Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

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

Nr 2/230 2017

W miłości nie ma barier

Wszyscy jesteśmy pompkami

więcej str 6

Zdrowie zaklęte w żywieniu

więcej str 22

(Nie)zwykłe związki...

więcej str 39

SPIS TREŚCI

6 Wszyscy jesteśmy pompkami

- Choroba Pompego jest nieodłączną częścią mnie, więc tak jak do siebie, mam do niej dystans i nie jest strefą wykluczoną z mojego poczucia humoru.

36 Miss Świata Osób Niesłyszących w muzycznym show

Uczestnicy „Tańca z gwiazdami" kolejny raz powalczą na parkiecie o Kryształową Kulę. Wśród jedenastu uczestników muzycznego show...

39 (Nie)zwykłe związki

Nic bardziej niż miłość, nie jest w stanie nas poderwać do życia. Potrzeba kochania i bycie kochanym, to najbardziej ludzkie uczucie, które każdy by chciał w życiu doświadczyć.

16 To był dla nas cios, ale nie tracimy nadziei

Hala MOS przy ul. Kościuszki zapełniona była po brzegi. A to za sprawą charytatywnego turnieju piłkarskiego oraz licytacji, które były częścią publicznej zbiórki...

17 Zatańczyły razem przeciwko przemocy

Kochasz - Nie Bij!, Wyłącz Przemoc - Włącz Myślenie!, Mniej Złości - Więcej Miłości! - takie hasła można było dostrzec podczas mającej miejsce...

Społeczeństwo:

Seniorzy twarzą wyjątkowego kalendarza..... str. 10

Chcą walczyć o wsparcie dla... ..... str. 11

Odblaski ratują życie i zdrowie ..... str. 23

Ta pomoc dodała mu skrzydeł ..... str. 25

Zdrowie:

Ze schizofrenią da się żyć ..... str. 12

Zdrowymi stopami przejść przez życie ..... str. 13

Zdrowie zaklęte w jedzeniu ..... str. 22

ELBLĄG NASZE MIASTO:

Wychowanie przez naukę..... str. 15

Zatańczyły przeciwko przemocy ..... str. 17

Rok pełen wrażeń i wyzwań..... str. 18

Przed nami jeszcze wiele pracy ..... str. 20

Miasto bardziej przyjazne... ..... str. 24

Kultura:

Na realizację artystycznych marzeń... ..... str. 17

Konkurs wokalny dla niewidomych ....str. 35

Prawo:

Praca tymczasowa – zmiany ..... str. 28

Firanki w oknie, kilka kwiatków na parapecie, krople deszczu na szybie i para oczu, wpatrzona w przechodzących pobliskim chodnikiem ludzi. Myśli nie ma tu żadnych. Tylko głęboki wzrok wpatrzony w ten codzienny film zwany codziennością. Jedni się spieszą, inni jakby mniej.

Nastaje wieczór. Przechodzących pomiędzy blokami już znacznie mniej i prawie ich nie widać. Są tylko cienie i pomarańczowy blask latarni. Muzyka nie ustaje. Wzrok zmierza więc w stronę pobliskiego bloku i świateł tlących się w mieszkaniach. Na trzecim piętrze trwa żarliwa dyskusja dwóch majstrów remontujących pokój, niżej małżeństwo wspólnie przyrządza coś w kuchni, co chwila coś do siebie mówiąc, na samej górze skaczą dzieci – pewnie na trampolinie lub po łóżku. Na parterze młoda dziewczyna próbuje przed lustrem znaleźć idealny strój na wieczór a przed blokiem stoją dwa cienie – jeden z papierosem, drugi z telefonem, pospiesznie piszący jakąś wiadomość. Czekają na kogoś z bloku, czy po prostu wyszli zaczerpnąć świeżego powietrza? Po chwili równie niepostrzeżenie co się pojawili, znikają...

Pojawia się pierwsza myśl, trochę późno. Wzrok wędruje na ekran monitora a tam, kilka wiadomości na portalu społecznościowym i projekt, który następnego dnia trzeba oddać do oceny szefostwu. Paniki nie ma. Wzrok spokojnie wędruje w kierunku dawno wystygłej już kawy i kawałka ciasta przyniesionego z jakiegoś spotkania. Pojawia się lekki uśmiech, a wraz z nim wspomnienia z uroczystości wydanej przez szefostwo na cześć pracowników, których projekt uzyskał uznanie inwestorów. Były gratulacje, żarty, śmiechy i ciasto... W podświadomości pojawia się pytanie. To tylko zmęczenie, wypalenie zawodowe czy może coś gorszego...

Kilka tygodni później pojawiają się pierwsze reakcje wśród znajomych i współpracowników. Dopytują, czy wszystko w porządku, jakby baczniej obserwują. Przecież nic się nie dzieje, jest sporo pracy, zmęczenie dopada, a jeszcze ta pogoda robi swoje...Wszyscy się czepiają, przewrażliwieni jacyś się zrobili...

* *
*

Tak mogą zacząć się problemy z depresją. Wielu z nas uważa, że ten problem ich nie dotyczy, lecz dane są alarmujące. Wzrost zachorowań ściśle związany jest postępem cywilizacyjnym i tempem życia. W chwili, kiedy dojdą do tego jeszcze inne życiowe problemy, trudne doświadczenia, nadmiar stresów, to w pewnym momencie organizm odmawia posłuszeństwa. I co najważniejsze, nie ma tu reguły, depresja może „dopaść" każdego bez względu na wiek i status społeczny. Chorują zarówno młodzi jak i seniorzy. Bogaci i mniej zamożni. Najważniejsze to, w odpowiednim momencie zdać sobie sprawę, że samemu nie da rady się z tego wyleczyć. Nie warto też tłumić tego w sobie, próbując oszukać wszystkich wkoło i samego siebie, gdyż z czasem może być jeszcze gorzej. To żaden wstyd, że potrzebujemy pomocy...

Depresja, to choroba – choć inna niż wszystkie, to równie niebezpieczna dla zdrowia i życia, co inne.

Rafał Sutek

Codziennie
Razem z Tobą

Ile symboli mogę mieć na orzeczeniu o niepełnosprawności?

Symbole przyczyn niepełnosprawności w orzeczeniach o niepełnosprawności określone zostały w Rozporządzeniu Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej z 15 lipca 2003 roku w sprawie orzekania o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności wydanym na podstawie art. 6c ust. 9 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz. U. Nr 123, poz. 776, z późn. zm.). Warte podkreślenia jest, że orzeczenie może zawierać więcej niż jeden symbol niepełnosprawności, ale nie więcej niż trzy, które w porównywalnym stopniu wpływają na zaburzenie funkcji organizmu.

Pomocna technika:

12-letnia Emma Yang stworzyła aplikację mobilną dla osób cierpiących na Alzheimera. „Timeless" powstał z myślą o jej ukochanej babci, u której 5 lat temu zdiagnozowano chorobę. Ma ona pomóc uchronić to, co najważniejsze, od zapomnienia i sprawić, że piękne i ważne momenty oraz więzi staną się „wieczne." Przy tworzeniu aplikacji Emma Yang współpracowała z dr Melissą Kramps, lekarzem, której specjalizacją jest choroba Alzheimera. Wspólnie zbudowały aplikację, która ma dwa główne cele. Pierwsza z funkcji - nazwana „aktualizacje, ma umożliwić chorym na Alzheimera stały kontakt z bliskimi, druga - funkcja to „identyfikacja." pomagająca przypomnieć sobie jakieś wydarzenia, szczegóły, zdjęcia itp. Chorzy mogą np. skierować kamerę telefonu na daną osobę, a aplikacja natychmiast im przypomni kim ta osoba jest.

Źródło: krokdozdrowia.pl

Prawda czy mit?

Pestki awokado są prozdrowotne?

PRAWDA - Awokado to wyjątkowo zdrowy owoc. Okazuje się, że nie tylko owoce, ale również pestki awokado mają prozdrowotne działanie. Pestkę należy wyjąć i pozostawić na 2–3 dni w suchym miejscu. Po tym czasie nie jest już on tak wilgotna i bez problemu możemy zetrzeć ją na tarce. Startą pestkę możesz dodawać do sałatek, koktajli, zup, sosów, itd. Co zawierają pestki awokado? Zawierają więcej przeciwutleniaczy niż owoce, warzywa, a nawet zielona herbata. Obniżają poziom cholesterolu i zapobiegają chorobom serca. Zmniejszają obrzęki i stany zapalne w organizmie. Wspomagają pracę układu pokarmowego. Łagodzą zaparcia i biegunki. Pomagają w leczeniu wrzodów żołądka. Mają właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Wzmacniają układ odpornościowy.

Oprac. red.

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

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

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

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

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

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!

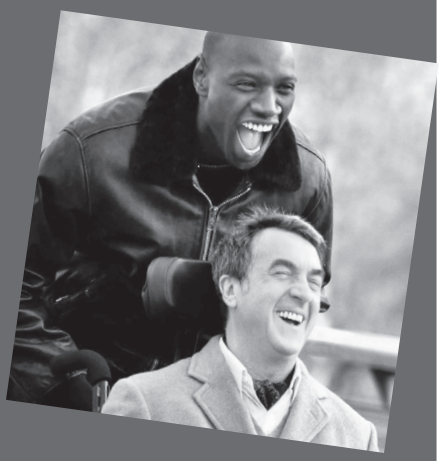
(55) 232-69-35

lub napisz!

redakcja@razemztoba.pl

Warto obejrzeć

"Nietykalni"



Pełen humoru film, którego fabuła oparta jest na faktach. Opowiada historię o przyjaźni, przełamywaniu barier i wewnętrznej sile, która daje nadzieję i wiarę. Pokazuje jak pokonywać przeszkody na drodze by iść naprzód.

„Nietykalni" przedstawiają historię milionera w kwiecie wieku, który mógłby pozwolić sobie na wiele, to jednak nie może korzystać z życia w pełni, a wszystko przez to, że porusza się na wózku inwalidzkim. Chcąc normalnie funkcjonować potrzebuje kogoś do pomocy. Los zsyła na jego drogę rozrywkowego młodego chłopaka (Driss), który boryka się z problemami finansowymi i rodzinnymi. Z początku obaj podchodzą do siebie z dystansem, z czasem jednak dają sobie szansę na lepsze poznanie, w rezultacie doprowadzi to do tego, że Philippe nauczy się cieszyć życiem, a Driss ma szanse zobaczyć świat z innej perspektywy. Zrodzi się między nimi przyjaźń, zaufanie i sympatia.

Film ten pokazuje, że różnica wieku, kolor skóry, odmienny status społeczny, a przede wszystkim stopień sprawności fizycznej, nie mają znaczenia w relacjach z drugim człowiekiem i w postrzeganiu świata.

Oprac. Ewelina Bober

Podczas Europejskiego Dnia Numeru Alarmowego 112 w ramach współpracy z osobami niesłyszącymi wojewoda warmińsko-mazurski Artur Chojecki podpisał porozumienie dotyczące możliwości korzystania przez osoby niesłyszące z numeru alarmowego 112 poprzez sms z kilkoma stowarzyszeniami osób głuchych.

Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Niesłyszących „Nie Migaj Się" jest kolejnym, które chce korzystać z łatwiejszego informowania o zdarzeniach przez osoby głuche. Podstawowym celem stworzonego rozwiązania jest maksymalne uproszenie wprowadzania treści zgłoszenia przesyłanego przez osoby głuche do Centrum Powiadamiania Ratunkowego. Dzięki specjalnie utworzonej bramce sms-owej operatorzy Centrum Powiadamiania Ratunkowego przyjmują zgłoszenia alarmowe od zarejestrowanych w systemie osób i na ich podstawie dysponują odpowiednie służby.

- Wszystko zaczęło się 2 miesiące temu, jako Stowarzyszenie działające na rzecz osób niesłyszących, zostaliśmy poinformowani telefonicznie o możliwości spotkania się z pracownikiem Centrum Powiadamiania Ratunkowego Panią Izabelą Sielską, która zaoferowała się do przyjazdu do nas w celu prezentacji niniejszej oferty oraz przeszkolenia w aplikacji Deaf Help. Z racji Międzynarodowego dnia Numeru 112, zaproszono nas w imieniu Pana Wojewody na obchody i podpisanie porozumienia. Porozumienie zawarte 10 lutego 2017 r. w Gietrzwładzie , pomiędzy Wojewodą Warmińsko – Mazurskim Arturem Chojeckim a Stowarzyszeniem Na Rzecz Osób Niesłyszących „Nie Migaj Się" w Giżycku reprezentowanym przez Prezesa Aleksandrę Furtak oraz Zastępcę Prezesa Mariusza Furtak. Niniejsze porozumienie ma na względzie zapewnienie należytej pomocy w sytuacji zagrożenia życia, zdrowia lub mienia oraz kontaktu ze służbami ustawowo odpowiedzialnymi za niesienie pomocy poprzez System Informatycznego Wojewódzkiego Centrum Powiadamiania Ratunkowego. Wojewoda Warmińsko – Mazurski za pomocą Centrum Powiadamiania Ratunkowego w Olsztynie, zobowiązał się do udostępnienia osobom niesłyszącym zrzeszonym w Stowarzyszeniu dostępną przez całą dobę bramkę „SMS". Osoby niesłyszące będą mogły przesłać za pośrednictwem bramki SMS, zgłoszenia o potrzebie podjęcia interwencji przez podmioty ratownicze, w szczególności Państwową Straż Pożarną, Policję, dysponentów zespołów ratownictwa medycznego. Jako członkowie stowarzyszenia zostaliśmy przeszkoleni przez kadrę Centrum Powiadamiania Ratunkowego z Olsztyna w jaki sposób uruchomić aplikację i jak z niej skorzystać. Pobraliśmy aplikację Deaf Help, umożliwiającą wezwanie pomocy na telefon komórkowy osoby niesłyszącej, następnie do pobranej aplikacji otrzymaliśmy formularze rejestracyjne, z prośbą o padanie danych teleadresowych osób niesłyszących. Formularze należało dostarczyć do Centrum Powiadamiania Ratunkowego, celem rejestracji osób niesłyszących w bazie danych. Jest to bardzo prosta obsługa, stworzona przy współpracy z osobami niesłyszącymi jak również tłumaczem Polskiego Języka Migowego. Współpraca Centrum Powiadamiania Ratunkowego ze środowiskiem osób niesłyszących znacznie łatwiej pozwala na zrozumienie aplikacji i jej ściągnięcie na telefon. Jako osoba współpracująca z osobami niesłyszącymi bardzo się cieszę, z faktu przełamywania barier, normalizacji życia osób niesłyszących. Świadomość samodzielności oraz możliwość bycia bezpiecznym w sytuacji zagrożenia życia. Proszę postawić się sytuacji gdzie jesteśmy świadomi, że nikt nas nie rozumie – z racji bariery komunikacji. Jak zachować się w sytuacji trudnej, kiedy nie mam możliwości zadzwonić po pomoc. Jest to wielka pomoc dla rodziców, opiekunów, rodzin osób niesłyszących, na co dzień zmagających się z problemami dnia codziennego tych osób.

Aleksandra Furtak
Prezes Stowarzyszenia Na Rzecz Osób Niesłyszących
„Nie Migaj Się" w Giżycku

Wszyscy jesteśmy pompkami...

- Choroba Pompego jest nieodłączną częścią mnie, więc tak jak do siebie, mam do niej dystans i nie jest strefą wykluczoną z mojego poczucia humoru. Traktuję swoją niepełnosprawność jak jedną z moich cech, powiedzmy taką jak szczupła budowa ciała czy długie palce u dłoni. Myślę, że jest to przede wszystkim kwestia głębokiej akceptacji – tłumaczy JUSTYNA KĘDZIA, z którą rozmawiamy m.in. o jej miłości do poezji i podróży, a także o zdobywaniu wyższego wykształcenia przez osoby niepełnosprawne.

ALEKSANDRA GARBECKA

Razem z Tobą: Od wielu lat choruje Pani na rzadką, genetyczną chorobę Pompego, porusza się Pani na wózku, oddycha za pomocą respiratora, ma problemy z mówieniem. Mimo tego, ma Pani do niej dystans i żartobliwie nazywa ją Pompką, twierdząc również, że wszyscy jesteśmy Pompkami Można odnieść wrażenie, że Pompka stanowi dla Pani pewną metoforę życia...

Justyna Kędzia: Choroba Pompego jest nieodłączną częścią mnie, więc tak jak do siebie, mam do niej dystans i nie jest strefą wykluczoną z mojego poczucia humoru. Traktuję swoją niepełnosprawność jak jedną z moich cech, powiedzmy taką jak szczupła budowa ciała czy długie palce u dłoni. Myślę, że jest to przede wszystkim kwestia głębokiej akceptacji.

Osoby z tą chorobą nazywane są Pompestykami, natomiast często sami o sobie mówimy, że jesteśmy po prostu Pompkami. Jestem więc Pompką. Idąc dalej, cały czas mam przy sobie inną pompkę (respirator), która pompuje powietrze do moich płuc. Sporo tych pompek w moim życiu i w pewnym momencie zaczęłam zastanawiać się, jaka w tym może być metafora, jaka symbolika, podświadomie czułam bo-

wiem, że jakaś jest.

Odnalazłam ją w życiu i działaniu jako coś łączącego wszystkich ludzi. Uważam, że wszyscy pompujemy. Na przykład, kiedy jesteśmy zadowoleni, zmotywowani i rozpiera nas chęć do działania, mówimy, że jesteśmy napompowani pozytywną energią. Z kolei gdy nie mamy humoru lub jesteśmy zmęczeni, określamy to mianem wypompowania. Innym przykładem może być praca naszych narządów wewnętrznych. Jednym z nich jest serce, które w ciągu 1 minuty pompuje 5-6 litrów krwi, a więc każdego dnia przepompowuje nam jej ponad 7 tysięcy litrów. Przykładów można podać wiele w różnych dziedzinach życia. Chodzi o to, że pompowanie jest stale obecne w naszej codzienności, nawet jeśli do końca nie zdajemy sobie z tego sprawy. Wszyscy jesteśmy Pompkami i wszyscy w pewien sposób pompujemy.

Stąd nazwa mojego bloga: Pompka Pompuje. To jest coś, co łączy osoby niepełnosprawne i sprawne, i dlatego na blogu poruszam tematy, które mogą być bolączkami jednych i drugich. Wszyscy mamy (wbrew pozorom często podobne) mentalne bariery. Ja pomagam je przełamywać i dążyć do spełniania marzeń.

Na swoim blogu nie tylko dzieli się Pani swoimi przemyśleniami na różne tematy, ale także swoimi pasjami. Jedną z nich jest poezja. Na swoim koncie ma Pani już 3 wydane tomiki, które zebrały pozytywne recenzje, w tym także Anny Dymnej, która podobno jest fanką Pani twórczości...

Zacznę od tego, że ja również jestem od wielu lat ogromną fanką Pani Ani. Natomiast jeśli chodzi o poezję, mam wrażenie, że pisać zaczęłam tak po prostu, jakby stało się to samoistnie, z potrzeby serca. Jako kilkuletnia dziewczynka uwielbiałam układać słowa do wymyślanych przeze mnie melodii. Śpiewałam również piosenki, których nauczyłam się w przedszkolu, ale bardziej interesowało mnie tworzenie własnych. Niezapomnianym hitem był „utwór" pod tytułem „Głupia żaba", który do dzisiaj mam nagrany na kasecie magnetofonowej. W podstawówce nauczyłam się pisać wypracowania. Im więcej miałam ich na swoim koncie, tym łatwiej przychodziło mi pisanie. Chętnie też interpretowałam wiersze innych autorów. Mając dwanaście lat, napisałam dwa pierwsze wiersze. Rymowanki, jeśli dobrze pamiętam, o kwiatach i jesiennych liściach. Potem porzuciłam pisanie na kilka lat i na poważnie wróciłam do poezji w szkole średniej, próbując równolegle pisania prozy i układania tekstów piosenek.

Kiedy ukazywały się moje tomiki, za każdym razem był to dla mnie przełomowy moment. Namacalnie przekonywałam się, że mam grupę czytelników, którzy nie tylko lubią czytać moje wiersze, ale też odnajdują w nich coś dla siebie. Dostawałam cenny feed back. Ktoś napisał, że przy niektórych tekstach ma wrażenie, że czyta własne myśli. Ktoś inny, że czuje się rozumiany. Ktoś dziękował, bo w tych wierszach znalazł wskazówki, których potrzebował. Kiedyś pewna Pani napisała mi, że za każdym razem, kiedy przechodzi lub przejeżdża na rowerze moją ulicę, powtarza w myślach mój wiersz „Marzenia". Faktycznie kiedyś się nawet spotkałyśmy, zupełnie przypadkiem. To cudowne uczucie wiedzieć, że moja poezja jest odbierana w taki sposób i że są osoby, które czekają na kolejne wiersze.

> Ktoś napisał, że przy niektórych tekstach ma wrażenie, że czyta własne myśli. Ktoś inny, że czuje się rozumiany. Ktoś dziękował, bo w tych wierszach znalazł wskazówki, których potrzebował.

Poezja jest integralną częścią mnie. Bez niej czułabym się niepełna. Cieszę się i czuję wdzięczność za to, że zaglądałam w głąb siebie i podążałam za głosem serca, nie zatraciłam pierwszych symptomów mojej pasji z dzieciństwa i że ich nie zignorowałam, kiedy do mnie wróciły.

Jestem bardzo otwarta i mam różne horyzonty myślowe, więc tym samym nie jestem w stanie wymienić jednego guru poetyckiego. Cenię sobie m.in.: Małgorzatę Hillar, Annę Achmatową, Rafała Wojaczka, Sylvię Plath i Wisławę Szymborską.

Choroba nie przeszkodziła Pani także w zdobyciu wyższego wykształcenia. Skończyła Pani studia magisterskie w Krakowie i to z wyróżnieniem. Marzy się Pani też doktorat. Jak to wyglądało z technicznego punktu widzenia, gdyż fizycznie nie bywała Pani na zajęciach. Czy można powiedzieć, że obecnie w dobie najnowszych technologii jest łatwiej? Jeśli tak, to czemu Pani zdaniem jest wciąż tak mało studentów niepełnosprawnych w Polsce? Jak to wygląda z Pani obserwacji? Bariery mentalne czy architektoniczne są tu przeszkodą?

Kiedy marzyłam o studiach, to były czasy, gdy możliwość zdalnego studiowania była jeszcze w naszym kraju w powijakach, natomiast na studia stacjonarne absolutnie nie miałam fizycznych szans. Stanęłam więc przed wielkim znakiem zapytania. Uśmiechnęło się wówczas do mnie szczęście, gdyż w nagrodę za wysokie wyniki z matury fundacja Pani Anny Dymnej „Mimo wszystko" podarowała mi indeks i opłaciła studia licencjackie na Polsko-Brytyjskiej Wyższe j Szkole Zarządzania Polish Open University w krakowskim wydziale, ponieważ Pani Ania wiedziała, że studia są moim marzeniem. W trybie e-learning skończyłam licencjat z marketingu i reklamy, i od razu, za ciosem, zdecydowałam się na magisterium z zarządzania biznesem.

Technicznie wyglądało to tak, że logowałam się przez Internet na specjalną platformę uczelni, tzw. wirtualny kampus. Tam odbywały się zajęcia: wykład w postaci multimedialnej prezentacji, następnie czat / dyskusja grupowa z wykładowcą, a później kilka zadań do samodzielnego rozwiązania. W sesji standardowo zaliczenia i eg-

zaminy. Na egzaminy profesorowie niejednokrotnie przyjeżdżali do mnie do domu. Podobnie było w przypadku obrony pracy licencjackiej i magisterskiej. Niezwykle przyjazna i otwarta uczelnia, wychodząca naprzeciw potrzebom studenta.

Od kiedy skończyłam studia minęło sporo czasu, bo prawie 7 lat. Obecnie dla osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności studiowanie jest bardziej realną perspektywą, co nie oznacza, że jest łatwe. Jednak możliwości technologiczne są jeszcze bardziej rozwinięte, więcej uczelni oferuje możliwość studiowania w trybie e-learning, a także szeroką paletę kierunków do wyboru. Kiedy ja studiowałam, było dostępnych zaledwie kilka. Zmieniło się to też trochę pod względem finansowym. W tej chwili również niektóre uczelnie stacjonarne proponują więcej udogodnień, np. pomoc w pokonywaniu barier architektonicznych, osobę pomagającą robić notatki, komunikację przez Skype, itp.

Studiujących osób niepełnosprawnych jest na pewno więcej niż kiedyś i moim zdaniem ta liczba powoli wzrasta. Myślę, że powodów, dla których wciąż jeszcze nie jest duża, może być kilka. W przypadku trybu e-learning trzeba podkreślić, że studia te wymagają dużo samodyscypliny i samozaparcia, ponieważ z przyswojeniem materiału człowiek w znacznym stopniu musi poradzić sobie sam. To może stanowić jedną z obaw potencjalnych studentów: ilość samodzielnej pracy, stopnia zaangażowania, trudności. Z doświadczenia wiem jednak, że da się to opanować. Innym powodem niepodejmowania studiów e-learning, o którym słyszałam, jest chęć nauki bezpośrednio wśród ludzi i możliwość ich poznawania. To oczywiście zrozumiałe, ale trzeba mieć świadomość, że stacjonarne uczelnie takiej gwarancji również nie dają. Można bowiem uczęszczać na zajęcia i zawrzeć powierzchowne znajomości, a np. ja, studiując przez Internet, poznałam koleżankę z roku i nie tylko wspierałyśmy się na studiach, ale przyjaźnimy się i spotykamy do dzisiaj. Uważam, że nie ma reguły. Kolejne trudności stanowią bariery architektoniczne, które wciąż istnieją na wielu uczelniach, czasami również bariery komunikacyjne. Mając świadomość różnych trudności, łatwo jest utrwalić sobie przekonanie typu: nie dam rady, nie mam siły, nie stać mnie, a w ogóle to po co mi to, skoro po studiach i tak nie dostanę dobrej pracy. Według mnie dwie największe bariery mentalne to brak wiary w siebie i sprzężenie zwrotne, które polega na tym, że wiele osób niepełnosprawnych wycofuje się z powodu barier, a skoro rezygnują, to barier im łatwo nie likwidują. Koło się zamyka. Na przykład, gdybym już na początku stwierdziła, że „nie zaczynam, bo przecież nie będę mogła jechać na egzaminy i obronę pracy", to nawet nie dałabym wykładowcom szansy na wyrażenie chęci przyjazdu do mnie.

> Według mnie dwie największe bariery mentalne to brak wiary w siebie i sprzężenie zwrotne, które polega na tym, że wiele osób niepełnosprawnych wycofuje się z powodu barier, a skoro rezygnują, to barier im łatwo nie likwidują.

Nie chodzi o to, że wszyscy muszą studiować. Jednak bardzo bym chciała, żeby ci, którzy tego pragną, traktowali trudności jako bodźce do szukania rozwiązań, możliwości, a nie żeby bariery były powodami, dla których nie podejmą studiów.

Co oznacza dla Pani sukces?

Jest to wewnętrzne poczucie, że jestem na dobrej drodze – na dobrej, czyli takiej, która mi daje spełnienie. Wewnętrzna harmonia, odczuwana w różnych dziedzinach (relacje, praca zawodowa, pasje, trzymanie ręki na pulsie, jeśli chodzi o zdrowie), jest dla mnie sukcesem. Co ciekawe, dążenie do tej harmonii jest procesem, ewoluuje, właśnie jak drogą, po której kroczę.

A co w życiu ceni sobie Pani najbardziej?

Uśmiech drugiego człowieka, a także bym żyła najlepiej, jak potrafię i żebym żyła nie tylko dla siebie. To znaczy, aby to, czego nie mogę, nie determinowało tego, co mogę zrobić i przekazać od siebie innym (nie tylko najbliższym).

Na swoim blogu wspomina Pani również o podróżowaniu, które w Pani przypadku zapewne łatwe nie jest, jakie miejsca udało się Pani odwiedzić, może zdradziłaby Pani kilka sprawdzonych patentów, aby ułatwić podróżowanie osobom niepełnosprawnym. Co jest najtrudniejszym elementem planowania podróży?

Dla mnie osobiście najtrudniejszym elementem jest przejazd i transport niezbędnego sprzętu. Kiedy jeszcze byłam dość słaba i nie mogłam zbyt długo siedzieć, moi przyjaciele wpadli na pomysł prywatnego wypożyczania karetki (bym mogła spokojnie położyć się na noszach) i tak przez kilka lat jeździliśmy. Teraz mam już własny przystosowany samochód, w którym w razie potrzeby mogę się położyć. To taki pierwszy i podstawowy patent, który polecam osobom niemogącym przemieszczać się standardowym samochodem. Ponadto proponuję rozeznanie możliwości uzyskania dodatkowych zezwoleń i udogodnień, jak np. pozwolenie na wjazd samochodem na parking pod samym Morskim Okiem. Wiadomo też, że osoba z niepełnosprawnością potrzebuje odpowiednio uwarunkowanego noclegu. W moim przypadku musi to być miejsce nie tylko pozbawione barier architektonicznych, ale też odpowiednio duże, żebym zmieściła się ze swoim sprzętem do oddychania. Takie warunki zwykle nie są tanie. Jeśli jedziemy z grupą kilku osób (ja osobiście dzięki kochanym bliskim mogę gdziekolwiek wyruszyć), przetestowałam, że bardziej korzystny

finansowo jest wynajem apartamentu i podzielenie kosztów niż rezerwacja pokoi dla każdego z osobna. W najbliższym czasie opublikuję na blogu cykl postów, w których opiszę po kolei każdy punkt moich podróży i będzie można szerzej o wszystkim przeczytać.

Pierwszym wyjazdem, takim na próbę, był weekend w Krakowie. Następnie, z takich dla mnie najważniejszych: Zakopane, Wisła, Gdynia, Sopot, Licheń, Warszawa, Częstochowa. W nasz podstawowy skład wchodzi 3-6 osób (najbliższa rodzina i przyjaciele), a od pewnego czasu przybywa dzieciaczków. Mamy różne pomysły i punkty do zrealizowania. Hardcor'em było, np. wpychanie mojego ciężkiego wózka razem ze mną i respiratorem na szczyt Równicy albo rejs po morzu tramwajem wodnym. Oprócz zwiedzania, marzył mi się spokojny, dłuższy odpoczynek w pięknym miejscu i to też zrealizowałam – w Górach Świętokrzyskich.

Jakie jest Pani największe marzenie?

Nie mam jednego wielkiego marzenia. Mam sporo marzeń, mniejszych i większych. Spełnienie każdego z nich jest dla mnie podobnie ważne. Mogę więc chyba powiedzieć, że moim największym marzeniem jest spełnienie większości „mniejszych" marzeń.

Jaki obecnie jest stan Pani zdrowia?

Podobno kilka lat temu testowała Pani na sobie nowy lek stworzony przez zagraniczną firmę, który pomógł Pani w znaczny sposób, potem walczyła Pani o jego refundację w Polsce. Jak zakończyła się ta sprawa? Udało się?

Myozyme umożliwia enzymatyczną terapię zastępczą, czyli jest to po prostu enzym, którego mam niedobór. Odkąd pobieram lek choroba się zatrzymała, a była już w bardzo zaawansowanym stadium. Troszkę poprawiły się funkcje poszczególnych mięśni, jestem znacznie mocniejsza, mogę siedzieć po kilka (czasem kilkanaście) godzin, opuszczać dom, a nawet podróżować. Stanowi to dla mnie wyzwanie, jednak wcześniej nie było w ogóle możliwe.

Wraz ze Stowarzyszeniem Chorych na Mukopolisacharydozę i Choroby Rzadkie walczyliśmy o refundację leczenia i w tej chwili jest on refundowany dla dzieci oraz dorosłych.

O chorobach rzadkich mówi się stanowczo za mało. Jaki jest aktualnie dostęp chorych do leczenia i co Pani sądzi o narodowym planie Ministerstwa Zdrowia o chorobach rzadkich?

Niestety, w przypadku nie wszystkich chorób rzadkich istnieje możliwość leczenia. Prowadzonych jest wiele badań przez firmy farmaceutyczne, jednak potrzebny jest czas i pieniądze. Jak wiadomo, dla wielu chorych czas jest czynnikiem zabójczym. Natomiast jeśli chodzi o leki dostępne na rynku, ich ceny są zwykle horrendalne i nikogo nie stać. Jednocześnie refundacja leczenia w chorobach rzadkich w Polsce nie wchodzi z automatu – każda jest wywalczona. Co więcej, w niektórych chorobach zdarzają się przypadki, że refundacja po pewnym czasie bywa wycofana (np. w jednym z typów MPS), a trzeba mieć na uwadze, że odstawienie leku skutkuje znacznie szybszym postępem choroby niż przed rozpoczęciem leczenia.

Obecnie co 6 miesięcy chorzy na Pompego wykonują serię badań i konsultacji, a na podstawie wyników specjalna komisja przydziela lek na kolejne pół roku. Tak naprawdę nigdy nie ma się 100% pewności, że nastąpi kontynuacja. Tymczasem lek musimy brać całe życie. W dobie nadchodzących zmian mogę tylko powiedzieć: pożyjemy – zobaczymy.

Czego można życzyć Pani, poza zdrowiem, w 2017 r.?

Odważnych decyzji, które poprowadzą mnie do realizacji kolejnych celów i marzeń.

aleksandra.garbecka@razemztoba.pl

FINANSE

Podzielono środki dla samorządów

Zarząd Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych podzielił środki przyznawane samorządom na realizację zadań określonych w ustawie o rehabilitacji. W sumie do podziału było 930 000 000 zł.

Samorządy wojewódzkie otrzymały z tej kwoty 143 mln zł (bez kosztów obsługi) a powiaty – 764 317 tys. zł (bez kosztów obsługi).

Tak też, do Samorządu Warmińsko–Mazurskiego trafiło 7 951 937 tys. zł. Do miasta Elbląg trafi 3 414 528 zł z czego1 759 560 zł to fundusze na Warsztaty Terapii Zajęciowej (WTZ). Z kolei do powiatu elbląskiego trafi: 2563 227 w tym 1 919 520 zł to środki na WTZ.

Więcej informacji oraz kwoty dla pozostałych województw oraz samorządów znaleźć można na stronie PFRON.

Red.

Narciarstwo alpejskie

Mamy srebro

Igor Sikorski zdobył srebrny medal w slalomie w kategorii zawodników siedzących podczas zakończonych, 31 stycznia br. mistrzostw świata w narciarstwie alpejskim we włoskiej miejscowości Tarvisio.

Drugi z Polaków, Maciej Krężel, startujący w kategorii osób niewidomych i niedowidzących razem z przewodniczką Anną Ogarzyńską, był trzykrotnie szósty (slalom, super kombinacja i super gigant) oraz siódmy w zjeździe. Gratulujemy!

Oprac. AG

Seniorzy twarzą wyjątkowego kalendarza

Mieszkańcy elbląskiego Domu Pomocy Społecznej „Niezapominajka" wzięli udział w wyjątkowym przedsięwzięciu, sesji zdjęciowej do kalendarza. Jak się okazuje, seniorzy też potrafią, a przede wszystkim chcą udzielać się artystycznie, a nie tylko siedzieć w przysłowiowych „czterech ścianach". – Celem tego projektu jest integracja i łamanie stereotypów. Chcieliśmy, by pensjonariusze zaprezentowali swoją kreatywność i pokazali co im w duszy gra – mówi Sylwia Bobek.

ALEKSANDRA KAZURO

To już trzeci kalendarz zorganizowany przez DPS „Niezapominajka", którego mieszkańcy wystąpili w roli głównej jako modele w pełnej profesjonalnej charakteryzacji. Każda edycja ma swój temat przewodni. Dwa lata temu kalendarz stylizowany był w duchu motocyklowym, w tym roku postawiono na muzykę. – Zrobiliśmy burzę mózgu wśród personelu i zadecydowaliśmy, że rok 2017 poświęcimy muzyce punkrockowej i hiphopowej. Dwie sesje odbyły się u nas w domu, reszta w plenerze. Zdjęcia hiphopowe robiliśmy między innymi w Nowym Dworze Gdańskim – tłumaczy Sylwia Bobek z DPS–u Niezapominajka.

Dla mieszkańców była to nie tylko inna forma spędzenia czasu, ale i świetna zabawa, gdyż sesje tworzone w nietypowych miejscach to swego rodzaju odskocznia od codzienności. – Sesja pod mostem szczególnie zapadła mi w pamięć. Kiedy pozowaliśmy do zdjęć, wiele osób zatrzymywało się, by zobaczyć co robimy, myśląc, że kręcimy jakiś film. To było niesamowite – mówi Pani Irena, jedna z uczestniczek

Projekt nie mógłby się udać, bez wsparcia fotografa Krzysztofa Koseckiego, który już 4 lata temu przedstawiał na zdjęciach życie codzienne mieszkańców „Niezapominajki". Jest już pomysł na kalendarz na rok 2018, jednak temat przewodni na razie owiany jest tajemnicą. Dom Pomocy Społecznej stara się dopasowywać mieszkańców do danej sesji, tak by każdy miał szansę się wykazać i spełniać marzenia, by co roku ktoś inny mógł być sfotografowany. Kalendarze nie są dostępne w sprzedaży. Trafiają do sponsorów i firm współpracujących lub instytucji społecznych oraz jako prezent dla uczestników. W tym roku wydano aż 300 egzemplarzy.

Mieszkańcy DPS–u zgodnie przyznają, że jest to projekt wyjątkowy, który sprawia, że czują się potrzebni. – Najbardziej podoba mi się, że nareszcie możemy poczuć się ważni. Możemy coś z siebie dać w sensie kulturalnym. Zdjęcia, które nam robiono, to forma plastyki. To porusza mnie najbardziej, że potrafimy dać coś od siebie, nawet w stanie takim w jakim jesteśmy, a Pani Sylwia dodatkowo mobilizuje nas do działania – dodaje Pan Krzysztof, uczestnik sesji

By urozmaicić codzienność pensjonariuszom, „Niezapominajka" organizuje też wiele innych projektów. Jednym z nich jest „Teledysk", w którym mieszkańcy wcielali się w rolę sławnych piosenkarzy, np. Maryli Rodowicz. Wszystkie akcje mają na celu przełamanie stereotypów, jak społeczeństwo postrzega osoby starsze, które rzekomo nie wychodzą z domu i są już nikomu niepotrzebne. Jak widać chęć zrobienia czegoś niestandardowego i możliwość dania czegoś od siebie nie jest zarezerwowana tylko dla młodych i zdrowych. Seniorzy też potrafią!

aleksandra.kazuro
@razemztoba.pl

RAZEM Z TOBĄ

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

CZYTAJ NA RAZEMZTOBA.PL
● 1% w pytaniach i odpowiedziach
● Niekażdy papier jest papierem a szkło szkłem

SPOŁECZEŃSTWO

Chcą walczyć o wsparcie dla dorosłych

25 lat i co dalej? Nowy etap w życiu, rozpoczęcie kariery zawodowej, wejście w dorosłość i podjęcie wiążących się z nią wyzwań? Nie dla wszystkich. Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną i sprzężoną 25. urodziny to nie powód do świętowania, lecz koniec godnego, bezpiecznego etapu życia.

ALEKSANDRA GARBECKA

Dlatego Anna Witarzewska, prezes Stowarzyszenia „Tęcza" chce zwrócić się do Premier Beaty Szydło z petycją, aby w Polsce w pełni realizowano postanowienia Konwencji Praw Osób Niepełnosprawnych w stosunku do osób niepełnosprawnych od urodzenia, niesamodzielnych, zależnych od wsparcia innych. Do tej pory podpisało się pod nią już ponad 4 tys osób.

Autorzy petycji wnioskują o utworzenie/rozwinięcie sieci dziennych ośrodków wsparcia, tak by mogły one prowadzić stałe wsparcie dla osób niesamodzielnych z niepełnosprawnością intelektualną i sprzężoną uwzględniając ich potrzeby i możliwości, zapewnienie ciągłego finansowania takich placówek (odejście od konkursowego trybu przyznawania dotacji) oraz zapewnienie osobom niepełnosprawnym ruchowo dojazdu do tych placówek.

„Niestety w Polsce wciąż brakuje odpowiedniego systemu, który mógłby zapewnić osobom z największą niepełnosprawnością funkcjonowanie w społeczeństwie. Wejście w dorosłość to dla tych osób oraz ich rodzin początek osobistego i rodzinnego dramatu. Dlaczego? W okresie edukacyjnym (od 6. do 25. roku życia dziecka) rodzice mogą w miarę normalnie funkcjonować, prowadzić aktywność zawodową, gdyż ich dzieckiem zajmują się w ciągu dnia fachowcy, specjaliści, nauczyciele. Po 19 latach nauki, inwestowania w ich rozwój, nabywania różnych umiejętności i kompetencji, absolwenci szkół specjalnych zostają nagle pozbawieni wsparcia, co praktycznie oznacza regres w funkcjonowaniu społecznym. Niestety, z reguły nie uzyskują pomocy w Środowiskowych Domach Samopomocy czy w Warsztatach Terapii Zajęciowej"– czytamy w petycji.

Warto zaznaczyć, że zgodnie z ratyfikowaną w 2012 roku przez Polskę Konwencją Praw Osób Niepełnosprawnych, osoby z niepełnosprawnością mają prawo do bezpiecznej przyszłości i korzystania w pełni praw obywatelskich na równi z innymi, również po zakończeniu etapu edukacji. Według autorów petycji w Polsce zdecydowanie brakuje placówek dla osób dorosłych ze sprzężoną niepełnosprawnością. Taką placówką (jedną z nielicznych w Warszawie i na Mazowszu) jest, prowadzony przez Stowarzyszenie „Tęcza", Ośrodek Wsparcia „Sokrates" dla dorosłych osób niewidomych i słabowidzących z niepełnosprawnością ruchową, intelektualną, całościowymi zaburzeniami rozwoju. Finanse tych nielicznych placówek zależą jednak od niestałych dotacji i są zdecydowanie zbyt małe w stosunku do potrzeb tej grupy osób.

Zdaniem środowiska rodziców i organizacji pozarządowych konieczne jest stworzenie planu systemowego wsparcia dla dorosłych niesamodzielnych osób z niepełnosprawnością – zapewnienie odpowiedniej liczby miejsc w dziennych ośrodkach wsparcia o charakterze edukacyjno–rehabilitacyjnym blisko miejsca ich zamieszkania.

„Oczekujemy, że finansowanie tych placówek będzie zapewnione w formie stałej dotacji, adekwatnej do wielorakich potrzeb osób z niepełnosprawnością. Nadal obserwujemy niedostateczny dostęp do usług asystenta osoby niepełnosprawnej, brak jest rozwiązań pozwalających na wytchnienie rodziców, nawet krótkotrwały odpoczynek od nieustającej opieki nad zależną od nich osobą również w sytuacjach nagłych i kryzysowych; słabo rozwinięta jest sieć mieszkań wspomaganych. Nasze środowisko niepokoi się, że pozostało samo z problemami swoich „dorosłych dzieci" – najbardziej niesamodzielnych osób z niepełnosprawnością sprzężoną. Wraz z rodzinami jest to duża grupa społeczna, na temat której brak jest jednak dokładnych danych statystycznych. To słabo widoczna społeczność wykluczonych. Apelujemy o bezpieczną przyszłość dla naszych niesamodzielnym bliskich – mają prawo do godnego życia i wsparcia. Prosimy o pomoc w zmianie tej sytuacji" – podsumowują autorzy petycji.

aleksandra.garbecka @razemztoba.pl

Ze schizofrenią da się żyć...

Wewnętrzny głos, który mówi do bohaterów spotu „Życie bez nawrotów", słyszą na co dzień pacjenci ze schizofrenią. Wyśmiewa ich marzenia i plany. Czy rzeczywiście osoby chore na schizofrenię nie mają szans na ich realizację, szans na bycie sobą? O tym, że życie bez nawrotów jest możliwe, przekonują aktorzy Anna Cieślak i Wojciech Brzeziński w kolejnej odsłonie kampanii informacyjno-edukacyjnej „Schizofrenia – dramat młodych, dramat opiekunów", realizowanej przez Instytut Ochrony Zdrowia.

Tak niewiele i tak dużo jednocześnie. „Życie bez nawrotów" to nie tylko przesłanie najnowszej odsłony kampanii edukacyjno-informacyjnej dedykowanej schizofrenii, ale także jedna z podstawowych potrzeb osób zmagających się z tą chorobą. To także pozytywny manifest, który ma pokazać, że życie ze schizofrenią jest możliwe, nawet gdy przeciwko nam staje nasz „wewnętrzny głos".

– Wśród moich pacjentów są tacy, którzy mimo choroby prowadzą normalne życie – pracują, spotykają się ze znajomymi, realizują swoje marzenia, żyją jak każdy z nas. Często nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele osób w naszym otoczeniu może zmagać się z chorobą taką, jak schizofrenia. Właściwie leczona, pozwala na normalne funkcjonowanie. Potrzebne jest im wsparcie, rodziny, ale także całego społeczeństwa i otoczenie ich poczuciem, że mimo choroby są tacy jak my. Bo przecież są – podsumowuje prof. dr hab. n. med. Agata Szulc, Klinika Psychiatryczna Wydział Nauki o Zdrowiu Warszawski Uniwersytet Medyczny, Prezes Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

Schizofrenia to choroba ludzi młodych, dotyka przeważnie osoby między 25. a 35. rokiem życia. Średni wiek chorych w momencie diagnozy to 29 lat. W Polsce z powodu schizofrenii cierpi 385 tysięcy pacjentów, przy czym połowa pozostaje niezdiagnozowana i nie otrzymuje właściwego leczenia. Diagnoza jest często szokiem zarówno dla pacjenta, jak i dla rodziny. Szokiem, który blokuje przed działaniem. Pojawiający się kryzys psychiczny sprawia, że całe dotychczasowe życie ulega zmianie. Zaburzone zostają zdolność jasnego myślenia i wyrażania emocji, utrzymywania relacji z innymi, zatrzymany zostaje rozwój osobisty, a co za tym idzie – dotychczasowe funkcjonowanie w społeczeństwie. Często choroba prowadzi także do utraty pracy – po diagnozie pracuje zaledwie 15 proc. chorych, a 61 proc. jest na rencie. Bez wątpienia, schizofrenia to jedna z najpoważniejszych i najbardziej stygmatyzujących chorób psychicznych. Konieczność regularnego przyjmowania leków potęguje wewnętrzne poczucie choroby, uzależnia od opiekunów, którzy stają się tzw. „cichymi pacjentami".

Schizofrenia jest chorobą przewlekłą, przebiegającą z okresami nawrotów, zaostrzeń objawów i remisji, ale także, przy odpowiednim leczeniu, z momentami, gdy pacjent nie ma zaburzeń. Leczenie schizofrenii jest długotrwałe, często wieloletnie i najbardziej skuteczne, jeśli rozpoczęte jest we wczesnym okresie rozwoju choroby – wtedy pozwala na szybki powrót pacjenta do normalnego funkcjonowania i „zatrzymanie" go w społeczeństwie. Szansą dla pacjentów na normalne życie są leki o przedłużonym działaniu (LAI, ang. long-acting antipsychotic injections) zapewniające przede wszystkim stabilny poziom substancji czynnej w organizmie, co daje pewność, iż leczenie przeciwpsychotyczne jest najbardziej skuteczne.

- Możliwość powszechnego stosowania nowoczesnych leków iniekcyjnych o przedłużonym działaniu byłaby idealnym rozwiązaniem dla pacjentów, opiekunów i dla lekarzy. Skuteczność leczenia jest wtedy wyższa, bo działanie w iniekcji pewniejsze, a rzadsze stosowanie, daje większą swobodę pacjentowi i poczucie kontrolowania choroby. Pacjent, który byłby zaopiekowany takimi lekami, miałby zdecydowanie większe szanse na powrót do życia społecznego i zawodowego – wyjaśnia dr Iwona Patejuk-Mazurek, specjalista psychiatra, Mazowieckie Specjalistyczne Centrum Zdrowia w Pruszkowie.

Źródło: Instytut Ochrony Zdrowia

ZDROWIE

By zdrowymi stopami przejść przez życie

Podologia to dość nowa dziedzina medycyny, zajmująca się diagnozowaniem i leczeniem chorób stóp. Jednak tak naprawdę znana jest już od antyku, kiedy to sam Hipokrates leczył schorzenia stóp lekami, które dała natura. Dziś, jak można się domyślać, metody leczenia są inne, nowocześniejsze, bazujące na nowatorskich preparatach, przynoszące lepsze efekty, jednak idea wciąż jest taka sama – zdrowe stopy. O pielęgnacji profesjonalnej jak i domowej rozmawiam z elbląskim podologiem KAROLINĄ CECHOWSKĄ.

ALEKSANDRA KAZURO

Redakcja Razem z Tobą: Kim jest podolog?

Karolina Cechowska: Podolog to specjalista, który pomaga utrzymać stopy w stanie zdrowia.

Jakie leczy schorzenia?

Wrastające paznokcie, nadmiernie zrogowaciała skóra, brodawki czy paznokcie grzybicze to bardzo poważne problemy wielu osób. Odciski, modzele i pękające pięty, to pozornie błahe zmiany, ale są zmorą wielu osób w każdym wieku. Podolog zajmuję się również specjalną pielęgnacją stóp osób z cukrzycą.

Dlaczego akurat cukrzycy mają tak duże problemy ze stopami? Z czego to wynika? Jak leczy się stopę diabetyka?

Zespół Stopy Cukrzycowej jest bardzo złożonym zagadnieniem i wiążą się z nim różnego rodzaju zaburzenia. Każda nieprawidłowość, m. in. czucie bólu, zaburzenia pracy mięśni w obrębie stopy, zanik owłosienia na stopie i palcach, zanik podskórnej tkanki tłuszczowej, powinny być alarmem dla osoby chorej na cukrzycę. Często występującym powikłaniem stopy cukrzycowej jest owrzodzenie, a bezpośrednim sprawcą powstawania owrzodzenia jest uraz powstały na skutek na przykład źle dobranego obuwia. Owrzodzenie może stać się nie tylko przyczyną amputacji, ale stwarza wręcz zagrożenie dla życia. Aby uniknąć powikłań i nie dopuścić do powstawania owrzodzeń, warto regularnie odwiedzać swojego podologa, który w sposób profesjonalny zajmie się stopami osoby chorej na cukrzycę. Podolog posiada niezbędną wiedzę i umiejętności pozwalające w bardzo bezpieczny sposób wykonywać wszelkie zabiegi profilaktyczne w obrębie stóp diabetyków.

Jakie są podstawowe zasady pielęgnacji stóp chorego na cukrzycę?

Przede wszystkim musimy codziennie oglądać stopy, zwracać uwagę na nagniotki czy stwardnienia, a nawet niewielkie zadrapania. Jeśli nosimy rajstopy powinny być one wykonane z włókien naturalnych. Nawet buty w przypadku pielęgnacji stóp mają znaczenie, powinny być wygodne i komfortowe w noszeniu. Można tutaj zamówić specjalne wkładki do butów z modelowanej gąbki. Jeśli chodzi o kąpiele, to nie powinny być zbyt długie, gdyż przegrzewanie stóp nie wpływa na nie korzystnie. Częstym błędem jest obcinanie paznokci cążkami, zamiast tego warto je opiłować. Podobnie jest z usuwaniem zrogowaciałego naskórka, nie powinno się używać do tego tarek. Nie polecam także stosowania na własną rękę preparatów do usuwania odcisków. Zauważyłam również, że wiele osób, podobnie jak dzieci, lubi chodzić w domu boso. To poważny błąd. Pielęgnacja domowa również jest bardzo ważna. Nie można zapominać o stosowaniu odpowiednich maści i robieniu pelingów.

Jakimi kryteriami powinien kierować się diabetyk przy wyborze gabinetu podologicznego?

Należy dowiedzieć się, czy w takim gabinecie pracuje wykwalifikowany personel z doświadczeniem, czy gabinet posiada na przykład własny autoklaw do sterylizacji narzędzi, wtedy mamy pewność, że oddajemy chore stopy w dobre, profesjonalne ręce, które przyniosą ulgę czy uśmierzą ból.

Jak klient powinien przygotowywać się przed pierwszą wizytą u podologa?

Nie musi się jakoś specjalnie przygotowywać.

Mobilny podolog dobrze sprawdza się w przypadku osób z ograniczoną ruchomością i osób niepełnosprawnych. Czy taka wizyta domowa jest droga?

Cena takiej wizyty różni się trochę od ceny w salonie, ale koszt takiej domowej, jednorazowej pomocy podologicznej nie przekracza 200zł

Jak wygląda standardowy zabieg podologiczny?

Przed rozpoczęciem zabiegu przeprowadzony zostaje wywiad podologiczny. Następnie przystępujemy do dezynfekcji stóp i dalszej części zabiegu. Na koniec omawiamy pielęgnację domową, która jest równie ważna i umawiamy kolejną wizytę. Podczas zabiegu pacjent siedzi na wygodnym fotelu i może się zrelaksować, odprężyć. Zabieg jest bezbolesny i przez większość pacjentów określany nawet jako przyjemny.

Jak można zatem zapobiegać wrastaniu paznokci?

Należy unikać złego obcinania paznokci. Obcinanie paznokci to sprawa indywidualna, nie zawsze sprawdza się teoria obcinania paznokci na prosto. Kształt paznokcia zależy od kształtu palca. Nie należy obcinać do samego ciała, czyli zbyt krótko. Należy unikać ciasnego obuwia i uważać na urazy mechaniczne.

Czy zdarza się, że pediciurzystka kieruje do podologa?

Tak, ponieważ jest wiele gabinetów, które wykonują pedicure kosmetyczny jednak nie zawsze kosmetyczka poradzi sobie z pedicurem podologicznym. Zazwyczaj zwykły pedicure opiera się na opiłowaniu czasem pomalowaniu paznokci oraz usunięciu zrogowaciałego naskórka. Pedicure podologiczny jest bardziej złożony i podczas takiego zabiegu możemy pozbyć się np. odcisków, modzeli, założyć klamrę na wrastającego paznokcia.

Czy zdarza się, że podolog kieruje do chirurga?

Zdarza się to bardzo rzadko, jednak współpraca miedzy podologiem a chirurgiem jest bardzo ważna. Niestety, nie ze wszystkim poradzi sobie podolog ale przed pierwszą wizytą u chirurga warto przyjść na konsultacje do gabinetu podologicznego, by omówić problem. Jeśli będzie on na tyle poważny, że pomoc podologa okaże się niewystarczająca, wówczas należy udać się do lekarza.

Dziękuję za rozmowę.

aleksandra.kazuro
@razemztoba.pl

ZDROWIE

ZUS kontroluje

Kontrola zwolnień lekarskich przebiega dwutorowo. Kontroluje się prawidłowość wykorzystania zwolnienia oraz słuszność jego wystawienia. Celem wystawienia zaświadczenia o czasowej niezdolności do pracy jest powrót do zdrowia i dalsze zatrudnienie.

W oddziałach ZUS w Olsztynie i Elblągu w IV kwartale 2016 roku przeanalizowano 2,8 tys. druków ZUS ZLA i wydano 169 decyzji skracających zwolnienia lekarskie. Zaoszczędzone pieniądze, które przyniosła ta weryfikacja to kwota 71,5 tys. zł.

Równolegle wykonane były kontrole prawidłowości wykorzystania zwolnień lekarskich. Skontrolowano 1149 osób, 64 pozbawiono prawa do zasiłku. Zaoszczędzona została przy tym kwota prawie 90 tys. zł.

Katarzyna Krupicka

SPOŁECZEŃSTWO

PUP w Ełku wyróżniony

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wyróżniło Powiatowy Urząd Pracy w Ełku za uzyskanie najwyższej skuteczności działań aktywizacyjnych podejmowanych wobec osób bezrobotnych w województwie warmińsko – mazurskim w 2016 roku.

Resort od 2014 roku ocenia sposób wydawania środków przez urzędy pracy. Pod uwagę brane są takie formy aktywizacji jak: staże absolwenckie, prace interwencyjne, roboty publiczne, jednorazowe środki na rozpoczęcie działalności gospodarczej, czy doposażenie stanowiska pracy u pracodawcy. Najpopularniejsze są staże, które pozwalają pracodawcom poznać i wyszkolić pracownika. Takie osoby często po jego zakończeniu decydują się na podpisanie umowy z pracodawcą.

Opr. *red.*

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

CZYTAJ NA RAZEMZTOBA.PL
- Tajemnice Bramy Targowej Odkryte
- Gdy serce łamie smutek

EDUKACJA

Wychowanie przez naukę historii

Nie można uczyć dziecka o procesach zachodzących świecie bez odniesienia się do historii. Stąd też w Specjalnym Ośrodku Szkolno – Wychowawczym nr 2 w Elblągu opracowano projekt edukacji historyczno – regionalnej pt. „Elbląg, Moja i Twoja historia".

- Realizując projekt pamiętamy, że zadaniem szkoły jest „kształtowanie u uczniów następujących postaw: zaangażowania w działania obywatelskie (...), wrażliwości społecznej (...), odpowiedzialności (...) poczucia więzi (...) tolerancji: uczeń szanuje prawo innych do odmiennego zdania, sposobu zachowania, obyczajów i przekonań, jeżeli nie stanowią one zagrożenia dla innych ludzi; przeciwstawia się przejawom dyskryminacji" - mówi Marzena Żachowska ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2 w Elblągu.

Program edukacji historyczno - regionalnej „Elbląg, Moja i Twoja historia" został napisany z myślą o najmłodszych uczniach ośrodka. Oparty jest na podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych. Projekt pozwala poznać lepiej własne miasto, wprowadza w zagadnienia dotyczące historii Elbląga, historii ludzi z nim związanych, najważniejszych i najcenniejszych miejsc, zabytków oraz legend.

W ramach projektu „Elbląg, Moja i Twoja historia" uczniowie uczestniczą w zajęciach edukacyjnych prowadzonych przez specjalistów z Muzeum Archeologiczno - Historycznym w Elblągu, Biblioteki Elbląskiej, pracują ze skrzyniami pełnymi tajemnic, uczestniczą w imprezach, konkursach i innych wydarzeniach.

Projekt jest rekomendowany przez dr Mariusza Jastrząb - Starszego Specjalistę ds. Edukacji – Przewodnika z Działu Edukacji Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN w Warszawie.

Więcej w tym temacie na razemztoba.pl/15326

Red.

To był dla nas cios, ale nie tracimy nadziei...

Hala Miejskiego Ośrodka Sportu (MOS) przy ul. Kościuszki zapełniona była po brzegi. A to za sprawą charytatywnego turnieju piłkarskiego oraz licytacji, które były częścią publicznej zbiórki na rzecz Ani Konefał, elblążanki, zmagającej się z nawrotem nowotworu. Tego dnia, jednocząc siły, wszyscy grali do jednej bramki, aby dodać jej sił i otuchy w walce z najgroźniejszym przeciwnikiem.

ALEKSANDRA GARBECKA

Frekwencja, ku uciesze organizatorów, dopisała. Elblążanie pokazali, że są otwarci i chętni, aby nieść pomoc, o czym świadczy może fakt, że koszulkę Legii z autografami wylicytowano za niebagatelną kwotę 1.000 zł. – Akademia Piłkarska Piekarczyk, działająca w SP 21, do której uczęszcza także starszy syn Ani, zwróciła się do drużyny Legii z prośbą o wsparcie. Odpowiedź była błyskawiczna i bez problemu udało nam się otrzymać koszulkę z podpisami. Jestem pozytywnie i mile zaskoczona, jak wspaniale zaangażowali się elblążanie, a także przyjaciele i znajomi Rafała i Ani. Mieliśmy mnóstwo telefonów od osób, które chciały przekazać coś cennego na licytację – tłumaczy Magdalena Styczeń, jeden z rodziców, pomagających w organizacji akcji na hali MOS.

WALKA TRWA

Ania jest mamą dwóch synów i jeszcze do niedawna czynną nauczycielką j. polskiego w gimnazjum na ul. Wyżynnej w Elblągu. W czasie drugiej ciąży, jesienią 2014 r. zdiagnozowano u niej złośliwego guza raka piersi. Stoczyła wtedy prawdziwą bitwę o własne zdrowie i udało się jej pokonać chorobę. Niestety w styczniu tego roku nowotwór znów dał o sobie znać, atakując tym razem jej płuca i mózg. Trzeba było działać. – Diagnoza była dla całej naszej rodziny ogromnym ciosem, ale staramy się normalnie funkcjonować i pozytywnie myśleć, tym bardziej, że zaangażowało się w pomoc dla Ani tak wiele osób, to bardzo budujące. Dzieje się aktualnie tak wiele rzeczy, że nie mamy czasu na martwienie się – podkreśla Rafał Konefał, który dzieli się swoimi refleksjami dotyczącymi tej niełatwej, codziennej walki z nowotworem na facebookowym blogu „Mimo Wszystko".

Ania aktualnie jest po radioterapii, a jej organizm jest mocno wyczerpany i potrzebuje odpoczynku. – W przyszłym tygodniu jedziemy do kliniki w Gdańsku na rozmowę z naszym lekarzem, aby omówić dalsze kroki leczenia, a także sprawy związane z zakwalifikowaniem Ani do leczenia eksperymentalnym medykamentem, który w przypadku jej nowotworu może okazać się niezwykle skuteczny – wyjaśnia Rafał Konefał – Mam nadzieję, że znajdziemy też chwilę dla siebie, dla rodziny, gdyż na leczenie będziemy dojeżdżać z Elbląga i tego samego dnia wracać. Chciałbym też wrócić w miarę możliwości do pracy i oczywiście dalej prowadzić bloga, gdyż otrzymujemy od ludzi niebywałe wsparcie, ogrom życzliwości oraz wiele podpowiedzi i rozwiązań, które skrzętnie zbieramy i analizujemy, bowiem mogą okazać się bardzo przydatne w przyszłości. Zastanawiamy się także nad metodami niekonwencjonalnymi, chcemy iść za lekarzami ale także wspomagać się sami. Jest wiele metod, które są podobno skuteczne, ale wiele z nich niestety jest bardzo kosztowna, jak np. wlewy witaminy C lub inne formy oczyszczania organizmu. Dlatego będziemy wdzięczni za każdą ofiarowaną pomoc – podsumowuje Rafał Konefał.

POMOC NA WAGĘ ZŁOTA

Charytatywny turniej piłkarski połączony z licytacją to nie była jedyna możliwość wsparcia Ani. Znajomi i najbliżsi rodziny Konefałów zjednoczyli się we wspólnej walce, organizując szereg wydarzeń, mających pomóc elblążance w chorobie, m. in. koncerty charytatywne, festyn oraz charytatywny maraton taneczny. Ania została także podopieczną Fundacji „Rak'n'Roll", dzięki czemu zostało dla niej utworzone specjalne subkonto, które można zasilać finansowo z dopiskiem dla „Ani Sz–K" . Nr konta 06 1140 2017 0000 4002 1307 9732. Chętni mogą również przekazywać 1 proc. podatku na KRS 0000 33 88 03, cel szczegółowy „dla Ani Sz–K".

aleksandra.garbecka @razemztoba.pl

TANIEC

Zatańczyły razem przeciwko przemocy

Kochasz - Nie Bij!, Wyłącz Przemoc - Włącz Myślenie!, Mniej Złości - Więcej Miłości! - takie hasła można było dostrzec podczas mającej miejsce, 14 lutego w Elblągu w Centrum Tańca „Promyk", międzynarodowej akcji antyprzemocowej „Nazywam się Miliard". Statystyki są nieubłagane. Według danych Komendy Wojewódzkiej Policji tylko w naszym regionie w ubiegłym roku, liczba osób, co do których istnieje podejrzenie, że są dotknięte przemocą, wyniosła prawie 8 tys.

ALEKSANDRA GARBECKA

- Ta akcja ma dla mnie osobisty wydźwięk. W przeszłości doświadczyłam przemocy od swojego pierwszego męża, który był alkoholikiem i znęcał się nade mną psychicznie. Znalazłam jednak w sobie siłę i rozwiodłam się. Wyszłam za mąż po raz drugi i jestem teraz szczęśliwa. W tym związku nie ma przemocy, jest tylko miłość – tłumaczy Pani Małgorzata, jedna z uczestniczek.

Protest w formie tańca odbywa się w 200 krajach na całym świecie i w ponad 70 miejscowościach w Polsce od 5 lat. Osią całego wydarzenia, niezmiennie jest specjalnie ułożona choreografia „Break the Chain". W 2017 r tematem przewodnim stał się problem przemocy kobiet na randce.

- Przemoc może dotknąć każdego z nas, dlatego należy o niej mówić głośno i się jej przeciwstawiać. Reagujmy, nie bądźmy obojętni, gdy komuś dzieje się krzywda, kochajmy, zamiast krzywdzić. Cieszę się, że tak wiele kobiet zechciało wziąć udział w naszej akcji, niektóre przyjechały nawet z okolicznych, podelbląskich miejscowości. Uważam, że dopóki problem przemocy będzie istniał, tego typu akcje są bardzo potrzebne - podsumowała współorganizatorka wydarzenia, Jadwiga Król z Kongresu Kobiet.

aleksandra.garbecka @razemztoba.pl

KULTURA

Na realizację artystycznych marzeń nigdy nie jest za późno...

Do 6 kwietnia w Ratuszu Staromiejskim podziwiać można wystawę malarską pt. „Spełnij swoje marzenia", której autorami są słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych w Elblągu.

ALEKSANDRA GARBECKA

Wyjątkowe i różnorodne prace, które wyszły spod pędzla 28 uczestników sekcji plastycznej, działającej w placówce, nabierały kształtów pod czujnym okiem znanych artystów: Katarzyny Smeji–Skolimowskiej oraz Zbigniewa Śmiechowskiego.

– Podczas zajęć uczestnicy poznają tajniki sztuki malarskiej, zaczynając od rysunku, poprzez kompozycję, walor, perspektywę, przechodzą do technik malarskich. Tu zdecydowanie wiodą prym farby olejne, które są ulubioną techniką wykorzystywaną przez naszych „dojrzałych twórców". Na zajęciach panuje rodzinna, ciepła i twórcza atmosfera – tłumaczyła Iwona Orężak, dyrektor UTWiON w Elblągu Warto podkreślić, że w tym roku po raz pierwszy Uniwersytet przekazał 18 prac malarskich na aukcje WOŚP, z czego zlicytowanych zostało aż 15 z nich.

– Mimo, że uczestnicy są amatorami, prace są naprawdę godne podziwu. Niektórzy prezentowani autorzy na swoim koncie mają już nawet wystawy indywidualne. To świadczy o tym, że na rozwijanie umiejętności plastycznych, a tym samym spełnienie swoich marzeń, nigdy nie jest za późno – spointowała Iwona Orężak.

aleksandra,garbecka @razemztoba.pl

Rok pełen wrażeń i

2016 był dla wszystkich wychowanków Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 w Elblągu, ich rodziców, a także nauczycieli i pracowników rokiem pełnym wyzwań i radości a także obfitował w wiele ciekawych wydarzeń.

W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH

Wychowankowie SOSW nr 1 mogą poszczycić się udziałem w imprezach sportowych o randzie nie tylko lokalnej, ale także wojewódzkiej i ogólnopolskiej. W I Regionalnym Turnieju Judo Olimpiad Specjalnych, wszyscy zawodnicy zdobyli medale: złote, srebrne i brązowe, w XVI Wojewódzkich Zawodach Sportowych „Bawmy się razem", uczniowie zajęli I miejsce, zaś w Ogólnopolskim Turnieju Piłki Nożnej Szkół Specjalnych Gniezno 2016 o randze Mistrzostw Polski, po raz trzeci z rzędu drużyna placówki uplasowała się na I pozycji. Szkoła była także organizatorem XI Regionalny Mityng w Biegach Przełajowych w Elblągu, w której działa Klub Olimpiad Specjalnych „Rekord". W zawodach udział wzięło 54 zawodników ze szkół i ośrodków specjalnych województwa warmińsko-mazurskiego. Wychowankowie SOSW nr 1 uczestniczyli także w V Ogólnopolskim Turnieju Bowlingowym Olimpiad Specjalnych w Katowicach, skąd wrócili z trzema medalami – 1 srebrnym i 2 brązowymi.

KONKURSOWO I PROJEKTOWO

Uczniowie SOSW nr 1 odnosili w ubiegłym roku sukcesy nie tylko w sporcie. W Międzywojewódzkim Konkursie Wiedzy Ekonomicznej – po raz kolejny wychowankowie placówki zostali laureatami, wykazując się ponadprzeciętną wiedzą w zakresie ekonomiii przedsiębiorczości. Międzyszkolny Konkurs Recytatorski „Rodzina w poezji" przyniósł uczniom z zespołów edukacyjno - terapeutycznych szkoły podstawowej oraz gimnazjum poza ogromem radości także sporo wyróżnień. Przedstawiciele szkoły zaprezentowali tam nie tylko poprawną dykcję, ale i trudną umiejętność interpretacji utworów poetyckich. Ponieważ rok 2016 był Rokiem Sienkiewicza placówka przystąpiła także do udziału w projekcie „Sienkiewiczowskie inspiracje". Nawiązała współpracę z Warmińsko-Mazurską Biblioteką Pedagogiczną, by poprzez działania projektowe popularyzować twórczość polskiego noblisty. Podsumowanie blisko półrocznych działań odbyło się w Bibliotece Elbląskiej i m. C. K. Norwida. W setną rocznice śmierci pisarza młodzież gimnazjum i szkoły zawodowej uczestniczyła w prezentacji multimedialnej poświęconej sylwetce Henryka Sienkiewicza, a wszystko to za sprawą uczniów kl. II b gimnazjum, którzy komentarzem słowno-muzycznym przybliżyli społeczności szkolnej dorobek literacki przedstawiciela epoki pozytywizmu. Kolejny ciekawy projekt, tym razem kulinarny pt. „Smakowite podróże palcem po mapie", zrodził się w ramach współpracy z Młodzieżowym Ośrodkiem Wychowawczym w Kamionku Wielkim. Zajęcia kulinarne były fascynującą podróżą do świata smaków, zapachów i kolorów. Podczas warsztatów uczniowie czerpali radość ze wspólnego przygotowywania potraw. Pierwsze spotkanie zostało przygotowane przez zaproszonych gości z Włoch - Gennaro Apostolico, Gianfranco Mercurio i Urszulę Cedro. Dzięki tym zajęciom uczniowie dowiedzieli się, że Włosi traktują swoje życie jako sztukę, cieszą się z niego, wykorzystując jak najciekawiej i najbarwniej to możliwe, a fakt ten odnajduje również odzwierciedlenie we włoskiej kuchni.

atrakcji

WYPOCZYNEK, ZABAWA I EDUKACJA

Miniony rok w placówce upłynął także pod znakiem dobrej zabawy. Było mnóstwo wycieczek, w tym również w góry. Placówka także po raz pierwszy debiutowa jako organizator wypoczynku w czasie ferii zimowych. Bogaty i różnorodny program półzimowiska sprawił, że na wiele tygodni przed rozpoczęciem zapisów na wypoczynek letni rodzice ubiegali się o zapisanie swoich dzieci. Półkolonie zgodnie z ich oczekiwaniami zapewniły uczestnikom wiele atrakcji. Były okazją do zabawy i wypoczynku, ale miały też walory edukacyjne. W 2016 r. placówka była również gospodarzem Festynu „Zobacz Uśmiech", który stał się już tradycją Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 w Elblągu", rokrocznie zrzeszając najmłodszych elblążan w ramach propagowania idei integracji. SOSW nr 1 pełnił również rolę współorganizatora podczas zeszłorocznego Tygodnia Osób Niepełnosprawnych, aktywnie włączając się w jego przygotowywanie. W festynie inaugurującym TON wystąpił zespół teatralno – muzyczny „Koperniczki", przygotowany przez Wiolettę Szczepańską, Aleksandrę Światkowską i Martę Zalewską. Podczas trwania TON odbyło się również szereg wydarzeń z udziałem ośrodka, m.in. otwarcie wystawy pokonkursowej I wojewódzkiego konkursu plastycznego „W zaczarowanym świecie baśni braci Grimm" we współpracy z CSE Światowid oraz wręczenie nagród laureatom konkursu, prezentacja pracy działających w placówce centrów terapeutycznych: Centrum Wczesnego Wspomagania Rozwoju Dziecka i Elbląskiego Centrum Terapii i Rewalidacji, które udzielają systematycznej pomocy psychologiczno-pedagogicznej uczniom z elbląskich przedszkoli, szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych, Międzywojewódzki Konkurs Matematyczny dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną. „Matma 2016" dla uczniów gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych oraz „Wielka Majówka" – integracyjna impreza rekreacyjno-sportowa, która tradycyjnie odbywa się na Wielkiej Polanie w elbląskiej „Bażantarni".

Rok 2016 to również kapitalny remont sali gimnastycznej oraz pierwszy rok funkcjonowania w ośrodku Punktu Przedszkolnego. Przedszkolaki korzystały z bogatej oferty zajęć rewalidacyjnych: zajęć logopedycznych, rehabilitacji ruchowej, terapii behawioralnej, Integracji Sensorycznej. Od września dzieci uczestniczą w: zajęciach Terapii Ruchu Rozwijającego W. Sherborne, kynoterapii, korzystają z Sali Doświadczania Świata oraz terapii wzroku.

SOSW nr 1

REKREACJA

Seniorzy na zabawie karnawałowej

Jak co roku, w lutym 2017 r. słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych w Elblągu spotkali się na zabawie karnawałowej. Studentów i miłych gości przywitali przedstawiciele Samorządu. Oprawę muzyczną przygotował DJ Józef Misiak, który zaspokoił oczekiwania bawiących się.

Akcenty karnawałowe i przebrania dodawały kolorytu zabawie na parkiecie pojawiła się postać pokojówki, zakonnicy, policjantki, nie zabrakło wróżki, czarodziejki, wiosny, dwórki.

Odbyły się konkursy na najbardziej oryginalny strój pani, pana i pary, oceniano również umiejętności taneczne panów „w kankanie". Wszyscy uczestnicy konkursów zostali obdarowani drobnymi prezentami za kreatywność i odwagę. Na balu nie mogło zabraknąć walca – tradycyjnie był to walc wiedeński. Zabawa zakończyła się w świetnym nastroju a wielu słuchaczy zapowiedziało, że już od następnego dnia zaczyna przygotowania do kolejnego balu. *MW*

BEZPIECZEŃSTWO

Numer alarmowy dla głuchoniemych

Dla osób głuchoniemych jedynym rozwiązaniem w sytuacjach alarmowych jest wysłanie sms-a. Dlatego też Komenda Miejska Policji w Elblągu w trosce o te osoby uruchomiła specjalny numer alarmowy dla Elbląga i jego okolic.

Potrzebujesz pomocy i masz dostęp do telefonu komórkowego wyślij SMS pod numer 694 412 000. W wiadomości powinno być zawarte:

– dane personalne osoby zgłaszającej interwencje,

– miejsce zdarzenia (adres, miejscowość lub charakterystyczne szczegóły, pozwalające ustalić lokalizację),

– rodzaj interwencji, np. wypadek drogowy, pożar, kradzież, zasłabnięcie.

– Czasami przychodzi SMS dotyczący nieprawidłowego parkowania, zdarzeń drogowych i inne uwagi. Za każdym razem sygnały były sprawdzane. Dyżurny zlecał interwencje, nie weryfikując, czy wysyłającym SMS była osoba głuchoniema. Każde zgłoszenie traktowane jest za każdym razem jako zgłoszenie interwencji. – wyjaśnia podkom. Krzysztof Nowacki, oficer prasowy KMP w Elblągu.

Numer alarmowy działa podobnie jak 997. Osoby z niepełnosprawnościami mogą zgłaszać interwencje dyżurnemu, który w tym czasie obsługuje KPM w Elblągu. Linia dla osób niesłyszących i niedosłyszących jest czynna przez całą dobę. *EB*

EDUKACJA

Miniony rok 2016 w Specjalnym Ośrodku Szkolno – Wychowawczym nr 2 w Elblągu to rok intensywnej pracy edukacyjnej, rewalidacyjnej, wychowawczej i opiekuńczej. To także rok pracy metodą projektów pod hasłem czytelnictwa, praw dziecka i najważniejsze – bezpieczeństwa.

„W PODRÓŻ Z KRÓLEM MACIUSIEM – CZYTAM, PODRÓŻUJĘ, UCZĘ SIĘ"

Głównym celem projektu był wszechstronny rozwój ucznia z dysfunkcją intelektualną z wykorzystaniem kultury i sztuki w oparciu o elementy pedagogiki Janusza Korczaka. W ramach realizacji projektu odbyły się: zajęcia czytelnicze „W krainie Króla Maciusia" prowadzone w bibliotece szkolnej oraz podczas zajęć w grupach wychowawczych i świetlicowych szkoły. „W podróży z Królem Maciusiem" – wycieczka do Warszawy, „Na tropie patrona" – zajęcia edukacyjne, gry i zabawy związane z obchodami rocznicowymi patrona Ośrodka – Janusza Korczaka, „Korczakowskie Święto Radości" – impreza plenerowa z udziałem dzieci z elbląskich placówek oświatowych

„MOJA PODRÓŻ PO KRAINIE PRAW DZIECKA"

Projekt ten to wspaniała podróż po krainach dziecięcej wyobraźni inspirowanej życiem i twórczością Janusza Korczaka, który o prawach dziecka głośno mówił już na początku ubiegłego wieku. Głównym celem projektu, w który zaangażowane były dzieci, uczniowie Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego nr 2 w Elbląga, wychowankowie Integracyjnej Świetlicy Romskiej, dzieci z Przedszkolna nr 8, Przedszkola nr 19, uczniowie Szkoły Podstawowej nr 12, Szkoły Podstawowej nr 4, było kształtowanie u dzieci świadomości posiadania własnych praw, wskazanie właściwych wzorów postępowania z podkreśleniem prawa do tożsamości, godności, sprawiedliwo-

Przed nami jeszcze wiele pracy

ści, równości, szacunku bez względu na pochodzenie, wyznanie czy kolor skóry oraz umożliwienie uczniom pochodzenia romskiego oraz ich kolegom z elbląskich placówek oświatowych prezentacji własnych poglądów na temat wielokulturowości i tożsamości. W ramach projektu odbywały się spotkania tematyczne przybliżające postać prekursora praw dziecka – Janusza Korczaka, zajęcia edukacyjne zwiększające wiedzę przedszkolaków i uczniów elbląskich placówek oświatowych z zakresu praw dziecka, zajęcia edukacyjne z zakresu kultury i tradycji ludzi różnych narodowości zamieszkujących najbliższy region (mniejszości narodowe i etniczne), spotkania z przedstawicielami mniejszości narodowych i etnicznych m in.: romskiej, niemieckiej, ukraińskiej, kaszubskiej.

„PRZYJAŹŃ BEZ BARIER – BOGACI RÓŻNORODNOŚCIĄ"

Projekt profilaktyczno – wychowawczy realizowany był w ramach Rządowego programu wspomagania w latach 2015–2018 organów prowadzących szkoły w zapewnieniu bezpiecznych warunków nauki, wychowania i opieki w szkołach – „Bezpieczna+". Najważniejsze działania zrealizowane w ramach projektu to warsztaty dla uczniów – wolontariuszy i przyszłych wolontariuszy z Gimnazjum Anglojęzycznego Regent i Zespołu Szkół Mechanicznych w Elblągu oraz najstarszych uczniów SOSW nr 2. W ramach programu odbyły się także wycieczki sportowo – rekreacyjne w okolicach Elbląga, wyjście do kina i do teatru, wycieczka do Warszawy do Muzeum Historii Żydów Polskich oraz do Muzeum Stutthof w Sztutowie. Miał też miejsce cykl szkoleń dla rodziców i pracowników Ośrodka prowadzonych w ramach „Szkoły dla rodziców". Odbył się również miejski marsz integracyjny „Przyjaźń bez barier", w którym uczestniczyli uczniowie niepełnosprawni, wolontariusze, rodzice oraz uczniowie i przedszkolaki z elbląskich placówek oświatowych. Ważnym wydarzeniem w ramach projektu była także organizacja regionalnego konkursu plastycznego „Przyjaźń bez barier" i uroczyste podsumowanie w trakcie Święta Czynienia Dobra – a święto to od lat jest wyjątkowo obchodzone w Ośrodku.

Skończył się rok 2016, lecz nie rok szkolny. Przed Ośrodkiem jeszcze wiele zadań. Placówka jest w trakcie realizacji wielu projektów terapeutycznych, m. in. „BRAWO MY – czyli nasze zdrowie – w naszych rękach" z elementami Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Scherborn oraz terapii psychomotorycznej, projektu pt. „Językowe wędrówki przez pory roku", którego głównym celem jest wspomaganie kompetencji poznawczych, motorycznych, sensorycznych oraz emocjonalno–komunikacyjnych dzieci z całościowymi zaburzeniami rozwojowymi, projektu „Biofeedback w terapii logopedycznej", projektu „Przyjaźń na cztery łapy", służącemu wspomaganiu rozwoju i korekcie zachowań uczniów zagrożonych niedostosowaniem społecznym oraz „Na pomoc zmysłom", w którym integracja sensoryczna wzbogacona jest o udział psa terapeutycznego oraz projektu „Elbląg, Moja i Twoja historia" ważnego dla całej społeczności, gdyż nie można uczyć dziecka o procesach zachodzących świecie bez odniesienia do historii.

SOSW nr 2

Zdrowie zaklęte w żywieniu

Ponad 25 proc. elbląskiego społeczeństwa to osoby 60+. Z myślą o seniorach miasto zainicjowało 8 lutego w Ratuszu Staromiejskim projekt „Kierunek zdrowie". Jest to bezpłatny cykl spotkań, podczas których będzie można dowiedzieć się zarówno od strony teoretycznej jak i praktycznej, m. in. o zdrowych nawykach żywieniowych oraz o tym, jak zadbać o swoją formę fizyczną w wieku dojrzałym.

ALEKSANDRA GARBECKA

Pierwsze spotkanie otworzyła Barbara Bukowska z Zespołu Szkół Gospodarczych, która w bardzo obrazowy i rzeczowy sposób omówiła nową, obowiązującą aktualnie piramidę żywieniową, wskazując jednocześnie na co zwrócić uwagę podczas żywienia.

– W przypadku seniorów szczególnie istotne są walory jakościowe żywności. Trzeba jednak znać samego siebie, bowiem dużo zasad żywienia nie dotyczy wszystkich ze względu na stan zdrowia, choroby jakie mamy, styl życia, jaki prowadzimy. To wszystko wpływa na to, jak powinni się odżywiać – tłumaczyła Barbara Bukowska. – Jedno jest pewne, seniorzy powinni zwracać uwagę na zdrowe produkty, zjadać jak najwięcej owoców i warzyw oraz pić dużo wody, bowiem u seniorów jest jej bardzo duży ubytek. Wpływ mają na to także leki, które odwadniają, więc zapotrzebowanie jest jeszcze większe. Zaleca się spożywanie od 6 do 8 szklanek. To właśnie odwodnienie jest częstą przyczyną trafiania starszych ludzi do szpitala.

Zdaniem Barbary Bukowskiej seniorzy powinni także spożywać mniej mięsa, a jeśli już, to mięso miękkie, rozdrobione, gdyż organizm w wieku dojrzałym nie trawi już tak dobrze. Kolejną bolączką jest sól, której nie tylko seniorzy spożywają zbyt wiele, a to ona w większości odpowiada za nadciśnienie, z którym często borykają się osoby starsze. Można ją zastąpić chociażby natką pietruszki lub koperkiem. Seniorom zaleca się także ruch, który jest zbawienny i niezbędny dla zdrowia. Osoby starsze powinny także zdecydowanie ograniczyć cukier. Przysłowiowe „spotkania przy kawce", które tak lubią osoby starsze, którym zawsze towarzyszy coś słodkiego, niestety negatywnie odbijają się na zdrowiu. Seniorzy, powinni pamiętać także o witaminach, bo w tej kwestii bardzo się zaniedbują, a właściwa suplementacja witaminowa jest niezwykle istotna.

Fot. UM ELBLĄG

Spotkanie zwieńczyła degustacja zdrowych i smacznych przekąsek, przygotowanych przez uczniów Zespołu Szkół Gastronomicznych w Elblągu.

– W kolejnych tygodniach na seniorów czekają równie interesujące zagadnienia, będzie m. in. cykl z lekarzem specjalistą, który opowie o tym, jak uniknąć chorób, dotykających osób starszych, jak je leczyć i jak im zapobiegać. Przewidziane są także zajęcia fizyczne. Będziemy zachęcali, aby na jedne z zajęć, seniorzy przyszli w sportowych strojach, podczas nich będzie miała miejsce prezentacja ćwiczeń, które będzie można samemu wykonać w domu, aby wzmocnić m. in. kręgosłup – zachęca Joanna Urbaniak, rzecznik prasowy Urzędu Miasta w Elblągu.

aleksandra.garbecka@razemztoba.pl

BEZPIECZEŃSTWO

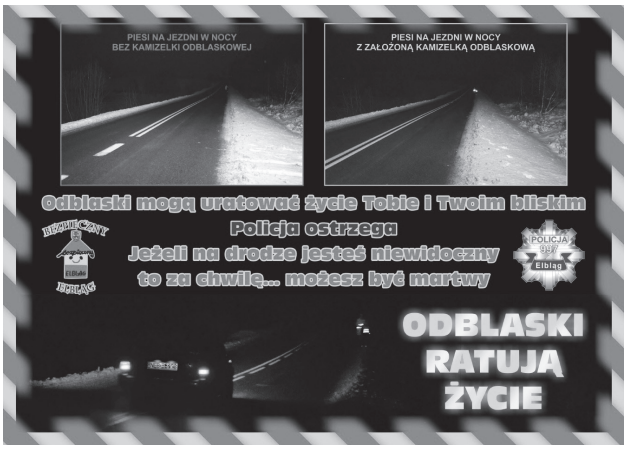
„Odblaski ratują życie”

Taki napis znajduje się na policyjnych plakatach stworzonych przez elbląską Policję. Chodziło o to, by dotrzeć do wyobraźni pieszych i pokazać, jak pieszych z odblaskami widzi kierujący oraz jak niewidoczny jest ten, kto idzie poboczem, nie mając elementów odblaskowych.

Informacja powstała w dwóch wersjach: plakatu formatu A2, który trafi do szkół, urzędów, placówek oświatowych i pomocowych oraz w formie dwustronnej ulotki mniejszego formatu. Ta ostatnia trafi również do radiowozów a stamtąd do mieszkańców. Policjanci ulotki będą rozdawać m.in. podczas kontroli osób pieszych.

Każdy pieszy, który porusza się po zmierzchu po drodze poza obszarem zabudowanym, musi mieć odblask umieszczony w sposób widoczny dla kierujących. Za brak tego elementu odblaskowego grozi mandat lub... potrącenie przez nadjeżdżający samochód.

- W przepisach przewidziano wyjątek: pieszy może poruszać się po zmierzchu poza obszarem zabudowanym bez elementów odblaskowych, jeżeli znajduje się na drodze przeznaczonej wyłącznie dla pieszych lub na chodniku – tłumaczy podkom. Tomasz Krawcewicz naczelnik Wydziału Ruchu Drogowego KMP w Elblągu. - Elementami odblaskowymi mogą być przedmioty doczepiane do ubrania, opaski, kamizelki oraz smycze.



Ważne jest ich umieszczenie: odblaski zaleca się umieszczać na wysokości kolan, dłoni, w okolicy środka klatki piersiowej i pleców – wówczas będziemy mieli pewność, że są dobrze widoczne dla innych uczestników ruchu drogowego.

Warto przypomnieć, że po zmroku pieszy ubrany w ciemny strój jest widziany przez kierującego pojazdem dopiero z odległości około 40 metrów. Natomiast osoba piesza, mająca na sobie elementy odblaskowe, staje się widoczna nawet z odległości... 150 metrów. Te dodatkowe metry pozwalają kierowcy wyhamować i bezpiecznie ominąć pieszego.

Plakat oraz ulotki zostały sfinansowane z programu Bezpieczny Elbląg.

Krzysztof Nowacki

KULTURA

Będzie rozbudowa

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego poinformowało o dofinansowaniu projektów złożonych do II konkursu w ramach VIII osi priorytetowej Ochrona dziedzictwa kulturowego i rozwój zasobów kultury Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko na lata 2014-2020. Wśród nich znalazł się ten dotyczący rozbudowy, przebudowy i remontu Centrum Spotkań Europejskich „Światowid" w Elblągu.

- CSE „Światowid” od lat stara się modernizować obiekt i pozyskać większe środki na rozbudowę - mówi Antoni Czyżyk, dyrektor instytucji. – Nie kryjemy radości, że nasze wysiłki zostały docenione i otrzymamy dofinansowanie. Całkowity koszt inwestycji wynosi ponad 15 milionów złotych, z czego MKiDN dofinansuje ją w wysokości ponad 10 milionów złotych.

Socrealistyczny gmach jest dziś zabytkiem minionej epoki, choć w czasach, gdy go budowano, był przedmiotem zazdrości ludzi kultury i władz w całej północno-wschodniej Polsce.

- Dzięki modernizacji obiektu uzyskamy nowe przestrzenie na działania kulturalne, a także zyskamy nowe funkcjonalności przebudowanej i wyremontowanej powierzchni – dodaje Antoni Czyżyk. - Da to możliwość rozszerzenia oferty kulturalnej CSE „Światowid” - powstanie m.in. nowa sala kina edukacyjnego, zmodernizowane zostaną pracownie do edukacji kulturalnej, a sala sportowa dostosowana zostanie do organizacji różnorodnych wydarzeń.

W planach rozbudowy znalazło się także utworzenie Centrum Aktywności Społecznej, w którym skupiona będzie działalność z zakresu arteterapii, także na rzecz seniorów i osób wykluczonych, oraz stworzenie Ośrodka digitalizacji, który w szerszym stopniu zajmie się edukacją regionalną i promocją regionu z wykorzystaniem nowoczesnych technologii.

- Obiekt ma zostać rozbudowany o blisko 1900 metrów kwadratowych – dodaje Antoni Czyżyk. - Powstanie profesjonalnych pomieszczeń edukacyjnych i szkoleniowych sprawi, że wyjdziemy naprzeciw oczekiwaniom uczestników kultury z regionu, kraju oraz partnerów zagranicznych, a standard oferowanych przez instytucję usług będzie porównywalny do standardów obowiązujących w krajach Unii Europejskiej.

CSE „Światowid”

Miasto bardziej przyjazne dla turystów

Tegoroczny sezon turystyczny w naszym mieście zapowiada się interesująco, bowiem dwa punkty informacji turystycznej prowadzić będzie od teraz PTTK Oddział Ziemi Elbląskiej w Elblągu – organizacja, mająca 70–letnią tradycję i niezwykle bogate doświadczenie w działalności turystycznej, w tym w obsłudze ruchu turystycznego, skupiająca wokół siebie profesjonalnie przeszkoloną kadrę przewodników i pilotów wycieczek.

ALEKSANDRA GARBECKA

– Punkty IT to miejsce pierwszego kontaktu turysty z naszym miastem. Jakość obsługi stanowi więc tutaj niezwykle istotny element budowania wizerunku naszego regionu i lokalnych atrakcji turystycznych. Przede wszystkim zależy nam, aby punkty IT były przyjazne dla turystów – tłumaczy Kamil Zimnicki, z rzecznik prasowy PTTK Oddział Ziemi Elbląskiej w Elblągu.

W 2016 roku tylko w okresie wakacyjnym elbląscy przewodnicy PTTK oprowadzili ponad pięć tysięcy turystów po Elblągu i okolicach, co w porównaniu z poprzednimi latami jest absolutnym rekordem. Turyści najbardziej zainteresowani są naszą starówką, coraz częściej odwiedzają także Centrum Sztuki Galeria El oraz Muzeum Archeologiczno–Historyczne. A w okolicy niezmiennie największym zainteresowaniem cieszy się Kanał Elbląski i Frombork.

– Turystyka jest taką dziedziną, która wymaga międzysektorowej, ścisłej współpracy. Dlatego też w zakresie prowadzenia punktów informacji turystycznej ściśle współpracujemy z miastem, instytucjami miejskimi oraz z całą branżą turystyczną, od hoteli po restauracje i lokalne samorządy. Ta współpraca z pewnością przełoży się na funkcjonowanie punktów informacji turystycznej. Ważne jest, aby wykorzystywać potencjał samych mieszkańców Elbląga, którzy mają często świetne pomysły na działania. Wszystkich zainteresowanych współpracą serdecznie zapraszamy – zachęca Kamil Zimnicki.

Elbląski oddział PTTK będzie prowadził 2 punkty informacji turystycznej przez najbliższe trzy lata, czyli do końca 2019 roku. Pierwszy, całoroczny, znajdujący się w Ratuszu Staromiejskim będzie czynny od stycznia do kwietnia i od października do grudnia, od godz. 8.30 do 16.30, a w sezonie od godz. 10.00 do 18.00. Drugi punkt, znajdujący się w Bramie Targowej, będzie czynny od maja do końca września, w godzinach od 10.00 do 18.00. Będzie w nich łącznie zatrudnionych 4 pracowników.

Na działalność Informacji Turystycznej elbląski magistrat przeznaczył 442 tysiące złotych. Zarówno w Ratuszu Staromiejskim, jak i w Bramie Targowej turyści uzyskają informacje m.in. o naszej bazie noclegowej, gastronomicznej, połączeniach komunikacyjnych, szlakach turystycznych i atrakcjach. Odwiedzający będą mieli dostęp do bezpłatnych materiałów promocyjnych, czyli map i folderów o Elblągu i okolicach. PTTK planuje także wydanie kilku nowych przewodników tematycznych. Będzie sprzedawać także widokówki, mapy, pamiątki.

– Mamy kilka pomysłów na poszerzenie oferty gadżetów, ale o tym będziemy informować bliżej maja – podsumowuje Kamil Zimnicki.

aleksandra.garbecka
@razemztoba.pl

RAZEM Z TOBĄ

EDUKACJA

Więcej osób będzie mogło

skorzystać z pomocy żywnościowej

Banki Żywności przygotowują się do kolejnej edycji programu pomocy żywnościowej. Od roku 2014 trwa realizacja Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa (POPŻ) 2014 –2020, finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym FEAD. Obecnie jest to Podprogram 2016, który zakończy się w czerwcu 2017 roku. W związku ze zmienionym kryterium dochodowym, w Podprogramie 2017 będzie mogło uczestniczyć więcej beneficjentów.

W Polsce funkcjonuje 31 Banków Żywności, zrzeszonych w Federacji Polskich Banków Żywności. Banki mają różną formę prawną – fundacji, stowarzyszenia lub związku stowarzyszeń. W województwie warmińsko–mazurskim działają dwa: Bank Żywności w Olsztynie i Bank Żywności w Elblągu – obydwa są związkami stowarzyszeń. Bank Żywności w Elblągu obejmuje unijną pomocą żywnościową miasto Elbląg i 9 gmin. W 2016 skorzystało z tej pomocy około 10 tys. osób, za pośrednictwem 13 organizacji i instytucji. Beneficjentami mogły być osoby, które nie przekraczały 150 proc. progu dochodowego uprawniającego do korzystania ze świadczeń zgodnie z ustawą o pomocy socjalnej. Obecnie kryterium dochodowe rozszerzono do 200 proc. kryterium ustawowego i wynosi ono 1268 zł dla osoby samotnie gospodarującej (dotychczas było to 951 zł) oraz 1028 dla osoby w rodzinie (dotychczas 771zł). Rozszerzone kryterium pozwoli skorzystać z pomocy żywnościowej większej liczbie osób, które są w najtrudniejszej sytuacji. Osoby, które dotychczas paczek żywnościowych nie otrzymywały, a potrzebują pomocy, powinny zgłosić się do swoich pracowników socjalnych, którzy, po sprawdzeniu poziomu dochodów, wydadzą im stosowne skierowania. W niektórych gminach wydawaniem żywności zajmują się sami pracownicy GOPS (Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej).

POPŻ jest programem realizowanym przez organizacje pozarządowe. Zdarza się, że w gminach, w których nie ma odpowiednich, chętnych organizacji, z Bankiem Żywności współpracuje bezpośrednio ośrodek pomocy społecznej. Na terenie województwa warmińsko–mazurskiego są jeszcze gminy, w których ani organizacje, ani GOPS nie zajął się realizacją programu pomocy żywnościowej i mieszkańcy tych gmin są takiej pomocy pozbawieni. Banki Żywności są gotowe do nawiązania współpracy z takimi gminami, udzielając wszelkiej pomocy w zorganizowaniu dystrybucji żywności i prowadzeniu niezbędnej dokumentacji. Bank Żywności w Elblągu czeka na propozycje od chcących dołączyć do programu organizacji, ośrodków pomocy społecznej czy sołtysów.

teresa.bochenska@razemztoba.pl

RYNEK PRACY

Ta pomoc dodała mu skrzydeł

Cyklicznie, co jakiś czas będziemy prezentować sylwetki osób, którym Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych (ERKON) pomogła odnaleźć się na otwartym rynku pracy. Dziś, w roli głównej 55–letni Pan Stanisław, który mimo, że sam jest osobą niepełnosprawną, wraz z żoną wychowuje także niepełnosprawnego syna. Jak sam podkreśla, jest bardzo wdzięczny za pomoc, którą tam otrzymał.

Pan Stanisław zanim trafił do ERKON–u kilka lat temu, przez 5 lat pozostawał bez zatrudnienia.

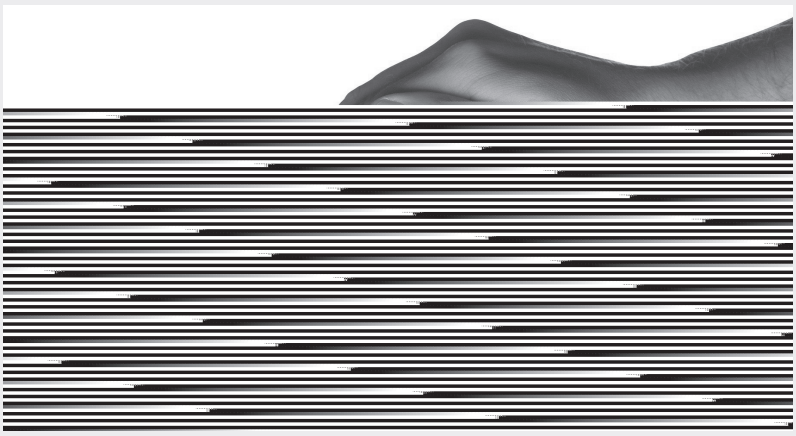
– Początkowo Pan Stanisław był załamany, nieufny, zagubiony i lekko nieprzystosowany – wspominają trenerzy pracy – Pomogliśmy mu skompletować dokumentację potrzebną do wydania nowego orzeczenia. Z biegiem czasu Pan Stanisław otrzymał drugą grupę – umiarkowany stopień niepełnosprawności z literą U (umysłowe) i R (ruchowe). Następnie odbył z trenerem trening przygotowania do życia tzw „life coaching". Uczyliśmy go wielu rzeczy od podstaw. Chodziliśmy z nim również do dentysty, bo się bał, a jego uzębienie było w fatalnym stanie, pokazywaliśmy co i jak załatwić w urzędach, przekonywaliśmy jak ważna jest higiena i właściwy ubiór w pracy. Okazało się też, że Pan Stanisław to człowiek o bardzo dobrym sercu i niestety bardzo wpływowy, przez co wielokrotnie był wykorzystywany. Wystarczyło kilkakrotnie na przykładach pokazać mu, żeby zrozumiał, że musi walczyć o swoje i nie może pozwolić na takie traktowanie – podsumowują trenerzy.

Wysiłki trenerów przyniosły rezultaty. Po 2 miesiącach intensywnej pracy został wprowadzony na otwarty rynek pracy. Najpierw został zatrudniony w firmie „Clean Service", gdzie pracował dwa lata. Był bardzo zadowolony i dał się poznać jako dobry pracownik. To dodało mu takich skrzydeł, że przez pewien czas miał jeszcze dwie dorywcze prace, które wszystkie świetnie potrafił ze sobą godzić. Niestety po dwóch latach firma nie wygrała kolejnego przetargu i Pan Stanisław stracił pracę. Obecnie zatrudniony jest w firmie „Impel" w ramach projektu PFRON „W drodze do samodzielności, realizowanego z powodzeniem od kilku lat w Elbląskiej Radzie Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych i jak sam przyznaje, jest bardzo zadowolony.

aleksandra.garbecka@razemztoba.pl

GDAŃSK:

Doceniona praca, serce i zaangażowanie



Tytuł Najlepszego Asystenta Osoby Niepełnosprawnej 2016, w konkursie Gdańskiej Spółdzielni Socjalnej zdobyła Krystyna Kapusta, wyróżnienie zaś Jacek Jaszewski. Najlepszym Opiekunem Środowiskowym 2016 została Kamila Wojciechowska, wyróżnienia zaś otrzymały Natalia Kloskowska, Alicja Domeracka i Joanna Pałasz. Finał konkursu odbył się w gmachu NOT, a wszystkim nagrodzonym i wyróżnionym pogratulował Piotr Kowalczuk, zastępca Prezydenta Gdańska ds. polityki społecznej.

Oprócz dyplomów docenieni pracownicy GSS otrzymali nagrody rzeczowe i pieniężne. – Dziękuję pracownikom Spółdzielni, wszystkim Państwu za serce i zrozumienie wobec osób potrzebujących, za nowe, wartościowe projekty – mówił Piotr Kowalczuk. – Nagrodzonym i wyróżnionym za najwyższy poziom świadczonych usług. – Jako opiekunka pracuję już dziesięć lat – powiedziała Krystyna Kapusta, laureatka konkursu. – Jako asystent osoby niepełnosprawnej od roku. To bardzo trudna praca, ale daje niesamowitą radość i satysfakcję. Kontakt z podopiecznym, jego zadowolenie i dobre słowo są bezcenne...

Sylwia Ressel, Oprac. Red.

GDYNIA:

By jeździło się łatwiej

Dobra wiadomość dla niepełnosprawnych mieszkańców Gdyni. Jak się okazuje, gdyńska flotylla autobusowa będzie bogatsza o osiem ekologicznych autobusów niskopodłogowych, dostosowanych do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Innowacyjne i komfortowe pojazdy z pewnością zostaną docenione przez gdynian poruszających się na wózkach inwalidzkich. Jednak nie będzie to ułatwienie tylko dla niepełnosprawnych z Gdyni, gdyż jako miasto turystyczne co roku ściąga na urlop w swoje progi niepełnosprawnych ruchowo z całej Polski. W pełni klimatyzowane pojazdy posiadają system informacji pasażerskiej, współpracujący z systemem zapowiedzi głosowej przystanków wewnątrz i na zewnątrz autobusów. Dodatkowo autobusy posiadają cyfrowy monitoring rejestrujący obraz z wnętrza, jak i przed czołem pojazdu, co znacząco podnosi poziom bezpieczeństwa.

Oprac. AK

GRUDZIĄDZ: „Koperta życia"

Urząd Miejski wspólnie z Oddziałem Rejonowym Polskiego Czerwonego Krzyża w Grudziądzu, rozpoczął realizację pilotażowego projektu pt. „Koperta życia". Przedsięwzięcie dedykowane jest osobom starszym (tj. po 60. roku życia), szczególnie mieszkającym samotnie oraz głuchoniemym.

Zebranie wywiadu medycznego trwa zwykle kilka, a czasem kilkanaście minut, szczególnie w przypadku utrudnionego kontaktu z chorym lub jego kłopotami z pamięcią. Zadaniem „Koperty życia" jest skrócenie tego czasu do minimum. Lekarz bądź ratownik medyczny w prosty sposób pozyskuje potrzebne dane, które mogą przydać się także w procedurze przyjęcia do szpitala.

Wypełnioną kartę informacyjną (zawierająca m. in. dane osobowe osoby wymagającej pomocy, dane kontaktowe osób najbliższych oraz podstawowe informacje o stanie zdrowia [przebyte choroby, przyjmowane leki, alergie oraz inne ważne zdarzenia medyczne, np. informacje o wszczepionym rozruszniku serca, implancie elektronicznym lub endoprotezie] oraz wskazanie miejsca w mieszkaniu, w którym przechowywana jest dokumentacja medyczna) należy włożyć do otrzymanej plastikowej koperty i przechowywać w widocznym miejscu w lodówce (np. na półce w drzwiach lodówki).

Źródło: UM Grudziądz

Rywalizowali na lodzie

Na lodowisku "Helena" w Elblągu odbył się I Warmińsko – Mazurski Mityng w Łyżwiarstwie Szybkim Olimpiad Specjalnych . Wręczono 11 złotych, 10 srebrnych oraz 5 brązowych medali.

Zawody odbyły się zgodnie z ceremoniałem Olimpiad Specjalnych, a słowa przysięgi ''Pragnę zwyciężyć, lecz jeśli nie będę mógł zwyciężyć, niech będę dzielny w swym wysiłku'' w imieniu wszystkich zawodników wypowiedział Michał Weroński, który już za kilka tygodni będzie reprezentował Olimpiady Specjalne Polska na Światowych Zimowych Igrzyskach Olimpiad Specjalnych w Austrii, gdzie wystartuje na dystansie 500m i 777m.

W mityngu wzięło udział łącznie 13 zawodników z Klubu Olimpiad Specjalnych ''ONI w ATAKu'' działającym przy IKS ''ATAK'' oraz Klubu Olimpiad Specjalnych ''ZEFIREK'', który działa przy SOSW nr 2 w Elblągu. Uroczystego otwarcia dokonał Tomasz Woźny, Prezes IKS ''ATAK''. Zawodnicy zostali podzieleni na 5 grup startowych zgodnie ze stopniem niepełnosprawności i umiejętnościami. Biegi odbywały się na dystansie 25m, 50m, 111m 222m 333m 500m, 777m, a każdy uczestnik mógł startować na dwóch dystansach. Po zakończonych startach wręczono 11 złotych, 10 srebrnych i 5 brązowych medali, a także drobne upominki. Podczas mityngu Michałowi Werońskiemu wręczono również dres ufundowany przez Dyrektora Departamentu Sportu w Olsztynie.

Organizatorami mityngu był Odział Regionalny Olimpiad Specjalnych Polska Warmińsko–Mazurskie – Klub Olimpiad Specjalnych ''ONI w ATAKu''. Współorganizatorem spotkania był Integracyjny Klub Sportowy ''ATAK''. Wyniki na razemztoba.pl. *Red.*

Pobiegną dla tych, którzy nie mogą chodzić

2 kwietnia br. w Dębnie wystartuje klasyczny maraton organizowany przez Zakon Maltański dla niepełnosprawnych. To sportowo–charytatywny program wspierający działalność dobroczynną Zakonu Maltańskiego w Polsce. Dla wielu jest to również program motywacyjny pomagający w walce z szarą codziennością czy chorobą.

Projekt sportowo–charytatywny to opowieść o znakomitej polskiej szkole biegów maratońskich. Na starcie 44. maratonu w Dębnie staną znane osoby, dawni mistrzowie , którzy niczego nie muszą już w sporcie udowadniać, a którzy podjęli ogromny wysiłek profesjonalnych przygotowań, by pobiec dla tych, którzy marzą by chodzić.

Jednym z uczestników jest Jerzy Skarżyński, który zgodził się podjąć kilkumiesięczny trud profesjonalnych przygotowań dla podopiecznych Zakonu Maltańskiego. Obok niego, debiutantka w maratonie, aktorka – Karolina Gorczyca oraz jeden z najlepszych windsurferów na świecie, dla którego będzie to również pierwsza w życiu próba na dystansie 42km – Przemek Miarczyński. Na starcie pojawi się również były lekkoatleta, mistrz 400m ppł. – Paweł Januszewski oraz Sebastian Chmara mistrz i rekordzista Polski w 10boju lekkoatletycznym.

Źródło: maraton.zakonmaltanski.pl
Oprac. AK

„To miłość daje energię do życia, to ona powoduje, że każdy dzień jest uśmiechnięty, że serce bije mocniej, że słońce świeci jaśniej"

(Nie)zwykłe związki, czyli miłość wszystko zwycięża

Nic bardziej niż miłość, nie jest w stanie nas poderwać do życia. Potrzeba kochania i bycie kochanym, to najbardziej ludzkie uczucie, których każdy by chciał w życiu doświadczyć. Osoby z niepełnosprawnościami ogranicza nie tylko własne ciało, ale także ludzie zdrowi, którzy często zamykają się na nich. Przyczyną zazwyczaj są panujące w społeczeństwie stereotypy, że osoby niepełnosprawne nie mogą kochać tak samo mocno, jak zdrowi ludzie. Czy miłość do osoby niepełnosprawnej jest możliwa?

ALEKSANDRA GARBECKA, EWELINA BOBER

To delikatna sprawa, kiedy poznajesz osobę, a ona okazuje się być niepełnosprawna. Wielu z nas często z góry skazuje taką znajomość na porażkę, nie dając szansy na poznanie drugiego człowieka. Kiedyś nie wyobrażał sobie związku z osobą niepełnosprawną, dziś nie potrafi bez niej żyć. Andrzej poznał Manuelę na portalu randkowym. Zakochał się w jej uśmiechu i od tamtej pory zmieniło się jego życie.

– Dzisiaj na pytanie, czy miłość dwojga osób, z których jedna jest niepełnosprawna jest możliwa, mogę odpowiedzieć bez żadnych wątpliwości, że tak. Czy kilka, kilkanaście lat temu odpowiedziałbym tak samo? Nie jestem pewien. Sądzę, że bardziej mówiłbym o poświęceniu się drugiej osobie, obowiązku, może litości – mówi Andrzej, związany od kilku lat z kobietą na wózku – Co się zmieniło w moim myśleniu? Nauczyłem się inaczej postrzegać ludzi, widzieć ich różnorodność i akceptować ją. Nauczyłem się, że każdy ma prawo do miłości, że miłość to najpiękniejsze, najważniejsze uczucie. To miłość daje energię do życia, to ona powoduje, że każdy dzień jest uśmiechnięty, że serce bije mocniej, że słońce świeci jaśniej. Pewnie ilu jest ludzi, tyle jest definicji miłości – dodaje.

Kiedy Andrzej spotkał się z Manuelą po raz pierwszy, zobaczył strach związany z odrzuceniem. Po kilku następnych spotkaniach dostrzegł u Manueli wielką potrzebę miłości i strach przed miłością, poczuł wtedy zapach miłości, poczuł się potrzebny, ważny. Coraz trudniej było mu wracać do siebie. – Z każdym kolejnym spotkaniem, Manuela stawała się coraz ważniejsza. Widział, jak trudno jej mówić o swoich ograniczeniach. Ciągły lęk przed odrzuceniem, myślenie o niezasługiwaniu na miłość – wspomina Andrzej – Spotykamy się ponad dwa lata i dzisiaj mogę powiedzieć bez cienia wątpliwości, że jest możliwa miłość do osoby niepełnosprawnej. Czasem pojawiają się problemy, ale zdarzają się one w każdym związku. Ważne jest, aby szczerze o tym rozmawiać. Manuela ma w sobie olbrzymie pokłady miłości i tą miłością dzieli się ze mną – dodaje.

Każdemu życie pisze inny scenariusz. Rafał, który od 18. lat jeździ na wózku, pomimo niepełnosprawności jest bardzo szczęśliwy. Ma obok siebie dwie kochające dziewczyny: żonę i córkę, które są dla niego całym światem. – „Wylądowałem" na wózku 18 lat temu, złamałem kręgosłup w odcinku szyjnym i doznałem porażenia czterokończynowego, byłem roślinką, kimś kto był zależny od osób trzecich w każdej czynności ... Myślałem, że życie dobiegło końca – opowiada Rafał. Panujące stereotypy i dyskryminacja drugiego człowieka, nie pomaga osobom niepełnosprawnym żyć swobodnie wśród społeczeństwa. Rafał, kiedy poznał swoją żonę, bał się reakcji,

spojrzeń ludzi, jednak ich wzajemna miłość nauczyła ich odwagi, by pokonywać przeszkody na swojej drodze.

– „On na wózku, a ona taka „fajna laska" o co chodzi?" Takie teksty, słyszałem kiedyś na początku, kilka lat temu kiedy jeszcze moja głowa była otwarta na takie spostrzeżenia i uwagi osób trzecich. Bałem się spojrzeń i krępowało mnie bycie w „tłumie", ale to, że mamy w sobie wspaniałe uczucie czyni nas lepszymi i odważniejszymi, z podniesioną głową możemy „iść", przez życie i stawiać czoła przeciwnościom losu, wspieramy się nawzajem i pielęgnujemy nasze relacje. To też pewnie kwestia pokazania, że takie „dziwne" pary także istnieją w naszym społeczeństwie i „normalnie" funkcjonują, a powiedziałbym, że prowadzą bardziej wartościowe życie, bo dostrzegają więcej i dają więcej od siebie dla siebie. Wydaje mi się, że doczekaliśmy czasu, gdzie ludzie naokoło zaczęli dostrzegać niepełnosprawność, bo o tym się mówi, bo o tym się pisze, nie jest to już temat tabu, a niepełnosprawność „wyszła" na ulicę i zaczęła czerpać życie poza swoimi „czterema ścianami" – tłumaczy Rafał.

O SZCZĘŚCIE TRZEBA ZAWALCZYĆ

Marzenia potrafią się spełnić, tylko po prostu trzeba o nie walczyć. Lekarze i ludzie skreślili go, on jednak się nie poddał i dziś czuje się spełniony w roli taty i męża. – Victoria, czyli nasze zwycięstwo, nasz wspólny wymarzony sens życia, cudna córcia, która urodziła nam się pomimo negatywnych „czynników zewnętrznych", gdzie po wypadku padły zdania, że z „niego to już nic nie będzie" tylko rehabilitacja, aby tylko mógł siedzieć na wózku, o innych sprawach, np. seks, to niech zapomni... Ale jak to ja, lubię łamać stereotypy i nie wyobrażam sobie, że życie można spędzić bez swojej drugiej połówki. Znalazłem ją, mam i kocham, bo tak powinno być w życiu – nieważne, że masz niepełnosprawność i borykasz się na co dzień z trudnościami, to nie znaczy, że skazany jesteś na samotność, życie bez kogoś, z kim będziesz szczęśliwy. Miejcie marzenia i je realizujcie, bo fajnie jest spełniać je z kimś ukochanym przy boku. Pamiętajcie, że miłość dodaje skrzydeł – dodaje Rafał i przyznaje, że jego niepełnosprawność otworzyła mu oczy. Teraz z czystym sumieniem może powiedzieć, że to, że ktoś boryka się z jakąś niepełnosprawnością, nie skreśla jego szansy na szczęście, które można czerpać z życia, bycia z osobą, z którą czujemy się „jak w niebie". Można prowadzić „normalne", wyjątkowe życie, mieć dzieci i cieszyć się z bycia potrzebnym.

MŁODZIEŻ KONTRA MIŁOŚĆ I NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ

Okazuje się, że dla młodych osób ważne jest uczucie między dwojgiem ludzi. Charakter, zaufanie, szacunek i wspólne patrzenie w jednym kierunku, są to ich zdaniem podstawowe wartości, które budują przyszłość w związku.

– Jeśli chodzi o związek osoby zdrowej z osobą niepełnosprawną, to uważam to za związek identyczny jak w przypadku 2 osób zdrowych, czy też 2 osób niepełnosprawnych. Liczy się tylko uczucie między dwojgiem ludzi, a nie ich stan zdrowia. Osobiście związałbym się z osobą niepełnosprawną, oczywiście w przypadku pojawienia się wyżej wymienionego uczucia. Owszem, człowiek może mieć myśli dotyczące problematyki wspólnego życia, jednak mówienie, że osoba niepełnosprawna jest gorsza, lub, że nie zasługuje na miłość jest bezduszne i bezpodstawne. Zwłaszcza, że osoby niepełnosprawne świetnie sobie radzą w życiu, nieraz lepiej od ludzi zdrowych – wyjaśnia Łukasz, student ekonomii.

– Nie mam nic przeciwko, a wręcz jestem za takimi związkami. Kocha się sercem, duszą. Niepełnosprawność nie ma wpływu na uczucia. Charakter i podejście do życia – to buduje obraz człowieka, a nie niepełnosprawność. Ważne jest to, kim jesteśmy, więc odpowiedź brzmi: tak, związałabym się z osobą niepełnosprawną – informuje Agnieszka, studentka filologii polskiej.

Podobnego zdania jest Sebastian, student dziennikarstwa. – Nie widzę żadnych powodów, przez które takie osoby nie mogłyby ze sobą być, choć zdaję sobie sprawę, że wymaga to dużo poświęcenia. W tej chwili nie umiem odpowiedzieć czy związałbym się z osobą niepełnosprawną, ponieważ nigdy nie byłem w takiej sytuacji. Wszystko zależy przede wszystkim od charakteru drugiej osoby. Ograniczenie sprawności na pewno nie stałoby na przeszkodzie, jeżeli dobrze bym się z taką osobą dogadywał – tłumaczy.

Każdy ma prawo do miłości, do szczęścia, również osoby niepełnosprawne. Miłość tak naprawdę nie zagląda do portfela, metryki, a przede wszystkim nie zagląda do karty zdrowia. Uczucia tak naprawdę rozgrywają się w naszych głowach i sercach – warto o tym pamiętać. Jeżeli partnerzy potrafią się akceptować, ufać, wspierać, rozmawiać, to mają szansę na stworzenie stałego i mocnego związku, którego podstawą będzie miłość, szacunek i wzajemne zrozumienie.

aleksandra.garbecka
@razemztoba.pl