Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

Nr 9/237
2017

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

Razem przez świat

Dosięgnąć gwiazd

więcej str. 9

Las dostępny

więcej str. 31

Adrenalina to jest to!

więcej str. 43

SPIS TREŚCI

09 Dosięgnąć gwiazd

Ma 39 lat. Z powodu ciężkiego niedowładu od pasa w dół, nigdy nie chodził. Porusza się na wózku inwalidzkim, ale wózek wcale go nie ogranicza.

31 Las dostępny dla wszystkich

Nadleśnictwo Gdańsk rusza z pilotażowym programem, dzięki któremu osoby niepełnosprawne w pełni mogą cieszyć się urokami przyrody.

43 Nie wyobrażam sobie życia bez adrenaliny

Wiele marzeń już zrealizowałem, dlatego jestem szczęśliwym człowiekiem. Wychodzę z założenia, że nie ma sensu wzdychać do księżyca, trzeba po niego po prostu sięgnąć...

16 Wspólnota Wiara i Światło po 25 latach

Spotykają się co drugą niedzielę w sali na plebanii parafii Św. Rodziny - mamy i ich niepełnosprawne dzieci, przeważnie już całkiem dorosłe. Znają się od 25 lat, wiedzą...

20 O (nie)grzecznych dzieciach po raz trzeci

Po raz kolejny dyrektorzy, pedagodzy, nauczyciele i specjaliści spotkali się w ramach Ogólnopolskiego Klubu Szkół Integracyjnych, by porozmawiać o trudnościach...

SPOŁECZEŃSTWO:

Przesilenie jesienno–zimowe ..... str. 8

Judyta Bork „Człowiekiem bez barier" ..... str. 10

Nie bójmy się osób niepełnosprawnych intelektualnie..... str. 11

Podaruj Karolowi szansę ..... str. 12

Niepełnosprawni za kierownicą..... str. 15

Człowiek uprawiający sport to... ..... str. 41

PRAWO:

Temida a niepełnosprawni ..... str. 13

Przedawnienie roszczeń ..... str. 32

Nieuczciwe działania operatorów... ..... str. 34

ZDROWIE:

Nie bagatelizujmy wypadania włosów ..... str. 36

Nowy Rzecznik Praw Pacjenta ..... str. 38

Niepozorne, lecz skuteczne ..... str. 39

ELBLĄG - NASZE MIASTO:

Pensjonat Krótkiego Pobytu szansą..... str. 18

Zajęcia integracji sensorycznej w plenerze ..... str. 19

Orkiestra zagra ponownie ..... str. 22

Powiedzieli nam...

Uprzejmość i serdeczność powinny cechować nas każdego dnia. Istnieje święto, które o tym przypomina: obchodzony 21 listopada Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień. Z tej okazji daliśmy Czytelnikom okazję do pozdrowienia bliskich im osób. Wierzymy, że dobry gest i miłe słowa mają ogromną moc. Życzymy wszystkim, by pozytywna energia, którą przekazujemy innym, wracała z podwójną siłą. Bądźmy dobrzy - dla siebie samych, dla bliskich, dla obcych - nie tylko w tym wyjątkowym dniu, ale i na co dzień.

Elżbieta Jaskot

Mam szczególny powód, żeby pozdrowić wiele osób. Chciałabym przekazać ciepłe słowa całemu personelowi Domu Pomocy Społecznej „Niezapominajka" przy ul. Toruńskiej, przede wszystkim pani Joannie Gąsior. Chcę podziękować za opiekę nad moją mamą, która od trzech lat po ciężkiej chorobie korzysta ze specjalistycznej opieki właśnie tam. Opiekunki są bardzo miłe, razem z mamą spotkałyśmy się z morzem życzliwości i uprzejmości. Z natury jestem osobą, która jest miła dla każdego, ale tym osobom chciałabym przekazać wyjątkowe pozdrowienia.

Teresa Śpiewak

Chciałabym pozdrowić wszystkich słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych, do którego sama należę od 8 lat. To mili i mądrzy ludzie, wśród których dobrze się czuję. Wszyscy są tam wyjątkowi. Życzę im tego, czego można życzyć osobom w tym wieku, czyli przede wszystkim zdrowia, ale też dużo uśmiechu i zadowolenia z życia. Gorąco pozdrawiam też moje dwie córki – Edytkę i Joasię – i ich dzieci.

Andrzej Scheffs

Od zawsze uczyłem dzieci, żeby były dobre tak samo dla siebie, jak i dla innych. Teraz bardzo dobrze sobie radzą i jestem z nich dumny. Moja córka pisze doktorat z historii sztuki, życzę jej by – jako pierwsza w rodzinie – uzyskała tytuł doktora. Moim synom, którzy na co dzień pracują za granicą, w Holandii, życzę udanego urlopu. Właśnie wybrali się na wycieczkę do Mediolanu. Oby mieli dużo słońca i wypoczęli.

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

Smutne czasy nastały. Książek już prawie nie czytamy, listów nie piszemy, znajomych mamy tylko w mediach społecznościowych, większość dnia spędzamy w pracy lub przed komputerem. Przez przyzwyczajenie do social mediów coraz gorzej wychodzi nam rozmowa w cztery oczy. Płacimy nawet za możliwość przytulenia się do kogoś (bez podtekstów). Spieszę wyjaśnić, o co chodzi. W centrum Warszawy powstał salon, który za odpowiednią opłatą świadczy usługi przytulania. Wystarczy tylko wybrać płeć osoby przytulającej i zapłacić. Wydaje się to absurdalne, aby płacić za możliwość przytulenia się do kogoś? W naszym kraju to jest novum i budzi pewnego rodzaju zdziwienie. Tymczasem za granicą, szczególnie w Stanach Zjednoczonych, jest to na porządku dziennym. Funkcjonuje tam kilkadziesiąt takich firm, które zatrudniają setki profesjonalnych „przytulaczy", którzy „świadcząc" swoje usługi pozwalają się swoim „klientom" odprężyć i zrelaksować. To kolejny przykład na to, jak we współczesnym świecie człowiek musi być samotny (nawet mając rodziny i setki „znajomych"), że decyduje się na skorzystanie z usług „przytulacza".

Ostatnio w redakcji dyskutowaliśmy o wpływie social mediów na współczesnego człowieka. Są idealnym narzędziem, które pozwala na utrzymywanie kontaktów między ludźmi niemal w każdej chwili i bez zbędnej zwłoki. Kilkanaście lat wstecz z pewnością wiele z tych dzisiejszych znajomości z czasów studenckich, a nawet szkolnych, nie przetrwałaby próby czasu. Naturalnym było, że w pewnym momencie życia każdy szedł swoją drogą i kontakt się urywał. I tylko ci najbardziej wytrwali pisali do siebie listy i dzwonili.

Postęp technologiczny pozwolił nam utrzymywać ten kontakt dłużej i „towarzyszyć" niemal w każdej ważnej chwili naszym znajomym. Ważne tylko, by nasz znajomy nie zapomniał o tym nas poinformować na swoim profilu.

Z drugiej strony Internet i social media sprawiły, że wiele relacji międzyludzkich spłyconych zostało do krótkich rozmów, emotek i wielu życzeń oraz współczuć, o których tak na dobrą sprawę nie wiadomo czy są szczere, czy tylko z gatunku „bo wypada". Często więc mamy nawet po kilkudziesięciu znajomych, a tak naprawdę utrzymujemy kontakt tylko z kilkoma, a reszta jest jakby dla zaspokojenia swojej potrzeby ciekawości, jak się temu komuś wiedzie.

I tutaj dochodzimy do momentu, w którym pojawiają się osoby starsze – nasi rodzice, dziadkowie. Choć wielu z nich, w mniejszym lub nieco większym stopniu, korzysta z dobrodziejstw współczesnej technologii, to z pewnością wielu rzeczy nie są w stanie zrozumieć. Choćby faktu, że coraz rzadziej się ich odwiedza, o wszystkim dowiadują się z social mediów (o ile mają to szczęście, że takowy profil posiadają) i ogólnie stali się jakby zapomniani. Z całą tą swoją dobrocią i historiami, które mają do opowiedzenia pozostali sami dla siebie w świecie ciągłej gonitwy. Najsmutniejszym przykładem niech będzie przypadek pewnego starszego pana, który potrafił wielokrotnie dzwonić na numer 112, gdyż jak mówił, nie ma z kim porozmawiać. Oczywiście nie popieram takiego zachowania, lecz po chwili zastanowienia pokazuje ono, jak smutna jest to historia i jak straszna zarazem. Widzimy w niej starszą osobę, pozostawioną samą sobie, która szuka kontaktu z drugim człowiekem w miejscu, gdzie rozpoczyna się ciągła walka o życie i zdrowie innych. To dowód na to, że już za parę lat dzisiejsze młode i średnie pokolenie wchodząc w „jesień wieku" będzie potrzebowało kolejnej usługi na rynku, tym razem osoby.... „do porozmawiania". Przecież chyba w pewnym momencie zdamy sobie sprawę jak wiele za nami i niewiele przed nami, a świat wirtualny to przecież nie wszystko. Chociaż śmiem twierdzić, że pokolenie social mediów do ostatnich swoich dni będzie zamieszczać posty, ćwierkać i publikować selfie. Wszystko po to, by mieć poczucie, że jest się bliżej świata i ludzi...

Puszczając wodzę wyobraźni, pozostaje pytanie, czy naszą ostatnią drogę też będą transmitować w Internecie, a przed trumną stanie tylko garstka osób, podczas gdy reszta ograniczy się do „towarzyszenia" nam w tych ostatnich chwilach, siedząc przed komputerem lub smartfonem? Podsumowując, ludzkość boi się dominacji robotów i maszyn. A sami oddajemy swoje życie komputerom i telefonom, które już dziś wiedzą o nas więcej niż my sami i nasi najbliżsi. Więc wszystko jeszcze przed nami... I z pewnością nie rysuje się to w kolorowych barwach...

Rafał Sutek

Jakie urlopy przysługują rodzicom po narodzinach dziecka?

Urlop macierzyński

Jest on obowiązkowy i trwa on 20 tygodni. Wykorzystać go może oboje rodziców, przy czym pierwsze 14 tygodni przysługuję wyłącznie matce. Pozostałymi 6 tygodniami rodzicie mogą się podzielić. W okresie od stycznia do września 2017 roku z urlopu obowiązkowego macierzyńskiego skorzystało 332 tys. osób, w tym 311 tys. kobiet i 10,5 tys. mężczyzn. Natomiast z dodatkowego urlopu macierzyńskiego 5,3 tys. osób.

Urlop rodzicielski

Może zostać on wykorzystany po urlopie macierzyńskim w całości przez jedno z rodziców. Rodzice mają również możliwość być na nim równocześnie, bądź oboje na zmianę. Podzielić go można maksymalnie na 4 części Z tej formy urlopu od stycznia do września br. skorzystało ogółem 170,3 tys. osób, w tym 169 tys. kobiet i 1,3 tys. mężczyzn.

Urlop ojcowski

Może go wykorzystać tylko ojciec dziecka. Trwa 2 tygodnie wliczając sobotę i niedzielę, przysługuje każdemu mężczyźnie, który został ojcem. Ojciec może skorzystać z tego urlopu w ciągu 2 lat od urodzenia dziecka. Może go wykorzystać w całości albo podzielić na dwie części. Z tego urlopu w okresie od stycznia do września skorzystało 128,8 tys. ojców, a w samym tylko wrześniu prawie 30 tys.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

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

Zadzwoń!

Czekamy na Twój telefon!

(55) 232-69-35

• Mamy niemal połowę listopada (w momencie, gdy piszę te słowa), jeszcze wielu z nas ma w pamięci ostatnie wizyty na cmentarzach, a już od kilku ładnych dni czujemy się, jakby była druga połowa grudnia. Wystawy sklepowe pełne świątecznych dekoracji, czekoladowych Mikołajów, organizowane są już jarmarki bożonarodzeniowe (sic!) a w telewizji - co druga reklama w tonie świąt. Nawet w radiu grają nieśmiertelne „Last Christmas". I potem się człowiek dziwi, że kiedy zbliża się 24 grudnia ludzie mają już po uszy świątecznego klimatu, a przy stole każdy już marzy tylko by to się skończyło. Kolejny raz komercja zabija klimat świąt... Tak się właśnie kończy wyścig „kto pierwszy..." I coś czuję, że dożyję czasów, że „święta ruszą" jeszcze przed 1 listopada...

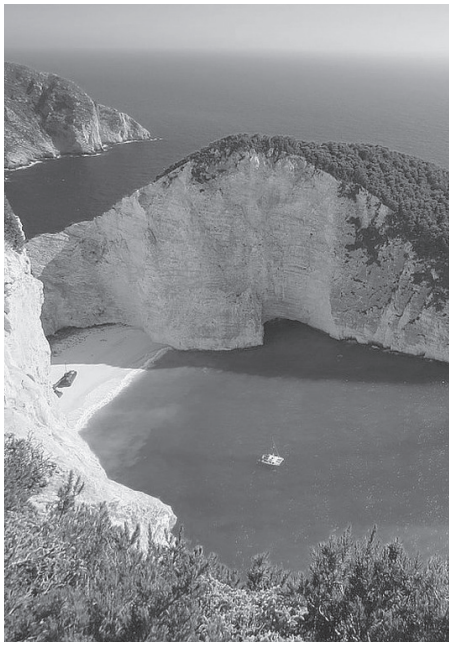
• Pozostając jeszcze w temacie reklam. Zupełnie przypadkiem natknąłem się w telewizji na reklamę Alivia – Fundacja Onkologiczna, która za pomocą spotu rodem niczym z gry video zachęca do wysyłania SMS-ów, z których dochód zostanie przeznaczony na leczenie osób chorych na raka. W pierwszej chwili miałem mieszane uczucia, lecz po dłuższym zastanowieniu zdałem sobie sprawę, że lepszego ukazania heroiczności walki z rakiem i pokazaniu pieniędzy jako metafory amunicji w tej walce, nie można było stworzyć. Zatem, duży plus.

Tłuszcze omega-6 mogą pomóc w zapobieganiu cukrzycy typu 2?

W środowisku naukowym pojawiły się głosy, że omega-6 mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie. Międzynarodowy zespół działający przy The George Institute for Global Health w Sydney przedstawił dowody, świadczące o czymś przeciwnym. Znajdujące się w orzechach, soi oraz w olejach z nasion fasoli i słonecznika wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-6 wykazują korzyści zdrowotne. Wyniki ostatnich badań zespołu dra Jasona Wu sugerują, że kwas linolowy ma długofalowe korzyści w zapobieganiu cukrzycy typu 2. To najczęściej występująca odmiana tej choroby.

TURYSTYKA

Egipt? Grecja?
A może nad morze?



Jeśli do tej pory brak obiektów noclegowych przystosowanych do osób niepełnosprawnych był przeszkodą, aby spędzić urlop pod palmami, to już nie musi. Biuro Podróży „Itaka" udostępniło na swojej stronie hotele, które przystosowane są do potrzeb osób na wózkach lub mających inne poważne problemy z mobilnością.

Na stronie biura można znaleźć konkretne hotele, gdzie wózkowicz nie będzie miał problemów z infrastrukturą hotelową, dzięki czemu już przed wyjazdem będzie wiedział, czy obiekt spełnia jego oczekiwania i potrzeby. Dowie się m.in. czy jest on wyposażony w szerokie drzwi, niskie szafki, większe łazienki z prysznicami, toalety z uchwytami, rampy, windy, podjazdy oraz czy posiada pokoje bezprogowe lub na parterze, przystosowane do poruszania się na wózku inwalidzkim.

Biuro podróży zachęca niepełnosprawnych, aby przed dokonaniem rezerwacji kontaktować się z jego Centrum Obsługi Klienta, bo wtedy będzie mogło w pełni uwzględnić indywidualne potrzeby turysty.

Oprac. AG

ZDROWIE

Mężczyźni dla kobiet

Trwa organizowana przez Fundację OnkoCafe kampania „BreastFit. Kobiecy biust. Męska sprawa", której celem jest włączenie mężczyzn w profilaktykę raka piersi oraz przekazanie im wiedzy niezbędnej do zapewnienia wsparcia chorym partnerkom. Jednym z elementów kampanii jest kalendarz „Power of Community".

Kierowane do mężczyzn działania mają zachęcić ich do okazywania wsparcia podczas choroby bliskich im kobiet.

– Kampania „BreastFit. Kobiecy biust. Męska sprawa" to fantastyczna inicjatywa, która angażuje mężczyzn w profilaktykę raka piersi u kobiet. Kobiety często boją się sprawdzać stan swoich piersi, bo może coś tam znajdą, a wczesne wykrycie zmian może oznaczać 100 proc. wyleczalność. Dodatkowo, wiemy z badań, że kobiety chętnie idą się zbadać, gdy ktoś im towarzyszy. Mam nadzieję, że dzięki tej kampanii więcej mężczyzn zacznie nakłaniać swoje kobiety do badania się i będą im dodatkowo w tym badaniu towarzyszyć – mówi Joanna Łojko, z Fundacji Rak'n'Roll – Wygraj Życie, partnera kampanii.

Oprac. MS

BEZ BARIER

ZUS będzie zatrudniał osoby z niepełnosprawnościami

Od dłuższego czasu ZUS podejmuje działania, których wynikiem ma być długofalowa strategia zatrudnienia w nim osób niepełnosprawnych. Na tym polu aktywnie współpracuje z PFRON.

W tym celu Prezes ZUS, Gertruda Uścińska postanowiła przeprowadzić audyt wszystkich stanowisk pracy w ZUS, pod kątem możliwości zatrudnienia niepełnosprawnych, powołała również pełnomocnika ds. osób niepełnosprawnych.

– Dokładny opis każdego ze stanowisk pracy w ZUS w kontekście możliwego zatrudnienia osoby niepełnosprawnej z konkretną opisaną niepełnosprawnością zostanie zakończony w grudniu tego roku. Następnie opis ten będzie zweryfikowany przez zewnętrznego audytora, specjalizującego się w zakresie przystosowywania miejsc pracy do potrzeb osób niepełnosprawnych. W tym celu organizowane są również szkolenia dla pracowników ZUS prowadzących zewnętrzne rekrutacje – tłumaczy Wojciech Andrusiewicz, rzecznik prasowy ZUS.

Oprac. AG

BEZ BARIER

Na wózku do autokaru

Jako pierwszy i jedyny przewoźnik autokarowy w Polsce Polski Bus realizuje kursy z wykorzystaniem nowoczesnych autokarów przystosowanych do przewozu osób z niepełnosprawnościami. Ten unikalny atut w połączeniu z największą siatką połączeń krajowych, jak i zagranicznych daje jeszcze więcej możliwości do odkrywania uroków podróżowania bez barier.

– Podróżowanie osób z niepełnosprawnością, zwłaszcza ruchową, nie jest łatwe. Liczne bariery architektoniczne sprawiają, że wiele osób rezygnuje z poznawania świata, a jeśli już muszą gdzieś pojechać, to raczej wybierają samochód. Uwielbiamy z mężem podróżować i „strzałem w dziesiątkę" jest dla nas PolskiBus.com, który daje możliwość podróżowania na wózku inwalidzkim zarówno aktywnym, jak i elektrycznym. Dzięki temu podróże naprawdę nie mają barier – mówi Olga Alaba, Miss Polski na Wózku 2013.

Podróżni z niepełnosprawnościami, mający trudności z poruszaniem się oraz pasażerowie, którzy na co dzień korzystają z wózków inwalidzkich, mogą odbyć komfortową i bezproblemową podróż, korzystając z oferty przewoźnika. Większość autokarów we flocie jest niskopodłogowa, wyposażona w fotele z ułatwionym dostępem dla osób z trudnościami w chodzeniu oraz udogodnienia dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich, które wymagają pozostania na nich przez całą podróż. O bezpieczeństwo w trakcie podróży dba odpowiednio przeszkolony zawodowy kierowca z wieloletnim doświadczeniem, który dba, aby podróż pasażera z niepełnosprawnością była w pełni komfortowa.

Informacja prasowa

SPOŁECZEŃSTWO

Bieganie lekiem na samotność

13–letnia Hannah Cochrane z Irlandii Północnej jest najmłodszym przewodnikiem biegaczy z dysfunkcją wzroku. Jak tłumaczy, inspiracją dla jej wyboru stało się obejrzenie igrzysk paraolimpijskich. Tam po raz pierwszy zobaczyła przewodników biegaczy z dysfunkcją wzroku.

Dziewczynka chciałaby, żeby ludzie czerpali radość z biegania tak samo jak ona, a przy okazji mogli komuś pomóc. – To nie jest skomplikowane i dlatego więcej osób mogłoby to robić – zachęca Hannah.

Hannah jest przewodnikiem niewidomego od 22 lat Tony'ego Barclay'a. Jej pomoc polega na tym, że biegnie przy nim, udzielając mu słownych instrukcji, opisujących co widzi przed sobą. Trudno jest mu wyrazić słowami jak bardzo bieganie zmieniło jego życie. Odkąd biega czuje się szczęśliwszy i bardziej spełniony. Nie czuje się już wykluczony ze społeczeństwa, wręcz przeciwnie, czuje się w pełni jego częścią.

– Spotykasz się z ludźmi, rozmawiasz z nimi, nie czujesz się już tak samotny zauważa Tony.

Oprac. AG

EDUKACJA

Przyjrzą się edukacji dzieci niepełnosprawnych

Marek Michalak, Rzecznik Praw Dziecka powołał zespół ds. kształcenia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Jest on następstwem spotkania z przedstawicielkami rodziców, działających aktywnie na rzecz poprawy sytuacji uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, na terenie całej Polski.

Celem funkcjonowania zespołu będzie ewidencjonowanie, badanie i opiniowanie, sygnalizowanych przez rodziców, opiekunów oraz inne podmioty nieprawidłowości w organizowaniu edukacji dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Ponadto zespół będzie podejmował stosowne reakcje i uzasadnione interwencje, w przypadku stwierdzenia uchybień, a także wskazywał i promował dobre praktyki, stosowane przez placówki edukacyjne w tym zakresie. Efektem działania zespołu ma stać się również stworzenie opracowania, zawierającego profesjonalną, obiektywną ocenę obowiązujących rozwiązań systemowych, którego konkluzje będą mogły zostać zawarte w treści tworzonych w przyszłości rozporządzeń, doprecyzowując przepisy oraz służąc uniknięciu ich zbyt szerokiej interpretacji. Inicjatywa ma także zapewnić wszystkim dzieciom możliwość realizowania prawa do edukacji w warunkach rzeczywiście i rzetelnie dostosowanych do ich możliwości oraz potrzeb.

Źródło: brpd.gov.pl

Ilona i Damian Nowaccy są rodzicami niepełnosprawnej Julki z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym (MPD). Na łamach „Razem z Tobą" będą opisywać swoje chwile radości, zwątpienia oraz dzielić się z licznymi doświadczeniami i spostrzeżeniami, wynikającymi z wychowywania niepełnosprawnego dziecka.

Przesilenie jesienno – zimowe, czyli jak przetrwać katar

Za oknem jak jest każdy widzi. Do tego raz zimno raz ciepło... Trzeba się nieźle nagimnastykować, żeby nie złapać choćby małego kataru. W okresie przejściowym między jesienią a zimą, praktycznie co roku zdarza się w domu mniejsze lub większe przeziębienie i im szybciej zareagujemy, tym łagodniej nas potraktuje. I dlatego o tym kilka słów.

Damian Nowacki, Ilona Nowacka

Sposoby leczenia przeziębień u dzieci są podobne, oczywiście każda mama wie najlepiej co podać swojemu pacjentowi, ale zwykle wszyscy poruszamy się w środowisku podobnych leków i form działania. Wiele z tych technik sprawdza się u dzieci niepełnosprawnych, stąd wizyta u lekarza rodzinnego, który może niekoniecznie mieć szczegółową wiedzę na temat specyfiki leczenia przy danym rodzaju niepełnosprawności, zwykle jest wystarczająca. Niekompetencją byłoby jednak stwierdzić, że nie ma różnic. Jakie więc są? To oczywiście zależy od rodzaju niepełnosprawności, ale nie mam zamiaru zagłębiać się w tajniki każdej z nich. Są pewne cechy, które powodują, że mogę uogólnić temat i w oparciu o swoje doświadczenia podzielić się kilkoma spostrzeżeniami do wykorzystania w razie potrzeby. Jakie to cechy? Przede wszystkim ograniczone lub całkowicie niemożliwe samodzielne „wydmuchanie noska". Zwykle problem dzieci do ok. 2 lat, u dzieci z niepełnosprawnością – limit wiekowy nie istnieje, co więcej – im dziecko starsze, tym problem jest trudniejszy do ogarnięcia. Niby nic takiego, katar zaniedbany może jednak być początkiem lawiny zapaleń i rozprzestrzeniania się bakterii, tam gdzie zdecydowanie ich nie chcemy. Jak sobie wtedy poradzić? Odpowiednie czyszczenie nosa to podstawa. U nas ewolucja postępowała od popularnej „gruszki", przestającej się sprawdzać w okolicach niemowlęcych, przez boom na tzw. „fridę" z opróżnianiem noska przy pomocy siły swoich płuc (niezbyt sympatycznie wyglądającym dla osób postronnych), aż do mojego osobistego faworyta – urządzenia, które podłącza się pod odkurzacz i samo czyści nosek. Ponieważ nie przewidujemy lokowania produktu, nie będzie tutaj nazw – chodzi o sposób. Dziś nie wiemy jak inaczej można byłoby skutecznie poradzić sobie z katarem u dziecka kilkunastoletniego, które samo nie potrafi wydmuchać nosa. Ja już nie potrafię.

I jakkolwiek brzmi to dosyć przerażająco na pierwszy rzut oka (lub ucha), takie nie jest – urządzenie jest bezpieczne, delikatne (pod warunkiem że nie będziemy ustawiać odkurzacza na max.) skuteczne i z definicji przeznaczone też dla osób niepełnosprawnych. Do tego sprawdzone przez nas osobiście przez kilka sezonów katarów z różnym natężeniem.

To jednak oczywiście nie wszystko – istnieje jeszcze kilka patentów wspomagających, jak radzić sobie z przeziębieniem kiedy okoliczności są mało sprzyjające. Mamy więc wszelkie spraye do czyszczenia nosa i sole fizjologiczne w różnym natężeniu – rewelacyjne przy inhalacjach. To przywodzi mi na myśl kolejną rzecz – inhalator – sprzęt niezbędny, moim zdaniem, w domu. Inhalacje pod każdą postacią są zbawienne przy wszelkich infekcjach. Od całkiem niedawna pojawiło się 3 proc. idealne stężenie soli fizjologicznej do tego celu.

Jak już jesteśmy przy sprayach. Te do gardła sprawdzają się świetnie u osób, które nie ma szans, aby skorzystać z tabletek do ssania. Są pomocne już przy lekkiej chrypce. Oczywiście są jeszcze jabłka – wbrew pozorom to nie nazwa jakiegoś nowego tajemniczego sprzętu – po prostu owoce, równie popularne, co smaczne i zdrowe.

DOBRE, BO POLSKIE

Babcia zawsze mówiła – dwa jabłka dziennie i o żadnym przeziębieniu nie może być mowy. Wierzymy jej, bo ma prawie 85 lat i nie pamiętamy żebyśmy widzieli kiedyś ją z katarem. Zjedzenie jabłka jednak, jeżeli dziecko nie umie gryźć, jest trochę bardziej skomplikowane, ale nie niemożliwe. Sytuację ratuje np. soczek. W dobie powszechnie używanych sokowirówek i wyciskarek wszelkiej maści, bardzo popularna forma „jedzenia" owoców i ich mieszanek. Dla nas idealna. Dwie skrzynki jabłek na balkonie prosto z ogrodu od babci są w tej sytuacji bardzo kuszące.

Nie zachęcamy oczywiście do samodzielnej diagnozy i leczenia domowego bez konsultacji z lekarzem. My jednak zawsze, zanim odwiedzimy zatłoczoną przychodnię, ryzykując przyniesienie nieproszonych darmowych próbek wirusów, stosujemy zestaw tych właśnie żelaznych sposobów i one najczęściej wystarczają. Do lekarza bez dyskusji wybieramy się przy przeziębieniu, kiedy pojawi się albo gorączka, albo kaszel, albo córka straci apetyt i humor, a że jest z niej na co dzień pogodny i uśmiechnięty żarłoczek – szybko widać różnicę. Czas przeziębień trzeba jakoś przetrwać, nie zawsze uda się gładko, nie zawsze inhalacje, porządne czyszczenie nosa i soczki, wspomagane kroplami do nosa i sprayami do gardła, są wystarczające. Ale chcieliśmy pokazać jak my sobie radzimy, jak można sobie ułatwić pewne zadania i cóż – często nam się udaje, czego i Wam życzymy.

Dosięgnąć gwiazd

Ma 39 lat. Z powodu ciężkiego niedowładu od pasa w dół nigdy nie chodził. Porusza się na wózku inwalidzkim, ale wózek wcale go nie ogranicza. Udało mu się coś, o czym inni tylko marzą. - Udało mi się dojść do gwiazd – mówi Paweł Micorek z Braniewa, Zawodowy Łowca Autografów.

MARTA HAJKOWICZ

Zasiadająca na fotelu kanclerza Niemiec Angela Merkel, francuska piosenkarka jazzowa i soulowa ZAZ, nieżyjący już piosenkarz Zbigniew Wodecki, dziennikarze: Hanna Lis, Artur Andrus; piosenkarki i piosenkarze: Beata Kozidrak, Doda, Andrzej Krzywy; aktorzy, tancerze, sportowcy: Sonia Bohosiewicz, Michał Bajor, Kamila Baar, Michał Piróg, Edyta Herbuś – to tylko wybrane przykłady nazwisk znanych ze szklanego ekranu, od których Paweł Micorek zdobył autograf. Z większością miał okazję spotkać się osobiście. Autografy zbiera już ponad 20 lat.

Wszystko zaczęło się jeszcze w latach 90. Na powitanie lata w rodzinnym mieście bohatera artykułu organizowano wówczas „Piwowary" czyli festyn z udziałem artystów znanych z pierwszych stron gazet. W tym małym miasteczku było to wydarzenie, które ściągało tłumy. Paweł Micorek jako młody człowiek zainteresowany światem nie mógł przeoczyć takiej okazji.

- Pamiętam, że do Braniewa przyjechały wówczas zespoły: De Mono i Mafia z Andrzejem „Piaskiem" Piasecznym – wspomina Paweł, któremu udało się ulokować ze swoim wózkiem inwalidzkim w pobliżu plenerowej sceny. - W pewnym momencie „Piasek" mnie zauważył, a nawet mi pomachał. Po występie spotkaliśmy się, porozmawialiśmy i zdobyłem jego autograf. Tak to się zaczęło, bo wtedy się ośmieliłem. Okazało się, że z „gwiazdą" też można porozmawiać jak ze zwykłym człowiekiem – wspomina Paweł Micorek.

Paweł wykorzystywał każdą okazję. Nie opuszczał wydarzeń organizowanych przez miejscowy ośrodek kultury. Zawsze interesowały go świat, ludzie, wydarzenia. A teraz dodatkowo po albo przed występem, starał się porozmawiać z „gwiazdą", zrobić sobie z nią zdjęcie na pamiątkę. I bardzo często to się udawało. Wtedy postanowił zostać Zawodowym Łowcą Autografów. Początkowo zbierał wpisy do domowej szuflady, później stworzył swój profil na Facebooku, na którym zamieszczał zdjęcia, opisywał spotkania z ciekawymi ludźmi. Jego kolekcja powiększała się powoli, bo w Braniewie nie było zbyt wielu okazji do spotkań ze sławami, a na dalsze wyjazdy z powodu ograniczeń zdrowotnych i finansowych nie mógł sobie pozwolić. Jednak i na to Zawodowy Łowca Autografów znalazł sposób. Pomocny okazał się internet, dzięki któremu Paweł zdobył jeden z najcenniejszych swoich autografów od kanclerz Niemiec Angeli Merkel.

- Znalazłem stronę pani kanclerz w internecie i napisałem do niej kilka słów po angielsku. Poprosiłem też o autograf. Bardzo szybko dostałem pozytywną odpowiedź zwrotną napisaną w języku polskim. Wkrótce

na mój domowy adres przyszedł list z upragnionym autografem – opowiada z dumą.

Jego najnowszy nabytek to autograf ZAZ - francuskiej piosenkarki jazzowej i soulowej. To marzenie Pawła udało się spełnić, dzięki zaprzyjaźnionej wokalistce Dorocie Zygadło, która pomogła mu w zdobyciu tego wpisu. Dziś Paweł Micorek ma w swojej kolekcji ponad 500 autografów ludzi ze świata kultury, sportu, polityki itd. Mówi skromnie, że to mało, bo są łowcy autografów z większym dorobkiem, ale biorąc pod uwagę jego sytuację, ta liczba jest imponująca.

Paweł ma 39 lat. Nie chodzi. Nigdy nie chodził i nigdy niestety nie będzie chodził. To wystarczający powód, żeby się załamać i zamknąć w czterech ścianach, odciąć się od świata. On tego nie zrobił. I mimo, że w jego życiu zdarzają się chwile zwątpienia i żalu, to udaje mu się zwycięsko wychodzić z tej walki. - Na szczęście nie jestem sam. Mam wokół siebie ludzi, na których mogę liczyć. Jest rodzina, jest grono sprawdzonych przyjaciół. Bez nich nie poradziłbym sobie – przyznaje.

Paweł stara się być samodzielnym człowiekiem, na tyle, na ile to w jego przypadku jest możliwe. Mieszka z rodziną w bloku na pierwszym piętrze. Na szczęście może samodzielnie wyjechać z mieszkania, bo dzięki dofinansowaniu z Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Braniewie ma dobudowaną windę.

Paweł potrafi okazywać wdzięczność. Sam otrzymuje wsparcie i pomoc, ale też sam tę pomoc niesie innym. Jego pasja do zbierania autografów i zainteresowanie światem, doprowadziły do tego, że aktywnie włączył się w organizację Koncertów Charytatywnych na rzecz Fundacji Nasze Dzieci z Warszawy. W ramach corocznych koncertów do Braniewa przyjeżdżają gwiazdy, które występują na scenie i licytują na rzecz fundacji gadżety swoje lub podarowane przez innych. Paweł pomaga organizatorom w układaniu programu. Poszukuje chętnych do występów i namawia ich na przyjazd. Ma siłę przekonywania, bo udaje mu się ściągnąć do Braniewa nawet artystów zza granicy: Clara Hagman'a ze Szwecji, Aida Nikolaychuk, Alina Bashkina i Mirami z Ukrainy. Za swoje zaangażowanie w rozwój kultury w mieście w 2016 roku otrzymał tytuł Mecenasa Kultury.

W jednej z naszych rozmów Paweł zażartował „Udało mi się dojść do gwiazd", ale sam chyba nie zdaje sobie sprawy, że sam też świeci jak gwiazda na niebie, wskazując innym drogę, którą warto podąć.

SPOŁECZEŃSTWO

Judyta Bork „Człowiekiem bez barier"

Twórczyni internetowego „Bazarku na rzecz podopiecznych hospicjów", wolontariuszka w hospicjach, organizatorka wielu akcji pomocowych dla potrzebujących – Judyta Bork – zwyciężyła w głosowaniu publiczności XV edycji ogólnopolskiego konkursu „Człowiek bez barier".

Judyta Bork to osoba, która pomimo swojej niepełnosprawności i trudności zdrowotnych syna, z pasją niesie pomoc innym w potrzebie poprzez angażowanie się w wiele inicjatyw. Do 2015 roku organizowała akcje pomocowe dla rodzin, później otworzyła się na pomoc dla hospicjów.

Dwa lata temu stworzyła na Facebooku Bazarek na rzecz podopiecznych Hospicjów – stronę, na której prowadzone są licytacje rozmaitych fantów. Inicjatywa okazała się olbrzymim sukcesem, z korzyścią dla podopiecznych wielu placówek (wsparcie otrzymały m.in. hospicja w Gdyni, Policach, Łodzi, Tychach, Warszawie, Chojnicach). Symboliczną maskotką Bazarku zaś stał się – wymyślony przez Judytę – Hospicjusz.

– Hospicja to placówki dofinansowane na poziomie jedynie 40 proc. wszystkich potrzeb. Co więcej, temat nie jest zbyt medialny, bo unikamy rozmów o umieraniu, choć przecież dotyczy ono każdego z nas. Dlatego tak aktywnie działamy z załogą Bazarku, by nieść pomoc w zaspokajaniu podstawowych potrzeb naszych przyjaciół, podopiecznych hospicjów, z którymi współpracujemy – mówi Judyta Bork, laureatka konkursu „Człowiek bez barier".

W 2016 roku Bazarek na rzecz nieuleczalnie chorych dzieci z gdyńskiego hospicjum został nagrodzony Srebrnym Śledziem w konkursie Gdyńskiego Centrum Organizacji Pozarządowych – w kategorii Projekt Roku.

Przypomnijmy, że „Człowiek bez barier" to konkurs organizowany przez Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji, skierowany do osób z niepełnosprawnościami. Każdy z nominowanych przełamuje bariery i stereotypy dotyczące niepełnosprawności, pokazując swoją postawą i działaniem, że niepełnosprawność nie musi być ograniczeniem.

Źródło i fot.:gdynia.pl

Nie bójmy się osób niepełnosprawnych intelektualnie

Są obszary, w których akceptacja osób niepełnosprawnych intelektualna jest pozorna. Obszary, o których wciąż mówi się zbyt mało. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogą koegzystować w społeczeństwie pod warunkiem, że nie odbiegają za bardzo zarówno wyglądem jak i zachowaniem od reszty. Ludzie nie zawsze reagują źle na osoby niepełnosprawne intelektualnie, dlatego, że są nieżyczliwi, niechętni, tylko nie wiedzą jak zachować się w stosunku do takich osób i czego mogą się po nich spodziewać – tłumaczy Beata Podlasek.

ALEKSANDRA GARBECKA

Beata Podlasek prowadzi Rodzinny Dom Dziecka w Gdyni, gdzie pod swoją opieką ma m. in. trójkę niepełnosprawnych dzieci. Na bazie doświadczeń jej oraz innych osób, które na co dzień mają do czynienia z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie, powstał niecodzienny projekt pn. „Jak?", testowany aktualnie w gdyńskim Laboratorium Innowacji Społecznych.

– To nie jest gotowy przepis jak postępować z takim osobami, a jedynie zasygnalizowanie problemu, pretekst do rozmów. Nie chciałam mówić o tym w formie wykładów, aby przekaz nie miał negatywnego, moralizatorskiego wydźwięku, stąd pomysł na stworzenie ocieplacza relacji i konkursu na jego zaprojektowanie – wyjaśnia Beata Podlasek – Ma to być forma gadżetu, który wybrana grupa osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz ich opiekunowie będą mogli później wręczać ludziom w różnych sytuacjach dnia codziennego, np. w kinie czy sklepie.

Zawarty w nim zostanie manifest będący kwintesencją tego, co zostało zebrane w trakcie przeprowadzonych przez Beatę Podlasek badań, mających na celu sprawdzenie jak inne osoby z niepełnosprawnością albo ich bliscy funkcjonują w przestrzeni społecznej, jakie mają doświadczenia, co by chcieli powiedzieć reszcie społeczeństwa.

– Często bowiem o osobach niepełnosprawnych intelektualnie rozmawia się bez nich, a istotnym jest, aby nadać im podmiotowość, by zostały wysłuchane. Wierzę w to, że każdy może zmieniać rzeczywistość, dlatego nie jest to tylko mój projekt, lecz wszystkich tych, którzy chcieliby zmienić coś w tej kwestii. To, co jest bowiem najistotniejsze, to dialog. Kiedy ludzie „zdrowi" wchodzą w interakcje z osobą niepełnosprawną intelektualnie i poznają ją bliżej, przestają się jej obawiać.

Zwycięzcę najciekawszego pomysłu na ocieplacz relacji poznaliśmy 10 listopada – napiszemy o nim w kolejnym numerze Razem z Tobą.

Zaprzyjaźnij się z pracą

Niepracujące kobiety z zespołem Aspergera (ZA) mogą liczyć na wsparcie mentorek w znalezieniu zatrudnienia. Zakończyło się przyjmowanie zgłoszeń do projektu „ZAwodowe ZAprzyjaźnianie się".

„ZAwodowe ZAprzyjaźnianie" się to realizowany w ramach projektu grantowego „TransferHUB generowanie, wsparcie grantowe i inkubacja innowacji społecznych. Przejście z systemu edukacji do aktywności zawodowej" to program, którego celem jest wsparcie w znalezieniu zatrudnienia. Mogą z niego skorzystać poszukujące pracy kobiety z Zespołem Aspergera w wieku 18–29 lat, które w przeciągu pięciu miesięcy nauczą się, jak przygotować się do procesu rekrutacyjnego, prezentować swoje zawodowe mocne strony i radzić sobie z wyzwaniami w miejscu pracy.

Podczas trwania projektu (od stycznia do maja 2018 roku) uczestniczki mogą liczyć na wsparcie osobistych mentorek - innych kobiet z ZA, mających doświadczenie w wielu branżach, takich jak: działalność społeczna, administracja, biologia, IT, pedagogika, redakcja i korekta czy historia sztuki.

– Społeczne skutki niepodejmowania pracy przez dziewczyny z ZA są ogromne: depresja, problemy zdrowotne, psychologiczne. Wycofując się z życia zawodowego i społecznego, marnują swoje olbrzymie talenty. Pracodawcy nie dowiadują się o potrzebach osób z ZA, jeśli nie szukają one pracy, natomiast praktyki społeczne na rynku pracy nie zmieniają się – tłumaczy na swoim blogu Ewa Furgał.

Oprac. MS

Podaruj Karolowi szansę na nowe życie

9 – tyle lat ma Karol. Obecnie walczy z ostrą białaczką szpikową. 3 – to liczba śmiertelnych chorób, z którymi musiał się zmagać do tej pory. 25 – to litry kroplówek, które dziecko przyjmuje w ciągu tygodnia. 50 – liczba punkcji szpiku, które przeszedł. 300 – liczba pobrań krwi, które odbył. 3 – tylko tyle dni chłopiec spędził w szkole w swoim życiu. Karol potrzebuje 1 zgodnego Dawcy szpiku, który da mu szansę na nowe życie. Liczba dostępnych Dawców dla chłopca na całym świecie – zero. Zarejestruj się – może to właśnie Ty jesteś „bliźniakiem genetycznym" Karolka i dasz mu szansę na wyzdrowienie.

Karol ma dopiero 9 lat, a w swoim życiu przeszedł więcej niż większość dorosłych. Jako noworodek pokonał sepsę. Gdy miał 6 lat, zachorował na ostrą białaczkę limfoblastyczną, z którą walczył przez 2 lata. Wygrał. Podczas ostatnich wakacji jego stan znów zaczął się pogarszać. Na skutek wyniszczającego, ale koniecznego wcześniejszego leczenia, Karolek zachorował na zespół mielodysplastyczny, który przekształcił się w ostrą białaczkę szpikową. Jedyną szansą na wyleczenie chłopca jest przeszczepienie krwiotwórczych komórek macierzystych. Jednak wśród ponad 30 mln zarejestrowanych Dawców na świecie nie znalazł się ani jeden zgodny z Karolkiem. Jedyną szansą jest znalezienie Dawcy wśród osób, które jeszcze nie są zarejestrowane.

Szanse na znalezienie potencjalnego Dawcy wynoszą przeciętnie 1:20 000. Jednak przy rzadkim genotypie ta szansa może wynosić nawet 1 do kilku milionów. I tak jest właśnie niestety w przypadku Karolka. – Nie znaleźliśmy zgodnego Dawcy wśród wielu milionów zarejestrowanych już osób na całym świecie – mówi Dorota, mama Karola. – Dlatego tak ważne jest, by wciąż rejestrowały się nowe osoby. Im więcej z nas to zrobi, tym większa szansa na znalezienie zgodnego Dawcy dla Karolka. Sprawa jest bardzo pilna.

Karolek, jak każde dziecko w jego wieku, chciałby bawić się na podwórku z kolegami, jednak choroba nie pozwala na realizację tych planów. Białaczka nie dała mu szansy nawet poznać rówieśników ze Szkoły Podstawowej nr 17 we Wrocławiu, gdzie został zapisany. Marzy o tym, by wrócić do domu, bawić się, uczyć, mieć normalne dzieciństwo i już nigdy nie być ograniczanym przez choroby. Karol jest prawdziwym wojownikiem i nie poddaje się w walce z chorobą. – Powiedziałam Karolkowi podczas kolejnego trudnego pobrania krwi, że mama też się ukłuje, by nie był w tym sam. Popatrzył na mnie poważnie i powiedział, że się nie zgadza, bo mnie bardzo kocha i nie chce, abym cierpiała tak jak on – opowiada Dorota, mama Karola.

Zarejestrować się jako Dawca szpiku i komórek macierzystych może każdy ogólnie zdrowy człowiek, w wieku 18–55 lat, ważący powyżej 50 kg i nieposiadający znacznej nadwagi. Akcje rejestracyjne dla Karolka już się odbyły, planowane są kolejne. Zarejestrować się można również przez internet: www.dkms.pl/karol. Na wskazany przez rejestrującego się adres Fundacja DKMS prześle pakiet rejestracyjny, trzeba go tylko wypełnić i odesłać na adres Fundacji.

Źródło: Fundacja DKMS

O dostępności sądów i prokuratur raz jeszcze

Zbliżająca się piąta rocznica ratyfikowania przez Polskę Konwencji ONZ skłania do refleksji. O tym, jak wygląda jej realizacja w sądach i prokuraturach, można przeczytać w raporcie opracowanym na zlecenie Rzecznika Praw Obywatelskich. W jednym z poprzednich numerów pisaliśmy o dostępności elbląskich instytucji. Dziś odniesiemy się do sytuacji w Trójmieście i Olsztynie.

MONIKA SZAŁAS

NIEPEŁNOSPRAWNI INTERESANCI W SĄDACH I PROKURATURACH

Przypomnijmy: ideą Konwencji ONZ o Prawach Osób Niepełnosprawnych, którą Polska zobowiązała się realizować, jest ochrona i zapewnienie pełnego i równego korzystania z praw człowieka i podstawowych wolności przez osoby z niepełnosprawnościami na równi ze wszystkimi innymi obywatelami. Rzecznik Praw Obywatelskich zlecił badanie, którego celem była kompleksowa analiza stopnia realizacji Konwencji w sądach i prokuraturach.

Przypatrując się kwestii dostępności instytucji publicznych, należy wziąć pod uwagę rodzaj i stopień niepełnosprawności petenta. Oczywistym jest, że osoba niewidoma ma zupełnie inne potrzeby niż ktoś, kto porusza się za pomocą wózka inwalidzkiego. W badaniu zleconym przez RPO skupiono się na wielu aspektach dostępności, wśród których pojawiła się m.in. kwestia dostosowania infrastruktury budynków, dostępu do informacji i procedur. Raport z badania w dużym stopniu obejmuje sytuację osób z niepełnosprawnością intelektualną. Ze względu na złożoność tematu, w zapytaniach do rzeczników prasowych skupiliśmy się na dostępności architektonicznej i możliwości zdobycia informacji, z pominięciem kwestii związanych z postępowaniem sądowym, ograniczając się do trzech najczęściej występujących dysfunkcji: wzrokowej, słuchowej i ruchowej. Zapytaliśmy również o wskaźnik zatrudnienia osób niepełnosprawnych w sądach i prokuraturach.

PRACA W WYMIARZE SPRAWIEDLIWOŚCI

Zgodnie z „Ustawą o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych" wskaźnik zatrudnienia powinien wynosić 6 proc. Dlaczego osiągnięcie tego pułapu nie zawsze jest realne? Składa się na to wiele przyczyn. Brakuje wolnych etatów i środków na przystosowanie miejsc pracy. Zdarza się, że bariery architektoniczne utrudniają bądź uniemożliwiają zapewnienie osobom niepełnosprawnym odpowiednich udogodnień, np. nie można wprowadzić zmian w budynku wpisanym do rejestru zabytków. Jedną z przyczyn niskiego zatrudnienia osób niepełnosprawnych są bariery mentalne, dotyczące zarówno pracodawców, jak i potencjalnych pracowników, którzy rzadko wykazują zainteresowanie ofertami przy ogłaszaniu konkursów na wolne stanowiska.

W trójmiejskich i olsztyńskich instytucjach wymiaru sprawiedliwości wskaźnik zatrudnienia osób niepełnosprawnych (stan na marzec tego roku) waha się od 0,0085 proc. (Sąd Rejonowy Gdańsk-Północ) do oczekiwanych 6 proc. (Sąd Rejonowy w Sopocie).

Jeśli osoba niepełnosprawna jest już zatrudniona, sądy i prokuratury nie spisują się najgorzej w roli pracodawcy. Z otrzymanych odpowiedzi wynika, że stopień i rodzaj niepełnosprawności zazwyczaj nie wymagały specjalnego przystosowania miejsc pracy do potrzeb pracownika z orzeczeniem o niepełnosprawności. Jednak tam, gdzie zaszła taka potrzeba, stanowiska wyposażono w odpowiedni sposób (m.in. poprzez zakup specjalistycznych krzeseł biurowych czy wózków do przewożenia akt), a niepełnosprawni pracownicy korzystają z należnych im praw, takich jak np. skrócony czas pracy.

JAK JEST?

Ważne jest, by każdy obywatel – pełnosprawny czy nie – mógł bez przeszkód i godnie korzystać z dostępnych usług. Wśród utrudnień, z jakimi na co dzień spotykają się osoby niepełnosprawne, najczęściej wymienia się bariery architektoniczne. Ich usunięcie wiąże się zazwyczaj z dużymi kosztami, a w niektórych przypadkach jest to niewykonalne. Dostosowanie infrastruktury częściowo wiąże się z dostępem do informacji.

Badanie zlecone przez Rzecznika Praw Obywatelskich (o jego wynikach pisaliśmy w poprzednim numerze wykazało, że najlepiej przedstawia się sytuacja osób z niepełnosprawnością ruchową. Odpowiedzi rzeczników prasowych sądów i prokuratur to potwierdzają. Ze względu na obszerność materiału, przedstawimy wybrane aspekty dostępności jednostek wymiaru sprawiedliwości.

Dobra wiadomość jest taka, że podczas wizyty w trójmiejskich i olsztyńskich instytucjach bariery architektoniczne nie będą przeszkodą w realizowaniu najbardziej podstawowych potrzeb – fizjologicznych. Zdecydowana większość budynków posiada sanitariaty dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchu.

Dotarcie do obiektów i przemieszczanie się w nich nie będzie stanowiło problemu m.in. w budynkach: Sądu Rejonowego Gdańsk-Południe (ul. 3 Maja 9A), Sądu Rejonowego Gdańsk-Północ (ul. Piekarnicza 10), Sądu Okręgowego

w Gdańsku (ul. Nowe Ogrody 30/34), Sądu Rejonowego w Kościerzynie (ul. Dworcowa 2 oraz ul. Zgr. Ks. Zmartwychwstańców 1), Sądu Rejonowego w Sopocie (ul. 1 Maja 10) oraz Sądu Okręgowego w Olsztynie (Dąbrowszczaków 44A), gdzie mieści się również główna siedziba Sądu Rejonowego w Olsztynie.

Dostosowanie infrastruktury często nie jest możliwe z przyczyn niezależnych: w niektórych przypadkach instytucja wymiaru sprawiedliwości nie jest właścicielem obiektu, co stoi na przeszkodzie we wprowadzaniu zmian, czasem zabytkowy charakter budynku uniemożliwia prace remontowe i wdrażanie innowacyjnych rozwiązań.

Osoby z niepełnosprawnością ruchową najczęściej mają do dyspozycji podjazdy, windy, podnośniki bądź platformy. Chociaż nie wszystkie obiekty olsztyńskich i trójmiejskich sądów i prokuratur są dostosowane do potrzeb ludzi poruszających się na wózkach, usprawnień jest wiele.

Zdecydowanie gorzej przedstawia się sytuacja osób z niepełnosprawnością wzroku i słuchu. W tym przypadku udogodnień brakuje. Większość obiektów nie posiada sprzętu pozwalającego na zdalne tłumaczenie na język migowy czy pętli induktofonicznych. W wielu przypadkach obecność tłumacza języka migowego możliwa jest tylko na sali sądowej. Jeśli chodzi o interesantów z dysfunkcją wzroku, najczęściej mogą liczyć na komunikaty głosowe w windach. Niestety, z odpowiedzi rzeczników prasowych wynika, że instytucje nie zapewniają w obiektach napisów w języku Braille'a czy kontrastowych oznaczeń schodów. W wielu przypadkach strony internetowe nie spełniają standardów dostępności, co ogranicza możliwości zdobycia informacji.

POTRZEBA ZMIAN

Osoby z niepełnosprawnościami powinny mieć dostęp do wymiaru sprawiedliwości na równi z pełnosprawnymi obywatelami. Tak jednak nie jest, na co wpływ ma wiele czynników.

Warto pamiętać, że właściciele budynków wybudowanych przed 1 stycznia 1995 roku nie mają prawnego obowiązku dostosowania ich do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Nowobudowane obiekty powinny spełniać standardy tzw. uniwersalnego projektowania, jednak nie zawsze tak się dzieje. Wprowadzenie nowych usprawnień bądź remont starych budynków mogłyby zwiększyć dostępność wymiaru sprawiedliwości. Niestety, dostosowanie infrastruktury instytucji jest ograniczone z przyczyn niezależnych bądź finansowych.

Jeśli chodzi o komunikację, sądy i prokuratury nie są objęte ustawy o języku migowym i innych środkach komunikowania się – stąd kłopot ze stałą obecnością tłumacza języka migowego w urzędzie. Codzienna współpraca z tłumaczem (jaka ma miejsce np. w Sądzie Okręgowym w Olsztynie) jest ze strony instytucji gestem dobrej woli, nie zawsze możliwym do zrealizowania. Sądy i prokuratury nie mają również obowiązku prowadzenia korespondencji w formatach dostępnych dla osób niewidomych. Aby poprawić sytuację w tym zakresie, potrzeba zmian regulacji prawnych.

W kwestii dostępu do informacji dużą rolę odgrywają środki wynikające z postępu cywilizacyjnego. Z odpowiedzi, które otrzymaliśmy, wynika, że spora część jednostek wymiaru sprawiedliwości nie posiada stron internetowych spełniających standardy WCAG 2.0 (Web Content Accessibility Guidelines). Postępująca cyfryzacja serwisów internetowych z pewnością ułatwi życie osobom i pozwoli im zdobyć potrzebne informacje.

Co w sytuacji, gdy dostosowanie do potrzeb osób niepełnosprawnych nie jest możliwe? Jak mówi Krzysztof Stodolny, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Olsztynie, „każdorazowo podejmowane są czynności indywidualne, zmierzające do tego, by czynności z udziałem osób niepełnosprawnych były przeprowadzone bez zbędnej zwłoki i w godnych warunkach".

Niepełnosprawni interesanci mogą zatem liczyć na życzliwość pracowników wymiaru sprawiedliwości i chęć udzielenia pomocy. Zdarza się, że na przeszkodzie stają stereotypy. Żeby z nimi walczyć, konieczna jest zmiana nastawienia, która może nastąpić w wyniku szkoleń w zakresie specyfiki różnych rodzajów niepełnosprawności.

W przeciągu ostatnich lat wiele aspektów życia osób z dysfunkcjami uległo poprawie, jednak nie wszędzie zmiany są wystarczające, czego przykładem jest dostępność sądów i prokuratur. Od ratyfikowania przez Polskę Konwencji ONZ upłynęło 5 lat. Okrągła rocznica stała się okazją do podsumowania dotychczasowych działań, które nastąpiło podczas Kongresu Osób Niepełnosprawnych. Być może efektem wspólnych rozmów całego środowiska będą zmiany w prawie, a propozycje zmierzające ku polepszeniu jakości życia niepełnosprawnych zostaną zrealizowane.

NIEPEŁNOSPRAWNI ZA KIEROWNICĄ

W Polsce żyje ponad 5 mln osób z niepełnosprawnością. Tylko niespełna 300 tys. z nich jest kierowcami. Mobilność decyduje o poziomie życia, możliwości nauki czy podjęciu pracy. Dla osób z niepełnosprawnością samochód to nie tylko zwykły środek transportu, ale wolność, niezależność, poczucie komfortu, a przede wszystkim sposób na pokonanie codziennych barier.

MAGDALENA GARBACZ

8 listopada 2017 r. po raz pierwszy w Polsce odbyła się konferencja „Mobilność motoryzacyjna osób niepełnosprawnych jako czynnik wspierający aktywność zawodową i społeczną", która w pełni będzie poświęcona tematyce mobilności osób z niepełnosprawnością, uznawanej za jedną z podstawowych barier ograniczających aktywność społeczną i zawodową.

O problemie mobilności motoryzacyjnej wśród osób z niepełnosprawnością, możliwościach adaptacji pojazdów, dostosowywaniu stanowisk pracy opowiedzieli przedstawiciele: środowisk osób z niepełnosprawnością, administracji rządowej, samorządowej, środowisk naukowych i lekarskich, a także firmy z branży motoryzacyjnej. Celem konferencji było zainicjowanie kompleksowych działań, które pomogłyby osobom z niepełnosprawnością zdobyć prawo jazdy i otrzymać wsparcie przy adaptacji pojazdu.

W trakcie konferencji zaprezentowany został pierwszy w Polsce samochód, który będzie mogła samodzielnie obsługiwać i prowadzić osoba z porażeniem czterokończynowym. Historia Mateusza Puszkarskiego pokazuje, że o swoje marzenia należy walczyć. Wielokrotny medalista Polski od 15 roku życia trenował łyżwiarstwo szybkie, marzył o starcie w Igrzyskach Olimpijskich. Karierę sportową przerwał jeden skok do wody – Mateusz Puszkarski doznał urazu kręgosłupa i został częściowo sparaliżowany. W wyniku intensywnej rehabilitacji może poruszać rękami, siedzieć na wózku i wykonywać niektóre czynności. Nie przestał jednak walczyć o to być samodzielnym – jego marzenie to móc prowadzić samochód i odzyskać niezależność. W 2014 roku z pomocą przyszedł Krzysztof Marciniak, Prezes Stowarzyszenia Niepełnosprawnym Kierowcom.

– W Polsce ciągle brakuje środków finansowych, które pozwoliłyby na dostosowywanie pojazdów do indywidualnych potrzeb osób z niepełnosprawnością. Takie adaptacje są często skomplikowane, a co za tym idzie bardzo drogie – mówi. Dlatego właśnie Prezes zwrócił się do firmy Peugeot Polska, która zdecydowała się pomóc Mateuszowi w ramach prowadzonego programu Peugeot bez Barier i ufundować dla niego samochód bazowy – Peugeot Partner. Kolejnym krokiem była adaptacja pojazdu.

– Zależało nam, aby Mateusz mógł samodzielnie wsiąść i kierować pojazdem bez pomocy innych osób. W tym celu, z tyłu pojazdu została zamontowana rampa najazdowa, aby wózek inwalidzki mógł swobodnie wjechać do samochodu. W miejscu kierowcy usunięto fotel i zainstalowano system mocowania wózka. Mateusz pomimo porażenia czterokończynowego będzie mógł swobodnie kierować pojazdem za pomocą joysticka – mówi Zbigniew Zawada, Kierownik Pracowni Szkolenia Kierowców w Przemysłowym Instytucie Motoryzacji. – Takie rozwiązania są powszechnie dostępne i doskonale się sprawdzają w innych państwach Unii Europejskiej – dodaje.

Organizatorem wydarzenia był Przemysłowy Instytut Motoryzacji, Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy oraz Stowarzyszenie Pomocy Niepełnosprawnym Kierowcom.

Wspólnota Wiara i Światło po 25 latach – radości i niepokoje

Spotykają się co drugą niedzielę w sali na plebanii parafii Św. Rodziny - mamy i ich niepełnosprawne dzieci, przeważnie już całkiem dorosłe. Znają się od 25 lat, wiedzą wszystko o swoich kłopotach i radościach, na spotkaniach omawiają ostatnie wydarzenia i planują kolejne. Przy dorosłych muminkach nie ma już paszczaków, a mamom wysiada zdrowie i sen zakłóca im troska o los ich dzieci, gdy one odejdą.

TERESA BOCHEŃSKA

Elbląska Wspólnota Wiara i Światło obchodziła niedawno 25 lat. Do Polski trafiła z Francji, założona tam przez Marie-Helene Mathieu i Jeana Vaniera, formalnie powołana jako Ruch „Wiara i Światło" przez papieża Pawła VI w 1973 r. Jest to wspólnota osób niepełnosprawnych i ich rodzin, prowadzona jest przez osoby świeckie, związane z Kościołem. Gdy rozwijał się ruch „Wiara i Światło" w Polsce, osoby niepełnosprawne dopiero zaczynały wychodzić z cienia. One same i ich rodziny musiały pokonać lęk przez wyjściem z domu, zaakceptować siebie, poczuć się pełnoprawnymi obywatelami. Cięgle jeszcze nie czują się pewnie w świecie ludzi zdrowych – toteż najważniejsze jest dla nich wzajemne wsparcie.

Początkowo ruch nazywany był „wspólnotą muminków i paszczaków" - niepełnosprawne dzieci to były „muminki", którymi opiekowały się „paszczaki" - wolontariusze, przeważnie starsza młodzież. Gdy dzieci dorosły, wolontariusze się wykruszyli. Nie można znaleźć zdrowych, młodych ludzi, chętnych do towarzyszenia dorosłym niepełnosprawnym intelektualnie. - Próbowałem zachęcić gimnazjalistów, ale nikt się nie zadeklarował – mówi ks. Damian Papierowski, wikariusz w parafii Świętej Rodziny, opiekun wspólnoty. Dzisiaj pozostają we własnym gronie - niepełnosprawne dorosłe dzieci i ich rodziny. W Elblągu działają obecnie dwie grupy. Jedna przy parafii Świętej Rodziny. - Pierwsze byłyśmy - wspomina Regina Tamkun, k tóra przewodniczy grupie przy parafii pw. Świętej Rodziny. Najpierw byliśmy w katedrze, a potem przenieśliśmy się tutaj. Wspólnota się od tego czasu rozrosła, dziś jest nas tu 35 osób . Wspólnota się podzieliła i teraz są dwie: my, jako najstarsza i druga przy parafii św. Jerzego. Tam są młodsze dzieci , ale też już urosły, tak jak nasze. Nasza grupa jest taka sama jak na początku, przybywają najwyżej pojedyncze osoby. Jest Basia i Ania z hostelu i Tomek, który raz przychodzi, a raz nie przychodzi.

ONA TYLKO NIE MOŻE RUSZAĆ RĄCZKĄ, A TY JESTEŚ GŁUPIA

Wiele się zmieniło w sytuacji osób niepełnosprawnych w ciągu 25 lat, z wyjątkiem jednego: braku społecznej akceptacji dla osób niepełnosprawnych intelektualnie. Opowiada Regina Tamkun: - kiedyś byłam w Warszawie na konferencji z panią Mrugalską. Wysłało mnie PSONI, byłam jeszcze młoda, z zawodu jestem rehabilitantką, chciałam

zintegrować niepełnosprawnych ruchowo z niepełnosprawnymi intelektualnie. A Mrugalska mówi, że to się nie da. Niepełnosprawnemu na wózku ktoś zawsze pomoże, popchnie wózek albo poda kule, mówiąc: on tylko nie może chodzić, ale jest taki jak my. A z naszych dzieci albo się będą śmiali, albo się będą bali. Gdy przeniosłam córkę do szkoły masowej, bo widziałam, że ona bardzo

chce się uczyć, to słyszała od ruchowych: ty jesteś czubek, ty jesteś nienormalna. My jesteśmy normalni, tylko nie możemy chodzić. To jest dla nas strasznie dołujące. W tej chwili to już przyzwyczailiśmy się do tego. O tamtych mówią: ona nie może mówić, nie może ruszać rączką, ale jest normalna , jak my. A do naszych: ty jesteś głupia. I to się nie zmienia – mówi z żalem pani Regina.

A oni – niepełnosprawni intelektualnie - są szczerzy i prostolinijni. Otoczeni w domu miłością nie rozumieją, że ktoś może czynić coś złego. Są pełni dobrej woli, otwarci na innych ludzi i oczekują tego samego. Na szczęście w edukacji sytuacja jest nieporównanie lepsza. - W tej chwili jest cudownie – mówi jedna z mam. - Ja pamiętam te czasy, kiedy nie było przedszkola, kiedy nas nie przyjmowali. Teraz na bazie PSONI (Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną – red.) jest wszystko. Mój syn był w klasie integracyjnej, ale nie dawał sobie rady, dałam go do klasy życia, tam się rozwinął i poczuł się dobrze.

CHCĘ ZOSTAĆ W SWOIM DOMU

Jeżdżą na pielgrzymki, na rekolekcje do Pieniężna, razem przeżywają święta. - Na Wszystkich Świętych idziemy pomodlić się na cmentarzu. Na Drogę Krzyżową jeździliśmy do Bł. Doroty, potem do Bażantarni, a w tym roku do parku Modrzewie. Po co jechać tak daleko, nie każdy ma czym, a tu krzyż chłopcy zrobią z patyków, zapalamy świece i idziemy. Musimy się cieszyć, tym co mamy - opowiadają.

Ostatnie spotkanie zdominowały dwie sprawy. Pierwsza, to wspomnienia z niedawnej pielgrzymki do Gietrzwałdu. Lało i od czasu do czasu ktoś lądował w błocie - jeszcze dziś wywołuje to salwy śmiechu, bo mimo złej pogody nastrój był wspaniały, a tłum pielgrzymów podnosił na duchu. Druga sprawa to zebranie podpisów pod petycją do prezydenta miasta w sprawie przekazania PSONI powojskowych budynków przy ul. Lotniczej. W budynkach tych PSONI planuje utworzenie placówek dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną, a także mieszkań treningowych, przygotowujących do samodzielnego zamieszkania przy odpowiednim wsparciu. Dla matek obecnych na spotkaniu to bardzo ważne, bo nieustannie martwią się o to, co stanie się z ich dziećmi po ich śmierci. Petycję podpisały matki, następnie ich dzieci. Tylko Kasia Tamkun nie od razu się zgodziła. - Nie podpiszę – oświadczyła – bo nie chcę się wyprowadzać z naszego mieszkania. Ja w nim zostanę, gdy ciebie nie będzie. - Zostaniesz – tłumaczyła jej mama – chodzi o innych, którzy nie mają swoich mieszkań. Kasia skończyła pomaturalną szkołę bibliotekarską i pomaga w bibliotece. Przy niewielkim wsparciu może radzić sobie samodzielnie.

MOGĄ LICZYĆ TYLKO NA SIEBIE

Dzieci dorosły, matki się postarzały. Trudy życia z niepełnosprawnym dzieckiem odbiły się na zdrowiu. Jak mówi pani Regina, coraz częściej „szpitale im się kłaniają". Jak nie operacja jednej matki, czy drugiej, to chemia. Zdarzają się trudne sytuacje – wtedy rodziny skupione w grupie mogą liczyć na siebie nawzajem. O jednej z takich sytuacji opowiedziała Regina Tamkun. Zdarzyło się, że musiała pójść do szpitala z powodu silnego bólu ręki. Zazwyczaj mogła liczyć na pomoc przyjaciółek z pracy, ale tym razem wszystkie były na jakimś szkoleniu. Tak się złożyło, że grupa przygotowywała się do wspólnego wyjazdu i potrzebny był podpis pani Reginy na jakimś dokumencie. W tej sprawie przyszła do niej Magda – jedna z niepełnosprawnych dziewczyn z grupy i przy okazji dowiedziała się o zmartwieniu pani Tamkun. O całej sprawie opowiedziała w domu i rodzina Magdy natychmiast przyszła z pomocą. Tata Magdy odwiózł panią Reginę do szpitala, a mama przygotowała dla Kasi pokój syna i wzięła ją na czas pobytu pani Reginy w szpitalu do siebie. Inne mamy zapraszały dziewczynę na obiady i starały się, żeby niczego jej nie brakowało. - Opieki miała aż za dużo – śmiała się pani Regina, opowiadając tę historię. Inna obecna na spotkaniu mama potwierdza: - jak ja byłam chora i nie miałam z kim syna Łukasza zostawić, też mi pomogły i to jest ogromna radość.

- Po prostu w mieście jest potrzebny taki hostel – mówią wszystkie - żeby w razie takiej sytuacji można było na jakiś czas zostawić dziecko pod opieką. I to na zasadzie pogotowia. Na zebraniach rodzice nieraz mówią, że chcieliby odpocząć, na-

brać sił – zgoda, jest taka potrzeba, ale co zrobić, gdy zabiera nas pogotowie i dziecko zostaje samo? Nam potrzeba , żeby w tej godzinie wziął je ktoś, albo z nim pobył, aż się zorganizuje jakąś opiekę. Tego u nas w Elblągu nie ma i mówimy o tym już ponad 20 lat na różnych spotkaniach, na różnych zebraniach. To jest najpilniejsza potrzeba, tym bardziej, że my jesteśmy coraz starsi. Odchodzi mąż czy żona, zostajesz sam i wtedy rób, co chcesz. Wiemy, że wszyscy kiedyś umrzemy i co wtedy? Oni sami sobie nie dadzą rady. Nawet Kasia, chociaż jest bardzo samodzielna, to bez wsparcia sobie nie poradzi. To jest na zasadzie klocków zbudowane: jak spadnie jeden, to posypie się wszystko. Oni wszystko zrobią, ale potrzebują takiego popychania, muszą wiedzieć, że ktoś nad nimi czuwa – tłumaczą mamy.

Na razie jest dobrze, te najstarsze i te nieco młodsze dzieci wyglądają na szczęśliwe. Mamy są pełne energii, chociaż odpoczywają tylko raz w roku, w diecezjalnym ośrodku w Mikoszewie. - Co roku jeździmy do Mikoszewa , zawsze tylko do Mikoszewa. Od ks. Rysztowskiego się zaczęło to nasze Mikoszewo, ksiądz daje nam różne ulgi, tak, że na ten wyjazd możemy sobie pozwolić – mówią. Tam wypoczywają, regenerują siły. Tam mają też czas bliżej się poznać i dzielić planami na przyszłość.

Spotykają się w salkach parafialnych, biuro mają w domu, nie korzystają z żadnych dotacji. Liczą na siebie, ale też na to, że władze miasta przygotują ich coraz starszym dzieciom godne miejsce do życia, żeby mogły spokojnie odejść.

EDUKACJA

PKP – Pensjonat Krótkiego Pobytu szansą na samodzielność

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Elblągu od czerwca 2017 roku realizuje projekt „PKP – Pensjonat Krótkiego Pobytu", współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, w ramach którego osoby z niepełnosprawnością intelektualną i ruchową mają możliwość samodzielnego pobytu.

Projekt ma na celu odciążenie rodzin wychowujących/opiekujących się osobami z niepełnosprawnością intelektualną, a także przełamanie wieloletnich utrwalonych lęków rodzin, które nie dopuszczają myśli o możliwości usamodzielnienia się ich niepełnosprawnego dziecka/podopiecznego.

Udział w projekcie pozwala rodzinie realizować inne obowiązki i potrzeby związane z rodziną w stosunku do pozostałych jej członków – mówi Aleksandra Kojtych, koordynator projektu. Rodziny, które nie dopuszczają myśli o możliwości usamodzielnienia się ich niepełnosprawnego dziecka mają okazję doświadczyć, że taka sytuacja jest nieuchronna i może mieć miejsce. Program daje szansę osobom z niepełnosprawnością na maksymalnie samodzielne, niezależne od codziennej pomocy rodziców/opiekunów funkcjonowanie w otoczeniu.

Uczestnicy w trakcie pobytów utrwalają czynności samoobsługi, spędzają ze sobą czas, korzystają z oferty kulturalnej miasta m.in. wyjścia do kina, teatru, muzeum, wyjścia do kawiarni. Wspólnie z opiekunami planują swój

czas wolny, podejmują decyzje dotyczące form spędzania czasu, rozwijają swoje zainteresowania. Niepełnosprawni podopieczni stowarzyszenia będą mieli możliwość nawiązania bliższych kontaktów rówieśniczych, nauczyć się radzić sobie z trudnymi uczuciami związanymi z rozłąką z najbliższymi, oraz rozwiązywać inne, nowe dla siebie sytuacje problemowe.

Realizacja tego programu opiera się na dwóch ważnych zasadach: pomocniczości i opiekuńczości, przy czym chodzi tu o maksymalizację samodzielności osoby z niepełnosprawnością i minimalizowanie opiekuńczości wobec niej – mówi Aleksandra Kojtych. Projekt zakończy się z końcem grudnia tego roku, ale mamy nadzieję, że w kolejnym roku uda nam się ponownie pozyskać finansowanie na to innowacyjne działanie, ponieważ z rozmów z rodzicami już wiemy, że jest ono rodzinom bardzo potrzebne.

PSONI Koło w Elblągu

Teraz będą mogli prowadzić zajęcia integracji sensorycznej w plenerze

Jedyny w mieście, sfinansowany ze środków niepublicznych, plac zabaw do zajęć integracji sensorycznej, został uroczyście otwarty w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 1 w Elblągu.

ALEKSANDRA GARBECKA

- Zamontowane urządzenia stanowią jedynie 10 procent tego, co zaplanowaliśmy. Wierzę, że z czasem uda nam się zebrać 200 tys zł, czyli całą potrzebną kwotę – podkreśla Leszek Iwańczuk, dyrektor SOSW nr 1 – Jesteśmy szczęśliwi, że dzięki ludziom dobrej woli, pozyskaliśmy już 20 tys zł. Większa część pochodzi ze zbiórki podczas tegorocznego koncertu charytatywnego z udziałem Łukasza Geska. Nie spoczywamy jednak na laurach i planujemy już kolejną. 9 marca 2018 r. na hali MOS przy ul Kościuszki odbędzie się charytatywny turniej piłki nożnej – zapowiada Leszek Iwańczuk.

Jak tłumaczy Anna Hatle-Tafelska, terapeutka, na pierwszy rzut oka postawione elementy nie różnią od tych stojących na tradycyjnym placu zabaw. Najistotniejsze jest tu jednak ich wykorzystanie w pracy terapeutycznej.

- Zaburzenia integracji sensorycznej stają się bowiem powoli chorobą cywilizacyjną. Sprzyjają im zbyt długie siedzenie przez telewizorem oraz brak odpowiedniej ilość ruchu, potrzebnego do prawidłowego rozwoju. Na bocianim gnieździe, które jest huśtawką, oprócz bujania, wykonujemy np. szereg różnych ćwiczeń, wpływających na ulepszenie koordynacji wzrokowo-ruchowej – wyjaśnia. – Staraliśmy się na początek dobrać takie urządzenia, do których nie było wymagane gumowe podłoże. Marzy nam się jednak plac zabaw do zajęć sensorycznych z prawdziwego zdarzenia – dodaje.

Więcej o integracji sensorycznej przeczytać można na razemztoba.pl/13030

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

CZYTAJ NA RAZEMZTOBA.PL
- Zapłacimy więcej za wodę i ścieki
- Maskotkami przeciw przemocy wobec dzieci

O (nie)grzecznych dzieciach po raz trzeci

Po raz kolejny dyrektorzy, pedagodzy, nauczyciele i specjaliści spotkali się w ramach Ogólnopolskiego Klubu Szkół Integracyjnych, by porozmawiać o trudnościach, jakie napotykają w codziennej pracy z dzieckiem o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

MONIKA SZAŁAS

- Z każdego spotkania wynosimy bardzo dużo wiedzy, a wymiana doświadczeń jest na wagę złota. Pierwszego dnia spotykamy się na warsztatach. To dla nas bardzo inspirujące, bo możemy trochę opowiedzieć o tym, jak rozwiązujemy różne problemy w pracy z dziećmi – mówiła Jadwiga Anna Śledzińska, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 25, która zorganizowała wydarzenie.

fot. PWSZ Elbląg

DIAGNOZA I CO DALEJ?

Tradycyjnie po części warsztatowej następnego dnia (10 listopada) odbyła się konferencja pn. „(nie)grzeczne dzieci”, skupiająca specjalistów z całej Polski. Rozpoczął ją wykład „Radzenie sobie z trudnymi zachowaniami” mgr Ewy Włodarskiej. Psycholog na co dzień pracuje w Fundacji – Instytut Wspomagania Rozwoju Dziecka w Gdańsku, której nadrzędnym celem jest zapewnienie wszechstronnej pomocy dzieciom z autyzmem i ich rodzinom.

- Nasza terapia opiera się na zasadach Stosowanej Analizy Zachowania, której skuteczność potwierdzono badaniami naukowymi. Terapię najczęściej rozpoczynają dzieci przed 4 r.ż., to bardzo intensywna nauka. Jeden terapeuta jest odpowiedzialny za program edukacyjny i domowy jednego dziecka. W miarę poczynionych postępów stopniowo integrujemy dzieci z rówieśnikami. Gdy dziecko jest gotowe, jest włączane do grupy rówieśniczej w przedszkolu „Bajkowa akademia”. Zbyt trudny program w początkowej fazie jest skazany na niepowodzenie. W trakcie ustalania programu musimy wybrać najpierw te zachowania, których zmiana znacząco wpłynie na poprawę funkcjonowania dziecka – wyjaśniła mgr Ewa Włodarska.

Specjalistka przedstawiła uczestnikom konferencji podstawowe zasady pracy nad trudnymi zachowaniami. Najważniejszą z nich jest nagradzanie zachowań, które chcemy znaleźć w repertuarze dziecka.

- Musimy wdrożyć atrakcyjny system motywacyjny – bez tego nie ma szans, żeby dziecko chciało z nami współpracować. Jak możemy wzmacniać zachowanie? Zaczynamy od wzmocniej pierwotnych, czyli biologicznych: jedzenia i picia. Bardzo ważne w pracy z dzieckiem jest to, by nagradzać je bezpośrednio, czyli zaraz po wystąpieniu zachowania pożądanego. W dalszej części terapii przechodzimy do wzmocnień wtórnych. Tablice z żetonami uczą dziecko kryteriów zachowania: dziecko zbiera żetony za poprawne zachowania, za co dostaje nagrodę. Bardzo przydatne w wzmacnianiu zachowań są kontrakty behawioralne: dokument, który podkreśla zależność pomiędzy odpowiednim zachowaniem a dostępem do nagrody, która niekoniecznie musi być smakołykiem, może to być aktywność. W naszym instytucie dzieci często wybierają np. kserowanie faj-

nych kolorowanek – tłumaczyła psycholog.

Zdarza się, że dziecko zachowuje się w sposób niepożądany, gdy chce zyskać uwagę fizyczną, wokalną lub wizualną – dąży do tego, by ktoś coś powiedział, przytulił je czy pogłaskał, zmienił mimikę twarzy lub postawę ciała. Jak przekonuje specjalistka, ważne jest, by nigdy nie nagradzać i nie wzmacniać zachowań, które chcemy wyeliminować. Trzecia istotna zasada

mówi o tym, by nie stosować zakazów, a zwracać uwagę na to, w jaki sposób dziecko powinno się zachować. Chodzi o przekazywanie pozytywnego komunikatu: do dziecka, które macha rękoma, należy powiedzieć „opuść ręce" zamiast „nie machaj". Co jeszcze jest ważne w pracy nad trudnymi zachowaniami?

- Istotną rolą w procesach i pracy nad dzieckiem jest kontynuowanie programu domowego przez rodziców. Raz w tygodniu przychodzą do nas na zajęcia i patrzą co się dzieje, uczą się pracować z dzieckiem. A raz w miesiącu my jeździmy do nich, tam wdrażamy program edukacyjny i skupiamy się na bieżących problemach. Rodzice i nauczyciele są jednością w zespole terapeutycznym. Bez nich nie byłoby efektów i sukcesów – dodała mgr Ewa Włodarska.

Z ADHD SIĘ NIE WYRASTA

Najczęściej łatkę „niegrzecznych dzieci" przypisuje się uczniom z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej. Dr n. med. Tomasz Srebnicki, psycholog i terapeuta poznawczo-behawioralny, podczas wykładu zwrócił uwagę na popularność tej diagnozy.

- W Polsce najczęściej mamy do czynienia nie tyle z nieprawidłowymi diagnozami, co z „nad-diagnozowaniem" tego zespołu. Ma to swoje przyczyny. Tak jak istnieje moda na sukienki mini, tak istnieją mody diagnostyczne. Uczniowie z ADHD to nie są dzieci chore psychicznie, które mają dysfunkcję osobowościową. To zaburzenie przede wszystkim sytuacji mobilnych, które nie ujawni się w sytuacjach interesujących – mówił psycholog.

Czy to oznacza, że wynika wyłącznie z nudy? Niekoniecznie. ADHD jest tak naprawdę deficytem przetwarzania różnego typu informacji. Mówiąc o selekcji bodźców, dr Tomasz Srebnicki użył obrazowego porównania – doświadczania kaca.

- Percepcja dziecka z zaburzeniami koncentracji uwagi w sensie odbioru bodźców jest taka sama jak u osoby, która jest zatruta alkoholem dnia następnego. Każdy bodziec jest jednakowo ważny. Kiedy mówimy no zaburzeniach uwagi w ADHD, mówimy o deficycie zarządzania procesami, które sprzyjają edukacji i są związane z zarządzaniem własnym zachowaniem – tłumaczył specjalista.

Zdaniem psychologa ważne jest, by nie stosować ADHD jako wymówki na życie. Uczeń z diagnozą ma osiągnąć dokładnie te same cele co rówieśnicy, przy większym nakładzie swojej pracy oraz rodziców i nauczycieli. Warto pamiętać, że z ADHD się nie wyrasta. Rolą szkoły nie jest leczenie, a stworzenie takich warunków, które będą minimalizowały wpływ objawów na proces uczenia się. Ważne, by oddziaływać na zachowanie, nie diagnozę.

MYŚLĄC INACZEJ

Większość neurotypowych ludzi myśli językowo, postrzeganie wizualne pojawia się u nich tylko wtedy, gdy wyobrażają sobie coś lub marzą. Jak przekonywała dr Joanna Ławicka, pedagog specjalny , osoby ze spektrum autyzmu widzą świat inaczej.

- U osób ze spektrum autyzmu zdecydowana większość myślenia jest myśleniem wizualnym. U niektórych pojawiają się treści językowe, a czasem takie, których przeciętny człowiek nie jest w stanie zrozumieć. Mam koleżankę, która myśli wyłącznie wykresami. Znam też dziecko, które myśli zapisem nutowym – wszystko, co dzieje się na świecie, przetwarza na nuty. To fascynujące, jak w różny sposób mogą działać nasze umysły – mówiła podczas wykładu autorka książki „Nie jestem kosmitą. Mam Zespół Aspergera".

Specjalistka zwróciła uwagę, że istotą zaburzeń ze spektrum autyzmu jest problem z budowaniem relacji, zobaczeniem drugiego człowieka, zrozumieniem jego i swojej własnej emocjonalności. Wynika to zarówno z odmiennego sposoby myślenia, jak i mniejszej samoświadomości osób z tą diagnozą.

- Otoczenie musi pomóc poznać dziecku samego siebie. Wiedząc, że jest zupełnie inne niż większość dzieci na świecie - inaczej myśli, postrzega, działa, czuje swoje ciało - musimy mu pomóc siebie poznać. Musimy wspierać dziecko w jego rozwoju intelektualnym i edukacyjnym, który jest bardzo ważny, ale równie istotny jest rozwój tych struktur poznawczych, które pozwalają na zrozumienie człowieka – jego intencji, myśli, przeżyć i emocji. Jeżeli chcemy dostarczyć dziecku narzędzi do komunikowania się i budowania relacji, musimy skorzystać absolutnie ze wszystkiego, czym dysponujemy – przekonywała dr Joanna Ławicka.

DYSLEKTYK – WYBITNIE UZDOLNIONY „MATOŁ"?

Konferencję zakończył wykład prof. dr hab. Marty Bogdanowicz „Czy osoby z dysleksją są podwójnie wyjątkowe". Uczestnicy mogli zapoznać się z najnowszymi badaniami dotyczą-

cymi funkcjonowania dyslektyków zarówno w środowisku szkolnym, jak i w życiu dorosłym.

- Osoby z dysleksją muszą sobie wytworzyć na co dzień strategie na przetrwanie w szkole, inaczej pogubią się w rzeczywistości. Muszą być bardzo twórcze na co dzień, żeby funkcjonować należycie. Bardzo ważny jest nadrzędny motyw, czyli przejęcie kontroli nad własnym życiem – tłumaczyła założycielka Polskiego Towarzystwa Dysleksji.

Autorka książki „Portrety sławnych osób nie tylko z dysleksją" zauważyła, że w diagnostyce za mało zwraca się uwagę na zasoby osobiste, takie jak uzdolnienia, przejawy talentu i zainteresowania. Okazuje się bowiem, że dyslektycy mogą osiągnąć sukces zwłaszcza w zawodach związanych ze sztuką, technologią i biznesem.

- Musimy poszukać i dowiedzieć się, co interesuje dziecko. To jest prosta droga do doskonalenia się w jakiejś dziedzinie pod mądrą opieką rodziców, którzy nie przymuszają dziecka, a stwarzają sytuację i okazję do tego, aby poznało różne formy aktywności. Wówczas ten talent może się rozwinąć – zachęcała.

Z badań wynika, że często osoby z dysleksją to tzw. „myśliciele wzrokowi": zdolności wzrokowo-przestrzenne dają im szansę dobrego funkcjonowania w zakresie matematyki, inżynierii i nauk fizycznych oraz dostrzegania wzorów w informacjach i konstruowania trójwymiarowych obrazów w pracy z komputerem. Dyslektycy pomimo trudności, z jakimi spotykają się na co dzień, mogą być bardzo dobrymi pracownikami.

- Często mają tendencję do bycia bardziej zdyscyplinowanymi, ciężko pracują, są pomysłowi, często bardziej efektywni, wykazują chęci sprostania oczekiwaniom, a będąc samoświadomymi, mają dobry wgląd do strategii w przezwyciężaniu trudności w pracy i uczeniu się. Cechują ich także umiejętności interpersonalne, ambicja, entuzjazm, potrzeba osiągnięć, aktywność oraz umiejętność krytycznego myślenia – wyliczała prof. Bogdanowicz. - Naszym zadaniem i misją jest przekuć to, co złe, na dobre i pomóc dzieciom wybierać lepiej – dodała.

KILKA SŁÓW PODSUMOWANIA

- Wykładowa część naszego spotkania, czyli konferencja „(nie)grzeczne dzieci" była na równie wysokim poziomie co poprzednie dwie edycje. Nasi prelegenci są bardzo często praktykami – nie tylko teoretykami, którzy zajmują się problemem w zaciszu własnego gabinetu i biurka. Są to ludzie, którzy rzeczywiście istotną wiedzę i doświadczenie wprowadzają w nasz świat, który jest trudny. Na co dzień spotykamy się z różnego typu sytuacjami. Wiedza, którą pozyskujemy, albo nas wzbogaca, albo rzuca nowe światło na rozwiązywanie problemów – powiedziała Jadwiga Anna Śledzińska.

W przyszłym roku pracownicy integracyjnych placówek oświatowych spotkają się po raz czwarty. Tym razem spotkanie będzie miało wyjątkowy charakter – zostanie połączone z obchodami dwudziestolecia edukacji integracyjnej w Elblągu.

ELBLĄG

Orkiestra zagra ponownie

14 stycznia 2018 r w Elblągu już po raz 26 zagra Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. 7 listopada oficjalnie zarejestrowano sztab, którego szefem został Bogusław Milusz, dyrektor SP 11 przy ul. Korczaka.

ALEKSANDRA GARBECKA

–To duże wyzwanie, w sztabie są jednak osoby bardzo doświadczone, które organizują WOŚP w Elblągu od wielu lat. W tym roku mamy więcej czasu na to, żeby się lepiej przygotować. Pracujemy już od 2 tygodni nad kierunkami działań, chcemy wykorzystać wszystkie dobre pomysły, które były do tej pory realizowane, mamy też nowe. Scena główna ustawiona będzie wzorem lat poprzednich na elbląskiej starówce, ale o szczegółach poinformujemy wkrótce. Zapraszamy więc wszystkich chętnych, chcących włączyć się w organizację WOŚP – zachęca Bogusław Milusz.

W Miejskim Centrum Wolontariatu przy ul. Zw. Jaszczurczego 17/26 ruszyła już rejestracja wolontariuszy.

– Czekamy na was czekać codziennie od poniedziałku do piątku od 9.00 do 18.00, a w soboty od 9.00 do 15.00 – mówi Gabriela Zimirowska z Miejskiego Centrum Wolontariatu – Do 6 grudnia chcielibyśmy znaleźć 450 wolontariuszy. W tym roku po raz pierwszy będzie także możliwość rejestracji online. To nie zwalnia jednak z formalności, których trzeba dopełnić bezpośrednio

Było zdrowo i pysznie

Już po raz czwarty SOSW 2 w Elblągu wziął udział w ogólnopolskiej akcji pod nazwą „Tydzień dobrego chleba i zdrowego stylu życia", organizowanej przez Fundację Dobre Życie.

ANNA SĘKOWSKA

Celem akcji jest podniesienie świadomości na temat prawidłowego odżywiania się, zwrócenie uwagi na zdrowotne właściwości chleba wypiekanego tradycyjnymi metodami, zainteresowanie uczestników tym, co kładą na talerzu i jak dieta wpływa na ich zdrowie, także promowanie zdrowego stylu życia. Podczas tygodnia zorganizowano wiele zajęć i przedsięwzięć szkolnych, by przekazać uczniom i ich bliskim jak najwięcej informacji. Aktywności odbywały się w dwóch blokach tematycznych.

Po pierwsze „Zdrowe odżywiania", w ramach którego we wszystkich klasach odbyły się zajęcia edukacyjne pn. „Od ziarenka do bochenka". Uczniowie obejrzeli przygotowaną przez nauczycieli prezentację multimedialną dot. powstawania zdrowego chleba, a potem uczestniczyli w degustacji różnych rodzajów pieczywa. Odbyły się także zajęcia kulinarne z pieczeniem chleba na zakwasie oraz zajęcia, podczas których wykonywano „Zdrowe kanapki" i „Pyszne i zdrowe soki owocowe". Podsumowaniem bloku było wyjście do piekarni. Drugi blok to „Ruch to zdrowie", w ramach którego uczniowie i pracownicy Ośrodka brali udział w codziennej gimnastyce porannej na terenach rekreacyjnych placówki. Odbyły się zajęcia muzyczno – ruchowe dla wybranych klas, zawody sportowe „Jesienne Biegi Przełajowe" oraz wycieczka rowerowa.

Fotorelację z wydarzenia można obejrzeć na razemztoba.pl/16777

w biurze, aby otrzymać identyfikator.

Wolontariuszem może zostać każdy, z tym, że osoby nieletnie potrzebują asysty opiekuna dorosłego. Jeśli zatem jesteś uczniem i chciałbyś zostać wolontariuszem, zgłoś się do biura np. z mamą, tatą, babcią czy dziadkiem.

– Nieletnich wolontariuszy jest co roku naprawdę sporo, dlatego będziemy potrzebowali ok 150 samych opiekunów, którzy tego dnia zechcą poświęcić swój czas, aby wesprzeć naszych wolontariuszy na mieście – tłumaczy Gabriela Zimirowska.

Tegoroczna Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy po raz kolejny będzie zbierała fundusze na pozyskanie środków dla wyrównania szans w leczeniu noworodków. Warto podkreślić, że na Oddział Noworodka, Patologii i Intensywnej Terapii Noworodka w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym trafił już sprzęt ratujący życie i zdrowie noworodków, ufundowany przez Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy. Niebawem zaś na Oddział Pediatryczny dotrą łóżka elektryczne, łóżeczka niemowlęce oraz fotele rozkładane dla matek. Całość za prawie 15 mln zł.

Oficjalnie zostali przedszkolakami

Pasowanie na przedszkolaka to wyjątkowa chwila w życiu każdego malucha i jego rodziców. Ta ważna uroczystość odbyła się w Przedszkolu Specjalnym, działającym od dwóch lat przy Specjalnym Ośrodku Szkolno–Wychowawczym nr 1 w Elblągu.

ALEKSANDRA GARBECKA

– Cieszę się z tego, że dzieci, które rozpoczęły edukację w punkcie przedszkolnym, płynnie przechodzą do szkoły podstawowej. W naszym ośrodku mamy już dwóch pierwszych absolwentów, którzy świetnie odnajdują się w nowej, szkolnej rzeczywistości – podkreślał Leszek Iwańczuk, dyrektor SOSW nr 1 – Zaczynaliśmy 2 lata temu od jednej grupy, aktualnie mamy dwie: w jednej jest 4 dzieci, w drugiej 5. W związku z tym, zatrudniliśmy dodatkowo także dwie nauczycielki i pomoc nauczyciela. Udało nam się również uzyskać większą liczbę godzin na zajęcia rewalidacyjne, z naciskiem na komunikację, m.in. na salę doświadczania świata, spotkania z logopedami czy rehabilitantami.

Podczas spotkania maluchy otoczone opieką i wsparciem kadry przedszkolnej, zaprezentowały swoje umiejętności artystyczne. Punktem kulminacyjnym uroczystości było jednak złożenie ślubowania, a następnie akt pasowania na przedszkolaka czarodziejskim ołówkiem, którego dokonał dyrektor SOSW nr 1, Leszek Iwańczuk. Na pamiątkę tego wydarzenia dzieci otrzymały dyplomy i upominki. Spotkanie zakończył wspólny, słodki poczęstunek.

– Jesteśmy bardzo zadowoleni. Grupy są małe, dzięki temu dzieci się lepiej odnajdują w świecie przedszkolnym. Nasz synek bardzo chętnie tu przychodzi, czasami nawet trudno go stąd zabrać. Każde dziecko jest indywidualnie traktowane. Z niepełnosprawnością dziecka nigdy nie da się pogodzić, wsparcie będzie potrzebne na każdym kroku, to rodzice z podobnymi potrzebami są dla nas najlepszym wsparciem. Czujemy bezpieczeństwo, ze dziecko jest pod odpowiednią opieką wyspecjalizowanej kadry i to da się wyczuć – mówią Monika i Arkadiusz Biali.

Przedszkole jest czynne od 7:30 do 16.30. Dzieci w ciągu dnia mają zapewnione posiłki oraz zajęcia w grupie pod okiem doświadczonej kadry.

– W przedszkolu mamy młodych rodziców, na których niepełnosprawność dziecka spada jak grom z jasnego nieba, szukających wsparcia, więc myślę, że znajdują je u nas. Funkcjonuje bowiem w przedszkolu także grupa wsparcia dla rodziców. Niestety jeszcze sporo czasu musi minąć, aby przymiotnik „specjalny" czy „specjalistyczny" przestał był stygmatyzujący, ale fakt, że powstała druga grupa świadczy o tym, że takie przedszkole jest potrzebne – podsumowuje Leszek Iwańczuk.

Pracowity rok dla Szpitala Wojewódzkiego

Dla Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Elblągu był to pracowity rok. Placówka otrzymała dofinansowanie kilku dużych inwestycji, które znacząco poprawią komfort i bezpieczeństwo pacjentów.

Trwają aktualnie prace nad przebudową i modernizacją Szpitalnego Oddziału Ratunkowego, które zakończyć się mają w sierpniu przyszłego roku. W ramach dofinansowania obiektu zaplanowano także zakup dużej ilości sprzętu medycznego, co pozwoli na skuteczniejszą i precyzyjniejszą diagnostykę pacjentów tam przebywających. Dzięki kolejnemu zastrzykowi gotówki zmodernizowany oraz odpowiednio wyposażony zostanie również Trakt Porodowy i Oddział Ginekologiczno–Położniczy. Będzie on również dostosowany dla potrzeb osób niepełnosprawnych. Dodatkowo dzięki środkom z Ministerstwa Zdrowia, w ramach Programu Profilaktyki i Leczenia Chorób Układu Sercowo–Naczyniowego POLCARD na lata 2017–2020, Oddział Chirurgii Naczyniowej oraz Kardiologii wzbogaci się o nowocześniejszy sprzęt, a mianowicie dwa mobilne aparaty rentgenowskie z ramieniem C. Zapewniają one możliwość wykonania operacji

wewnątrznaczyniowych z większą częstotliwością, co znacząco poprawi bezpieczeństwo i komfort pacjentów.

AG

Powstała pierwsza w Polsce poradnia hipercholesterolemii rodzinnej

W Gdańsku otwarto pierwszą w Polsce Poradnię Hipercholesterolemii Rodzinnej. Ma ona zapewnić wielodyscyplinarną opiekę nad pacjentami, a przede wszystkim diagnozować jak największą liczbę osób zagrożonych hipercholesterolemią rodzinną. Szacuje się, że w Polsce chorować na nią może od 150 do 200 tysięcy osób.

Hipercholesterolemia rodzinna jest chorobą genetyczną, której głównym objawem jest podwyższony poziom złego cholesterolu (frakcji LDL). Choroba przez wiele lat może rozwijać się bezobjawowo, a brak diagnozy może prowadzić do przedwczesnego rozwoju miażdżycy i choroby wieńcowej. Niestety, większość chorych nie jest świadoma swojej choroby, dlatego niezwykle ważna jest diagnostyka kaskadowa. Polega ona na zbadaniu wszystkich krewnych I stopnia pacjenta, u którego potwierdzono obecność genu. Niestety badania te mogą być utrudnione ze względu na ograniczoną motywację, niski poziom świadomości zdrowotnej, ale także obiektywne trudności pacjentów np. odległe miejsce zamieszkania. Dzięki kompleksowej opiece nad pacjentem, uwzględniającej diagnostykę genetyczną, terapię żywieniową, psychologiczną, a także indywidualnie

zaplanowaną farmakoterapię można skutecznie ograniczać negatywne konsekwencje choroby.

Z porady mogą skorzystać wszyscy pełnoletni mieszkańcy Polski. Wizyta w poradni jest bezpłatna. Nie trzeba martwić się o skierowanie. Warunkiem rejestracji jest jedynie sprawdzenie kryteriów klinicznych przez lekarza.

Red.

Nagrodzony za Standardy Dostępności

Dr hab. inż. arch. Marek Wysocki, który od lat zajmuje się kwestią dostępności przestrzeni publicznej dla osób z niepełnosprawnościami i osób starszych, otrzymał za swoją działalność Nagrodę Rzecznika Praw Obywatelskich im. doktora Macieja Lisa.

– Jest pan znakomitym ambasadorem idei społeczeństwa obywatelskiego, w którym niesłychanie ważną rolę odgrywa równoprawny dostęp osób z niepełnosprawnością do przestrzeni publicznej oraz powszechnej edukacji każdego szczebla. Serdecznie gratuluję Panu Nagrody Rzecznika Praw Obywatelskich im. doktora Macieja Lisa, na którą zasługuje pan w sposób szczególny – wyrazy uznania przekazał Wojciech Szczurek, prezydent Gdyni.

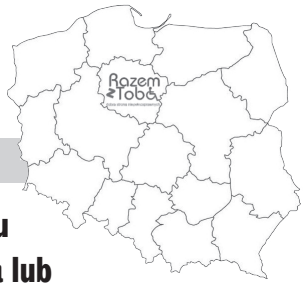
Nagroda RPO przyznawana jest za szczególne osiągnięcia w dziedzinie obrony praw i interesów osób z niepełnosprawnościami. Dr hab. inż. arch. Marek Wysocki stworzył zasady projektowe, które umożliwiają lepsze funkcjonowanie osób niepełnosprawnych w przestrzeni publicznej. Opracowane przez niego Standardy Dostępności od 2013 roku stosowane są w Gdyni, zaproponowane rozwiązania wdrażają również inne miasta w Polsce. Standardy Dostępności to oparty na zasadach projektowania uniwersalnego doku-

ment, który określa rodzaj i sposób wprowadzania udogodnień dla osób z niepełnosprawnością.

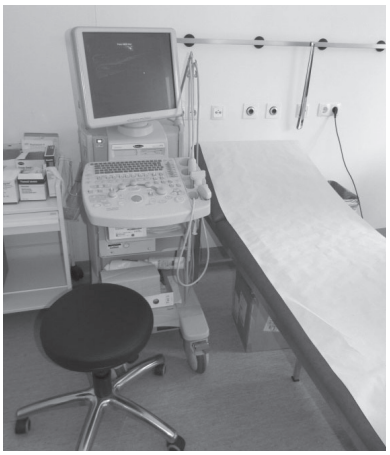
Źródło i fot.: gdynia.pl

ZDROWIE

Zbadaj się, by zareagować w porę



Trwa realizacja kierowanego do mężczyzn programu profilaktycznego, dzięki któremu możliwe jest wczesne wykrycie tętniaka aorty brzusznej. Badania potrwają do 14 grudnia lub wyczerpania limitu, weźmie w nich udział 959 pacjentów.



Z Kujawsko–Pomorskiego Programu Badań Przesiewowych w Kierunku Tętniaka Aorty Brzusznej w 2017 mogą skorzystać palący papierosy mężczyźni w wieku od 65 do 74 lat. Wykrycie choroby na jej początkowym etapie może uchronić ich przed schorzeniem zagrażającym życiu.

– Tętniak aorty brzusznej to poważne zagrożenie, zwłaszcza dla mężczyzn po 60. roku życia. Skuteczna strategia walki z tą chorobą to przede wszystkim wczesne jej wykrycie, jeszcze w stadium bezobjawowym – podkreśla marszałek Piotr Całbecki.

Badanie przesiewowe USG, któremu zostaną poddani uczestnicy programu, jest bezpieczne dla pacjentów. W przypadku wykrycia nieprawidłowości mężczyźni otrzymają skierowanie na dalsze badania lub wizytę u specjalisty chirurgii naczyniowej.

Listę realizatorów programu, obejmującą pięć placówek medycznych, można znaleźć na: razemztoba.pl/16862

Źródło: kujawsko-pomorskie.pl

BYDGOSZCZ

To już 5 lat

Pracownicy i podopieczni Ośrodka Wsparcia dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej świętowali 5-lecie istnienia placówki. Uroczystości odbyły się we wtorek 24 października w Ośrodku Wsparcia „Słoneczko".

Ośrodek Wsparcia dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej działa w strukturach Zespołu Domów Pomocy Społecznej i Ośrodków Wsparcia przy ul. Gałczyńskiego 2. W tym roku obchodzi jubileusz 5-lecia działalności.

W uroczystościach, które odbyły się 24 października w Ośrodku Wsparcia „Słoneczko" brali udział m. in. podopieczni, ich rodziny, Rada Rodziców Ośrodka, dyrektorzy bydgoskich Szkół Specjalnych współpracujących na co dzień z Ośrodkiem, a także przedstawiciele Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Na ręce dyrektor Zespołu Domów Pomocy Społecznej i Ośrodków Wsparcia, kierownika oraz pracowników Ośrodka złożono szczególne wyrazy szacunku i uznania za ogromne zaangażowanie i otwarte serca dla 60 podopiecznych. Z tej okazji pracownicy Ośrodka przygotowali wyjątkowy film przedstawiający codzienność widzianą oczami pracowników, rodziców oraz samych podopiecznych.

Źródło: bydgoszcz.pl

TORUŃ

Anioły pomocy

Uroczysta gala wręczenia nagród w ramach tegorocznej edycji marszałkowskiego konkursu dla osób wyróżniających się w działalności pomocy społecznej „Stalowy Anioł" odbyła się w w Collegium Maximum UMK w Toruniu. Nagrody trafiły do dziesięciu osób oraz pięciu zespołów, przyznano także pięć wyróżnień.

- Praca na rzecz drugiego człowieka to misja. Przyznając doroczne wyróżnienia chcemy promować najciekawsze i najbardziej wartościowe inicjatywy w tej dziedzinie, nowatorskie osiągnięcia oraz postawy rzetelności i ofiarności wśród pracowników, a także wolontariuszy – mówi marszałek Piotr Całbecki.

Nagrody przyznawane są między innymi za tworzenie i realizowanie modelowych rozwiązań w zakresie opieki nad dzieckiem i rodziną, wdrażanie projektów aktywizacji i integracji społecznej osób wykluczonych, aktywizowanie i integrowanie wspólnot lokalnych oraz wspieranie sektora ekonomii społecznej i wolontariatu. Laureaci oprócz statuetek „Stalowego Anioła" i listów gratulacyjnych otrzymują nagrody finansowe.

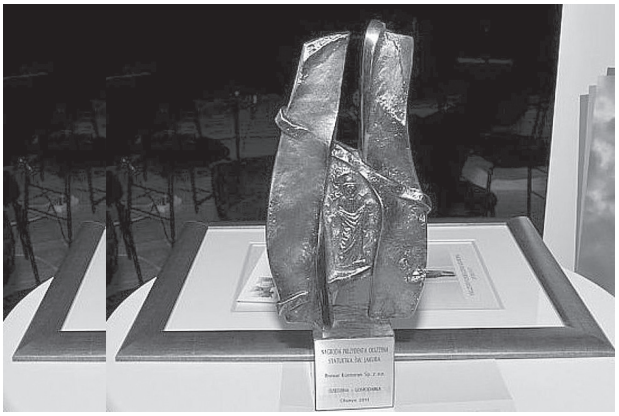
Laureatów można poznać na razemztoba.pl/16955

Beata Krzemińska

OLSZTYN

Statuetki św. Jakuba czekają

Po raz kolejny prezydent Olsztyna przyzna wyróżnienia osobom, których działalność ma szczególne znaczenie dla miasta. Kandydatury można zgłaszać do końca listopada.



Statuetka św. Jakuba to najbardziej prestiżowa nagroda prezydenta Olsztyna, przyznawana za wybitne zasługi dla Olsztyna w danym roku. Jest to sposób docenienia efektów wieloletniej pracy osób, które w sposób szczególny angażują się w życie miasta, tworzą jego dorobek naukowy, kulturalny, gospodarczy, sportowy, historię miasta. Każdego roku prezydent Olsztyna wyróżnia szczególnie zasłużone osoby. Nagrody przyznawane są w sześciu kategoriach: gospodarka, nauka, kultura, sport, działalność pozarządowa oraz za specjalne zasługi dla Olsztyna.

Kandydatów do nagrody mogą zgłaszać środowiska, organizacje i instytucje. Specjalne wnioski można uzyskać w Biurze Promocji Urzędu Miasta Olsztyna lub na stronie bip.olsztyn.eu. Zgłoszenia będą przyjmowane do 30 listopada.

Laureatów wytypuje kapituła, której przewodniczy prezydent Piotr Grzymowicz. Wręczenie nagród nastąpi w styczniu podczas Noworocznej Gali Prezydenta Olsztyna.

olsztyn.eu

OLSZTYN

Przyjazna szkoła

Zespół Placówek Edukacyjnych w Olsztynie otrzymał po raz kolejny certyfikat Szkoły Przyjaznej Osobom Niewidomym.

Mimo że ZPE jest szkołą ukierunkowaną na pomoc dzieciom z autyzmem i niepełnosprawnościami sprzężonymi, od wielu lat prowadzone są tutaj akcje i kampanie na rzecz wsparcia osób niewidomych i słabowidzących. Zawsze co roku obchodzi Dzień Białej Laski. Ponadto ściśle współpracuje z mieszkańcami całodobowego domu pomocy przy ul. Paukszty prowadzonego przez Polski Związek Niewidomych. W szkole regularnie organizowane są inicjatywy poświęcone problemom inwalidów wzroku, jak tegoroczna akcja „Ja nie widzę Ciebie, Ty zauważ mnie". Dzieci już od przedszkola uczą się tolerancji wobec ludzi niewidzących, dowiadują się, że piszą oni alfabetem Braille'a i używają wielu specjalnych ułatwiających życie przedmiotów. Oprócz tego nauczyciele ze specjalnością tyflopedagoga prowadzą terapię widzenia

– Cieszymy się, że udało nam się przedłużyć ważność certyfikatu. To oczywiście zaszczyt i motywacja do jeszcze lepszej pracy – mówi Elżbieta Andrulonis, jedna z koordynatorek działań. – Chcemy otwierać naszych uczniów na inne niepełnosprawności, uczyć tolerancji wobec ludzi niewidomych i słabowidzących - dodaje.

Źródło: zpe.olsztyn.pl

BARTOSZYCE

Światowy Dzień Donacji i Transplantacji

Po raz kolejny Stowarzyszenie Rubin z Bartoszyc zorganizowało 26 października w Młodzieżowym Domu Kultury w Bartoszycach uroczystość z okazji Światowego Dnia Donacji i Transplantacji.

Podczas uroczystości Stowarzyszenie zaprezentowało swoja działalność związaną z transplantacją i honorowym oddawaniem krwi. Spotkanie było też doskonałą okazją do wręczenia podziękowań i drobnych upominków dla osób i instytucji, które regularnie wspierają działalność stowarzyszenia.

Po raz pierwszy w Polsce Światowy Dzień Donacji i Transplantacji obchodzony był w roku 2005 w Bydgoszczy. Organizatorem była Klinika Transplantologii prowadzona przez dr Zbigniewa Włodarczyka.

bartoszyce.pl

Agnieszka Pietrzyk - elblążanka, autorka książek; ukończyła studia polonistyczne na Uniwersytecie Gdańskim, a potem podjęła studia doktoranckie; jest doktorem nauk humanistycznych w zakresie literaturoznawstwa; promotorem jej pracy doktorskiej pt. „Morza Juliusza Słowackiego" był prof. Józef Bachórz; swoje teksty publikowała w „Twórczości", „Przeglądzie Humanistycznym", „Ruchu Literackim", „Akancie", „Parnasiku"; autorka od 12 roku życia jest niewidoma. Od lat współpracuje również z redakcją Razem z Tobą.

Szczepan Twardoch „Morfina"

„Morfina" Szczepana Twardocha ma w sobie coś narkotycznego, upaja, wciąga i przenosi w nieco fantasmagoryczną rzeczywistość. Na pewno jest to książka, która może uwieść kreacją głównego bohatera, dbałością o szczegóły, a także językiem.

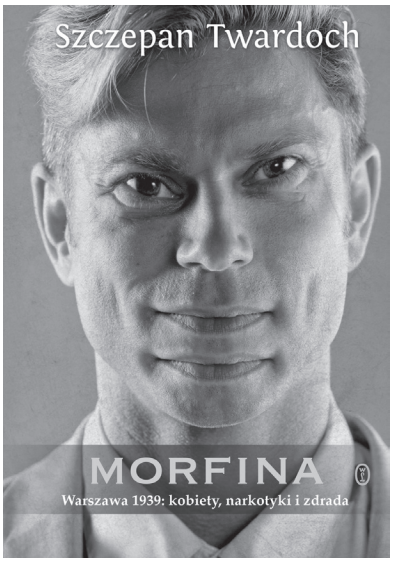
AGNIESZKA PIETRZYK

Zacznijmy od pierwszej kwestii, czyli od Konstantego Wilemana, w połowie Polaka, w połowie Niemca, bonvivanta, morfinisty i kobieciarza. Wileman jest bohaterem stworzonym w duchu iście gombrowiczowskim, a zatem w kontrze do polskiej historii, w której się roi od bohaterów przelewających krew za Polskę. Konstanty w pierwszych dniach wojny nic sobie nie robi z patriotycznych haseł, nie ma zamiaru oddawać życia za ojczyznę matki, nie chce być Polakiem, a tym bardziej polskim bohaterem. Wbrew własnej woli zostaje członkiem podziemnej organizacji i podejmuje walkę z okupantem. Zamiast tego wolałby dobrze się bawić w towarzystwie kochanek i zażywać morfinistycznych rozkoszy. Wileman jest postacią ciekawą, barwną, głównie ze względu na swoje złożone relacje z kobietami. Nie jest jednak bohaterem nowym, oryginalnym, bo antybohaterów w polskiej literaturze już mieliśmy, choćby u Gombrowicza.

Na większe słowa uznania zasługuje wykreowany przez Twardocha obraz Warszawy w pierwszych miesiącach okupacji. Co wtedy jedzono? Co można było nabyć? Gdzie robiono zakupy? Gdzie się spotykali Polacy? O czym rozmawiano i jak się wtedy ubierano? Odpowiedzi na te pytania znajdziemy w „Morfinie", autor nie szczędzi nam szczegółów, przez co otrzymujemy plastyczny opis ówczesnego życia. Rewelacyjne są zwłaszcza obrazy z Adrii, słynnego przedwojennego lokalu z obrotowym parkietem i amerykańskim barem, w którym podczas wojny bawili się oficerowie niemieccy.

Na uwagę zasługuje również język Twardocha, trochę gawędziarski, sprawiający wrażenie potoku słów, które są dobrane niezwykle doskonale, dając wrażenie rytmicznej, lekkiej opowieści. Można odnieść wrażenie, że autor bawi się słowami, dobierając je zarówno fonetycznie, jak i semantycznie. Bawi się też zdaniami, tworząc długie frazy i ćwierćfrazy, a także stosując archaiczną stylizację. Ze względu na język „Morfina" nie jest powieścią do czytania, lecz do słuchania. Dobrym wyborem będzie sięgnięcie po wersję dźwiękową w genialnej interpretacji Macieja Stuhra, który znakomicie wydobył rytm powieści, ale także nastroje głównego bohatera, jego zmęczenie i zniechęcenie.

Recenzenci wiele dobrego napisali o „Morfinie" Szczepana Twardocha. Bez wątpienia jest to książka bardzo dobra, a nawet znakomita, zachwyci wielu czytelników. Niektórzy jednak



mogą stwierdzić, że to wszystko jest dziwnie znajome, jakby wyjęte z Gombrowicza, ten antypolski bohater, surowa ocena patriotyzmu i przede wszystkim rytmiczny, stylizowany język. Można jednak uznać, że nawiązania do Gombrowicza są kolejną zaletą tej powieści. Bardzo polecam „Morfinę" Szczepana Twardocha, będzie to niezapomniana lektura.

Audiobook: Szczepan Twardoch, „Morfina", Wydawnictwo Literackie, 2016, czyta MACIEJ STUHR, czas nagrania, 21 godz. 52 min.

KONKURS

W tym numerze na szczęśliwca czeka książka ufundowana przez Wydawnictwo Marginesy **„Spalone mosty"** autorstwa **Eileen Curtright**. Aby ją zdobyć, wystarczy **do 11 grudnia** br. na adres **konkurs@razemztoba.pl** podesłać swoje imię i nazwisko. **W temacie maila** prosimy wpisać **„Spalone mosty"**. Zwycięzca o wygranej zostanie poinformowany drogą mailową. Zapraszamy do udziału!

Karta „N"

Od 2 listopada przyjmowane są wnioski o wydanie Karty Rodziny z Dzieckiem Niepełnosprawnym w ramach Programu Kraków dla Rodziny „N", będącej potwierdzeniem przysługujących zniżek oraz ulg.

Krakowska Karta Rodziny z Niepełnosprawnym Dzieckiem wydawana jest w formie spersonalizowanej karty identyfikacyjnej bezpłatnie. Termin jej ważności jest przedłużany po weryfikacji złożonego kompletnego wniosku, na okres obowiązywania posiadanego przez niepełnosprawne dziecko orzeczenia o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności, nie dłużej jednak niż na okres 5 lat.

Krakowską Kartę Rodziny z Niepełnosprawnym Dzieckiem otrzymują:

– niepełnosprawne dziecko do ukończenia 25 roku życia, posiadające odpowiednio aktualne orzeczenie o niepełnosprawności lub aktualne orzeczenie o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności,

– rodzeństwo dziecka niepełnosprawnego do ukończenia 18 roku życia lub do ukończenia 24 roku życia w przypadku, gdy uczy się w szkole lub szkole wyższej,

– uprawnieni członkowie rodzin, w których wychowywane jest dziecko niepełnosprawne,

– uprawnione dzieci niepełnosprawne umieszczone w placówkach,

– opiekunowie placówek.

Krakowska Karta Rodziny z Niepełnosprawnym Dzieckiem upoważnia przede wszystkim do:

– 100 proc. ulgi w korzystaniu z Komunikacji Miejskiej w Krakowie,

– co najmniej 50 proc. zniżki w opłatach za bilety wstępu m.in. do miejskich teatrów, muzeów, Ogrodu Zoologicznego w Krakowie oraz miejskich basenów,

– korzystania z katalogu oferty prywatnych podmiotów.

Do korzystania z programu uprawnione są:

– rodziny z niepełnosprawnym dzieckiem zamieszkałe na terenie Gminy Miejskiej Kraków,

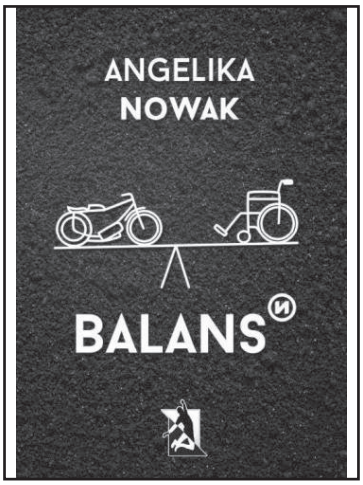
– placówki opiekuńczo–wychowawcze typu rodzinnego prowadzone przez Gminę Miejską Kraków lub na jej zlecenie.

POLECAMY

WARTO OBEJRZEĆ!

Nauka wprawiona w ruch – tak można opisać wizualne efekty w filmie „Photon", który wyjaśnia, jak funkcjonuje świat i jak może wyglądać w przyszłości. Film w reżyserii Normana Leto to trzyczęściowa opowieść. W roli narratora wystepuje Andrzej Chyra. Pierwsza część dotyczy powstania materii, planet i gwiazd. Druga jest próbą odpowiedzi na pytanie jak powstało życie, co determinuje ludzkie wybory, w jaki sposób funkcjonuje mózg. Ostatnia część filmu zabiera widzów w futurystyczną wizję świata, w którym technologia odgrywa znaczącą rolę.

WARTO PRZECZYTAĆ!



Po wypadku Sönke Petersen próbuje odnaleźć balans we własnym życiu. W trakcie rehabilitacji szuka go w ciele. Balansuje pomiędzy radością jeżdżenia na motocyklu żużlowym, a smutkiem jaki dostał w postaci wózka inwalidzkiego. Niegdyś balansował na granicy życia i śmierci, teraz balansuje na granicy mocy i niemocy, odnajdując siebie pomiędzy szczęściem i nieszczęściem. Książka Angeliki Nowak „balans", to opowieść o utrzymaniu życiowej równowagi, która ma inną granicę u każdego z nas. Często chwiejemy się, stąpając po cienkiej linii nad przepaścią, przesuwając granicę zdrowego rozsądku. Treść, jaką niosą słowa Sönke, jego bliskich i przyjaciół w zestawieniu z moim postrzeganiem świata pokazuje, że przez życie należy kroczyć odważnie, bez kompleksów i z zachowaniem balansu świadomości.

WARTE UWAGI!

Baśniowe obrazy w pełnometrażowej animacji „Dziewczyna bez rąk" w reżyserii Sébastiena Laudenbacha przenoszą widzów w świat trudnych wyborów i wielkich emocji.

Żeby uratować swój majątek, młynarz sprzedaje swoją córkę diabłu. Dziewczynie udaje się uciec, jednak ratunek ma swoją cenę: bohaterka traci ręce. Po ucieczce córka młynarza rozpoczyna wędrówkę, spotykając na swojej drodze wyjątkowe postaci.

Świat poznał nominowaną do nagrody Cezar animację Sébastiena Laudenbacha już w ubiegłym roku, polska premiera miała miejsce tej jesieni. Film można obejrzeć podczas 3. Międzynarodowego Festiwalu Filmów Animowanych.

10 osób, 8 godzin, ponad 1000 zdjęć

Z tysiąca wybrano dwadzieścia, które zaprezentowano publiczności. Zabytki gdyńskiego modernizmu, uchwycone za pomocą aparatu fotograficznego przez osoby z niepełnosprawnością wzroku i słuchu, można było oglądać na wystawie „Poczuj modernizm" w Muzeum Miasta Gdyni.

MONIKA SZAŁAS

– Wystawa „Poczuj modernizm" jest efektem czterech spotkań: warsztatów i spacerów architektonicznych. Do tego wydarzenia zaprosiliśmy 10 osób niewidomych i słabowidzących, które przy wsparciu asystentów i wolontariuszy fotografowały ikony gdyńskiego modernizmu. Spacerowaliśmy po Śródmieściu Gdyni i Kamiennej Górze – wyjaśnia Ewa Kielar z Ośrodka Edukacji Muzeum Miasta Gdyni.

Dziesięciu uczestników spotkań udowodniło, że coś z pozoru niemożliwego może stać się rzeczywistością. Była to dla nich sposobność nie tylko do przekraczania własnych barier, ale i zdobycia nowych doświadczeń.

– Jesteśmy bardzo aktywni, staramy się nie siedzieć w domu. Jednak mieszkając w Gdańsku, nie zawsze zna się Gdynię. To było dla nas coś nowego: mogliśmy poznać architekturę budynków, ich usytuowanie i historię: dlaczego zostały wybudowane, kto je zajmował – mówi Alfred Walenciej, uczestnik warsztatów fotograficznych.

Jak tłumaczy Dorota Brzezińska z Muzeum Miasta Gdyni, jednym z celów wystawy jest zachęcenie mieszkańców, by spojrzeli na miasto w inny sposób.

– Wystawie towarzyszy audiodeskrypcja, którą przygotowaliśmy nie tylko po to, by osoby niewidome mogły w werbalny sposób odbierać obrazy. Chcemy również, by osoby, które widzą, uczyły się o modernistycznej architekturze, żeby zwracały uwagę na detal i kolor. Zapraszamy również do oglądania Gdyni w ten sposób, żeby patrzeć do góry i pod nogi, żeby mijane na co dzień budynki, jak dworzec PKP Gdynia Główna, nagle zadziwiały jako przestrzeń prawie muzealna – zachęca Dorota Brzezińska.

Warsztaty i spacery architektoniczne odbywały się w ramach projektu „Włącz muzeum" – inicjatywy, dzięki której osoby niepełnosprawne mogły aktywnie uczestniczyć w kulturze. Rozpoczęty w sierpniu cykl obejmował różnorodne wydarzenia, w tym warsztaty dla dorosłych, rodzin z dziećmi i seniorów. Oprowadzanie kuratorskie z audiodeskrypcją i tłumaczeniem na język migowy umożliwiło osobom z niepełnosprawnością wzroku i słuchu zapoznanie się z wystawami: Roundabout Baltic, Gdynia – dzieło otwarte oraz Oskar Zięta (w ramach cyklu „Polskie Projekty Polscy Projektanci"). Choć projekt „Włącz muzeum" dobiegł końca, nie oznacza to zamknięcia instytucji na potrzeby osób niesłyszących i niewidomych.

– Sądzę, że udało nam się dużo nauczyć i osiągnąć, także dzięki współpracy z uczestnikami. Myślę, że to bardzo dobry start, ale też kontynuacja procesu, w jakim jesteśmy, aby myśleć o Muzeum Miasta Gdyni jako o instytucji kultury bez barier – podsumowuje Dorota Brzezińska.

Las dostępny dla wszystkich

Nieodpowiednia nawierzchnia na parkingach leśnych, złe odwodnienie szlaków turystycznych, czy też tablice edukacyjne umieszczone za wysoko - to tylko niektóre utrudnienia, z jakimi mierzą się osoby niepełnosprawne, odwiedzając tereny leśne. Nadleśnictwo Gdańsk rusza z pilotażowym programem „Las jest dla wszystkich", dzięki któremu osoby niepełnosprawne w pełni będą mogły cieszyć się urokami przyrody.

KAMIL ZIMNICKI

Pierwsze efekty realizacji programu „Las jest dla wszystkich" można zobaczyć w okolicy Gołębiewa [woj. pomorskie - red.]. To właśnie tam rozpoczęto usuwanie barier, które nie pozwalały osobom niepełnosprawnym w pełni podziwiać piękna przyrody. Do lasu prowadzi dobra droga udostępniona do ruchu samochodów, jednocześnie powstało czytelne oznakowanie miejsc parkingowych dla osób niepełnosprawnych.

- Naszym celem jest rozwiązanie problemu w największym stopniu jak to tylko jest możliwe. Chcemy usunąć bariery dla każdego rodzaju niepełnosprawności – informuje Jacek Szulc, szef Nadleśnictwa Gdańsk.

Kolejną inwestycją w ramach programu „Las jest dla wszystkich" jest powstająca w Gdyni ścieżka przyrodnicza „Wśród korzeni drzew".

- Trasa posiada odpowiednie nachylenie, by osoby z niepełnosprawnością ruchową mogły się poruszać z łatwością. Przy szlaku powstają domki stylizowane na hobbicie norki i tablice edukacyjne. Po zwiedzeniu ścieżki będzie można odwiedzić pozostałą część Leśnego Ogrodu Botanicznego „Marszewo", w którym usunięto bariery i osoby z niepełnosprawnością mogą z niego korzystać bez przeszkód. Prace zakończą się w przyszłym roku – dodaje Jacek Szulc.

Współpraca się opłaca

To dopiero początek współpracy Nadleśnictwa Gdańsk ze środowiskiem osób niepełnosprawnych, lecz plany są ambitne.

- Aby zidentyfikować i usunąć bariery z lasu, niezbędne jest do tego zaangażowanie ekspertów, organizacji pozarządowych oraz indywidualnych osób mających na ten temat wiedzę. Zapraszamy wszystkich do współpracy – zachęca Jacek Szulc. Gdańscy leśnicy wypracowane rozwiązania chcą wykorzystać w realizacji podobnych projektów w innych częściach nadleśnictwa, w miarę możliwości modernizować resztę swoich obiektów turystycznych pod kątem ułatwień dla osób niepełnosprawnych.

- Las powinien być dostępny dla wszystkich, również dla osób z niepełnosprawnością: niewidzących, poruszających się na wózku czy mających inne przypadłości. Chcemy uświadomić społeczeństwo, że osoby z niepełnosprawnością mają takie samo prawo, by móc na co dzień korzystać z piękna i leczniczych właściwości lasów – podsumuje szef Nadleśnictwa Gdańsk.

Zanim wyruszysz na szlak

- Na terenach leśnych bardzo dużym utrudnieniem dla niepełnosprawnych jest zakaz wjazdu samochodami jak również drogi, które w lesie są zdradliwe i utrudniają poruszanie się osobom na wózkach inwalidzkich lub przy pomocy kul – podkreśla Marcin Klemenski, członek Rady ds. Turystyki Osób Niepełnosprawnych Zarządu Głównego PTTK, i dodaje, że na parkingach leśnych niedostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych są niestety także w większości toalety typu toi toi.

Dlatego przed wyprawą do lasu, warto sprawdzić, które obiekty posiadają udogodnienia dla osób niepełnosprawnych.

- Pomóc w tym mogą pracownicy każdego nadleśnictwa oraz specjalna mapa zawierająca ponad 3000 obiektów administrowanych przez Lasy Państwowe, która dostępna jest na stronie internetowej leśnego przewodnika turystycznego www.czaswlas.pl - tłumaczy Maria Rothert z Wydziału Edukacji i Udostępniania Lasu Dyrekcji Generalnej Lasów Państwowych.

Przedawnienie roszczeń (część 2)

Powołując się na przedawnienie, można odmówić spełnienia żądań drugiej strony bez ujemnych konsekwencji prawnych. Sąd uwzględniając zarzut przedawnienia roszczenia, umarza postępowanie i kosztami sądowymi obciąża wierzyciela będącego powodem, który wszczął postępowanie sądowe, licząc zapewne, że dłużnik nie skorzysta z tej formy obrony przed koniecznością dokonania zapłaty lub innego zachowania, do którego był zobowiązany lub wzywany.

ELIZA KRAKOWSKA – MOWIŃSKA

Warto podkreślić, że nie przedawniają się roszczenia niemajątkowe, np. wynikające z naruszenia dóbr osobistych czy istniejące w stosunkach prawnorodzinnych. Z roszczeń majątkowych nie ulegają przedawnieniu m.in. roszczenia o zniesienie współwłasności, podobnie roszczenia właścicieli o wydanie rzeczy czy roszczenie o przywrócenie stanu zgodnego z prawem i o zaniechanie naruszeń, w zakresie jakim dotyczą nieruchomości lub rzeczy wpisanej do krajowego rejestru utraconych dóbr kultury.

PRAWOMOCNE ORZECZENIE SĄDU

Ogólny termin przedawnienia roszczeń, wynikający z art. 118 k.c. wynosi 10 lat i znajduje zastosowanie wtedy, gdy żaden inny przepis szczególny nie przewiduje krótszego terminu przedawnienia. Również roszczenie stwierdzone prawomocnym orzeczeniem sądu lub innego organu, orzeczeniem sądu polubownego czy ugoda zawarta przed sądem albo przed sądem polubownym lub przed mediatorem i zatwierdzona przez sąd, nawet wtedy, gdy termin przedawnienia roszczeń tego rodzaju był krótszy, przedawnia się z upływem 10 lat, a roszczenie o świadczenia okresowe należne w przyszłości ulega przedawnieniu trzyletniemu (zgodnie z art. 125 k.c.). W praktyce, jeżeli mamy wydany tytuł wykonawczy, czyli np. prawomocne orzeczenie sądu lub ugodę, którym nadana została klauzula wykonalności, a w ciągu dziesięciu ostatnich lat nie było prowadzone wobec dłużnika postępowanie egzekucyjne (lub upłynęło dziesięć lat od poprzednio zakończonego postępowania egzekucyjnego w tej sprawie) skutkiem przedawnienia jest brak możliwości dalszego egzekwowania, a przedawnienie może być podstawą skierowania przeciwko wierzycielowi tzw. powództwa przeciwegzekucyjnego.

ZAWIESZENIE BIEGU TERMINU PRZEDAWNIENIA

Do roszczeń, których bieg przedawnienia ulega zawieszeniu, zalicza się m.in. roszczenia jednego z małżonków przeciwko drugiemu przez czas trwania małżeństwa oraz roszczenia osób nie mających pełnej zdolności do czynności prawnych przeciwko osobom, które sprawują opiekę lub kuratelę przez czas sprawowania opieki lub kurateli, a ponadto co do roszczeń, które przysługują dzieciom przeciwko rodzicom - przez czas trwania władzy rodzicielskiej, czy z powodu siły wyższej zawieszenie obejmuje czas trwania przeszkody. Zawieszenie biegu przedawnienia oznacza, że termin przedawnienia nie zaczyna biec,

a rozpoczęty ulega zawieszeniu na czas trwania danej okoliczności, natomiast po jej ustaniu biegnie dalej.

BTE - BANKOWE TYTUŁY EGZEKUCYJNE

Analizując kolejne aspekty przedawnienia roszczeń warto przeanalizować kwestie związane z zadłużeniem wobec banków i innych instytucji finansowych, ponieważ udzielane przez nie kredyty czy pożyczki związane są z prowadzoną przez te podmioty

działalnością gospodarczą, co oznacza, że roszczenia wynikające z tytułu niespłaconych zobowiązań, w tym również odsetek, przedawniają się po upływie 3 lat od dnia ich wymagalności. Wówczas termin przedawnienia należy liczyć osobno dla każdej z rat, tj. od momentu kiedy poszczególna rata kredytu stała się wymagalna, czyli od dnia, w którym ratę należało zapłacić, zgodnie z harmonogramem spłat zawartej umowy kredytowej. Brak spłaty kredytu najczęściej oznacza wypowiedzenie umowy kredytowej przez bank i wówczas wyznaczany jest ostateczny termin do zapłaty całości zobowiązania. Niespłacenie kredytu w zakreślonym terminie powoduje, że staje się on w całości wymagalny, a pozostałe do spłaty raty powinny zostać zapłacone od razu i właśnie od tej daty zaczyna też swój bieg trzyletni okres przedawnienia, odnoszący się do wszystkich rat, tych niewymagalnych przed wypowiedzeniem umowy. Regułą jest, że kredytobiorca wraz z umową podpisywał zgodę na poddanie się egzekucji w sytuacji, gdyby nie spłacał swoich zobowiązań. Na podstawie takiej zgody, banki w momencie istnienia zadłużenia wystawiały bankowy tytuł egzekucyjny, następnie kierowały wniosek do Sądu o nadanie tytułowi klauzuli wykonalności, co pozwalało im na wszczęcie egzekucji komorniczej. W razie braku powodzenia w ściągnięciu należności, bardzo często dług był odsprzedawany firmie windykacyjnej, ale uprawnienie do wystawienia bankowego tytułu egzekucyjnego przysługiwało jedynie bankom. Niemniej jednak pięcioosobowy skład Trybunału Konstytucyjnego uznał, że dwa przepisy prawa bankowego, dotyczące bankowego tytułu egzekucyjnego były niezgodne z Konstytucją (obecnie już uchylone), z uwagi na naruszenie zasady równości podmiotów wobec prawa, ponieważ banki miały możliwość wszczynania postępowania egzekucyjnego z pominięciem etapu sądowego postępowania rozpoznawczego, co sprawiało że już od początku stały na silniejszej pozycji. Również Sąd Najwyższy 29 czerwca 2016 roku podjął Uchwałę w sprawie o sygnaturze akt III CZP 29/16, w której wyraził swoje stanowisko, że nabywca wierzytelności niebędący bankiem nie może powoływać się na przerwę biegu przedawnienia spowodowaną wszczęciem postępowania egzekucyjnego na podstawie bankowego tytułu egzekucyjnego zaopatrzonego w klauzulę wykonalności. Jeżeli zadłużenie odkupi firma windykacyjna niebędąca bankiem czy np. fundusz sekurytyzacyjny, wówczas niejako automatycznie nie będą wchodziły w sytuację prawną banku (zbywcy). W praktyce oznacza to, że przedawnienie rozpocznie swój bieg od momentu wypowiedzenia umowy kredytowej, a sprzedane wierzytelności starsze niż 3 lata będą już przedawnione, czym pozwany (dłużnik) może skutecznie bronić się na etapie sądowym w przypadku powództwa skierowanego przeciwko niemu przez firmę windykacyjną.

Aby skutecznie podnieść zarzut przedawnienia roszczenia niewątpliwie warto skorzystać z konsultacji prawnej, ponieważ zastosowanie znajduje wiele przepisów szczególnych, zawartych nie tylko w kodeksie cywilnym, ale również w prawie podatkowym, prawie pracy i innych ustawach, które jako wyjątki od ogólnych reguł, w różnych sytuacjach przewidują znacznie krótsze okresy przedawnienia, w postaci terminów dwuletnich, rocznych, półrocznych czy nawet dwumiesięcznych.

PROJEKT ZMIAN

Obecnie opracowywany jest także projekt zmian Kodeksu cywilnego, Kodeksu postępowania cywilnego jak i ustawy o prawach konsumenta w zakresie przedawnienia roszczeń. Jeżeli zaproponowane zapisy zostałyby przyjęte, będą to zmiany daleko idące z korzyścią dla dłużnika. Co konkretnie może ulec zmianie? Ogólny termin przedawnienia roszczeń zamiast dotychczasowych 10 lat będzie wynosił 6 lat (również w przypadku roszczeń stwierdzonych prawomocnym orzeczeniem sądu), przy czym koniec terminu będzie przypadał na ostatni dzień roku kalendarzowego, chyba że termin przedawnienia będzie krótszy niż dwa lata. Ponadto w odniesieniu do roszczeń kierowanych przeciwko konsumentom, po upływie przedawnienia nie będzie można domagać się jego zaspokojenia, chyba że konsument sam się zrzeknie przedawnienia. Niespotykanym dotychczas rozwiązaniem będzie uprawnienie sądu, aby w wyjątkowych przypadkach miał możliwość nieuwzględnienia upływu terminu przedawnienia, jeżeli wymagają tego względy słuszności, dlatego wobec zapowiadanych zmian warto na bieżąco interesować się zagadnieniem przedawnienia roszczeń.

Nieuczciwe działania operatorów telekomunikacyjnych? Sprawdź, co zrobić

Do Oddziałów Federacji Konsumentów na terenie całego kraju wpływają zgłoszenia o działaniach kilku nieuczciwych operatorów telekomunikacyjnych, dotyczące przypadków m.in.: podrabiania podpisów pod umowami, sugerowania konsumentom obowiązkowej wymiany aparatów telefonicznych.

Skargi w większości dotyczą przypadków wprowadzania w błąd konsumentów na etapie zawierania umowy, podrabiania ich podpisów pod umowami, a także nakłaniania do obowiązkowej wymiany aparatów telefonicznych. Ofiarami nieuczciwych praktyk najczęściej są osoby starsze, które w przeważającej większości korzystają z usługi telefonii stacjonarnej. Konsumenci, którzy nie byli świadomi próby oszustwa, nakłaniani najpierw podczas rozmowy telefonicznej do podpisania „promocyjnej" umowy, wprowadzani byli w błąd już na tym etapie. Konsultanci, którzy kontaktowali się z przyszłymi ofiarami, informowali, że są przedstawicielami dotychczasowego operatora, z którego usług telekomunikacyjnych konsumenci obecnie korzystają. Za każdym razem zaznaczali, że kontaktują się w sprawie przedstawienia indywidualnie przygotowanej, atrakcyjnej oferty, dostosowanej do potrzeb klienta. Konsultanci sugerowali, że przedstawiona oferta dotyczy wyłącznie obniżenia bieżących rachunków lub jest spowodowana obowiązkową wymianą aparatów telefonicznych. Konsumenci, nieświadomi oszustwa, wyrażali zgodę na dostarczenie odpowiednich dokumentów przez kuriera. Osoby, które podpisały przywiezione umowy, nieświadomie zmieniały operatora telekomunikacyjnego.

Konsumenci są tu wprowadzeni w błąd. Ma to miejsce wtedy, gdy przedsiębiorca w sposób świadomy ukrywa istotne dla podjęcia racjonalnej decyzji informacje, przedstawia je w sposób niejasny, niezrozumiały lub dwuznaczny, a także gdy podaje się za innego przedsiębiorcę. W ostatnim przypadku konsumenci, którzy dali podejść się przedstawicielowi nieuczciwego przedsiębiorcy, zazwyczaj sugerowali się wieloletnią współpracą ze swoim dotychczasowym operatorem, którego darzyli zaufaniem. Niestety, zdarzają się także przypadki, w których podpisy pod umowami sugerować mogą próby oszustwa i fałszerstwa. Takie przypadki należy w pierwszej kolejności zgłaszać do odpowiednich organów ścigania.

Co musisz wiedzieć, jeśli padłeś ofiarą działania nieuczciwego operatora telekomunikacyjnego?

1) Konsument ma 14 dni na odstąpienie od umowy zawartej na odległość, licząc od dnia, gdy konsument podpisał dokumenty dostarczone przez kuriera.

2) Konsument, który twierdzi, że został wprowadzony w błąd przez nieuczciwego operatora, zgodnie z art. 6 ustawy z 23.4.1964 r. – Kodeks cywilny (t.j. Dz.U. z 2017 r. poz. 459 ze zm.), musi udowodnić ten fakt, powołując się na okoliczności faktyczne zaistniałe podczas podpisywania przedmiotowej umowy.

3) W celu rozwiązania umowy z nieuczciwym operatorem, konsument musi wysłać do niego oświadczenie o uchyleniu się od skutków prawnych umowy zawartej pod wpływem błędu, na podstawie art. 84 i art. 88 KC. Konsument ma na to rok od dnia dowiedzenia się o wprowadzeniu w błąd.

4) Jeśli operator nie przeniósł numeru telefonu, bo nasz dotychczasowy operator zablokował takie działanie, nowy operator nie może naliczyć kary umownej za przedterminowe rozwiązanie umowy promocyjnej.

Pomoc dotyczącą działania nieuczciwych operatorów telekomunikacyjnych znaleźć można w oddziałach Federacji Konsumentów na terenie całej Polski. Doradcy konsumenccy i prawnicy Federacji Konsumentów pomogą wyjaśnić wszelkie powstałe wątpliwości oraz podjąć odpowiednie kroki prawne, m.in.: w celu uniemożliwienia przeniesienia numeru do nieuczciwego operatora.

Źródło: federacjakonsumentów.org

Nowatorski projekt edukacji włączającej

W Szkole Podstawowej nr 69 w Gdańsku ruszył wyjątkowy projekt skierowany do uczniów z autyzmem. Dzięki współpracy ze specjalistami z gdańskiego Instytutu Wspomagania Rozwoju Dziecka oraz wsparciu Wydziału Rozwoju Społecznego UM, powstaje model edukacji włączającej, którego nowatorskie założenia już na wstępie zostały docenione przez Ministerstwo Edukacji Narodowej.

OLIMPIA SCHNEIDER

Szkoła Podstawowa nr 69 w Gdańsku i Fundacja Instytut Wspomagania Rozwoju Dziecka (IWRD) w Gdańsku nawiązały współpracę, w ramach której realizowany jest wspólny nowatorski projekt „Model edukacji włączającej dla uczniów z zaburzeniami ze spektrum autyzmu" w klasach I–III. Ministerstwo Edukacji Narodowej przyznało projektowi status eksperymentu pedagogicznego, realizowanego pod opieką naukową Instytutu Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego. To ogromne wyróżnienie, bowiem taki status uzyskują wyłącznie projekty o szczególnym charakterze innowacyjności, wprowadzające nowatorskie rozwiązania organizacyjne i metodyczne. Potwierdza to fakt, iż w bieżącym roku szkolnym jest to jedyny eksperyment pedagogiczny w województwie pomorskim, zaś w całym kraju status taki przyznano zaledwie kilku projektom spośród zgłoszonych kilkudziesięciu.

– Nasza szkoła jest zawsze otwarta na nowości, dlatego postanowiliśmy poszerzyć ofertę edukacyjną i wyjść naprzeciw oczekiwaniom rodziców dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Innowacyjność naszego projektu polega na modyfikacji warunków i organizacji nauczania z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji uczniów z autyzmem oraz sukcesywne włączanie do grupy rówieśniczej. Projekt otrzymał status eksperymentu pedagogicznego oraz otoczony jest opieką naukową Uniwersytetu Gdańskiego i wsparciem specjalistów z IWRD. Naszym celem jest stworzenie optymalnych warunków dla kształcenia dzieci z autyzmem, ale realizacja tego projektu przyniesie korzyści całej społeczności szkolnej – podkreśla Kamil Gajewski, dyrektor szkoły.

– Na bazie rozwiązań wypracowanych u nas w Instytucie Wspomagania Rozwoju Dziecka, wspólnie z kadrą szkoły wprowadzamy w klasach dla uczniów z autyzmem model edukacyjno–terapeutyczny oparty o zasady stosowanej analizy zachowania, jako najskuteczniejszej formy terapii dzieci z autyzmem. Duży nacisk kładziemy na zindywidualizowanie edukacji każdego ucznia z autyzmem, poprzez stworzenie planu zajęć dopasowanego do jego aktualnych predyspozycji oraz analizy sfer deficytowych, z możliwością elastycznego korygowania w toku procesu edukacyjnego – wyjaśnia dr Anna Budzińska, dyrektor Fundacji IWRD.

Uczniowie mają odpowiednio dopasowane zajęcia indywidualne, zajęcia w małych grupach i w grupie równoległej, dające możliwość realizacji obowiązującej podstawy programowej oraz szanse na włączanie do grupy rówieśniczej. Ważnym aspektem jest wzmacnianie samodzielności uczniów z autyzmem, zarówno w zakresie nauki, uczestnictwa w zajęciach grupowych i funkcjonowania w grupie, jak i zwykłych codziennych czynnościach w środowisku szkolnym. Włączanie dzieci z autyzmem do grupy rówieśniczej będzie się odbywało zgodnie z ich indywidualnymi predyspozycjami i będzie miało charakter elastyczny, dający możliwość dokonywania bieżących korekt w zakresie wymiaru czasowego integracji uczniów. Jednocześnie prowadzone będą działania edukacyjne przygotowujące grupę rówieśniczą do włączenia uczniów z autyzmem. Beneficjentami tego projektu będą wszyscy członkowie społeczności szkolnej, a wypracowany model edukacji włączającej będzie mógł być przenoszony do innych placówek. Już w bieżącym roku szkolnym 2017/2018 w Szkole Podstawowej nr 69 powstał pierwszy oddział, w którym uczy się 4 dzieci z autyzmem. Projekt zakłada nabór do pierwszej klasy w kolejnych latach. Specjaliści z IWRD prowadzą nadzór merytoryczny w projekcie, w tym szkolenia i staże dla nauczycieli, a ponadto stałe superwizje. Na początku 2018 roku planuje się otwarcie docelowej, wyremontowanej przestrzeni w szkole, która na służyć realizacji tego projektu.

– Edukacja dzieci z autyzmem jest ogromnym wyzwaniem, a rozwiązania powszechnie stosowane w szkołach mają wiele słabości. Dlatego tak bardzo cieszymy się, że powstała pierwsza klasa w tak nowatorskim formacie, który daje naszym dzieciom szanse na rozwój i lepszą przyszłość. Mój syn, podobnie jak i jego koledzy z klasy, z ogromną radością i motywacją chodzą do nowej szkoły – mówi Małgorzata Wokacz–Zaborowska, mama jednego z uczniów nowej klasy.

Nie lekceważmy wypadania włosów

Nie bagatelizujmy wypadania włosów. One są jak papierek lakmusowy i często jako pierwsze sygnalizują nam, że coś niepokojącego dzieje się w naszym organizmie – tłumaczy w rozmowie z „Razem z Tobą" MAŁGORZATA MISZKOWICZ, jedyny w Elblągu trycholog.

ALEKSANDRA GARBECKA

Aleksandra Garbecka: Kiedy warto udać się do trychologa?

Małgorzata Miszkowicz: Trycholog jest odpowiednim specjalistą w diagnozowaniu wszelkich problemów w obrębie skóry głowy. Warto go odwiedzić, jeżeli borykamy się z problemem wypadających włosów, łysieniem, łotokiem, łupieżem czy suchą bądź wrażliwą skórą głowy.

Z jakimi schorzeniami trafiają najczęściej osoby do Pani gabinetu?

Do gabinetu trychologicznego zgłaszają się zarówno mężczyźni jak i kobiety. Mają oni najczęściej problemy z wypadaniem włosów oraz łysieniem. Równie często klienci zgłaszają problem z: łojotokowym zapaleniem skóry, atopowym zapalenie skóry, świądem, łupieżem, łuszczycą skóry głowy. Problemy te często występują oczywiście ze wzmożonym wypadaniem włosów.

Czym zajmuje się trycholog i czym różni się od dermatologa?

Przede wszystkim trycholog nie jest lekarzem, tylko specjalistą. W przeciwieństwie do dermatologa zajmuje się jedynie problemami w obrębie skóry głowy i włosów. Dermatologiem natomiast może być osoba, która ukończyła studia medyczne i uzyskała specjalizację z zakresu ogólnych chorób skóry.

Czy wypadanie włosów to częsty problem? Nie dotyczy on jedynie kobiet...

Wypadanie włosów to bardzo powszechne zjawisko, dotyczy on niemalże 90 proc. społeczeństwa. Problemy zgłaszają zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Zatem trycholog jest to zawód z przyszłością, który bardzo prężnie się rozwija.

Jak wygląda pierwsza wizyta u trychologa? Czy powinniśmy się do niej w jakiś sposób przygotować?

Pierwsze spotkanie polega na przeprowadzeniu wywiadu oraz na wykonaniu badania skóry głowy i włosa za pomocą mikroskopu, najczęściej w 200 krotnym powiększeniu. Badanie jest zupełnie bezinwazyjne i bezbolesne. Obraz spod mikroskopu jest widoczny na ekranie telewizora, tak więc klient również aktywnie uczestniczy w badaniu i wszystko dobrze widzi. Na podstawie takiego badania tycholog jest w stanie ocenić m.in. rodzaj skóry, stopień utlenienia czopów łojowych, postępującą miniaturyzację mieszka włosowego czy też po uprzednim wykonaniu peelingu, liczbę pustych mieszków. W dalszej kolejności specjalista dobiera indywidualną pielęgnację domową oraz gabinetową. Często też na podstawie

takiego badania można stwierdzić jaka jest przyczyna problemu z włosami oraz ze skórą głowy, a jeżeli nie, wówczas trycholog podpowie jakie badania należy wykonać i do jakiego specjalisty z tym problemem się udać. Jeśli chodzi o przygotowanie się do pierwszej wizyty, na pewno nie powinno się myć głowy w dniu badania, również nie powinniśmy aplikować suchego szamponu, zasypek zagęszczających, lakieru do włosów itp. Polecam również zastanowić się jakie działania podjęliśmy do tej pory, żeby rozwiązać nasz problem.

Czy problemy z włosami lub ze skórą głowy powinno się bagatelizować, czy mogą one sygnalizować jakąś poważniejszą chorobę?

Jeżeli utrata włosów zwiększa się lub nie ustępuje po ok. 3 miesiącach, nie powinniśmy tego bagatelizować. Włosy są jak papierek lakmusowy i często jako pierwsze sygnalizują nam, że coś niepokojącego dzieje się w naszym organizmie. Oczywiście przyczyn nadmiernego wypadania jest bardzo dużo, ale warto podjąć trud w celu ustalenia przyczyny. Najczęściej u kobiet są to problemy dotyczące niewłaściwego funkcjonowania gospodarki hormonalej, w której istotną rolę odgrywają takie narządy jak tarczyca, przysadka mózgowa czy kora nadnerczy. Na kondycję włosów wpływają znacząco również choroby metaboliczne tak jak: cukrzyca, przewlekłe infekcje oraz choroby z grupy autoagresji, dlatego zawsze powtarzam swoim klientom, że najważniejsze jest ustalenie przyczyny problemu z włosami.

Jaki jest wachlarz zabiegów dla osób, które odwiedzają trychologa?

Jak już wcześniej wspominałam trychologia jest prężnie rozwijającą się dziedziną, toteż możliwości wzmacniania i poprawiania kondycji skóry głowy i włosów stale rosną. Należałoby wśród nich wymienić zabiegi bezinwazyjne takie jak: darsonwalizacja, ultradźwięki, światła LED, infuzja tlenowa, mezoterapia bezigłowa, jak również zabiegi związane z przerwaniem ciągłości naskórka: mezoterapia mikroigłowa, igłowa oraz karboksyterapia.

Czy pamięta Pani jakiś trudny przypadek, który udało się rozwiązać dzięki zabiegom trychologicznym?

Rzadko kiedy klient przychodzi do gabinetu z błahych powodów, dlatego też każdy przypadek jest dla mnie równie ważny i trudny. Jednak często wspominam pana, który miał przewlekły problem z zapaleniem mieszków włosowych. Był po wielu nieudanych kuracjach dermatologicznych, przyjmował ponad dwa lata antybiotyk! Raz nawet udał się w desperacji do znachora, aż wreszcie z polecenia trafił do mnie. W ciągu miesiąca dzięki zaleceniom i właściwej pielęgnacji, pozbyliśmy się problemu. Do dziś spotykamy się raz na kilka miesięcy w celu kontroli i nabycia szamponów pielęgnacyjnych.

Dziękuję za rozmowę.

EDUKACJA

Wirtualne szpitale

Uniwersytet Medyczny w Białymstoku i Uniwersytet Warmińsko – Mazurski w Olsztynie otworzyły nowoczesne Centra Symulacji Medycznej (CSM). W rolę pacjentów wcielają się fantomy, a wnętrza wyposażone są jak prawdziwe szpitale.

CSM są jednostkami dydaktycznymi przeznaczonymi dla wydziału lekarskiego, lekarsko–diagnostycznego i pielęgniarsko–położniczego. Dzięki unijnemu wsparciu nie ustępują już innym tego typu ośrodkom na świecie.

NIEZWYKLE FANTOMY

Zajęcia studentów opierają się na pracy z fantomami. Manekiny medyczne potrafią doskonale naśladować różne objawy i zachowania ludzi. Oddychają, płaczą, nawet krwawią. Podłączona do nich nowoczesna aparatura diagnostyczna obrazuje taki sam stan, jak u żywego człowieka. Praktyczne wykonanie intubacji, użycie defibrylatora czy nawet nauka wstrzyknięć dożylnych w przypadku fantomów nie różni się zasadniczo od takiego samego zabiegu na pacjencie. Fantom nie odczuwa jednak bólu, a zabiegi można powtarzać wielokrotnie. Przypadki kliniczne mogą być jednak różne. Od sytuacji nagłych, jak zadławienie, duszności czy zawał mięśnie sercowego, po stany przewlekłe np. niedotlenienie czy arytmia serca.

Po skończonych zajęciach studenci mogą obejrzeć film z przeprowadzonej symulacji. Pozwala to ocenić, co zrobili dobrze, a które elementy wymagają poprawy. To doskonały sposób nauki, który pozwala lepiej radzić sobie ze stresem pod presją czasu.

Źródło: mz.gov.pl

Więcej o projekcie można przeczytać na stronie razemztoba.pl.

Jest nowy Rzecznik Praw Pacjenta

Od niedawna rolę tę pełni Bartłomiej Łukasz Chmielowiec, który przedstawił już priorytety swojej pracy.

– W początkowym okresie sprawowania funkcji Rzecznika Praw Pacjenta chciałbym znacząco wzmocnić pozycję Rzecznika i jego rolę w systemie ochrony zdrowia. Będę chciał osiągnąć to poprzez zmianę koncepcji współpracy z organami władzy publicznej, funkcjonującymi w szeroko rozumianej ochronie zdrowia, w szczególności z Ministrem Zdrowia, jako organem odpowiedzialnym za politykę zdrowotną w kraju – zapowiada Bartłomiej Łukasz Chmielowiec.

Nowy Rzecznik Praw Pacjenta planuje również współpracę z organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz pacjentów, a także z samorządami zawodów medycznych. Na liście priorytetów nie zabrakło reformy służby zdrowia.

– Chciałbym także zająć się istniejącymi od lat problemami dostępu do świadczeń zdrowotnych, w tym czasem oczekiwania na ich udzielenie oraz niedoborów kadry medycznej i czasem pracy lekarzy, które to w świetle ostatnich wydarzeń w kraju stały się bardziej widoczne. Chcę angażować się w tworzenie prawa w Polsce, zarówno opiniując projekty aktów prawnych dotyczących praw pacjenta, jak i proponując własne zmiany w obowiązującym już prawodawstwie – informuje Bartłomiej Łukasz Chmielowiec.

Źródło i fot.: bpp.gov.pl

Placówki całodobowej opieki bezpieczniejsze?

Na nowo zostaną uregulowane zasady przyjmowania, pobytu i opuszczania placówek całodobowej opieki przez osoby z zaburzeniami psychicznymi oraz zasady stosowania przymusu bezpośredniego – czytamy na stronie Ministerstwa Pracy, Rodziny i Polityki Społecznej.

Kontrola legalności przyjmowania podopiecznych i warunków, w jakich przebywają, zostanie przyznana sądom. Liczba miejsc w placówce będzie ograniczona do 100. Nie będzie wolno przyjmować do nich osób małoletnich. Zostaną też wprowadzone wymogi w zakresie kwalifikacji osób świadczących usługi opiekuńcze oraz wskaźniki zatrudnienia. Zostanie poszerzony zakres uprawnień kontrolnych inspektorów urzędów wojewódzkich i wzrosną – z 10 lub 20 tys. zł do 40 tys. zł – wysokości nakładanych kar. Wojewoda, w przypadku stwierdzenia zagrożenia życia lub zdrowia osób przebywających w placówce, będzie mógł cofnąć zezwolenie na prowadzenie placówki i nakazanie wstrzymania prowadzenia tej placówki, z nadaniem decyzji rygoru natychmiastowej wykonalności.

Ustawa wejdzie w życie w terminie 30 dni od dnia ogłoszenia, z tym, że przepisy dotyczące placówek, zapewniających całodobową opiekę osobom niepełnosprawnym, przewlekle chorym lub osobom w podeszłym wieku, z uwagi na fakt, że odnoszą się między innymi do podmiotów prowadzących działalność gospodarczą, zaczną obowiązywać 1 czerwca 2018 r.

Źródło: mpips.gov.pl

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

CZYTAJ NA RAZEMZTOBA.PL
● Wąsaci mężczyźni są zdrowsi?
● Blokujesz numer 112? Grozi ci grzywna lub więzienie

Niepozorne, lecz niezwykle skuteczne w rehabilitacji

O nowoczesnym, coraz popularniejszym przyrządzie rehabilitacyjnym, który wykorzystywany jest z powodzeniem w takich chorobach jak stwardnienie rozsiane, choroba Alzheimera, depresja, cukrzyca, bóle kręgosłupa, choroba zwyrodnieniowa stawów, osteoporoza, ADHD czy porażenie mózgowe, rozmawiam z KATARZYNĄ LASKOWSKĄ, refleksologiem oraz fizjoterapeutką.

Aleksandra Garbecka: Zacznijmy od tego, dlaczego ruch jest tak ważny w naszym życiu?

Katarzyna Laskowska: „Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu" – tak głosił już w XVI w. Wojciech Oczko – lekarz królów polskich, filozof, propagator aktywności fizycznej, która jest korzystna zarówno dla ciała, jak i dla ducha. Aktywność fizyczna jest bardzo ważnym elementem codziennego życia. Odpowiednie wykonywanie ćwiczeń ma bardzo duży wpływ na pracę układu mięśniowego, kostno–stawowego, oddechowego czy układu krążenia. Nieustannie poszukuje się rozwiązań, które w wygodny i bezpieczny sposób będą wspomagały organizm w jego właściwej pracy na wielu poziomach. Ja również, jako fizjoterapeuta i refleksolog, staram się rozwijać swoją wiedzę i wykorzystywać u pacjentów metody pracy, które aktywnie wpływają na organizm. W 2015r. podczas warsztatów refleksologii po raz pierwszy spotkałam się i miałam przyjemność ćwiczyć ze smovey®. Przez cały czas rozwijałam swoją wiedzę w zakresie jego wykorzystania i efektów działania. W maju bieżącego roku ukończyłam specjalny kurs, który umożliwił mi propagowanie i poszerzanie wiedzy na temat przyboru wśród osób pragnących utrzymać organizm w dobrej kondycji fizycznej i umysłowej. Ćwiczenia z nim zyskują coraz większą popularność zarówno wśród osób z różnymi problemami zdrowotnymi, jak i osób zdrowych dbających o swoje ciało i umysł.

Jak wygląda i jak działa to urządzenie?

Zbliżone jest kształtem do elipsy. Składa się z karbowanej rurki, wewnątrz której umieszczono metalowe kulki. To one w trakcie ruchu przyborem poruszają się, wyzwalając wibracje, które poprzez refleksy znajdujące się na dłoniach przekazywane są do wnętrza ciała. Wibracje, które powstają podczas ćwiczeń, mają częstotliwość ok. 60 Hz, co odpowiada średniej częstotliwości komórek naszego organizmu. Dzięki temu mobilizują do pracy całe ciało. Pobudzony zostaje układ limfatyczny, układ krążenia, aktywnie pracują obie półkule mózgu, wzmacniają się mięśnie, wzrasta spalanie tkanki tłuszczowej, poprawia się równowaga i stabilizacja, a dodatkowo pojawia się uczucie relaksu i odprężenia. Rozmiar pierścieni sprawia, że jest to przyrząd doskonale sprawdzający się w codziennym użytkowaniu. Można z nim ćwiczyć w domu, w czasie przerwy w pracy, na sali w klubie fitness oraz we własnym łóżku. Niezależnie od tego, gdzie jesteś, możesz aktywnie spędzać czas i doświadczać zdrowej wibracji.

Jakie były początki tego sprzętu?

Jego twórcą i propagatorem jest mieszkający w Austrii Johann "Salzhans" Salzwimmer. Prowadził on zwykłe życie do momentu, kiedy pod koniec lat 90 zdiagnozowano u niego chorobę Parkinsona. Wiedząc, jakie objawy będą pojawiały się w związku z tym schorzeniem, zaczął szukać sposobów, które umożliwiłyby mu sprawne

poruszanie się i jak najbardziej ograniczyły niekorzystne skutki wynikające z choroby. Jako były tenisista i narciarz swoją uwagę zwrócił na techniki i formy pracy związane z ruchem. Mimo postępujących objawów nie zrezygnował z gry w tenisa. Zauważył, że taka aktywność ma bardzo korzystny wpływ na jego organizm. Zaczął spacerować wymachując naprzemiennie rakietami do tenisa. Od tego momentu rozpoczął wnikliwe obserwacje i pracę z pierwszymi prototypami urządzenia. We współpracy z Willim Enzelbergerem udało im się stworzyć i opatentować produkt oparty na wiedzy fizycznej w połączeniu z tradycyjną chińską akupresurą.

Komu dedykowany jest ten przyrząd?

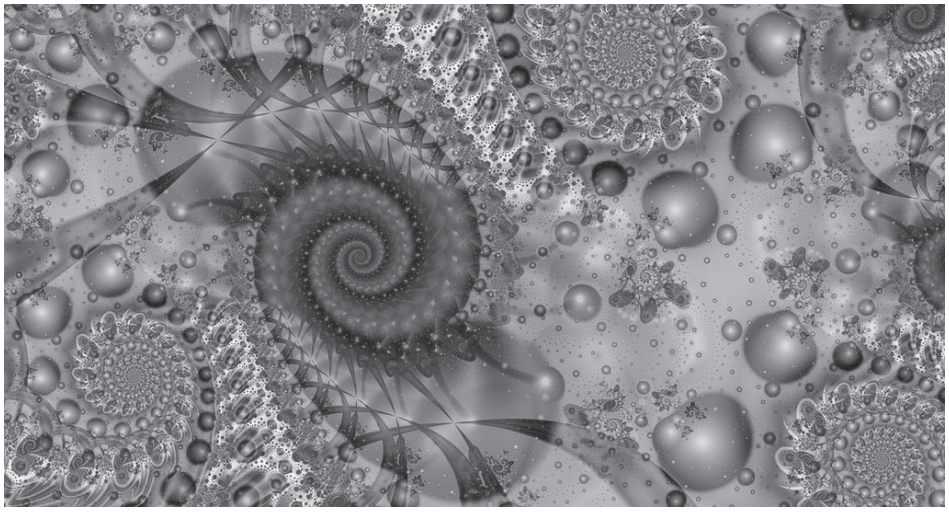
Z przyboru mogą korzystać osoby w różnym wieku i o różnej kondycji fizycznej. Duża ilość ćwiczeń opracowanych przez wiodących trenerów pozwala dobrać go indywidualnie do każdego ćwiczącego. Początkowo dedykowany był osobom chorującym na Parkinsona. U osób tych, w wyniku ćwiczeń zaobserwowano zmniejszenie objawów drżenia mięśniowego, łatwiej jest rozpocząć ruch, wydłuża się długość kroków, chód staje się bardziej dynamiczny i rytmiczny, poprawia się równowaga i stabilizacja ciała. Obecnie ćwiczenia ze smovey® stosowane są w takich dolegliwościach jak: stwardnienie rozsiane, choroba Alzheimera, depresja, cukrzyca, bóle kręgosłupa, choroba zwyrodnieniowa stawów, osteoporoza, u dzieci z ADHD, porażeniem mózgowym i innymi deficytami neurologicznymi. Ćwiczenia i masaże w bardzo przyjemny sposób rozluźniają napięte mięśnie. Urządzenie wykorzystywane jest zarówno jako element terapii, jak i działanie profilaktyczne wzmacniające cały organizm. Korzyści wynikające z regularnego stosowania to m.in.: aktywacja 97% układu mięśniowego, dzięki czemu wzmacnia się całe ciało, łatwiejsze staje się odchudzanie oraz kontrolowanie wagi, pobudzenie ponad 100 mln komórek w ciele, wzmocnienie tkanki łącznej, mobilizacja układu trawiennego, poprawa przemiany materii, oczyszczenie organizmu poprzez aktywację układu limfatycznego, wzmocnienie i wspomaganie układu odpornościowego oraz pracy grasicy, stymulacja układu krwionośnego i wzmocnienie serca, zwiększenie wydajności intelektualnej, poprawa nastroju, większa kreatywność oraz wzrost samooceny.

KULTURA

Ciekawostki o sztuce w PJM

Zachęta – Narodowa Galerii Sztuki, Muzeum Narodowego w Warszawie, Muzeum Śląskie w Katowicach, a także Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie MOCAK zapraszają niesłyszącą młodzież na bezpłatne warsztaty w ramach projektu „Encyklopedia Sztuki w Polskim Języku Migowym".

Encyklopedia Sztuki w Polskim Języku Migowym to projekt skierowany do osób niesłyszących, posługujących się PJM. Powstaje w oparciu o Leksykon Grupy Artystów Głuchych GAG, w ścisłej współpracy z GAG. Jego celem jest tworzenie bazy wiedzy na temat sztuki w Polskim Języku Migowym tak, aby niesłyszący mieli łatwy dostęp do zagadnień, które mogą być dla niech trudne i zawiłe w języku polskim (definicje słownikowe, specjalistyczna terminologia). Projekt daje szansę niesłyszącym osobom (młodzieży, ale też dorosłym) na zdobycie wiedzy i podniesienie kompetencji kulturowych. Wypełnia poważną lukę w materiałach edukacyjnych w PJM.



Powstają zwięzłe definicje podstawowych pojęć dotyczących sztuki tłumaczone na PJM. Na liście dotychczas nagranych krótkich filmów–definicji (prawie 100!) znalazły się między innymi tak podstawowe pojęcia jak: kompozycja, fotografia, fotomontaż, faktura, blejtram, grafika, animacja, kolaż, kolekcja, rzeźba i inne. Ale też nieco bardziej skomplikowane jak np.: op–art, hipperrealizm, unizm, neoplastycyzm, czy podstawowe kierunki, tendencje i zjawiska w sztuce: secesja, historyzm, kubizm, konstruktywizm. Jak i sylwetki twórców: Katarzyny Kobro i Władysława Strzemińskiego.

To doskonała okazja, żeby dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy o sztuce w swoim języku i to w Polskim Języku Migowym. Warsztaty prowadzone są przez niesłyszących edukatorów – członków Grypy Artystów Głuchych. Możliwe jest tłumaczenie na j.polski foniczny. Zgłoszenia grup należy wysłać na adres: encyklopediapjm@gmail.com lub zgłosić telefonicznie: 502–175–192.

Źródło: www.kulturabezbarier.org

Człowiek uprawiający sport to... sportowiec

Temat profesjonalnego uprawiania sportu przez osoby z niepełnosprawnościami jest praktycznie niewidoczny w mediach, a co za tym idzie – wiele osób nawet nie wie o aktualnych turniejach polskiej czy wojewódzkiej ligi, a nawet międzynarodowych rozgrywkach. 11-12 listopada na warszawskim Ursynowie odbył się Puchar Polskiej Ligi Rugby na Wózkach – wiedziałeś o tym? Nie? Właśnie dlatego ta kampania jest ważna.

KATARZYNA SOBALA

Celem kampanii społecznej Polskiej Ligi Rugby na Wózkach (PLRnW) pt. „Ty widzisz tylko wózek" jest próba zwrócenia uwagi na fakt uprawiania sportu przez osoby poruszające się na wózkach, a także zmiany wizerunku sportowców z niepełnosprawnościami. Polska Liga Rugby na Wózkach to jedno z wielu działań Fundacji Aktywnej Rehabilitacji, mającej na celu pomoc osobom, których życie obróciło się o 180 stopni - pomaga im odnaleźć się w nowej sytuacji, ucząc ich podstawowych czynności dnia codziennego. Rugbyści na wózkach trenują tak samo jak każdy inny sportowiec, zmagają się ze sobą, stają oko w oko z rywalami, cieszą się ze zwycięstw i opłakują porażki. Dlaczego więc nie są postrzegani tak samo?

- Od wielu lat jestem zawodnikiem warszawskiej drużyny rugby – mogę śmiało powiedzieć, że Rugby na Wózkach stało się sportem łamiącym stereotyp osoby z niepełnosprawnością. Wiele osób jednak nie wie w ogóle o naszym istnieniu, co robimy i o tym, jak ważny jest dla nas sport, dlatego zdecydowaliśmy się przeprowadzić kampanię społeczną „Ty widzisz tylko wózek" – mówi Dominik Rymer, pracownik Fundacji Aktywnej Rehabilitacji, a także zawodnik Four Kings Warszawa.

Do Polski Rugby na Wózkach dotarło ze Szwecji właśnie dzięki Fundacji Aktywnej Rehabilitacji w 1997 roku, a więc w tym roku przypada dokładnie 20-lecie tej dyscypliny. PLRnW jest największą ogólnopolską, cykliczną imprezą w grach zespołowych dla osób doświadczających niepełnosprawności. Jednocześnie pod względem liczby startujących zespołów jest drugą profesjonalnie zorganizowaną ligą w Europie. Na świecie bardziej rozbudowany system jest tylko w Stanach Zjednoczonych.

TY WIDZISZ TYLKO WÓZEK... MY SPORTOWCA

Kampania „Ty widzisz tylko wózek" ma pokazać odbiorcom, że wózek nie jest przeszkodą w prowadzeniu normalnego życia oraz osiągania sportowych sukcesów. Sportowa siła, wola walki, talent, ciężka praca, determinacja, wzloty i upadki dotyczą tak samo wszystkich sportowców – niezależnie od stopnia ich sprawności. Jedyną miarą ich umiejętności jest ich własna linia sukcesu - dla wielu osób z niepełnosprawnością jest nią wózek.

- Pomysł na kampanię zrodził się, gdy myślałem o tym jak sportowcy poruszający się na wózkach są postrzegani i jak postrzegają siebie nawzajem. Te punkty widzenia często są od siebie oddalone, a pomiędzy nimi przebiega linia, która stała się punktem wyjścia w naszej kreacji. To linia wózka, poniżej której widzimy tylko wózek - ale tak naprawdę ta linia jest linią sukcesu. Sukcesu stuprocentowego sportowca, którego widzimy powyżej – wyjaśnia Bartek Mikulski, copywriter i współtwórca kampanii.

Kreacja zmusza odbiorcę do interakcji - dopiero po schyleniu się do poziomu osoby poruszającej się na wózku możemy poznać pełny przekaz i zrozumieć, że człowiek uprawiający sport to... sportowiec. Nieważne czy jeździ na wózku, czy nie. Do egzekucji tego pomysłu jako pierwsi w Polsce twórcy kampanii stworzyli plakaty z wykorzystaniem poziomego druku soczewkowego, a gotowe kreacje zawisły na przystankach w najruchliwszych punktach centrum Warszawy.

- Marzy nam się, żeby informacje o sukcesach i porażkach polskich sportowców z niepełnosprawnościami na stałe zagościły w działach SPORT oraz żebyśmy zaczęli im kibicować. Żeby nie grali, ścigali się, walczyli przy pustych trybunach. Żebyśmy witali reprezentantów Polski wracających z medalami z mistrzostw Europy, olimpiad, innych zawodów międzynarodowych, tak, jak witamy tych „pełnosprawnych". Spróbujmy spojrzeć ponad-poza wózek, protezę, amputowaną kończynę. Zobaczyć nie bohatera, ale po prostu sportowca - takiego samego jak wszyscy inni. Trenującego, walczącego, zmęczonego, czasem kontuzjowanego. Bo sport, to sport - dodaje Agata Etmanowicz, Fundacja Polska Bez Barier.

Film promujący kampanię można obejrzeć na razemztoba.pl/16838

Rusza pierwsza w Polsce
Liga Piłki Chodzonej

Wystartował pionierski projekt Retro Tempo, skierowany do seniorów oraz osób z ograniczeniami ruchowymi, których pasją jest piłka nożna.

Stadion Energa Gdańsk wspólnie z Gdańskim Ośrodkiem Promocji Zdrowia rozpoczyna rozgrywki promujące specjalną wersję najpopularniejszej dyscypliny sportowej na świecie. Głównym celem Retro Tempo jest integracja społeczna osób wykluczonych z powodu wieku lub ograniczeń ruchowych oraz zwiększanie świadomości dotyczącej wpływu aktywności ruchowej na zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

Zajęcia realizowane będą w hali piłkarskiej przy ul. Meissnera. Treningi poprowadzą znani trenerzy – Wojciech Łazarek oraz Józef Gładysz, a także lokalni animatorzy sportu. Finał z wyłonieniem pierwszego mistrza Piłki Chodzonej odbędzie się 2 grudnia o godz. 14.00 w hali przy ul. Meissnera.

W trakcie zajęć uczestniczy będą grali w piłkę nożną chodzoną, której zasady uwzględniają ograniczenia sprawnościowe. Na boisku nie będzie zatem biegania, skakania, uderzania piłki powyżej pasa czy innych aktywności wymagających pełnej sprawności. W zamian będzie wyrównanie szans, niezależnie czy zagrają ze sobą drużyny damskie, męskie czy mieszane.

Retro Tempo to polska odpowiedź na Walking Football. Idea Piłki Chodzonej zrodziła się w 2011 roku w Anglii, w miejscowości Chesterfield. Ogromne zainteresowania nową dyscypliną oraz rosnąca liczba entuzjastów doprowadziło do powstania blisko tysiąca klubów, powołania mistrzostw Wielkiej Brytanii oraz uznania przez The Football Association za oficjalną odmianę piłki nożnej.

Projekt realizowany jest we współpracy z Pomorskim Okręgowym Związkiem Piłki Nożnej oraz Wydziałem Rozwoju Społecznego Urzędu Miasta Gdańska.

Mistrzostwa Polski w narciarstwie biegowym

Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start" zaprasza wszystkie osoby niepełnosprawne do udziału w mistrzostwach, które odbędą się od 20 do 22 grudnia br. w Wiśle.

Prawo startu w mistrzostwach mają osoby niepełnosprawne posiadające obywatelstwo polskie. Dopuszcza się zawodników ze schorzeniami narządu ruchu, oraz niedowidzące i niewidome z przyznaną klasą startową (amputacje, porażenia, niedowłady kończyn dolnych). Zawodnicy posiadający orzeczenie o niepełnosprawności ale niesklasyfikowane startują w kategorii OPEN.

Zawodnicy muszą posiadać ważne badania lekarsko-sportowe.

Sposób przeprowadzenia zawodów:

1. Mistrzostwa zostaną przeprowadzone zgodnie z przepisami PZN i World Para Nordic Skiing.

2. Konkurencje odbędą się w dniach 21 i 22.12.2017 r.

Imienne zgłoszenia zawodników oraz członków ekipy należy przesłać do dnia 13.12.2017 drogą mailową na adres zgloszenia@pzsnstart.eu.

Formularz zgłoszeniowy do pobrania na razemztoba.pl/16956

Zasady finansowania:

Koszty związane z organizacją i przeprowadzeniem Mistrzostw Polski pokrywa organizator ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej przekazanych przez Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Trasy:

21.12 – Wisła-Jonidło – trasa płaska, dystans ok. 1 km
22.12 – Wisła-Kubalonka – pętla ok. 1 km, 5 okrążeń.

W czasie zawodów możliwe będzie wypożyczenie sprzętu z Wypożyczalni Jonidło.

PZSN Start

Nie wyobrażam sobie życia bez adrenaliny!

Wiele marzeń już zrealizowałem, dlatego jestem szczęśliwym człowiekiem. Wychodzę z założenia, że nie ma sensu wzdychać do księżyca, trzeba po niego po prostu sięgnąć – podkreśla w rozmowie z „Razem z Tobą" TOMASZ BIDUŚ, członek kadry narodowej Rugby na Wózkach, wielokrotny mistrz tej dyscypliny.

ALEKSANDRA GARBECKA

Jak zaczęła się Pana przygoda z rugby na wózkach?

Zawsze lubiłem aktywność fizyczną. Uprawiałem kilka dyscyplin, żeby znaleźć ujście dla energii, która we mnie siedziała. Do rugby trafiłem przez koszykówkę. W pewnym momencie łączyłem te dwa sporty, ale na dłuższą metę było to jednak zbyt męczące. Wybór nie był łatwy, lecz ostatecznie postawiłem na rugby. Górę wzięła perspektywa występów w kadrze narodowej, o czym marzyłem od dziecka.

Czy rugby na wózkach to trudny sport?

Przede wszystkim zdecydowanie różni się od tradycyjnego rugby, ale niezmiennie pozostaje sportem bardzo kontaktowym. Rywalizujemy w specjalnie przystosowanych wózkach, aby można było je wykorzystywać na przykład w trakcie całego sezonu. W naszym zespole Avalon Extreme Warszawa występuje jedna dzielna zawodniczka Olga Sopeła, która pokazuje, że jest to sport dla wszystkich. Ja pełnię z kolei funkcję grającego trenera, lecz na parkiecie można zobaczyć mnie już coraz rzadziej. Trzeba powoli oddawać pałeczkę młodszym, którzy nadal mają wiele frajdy z ostrej walki. Rugby na wózkach jest intensywne i wymagające. Zasady można jednak bardzo szybko przyswoić.

Czy rugby na wózkach zyskuje popularność w Polsce?

W tym obszarze nadal jest wiele do zrobienia. Patrząc szerzej, sporty niepełnosprawnych nie cieszą się w naszym kraju tak dużym zainteresowaniem, jak ma to miejsce za naszą zachodnią granicą lub w Stanach Zjednoczonych. Trudno mówić o tym, aby poszczególne dyscypliny zyskiwały na popularności. Sport trzeba traktować jako całość, dlatego właśnie powstał projekt Avalon Extreme, popularyzujący sporty ekstremalne oraz wszelkiego rodzaju aktywność fizyczną osób z niepełnosprawnością. Mamy już spore osią-

gnięcia na tym polu, a naszym celem jest konsekwentne przełamywanie tabu na temat niepełnosprawności. Sport jest do tego idealnym nośnikiem, ponieważ w sposób naturalny wywołuje pozytywne emocje.

Jakie osiągnięcia ma Pan na swoim koncie w tej dziedzinie?

Nie lubię się chwalić, ale największą satysfakcję mam z tego, że przez wiele lat byłem kapitanem reprezentacji Polski w rugby na wózkach. Był to dla mnie olbrzymi zaszczyt i powód do dumy. Ponadto, dwukrotnie wywalczyłem mistrzostwo kraju. Obecnie koncentruję się na Avalon Extreme Warszawa. Miesiąc temu świętowaliśmy upragniony awans do I ligi, mimo że nasza drużyna powstała zaledwie nieco ponad rok temu. Najważniejsze, aby nie myśleć o przeszłości, a koncentrować się na tym, co przed nami i konsekwentnie stawiać przed sobą nowe cele. Dlatego, korzystając z okazji, zapraszam na nasze treningi wszystkich pasjonatów sportów zespołowych. Cały czas prowadzimy nabór do naszego zespołu i szukamy nowych talentów.

Czym zajmuje się Pan zawodowo?

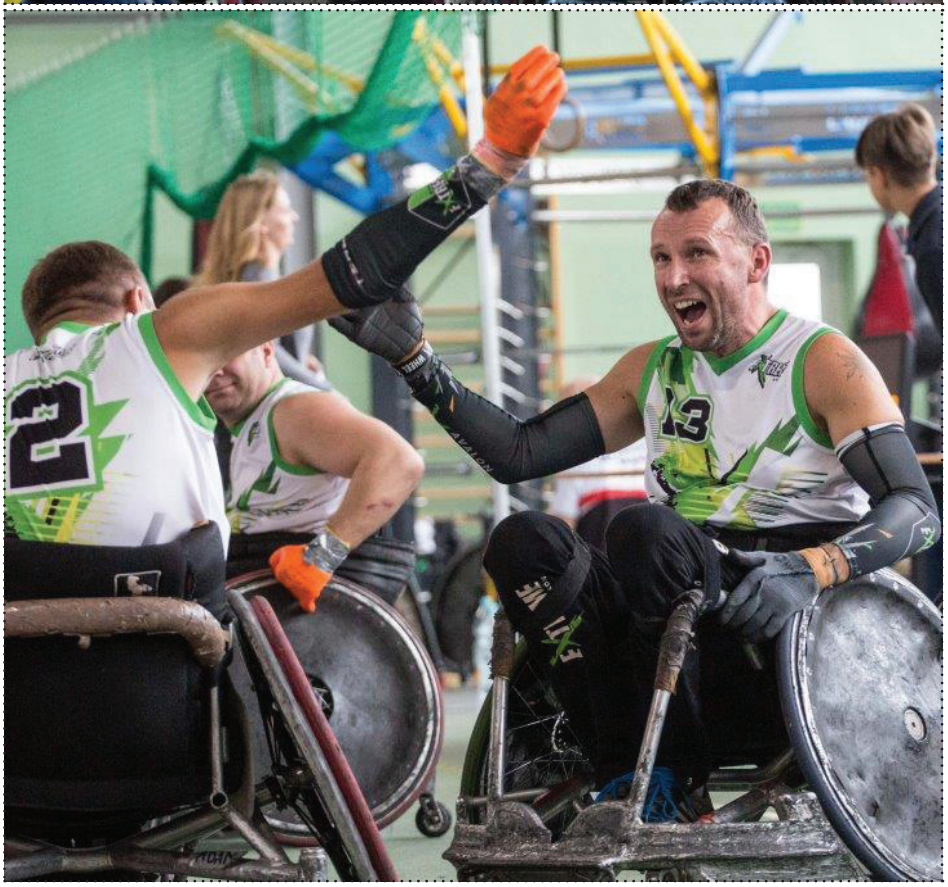
Jestem koordynatorem projektu Avalon Extreme, a zarazem jednym z ambasadorów tej inicjatywy. Łączę pracę z pasją do sportu. Nie wyobrażam sobie życia bez adrenaliny.

Rugby na wózkach to jedyne Pana hobby, czy jest coś jeszcze, czemu jest Pan oddany?

Rugby to moja największa pasja, ale w żaden sposób nie zamykam się na inne sporty. Prowadzę bardzo aktywny tryb życia. Trenuję cross-fit, chodzę na siłownię i współorganizuje wiele imprez sportowych o ogólnopolskim zasięgu. Nie narzekam na nudę.

Co Pana najbardziej „kręci" w rugby?

Rywalizacja „nakręca" mnie najbardziej. Zwycięstwa dają satysfakcję, a porażki motywują do jeszcze cięższej pracy. W rugby uwielbiam kontakt, emocje oraz adrenalinę. Zderzamy się wózkami, przewracamy, a później podnosimy się żądni



rewanżu. Jest to sport bardzo widowiskowy.

Jak to się stało, że jest Pan na wózku...

Niedawno obchodziłem okrągłe urodziny, ale dobrze wiemy, że dla faceta życie zaczyna się po 40-stce (uśmiech). Na wózku wylądowałem po kontakcie z wodą już ponad 20 lat temu. Nie chcę do tego wracać, ponieważ jest to już za mną. Stało się i koniec. Uderzyłem głową w dno jeziora. Proces rehabilitacji przeszedłem w miarę płynnie. Miałem to szczęście, że otaczali mnie ludzie, którzy motywowali mnie do działania. Teraz ja staram się zarażać moją pasją innych oraz skutecznie ich inspirować.

Pana największe marzenie?

- Wiele marzeń już zrealizowałem, dlatego jestem szczęśliwym człowiekiem. Wychodzę z założenia, że nie ma sensu wzdychać do księżyca, trzeba po niego po prostu sięgnąć.