny odmowy sprzedaży towaru. Korzy-

stanie z koszyków sklepowych ma jedynie za zadanie ułatwić nam zakupy. Ale spójrzmy na to z drugiej strony. Może zdarzyć się tak, że - korzystając z własnej torby lub plecaka - towar, który chcemy kupić, wymieszają się z rzeczami zakupionymi w innym sklepie lub zaginie w gąszczu przegródek, co w efekcie może skończyć się interwencją ochrony sklepu. Ale pamiętajmy, ochrona nie może nas rewidować, jeżeli ma jakiegokolwiek podejrzenia, musi wezwać policję.

Federacja Konsumentów

# Poprawiamy sobie samopoczucie na wiosnę?

Wraz ze zbliżającą się wiosną zdarzy nam się podjąć decyzję o odświeżeniu lub o odmienieniu swojego wyglądu. Cera zmęczona brakiem słońca oraz przebywaniem w przegrzanych pomieszczeniach domaga się odżywienia i regeneracji. Podobne sygnały „wysyłają” nam włosy, które całą zimę ukrywamy pod czapkami i kapturami płaszczy.

W takich sytuacjach zwykle decydujemy się na pomoc specjalisty i skorzystanie z usług salonów fryzjerskich i kosmetycznych. Czy poza źle wykonaną usługą na konsumenta mogą czyhać tam dodatkowe, nieprzyjemne niespodzianki? Niestety, odpowiedź okazuje się czasem twierdząca.

Do Federacji Konsumentów coraz częściej zgłaszają się klienci zaniepokojeni celowym zawyżaniem opłat za usługi oferowane przez fryzjerów i kosmetyczki. Praktyka w większości przypadków jest podobna. Konsument lub konsumentka zapisuje się na jeden z zabiegów upiększających urodę. Przed rozpoczęciem jego wykonywania zostają oni poinformowani o cenie usługi,

na którą zazwyczaj się godzą. W trakcie wykonywania czynności są im jednak proponowane dodatkowe zabiegi, takie jak nałożenie maseczki lub zastosowanie odżywek. Konsument, sądząc że są to kolejne etapy zamówionej usługi, chętnie się na nie godzą. Dopiero w momencie płacenia za już zrealizowaną usługę okazuje się świadczenia również są płatne, a końcowa cena zabiegu znacznie przekracza tę ustaloną na początku.

Federacja Konsumentów pragnie wyraźnie podkreślić, że takie praktyki stosowane przez przedsiębiorców stanowią naruszenie obowiązującego prawa. Ustawa o cenach wskazuje, że „w miejscach świadczenia



fot. freeimages.com

usług uwidacznia się (...) ceny jednostkowe usług w sposób zapewniający prostą i niebudzącą wątpliwości informację o ich wysokości (...)."

Należy pamiętać, iż podawanie cen usług w sposób jasny

i precyzyjny jest obowiązkiem przedsiębiorcy, a konsument nie może być obciążany dodatkowymi kosztami, jeśli wcześniej nie został uprzedzony o ich naliczaniu.

Federacja Konsumentów

# Niewidoma pisarka laureatką Stypendiów Kulturalnych

Stypendia Kulturalne Miasta Elbląg - to program adresowany do artystów, profesjonalnych i niezawodowych twórców, którzy planują realizację przedsięwzięcia kulturalnego. Spośród 10 wniosków wyłoniono 4 najlepsze.

**Stypendium Kulturalne otrzymały następujące osoby:**

**Waldemar Cichoń** na dofinansowanie wydania monografii „Waldemar Cichoń - lucky looser” (5500,00 zł)

Waldemar Cichoń - artysta, rzeźbiarz, rozpoznawalny nie tylko w kraju, ale i za granicą. Jego prace znajdują się w zbiorach prywatnych, muzealnych i państwowych. Na swoim artystycznym koncie posiada wiele wystaw zbiorowych i indywidualnych oraz odznaczeń, i nagród.

**Tomasz Gliniecki** na wydanie książki „Walki o Elbląg, styczeń - luty 1945” (3000,00 zł)

Historyk, pedagog, przez lata związany z mediami - był redaktor naczelny „Ga-

zety Olsztyńskiej” i „Dziennika Elbląskiego”, dziś kierownik Działu Edukacji i Promocji Muzeum Archeologiczno-Historycznego w Elblągu. Specjalizuje się w historii I i II wojny światowej - głównie w odniesieniu do Niemiec i Związku Sowieckiego, historią regionalną Warmii i Mazur (Prus Wschodnich).

„Walki o Elbląg, styczeń-luty 1945” będzie kolejną pozycją w dorobku autora poświęconą historii Elbląga.

**Agnieszka Pietrzyk** na napisanie książki sensacyjno-kryminalnej z akcją w Elblągu (3000,00 zł)

Elbląska pisarka, doktor nauk humanistycznych w zakresie literaturoznawstwa; autorka



cieszących się dużą popularnością książek „Obejrzyj się królu”, „Pałac tajemnic”, „Urlop nad morzem”.

**Grażyna Wosińska** na wydanie książki „Zbrodnia czy wyrok na zdrajcy” (3000,00 zł)

Grażyna Wosińska - dzien-

nikarka, autorka szeregu artykułów popularnonaukowych, przez wiele lat zajmowała się tzw. Sprawą Elbląską i to jej poświęciła wydaną w ubiegłym roku książkę pt. „Pożar i szpiedzy”.

UM Elbląg

## Konkurs: Promocja idei integracji w społeczeństwie

Forum Pedagogiki Specjalnej, prowadzone przez Instytut Pedagogiki Specjalnej Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie, zaprasza osoby z niepełnosprawnością, ich rodziców i rodzeństwo do udziału w konkursie na wspomnienia i refleksje, promującym ideę integracji osób sprawnych i niepełnosprawnych w społeczeństwie. Termin nadsyłania prac mija 22 kwietnia br.

Celem konkursu jest promowanie idei integracji osób sprawnych i niepełnosprawnych w społeczeństwie oraz naukowe dokumentowanie i opracowywanie relacji z indywidualnego doświadczenia niepełnosprawności.

Cały konkurs składa się z trzech kategorii, które są jednocześnie tematami prac. Są to: „Mój niepełnosprawny świat” - skierowany do osób z niepełnosprawnościami, „Niepełnosprawność mojego dziecka - przeszłość, terażniejszość, przyszłość w zapiskach rodziców” - skierowany do rodziców, oraz „Mój niepełnosprawny brat, moja niepełnosprawna siostra

- wspomnienia z dzieciństwa” - skierowany do rodzeństwa osób niepełnosprawnych. Zgodnie z regulaminem uczestnikami konkursu mogą być osoby, które ukończyły 18 lat.

Prace konkursowe powinny mieć formę dziennika, pamiętnika, notatek, zapisków, eseju. Ich tematyka powinna dotyczyć doświadczenia życia z niepełnosprawnością i nie może być nigdzie wcześniej publikowana, zarówno w całości, jak i w częściach.

Prace konkursowe (w wersji papierowej oraz elektronicznej) muszą zostać dostarczone do organizatora drogą papierową do 22 kwietnia br. (decyduje data

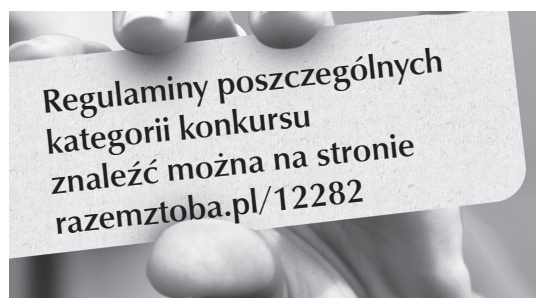
stemplu pocztowego).

Uczestnik przystępujący do konkursu wraz z pracą konkursową przesyła podpisane oświadczenie, iż przysługują mu wyłączne i nieograniczone prawami osób trzecich autorskie prawa majątkowe do pracy konkursowej w zakresie umożliwiającym przeniesienie na Organizatora praw autorskich majątkowych, oraz że nie mają miejsca żadne okoliczności, które mogłyby narazić Organizatora na odpowiedzialność wobec osób

trzecich z tytułu rozpowszechniania pracy konkursowej. Wzór oświadczenia zamieszczony jest w informacji o konkursie na stronie Forum Pedagogiki Specjalnej (<http://www.efps.pl/>).

Wyniki konkursu zostaną opublikowane na stronie Forum Pedagogiki Specjalnej do 10 maja br. Główną nagrodą jest 1000 złotych.

Oprac. Red.





## „Przebudzeni” z Ostródy

To absolutnie nietypowa, niesztampowa grupa teatralna, którą tworzą niepełnosprawni. Jej członkowie przebudzili się i dosłownie, i w przenośni. Robią furorę na przeglądach teatralnych w całym kraju.

Grupa teatralna „Przebudzeni” funkcjonuje od 2003 roku, mają już za sobą jubileusz X-lecia obchodzony zresztą uroczystie w styczniu ubiegłego roku na ostródzkim zamku. Działają przy Polskim Stowarzyszeniu na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym - Koło w Ostródzie.

### Teatroterapia

Instruktorami pracującymi z zespołem są Monika Kazimierczyk i Dariusz Wychudzki, ale jak sami mówią, ich spektakle są dziełem zbiorowym. Ostatyczny kształt przedstawienia zależy bowiem od wszystkich, zarówno reżyserów, jak i aktorów. Każdy z nich wnosi do przedstawienia swoją cegiełkę, pomysły i rozwiązania sceniczne rodzą się w trakcie prób. Bywa, że w spektaklach wykorzystywane są wątki autobiograficzne z życia aktorów. „Przebudzeni” tworząc swoje spektakle, podlegają jednocześnie swoistej terapii, to terapia przez sztukę. Dzięki niej odzyskują wiarę w swoje możliwości, budują poczucie wartości, nawiązują kontakty, fantastycznie spędzają wolny czas, spełniają się.

### Jaki jest ten teatr „Przebudzonych”?

No cóż, żeby go poznać, najlepiej byłoby obejrzeć jakąś konkretną sztukę. Najogólniej mówiąc, jego uczestnicy tworzą spektakle w konwencji teatru ruchu i muzyki, ich przedstawienia przypominają pantomimę. Zawsze mają też głębokie przesłanie społeczne, a jak dobrze wiemy, problemów społecznych, moralnych czy obyczajowych w życiu nie brakuje. Co ważne, nie opowiadają tylko o problemach własnego środowiska, ich sztuki mają uniwersalną wymo-

wę, dotyczą każdego człowieka, zarówno pełnosprawnego, jak i niepełnosprawnego, w tym z pewnością leży ich siła. Każdy widz odbiera ich sztuki oczywiście na swój sposób, na swój sposób je przeżywa i odczytuje, ale nikt nie przechodzi obok nich obojętnie, bo one naprawdę poruszają, wzruszają i bawią. Kiedy grupa w październiku 2013 roku odbierała w Olsztynie Regionalną Nagrodę im. Michała Lengowskiego, z ust Zbigniewa Połoniewicza - Przewodniczącego Rady Oddziału Okręgowego Katolickiego Stowarzyszenia „Civitas Christiana” - padły m.in. takie słowa:

- Oglądając spektakle „Przebudzonych”, musimy zatrzymać się choć na chwilę, by skonstatować potrzebę refleksji i spojrzenia w siebie. Sprowadzają nas one do właściwych relacji w myśleniu o życiu, pięknie, duchowości i trudzie codziennych zmagania. Są przesłaniem, które aktorzy i reżyserzy darują swoim bliskim i dalekim, są dzieleniem się doświadczeniem, które tkwi w ich wnętrzu.

### Niezwykłe spektakle

Oglądałam wiele spektakli „Przebudzonych”, każdy z nich jest inny, ale każdy robi niesamowite wrażenie. Wielką furorę zrobił na przykład spektakl „Zareczyny”. Właściwie to komedia, bowiem jest w niej dużo humoru i dystansu tak potrzebnego w życiu. To spektakl o uczuciach, o poszukiwaniu miłości, o znajdowaniu tej miłości, o różnych perypetiach z nią związanych. Wszyscy potrzebujemy miłości i wszyscy na nią zasługujemy, wszyscy powinniśmy jej doświadczać, niezależnie od tego, jacy jesteśmy. Nawet gałgankowa Ma-



rysia - lalka założona na przedramię jednego z aktorów, może stać się obiektem westchnień i może, co najważniejsze, zaspokoić potrzebę miłości. Poza tym z Marysią można przecież pójść na kawę... Każdy musi mieć kogoś do kochania.

Pamiętam też doskonale groteskowe przedstawienie „Odlot”. Prześmiewczo pokazane zostały w nim relacje między lekarzami i pacjentami. Ci ostatni okazali się dużo „zdrowsi” od tych, którzy mieli ich leczyć. „Chore” układy obnażyły nadmierne poczucie władzy, manipulacje czy egocentryzm ludzi wykorzystujących swoją pozycję społeczną. Nic dziwnego, że w takim „chorym” świecie chciałoby się od czasu do czasu „odlecieć”, taki odlot może stać się wbrew pozorom synonimem normalności.

Spektakli przygotowanych przez „Przebudzonych” było wiele. Był np. „Mały książę”, „Chłopiec z zapalkami”, „Maszyna” czy „Dylematy”. Wszystkie przyciągały tłumy fanów grupy. Warto dodać, że grupa angażuje się także w projekty teatralne o charakterze integracyjnym. Ostatnio świetnie zagrali na przykład z pełnosprawną młodzieżą w przedstawieniu „Zapisani” poświęconemu historii uczest-

ników Powstania Warszawskiego. Ostródzka publiczność była zachwycona.

### Nagrody, laury, trofea

Wszystkie spektakle „Przebudzonych” zaskakują poziomem artystycznym, ale ostródzianie już do tego poziomu przywykli. Wiedzą, że „Przebudzeni” to laureaci wielu nagród, zwycięzcy konkursów teatralnych w Gdańsku, Mrągowie, Żninie, Kętrzynie, Płońsku, Maszewie, Mikołajkach, Szczecinie, bywalcy wielu festiwali teatralnych w kraju. Co ciekawe, często stają w szranki z zespołami aktorów pełnosprawnych i wychodzą zwycięsko z tej rywalizacji, burząc tym samym pewne stereotypy dotyczące niepełnosprawności. „Przebudzeni” to także uczestnicy wielu ważnych wydarzeń w skali kraju, to oni otwierali np. w OCH-Teatrze Krystyny Jandy uroczystą ogólnokrajową galę z okazji 50-lecia PSOUU. Ostatnio zaczęli wyjeżdżać także poza granice kraju, odwiedzili Litwę, gdzie też byli bardzo ciepło przyjmowani. Wygląda na to, że „przebudzili” się na dobre, zatem pozostaje nam tylko pogratulować sukcesów i czekać na kolejne spektakle.

Magdalena Ulanowska

# Recenzja książki Krystyny Kuhn „Zimowy morderca”

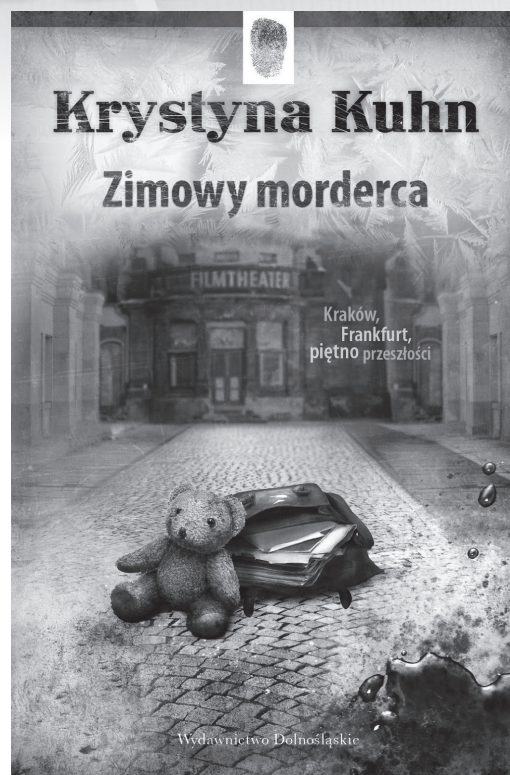


Napisz do autora:  
Agnieszka Pietrzyk  
e-mail:  
redakcja@razemztoba.pl

Niemiecka pisarka, Krystyna Kuhn, zaproponowała swoim czytelnikom kryminał z dość interesującą zagadką, która rozpoczyna się we współczesnym Frankfurcie, ale jej początek sięga wojennego Krakowa, kiedy to na Wawelu mieszkał jeden z największych zbrodniarzy hitlerowskich, Hans Frank. W 2006 roku zostaje zamordowana we Frankfurcie Henrietta Winkler, nestorka szanowanej rodziny przedsiębiorców budowlanych, następnego dnia znika jej prawnuk. Porywacz nie żąda okupu, lecz praw-

dy, ujawnienia mrocznych tajemnic z przeszłości. Oprócz wątku współczesnego mamy też w powieści historię młodej dziewczyny rozpoczynającą się w Krakowie w roku 1942, wtedy to młodziutka Polka zostaje zabrana z ulicy i wywieziona do Niemiec na roboty przymusowe.

Choć czytelnik jest w stanie dość szybko domyślić się, jaką tajemnicę ukrywała Henrietta Winkler, a nawet zawczasu rozpoznać mordercę, to jednak intryga kryminalna wciąga, a to zawsze duży atut każdego kryminału. Niestety powieść ma też istotną wadę, jest nią postać głównej bohaterki, prokurator Miriam Singer. Dziwny to prokurator, co nie wykonuje żadnych czynności śledczych, ogranicza



## Polecamy



Wydawnictwo Naukowe UAM

### „Patrząc na starość”

Wśród bardzo licznych w ostatnich latach prac podejmujących problematykę starości odczuwa się brak kulturowego ujęcia tego zjawiska. Recenzowana praca wypełnia tę lukę. Jej przedmiotem jest starość w kulturze, różne kulturowe aspekty starości, ujęte z wielu punktów widzenia. Pracę charakteryzuje ujęcie wielowymiarowe, interdyscyplinarnie pokazujące starość i różne konstrukcje starości w społeczeństwie polskim. Niektóre teksty wychodzą poza polski lokalny kontekst i odnoszą się do szerszej perspektywy starości w kulturze współczesnej. Jest to więc praca potrzebna i aktualna, a do tego interesująca. [...] Szczególnie wysoko oceniam włączenie do książki o starości problematyki starości i starzenia się miejsc oraz przedmiotów. To bardzo dobry pomysł, dobrze oddaje kulturowy wymiar całej pracy. Właściwie dopiero biografie rzeczy pokazują kluczowy aspekt starości w świecie współczesnym, świecie tempa, przyspieszenia i zużywania się, tak rzeczy, jak i ludzi. Losy rzeczy rzucają nowe światło na miejsce starości i ludzi starych w kulturze współczesnej.

### Elżbieta Zawadzka-Bartnik „Nauczyciel języków obcych i jego niepełnosprawni uczniowie z zaburzeniami i dysfunkcjami”



Niniejsze opracowanie ma na celu przybliżenie ważnej, lecz niedostatecznie uwzględnianej lub wręcz pomijanej w kształceniu przyszłych nauczycieli problematyki. Niedostateczna wiedza nauczycieli o trudnościach oraz możliwościach uczniów o innych prawidłowościach rozwojowych, o ich problemach psychologicznych i społecznych, błędne przekonania



się do biernego obserwowania policji oraz do pocieszania zrozpaczonej matki zaginionego chłopca. Pani prokurator nawet nie potrafi samodzielnie powołać biegłego, ani skojarzyć oczywistych faktów. Krystyna Kuhn nieudolnie próbuje przekonać czytelników, że jednak Miriam Singer jest wybitnym prokuratorem. nieustępliwym urzędnikiem wymiaru sprawiedliwości, opinie o niej wkłada w usta innych bohaterów. Pani prokurator nazywana jest więc królową dochodzeń i żelazną damą. Te opinie w zestawieniu ze stanem faktycznym brzmią jak żart, jak naigrywanie się z głównej bohaterki.

To co najciekawsze w tej powieści, to stosunek Niemców do ich trudnej historii, do nazizmu. Główna bohaterka mówi, że niemiecka przeszłość jest jak pole minowe. Lepiej nie mówić o narodowym socjalizmie, bo można „wylecieć w powietrze”, można zaprzepaścić własną karierę, stracić stanowisko i przyjaciół. Nie tylko w niemieckiej

przestrzeni publicznej panuje strach przed ujawnianiem prawdy, ten sam lęk tkwi w każdej niemieckiej rodzinie. Współcześni Niemcy nie chcą wiedzieć, co robili ich dziadkowie w latach czterdziestych, na te tematy nie rozmawia się w niemieckich rodzinach, bo prawda mogłaby okazać się zbyt trudna, zbyt bolesna, lepiej więc milczeć albo wyobrażać sobie, że dziadkowie przeciwstawili się zbrodniczej działalności naziistów.

Dla polskiego czytelnika

mogą być ciekawe wszelkie polskie akcenty, których w tej powieści jest niemało. Największe wrażenie robi wizja współczesnych Polaków, polski taksówkarz ze złotymi zębami, próbujący sprzedać niemieckim pasażerom wódkę za pięć euro oraz opiekunka, także ze złotymi zębami, zajmująca się niemieckimi seniorami, mająca opinię czystej i mało wymagającej. Dlaczego Krystyna Kuhn tworzy ten mało pochlebny dla nas portret współczesnych Polaków? Odpowiedź jest

bardzo prosta. Autorka chce trafić do wyobraźni swoich rodaków, dlatego powieła obowiązujące w niemieckiej świadomości stereotypy.

Polecam wersję dźwiękową „Zimowego mordercy”, dzięki interpretacji Anny Dereszowskiej lektura na pewno będzie przyjemniejsza.

**Audiobook:** Krystyna Kuhn „Zimowy morderca”, tłumaczenie Małgorzata Słabicka, Wydawnictwo Dolnośląskie, 2013, czyta Anna Dereszowska, czas nagrania: 11 godz. 33 min.

## Warto posłuchać

### Mariusz Czubaj, „Martwe popołudnie”

„Martwe popołudnie” zaczyna się dobrze opisaną sceną morderstwa. Polski parlamentarzysta przyjeżdża do Gdańska. Dziewczyna z trupy teatralnej wręcza mu na ulicy maskę imitującą twarz premiera. Jakiś czas później parlamentarzysta wypada z okna hotelu właśnie w tej masce, za co otrzymuje brawa od niewielkiej publiczności, która ogląda uliczny spektakl i uznaje, że upadek z okna jest częścią artystycznej improwizacji.

Po tak spektakularnym wstępie czytelnik może się spodziewać niezłego kryminału politycznego, no i się roz-

czaruje. Później fabuła jedynie lekko ociera się o mroczny świat polityki, a głównym wątkiem stają się poszukiwania zaginionego pracownika, których podejmuje się na zlecenie zamożnego biznesmena były policjant, Marcin Hłasko. „Martwe popołudnie” Mariusza Czubaja polecam głównie miłośnikom polskich kryminałów.

**Audiobook:** Mariusz Czubaj, „Martwe popołudnie”, Albatros 2014, czyta Krzysztof Banaszyk, czas nagrania: 7 godz. 15 min.

i postawy dotyczące roli integracji społecznej, brak odpowiedniego przygotowania metodycznego powodują liczne nieporozumienia w kontaktach z takimi uczniami i ograniczają efektywność oddziaływań dydaktycznych, terapeutycznych i wychowawczych. Analizie zagadnień teoretycznych i wynikających z niej wniosków są poświęcone trzy rozdziały opracowania. W rozdziale pierwszym zostały omówione zagadnienie niepełnosprawności w aspekcie społecznym oraz postrzeganie osób niepełnosprawnych i postawy społeczeństwa wobec nich. Rozdział drugi jest poświęcony problemom edukacyjnym. Analizie zostały poddane wiedza i postawy nauczycieli i rówieśników wobec uczniów niepełnosprawnych oraz został omówiony stan obecny i tendencje w kształceniu specjalnym (tj. kształceniu uczniów potrzebujących specjalnej pomocy) w Polsce i w Europie. W rozdziale trzecim są przedstawione zalety, trudności i warunki efektywnej realizacji idei integracji oraz sugestie dotyczące kształcenia nauczycieli.



(red. nauk.) Anna Klinik

### „Edukacja jako proces socjalizacji osób niepełnosprawnych. Problemy edukacji, rehabilitacji i socjalizacji osób niepełnosprawnych”

Tom X „Edukacja jako proces socjalizacji osób niepełnosprawnych” zawiera 20 interesujących artykułów, które wzbogacają wiedzę czytelnika o istotne elementy pracy z osobami niepełnosprawnymi. Całość opracowania

podzielona została na cztery części, z których każda zawiera (choć ze sobą tematycznie powiązane zagadnienia) artykuły podporządkowane tematyce w nich zawartej. Wszystkie te opracowania w sensie merytorycznym, jak i praktycznym wnoszą do praktyki zawodowej wiele cennych spostrzeżeń, wniosków, a przede wszystkim możliwości rozwiązywania codziennych trudności w pracy z osobami niepełnosprawnymi. Autorka jest przekonana, że lektura materiałów zawartych w przedstawionym tomie wzbudzi dalsze refleksje idące w kierunku upodmiotowienia osób niepełnosprawnych w Polsce, począwszy od przedszkola, a na uczelni wyższej kończąc.

# Z perespektywy wózka świat wygląda inaczej

O zamiłowaniu do sportu, planach na przyszłość oraz pokonywaniu własnych słabości - rozmawiam z Rafałem Rockim, elblązaninem, grającym w kadrze narodowej rugby na wózkach.



Napisz do autora:  
**Aleksandra Garbecka**  
 dziennikarz  
[a.garbecka@razemztoba.pl](mailto:a.garbecka@razemztoba.pl)



fot. archiwum prywatne

**- Trudno było się Tobą spotkać, masz dość napięty grafik. Co zaprzęta w tej chwili Twój czas?**

- Sport, praca i rodzina. Na piedestale jest w tej chwili rugby, które uprawiam od 12 lat, znów pochłonęła mnie kadra Polski i przygotowania do mistrzostw Europy, a więc treningi, wyjazdy na turnieje i zgrupowania.

**- Jak często trenujesz?**

- Staram się codziennie, jeśli jestem na miejscu. To przekłada się na pracę na siłowni bądź pracę na wózku, w zależności od pogody. Oprócz tego wyjazdy na treningi do Bydgoszczy lub Poznania, bo gram w tamtejszej drużynie. Niestety jestem rodzynkiem z Pomorza.

**- Macie jakiegoś sponsora?**

- Jako zespół reprezentujący kraj nie mamy strategicznego sponsora, nie mamy również żadnych stypendiów bądź grantów, które pozwoliłyby na uprawianie rugby w szerszym wymiarze, a wielka szkoda,

bo zawodnicy rugby na wózkach zaczynają odnosić coraz większe sukcesy. Niestety jak było, tak jest dalej. Sport osób niepełnosprawnych finansowany jest z własnej kieszeni, a niepełnosprawni sportowcy wciąż są niedoceniani.

**- Czy rugby na wózkach to sport, który się rozwija?**

- Zdecydowanie tak. To bardzo dynamicznie rozwijająca się dyscyplina w Polsce, szczególnie dla osób z porażeniem czterokończynowym, bo to sport dedykowany właśnie dla nich. W Polsce mamy ligę, jest w niej około 20 drużyn, które działają dość prężnie. Rugby na wózkach to sport bardzo widowiskowy, kontaktowy, z boku wygląda to dość niebezpiecznie, a nawet brutalnie. Rzeczywiście jest walka, jest wysiłek, jest zderzanie się, ale my możemy się przez to „wyżyć”. Myślę, że to najlepsza forma rehabilitacji, gdyż można poczuć mięśnie, o istnieniu których nie miało się pojęcia.

Dla mnie rewelacja!

**- A jak wygląda sytuacja na naszym podwórku, w naszym regionie?**

- Kiedyś istniała w Elblągu drużyna, działająca pod IKS „Atak”, która do zeszłego sezonu była w lidze i grała. Z racji tego, że były w niej osoby rozrzucone po całym naszym województwie, drużyna rozpadła się, zabrakło lidera, który poprowadziłby to dalej. Są plany, aby zebrać osoby z naszego regionu, które grają w innych drużynach w Polsce, ale zobaczymy, co z tego wyjdzie.

**- Jaka rolę odgrywa w Twoim życiu sport?**

- Sport to dla mnie odskocznia od rzeczywistości, dzięki niemu jestem sprawniejszy, bardziej dowartościowany, to jeden z motorów napędzających mnie do lepszego funkcjonowania. Cieszę się, że dzięki wsparciu żony i córki mogę to robić. Po ostatnich mistrzostwach Europy miałem kryzys i chciałem zawiesić koszulkę.

Stwierdziłem, że grać już nie będę, bo z racji wieku i braku czasu już się do tego nie nadaje. Nie minął rok, jak poczułem, że czegoś mi brakuje, że nie mam celu, nie mam co ze sobą zrobić. Żona przekonała mnie jednak, abym wrócił.

**- Czy sport pomógł Ci po wypadku?**

- Sport zawsze był obecny w moim życiu od najmłodszych lat. Chodziłem do klasy sportowej, uprawiałem piłkę ręczną, od zawsze spędzałem czas na boisku, sport nigdy więc nie był dla mnie obcy. Kiedy 16 lat temu uległem wypadkowi, poczułem się osobą nieużyteczną i długo zastanawiałem się, jak będzie wyglądało teraz moje życie. Zacząłem szukać sportu, który będę mógł uprawiać z taką dużą niepełnosprawnością (od red. porażenie czterokończynowe). Przypadkiem trafiłem do Warszawy do ośrodka rehabilitacyjnego i tam poznałem kolegę, który zaprowadził mnie na trening warszawskiej drużyny



fot. Karol Malec

rugby na wózkach. Usiadłem na wózek i poczułem, że to jest to. To chyba była miłość od pierwszego wejrzenia (śmiej). Moim zdaniem najważniejsze są jednak chęci. Niepełnosprawności czterokończynowe to duże porażenia, ciało działa w 20 proc., i to od nas zależy, czy mamy na tyle siły i samozaparcia, żeby uprawiać akurat rugby na wózkach. Ten sport umożliwia grę wszystkim zawodnikom, zarówno słabszym, jak i mocniejszym, ponieważ każdy zawodnik jest klasyfikowany punktowo według swojej niepełnosprawności (od 0,5 do 3,5 pkt). Gra składa się z 4 zawodników, a na boisku mogą znajdować się zawodnicy, którzy nie przekraczają 8 punktów. Drużyna, w której gram przez ostatnie 2 lata z rzędu, zdobywała wicemistrzostwo Polski, w tym roku mamy nadzieję na złoto. Możemy pochwalić się, że pobiliśmy także rekord Guinnessa w grze na czas - razem z warszawską drużyną

graliśmy w rugby 25 godzin i jedną minutę non stop.

**- Co było najtrudniejszym momentem dla Ciebie po wypadku?**

- Przejście do normalnego, samodzielnego funkcjonowania. Kiedy w szpitalu ocknąłem się po wypadku, nie mogłem się ruszać, totalny paraliż. To był trudny moment. A potem przyszła ciężka praca i długie 2 lata intensywnej rehabilitacji, aby dojść do siebie, samodzielnie jeść, jeździć na wózku, dostosować się do rzeczywistości.

**- Czy wypadek zmienił Cię wewnętrznie, czy zmieniło się Twoje postrzeganie świata, ludzi?**

- Na pewno jestem innym człowiekiem i moje postrzeganie wielu spraw bardzo się zmieniło. Najbardziej zależało mi na zdrowiu i bliskich, więc miałem motywację. Pozycja siedząca zmienia człowieka, można dostrzec to, czego nie widziało się chodząc, m.in. bariery architektoniczne oraz podejście ludzi do siebie.

**- Co uważasz za swój najwięk-**

**szy sukces?**

- To, że mam piękną żonę i córeczkę. Ktoś mi kiedyś powiedział, że nie będę mógł mieć dzieci, mój świat wtedy runął, na szczęście stało się inaczej i jestem z tego powodu bardzo szczęśliwy.

**- Jakie masz plany na najbliższy czas?**

- Przygotowania do eliminacji do Mistrzostw Europy. Jednak moim marzeniem sportowym na ten czas jest wyjazd na Paraolimpiadę. 3-4 lata temu podczas kwalifikacji do Paraolimpiady w Londynie byliśmy bardzo blisko, bowiem zajęliśmy wtedy 4 miejsce. Zdecydowała dogrywka, w której przegraliśmy tylko jednym punktem.

**- Czy spośród wszystkich sportowych wyjazdów jest wydarzenie, które szczególnie utkwiło Ci w pamięci?**

- Owszem. Byłem na Mistrzostwach Świata w Vancouver w Kanadzie, gdzie mogłem zobaczyć światowe

rugby, najlepsze drużyny, świetnie zorganizowaną imprezę, coś tak wielkiego, co przerosło moje oczekiwania. Nie sądziłem, że będąc po tym, co mi się stało w życiu, będę miał możliwość tam pojechać, zobaczyć i zagrać. Wypadliśmy wtedy rewelacyjnie, zajęliśmy 7 miejsce. Jak mówili komentatorzy, byliśmy czarnym koniem, który przyjechał i ograł kilka bardzo dobrych drużyn. Polska wtedy mocno zaistniała na parkietach światowych, a nasze nazwiska są rozpoznawane przez innych zawodników - to cieszy.

**- Masz jakieś motto, którym kierujesz się w życiu?**

- Najważniejsze, to iść do przodu, nie patrzeć za siebie, mieć jakiś cel i go realizować.

**- Czy masz jakieś inne pasje poza rugby?**

- Mam. Lubię ćwiczyć, więc wyrzucam negatywne emocje na siłowni, od niedawna mam też rower - hand-bike'a, o którym marzyłem. Odbylem już kilka przejazdów rowerowych

z rodziną za miasto. Czekam, aż przyjdzie wiosna i będzie cieplej, wtedy będziemy jeździć częściej. Oprócz tego całkiem niedawno rozpocząłem przygodę z nurkowaniem. Mam nadzieję, że latem uda mi się to powtórzyć.

**- Ale oprócz sportu jest jeszcze codzienne życie, praca. Czym się zajmujesz?**

- Pracuję w firmie ortopedycznej, która ma swoją siedzibę pod Poznaniem oraz zajmuję się odszkodowaniami. Z racji tego, że jestem tyle

lat na wózku, myślę, że znam się na nich lepiej, niż osoby, które są początkującymi wózkowiczami. Z moich obserwacji wynika, że 90 proc. ludzi nie ma niestety odpowiedniej wiedzy, dotyczącej wykorzystania należnych im dofinansowań, świadczeń oraz przysługujących praw. Dlatego podczas spotkania z klientem, oprócz pomocy w dobraniu odpowiedniego dla niego sprzętu, informuję go, jakie papiery trzeba wypełnić, z jakimi kodami, za jakie pieniądze itp. tak, aby uzy-

skwał on jak największą kwotę na dofinansowanie.

**- Sądziś, że Elbląg się zmienił, na przestrzeni tych lat, stał się bardziej przyjazny dla osób niepełnosprawnych?**

- Na pewno mieszkańcy mocno się zmienili, nie patrzą już z politowaniem, pożałowaniem, widok kogoś na wózku stał się bardziej normalny. Na pewno przebudowy skrzyżowań i chodników umożliwiają lepsze, sprawniejsze poruszanie się po ulicach i chodnikach. Niestety pewne rzeczy są wciąż

pomijane, a dostosowania obiektów są tylko „pozorne”. Co znaczy bowiem dostosowanie? A to, że wjadę gdzieś sam, bez żadnej asekuracji. Żałuję, że Stare Miasto nie jest zbyt przyjazne osobom niepełnosprawnym, szczególnie poby, do których mam utrudniony dostęp ze względu na stopnie, które posiada większość z nich.

**- Dziękuję za rozmowę.**

# Nie będzie turnieju w Sztutowie

Fani oraz kibice siatkówki plażowej na siedząco nie będą niestety świadkami siatkarskich potyczek na najwyższym poziomie, które IKS „Atak” szykował dla nich w lipcu w Sztutowie, w ramach tegorocznych Mistrzostw Świata w Siatkówce Plażowej na Siedząco. Impreza została odwołana z powodu zbyt wysokich kosztów organizacyjnych oraz wymogu ze strony Światowej Federacji Parasiatkarskiej, aby zawodnicy grali na piasku, zamiast na matach.



- Ten warunek jest dla nas nie do przyjęcia, bowiem od wielu lat gramy na matach - tłumaczy Tomasz Woźny, prezes IKS „Atak”. - To nie w porządku w stosunku do niepełnosprawnych zawodników. Piasek może być mokry lub bardzo gorący, a ich drobiny mogą dostać się pod protezę lub do oczu. Dla mnie to nie ma wymiaru sportowego.

Niestety Federacja okazała się nieugięta i mimo negocjacji

nie udało się jej przekonać.

- To wielka szkoda, bo byłoby to pierwsze tak historyczne wydarzenie, szczególnie korzystne dla naszego miasta i regionu. Nie rezygnujemy całkiem z tego pomysłu, tym bardziej, że do mistrzostw zgłosiło się już około stu zawodników, lecz myślimy teraz o innej formule. Może w formie otwartych Mistrzostw Polski lub Europy w Piłce Plażowej na Siedząco - wyjaśnia Tomasz

Woźny i dodaje, że są sygnały od drużyn, które już zgłosiły chęć udziału w imprezie, żeby zrobić ją w formie otwartych mistrzostw, ale na ten temat wciąż jeszcze toczą się rozmowy.

Kolejną ważną sprawą są finanse. Organizacja takich mistrzostw to potężne koszty, szczególnie że jest to okres letni, więc koszty zakwaterowania oraz wyżywienia są o wiele wyższe. Federacja za wzięcie

udziału w imprezie żąda od organizatorów 250 tys. zł.

- To jest dla nas suma zaporowa, a Federacja nic się do tego nie dokłada, więc musimy liczyć głównie na hojność sponsorów - podkreśla Tomasz Woźny. - Niestety pewnych rzeczy nie przeskończymy, zainwestowaliśmy już i tak sporo pieniędzy w Mistrzostwa, więc myślimy teraz nad inną koncepcją.

AG

# Szwecja na czwórkę

Na czwartym miejscu zakończyli zmagania sledźscy z Polski podczas Mistrzostw Świata grupy B a hokeju na sledżach, które odbywały się w szwedzkim Östersund. Nasi zawodnicy w walce o jak najlepszy wynik musieli zmierzyć się ze Słowacją, Koreą Południową, Wielką Brytanią, Austrią oraz gospodarzem - Szwecją.

Już pierwszego dnia turnieju sledźstom z Polski, przyszło zmierzyć się z gospodarzami turnieju, jak również brązowymi medalistami z Salt Lake City oraz laureaci trzeciego miejsca IX Międzynarodowego Turnieju Hokeja na Sledżach, który odbywał się w Elblągu w minionym roku. Szwedzi to również prekursorzy tej dyscypliny sportowej, którzy już w latach 60. mieli swoją ligę hokeja na sledżach a w latach siedemdziesiątych raz w roku odbywały się mecze międzypaństwowe pomiędzy Szwecją a Norwegią. Tymczasem u nas hokej na sledżach pojawił się dopiero w 2006 roku a po dziś dzień jedynym klubem jaki uprawia tę dyscyplinę jest IKS „Atak” Elbląg, który jest również drużyną narodową w tej dyscyplinie sportu. Stąd też od początku było wiadomo, że mecz ten do łatwych należeć nie będzie.

Na pierwszą przerwę schodziliśmy przegrywając trzema bramkami. Druga tercja to punkt dla naszych, którzy bardzo chcieli odrobić straty, lecz niestety był to jedyny trafny strzał w tym meczu dla biało-czerwonych. Z kolei nasi rywale w kolejnych minutach powiększali swoją przewagę, by ostatecznie zakończyć mecz 8:1.

Drugi dzień mistrzostw okazał się dla naszych zawodników jeszcze bardziej ponury. Jak się okazało, ponieśliśmy w tym dniu najwyższą porażkę w turnieju przegrywając z Koreą Południową aż 15-0. Trzeba było jednak szybko o tym



fot. nadesłane

zapomnieć, by następnego dnia zdobyć pierwszy punkt na mistrzostwach aby odbić się od dna tabeli. Na przeciw siebie stanęły dwie drużyny, które nie wygrały jeszcze spotkania w tych mistrzostwach - Polska i Austria. Stąd też, obie były bardzo zmobilizowane do walki o jak najlepszy wynik końcowy. Po 45. minutach było już pewne - mieliśmy pierwsze zwycięstwo na swoim koncie. W tym meczu dwa razy strzelał Sylwester Flis a wynik końcowy dopełnił Radosław Drapała.

Po tym zwycięstwie z pewnością moralne w naszej drużynie wzrosły, podobnie jak apetyt na kolejne punkty w tabeli oraz korzystne wyniki końcowe. Przyszedł czas na Słowację. Kiedy pod koniec drugiej tercji przegrywaliśmy już 3:0 a swoją czwartą bramkę w turnieju zaliczył Sylwester Flis, wróciła nadzieja, by

podjąć walkę w ostatniej części spotkania i doprowadzić do chociażby remisu. Niestety na samym początku trzeciej tercji Słowacja zdobyła czwartą bramkę a do końca meczu wynik już nie uległ zmianie i szybko trzeba było się skupić na ostatnim meczu, który mieliśmy do rozegrania z Wielką Brytanią.

Tutaj walka okazała się iście zażarta i trwała niemal do ostatniego gwizdka sędziego. Pierwsza tercja to jednobramkowe prowadzenie Wielkiej Brytanii, które w drugiej części meczu zniwelował niezawodny Sylwester Flis. A na niespełna trzy minuty przed końcem trzeciej części meczu kolejny raz do bramki przeciwnika trafił Radosław Drapała. I kiedy już powoli zaczynał się cieszyć ze zwycięstwa, półtora minuty później na tablicy znów wyświetlił się remis. Przyszedł więc czas na

Napisz do autora:  
**Rafał Sułek**  
redaktor naczelny  
naczelnym@razemztoba.pl

miejszchnik  
**Razem z Tobą**  
osób niepełnosprawnych

## Rozmowa razemtoba.pl z Dorotą Szczygieł



### Emocje wydają nam się naturalne i spontaniczne. Czy zatem należy je kontrolować?

Emocje pojawiają się naturalnie i spontanicznie. Można powiedzieć, że to nasze biologiczne wyposażenie. Emocje spełniają ważne funkcje: informują, mobilizują i umożliwiają komunikację. Dzięki emocjom zauważamy to, co ważne wokół nas. Jeżeli pojawia się coś zagrażającego, to automatycznie włącza się strach i dzięki temu bardzo szybko wiemy, że trzeba zareagować, chronić się. Bardzo często, zanim jeszcze zdofaliśmy przeanalizować i zrozumieć jakąś sytuację, emocje

dostarczają nam informacji, że sytuacja ta wymaga naszej interwencji. Dobrym przykładem jest tutaj wstręt. Jeżeli na przykład stykamy się z czymś toksycznym, to nie musimy za długo się nad tym zastanawiać, bo grymas wstrętu automatycznie pojawiający się na naszej twarzy dostarczy nam informacji, że dana sytuacja nam nie służy.

### Czy emocje należy tłumić, czy nie?

Zacznijmy od tego, że spotykamy się często ze skrajnymi opiniami na temat potrzeby kontroli emocji. Z jednej

strony słyszymy, że „czasami trzeba upuścić sobie pary”, że „emocje należy rozładować”, a „kłótnia oczyszcza atmosferę”. Z drugiej strony słyszymy, że „emocje należy trzymać pod kontrolą”, a „dobry pracownik powinien zostawić emocje w domu”. Czy rzeczywiście wyrażanie silnych emocji uwalnia nas od nich? Czy stłumione emocje znikają? Badania psychologiczne pokazują, że niekorzystne dla nas jest zarówno tłumienie emocji, jak i ich nadmierna ekspresja. Okazuje się, że wyrażając emocje, potęgujemy je. [...] Zatem zarówno nadmierna ekspresja, jak i jej tłumienie, to nie najlepsze sposoby na radzenie sobie z emocjami.

### Jak zatem kontrolować emocje? Jakie sposoby są najlepsze?

Jeżeli spojrzymy na emocje jak na pewien proces rozgrywający się w czasie, to zobaczymy, że mamy sporo możliwości. [...] Za najlepszy, to znaczy skuteczny, a przy tym mało kosztowny sposób kontroli emocji uznaje

się odwracanie uwagi. Bardzo dobrym sposobem jest technika „pomyśl o tym inaczej”. Na przykład na zachowanie osoby wywołującej nasze rozdrażnienie możemy spojrzeć jak na chęć zwrócenia na siebie uwagi, a nie próbę dokuczenia nam. Wszystko jednak zależy od sytuacji. Czasami jedynym sposobem na poradzenie sobie z niechcianymi emocjami jest po prostu zaciśnięcie zębów.

Cały wywiad znaleźć można na stronie „Razem z Tobą” pod linkiem: [razemtoba.pl/12369](http://razemtoba.pl/12369).

Joanna Niemyjska

Dorota Szczygieł - psycholog, zajmuje się uwarunkowaniami i konsekwencjami regulacji emocji w pracy zawodowej. Współautorka Skali Pracy Emocjonalnej, służącej do pomiaru strategii regulacji emocji w zawodach usługowych oraz Skali Poziomów Świadomości Emocji, narzędzia do diagnozy inteligencji emocjonalnej.

miesięcznik  
**Razem z Tobą**  
osób niepełnosprawnych

## MIESIĘCZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

### ADRES REDAKCJI:

82-300 Elbląg, ul. Związku Jaszczurczego 15  
tel./fax (055) 232-69-35  
e-mail: [redakcja@razemtoba.pl](mailto:redakcja@razemtoba.pl)  
[www.razemtoba.pl](http://www.razemtoba.pl)

### REDAKCJA:

Rafał Sułek (red. naczelny),  
Teresa Bocheńska,  
Aleksandra Garbecka.

### WSPÓLPRACUJĄ:

Agnieszka Pietrzyk, Paweł Kulasiewicz, Marta Kowalczyk, Dorota Hodyl,  
Piotr Puchalski.

Miesięcznik jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej (PSPL).  
Autorzy zamieszczanych artykułów prezentują własne poglądy.  
NAKŁAD: 3000 egzemplarzy

### WYDAWCA:

Elbląska Rada Konsultacyjna  
Osób Niepełnosprawnych (ERKON)  
[www.softel.elblag.pl/erkon](http://www.softel.elblag.pl/erkon)  
e-mail: [erkon@softel.elblag.pl](mailto:erkon@softel.elblag.pl)

### DZIAŁ ŁĄCZNOŚCI Z CZYTELNIKAMI:

tel. (055) 232-69-35;  
e-mail: [redakcja@razemtoba.pl](mailto:redakcja@razemtoba.pl)

Redakcja zastrzega sobie prawo  
do dokonywania zmian  
i skracania dostarczonych materiałów.

## Bez rekordu, ale liczy się pomoc



Nie ma w tym roku rekordu, ale nie o to w tym wszystkim chodzi. Liczy się każda złotówka, która jest wielką pomocą dla potrzebujących. Podano ostateczne dane dotyczące tegorocznej Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. W Elblągu w tym roku zebrano 139 025,34 zł.

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy po raz dwudziesty trzeci zagrała na całym świecie. Od lat niesie pomoc najmłodszym i najstarszym. 11 stycznia 2015 r. orkiestra zagrała pod hasłem „Dla podtrzymania wysokich standardów leczenia dzieci na oddziałach pediatrycznych i onkologicznych oraz dla godnej opieki medycznej seniorów”.

- Pomimo że w tym roku nie pobiliśmy rekordu to i tak elblążanie wykazali się wielką hojnością w akcji Jurka Owsiaaka, z którą nasze miasto gra od wielu lat. Akcja niebywale szczytna po raz kolejny zjednoczyła rzeszę wolontariuszy, chcących namówić innych do pomocy. Jeszcze raz serdecznie dziękujemy wszystkim wolontariuszom, sponsorom i instytucjom za wsparcie organizacji XXIII Finału WOŚP w Elblągu - mówi Agnieszka Banaś, Szef Sztabu 23 Finału WOŚP w Elblągu.

Przypomnijmy - w sumie WOŚP zebrał w tym roku 53 109 702,83 zł. Środki te Fundacja przeznaczy na wsparcie oddziałów klinik wyspecjalizowanych w takich dziedzinach jak m.in.: onkologia, kardiochirurgia, pulmonologia oraz reumatologia.

RS



## W czerwcu pobiegniemy z Piekarczykiem



Ruszyły zapisy do VII Elbląskiego Biegu Ulicznego Piekarczyka, który w tym roku odbędzie się w niedzielę 14 czerwca. Trasa o długości 10 kilometrów tradycyjnie prowadzić będzie ulicami Elbląga.

I choć do rozpoczęcia zawodów pozostały jeszcze trzy miesiące, to już rozpoczęły się zapisy do udziału w imprezie. W tym roku koszt uczestnictwa w biegu wynosi 50 złotych i obejmuje pakiet startowy oraz medal okolicznościowy dla wszystkich zawodników, którzy ukończą bieg. Warto się spieszyć, bo liczba miejsc jest ograniczona, a dodatkowo w dniu zawodów wpisowe wzrośnie do 80 zł. Swój udział w imprezie można zgłaszać za pomocą oficjalnej strony internetowej biegu pod adresem [www.biegpiekarczyka.pl](http://www.biegpiekarczyka.pl). To już niemal tradycja, że przy okazji Biegu Piekarczyka organizowane są imprezy towarzyszące. Nie inaczej będzie także w tym roku. Ponownie na trasie zobaczymy dzieci, rywalizujące w Mini Biegu Piekarczyka oraz fanów Nordic Walking. Zgłoszenia do biegów towarzyszących oraz do marszu Nordic Walking można dokonywać mailowo na adres: [mosir@mosir.elblag.pl](mailto:mosir@mosir.elblag.pl), pisemnie na adres: MOSiR, ul. Karowa 1, 82-300 Elbląg, a także w dniu imprezy w biurze zawodów w godzinach 9.00-9.45. W przypadku Mini Biegu Piekarczyka wystarczy podać imię i nazwisko, rok urodzenia, dystans i nazwę szkoły.

Trasa VII Elbląskiego Biegu Ulicznego Piekarczyka tradycyjnie wynosi 10 kilometrów i prowadzi ulicami miasta.

UM Elbląg

## Kobiety Kobietom



fot. nadesłane

Pokaz mody z lat PRL-u, prezentacja multimedialna, śmiech, śpiew i muzyka towarzyszyły paniom podczas wiosennego spotkania zorganizowanego przez Uniwersytet Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych w Elblągu przy współpracy z Centrum Kształcenia Praktycznego (CKP) oraz Stowarzyszenia Kobiet Aktywnych „Fantazja”.

Atrakcji w tym dniu nie brakowało. Na początku panie mogły przenieść się w czasie i obejrzeć, w czym to się chodziło w latach PRL-u. Pokaz przygotowały uczennice CKP pod kierunkiem nauczycieli: Magdaleny Przygodzkiej, Izabeli Zasuwik, Beaty Olek, Małgorzaty Borowej oraz pań ze Stowarzyszenia Kobiet Aktywnych „Fantazja”. Pokaz poprowadziła Elżbieta Jezierska z podkładem muzycznym przygotowanym przez Halinę Ratajewską.

- Równocześnie panie mogły oglądać multimedialną prezentację mody PRL-u, którą również przygotowała Halina Ratajewska. Historyczne zdjęcia pokazywały nasze Panie w ubiorach z czasów PRL - mówi Joanna Szmidt z Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych w Elblągu.

Podczas spotkania nie mogło oczywiście zabraknąć śpiewu i dobrego humoru, o co zadbał: zespół piosenki „Radość” z UTWiON, Agnieszka Nowokrzaska, Wiesław Baranowski oraz kabaret „Ale Babki”, w ramach którego Halina Ratajewska rozbawiła wszystkich skeczem „Przepis na ciasto - tylko dla mężczyzn”, zaś wierszem, „Posyłam kwiaty” A. Asnyka, złożyła życzenia dla Krystyn i Bożen obchodzących tego dnia imieniny.

O dobry nastrój zebranych zadbał również Teatrzyk „Fantazja” ze Stowarzyszenia Kobiet Aktywnych.

Oprac. RS

## Przeciw wykluczeniu w szkole



fot. freeimages.com

Problemy uczniów niewidomych oraz niedowidzących, zarówno w teorii jak i w praktyce, były tematem seminarium, zorganizowanego przez Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną nr 2 w Elblągu. - Cieszy fakt, że problemy młodych osób z dysfunkcją wzroku są dla pedagogów ważne i że chcą oni skupić się na tym, aby je lepiej poznać - powiedział podczas spotkania Andrzej Rekosz z olsztyńskiego okręgu Polskiego Związku Niewidomych.

Spotkanie skierowane było do pracowników poradni psychologicznych z Elbląga i okolic: Bartoszyce, Ornety, Paśłęka, Braniewa i miało ono na celu uwrażliwienie na specyficzne potrzeby uczniów niewidomych i niedowidzących. - Niewiele dzieci ma tego typu schorzenia, na ten problem trzeba jednak spojrzeć jednostkowo. Im jest on rzadszy, mniej pospolity, tym większej wymaga uwagi i troski, bo doświadczeń radzenia sobie z tym problemem jest mniej - wyjaśnia Joanna Żbikowska, dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 2 w Elblągu.

Pierwszą kwestią, z jaką niewidomy lub niedowidzący uczeń napotyka na swojej drodze w szkole, jest brak akceptacji ze strony rówieśników. Dzieci niewidome lub niedowidzące są często postrzegane jako gorsze.

- Obecnie jest wiele rozwiązań technicznych, ułatwiających uczenie się dziecka z dysfunkcją wzroku, są wypożyczalnie i biblioteki książek mówionych, liczne programy udźwiękowiające, oprócz tego jeśli dziecko słabo widzi może sobie skorzystać z różnych pomocy optycznych - podkreśla Andrzej Rekosz i dodaje, że zbyt często rodzice wyręczają we wszystkim dzieci z dysfunkcją wzroku, co skutkuje tym, że w dorosłym życiu jest mu trudniej, że jest mało zaradne i mało samodzielne - podsumowuje.

AG

więcej na

razemztoba.pl