Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

Nr 7/235
2017

www.razemztoba.pl • Razem Każdego Dnia • Razem już 20 lat

Jesień życia

Matki nigdy się nie poddają

więcej str. 8

Foka – najlepszy przyjaciel seniora?

więcej str. 29

Rozsypywanie prochów a prawo

więcej str. 30

SPIS TREŚCI

8 Matki nigdy się nie poddają

– Każdego wieczoru, zanim zasnę, myślę, co stanie się z moimi dziećmi, kiedy mnie zabraknie, jak skończą – mówi matka dwóch niepełnosprawnych synów, członkini...

29 Foka – najlepszy przyjaciel seniora?

Ma budować zaangażowanie i wyrażanie swoich uczuć, łagodzić poczucie samotności, napięć emocjonalnych, lęku i sprawiać radość.

41 Szkolenia dla instruktorów

Ostatni weekend września był bardzo intensywny dla 10 osób pracujących z osobami z niepełnosprawnością z całej Polski. A wszystko to za sprawą szkolenia dla trenerów...

16 (Nie)zwykły człowiek

Jesteśmy zlepkiem zdarzeń, które tkwią w nas i trwale wpływają na nasze emocje i późniejsze decyzje. Nie jesteśmy nieprzemakalni. Nasiąkamy tym wszystkim, co się dzieje...

24 Urodzinowo dla Dawida

To była magiczna sobota, w pięknej sali koncertowej Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych w Elblągu, 30 września odbył się koncert Cecylii Steczkowskiej...

SPOŁECZEŃSTWO:

Jakie potrzeby mają niepełnosprawni? ..... str. 10

Mieszkania dostosowane do potrzeb ..... str. 12

Bóg i niepełnosprawność ..... str. 39

PRAWO:

A po śmierci rozsypcie moje prochy... ..... str. 30

Prawa podróżujących koleją ..... str. 32

ZDROWIE:

Kobiety umierają na serce ..... str. 36

O tym trzeba mówić ..... str. 37

EDUKACJA:

OREW – jedyna taka szkoła ..... str. 14

Marnowanie żywności ..... str. 43

ELBLĄG:

Mamy czas, by zrobić coś dla siebie ..... str. 19

Na różowo ..... str. 23

Zabawa bez barier ..... str. 25

SPORT:

III Integracyjny Turniej Sprawnościowy ..... str. 41

Rugbyści najlepsi w Czechach ..... str. 42

Powiedzieli nam...

Halina Ratajewska

To jest jakby nowe życie, które daje mi wiele radości. Nie siedzę w domu i nie użalam się nad swoim losem. Po przystąpieniu do UTWiON-u zaczęłam żyć pełnią, nauczyłam się, że potrafię zrobić coś dla siebie, nie tylko dla najbliższych. Wstąpiłam do kabaretu i grupy tanecznej, nabrałam doświadczenia na scenie. Uniwersytet daje nam podłoże radości w tym okresie – możemy robić to, na co kiedyś nie mieliśmy czasu: zdobywać wiedzę, uczyć się od podstaw języków i malarstwa, realizować się na zajęciach manualnych czy recytatorskich. To piękne, gdy widzi się bardzo dużo starszych ludzi wychodzących z domu. Im więcej nas jest na salach, na wykładach i zajęciach, tym piękniejsze są te chwile. Uwielbiam podróżować, uczyć się o różnych kulturach, zwiedzać Polskę i świat – tu możemy jechać, gdzie tylko chcemy i spełniać swoje marzenia.

Zdzisław Starzyński

Przed przejściem na emeryturę byłem bardzo aktywny: wiele lat byłem polonistą w szkole, oprócz tego zajmowałem się profilaktyką uzależnień, poza stażami klinicznymi pracowałem jako wolontariusz w szpitalu. Zrobiłem też kurs mediatora sądowego. Na emeryturze nadal zajmuję się mediacjami, ale jest ich niezwykle mało. Nie mogę się nudzić – jeśli coś gdzieś się dzieje, to po prostu tam jestem. Pomimo 74 lat mam dużo energii. Bardzo lubię podróże, byłem m.in. w Hiszpanii i Wielkiej Brytanii, zwiedzałem Polskę. Jako nauczyciel pracujący mogłem sobie na to pozwolić, teraz – na emeryturze – trochę o to trudno. Staram się jednak w miarę możliwości podróżować, czytać jak najwięcej, czasem coś napisać, wspieram też piszących znajomych , robię korekty i adiustacje książek. Poza tym aktywnie uczestniczę w klubie „Od Juniora do Seniora", szczególnie w sekcji gospodarczo-artystycznej, gdzie na początku dużo zajmowałem się ogródkiem. Staram się ludziom pomagać, być użytecznym, a tam możemy wzajemnie uczyć się od siebie.

Sławomir Grudziński

Od dziecka jestem związany z Elblągiem, jednak później mieszkałem w Gdańsku i tam zacząłem współpracę z wolontariatem. Wziąłem pod opiekę trzech niepełnosprawnych panów, w tym jednego niewidomego, pracowałem też z młodzieżą jako instruktor w klubie żeglarskim - od najmłodszych lat jestem społecznikiem, lubię robić coś dla innych. Na starość wróciłem do Elbląga i tu od razu zgłosiłem się do wolontariatu, od trzech lat jestem działaczem w przedszkolu. Jestem opiekunem dużego ogrodu: są tu drzewa, krzewy owocowe, trzeba skosić trawę, uporządkować ścieżki. Mamy już jesień, więc zaczyna się grabienie liści. Lubię prace ogrodnicze i cieszy mnie kontakt z ludźmi. Gdy nie mam nic do zrobienia, wyjdę na miasto, pospaceruję, przysiądę przy fontannie – patrzę na ludzi. Chodzę na spotkania w ramach programu „Aktywny senior", słyszę gwar rozmów, rozmawiam z tymi ludźmi. Chciałbym też podjąć pracę zarobkową, nie tylko, żeby mieć zajęcie, ale też z powodów finansowych. Dopóki byłem zdrowy, życie staruszka było nawet bardzo wesołe. Teraz trochę brakuje zdrowia i pieniędzy, by je utrzymać, więc bardzo chętnie podejmę dodatkową pracę.

miesięcznik Razem z Tobą osób niepełnosprawnych

MIESIĘCZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

RAZEM OD 20 LAT

ADRES REDAKCJI:
82-300 Elbląg, ul. Związku Jaszczurczego 15
tel./fax (055) 232-69-35
e-mail: redakcja@razemztoba.pl
www.razemztoba.pl

REDAKCJA:
Rafał Sułek (red. naczelny),
Aleksandra Garbecka,
Teresa Bocheńska, Monika Szałas.
Paweł Rodziewicz

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

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

DRUK:
PPUH APLAUZ

© Wszelkie materiały zawarte w gazecie chronione są prawem autorskim.
Wszelkie prawa zastrzeżone, dalsze rozpowszechnianie artykułów i zdjęć tylko za zgodą wydawcy.

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

Jesień nie musi być smutna

Niedawno zaczęła się kalendarzowa jesień. Wraz z nią nadchodzą ciemne i zimne popołudnia, które często zabierają nam energię i chęć do działania. Podpowiadamy, jak w kilku prostych krokach zadbać o dobre samopoczucie.

Depresja sezonowa dopada nas szczególnie w czasie przesilenia jesiennego. Czujemy wtedy ospałość, zmęczenie, niczym nie uzasadniony smutek. Nie mamy ochoty na aktywność i jesteśmy rozdrażnieni. Jak sobie z tym poradzić?

Światło przede wszystkim

Jako główną przyczynę jesienno–zimowej depresji wskazuje się niedostateczną ilość światła słonecznego. Żeby nie wpadać w zły humor, warto podnieść rolety do góry i cieszyć się ciepłymi promieniami dopóki możemy. Jednak gdy słońce zachodzi zbyt szybko, trzeba unikać zaciemnionych pomieszczeń i zadbać o wystarczające oświetlenie mieszkania. Pomocna może być fototerapia z wykorzystaniem specjalnych lamp fluorescencyjnych.

Ruch, ruch i jeszcze raz ruch

Aktywność fizyczna to podstawa dbałości o zdrowie przez cały rok. Jesienią warto jednak zadbać o jeszcze większą ilość ruchu. Dopóki pogoda na to pozwala, w cenie jest aktywność na świeżym powietrzu. Regularne spacery, rower czy ćwiczenia w fit parku wprawią nas w dobry nastrój i sprawią, że będziemy mieć więcej energii. Jeśli z różnych względów nie możemy pozwolić sobie na aktywność na zewnątrz, nie unikajmy jej w domu. 15 minut porannych ćwiczeń pomoże nam dobrze się obudzić, a popołudniowa aktywność – zadbać o zdrowie i szczupłą sylwetkę.

Zdrowa dieta

Gdy za oknem jest ciemno i zimno, często sięgamy po gorącą kawę czy herbatę i coś słodkiego. Czekolada i batoniki poprawiają nam humor i pozwalają odpędzić zły nastrój. Niestety, dodają energii tylko na chwilę i w dodatku sprawiają, że tyjemy. Czekoladowe słodkości należy zastąpić owocami i orzechami. W okresie jesiennym szczególnie ważne są posiłki o dużej wartości odżywczej. W prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego pomagają witaminy z grupy B oraz magnez – jeśli nie dostarczamy ich w wystarczającej ilości w posiłkach, warto sięgnąć po preparaty suplementujące. Zachowajmy jednak rozwagę i skonsultujmy to z farmaceutą lub lekarzem.

Małe rytuały

Nie unikajmy spotkań ze znajomymi, zaangażujmy całą rodzinę do wspólnej zabawy – kontakt z drugim człowiekiem pomoże oderwać się od złych myśli. Znajdźmy coś, co sprawia nam przyjemność, i uczyńmy z tego mały rytuał. Cotygodniowe spotkanie z przyjaciółmi, odprężająca kąpiel z aromaterapią czy wieczór z herbatą i książką poprawią nam samopoczucie jeszcze bardziej, gdy będziemy oczekiwać na nie z niecierpliwością.

Regularne ćwiczenia, dbałość o prawidłową dietę i szukanie radości w codziennych małych rzeczach pozytywnie wpłyną na stan naszego zdrowia. Jeśli jednak objawy depresji utrzymują się zbyt długo, warto wybrać się do specjalisty, który pomoże nam poradzić sobie z jesiennym smutkiem.

Red.

Czy osobę, której wygasło orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, a nie przedstawiła w zakładzie nowego orzeczenia, należy traktować jako osobę sprawną także po dostarczeniu kolejnego orzeczenia?

Podstawą zaliczenia osoby niepełnosprawnej do określonego stopnia niepełnosprawności jest legitymowanie się przez nią ważnym i prawomocnym orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności (lub innym traktowanym w świetle przepisów ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 roku o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnieniu osób niepełnosprawnych (Dz. U. z 2008 r. Nr 14, poz. 92) oraz przedstawienie go pracodawcy.

W stosunku do osoby, która dostarcza pracodawcy stosowne orzeczenie po raz pierwszy, stosuje się art. 15 ust. 4 ustawy, zgodnie z którym osoba ta jest wliczana do wskaźników zatrudnienia osób niepełnosprawnych począwszy od dnia następującego po dniu dostarczenia pracodawcy tego orzeczenia.

W przypadku gdy orzeczenie wydane na czas określony wygasa, a osoba niepełnosprawna nie przedstawi w zakładzie nowego orzeczenia, należy ją traktować jako osobę sprawną aż do czasu przedstawienia przez nią pracodawcy ważnego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności lub traktowanego na równi.

W sytuacji, gdy brak ciągłości orzeczenia o niepełnosprawności wynika np. z długotrwałego postępowania (w tym postępowania przed sądem), po uzyskaniu przez pracownika prawomocnego orzeczenia o niepełnosprawności — jeżeli treść wyroku lub orzeczenia się temu wyraźnie nie sprzeciwia — nie ma przeszkód prawnych do dokonania stosownych korekt w tym zakresie oraz odpowiedniego dostosowania zakresu uprawnień pracowniczych uzależnionych od stopnia niepełnosprawności pracownika.

• „W przypadku podejrzenia raka trzustki pacjent jest kierowany na badanie tomografii komputerowej jamy brzusznej, które pozwala określić lokalizację guza. Im wcześniej rozpoznamy ten nowotwór, tym większe szanse pacjenta ma operację". - No tak, ale teraz pozostaje pytanie (retoryczne), co nas szybciej wykończy: rak, czy NFZ i czekanie w kolejkach... a może zamknięta przychodnia i brak odpowiedniego skierowania, które nomen omen od tego roku trzeba mieć również na wizytę u okulisty i dermatologa.

• „Wsiąść do autobusu byle jakiego..." zdają się śpiewać osoby z niepełnosprawnościami – szczególnie te, poruszające się na wózkach, którym państwo postanowiło jakiś czas temu ulżyć w poruszaniu się po największych dworcach autobusowych. Szkoda tylko, że na końcu i tak szybciej osoby te sprawdzą, czy wspomniany autobus ma sprawne światła pozycyjne i katalizator niż do niego wsiądą...

• Młodzi lekarze domagają się podwyżek. Strajkują, głodując. Władza odpowiada, że z głodnymi rozmawiać nie będzie. Fakt, nie od dziś wiadomo, że człowiek głodny, człowiek zły. Lekarze zawieszają protest i przystępują do rozmów, których owocem jest kolejna tura strajku i groźby lekarzy, że wielu z nich myśli o wyjeździe za granicę. Czas zatem uczyć się języków, bo niebawem po wejściu do gabinetu nie powiemy „dzień dobry" a „Добрий день".

Ostra papryczka chili przedłuża życie

Regularne spożywanie czerwonej papryczki chili może przedłużyć życie - wynika z badań opublikowanych przez „PLOS ONE". To kolejne badanie sugerujące korzystny wpływ na zdrowie tego warzywa. W 2015 r. „British Medical Journal" opublikował wieloletnie obserwacje przeprowadzone wśród Chińczyków. Wykazały one, że ci, którzy częściej sięgają po papryczki, cieszą się dłuższym życiem. Chińczycy jednak w ogóle lepiej się odżywiają, nie było zatem pewności, czy jest to zasługa ostrej papryczki. Pewnym jest jednak, że zawarta w papryczce chili kapsaicyna wspomaga ochronę serca dzięki swoim właściwościom obniżającym poziom cholesterolu we krwi. Pomoże też rozpuścić fibryny, które odpowiadają za tworzenie się zakrzepów w naczyniach krwionośnych.

ELBLĄG

Koncert dla chorego Alana

2 listopada o godz. 20.30 odbędzie się w elbląskim klubie Mjazzga odbędzie się koncert charytatywny na rzecz pomocy dla rocznego Alanka z Jegłownika. Wstęp 10 zł.

Chłopiec przeżył trepanację czaszki, wykonany został też zabieg plastyki ubytku kości czaszki, którego brak powodował powstawanie przepukliny oponowo–mózgowej. Alanek dziś dzięki silnej woli życia zaskakuje wielu. Rozwija się wolniej, ale mimo uszkodzeń mózgu idzie do przodu. Cierpi na padaczkę pourazową oraz niedowład lewostronny.

– Lekarze nie wierzyli w to, że przeżyje. My dziś udowadniamy, że nie ma rzeczy niemożliwych. Dbamy o każdy szczegół jego rozwoju poprzez stymulację psychoruchową. Jesteśmy pod opieką wielu specjalistów na terenie całej Polski (neurochirurdzy, neurolog, okulista, poradnia ryzyka okołoporodowego z powodu wcześniactwa, poradnia rehabilitacyjna, w tym psycholog i logopeda). Przyda nam się każda pomoc finansowa, by walczyć z Alankiem dalej, przed nim długie lata ciężkiej pracy. Zależy nam, by w jak najlepszym stopniu zapewnić naszemu małemu a zarazem wielkiemu bohaterowi niezbędnych narzędzi do stymulacji rozwoju – podkreślają rodzice adopcyjni małego Alana.

To, czy chłopiec ponownie zazna normalnego życia, zależy tylko od dobrych serc i wsparcia. Pomóc można poprzez zorganizowaną zbiórkę pieniężną. Informacje na ten temat można znaleźć na stronie: szlachetnygest.pl/alanek/

Jeżeli chcesz poznać szczegóły dotyczącej zbiórki lub chcesz pomóc w inny sposób, skontaktuj się z Fundacją, email: fundacja@szlachetnygest.pl lub telefonicznie 22 398 80 85.

AG

BEZ BARIER

Niepełnosprawni na fali

Surferzy z niepełnosprawnościami z całego świata zjechali do Newquay w Angli, aby wziąć udział w zorganizowanych po raz pierwszy zawodach English Adaptive Surfing Open.

– To duży krok dla tego typu serfowania, które wreszcie zaczęło być doceniane i poważane, w końcu robimy to z tych samych powodów co każdy inny surfer, bo kochamy ocean – podkreślają zawodnicy.

Jeden z nich, Spike Kane jest sparaliżowany od pasa w dół. Pływa na specjalnie wykonanej dla niego desce z miejscem na oparcie brody, aby mieć wolne ręce. Surfuje więc w pozycji leżącej, co absolutnie nie jest dla niego przeszkodą.

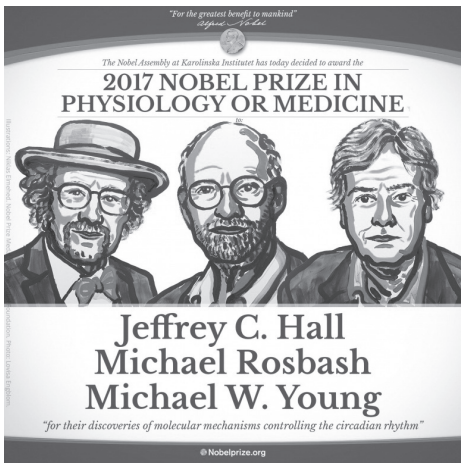
Zawody obejmowały m.in. „siadanie na fali" oraz stanie na desce. Najlepsi surferzy mogą liczyć na dołączenie w przyszłości do grupy English Adaptive Surfing Team.

AG

SPOŁECZEŃSTWO

Nagroda Nobla za „zegar biologiczny"

Tegoroczną Nagroda Nobla w dziedzinie medycyny i fizjologii otrzymali trzej amerykańscy naukowcy za prace wyjaśniające mechanizm molekularny kontroli rytmu dobowego.



Laureatami tegorocznej Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny i fizjologii zostali Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash i Michael W. Young. Ich odkrycia wyjaśniają, w jaki sposób rośliny, zwierzęta i ludzie dostosowują swój biologiczny rytm, aby był zsynchronizowany z zewnętrznymi zmianami zachodzącymi na Ziemi.

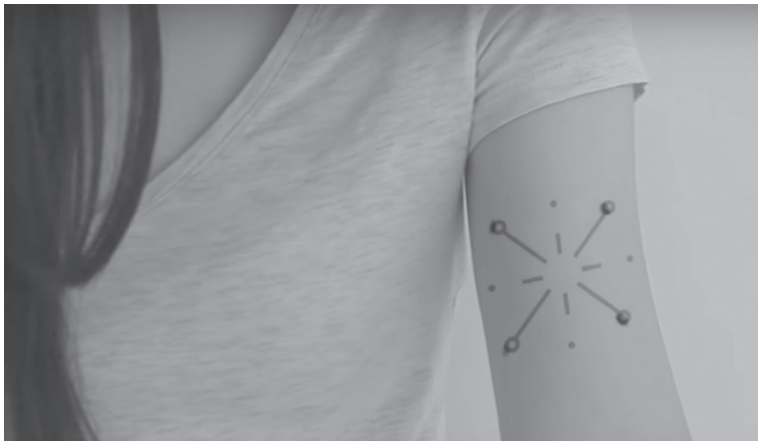
Tzw. „zegar biologiczny" ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie, m.in. poprzez regulowanie wzorców snu, ciśnienia i temperatury ciała. Prace naukowców wyjaśniają wewnętrzne mechanizmy kontroli rytmu dobowego.

Nagroda Nobla to przyznawane od 1901 roku jedno z najbardziej prestiżowych wyróżnień za wybitne osiągnięcia naukowe lub zasługi dla ludzkości.

MS

ZDROWIE

Tatuaż sensorem zdrowia



Naukowcy z Uniwersytetu Harvard i Massachusetts Institute of Technology (MIT) opracowali inteligentny tusz do tatuażu, który zmienia kolor w zależności od procesów zachodzących w ciele.

Projekt Dermal Abyss to opracowany przez zespół amerykańskich naukowców tusz do wykonywania tatuaży, który ma działać jak czujnik zdrowia, określając stan krwi. Monitorowanie stanu będzie możliwe dzięki zmianom koloru tuszu. Te właściwości mogą być przydatne szczególnie dla diabetyków, którzy na co dzień rygorystycznie kontrolują zdrowie - w przypadku wzrostu glukozy barwnik z zielonego stanie się brązowy. Naukowcy stworzyli również widoczny w specjalnym świetle tusz w odcieniu zieleni, którego barwa staje się intensywniejsza, gdy organizm jest odwodniony.

MS

SPOŁECZEŃSTWO

Najpiękniejsza... na wózku

Fundacja Jedyna Taka ogłosiła wyniki konkursu na najpiękniejszą kobietę poruszającą się na wózku inwalidzkim. Miss Wheelchair World 2017 została Białorusinka Aleksandra Chichikova. Na podium znalazła się również Polka Adrianna Zawadzińska, która zdobyła w konkursie aż trzy wyróżnienia.

Po raz pierwszy w historii wybory Miss Wheelchair World miały miejsce w Polsce. Uroczysta gala, podczas której wybrano najpiękniejsze kobiety na świecie, odbyła się 7 października.

– Podziwiamy ich siłę, wytrwałość, cierpliwość. One są po prostu silne i tego powinniśmy się od nich uczyć – mówiła podczas gali Hanna Gronkiewicz–Waltz, prezydent Warszawy.

Tytuł najpiękniejszej zdobyła pochodząca z Białorusi Aleksandra Chichikova. Pierwszą wicemiss została Lebohang Monyatsi z RPA, drugą – Polka Adrianna Zawadzińska, która otrzymała również tytuł Miss Wdzięku oraz Miss Foto. Kapituła konkursu ogłosiła Miss Indywidualności Ukrainkę Oksanę Kononets, natomiast miano Miss Popularności zdobyła Rajalakshmi Shankar Janardhana Murthy (Indie). María Díaz z Chile otrzymała dwa wyróżnienia: Miss Aktywności oraz Miss Lifestyle Designers. Tytuł Miss Życzliwości przypadł Vahen King (Kanada). Według kapituły na miano Miss Uśmiechu zasłużyła Francuzka Nadjet Meskine.

MS

SPOŁECZEŃSTWO

Niewiedza przyczyną lęku

- Niekoniecznie wiemy, jak się zachować, kiedy widzimy osobę niepełnosprawną. Czy powinniśmy podejść, pomóc? Czy przeprowadzić osobę niewidomą czy może wręcz przeciwnie – nie przeszkadzać, bo sobie świetnie sama radzi? Często ten lęk przed angażowaniem się, jeśli chodzi o kontakt z osobą niepełnosprawną, wynika po prostu z niewiedzy – tłumaczył Krzysztof Michałkiewicz, Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, podczas konsultacji społecznych programu „Za życiem".

W Polsce według danych GUS jest 5 mln osób niepełnosprawnych. Dlatego program, zdaniem Michałkiewicza, poza oferowaniem konkretnej pomocy, powinien też łamać bariery w świadomości społecznej.

– Warto pracować, żeby społeczeństwo wiedziało, że są osoby niepełnosprawne, że mają specyficzne potrzeby, że mają takie same prawa i obowiązki jak my, ale często, żeby z tych praw korzystać potrzebują dodatkowego wsparcia i powinny to wsparcie otrzymywać w sposób właściwy – podsumował Michałkiewicz.

Źródło: Codzienny Serwis Informacyjny PAP

Red.

Matki nigdy się nie poddają

– Każdego wieczoru, zanim zasnę, myślę, co stanie się z moimi dziećmi, kiedy mnie zabraknie, jak skończą – mówi matka dwóch niepełnosprawnych synów, członkini elbląskiego Koła Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną (PSONI). Matki z PSONI ruszyły na pomoc Zarządowi Koła w staraniach o budynki, które pozwolą utworzyć oczekiwane placówki dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie, co jest szansą dla nich na dalsze godne życie.

TERESA BOCHEŃSKA

Zarząd Koła Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób Niepełnosprawnych Intelektualnie w Elblągu zwołał zebranie w sprawie toczących się od 5 lat starań o pozyskanie z zasobów Miasta budynków przy ul. Lotniczej, dzięki którym stowarzyszenie mogłoby zapewnić lepszą przyszłość swoim wychowankom. W zebraniu, oprócz licznie zgromadzonych członków Koła, uczestniczyli radni: Halina Sałata – Przewodnicząca Komisji Finansowej, Robert Turlej – Przewodniczący Komisji Spraw Społecznych i Samorządowych Andrzej Tomczyński, a także przedstawiciele strony pozarządowej: Arkadiusz Jachimowicz – Przewodniczący Rady Elbląskich Organizacji Pozarządowych oraz Teresa Bocheńska – Przewodnicząca Społecznej Powiatowej Rady Osób Niepełnosprawnych.

Od pięciu lat Zarząd Koła PSONI w Elblągu stara się bezskutecznie o przekazanie dwóch budynków w powojskowym kompleksie przy ul. Lotniczej. Po opuszczeniu przez wojsko, Miasto odkupiło cały zabudowany teren. Niewielką część udało się sprzedać prywatnym przedsiębiorcom, reszta stoi pusta i niszczeje.

PSONI, które postawiło sobie za cel zbudowanie kompleksowego systemu wsparcia dla osób niepełnosprawnych intelektualnie, od lat stara się o jakieś obiekty, które pozwolą ten cel zrealizować. Stowarzyszenie prowadzi OREW, Warsztat Terapii Zajęciowej i Środowiskowy Dom Samopomocy. OREW to obecnie zespół placówek dla dzieci i młodzieży z umiarkowanym, znacznym i głębokim stopniem niepełnosprawności i z niepełnosprawnościami sprzężonymi, które nie znalazły odpowiedniej dla siebie oferty w placówkach publicznych. Są to: przedszkole specjalne, specjalna szkoła podstawowa, szkoła przysposobienia do pracy oraz zespoły edukacyjno–rewalidacyjno–wychowawcze dla dzieci z niepełnosprawnością głęboką. W warsztatach terapii zajęciowej (WTZ) i Środowiskowym Domu Samopomocy (ŚDS) uczestniczą dorośli niepełnosprawni, wśród nich absolwenci OREW.

Placówki te rozmieszczone są obecnie w trzech budynkach rozrzuconych na terenie miasta, z których żaden nie jest całkowicie dostępny dla osób niepełnosprawnych ruchowo. Małe dzieci nosi się na rękach, dorosłych zwozi i wwozi przy pomocy schodołazów. Należy podkreślić, że chociaż obiekty są wynajęte z zasobów komunalnych, to wszystkie placówki są prowadzone ze środków pozyskanych przez stowarzyszenie – Miasto dokłada tylko wymaganą ustawowo niewielką dopłatę do WTZ.

Użytkowane pomieszczenia są wykorzystane do granic możliwości. Dla kolejnych osób nie ma już miejsca, a przecież co roku pojawiają się kolejni absolwenci OREW, którzy, zgodnie z założeniami i oczekiwaniami rodzin, potrzebują miejsca w WTZ lub ŚDS.

Miasto nie dysponuje wieloma wolnymi obiektami, pojawienie się kilkunastu budynków powojskowych do wzięcia PSONI uznało za swoją szansę i złożyło prezydentowi odpowiednią propozycję. Prezydent nie powiedział „nie", wolał jednak zaspokoić potrzeby nie jednej, a kilku organizacji, które poszukują obiektów na

swoją działalność. Z inicjatywy Koła przy współpracy z Elbląskim Stowarzyszeniem Wspierania Inicjatyw Pozarządowych zawiązało się porozumienie 5 organizacji (ESWIP, ERKON, Bank Żywności, Stowarzyszenie DENAR, stowarzyszenie działające na rzecz lokalnej społeczności dzielnicy Zatorze), w wyniku którego powstał projekt Centrum Usług Społecznych, z bardzo ciekawym programem obejmującym osoby z obszaru wykluczenia społecznego.

PSONI w obiektach na Lotniczej zaplanowało placówki dla dorosłych: WTZ, ŚDS, a także stołówkę dla uczestników, pracowników i klientów z pobliskiej dzielnicy, bibliotekę społeczną, kawiarenkę. Byłaby to działalność gospodarcza stowarzyszenia z przeznaczeniem na cele statutowe, ale przede wszystkim miejsca pracy dla ich wychowanków, którzy nie radzą sobie samodzielnie na rynku pracy. Byłyby tam także mieszkania treningowe, które uczą ich samodzielnie funkcjonować przy odpowiednim wsparciu. Te mieszkania oraz praca to przyszłość, którą chcieliby zapewnić swoim niepełnosprawnym dzieciom rodzice.

Projekt został zaprezentowany władzom miasta, jednak nie uzyskał zgody na realizację. Przez kolejne lata zmieniały się koncepcje, miasto przedstawiało nowe propozycje, przy czym PSONI nie ustawało w swoich staraniach – pisma w tej sprawie zajmują gruby segregator, a rozmowy i spotkania trudno wyliczyć. Historia tych starań to materiał na książkę a tymczasem budynki są w coraz gorszym stanie. W ubiegłym roku prezydent obiecał stowarzyszeniu jeden budynek i stowarzyszenie natychmiast przygotowało wniosek o dotację na remont z Regionalnego Programu Operacyjnego, w ramach konkursu ogłoszonego przez Urząd Marszałkowski. Prezydent w budżecie miasta zapewnił środki na wkład własny na projekty inwestycyjne finansowane z funduszy unijnych i wszystko wskazywało na pomyślne zakończenie. We wniosku do RPO brakowało jedynie dokumentu o przyznaniu stowarzyszeniu rzeczonego budynku. Dokumentu tego nie ma do dziś – Miasto pomijając złożone obietnice informuje o kolejnych nowych pomysłach, a w ostatnim piśmie z dnia 28 sierpnia o możliwym przekazaniu obiektów przy Lotniczej wojsku i Ochotniczemu Hufcowi Pracy.

Gdy rodzice – członkowie Koła dowiedzieli się o fiasku dotychczasowych starań Zarządu Koła, postanowili wziąć sprawę w swoje ręce. Matki obeszły kolejno wszystkich radnych na dyżurach, spotkały się z prezydentem – w końcu napisały list do Prezydenta Andrzeja Dudy. Z kancelarii Prezydenta otrzymały odpowiedź, że to nie jego kompetencja, ale zwróci się z odpowiednim wnioskiem do Prezydenta Miasta, co też się stało. Z Miasta wysłana do Warszawy została odpowiedź, która matki oburzyła: – tam był szereg kłamstw – powiedziały. Gdy dowiedziały się, że terenem interesuje się wojsko, wysłały e–maila do ministra Macierewicza. MON odpowiedział, że istotnie było zainteresowanie stacjonującej w Elblągu jednostki NATO, ale fatalny stan techniczny obiektów i całego terenu ją zniechęcił

– Zrobiliśmy wszystko, czego Miasto od nas zażądało, spełniliśmy wszystkie stawiane nam warunki, włożyliśmy mnóstwo pracy i własne środki w przygotowanie dokumentacji, w której nie zabrakło nawet warunków zabudowy i zagospodarowania wydanych przez Departament Architektury Urzędu Miejskiego, złożyliśmy w terminie wniosek o dotację z funduszy unijnych zgodnie z wcześniejszymi ustaleniami z Urzędem Marszałkowskim, po to, żeby dowiedzieć się, że to wszystko na nic i budynki ma otrzymać instytucja, która wcześniej nigdy się nimi nie interesowała. – mówi Przewodnicząca Koła, Beata Peplińska Strehlau. – Mamy 123 uczestników i ich rodziny, 95 pracowników, to też są wyborcy pana prezydenta.

Arkadiusz Jachimowicz i Teresa Bocheńska zobowiązali się do złożenia odpowiednich wniosków do Prezydenta Miasta w imieniu REOP i SPRON. Za radą Arkadiusza napisane zostało, podpisane przez rodziców i pracowników, pismo do Prezydenta Miasta z prośbą o spotkanie.

Od obecnych na spotkaniu radnych rodzice nie usłyszeli żadnej deklaracji wsparcia.

– Złóżcie wniosek do Komisji Spraw Społecznych i Samorządowych z dokumentacją dotyczącą tej sprawy, rozpatrzymy go na posiedzeniu Komisji – powiedzieli.

Do posiedzenia komisji miną kolejne tygodnie, następne zajmie obowiązująca w funkcjonowaniu Rady Miejskiej i urzędu procedura. Potrzeba 13 głosów, aby zobowiązać prezydenta do wydania pozytywnej dla PSONI decyzji. Nawet, jeżeli uda się tyle pozyskać, to może być już „po herbacie". Na pewno nie będzie to koniec sprawy – zdesperowani rodzice oświadczyli, że nie pozwolą nadal lekceważyć potrzeb ich dzieci.

redakcja@razemztoba.pl

Jakie potrzeby mają niepełnosprawni?

Przestrzeń pozbawiona barier, pieniądze na sprzęt rehabilitacyjny czy zmiana społecznego postrzegania? PFRON sprawdził, czego najbardziej potrzebują osoby z niepełnosprawnościami.

MONIKA SZAŁAS

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych zlecił wykonanie badania diagnozującego potrzeby osób niepełnosprawnych. Wzięły w nim udział osoby w wieku 14–60 lat, posiadające orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności lub orzeczenie o niepełnosprawności. Ze względu na potrzeby uzależnione od charakteru dysfunkcji, wśród badanych wydzielono grupy osób z dysfunkcją wzroku, słuchu i ruchu, a także osoby z upośledzeniem umysłowym oraz psychicznie chore. Raport z badania zawiera wnioski i rekomendacje, adresowane do instytucji zaangażowanych we wsparcie osób niepełnosprawnych, głównie PFRON oraz Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, ale też instytucji pomocy społecznej.

Diagnozując sytuację osób niepełnosprawnych, pod uwagę wzięto takie obszary jak: rehabilitacja, edukacja, integracja, praca, komunikacja, informacja oraz mieszkalnictwo. Badanie obejmowało również ocenę dostępnych instrumentów i systemu wsparcia niepełnosprawnych. Przedstawienie sytuacji z punktu widzenia osób z dysfunkcjami ujawniło ich prawdziwe problemy i trudności, z którymi mierzą się każdego dnia.

NAJWAŻNIEJSZE POTRZEBY

W zestawie uniwersalnych dla osób niepełnosprawnych potrzeb – oprócz zupełnie podstawowych, takich jak praca, zdrowie i sytuacja bytowa – znajduje się rehabilitacja fizyczna, transport i edukacja oraz integracja.

Badanie wykazało, że dla niepełnosprawnych największe znaczenie mają potrzeby dotyczące mieszkalnictwa i samodzielnego życia, wskazane przez 17% badanych. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną do niezależnego życia potrzebują pomocy asystenta lub pielęgniarki, z kolei dla ludzi z dysfunkcją ruchu szczególnie istotne jest zlikwidowanie barier architektonicznych.

16% osób niepełnosprawnych wskazywało zapotrzebowanie na urządzenia lub technologie, które umożliwiają bądź poprawiają funkcjonowanie, m. in. sprzęt ortopedyczny i optyczny lub sprzęt komputerowy. Dla zbliżonej liczby badanych (w tym szczególnie dla osób z dysfunkcją ruchu i słuchu) bardzo istotne są potrzeby związane z transportem i przemieszczaniem się w przestrzeni publicznej.

Potrzeby w obszarze rehabilitacji fizycznej wskazało 9% osób niepełnosprawnych, a w komunikacji (rozumianej jako porozumiewanie się, ale też poruszanie się w przestrzeni) – 7%. Dla 6% badanych ważne są potrzeby w obszarze pracy zawodowej, opieki zdrowotnej i integracji.

Oczywistym jest, że osoba niesłysząca ma inne potrzeby specyficzne niż ktoś, kto porusza się za pomocą wózka inwalidzkiego. Poszczególne grupy osób niepełnosprawnych wskazały te najważniejsze z punktu widzenia ich dysfunkcji. I tak dla ludzi z niepełnosprawnością wzroku i słuchu najistotniejsze jest zaspokojenie potrzeb w obszarze komunikacji, w tym posiadanie sprzętu oraz przyrządów pomagających likwidować bariery. Osoby z upośledzeniem umysłowym i chorujące psychicznie jako najważniejsze potrzeby wskazywały rehabilitację społeczną, poprawę wa-

runków mieszkaniowych oraz opiekę asystencką, a ludzie z dysfunkcją ruchu – likwidowanie barier architektonicznych i przystosowanie mieszkania.

SYSTEM WSPARCIA NIE DO KOŃCA EFEKTYWNY

Badanie wykazało, że system wsparcia jest oceniany neutralnie lub źle. Jak można przeczytać w raporcie, „osoby

niepełnosprawne są rozczarowane możliwościami uzyskania wsparcia, czują się zagubione i pozostawione samym sobie wobec [...] zespołu instytucji mających udzielać im pomocy".

Dlaczego tak się dzieje? Klienci systemu wsparcia postrzegają go jako zbiurokratyzowany i rozproszony w zakresie odpowiedzialności i informacji. Brakuje zintegrowanego centrum, a także wymiany wiadomości o osobach niepełnosprawnych pomiędzy instytucjami działającymi na ich rzecz. W poczuciu badanych oferowane wsparcie nie zawsze jest adekwatne do rzeczywistych potrzeb (dotyczy to formy lub wysokości pomocy), a rodzina osoby z niepełnosprawnością nie może liczyć na systemową pomoc. Jednym z najczęściej wskazywanych zarzutów jest brak indywidualizacji, ciągłości i kompleksowości wsparcia. Badani zwracali również uwagę na fakt, że nie zawsze mogli liczyć na życzliwość i zrozumienie ze strony urzędników.

CO ZROBIĆ, BY BYŁO LEPIEJ?

System wsparcia nie jest więc wykorzystywany efektywnie, a sytuacja osób niepełnosprawnych wymaga poprawy w wielu obszarach. Do poprawnego funkcjonowania potrzebny jest jednolity i działający w sposób kompleksowy system, który będzie przyjazny, otwarty i, przede wszystkim, skuteczny. Konieczne jest przeprowadzenie dyskusji na temat możliwości, jakie stoją przed instytucjami działającymi na rzecz osób z dysfunkcjami.

JAKIE PROPOZYCJE DZIAŁAŃ USPRAWNIAJĄCYCH SYSTEM WSPARCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH POJAWIŁY SIĘ PO PRZEPROWADZENIU BADANIA?

Do najważniejszych z nich można zaliczyć utworzenie instytucji łącznikowej oraz ujednolicenie rozwiązań i procedur, dzięki czemu działania instytucji zajmujących się osobami niepełnosprawnymi będą skoordynowane i skuteczne. Istotne jest również zwiększenie wśród klientów systemu wsparcia świadomości na temat możliwych form pomocy. W gąszczu nierzadko sprzecznych informacji osoby niepełnosprawne czasem nie wiedzą, na co mogą liczyć. Uproszczenie i kompleksowość informacji mogą sprawić, że oferowane wsparcie trafi do większej liczby potrzebujących. Dla osób niepełnosprawnych ważne jest, by instytucje, do których się zwracają, były przyjazne i dostępne. Może w tym pomóc odbiurokratyzowanie systemu oraz podnoszenie jakości obsługi poprzez zwiększanie życzliwości i szkolenia osób pracujących z niepełnosprawnymi. W dalszym ciągu konieczna jest zmiana nastawienia społeczeństwa do tematu niepełnosprawności. Badanie ukazujące punkt widzenia osób z dysfunkcjami udowodniło bowiem, że sytuacja niepełnosprawnych wymaga zdecydowanych działań w wielu aspektach.

redakcja@razemztoba.pl

PASJONACI

Pomaga Głuchym znaleźć pracę

Iwona Cichosz – Miss Świata Głuchych, uczestniczka jednej z edycji „Tańca z gwiazdami" – prowadzi vloga dla niesłyszących osób, które mają problem ze znalezieniem pracy. Iwona Cichosz to jedna z najbardziej znanych postaci polskiego środowiska osób niesłyszących.

Zdobyła tytuł Miss Deaf International, występowała również w programie „Taniec z gwiazdami", w którym reprezentowała Głuchych. Ukończyła trzy kierunki studiów: zarządzanie, studia z zakresu tłumaczenia i nauczania Polskiego Języka Migowego (PJM) oraz doradztwo zawodowe.

– Szukanie pracy szło mi ze zmiennym szczęściem, aż trafiłam do Migam. Dzięki Migam przyszły kolejne sukcesy, „Taniec z Gwiazdami", wybory Miss itd. Sukcesy było osiągnąć trudniej niż się wydaje. To było dla mnie ciężkie wyzwanie, ale je podjęłam. Cały czas walczyłam – mówi Iwona Cichosz.

Korzystając z bogatego doświadczenia, Iwona Cichosz pracuje w Migam jako specjalistka ds. komunikacji. Jej vlog, który pojawia się na youtube'owym kanale firmy, jest związany z działalnością Pracy Bez Barier – agencji pracy zajmującej się pośrednictwem między przedsiębiorstwami a pracownikami z niepełnosprawnością słuchu.

W filmach Iwona Cichosz wyjaśnia rolę doradcy zawodowego i opowiada o obawach pracodawców. Podpowiada również, jak napisać CV, przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej czy zachowywać się w czasie spotkania rekrutacyjnego.

– Mam nadzieję, że będziecie je oglądać i przyda się wam ta wiedza, by nabrać pewności siebie w poszukiwaniu pracy – zachęca Iwona Cichosz. *MS*

Mieszkania dostosowane do potrzeb
osób niepełnosprawnych powinny być priorytetem

Poprawa warunków mieszkaniowych i dostosowanie przestrzeni życiowej do potrzeb związanych z niepełnosprawnością jest najbardziej kluczowe dla osób z niepełnosprawnością ruchową. Grupa ta zgłaszała najwięcej potrzeb różnego rodzaju. W drugiej kolejności potrzeby dostosowań zgłaszają także osoby z dysfunkcjami wzroku – tak wynika z raportu PFRON, badającego potrzeby osób niepełnosprawnych.

ALEKSANDRA GARBECKA

Ponad 80% osób niepełnosprawnych mieszka z innymi osobami – w tym ponad połowa samodzielnie, z własną rodziną (57%), zaś co czwarty z rodzicami lub opiekunami. Sytuacja rodzinna powiązana jest z wiekiem – wraz z jego wzrostem zwiększa się odsetek osób mieszkających wraz z własnymi rodzinami. W przypadku najstarszej grupy wiekowej jest to 70%. Pomijając osoby z upośledzeniem umysłowym, które w związku z charakterem swojej niepełnosprawności mają mniejsze szanse na samodzielność, na tle pozostałych grup wyróżniają się osoby chorujące psychicznie – aż 42% z nich mieszka z rodzicami. Wśród osób, które obecnie mieszkają z rodzicami lub opiekunami prawie połowa (46%) deklarowała, iż chciałaby mieszkać samodzielnie. Szczególnie wyraźna jest ta chęć w przypadku osób z dysfunkcjami słuchu, wzroku i ruchu (ponad 50%). Natomiast dwie na trzy osoby chorujące psychicznie odrzucają możliwość samodzielnego mieszkania. Również opiekunowie ogromnej większości osób z upośledzeniem umysłowym wskazują, że nie chcieliby, aby ich podopieczni mieszkali samodzielnie.

DOSTOSOWANA ŁAZIENKA TO PODSTAWA

Niemal połowa badanych oceniła swoje warunki mieszkaniowe jako bardzo dobre lub raczej dobre, jedynie 7% osób niepełnosprawnych otwarcie ocenia swoje warunki mieszkaniowe jako bardzo złe lub raczej złe. Jednak to, że osoby niepełnosprawne w większości dobrze lub neutralnie oceniają swoje warunki mieszkaniowe nie oznacza, że przestrzeń, w której mieszkają, jest dostosowana do potrzeb wynikających z charakteru ich ograniczeń zdrowotnych. 30% badanych stwierdziło, iż w związku ze swoją niepełnosprawnością potrzebują specjalnych udogodnień lub dostosowań mieszkaniowych. Dotyczy to przede wszystkim osób z dysfunkcją ruchu, a w mniejszym stopniu osób z dysfunkcją wzroku. Dostosowania przestrzeni prywatnej potrzebuje także około 13% osób z upośledzeniem umysłowym oraz z dysfunkcją słuchu. Większość osób niepełnosprawnych deklarowała, iż ich przestrzeń życiowa jest przynajmniej częściowo zmieniona pod kątem ich potrzeb, przy tym 43% ocenia, iż przystosowanie to jest całkowite lub w dużym stopniu. Jak wskazuje raport, zdecydowana większość spośród postulowanych potrzeb nie jest zaspokojona na satysfakcjonującym poziomie. Najważniejsze i najczęściej wskazywane obszary, wymagające dostosowania w związku z niepełnosprawnością dotyczą przede wszystkim przystosowania łazienki. W tym kontekście przystosowania łazienki badani wskazywali ogólnie na konieczność wykonania zmian i udogodnień w tym pomieszczeniu, dostosowania kabiny prysznicowej oraz zainstalowania poręczy. Natomiast do potrzebnych ułatwień w dostępie do mieszkania zaliczono wykonanie podjazdu, likwidację schodów lub zamianę mieszkania na położone na parterze albo montaż windy. W zakresie potrzeb związanych z dostosowaniem podłogi wskazywano głównie likwidację progów oraz montaż podłóg antypoślizgowych.

DOMINUJĄ OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ RUCHOWĄ

Do obszarów potrzeb, dla których zgłaszane zapotrzebowanie kształtuje się na przeciętnym poziomie, przy jednoczesnym relatywnie małym zaspokojeniu zaliczyć należy ogólnie przystosowanie mieszkania (najczęściej wymieniano odpowiednie meble, szersze drzwi czy instalację poręczy) oraz lepsze warunki mieszkaniowe, w tym najczęściej zamianę mieszkania na większe lub wykonanie jego remontu. Najczęściej potrzeby zgłaszały osoby z dysfunkcjami ruchu,

dlatego też to postulowane przez nich zapotrzebowanie dominuje wśród wskazań. Wytyczne raportu wskazują na konieczność zapewnienia odpowiedniej szerokości drzwi wejściowych i wewnętrznych (ewentualnie również na taras/ balkon), a także likwidacji progów, tak by możliwe było swobodne przemieszczanie się o kulach, z chodzikiem lub na wózku. Niezbędne jest również zapewnienie możliwości dostania się do mieszkania, poprzez przygotowanie podjazdu, zamontowanie platformy lub windy. Przeszkody w postaci kilku stopni mogą być wystarczającym ograniczeniem, by osoba z niepełnosprawnością ruchu nie mogła samodzielnie opuścić mieszkania. Bardzo ważne jest dostosowanie łazienki tak, by umożliwić samodzielne wykonywanie czynności higienicznych lub ułatwić obsługę osoby, która wymaga w tym zakresie asysty. W przypadku osób samodzielnych potrzeba do tego usunięcia wanny i zastąpienia jej prysznicem, pod który można wjechać na wózku, dostosowania toalety, takiego umieszczenia lustra i umywalki, aby ich wysokość była dostosowana do wielkości wózka. W przypadku osób mało samodzielnych w łazienkach potrzebne są specjalne podnośniki sufitowe, które pozwalają na przemieszczenie podopiecznego w określone miejsca, np. do wanny, na toaletę. Dla umożliwienia pełnego uczestnictwa niepełnosprawnego domownika w życiu domowym, optymalnie byłoby dostosować także wyposażenie kuchni do jego potrzeb – mowa o wysokości blatów i zapewnieniu odpowiedniej przestrzeni, by można do nich podjechać wózkiem, umieszczeniu szafek na wysokości umożliwiającej korzystanie z ich zawartości. Często nie udaje się tego w pełni zapewnić. W przypadku uczniów ważne jest również dostosowanie wyposażenia pokoju, w tym zapewnienie dziecku odpowiedniego biurka, przy którym może pracować, łóżka, na którym może się samodzielnie położyć itp. W przypadku osób o bardzo ograniczonej możliwości samodzielnego poruszania się konieczny jest także zakup specjalnego dźwigu (podnośnika), umożliwiającego przesiadanie się z łóżka na wózek, do wanny, na toaletę, a także specjalistycznego łóżka rehabilitacyjnego, które pozwala zwiększyć komfort chorego w codziennym funkcjonowaniu – służy nie tylko do spania, lecz także do przebywania w ciągu dnia, pracy, rehabilitacji .

UDŹWIĘKOWIENIE, WIDEO-DOMOFON, BRAK OSTRYCH KRAWĘDZI

Osoby z dysfunkcją wzroku zgłaszały inne potrzeby, specyficzne dla ich rodzaju niepełnosprawności, takie jak większe mieszkanie, wyrównanie podłóg, odpowiednie oświetlenie czy zachowanie większych kontrastów kolorystycznych, a także dostęp do Internetu. Istotne jest stosowanie udźwiękowionych elementów wyposażenia i AGD, które będą sygnalizowały zakończenie pracy, osiągnięcie odpowiednich temperatur itp., co znacząco ułatwi osobie słabowidzącej wykonywanie codziennych obowiązków. Dysfunkcja słuchu również generuje zapotrzebowanie na specjalne wyposażenie mieszkania. Są to urządzenia sygnalizujące zmiany i alerty wizualnie (dzwonek z sygnałem świetlnym), i za pomocą wibracji (zegarek sygnalizacyjny) oraz urządzenia do komunikacji zdalnej – wideo-domofon. Głusi borykają się z problemem dewastacji takich urządzeń – np. wideo-domofonu (w części wspólnej budynku), co bardzo utrudnia im codzienne funkcjonowanie i zmniejsza poczucie bezpieczeństwa i komfortu. Koszty ewentualnych napraw lub reinstalacji (w przypadku przeprowadzki), rodziny muszą ponosić we własnym zakresie, co bywa wydatkiem przekraczającym ich możliwości finansowe. W przypadku osób z upośledzeniem umysłowym wśród dostosowań częściej, niż w innych grupach, wskazywano ogólnie na przystosowanie mieszkania i zakup mebli bez ostrych krawędzi czy elementów. Kluczową kwestią w tym wypadku, jest zapewnienie możliwości odizolowania się od bodźców zakłócających (np. hałasu), zwłaszcza w przypadku osób nadwrażliwych na bodźce i stworzenie sfery, w której jej użytkownik będzie mógł bez przeszkód zająć się realizacją swoich zainteresowań. Liczy się również zapewnienie prywatności – minimalizowanie ingerencji w porządek, ustawienia sprzętów itp.

FORMY WSPARCIA DO POPRAWKI

W zakresie dostosowań architektonicznych rodziny często sygnalizują, że czują się pozostawione same sobie – nie znają procedur postępowania, by uzyskać dofinansowania, nie radzą sobie z nimi, nie uzyskują dofinansowania, oczekiwanie na środki trwa zbyt długo w stosunku do potrzeb. Zdarza się, że pozyskanie środków na dostosowania jest utrudnione przez wymogi formalne – np. na dostosowanie łazienki w DPS można je pozyskać tylko w wypadku, gdy jest to łazienka wyłącznie do użytku osoby, na którą uzyskuje się środki. W wielu obiektach nie jest to możliwe, ponieważ budynek, w którym mieści się placówka, nie dysponuje odpowiednią ilością sanitariatów, aby jedne z nich przeznaczyć do użytku tylko jednej osoby. Z raportu wynika również, że wiedza na temat preferencyjnych kredytów i dofinansowań do wynajmu mieszkań dla osób niepełnosprawnych nie jest rozpowszechniona, nawet wśród osób działających aktywnie na rzecz swoich środowisk. W badaniu poruszono również temat odchodzenia opiekunów i niepokoi, jakie wzbudza w nich myślenie o dalszych losach podopiecznych. Niezależnie od wszelkich oporów rodzin w kwestii usamodzielniania się ich niepełnosprawnych bliskich, zasadniczą trudność stanowi także deficyt rozwiązań takich, jak mieszkania chronione i treningowe, które mogłyby stanowić pole uczenia się obu stron tej samodzielności – stwarzać możliwość samym niepełnosprawnym, jak i uczyć rodziny, że ich podopiecznych stać na znacznie więcej niezależności, niż często jest to brane pod uwagę. Dotyczy to w dużej mierze sytuacji osób z niepełnosprawnością intelektualną, ale może mieć zastosowanie także w przypadku innych niepełnosprawności. Wykorzystanie form wsparcia w zakresie sytuacji mieszkaniowej pozostaje na niskim poziomie. Najczęściej wykorzystywanym rodzajem pomocy było dofinansowanie do przystosowania mieszkania do indywidualnych potrzeb związanych niepełnosprawnością (14%), a w drugiej kolejności dofinansowanie do remontu mieszkania (10%), oraz czasowa pomoc asystenta (10%). To ten ostatni rodzaj wsparcia jest obecnie najczęściej wykorzystywany (7%), głównie w grupie osób z upośledzeniem umysłowym (15%).

źródło Raport PFRON „Badanie potrzeb osób niepełnosprawnych"

redakcja@razemztoba.pl

OREW – jedyna taka szkoła

W tej szkole nie jest sloganem, że dziecko jest najważniejsze. To nie tylko hasło, to rzeczywistość. Dzieci tu nie biegają po schodach, wiele z nich nigdy nie powie ani słowa, ale wszystkie umieją się uśmiechać. Niestety, ich rodzicom nie jest do śmiechu – wciąż muszą walczyć o lepsze warunki rehabilitacji i edukacji swoich dzieci.

TERESA BOCHEŃSKA

Ośrodek Rewalidacyjno–Edukacyjno–Wychowawczy w Elblągu został utworzony i jest systematycznie rozwijany przez elbląskie Koło Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną. Jest odpowiedzią na potrzeby rodzin z dziećmi i młodzieżą z taką niepełnosprawnością, które nie znalazły odpowiedniej dla siebie oferty edukacyjnej w żadnej ze szkół publicznych w Elblągu. Uczą się tu dzieci i młodzież z umiarkowanym, znacznym i głębokim stopniem niepełnosprawności intelektualnej oraz z niepełno sprawnościami sprzężonymi.

Ośrodek jest wspólnym dziełem wszystkim członków stowarzyszenia, którymi są rodzice i opiekunowie dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną oraz kadry, złożonej ze specjalistów z różnych dziedzin: pedagogiki specjalnej, rehabilitacji, rewalidacji, terapii zajęciowej. Należy podkreślić, że i wśród członków Zarządu Koła, i wśród kadry są rodzice dzieci niepełnosprawnych, dzięki czemu pracownicy ośrodka doskonale rozumieją się z rodzicami i opiekunami swoich uczniów i podopiecznych – razem planują i tworzą program placówek składających się na OREW. Spiretus movens tego przedsięwzięcia i jego rozwoju zgodnie ze współczesną wiedzą, jest założycielka koła i dyrektorka OREW – Beata Peplińska Strehlau.

Ośrodek nieustannie się rozwija i dostosowuje swoją strukturę do aktualnych potrzeb. Obecnie składa się z 6 placówek. Są to: Niepubliczne Przedszkole Specjalne (12 dzieci ze stopniem umiarkowanym i znacznym), Szkoła Podstawowa Specjalna (12 dzieci ze stopniem umiarkowanym i znacznym), Szkoła Przysposobienia do Pracy (6 uczniów ze stopniem umiarkowanym i znacznym) oraz OREW , gdzie utworzonych zostało 5 Zespołów Rewalidacyjno–Edukacyjno–Wychowawczych, w których uczestniczą 22 osoby niepełnosprawne w stopniu głębokim. W żadnej z placówek nie ma uczniów w stopniu lekkim. W przedszkolu i szkole obowiązuje podstawa programowa taka, jak w ośrodkach szkolno–wychowawczych. W klasach jest 4–6 uczniów, a nauczycielowi pomaga dwóch nauczycieli wspierających. W Szkole Przysposobienia do Pracy (SPdP) wychowankowie nabywają praktyczne umiejętności związane z pracą, takie jak: obsługa sprzętu komputerowego i biurowego, czynności związane z prowadzeniem gospodarstwa domowego, prace ogrodnicze.

Można korzystać z dodatkowych zajęć rozwijających zainteresowania, takich jak: basen, kajaki, taniec, survival. Pięć razy w tygodniu prowadzona jest rehabilitacja. Ośrodek nie zamyka się też w czasie wakacji – zapewnia opiekę wakacyjną. Bardzo ważne jest to, że nie ma przeszkód w dotarciu do placówki: wychowankowie dowożeni są transportem własnym PSONI, z opiekunem – rodzice mogą spokojnie zostać w domu. Poza zajęciami w klasach prowadzone są indywidualne zajęcia z dziećmi, mające na celu wyrównywanie ich deficytów. Nauczyciele zatrudnieni w ośrodku są wielospecjalistyczni, pomagają też inni specjaliści. Praca

merytoryczna w placówkach jest superwizowana przez konsultanta zewnętrznego, specjalisty z wieloletnim doświadczeniem.

Z dodatkowych zajęć korzystają też rodzice dzieci uczących się w szkołach publicznych – specjalnych i z klasami integracyjnymi.

Rodzice chwalą sobie indywidualne traktowanie każdego ucznia,

stawianie potrzeb dziecka na pierwszym miejscu, bliską współpracę z rodziną i to, że tu rzeczywiście prowadzona jest edukacja – jak mówią rodzice, oddają dzieci do OREW nie pod opiekę, ale dla nauki. Niektórzy z nich, zanim trafili do OREW, obeszli szkoły publiczne i dopiero tutaj znaleźli ofertę odpowiadającą potrzebom ich dziecka.

Rodzice i opiekunowie uczniów w OREW są w większości członkami PSONI Koła w Elblągu, toteż mają wpływ na funkcjonowanie ośrodka i na to, co dzieje się z ich dziećmi. Wspólnie organizują okolicznościowe imprezy, w których uczestniczą całe rodziny.

Ośrodek świadczy też jeszcze jedną, bardzo potrzebną usługę, której w Elblągu brakuje – pobyty weekendowe. W razie potrzeby można tu zostawić dziecko na weekend, żeby załatwić swoje sprawy lub po prostu chwilę odpocząć. Nie bez znaczenia jest też zagwarantowanie miejsca każdemu absolwentowi OREW w placówce dla dorosłych: warsztatach terapii zajęciowej lub środowiskowym domu samopomocy.

RODZICE NIE ODPUSZCZĄ

Stowarzyszenie postawiło sobie za cel utworzenie systemu wsparcia dla osób niepełnosprawnych intelektualnie od urodzenia po kres życia. Pierwszy stopień to edukacja, która pozwoli każdej z tych osób wykorzystać cały posiadany potencjał i żyć tak aktywnie i samodzielnie, jak tylko jest to w ich wypadku możliwe.

Członkom stowarzyszenia przyświeca też cel drugi: uświadomienie osobom niepełnosprawnym i reszcie społeczeństwa, że mają takie same prawa obywatelskie jak osoby sprawne, z prawem do życia, poszanowania godności i korzystania z wszelkich dóbr wspólnych włącznie. Niestety, pomimo że niepełnosprawnych widać już na ulicy, w szkołach, teatrach czy sklepach, że przepisy prawa w coraz większym stopniu uwzględniają ich potrzeby – na czele z Konwencją ONZ o prawach osób niepełnosprawnych, ratyfikowaną przez Polskę w 2012r., nadal są traktowani przez władze – te krajowe i te lokalne, a także dużą część społeczeństwa, jak obywatele „drugiego sortu". Widać to wyraźnie na przykładzie OREW, który musi funkcjonować w pomieszczeniach za ciasnych i z barierami architektonicznymi – bo tylko takie Miasto zaoferowało. Wieloletnie starania stowarzyszenia o wynajem lub użyczenie odpowiednich obiektów nie przynoszą rezultatów. Od 5 lat PSONI ubiega się o przekazanie na cele stowarzyszenia budynków w kompleksie powojskowym przy u. Lotniczej, których nikt nie chce kupić i niszczeją. Władze miasta co raz to zmieniają swoje plany – to obiecują, że przekażą te obiekty organizacjom pozarządowym, to wycofują się z obietnicy, wskazując ważniejszych dla Miasta użytkowników. Tymczasem placówki PSONI pękają w szwach, a do WTZ trzeba uczestników na wózkach inwalidzkich transportować schodołazem. Do starań o obiekty przy ul. Lotniczej włączyli się aktywnie rodzice. Jak na razie bez rezultatu. Postanowili jednak, że się nie poddadzą.

Zdjęcie pochodzi ze strony: elblag.psouu.org.pl

redakcja@razemztoba.pl

(Nie)zwykły człowiek

Jesteśmy zlepkiem zdarzeń, które tkwią w nas i trwale wpływają na nasze emocje i późniejsze decyzje. Nie jesteśmy nieprzemakalni. Nasiąkamy tym wszystkim, co się dzieje w naszym życiu – mówił dr hab. n. med. MAREK PACHOLCZYK, wybitny specjalista w dziedzinie medycyny transplantacyjnej, Ordynator Kliniki Chirurgii Ogólnej i Transplantacyjnej w Szpitalu Dzieciątka Jezus w Warszawie.

AGNIESZKA MALINOWSKA

Agnieszka Malinowska: Transplantolog musi „żonglować czasem". Połączenie życia rodzinnego i zawodowego na pewno nie jest łatwe.

Marek Pracholczyk: Problem polega na tym, że to jest dział medycyny niezwykle absorbujący. Stawia to ogromne wymagania nie dla nas, którzy tą dziedziną się zajmujemy, ale dla naszych rodzin. Prawdą jest, że transplantolog jest dyspozycyjny 365 dni w roku, więc nie jest to nic nadzwyczajnego, kiedy nie ma nas na święta w domu, że nie przyjdziemy na umówione spotkanie. Ktoś, kto chce zajmować się przeszczepami, zdaje się podpisywać cyrograf. Ogrom zaangażowania kosztem najbliższych. Mogę tylko dziękować, że moja szanowna małżonka – pierwsza i jedyna – rozumie to i szanuje. Oczywiście zawód ten nie jest przywiązany do płci, dlatego mężowie kobiet transplantologów także muszą wykazać się niemałym zrozumieniem. Umówienie się czy zaplanowanie pojedynczych terminów niekoniecznie musi być zrealizowane.

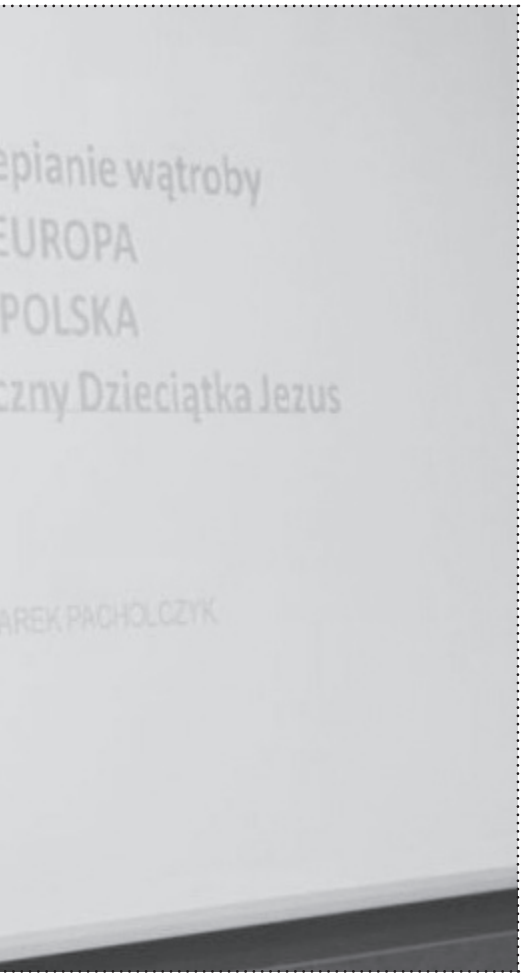
Gdyby można było cofnąć się w czasie, czy zmieniłby Pan decyzję o kierunku studiów?

Specjalizacji bym chyba nie zmienił. Kocham w moim zawodzie to, że jedna operacja może przesądzić o losie chorego, że efekt naszej pracy jest widoczny. Człowiek wjeżdżający na salę w dramatycznie ciężkim stanie, po kilku godzinach od operacji staje się całkowicie innym człowiekiem z wizją na przyszłość. To, co bym zmienił, to trochę inaczej pokierowałbym swoją karierą, bo to jest coś, czego nauczyłem się za późno. Z pełnym oddaniem zajmowałem się leczeniem chorych, a zupełnie zaniedbywałem tę część naszego zawodu, która polega na pozyskiwaniu stopni naukowych. Przez długie lata utrudniało mi to leczenie, ponieważ są uprawnienia, które podlegają tylko osobom o konkretnych tytułach. Zdecydowanie zachwiałem balans między rozwojem zawodowym a leczeniem i opieką nad chorym. Oddawałem cały swój czas, energię i emocje pacjentom. Jak zorientowałem się, że brak stopni naukowych dramatycznie upośledza moje możliwości wykonywania zawodu, to zabrałem się za siebie i zrobiłem to, co musiałem. Teraz już łatwiej mi się pracuje. W rozmowie z dyrekcją szpitala łatwiej jest mi uzyskać czy wynegocjować rzeczy, których zwykły „szeregowy pracownik" – choć wykonujący takie same operacje, ale nie posiadający tytułów – nie mógłby załatwić. Jednak przyznaję, że zrobiłem to o 5, może nawet 10 lat za późno.

Pamięta Pan swoją pierwszą samodzielną operację?

Pierwszą operacją, którą pamiętam, była operacja, w której uczestniczyłem jako asystujący student. Było to na wczesnym etapie studiów, drugi może trzeci rok. Mieliśmy z kolegami „rozrywkowe plany" na popołudnie, broń Boże żadne naukowe (śmiech). Ale jeden z kolegów miał wcześniej zebranie koła naukowego transplantacyjnego – wtedy o przeszczepach nie miałem zielonego pojęcia, bo wydawało mi się, że w przyszłości zostanę chirurgiem

dziecięcym i w tę stronę szedłem – i tak przez przypadek trafiłem na to zebranie koła. Po wysłuchaniu chirurga prowadzącego, padło pytanie, kto chce wziąć udział w dzisiejszej operacji przeszczepienia nerki. To pokazuje, jak przypadek rządzi naszym życiem. Widząc, że nikt nie podnosi ręki, zgłosiłem się z myślą: a co mi



tam, przynajmniej zobaczę kolejną operację. I poszedłem.

To jest właśnie ta sytuacja kiedy poczuł Pan, że chce zostać transplantologiem?

Trafiłem na salę, gdzie przygotowanie do operacji nie zrobiło na mnie większego wrażenia. Ale po chwili wniesiono tkankę, która wyglądała jak zamrożone mięso z lodówki. Potem to „coś" zostało przeniesione na stół operacyjny. Chirurg, któremu asystowałem, podłączył naczynia, zdjął klemy naczyniowe i nagle zobaczyłem, jak z tego zimnego mięsa zrobił się żywy, pulsujący, funkcjonujący narząd. To była tak niewiarygodnie przemawiająca do mnie sytuacja, że nagle cały mój niecny plan zostania chirurgiem dziecięcym legł w gruzach.

Życie płata figle.

Jak dalece płata figle, mogę Pani powiedzieć na własnym przykładzie. Proszę sobie wyobrazić, że ten chirurg, któremu wtedy asystowałem, który był dla mnie wtedy pół–Bogiem, ponieważ robił tak cudowną operację jak przeszczepienie nerki – dwadzieścia parę lat później przyszedł do mnie, żeby prosić mnie o przyjęcie go do mojego zespołu i pracowanie pode mną jako pod szefem. Splot sytuacji spowodował, że wtedy już kierowałem programem przeszczepiania wątroby.

Jeśli pamięta Pan pierwszą operację, to może znajdzie się w pamięci i ta najważniejsza?

Takich operacji jest sporo, ale taką, która najbardziej zapadła we mnie i jest związana z tym, czym się dzisiaj zajmuję, była operacja wykonana po powrocie do Polski z Holandii (pracowałem tam przez dwa lata w zespole przeszczepiania wątroby). Był to lipiec 2000 roku. Miała to być pierwsza samodzielna operacja, bez stojącego obok kogoś, kogo mógłbym poprosić o pomoc. Byłem zostawiony sam sobie. Emocje? Potężne. To jest taka sytuacja, w której stopień skupienia i koncentracji powoduje, że nie dostrzegamy wielu rzeczy, które się wokół nas dzieją. Do dzisiaj nie potrafię zrobić dokładnej retrospekcji. Podobno na sali operacyjnej było około 50 osób, których ja nie widziałem. Dodatkowo zwracał się do mnie Kierownik Katedry i Kliniki zadając mi jakieś pytania, a ja go ignorowałem, bo po prostu go nie słyszałem. Świat składał się tylko z pola operacyjnego i tego człowieka, który leżał na stole.

Ile trwały takie operacje, kiedy Pan zaczynał?

Ludzie nie zdają sobie z tego sprawy, ale wtedy przeszczepienie wątroby trwało od 8 do 11 godzin. Kiedy jechałem się szkolić, nie wiedziałem, czy mój organizm poradzi sobie z tak gigantycznym wysiłkiem fizycznym. Podczas pierwszych asystowanych, a później już wykonywanych operacji przeszczepiania wątroby w Holandii, zdałem sobie sprawę, że jest to rodzaj amoku. Wszystko, co robi nasz ustrój w tak stresujących momentach, kompletnie wyłączało moją świadomość i odczucie zmęczenia. Wyczerpanie przychodziło dopiero, kiedy odpływała z organizmu adrenalina. Po operacji szedłem podyktować opis operacji – ponieważ w Holandii nie pisze się samemu takich dokumentów, tylko dyktuje się to odpowiednim osobom, które to zapisują – i wtedy okazywało się, że nie mam siły podnieść się z wersalki, że mój kręgosłup wygięty jest w dziwne kształty, że boli każdy mięsień.

Jak jest dzisiaj?

Dzisiaj aż takich emocji nie ma. Te dwadzieścia lat przeszczepiania wątroby dało bardzo duży postęp, którego sam nie przewidywałem. Operacja, która dawniej trwała 8–10 godzin, dzisiaj nie przekracza 5 godzin (3h 45min czy 4h z kawałkiem). Jednak nadal jest to dużo. Osobom, które mówią, że stanie przez taki czas nie jest niczym męczącym, mówię, żeby stanęły w lecie na plaży, w pełnym słońcu. Człowiek po dwudziestu minutach jest już wycieńczony i zaczynają go boleć nogi. A dlaczego akurat na plaży? Chory musi być podczas operacji ogrzewany, w związku z czym okryty jest czymś w rodzaju powietrznej kołdry, w której przepuszczane jest gorące powietrze. Ta „kołdra" grzeje nie tylko chorego, ale i chirurga, który obok niego stoi. Lampa z góry, choć nazywa się bezcieniowa, to też jest 41 stopni, więc ta atmosfera rzeczywiście przypomina rozgrzaną plażę. Muszę się kiedyś zważyć przed i po operacji, bo przewiduję, że tracimy około 1,5 litra wody. Po operacji pragnienie jest ogromne.

Z własnego doświadczenia wiem, że ludzie przywiązują się do swoich lekarzy. Czy trudno jest postawić granicę „pacjent – lekarz"?

Są różne modele bycia lekarzem. Należę niestety – a może właśnie stety – do modelu, w którym dopuszczalne są bliskie związki emocjonalne z pacjentem. Polega to na tym, że jako lekarz silnie przeżywam historię mojego pacjenta, jego los nie jest mi

obojętny. Z kolei ze strony moich pacjentów doświadczam silnych emocji, które odzwierciedlane są tym, że wielu z nich mówi do mnie „tato". Mówią, że urodziłem ich po raz drugi. Mogę się nawet przyznać, że ojcem chrzestnym mojego syna jest jeden z pacjentów, któremu przeszczepiłem wątrobę. Wszedł on poniekąd do mojej rodziny. Nigdy nie prezentowałem tego drugiego modelu lekarza, czyli lekarza na dystans. Oczywiście przesada w żadną ze stron nie jest dobra. Przekroczenie pewnych barier jest niedopuszczalne, są na to stricte lekarsko–prawne zasady. Myślę jednak, że wielu chorym pomagało to, że złapałem ich za rękę i powiedziałem: słuchaj, damy radę, nie denerwuj się!

Czy jest jakieś pytanie z wywiadów, które powtarza się najczęściej?

Nie jest to pytanie o sukces, ani nie jest to pytanie o karierę. Najczęściej zadawanym pytaniem jest pytanie o moją rodzinę. Jest to w pełni uzasadnione. Wszyscy wyobrażają sobie, jak może wyglądać życie rodzinne lekarza, podczas gdy jego praca pochłania tak naprawdę całość czasu. Operacje, dyżury, pisanie artykułów, prowadzenie badań naukowych, opracowanie prezentacji na różne konferencje. Takie pytanie jest sednem sprawy, dotyka bardzo istotnego elementu naszego zawodu. Zaraz po tym pytaniu plasuje się kwestia emocji, stresu i radzenia sobie z wysiłkiem fizycznym, jakim jest długa operacja.

ZDROWIE

Alzheimer - palący problem XXI w.

Liczba chorych na Alzheimera rośnie coraz szybciej. Przy utrzymaniu obecnych trendów demograficznych za trzy dekady na tę chorobę będzie cierpiało około miliona Polaków.

W siedzibie Rzecznika Praw Obywatelskich odbyła się konferencja pn. „Wsparcie osób żyjących z chorobą Alzheimera i ich rodzin – potrzeby i dobre praktyki - podczas której zostały przedstawione najważniejsze ustalenia z pokontrolnego raportu przygotowanego przez NIK w tym obszarze.

NIK oceniła cały system opieki pod względem wad i atutów. Za najistotniejszą słabą stronę obecnych rozwiązań uznany został brak wypracowanego modelu leczenia, w szczególności rozwiązań organizacyjnych i standardów postępowania diagnostycznego. Za najistotniejsze zagrożenie uznane zostały czynniki demograficzne. Za najistotniejszą szansę - możliwość wprowadzenia narodowych rozwiązań strategicznych. Za najistotniejszą mocną stronę - mimo wszystko dostęp do świadczeń gwarantowanych (diagnostyka, leczenie ambulatoryjne i specjalistyczne).

- Powszechny system opieki zdrowotnej nie rozwiązuje problemów ludzi z chorobą Alzheimera ani ich środowiska. Władze nie mają nawet dokładnych danych o liczbie chorych. Opieka społeczna robi więcej, lecz i tutaj z cierpiącymi na Alzheimera postępuje się tak jak z innymi starszymi osobami – podkreślał Krzysztof Kwiatkowski, Prezes NIK

Według NIK możliwe jest lepsze wykorzystanie zasobów istniejących w systemie opieki nad chorymi. Konieczne będą jednak także zmiany. Prezes Kwiatkowski zaznaczył, że choć proponowane rozwiązania wymagają dodatkowych środków, to trzeba wziąć pod uwagę, jaki koszt ponoszą dzisiaj liczni opiekunowie chorych na Alzheimera. - Dość powiedzieć, że wielu z nich, nie znajdując wsparcia w systemie, zmuszonych jest do porzucenia pracy, by opiekować się bliską osobą – podkreślał szef NIK.

Źródło: nik.gov.pl
Oprac. AG

ZDROWIE

Warto moczyć orzechy i nasiona

Orzechy i nasiona są bogate w kwasy tłuszczowe, białko, błonnik, witaminy i składniki mineralne. Warto je jeść, nawet w niewielkich ilościach. Niewielu wie, że warto je moczyć przez kilka godzin przed spożyciem. Dlaczego?

Natura wyposażyła orzechy i nasiona (a także rośliny strączkowe) w naturalne inhibitory enzymatyczne, które zapobiegają kiełkowaniu w nieodpowiednich warunkach. Ponadto, zawierają one kwas fitynowy, utrudniający wchłanianie m.in. wapnia, magnezu, żelaza, cynku oraz goitrogeny, negatywnie wpływające na funkcjonowanie tarczycy.

Co możemy zrobić, aby pozbyć się tych substancji z naszej super żywności? Tu z pomocą przyjdzie moczenie ich np. w wodzie. Wcześniejsze namoczenie orzechów i nasion sprawi, że organizm przyswoi dużo więcej składników nawet do 100%. Ile powinno ono trwać? W zależności od rodzaju produktu od 4 do 12 godzin. W tym czasie enzymy i wszelkie substancje antyodżywcze zostaną zneutralizowane. Następnie orzechy powinny być wysuszone np. w piekarniku w najniższej temperaturze.

Red.

„Mamy czas, by zrobić coś dla siebie”

W Teatrze im. Aleksandra Sewruka w Elblągu odbyła się uroczysta inauguracja roku akademickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych połączona z Senioriadą. Na scenie, oprócz słuchaczy Uniwersytetu, wystąpili zaproszeni goście, zespół Lazurki oraz Barbara Książkiewicz.

RAFAŁ SUŁEK

– Żyjemy w czasach chaosu informacyjnego, który kreuje mnóstwo pytań, a nie daje jasnych odpowiedzi. Życzę studentom i studentkom Uniwersytetu III Wieku i Osób Niepełnosprawnych, by studiowanie nie tylko pogłębiało waszą wiedzę, ale przede wszystkim, by dawało odpowiedzi na nurtujące pytania i by budowało w was system wartości. Życzę stuprocentowej frekwencji na wykładach i dużo zdrowia. I... do spotkania na wykładach. Pamiętajcie, nie liczy się metryka a to, jacy jesteśmy duchem. W moim odczuciu seniorzy zawsze byli, są, będą i powinni być stawiani za wzór do naśladowania, jeżeli chodzi o zapał do nauki i rozwijania pasji – mówił podczas uroczystości Jerzy Wcisła, senator RP.

- Życzę Państwu kolejnych udanych inicjatyw, ciekawych i inspirujących spotkań. Słuchaczom życzę wiele zdrowia, zapału i niesłabnącej energii. Jak bowiem pisał satyryk i aforysta Władysław Grzeszczyk: „Nie to, co już wiemy, lecz to, co chcemy wiedzieć, świadczy o naszej mądrości”. Niech więc każdy student Uniwersytetu III Wieku i Osób Niepełnosprawnych odniesie sukces, którego miarą będzie osobista satysfakcja i realizacja marzeń - dodał Witold Wróblewski, prezydent Elbląga.

Tegoroczna uroczystość inauguracji roku akademickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych (UTWiON) była już osiemnastą w historii. Z kolei od dziesięciu lat połączona jest ona z Senioriadą – uroczystościami związanymi z Międzynarodowym Dniem Osób Starszych.

Rok akademicki rozpoczął wykład inauguracyjny mgr Krystyny Sandeckiej pt. „Sławni Niepełnosprawni”. W części artystycznej wystąpiły: zespół taneczny Fantastic oraz kabaret Ale Babki – działające przy UTWiON, zespół Lazurki, a na zakończenie uroczystości dla wszystkich zebranych, z mini recitalem, wystąpiła Barbara Książkiewicz.

– Po pewnym czasie, od dołączenia do Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych zdałam sobie sprawę, że wstąpiło we mnie nowe życie. Uniwersytet dał mi podłoże radości i możliwości realizowania swoich pasji, na które do tej pory nie zawsze miało się czas. Dzięki Uniwersytetowi nie siedzimy w domu, nie myślimy o chorobach, nie biegamy po lekarzach, nie użalamy się nad swoim losem, tylko żyjemy pełnią życia. Aktywność ta pozwala mi zrobić coś dla siebie, a nie tylko dla najbliższych – mówiła w rozmowie z nami Halina Ratajewska, długoletnia słuchaczka Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych.

Fotorelacja z wydarzenia dostępna jest na razemztoba.pl/16568

Tona mleka i pół tony płatków na posiłki dla dzieci

W tegorocznej zbiórce „Podziel się Posiłkiem" w Elblągu wolontariusze zebrali 4,5 tony produktów spożywczych, w tym około tony mleka UHT i pół tony płatków zbożowych.

Za to niewiele było ciastek, batonów i czekolad – widocznie wszyscy już wiedzą, że nie należy dzieci przekarmiać słodyczami.

Zbiórka prowadzona była w 27 sklepach – w każdej sieci i w dużych supermarketach. Jak zwykle, najhojniejsi okazali się klienci Biedronki i Lidla, a najmniej ofiarowali klienci Carrefoura.

– Od lat zastanawiamy się, jak zachęcić tych ostatnich do udziału w zbiórce. Zebrana żywność pojedzie w większości do świetlic socjoterapeutycznych i placówek prowadzących dożywianie młodzieży. Paczki żywnościowe przygotowujemy także dla 20 rodzin poszkodowanych przez ostatnie ulewy, 2 kartony produktów spożywczych zostały już przekazane rodzinie, która w ostatnich dniach straciła dom w pożarze – mówi Anna Jabłońska, koordynatorka „Strajku Żywności".

TB

Z seniorami i niepełnosprawnymi o bezpieczeństwie

Policjanci z Elbląga edukują nie tylko dzieci i młodzież. W ramach programu prewencyjnego „Bezpieczny Senior" docierają także do osób starszych.

Policjanci odwiedzili Środowiskowy Dom Samopomocy „Lazarus" w Elblągu, gdzie z pensjonariuszami i opiekunami osób starszych rozmawiano na temat metod oszustw wykorzystywanych przez przestępców.

Policjanci mówili także o zagrożeniach związanych z zakupami przez Internet, w tym towarów i usług. Omówili zasady weryfikowania informacji tak, aby nie stać się ofiarą przestępstwa. Były prezentacje, ulotki i mnóstwo pytań, na które mundurowi udzielali odpowiedzi.

Jakub Sawicki

Będą aktywizować niepełnosprawnych

Regionalne Centrum Wolontariatu rozpoczęło projekt, którego celem jest aktywizacja zawodowa i społeczna osób niepełnosprawnych. Jego beneficjenci mogą liczyć m.in. na opracowanie indywidualnej ścieżki rozwoju kariery oraz pomoc psychologa.

RCW w Elblągu przez 7 miesięcy będzie prowadziło projekt pn. „Aktywni razem", który oferuje wsparcie poprzez wzmocnienie kompetencji społecznych oraz naukę umiejętności zawodowych. W projekcie biorą udział osoby niepełnosprawne w wieku 15-64 lat zamieszkujące miasto i gminę Elbląg, w tym:

- osoby korzystające z pomocy społecznej,
- osoby bezrobotne i długotrwale bezrobotne,
- osoby korzystające z Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa (PO PŻ).

Uczestnicy będą nabywać kompetencje społeczne dzięki wsparciu psychologa. Podczas spotkań ze specjalistą podejmą takie tematy jak: komunikacja, współpraca w grupie, radzenie sobie w sytuacjach trudnych, asertywność, zmiany ograniczających przekonań czy praca nad poczuciem własnej wartości.

Opracowanie Indywidualnej Ścieżki Rozwoju umożliwi określenie dalszego wsparcia w formie kursów zawodowych. Na warsztatach grupowych uczestnicy zdobędą wiedzę na temat autoprezentacji, dokumentów aplikacyjnych, a także praw i obowiązków pracownika.

Ważnym elementem projektu jest aktywizacja społeczna, odbywająca się poprzez wolontariat. Uczestnicy będą mieli okazję poznać organizacje pozarządowe działające w Elblągu.

Projekt przewiduje również zajęcia psychoruchowe, które nie tylko pomogą uczestnikom wzmocnić kondycję, ale też rozwinąć umiejętności interpersonalne i wytrzymałość.

Red.

KULTURA

Stypendia dla elbląskich twórców

Elbląskie Towarzystwo Kulturalne (ETK) po raz kolejny wspomoże uzdolnionych artystycznie młodych ludzi. Rusza program stypendialny „Promocje 2017".

Program „Promocje 2017" przeznaczony jest dla studentów uczelni artystycznych w kraju i za granicą, mieszkających w Elblągu twórców oraz animatorów kultury. Dzięki indywidualnemu wsparciu będą mogli rozpocząć drogę artystyczną lub kontynuować dotychczasową działalność.

Artyści w wieku 18–35 lat mogą liczyć na pomoc finansową albo organizacyjną. Stypendium umożliwi im wydanie płyty lub książki oraz udział w warsztatach, plenerach czy konkursach. ETK oferuje również pomoc poprzez organizację koncertów, wystaw, spotkań autorskich i innych działań. Skorzystanie z programu to dla artystów szansa na promocję na poziomie lokalnym, ale i na arenie ogólnopolskiej i międzynarodowej.

Elbląskie Towarzystwo Kulturalne (ul. Wodna 1 A) przyjmuje zgłoszenia do 31 października. Komplet dokumentów powinien zawierać: podanie lub wniosek oraz oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych. Powinny znaleźć się w nim również scenariusze imprezy, koncertu, wystawy albo książki, a po realizacji – potwierdzenie udziału w kursie mistrzowskim, konkursie lub festiwalu. Uczniowie i studenci szkół artystycznych muszą dodatkowo dostarczyć zaświadczenie i opinię z placówki oraz inne dokumenty, np. kopie nagród lub dyplomów.

Red.

MOPS ma nowego dyrektora

W Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Elblągu zmienił się dyrektor. Na emeryturę odeszła Mirosława Grochalska. W związku z tym Prezydent Witold Wróblewski powierzył w ramach awansu wewnętrznego funkcję dyrektora tej placówki Beacie Kuleszy.

Beata Kulesza od 1996 r. jest zatrudniona w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Elblągu (początkowo jako pracownik socjalny, metodyk pracy socjalnej, Kierownik Działu Pomocy Dziecku i Rodzinie, Kierownik Działu Wspierania Rodziny i Pieczy Zastępczej). Od 2005 r. pracuje jako ekspert i trener w Stowarzyszeniu Centrum Wspierania Aktywności Lokalnej w Warszawie, prowadzi liczne szkolenia z zakresu metodyki pracy socjalnej, w tym udział w różnych projektach „Akademia Kobiet Aktywnych", a od 2011 r. „Tworzenie i rozwijanie standardów usług pomocy i integracji społecznej" jako trener wiodący grupy pracowników socjalnych organizatorów społeczności lokalnej z dużych miast oraz superwizor.

Beata Kulesza spełnia wymagania ustawy o pomocy społecznej do kierowania jednostkami organizacyjnymi pomocy społecznej. Posiada wykształcenie wyższe uzupełniające na kierunku pedagogika w zakresie wczesnej edukacji, II stopień specjalizacji w zawodzie pracownik socjalny na kierunku praca socjalna z osobami z zaburzeniami psychicznymi oraz liczne studia podyplomowe między innymi z zakresu organizacji pomocy społecznej, profilaktyki społecznej i resocjalizacji.

W 2005 r. Decyzją Kapituły Ogólnopolskiego Konkursu wybierającego Najlepszego Pracownika Socjalnego Roku zdobyła tytuł pracownika socjalnego roku 2004.

Joanna Urbaniak,
UM Elbląg

Zmiany w Szpitalu Wojewódzkim

W związku z przebudową Szpitalnego Oddziału Ratunkowego zmieniła się organizacja ruchu na terenie Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Elblągu. Z kolei Szpitalny Oddział Ratunkowy przeniesiony zostaje do nowej tymczasowej lokalizacji na parterze szpitala vis a vis Zakładu Diagnostyki Laboratoryjnej (pomieszczenia starego Bloku Operacyjnego).

Od 4 października dojście do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego, Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej (dla dorosłych i dzieci) oraz Obszaru Konsultacyjnego Chirurgicznego możliwe jest wyłącznie od strony wejścia głównego do szpitala (od ul. Królewieckiej). Rejestracja do ww. odbywać się będzie w głównej Izbie Przyjęć.

Przeniesiona została również Położnicza Izba Przyjęć, kóra znajdować się teraz będzie na I piętrze, przy Oddziale Ginekologiczno-Położniczym – dojście od strony wejścia głównego do szpitala (od ul. Królewieckiej). Bez zmian z kolei pozostaje Dziecięca Izba Przyjęć, która posiada osobne wejście od strony podjazdu dla karetek.

Zmiany nie ominą również samochodów realizujących przewozy sanitarne oraz karetek. Karetki transportujące pacjentów do obszaru resuscytacyjnego, Wstępnej Intensywnej Terapii i obszaru obserwacyjnego SOR dojeżdżać będą od strony podjazdu dla karetek. Tymczasem przewozy sanitarne oraz karetki transportujące pacjentów do: obszaru konsultacyjnego i zachowawczego SOR, porodów, Izby Przyjęć (przyjęcia do szpitala) dojeżdżać będą od strony Pracowni TK i Pracowni Endoskopii Gastroenterologicznej – poziom -1.

AK

Na różowo

Ulicami miasta przeszedł marsz Marsz Zdrowia „Kocham Cię Życie", organizowany po raz szesnasty przez Elbląskie Amazonki.

RAFAŁ SUŁEK

– Życie mamy tylko jedno i warto o nie dbać – mówiła Alicja Tomczyk, prezes Elbląskiego Stowarzyszenia Amazonek, rozpoczynając marsz. – Dziś nasze życie jest w kolorze różowym, cieszmy się, uśmiechajmy i pamiętajmy, by się badać. Profilaktyka, to najważniejsze, o czym musimy pamiętać – dodała.

Następnie elblążanie przeszli ulicami miasta w różowym pochodzie, a uczniowie elbląskich szkół nieśli prozdrowotne hasła na transparentach, które miały zachęcać do badania się.

Spośród wszystkich haseł, które zostały wyeksponowane podczas marszu, zostanie wybrane najlepsze, którego autorzy otrzymają specjalna statuetkę – „Jabłuszko Zdrowia" – ufundowaną przez Elbląskie Amazonki. Dwa hasła, ocenione nieco niżej, otrzymają statuetki „Drzewka Zdrowia". Wszyscy zwycięzcy otrzymają dodatkowo nagrody rzeczowe.

Całość zakończyła się pod Ratuszem Staromiejskim, gdzie na uczestników czekał m.in. poczęstunek przygotowany przez Zespół Szkół Gospodarczych, a panie w wieku 50–69 lat miały możliwość wykonania bezpłatnych badań profilaktycznych, m.in. w Mammobusie.

TO TYLKO KILKA MINUT, A JAKŻE WAŻNE DLA ZDROWIA

Mammografia trwa jedynie kilka minut i polega na zrobieniu 4 zdjęć rentgenowskich – dwóch projekcji każdej piersi. Badania nie należy się obawiać, ponieważ promieniowanie, które emituje, jest nie większe niż przy RTG zęba. Pozwala na rozpoznanie i wykrycie tzw. zmian bezobjawowych (guzków oraz innych nieprawidłowości w piersi) na bardzo wczesnym etapie rozwoju – wtedy, kiedy nie są one wyczuwalne przez kobietę lub lekarza, co znacznie zwiększa szansę wyleczenia.

Pamiętajmy, że tylko regularne kontrolowanie stanu zdrowia pozwala ocenić, czy w naszym organizmie nie zachodzą niebezpieczne zmiany chorobowe. Niestety zadowalający wynik poprzedniego badania nie zawsze gwarantuje, że obecnie naszemu zdrowiu nie zagraża niebezpieczeństwo – nowotwór piersi. Czasami kobiety rezygnują z kolejnych badań, ułatwiając tym samym rozwój choroby. Rak nie boli, w początkowym stadium nie wpływa źle na nasze samopoczucie, przez co często zostaje zdiagnozowany zbyt późno.

Fotorelacja z wydarzenia dostępna jest na: razemztoba.pl/16542

Będą dowozić dzieci

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Elblągu do końca tego roku realizuje projekt „Dowóz dzieci niepełnosprawnych z terenu Miasta Elbląga do szkół i placówek oświatowych w Elblągu przy ul. Szarych Szeregów 32 i Saperów 14D".

Celem projektu jest zapewnienie bezpłatnego transportu i opieki w czasie przewozu dla dzieci z niepełnosprawnościami z terenu Gminy Miasto Elbląg (do 30 osób) do szkół i placówek oświatowych przy ul. Szarych Szeregów 32 i Saperów 14D w Elblągu w celu realizacji obowiązku szkolnego, obowiązku nauki, obowiązku odbycia przygotowania przedszkolnego.

Dowóz dzieci odbywa się z miejsca zamieszkania dziecka do szkół i placówek oświatowych oraz z powrotem.

Red.

Cecylia Steczkowska urodzinowo dla Dawida

To była magiczna sobota, w pięknej sali koncertowej Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych w Elblągu, odbył się koncert Cecylii Steczkowskiej pod intrygującym tytułem „Wspomnień czar". Koncert uświetnił uroczystość z okazji II rocznicy powstania Rotary Club Elbląg Centrum, a dochód z całego wydarzenia został przeznaczony między innymi na rehabilitację niepełnosprawnego Dawida Wojciechowskiego, chłopczyka z dziecięcym porażeniem mózgowym, podopiecznego Klubu.

ILONA NOWACKA

Skoro wieczór wspomnień to również tych, związanych z Rotary. Na tle prezentacji zdjęć z dotychczasowej działalności RC Elbląg Centrum, kolejne jego Panie Prezydent: Dorota Wcisła, Elena Sokołowska i Małgorzata Adamowicz, przypominały jak się wszystko zaczęło, co udało się do tej pory osiągnąć oraz przedstawiły plany na najbliższą przyszłość. Był również czas na gratulacje i podziękowania od zaproszonych gości.

Po zakończeniu części oficjalnej przyszedł czas na artystyczną. Na zaproszenie Klubu, w trakcie koncertu, Cecylii towarzyszyła młodzież, którą do tej pory Klub wspierał na drodze ich artystycznych osiągnięć.

Na początek w sentymentalny nastrój wprowadziła wszystkich uczennica Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych Zuzanna Markowska, pięknym wykonaniem preludium Fryderyka Chopina. Następnie Cecylia swoim repertuarem przeniosła wszystkich do lat 30–tych zeszłego stulecia, przypominając ówczesne utwory w przygotowanych przez siebie aranżacjach. Oczarowana aksamitnym głosem artystki publiczność chętnie zanurzyła się we wspomnienia. Do kilku utworów zatańczyła wielokrotnie nagradzana para taneczna – Marta Ejsmont i Konrad Kucharczyk – w cudownym, mistrzowskim stylu, akcentując swoim tańcem lekkość muzyki i wykonania.

Na koniec na scenie zrobiło się biało od śnieżnych sukienek i popłynął piękny śpiew nagradzanych i wyróżnianych, zarówno w Polsce, jak i za granicą, dziewczyn z zespołów „Szalone" i „Szalone Małolaty". Razem z Cecylią wykonały utwór „Nim zakwitnie tysiąc róż". Nie zabrakło bisów, Cecylia na prośbę publiczności z radością wykonała na koniec jeszcze kilka utworów. Koncert był bardzo udany. Bohaterka ma piękny głos i w tym repertuarze była świetna.

Przy wyjściu na wszystkich czekała słodka niespodzianka – jubileuszowe torty RC Elbląg Centrum. Na sali zabrakło głównego beneficjanta – Dawida Wojciechowskiego – z powodu przeziębienia nie mógł do nas dołączyć.

Z inicjatywny artystki, następnego dnia po koncercie odwiedziliśmy go wraz z nią w domu. Wizyta była bardzo sympatyczna i pełna ciepła. Cecylia otrzymała od niego podziękowania. Dziękujemy gościom za liczne przybycie na koncert i obecność w tak ważnym dla nas dniu. Dziękujemy Cecylii za sentymentalną podróż w czasie, za mnóstwo ciepła i przepiękny głos. Cieszymy się, że podczas naszej dwuletniej służby udało nam się pomóc tylu osobom i organizacjom. Zdobyliśmy wielu przyjaciół. To buduje, daje siłę i motywuje do dalszego działania.

redakcja@razemztoba.pl

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

CZYTAJ NA RAZEMZTOBA.PL
● Patrycja ma już swój wózek
● Ekstremalnie dla ekstremalnych sportowców

REKREACJA

Czas na łyżwy

Na elbląskim lodowisku Helena ruszył oficjalnie sezon łyżwiarski. Tradycyjnie, przez kolejne miesiące z lodowiska będą korzystały kluby sportowe, szkoły, a także mieszkańcy, podczas wejść na ogólnodostępną ślizgawkę.

W ciągu najbliższych kilku miesięcy lodowisko będzie do dyspozycji mieszkańców w każdy wtorek, czwartek i piątek w dwóch sesjach, rozpoczynających się o godz. 18.00 i 19.00. W weekendy (sobota i niedziela) obiekt będzie udostępniony dla wszystkich chętnych w godz. 12.30–18.30. Natomiast w ciągu tygodnia w godzinach porannych i południowych z lodowiska korzystać będą szkoły i kluby sportowe.

W nadchodzącym sezonie zmianie nie uległy zarówno ceny biletów jak i czas korzystania z tafli lodowiska. Każda z sesji trwać będzie 50 minut, a koszt jednorazowego wejścia na lodowisko to: 9 złotych – bilet normalny, 6 zł – bilet ulgowy oraz 5 zł – bilet grupowy (powyżej 15 osób). Jest także możliwość zakupu karnetów uprawniających do 10 dowolnych wejść na ślizgawkę. W tym przypadku zapłacimy 80 zł za karnet normalny i 50 zł za ulgowy. Z obiektu MOSiR–u można także korzystać w ramach Karty Dużej Rodziny, co uprawnia do zakupu biletów w niższych cenach. Jednorazowe wejście na ślizgawkę w tym przypadku będzie nas kosztować: 6 zł – bilet normalny, 4 zł – bilet ulgowy, za karnet normalny zapłacimy 50 zł, a za karnet ulgowy 30 zł.

Kasa lodowiska czynna będzie we wtorki, czwartki i piątki w godz. 16:00–19:30 oraz w soboty i niedziele w godz. 11:30–18:00.

Rezerwacji biletów można dokonać także telefonicznie, w godzinach otwarcia kasy, dzwoniąc pod nr (55) 625–63–13. Na lodowisku istnieje także możliwość wypożyczenia łyżew (koszt 6 zł od pary), ostrzenia łyżew (7 zł) oraz skorzystania z szatni (1 zł). W czasie otwartych sesji dostępny będzie także bufet oferujący ciepłe napoje, przekąski i słodycze.

Oprócz ogólnodostępnych ślizgawek Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji przygotował ciekawy program na jesienno–zimowe miesiące. Wzorem lat ubiegłych każdy chętny będzie mógł skorzystać z nauki jazdy na łyżwach, nauki gry w hokeja czy tanecznych spotkań na lodzie. To jednak nie wszystkie atrakcje, jakie czekają na elbląskim lodowisku.

Red.

SPOŁECZEŃSTWO

Zabawa bez barier

Zestawy integracyjne stoją już na elbląskich placach zabaw. Od teraz niepełnosprawne dzieci mogą się bawić wspólnie ze swoimi sprawnymi kolegami.

Na początku października wraz z przedstawicielami administratora placów zabaw – Zakładem Zieleni Miejskiej oraz firmy, która montuje zestawy integracyjne, Ilona Nowacka, pomysłodawczyni projektu, uczestniczyła w odbiorze technicznym na dwóch placach – przy ul. Mickiewicza oraz w Parku Kajki. W Parku Modrzewie zestaw jest jeszcze montowany, ale jego odbiór jest planowany już niebawem. Plac zabaw przy ul. Mickiewicza to jedyny z trzech, na którym do zestawu integracyjnego dołączona jest kolejka ze specjalnym siedziskiem dla osób, które samodzielnie nie siedzą. Jest większe niż dla dzieci na placach zabaw i zawieszone pod kątem tak, aby było w pozycji kubełkowej. Znajduje się tam m. in. poszerzana zjeżdżalnia do zjazdu z opiekunem, z osobnym podjazdem dla wózków lub umiejscowiona na lekkim wzniesieniu z platformą startową, tak aby wygodnie było podjechać pod nią i przełożyć dziecko z wózka, oraz kolejka szynowa z dostosowanym siedziskiem. W zestawie są również panele edukacyjne i elektroniczne, dostosowane m. in dla dzieci niedowidzących.

– Zestawy są piękne, kolorowe, pachnące nowością i zachęcające do tego, żeby z nich skorzystać. Mam nadzieję, że teraz na placach zabaw dzieci na wózkach będzie się pojawiać coraz więcej. Jeszcze raz dziękuję wszystkim, którzy pomogli mi przejść przez wszystkie etapy i tym, którzy wsparli projekt swoim głosem – podkreśla Ilona Nowacka.

AG

GDYNIA

Miasta przyjazne seniorom

Gdynia, jako pierwsze miasto w Polsce, otrzymała w roku 2016 od Światowej Organizacji Zdrowia tytuł Miasta Przyjaznego Starzeniu. Teraz prezydenci Gdyni i Poznania – Wojciech Szczurek oraz Jacek Jaśkowiak – podpisali deklarację współpracy w obszarze polityki senioralnej. Dzięki temu dobre praktyki, od kilkunastu lat wprowadzane w Gdyni, będą mogły być jeszcze skuteczniej propagowane w całym kraju.

– Cieszymy się, że to, co z sukcesami od lat wdrażane jest w Gdyni, będziemy mogli jeszcze szerzej, niż do tej pory, pokazywać i, mam nadzieję, zaszczepiać w całym kraju. Jednocześnie będziemy zwracać uwagę na potrzebę konsultowania polityk miejskich w szerokim, międzypokoleniowym gronie. Tak właśnie dzieje się w Gdyni. Trwa dialog międzypokoleniowy, w ramach którego odbywają się konsultacje polityk miejskich z udziałem gdynian w każdym wieku. Chcemy bowiem, by Gdynia była miastem przyjaznym dla mieszkańców bez względu na ich metrykę – mówi Michał Guć, wiceprezydent Gdyni ds. innowacji.

Od kilku lat demografowie biją na alarm z powodu podnoszącej się średniej wieku mieszkańców miast. W Gdyni już 13 lat temu opracowano filary miejskiej polityki senioralnej. Oparto ją na trzech podstawach: opiece, aktywizacji i partycypacji.

Ukoronowaniem wieloletnich działań na rzecz seniorów jest, przyznany Gdyni w 2016 roku przez Światową Organizację jako pierwszemu miastu w Polsce, tytuł Miasta Przyjaznego Starzeniu. Tym samym Gdynia stała się członkiem Globalnej Sieci Miast i Gmin Przyjaznych Starzeniu, skupiającej ponad 300 miast z całego świata i obejmującej ponad 100 milionów mieszkańców. Po Gdyni do tego prestiżowego grona dołączył Poznań. Od października bieżącego roku oba miasta, wraz z innymi samorządami w Polsce, działać będą na rzecz stałego podnoszenia jakości życia osób starszych.

Więcej na ten temat znaleźć można na: razemztoba.pl/16572

Źródło: gdynia.pl

BEZ BARIER

Ula wprowadzi cię w świat niepełnosprawności...

Dzięki rozstrzygniętemu konkursowi na scenariusz, poznamy dalsze losy Uli – dziewczynki poruszającej się na wózku inwalidzkim i głównej bohaterki, rozpoczętej w maju br, gdyńskiej kampanii „Wchodzę – zawsze jest jakieś wejście".

Kampania ma na celu pokazanie, że każdy powinien mieć szansę uczestnictwa we wszystkich aspektach codziennego życia. Towarzyszą jej animowane filmiki, których główną bohaterką jest właśnie Ula.

– Jak pomóc osobie z niepełnosprawnościami, gdy nie wiemy jak? Pomaga nam w tym Ula, którą zobaczyć możemy w codziennych sytuacjach. Ula jeździ na wózku i doskonale sobie radzi. Pokazuje też, że aby móc pokonać bariery, nie tylko należy zmieniać świat, ale zmian dokonywać również w samym sobie– tłumaczy Beata Wachowiak–Zwara, pełnomocnik prezydenta ds. osób niepełnosprawnych.

W nowych filmikach towarzyszących kampanii, zobaczymy już Ulę jako uczennicę, która edukuje się, by zostać filmowcem.

– Celem filmików jest zmiana podejścia do niepełnosprawności. Niestety wciąż musimy się tego uczyć – podkreśla zwyciężczyni konkursu, Monika Rogo.

Źródło: gdynia.pl

Filmik zobaczyć można na: razemztoba.pl/16578

SENIOR

Teleopieka już od nowego roku

Osób starszych przybywa. Tych w wieku poprodukcyjnym na koniec 2016 roku odnotowano ponad 265 tys. To ponad 18 proc. wszystkich mieszkańców Warmii i Mazur. Wychodząc temu naprzeciw, samorząd województwa warmińsko–mazurskiego postanowił wdrażać i promować nowoczesne technologie i rozwiązania w zakresie usług opiekuńczych, aby opieka nad starszymi i słabszymi była realna, dostępna i powszechna.

Pilotażowy program wdrażania usług teleopiekuńczych będzie realizowany od przyszłego roku, wspólnie z samorządami lokalnymi.Na początek obejmie samorządy, na terenie których mieszka najwięcej osób wymagających pomocy. Są to: Bartoszyce (miasto), Braniewo (miasto), Działdowo (miasto), Pasłęk (miasto, gmina), Ełk (miasto), Wydminy (gmina), Gołdap (miasto, gmina), Iława (gmina), Kętrzyn (miasto), Orneta (Miasto, gmina), Mrągowo (miasto), Nidzica (miasto, gmina), Nowe Miasto Lubawskie (miasto, gmina), Olecko (miasto, gmina), Biskupiec (miasto, gmina), Ostróda (miasto), Pisz (miasto, gmina), Szczytno (miasto), Węgorzewo (miasto, gmina), Elbląg i Olsztyn.

– System dawno sprawdzony na zachodzie zaczyna się przyjmować w Polsce, na Warmii i Mazurach jako pierwsze wprowadziło taką formę pomocy Giżycko. Jest ona bezpieczna, niskobudżetowa, łatwa w utrzymaniu, a ponadto niezwykle prosta. Osoba potrzebująca wyposażona zostaje w terminal telefoniczny oraz do wyboru brelok, wisiorek lub bransoletkę z przyciskiem SOS, który w razie jakiegokolwiek zagrożenia po naciśnięciu powoduje automatyczne uruchomienie połączenia z centrum monitoringu, w którym operator zadecyduje o stosownym rodzaju interwencji. – wyjaśnia Stanisław Malinowski, prezes Fundacji Jedności Międzypokoleniowej.

Źródło: warmia.mazury.pl
Oprac. AG

EDUKACJA

35 lat SOSW w Szymanowie

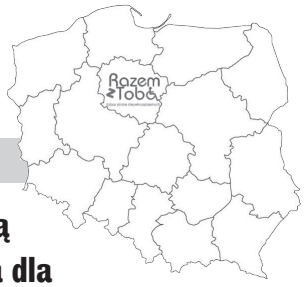
Specjalny Ośrodek Szkolno–Wychowawczy w Szymanowie świętował 35–lecie placówki. Jubileusz połączony był z uroczystym otwarciem nowo wybudowanego pawilonu rehabilitacyjnego, dzięki któremu placówka będzie mogła świadczyć usługi w zakresie rehabilitacji na jeszcze wyższym poziomie.

Podczas uroczystości jubileuszowych zaprezentował się Zespół Teatralny GRiM ze sztuką „Przeniknąć w chłód serca", a także pracownicy Ośrodka z humorystycznymi skeczami, nawiązującymi do budowy nowego pawilonu rehabilitacyjnego. Zwieńczeniem obchodów było uroczyste odsłonięcie tablicy pamiątkowej i przecięcie wstęgi w nowoczesnym pawilonie rehabilitacyjnym.

Specjalny Ośrodek Szkolno–Wychowawczy w Szymanowie koło Morąga istnieje od 1982 roku. Położony jest na 27 hektarach, w pięknej i malowniczej okolicy. Do ośrodka przyjmowane są dzieci i młodzież posiadające orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego wydane przez poradnię szkolno–pedagogiczną. Placówka zapewnia edukację i wielospecjalistyczną terapię podopiecznym z autyzmem, niepełnosprawnością intelektualną oraz z niepełnosprawnościami sprzężonymi. Proces jest wspierany przez 74 nauczycieli wspomaganych przez 35 nauczycieli wspierających oraz około 40 pracowników obsługi i administracji. W ośrodku funkcjonuje przedszkole, szkoła podstawowa, gimnazjum oraz szkoła przysposabiająca do pracy. Istnieją również oddziały rewalidacyjno–wychowawcze, przeznaczone dla dzieci i młodzieży z głębokim stopniem niepełnosprawności intelektualnej do 25 roku życia. Praca w nich odbywa się w 4–osobowych grupach, a jej celem jest wszechstronna stymulacja oraz maksymalne usprawnienie w zakresie samodzielności i komunikacji w społeczeństwie. Na terenie Ośrodka znajduje się również mini ogród zoologiczny, arboretum oraz teren rekreacyjno–sportowy.

AG

DPS w Browinie czeka remont



Przebudowana kuchnia, ekologiczny system ogrzewania – to część zmian, które pojawią się w wyniku modernizacji Domu Pomocy Społecznej w Browinie. Placówka, przeznaczona dla osób przewlekle somatycznie chorych, oferuje 125 miejsc.

DPS w Browinie czekają zmiany. Jedną z największych będzie wymiana ogrzewania – teraz stanie się ekologicznie dzięki wykorzystaniu energii geotermalnej za pomocą pompy ciepła oraz paneli słonecznych. Dodatkowo budynek nr 56 zostanie docieplony.

Efektem modernizacji będzie remont kuchni i zaplecza oraz wejścia do tzw. Tarasowca. Powstanie również łącznik między budynkami kompleksu.

Powiat toruński prowadzi cztery domy pomocy społecznej. Największą z placówek jest DPS w Browinie, przeznaczony dla 125 dla osób przewlekle somatycznie chorych. Oprócz tego funkcjonują dwa ośrodki dla osób w podeszłym wieku (DPS w Dobrzejewicach i DPS w Wielkiej Nieszawce, oferujące łącznie 152 miejsca), a także placówka dla przewlekle psychicznie chorych - DPS w Pigży, w którym jest 69 miejsc.

Źródło i fot.: http://www.powiattorunski.pl

Mieszkania wspomagane

26 osób otrzymało klucze do lokali w ramach projektu „Mieszkania wspomagane w Bydgoszczy". To szansa na usamodzielnienie się dla osób wykluczonych społecznie. Budynek, w którym znajdują się mieszkania, został wyremontowany ze środków z budżetu Miasta i funduszu dopłat BGK.

– Widać na twarzach nowych mieszkańców ogromną wdzięczność i radość z życia w domowych warunkach – mówi Iwona Waszkiewicz, zastępca prezydenta miasta. – Osoby te są otoczone opieką: mają wsparcie terapeutów i pracowników socjalnych, którzy pomagają zaadaptować się w nowych warunkach i uczyć się życia na nowo.

Projekt „Mieszkania wspomagane w Bydgoszczy" , który przeciwdziała marginalizacji osób wykluczonych społecznie, jest realizowany przez Fundację „Inkubator Społeczny" w partnerstwie z Miastem, reprezentowanym przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Istotą projektu jest objęcie pomocą i wsparciem osób bezdomnych (kobiet i mężczyzn) – niepełnosprawnych i niesamodzielnych, które nie mogą przebywać w schroniskach. Osobom przystępującym do udziału w projekcie zapewnione zostanie zakwaterowanie w 2–3 osobowych mieszkaniach, w których będzie jednocześnie świadczona specjalistyczna pomoc – co ma przeciwdziałać umieszczaniu tych osób w domach pomocy społecznej. Osoby dotychczas bezdomne będą mogły, przy zaplanowanym wsparciu, wrócić do normalnego życia i zostać włączone do społeczności lokalnej.

Red.

Foka – najlepszy przyjaciel seniora?

Ma budować zaangażowanie i wyrażanie swoich uczuć, łagodzić poczucie samotności, napięć emocjonalnych, lęku i sprawiać radość. O Foce Paro – robocie terapeutycznym rozmawiam z Marzeną Grochowską, Paro Manager Poland.

ALEKSANDRA GARBECKA

CZYM JEST ROBOT PARO?

Paro to terapeutyczny prawie trzykilogramowy robot japońskiej produkcji wyglądający jak foka, którego wyłącznym dystrybutorem w Polsce jest firma Med– Care Centrum Zaopatrzenia Medycznego. Nazwa robota to skrót od liter Personal Robot. Pierwszy raz zaprezentowano go szerokiej publiczności w 1993 roku, do sprzedaży trafił zaś w 2005 roku. Prace nad nim trwały 12 lat, a jego cena wynosi około 4,5 tys. dolarów. Twórcą Paro jest dr Takanori Shibata, który stworzył robota dla swojego ojca chorego na Alzheimera, u którego stwierdzono depresje po śmierci ukochanego psa. Inżynier postanowił wtedy stworzyć robota, który nigdy nie umrze.

JAK DZIAŁA I KOMU MA SŁUŻYĆ PARO?

Foka Paro pracuje w nurcie terapii Snoezelen – jest to unikalna metoda terapeutyczna, polegająca na niedyrektywnej stymulacji polisensorycznej. Jest to forma animaloterapii, która ma przynieść poprawę w trzech obszarach: psychologicznym – poprzez relaksację, fizjologicznym – poprzez obniżenie się poziomu stresu i poprawę parametrów życiowych oraz społecznym – poprzez stymulację komunikacji pomiędzy pacjentami, opiekunami. Generalnie ma budować zaangażowanie i wyrażanie swoich uczuć, łagodzić poczucie samotności, napięć emocjonalnych, lęku i sprawiać radość. Ta forma terapii zyskała naukowe potwierdzenie swojej skuteczności. Nie zawsze jednak terapia za pomocą zwierząt jest możliwa, z racji roznoszonych przez zwierzęta bakterii i wirusów, ryzyka zadrapań, powodowania reakcji alergicznych. Z myślą o miejscach, w których terapia za pomocą zwierząt przyniosłaby korzyści, jednak nie jest możliwa np. domy opieki, szpitale, powstała idea stworzenia interaktywnego robota–zwierzaka, który spełniałby cele swojego żywego pierwowzoru. Dzięki tej terapii znajdujemy nowe drogi dojścia do osób, z którymi kontakt z różnych przyczyn jest utrudniony i ograniczony. Robot Paro dedykowany jest podopiecznym z głęboką niepełnosprawnością intelektualną, osobom z niepełnosprawnością fizyczną, osobom z autyzmem, dzieciom z problemami wychowawczymi i problemami zachowania, osobom z zaburzeniami psychicznymi, seniorom sprawnym poznawczo i seniorom z demencją, osobom przewlekle somatycznie chorym, osobom po urazach, pacjentom onkologicznym czy osobom żyjącym lub pracującym w nadmiernym stresie.

CO POTRAFI ROBOT?

Robot Paro ma własny charakter, który zmienia się w zależności od tego, jak się go traktuje. Zachowanie robota podczas interakcji ma być interpretowane tak, jakby Paro posiadał uczucia. W tym celu posiada około 340 czujników, 5 sensorów: słuchu, światła, temperatury, dotyku, postawy oraz trzy wewnętrzne systemy: analizujące informacje sensoryczne, wbudowany rytm dobowy oraz generator różnych zachowań, uwzględniając porę dnia i nocy. Dzięki nim wychwytuje obecność człowieka w pobliżu i zaczyna się ruszać, popiskiwać oraz domagać się głaskania. Podczas głaskania mruczy i mruży oczy. Dobrze traktowany jest towarzyski i przyjazny. Często bity staje się antyspołeczny i piszczy nawet podczas głaskania. Kontakt z nim stopniowo buduje psychiczne i emocjonalne zaangażowanie. Robot jest bardzo prosty w obsłudze. Ponadto Paro posiada miękkie, białe, ale przede wszystkim hipoalergiczne futro ręcznie strzyżone przez doświadczone fryzjerki, aby przypominał fokę kanadyjską – swój pierwowzór. Podobnie, wysokiej jakości są rzęsy foki. Jej wygląd oraz dotyk ma sprawiać użytkownikowi przyjemność. Foka jest miękka i dostarcza ciepła. Paro wyposażony jest nawet w płytkę elektromagnetyczną, aby nie oddziaływać na rozruszniki serca, a ładowarka do robota ma kształt smoczka.

DLACZEGO WYBRANO AKURAT KSZTAŁT FOKI A NIE JAKIEGOŚ INNEGO ZWIERZĘCIA?

Roboty interaktywne dostępne są w trzech wersjach: zwierząt dobrze znanych (pies, kot), średnio znanych (foka), istot abstrakcyjnych. Badania sondażowe wykazały, że koty i foki były ocenione najwyżej, przy czym kot jest zbyt dobrze znanym zwierzęciem i robot wydaje się mało naturalny. W związku z tym wybrano fokę. Terapia za pomocą robota powoli zyskuje sobie coraz większe uznanie. Powstał nawet polski fanpage foki na Facebooku. Po wykazaniu pozytywnego wpływu Paro na osoby starsze w domach opiek rząd Danii wprowadził tysiąc robotów do placówek związanych z opieką nad osobami starszymi. W USA Paro jest już tak rozpowszechniony, że trafił zagościł w kultowej kreskówce „The Simpsons". W tym roku pierwsza foka Paro zamieszkała w Sopockim Domu Opieki Społecznej.

A po śmierci rozsypcie moje prochy... w parku. Czy to możliwe?

Rozsypywanie prochów zmarłych jest obecnie w Polsce nielegalne. Niedługo może się to jednak zmienić. W wykazie prac legislacyjnych i programowych Rady Ministrów pojawiła się informacja o przygotowywanych zmianach w ustawie o cmentarzach i chowaniu zmarłych. Czy nowe przepisy będą w stanie sprostać oczekiwaniom grup społecznych dotąd nieusatysfakcjonowanych dotychczasowymi rozwiązaniami? Czy też zmiany dotyczyć będą głównie zasad przeprowadzania ekshumacji?

PAWEŁ RODZIEWICZ

W chwili obecnej wszelkie kwestie dotyczące postępowania ze szczątkami zmarłych regulują przepisy uchwalone jeszcze w 1959 r. Powielają one w znacznej mierze rozwiązania, które wcześniej znaleźć można było w ustawie o chowaniu zmarłych i stwierdzaniu przyczyny zgonu z 1932 r.

- Od chwili wypracowania obecnie obowiązujących rozwiązań regulujących kwestię cmentarzy i chowania zmarłych, zawartych w ustawie z dnia 31 stycznia 1959 r. o cmentarzach i chowaniu zmarłych, nastąpiły intensywne zmiany społeczne, obyczajowe i techniczne - informuje Ministerstwo Sprawiedliwości.

Powodami wprowadzenia nowych rozwiązań są liczne kłopoty wykonawcze i interpretacyjne przy stosowaniu przepisów obecnej ustawy w sprawach takich, jak kwestia przekazywania zwłok do celów naukowych i dydaktycznych, czy też dopuszczalność innych niż wymienione w tej ustawie, a popularnych na świecie, form pochówku.

Kwestia alternatywnych form pochówku w dyskusji społecznej i parlamentarnej była podnoszona już wielokrotnie. Od ponad dekady na niektórych cmentarzach zaczęto praktykować rozsypywanie prochów w specjalnie do tego wyznaczonych miejscach, zgodnie z wolą zmarłych. Po doniesieniach medialnych, dotyczących m.in. Cmentarza Komunalnego w podwarszawskim Antoninowie, ograniczono te praktyki. Obowiązujące przepisy jednoznacznie zabraniające takiego postępowania przewidują zastosowanie kary aresztu lub grzywny sięgającej do 5 tys. zł.

Jak tłumaczy Ministerstwo, wskazane jest uaktualnienie polskiego prawa pogrzebowego w taki sposób, by odpowiadało ono daleko idącym zmianom społecznym, obyczajowym, technicznym i legislacyjnym, jakie zaszły w ciągu ponad osiemdziesięciu lat, które upłynęły od powstania jego pierwowzoru.

Istotnym założeniem projektowanej ustawy jest odzwierciedlenie w przepisach prawnych istniejących praktyk pogrzebowych. Należy bowiem zauważyć, że liczne formy pogrzebu, takie jak kolumbaria, łąki pamięci, czy też pogrzeby morskie z wyboru są praktykowane wbrew obowiązującym przepisom, powodując erozję autorytetu prawa.

Jeżeli nowe regulacje wejdą w życie, to bliscy zmarłego będą mogli zadośćuczynić jego woli, rozsypując jego prochy nad morzem lub na tzw. łące pamięci, czyli w specjalnie wyznaczonym do tego miejscu.

Główny Inspektorat Sanitarny informuje, że ludzki proch nie stwarza zagrożenia bakteriologicznego. Dodatkowo, forma pochówku w postaci rozsypania prochów pozwala, przynajmniej częściowo, rozwiązać problem przepełnienia cmentarzy.

Nie wiadomo jeszcze, jak na proponowane zmiany zareaguje Kościół Katolicki. Wiadomo, że nie wszyscy duchowni są przeciwni rozsypywaniu prochów, jednak w roku ubiegłym Kongregacja Nauki Wiary opracowała specjalną instrukcję, w której zajęła stanowisko jednoznacznie potępiające praktyki „rozrzucania prochów w powietrzu, na ziemi lub w wodzie".

Nowe przepisy mogą wprowadzić

duże zmiany w organizowaniu pochówków zmarłym. To jednak nie wszystkie kwestie, jakie ustawa będzie regulować.

Projekt ustawy określa także zasady i wymagania, jakim powinny odpowiadać cmentarze, krematoria, kostnice i domy pogrzebowe, zasady postępowania ze zwłokami, szczątkami i popiołami ludzkimi, zasady krajowego i międzynarodowego przewozu zwłok, szczątków lub popiołów ludzkich, krąg osób i podmiotów uprawnionych lub zobowiązanych do pochowania zwłok, szczątków lub popiołów ludzkich oraz zasady przeprowadzania ekshumacji.

Projekt, zanim trafi do konsultacji społecznych, wymaga jeszcze zaopiniowania przez Ministerstwo Zdrowia.

PRAWO

Zgubiłeś dowód? Zgłoś to online

Twój dowód zaginął lub został uszkodzony? Ktoś ci go ukradł? Możesz to teraz zgłosić także przez internet poprzez specjalny formularz na stronie obywatel.gov.pl.

Zgodnie z polskim prawem obywatel musi mieć aktualny i ważny dowód osobisty, dlatego w przypadku zagubienia musisz złożyć wniosek o wydanie nowego dokumentu. Również możesz to zrobić elektronicznie, wystarczy odpowiednia fotografia i Profil Zaufany (eGO). Pozwala on na podpisanie wniosku i potwierdzenie twojej tożsamości.

Co zrobić krok po kroku:

1. Zaloguj się na stronie obywatel.gov.pl i załóż swój profil zaufany (eGo). Pozwala on potwierdzić twoją tożsamość.

2. Wybierz, co chcesz zgłosić— utratę lub uszkodzenie dowodu. Jeśli zgłaszasz uszkodzenie, a urząd nie otrzymał jeszcze twojego dowodu — wybierz sposób, w jaki dostarczysz go do urzędu.

3. Nie musisz wybierać urzędu, który przyjmie twój wniosek. System wyświetli adresata (urząd, który wydał twój dowód).

4. Odpowiedz, czy i w jaki sposób chcesz otrzymać zaświadczenie o utracie lub uszkodzeniu dowodu.

5. Sprawdź i podpisz wniosek elektronicznie.

6. Wyślij zgłoszenie. Wyświetli się komunikat, że zostało wysłane. Dostaniesz urzędowe poświadczenie przedłożenia (UPP)

7. Jeśli zgłaszasz uszkodzenie dowodu - zanieś dowód do urzędu albo wyślij pocztą. Teraz będziesz potrzebować nowego dowodu - złóż wniosek o jego wydanie. Nowy dowód otrzymasz po unieważnieniu zgłoszonego dokumentu.

Ile zapłacisz?

Usługa jest bezpłatna.

Ile będziesz czekać?

Od razu po otrzymaniu zgłoszenia urzędnik unieważni twój dowód osobisty. Jeśli chcesz otrzymać zaświadczenie o utracie albo uszkodzeniu dowodu, zaznacz to w formularzu. Możesz je odebrać w urzędzie, otrzymać pocztą lub przez internet. Zatrzymaj zaświadczenie — może się przydać. Jest ważne do czasu wydania nowego dowodu osobistego, ale nie dłużej niż 2 miesiące. Zaświadczenie, które dostaniesz od urzędnika, nie jest dokumentem tożsamości.

Ważne!

Jeżeli twój dowód zaginął albo ktoś ci go ukradł — zgłoś to w swoim banku. Dzięki temu zadbasz o swoje bezpieczeństwo i ochronisz się przed oszustami. Bank przekaże informację o utracie dowodu innym bankom, operatorom komórkowym i wielu różnym firmom.

Źródło: mac.gov.pl

ŚWIADCZENIA

Pierwsze decyzje już wydane

Od 1 października wiek emerytalny wynosi 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn. Pierwsze wnioski ZUS przyjmował miesiąc przed wejściem w życie ustawy. Do tej pory w całym kraju wpłynęło ponad 200 tys. wniosków emerytalnych, z czego w województwie warmińsko–mazurskim ponad 9 tys.

MONIKA GÓRECKA

Pierwsze wnioski związane z obniżeniem powszechnego wieku emerytalnego można było składać już od 1 września. Jednak pierwsze decyzje dla emerytów, którzy chcą skorzystać z tej zmiany, wydane zostały 2 października. W Oddziale ZUS w Olsztynie wydano 1396 decyzji, a w Oddziale ZUS w Elblągu – 798. Zainteresowanie przywróceniem uprawnień z 2012r. jest bardzo duże. Częściej jednak na emeryturę decydują się kobiety niż mężczyźni. Średnie wyliczone świadczenie dla kobiet to kwota 1550 zł, natomiast dla mężczyzn to 2721 zł.

Na emeryturę możemy przejść w dowolnym momencie, oczywiście pod warunkiem ukończenia 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn. Jest to prawo, a nie obowiązek – wybór momentu zakończenia pracy zawodowej należy więc wyłącznie do nas.

Warto wcześniej skorzystać z porady doradcy emerytalnego, który wyliczy prognozę świadczenia w zależności od wskazanego momentu przejścia na emeryturę.

Na przyznanie emerytury ZUS ma 30 dni. Warto jednak uściślić ten termin. Zawsze rozpoczyna się od spełnienia wszystkich warunków niezbędnych do wydania decyzji. Może być to więc data wejścia w życie ustawy zmieniającej wiek emerytalny lub faktyczne ukończenie tego wieku, które nastąpiło już po 1 października br. Podobnie będzie, jeżeli złożone dokumenty będą zawierały jakieś braki lub błędy. Wtedy termin zacznie biec od momentu wyjaśnienia ostatniej okoliczności. Przyszli emeryci powinni także pamiętać o tym, że nie wszyscy będą otrzymywać świadczenie tego samego dnia. ZUS przyznaje i przekazuje świadczenia w różnych terminach płatności, ale jeśli inne świadczenie było wypłacane do tej pory (np. renta z tytułu niezdolności do pracy czy renta rodzinna), ZUS stara się zachować dotychczasową datę wypłaty lub możliwie najbliższą.

PRAWO

By dbać o prawa podróżujących koleją

Komisja Europejska przedstawiła wniosek o aktualizację przepisów dotyczących praw pasażerów kolei. Zaproponowane rozwiązania mają chronić podróżnych oraz zapewnić osobom niepełnosprawnym odpowiednią pomoc.

Jasno określone i jednolicie stosowane przepisy, informacje dla pasażerów o przysługujących im prawach, zapewnienie osobom niepełnosprawnym właściwej pomocy – to część zmian, o które wnioskowała Komisja Europejska. Zaproponowane regulacje mają chronić nie tylko podróżnych, ale również przedsiębiorców kolejowych.

Rozwiązania przedstawione przez KE skupiają się wokół pięciu obszarów. Pierwszy z nich dotyczy respektowania przepisów przez wszystkie kraje członkowskie. Obecnie tylko pięć państw w pełni stosuje się do obowiązujących praw. Zgodnie z wnioskiem, w każdym kraju, bez względu na rodzaj przewozu (międzynarodowe, krajowe, regionalne czy miejskie), obowiązywałyby jednolite przepisy dotyczące uprawnień pasażerów.

Dla wnioskodawców istotne jest to, by każdy pasażer miał świadomość przysługujących mu praw. Informacje o nich miałyby być np. zamieszczanie na bilecie lub przy kasach. Zaktualizowane przepisy zapobiegałyby dyskryminacji ze względu na miejsce zamieszkania czy obywatelstwo. Celem KE jest również sprecyzowanie procedur pozwalających na egzekwowanie regulacji. Jasno określony tok postępowania w przypadku skarg, czytelny zakres kompetencji jednostek odpowiedzialnych za przestrzeganie praw podróżnych, dokładne terminy – wprowadzenie takich rozwiązań ułatwiłoby pasażerom korzystanie z przysługujących uprawnień.

Komisja Europejska chce również, by osoby o ograniczonej mobilności i osoby niepełnosprawne mogły otrzymać wszelkie niezbędne wsparcie. Aktualizacja przepisów uregulowałaby kwestie pełnego odszkodowania za zagubienie lub zniszczenie sprzętu służącego do poruszania się. Wnioskodawcom zależy również na tym, by wszyscy pracownicy kolei zostali przeszkoleni w zakresie udzielania pomocy osobom niepełnosprawnym w zależności od ich potrzeb, a informacje na temat przysługujących praw były podane w sposób zrozumiały.

We wniosku znalazł się także zapis chroniący interesy przedsiębiorców kolejowych. Przewoźnicy mieliby być zwolnieni z obowiązku wypłaty odszkodowania w przypadku opóźnień spowodowanych przez klęski żywiołowe, których nie mogli przewidzieć i którym nie można było zapobiec.

Postulowane przez Komisję Europejską rozwiązania mogą wejść w życie dopiero po akceptacji Parlamentu Europejskiego i przedstawicieli państw członkowski Rady UE.

Źródło: http://www.rynek-kolejowy.pl

Red.

Prawo Seniorze, pamiętaj o swoich prawach konsumenckich

Seniorzy to grupa społeczna, która często pada ofiarą oszustw. Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów (UOKiK) wspólnie z Inspekcją Handlową oraz Ministerstwem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej edukuje seniorów, by uchronić ich przed nieuczciwością ze strony sprzedawcy.

– Konsumenci III wieku są często oszukiwani i namawiani do kupna kosztownych sprzętów. Sprzedawcy wykorzystują ich ufność. Edukacja to jedno, ale na pewno potrzebne są zmiany prawne, które zapewnią większe bezpieczeństwo tej grupie konsumentów. Zasługują oni na największą troskę ze strony państwa – mówi Marek Niechciał, prezes Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów.

UOKiK chce wprowadzenia zmian prawnych w celu zapewnienia bezpieczeństwa osobom starszym. Wśród propozycji pojawiło się m.in. wprowadzenie obowiązku nagrywania pokazów, na które zapraszani są seniorzy. Często podczas pokazów kulinarnych czy prezentacji różnych produktów zostają zmanipulowani przez nieuczciwych przedsiębiorców i namówieni do zakupu drogich produktów. Zagrożenia czyhają na seniorów również w domu – tam swoje kroki kierują oszuści podający się np. za policjantów lub sprzedawców prądu.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, UOKiK oraz Inspekcja Handlowa wspólnie przypominają o prawach konsumentów-seniorów i podpowiadają, jak uchronić się przed oszustwem.

- Seniorzy to rosnąca grupa konsumentów, która często nie zna praw jakie jej przysługują. To prosta droga do tego, aby stali się ofiarami oszustów. Akcja, taka jak ta, prowadzona we współpracy kilku instytucji, pozwala dotrzeć szeroko z informacją zarówno do osób starszych, jak i bliskich. Dzięki niej dowiedzą się na co uważać i przede wszystkim - gdzie znaleźć pomoc - tłumaczy Elżbieta Rafalska, minister rodziny, pracy i polityki społecznej.

Źródło: www.uokik.gov.pl

Kotły grzewcze pod lupą Ministerstwa Rozwoju

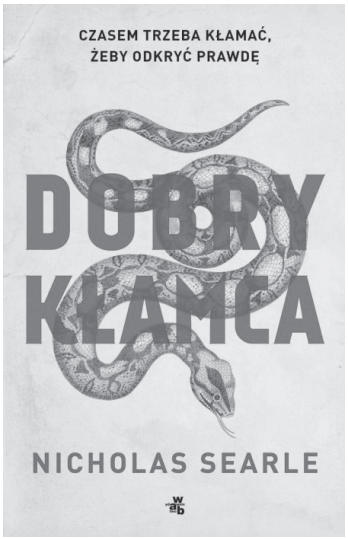
33 spośród 50 miast Unii Europejskiej z najbardziej zanieczyszczonym powietrzem zlokalizowanych jest w Polsce. Jak zapowiada Ministerstwo Rozwoju, ma się to zmienić w niedalekiej przyszłości. 1 października br. weszła w życie regulacja, która przewiduje restrykcyjne wymagania dla kotłów produkowanych i instalowanych w Polsce do 500 kW, czyli tych używanych w gospodarstwach domowych oraz małych i średnich zakładach.

Regulacja nakłada na wprowadzających do obrotu kotły stosowanie wymagań konstrukcyjnych, mających wpływ na poziom emisji tlenku węgla, organicznych związków gazowych oraz pyłu, jak również zakaz stosowania rusztu awaryjnego. Rozporządzenie wprowadza okres przejściowy, zgodnie z którym kotły grzewcze wyprodukowane do 1 października 2017, będzie można wprowadzić do obrotu i do użytkowania do końca czerwca 2018 roku. Ma to pozwolić na sprzedaż i instalację kotłów, które zostały wyprodukowane jeszcze przed wejściem w życie tej regulacji.

Źródło: www.mr.gov.pl
Red.

Nicholas Searle „Dobry kłamca"

Nicholas Searle jest mistrzem w tworzeniu nietuzinkowych postaci, taki właśnie jest tytułowy bohater „Dobrego kłamcy". Poznajemy Roy'a Courtnay'a jako starszego pana i niemal od razu dowiadujemy się, że jest oszustem, nie takim zwyczajnym, lecz prawdziwym artystą w swoim fachu.



AGNIESZKA PIETRZYK

Jego oszustwa są spektakularne, wyrafinowane, mogą budzić podziw, a nawet szacunek. Trzeba mieć zmysł i wiedzę o ludzkiej psychice, żeby potrafić kiwać ludzi z tak zwanej elity. Roy nie jest jednak uroczym staruszkiem, którego czytelnik obdarza sympatią. Budzi on ambiwalentne uczucia, w pewnych momentach powieści można mu kibicować, a w innych szczerze go nie lubić za podłość i okrucieństwo. W tym miejscu duży ukłon w stronę autora, który zdołał stworzyć bardzo złożoną postać.

Roy Courtnay spotyka się w restauracji z poznaną na portalu randkowym zamożną wdową Betty. Nietrudno się domyśleć ciągu dalszego, łatwowierna i urocza Betty ma być kolejną ofiarą przebiegłego oszusta. Obserwujemy jak mistrz kłamstwa i manipulacji oplata wdowę siecią intryg. Wydaje się, że nie ma dla niej ratunku. Ten wątek to oś fabularna książki, ponadto otrzymujemy również opowieść o życiu Roy'a Courtnay'a, zaprezentowaną wstecz, jak gdyby przyszło nam czytać powieść od ostatniego rozdziału do pierwszego. Znakomity zabieg, dzięki któremu autorowi udało się najpierw pokazywać czyny, a potem odsłaniać ich motywację, a jednocześnie potęgować zagadkowość głównej postaci, bo największa tajemnica wiąże się z wczesną młodością Roy'a. Nicholas Searle stworzył pełny portret głównego bohatera, poznajemy go w najważniejszych momentach życia w przeciągu ponad sześćdziesięciu lat. Jesteśmy świadkami jego zmagań z własnym ciałem nieubłaganie pokonywanym przez starość, a także przyglądamy się jego podbojom miłosnym za młodych lat.

O czym jest właściwie ta książka? Na pewno o zawiłych ludzkich losach, także o wytrwałości i pamięci, ale słowem, które najbardziej identyfikuje fabułę jest kłamstwo. Kłamie przede wszystkim Roy Courtnay, ale inni bohaterowie powieści też nie odsłaniają całej prawdy, można nawet odnieść wrażenie, że kłamie sam autor, przynajmniej do pewnego momentu. Nie ma w powieści kłamstw banalnych, prymitywnych, wszystkie są dobrze przemyślane, przygotowane drobiazgowo, żeby skutecznie „zamydlić oczy" ofierze, a także czytelnikowi. Spośród ogromu kłamstw na końcu wyłania się prawda, która w obliczu wyrafinowanych oszustw wydaje się niezwykle prosta.

Polecam „Dobrego kłamcę" na audiobooku. Może uwiedzeni głosem lektora damy się łatwiej oszukać, a tym samym objawiona w finale prawda bardziej nas zaskoczy.

Audiobook: Nicholas Searle, „Dobry kłamca", tłumaczenie Tomasz Kłoszewski, Biblioteka Akustyczna, 2016, czyta Jakub Wieczorek, czas nagrania, 11 godz. 42 min

Konkurs!

„Każdy wie, jak wychowywać dzieci, z wyjątkiem tych, którzy je mają"

„Najszybszy sposób, by zwrócić uwagę dziecka, to usiąść sobie wygodnie"

„Od dzieci można się wiele nauczyć. Na przykład tego, ile masz cierpliwości"

„Czy to nie zabawne, że z dnia na dzień niby nic się nie zmienia, a jednak, gdy się sięgnie pamięcią wstecz, wszystko wydaje się całkowicie inne". – C. S. Lewis

Te i wiele innych anegdot znaleźć można w najnowszej książce **Shannon Cullen „Jestem wrakiem, to jest mój dziennik. Alternatywny poradnik dla wyprutych rodziców"**. Dla naszych Czytelników mamy jeden egzemplarz tej książki. Aby go zdobyć, wystarczy **do 5 listopada 2017 roku** na adres **konkurs@razemztoba.pl** podesłać swoje imię. Szczęśliwy posiadacz nowej książki zostanie przez nas poinformowany mailowo.

Kino bez barier

W CSE „Światowid" w Elblągu powstanie trzecia sala kinowa. – Będzie nowoczesna, z zastosowaniem najnowszych technologii dźwięku, łącznością satelitarną, internetową, ale przede wszystkim będzie dostosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych – zapewnia Natalia Piotrowska, kierownik kina.

Nowa sala, przewidziana na około 70 miejsc, będzie miała około 150 m kw. i w założeniu pełnić będzie funkcję warsztatowo–edukacyjną. Udogodnieniem dla osób niepełnosprawnych mają być m.in. wydzielone strefy z wyjmowanymi fotelami oraz możliwością audiodeskrypcji.

– Dostępne będą tablety, które zapewnią osobom niedosłyszącym lub niedowidzącym opis narracyjny. Będą oni mogli czytać wzmocniony na nim sygnał dźwiękowy – podkreśla Natalia Piotrowska.

Jak zapewnia Antoni Czyżyk, dyrektor CSE „Światowid" nie tylko kino, lecz cały obiekt ma być bardziej przyjazny dla osób niepełnosprawnych.

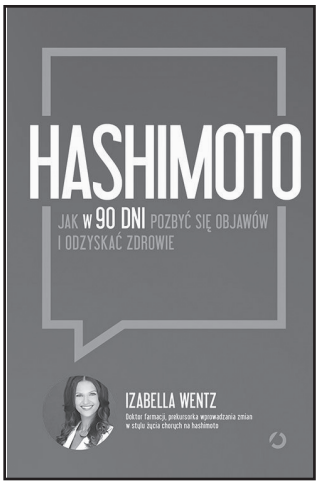
– Oznaczone będą specjalnymi znakami ciągi komunikacyjne, dla ułatwienia poruszania się po obiekcie. Będzie winda oraz platforma dla wózkowiczów. Powstanie także Centrum Aktywności Społecznej, przeznaczone na działania artetarapeutyczne – zapowiada Antoni Czyżyk. – Na razie jednak jeszcze za wcześnie by mówić o szczegółach – dodaje.

Przebudowa całego obiektu potrwa do końca 2019 r i pochłonie 16 mln zł.

AG

POLECAMY

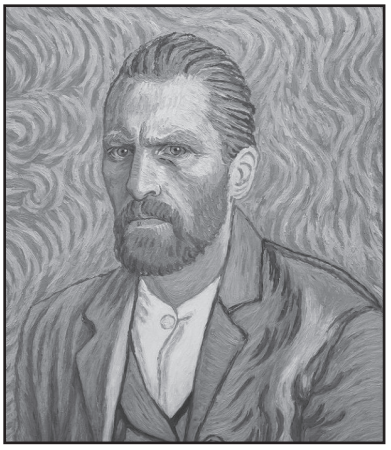
WARTO PRZECZYTAĆ!



Nakładem Wydawnictwa Otwarte ukazała się książka **Izabeli Wentz „Hashimoto. Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie"** Hashimoto to najpowszechniejsza przewlekła choroba autoimmunologiczna – zmaga się z nią co trzecia kobieta na świecie. Jest bezpośrednią przyczyną między innymi zapalenia tarczycy. I jak dotąd jest nieuleczalna. Gdy w 2009 roku u farmaceutki Izabelli Wentz zdiagnozowano chorobę Hashimoto, kobieta postanowiła zmierzyć się z nią na własnych warunkach. Wykorzystując swoje doświadczenie i medyczną wiedzę mamy lekarki, opracowała kurację, dzięki której... może żyć normalnie! Teraz chce pomóc także innym.

Każdy rozdział tej książki to kolejny etap terapii. Autorka łączy w niej medycynę klasyczną z niekonwencjonalnymi sposobami leczenia. Podpowiada, jak współpracować z lekarzami, stomatologami i farmaceutami dla uzyskania najlepszych efektów. Daje wskazówki dotyczące zmiany nawyków żywieniowych i trybu życia.

WARTO OBEJRZEĆ!



Na ekrany kin wszedł niezwykły film **„Twój Vincent"** o życiu i śmierci Vincenta van Gogha. To pierwsza na świecie animowana produkcja wykonana techniką malarską, która zdumiewa i zachwyca widzów. Film w reżyserii **Doroty Kobieli i Hugh Welchmana** w całości składa się z około 65 tysięcy obrazów malowanych farbą olejną na płótnie. Animacja, w którą wkomponowano dzieła Vincenta van Gogha, utrzymana jest w konwencji charakterystycznej dla malarza. Jego historię odtworzono na podstawie zachowanych listów, a postaciami wypowiadającymi się w filmie są bliscy znanego artysty, zmagającego się z chorobą psychiczną. Pełnometrażowa oparta na faktach produkcja przedstawia koleje losu Vincenta van Gogha.

WARTE UWAGI!

Realizowany przez Muzeum Miasta Gdyni projekt „Włącz muzeum" dobiega końca. Dzięki niemu osoby z różnego rodzaju niepełnosprawnością mogły aktywnie i twórczo uczestniczyć w kulturze. Różnorodność oferty pozwoliła uczestnikom dotknąć, usłyszeć, poczuć i zobaczyć najlepsze polskie wzornictwo, sztukę łączenia natury z kulturą, archiwalne fotografie oraz zabytki gdyńskiego modernizmu. Oprowadzanie kuratorskie z audiodeskrypcją i tłumaczeniem na język migowy umożliwiło osobom z niepełnosprawnością wzroku i słuchu zapoznanie się z wystawami: Oskar Zięta (w ramach cyklu „Polskie Projekty Polscy Projektanci"), Roundabout Baltic oraz Gdynia – dzieło otwarte. Oprowadzaniu towarzyszyły warsztaty dla dorosłych uczestników kultury, rodzin z dziećmi i seniorów. Jednym z elementów cyklu były trzy spotkania połączone z warsztatami fotograficznymi, których efekty zostaną zaprezentowane **już 27 października**. Wtedy w budynku Muzeum Miasta Gdyni (ul. Zawiszy Czarnego 1) będzie miał miejsce finał projektu - **wernisaż wystawy „Poczuj modernizm"**. Wydarzenie, tak jak inne propozycje w ramach „Włącz muzeum", będzie dostępne dla osób z niepełnosprawnością wzroku i słuchu.

1 na 3 z chorych na serce kobiet umiera

Tysiące osób w naszym kraju udałoby się corocznie uratować przed zagrażającymi życiu chorobami sercowo–naczyniowymi – jednak podstawą jest znajomość, a także przestrzeganie zasad dotyczących zdrowego stylu życia. Przy okazji obchodzonego na całym świecie Dnia Serca, na pytania dotyczące zdrowia serca odpowiada prof. dr hab. Marek Naruszewicz, Honorowy Przewodniczący Polskiego Towarzystwa Badań nad Miażdżycą oraz ekspert ogólnopolskiego programu walki z cholesterolem „Proaktywnie dla serca".

Jak poważny problem stanowią choroby serca w Polsce?

Zgodnie z danymi Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego, choroby sercowo–naczyniowe stanowią przyczynę aż 46 proc. zgonów Polaków. Jest to więc statystyka, która daje do myślenia. Podwyższone stężenie cholesterolu występuje natomiast u co drugiego Polaka, jednak mało kto zdaje sobie z tego sprawę, gdyż niewiele osób przeprowadza regularne badania. Polskie Towarzystwo Badań nad Miażdżycą przez ponad 35 lat zajmuje się badaniem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca.

Kto częściej choruje na serce – mężczyźni czy kobiety?

Choć śmiertelność spowodowana chorobami serca i układu krążenia częściej przypisywana jest mężczyznom, dotyczy ona także kobiet. I choć mężczyźni częściej na serce chorują, kobiety w efekcie chorób serca częściej umierają. Niska świadomość specyfiki chorób układu krążenia sprawia, że pacjentki z zawałem trafiają do szpitala później niż mężczyźni. Trudniejsza okazuje się także ich diagnostyka. Dlatego też, podczas gdy rak piersi zabija 1 na 26 kobiet, w wyniku chorób serca umiera średnio aż 1 na 3 kobiety.

Kiedy serce jest zdrowe?

Sprawność serca zależy od kilku czynników i dotyczy prawidłowego funkcjonowania: tętnic wieńcowych, które zaopatrują je w tlen i substancje odżywcze, mięśnia sercowego, zbudowanego z komórek, które tłoczą krew do wszystkich organów i narządów naszego ciała, oraz układu bodźcoprzewodzącego, który reguluje częstotliwość jego skurczów.

Jakie czynniki najczęściej prowadzą do zawału serca?

Przede wszystkim duże stężenie cholesterolu LDL, niewłaściwa dieta, cukrzyca, którą charakteryzuje duże stężenie glukozy we krwi, nadciśnienie tętnicze, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, stres, a także brak aktywności fizycznej. Istnieją także niezależne od nas czynniki, takie jak predyspozycje genetyczne, wiek, płeć czy przewlekła choroba nerek. Inne czynniki jesteśmy w stanie kontrolować i podejmować odpowiednio wcześnie działania profilaktyczne.

Czym jest więc sam cholesterol?

Cholesterol jest substancją naturalnie występującą w naszym organizmie. Wyróżniamy dwa jego rodzaje – dobry cholesterol (HDL) i zły cholesterol (LDL). Cholesterol HDL (po angielsku High Density Lipoprotein, czyli lipoproteina wysokiej gęstości), transportowany z tkanek ciała do wątroby, jest w stanie usunąć cholesterol zalegający w naczyniach krwionośnych i przetransportować go do wątroby, gdzie zostanie on wyeliminowany – dlatego też często mówi się o nim „dobry cholesterol". „Zły" cholesterol LDL (po angielsku Low Density Lipoproteid, czyli lipoproteina niskiej gęstości) transportowany jest natomiast z wątroby do tkanek ciała. Kiedy „złego" cholesterolu zaczyna być we krwi za dużo, odkłada się on w ścianach naczyń krwionośnych, powoli je zwężając. Prowadzi to do zaburzeń układu krążenia, co naraża nas na miażdżycę, a w najgorszym wypadku – powoduje zawały serca czy udary mózgu.

Jakie są najważniejsze wskazówki dla osób, które chcą dbać o swoje serce?

Przede wszystkim – życie to ruch. Każdy człowiek potrzebuje przynajmniej 30 minut umiarkowanego wysiłku fizycznego, najlepiej codziennie. Poprawia się nam dzięki temu nastrój i samopoczucie, a oprócz tego wzmacnia się cały organizm, przede wszystkim serce. Ruch pozwala utrzymać odpowiednią elastyczność naczyń krwionośnych, a to ważne, gdyż z wiekiem także i one zaczynają się starzeć – tak jak my. Ponadto, co bardzo ważne – zdrowa dieta. Niezdrowy styl życia i złe odżywianie jest przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych. Najważniejsze, by nasze żywienie było urozmaicone oraz by podstawę posiłków stanowiły warzywa i produkty pełnoziarniste, bogate w błonnik. Nie można także zapominać o roli tłuszczów – należy ograniczać spożycie tłuszczów nasyconych na rzecz nienasyconych. Co to oznacza w praktyce? Zamianę masła na wysokiej jakości margarynę, w przypadku osób z podwyższonym poziomem cholesterolu LDL – bogatą w sterole roślinne, taką jak np. Flora ProActiv, wykorzystywanie do smażenia tłuszczów roślinnych, najlepiej oleju rzepakowego, uzupełnienie diety w morskie ryby, będące doskonałym źródłem kwasów Omega–3 i Omega–6. Ważne jednak, by łączne spożycie tłuszczów nie przekraczało 30 proc. dziennego zapotrzebowania kalorycznego. Dla zdrowia serca należy także zmniejszyć codzienne spożycie soli – np. poprzez zastąpienie jej ziołami i przyprawami, a także unikanie produktów przetworzonych. Niewskazane jest także palenie papierosów oraz spożywanie w dużych ilościach alkoholu.

Red.

O tym trzeba mówić

Musimy najpierw wypracować sytuację, w której szeroko rozumiane społeczeństwo w pełni zrozumie i zaakceptuje ten sposób leczenia – powiedział dr hab. n. med. Marek Pacholczyk, przywołując słowa „ojca polskiej transplantologii".

MONIKA SZAŁAS

Żeby do tego doszło, potrzeba jak najwięcej wydarzeń o charakterze edukacyjnym. Jednym z nich była konferencja „Transplantacja – podaruj siebie innym" zorganizowana przez Państwową Wyższą Szkołę Zawodową w Elblągu oraz IV Liceum Ogólnokształcące im. Edukacji Narodowej. Wzięli w niej udział specjaliści z Kliniki Chirurgii Ogólnej i Transplantacyjnej w Szpitalu Dzieciątka Jezus w Warszawie, którzy przybliżyli zagadnienia związane z transplantologią, a także pacjenci po przeszczepie, skłonni do podzielenia się historią na temat osobistych doświadczeń.

WĄTROBA – NARZĄD ABSOLUTNIE NIEZBĘDNY DO ŻYCIA

Konferencja rozpoczęła się wykładem specjalisty z ponad trzydziestoletnim doświadczeniem, który omówił zagadnienia związane z transplantacją wątroby.

- To przeszczepienie, które ratuje życie, a nie poprawia jakość, tak jak czasem ma to miejsce w przypadku nerek i trzustki. Ten przeszczep wykonujemy wtedy, gdy niewydolność wątroby własnej chorego zagraża jego życiu – tłumaczył **dr hab. n. med. Marek Pacholczyk**, Ordynator Kliniki Chirurgii Ogólnej i Transplantacyjnej w Szpitalu Dzieciątka Jezus w Warszawie.

Ekspert przedstawił sytuację w tej dziedzinie w skali europejskiej i krajowej, a także na przykładzie aktywności transplantacyjnej w Szpitalu Dzieciątka Jezus.

Podczas prelekcji można było też poznać przyczyny chorób wątroby, wskazania do transplantacji tego narządu, a także dowiedzieć się, jakie perspektywy otwierają się przed transplantologią.

Rozwój medycyny następuje bardzo szybko. Przez lata udało się wypracować sprawny system koordynacji, znacznie zwiększyła się ilość ośrodków i specjalistów zajmujących się przeszczepianiem narządów. Operacje, które aktualnie trwają około 4,5 godziny, jeszcze 20 lat temu zajmowały kilkanaście godzin. Nieustający postęp jest szansą na wyeliminowanie wirusowych przyczyn chorób wątroby, będących jednymi z głównych wskazań do transplantacji tego narządu.

– Przewiduje się, że około roku 2030 nie będzie się już dokonywać przeszczepień u chorych z wirusową marskością wątroby typu C – mówił transplantolog.

WOKÓŁ KOORDYNACJI I DYLEMATÓW

Pracę koordynatora transplantacyjnego przedstawiła Edyta Karpeta z Kliniki Chirurgii Ogólnej i Transplantacyjnej Klinicznego Dzieciątka Jezus w Warszawie.

Uczestnicy konferencji dowiedzieli się, że zawód ten mogą wykonywać osoby z wykształceniem medycznym, które przeszły odpowiednie szkolenie. Do zadań koordynatora należy nadzorowanie procesu transplantacji: identyfikacja dawcy i opieka nad nim, rozmowa z rodziną, a także alokacja i dystrybucja narządów.

Specjalistka zaprezentowała zebranym cały proces transplantacyjny – od pojawienia się informacji o potencjalnym dawcy, przez procedury pobierania i transportu narządów, do momentu przeszczepu.

Mówiła również o trudnościach, jakie napotyka się w codziennej pracy. Transplantacja to niezwykle wrażliwy temat, który budzi w społeczeństwie duże emocje, związane z dylematami natury moralnej i etycznej. W Polsce około 90% organów pochodzi od dawców zmarłych, a pobrania od osób żywych odbywają się sporadycznie (choć podejmuje się starania, by zwiększyć aktywność transplantacyjną w tym obszarze). Rozmowa z pogrążoną w żałobie rodziną bywa bardzo trudna.

To tak naprawdę - jedyna możliwość, żeby uzyskać właściwą informację na temat tego, co potencjalny dawca myślał o oddawaniu narządów do transplantacji. Poświęćcie dwie minuty na to, by porozmawiać z najbliższymi na ten temat, żeby znali waszą decyzję. To może uratować komuś życie – zachęcała koordynatorka transplantacyjna.

MOŻE BYĆ LEPIEJ

Barierą w wykonywaniu przeszczepów nie są finanse, brak specjalistów czy ośrodków transplantacyjnych, a niewystarczająca ilość narządów, które można pozyskać.

Powodów najczęściej szuka się w społecznym postrzeganiu kwestii przeszczepów. Zdarza się, że rodzina odmawia przekazania organów do transplantacji. Jako przyczynę wskazuje się twierdzenie, że Polacy – jako naród katolicki – nie chcą naruszać integralności ciała ludzkiego. Jednak polityka Kościoła jest inna.

Z punktu widzenia wiary chrześcijańskiej i innych wielkich religii, dawstwo organów jest akceptowane, dopuszczalne, traktowane jako akt dobrej woli i miłosierdzia – przekonywała Edyta Karpeta.

Potwierdzenie tych słów można znaleźć w statystykach – w Hiszpanii, która jest krajem katolickim, dokonuje się najwięcej przeszczepień narządów (obok Chorwacji – oba kraje zapewniają 100% pokrycia potrzeb, co oznacza, że pacjenci nie umierają tam w oczekiwaniu na przeszczep).

Przekonanie o niechęci społeczeństwa zdaje się być mylne – przeprowadzone badania wskazują, że Polacy pozytywnie postrzegają kwestię transplantacji.

Okazuje się, że za tym, co można by uznać za deklarację akceptacji, zrozumienia i zgody na pobieranie na organów po śmierci, jest blisko 80% społeczeństwa. To poparcie powinno zapewniać nam absolutną wystarczalność, jeśli chodzi o przeszczepianie – mówił dr hab. n. med. Marek Pacholczyk.

Jednak nie zawsze znajduje to odzwierciedlenie w rzeczywistości. Wątpliwości, które nurtują polskie społeczeństwo, można rozwiać poprzez edukację. Uczestnicy konferencji mieli możliwość zadania pytań nie tylko specjalistom zajmującym się transplantologią, ale też pacjentom, którzy opowiadali o realiach życia przed i po przeszczepie.

Jedną z wielu dróg do poprawy obecnego stanu rzeczy jest zwiększanie świadomości społecznej poprzez rozmowy, konsultacje i wydarzenia o charakterze promocyjno–edukacyjnym. Warto też szukać impulsów do dyskusji i rozważań na ten temat w gronie najbliższych, ponieważ problem może dotknąć każdego z nas.

Zdjęcie: PWSZ w Elblągu

SPOŁECZEŃSTWO

Czas na zmiany?

Komitet Regionów, unijny organ doradczy, w którym zasiadają przedstawiciele samorządów z państw UE, przygotowuje stanowisko ws. deinstytucjonalizacji systemów opieki, czyli przejścia od opieki instytucjonalnej do pomocy świadczonej na poziomie społeczności lokalnych. W całej Europie nadal ponad milion osób niepełnosprawnych przebywa w zinstytucjonalizowanych placówkach opieki.

– W Unii Europejskiej niestety ciągle jeszcze duże instytucje są odpowiedzią na potrzeby osób niepełnosprawnych, którym potrzebna jest pomoc. Nie podejmuje się odpowiedniego wysiłku, aby zorganizować wsparcie w środowisku naturalnym, najpierw w rodzinie, a gdy rodzina nie jest w stanie zapewnić podstawowych form opieki – w małym środowisku – podkreśla europoseł Marek Plura – Deinstytucjonalizacja absolutnie nie oznacza likwidacji wszelkich instytucji, ale taką ich przemianę, aby stawały się bliższe ludzkim potrzebom, aby wspomagały aktywność, indywidualizowały podejście pomocy do każdego z podopiecznych – podkreślił.

Jak wynika z danych, na które powołuje się Komitet Regionów, co szósty mieszkaniec Unii Europejskiej – w sumie ok. 80 mln ludzi – boryka się z jakimś rodzajem niepełnosprawności o różnym stopniu ciężkości. Natomiast ponad jedna trzecia osób w wieku powyżej 75 lat cierpi na dolegliwość utrudniającą im codzienne życie.

Red.

Bóg i niepełnosprawność w KineDok

Cyklicznie w elbląskim klubie muzycznym Mjazzga odbywa się KineDok – projekcje filmów dokumentalnych z całego świata. Jedną z propozycji był film „Zwyczajny oddech". Historia rumuńskiej rodziny, w której miłość do Boga ściera się z uczuciami do bliskich, stała się przyczynkiem do dyskusji na temat roli wiary w oswajaniu niepełnosprawności.

MONIKA SZAŁAS

KineDok jest alternatywną platformą dystrybucyjną kina dokumentalnego, która pozwala poznać różnorodność świata. Filmy wyświetlane są poza kinem: w kawiarniach, galeriach sztuki, pubach i innych miejscach, w których toczy się życie kulturalne, a na spotkania zapraszani są interesujący goście.

– Złożyło się tak, że na projekcjach letnio–jesiennych KineDok odwiedza nas dość liczne, raczej zwarte grono osób empatycznych, bardzo ciekawych świata, otwartych na różne rzeczy. Bardzo budujące jest to, że każdy taki film – weźmy tematykę osób niepełnosprawnych czy dotkniętych chorobami – wyzwala sporo emocji. To się przekłada na dość żywiołowe dyskusje przed i po filmie. Szczególnie istotne jest to, że niektóre osoby nie wiedzą, jak wygląda życie osoby z niepełnosprawnością i ich opiekunów, stąd ważne jest, by podczas takich spotkań mogły dotknąć tego problemu – powiedział Wojciech Minkiewicz, założyciel klubu muzycznego Mjazzga.

Jednym z filmów w tym cyklu była rumuńska produkcja „Zwyczajny oddech". Podczas projekcji dokumentu w klubie gościła Dominika Lewicka–Klucznik. Elbląska poetka, mama dwojga dzieci: 13–letniej Alicji i 7–letniego Olgierda, którego rozwój psychomotoryczny został zaburzony przez niezdiagnozowaną chorobę. Była to okazja do tego, by przybyłych zaznajomić z tematyką niepełnosprawności i podzielić się swoimi doświadczeniami. Poetka opowiedziała o codziennych trudach i radościach, poszukiwaniu diagnozy, problemach z systemowym wsparciem. Ze względu na tematykę filmu, nie zabrakło również pytania o rolę wiary w życiu jej rodziny.

– Mój mąż jest agnostykiem, ja w Boga wierzę, ale niekoniecznie przywiązuję wagę do tego, co głosi Kościół. Nigdy nie było we mnie żalu: „Panie Boże, co mi zrobiłeś?". Jestem bardziej zwolenniczką tego, że bierze się życie i rzeczywistość w swoje ręce, jakakolwiek ona by nie była. Oczywiście, gdy jestem w kościele, modlę się za zdrowie Olgierda. Myślę, że dla osób wierzących, wiara we wszystkich kryzysowych sytuacjach jest pomocna, bardzo mocno się na niej opierają – odpowiedziała.

Podobnie było z bohaterami „Zwyczajnego oddechu", religijnej rodziny, w której jedno z trojga dzieci porusza się na wózku inwalidzkim. Ich ojciec, Dobrin, niekoniecznie ufał lekarzom, powierzając zdrowie córki Bogu. Film podejmuje ważne kwestie: gdzie przebiega granica między wiarą a fanatyzmem, jak religia wpływa na decyzje rodziców względem zdrowia dziecka.

Reżyser Monica Lăzurean–Gorgan, która obserwowała rodzinę przez 7 lat, zastanawia się także nad problemem równego traktowania. „Zwyczajny oddech", to film o walce o niezależność, podejmowanej przez starsze dzieci, które musiały zajmować się niepełnosprawną siostrą.

W filmie widzimy fanatycznie wierzącego człowieka, który szuka w Bogu cudotwórcy. Dla niego wiara była sposobem na zaakceptowanie faktu, że ma chore dziecko, i nadzieją na to, że będzie lepiej. Ojciec narzucał całej rodzinie swoją wiarę, wychodząc z przekonania, że tylko wspólne trwanie w pobożności może uzdrowić dziewczynkę. Z kolei zdrowe rodzeństwo chciało już żyć samodzielnie, stąd ich decyzja o ucieczce z domu.

– Z doświadczenia wiem, że rodzicie, którzy mają dzieci niepełnosprawne, mają problem z poradzeniem sobie z trudną sytuacją, zaakceptowaniem jej. To, co widzę w tym filmie: zachowanie bohatera to zwykła reakcja na kryzys, a ludzie w różny sposób sobie z nim radzą. Jednak najbardziej myślę o tej dziewczynce, która przez cały film siedzi cicho. Wszyscy płaczą, że ona nie chodzi. Wierzą, że dzięki Bogu może się to zmienić. Starsze dzieci próbują się buntować – mówiła po filmie Marta Krzywda, która na co dzień pracuje w przedszkolu specjalnym.

O tym, jak ważne jest zachowanie równowagi w rodzinie, wie również Dominika Lewicka–Klucznik.

– My staramy się różnicować potrzeby naszych dzieci. Olgierd wymaga zupełnie innej opieki niż Alicja. Oglądałam ten film i nie wyobrażam sobie powiedzieć do swojego zdrowego dziecka: „ty musisz się nim zajmować, nie możesz wyjść, bo on cię potrzebuje". Myślę, że nie można zrzucać na starsze rodzeństwo odpowiedzialności za losy młodszego i całej rodziny. To nie jest problem Alicji – ona sobie radzi, jest świetną siostrą, fantastycznie opiekuje się bratem, ale nie jest od tego, by go wychowywać – tłumaczyła poetka.

Choć w rozmowach na temat „Zwyczajnego oddechu" nie brakowało emocji, widzowie starali się znaleźć porozumienie. Podsumowaniem dyskusji mogłaby być wypowiedź jednej z uczestniczek spotkania:

– Gdy oglądałam film, przypomniałam sobie słowa Jana Pawła II o dążeniu do Boga: muszą to być dwa skrzydła – wiara i rozum. Bohater chciał oczywiście dobrze, bo kochał córkę, ale gdzieś tego rozumu mu zabrakło.

Zwiedzaj Warmię i Mazury z „My guide"

Na rynku pojawiła się nowa aplikacja mobilna. To źródło wzajemnie uzupełniających się treści o miejscowościach i atrakcjach Warmii i Mazur, wydarzeniach, szlakach turystycznych i trasach wycieczek w regionie. Możesz te treści odczytać, obejrzeć czy odsłuchać, gdyż tekst został tu wzbogacony o wysokiej jakości fotografie, audioprzewodniki, filmy z audiodeskrypcją, co czyni aplikację dostępną także dla osób z dysfunkcjami wzroku lub słuchu.

„My guide" umożliwia interaktywne korzystanie z zawartości aplikacji. Można skomentować istniejące atrakcje czy wydarzenia, a także zarejestrować na mapie własne, ciekawe miejsca. Można odczytać swoją lokalizację i otrzymać informacje o miejscowościach, atrakcjach, wydarzeniach, szlakach znajdujących się w pobliżu – w ustalonej przez użytkownika odległości. Można także zaplanować interesującą wycieczkę i odbyć ją, korzystając z pomocy „My guide".

W aplikacji zaprojektować można także własną trasę, podzieloną na etapy, na które nanieść można wybrane z zasobów atrakcje lub zaznaczone przez siebie miejsca.

„My guide" nie ogranicza się do jednej platformy mobilnej. Możesz posługiwać się nią, jeśli masz smartfona z WindowsPhone (od v.7.5), Androidem (od v.4.0), iOS (od v.6).

Źródło:warmia.mazury.pl

Podróż pociągiem: łatwiej i wygodniej

Niedawno wydany poradnik savoir–vivre'u, nowa zakładka z informacjami dla niepełnosprawnych, wyszukiwarka, która pomoże zaplanować podróż, od października jasno opisane procedury organizowania pomocy i przejazdów osób z niepełnosprawnościami – PKP Intercity wprowadza zmiany, które zdają się odpowiadać na potrzeby osób niepełnosprawnych.

Nowa zakładka na stronie PKP Intercity zawiera informacje, dzięki którym osoby z niepełnosprawnością będą mogły przygotować się do podróży. Planowanie wyjazdu warto zacząć od sprawdzenia czy skład, którym planujemy jechać, odpowiada naszym potrzebom.

Na udogodnienia mogą liczyć osoby z ograniczoną mobilnością: część pociągów posiada windę lub platformę, w składach zespolonych (w Pendolino, PesaDARCIE i Flircie3) przestrzeń dla wózkowiczów znajduje się w okolicy strefy gastronomicznej, a toalety są wyposażone w przyciski alarmowe. Z kolei osobom z dysfunkcją wzroku łatwiej będzie poruszać się pociągami typu EZT, w których miejsca siedzące oznaczono alfabetem Braille'a.

W znalezieniu odpowiednio dostosowanego składu pomoże specjalna wyszukiwarka. Wystarczy określić szczegóły przejazdu, by dowiedzieć się, który pociąg posiada potrzebne udogodnienia. Informacje na ten temat można również uzyskać w Centrum Obsługi Klienta, w kasie biletowej oraz na Infolinii PKP Intercity.

Pomoc w pociągu

Zakupienie biletu z wyprzedzeniem umożliwi komfortową jazdę składem na przystosowanym do tego celu miejscu. Osoby o ograniczonej mobilności mogą liczyć na wsparcie drużyny konduktorskiej, która pomoże np. rozłożyć platformę na peronie lub uruchomi windę. Obsługa pociągu udzieli również informacji na temat trasy, udogodnień składu czy zasad bezpieczeństwa.

Warto pamiętać, że aby móc skorzystać z asysty, przejazd należy zgłosić nie później niż 48 godzin przed planowanym rozpoczęciem podróży.

– Naszym priorytetem jest zagwarantowanie wszystkim grupom pasażerów komfortowego i bezpiecznego przejazdu. Poprzez wdrożenie nowych zasad chcemy zapewnić odpowiednie warunki przejazdu osobom z niepełnosprawnościami, gwarantujące zarówno bezpieczeństwo podróżnego, jak i personelu, który na co dzień udziela pomocy na pokładach składów PKP Intercity – mówi Marek Chraniuk, prezes zarządu PKP Intercity.

Formularz asysty znajduje się na stronie przewoźnika. Można tam również zgłosić przejazd, zakupić bilet, a także znaleźć informacje o warunkach korzystania z zastępczej komunikacji autobusowej.

Poglądowa wersja nowej zakładki jest dostępna na stronie PKP Intercity.

Źródło: PKP Intercity, MS

Szkolenia dla instruktorów koszykówki na wózkach

Ostatni weekend września był bardzo intensywny dla 10 osób pracujących z osobami z niepełnosprawnością z całej Polski. A wszystko to za sprawą szkolenia dla trenerów koszykówki na wózkach i wolontariuszy zorganizowanego przez Konińskie Stowarzyszenie Sportowe Mustang w Wielkopolsce.

JOANNA SZYMCZAK

Profesjonalizmu uczestnicy mogli uczyć się od najlepszego w Polsce profesjonalisty – Piotra Łuszyńskiego – wielokrotnego złotego i srebrnego medalisty Mistrzostw Niemiec, posiadacza tytułu najlepszego trenera roku w sportach osób niepełnosprawnych w plebiscycie Przeglądu Sportowego (2012), zdobywcę dwukrotnego Mistrzostwo Świata Klubowego. Od wielu lat trenuje on Reprezentację Polski Koszykówki na Wózkach. W trakcie szkolenia uczestnicy pogłębiali swoją wiedzę również za sprawą Wojciecha Makowskiego – Menagera Reprezentacji Polski.

Przez 3 dni instruktorzy i wolontariusze poznawali zasady gry w koszykówkę na wózkach, różne techniki gry i możliwości trenowania osób z niepełnosprawnością ruchową.

– Niewiele osób w Polsce, które trenują koszykarzy na wózkach, brało udział w jakichkolwiek szkoleniach podnoszących umiejętności, bo ich po prostu nie ma – mówi prezes Stowarzyszenia, Marek Bystrzycki – Dlatego też wpadliśmy na pomysł, by ludzie pełni pasji mogli podnosić swoje kompetencje.

Jeszcze w październiku odbędzie się rekrutacja na kolejne trzy szkolenia. Wszystkie informacje będzie można znaleźć na Facebooku na profilu

Konińskiego Stowarzyszenia Sportowego MUSTANG.

Szkolenia odbywają się w ramach projektu „Profesjonalizm drogą do sukcesu – szkolenia dla instruktorów sportów osób niepełnosprawnych" współfinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

III Integracyjny Turniej Sprawnościowy „Bezpieczna droga"

9 drużyn stanęło w szranki, by powalczyć o miano najlepszej, podczas III edycji Integracyjnego Turnieju Sprawnościowego „Bezpieczna Droga", który odbył się w gościnnych murach Specjalnego Ośrodka Szkolno–Wychowawczego nr 2 w Elblągu.

ALEKSANDRA GARBECKA

Turniej, zorganizowany przez Warsztat Terapii Zajęciowej Fundacji Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym im. Matki Teresy z Kalkuty w Elblągu, składał się z części teoretycznej – testu, dotyczącego bezpieczeństwa w ruchu drogowym, oraz części praktycznej – jazdy sprawnościowej na rowerze oraz konkurencji, dotyczącej udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Idea turnieju jest niezmienna. Jak podkreśla Justyna Kirylczuk, jedna z organizatorek, impreza propagować ma bezpieczeństwo na drodze, a także kształtować umiejętności udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

– Z każdym kolejnym turniejem staramy się coś udoskonalać. W tym roku odeszliśmy od typowego, indywidualnego testu z wiedzy ogólnej i dostosowaliśmy go bardziej do naszych uczestników. Ponieważ nie każdy z nich jest osobą czytającą lub piszącą, zaproponowaliśmy uczestnikom zadania w grupach z zakresu ruchu drogowego m.in. ułożenie 4 znaków drogowych z rozsypanki oraz dopasowanie odpowiednich obrazków do numerów alarmowych – tłumaczy Justyna Kirylczuk – Jako terapeutka dostrzegam, że z każdym rokiem wiedza z zakresu wiedzy o ruchu drogowym wśród naszych uczestników jest coraz większa. Przyczynia się do tego z pewnością nasza długofalowa współpraca z elbląskim WORDem, z którymi

organizujemy różne szkolenia i pogadanki – dodaje.

Większość drużyn poradziła sobie także bez większych problemów z testem z zakresu pierwszej pomocy, uzyskując maksymalną liczbę punktów. Jak zauważa Danuta Mandyk z Elbląskiego Szpitala Specjalistycznego z Przychodnią SP ZOZ, na tym polu dostrzega duży postęp wśród uczestników.

– Jesteśmy na turnieju po raz pierwszy i bardzo nam się podoba. Uważam, że takie imprezy są konieczne i bardzo potrzebne – podsumowuje Katarzyna Tomczak, z ŚDS z Przezmarku.

W turnieju wzięli udział: ŚDS z Przezmarku, WTZ z Władysławowa, ŚDS z ul. Winnej, SOSW nr 2, SOSW nr 1, Spółdzielnia Socjalna „Eko–wymiatacze", WTZ im. Matki Teresy z Kalkuty, WTZ z Marzęcina, WTZ z Tolkmicka.

I miejsce zajął SOSW nr 2, II miejsce – SOSW nr 1, III miejsce – WTZ z Marzęcina. 3 najlepsze drużyny poza nagrodami otrzymały dodatkowo puchary i medale.

SPORT

Rugbyści najlepsi w Czechach. Trwa nabór do drużyny

Zawodnicy Avalon Extreme Warszawa niedawno świętowali awans do I ligi w rugby na wózkach. Bardzo udany sezon przypieczętowali triumfem w międzynarodowym turnieju w czeskiej Ostrawie. W finale, podopieczni Tomasza Bidusia okazali się zdecydowanie lepsi od Captains Praga.

BARTOSZ SOSNÓWKA

Pod koniec września Avalon Extreme Warszawa wywalczył upragniony awans do najwyższej klasy rozgrywkowej w Polsce. Rugbyści zakończyli wówczas turniej w Radomiu bez porażki, uzyskując promocję do elity. Na świętowanie nie było jednak zbyt dużo czasu, ponieważ na stołeczną drużynę czekała prestiżowa rywalizacja w Czechach.

W międzynarodowym turnieju w Ostrawie wzięło udział sześć zespołów. Poza Avalon Extreme Warszawa i Captains Praga, kibice mogli śledzić zmagania dwóch innych drużyn z Polski – Grom Ostrów Mazowiecka oraz Sitting Bulls Katowice, a także Wildboards z Węgier i gospodarzy, SK Ostrava.

- Pewne zwycięstwo w finale cieszy, tym bardziej że mogliśmy sprawdzić się na tle zagranicznych zespołów oraz rywalizować z drużynami, z którymi już w przyszłym sezonie zmierzymy się na krajowym podwórku. Turniej w Czechach był dla nas idealnym zwieńczeniem dotychczasowych zmagań. Mecze były bardzo wyrównane, lecz w finale nie pozostawiliśmy złudzeń naszym rywalom

z Czech – podsumował grający trener Avalon Extreme Warszawa, Tomasz Biduś.

Beniaminek I ligi w dn. 11-12 listopada wystąpi w towarzyskim turnieju, który odbędzie się w Arenie Ursynów w Warszawie. Cały czas prowadzony jest nabór do drużyny. Chętni mogą wysyłać swoje zgłoszenia na adres e-mail: tbidus@avalonextreme.pl

Wyniki:

Avalon Extreme Warszawa – Grom Ostrów Mazowiecka 42:31

Avalon Extreme Warszawa – Wildboards 47:34

Avalon Extreme Warszawa – Captains Praga 37:33

SK Ostrava – Avalon Extreme Warszawa 41:43

Finał:

Avalon Extreme Warszawa – Captains Praga 57:37

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

CZYTAJ NA RAZEMZTOBA.PL
● By dbać o prawa podróżujących koleją
● Telepraca dla rodziców niepełnosprawnych dzieci?

Marnujemy za dużo jedzenia

Niezjedzoną, przeterminowaną lub kupioną w nadmiarze żywność wyrzuca 35 proc. Polaków. Czteroosobowa rodzina w skali roku wyrzuca do kosza żywność wartą nawet 2 tys. zł – podkreślają przedstawiciele Federacji Polskich Banków Żywności. Aby temu zapobiec, trzeba m.in. racjonalnie planować zakupy.

Wystarczy raz w tygodniu zrobić listę produktów, które rzeczywiście zostaną wykorzystane do przyrządzenia posiłków i ściśle trzymać się tej rozpiski w sklepie. Do promocji powinno się podchodzić z dużą dozą ostrożności, bo często prowadzą one do gromadzenia zbędnych zapasów, które w końcu wyrzuca się na śmietnik. Generuje to nie tylko większe wydatki gospodarstw domowych, lecz także przyczynia się do marnowania wody i energii potrzebnych przy produkcji żywności. Nie wykorzystujemy jedzenia należycie także dlatego, że przetwarzamy je i gotujemy w sposób, który prowadzi do utraty cennych składników odżywczych.

Na całym świecie wyrzucana jest 1/3 produkowanej żywności. W skali Europy to 100 mln ton żywności, która co roku trafia do śmieci. Z danych Eurostatu wynika, że w Polsce co roku marnowanych jest blisko 9 mln ton żywności. Za dużą część wyrzuconej żywności odpowiada produkcja, gospodarstwa domowe marnują natomiast ok. 2 mln ton. Sytuuje to Polskę na 5. miejscu w Unii Europejskiej. Więcej żywności marnują tylko Niemcy, Wielka Brytania, Francja i Holandia. Badania Millward Brown pokazują, że Polsce do wyrzucania niezjedzonej żywności przyznaje się 35 proc. badanych, głównie mieszkańcy dużych miast. Najczęściej wyrzucane są takie produkty, jak chleb, owoce, wędliny, warzywa i jogurty.

KUPUJMY ROZSĄDNIE

Żywność wyrzucana jest głównie z powodu przegapienia terminu przydatności do spożycia, niewłaściwego przechowywania, złego planowania zakupów lub braku pomysłu na wykorzystanie poszczególnych składników.

– Starajmy się kupować tyle, ile potrzebujemy, i przygotowywać tyle jedzenia, ile jesteśmy w stanie zjeść, oczywiście stawiając na racjonalne odżywianie. To przekłada się na zasoby naszego portfela, bo pamiętajmy, że wyrzucanie jedzenia to przede wszystkim wyrzucanie naszych własnych pieniędzy. Z niektórych szacunków wynika, że wyrzucamy średnio nawet od 20 do 50 zł na osobę na miesiąc, co w skali roku na 4-osobową rodzinę daje nawet 2 tys. zł, które można wykorzystać zupełnie w inny sposób - mówi Maria Kowalewska z Federacji Polskich Banków Żywności.

Blisko 1/3 Polaków przyznaje, że zdarza im się wyrzucać żywność – wynika z raportu „Nie marnuj jedzenia 2016" Federacji Polskich Banków Żywności. Wśród produktów, które najczęściej lądują w koszu są wędliny (43 proc.), pieczywo (36 proc.), warzywa (32 proc.), owoce (27 proc.), jogurty (23 proc.), ziemniaki (20 proc.), mięso (17 proc.), mleko (17 proc.),

ser (12 proc.), ryby (8 proc.), dania gotowe (8 proc.) oraz jaja (4 proc.).

PRZETWARZAJMY Z GŁOWĄ

Marnowanie jedzenia ma także drugi, mniej oczywisty wymiar. Mowa tu o nieefektywnych sposobach przetwarzania żywności, które pozbawiają ją wartości odżywczych. W efekcie, aby uzyskać odpowiedni bilans dietetyczny i zaspokoić potrzeby organizmu, trzeba kupować więcej produktów.

– Najważniejsze jest planowanie swojego menu na cały tydzień bądź na kolejne 3–4 dni. To pozwala nam przygotować listę zakupów. Wcześniej możemy też przejrzeć lodówkę, szafki, żeby sprawdzić, co już mamy. Bardzo prostym sposobem na to, żeby uniknąć zbyt dużych zakupów jest po prostu zrobienie zdjęcia swojej lodówki. Dzięki temu w sklepie możemy bardzo szybko przypomnieć sobie, co w niej jest - mówi Maria Kowalewska.

Lista pozwala nam określić liczbę produktów, których rzeczywiście potrzebujemy. Poprzez zbyt duże zakupy robimy zapasy w lodówkach i nie zawsze jesteśmy w stanie wszystko zjeść przed upływem terminu przydatności do spożycia.

– Oczywiście można korzystać z promocji, ale wtedy musimy wziąć pod uwagę, że często produkty przecenione mają krótszy termin przydatności do spożycia. Musimy zadać sobie pytanie, czy zdążę ten produkt w tym terminie zjeść, albo może zamiast kupić cztery opakowania, wybrać jedno, zwłaszcza jeśli to są jakieś nowe smaki, których nie próbowaliśmy wcześniej – radzi Maria Kowalewska.

Bardzo ważne jest również umiejętne przechowywanie żywności. Takie produkty jak niektóre owoce, warzywa, nabiał, wędliny czy mięso wymagają niskich temperatur i dlatego idealnym miejscem dla nich jest lodówka.

– Są natomiast produkty, które

wcale nie lubią zimna. Przykładem jest pieczywo – wielu z nas trzyma chleb w lodówce, a wtedy szybciej czerstwieje i przez to nie nadaje się do spożycia. Podobnie banany, które szybciej czernieją w lodówce, albo cytrusy czy pomidory, które też raczej wolą trochę cieplejszą temperaturę – tłumaczy Maria Kowalewska.

Dobrym sposobem na oszczędzanie jest zakup dużych paczek produktów spożywczych. Ekonomiczne opakowania to zazwyczaj mniejsze koszty nawet o kilkanaście procent.

– Bardzo ważne jest to, żeby dzielić się jedzeniem. Więc jeśli mamy jakieś wydarzenie rodzinne, urodziny czy imprezę, można zabrać jedzenie ze sobą i podzielić się z innymi albo zabrać przygotowane potrawy na wynos. Podobnie w restauracji – to, czego nie zjemy, możemy zabrać ze sobą – mówi Maria Kowalewska.

Podczas gdy w Polsce rocznie ok. 9 milionów ton żywności trafia na śmietnik, wiele osób wciąż nie stać na zakup podstawowych produktów. W tzw. skrajnym ubóstwie żyje ponad 2,5 mln tych, którzy są zmuszeni korzystać z pomocy Banków Żywności.

– Odbieramy żywność często z krótkim terminem ważności, ale cały czas pełnowartościową, zdatną do spożycia i przekazujemy na rzecz organizacji społecznych po to, żeby ta żywność mogła trafić do osób najbardziej potrzebujących. Odbieramy żywność ze sklepów, od producentów żywności, od rolników. Te darowizny szybko są przekazywane dalej. Każdy darczyńca, który zdecyduje się na przekazanie darowizny żywności, jest zwolniony z podatku VAT od darowizn, czyli słynny piekarz może już spać spokojnie – dodaje Maria Kowalewska.

Marnowanie żywności to jeden z wiodących tematów tegorocznej wystawy Expo, która odbywa się w Mediolanie. Bierze w niej udział blisko 150 krajów z całego świata. Przedstawiają one własne, często bardzo oryginalne, pomysły na umiejętne przetwarzanie żywności i zapewnienie takiej jej ilości, która byłaby wystarczająca dla wszystkich mieszkańców świata.

Newseria.pl

więcej na razemztoba.pl