Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

Nr 06/222 2016

www.razemztoba.pl • dostępna także dla niewidomych • newsletter dla czytelników „Razem z Tobą”

To już wakacje

Niewidomy i tandem...

więcej str 8

Ta choroba to odwrócenie życia...

więcej str 12

Koty też mogą leczyć

więcej str 30

SPIS TREŚCI

8 Niewidomy i tandem

O tym, że jazda na rowerze daje poczucie wolności i swobody wie każdy zapalony rowerzysta. Waldemar Rogowski, prezes Fundacji „Niewidomi na tandemach" ...

32 Życie na zwolnionych obrotach

Tarczyca – 20 gramowa „skrzynia biegów" w organizmie. Jej niedoczynność powstaje gdy mechanizm ten nie nadąża produkować...

39 Gwiezdny piknik w PSONI

18 czerwca, z okazji zbliżającego się zakończenia roku szkolnego, uczestnicy wszystkich placówek prowadzonych przez Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób...

19 Mały człowiek w wielkim mieście

To nazwa projektu edukacyjnego realizowanego w Specjalnym Ośrodku Szkolno –Wychowawczym nr 2 w Elblągu.

20 Niezapomniane zawody survivalowe

Integracyjny Bieg Terenowy WTZ 'Bażantarnia" powoli staje się tradycją. Jego druga edycja odbyła się w pięknych plenerach elbląskiego lasu Bażantarnia 31 maja...

Społeczeństwo:

Za parawanem słów ..... str. 6

Parkowanie po nowemu ..... str. 10

Edukacja:

Pierwsza pomoc bez barier ..... str. 16

Magia terapeutycznej mocy książki ..... str. 25

Akademia Zdrowia:

Ta choroba to odwrócenie życia ..... str. 25

Ręka zaczęła nagle „więdnąć" ..... str. 14

Koty też mogą leczyć ..... str. 30

Prawo:

Wyjazd do sanatorium. Kto finansuje? ..... str. 35

Wakacje, co warto wiedzieć ..... str. 36

Kultura:

Mieszkańcy DPS na motorach ..... str. 18

Sport:

Atak dominował w Piastowie ..... str. 37

Szachowy Prestige Cup ..... str. 38

Elbląg - Nasze Miasto:

Było głośno, kolorowo i radośnie ..... str. 39

Wstajemy rano, kładziemy się spać, idziemy do pracy, robimy zakupy, bawimy się, realizujemy swoje pasje, spędzamy czas z rodziną i najbliższymi. Tak w największym skrócie możemy określić codzienność każdego „Kowalskiego". W tej linii życia nie liczy się ani zasobność portfela, ani status społeczny ani nawet płeć czy narodowość. Każdy ma na swój sposób poukładane życie, niczym tory kolejowe prowadzące pociąg pospieszny z jednej stacji do drugiej. Nie bez powodu nawiązuję tutaj do szybkiej kolei, gdyż tak niestety wygląda zdecydowana większość naszego życia. W pośpiechu staramy się zdążyć od jednego celu do drugiego niczym maszynista w pędzącym pociągu. Lecz wystarczy tylko, aby na naszej drodze niespodziewanie „ktoś" zabrał jeden element naszej „szyny" i w jednej chwili ... krach – demolka.

Choroba nigdy nie wybiera. Dopada nas zazwyczaj w najmniej oczekiwanym momencie i zmienia niejednokrotnie diametralne nasze życie. To „nowe" ogromne wyzwanie nie tylko dla nas samych, lecz przede wszystkim dla naszych najbliższych. To oni przecież będą musieli znosić lepsze i gorsze dni w pierwszym etapie naszego „nowego życia".

Warto zdać sobie sprawę, że nie ważne jak bardzo byśmy się starali, to niewidzialna ręka zwana losem i tak zapisze karty naszej historii wedle własnego uznania, stąd też starajmy się żyć w zgodzie z własnym ja oraz tak, aby gdy odejdą nam już siły żebyśmy nie musieli zarzucać sobie, że zmarnowaliśmy czas, który już za nami.

W tym numerze pisma przedstawiamy Państwu historię naszego bohatera, który właśnie niemalże z dnia na dzień zmuszony został do zmiany swojego dotychczasowego życia. Pan Paweł opowiada jak czuł, że zaczyna się z nim coś niedobrego dziać lecz poszukiwania winowajcy trwały dość długo. Wszystko za sprawą, jak to określili lekarze, braku jasnych objawów, które występując jeden po drugim, często dawały mylny obraz sytuacji. Dopiero znaczne pogorszenie stanu, pozwoliło lekarzom postawić trafną diagnozę, a nasz bohater mógł rozpocząć swoje nowe życie z Parkinsonem w parze i rodziną u boku.

Nie trudno tutaj dostrzec jaką rolę w całej tej walce odgrywa druga osoba. Nie ważne, kto nią będzie. Bez jej pomocy w pewnych momentach życia jesteśmy w stanie niewiele zrobić. W trudnych chwilach, kiedy zrozumiałym jest, że czuje się złość i rozgoryczenie i wizyty bliskich bardziej denerwują niż pomagają, to z biegiem czasu uświadamiamy sobie jak wiele dla nas znaczyły i co tak naprawdę wniosły do naszej walki o lepsze jutro. Stąd też, nie zapominajmy aby w tym pędzie codzienności i życia w zgodzie z własnym ja, nie siedzieć w przedziale dla samotnych. Szczególnie, że natura już tak nas ukształtowała, że jesteśmy gatunkiem stadnym. A każdy, kto twierdzi, że jest mu dobrze w pojedynkę, prędzej czy później zweryfikuje swoje poglądy. Zresztą bardzo trafne jest powiedzenie, że nikt z nas nie jest sam, co najwyżej samotny.

Oddając Państwu ten numer do ręki tradycyjnie życzę miłej lektury jak również, jako że przed nami sezon urlopowy - udanego i co najważniejsze bezpiecznego wypoczynku.

Rafał Sutek

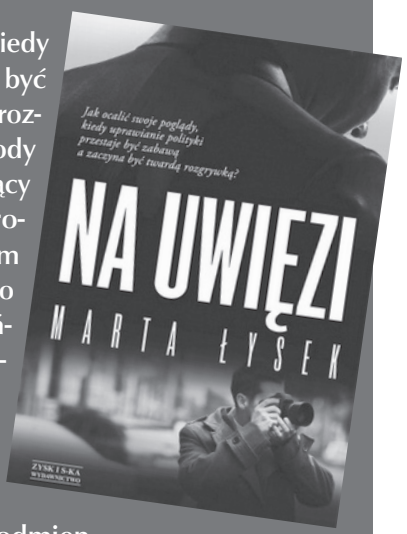
Co oznaczają symbole, które występują w orzeczeniach o niepełnosprawności?

Symbole przyczyn niepełnosprawności w orzeczeniach o niepełnosprawności określone zostały w Rozporządzeniu Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej. Co warte podkreślenia, orzeczenie może zawierać więcej niż jeden symbol przyczyny niepełnosprawności, nie więcej niż trzy symbole schorzeń, które w porównywalnym stopniu wpływają na zaburzenie funkcji organizmu.

Odpowiednie literki oznaczają: 01-U - upośledzenie umysłowe; 02-P - choroby psychiczne; 03-L - zaburzenia głosu, mowy i choroby słuchu; 04-O - choroby narządu wzroku; 05-R - upośledzenie narządu ruchu; 06-E – epilepsja; 07-S - choroby układu oddechowego i krążenia; 08-T - choroby układu pokarmowego; 09-M - choroby układu moczowo-płciowego; 10-N - choroby neurologiczne; 11-I - inne, w tym schorzenia: endokrynologiczne, metaboliczne, zaburzenia enzymatyczne, choroby zakaźne i odzwierzęce, zeszpecenia, choroby układu krwiotwórczego. 12-C - całościowe zaburzenia rozwojowe.

Warto przeczytać

„Na uwięzi" Marta Łysek



Jak ocalić swoje poglądy, kiedy uprawianie polityki przestaje być zabawą a zaczyna być twardą rozgrywką? Marcin Sawicki, młody poseł Unii Prawości, pochodzący z szanowanej krakowskiej rodziny, pracuje nad projektem ustawy antyaborcyjnej. Na jego drodze staje Sylwia Golczyńska, żona wpływowego biznesmena, posłanka partii LiN i najseksowniejsza kobieta w sejmie. Oboje uczestniczą w programie telewizyjnym na temat aborcji, prezentując odmienne poglądy. Od zaprzyjaźnionej dziennikarki Ewy Marcin dowiaduje się, że jego kampania nie podoba się pewnym osobom, które zamierzają zdyskredytować młodego posła w mediach. Przestrzega go zwłaszcza przed znajomością z Sylwią: romans z posłanką przeciwnego ugrupowania i w dodatku mężatką może mu tylko zaszkodzić...

Prawda czy mit?

Kondycja zębów wpływa na stan zdrowia całego organizmu

FAKT - Chore, zaniedbane zęby mogą być przyczyną wielu poważnych kłopotów zdrowotnych: wrzodów, chorób serca, nerek, wątroby, płuc czy mózgu. Bakterie wywołujące próchnicę sieją spustoszenie w naszym organizmie. W jaki sposób? Chore zęby bądź tkanki je otaczające mogą być pierwotnym ogniskiem zakażenia, które z kolei może przedostać się do innych narządów. Warto też mieć świadomość, że próchnicą można zarazić się poprzez pocałunek. Wywołują ją bakterie, które mogę przedostać się do jamy ustnej drugiej osoby ze śliną i drobinkami jedzenia. Te szkodliwe mikroorganizmy podczas metabolizowania cukrów zakwaszają środowisko jamy ustnej, co w konsekwencji prowadzi do demineralizacji szkliwa i powstawania płytki bakteryjnej.

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@razemztoba.pl
www.razemztoba.pl

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

WSPÓŁPRACUJĄ:
Agnieszka Pietrzyk, Marta Kowalczyk,
Paweł Rodziewicz, Aneta Puzdrowska.

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

DZIAŁ ŁĄCZNOŚCI Z CZYTELNIKAMI:
tel. (055) 232-69-35;
e-mail: redakcja@razemztoba.pl

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

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

ZADZWOŃ DO NAS

Jesteś świadkiem ciekawego wydarzenia? Coś Cię bulwersuje, smuci bądź cieszy?

Zadzwoń!

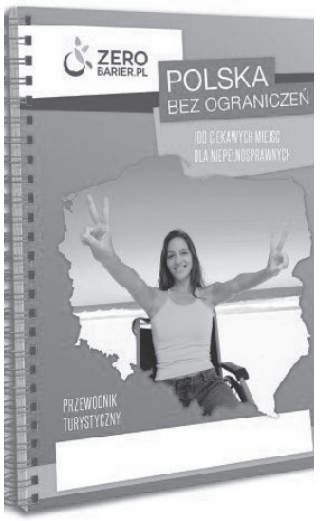
Czekamy na Twój telefon!

(55) 232-69-35

lub napisz!

redakcja@razemztoba.pl

WARTO MIEĆ!



To bezpłatny, ilustrowany przewodnik turystyczny, w którym zaprezentowanych zostało 100 niezwykłych miejsc przyjaznych osobom z różnego rodzaju ograniczeniami: poruszającym się na wózku inwalidzkim, o kulach, słabo widzącym, niesłyszącym. Przewodnik zawiera opis danej atrakcji turystycznej wraz z informacjami praktycznymi. Kolorowa szata graficzna, mapy, piktogramy i przejrzysty układ pozwalają na łatwe odnalezienie interesujących atrakcji i zachęcają do aktywnego spędzania czasu. To pierwsze tego typu wydawnictwo na polskim rynku. Aby go otrzymać, wystarczy zarejestrować się w Klubie Zero Barier na stronie www.zerobarier.pl Zamawiający pokrywa jedynie koszty przesyłki kurierskiej w wysokości 18 zł.

Pomocna technika:

Wózek przyszłości

Specjalistyczny wózek sterowany głosem, mimiką, lub gestami to nowy pomysł m.in. Intela by ułatwić życie osobom chorym. Nowoczesna budowa pozwoli na poruszanie się bez używania części ciała, nad którymi chory nie ma kontroli. Wszystko dzięki nowoczesnym czujnikom, które podłączone do komputera, będą odpowiadać za przekazywanie komend osoby niepełnosprawnej. Wyjątkowość tego wózka będzie opierała się na odbieraniu głosowych rozkazów, dzięki którym poruszanie stanie się o wiele łatwiejsze. Intel skonstruował wózek specjalnie dla Stephana Hawkinga, jednego z najwybitniejszych profesorów w dziedzinie fizyki. Niewiadomo, czy projekt zostanie wdrożony na produkcję masową, został jednak uznany za przełomowy wynalazek, który może pomóc w budowie kolejnych specjalistycznych wózków dla niepełnosprawnych. Intel udostępnia programistom zainteresowanym potencjałem tej technologii pakiet niezbędnych narzędzi oraz wsparcie merytoryczne.

Proteza sterowana myślami

Naukowcy z University of California wykorzystując dotychczasowe patenty w dziedzinie pomocy osobom niepełnosprawnym, odkryli specjalistyczną protezę bez używania mechanicznego wsparcia. Chory nie będzie musiał korzystać już z ciężkich i niewygodnych elementów. Zakładana na głowę elektroencefalograficzna nakładka, będzie rejestrowała fale mózgowe, odbierając sygnały skierowane do sparaliżowanych kończyn. Dzięki połączeniu z elektrodami będzie w stanie nimi poruszyć. Sparaliżowany mężczyzna, zdołał przejść 3,5 metra podczas swojego pierwszego spaceru po 5 letniej przerwie. Niestety pacjent chcący korzystać z protezy musi nauczyć się głębokiej koncentracji, by skutecznie nią sterować. Drugim warunkiem jest długa rehabilitacja, która ma na celu odwrócić proces atrofii mięśni. Testy tego niezwykłego sprzętu będą trwały dalej, jak na razie odkrywcy są nastawieni optymistycznie.

Rozpoczynające się lato jest okresem, kiedy bardzo chętnie korzystamy z kąpieli w zbiornikach wodnych. Co roku pojawiają się apele o rozwagę i odpowiedzialność podczas korzystania z letnich atrakcji nad wodą i co roku niestety dochodzi tam do wielu wypadków.

Jedną z przyczyn, która doprowadzić może nawet do śmierci, jest szok termiczny. Dochodzi do niego na skutek nagłej zmiany temperatury otoczenia ciała z wysokiej na niską. Naczynia krwionośne człowieka, który przebywa np. na rozsłonecznionej plaży rozszerzają się. Przy nagłym wejściu do wody, której temperatura może być o kilkanaście stopni niższa niż powietrze, dojść może do nagłego skurczu naczyń. Serce przepełnione krwią traci swoją wydolność i może dojść do zatrzymania jego pracy.

Aby nie doszło do takiej sytuacji warto pamiętać i przestrzegać kilku ważnych wskazówek:

- Nie wchodzić do wody rozgrzanym, po posiłku, po wypiciu choćby najmniejszej dawki alkoholu.
- Przed wejściem do wody ochłodzić ciało polewając je wodą lub pod prysznicem.
- Unikać zabaw polegających na wrzucaniu innych do wody.
- Pływając kajakiem, łódką lub innym sprzętem pływającym zachowywać spokój aby nie doszło do wypadnięcia za burtę.
- Nie używać do pływania na głębokiej wodzie nadmuchiwanych przedmiotów typu materac, kółko itp.
- Wykazywać odpowiedzialność za inne osoby korzystające z wody.

Dr Marzena Sobczak
Elbląska Uczelnia
Humanistyczno-Ekonomiczna

Za parawanem słów

Osoby w pełni sprawne często nawet nie wyobrażają sobie, ile drobnych rzeczy staje się problemem, gdy nie można o nich wprost powiedzieć. O nowej aplikacji, która może zrewolucjonizować komunikację osób niepełnosprawnych z ograniczoną funkcją mowy, rozmawiam z jej pomysłodawczynią Moniką Dziadosz.

Skąd wziął się koncept na stworzenie takiej aplikacji?

Pomysł powstał na podstawie moich doświadczeń życiowych, związanych z chorobą córki. Trzy lata temu zachorowała ona na stwardnienie guzowate z padaczką lekooporną. Od tego czasu zaczęły się wizyty w szpitalach, gabinetach lekarskich, stowarzyszeniach, fundacjach i innych poradniach, pomagających niepełnosprawnym. Uczęszczałam z córką także na zajęcia wyrównawcze. W tych miejscach miałam okazję poznać wielu chorych oraz ich rodziny, a także poznać problemy, z którymi się borykają i z którymi boryka się też moja córka. Wskutek choroby nie mówi i to jest dla niej najgorsze doznanie, którego doświadcza każdego dnia. Nie może powiedzieć mi czego potrzebuje, co by zjadła, co ją boli. Takie przykłady można mnożyć, jest ich mnóstwo. Osoby w pełni sprawne często nawet nie wyobrażają sobie, ile drobnych rzeczy staje się problemem, gdy nie można o nich wprost powiedzieć. To właśnie z myślą o córce rozpoczęłam pracę nad aplikacją, dzięki której mogłaby się ona komunikować z otoczeniem. Teraz pojawia się szansa na to, by była bardziej samodzielna i czuła się bezpiecznie. I nie tylko ona.

Pochodzi Pani z niedużej miejscowości. Czy od pomysłu do realizacji była długa droga, czy pomysł okazał się tak innowacyjny, że sprawy potoczyły się szybko?

Korzystając z okazji, że przebywam w otoczeniu osób niepełnosprawnych, zaczęłam tworzyć aplikację dla nich pomocną. Praca polegała na notowaniu sytuacji, w których napotykali na trudności komunikacyjne. Każdy taki incydent skrupulatnie zapisywałam, a następnie tworzyłam ścieżkę, dzięki której mogą rozwiązać napotkany problem. Było to czasochłonne, ale pozwoliło mi realnie ocenić potrzeby odbiorców. Później zaczęłam szukać w internecie kogoś, kto moją pracę przekształci w aplikację mobilną. Tak rozpoczęłam współpracę z firmą IBIF.PL z Lublina. Kolejne etapy pracy nad aplikacją poszły już szybko. Innowacyjne rozwiązania zastosowane w aplikacji mają swoją unikalną wartość. Nie są one wymyślone w salach konferencyjnych korporacji, ale wynikają z rzeczywistej i niekiedy ciężkiej pracy z osobami niepełnosprawnymi. Są realnym rozwiązaniem realnych problemów. Tworzenie produktu w odizolowaniu od jego odbiorców, to moim zdaniem największy mankament większości projektów skierowanych do osób niepełnosprawnych.

Proszę opisać tę aplikację...

Aplikacja skierowana jest do wszystkich osób z ograniczoną funkcją mowy. Nie jest ważne, jakie jest źródło tego ograniczenia. Cały system opiera się na metodach komunikacji wspomaganej (AAC - Augmentative and Alternative Communication). Cel projektu jest bardzo prosty – aplikacja ma pozwolić użytkownikom na skuteczne i precyzyjne porozumiewanie się. Funkcjonalność obejmuje szerokie spektrum czynności, od informowania o swoim samopoczuciu i robienia zakupów, po wizyty w bankach lub urzędach. Aplikacja będzie dostępna na dwóch platformach: Android oraz iOS. Na początku planowaliśmy dwie wersje językowe (polska i angielska), ale, biorąc pod uwagę zainteresowanie produktem, prawdopodobnie będziemy zmuszeni dodać dwie kolejne. Podstawowa wersja produktu dostępna będzie bezpłatnie, a użytkownik będzie mógł w każdej chwili rozszerzyć funkcjonalność poprzez wykupienie abonamentu.

Na jakim etapie są aktualnie prace?

Obecnie pracujemy nad graficzną częścią projektu. Ten etap jest sporym wyzwaniem, ponieważ musimy dostosować cały produkt do możliwości naszych użytkowników. Są oni bardzo różni, gdyż większość z nich została zmuszona do poznawania świata w nieco inny sposób. Część jest niepełnosprawna od urodzenia, część ograniczenia nabyła z wiekiem. Dlatego też grafika tworząca

funkcjonalność aplikacji musi być oczywista dla każdego z naszych przyszłych użytkowników. W tym celu testujemy z grupą docelową każdą propozycję, która wychodzi spod ręki grafika.

Czy zainteresowanie aplikacją jest duże?

Nie chciałabym w tym momencie zdradzać wszystkich szczegółów rozmów z potencjalnymi nabywcami, ale z przyjemnością mogę stwierdzić, iż zainteresowanie jest ogromne nie tylko wśród konsumentów, ale także wśród instytucji i przedsiębiorstw. Aplikacja jest bardzo prosta, a jednocześnie obszerna. To sprawia, że użytkownicy mogą osiągnąć bardzo dużą korzyść już po kilku minutach użytkowania. Moja współpraca z fundacjami i stowarzyszeniami ukazała mi skalę zapotrzebowania na usługi tego typu. Niestety według statystyk z roku na rok przybywa osób z barierą komunikacyjną. Dlatego też powszechny dostęp do narzędzi komunikacji wspomagającej i alternatywnej jest tak bardzo istotny.

Jakie ma Pani plany względem aplikacji?

Chciałabym, aby moja aplikacja była dostępna dla ludzi na całym świecie i pomagała wszystkim, którzy takiej pomocy potrzebują. To właśnie z myślą o nich powstał ten projekt. Jeżeli dzięki HearUs ludzie zaczną cieszyć się życiem w społeczeństwie, bez odizolowania spowodowanego barierami komunikacyjnymi, to ja również będę szczęśliwa. Satysfakcję daję mi także współpraca z ludźmi, którzy rozumieją problem niepełnosprawności i dokładają wszelkich starań, aby produkt był jak najlepszy. Oczywiście kwestie finansowe są dla mnie też istotne. Sukces aplikacji pozwoli realizować kolejne projekty skierowane do osób niepełnosprawnych, z czego bez wątpienia skorzystają odbiorcy.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Napisz do autora:
Aleksandra Garbecka
e-mail: a.garbecka@razemztoba.pl

We wrześniu II Kongres Osób z Niepełnosprawnościami

20 września w Warszawie odbędzie się II Kongres Osób z Niepełnosprawnościami, organizowany przez organizacje pozarządowe działające na rzecz osób z niepełnosprawnościami.

Jest to kontynuacja wydarzenia z zeszłego roku cieszącego się ogromną popularnością. II Kongres będzie wyjątkowy, ponieważ poruszone zostaną na nim nowe aspekty prawne, a także problemy zgłaszane przez uczestników I edycji. Będzie to kolejna okazja do wymiany poglądów i poznania organizacji pozarządowych działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami i włączenia się w ich działalność. Udział w Kongresie – podobnie jak w roku ubiegłym – będzie bezpłatny. Dbając o dostępność tego wydarzenia, zapewniona będzie usługa tłumacza polskiego języka migowego oraz dostęp do pętli indukcyjnej.

Tegoroczny Kongres poprzedzony jest konwentami regionalnymi w kilku miastach w Polsce, których celem jest dotarcie do osób z niepełnosprawnościami, nie mających możliwości uczestniczenia w Kongresie. Celem konwentów będzie również wyłonienie tematów poruszanych podczas Kongresu, a oscylujących wokół Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych.

Aktualne informacje na temat II Kongresu Osób z Niepełnosprawnościami można znaleźć na stronie http://konwencja.org/ *Oprac. AG*

Liczy się data złożenia wniosku

Warto wiedzieć, że jeśli złożyliśmy wniosek o świadczenie „rodzina 500 plus" do 1 lipca włącznie, to otrzymamy pieniądze z wyrównaniem od kwietnia. Jeśli później - świadczenie będzie przyznawane od miesiąca, w którym wpłynął wniosek.

W przypadku wniosków złożonych po 1 lipca 2016 r. obowiązuje zasada, że jeśli złożymy wniosek do 10. dnia miesiąca włącznie, decyzja i wypłata za ten miesiąc nastąpią do końca tego miesiąca. Czyli, jeżeli złożymy wniosek 8 sierpnia, to decyzja i pieniądze trafią do nas do końca sierpnia.

Wniosek złożony po 10. dniu danego miesiąca oznacza, że decyzja i pieniądze trafią do rodziców do końca kolejnego miesiąca, z wyrównaniem za cały miesiąc w którym wniosek został złożony. Czyli, jeżeli złożymy wniosek 17 sierpnia, to świadczenie otrzymamy do końca września, ale również za sierpień.

Wniosek o „rodzina 500 plus" trzeba będzie składać co roku. Jest to konieczne ze względu na ew. zmianę sytuacji materialnej rodziny, a także np. ukończenie przez dzieci 18 lat. Tegoroczne decyzje obowiązują do 30 września 2017 r. W kolejnych latach prawo do świadczenia będzie ustalane na 1 rok – od 1 października do 30 września. Wnioski będzie można składać od 1 sierpnia danego roku. *Oprac. Red.*

W województwie warmińsko-mazurskim w okresie do 15 czerwca wpłynęło 102 040 wniosków, w tym 16 780 (ok.16 %) drogą elektroniczną. Daje to ok. 90 % szacowanej przez gminy liczby rodzin uprawnionej do świadczenia wychowawczego. Najwięcej wniosków elektronicznych (ok 25%) złożono w największych miastach regionu: Olsztyn – 3 717 , Elbląg – 1 960, Ełk - 1124, Iława – 726, Ostróda – 626. Gminy sukcesywnie wydają decyzje administracyjne i wypłacają świadczenia. Do 15 czerwca wydano 82 639 decyzji administracyjnych przyznających świadczenie, co stanowi ok. 81 % złożonych wniosków. Gminy na wypłatę 261 449 świadczeń wydały 130 438 840 zł.

Niewidomy i tandem to zgra

O tym, że jazda na rowerze daje poczucie wolności i swobody wie każdy zapalony rowerzysta. Waldemar Rogowski, prezes Fundacji „Niewidomi na tandemach" przekonuje, że „rowerowego bakcyla" może złapać także osoba z dysfunkcją wzroku. Wie to z własnego doświadczenia, gdyż od 15 lat jako osoba niewidoma przemierzył na tandemie już kilkaset kilometrów. Taka rekreacja jest możliwa i daje dużo satysfakcji. Wymaga to tylko odpowiedniego sprzętu, chęci i pilota, który chciałby towarzyszyć nam na trasie.

Pomysł na powołanie do życia Fundacji „Niewidomi na tandemach" zrodził się po 2-tygodniowym rajdzie rowerowym z Baraniej Góry do Gdańska, który Waldemar Rogowski zorganizował w 2013 r. - Nie obyło się wtedy bez komplikacji, ale udało nam się dojechać do celu - wspomina Waldemar Rogowski - Wtedy też powstała inicjatywa stworzenia bazy, do której mogłyby się zapisywać osoby niewidome oraz piloci, chcący brać udział w naszych wyjazdach. Ku naszej uciesze lista cały czas się powiększa. Doszliśmy jednak do wniosku, że sama baza to twór martwy. Jeśli nie ma przedsięwzięć, które pokazywałyby osobom z dysfunkcją wzroku jaka jest frajda z jazdy na rowerze, to mija się to z celem - tłumaczy Waldemar Rogowski. W związku z tym, że chętnych, lecz bez własnych tandemów przybywało, aby dać im możliwość zobaczenia, czy im się to podoba i czy czerpią z tego przyjemność, zrodziła się myśl powołania fundacji. W kilku większych miastach w Polsce funkcjonują wypożyczalnie tandemów. Taką możliwość oferuje m. in. Gdańsk, Warszawa, oraz Lublin. To nie za wiele, dlatego fundacja zakupiła kilka własnych. Na stanie ma w tej chwili 4 tandemy, które może wypożyczyć na czas wypraw, ale docelowo, jak podkreśla Waldemar Rogowski, chcieliby mieć ich 10. Własny tandem, nie jest to jednak tania sprawa. Jego koszt wahać się może od 3 do 6 tys. zł w zależności od tego, jak często chcemy go użytkować i na jakich odległościach.

Na co zwrócić uwagę przy jego zakupie można przeczytać w przygotowanym przez Waldemara Rogowskiego poradniku dostępnym na stronie http://niewidomina-tandemach.pl/poradnik-dla-kupujacego-tandem

Możliwe jest także otrzymanie dofinansowania na ten cel z PFRON-u z programu „Aktywny samorząd". Niestety jesteśmy tu zdani na dobrą wolę urzędników, którzy różnie podchodzą do tego tematu. Jedni przyznają dofinansowanie, inni twierdzą, że tandem nie jest sprzętem rehabilitacyjnym. Tą kwestię, zdaniem Waldemara Rogowskiego, trzeba uregulować.

Opracowanie trasy to spore wyzwanie

Mimo, że Fundacja „Niewidomi na tandemach" działa od kwietnia 2015 r. - nie próżnuje. Udało jej się już zorganizować kilka ciekawych wyjazdów i zarazić rowerową pasją około 40 osób niewidomych z całej Polski. Niektórym z nich wspólne jeżdżenie na tyle się spodobało, że zakupili własne tandemy. Ostatni rajd, który odbył się po Dolnym Śląsku odbił się szerokim echem także w ogólnopolskich mediach. Z końcem czerwca zaplanowany jest już kolejny, tym razem z Suwałk do Wilna. Jak mówi Waldemar Rogowski, trasy rajdu zależą od projektów, a więc granty są w różnej kwocie, dlatego fundacja stara się pozyskiwać fundusze z różnych źródeł, także od sponsorów. Podczas rajdów zapewnia wyżywienie, obsługę techniczną, jednak koszty zwiedzania i dojazdu, każdy uczestnik pokrywa we własnym zakresie. Zdarzają się także wyjazdy prywatne.

- Łatwiej poprowadzić rajd z kilkudziesięcioma rowerami, niż rajd z kilkoma tandemami, gdyż to zupełnie inna

ny duet

w takim razie przychodzić?" - dodaje Waldemar Rogowski.

Niepełnosprawność „nie gryzie"

Kluczową rolę podczas rajdów pełnią piloci, którzy zaangażowani są na

„Najgłupszy argument jaki usłyszałem, to „nie dostosowujemy obiektu, gdyż osoby niepełnosprawne i tak nie przychodzą", pytam więc „czy mają ofertę?", a w odpowiedzi słyszę, że nie, to im odpowiadam: „to po co mają w takim razie przychodzić?"

specyfika - wyjaśnia Waldemar Rogowski - Opracowanie trasy rajdu zajmuje czasem miesiąc. Najpierw objeżdżamy daną trasę rowerem wraz z towarzyszącym nam samochodem. Obmyślamy różne warianty, tak, aby trasa była jak najbardziej dostępna i przejezdna dla tandemu. Planując trasę bierzemy także pod uwagę zaawansowanie pilotów oraz atrakcyjność miejsca. Oferty i foldery są interesujące, ale niestety dostępność wciąż pozostawia wiele do życzenia. Moje doświadczenie jest takie, że w Polsce takich miejsc jest wciąż niewystarczająca ilość. Najgłupszy argument jaki usłyszałem, to „nie dostosowujemy obiektu, gdyż osoby niepełnosprawne i tak nie przychodzą", pytam więc „czy mają ofertę?", a w odpowiedzi słyszę, że nie, to im odpowiadam: „to po co mają

każdym etapie rajdu. Ich zadaniem jest nie tylko nawigowanie, ale także pomoc z bagażem, czy w oprowadzeniu po obiekcie i pokazaniu rozmieszczenia pokojów/łazienki, tak, aby osoba niewidoma mogła się łatwiej odnaleźć w przestrzeni i poczuć się swobodnie w nowym środowisku. - Na rajdy staram się zabierać w połowie pilotów, którzy już byli, drugą połowę stanowią nowi piloci, którzy zaczynają przygodę z tandemami. Pilotem może zostać każdy pasjonat rowerowych wypraw, jest tylko jeden warunek - rozsądek. To nie jest dla rowerzystów, którzy lubią ekstremalne jazdy. - zwraca uwagę Waldemar Rogowski i dodaje, że korzyści z takich wyjazdów są obopólne. Dla osób z dysfunkcją wzroku to przede wszystkim forma rehabilitacji, ale też odnajdywanie się w nowych przestrzeniach. To nowe wyzwania, z którymi sobie doskonale radzą. Dla pilotów z kolei to okazja, aby doświadczyć czegoś nowego i przełamać stereotypy, dotyczące osób niepełnosprawnych. Dzięki temu piloci przestają postrzegać nas tylko przez pryzmat osób z wadą wzroku, lecz jako zwyczajnego, normalnego Maćka czy Krzyśka. Wysyłają tym samym pozytywny przekaz do społeczeństwa, że niepełnosprawność „nie gryzie" i pomimo pewnych ograniczeń można realizować swoje pasje i marzenia – podsumowuje Waldemar Rogowski.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Napisz do autora:
Aleksandra Garbecka
e-mail: a.garbecka@razemztoba.pl

Rower łączy ludzi

Elbląg:

W Bażantarni w ramach Warmińsko-Mazurskich Dni Rodziny odbył się 11. Integracyjny Rajd Rowerowy, organizowany przez Elbląskie Stowarzyszenie Na Rzecz Pomocy Osobom Chorym Psychicznie ich Rodzinom i Opiekunom „Pro-Familia" w Elblągu. Jego celem jest nie tylko popularyzowanie i upowszechnianie idei integracji, ukazanie potrzeb osób chorych psychicznie, ale także popularyzacja jazdy rowerem jako interesującej i zdrowej formy spędzania czasu wolnego.

Na starcie, przy wiacie „Irenka" zameldowało się 15 rowerzystów. W tym roku poprzeczka została podstawiona nieco wyżej. Uczestnicy mieli do pokonania 6 km odcinek wschodniego szlaku rowerowego Green Velo, biegnącego przez elbląską Bażantarnię. Jak podkreśla Marek Kamm, koordynator Rajdu, choć trasa nie należała do najłatwiejszych, gdyż było na niej kilka trudniejszych podjazdów, uczestnicy byli bardzo zdyscyplinowani i świetnie sobie poradzili. Na metę uczestnicy dotarli bezpiecznie i z uśmiechami na twarzach. Tam czekały na nich pamiątkowe upominki, zawody sportowe oraz wspólne biesiadowanie przy ognisku.

AG

Parkowanie po nowemu

Nowe karty parkingowe weszły w życie w lipcu 2014 r. Były one odpowiedzią na rosnące z roku na rok problemy z korzystaniem z kopert. Dotyczyło to głównie sytuacji, w których z kart korzystały osoby, których stan zdrowia nie wskazywał na znaczne trudności w poruszaniu się, np. członkowie rodziny wykorzystujący karty nawet kilka lat po śmierci niepełnosprawnego. Zgodnie z nowym rozporządzeniem, karty parkingowe wydane przed 1 lipca 2014 r. straciły swoją ważność, co oznaczało, że ich użytkownicy musieli ponowne stanąć przed powiatowym zespołem i uzyskać najpierw nowe orzeczenie o niepełnosprawności, a dopiero potem uzyskać nowe karty. Niestety mimo tych zmian, zmian w świadomości kierowców nie widać.

Jak informuje Karolina Wiercińska, rzecznik prasowy Straży Miejskiej w Elblągu, ilość interwencji i mandatów dotyczących parkowania na miejscach dla osób z niepełnosprawnością jest porównywalna w okresach do lipca 2014 i od lipca 2014 do teraz. Interwencje są sporadyczne, ale przeważnie kończą się mandatem lub pouczeniem. Od momentu wejścia nowych kart parkingowych wydano ich łącznie 545 w powiecie elbląskim, zaś w samym Elblągu 1933.

- Na początku, gdy weszły w życie nowe karty parkingowe kierowcy jeszcze tłumaczyli się niewiedzą, czy brakiem właściwych dokumentów. Często zdarzały się i nadal zdarzają przypadki, że kierowcy uprawnieni do parkowania zapominają po prostu wyłożyć za szybę kartę parkingową. Natomiast brak odpowiedzialności ze strony kierowców nieuprawnionych do parkowania na tych miejscach cały czas jest taka sama. Zawsze tłumaczą, że to tylko na chwilę, że nie było miejsca, że przecież nic się nie stało, że obok jest jeszcze jedno takie miejsce - wyjaśnia Karolina Wercińska.

Kopert jest zbyt mało

- Wiele lat temu miejsca postojowe dla osób niepełnosprawnych wyznaczane były na ulicach według zgłaszanych przez mieszkańców potrzeb. Z czasem zastosowano zasadę, że miejsca takie wyznaczano tylko na parkingach w ilości proporcjonalnej do wszystkich stanowisk postojowych (do 4 proc.). Dopiero w roku 2013 w ustawie o drogach publicznych (art. 12a) wprowadzono zapis regulujący zasady i ilości takich miejsc postojowych dla osób niepełnosprawnych - wyjaśnia Łukasz Mierzejewski, z biura prasowego Urzędu Miasta.

W opinii naszych czytelników kopert w Elblągu mogłoby być więcej, szczególnie w miejscach użyteczności publicznej, takich jak: przychodnie czy banki. Czytelnicy zwracają także uwagę, że brakuje kopert nawet na płatnych parkingach, gdzie są z reguły tylko dwa miejsca parkingowe, a to stanowczo za mało. Potwierdzają to również pracownicy Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Elblągu, którzy przyznają, że ludzie często skarżą się, że mimo posiadania kart parkingowych, nie mają gdzie zaparkować.

- Zmiany są, ale minimalne. W niektórych miejscach sytuacja z parkowaniem poprawiła się jak np. na starówce czy w ciągu ul. 12-go Lutego, natomiast wciąż trudno jest zaparkować na ul. Nowowiejskiej, pod ratuszem oraz sądem rejonowym czy okręgowym - zauważa pani Marta

- Niestety z moich doświadczeń wynika, że jest wciąż zbyt wielu kierowców, którzy nie są uprawnieni do parkowania w miejscach przeznaczonych dla osób niepełnosprawnych.

Z problemem tym o kilku lat zmaga się Samodzielny Publiczny Ośrodek Rehabilitacyjno-Terapeutycznym dla Dzieci i Młodzieży w Elblągu, zwanym potocznie „Krasnalem". Ich miejsca parkingowe często zajmowane są przez pracowników pobliskiego zakładu, co powoduje, że rodzice chorych i niepełnosprawnych pacjentów zmuszeni są do parkowania w odległości kilkuset metrów od ośrodka i niesienia swoich dzieci praktycznie na rękach.

- Sprawa miejsc postojowych dla ośrodka „Krasnal" jest w toku. Nie jest w planie zwiększenie ilości stanowisk, bo teren wokół ośrodka został już przebudowany. Trwa procedura przeznaczenia części istniejących już stanowisk na wyłączność dla klientów ośrodka - tłumaczy Łukasz Mierzejewski, z biura prasowego Urzędu Miasta.

Sytuacja ma ulec zmianie w lipcu. Zgodnie z planami Departamentu Zarządu Dróg w Elblągu usunięte mają zostać stare oznakowania poziome, następnie wyznaczone zostaną cztery pełnowymiarowe stanowiska dla osób niepełnosprawnych i osiem stanowisk dla pojazdów pacjentów ośrodka rehabilitacyjnego, które będą oznakowane znakami pionowymi i poziomymi.

500 zł mandatu za nieuprawnione parkowanie

Policja przypomina, że parkowanie na miejscach dla osób niepełnosprawnych może być kosztowne. Co grozi za nieuprawnione parkowanie na miejscu dla niepełnosprawnych i nieuprawnione posługiwanie się kartą parkingową?

- Są to dwa wykroczenia – mówi st. asp. Tomasz Krawcewicz z Wydziału Ruchu Drogowego KMP w Elblągu. – Za pierwsze grozi mandat w wysokości 500 złotych oraz 5 punktów karnych. Drugie, czyli posługiwanie się „kartą parkingową" to dodatkowy mandat w wysokości 300 złotych.

W przypadku, gdy na miejscu dla osoby niepełnosprawnej jest zaparkowane auto, którego kierowca jest nieuprawnionym do postoju, możliwe jest odholowanie takiego pojazdu na parking strzeżony.

– Pomimo wielu informacji jakie ukazują się w mediach oraz kampanii dotyczących parkowania na oznaczonych dla tych osób miejscach, wciąż trafiają się kierujący, którzy tam parkują – dodaje st. asp. Tomasz Krawcewicz. – W tym roku kilka z takich pojazdów zostało odholowanych na parkingi komercyjne. Wiąże się to oczywiście z dodatkowym kosztem, który poniesie popełniający to wykroczenie.

W tej chwili koszt odholowania pojazdu to 459 złotych, plus 35 złotych za każdą rozpoczętą dobę na parkingu. Doliczając do tego koszt mandatu nasuwa się jeden wniosek: dla popełniającego wykroczenie jest to ewidentnie... nieopłacalne.

Miejsca parkingowe dla niepełnosprawnych w nowych barwach

Do tej pory miejsca parkingowe dla osób niepełnosprawnych oznaczone były jedynie znakiem poziomym i pionowym. Niebawem się to zmieni.

Jeden z naszych czytelników zwrócił się do nas z zapytaniem dlaczego przed sądem na Placu Konstytucji miejsca parkingowe dla osób niepełnosprawnych pomalowano na niebiesko. Odpowiedź przynosi rozporządzenie Ministerstwa Infrastruktury i Rozwoju, które jeszcze za poprzedniego rządu nałożyło na jednostki samorządowe wymóg, by w taki sposób oznaczać miejsca postojowe dla osób niepełnosprawnych przy drogach publicznych. Samorządy na dostosowanie się do wymogu mają czas do połowy przyszłego roku.

W Elblągu malowanie już się rozpoczęło i oznaczonym w ten sposób zostanie 100 miejsc postojowych dla niepełnosprawnych przy drogach publicznych oraz w strefie płatnego parkowania.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych
Napisz do autora:
Aleksandra Garbecka
e-mail: a.garbecka@razemztoba.pl

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych
Napisz do autora:
Rafał Sułek
e-mail: naczelny@razemztoba.pl

Ta choroba to odwrócenie życia o

O tym, jak ważną rolę w procesie leczenia odgrywa psychoterapia i najbliższa rodzina oraz dlaczego nie warto ukrywać choroby, rozmawiam z Gabrielą Laskowską, psychologiem.

Czy dużo ludzi choruje na Parkinsona?

Choroba Parkinsona dotyczy zaledwie 1 proc. populacji, więc w porównaniu do innych chorób nie jest zbyt popularna. Dotyka najczęściej osoby pomiędzy 40 a 60 rokiem życia. Parkinson to choroba ośrodkowego układu nerwowego, wiąże się to z tym, że w naszym organiźmie nie jest wytwarzana dopamina w takiej ilości, w jakiej potrzebuje nasz organizm. Szacuje się, że w klimacie umiarkowanym, u osób rasy białej (dane te można odnieść również do Polski) częstość jej występowania wynosi 120–180 osób na 100 tys mieszkańców. W grupie wiekowej powyżej 65. roku życia na chorobę Parkinsona cierpi 1 osoba na 100, natomiast w populacji jeszcze starszej, obejmującej osoby powyżej 85. roku życia, schorzenie to występuje częściej, bo u 5 osób na 100.

Nie ma jednoznacznych ustalonych powodów zachorowania. Badania mówią jedynie, że wstrząśnienia mózgu czy zapalenia – mogą sprzyjać jej rozwojowi. Postęp choroby to jednak sprawa indywidualna, u każdego przebiegająca w inny sposób. Pierwsze objawy choroby u osób przed 40. rokiem życia pojawiają się jedynie u 5–10 proc. pacjentów. Mimo że nie przeprowadzono dokładnych badań epidemiologicznych, można przyjąć, że w Polsce żyje 60–80 tys. osób z tym schorzeniem.

Czy są jakieś charakterystyczne objawy?

Tak. Trudności z koordynacją ruchową, niezgrabność w ruchach, czyli coś nam spadnie,

czegoś nie możemy postawić, zaburzenia w motoryce małej związane z pisaniem, dochodzą do tego zaburzenia w procesie psychiki ,zaczynają się problemy z pamięcią i mową. Już samo pojawienie się tych symptomów budzi niepokój, a postawienie diagnozy brzmi dla wielu chorych jak wyrok, powód do załamania się. Ta utrata sensu życia, to obszar do pracy dla psychologa. Należy podkreślić, że Parkinson to choroba wymagająca bezdyskusyjnie farmakoterapii, sam psycholog w niczym nie pomoże, ale włączenie go w proces leczenia przynosi pozytywne rezultaty.

Dlaczego tak się dzieje?

Dopamina jest powiązana z naszym nastrojem, który się wtedy znacząco obniża, zaczynają się myśli depresyjne i samobójcze oraz autoagresja. Człowiek staje się wykluczony społecznie, ale nie tylko w wyniku choroby i własnej postawy, ale także w wyniku braku zrozumienia i wiedzy otoczenia. Człowiek w wieku 40-60 lat, to człowiek wciąż czynny zawodowo, pełniący różne role społeczne. Choroba jest odwróceniem ich życia o 180 stopni.

180 stopni

W jaki sposób może pomóc na tym polu psycholog?

Jest cały katalog działań, który ma sprzyjać temu, żeby przede wszystkim podtrzymać swoją aktywność ruchową i społeczną. Zadaniem psychologa jest dbanie o kondycję psychiczną chorego, o jego lepsze samopoczucie w zakresie procesów myślowych i psychicznych. Dlatego często gram z pacjentami w karty, gry planszowe, skojarzenia, zachęcam do czytania książek, rozwiązywania krzyżówek. Świetną metodą wspomagającą jest także muzykoterapia. Ważna jest tu również praca oparta na mocnych stronach z człowiekiem, bo tych jest bardzo wiele, a często ludzie nie przywiązują wagi do swoich pokładów w codziennym, zabieganym życiu a także praca w kierunku zmiany racjonalnych celów długodystansowych, wybranych i ustalonych przez pacjenta. Człowiek często jest tak zafiksowany na swoich celach życiowych, że nie widzi innych możliwości. Zadaniem psychologa udzielającego wsparcia jest dyskretne partnerowanie jemu w ustaleniu tych celów, podążanie za nim.

Często zdarza się, że chorzy ukrywają swoją chorobę?

Niestety tak. Często wiąże się to z obawą przed stygmatyzacją i etykietowaniem. Utrzymując chorobę w tajemnicy, robimy sobie największą szkodę. Uważam, że taka postawa ukrywania się nie jest dobra, bo to powoduje lęk, który jest destrukcyjny, więc nie ma w tym pracy nad sobą. To zamknięcie się w skorupie, a w Parkinsonie bardzo ważny jest komfort psychiczny, akceptacja siebie i swojej choroby, ale też akceptacja przez otoczenie. Na to potrzeba czasu. Z czasem mogą pojawić się zarzuty ze strony pracodawcy, co do jakości wykonywania pracy. Być może inna byłaby relacja, gdyby przełożony znał powód pewnych zachowań. Zdaję sobie jednak sprawę z tego, że nie wszyscy pracodawcy są tolerancyjni i może wystąpić lęk przed utratą pracy. Mimo wszystko uważam, że wcześniejsze ujawnienie się z chorobą stwarza większy komfort funkcjonowania i otrzymania wsparcia. Nie musimy od razu rozgłaszać całemu światu, że jesteśmy chorzy, ale jeśli boimy się reakcji otoczenia, pójdźmy przegadać ten problem z psychologiem lub znajdźmy grupę wsparcia.

Jaką rolę odgrywają najbliżsi?

Bardzo dużą. To wymaga jednak od nich dużej tolerancji i zrozumienia oraz ciągłych rozmów z taką osobą. Na tym tle może dochodzić do konfliktów. Z jednej strony jest frustracja osoby chorej, że sobie nie radzi, ale z drugiej strony może też być postawa braku akceptacji i niezrozumienia ze strony rodziny. Dlatego trzeba rozmawiać otwarcie o chorobie, zwracać się o pomoc, ale nie stawać się uzależnionym od najbliższych osób, bo wtedy rezygnuje się ze swojej motywacji do bycia aktywnym. Jak ci mogę pomóc? Nie denerwuj się, ja ci pomogę - proste komunikaty, które stosujemy w codziennym życiu są najefektywniejsze. Rozmowa uruchamia bowiem wiele procesów psychicznych, szczególnie kiedy pojawia się problem z mową, więc lepiej zadziałać wcześniej, zanim stanie się ona niezrozumiała czy bełkotliwa. Pamiętajmy o tym, że Parkinson nie musi być wyrokiem i chociaż jest nieuleczalny, możemy z nim żyć za pan brat.

Jaka jest wiedza społeczeństwa na temat Choroby Parkinsona?

Wiedza Polaków o parkinsoniźmie nie jest imponująca. Według badań, przeprowadzonych w styczniu 2013 roku na reprezentatywnej grupie 703 dorosłych osób, ponad 53 procent kojarzy ją jedynie z drżeniem kończyn i papieżem Janem Pawłem II, a 18 procent nie potrafiło podać żadnych objawów. Tylko 15 procent badanych wie, że choroba Parkinsona jest chorobą nieuleczalną i postępującą. Dlatego tak ważna jest edukacja. Stowarzyszenie w którym pracuję, chciałoby stworzyć bezpłatny informator, w którym można by było znaleźć wszystkie informacje na temat choroby. Chcemy, żeby informator był dostępny m. in. w przychodniach neurologicznych.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Napisz do autora:
Aleksandra Garbecka
e-mail: a.garbecka@razemztoba.pl

Moja lewa ręka zaczęła nagle „więdnąć"

Zaczęło się w 2009 r.

W niedługim czasie po śmierci mojego ojca, który umarł na moich rękach, moja lewa ręka zaczęła „więdnąć". Z każdym miesiącem stawała się coraz słabsza i zdecydowanie wolniejsza. Trudno mi było się z tym faktem pogodzić, zwłaszcza, że miałem w pamięci swoją wysoką formę. Swego czasu trenowałem taekwondo i zawsze byłem wysportowany. Po zastanowieniu się stwierdziłem, że 40-tka minęła, czas na choroby, a lewa ręka słaba, to pewnie od serca. Nigdy nie lubiłem chodzić do lekarzy i zdarzało się to sporadycznie. Jednakże postanowiłem odwiedzić kardiologa. Lekarz zbadał mnie. Skierował na EKG i próbę wysiłkową. Po czym postawił diagnozę – wszystko w porządku, serce jest młodsze od reszty ciała. Wysłał mnie do neurologa. Zanim jednak się doń udałem, zrobiłem analizę krwi i moczu. Ponownie wszystko w porządku. Lekarz neurolog sprawdził bardzo profesjonalnie moje odruchy. Kończąc badanie, napisał skierowanie na rezonans magnetyczny głowy i odcinka szyjnego, upatrując tutaj przyczyny moich kłopotów. Zrobiłem rezonans i znowu nic, wszystko w porządku. Skierowałem swe kroki do ortopedy. On przebadał mnie, zrobił RTG ramienia i skierował na USG. Po tymże badaniu okazało się, że lewy staw barkowy jest nieco przesunięty w osi względem panewki stawowej, co powoduje ograniczony ruch w górnym położeniu ręki. W końcu coś, pomyślałem. Przypomniałem sobie wypadek z przed 20-stu lat, kiedy to 2 miesiące przed ślubem z moją Agnieszką, „skasowaliśmy" Poloneza. Do dziś powtarzam, że Pan Bóg zostawił mnie na poprawę, pewnie jeszcze nie zakończyłem swej życiowej misji...

Podejrzenie choroby Parkinsona

Wkrótce potem poszliśmy do znajomych. Na spotkaniu poczułem się tak zmęczony, iż poprosiłem o możliwość położenia się do łóżka, aby się przespać. Następnego dnia znowu położyłem się do łóżka . Całą noc nie zmrużyłem oka nawet na minutę. Byłem cały usztywniony. Górna część ciała była jakby sparaliżowana. W pewnej chwili w nocy złapał mnie skurcz w okolicy szyi. Był tak silny, że nieomal zacząłem krzyczeć z bólu. Wytrzymałem jednak do rana. Kiedy żona i córki zeszły na dół, przeraziły się, widząc moją przygarbioną postawę i przykurcz rąk. Jeszcze bardziej wtedy, gdy okazało się, że nie jestem w stanie samodzielnie jeść, chociażby podnieść łyżki do ust. Kiedy mnie nakarmiły (po konsultacji z lekarzem i rodziną), wezwały pogotowie. Po ich przyjeździe dostałem zastrzyk rozkurczowy. Zostałem zabrany do szpitala. Tam zrobiono mi badania i od razu określono grupę chorób o nazwie Zespół Pozapiramidowy. W skład tego zespołu wchodzi również choroba Parkinsona i to ona była najbardziej prawdopodobna w moim przypadku, ze względu na charakterystyczne jej objawy i ich ilość. Dlaczego wcześniej tego nie stwierdzono! Pytałem lekarzy. Jeden z nich, znany doktor, który półtora roku wcześniej mnie badał stwierdził, że nie było objawów. Dowiedziałem się również, że początkowe symptomy bardzo często mylone są z depresją (w moim przypadku szczególnie ze względu na to, że „chwilę"

„Dlaczego wcześniej tego nie stwierdzono! Pytałem lekarzy. Jeden z nich, znany doktor, który półtora roku wcześniej mnie badał stwierdził, że nie było objawów. Dowiedziałem się również, że początkowe symptomy bardzo często mylone są z depresją"

wcześniej zmarł mi ojciec niejako na moich kolanach). W ciągu trzech dni pobytu w szpitalu poczułem się dużo lepiej. Reakcja mojego organizmu na lewodopę (od red. lek stosowany w chorobie Parkinsona) była błyskawiczna. Jednakże nadal poddawany byłem badaniom. A to rezonans magnetyczny głowy, a to sprawdzenie jak organizm gospodaruje miedzią. Najgorsze było pobieranie płynu mózgowo-rdzeniowego z kręgosłupa. Pani doktor dwa razy wbijała igłę. Za pierwszym razem poczułem „parzenie" w okolicy uda, za drugim jakby mi ktoś „jajka" przypalał. Omal nie zemdlałem. Ona się przestraszyła i wezwała lekarza, który już bezboleśnie pobrał mi płyn. Badanie to potwierdziło przypuszczenia co do choroby. Gdyby nie ten incydent, pobyt w szpitalu wspominałbym o wiele lepiej. Jakbym był w sanatorium dla VIP-ów. Tak, opieka zarówno lekarska jak i pielęgniarek była na wysokim poziomie. Jedzenie jedynie odbiegało od tego standardu. Ale to załatwiła moja siostra, przynosząc mi codziennie smakołyki. Odwiedziło mnie w tym czasie kilkoro z moich przyjaciół. Inni tylko dzwonili i pytali z troską o moje zdrowie.

Śmiech, muzyka i pogoda ducha – pomaga!

To co wiem teraz na pewno, że w chorobie Parkinsona i w walce z jej objawami bardzo pomocne są:śmiech (kiedy miałem drżenia w klatce piersiowej, wymuszałem śmiech, chichotałem trochę sztucznie, wykrzywiałem twarz na kształt uśmiechu), muzyka i taniec (poprawia poczucie równowagi), pogoda ducha, wiara, optymizm (ułatwia przechodzenie przez problemy), ruch i gimnastyka (szczególnie przy przykurczach, działa jak masaż), żywienie (m.in. olej lniany – spowalnia procesy takich chorób jak choroba Alzheimera czy choroba Parkinsona, magnez – odpowiada m. in. za stabilność w układzie nerwowym, kawa – kofeina łagodzi problemy z ruchem oraz myśleniem w chorobie Parkinsona. Pobudza również organizm do zwiększonej produkcji dopaminy).

Sprawdziłem to na sobie. Działa! Zauważyłem też zależność między „pustym" żołądkiem, a wchłanianiem i jednocześnie skutecznością działania leków. Zawsze kiedy byłem tuż po jedzeniu lub tuż przed i wziąłem leki, czułem się potem źle, dużo słabszy. Kiedy w czasie przyjmowania leków byłem na czczo lub gdy przynajmniej godzinę wcześniej jadłem najlepiej lekkostrawny posiłek, czułem się o wiele lepiej. To pokazuje, że leki zawierające lewodopę lub rolpinol, potrzebują pustego żołądka, aby skutecznie działać. Reżimowe trzymanie się metod leczenia (myślę to o kompleksowym podejściu) daje wymierne korzyści w postaci poprawy kondycji fizycznej, psychicznej i umysłowej.

Paweł Kondracki
„Fundacja na Rzecz Chorych na Parkinsona"

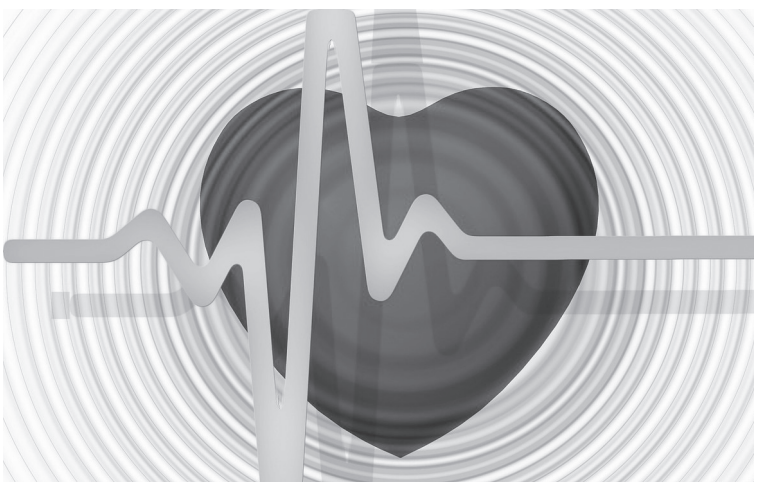
Samotność szkodzi sercu

Samotność szkodzi sercu nie tylko metaforycznie, ale również fizycznie. Badania dowodzą, że stan samotności negatywnie wpływa nie tylko na psychikę, ale i na zdrowie, zwiększając ryzyko choroby wieńcowej czy udaru mózgu.

Izolacja od otoczenia, osamotnienie ma bezpośredni wpływa na układ sercowo– naczyniowy. John Cacioppo, psycholog z Chicago odnotował, że samotni seniorzy mają wyższe skurczowe ciśnienie krwi niż rówieśnicy, którzy nie stronią od ludzi.

Samotność prowadzi do: wzrostu porannego poziomu kortyzolu, wzrostu zmienionej ekspresji genów w komórkach odpornościowych, gorszej odporności, nadciśnienia, depresji.

Do podobnych wniosków doszli uczeni z University of York oraz University of Liverpool, które objęły 21 badań z udziałem ponad 18 tysięcy ludzi. Wnioski pokazały, że istnieje wyższe zagrożenie dla zdrowia serca w przypadku osób deklarujących poczucie samotności. Dokładniej rzecz ujmując, osoby odczuwające społeczną izolację były o 29 procent bardziej narażone na rozwój choroby wieńcowej i miały o 32 procent wyższe ryzyko udaru.



Specjaliści nie pozostawiają złudzeń. W dobie dzisiejszych czasów, pędu za karierą, pieniędzmi, permanentnym brakiem czasu wolnego i stresu, samotność wkrada się w nasze życie coraz częściej. Zmiany w strukturze społecznej i sposobie codziennego funkcjonowania, m. in. dzięki nowym technologiom, sprawiły, że ludzie w znacznie mniejszym stopniu są uzależnieni od innych, a przez to osłabiają się też relacje społeczne.

Źródło: zwiazki.senior.pl
Oprac. AK

Pierwsza pomoc
bez barier i bez tajemnic

Przeprowadzenie Resuscytacji Krążeniowo - Oddechowej z użyciem AED (automatycznego defibrylatora zewnętrznego), opatrzenie poszkodowanego ze złamaniem nogi, udzielenie pierwszej pomocy przy omdleniu to przykłady zadań, z którymi zmierzyli się uczestnicy III Konkursu Udzielania Pierwszej Pomocy dla Szkół Specjalnych. Najlepsi okazali się uczniowie ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych w Owińskach oraz Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niesłyszących w Poznaniu.

Konkurs sprawdzający wiedzę młodzieży z zakresu ratownictwa medycznego odbył się tuż przed zakończeniem roku szkolnego w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niesłyszących im. Józefa Sikorskiego w Poznaniu. Składał się on z części medycznej i rekreacyjno-sportowej, poprzedzonej warsztatami na temat pierwszej pomocy, które prowadzili członkowie Ochotniczej Straży Pożarnej w Swarzędzu. Trasa konkursowa rozplanowana była na Ostrowie Tumskim. Zadania symulowały sytuacje, które mogą przydarzyć się młodzieży na co dzień, np. w okresie wakacyjnym.

– Uczniowie wykazali się doskonałą znajomością zasad pierwszej pomocy – mówiła Agnieszka Skowrońska, współorganizatorka konkursu z Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niesłyszących im. Józefa Sikorskiego w Poznaniu. – Umiejętności, które zdobyli na warsztatach pomogły im podejmować właściwe decyzje podczas zadań konkursowych i utrwalić wiedzę, która może przydać im się w codziennym życiu. Uczniowie doskonalili też umiejętności współpracy w grupie, a także podejmowania samodzielnych decyzji w trudnych sytuacjach – dodała.

Kamil Adamski z Ochotniczej Straży Pożarnej w Swarzędzu zwrócił z kolei uwagę na dodatkowe aspekty tego typu inicjatyw. – Zawody są świetną okazją do doskonałej zabawy dla uczestników oraz nauką dla strażaków, ponieważ w ich trakcie możemy nauczyć się, jak porozumiewać się z osobą niesłysząca lub niewidomą, co czasem przydaje się w codziennej służbie – tłumaczył.

Zawody podsumował również Przemysław Wałęsiak z zespołu ratowników Bridgestone Poznań, jeden z członków konkursowego jury.

– Uczestnicy z zaangażowaniem wypełniali każde z konkursowych zadań, udowadniając, że mają bardzo dużą wiedzę z zakresu udzielania pierwszej pomocy. Pokazali, że nie ma ona dla nich żadnych barier i żadnych tajemnic – mówił. Tego typu konkursy to bardzo cenne doświadczenie nie tylko dla samych uczestników, ale również dla osób oceniających ich zmagania – dodał.

W konkursie brały udział zespoły z trzech wielkopolskich szkół: Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych w Owińskach, Zespołu Szkół Specjalnych nr 102 w Poznaniu i Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niesłyszących w Poznaniu. Organizatorem konkursu było Szkolne Koło PCK „Profesjonalni" z Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niesłyszący w Poznaniu, a także Ochotnicza Straż Pożarna ze Swarzędza. Wydarzenie odbyło się przy współpracy ze Strażą Miejską Miasta Poznania i drużyną ratowników firmy Bridgestone Poznań, która przygotowała odblaskowe niespodzianki dla uczestników. Niedawno ww. zespół ratowników zdobył drugie miejsce w ogólnopolskich zawodach „Bezpieczna Firma 2016".

Beata Grześkowiak

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych
w Elblągu

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

Nr 01
2016

www.razemztoba.pl • dostępna także dla niewidomych • newsletter dla czytelników „Razem z Tobą”

Konstal wraca na tory

Przez całe wakacje ponownie już po Elblągu kursować będzie zabytkowy tramwaj Konstal 5N. W lipcu i sierpniu w każdą sobotę i niedzielę mieszkańców i turystów wozić będzie Linia T. Kursy są bezpłatne.

Kursy odbywać się będą po trasie: Plac Słowiański – Marymoncka – Plac Słowiański – Saperów. W soboty w tramwaju dyżur pełnić będą członkowie Klubu Miłośników Tramwajów w Elblągu, natomiast w niedziele w tramwaju spotkać będzie można przewodnika PTTK.

Odjazdy z Placu Słowiańskiego w kierunku Bażantarni: 12:00, 14:00, 16:00

Odjazdy z Placu Słowiańskiego w kierunku ul. Saperów: 13:00, 15:00, 17:00

Finałowe kursy odbędą się 3 i 4 września podczas Elbląskiego Święta Chleba.

Organizatorami przejazdów są Witold Wróblewski prezydent Elbląga, Tramwaje Elbląskie Sp. z o. o., Klub Miłośników Tramwajów oraz PTTK Oddział Ziemi Elbląskiej.

UM Elbląg

W grupie siła – dołącz do Klubu Rodzica

Nie od dziś wiadomo, że obecność drugiego człowieka pomaga nie tylko zagłuszyć samotność, ale również działa terapeutycznie. W związku z tym Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Elblągu organizuje Klub Rodzica.

Zatem jeśli jesteś rodzicem dziecka z problemami rozwojowymi, specjalnymi potrzebami lub kiedykolwiek czułeś, że jesteś sam i nie wiesz co dalej, Klub jest idealnym miejscem dla Ciebie. Ideą powstania Klubu jest poznawanie przyjaciół w podobnej sytuacji z okolicy, wymiana informacji na temat terapii, przedszkoli, szkół, subwencji, chorób, problemów wychowawczych jak i wspólne spędzanie wolnego czasu z pociechami w przyjaznej atmosferze. Zyskać można wsparcie i pomoc.

Zainteresowani dołączeniem do Klubu proszeni są o kontakt klub@elblag.psouu.org.pl. *Red.*

Mieszkańcy Domu Pomocy Społecznej... na motorach

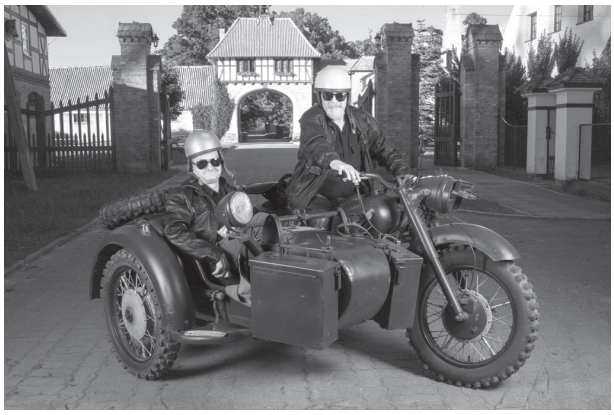
Elbląg: Carpe diem... – to czwarta już wystawa fotografii Krzysztofa Koseckiego, zrealizowana wspólnie z mieszkańcami DPS–u „Niezapominajka". Tym razem zaprezentowali się oni na zabytkowych motorach.

Bohaterami wystawy są mieszkańcy Domu Pomocy Społecznej „Niezapominajka" prezentujący zabytkowe motory. Prace nad kalendarzem i wystawą zdjęć, które zostały zaprezentowane na wystawie w Centrum Spotkań Europejskich „Światowid" w Elblągu, trwały kilka miesięcy.

– To już nasz czwarty projekt, z czego drugi zakończony kalendarzem. Zdjęcia były wykonywane w Elblągu i okolicach, m.in. w Aniołowie i Kadynach – mówi Krzysztof Kosecki. – Pomysł zrodził się podczas zeszłorocznego projektu. Widząc z jaką chęcią mieszkańcy DPS–u podchodzą do wcielania się w rolę modeli z różnych epok, postanowiłem rozbudować aranżację o motory.

Na zdjęciach, prócz mieszkańców DPS Niezapominajka, są również jego pracownicy – opiekunowie i rehabilitanci, którzy występują razem ze swoimi podopiecznymi.

– Praca nad tym projektem to była sama przyjemność, a naszym hasłem przewodnim była dobra zabawa – dodaje Krzysztof Kosecki.



Motocykle użyczone zostały przez elbląskich pasjonatów i to dzięki nim powstał cały projekt. Podziękowania należą się Grzegorzowi i Krzysztofowi Szyszko oraz Krzysztofowi Nowackiemu.

Wystawę można oglądać do końca sierpnia na I piętrze Centrum Spotkań Europejskich „Światowid" w Elblągu. Wstęp wolny. *Edyta Bugowska*

Pożegnali rok szkolny w tanecznym rytmie

Elbląg: W Młodzieżowym Domu Kultury w Elblągu miało miejsce pożegnanie roku szkolnego Klubu Młodzieży Niepełnosprawnej. Dla uczestników każda okazja jest dobra by świętować, spotkać się, porozmawiać i poprawić sobie humor odrywając się od codziennej szarej rzeczywistości.

Koniec nauki, a początek wymarzonych wakacji to moment, w którym uśmiech nie schodzi z twarzy każdego ucznia, niepełnosprawnego również. Osoby z niepełnosprawnościami, pomimo wielu przeszkód, które na co dzień stają na ich drodze, są nad wyraz pogodne i potrafiące docenić i cieszyć się z każdej najdrobniejszej rzeczy. Dyskoteka przy rytmach znanych przebojów, wręczanie dyplomów, uściski, słodki poczęstunek, błyski fleszy, nagrody, samo zainteresowanie Klubem sprawiało uczestnikom radość. Iskry wzajemnej życzliwości i szczerych uśmiechów, aż unosiły się w powietrzu.

– Impreza tym razem odbywa się pod hasłem „O Spotkajmy się" i należy do cyklicznych imprez tak, jak „Andrzejki", „Choinka", „Palmy", „Pisanki", więc kierowana jest do niepełnosprawnych osób dorosłych i młodzieży ze środowiska elbląskiego. Do udziału w tego typu wydarzeniach zapraszamy także osoby z warsztatów terapii zajęciowej, z Domu Pomocy społecznej m.in. z ulicy Puławskiego czy Sióstr Franciszkanek. Nasi podopieczni uczestniczą w wielu organizowanych dla nich spotkaniach, nie tylko kulturalnych. Mamy zajęcia artystyczne, plastyczne, komputerowe. Od dwóch lat uczestniczki Domu Pomocy Społecznej biorą udział w sekcji tańca w kręgu. Formacja ta liczy aż 18 osób. Niepełnosprawni naprawdę często są utalentowani w wielu dziedzinach, np. w plastyce. Mamy laureatów przeróżnych konkursów. Ale tak naprawdę to tylko pretekst. Uważam, że każda okazja jest dobra, aby spotkać się, pobyć ze sobą i poprawić sobie humor. W naszym klubie jest kilka perełek, bez których to nie byłoby to samo miejsce– mówiła Ewa Wojtkiewicz, wicedyrektor Młodzieżowego Domu Kultury

Jedną z nich z pewnością jest Mariusz Tuliszewski, nagrodzony dyplomem za szczególne osiągnięcia. Laureat konkursu „Elbląg przyjazny środowisku", rzecznik prasowy Klubu Niepełnosprawnych, wolontariusz, podróżnik, który Polskę zna na pamięć. – Do MDK–u chodzę od 2001 roku. Naprawdę dużo tu się dzieje na rzecz osób z niepełnosprawnościami, tak powinno być w każdym ośrodku. A Klub Niepełnosprawnej Młodzieży istnieje już 25 lat– tłumaczył Mariusz.

Podczas imprezy nie zabrakło również podziękowań dla rodziców, którzy aktywnie wspierają klub swoich pociech i są zawsze w potrzebie. Wyrazy wdzięczności i kwiaty w imieniu rodziców odebrała Więcława Chrust, mama jednego z uczestników. Nie obyło się również bez wzruszeń, gdy podczas przemówienia okazało się, że wicedyrektor elbląskiego Domu Kultury niebawem przechodzi na emeryturę. –Dziękuję Wam za całoroczną współpracę i satysfakcję jaką dawała mi praca z Wami, z Klubem Młodzieży Niepełnosprawnej. Będę tęsknić, ale mam nadzieję, że jeszcze kiedyś nasze drogi się skrzyżują – podsumowała Ewa Wojtkiewicz.

Aleksandra Kazuro

„Mały człowiek w wielkim mieście"

To nazwa projektu edukacyjnego realizowanego w Specjalnym Ośrodku Szkolno –Wychowawczym nr 2 w Elblągu.

Projekt edukacyjno – terapeutyczny „Mały człowiek w wielkim mieście" został stworzony z myślą o dzieciach z oddziałów edukacyjno – terapeutycznych Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego Nr 2 w Elblągu. Został skonstruowany zgodnie z założeniami „Podstawy programowej kształcenia ogólnego dla uczniów z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym lub znacznym".

Zadaniem wprowadzających program było zachęcenie do aktywnego badania rzeczywistości oraz wyposażenie wychowanków w wiedzę i umiejętności pozwalające na uczestnictwo w życiu społecznym, kulturalnym na miarę ich możliwości.

Ze względu na specyfikę kształcenia tych uczniów, treści nauczania i wychowania oparte były na wielozmysłowym poznawaniu otaczającego świata. W związku z tym wszelkie działania w zakresie projektu ukierunkowane były na zaspokojenie specyficznych potrzeb edukacyjnych uczniów odpowiednio do ich możliwości psychofizycznych.

W ciągu całego roku szkolnego wychowankowie realizujący projekt nabyli wiele nowych umiejętności, poznali wielu ciekawych ludzi, odkryli w sobie pasje i zainteresowania, zwiedzili ciekawe zakątki Elbląga i okolic, zwiększyli swoją świadomość bezpiecznego poruszania się po mieście.

Projekt „Mały człowiek w wielkim mieście" dał dzieciom niepełnosprawnym radość uczenia się poprzez doświadczanie. Pobudził ich wyobraźnię, wzbogacił słownictwo, pozbawił nieuzasadnionych lęków, rozbudził ciekawość. Zwieńczeniem projektu będzie niesamowita wycieczka– rejs „Statkiem po trawie", w której wezmą udział dzieci z SOSW nr 2 oraz ich rodzice i nauczyciele. Będzie to czas podsumowań, wspomnień w otoczeniu pięknego krajobrazu. Dzieci nie mogą się doczekać!

Projekt realizowany był w roku szkolnym 2015/2016 i zakończył się wraz z końcem roku szkolnego. Ze względu na wspaniałe efekty i bardzo pozytywne doświadczenia uczestniczących w nim uczniów i nauczycieli ma być kontynuowany w kolejnym roku szkolnym, przy czym wyznaczone w nim będą nowe zadania.

Edyta Sieniuć

Niezapomniane zawody survivalowe tylko w Elblągu

Integracyjny Bieg Terenowy WTZ „Bażantarnia" powoli staje się tradycją. Jego druga edycja odbyła się w pięknych plenerach elbląskiego lasu Bażantarnia 31 maja br. Organizatorem imprezy był Warsztat Terapii Zajęciowej im. Matki Teresy z Kalkuty w Elblągu wraz z Elbląskim Klubem Orienteeringu „Gryf" oraz Restauracją Myśliwską.

Bieg jest zarówno dla uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej, jak i dla terapeutów czasem świetnej zabawy. Daje on możliwość integracji i sprawdzenia własnych sił zarówno w biegu jak i innych konkurencjach. Przebycie trzykilometrowej trasy to bowiem tylko część zadania jakiemu musieli sprostać uczestnicy zawodów. W tym roku musieli oni zmierzyć się na trasie aż z dziewięcioma przygotowanymi wyzwaniami. Obejmowały one: czołganie pod siatką maskującą, pierwszą pomoc, przeprawę przez rzekę, strzelanie paintball, przejście po linie, przepchanie samochodu, pokonanie przeszkody z opon, znalezienie punktu kontrolnego oraz zadanie wodne.

Trasa biegu została profesjonalnie przygotowana przez Kazimierza Szulżyckiego z Elbląskiego Klubu Orienteeringu, który jest autorem map terenów Bażantarni i okolic. Pana Kazimierza dzielnie wspierały terapeutki z WTZ im. Matki Teresy z Kalkuty, które starały się dobierać zadania kierując się zasadą dobrej współpracy całego zespołu (team building). Sprawdzały również, czy trasa i przygotowane zadania są dostosowane do możliwości uczestników warsztatów. Jak na zawody przystało, bieg odbywał się po trasie wyznaczonej na mapie (dodatkowo oznaczonej wstążkami), a zaliczenia poszczególnych konkurencji były dokonywane przy użyciu profesjonalnych kart do biegu na orientację. O zwycięstwie decydował ogólny czas przebiegu.

Rozpoczynając spotkanie Elżbieta Zaradkiewicz – kierownik WTZ im. Matki Teresy z Kalkuty podkreśliła, że najważniejsza jest dobra zabawa, ponieważ walka o miejsca to rzecz drugorzędna. - Biegowi poza duchem rywalizacji towarzyszy niesamowita atmosfera integracji i współpracy. Uczniowie, studenci oraz pozostali wolontariusze, którzy wspomagają nas w zawodach, podczas imprezy niejednokrotnie mają pierwszą w życiu okazję przebywania z osobami z niepełnosprawnością intelektualną. Mogą się wówczas przekonać, że niepełnosprawność nie jest chorobą zakaźną. Zaraźliwy jest natomiast entuzjazm i spontaniczność uczestników WTZ , a z tego długo nie można i - co ważne - nie ma się ochoty wyleczyć. Wolontariusze często więc zostają z nami na dłużej, przychodzą do warsztatu, wspierają nas w codziennych działaniach – tłumaczy Anna Żubrowska, z WTZ im. Matki Teresy z Kalkuty w Elblągu.

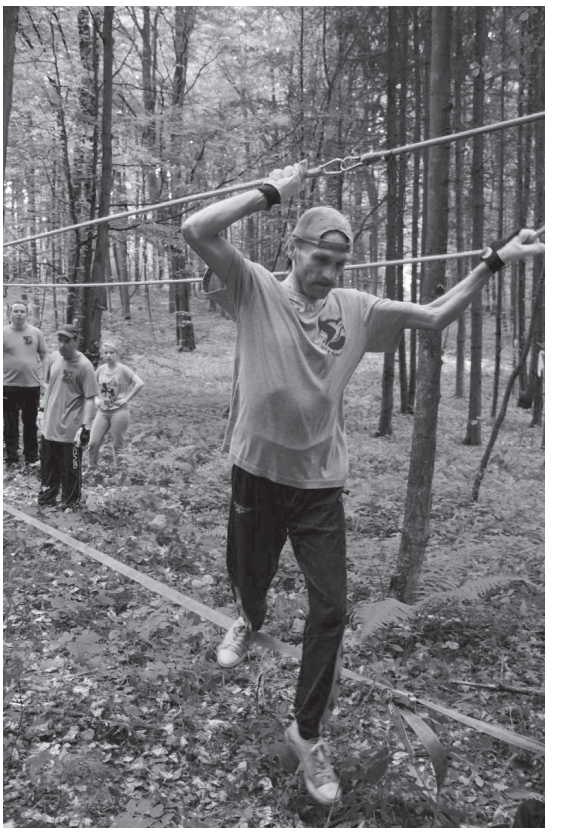
W tym roku w zawodach uczestniczyło 14 ekip z placówek Warsztatów Tera-

pii Zajęciowej: z Elbląga oraz Tolkmicka, Marzęcina, Susza, Morąga, Gdańska, Fromborka, Władysławowa, Bartoszyc, Koniecwałdu, Kowalewa Pomorskiego, Otłoczyna Karczemki, Ełku oraz Elbląga. Poza uczestnikami Warsztatów w skład sześcioosobowych drużyn wchodził terapeuta danej placówki, a także studenci Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Elblągu. Bez nich, a także bez wspierających imprezę uczniów z Klasy Mundurowej z Zespołu Szkół Ekonomicznych i Technicznych w Pasłęku, słuchaczy elbląskiego Medyka, uczniów Liceum Plastycznego w Gronowie Górnym oraz Elbląskiego Oddziału PTTK, impreza z pewnością nie miałaby tak sprawnego przebiegu. Najszybszą drużyną w tym roku okazał się team z WTZ w Suszu. Pokonał on trasę w czasie niecałych 27 minut, poprawiając w ten sposób wynik ubiegłorocznego zwycięzcy – WTZ w Morągu o 4 minuty.

Integracyjny Bieg Terenowy WTZ to także możliwość wygrania cennych nagród, których zakup nie byłby możliwy dzięki sponsorom. - Dzięki licznym firmom i osobom prywatnym wspierającym Bieg, również w tym roku możliwe było obdarowanie wszystkich uczestniczących w biegu drużyn. Podobnie jak w ubiegłym roku zawodnicy wybierali nagrodę dla placówki sami. Znając realia WTZ nie narzucamy, która nagroda przysługuje za które miejsce, ponieważ w jednym Warsztacie bardziej przyda się mikser, a w innym np. czajnik elektryczny, czy zestaw narzędzi – podkreśla Justyna Głódź, z WTZ im. Matki Teresy z Kalkuty w Elblągu.

II Integracyjny Bieg Terenowy WTZ „Bażantarnia 2016" przeszedł do historii. Wraz z uczestnikami czekamy jednak już na kolejny. Do zobaczenia za rok!

Sylwia Piechucka



Dzień Dziecka czyli korczakowskie święto radości

Na wesoło, rekreacyjnie i na sportowo – tak wyglądał Dzień Dziecka w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 2 im. J. Korczaka w Elblągu.

- Organizowana przez nas impreza stała się już naszą tradycją. Nasz Ośrodek razem z naszym patronem Korczakiem związany jest symbolem koniczyny. Na kilkunastu przygotowanych stanowiska za każde wykonanie zadania, dziecko otrzymało koniczynę. Następnie za uzbierane koniczyny, w przygotowanym specjalnie na tę okazję sklepiku, można było zakupić ciekawe nagrody. - wyjaśnia Dorota Witkowska, ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2.

Konkurencji i atrakcji było sporo. Można było nauczyć się robić zwierzęta z balonów, pokolorować kredą koniczyny na asfalcie, puścić bańki mydlane, pomalować zabawnie twarz. Nie zabrakło także konkurencji sportowych: rzutu podkową, jazdy na hulajnodze i rozmaitych torów przeszkód. Podczas imprezy na rodziców czekały także ulotki dotyczące ogólnopolskiego programu „Chronimy dzieci", do którego należy Ośrodek, którego celem jest ochrona dzieci przed przemocą ze strony osób dorosłych (rodziców, opiekunów, pracowników placówki) oraz rówieśników.

- Koniczyna w naszym Ośrodku pełni także funkcję motywacyjną. Funkcjonują u nas trzy rodzaje pocztówek pamiątkowych, z widniejącym na nich symbolem koniczyny. Za drobniejsze rzeczy typu dobrze wykonany dyżur w klasie czy pomoc kolegom, dzieci zdobywają niebieską pocztówkę, za postęp od nauczycieli - czerwoną. Dwa razy w roku za reprezentowanie Ośrodka na zewnątrz, np. w konkursach miejskich czy ogólnopolskich, dyrektor Ośrodka. przyznaje pocztówkę zieloną. Na koniec roku podsumowujemy kto zdobył najwięcej koniczynek i dzieci otrzymują nagrody rzeczowe. - podsumowuje Dorora Witkowska. *AG*

Elbląskie organizacje oceniły wsp

W Ratuszu Staromiejskim w Elblągu spotkały się elbląskie organizacje pozarządowe na dorocznej konferencji plenarnej. Jak co roku zostały przedstawione sprawozdania z działalności Rady Elbląskich Organizacji Pozarządowych (REOP) oraz ze współpracy samorządu z organizacjami. Wybory do Rady na kadencję 2016 – 2019 zakończyły się połowicznym sukcesem.

Rada Organizacji nie tylko radziła

Pierwsza Rada Elbląskich Organizacji Pozarządowych powołana została przez elbląskie organizacje pozarządowe podczas konferencji 19 grudnia 1998 roku. Obecna Rada w składzie: Arkadiusz Jachimowicz, Anna Podhorodecka, Marian Peters, Olaf Baranowski, Hanna Chmiel, Ewelina Dżugan, Sylwia Domżalska, Maciej Leśniewski, Teresa Wojcinowicz, zakończyła kolejną, 3.letnią kadencję. Jej działalność w 2015r. przedstawił Przewodniczący - Arkadiusz Jachimowicz. Rada spotykała się co miesiąc, reprezentowała elbląskie organizacje wobec władz samorządowych, współpracowała przy opracowywaniu rocznego i wieloletniego programu współpracy organizacji z samorządem, opiniowała projekty uchwał Rady Miejskiej, występowała z wnioskami w sprawie wspierania organizacji, organizowała co roku konkurs na najlepszą inicjatywę organizacji pozarządowej im. dr Aleksandry Gabrysiak, współorganizowała konferencje plenarne i Elbląskie Forum Inicjatyw Obywatelskich, prowadziła Kawiarenki Obywatelskie, patronowała kampanii 1% dla Elbląga. Członkowie Rady pracowali w komisjach oceniających wnioski o granty, 5 członków REOP pracowało w Elbląskiej Radzie Działalności Pożytku Publicznego.

Pracę REOP w ostatniej kadencji tak ocenił Arkadiusz Jachimowicz: Rada jest od radzenia – mawiała swego czasu Ewa Sprawka, zatem trudno mówić o spektakularnych osiągnięciach, to raczej szereg niezbyt widocznych działań, które sprawiają, że ogół organizacji może się lepiej rozwijać. To jest praca nad prawem lokalnym dotyczącym organizacji – współtworzenie, opiniowanie, konsultowanie (dotyczy to zwłaszcza rocznych programów współpracy); praca nad wdrożeniem nowych rozwiązań (np. inicjatywy lokalnej); dbanie o to, aby organizacje były obecne w sferze publicznej (np. organizacja debat wyborczych). Ta trzyletnia kadencja była trudna, bo podczas niej odbyło się referendum odwołujące prezydenta i Radę Miejską, oraz dwukrotne wybory samorządowe. To nie sprzyja systematycznej pracy z samorządem lokalnym, co jest ważną funkcją Rady. Narzędziem oddziaływania Rady jest Elbląska Rada Działalności Pożytku Publicznego, która poprzez wspomniane perturbacje znacznie spowolniła działania. ERDPP skupia przedstawicieli organizacji (10) i samorządowców: radnych i urzędników (również 10) i jest to świetne miejsce kreowania systemu współpracy samorządu z organizacjami. Na szczęście działania tego zespołu nabierają rozpędu. Dla mnie największą wartością w pracy w Radzie jest poznawanie kolejnych społeczników, współpraca

ółpracę z samorządem

z nimi, uczenie się od nich. Największą porażką to ogromne trudności we wdrażaniu niektórych rozwiązań np. przekonanie samorządu, że powinien udzielać pożyczek organizacjom – jest taka ustawowa możliwość. Współpraca z samorządem to nie jest stały rozwój, to różne zawirowania: „dwa kroki do przodu, krok do tyłu". Ale gdyby nie było reprezentacji sektora – Rady, byłoby jeszcze trudniej. Dlatego dobrze, że Rada działa od 1999 roku i że jest determinacja, aby pracowała dalej.

Prawie 8 mln zł dla organizacji w 2015 r.

Sprawozdanie ze współpracy samorządu z organizacjami pozarządowymi, a ściślej z realizacji Rocznego programu współpracy na rok 2015, przedłożył Pełnomocnik Prezydenta ds. Organizacji Pozarządowych – Maciej Pietrzak. Współpraca ta miała miejsce w różnych obszarach: finansowym i niefinansowym. Wsparcie finansowe w 2015r. stanowiło kwotę 7 914 tys.zł, w tym: dotacje z referatu Zdrowia i Spraw Społecznych – 3 077 969 zł, Referatu Edukacji – 50 000 zł (dowóz dzieci do placówki oświatowej), Referatu Sportu i Turystyki - 3.299.998 zł, Referatu Gospodarki Komunalnej - 862.500 zł (schronisko dla zwierząt), Referat ochrony Środowiska – 6000 zł, Departamentu Promocji i Kultury - 256.605 zł, ze środków w dyspozycji Pełnomocnika Prezydenta ds. Organizacji Pozarządowych - 361.243 zł. Jak widać, najmniej zadań Urząd Miasta zlecił organizacjom w obszarze kultury. Warto się dowiedzieć, czy to wynika ze zbyt małego budżetu Departamentu Kultury, czy ze zbyt skromnej oferty organizacji działających w tym obszarze. Zabrakło funduszu grantowego na wkłady własne do wniosków o dotacje z funduszy unijnych, Miasto nie zgodziło się też na udzielanie pożyczek organizacjom, co dopuszcza ustawa o działalności pożytku publicznego i wolontariacie.

Na uwagę zasługują kontrakty wieloletnie, o które od lat dopominają się organizacje prowadzące wyspecjalizowane usługi społeczne. Jak dotąd takie kontrakty - na 3 lata - otrzymały: Uniwersytet Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych, Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi – prowadzony przez Elbląskie Stowarzyszenie Pomocy Humanitarnej im. Św. Łazarza „Lazarus", Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi (z niepełnosprawnością intelektualną) przy ul. Saperów 14 d – prowadzony przez Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnych Intelektualnie, Dom dla Bezdomnych im. Św. Brata Alberta przy ul. Nowodworskiej – prowadzony przez Stowarzyszenie na Rzecz Osób Bezdomnych i Potrzebujących „Od nowa..." w Elblągu, Ośrodek Wsparcia i Interwencji Kryzysowej – Dom dla Matek z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet

w Ciąży – prowadzony przez Diecezję Elbląsk, Placówka opiekuńczo – wychowawczą wsparcia dziennego przy ul. Łęczyckiej 26 – prowadzonej przez Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Zarząd Oddziału Okręgowego oraz Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt – przy ul. Królewieckiej 233 prowadzone przez OTZ Animals.

Współpraca władz miejskich z organizacjami pozarządowymi ma również formę niefinansową, w postaci udostępniania lokali, współudziału w tworzeniu dokumentów strategicznych, w tym programów społecznych, zaproszeń na spotkania branżowe, konsultacji projektów uchwał rady Miejskiej, współorganizacji różnego rodzaju spotkań, konferencji, prelekcji.

Nowej Radzie brakuje pięciu członków

Kandydatów na członków Rady na kadencję 2016 – 2019 organizacje zgłosiły pocztą mailową przed konferencją, zgodnie z zobowiązującą procedurą. Na regulaminowe dziewięć miejsc zgłoszonych zostało siedmioro kandydatów. W tej sytuacji, na wniosek Teresy Wojcinowicz uchwalono, że członkiem REOP zostanie kandydat, który uzyska 50 proc. + 1 głosów. W głosowaniu tajnym taką liczbę głosów uzyskały następujące osoby: Arkadiusz Jachimowicz (ESWIP), Krzysztof Grablewski (Fundacja Elbląg), Stanisław Tomczyński (EKA Start) i Teresa Bocheńska (Bank Żywności). Do pełnego składu Rady zabrakło 5 członków, których trzeba będzie wybrać w innym trybie. Jest to temat do zastanowienia dla nowowybranych członków Rady oraz wszystkich zainteresowanych organizacji.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Napisz do autora:
Teresa Bocheńska
e-mail: t.bochenska@razemztoba.pl

Seniorskie cz

Od 16 czerwca funkcjonuje w Elblągu Centrum Informacji dla Seniorów. Był to od dawna zgłaszany postulat przez środowisko osób starszych, ujęty w miejskim programie na ich rzecz. Gościny użyczył seniorom dyrektor Biblioteki Elbląskiej im. Cypriana Norwida. Biblioteka zaprasza seniorów w każdy czwartek.

O uruchomienie Centrum Informacji Seniorów zabiegała Rada Seniorów na czele z Pełnomocnik Prezydenta ds. Osób Starszych – Teresą Urban. Poszukiwanie odpowiedniego miejsca, gdzie mogliby się spotykać seniorzy z całego miasta nie tylko w celu wspólnego spędzania czasu, ale i zasięgnięcia potrzebnych im informacji, trwało kilka lat. Takie miejsce zaoferowała Biblioteka Elbląska. Dyrektor Jacek Nowiński powiedział, że biblioteki są najważniejsze na świecie, co jest oczywiste.

- Należą do nas wszystkich, każdy jest tu u siebie. Liczę, że odwiedzanie tego miejsca wejdzie Państwu w krew - dodał.

Centrum latem ma charakter kawiarenki na świeżym powietrzu. Modne i wygodne ogrodowe meble z palet rozstawione są na trawie w pięknym, zabytkowym otoczeniu na tyłach Biblioteki. Seniorzy są tu oczekiwani w każdy czwartek, od godz. 11.00. Będą tu dyżurować członkowie Rady Seniorów oraz oddelegowana z Biblioteki Anna Górniak, którzy udzielą informacji o wszystkim, co miasto oferuje osobom starszym i co ich interesuje. Działalność Centrum będzie zależeć od frekwencji i aktywności seniorów. Organizatorzy przygotowują różne atrakcje i spotkania ze specjalistami z różnych dziedzin. Poza główną siedzibą biblioteki seniorzy będą mogli uzyskać potrzebne im informacje także we wszystkich filiach na terenie miasta. Gdy skończą się ciepłe letnie dni, Centrum będzie miało miejsce w gmachu biblioteki.

Każdy rok ma mieć swój temat przewodni. Tego lata są to zioła: w lecznictwie, w kosmetyce, w diecie. O ziołach będzie opowiadać Anna Izdebska, właścicielka sklepu ze zdrową żywnością. Będzie można z nią porozmawiać i zasięgnąć porady. Temat ziół jest obecny w całej bibliotece, w postaci wystawy o nieżyjącym już słynnym elbląskim zielarzu, ojcu Klimuszce oraz wystawy zabytkowych zielników.

Ojca Klimuszko być może będzie można zobaczyć niedługo na starym mieście. Agnieszka Staszewska – dyrektorka Biura Prezydenta, poinformowała, że jeden z wniosków złożonych do Budżetu Oby-

wartki

watelskiego zawiera pomysł, żeby posąg tego elblążanina, który rozsławił nasze miasto, posadzić na ławeczce przed katedrą. Będzie to możliwe, gdy wniosek otrzyma odpowiednio dużą liczbę głosów.

Na uroczystej inauguracji obecny był Prezydent Miasta – Witold Wróblewski, który aktywnie współpracuje z Radą Seniorów. Jak się okazuje, nie tylko są mu bliskie sprawy osób starszych, ale i tegoroczny przewodni temat. Obiecał przepis na doskonałą, leczniczą piołunówkę – wie nawet, gdzie zebrać odpowiednie zioła. Zioła w kuchni zademonstrowała szefowa kuchni Restauracji Myśliwska, której aromatycznie przyprawione przysmaki można było na miejscu skosztować. Oprawę artystyczną przygotował zespół muzyczny Środowiskowego Domu Samopomocy, prowadzonego przez Stowarzyszenie LAZARUS.

Dyżur w Elbląskim Centrum Informacji dla Seniora przy Bibliotece Elbląskiej będzie pełniła osoba z Elbląskiej Rady Seniorów w każdy czwartek, począwszy od 23 czerwca, w godzinach od 11:00 do 14:00 w Dziale Zbiorów Audiowizualnych Gotycka.pl lub ewentualnie pod numerem telefonu 55-625-60-20.

Teresa Bocheńska

Magia terapeutycznej mocy książki

Czerwiec to czas, w którym odbyły się dwa weekendowe warsztaty z biblioterapii dla 29 osób pracujących z osobami z niepełnosprawnością z terenu całej Polski. Przez sześć dni trwała wymiana doświadczeń i poznawanie terapeutycznej mocy książki pod okiem Katarzyny Nowackiej-Jakubowskiej ze Stowarzyszenia KLANZA. Na ten czas Centrum Organizacji Pozarządowych w Koninie stało się miejscem magicznym.

Warsztaty pokazały uczestniczkom jak atrakcyjnym narzędziem jest książka, której czytanie może służyć zarówno jako forma relaksu, zabawy czy terapii. Biblioterapia to nie tylko praca z książką, ale z tekstem jako takim, poprzez tworzenie opowieści metodą story telling z użyciem m.in. kart metaforycznych czy kostek story cubes.

Pokazane zostały przykłady książek uniwersalnych, w tym dla dzieci, które można wykorzystać w pracy z osobą w każdym wieku. Czytanie tekstu czy obcowanie z książką może być również punktem wyjścia do zbudowania scenariusza całych zajęć opartych na różnych formach arteterapii. Wiedza przekazana została w dynamicznej formie ze świeżym spojrzeniem na książkę.

Przede wszystkim przekonałam się, że dobre książki dla dzieci mogą być uniwersalne i mają magiczną moc terapeutyczną dla osób w każdym wieku. Zobaczyłam, że czytanie nie musi być tylko formą relaksu, ale można czytać książkę w sposób dynamiczny i pobudzać do działania. Grupa uczestniczek była bardzo zaangażowana, co dzień odbywały się burze mózgów, dzięki czemu powstawały kreatywne pomysły, a aktywność grupy pobudzała do żywej dyskusji - komentuje Ewa Ziemer - uczestniczka warsztatów.

W projekcie Arteterapia Drogą do Twórczej Integracji II w 2016 r. zostanie przeszkolonych 206 terapeutów, opiekunów i wolontariuszy, którzy pracują z osobami z niepełnosprawnością. Do tej pory odbyły się warsztaty z dramy stosowanej i biblioterapii. Następne miesiące upłyną pod znakiem choreoterapii, muzykoterapii i plastykoterapii.

Projekt współfinansowany jest ze środków Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych oraz 1% podatku, realizowany przez Fundację im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ, która od kilkunastu lat działa na rzecz aktywizacji osób z niepełnosprawnością. Więcej na: http://podajdalej.org.pl/

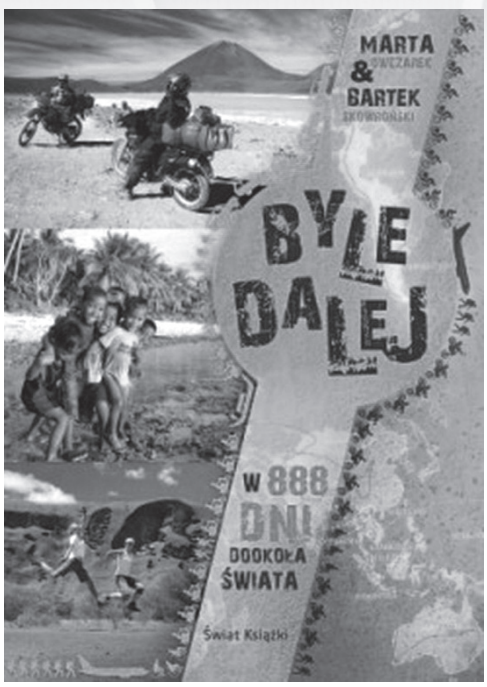
Joanna Szymczak

Recenzja książki „Byle dalej” w 888 dni dookoła świata

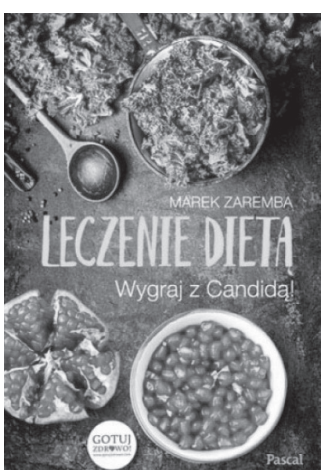
Większość z nas marzenia, które swym rozmiarem nas przerażają, „chowa do szuflady". Ich realizacja ma miejsce tylko w naszej wyobraźni. Głównym winowajcą jest brak czasu, odwagi czy możliwości. Są jednak osoby, które nie boją się postawić wszystkiego na jedną kartę, wywrócić poukładane życie do góry nogami, byle tylko spełnić największe marzenie.

Do grona tych odważnych śmiałków należą Marta Owczarek i Bartek Skowroński, którzy rzucając wszystko udali się w podróż dookoła świata. W 888 dni pełnych przygód, lepszych i gorszych momentów, niczym włóczykije z jedną torbą na ramieniu przemierzyli góry, lasy, równiny, by doświadczyć potęgi świata, zobaczyć jego piękno, byle dotrzeć jak najdalej.

Przygotowanie się do przebycia 160.000 kilometrów nie jest rutynowym pakowaniem bagażu na wakacje. Marta i Bartek przed wyruszeniem w drogę, w pierwszej kolejności rzucili pracę. Ona adwokat, on manager złożyli wypowiedzenie, uzbierali potrzebną sumę pieniędzy, wyrobili międzynarodowe prawa jazdy, kupili namiot, załatwili



Polecamy



Marek Zaremba
Leczenie dietą – Wygraj z Candidą!

Walczysz z kandydozą? Ta książka jest dla Ciebie. Kiedy leczenie farmakologiczne zawodzi jedynym ratunkiem jest zmiana diety. Marek Zaremba autor bestselleru „Jaglany detoks" tym razem na ponad 300 stronicowej publikacji skupia się na problemie drożdżycy typu Candida. 50 przepisów, inspiracje kulinarne, porady dietetyczne oraz wiele innych ciekawostek znajdziesz w tej książce, która zmieni nawyki żywieniowe i skutecznie odzwyczai od największego wroga, białego zabójcy - cukru.

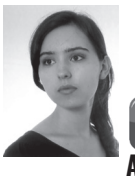
Laurent Gounelle
Dzień, w którym nauczyłem się żyć

A gdyby wszystko miało zacząć się dziś? Refleksyjne pytanie, które jako pierwsze nasuwa się po przeczytaniu tej książki. Czy jesteśmy w stanie przewartościować swoje życie, wywrócić do góry nogami dotychczasowe jego postrzeganie, kiedy po przypadkowym spotkaniu z cyganką dowia-

kilka wiz i wyrobili konta, które nie pobierają opłat za zagraniczne wypłaty. Zaopatrzeni w najpotrzebniejsze rzeczy wyruszyli w podróż życia. Przemierzając 24 państwa, poprzez Azję, wyspy Pacyfiku, Australię, Nową Zelandię i Amerykę Południową zaznali chłodu, głodu, bólu ciała, kradzieży, połamanych nóg, doświadczyli bezsensu biurokracji ale i życzliwości miejscowych mieszkańców. Mieli okazję podziwiać dwa zaćmienia słońca, spróbować egzotycznych specjałów - jak jajko z embrionem ptaszka w środku i poznać od środka historię, kulturę i tradycję danego regionu. Korzystając z wszystkich dostępnych środków transportu w głowie mieli tylko jedną myśl... byle dalej.

Powiedzenie, że podróże kształcą, to drugie imię tej książki. Ma ona charakter dziennika z podróży. Prosta narracja, barwne opisy i ogromna dawka realizmu, daje iluzję współuczestnictwa w wyprawie. Siedząc w cieple, na fotelu możemy teleportować się do Mongolii i razem z bohaterami pod gołym niebem, w namiocie podziwiać zaćmienie słońca, poczuć smak tortu z arbuza czy zobaczyć potęgę Machu Picchu. Narratorem jest Marta, która z dystansem do siebie bardzo realistycznie opisuje ich perypetie w każdym zakątku, który przemierzyli. Książka aż kipi od niebezpiecznych przygód, które napotkali, ale jednocześnie rozśmiesza i wzbudza radość.

Nie umiejscowiłabym jej na równi z książkami podróżniczek Martyny Wojciechowskiej czy Beaty Pawlikowskiej, gdyż tam aż roi się od jeszcze większej ilości informacji i ciekawostek, dotyczących zwiedzanego miejsca. „Byle dalej" kojarzy mi się raczej z pamiętnikiem z podróży przyjaciółki. Warto ją przeczytać, załata luki w wiedzy z geografii, a przede wszystkim przywróci wiarę w marzenia. Główny atut tej książki to zdjęcia. Pięknie ujęte wybrzeże Catlins, wodospad Iguazu, lodowiec Perito Moreno, krater wulkanu Merapi na wyspie Jawa, gejzery Sol de Manana czy niemal zajrzenie w oczy tarantuli, naprawdę robią wrażenie.



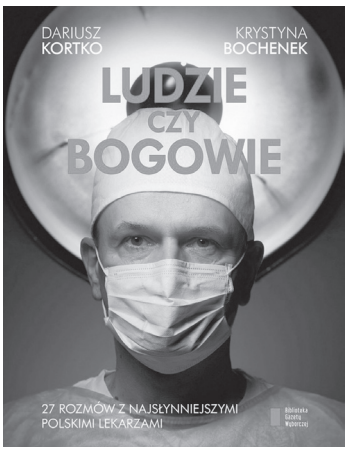
Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych
Napisz do autora:
Aleksandra Kazuro
e-mail: a.kazuro@razemztoba.pl

KONKURS!

Zwycięzcą konkursu z nr 4/220/2016 w którym to, do wygrania była książka Petera Stjernstroma pt. „Najlepsza książka na świecie" zostaje Kornelia Sierżantowicz z Gdyni. Gratulujemy serdecznie – książkę wysłaliśmy pocztą.

W tym miesiącu na szczęśliwca czeka książka na bazie której powstała głośna adaptacja filmowa – „Sekret w ich oczach". Podobnie jak poprzednich miesiącach, by stać się posiadaczem tej książki wystarczy do 20 lipca br. podesłać na adres: konkurs@razemztoba.pl swoje imię i nazwisko. W temacie maila prosimy wpisać: „Oczy". Zwycięzca o wygranej zostanie poinformowany drogą mailową tuż po rozstrzygnięciu konkursu. Odpowiadając na zapytania Czytelników informujemy, że konkursy są rozstrzygane na bieżąco – z kolei publikacja nazwisk w wersji drukowanej naszego miesięcznika opóźniona jest ze względu na cykl wydawniczy pisma.

dujemy się, że... niebawem umrzemy? Hipnotyzująca książka świetnie resetuje umysł przypominając co tak naprawdę powinno liczyć się w życiu. Pogoń za karierą, dobrami materialnymi, brak czasu dla przyjaciół i rodziny przysłania nam odnalezienie prawdziwych skarbów tego świata, które czasem wydają się drobnostkami. Francuski pisarz i specjalista w dziedzinie rozwoju osobistego chciał przekierować myślenie o postrzeganiu rzeczywistości na dobre tory, aby nauczyć się żyć z większym dystansem, w harmonii, w zgodzie ze sobą i otoczeniem, i przede wszystkim czuć się szczęśliwym, spełnionym człowiekiem.



Bochenek Krystyna, Kortko Dariusz

Ludzie czy bogowie. 27 rozmów z najsłynniejszymi polskimi lekarzami

„Przez kilka lat rozmawialiśmy z lekarzami, bo nie mogliśmy się pogodzić z oskarżeniami, że są zadufani w sobie, przemęczeni, w ciągłej pogoni za pieniędzmi, niemoralni. Że stracili empatię, są urynkowieni, zatopieni w procedurach, kontraktach, punkty za leczenie przeliczają na kasę. Że się wzbogacili, a tymczasem pacjent stał się dla nich po prostu klientem. Pytaliśmy: kto to jest wielki lekarz? Na jaką nagrodę mogą liczyć lekarze i jak się mierzą z porażkami? Skąd czerpią wzory? Kto jest dla nich mistrzem? Czego się boją? Co to znaczy być dla pacjenta człowiekiem?

„Moja chuda siostra”

reż. Sanna Lenken
DRAMAT

Film: Współczesne kino szwedzkie, w którym poruszane są problemy anoreksji czy wchodzenia w dorosłość, tak w skrócie opisać można film Sanna Lenken. Opowiada on historię utalentowanej łyżwiarki figurowej, stale zajętą w szkole lub na treningach. W domu to na niej, a nie jej siostrze Stelli, skupia się prawie cała uwaga rodziców. Stella podziwia starszą siostrę i stara się ją naśladować. To ona właśnie odkrywa, że z Katją dzieje się coś złego: dziewczyna cierpi na zaburzenie odżywiania, które może kosztować ją życie.

Stella chce powiedzieć rodzicom, ale Katja wymusza na niej przysięgę, że tego nie zrobi. To jednak zbyt duże brzemię dla tak młodej dziewczyny. Film pokazuje, jak choroba Katji powoli doprowadza całą rodzinę na skraj rozpaczy. *Red.*

Niezwykły horror o zombie

Film: Co takiego niezwykłego jest w tym filmie? Otóż sam fakt, że stworzyli go dwaj nastolatkowie z Zespołem Downa. Zebrali od internautów potrzebne środki na realizację i zabrali się za tworzenie. Za reżyserię odpowiedzialny był ich kolega Bobby Carnevale (zbieżność imienia i nazwiska z gwiazdą Hollywood jest przypadkowa).

Pomysłodawcami projektu są Sam i Mattie. Oni również zagrali w filmie główne role. Zdjęcia do mającego trwać zgodnie z pierwszymi założeniami od 15 do 20 minut filmu trwały nieco ponad tydzień., a w efekcie czego powstał zwiastun filmu „Spring Break Zombie Massacre”. Można go obejrzeć na You Tube.

Po jakimś czasie od premiery z pewnością film zostanie umieszczony w sieci, na początek kopie otrzymają ci, co wsparli projekt na etapie finansowania.

Oprac. RS

Sylwia Grzeszczak broni niepełnosprawnej fanki

Show biznes: Kto był kiedykolwiek na koncercie Sylwii Grzeszczak, ten wie, jak artystka szanuje swoich fanów. Po koncertach zawsze cierpliwie robi sobie z nimi zdjęcia i rozdaje autografy. Podczas jednego z ostatnich występów niestety doszło do bardzo niemiłego incydentu, który tak oburzył piosenkarkę, że ta opisała całość na swoim profilu na Facebooku. Chodziło o sytuację, kiedy Sylwia pozowała do zdjęcia z niepełnosprawną fanką na wózku, inna krzyknęła z tłumu, ze następnym razem też przyjdzie na wózku i to z pewnością pomoże jej zdobyć szybko autograf. Te słowa bardzo rozzłościły artystkę, która po tym incydencie tak skomentowała go na swoim profilu:

Kochani myślę że warto o tym napisać Po dzisiejszym koncercie czuję wściekłość..:(nie będę Cię wymieniać z imienia i nazwiska chociaż już wiem kim Jesteś, ale wiedz że niepełnosprawność to nie jest temat z którego możesz się śmiać czy nabijać!! Robiąc zdjęcie z kobietą na wózku wszyscy słyszeli jak krzyknęłaś i przebiłaś się z „niezwykłą mocą” przez tłum ludzi który nagle był cicho po słowach „SYLWIA NA DRUGI RAZ JA TEŻ W TAKIM RAZIE PRZYJADĘ DO CIEBIE NA WÓZKU”... Wszyscy to słyszeliśmy i wszyscy byliśmy w szoku :((to bardzo zabolało nie mówiąc już o tym że łzy cisnęły się do oczu kiedy zobaczyliśmy po tej sytuacji tę kobietę, a to wszystko tylko po to żeby zdobyć autograf i zdjęcie.. Nigdy nie poróżnij drugiego człowieka! Ta kobieta na wózku z którą miałam przyjemność zrobić zdjęcie, rozmawiać, na pewno zasługuje na szacunek niezwykły! Za to że tam była! Że dotarła!!!!! i miała siłę cieszyć się razem z nami wszystkimi! NA MOICH KONCERTACH NIE POZWOLĘ NIGDY NA TAKIE COŚ I ZAWSZE BĘDĘ KRZYCZEĆ W TAKICH SYTUACJACH JAK DZIŚ... - napisała wczoraj na oficjalnym profilu (zachowano oryginalną pisownię). *Red.*

Niepełnosprawny ludzik z LEGO

Integracja: Firma LEGO produkująca klocki dla dzieci chce wyjść naprzeciw dyskryminacji osób niepełnosprawnych. Ludzik na wózku ma być ich reprezentantem w społeczeństwie. Dzieci poprzez zabawę od maleńkości będą mogły przyzwyczajać się do niepełnosprawnych rówieśników, uczyć tolerancji dla odmienności, sztuki akceptacji i empatii. Niepełnosprawny ludzik to efekt kampanii promującej równość #ToyLikeMe. (Zabawka taka, jak ja). Według zebranych danych aż 20 tys osób wyraziło chęć stworzenia do kolekcji LEGO figurek przedstawiających dyskryminowane do tej pory grupy społeczne, w tym niepełnosprawnych. Klocki zostaną wypuszczone na rynek już niebawem.

Źródło: geekweek.pl, Fot. www.planeta.fm

Zaczarowani teatrem

Teatr: W Gdyni odbył jubileuszowy XV Przegląd Twórczości Teatralnej Placówek Specjalnych „My zaczarowani teatrem" , organizowany przez Specjalny Ośrodek Szkolno–Wychowawczy nr 2 w Gdyni. Powołując do życia Przegląd „My zaczarowani teatrem" kierowano się ideą zaprezentowania gdyńskich zespołów teatralnych osób z niepełnosprawnością intelektualną. Już piętnaście lat organizator - Specjalny Ośrodek Szkolno–Wychowawczy nr 2, stara się zintegrować zespoły dając im szansę na wspólny występ na prawdziwej scenie. Poczuć się prawdziwymi aktorami poprzez poznanie twórczego procesu pracy nad spektaklem, poprzez odpowiedzialną współpracę w grupie, po wreszcie, uczucie tremy, gdy podnosi się kurtyna i rozpoczyna się występ przed publicznością. Tworzenie spektakli teatralnych to niezwykła forma terapii osób niepełnosprawnych. „My Zaczarowani Teatrem" to przegląd, w którym nie ma przegranych ani zwycięzców. Wszyscy uczestnicy są nagradzani.

W przeglądzie udział wzięły grupy teatralne prowadzone przez: Specjalny Ośrodek Szkolno–Wychowawczy nr 1 w Gdyni, Specjalny Ośrodek Szkolno–Wychowawczy nr 2 w Gdyni, Zespół Szkół nr 5 w Gdyni, Zespół Szkół nr 17 w Gdyni, Fundację ADAPA w Gdyni, PSOUU Koło w Gdańsku.

Źródło: gdynia.pl

Wakacyjny konkurs na legendę

Literatura: Znasz legendy naszego województwa i regionu? Centrum Spotkań Europejskich „Światowid" w Elblągu zaprasza dzieci, młodzież i dorosłych do konkursu na krótką formę literacką, uzupełnioną fotografią lub grafiką, nawiązującą do istniejącej już legendy warmińsko–mazurskiej.

Celem konkursu jest popularyzacja legend warmińsko–mazurskich, również tych zapomnianych i mało znanych oraz stworzenie okazji do indywidualnych działań rozbudzających kreatywność uczestników. – Czekamy na krótkie – do 1500 znaków teksty literackie, a do nich zdjęcia i grafiki, docenimy pomysłowość i oryginalność – mówi Agnieszka Tkaczuk, organizator konkursu. – Konkurs jest jednoetapowy i nie ma ograniczeń wiekowych.

Opowiadanie tekstowe w formacie pliku tekstowego (dokument programu Microsoft Word), zdjęcie lub grafikę wraz z wypełnioną kartą zgłoszeniową należy przesłać na adres agnieszka.tkaczuk@swiatowid.elblag.pl lub dostarczyć wysłać na adres siedziby Organizatora (Centrum Spotkań Europejskich Światowid, pl. Jagiellończyka 1, 82–300 Elbląg z dopiskiem Konkurs pn. „Legendy Warmii i Mazur tu i Teraz").

Prace będą zamieszczane na stronie organizatora (www.swiatowid.elblag.pl), portalu eKulturalni.pl oraz fanpage'u Organizatora na Facebooku, a wybrane z nich zostaną zamieszczone na pocztówkach projektowych, w publikacji projektowej i mapie legend warmińsko–mazurskich.

Zgłoszenia przyjmowane są do 22 sierpnia 2016r. Regulamin i karta zgłoszenia.

Konkurs odbywa się w ramach projektu pn. „Mała Ojczyzna pamięta o wielkich legendach!" dofinansowanego ze środków Muzeum Historii Polski w Warszawie w ramach Programu „Patriotyzm Jutra".

Edyta Bugowska

Koty też mogą leczyć

O dobroczynnym wpływie zwierząt na nasze zdrowie i lepsze samopoczucie wiadomo od dawna. Najczęściej, w kontekście terapeutycznym wymienia się konie, psy czy delfiny. Niewiele osób wie, że do tego grona zaliczyć można także...koty. O felinoterapii, metodzie jeszcze mało rozpropagowanej w naszym kraju, która przynosi niebywałe efekty, rozmawiam z Karoliną Sett, prowadzącą zajęcia felinoterapii w Elblągu.

Na czym polega ta metoda?

Felinoterapia (od łac. słowa felis - kot) jest jedną z form animaloterapii. Polega przede wszystkim na odpowiednim kontakcie z kotem, który jest przystosowany do pracy z dziećmi lub dorosłymi, w zależności od ich potrzeb. Sam kontakt ze zwierzakiem ma działanie terapeutyczne. Głaskanie, karmienie czy bawienie się z kotem, pobudza różne receptory na rękach, zaś samo mruczenie działa na mózg i w zależności od potrzeb uspokaja i wycisza albo pobudza i stymuluje. Felinoterapia pomaga przełamać wszelkiego rodzaju ograniczenia, ułatwia komunikację, rozwija zdolność okazywania uczuć i emocji, zmniejsza poczucie samotności.

Czy to nowa metoda?

O metodzie usłyszałam około 7 lat temu. W Polsce jest bardzo dużo ośrodków szkolących dogoterapeutów, natomiast tylko 3 szkolących felinoterapeutów, więc jest to metoda wciąż bardzo niszowa i mniej rozpropagowana medialnie w porównaniu np. z dogoterapią, hipoterapią czy delfinoterapią. Najbardziej popularna i rozwinięta jest jednak w USA.

Jakie koty mogą być felinoterapeutami?

Rasa nie ma tu specjalnie znaczenia. Każdy kot może być „terapeutą", trzeba mieć tylko wiedzę jaki ma charakter. Ważne by był miły, spokojny, nie bał się hałasu, ludzi, nie był agresywny ani strachliwy. Dobrze zaobserwować to od małego i przyzwyczajać do rożnego rodzaju hałasu, odgłosów i do ludzi. Z kotami jest tak, że wyczuwają emocje, dlatego jedne będą nadawały się do pracy z dziećmi, a inne z dorosłymi np. w hospicjach. Mam hodowlę 9 kotów norweskich leśnych, jednak tylko 4-5 z nich używam do felinoterapii. Przez to, że jeżdżę z nimi często na różne polskie i zagraniczne wystawy, moje koty, nie są jak większość odizolowane w domu, kociaki od małego przyzwyczajone są do tego, że nie ma ciszy, nie ma klosza nad nimi. Na jednej z wystaw w Niemczech byłam świadkiem jak dziewczynka z porażeniem mózgowym wzięła na ręce naszą kotkę, było widać jaką ogromną radość jej to sprawiło, jak niesamowite było to dla niej przeżycie.

Jak wyglądają zajęcia?

Zajęcia prowadzę głównie w szkołach oraz przedszkolach lub indywidualnie . W zależności od grupy trwają od 30 do 45 minut. Najpierw zapoznaję dzieci z regulaminem, np. mówimy cicho, kota głaszczemy tylko tam gdzie lubi, jesteśmy dla kota i siebie delikatni, wszystko zależy od grupy. Staram się,

aby te zasady odnosiły się do życia, aby dzieci mogły stosować je także poza warsztatami. Na pierwszych zajęciach pokazuję na rysunku, gdzie kot lubi być głaskany. Następnie dzieci mają za zadanie pomalować kota w kolorze naturalnym, aby uzmysłowiły sobie, że nie ma różowych czy zielonych kotów. One bardzo wiele rzeczy wiedzą i rozumieją, ale trzeba im pozwolić, aby same do tego doszły. Potem dzieci w zależności od stopnia ich oswojenia ze zwierzakiem, mogą kota nakarmić. Mając na uwadze, że w nagrodę będzie można pogłaskać kota lub się z nim pobawić, to stymuluje dzieci do pracy i sprawia, że chętniej pracują, dzięki czemu łatwiej egzekwować od nich pewne zasady.

Komu dedykowana jest ta metoda?

Felinoterapię wykorzystuje się w leczeniu osób starszych, niepełnosprawnych i niedołężnych, a także niepełnosprawnych fizycznie i psychicznie dzieci, szczególnie tych z zaburzeniami lękowymi czy autystycznymi, dzięki czemu bardziej się otwierają i lepiej wchodzą w kontakty z rówieśnikami, oraz dzieci z nadpobudliwością, aby je wyciszyć. Jak również przeznaczona jest do szerszej grupy osób. Stosowanie felinoterapii wśród dzieci uwrażliwia je na innych, pomaga zrozumieć potrzeby swoje i otoczenia.

Czy efekty są zauważalne?

Efektów nie widać od razu. Zależy to od stanu chorobowego dziecka oraz intensywności ćwiczeń, bowiem kot w porównaniu z psem jest bardziej nieśmiały i nie wchodzi tak szybko w interakcje z człowiekiem, nie podejdzie jak pies do każdego, gdyż wyczuwa, czy ktoś się go boi. Kot zawsze znajdzie dziecko potrzebujące, wyczuje jego emocje dostosuje się do jego nastroju.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Napisz do autora:
Aleksandra Garbecka
e-mail: a.garbecka@razemztoba.pl

Uwaga na upały!

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30°C i więcej, wzrasta ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy zachować szczególne środki ostrożności. Trzeba pamiętać o trzech podstawowych zasadach.

Schładzaj się

– przebywaj w chłodnych pomieszczeniach,

– nie polegaj na wiatrakach i innych prostych sprzętach chłodzących,

– unikaj bezpośredniego kontaktu ze słońcem,

– bierz chłodzące prysznice lub kąpiel,

– sprawdzaj jak czują się osoby w Twoim otoczeniu.

Nawadniaj się

– pij więcej wody niż zwykle,

– nie zwlekaj do czasu, aż poczujesz pragnienie,

– pij od 2 do 4 szklanek wody co godzinę (jeśli wykonujesz pracę na zewnątrz),

– unikaj spożywania alkoholu i słodkich napojów.

Zbieraj informacje

– na bieżąco sprawdzaj lokalne wiadomości.

Jeśli wystąpią objawy udaru słonecznego: bóle i zawroty głowy, zaczerwienienie i poparzenia skóry, należy przenieść się do chłodnego miejsca, zrobić zimne, wilgotne okłady na głowę, pić wodę, wziąć chłodną kąpiel i wezwać pomoc.

Red.

Pies honorowym dawcą krwi?

Okazuje się, że czworonożni przyjaciele mogą bezpiecznie oddawać krew raz w miesiącu i tym samym ratować życie innym zwierzętom. W sobotę w Ożarowie Mazowieckim odbył się Wielki Piknik Krwiodawstwa podczas którego zwierzaki oddawały krew.

Aby pies mógł zostać honorowym dawcą krwi, musi spełniać określone kryteria: musi być zdrowy, mieć od 10 miesięcy do 7 lat, mieć odpowiednią wagę – powyżej 26 kg, być regularnie odrobaczany i szczepiony przeciwko chorobom zakaźnym oraz przed pchłami i kleszczami.

Na stronie weterynaryjnego banku krwi właściciele zwierząt mogą znaleźć szczegółowe informacje dotyczące donacji psów czy kotów. Są tam także porady, jak przygotować zwierzę do oddania krwi.

Zwierzaki mogą bezpiecznie oddawać krew raz w miesiącu. W zamian mają darmowe badania, oznaczoną grupę krwi; otrzymują także worek wysokoenergetycznej karmy, czerwoną chustkę z napisem „Ratuję Życie" i identyfikator – czerwone serduszko z danymi i indywidualnym numerem (wprowadzonym do weterynaryjnej bazy danych, co umożliwia kontakt z właścicielem w razie zaginięcia).

Oprac. AK

Życie na zwolnionych obrotach –

Tarczyca – 20 gramowa „skrzynia biegów" w organizmie. Jej niedoczynność powstaje gdy mechanizm ten nie nadąża produkować wystarczającej ilości hormonu tarczycy. Gdy zaczyna szwankować– procesy życiowe zwalniają, co objawia się spadkiem energii, przyrostem masy ciała i pogorszeniem wyglądu. „Oprócz kuracji podawania syntetycznego hormonu tarczycy warto zadbać o prawidłowy styl życia i odpowiednią dietę, która wspomoże działanie leku" - mówi elbląski specjalista ds. żywienia, mgr Ewa Bidzińska.

Jak można wspomóc leczenie niedoczynności tarczycy za pomocą diety? Chorym trudno schudnąć i utrzymać efekty odchudzania, zmagają się też z zaburzeniami lipidowymi. Jaką dietę odchudzającą może Pani polecić?

Chorym zaleca się stosowanie odpowiednio zbilansowanej diety niskoenergetycznej, której wartość będzie dobrana indywidualnie do płci, stanu zdrowia, wieku i aktywności fizycznej. Najwłaściwiej jest zaplanować spadek masy ciała o 0,5 czy 1 kg w ciągu tygodnia. Powolna redukcja zabezpiecza nie tylko przed niedoborami pokarmowymi, ale i efektem jojo. Ułożenie diety powinno więc przede wszystkim zapewnić pacjentowi wszystkie niezbędne wartości odżywcze, a więc: białko pełnowartościowe, odpowiednią ilość węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym, zdrowych tłuszczy, mikro i makroelementów - szczególnie żelaza, cynku, selenu, jodu i witamin. Najbezpieczniej udać się po pomoc do dietetyka. Dobra dieta poprawi funkcjonowanie niewydolnej tarczycy. Należy też wiedzieć, że istnieją produkty niewskazane dla osób z niedoczynnym gruczołem tarczowym. Dlatego chorzy powinni wiedzieć co mogą spożywać a czego unikać.

Jaką dobową dawkę kalorii powinien przyjmować chory na niedoczynność tarczycy?

Z uwagi na częste problemy z nadwagą, dieta powinna być niskokaloryczna. Nie jestem zwolenniczką diet typu 1000 kcal czy monodiet. Po prostu te diety nie zapewnią organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych, jakich organizm potrzebuje do swoich różnych funkcji, a dodatkowo powodują, że przestawia się na tzw. tryb oszczędzający i nie będzie chudł. Dieta w niedoczynności tarczycy musi zawierać co najmniej 1200 kcal. Istotne w odchudzaniu jest regularne jedzenie co 3–4 godziny, posiłków o właściwej kaloryczności stosownej do pory dnia. Nie można zapomnieć o śniadaniu – należy je spożywać w ciągu 1 godziny od wstania z łóżka. Kolacja nie może być spożyta później niż 2–3 godziny przed pójściem spać. Wiemy, że w niedoczynności tarczycy pacjenci odczuwają spadek energii, łatwe męczenie się. Nie można więc doprowadzić do sytuacji, że dodatkowo przez dietę odchudzającą tej energii będzie jeszcze mniej. Głodówki są wykluczone. Organizm musi mieć siłę, aby funkcjonować na co dzień i mieć dostarczone odpowiednie składniki odżywcze do lepszego funkcjonowania układu odpornościowego, szczególnie w chorobie Hashimoto. Wiele osób z niedoczynnością tarczycy bardzo ogranicza jedzenie, bo boi się przytyć. Znam osoby, które jadły tylko raz dziennie. Paradoksalnie powoduje to oszczędzanie energii przez organizm i jeszcze większe spowolnienie metabolizmu. Nie należy więc bać się jeść, tylko wiedzieć jak jeść i co jeść.

Co powinno być podstawą diety redukcyjnej?

Wartościowe składniki odżywcze, a więc: białko, zawierające m. in. aminokwasy, których organizm ludzki nie jest w stanie sam wytworzyć, a są ważne bo wpływają na tempo metabolizmu. Dobrym jego źródłem jest mięso, mleko, jaja, sery. Z produktów roślinnych poleca się komosę ryżową czy soczewicę. Ważny jest też błonnik, który usprawnia motorykę przewodu pokarmowego a ponadto będzie pomagał w obniżeniu poziomu cholesterolu. Głównym jego źródłem są produkty pochodzenia roślinnego otręby pszenne, płatki jęczmienne, owsiane, pieczywo pełnoziarniste, kasze, rośliny strączkowe, surowe owoce i warzywa. Należy również wypijać do 2 litrów wody. Zapominając o płynach tak naprawdę zapychamy jelita zamiast je udrażniać. Nie można bagatelizować też odpowiedniej podaży selenu, żelaza i cynku.

Dlaczego akurat te trzy pierwiastki są tak ważne w diecie osób z niedoczynnością tarczycy?

Długotrwały niedobór selenu może być przyczyną złej przyswajalności jodu, co nasila rozwój objawów niedoczynności tarczycy. Dobrym źródłem selenu są: dorsz, halibut, makrela, łosoś, mintaj, śledź, krewetki, orzechy brazylijskie, sezam, orzechy włoskie. Drugim mikroskładnikiem jest żelazo. Jego deficyt w organizmie prowadzi do zmniejszenia stężenia hormonów tarczycy w osoczu, a w konsekwencji do powiększenia gruczołu tarczowego i rozwoju niedoczynności. W diecie należy uwzględnić dobrze przyswajalne formy tego pierwiastka a więc żelazo hemowe, zawarte głównie w produktach zwierzęcych, wchłaniające się w 15–20%. Dla porównania żelazo niehemowe, obecne w produktach pochodzenia roślinnego wchłania się w 1–10%. Dużo żelaza zawierają nasiona lnu, pestki dyni, otręby pszenne, wątróbka kurczaka, mak, sezam, żółtko jaja, orzechy

– część II

pistacjowe, fasola biała, liście pietruszki, płatki owsiane. Natomiast niedobór cynku potrafi być dosyć dotkliwy dla osób z niedoczynnością tarczycy. Pierwiastek ten przyczynia się do produkcji i właściwego funkcjonowania tyroksyny. Jego niedobór powoduje więc spadek stężenia hormonów tarczycy T4 i T3 i w efekcie rozwój objawów choroby. Niedobory mogą wynikać z nieprawidłowej, mało urozmaiconej diety. Dobrym źródłem cynku w diecie są zarodki pszenne, otręby pszenne, mąka żytnia, pszenna, nasiona lnu, pestki dyni, wołowina, fasola, żółtka, kasza gryczana, jaglana, płatki owsiane. Tak więc, objawy obniżonej aktywności tarczycy mogą spowodować niedobory w mikroskładniki.

Często pacjenci mają nadzieję, że zażywanie hormonu, np. Euthyrox czy Letrox, który jest pozbawiony laktozy, ułatwi pozbycie się zbędnych kilogramów, to prawda?

Tak, ponieważ spowolniony metabolizm będzie stopniowo regulowany przez przyjmowany doustnie hormon tarczycy. Wyrównanie gospodarki hormonalnej i w związku z tym tempa metabolizmu jest podstawą sukcesu w diecie redukcyjnej. Kiedy TSH będzie spadać, tempo metabolizmu zacznie wzrastać i organizm przy odpowiedniej diecie i aktywności fizycznej rozpocznie proces pozbywania się tkanki tłuszczowej.

Chory na niedoczynność tarczycy jest słaby, pozbawiony energii, senny z syndromem „Śpiącej Królewny". Czy w takiej sytuacji może prowadzić aktywny tryb życia?

Tak, ale nie każdy trening będzie odpowiedni. Jednak dobrany prawidłowo będzie wspomagał odchudzanie podwyższając przemianę materii. Ponadto ruch prowadzi do poprawy samopoczucia, lepszego radzenia sobie z napięciem emocjonalnym, a u osób z niedoczynnością tarczycy obserwuje się często obniżenie nastroju i depresję. Czasami chorzy narzekają, że są zbyt zmęczeni, aby ćwiczyć. Można więc spróbować od ćwiczeń trwających tylko 5–10 min i wybierać porę ranną. Aby ćwiczenia nie wpływały negatywnie na zdrowie, należy rozpocząć je krótką rozgrzewką i od niewielkich obciążeń, które stopniowo się zwiększa. Zaleca się docelowo ćwiczyć co najmniej 3 razy w tygodniu, przez minimum 30–60 min. aż do jednej godziny nawet codziennie. Warto, aby były to sporty aerobowe np. marsz, bieg, basen, rower czy stepper. Pacjenci powinni unikać ćwiczeń, które zmuszają do krótkiego, ale intensywnego wysiłku np. interwały.

Reasumując: przemianę materii podkręci więc przyjmowanie syntetycznego hormonu tarczycy, dieta, ćwiczenia i woda. A czy można stosować naturalne termogeniki?

Jak najbardziej tak. Metabolizm napędzą przyprawy takie, jak np. kardamon, curry, imbir, bazylia, pieprz,

chili, cynamon. Warto spożywać produkty bogate w błonnik np. warzywa tj. marchew, pomidory, ogórki, papryka, seler. Wszystkie te produkty wywołują efekt termogenny. Charakteryzują się tym, że organizm chcąc je strawić potrzebuje znacznie więcej kalorii niż trawiąc inne rodzaje pożywienia.

Czy chory na niedoczynność tarczycy może stosować dietę wegańską?

Jest ona trochę ryzykowna, ponieważ łatwiej tu o niedobory wyżej opisanych: jodu , żelaza, cynku, selenu. Weganie odrzucają ryby, mięso, jaja, natomiast jedzą więcej warzyw krzyżowych np. brokułów, kapusty, kalafiora, rzodkiewki oraz soi która ma działanie wolotwórcze przy niskiej podaży jodu. Osoba będąca weganem częściej spożywa te rośliny i jest bardziej narażona na hamowanie tworzenia hormonów tarczycy. Weganie częściej muszą stosować suplementy minerałów i witamin, np. wit. B12, aby pokryć występujące u nich niedobory.

Soja jest zabroniona?

Tak, gdyż zawiera substancje, które źle wpływają na prawidłowe funkcjonowanie tarczycy. Izoflawony sojowe, a dokładnie genisteina przejmują część jodu, który normalnie zostałby użyty do produkcji hormonu tarczycy, a więc hamując tworzenie tych hormonów. Obecność soi w diecie może być zagrożeniem dla prawidłowego działania tarczycy szczególnie w przypadku niedoboru jodu. Tak więc tofu czy mleko sojowe powinny zostać wyeliminowane z diety.

Czy to prawda, że warzyw zielonych nie można spożywać w postaci surowej, tylko gotowanej? Jeśli tak, to dlaczego tak jest?

Warzywa kapustne: brokuł, kalafior, jarmuż, kalarepa, brukselka, kapusta pekińska, włoska zawierają glukozynolany, a produkty ich rozpadu wykazują działanie zwiększające TSH i wolotwórcze. Hamują transport jodu do tarczycy. Zostaje w ten sposób blokowany enzym zwany peroksydazą tarczycową i zmniejsza się tworzenie hormonów tarczycy. W warzywach mrożonych i gotowanych w stosunku do warzyw surowych zawartość glukozynolanów jest mniejsza. Należy gotować je w dużej ilości wody, bez przykrycia gdyż związki te są lotne. Można spożywać te warzywa, ale rzadko, po obróbce. Potrawy te powinny być łączone z produktami o dużej zawartości jodu np. rybami czy owocami morza, gdyż ich działanie wolotwórcze jest znacznie silniejsze w warunkach zbyt niskiej podaży jodu.

Dziękuję za rozmowę.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Napisz do autora:
Aleksandra Kazuro
e-mail: a.kazuro@razemztoba.pl

Gwiezdny piknik w PSONI

Z okazji zbliżającego się zakończenia roku szkolnego, uczestnicy wszystkich placówek prowadzonych przez Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną - PSONI (nowa nazwa Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym) Koło w Elblągu, ich rodzice, rodzeństwo i opiekunowie bawili się na dorocznym pikniku rodzinnym w zielonym ogrodzie Ośrodka Rewalidacyjno–Edukacyjnego–Wychowawczego, w towarzystwie bohaterów Gwiezdnych Wojen.

Jak zwykle pachniały grillowane kiełbaski, kusiły kolorowe sałatki i ciasta, dzieci szalały na placykach zabaw, ale wśród tych „zwykłych" uciech rzucały się w oczy błyszczące metalicznie stroje bohaterów Gwiezdnych Wojen. Gwiezdne Wojny zainspirowały w tym roku organizatorów i uczestników festynu, co zaowocowało różnymi pomysłami. Jako gość specjalny został zaproszony Polish Garrison, którego namiot królował na środku placu. Filmowi bohaterowie w gwiezdnych strojach pozowali do zdjęć, przygotowali inscenizacje gwiezdnych walk i inne atrakcje. Głównym punktem programu był przemarsz uczestników wtz, ŚDS i OREW z wykonanymi przez siebie modelami statków kosmicznych według własnego pomysłu. Jako że fantazja nie zna granic, każdy statek był zupełnie inny, a wykonanie go na długo przed festynem stało się świetną zabawą dla poszczególnych zespołów autorskich.

W PSONI funkcjonują obecnie cztery placówki: niepubliczne przedszkole specjalne (7 dzieci), Ośrodek Rewalidacyjno– Edukacyjno–Wychowawczy (48 uczniów), Środowiskowy Dom Samopomocy (40 uczestników), Warsztat Terapii Zajęciowej (30 uczestników). W sumie organizacja obejmuje opieką, edukacją i rehabilitacją społeczną i zawodową 125 niepełnosprawnych intelektualnie mieszkańców Elbląga i okolic, w różnych wieku i z wieloma dodatkowymi niepełno sprawnościami. Od niedawno elbląskie koło prowadzi Ośrodek Wczesnej Interwencji. Działa tu też grupa wsparcia dla rodzin.

Na pikniku spotkały się rodziny podopiecznych PSONI ze wszystkich placówek, co było okazją do wymiany doświadczeń i zaplanowania kolejnych wspólnych akcji.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Napisz do autora:
Teresa Bocheńska
e-mail: t.bochenska@razemztoba.pl

więcej na razemztoba.pl