

Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

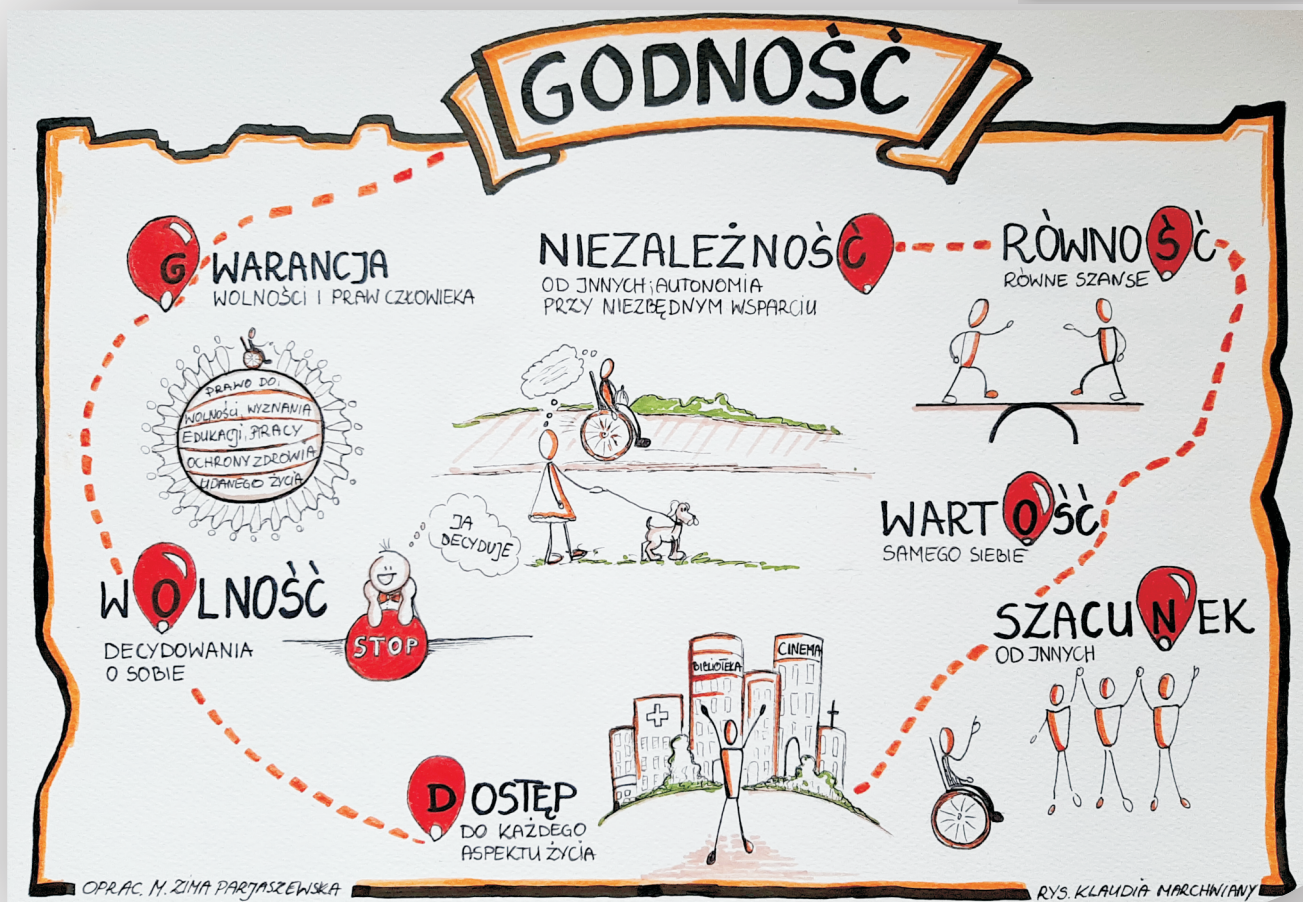


Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany
jest ze środków PFRON

www.razemztoba.pl • Razem każdego dnia • Razem już 23 lata

Nr 05/269
2020



Wiary(godne) życie



Co ma zrobić Mariolka?

więcej s. 6



Program „Po Amputacji”

więcej s. 17



Mistrzostwa Europy
za rok

więcej s. 40

Wiary(godne) życie

W kalendarzu dzień 5 maja to Europejski Dzień Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych. Święto obchodzone w Europie corocznie, zapoczątkowane zostało na początku lat 90. we Francji.

W Polsce od 22 lat tego dnia obchodzimy Międzynarodowy Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną. Najczęściej w ramach jego obchodów organizowane są przemarsze, festyny oraz pokazy twórczości i aktywności osób z niepełnosprawnością intelektualną.

W tym roku z uwagi na zagrożenie koronawirusem obchody zostały przeniesione do Internetu w postaci zdjęć, krótkich filmów i prac plastycznych wykonanych przez osoby z niepełnosprawnością intelektualną, które przedstawiają, czym dla nich jest wiary(godne) życie.

Z okazji tego święta Milena Strehlau, pracownik PSONI koło w Elblągu, dzieli się swoją refleksją dotyczące godnego życia osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Polska w 2012 roku ratyfikowała Konwencję Praw Osób Niepełnosprawnych, która mówi o tym, że osoby niepełnosprawne mają prawo do pełnego udziału w życiu społecznym i korzystania ze wszystkich praw człowieka na równi z innymi osobami. W codziennej rzeczywistości realizacja ich praw często w wielu obszarach pozostaje jednak jedynie w sferze deklaracji.

W nawiązaniu do obchodów zdecydowałam się napisać kilka słów, czym dla mnie jest godne życie osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Ja to rozumiem przede wszystkim jako wspólne życie z bliskimi w środowisku lokalnym, które jest im znane i w którym mogą czuć się bezpiecznie. To możliwość budowania relacji z innymi ludźmi i dokonywanie wyboru w zakresie z kim chcę spędzać czas, a z kim nie. To także możliwość poszukiwania swoich zainteresowań i ich realizacja, to możliwość uczestniczenia, tak w życiu społecznym, jak i politycznym. Godne życie to przede wszystkim możliwość po-

dejmowania decyzji o swoim życiu samodzielnie lub, jeśli to potrzebne, przy wsparciu innych osób, bo to, że często osoby z niepełnosprawnością intelektualną nie mogą komunikować się werbalnie, pisać czy czytać, nie znaczy, że nie mają swojego zdania, swoich poglądów czy pasji – tylko to, że potrzebują dodatkowych narzędzi, by móc swoje prawa w tym zakresie realizować.

Rozejrzyjmy się więc – może w swoim otoczeniu, wśród swoich znajomych i sąsiadów, może jest tam ktoś, kto ma utrudniony dostęp do środowiska zewnętrznego, a dzięki naszej otwartości i drobnej pomocy może bardziej włączyć się w życie społeczne. To nie musi być koniecznie wielka pomoc – czasem wystarczy po prostu zaproponować krótki spacer, wspólne wyjście do kina czy teatru, bo jest na wózku lub z uwagi na problemy zdrowotne nie może być sam, a rodzice nie mają siły, by zorganizować wieczorne wyjście po całym dniu pracy i wsparcia nad osobą z niepełnosprawnością intelektualną.

To może być propozycja spotkania i poczytania książki, by w tym czasie rodzice mogli załatwić swoje sprawy. To czasem może być też po prostu wspólna rozmowa o ich zainteresowaniach



Godność to dla mnie...

możliwość bycia

SOBĄ!

Fot. PSONI

i podpowiedzenie, gdzie mogą je realizować, bo nie zawsze mają jak się o tym dowiedzieć. Pamiętajmy też, że czasem wystarczy zapytać drugą osobę o to, co chciałaby zjeść na obiad albo co chciałaby porobić, bo godne życie to, przede wszystkim, możliwość podejmowania nawet drobnych decyzji zamiast zakładania, że to my wiemy najlepiej, co jest dla niej dobre. Godność to dla mnie w dużej mierze prawo dokonywania przez każdego człowieka wyboru czego chce, a czego nie, także przez osoby z niepełnosprawnością intelektualną. ■

PSONI

REDAKCJA:

Rafał Sułek (red. naczelny)
Monika Szałas
Teresa Bocheńska
Mateusz Misztal

Janusz Komorowski
Paweł Rodziewicz
Paweł Gwardyński
Damian i Ilona Nowaczy
Paweł Borowiecki
Agnieszka Pietrzyk

ADRES REDAKCJI:

82-300 Elbląg, ul. Hetmańska 28,
tel. (55) 232 69 35
e-mail: redakcja@razemztoba.pl
www.razemztoba.pl

WYDAWCA:

Elbląska Rada Konsultacyjna
Osób Niepełnosprawnych (ERKON)
tel. (55) 232 69 35
fax (55) 232 69 34
e-mail: erkon@softel.elblag.pl
www.erkon.elblag.pl



**ZADZWOŃ
DO NAS**

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

Zadzwoń!

Czekamy na Twój telefon!

(55) 232 69 35

Napisz!

redakcja@razemztoba.pl

DRUK:

PPUH APLAUZ

Fot. na okładce: PSONI.
NARŁAD: 4000 egzemplarzy.

© 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 zamieszczonych artykułów prezentują własne poglądy. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian i skracania dostarczonych materiałów.

WARTO PRZECZYTAĆ

9 Po raz czwarty wylądowali razem w łóżku!

14 Pamięci Tadeusza Milewskiego

17 „Po Amputacji”

32 Drugi sezon „Down the road. Zespół w trasie”

34 Pomoc dla niepełnosprawnych

36 Emerytury i renty w dobie koronawirusa

38 Stres w pandemii

40 Mistrzostwa Europy za rok

42 Rehabilitacja online

43 Nowe rozwiązania na czas zarazy

ELBLĄG

19 Pomagamy niezależnie od przeciwności

20 Segreguj z wyszukiwarką

22 Szpitale wracają do planowych zabiegów

24 Kanał na kliknięcie

25 CIS ERKON zaprasza nowych Beneficjentów

W REGIONIE

26 Wsparcie dla OzN w Gdańsku

27 Pierwsze w Polsce centrum testowe walk-thru

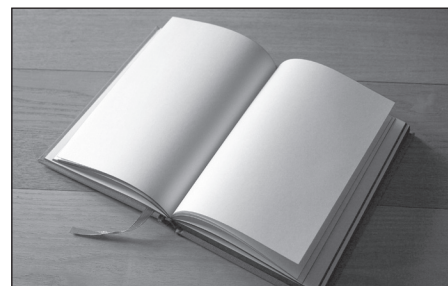
28 Dofinansowanie na uzdrowiska

29 Mieszkania dedykowane seniorom



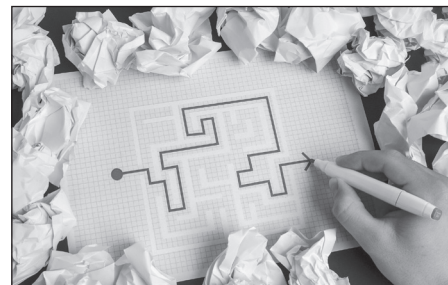
OKIEM NACZELNEGO

4 Dziękujemy za walkę



RAZEM Z M.

5 Z nadzieją na lepsze jutro



GŁOSEM MATKI

6 Co ma zrobić Mariolka?



Z PERSPEKTYWY RODZICÓW

10 Mama i ja



Powoli wracamy już do normalności, jeśli po tym, co za nami, może być jakaś normalność, a szczególnie – w tak krótkim odstępie czasu i w następstwie zapowiadanej drugiej fali pandemii. Pozostaje jednak wierzyć, że sytuacja się nie powtórzy i prędzej czy później wrócimy do tego, co jeszcze nie tak dawno było dla nas wartością niezbywalną – pełnej swobody i wolności. Chciałbym również, by to, co przechodziliśmy w ostatnich miesiącach, nie wróciło, nie tylko ze względu na ograniczenia i niedogodności, jakie temu towarzyszyły, lecz także z innego powodu. Te ciężkie dni, tygodnie, miesiące pokazały, po raz kolejny niestety, ciemną stronę niektórych ludzi. I już nie chodzi tutaj o nieprzestrzeżenie obostrzeń czy negatywne nastawienie do wszystkiego, co wyszło z rządu, lecz o stosunek do tych, którzy wykazali ogromne poświęcenie i wyrzeczenie oraz zaangażowanie, a także pracę ponad siły – przy maksymalnym stresie i obawie o zdrowie i życie własne oraz najbliższych, a którzy stali na pierwszej linii walki z koronawirusem. Najpierw spontanicznie biliśmy im brawo (często oglądając filmiki, na których m.in. przedstawiciele władzy wyższego i niższego szczebla, a także zwykli obywatele stali i dumnie bili brawo, odnosiłem wrażenie, że wiele z nich czyniło to jakby bez przekonania i dla poklasku – ale własnego). Później przyszła fantastyczna inicjatywa szycia maseczek i przygotowania posiłków dla medyków. Szli i wspierali personel medyczny niemal wszyscy, i znów miło było patrzeć, jak społeczeństwo się zjednoczyło i wspólnie działa w słusznej sprawie. Niestety pojawiło się również zjawisko negatywne, którego nie jestem w stanie zrozumieć. W przestrzeni medialnej zaczęły pojawiać się przypadki ludzi, którzy względem walczących na pierwszej linii frontu z koronawirusem medykom zamiast podziękowań za poświęcenie i walkę o każde zdrowie i życie zaczęli stosować hejt, nieczęsto wręcz oskarżając ich o rozprzestrzenianie zarazy. „Personel medyczny prosi się o nierobienie zakupów w placówce”, „Medyków nie obsługujemy”, „Pracujesz w szpitalu? Chcemy żyć, nie wchodź do nas”, „Wynoś się z bloku, nie będziemy kolejnym mięsem armatnim”, „Wynocha! Nie zarażaj!”. Unikanie kontaktów, wypraszenie z pomieszczeń, niszczenie mienia – to tylko niektóre naprędce znalezione w internecie przykłady

hejtu wobec służb medycznych, jakie pojawiły się w przestrzeni publicznej w naszym kraju. Jakby tego było mało, mowa nienawiści wobec tychże służb dotykała nie tylko ich samych, ale też rodziny i najbliższych. Dla mnie takie działanie jest po prostu nieludzkie, skandaliczne i uwłacza wszelkim normom społecznym ogólnie przyjętym – to i tak napisane w bardzo stonowany sposób, bo na wiele z tych „aktów barbarzyństwa” i „chamstwa” po prostu na usta cisnęły się same inwektywy. Jak można w takiej sytuacji, gdy dotyka nas epidemia za jej rozwój i działanie na szkodę społeczeństwu, a także za wszelkie zło jakie dotyka chorych, winić służby, które w pocie czoła (często niedocenione, niedowartościowane i niedoinwestowane przez system) prowadziły heroiczną walkę o każdego pacjenta? To prawda, wielu z nich nie udało się pomóc, ale czy to wina medyków, że wirus ten jest szczególnie niebezpieczny dla pewnych grup społecznych i w niektórych wypadkach jedyne, co można było robić w hospitalizacji takiego chorego, to liczyć na cud? Zawsze zastanawiałem się, czy ci, co tak bezkompromisowo walczyli z pracownikami służb medycznych, chcieliby zostać tak potraktowani przez innych. Zawsze powtarzałem, że tacy przedstawiciele „jednostek niekoniecznie posiadających cechy ludzkie” powinni nosić przy sobie specjalne oświadczenie, że w chwili zagrożenia zdrowia lub życia swojego lub kogoś z najbliższych nie wyrażają zgody na hospitalizację. Ciekawe, czy wówczas ktoś jeszcze odważyłby się coś złego powiedzieć lub napisać? Pewnie nie, bo anonimowo jesteśmy zawsze mocni, jednak gdy już musimy to „opieczetować” swoją twarzą i danymi, to już miękniemy niczym biskopt zanurzony w wodzie. Specjaliści to, co się wydarzyło, tłumaczą tym, że to wynik przedłużającej się pandemii, potęgującej stres i negatywne emocje, które potrzebują ujścia. Stąd też w jednostkach pojawia się w pewnym momencie agresja, która jest czynnikiem rozładowywującym napięcie. Nikomu nie było w tym czasie łatwo, ale moim zdaniem tylko patologiczne jednostki niezdolne do egzystencji w stresowych sytuacjach są zdolne do takiego zachowania. Wszystkie takie przypadki powinny być karane z urzędu i nie wizytą w więzieniu (bo czemu obywatel ma płacić za „utrzymanie” takiego delikwenta?), a pracami społecznymi i wysokimi grzywnami. Uważam wręcz, że takie osoby powinno się bez wahania publicznie piętnować z imienia i nazwiska. Dla hejtu, aktów nienawiści, przemocy i agresywnych zachowań nie powinno być żadnego usprawiedliwienia.

W imieniu Redakcji Razem z Tobą, Zarządu ERKON i szczególnie swoim własnym, wszystkim pracownikom służb medycznych: ratownikom, pielęgniarkom, pielęgniarzom, lekarzom, położnym, salowym, laborantom z całego serca dziękujemy za włożony trud i wysiłek w tę walkę. Należą się Państwu wyrazy wielkiego uznania i szacunku za to, co robiliście i robicie. **DZIĘKUJEMY!** Wiedząc, że mamy tak oddany personel medyczny, możemy być pewni, że choć system opieki zdrowotnej w naszym kraju pozostawia bardzo wiele do życzenia, to ludzie tam pracujący sprawiają, że można mieć nadzieję.

Rafat Sutek

Szanowni Państwo,

jestecie dla mnie ważni. Gdyby nie Wy, nie byłoby „Razem z Tobą”, a w nim przestrzeni „Razem z M”. Myślę o Was, gdy – nie zliczę, który już raz – próbuję napisać ten tekst. Myślę też o jakby zagubionym kwietniu, barierach i granicach, a przede wszystkim o relacji z trudnościami.

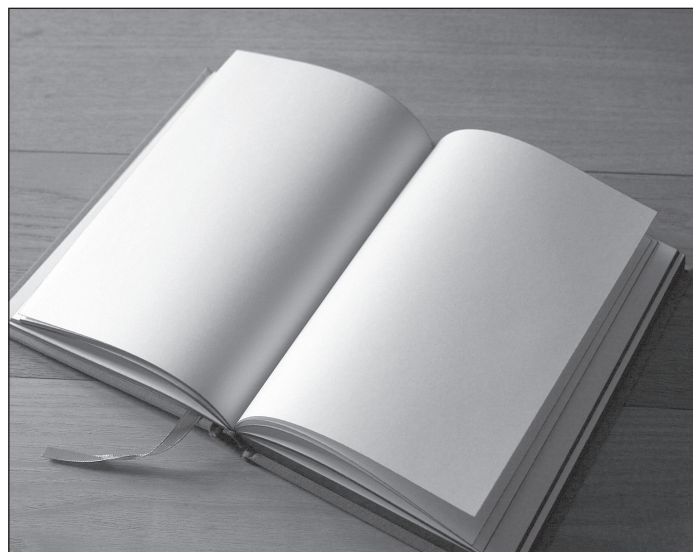
W założeniu dział „Razem z M” ma być pozytywną przestrzenią, dzięki której Państwo mogą zobaczyć, jak wygląda gazeta „od środka”, a ja podzielić się radością z procesu tworzenia. O tym chciałabym Państwu tutaj opowiadać, a teraz – z wielu powodów – jest mi trudno o tym pisać. I jeszcze trudniej z faktem, że obecnie tak właśnie jest.

Ze wszystkich ludzi na świecie ci, którzy w jakiś sposób połączeni są z hasłem „niepełnosprawność”, najlepiej znają wieloznaczność takich wyrażen jak: „przełamywanie barier” czy „przekraczanie granic”. Każde słowo tego tekstu jest właśnie tym. Bardzo, bardzo chciałabym, żeby było inaczej, ale nie jest. W rozdzwisku między „chcę” a „mogę” mieści się bardzo dużo wszystkiego, co pozornie jest nie do zniesienia. Państwo dobrze o tym wiedzą. Wiedzą Państwo, ile wielkich emocji, niechcianych myśli kryje się w „a”. Wiedzą Państwo, jak bardzo frustrujące jest, gdy nawet najmniejsze rzeczy są zbyt duże, a wykonywanie, zdawałoby się, podstawowych czynności przychodzi z wielkim wysiłkiem.

Taka jest dla mnie ta wiosna i chyba pierwszy raz w życiu marzę, żeby się skończyła i żeby lato było lepsze. Staram się jednak nie pokładać zbyt wiele w tej nadziei, a jednocześnie utrzymać ją i dbać, by z każdą chwilą było jej coraz więcej. W marcu miałam jej bardzo dużo, liczyłam wtedy na to, że z czasem wszystko będzie łatwiejsze. Tak się nie stało.

Mam wrażenie, że wiosna gdzieś się zgubiła, a przecież to nieprawda. Widok za oknem bardzo żywo potwierdza, że ona tu jest. W tym roku jednak tego nie czuję – stąd wrażenie zagubionego czasu. Jest ono potęgowane przez fakt, że ostatni raz pisałam do Państwa w trzecim numerze miesięcznika. Wspominałam wtedy o tym, jak przytłoczyła mnie sytuacja, w której wszyscy się znaleźliśmy, o układaniu się w nowej codzienności i sposobach, dzięki którym jest mi nieco łatwiej przetrwać ten czas.

Praca nad kwietniowym numerem kosztowała mnie tak dużo, że najzwyczajniej w świecie nie dałam rady odezwać się do Państwa. Pochylenie się nad tematem koronawirusa, czego przez jakiś czas unikałam, otworzyło we mnie wiele – mierzenie się z tym jest częścią tego, co towarzyszy mi do dzisiaj. Całą swoją energię przekierowuję na to, by rzeczy, które muszą się stać, po prostu się działy i z tej przyczyny brakuje mi jej na opowiadanie o procesie tworzenia. Szczególnie że w ostatnim czasie wyglądał on inaczej niż dotychczas.



Kwietniowy numer „Razem z Tobą” – po raz pierwszy w ponad dwudziestoletniej tradycji miesięcznika – ukazał się wyłącznie w wersji online i był w całości poświęcony tematowi koronawirusa. Został, podobnie jak majowy, przygotowany w większości przez redaktora naczelnego, który dokonał wyboru materiałów i czuwał nad procesem wydawniczym. Dzięki temu – za co, ponownie, jestem ogromnie wdzięczna – mogłam poświęcić część mojej energii na godzenie się, że nasza rzeczywistość drastycznie się zmieniła.

Nie jest mi łatwo pisać o niepisaniu, wiąże się z to z moją relacją z trudnościami. Zazwyczaj traktuję je – tak jak swoją niepełnosprawność czy jakiegokolwiek problemy, które stają mi na drodze – jako niezbyt istotną przeszkodę. Postrzegam je jako coś, co po prostu jest, nad czym nie trzeba specjalnie się zastanawiać. Wolę szukać rozwiązań i skupiać się na działaniu. Problem polega na tym, że pandemia bardzo wyraźnie pokazała, gdzie leżą granice sprawczości. Nagle znalazłam się w sytuacji, w której musiałam zmienić swoje podejście. Zaistniała potrzeba, by uważnie przyjrzeć się temu, co dzieje się wokół mnie i we mnie. Prawda jest taka, że odważyłam się na to dopiero wtedy, gdy pojawiły się problemy w tym, co stanowi dla mnie największe oparcie – w codzienności.

W niej leży źródło mojej nadziei i energii. Nieważne, jak trudne staje się życie – każdy dzień jest nowy. Każdy dzień to nowe możliwości, nowe okoliczności. To także szansa na to, że „jutro” pokonywanie przeciwności będzie trochę łatwiejsze niż „dzisiaj”.

Wiem, że Państwo również to wiedzą. Wiem, bo moja praca polega między innymi na tym, by Państwa historie – które udowadniają, że niemożliwe naprawdę nie istnieje, nawet jeśli przekraczanie granic możliwości wymaga przekraczania siebie – ujrzały światło dzienne.

Z życzeniami nieutraconej nadziei na lepsze jutro,

M.

Co ma zrobić Mariolka?

Jakby się ktoś pytał, to niewiele się zmieniło. Może trudniej wyjść na spacer, a maseczka, górka i 30 kilo wózka przy ewidentnym zastoju kondycji stanowią wyzwanie. W efekcie tak przecież spędzamy wakacje czy ferie. Młody na kolonie czy półkolonie nie wyjedzie, więc wszelkiego rodzaju atrakcje, które dają dziecku zajęcie, a rodzicom spokój czy też możliwość pracy, są poza naszym zasięgiem.

DOMINIKA LEWICKA-KLUCZNIK

A4

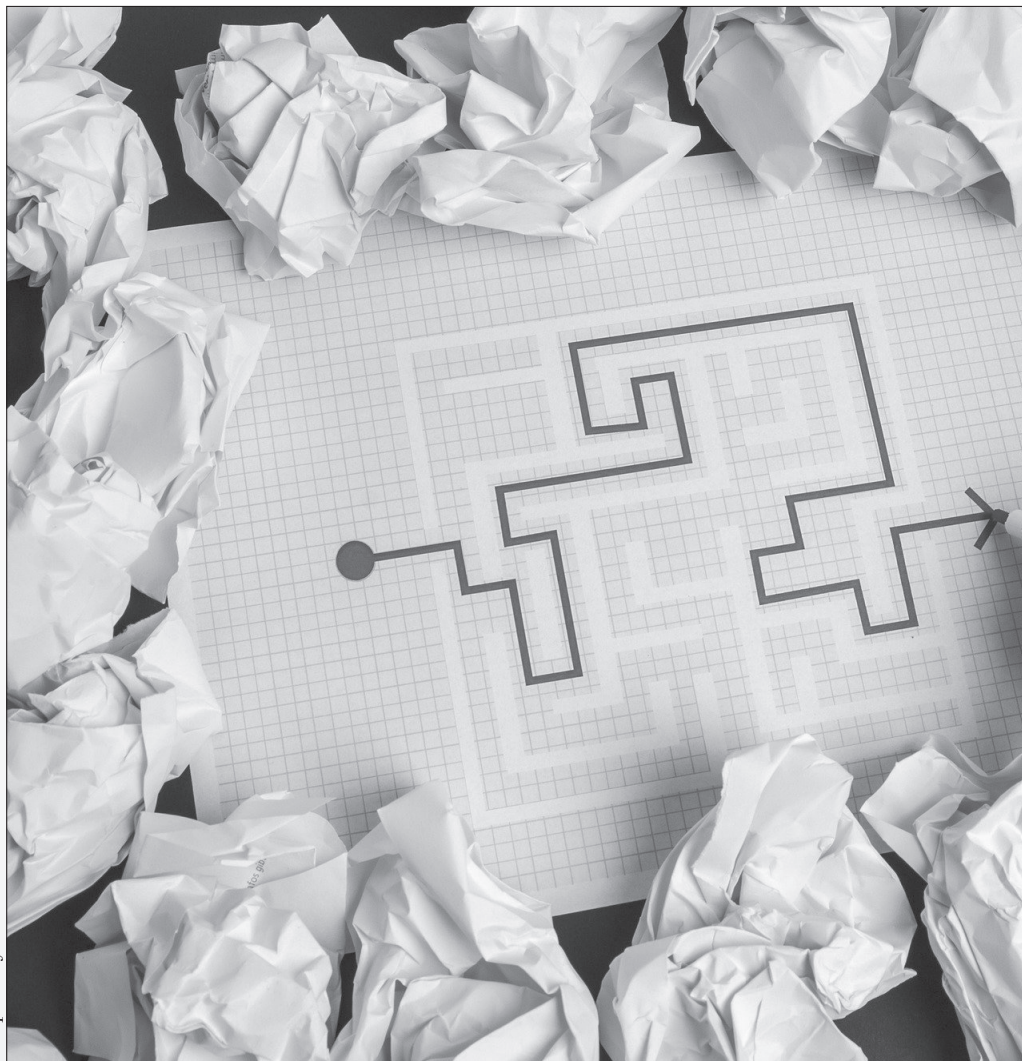
Nie zmieniło się więc wiele i mniej bałam się o to, czy zachorujemy niż obawiałam się tego, czy i kiedy otrzymamy orzeczenie o niepełnosprawności, ponieważ ta kartka A4 jest przepustką nie tylko dla względnej stabilizacji finansowej, ale również daje dostęp do szkoły, rehabilitacji, turnusów, lekarzy i różnego rodzaju dofinansowań i refundacji. Do tego, by zbierać 1%, też.

W tym całym stresie, czy zespoły orzekające będą coś robić, okazało się, że system działa. Niektórzy dostają nowe orzeczenia, inni mają dotychczasowe przedłużone na kilka miesięcy. W efekcie tylko te osoby, które odwołały się od orzeczeń i ich sprawa utknęła w sądzie pomiędzy biegłymi i rozprawami, są w czarnej dupie. O nich ustawodawca nie pomyślał, a wielu z nich pewnie nie ma z czego żyć. Do pracy też nie pójdą, a zasiłek dla bezrobotnych też im nie przysługuje. Trzeba by uśmiercić niepełnosprawnego. Kuszące?

Mariolka siedzi w domu

W domu jest głośno. Młody krzyczy, tupie, uderza rękami w podłogę. Trochę żal mi sąsiadów, ale liczę na mocne stropy i ludzką wyrozumiałość. Nieco pomagają ćwiczenia Wojty i to, że staram się regularnie z młodym wychodzić. Atrakcją samą w sobie nie jest jednak park, ale trasa tramwaju. Ale niech i tak będzie, skoro jest odpowiednia ilość bodźców.

Piszę o tym, ponieważ dzielicie się w mediach społecznościowych



Fot. pixabay.com

tym, jak jest Wam trudno wysiedzieć w domu, poradzić sobie z ograniczeniami czy dziećmi na kwadracie. A w takiej sytuacji są tysiące rodzin, które opiekują się osobami zależnymi – dziećmi, dorosłymi, starszymi uwięzionymi w domach z powodu choroby czy też niepełnosprawności. Nie musicie już sobie wyobrażać, jak się im żyje (choć zapewniam, że to tylko pierwszy schodek do piekła), możecie nieco doświadczyć.

Schowajcie empatię w kieszeń

Zobaczcie, jak to jest nie móc się dostać do lekarza, nie móc skorzystać z pomocy urzędnika, zetknąć się z tym, że każda osoba w sklepie czy też w autobusie patrzy jak na czyste zło. Jak na zarazę. Ten czas wykluczył wszystkich po równo i to jest chyba najbardziej bolesne. Bo zakupy można zrobić w sieci, szkoła nadal jest zła tylko online, wiosna jest taka sama tylko bardziej na odległość. I tylko materiał na twarzy sprawia, że nikogo nie moż-

na poznać. A podobno prawda jest w oczach, więc może będzie nas stać na szczerłość. O ile się nie zaparujemy.

e-Mariolka

Oczywiście cały ten czas, który pewnie kiedyś się skończy, nie wpłynie na to, że zaczniemy innym pomagać, że zaczniemy dostrzegać problemy innych, a także systemu.



Że zostaną mechanizmy, które w czasie przymusowej izolacji się sprawdzają. A przecież nie wszystko działa, bo tak jak nie mamy e-nauczycieli, tak też e-urzędów, e-lekarzy. Raczkuje, a przy wykluczeniu cyfrowym bardzo dużej grupy społeczeństwa to naprawdę pieśń przyszłości. Mamy szybką lekcję życia online.

Mariolka próbuje do urzędu

Pisałam Wam wyżej, że dostaliśmy nowe orzeczenie. Komisja odbyła się

zaocznie. Dokument jest na trzy lata, co oznacza po prostu spokój. Oczywiście pojawienie się nowego orzeczenia wymusza szereg różnych działań. Trzeba kopię dostarczyć do różnych urzędów, bo turnusy, wnioski, świadczenia, pieluchy, szkoła, karta parkingowa, legitymacja. Wnioski, wnioski, wnioski. I oczywiście szeregu rzeczy nie trzeba robić teraz, bo ani komunikacją miejską, ani samochodem nie jeździmy. Ale niektóre trzeba. I pojawia się cała litania spraw do załatwienia, których hasłem głównym staje się „mam nowe orzeczenie i co z tym dalej zrobić”.

Mariolka a wnioski

Taka akcja się powtarza co dwa, trzy lata, więc przez ten czas można zapamiętać o ilości koniecznych załączników, podpisów, oświadczeń. Zresztą przepisy też się zmieniają. Chciałam oczywiście zapytać w odpowiednim departamencie, w jaki sposób można teraz złożyć wniosek. Jest kilkadziesiąt numerów telefonów, ale nikt nie odbiera, a na stronie nie ma żadnych informacji. Tym bardziej kluczowych dla petenta. Zadzwoiłam do innego departamentu, bo do wniosku o dofinansowanie turnusu też trzeba aktualne A4 dołączyć. Zapytałam też o inne wnioski i się dowiedziałam, że nie pracują i że powinnam WYDRUKOWAĆ druk, zapakować w kopertę (zaadresować), PRZYJŚĆ do Urzędu Miasta i wrzucić wszystko do skrzynki podawczej w holu głównym. Oczywiście pani się szybko zreflektowała, że z młodym się tam nie dostanę, bo to wejście nie jest dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Poza tym nie za bardzo chciałam wrzucać dokumenty do skrzynki, ponieważ nie otrzymam wówczas żadnego potwierdzenia, a o ile mózg mi nie strajkuje, to z tym wnioskiem zawsze był cyrk i przy urzędniku masę rzeczy się uzupełniało i podpisywało.

ePUAP

Niczego więc się nie dowiedziałam, ale pani też była specjalistką w dziedzinie, więc jej pomoc była dość grzecznościowa. Skorzystałam więc

ze znajomości. Udało nam się dotrzeć przez znajomych do urzędniczki z konkretnego departamentu. I dowiedziałam się, że mogę oczywiście skorzystać z platformy epuap i tam wszystko załatwić. Muszę oczywiście dołączyć ze trzy oświadczenia i oczywiście mityczne już orzeczenie. Poszło gładko, bo z tą Panią już nieraz sprawy załatwiałam.

Oczywiście planowałam wcześniej, że złożę wniosek online, a wcześniej przeczytałam, że inni rodzice dzieci z niepełnosprawnościami załatwiają to w systemie @Empatia, ale bardziej chodziło mi o to, by ktoś wskazał, jakie załączniki muszą się znaleźć we wniosku. Wszak „Polska Urzędnicza” oświadczeniami stoi.

Elbląski absurd

Weszłam na elbląski ePUAP. I jakie było moje zdziwienie, że Urząd ten takich spraw nie rozpatruje i trzeba zgłosić takie zapotrzebowanie. Przy innym formularzu było jedno zapytanie. Wychodzi na to, że z tego systemu w tych sprawach jeszcze nikt nie korzystał, a urząd nie widzi potrzeby, by stosowny WNIOSEK URUCHOMIĆ w ePUAP-ie.

Dlaczego o tym piszę? Bo na oficjalnej stronie urzędu jest odnośnik, że wszystkie sprawy można załatwić na platformie elektronicznej. Oczywiście można się zalogować i zgłosić potrzebę. Żeby to zrobić, trzeba mieć PROFIL ZAUFANY, a nie każdy nawet bank daje takie możliwości, a urzędy? Teraz? No sorry! Nie chce mi się wierzyć w to, że jeszcze nikt nie próbował przetrzeć w elbląskim urzędzie szlaku, a tym samym nie ma narzędzi, które pomagają osobom z niepełnosprawnościami i ich opiekunom. I to niezależnie od pandemii przecież.

Siadłam do @Empatii. I zapewne skończę wszystkie wnioski tam.

Mariolka nie umie

Dlaczego Wam o tym piszę? Jestem dość ogarnięta, znam się na przepisach, umiem zadawać pytania, dużo czytam: nie tylko artykułów tematycznych, ale także to, co piszą rodzice w podobnej sytuacji. A to jest

kopalnia wiedzy i casusów wszelkiej maści. Nie mam również problemów z przygotowywaniem i wypełnianiem pism, a także z różnego rodzaju modułami elektronicznymi. Mam również profil zaufany. I nawet mam drukarkę i aplikację skanera w smartfonie.

A Mariolka nie ma!

Za każdym razem, gdy stynam się z wykluczeniem na każdym poziomie, to trafia mnie szlag. Ja wiem, gdzie zadzwonić, kogo zapytać, jak poszukać odpowiedzi. Ale wiele osób – naprawdę wiele – nie ma dostępu do komputera i internetu (problem często też poruszany przy e-edukacji), nie ma drukarki i najzwyczajniej w świecie nie jest w stanie ani wygenerować sobie wniosku i oczywiście szeregu oświadczeń, ani nadać im formy elektronicznej,

ani oczywiście zalogować się na platformę. Może do skrzynki podawczej w urzędzie też się nie ma jak dostać. Zresztą nie ma z czym. To jest przyjazne i równe państwo?

Od przyszłego roku będzie działał system SOW. Ma on spowodować, że wnioski będą przyjmowane tylko i wyłącznie elektronicznie. Widzicie to? Widzicie osoby niesamodzielne, z różnego rodzaju niepełnosprawnościami oraz wykluczone cyfrowo, jak siadają, wypełniają wniosek, podpisują za pomocą profilu zaufanego i wysyłają do wybranego urzędu? Ja już pierwszą przygodę z tym systemem mam za sobą, a i tak skończyło się wizytą w urzędzie. Na szczęście dwa dni przed tym, zanim się zaczęła główna atrakcja 2020.

Odnosnie Mariolki

Wiem, że jest Wam teraz ciężko. Każdy ma swoje problemy i frustracje, a ilość złych informacji, jakimi jesteśmy bombardowani, może wpędzić w bardzo zły nastrój. Wielu z Was się angażuje z pewnością w pomoc medykom czy osobom starszym. I to jest fantastyczne. Wiele osób choruje lub też boi się o pracę czy firmę. Niech wszystko się ułoży! Jeśli jednak macie na horyzoncie rodzinę, w której jest niepełnosprawność czy też osobę, która jest w jakiś sposób niesamodzielna, to choć zapytajcie, czy nie potrzebują oni pomocy albo nawet tylko tego, że ktoś w ogóle o nich pomyślał. Bo z własnego doświadczenia wiem, że niewielu myśli. ■

Znajdź nas jak chcesz, gdzie chcesz



<http://www.razemztoba.pl>



Fot. Radosław Kaźmierczak

Po raz czwarty wylądowali razem w łóżku!

Tuż przed tym jak świat się zatrzymał zespół Leżę i Pracuję po raz czwarty wylądował razem w łóżku. Jest z tego całkiem dużo zdjęć!

To już czwarta sesja zdjęciowa zespołu Leżę i Pracuję według tego oryginalnego konceptu. Tegoroczna odbyła się 7 marca 2020 w Chorzowskim studiu NoName.

Leżę i Pracuję to pierwsza agencja marketingowa w Polsce, która powstała, by dać pracę osobom z niepełnosprawnością ruchową. Większość zespołu stanowią osoby z różnego rodzaju dysfunkcją ruchu.

Organizacja zdecydowała się na tak nietypową sesję zdjęciową, bo w pozycji leżącej... nie widać niepełnosprawności. Nie sposób rozpoznać, która osoba w zespole porusza się na wózku. Wszyscy są sobie równi – tak samo kolorowi i uśmiechnięci.

W tym roku hasłem przewodnim organizacji jest zwrot: #naprzekór. Ponieważ na przekór panującemu kryzysowi szukają nowych szans na zdobywanie klientów. Na przekór stereotypom codziennie udowadniają, że osoby z niepełnosprawnościami są w pełni wartościowymi pracownikami. Na przekór przeciwnościom ruszają z kolejnymi projektami: Zdalniacy i Wheelkathon 2020. Wszelkie ich działania można śledzić na lezeipracuje.pl

lub facebook.com/lezeipracuje.

Zdjęcia stworzył Radosław Kaźmierczak, a o stylizację ekipy zadbała Barbara Rdzanek.

Przypomnijmy, pomysł na Leżę i Pracuję narodził się w 2015 roku. Całe przedsięwzięcie było organizowane dla jednej osoby – Artura. Jednak jak zaznaczają twórcy „Leżę i Pracuję”, akcja szybko się rozrosła i dziś leży i pracuje więcej osób. Początkowo nazwa miała brzmieć „Leżę, więc Pracuję”, a inspiracją było słynne zdanie Kartezjusza „Myślę, więc jestem”.

– Pomysłodawcą agencji jest Majka Lipiak, ale na pomysł stworzenia miejsca pracy, to razem wpadliśmy. To był przypadek. Remontowaliśmy pokój mojej mamy i brakowało rąk do pracy. Przyjaciółka wstawiła post na Facebooku z zapytaniem, czy ktoś w ramach wolontariatu nie przyszedłby pomóc, przyszła Majka. Przy tym remoncie zaczęliśmy rozmawiać o tym, czym się zajmujemy na co dzień, gdzie pracujemy i że ja jestem osobą niepełnosprawną, i nie mam pracy. I zaczęło się kombinowanie, co moglibyśmy zrobić – wspomina Artur Szaflik. – Pojawił się pomysł, bym prowadził fanpage'a

na Facebooku, ale to było rozwiązanie chwilowe. Pół roku później zrodził się pomysł, by zrobić agencję marketingową, opartą na pracy zdalnej osób z niepełnosprawnością ruchową.

Czym zajmuje się agencja? Projektowaniem strategii danej marki, jej komunikacją i identyfikacją wizualną, zarówno dla nowych marek, jak i dla tych, które już funkcjonują na rynku.

– Firma się rozrosła. Zaczęliśmy od social mediów, a dziś robimy też strony internetowe, online marketing, grafikę, reklamy niestandardowe oraz kampanie społeczne. Zaczynaliśmy w trójkę, dziś zespół liczy 14 osób. Pracujemy w systemie mentor-uczeń, czyli każda osoba niepełnosprawna wykonuje swoje zadania, ale ma też swojego nauczyciela, który uczy. Mamy odpowiednich przeszkolonych ludzi, którzy kształcą osoby niepełnosprawne, żeby one też miały odpowiedni poziom wiedzy, doświadczenia, by swoją pracę wykonać rzetelnie – mówi Artur Szaflik.

W 2017 roku grupa tworząca Leżę i Pracuję rozpoczęła starania o założenie fundacji, która mogłaby pomagać osobom niepełnosprawnym ruchowo. O swojej inicjatywie opowiadali w Londynie, Madrycie i Brukseli. Zostali też zauważeni przez FISE (Fundacja Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych) i British Council, organizatorów szkolenia dla przedsiębiorców społecznych Active Citizens 4 Social Enterprise. ■

Lukasz Buczek / Leżę i Pracuję



ILONA I DAMIAN NOWACCY są rodzicami niepełnosprawnej Julki z mózgowym porażeniem dziecięcym (MPD). Na łamach „Razem z Tobą” opisują swoje chwile radości, zwątpienia oraz dzielą się licznymi doświadczeniami i spostrzeżeniami, wynikającymi z wychowywania niepełnosprawnego dziecka.

Mama i ja

Mama... Hmm... Jest ze mną bardzo często, prawie wszystko robimy razem. Jest moimi rączkami i nóżkami, moim tłumaczem i obrońcą. Zwykle jest w okolicy przez większość czasu, ale ostatnio mam wrażenie, że jednak jakoś więcej. Nie jeżdżę do szkoły i dopiero niedawno zaczęliśmy chodzić na spacer. Dużo czasu spędzamy w domu. Z okazji Dnia Mamy pomyślałam, że opowiem o naszym wspólnym dniu. Ze swojej perspektywy. Dla odmiany.



Fot. archiwum prywatne autorów

Kiedy budzę się rano (dobra, w nocy też się budzę kilka razy...), zawsze jest obok mnie. Czy ona kiedyś śpi? Chyba jakoś musi, bo zwykle się uśmiecha, więc raczej jest wyspana. Ale kiedy bym się nie przebudziła, nie śpi – patrzy i pyta, czy wszystko w porządku. Tłumaczę, ale nie wiem, czy mnie zawsze rozumie. Choć wie, kiedy chcę pić i kiedy mi za gorąco. Wie też, co robić, kiedy dzieje się ze mną coś niedobrego. Więc chyba mnie rozumie. To dobrze.

Potem śniadanie i leki. Te drugie są chyba ważne, bo Mama każe mi bardzo uważać, kiedy je dostaję. Jak nie uważam, zdążę poczuć, że są gorzkie... bardzo gorzkie... Więc obydwie z Mamą bardzo uważamy.

Śniadanie – o co chodzi w ogóle z tym jedzeniem?! Mama robi do jedzenia zawsze moje ulubione rzeczy, które łatwo mi

zjeść. Nie wszystko umiem pogryźć. Bardzo nie lubi, jak czegoś nie chcę jeść. Przecież mogę czasem nie być ciągle głodna i nie wszystko mi musi smakować. Czasem taki dzień i tyle. Mama się wtedy denerwuje. Woła Tatę, żeby spróbował mnie nakarmić. Z Tatą jest wesoło – wygłupiamy się, jakoś zapominam, że nie chciało mi się jeść i wciągam wszystko z talerza.

Uwielbiam wygłupy z Tatą, ale Mamie nie podoba się jak wariujemy w łóżku przed spaniem. Że niby za głośno, za wesoło i że nie zasnę, i ciągle coś o jakichś napadach... A ja tak lubię się głośno z Tatą śmiać! Aż mnie brzuch boli.

Z tym śmiechem muszę przyznać ciągle jest jakiś problem – jak oglądam ulubioną bajkę i za bardzo się na niej śmieję, Mama zaraz biegnie i przełącza na coś spokojniejszego. I znowu mówi coś o tych napadach... A przecież była taka zabawna... Chyba muszę zacząć uważać na to, kiedy się tak zanoszę ze śmiechu, bo nigdy nie obejrzę tego prześmieszego filmu do końca!

Ok, może trochę nie umiem się powstrzymać i brzuch od śmiechu boli za mocno... Ale jest tak zabawnie!

Lubię, kiedy razem coś oglądamy. Mama wtedy opowiada, co się dzieje. W sumie widzę przecież, ale i tak dużo lepiej posłuchać Mamy. Czytamy też razem książki. Wtedy to już w ogóle jest zabawnie.

W ciągu dnia jemy jeszcze trzy, cztery razy – nic dziwnego, że słyszę dookoła, że mi się buźka zaokrągliła. I wszyscy szczęśliwi, a Mama słucha dumna, że tak ładnie i dużo jem. To Mama ćwiczy codziennie, żeby schudnąć, bo spodni nie dopina, a jak ja się robię okrągła, to radość wielka... Nic nie rozumiem...

Mama często mnie poprawia, mam siedzieć prosto, a jakoś ciągle mi to nie wychodzi. Czy w wózku, czy na moim ulubionym fotelu. Właśnie! Mój ulubiony fotel! Mam go już bardzo długo, w sumie to wydaje mi się, że od zawsze. Tak, na którym mogę się wygodnie rozłożyć. Kiedy trochę przesunę się na bok, Mama podchodzi – „Julka, ale jak siedzisz?” – i hop, poprawia mnie i już siedzę znowu prosto.

Nie powiem, że dużo mi wtedy wygodniej, ale najwyraźniej to dobre dla moich pleców. Mama wie lepiej. Tata twierdzi, że Mama trochę przesadza z tym poprawianiem, szczególnie jak jesteśmy na spacerze i ciągle sprawdza, czy siedzę w wózku prosto... I czy nie za mocno się napinam. Z tym bywa różnie, to prawda.

Jak już mówiłam, dużo siedzimy w domu i nie jeżdżę do szkoły. Nawet lekcje robię z Mamą w domu. Dziwnie jakoś... Nie, że źle, nie. Ale dziwnie. Nie ma dookoła koleżanek z klasy, nie ma pań. Jest Tata z aparatem i robi nam zdjęcia. Dziwnie.

Niedawno pojawiła się pani Ania ze szkoły, zabiera mnie raz na jakiś czas na spacer – bez Mamy. To chyba jedyny czas, kiedy nie widzę Mamy w pobliżu. Ciekawe, co wtedy robi? Nie wiem. W każdym razie my z panią Anią dobrze się bawimy.

Z Mamą też jestem często na spacerkach. Jest z nami też Laki. Nasz piesek. Mały kudłacz, który pojawia się przy mojej głowie rano po obudzeniu, zaraz po tym jak zobaczę Mamę. Uwielbiam go. Jest mięciutki, kudłaty i rozbawia mnie zawsze jak jest obok. Lubię te nasze wspólne spacerki. Jak Tata wróci z pracy, idzie z nami.

Kiedy przychodzi wieczór (po zjedzeniu kolacji oczywiście), idziemy się myć. Mam specjalny żel do mycia buzi. Mama mówiła mi, że potrzebuję, bo jestem już nastolatką. Cokolwiek to znaczy... Ale żel jest fajny, pachnie ogórkami, więc wszystko w porządku. Lubię się myć. Siadamy z Mamą przy zlewie i pluszczymy się w wodzie, myjąc buzię, rączki i zęby. Mama zawsze prosi mnie, żebym sama pottrzymała szczoteczkę. Zawsze mnie pyta, czy chcę, a ja bardzo chcę, bo jest różowa i tak wibruje. Mama mi pomaga, ale fajnie, że mogę sama trochę umyć ząbki. Bardzo też lubię pluskać się w wannie.

I do łóżka. Na mięciutką poduszkę i ciepłą kołderkę. Spać. Mama czeka, aż zasnę. Lubię zasypiać, wiem, że jak otworzę oczy, obok będzie czuwała Mama – jak zawsze. ■

OKIEM NACZELNEGO



Rozpoczął się sezon prac polowych. Nie trzeba było czekać na pierwsze tragiczne doniesienia o roztropności dorosłych, za którą płacą dzieci. „Dwulatek wpadł pod koła ciągnika”, „Dziewczynka przygnieciona przez maszynę”, „Wypadek przy sadzeniu ziemniaków, ucierpiało dziecko”. To tylko niektóre z nagłówków naprędce znalezione w internecie. Każdy z nich wydarzył się już w tym roku i z pewnością takich tragedii będzie więcej. Ja rozumiem tradycje na wsi – sam wywodzę się z tego środowiska, ja rozumiem, że dziecko chce, ale na litość boską! Dajcie takiemu dziecku tablet, komórkę, komputer cokolwiek chce, tylko nie zabierajcie go ze sobą do prac polowych. W pracy na polu potrzebne często jest skupienie, a z dzieckiem „na pokładzie” z pewnością takiego skupienia nie ma w żadną ze stron – ani na to, co się robi, ani na współpasażera. A jeśli już naprawdę ktoś musi, to niech to będzie ciągnik z kabiną i dostosowany do przewozu osób, a nie wersja cabrio z naturalną wentylacją i dziurami w podwoziu rodem z Flinstonów. Przecież taki stan rzeczy aż sam się prosi o tragedię.

Ktoś jeszcze pamięta co się działo w kraju w ostatnich miesiącach? Odnoszę wrażenie, że za szybko przeszliśmy do porządku dziennego – jakby nic się nie stało. O to, że władza sama dawała ostatnimi czasy nie najlepszy – delikatnie mówiąc – przykład, jeśli chodzi o przestrzeganie reguł, które o ironio sama wprowadziła, to jedno, ale beztraska niektórych obywateli mnie trochę niepokoi. Obyśmy za kilka miesięcy nie obudzili się w sytuacji, kiedy będziemy mieli powtórkę z rozrywki lub, co gorsza, jeszcze poważniejszą sytuację epidemiczno-sanitarną niż ta, która dotknęła nas jeszcze nie tak dawno. Wówczas to pretensje będziemy mogli mieć już tylko do samych siebie. Ale znając naszą mentalność polityczną i społeczną, winowajca zawsze się jakiś znajdzie...

Następnym razem, nim ktoś dzwoniąc pod numer alarmowy 112 będzie wykrzykiwał w zdenerwowaniu do siedzącego w tamtejszym Centrum Powiadomienia Ratunkowego pod jego adresem obelgi czy inne mało przyjemne rzeczy, proponuję przeczytać książkę „Operator 112”. Jest to „spowiedź” pracującego w jednym z takich Centrów operatora numeru alarmowego, który w lekki sposób przedstawia kulisty pracy w takim miejscu. Jeżeli ktoś po tej lekturze choć trochę nie zmieni swojego nastawienia, to już pretensje można mieć tylko do rodziców o brak wychowania – bądź natury, że w rozum nie wyposażyla. Książka ta porusza też inny istotny problem. Wielu z nas potrafi całkować, wymienić wszystkie modlitwy z katechizmu oraz wyrecytować setki wierszy czy daty związane z historią Stanów Zjednoczonych, a gdy przyjdzie wezwać pomoc, robi to na tyle nieumiejętnie, że traci się cenny czas, który dla niejednego potrzebującego jest na miarę życia.

Nowa siedziba dla „Swobody”



Fot. Poznańskie Inwestycje Miejskie

Przy ul. Perzyckiej w Poznaniu powstaje już nowa siedziba Centrum Wspierania Rodzin „Swoboda”. Rozpoczęte miesiąc temu roboty budowlane, wraz z zagospodarowaniem terenu i przygotowaniem instalacji do podłączenia do nich w przyszłości drugiego budynku opiekuńczego, który stanie na tej działce, mają zakończyć się za niespełna rok.

Po zakończeniu robót budowlanych, wyposażeniu nowej siedziby i uzyskaniu pozwolenia na użytkowanie, w budynku mieszkalnym – w jedno- i dwuosobowych pokojach – zamieszka 14 lokatorów. W nowej siedzibie wychowankowie Centrum Wspierania Rodzin „Swoboda” będą mieli do dyspozycji również salę do wypoczynku, pokój telewizyjny, pokój zabaw, miejsce do cichej nauki i kuchnię z jadalnią. W budynku znajdują się także: pokój wychowawców, pokój gościnny oraz pomieszczenia gospodarcze. Powstający obiekt zostanie przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

W budynku administracyjnym swoje gabinety będzie mieć nie tylko dyrekcja placówki. Mieścić się w nim będzie również strefa pedagogiczna z gabinetami pedagoga, psychologa, logopedy i pracownika socjalnego.

Inwestycja przy ul. Perzyckiej to dalszy ciąg działań miasta, mających na celu standaryzację poznańskich placówek opiekuńczo-wychowawczych, czyli dostosowania ich do wymogów ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej z 9 czerwca 2011 roku. Stanowi ona, że można w nich umieścić w tym samym czasie łącznie nie więcej niż 14 dzieci oraz osób, które osiągnęły pełnoletniość przebywając w pieczy zastępczej. Obiekty spełniające te zapisy powstały już przy ul. Sarmackiej i Pamiątkowej. ■

Źródło: UM Poznań

Wirus może zostać na zawsze?

– Wirus SARS-CoV-2 może stać się endemiczny, tak jak to jest w przypadku wirusa HIV – powiedział ekspert Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) Mike Ryan podczas wideokonferencji. Wezwał ponownie świat do „ogromnego wysiłku” w walce z pandemią koronawirusa.

– Ważne jest, aby wyłożyć karty na stół: ten wirus może stać się kolejnym endemicznym wirusem w naszych społecznościach i może nigdy nie zniknąć – powiedział Ryan. – Myślę, że musimy być realistami i nie sądzę, aby ktokolwiek mógł przewidzieć, kiedy ta choroba zniknie. Nie należy składać żadnych obietnic i nie podawać żadnych dat. Ta choroba może przerodzić się w długi problem lub może zniknąć nagle.

Ryan podkreślił, że obecnie opracowywanych jest ponad 100 potencjalnych szczepionek, w tym kilka jest na etapie badań klinicznych. Dodał, że eksperci zmagają się jednak z ogromnymi trudnościami, próbując znaleźć szczepionkę w 100 procentach skuteczną. ■

PAP

Powstaje Centrum Symulacji Medycznych

W 2021 r. na Wydziale Nauk o Zdrowiu Mazowieckiej Uczelni Publicznej w Płocku ma rozpocząć działalność Monoprofilowe Centrum Symulacji Medycznych przeznaczone do kształcenia na kierunku położnictwo. W ramach projektu, przy wsparciu unijnym powstaną m.in. wysokiej wierności sala porodowa wraz z pomieszczeniem kontrolnym, a także sala do ćwiczeń umiejętności położniczych.

– Pracownie zostaną wyposażone m.in. w zaawansowane symulatory porodowe, zaawansowane symulatory noworodka, fantomy do badań ginekologiczno-położniczych, fantomy noworodka oraz zestawy trenażerów. Umożliwią one przygotowanie studentów do sprawnego, efektywnego i bezpiecznego wykonywania świadczeń zdrowotnych na rzecz kobiet ciężarnych, rodzących, noworodków, dziewczynki i kobiet zdrowych oraz z problemami ginekologicznymi – zaznaczyła w komunikacie Mazowiecka Uczelnia Publiczna.

Jak zapowiedziała, dla pracowników dydaktycznych oraz studentów zaplanowano również szkolenia i kursy podnoszące kwalifikacje zawodowe. Podkreśliła przy tym, że „dodatkowym atutem projektu jest współpraca merytoryczna ze specjalistami Wojewódzkiego Szpitala Zespólnego w Płocku”.

– Zgodnie z harmonogramem projektu centrum rozpocznie działalność najpóźniej w czwartym kwartale 2021 r. – podała Mazowiecka Uczelnia Publiczna.

W październiku 2019 r. w Mazowieckiej Uczelni Publicznej w Płocku minister zdrowia Łukasz Szumowski otworzył Monoprofilowe Centrum Symulacji Medycznej służące do praktycznych ćwiczeń zawodowych w ramach kształcenia studentów na kierunku pielęgniarstwa.

Szef resortu zdrowia ocenił wtedy, że właśnie takie placówki edukacyjne umożliwiają przygotowanie kadr medycznych, w tym np. pielęgniarek czy położnych, do w pełni profesjonalnej opieki nad pacjentem. ■

Źródło: PAP – Nauka w Polsce

Pomagają przemieszczać się niepełnosprawnym

Osoby niepełnosprawne poruszające się na wózkach inwalidzkich nie muszą ograniczać się do własnych czterech ścian. Mogą wybrać się do parku, galerii handlowej czy restauracji. W każde z tych miejsc dowiozą ich pracownicy Zakładu Przewozu Osób Niepełnosprawnych MPK-Łódź. Do czasu epidemii koronawirusa głównie dowozili dzieci do szkół i ośrodków szkolno-wychowawczych.

Przewozy szkolne stanowiły przez pierwsze trzy miesiące tego roku 85 proc. wszystkich zleceń abonamentowych ZPON. Korzystało z nich 271 uczniów. Kolejne 42 osoby były dowożone na warsztaty terapii zajęciowej domów samopomocowych

(13,1 proc. zleceń). Natomiast osoby aktywne zawodowo stanowiły wśród klientów ZPON tylko 2,2 proc. (7 osób). Wynikało to z priorytetu, jaki w przewozach nadano uczniom.

Jednak gdy szkoły nadal pozostają zamknięte, dorosłe osoby niepełnosprawne mogą korzystać z usług ZPON w pełnym zakresie. Zwłaszcza, że stawki za przewóz specjalistycznymi pojazdami i pomoc opiekunów nie są wysokie. Jednorazowy przejazd kosztuje 12 zł. Natomiast w przypadku wykupionego abonamentu koszt przejazdu to 8 zł.

Przewozy specjalne na rzecz niepełnosprawnych łodźian realizowane są przez siedem dni w tygodniu w godz. 6 -22. Usługi są realizowane w relacji „od drzwi do drzwi”, gwarantując pełną obsługę włącznie z transportem osób na wózkach po schodach. Osoba niepełnosprawna znajduje się pod opieką wykwalifikowanych pracowników pomagających w sprawnym i bezpiecznym przemieszczaniu się z miejsca zamieszkania do pojazdu, w czasie podróży i z pojazdu do miejsca docelowego.

Zamówienia na przewozy przyjmowane są pod numerem tel. 42 672 14 15. ■

Agnieszka Magnuszewska / MPK Łódź



Seniorzy mogą dorobić więcej

Emeryci i renciści, którzy nie osiągnęli powszechnego wieku emerytalnego, a dorabiają do swoich świadczeń, muszą pilnować, czy ich zarobki nie spowodują zmniejszenia lub zawieszenia wypłaty świadczenia. Kwoty, do których mogą bez konsekwencji dorobić wcześniejsi emeryci i renciści zmieniają się co trzy miesiące. Do sierpnia obowiązują nowe limity.

Pobieranie emerytury czy renty nie musi oznaczać końca naszej kariery zawodowej. Aktywność zawodowa osób pobierających świadczenia emerytalno-rentowe z każdym rokiem rośnie.

– Osoby, które przeszły na emeryturę po osiągnięciu powszechnego wieku emerytalnego, a także osoby, które pobierają z ZUS renty dla inwalidów wojennych, inwalidów wojskowych, których niezdolność do pracy pozostaje w związku ze służbą wojskową oraz renty rodzinne przysługujące po osobach uprawnionych do tych świadczeń, mogą dorabiać bez żadnych ograniczeń i nie martwić się tym, że ich świadczenie zostanie zawieszona lub zmniejszona – mówi Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa warmińsko-mazurskiego.

Emerytura lub renta podlega zmniejszeniu, jeśli uzyskany przychód jest większy niż 70 procent przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia ostatnio ogłoszonego przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego. Od 1 czerwca kwota ta będzie wynosić 3732,10 zł. Świadczenie zostanie zawieszona, gdy przychód przekroczy kwotę 130 procent przeciętnego wynagrodzenia, czyli 6931,00 zł od 1 czerwca.

Jeśli przychód przekroczy 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia, ale nie będzie wyższy niż 130 proc. tego wynagrodzenia, czyli 6931,00 zł, to świadczenie zostanie zmniejszone o wartość przekroczenia, nie więcej jednak niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia czyli:

- 620,37 zł dla emerytury i renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy;
- 465,31 zł dla renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy;
- 527,35 zł dla renty rodzinnej, do której uprawniona jest jedna osoba.

Renta socjalna zostanie zawieszona po przekroczeniu 70 procent przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia, czyli kwoty 3732,10 zł.

Pilnowanie limitów, do których dorabiają emeryci i renciści, jest bardzo ważne. Po przekroczeniu tych kwot świadczenie powinno być odpowiednio pomniejszone lub zawieszona. Jeśli świadczeniobiorcy nie powiadomią o tym fakcie ZUS-u, powstanie nadpłata wypłaconej renty lub emerytury, która trzeba będzie zwrócić. ■

Pamięci Tadeusza Milewskiego

10 maja 2020 r. zmarł Tadeusz Milewski - człowiek ogromnie zasłużony w środowisku osób z niepełnosprawnościami, nie tylko niewidomych i niedowidzących, do których sam należał. Pozostawił po sobie znaczący dorobek w postaci założonych i zarządzanych przez siebie organizacji pozarządowych oraz pamięć charyzmatycznego lidera, a przede wszystkim wspaniałego człowieka.

TERESA BOCHEŃSKA

Jako młody, zdrowy chłopak widział swoje życiowe szanse w sporcie: ukończył Akademię Wychowania Fizycznego w Warszawie i biegał na średnich i długich dystansach. W latach 1958-1971 był członkiem kadry narodowej i reprezentantem Polski w lekkiej atletyce oraz czołowym zawodnikiem olsztyńskiej Gwardii w biegach długodystansowych. Dziewięć razy reprezentował barwy Polski. Biegał m.in. na Stadionie Leśnym w Olsztynie, który na zawsze pozostał mu bliski. W latach 1962-1972 pełnił funkcję trenera w klubie sportowym Gwardia.

Wypadek samochodowy w 1972 zniszczył jego dobrze zapowiadającą się karierę sportową, ale nie hart ducha. Powrócił do sportu, trenując głównie rzut dyskiem i rzut oszczepem. Na Letnich Igrzyskach Paraolimpijskich w Toronto w 1976 r. zdobył brązowy medal w jednej z kategorii rzutu dyskiem.

Nabyta w wyniku wypadku niepełnosprawność – niedowidzenie w stopniu znacznym – otworzyła przed nim nowe perspektywy: stał się działaczem społecznym, wnosząc ogromny wkład w życie społeczne osób z niepełnosprawnościami. „Był prawdziwym wizjonerem, który dzięki pasji i uporowi z sukcesem realizował swoje wizje” – mówią o nim koledzy. Zasłynął powiedzeniem „nie widzę przeszkód” – co w jego przypadku nabierało szczególnego znaczenia. Ważną rolę odegrał w Polskim Związku Niewidomych: od 1975 r. pełnił funkcję dyrektora Polskiego Związku Niewidomych w Okręgu Warmińsko-Mazurskim, od 1980 do 1988 r. był wiceprezesem Zarządu



Fot. Rafał Sulek

Głównego PZN, w 1990 r. założył Ogólnopolskie Stowarzyszenie Sportowców Niewidomych „Cross” i przez 8 lat był jego prezesem. W 1993 r. stał się jednym z pomysłodawców i współzałożycieli Warmińsko-Mazurskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, któremu przewodniczył 27 lat. Niewidomi i niedowidzący mieszkańcy Olsztyna zawdzięczają mu powstanie w 1976 roku Ośrodka Mieszkalno-Rehabilitacyjnego dla Niewidomych, którego był pomysłodawcą.

Był też inicjatorem wydarzeń i akcji promujących i integrujących środowisko osób z niepełnosprawnościami, w tym corocznych spotkań Sejmików i Rad Osób Niepełnosprawnych pod nazwą „Zintegrowani niepełnosprawni”.

Jego działalność została doceniona: w 2010 r. został Człowiekiem Roku PZN, a w 2012 r. został odznaczony Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski przez Prezydenta RP Bronisława Komorowskiego za działalność społeczną i zawodową.

Jako przedstawiciel środowiska osób z niepełnosprawnościami współpracował na ich rzecz z władzami samorządowymi miasta i województwa. Prezydent Olsztyna napisał po Jego śmierci: Odszedł Tadeusz Milewski – działacz społeczny, prezes Warmińsko-Mazurskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, były znakomity lekkoatleta, reprezentant Polski w bie-



gach na średnich i długich dystansach i medalista paraolimpiady w Toronto. Człowiek niespożytej energii i niezwyklej wrażliwości społecznej. Znałem Tadeusza od bardzo wielu lat. Łączyła nas sportowa przeszłość i bardzo częste zawodowe kontakty, związane z jego aktywną działalnością na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Do swojej życiowej mety dobiegł zasłużony mieszkaniowiec Olsztyna, a dla wszystkich, którzy znali Tadeusza bliżej, przyjaciel i mentor w sprawach wymagających wrażliwości, serca i pasji.

Cześć jego pamięci!

Dla PZN odejście Tadeusza Milewskiego jest wielką stratą. Tak napisała o Nim Janina Maksymowicz, w imieniu członków elbląskiego Koła PZN, które po reformie administracyjnej stało się częścią Okręgu w Olsztynie: Tadeusz był naszym Kolegą i Przyjacielem o złotym sercu nietolerującym kłamstwa, fałszu i obłudy. Był pogodnym, wspaniałym człowiekiem o ogromnej dobroci i wielkim sercu, patrzącym gdzieś dalej, poza zasięg tego świata. Żył dla innych, zawsze wyciągał swoją pomocną dłoń, zawsze można było liczyć na jego wsparcie i bezinteresowność. Nigdy nikomu nie odmówił pomocy, nigdy nie zabrakło mu czasu dla drugiej osoby. Z pewnością bardzo dobrze Tadeusza będą wspominać członkowie naszego Koła. Wszak pracy, która była niego pasją, oddał ponad 50 lat swojego życia. Pracując na rzecz osób niepełnosprawnych zawsze wiedział po co warto żyć i o co warto walczyć.

Wierzmy, że chociaż odszedł daleko, to stale będzie blisko nas, a wiara sprawi, że ciemność nie będzie dla niego ciemna, a noc jak dzień zajaśnieje po spełnionym i pracowitym życiu.

Nie zapomną też o Nim przyjaciele z Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, którzy tak go wspominają:

Andrzej Jurkian: Tadeusz był zwoleńnikiem współpracy między ludźmi, organizacjami, sektorami życia społecznego. Wierzył, że jednocześnie sił, wspólne działanie, przyniesie lepsze efekty. Tak się działo od początku naszej współpracy przy tworzeniu Warmińsko-Mazurskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, taka idea przyświecała mu również kilka lat temu, kiedy włączył się aktywnie w popularyzowanie i wdrażanie w życie idei zatrudnienia wspomaganego w Polsce. Sejmik był członkiem założycielem Polskiej Unii Zatrudnienia Wspomaganego, zarejestrowanej w 2014r, a Tadeusz pełnił funkcję wiceprezesa zarządu. W tych latach wspierał nas też jako ekspert przy zdobywaniu no-

wych doświadczeń w zakresie zatrudnienia wspomaganego niewidomych, podczas projektu z organizacjami ze Szkocji. Ostatnio bardzo zaangażował się w naszą akcję „Olsztyn bez barier”, powołany został w zeszłym roku przez prezydenta Olsztyna do Zespołu opracowującego standardy dostępności dla miasta. Ale interesowała go przede wszystkim praktyka i konkrety, więc włączał się też w nasze działania w terenie, np. w poszukiwanie odpowiednich miejsc do parkowania dla osób z niepełnosprawnościami na Starym Mieście.

Marek Skaskiewicz: Z Tadeuszem poznałem się pod koniec lat 80. ubiegłego wieku. Miał spotkanie w Ostródzie z niepełnosprawnymi z Koła PZN i z ówczesnymi przedstawicielami władz miasta. Ale nasza znajomość i ścisła współpraca na rzecz osób z niepełnosprawnościami nabrała stałego charakteru w momencie założenia Warmińsko-Mazurskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Utkwił mi w pamięci jako człowiek i lider w działaniach, który zawsze kierował się przyjaźnią i bezkonfliktowością. W stosunku do sprawy, jak też do osób. Potrafił załagodzić wszelkie napięcia i nieporozumienia, kiedy przychodziło rozwiązać sprawę. Miał świetne poczucie humoru. Z dużym dystansem podchodził do swej niepełnosprawności. Wracając kiedyś z posiedzenia w Urzędzie Marszałkowskim Wojewódzkiej Społecznej Rady ds. Osób Niepełnosprawnych (pełnił wtedy funkcję przewodniczącego), nie miałem jak się dostać do siedziby Sejmiku. Byłem na manualnym wózku inwalidzkim, na którym nie potrafię samodzielnie się poruszać. Tadeusz od razu wyszedł z propozycją, że mi pomoże. Mówiąc przy tym humorystycznie, że „kulawy poprowadzi ślepego i mam czuć się bezpiecznie, bo on przeszkód nie widzi”. Dziś ta historia uzmysławia mi, jak On wychodził naprzeciw wszelkim trudnościom. Gdzie współpraca i otwartość potrafi rozwiązać każdy problem. Jest w mej pamięci jako charyzmatyczny lider, a przede wszystkim wspaniały człowiek.

Andrzej Karski: Tadeusz Milewski – poza aktywnością na niwie wyrównywania szans osób z niepełnosprawnościami, w tym stwarzania im szansy zaistnienia na otwartym rynku pracy w ramach zatrudnienia wspomaganego – miał chwile nostalgicznego wspomnienia okresu, gdy był aktywnym sportowcem w biegach średnich i długich (członek kadry narodowej i dwukrotnie reprezentant Polski), a po wypadku w 1972 r. sportowcem w ruchu niepełnosprawnych (na paraolimpiadzie w Toronto w 1976 r. brązowy medal w rzucie dyskiem). Jako absolwent w 1962 r. Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, starał się mieć kontakt ze swoją uczelnią oraz koleżankami i kolegami ze studiów. Lubił kontakt z ludźmi, był znany z tego, że co kilka lat organizował zjazdy absolwentów swojego rocznika, a ostatni zrealizował w czerwcu 2019 r. nad jeziorem Krzymym w Olsztynie, na przystani Warmia. Było coś niesamowitego w tym, że 30 osiemdziesięciolatków chętnie przyjeżdżało do Olsztyna na zaproszenie osoby bądź co bądź niedowidzącej, która była organizatorem spotkania. Tadeusz zawsze przygotowywał jakieś upominki, a ostatnio nawet płytę z piosenkami dotyczącymi studiów, życia w akademiku i obozów sportowych, nagranych przez jego przyjaciela Tadeusza Machelę i Kapelę Jakubową. Obdarowani byli bardzo uszczęśliwieni tymi prezentami. Miał duszę walki sportowca, co pozwalało mu aktywnie realizować różne plany, także w Warmińsko-Mazurskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.

Małgorzata Romaniuk: Kiedy blisko 19 lat temu rozpoczęłam pracę w Warmińsko-Mazurskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych u boku Pana Milewskiego, nie wiedziałam, że Pan Tadeusz był obecny w życiu mojej rodziny znacznie dłużej. Kolega mojego taty Janusza (nauczyciela W-F, sędziego sportowego) z czasów kariery sportowej pana Tadeusza i świetności Stadionu Leśnego, o którym po latach długo i z

Elbląg, dnia 14.05.2020 r.



POLSKI ZWIĄZEK NIEWIDOMYCH Zarząd Koła w Elblągu

LIST KONDOLENCYJNY

W obliczu ogromnej straty, jaką jest śmierć najbliższej osoby, składamy wyrazy głębokiego żalu i współczucia z powodu śmierci człowieka o wielkim sercu

Pana TADEUSZA MILEWSKIEGO

naszego serdecznego Przyjaciela i Kolegi,
który poświęcił
wiele lat budowaniu świata niepełnosprawnych.
Jego zasługi pozostaną z nami na zawsze.

Prosimy przyjąć nasze szczere kondolencje.

Zarząd i Członkowie Koła
Polskiego Związku Niewidomych
w Elblągu

nostalgia rozmawiali przy okolicznościowych spotkaniach. Potem Dyrektor Okręgu PZN w Olsztynie, którego członkiem była moja niedowidząca babcia Maria, która z uwielbieniem opowiadała o młodym, energicznym szefie PZN (było to ok. 40 lat temu), mającym wiele ciekawych planów, jak pomóc rozwiązać problemy środowiska osób niewidomych i niedowidzących – wówczas powstawał Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny w Olsztynie przy ulicy Paukszty. Tak się plotą ludzkie losy i moje też w 2001 roku postawiły mnie przed szansą poznania i pracy z tym wspaniałym człowiekiem. Mój Szef kochał ludzi, był otwarty, szczerzy, wyrozumiały, ale i wymagający, czasami stawiał przed nami zadania, które wydawałyby się nie do wykonania, ale jednak powoli z właściwą tylko sobie umiejętnością zjednywania ludzkiej sympatii i wsparciem instytucji, udawało się te „szalone” pomysły Szefa realizować z sukcesem. Tak było między innymi przy organizacji Festynu „Przywróćmy blask Stadionowi Leśne-

mu”, gdy postanowił zaprosić Józefa Szmida do Olsztyna, który od wielu lat nie pokazywał się publicznie i nie przyjmował zaproszeń – udało się. Podobnie było przy pomysle przygotowania bez dotacji Gali „Olsztyniacy 1945” dla mieszkańców Olsztyna zamieszkujących od 1945 roku. Zawsze nam powtarzał „nie widzę przeszkód” i zgodnie z tym powiedzeniem skutecznie je omijał i zawsze trafiał do mety. To był prawdziwy zaszczyt mieć tak wspaniałego mentora i nauczyciela, który uczył mnie jak poznawać świat osób z niepełnosprawnościami. Nigdy nie patrzył na siebie, zawsze myślał o innych i choć nie wszyscy się tym odplacali, do końca pozostał troskliwym i wrażliwym na krzywdę innych człowiekiem. Miejsce po Panu Tadeuszu pozostanie puste. Mówią, że nie ma ludzi niezastąpionych, ale on właśnie do takich należał.

To zdanie podziela zapewne wiele osób, które zetknęły się ze śp. Tadeuszem. ■

Ruszył ogólnopolski Program „Po Amputacji”



Fot. Po amputacji (Facebook)

We Wrocławiu ruszył kompleksowy program wsparcia „Po Amputacji”. To pierwsze tego typu przedsięwzięcie w południowo-zachodniej Polsce. Celem jest wsparcie osób po amputacji kończyn w procesie odzyskania sprawności oraz umożliwienie dofinansowania kosztów zakupu protezy. Jednym z pomysłodawców programu jest Rafał Mikołajczyk, reprezentant kadry przygotowujący się na igrzyska paraolimpijskie, Prezes Fundacji Moc Pomocy.

Program adresowany jest do osób, które w wyniku uwarunkowań genetycznych pozbawione są kończyny (lub jej części) oraz po amputacji. Dzięki wszechstronnej opiece zespołu specjalistów z dziedzin psychologii, protetyki oraz rehabilitacji, a także określeniu Indywidualnego Planu Działania, pacjenci z odjętą kończyną zyskują szansę na efektywny powrót do zdrowia oraz samodzielność w codziennym życiu.

Od rehabilitacji, przez protezowanie, po naukę chodu

Uczestnicy programu mogą liczyć na pomoc terapeutyczno-rehabilitacyjną oraz organizacyjną, w tym przy pozyskiwaniu środków na protezę koń-

czyn. Ponadto mogą odbyć bezpłatne konsultacje na gruncie prawnym dot. spraw pracowniczych, ZUS czy orzeczenia o stopniu niepełnosprawności.

– Cały program „Po Amputacji” został opracowany na podstawie wieloletnich doświadczeń naszych specjalistów. Podopieczny, który przystępuje do programu, od samego początku prowadzony jest przez nas krok po kroku. Otrzymuje Indywidualny Plan Działania, obejmujący dokładne instruktaże ćwiczeń pod okiem naszych fizjoterapeutów oraz zalecenia, niezbędne do sprawnego powrotu do zdrowia. Wszystko dopasowane do jego indywidualnych potrzeb, stanu zdrowia oraz możliwości fizycznych. W kontekście dochodzenia do pełnej

sprawności, czas od przystąpienia do programu a pierwszych samodzielnych kroków w protezie staje się w efekcie znacznie krótszy – zaznacza Bartosz Kaczmarek, właściciel RehaCompleks, Manager Rehabilitacji w programie „Po Amputacji”.

Moc pomocy

Operacja odjęcia kończyny to zupełnie nowa sytuacja, która wiąże się również z koniecznością ponoszenia znacznych kosztów finansowych, dlatego w program „Po Amputacji” zaangażowana jest Fundacja Moc Pomocy. Oznacza to, że beneficjenci programu, którzy nie są w stanie samodzielnie sfinansować zakupu protezy oraz rehabilitacji, mogą liczyć na zaangażowanie Fundacji.

– Choć uczestnictwo w programie „Po Amputacji” jest bezpłatne, to należy mieć świadomość, że intensywne rehabilitacja oraz proteza dobrej jakości wiąże się z dużymi wydatkami, które w jakiś sposób trzeba sfinansować. Dlatego właśnie istotna jest rola Fundacji Moc Pomocy, która pomaga w zgromadzeniu środków finansowych. Każda osoba po amputacji, która zgłosi się do programu, może więc skorzystać z opieki fundacji – podkreśla Rafał Mikołajczyk, Prezes i założyciel Fundacji Moc Pomocy, pomysłodawca programu „Po Amputacji”.

Wsparcie emocjonalne

Utrata kończyny, często nagła, to ogromny wstrząs dla organizmu oraz psychiki człowieka, dlatego wielopłaszczyznowa pomoc psychologiczna jest niezbędna.

W ramach programu podopieczny wspólnie z psychotraumatologiem przechodzi przez proces normalizacji doświadczanych emocji, m.in. smutku, poczucia bezradności, irytacji czy utraty nadziei oraz z czasem akceptacji nowych okoliczności.

– Brak adekwatnego wsparcia psychologicznego może doprowadzić do długotrwałego kryzysu psychicznego. Dlatego istotne jest wsparcie psychologa w procesie akceptacji nowych okoliczności

oraz stopniowe, oparte na zaufaniu i współpracy, motywowanie do troski o siebie i pracy nad sobą. Dodatkowym czynnikiem jest zmaganie się z bólem fizycznym, w tym aspekcie wspierające mogą okazać się techniki wyobrażeń realizowane w ramach procesu terapeutycznego – zaznacza dr Natalia Liszewska, psycholog z Instytutu Terapii Poznawczo-Behawioralnej.

Holistyczne spojrzenie

Dzięki partnerskiej współpracy z firmą Orto-Pes, producentem i wykonawcą protez kończyn, osoby po amputacji mogą otrzymać m.in. bezpłatną konsultację protetyczną oraz edukacyjną, związaną z odpowiednim przygotowaniem do zaprotezowania.

– Już na wstępnym etapie współpracy uświadamiamy pacjentów, jak znaczącą rolę w procesie zaprotezowania odgrywa przygotowanie fizyczne oraz nastawienie psychiczne. Zwracamy uwagę na higienę, pielęgnację oraz przygotowanie kikuta, dając konkretne wskazówki dotyczące kompresji i hartowania. Wszystko po to, aby kikut był w jak najlepszej kondycji, bo w dużej mierze od tego zależeć będzie skuteczne wykorzystanie protezy. Nasze wieloletnie doświadczenie oraz wiedza w połączeniu z nowoczesnymi rozwiązaniami protetycznymi umożliwiają pacjentom sprawną adaptację do nowej sytuacji – zaznacza Ariel Zielonka z Orto-Pes.

Program adresowany jest również do osób już zaprotezowanych, którym zależy na wyrobieniu prawidłowego wzorca chodu.

– Jesteśmy do dyspozycji pacjentów na każdym etapie ich uczestnictwa w projekcie, jednak to w trakcie procesu protezowania oraz nauki chodu współpracujemy na co dzień. Towarzyszymy im podczas postępów, korygujemy ich błędy. Ćwiczenia dopasowujemy do indywidualnych predyspozycji podopiecznych, a sam trening odbywa się na nowoczesnym sprzęcie. Ponadto, dzięki współpracy z protetykiem, jesteśmy w stanie na bieżąco korygować dopasowanie protezy: tej dopiero wykonanej dla pacjentów z pierwszą protezą, jak i tej już posiadanej – dla osób korzystających z programu w zakresie prawidłowej nauki chodu. W ramach programu organizowane są turnusy stacjonarne lub ambulatoryjne – podsumowuje Magdalena Stępniewska, Manager Zarządzający w Centrum Rehabilitacji Modus.

Jak dołączyć do programu?

Dołączenie do programu możliwe jest poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego dostępnego na stronie internetowej poamputacji.pl i oczekiwanie na kontakt ze strony Managera Rehabilitacji. Dokonuje on kwalifikacji do programu oraz wstępnie ocenia potrzeby pacjenta. ■

Więcej informacji o programie „Po Amputacji”, informacje o ofercie oraz wnioski o dołączenie do programu znajdują się na stronie oraz fanpage'u na Facebooku.

Życie po amputacji

Projekt #AMPbasador to inicjatywa społeczna programu „Po Amputacji”. Jej celem jest pokazanie, że amputacja to tylko etap na drodze do odzyskania sprawności, a normalne życie z protezą kończyny jest możliwe. W projekt zaangażowana jest między innymi Katarzyna Kozikowska, mistrzyni Europy w parakajakarstwie, reprezentantka Polski przyszłorocznych Igrzysk Paraolimpijskich w Tokio.

Obecnie w projekt #AMPbasador zaangażowanych jest pięć osób – Katarzyna Kozikowska, mistrzyni Europy w parakajakarstwie, reprezentantka Polski XXXII Igrzysk paraolimpijskich, które rozpoczną się 23 lipca 2021 roku w Tokio, Monika Kukła – mistrzyni Europy w crossfocie osób niepełnosprawnych, członkini Kadry Narodowej w wioślarstwie, Anna Klecha – blogerka z wrodzoną wadą rozwojową (po operacji odjęcia kończyny, jako jedna z pierwszych 20 pacjentów na świecie wzięła udział w bostońskim projekcie poświęconym opracowaniu bionicznej kończyny), Robert Wydera – wielokrotny medalista Mistrzostw Polski, uczestnik Mistrzostw Europy i Świata, promujący sport wśród niepełnosprawnych oraz Tomasz Grell – młody, aktywny Wrocławianin, uczestnik programu „Po Amputacji”.

– Jestem przykładem na to, że jeżeli się czegoś chce, to można wszystko. W wieku 13 lat wygrałam wojnę z rakiem, jednak podczas bitwy straciłam prawą nogę. To jednak właśnie dzięki rehabilitacji w procesie odzyskiwania sprawności po amputacji odnalazłam swoją siłę, jaką jest sport – mówi Katarzyna Kozikowska, ambasadorka w programie „Po Amputacji”. – W 2008 roku rozpoczęłam przygodę z pływaniem, gdzie osiągnęłam wiele, jednak za mało, by jechać na Igrzyska. Dlatego też w 2017 roku zdecydowałam się na zmianę dyscypliny na kajakarstwo. Był to strzał w 10! Jestem złotą medalistką ME, finalistką MŚ i wywalczyłam kwalifikację na Igrzyska Paraolimpijskie w Tokio. Teraz już wiem, że niepełnosprawność nie jest przeszkodą w przeżywaniu życia na sto procent. Będąc ambasadorką w programie „Po Amputacji”, chciałabym pokazać wszystkim osobom po amputacji, że nie ma co się chować w domu. Trzeba wziąć się za siebie i czerpać z życia pełnymi garściami! – dodaje.

Zostań AMPbasadorem

Celem projektu jest aktywizacja jak największej grupy osób po amputacji. Dlatego pomysłodawcy zapraszają do uczestnictwa wszystkie osoby po zaprotezowaniu, które wróciły do aktywności w życiu społecznym lub/i zawodowym i chciałyby zrobić coś dla innych. Zadaniem ambasadorów jest pokazywanie, poprzez publikację zdjęć i filmów oraz tekstów motywacyjnych w serwisach społecznościowych (na Facebooku i Instagramie), że normalne życie z protezą kończyny jest możliwe. Ponadto inspirowanie oraz dzielenie się wiedzą i doświadczeniem z uczestnikami programu „Po Amputacji” podczas osobistych spotkań. ■

Pomagamy niezależnie od przeciwności

Roczne wsparcie specjalistów, warsztaty, kursy i szkolenia, zwrot kosztów dojazdu, pomoc w znalezieniu i utrzymaniu zatrudnienia oraz staże zawodowe. To wszystko czeka na chętnych do udziału w projekcie „Od bierności do aktywności – II edycja”, realizowanym przez Elbląską Radę Konsultacyjną Osób Niepełnosprawnych. Trwa rekrutacja do projektu.

– W pandemii jako Stowarzyszenie zmuszeni byliśmy zmienić swój harmonogram i sposób działań tak, by w czasie ograniczeń móc realizować nadal swoją misję i cele statutowe. Jedną z takich wymuszonych przez potrzebę chwili zmian, jest przeprowadzanie rekrutacji do projektów w sposób całkowicie zdalny – mówi dyrektor ERKON-u Barbara Gąsak.

Projekt skierowany jest zarówno do osób niepełnosprawnych, jak i nie posiadających niepełnosprawności w wieku od 15 do 64 lat bezrobotnych i długotrwale bezrobotnych.

Do projektu zgłosić się mogą także: osoby korzystające z pomocy społecznej, osoby, które ukończyły Program Aktywnej Integracji czy beneficjenci Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa (PO PŻ).

W ramach projektu każdy beneficjent przy współpracy ze specjalistami (psychologiem, doradcą zawodowym) będzie miał możliwość wyboru szkolenia zawodowego, które go interesuje.

– Projekt nie zakłada odgórnie szkoleń, na jakie kierowani są uczestnicy. Oferta, jaka czeka na uczestnika projektu, jest zindywidualizowana i dostosowana do jego potrzeb. Ważne jest to, by słuchać beneficjenta i nic mu nie narzucać, tylko starać się wyjść naprzeciw jego oczekiwaniom – mówi Jakub Gąsak, koordynator projektu.

Każda osoba w projekcie przez okres jego trwania objęta jest wsparciem doradcy zawodowego, psychologa i trenera pracy.

– Pójdźcie do pracy dla osób z niepełnosprawnościami lub długotrwale

bezrobotnych może generować pewne problemy i trudności, które same w sobie są stresujące. Często osoby takie nie potrafią odnaleźć się w nowym miejscu, w nowej sytuacji, stąd też mogą liczyć na nasze wsparcie – mówi Tomasz Puchalski, psycholog. – Gdy pojawiają się problemy, spotykamy z beneficjentem indywidualnie lub całym zespołem. Gdy zachodzi taka potrzeba, staramy się rozwiązać problem także z pracodawcą – dodaje.

Jak wygląda ścieżka dostania się do projektu?

Na początek odbywa się preselekcja kandydatów, czyli wywiad wstępny. Następnie wybrani kandydaci odbywają kolejne spotkania (wieloprofilową diagnozę) z doradcą zawodowym, psychologiem i lekarzem medycyny pracy. Jeżeli pozytywnie przejdą weryfikację, mogą liczyć na udział w projekcie.

– Niestety w dobie koronawirusa i ograniczeń z tym związanych sytuacja nieco się skomplikowała. Teraz zamiast spotykać się z kandydatami osobiście, przeprowadzamy z nimi spotkania w formie zdalnej. Dla nas to trudniejsze, bo nic nie zastąpi spotkania z człowiekiem w cztery oczy, lecz nie ma rzeczy niemożliwych. Przeprowadzamy wywiady, posiłkując się naszą wiedzą i doświadczeniem. Dajemy też potencjalnym uczestnikom możliwość samodzielnego wypełniania



Fot. pixabay.com

ankiet w formie elektronicznej w domu i odesłania nam. Następnie weryfikujemy wszystko i podejmujemy decyzje co do dalszych losów w projekcie tej osoby – mówi Izabela Grabowska, doradca zawodowy.

– Dużym wyzwaniem jest również wywiad telefoniczny, który zastąpił tradycyjną rozmowę w cztery oczy, gdzie potencjalny uczestnik mógł nas zobaczyć, poznać biuro i instytucję, miał więcej zaufania niż w sytuacji rozmowy przez telefon. A trzeba przyznać, że niektóre pytania, które padają podczas tych spotkań, mogą być przez niektórych uznane za trudne i osobiste. Mają one jednak za zadanie sprawić, że otrzymamy wielopłaszczyznowy obraz potencjalnego uczestnika projektu, na podstawie którego będziemy w stanie ocenić stopień motywacji i oczekiwania beneficjenta – podsumowuje Tomasz Puchalski.

ERKON do udziału w projekcie zaprasza wszystkie osoby, które pragną zaktywizować się społecznie i zawodowo, zdobyć nowe oraz kompetencje, poprawić swój byt oraz wejść lub powrócić na rynek pracy. Zgłaszać się można pod numerem telefonu: 516 264 836 lub mailowo: erkon@softel.elblag.pl. Chętni powinni się spieszyć, ponieważ liczba osób, które mogą wziąć udział w projekcie jest ograniczona. ■

Red.

Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Elbląg

Segreguj z wyszukiwarką

Elbląg – podążając śladem innych miast – uruchomił wyszukiwarkę, która podpowie, jak segregować śmieci. Po wpisaniu konkretnego hasła ta podpowie nam, do którego z pojemników dany odpad wyrzucić.

MATEUSZ MISZTAŁ

– Odpady musimy segregować: raz ze względu na środowisko, a dwa – to też istotna rzecz – dobrze posegregowane odpady również mogą przynieść wymierne efekty, jeśli chodzi o pieniądze. Postanowiliśmy wyjść naprzeciw oczekiwaniom mieszkańców – mówi Michał Missan, v-ce prezydent Elbląga. – Udało nam się stworzyć i wprowadzić na stronę Urzędu Miasta wyszukiwarkę elektroniczną. Tutaj chciałbym zwrócić uwagę też na to, że jedynie te duże miasta sobie na to pozwalają i niewiele jest w Polsce miast, które takie wyszukiwarki mają – dodaje.

Od podstaw została stworzona strona www, na której wspomniana wyszukiwarka jest już dostępna – segregujodpady.elblag.eu. Link do wyszukiwarki udostępniony jest też na stronie głównej Urzędu Miasta. – Poza tym ta wyszukiwarka zostanie udostępniona wszystkim zainteresowanym, mam tu na myśli m.in.



Fot. Rafał Sutek

ZUO czy inne spółki podlegające miastu. Myślę, że udostępniemy też wyszukiwarkę szkołom – zaznacza Michał Missan.

– Na chwilę obecną leksykon, który został stworzony, liczy 1200 haseł. Należy tutaj zwrócić uwagę na fakt, że leksykon będzie w dalszym ciągu uzupełniany o nowe hasła, które będą wyszukiwali mieszkańcy naszego miasta – mówi Daria Bieńkuńska, dyrektor Departamentu Ochrony Środowiska. – Będziemy na bieżąco monitorować tę sytuację.

Po wpisaniu hasła, którego w wyszukiwarce nie ma, administrator wyszukiwarki zostanie automatycznie poinformowany przez system o takiej

sytuacji i na bieżąco będzie takie hasła dodawał.

Jak to działa?

– Po wpisaniu nazwy danego odpadu w okienko wyszukiwarki i kliknięciu „enter” bądź też „lupki” wyszukiwania, pojawi nam się informacja, do jakiego pojemnika powinien ten odpad trafić – wskazuje Daria Bieńkuńska. – Wyszukiwarka jest też przystosowana do urządzeń mobilnych – dodaje.

Koszt powstania wyszukiwarki wyniósł 2 tysiące złotych netto, a jej wykonanie zostało zlecone jednej z elbląskich firm. ■

Pomóż muzeom zdobyć nagrodę



Fot. Muzeum Archeologiczno-Historyczne w Elblągu

Projekt „Museums over the borders” (Muzea ponad granicami), realizowany w latach 2012-2014 przez Muzeum Archeologiczno-Historyczne w Elblągu i Muzeum „Brama Frydlandzka” w Kaliningradzie, bierze udział w organizowanym przez Komisję Europejską konkursie Regiostars.

Regiostars to prestiżowe nagrody przyznawane projektom finansowanym ze środków UE, które charakteryzuje doskonałość i innowacyjne podejście do rozwoju regionalnego. Konkurs organizowany jest od 2008 roku. Ma na celu popularyzację dobrych praktyk i rozwiązań oraz inspirowanie kierowników projektów w całej Europie. Każdego roku komisja konkursowa przyznaje nagrody w pięciu kategoriach, a w drodze głosowania online wyłaniany jest zwycięzca nagrody publiczności.

Aby wesprzeć Muzeum w wyścigu o nagrodę publiczności, należy wziąć udział w głosowaniu na stronie: regiostarsawards.eu. Projekt „Museums over the borders” można odnaleźć w trzeciej kategorii: Inclusive growth – Skills & Education for a digital Europe (Wzrost sprzyjający włączeniu społecznemu - umiejętności i edukacja dla cyfrowej Europy). W celu oddania głosu wystarczy przycisnąć ikonę serca znajdującą się przy opisie.

Projekt „Museums over the borders” z sukcesem wykorzystał wspólną historię do połączenia odbiorców kultury po obu stronach polsko-rosyjskiej granicy. Nowoczesna oferta edukacji muzealnej, innowacyjne rozwiązania ekspozycyjne i unikalne atrakcje na skalę europejską, przyciągające turystów z kraju i zagranicy, przyczyniły się do wzrostu ruchu turystycznego oraz rozwoju lokalnej społeczności. Cyfrowa prezentacja wspólnego dziedzictwa sąsiadujących regionów wpłynęła na rzeczywistą międzykulturową integrację obszaru transgranicznego.

W 2015 roku projekt otrzymał główną nagrodę dla najlepszego przedsięwzięcia w Programie Współpracy Transgranicznej Litwa-Polska-Rosja 2007-2013, w kategorii „Wizualizacja i promocja”. Obecnie muzea z Elbląga i Kaliningradu, w składzie powiększonym o Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” w Elblągu, realizują drugi etap projektu „Museums over the borders”, finansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Polska-Rosja 2014-2020. ■

Agnieszka Sławińska

Wyjątkowa szafa dla Szpitala Miejskiego

Samsung podarował szpitalowi zakaźnemu w Elblągu szafę odświeżającą ubrania AirDresser. Urządzenie to pozwala na szybkie usunięcie z odzieży wirusów, bakterii, alergenów, substancji szkodliwych oraz zapachów za pomocą pary oraz gorącego powietrza. Dzięki temu personel szpitala będzie mógł utrzymać odzież medyczną w higienicznej czystości.

Pracownicy służby zdrowia każdego dnia walczą o zdrowie pacjentów dotkniętych skutkami epidemii. W szpitalach jednoimiennych, ze względu na bezpieczeństwo pacjentów i medyków, niezwykle istotne jest zachowanie najwyższego standardu warunków sanitarnych. Jednym z kryteriów jest zapewnienie czystych uniformów personelowi, zajmującemu się chorymi. Tradycyjne procedury czyszczenia specjalistycznej odzieży są czasochłonne i nie zawsze pozwalają efektywnie pozbyć się zanieczyszczeń.

Szafy od firmy Samsung trafiły do wybranych szpitali jednoimiennych w całej Polsce, zajmujących się leczeniem pacjentów zakażonych wirusem COVID-19. ■

Red.



Fot. mat. pras.

Szpital wracają do planowych zabiegów

Przez ponad dwa miesiące w elbląskich szpitalach wszystkie zabiegi planowe były wstrzymywane. Z powodu pandemii koronawirusa placówki – podobnie jak wiele innych w kraju – ograniczyły się do wykonywania zabiegów tylko w sytuacjach pilnych. Jak to wygląda dziś?

MATEUSZ MISZTAŁ

– Od maja staramy się stopniowo przywracać funkcjonowanie pracy szpitalnych oddziałów. Chodzi głównie o działalność oddziałów zabiegowych, które z powodu zagrożenia epidemicznego przez dwa ostatnie miesiące ograniczały się do wykonywania jedynie zabiegów ratujących życie i tzw. zabiegów pilnych – mówi Anna Kowalska, rzecznik prasowa WSZ w Elblągu.

Z powodu koronawirusa odwołane zostały natomiast niemal wszystkie zabiegi planowe.

– Teraz – jak zaznacza rzecznik – poszczególne oddziały kontaktują się bezpośrednio z pacjentami, u których zmuszeni byliśmy odłożyć zabiegi ze względu na nasze wspólne bezpieczeństwo. Ustalane są kolejne nowe terminy operacji. Nie muszą chyba dodawać, że na oddziały przyjmowane są wyłącznie osoby zdrowe. Personel oddziałów zbiera szczegółowy wywiad medyczny, pacjent przed przyjęciem do szpitala wypełnia specjalną ankietę. Na oddziałach podwyższony jest, co oczywiste, reżim sanitarny.

Na tę chwilę szpital stara się organizować plan operacji w taki sposób, aby w poszczególnych oddziałach zapewnionych było nie więcej niż 50 procent łóżek. Chodzi przede wszystkim o to, aby unikać zbyt dużego zagęszczenia na salach chorych.

– W dalszym ciągu wstrzymane są odwiedziny pacjentów i porody rodzinne. W przypadku tych ostatnich czekamy na zakończenie będącego już na finiszu kompleksowego remontu Traktu Porodowego. Jest więc nadzieja, że jeszcze tego lata porody rodzinne znów będą



Fot. Rafał Sutek

się mogły u nas odbywać – mówi Anna Kowalska.

Normalność wkracza powoli także do przyszpitalnych poradni. Pacjenci mogą rejestrować się telefonicznie, a także osobiście. W dalszym ciągu funkcjonują też teleporady, bardzo przydatne w przypadkach, gdy pacjent chce jedynie przedłużyć receptę na leki czy zwolnienie lekarskie.

Szpital Miejski również wznowił zabiegi

Pandemia koronawirusa wpływa niemal na każdą sferę życia. Przez ostatnie tygodnie wstrzymała zabiegi planowe także w Szpitalu Miejskim im. św. Jana Pawła II w Elblągu.

Decyzją nr 2/2020 z dnia 4 marca 2020 r. Wojewoda Warmińsko-Mazurski nałożył na Szpital Miejski św. Jana Pawła II w Elblągu obowiązek pozostawania w stanie podwyższonej gotowości w celu przyjęcia osób w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego.

– W związku z zagrożeniem pojawienia się koronawirusa SARS-CoV-2 na terenie województwa warmińsko-mazurskiego i koniecznością zapewnienia miejsca do leczenia pacjentów zakażonych wirusem, w celu podjęcia skutecznych działań, których zadaniem jest udzielenie pomocy medycznej – świadczeń zdrowotnych – osobom

– W związku z zagrożeniem pojawienia się koronawirusa SARS-CoV-2 na terenie województwa warmińsko-mazurskiego i koniecznością zapewnienia miejsca do leczenia pacjentów zakażonych wirusem, w celu podjęcia skutecznych działań, których zadaniem jest udzielenie pomocy medycznej – świadczeń zdrowotnych – osobom

w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego, od 4 marca 2020 r. szpital pozostawał w stanie podwyższonej gotowości – informuje placówka.

– Jeżeli będzie sygnał od Narodowego Funduszu Zdrowia, że możemy przystąpić do zabiegów planowych, to będziemy odblokowywać możliwość planowych operacji. Nie jest to wszystko jeszcze wdrożone, dopiero to planujemy – mówił na początku maja



Jacek Wójcik, z-ca dyrektora ds. leczenia Szpitala Miejskiego im. Jana Pawła II w Elblągu. – Chcemy przedsięwziąć działania mające zapobiec ewentualnemu rozprzestrzenianiu się koronawirusa. Te działania to między innymi pobieranie wymazów od pacjentów skierowanych na zabieg planowy – zaznaczył.

Jak podkreślał wtedy, cały ten proces wymaga pewnych działań organizacyjno-logistycznych oraz wdrożenia procedur.

Jak to wygląda obecnie?

W związku z decyzją Wojewody Warmińsko-Mazurskiego w dniu 8 czerwca w szpitalu Miejskim św. Jana Pawła II odwołano stan podwyższonej gotowo-

ści (z dniem 26.05.2020 r. w Oddziale Chorób Płuc; z dniem 8.06.2020 r. w Oddziale Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej; z dniem 15.06.2020 r. w Oddziale Anestezjologii i Intensywnej Terapii, Oddziale Pediatrycznym z Pododdziałem Endokrynologicznym, Oddziale Położniczo-Ginekologicznym z Pododdziałem Neonatologicznym oraz Oddziale Chirurgii Dziecięcej).

Oddziały szpitala, które były przeznaczone dla pacjentów z COVID-19 przyjmują więc już pacjentów normalnie. Każdy pacjent, który jest przyjmowany do szpitala na tzw. zabieg planowy ma wykonywany test na obecność koronawirusa. Cała procedura od pobrania wymazu do otrzymania wyniku trwa dobę i w zależności od uzyskanego wyniku pacjent jest przyjmowany na oddział.

Jak przekazała Małgorzata Adamowicz, rzecznik Szpitala Miejskiego, wszystkie wykonane do tej pory testy na obecność koronawirusa były ujemne.

– Jeżeli mamy do czynienia z pilną potrzebą operacji, na przykład jest to operacja wyrostka robaczkowego u dziecka, to oczywiście nie czekamy na wymaz i na wynik tego wymazu, bo on by dotarł do nas po upływie doby, a tę operację trzeba wykonać nagle. Natomiast mimo to diagnostyka jest wykonywana, pobieramy wymaz, operujemy i czekamy na wynik badania. Oczywiście podejmujemy w takiej sytuacji pewne ryzyko, że pacjent może być zainfekowany, ale to są przypadki nagłe, pilne – podkreśla Jacek Wójcik.

Zakaz odwiedzin do odwołania

Wprowadzony w marcu zakaz odwiedzin chorych przebywających w szpitalu nadal obowiązuje i obowiązywał będzie do odwołania. – Im mniej osób w szpitalu, tym mniejsza możliwość zainfekowania. Ponieważ te pobyty w szpitalu nie są długotrwałe, hospitalizacja średnio trwa 2-4 dni, to wydaje się, że nie ma konieczności, by rodziny odwiedzały chorych. Ten zakaz został wprowadzony dla bezpieczeństwa pacjentów i całego personelu medycznego – zaznacza z-ca dyrektora Jacek Wójcik.

– Ten zakaz odwiedzin będzie obowiązywał do odwołania. Sytuacja epidemiczna w kraju musi też ulec poprawie. Nie możemy na razie pozwolić sobie na odwiedziny pacjentów. Oczywiście są sytuacje bardzo różne, bo gdy ktoś jest w bardzo ciężkim stanie i rodzina kontaktuje się z dyrektorem szpitala lub dyrektorem ds. leczenia, to jest zgoda na odwiedziny, ale to są sytuacje rzadkie i możliwe tylko w przypadku pacjentów w stanie ciężkim z niekorzystnymi rokowaniami – wskazuje Małgorzata Adamowicz. – W innych przypadkach odwiedziny nie są możliwe, nie możemy sobie na to pozwolić, bo nie wiemy kto jest chory, a kto zdrowy. Wiemy też przecież, że wiele osób przechodzi tego wirusa w sposób bezobjawowy.

Co z pacjentami z COVID-19?

Oddział Choroby Płuc, Oddział Ortopedii, Oddział Chirurgii Dziecięcej, Oddział Pediatryczny, Oddział Ginekologii i Położnictwa w Szpitalu im. Jana Pawła II działają już normalnie. Osoby, które będą wymagały hospitalizacji z powodu COVID-19 zostaną przyjęte na Oddział Zakaźny szpitala.

– W sytuacji ewentualnych kolejnych wzmogionych zachorowań szpital może ponownie być przekształcony w jednoimienny zakaźny dla pacjentów z COVID-19. To są jednak decyzje już nie nasze, a decyzje wojewody i ministra zdrowia – informuje Adamowicz. – Szpital został wyposażony w materiały ochronne dla personelu medycznego, jednak cały czas też kupujemy nowe. Jak wiemy, nie jest to tak, że jednego dnia się zamawia, a następnego dnia ten sprzęt jest już dostępny, poza tym są też procedury przetargowe. Przygotowujemy się jednak na sytuację, w której tych zachorowań może być więcej.

– Codziennie zgłasza się do nas kilku, kilkunastu pacjentów z podejrzeniem tej choroby, mają oni objawy mogące świadczyć, że mają koronawirusa. Pobiera się od nich wymaz do badania i są czasowo hospitalizowani – do momentu otrzymania negatywnego wyniku badania – mówi Jacek Wójcik. ■

Kanał Elbląski na kliknięcie

Pięć – tyle pochylni liczy Kanał Elbląski. Przez ostatnie dwa lata trwała cyfryzacja tego wyjątkowego zabytku techniki. Teraz każdy, nawet jeśli nie realnie, to wirtualnie będzie mógł zrobić wycieczkę po pochylniach, a zakładając okulary 3D, obejrzeć maszynownię, budkę sygnalisty, a nawet wcielić się w maszynistę lub sygnalistę.

EDYTA BUGOWSKA

Walory historyczne i zabytkowe Kanału Elbląskiego zostały dostrzeżone w 1978 r. kiedy to jego fragment wpisany został do Krajowego Rejestru Zabytków. W 2011 r. fragment Kanału Elbląskiego został uznany za pomnik historii. Od 2014 r. prowadzone są starania o wpisanie 5 zespołów zabytkowych pochylni na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

– Projekt „Wirtualnym szlakiem pochylni Kanału Elbląskiego” miał na celu digitalizację wszystkich pięciu pochylni Kanału – mówi Hanna Laska-Kleinsmidt, kierownik Regionalnej Pracowni Digitalizacji, koordynator projektu. – Na naszej stronie można oglądać zdjęcia, animacje oraz panoramy 360, które zrealizowaliśmy przez dwa lata trwania projektu. Działania wymagały sporo pracy i zaangażowania, ale dzięki temu można zobaczyć także te miejsca, których na co dzień nie widać, gdyż najczęściej znajdują się pod wodą.

Wykonane na podstawie materiału ze skaningu 3D animacje zespołów pochylni, a także wirtualny spacer ze szlaku żeglownego dostępne są wraz z ich popularno-naukowymi opisami, również w języku angielskim, na stronie internetowej Regionalnej Pracowni Digitalizacji – cyfrowem.pl. Wszystkie obiekty zostały udostępnione na licencji Creative Commons, która pozwala na dzielenie się i adaptację materiału do dowolnego celu.

Dodatkowo wykonane zostały aplikacje: rozszerzonej rzeczywistości (AR), którą można pobrać na stronie cyfrowem.pl i wirtualnej rzeczywistości (VR), która już wkrótce będzie dostępna w CSE „Światowid”.



Fot. newseria.pl

– Aplikacja do rozszerzonej rzeczywistości to rodzaj gry: karty, przedstawiające fragmenty systemu pochylni Kanału Elbląskiego trzeba ułożyć w odpowiedniej kolejności – tak, żeby utworzyły sprawnie działający mechanizm pochylni. Po odpowiednim ułożeniu na ekranie telefonu będzie można zobaczyć jak działa każdy z elementów – wyjaśnia Hanna Laska-Kleinsmidt. – W aplikacji do wirtualnej rzeczywistości można odbyć spacer po wszystkich pięciu pochylniach Kanału Elbląskiego, poznać historię i funkcjonalności poszczególnych pomieszczeń i urządzeń, a także wcielić się w maszynistę, który przeprowadzi proces przejścia dwóch statków przez pochylnię Kanału Elbląskiego lub sygnalistę, który daje znać

maszyniście, że jednostka pływająca jest źle umieszczona na wózkach.

Efekty edukacyjne projektu promowane były na konferencji połączonej z warsztatami dotyczącymi korzystania z cyfrowych zasobów w edukacji, która odbyła się w październiku w Elblągu. Aplikacje AR i VR były również promowane w Ostródzie i Iławie. W planach są kolejne prezentacje mające na celu upowszechnianie tak wyjątkowego regionalnego zabytku. ■

Projekt „Wirtualnym szlakiem pochylni Kanału Elbląskiego” dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury oraz z Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

CIS ERKON zaprasza nowych Beneficjentów

Masz od 15 do 64 lat i chcesz coś zmienić w swoim życiu? Zapisz się do projektu, w którym zdobędziesz szansę i siłę, by podjąć aktywność zawodową i nadać nową jakość swojej aktywności społecznej!

Centrum Integracji Społecznej ERKON to projekt skierowany do osób posiadających orzeczenie o stopniu niepełnosprawności (wszystkie stopnie oraz rodzaje) oraz osób długotrwale bezrobotnych.

– Głównym celem jest aktywizacja zawodowa beneficjentów, bardzo ważna jest też aktywizacja społeczna. W poprzednich edycjach około 40 proc. osób znalazło i utrzymało zatrudnienie na umowę o pracę. Poza korzyściami wynikającymi z zatrudnienia uczestnicy CIS ERKON uzyskują wiele innych. Przede wszystkim nawiązują nowe przyjaźnie, wymieniają się doświadczeniami. Podczas praktyk zawodowych, szkoleń i kursów oraz uczestnicząc w zajęciach w pracowniach wewnętrznych beneficjenci nabywają nowe umiejętności, które z powodzeniem mogą wykorzystać w pracy zawodowej i życiu codziennym – opowiada Barbara Domańska, trener pracy w ERKON-ie.

Przez cały okres trwania projektu otrzymujesz wsparcie doradcy zawodowego, trenera pracy, specjalisty ds. aktywizacji społeczno-zawodowej, coacha, pracownika socjalnego oraz psychologa. Oprócz spotkań ze specjalistami możesz wziąć udział w szkoleniach zawodowych i warsztatach, a także praktykach zawodowych na otwartym rynku pracy lub w pracowniach wewnętrznych. Aktywizacja zawodowa beneficjentów jest dostosowana do indywidualnych potrzeb i możliwości.

– To, czy uczestnicy pójdą do pracy, jest uzależnione od tego, czy są w stanie podjąć zatrudnienie. Dla tych, którzy się wahają, nie są pewni, czy poradzą sobie na rynku pracy, mamy różne możliwości, m.in. praktyki zawodowe i diagnozę praktycznych umiejętności zawodowych. Możemy też zrobić próbę pracy. Beneficjent ma okazję zapoznać się ze stanowiskiem i miejscem pracy, a pracodawca ma okazję zobaczyć, jak pracownik radzi sobie



Fot. ERKON

z powierzonymi obowiązkami – mówi Dobra Przychodząca, doradca zawodowy. – Warto zaznaczyć, że osoby, które uczestniczą w projekcie, mają zabezpieczenie finansowe w postaci świadczenia integracyjnego. To pozwala przetrwać trudny okres do czasu znalezienia zatrudnienia – podkreśla.

Dołącz do projektu

Do projektu mogą przystąpić osoby w wieku 15–64 lat zamieszkujące Elbląg oraz powiat elbląski, w tym:

- bezrobotne i długotrwale bezrobotne;
- korzystające z Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa (PO PŻ);
- które ukończyły Program Aktywnej Integracji (PAI);
- korzystające z pomocy społecznej;
- nieaktywne zawodowo.

WAŻNE!

Orzeczenie o niepełnosprawności nie jest wymagane! W projekcie mogą wziąć udział osoby, które nie posiadają prawa do: zasiłku dla bezrobotnych, zasiłku przedemerytalnego, świadczenia emerytalnego, renty strukturalnej,

renty z tytułu niezdolności do pracy, emerytury, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego.

Udział w projekcie gwarantuje 12-miesięczne wsparcie dla każdego uczestnika projektu, w tym:

- wsparcie grupowe i indywidualne świadczone przez psychologa, doradcę zawodowego, coacha, trenera pracy;
- praktyki zawodowe – do 6 miesięcy, realizowane u przedsiębiorców;
- zajęcia w pracowniach CIS (pracownia opiekuńcza, pracownia usług krawieckich, pracownia rzemiosł różnych)
- kursy, szkolenia zawodowe;
- świadczenie integracyjne w wysokości zasiłku dla osób bezrobotnych oraz jeden ciepły posiłek dziennie;
- zwrot kosztów dojazdu dla osób spoza Elbląga;
- wsparcie w szukaniu zatrudnienia.

Szczegółowe informacje można uzyskać w godzinach od 8:00 do 15:00 w dni robocze osobiście – w siedzibie ERKON-u przy ul. Hetmańskiej 28 w Elblągu oraz telefonicznie pod nr: 55 232 69 35 lub 516 264 836.

Rekrutacja trwa do 7 sierpnia 2020 r. ■

Red.



Remont DPS Polanki z dofinansowaniem

Gdańsk otrzymał dofinansowanie na przebudowę DPS Polanki (II etap). Pieniądze pochodzą z PFRON-u, dofinansowanie projektu wynosi 2 mln zł. Prace przy tej inwestycji już trwają.



Fot. gdansk.pl

Jednym z głównych celów władz Gdańska jest poprawa standardów i warunków dostępności infrastruktury, prace w Domu Pomocy Społecznej przy ul. Polanki wpisują się w to założenie.

Metamorfozie ulegnie zarówno wnętrze budynku, jak i elewacja, która będzie kontynuacją tej wykonanej w pierwszym etapie. Obecnie trwają prace związane z dociepleniem zewnętrznych ścian budynku. Montowane są okna i drzwi, wylewane nowe posadzki.

W ramach inwestycji przebudowane zostaną pokoje i łazienki, z których korzystają mieszkańcy budynku. Pomieszczenia zostaną dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. Łazienki będą wyposażone w system przywoławczy, a na każdym piętrze powstaną miejsca, dzięki którym seniorzy będą mogli samodzielnie zaparzyć kawę, herbatę czy przyrządzić jedzenie.

Ponadto zamontowana zostanie winda. Wykonawca przebuduje także instalacje grzewczą, gazową i elektryczną. W gmachu zamontowany zostanie także system wentylacji. Elementem inwestycji będzie również zagospodarowanie terenu wokół DPS-u. Pojawią się nowe nasadzenia, trawniki oraz ławki. Podczas robót budowlanych placówka będzie funkcjonowała bez większych zmian.

Umowa na realizację zadania została podpisana z firmą ECOZET Sp. z o.o. Wartość robót II etapu wynosi 4.932.000 zł. Planowane zakończenie prac to listopad 2020 r. ■

Izabela Kozicka-Prus
Źródło: gdansk.pl

Wsparcie dla OZN w Gdańsku

Rada Miasta Gdańska przyjęła uchwałę w sprawie przeznaczenia środków z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych na 2020 rok. Wśród realizowanych zadań znajdują się m.in. warsztaty terapii zajęciowej i dofinansowanie uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych.

Podział środków na 2020 rok opiniowała Gdańska Społeczna Rada ds. Osób Niepełnosprawnych. Na dofinansowanie działalności warsztatów terapii zajęciowej przeznaczono w tym roku 4 965 852 zł, zaś sportu, kultury i turystyki osób niepełnosprawnych – 7 650 zł.

Wśród pozostałych zadań, które finansowane będą z Funduszu Rehabilitacji znalazło się dofinansowanie do zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze.

Łączna pula wynosi 1 150 999 zł. Dofinansowane zostanie także zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny. Na ten cel przeznaczone jest 20 000 zł. Niezwykle ważnym wydatkiem z funduszu będzie likwidacja barier architektonicznych, a koszt dopłat z PFRON wyniesie 1 000 000 zł.

Dofinansowane zostaną także uczestnictwo w turnusach rehabilitacyjnych – 600 000 zł i szkolenia osób niepełnosprawnych – łącznie 16 000 zł. ■

Joanna Bieganowska
Źródło: gdansk.pl



Fot. pixabay.com

Pierwsze w Polsce centrum testowe walk-thru

Są już mobilne centra testowe COVID-19 dla kierowców, teraz czas na pieszych. 18 maja na kampusie Uniwersytetu Gdańskiego w Oliwie uruchomiono punkt do bezpłatnego i bezpiecznego pobierania wymazów do testów od pacjentów korzystających z innych środków transportu niż samochód.

Lokalizacja mobilnego Centrum Testowego COVID-19 walk-thru MobiMod została dobrana pod kątem pacjentów, dla których jest przeznaczona: pieszych, pasażerów transportu zbiorowego i rowerzystów (stąd „walk-thru”). Wymazy są pobierane po wcześniejszej rejestracji telefonicznej. Rejestratorzy



Fot. Sylwia Mierzewska /UCK

Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego kwalifikują pacjenta do badania na podstawie odpowiedzi na zadane podczas telefonicznego wywiadu pytania (do badań kwalifikowane są m.in. osoby z gorączką, takie, które miały kontakt z zakażonym koronawirusem). Obsługę punktu i rejestracji telefonicznej stanowią wolontariusze – studenci Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego.

Jak to działa? Po zarejestrowaniu do badania, pacjent przechodzi do pierwszego okienka, gdzie student zamknięty za szybą zbiera wywiad (informacje niezbędne później do identyfikacji przy odbiorze wyniku).

Drugie okienko (śluz) ma dwa otwory o kształcie bulajów na statku. Kolejny przyszły lekarz ubrany w kombinezon, przyłbicę i rękawiczki jednorazowe otwiera oba bulaje na moment, by wystawić przez nie ręce i pobrać wymaz z nosogardzieli pacjenta. Wszystko trwa 3,5 minuty. Pacjent wraca do domu i czeka na telefon z Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej z informacją o wyniku badania.

Zakup modułu został sfinansowany przez Olivie Business Centre, która przekazała mobilny obiekt Uniwersyteckiemu Centrum Klinicznemu (UCK jest koordynatorem przedsięwzięcia). Wojewoda pomorski z kolei sfinansował niezbędny sprzęt oraz środki ochrony osobistej. Uruchomienie punktu było możliwe dzięki wsparciu Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Gdańsku, Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, Miasta Gdańsk i za zgodą rektora Uniwersytetu Gdańskiego.

Punkt testowy MediMod przy UG działa od poniedziałku do piątku w godz. 13:00–16:00, w soboty, niedziele i święta w godz. 10:00–13:00. Rejestracja pod numerem tel. 58 727 05 05 od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00–15:00, w weekendy w godz. 9:00–12:00. ■

Powstała gra o COVID-19

„Infekcja” – to nazwa gry planszowej, którą stworzył i udostępnił w internecie dr Wojciech Glac – neurobiolog z Uniwersytetu Gdańskiego. Zabawa pomaga zrozumieć procesy, jakie zachodzą w ludzkim organizmie po zakażeniu go koronawirusem.

O powstaniu planszówki poinformowała Monika Rogo z biura rzecznika prasowego Uniwersytetu Gdańskiego (UG). Wyjaśniła, że celem gry jest „obronić organizm zakażony koronawirusem”, a zabawa „w przystępny sposób oswaja z tym trudnym tematem”.

Zasady gry pomyślane zostały w taki sposób, aby przybliżyły jej uczestnikom sposób działania ludzkiego układu odpornościowego. Gracze poruszają się żetonami po planszy z polami symbolizującymi krew i węzły chłonne. Makieta pełni więc w zabawie rolę ludzkiego ciała zaatakowanego przez wirusa.

Żetony symbolizują różnego rodzaju limfocyty, z których każdy ma inne zadanie. Niektóre rozpoznają wirusa, inne wysyłają organizmowi sygnał o pojawieniu się wroga i aktywują kolejne limfocyty mające zdolność zabijania wirusa. Są też limfocyty odpowiedzialne za tworzenie przeciwciał.

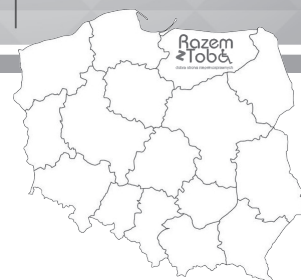
W grze może brać udział od jednej do sześciu osób. Gracze mają za zadanie działać wspólnie tak, aby w ciągu 21 rund (symbolizują one 21 dni infekcji) pokonać wirusa. W tym celu gracze muszą ściśle współpracować i kierować do walki z wrogiem leukocyty w odpowiedniej kolejności, zależnej od zdań, jakie pełnią w organizmie.

– Gra dość wiernie oddaje przebieg odpowiedzi układu odpornościowego na zakażenie koronawirusem. Gracze wcielają się w role różnych typów leukocytów, by wspólnymi siłami pokonać wirusa. Na planszę, czyli organizm, gracze rzucają wirusa, który się szybko namnaża, więc leukocyty, każdy na swój sposób, ale wspólnie, rozpoczynają trudną walkę – wyjaśnił cytowany w komunikacie twórca gry dr Wojciech Glac z Wydziału Biologii UG.

Dodał, że przed udostępnieniem gry w internecie rozegrał w nią kilkadziesiąt partii i w 30 proc. z nich „zainfekowany planszowy pacjent umarł”. – Na szczęście tylko w grze wirus jest aż tak zjadliwy, w rzeczywistości obecna epidemia COVID-19 powoduje śmierć 3 proc. zarażonych. Natomiast prawdopodobieństwo, że gracz nauczy się mechanizmów działania układu odpornościowego wynosi 100 procent – dodał naukowiec.

Monika Rogo poinformowała, że wszystkie elementy gry, od planszy po żetony i specjalne karty zdarzeń, można ściągnąć i wydrukować ze strony wojciechglac.com/infekcja.

Autor zamieścił też na stronie dokładną instrukcję gry, uzupełnioną o informacje o przebiegu infekcji w wypadku zarażenia się koronawirusem. ■



O żywności i zdrowym odżywianiu

Dlaczego powinniśmy jeść pomidory razem ze skórką? Jak smakują słodczyce na bazie zielonej herbaty? To tylko część pytań, na które odpowiedzi w unikalny sposób udzielają olsztyńscy naukowcy.



Fot. pixabay.com

Specjaliści przygotowali serię unikalnych infografik na temat żywności. Można je obejrzeć i bezpłatnie pobrać z Internetu. Warto zajrzeć na stronę Instytutu PAN w Olsztynie.

– Budowanie świadomych postaw konsumenckich, poprawa nawyków żywieniowych wśród dzieci i młodzieży oraz promocja trendów na rynku rolno-spożywczym to ambicje, które realizują naukowcy z Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN w Olsztynie oraz eksperci z koncernu spożywczego Maspex w ramach międzynarodowego projektu EIT Food #AnnualFoodAgenda – mówi Iwona Kieda z olsztyńskiej PAN.

W tym sezonie projekt #AnnualFoodAgenda przenosi się do sieci. W ramach kampanii edukacyjnej prowadzonej z Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy w Toruniu naukowcy przygotowali serię unikalnych infografik poświęconych zagadnieniom zdrowego odżywiania, bezpieczeństwa żywności, innowacji związanych z jej produkcją oraz umiejętnego gospodarowania odpadami.

– Weźmiemy pod lupę m.in. alergie pokarmowe, choroby glutenozależne oraz antyoksydanty i prebiotyki. Sprawdzimy, w czym tkwi sekret diety Japończyków i jakie cenne składniki mają w sobie lokalnie dostępne warzywa i owoce. Dowiemy się, jak przygotowywać posiłki bezglutenowe i wykorzystywać mikroskopijnych moczary w naszej kuchni. Nie zabraknie też wskazówek na temat niemarnowania żywności i ciekawostek o produktach wypiekowych – informują organizatorzy.

Wszystkie infografiki można obejrzeć i bezpłatnie pobrać ze strony internetowej PAN. Kampanię można śledzić na Facebooku na profilu Instytutu. ■

Źródło: olsztyn.eu

Dofinansowanie na uzdrowiska

Zarząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego rozstrzygnął kolejny konkurs na dofinansowanie ze środków unijnych projektów, których celem jest budowa i rozbudowa infrastruktury uzdrowiskowej.

Na konkurs wpłynęły cztery wnioski, trzy z nich spełniły warunki formalne. Dostępne środki pozwoliły na dofinansowanie dwóch z nich.

Gmina miejska Lidzbark Warmiński zrealizuje projekt „Budowa pawilonu zdrowia wraz z pozostałą infrastrukturą uzdrowiskową w Lidzbarku Warmińskim”. Jego wartość to 14,9 mln zł, dofinansowanie – ponad 11,1 mln zł.

Blisko 3 mln zł unijnego dofinansowania otrzymał projekt gminy Gołdap „Rozbudowa ciągów kinezyterapeutycznych i wzbogacenie zieleni w uzdrowisku Gołdap”. Jego całkowity koszt to 3,7 mln zł.

Na liście rezerwowej znalazł się projekt gminy Miłomłyn „Budowa tężni solankowej w Miłomłynie wraz z małą architekturą i infrastrukturą techniczną”. Koszt przedsięwzięcia to 4,3 mln zł, wnioskowane dofinansowanie – 3,6 mln zł.

Pieniądze pochodzą z RPO WiM 2014-2020 (Oś 6 Kultura i dziedzictwo, Działanie 6.2 Dziedzictwo naturalne, Poddziałanie 6.2.1 Infrastruktura uzdrowiskowa). ■

Źródło: warmia.mazury.pl



Wsparcie nie tylko w czasach epidemii

Regionalny Szpital Specjalistyczny w Grudziądzu, który podczas epidemii COVID-19 pełni szczególnie ważną rolę jako dedykowany szpital jednoimien-ny, jest jedną z lecznic, które otrzymują wsparcie w ramach marszałkowskiego pakietu anty kryzysowego. Dzięki dotacji samorządu województwa placówka przystąpiła też niedawno do modernizacji oddziału intensywnej terapii i centralnej sterylizatorni.

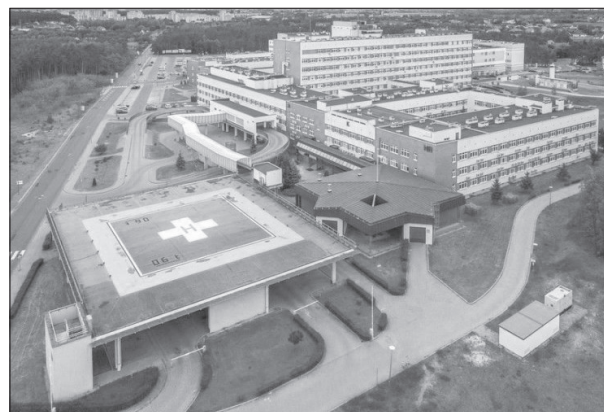
Grudziądzka lecznica – duży kompleks położony na obrzeżach miasta, z lądowiskiem dla helikopterów – idealnie nadawała się na jednoimien-ny szpital zakaźny na czas epidemii. Budowę kompleksu rozpoczęto jeszcze w latach 80. XX wieku by potem, po zmianie systemu i sytuacji geopolitycznej w 1989 roku, zawiesić ją na długie lata. Inwestycja została dokończona dopiero w 2009 roku, dzięki środkom z kontraktu wojewódzkiego. Dzięki staraniom administracji marszałkowskiej rząd przekazał na nią, w 2007 i 2008 roku, ponad 70 milionów złotych.

Dzięki środkom Regionalnego Programu Operacyjnego (RPO) perspektywy 2007-2013 placówka wyposażała pracownię hemodynamiczną, zakupiła sprzęt medyczny i aparaturę dla oddziałów psychiatrycznych oraz zbudowała nowoczesny, zintegrowany system zarządzania lekami i elektroniczny system obiegu dokumentacji. Łączna wartość tych przedsięwzięć wyniosła blisko 50 milionów złotych.

Dotacje z RPO 2014-2020 pozwalają na dwa ważne przedsięwzięcia – zrealizowane już zakupy aparatury do badań endoskopowych przewodu pokarmowego oraz modernizację oddziału intensywnej opieki medycznej i centralnej sterylizatorni. Ten drugi projekt dopiero się rozpoczyna. Rozbudowany oddział intensywnej opieki – na jego potrzeby zaadaptowane zostaną pomieszczenia oddziału rehabilitacji – zostanie wyposażony w sprzęt i aparaturę nowej generacji, a szpitalna sterylizatornia w linię technologiczną odpowiadającą współczesnym standardom w tym zakresie. Łączna wartość obu projektów przekracza 25 milionów złotych.

W ramach uruchomionego w związku z epidemią COVID-19 marszałkowskiego pakietu anty kryzysowego szpital w Grudziądzu otrzymał m.in. dwie w pełni wyposażone karetki transportowe, aparaturę do pozaustrojowego natleniania krwi, monitory i respiratory transportowe, aparat do automatycznej reanimacji, defibrylatory, przenośny aparat do kardiologicznego USG i wideobronchoskop; otrzymuje też środki ochrony osobistej i urządzenia do dezynfekcji. ■

Źródło: kujawsko-pomorskie.pl



Fot. Szymon Zdziebło / tarantoga.pl dla UMWKP

Mieszkania dedykowane seniorom

W Bydgoszczy powstaną mieszkania bez barier architektonicznych, w których stworzone zostaną komfortowe warunki dla osób z niepełnosprawnością ruchową. To wszystko powstanie w ramach pilotażowej inwestycji Bydgoskiego Towarzystwa Budownictwa Społecznego, która skierowana jest do osób powyżej 60 roku życia.



Fot. bydgoszcz.pl

Mieszkania, jak i cały budynek będą przeznaczone do potrzeb osób niepełnosprawnych z preferencją zamieszkania dla osób w wieku senioralnym. Na parterze zlokalizowane będzie wejście główne, hala garażowa i pomieszczenia techniczne. Na kondygnacjach wyższych znajdować się będzie dwanaście mieszkań jedno-, dwu- i trzypokojowych. Na poziomie czwartego piętra przewidziany jest taras z funkcją integracyjną dla wszystkich mieszkańców. W budynku będzie znajdować się winda obsługująca wszystkie kondygnacje. Z tyłu budynku zaplanowano mini ogród z funkcją wypoczynkową. Cały teren będzie ogrodzony, dostępny wyłącznie dla mieszkańców. ■

Źródło: bydgoszcz.pl



Agnieszka Pietrzyk o książkach



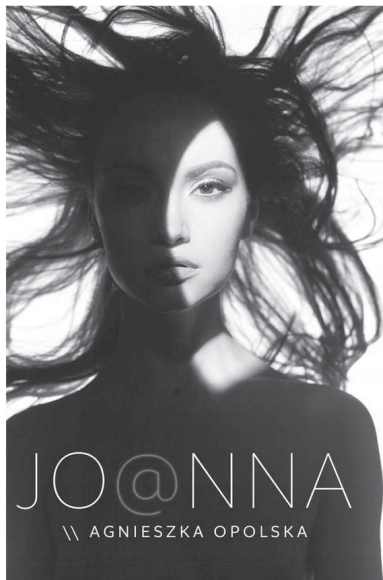
Agnieszka Opolska „Joanna”

Chwila relaksu z „Joanną” Agnieszki Opolskiej? Zdecydowanie tak, bo ta książka może nas odprężyć i wprowadzić w miły nastrój, głównie ze względu na obecność elementów komediowych.

Joanna jest trzydziestolatką mieszkającą w Wielkiej Brytanii z dwójką dzieci i ich ojcem. Przed laty zrezygnowała ze studiów oraz artystycznej pasji, aby poświęcić się wychowywaniu potomstwa i żeby partner mógł robić karierę naukową. Przychodzi w końcu ten czas, gdy uświadamia sobie, że jej życie jest przeciętne pozbawione radości i przede wszystkim ona sama niewiele znaczy. Postanawia to zmienić.

„Joanna” to opowieść o kobiecie, która walczy o swoje marzenia i o siebie. Dla niejednej czytelniczki będzie to lektura inspirująca. ■

Audiobook: Agnieszka Opolska, „Joanna”, Wydawnictwo Storybox, czyta Iwona Miłerska, czas nagrania: 13 godzin 58 minut.



Fot. mat. pras.

Sarah Pekkanen, Greer Hendricks

„Żona między nami”



Fot. mat. pras.

„Żona między nami” autorstwa dwóch Amerykanek Sarah Pekkanen i Greer Hendricks to thriller z jednym mocnym suspensem, który się pojawia mniej więcej w połowie książki i przewraca całą fabułę do góry nogami.

Vanessa jest byłą żoną Richarda, a Nellie ma być jego przyszłą życiową partnerką. Ta pierwsza jest zazdrosna o szczęście byłego męża, dlatego planuje nie dopuścić do jego kolejnego ślubu. Ta druga tryska radością, bo już niebawem wyjdzie za najwspanialszego mężczyznę na świecie.

Historia jakich wiele, tak się przynajmniej wydaje na początku,

bo potem to, co banalne okazuje się wyrafinowaną grą. „Żona między nami” to dobra lektura, w której emocje bohaterów idą w parze z wartką akcją. Polecam. ■

Audiobook: Sarah Pekkanen, Greer Hendricks, „Żona między nami”, tłumaczenie Marta Faber, Wydawnictwo Zysk i S-ka, czyta Joanna Gajór, czas nagrania: 15 godzin 3 minuty.

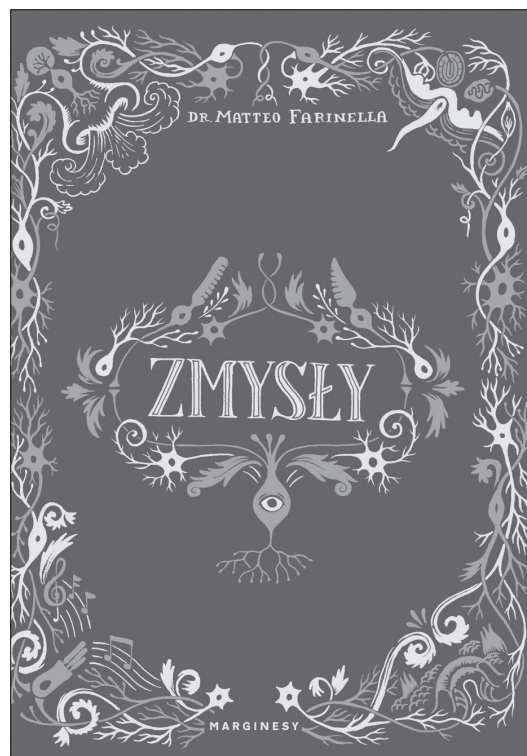
„Zmysły” – nowa książka autora „Neurokomiksu”

Poznaj cztery mechanoreceptory odpowiedzialne za zmysł dotyku. Zbadaj z bliska kubki smakowe. Poznaj związek zapachów z pamięcią. Dowiedz się, jak optyczne iluzje oszukują komórki oka, by widziało rzeczy, których nie ma...

„Zmysły” to kolejny po „Neurokomiksie” komiks Matteo Farinello, ilustratora oraz doktora neurologii University College w Londynie, w którym w dowcipny i obrazowy sposób przedstawia tajniki funkcjonowania ludzkiego ciała. Wszystkie fakty i najważniejsze informacje o pięciu zmysłach oparte są w tym komiksie o najnowsze naukowe ustalenia.

Autor jest naukowcem, który w przystępny sposób potrafi przekazać wiedzę. Wszystkie fakty i najważniejsze informacje o pięciu zmysłach zostały oparte na najnowszych naukowych ustaleniach i odkryciach. ■

Źródło: Wydawnictwo Marginesy



Fot. mat. pras.

Nauka w bezie, chlebowym zakwasie i zupie miso

Przygotowując puszystą bezę, zakwas na chleb czy smażąc stek, raczej nie myślimy o naukowych procesach, które za nimi stoją. Robi to za nas Michał Kuźmiński w książce „Nauka w kuchni”. Pisze w niej jednak nie tylko o kuchennej chemii czy fizyce, ale też materiałach używanych w kuchennych przyrządach, a nawet o jadłospisie astronautów.

EWELINA KRAJCZYŃSKA

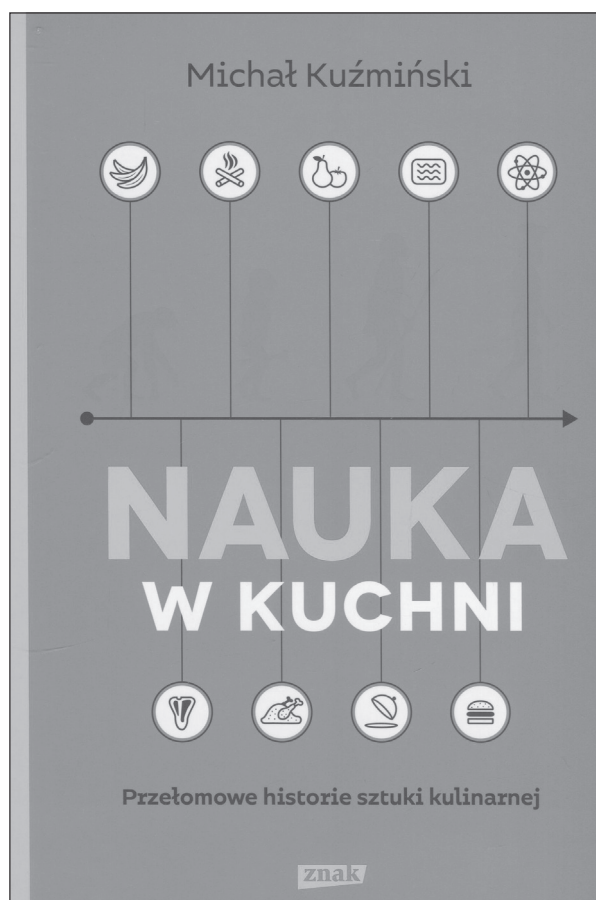
„Człowieka definiuję jako gotujące zwierzę. Zwierzęta mają pamięć, rozum oraz, w jakimś stopniu, wszystkie zdolności i namiętności naszego umysłu. Ale żadne zwierzę nie pichci”, cytuje Jamesa Boswella na początku pierwszego rozdziału książki „Nauka w kuchni. Przełomowe historie sztuki kulinarnej” Michał Kuźmiński, wieloletni szef działu nauka Tygodnika Powszechnego.

Ten pierwszy rozdział to w zasadzie arcyciekawy wstęp o tym, jak to się wszystko zaczęło. Co i jak jedli nasi dawni przodkowie? Wreszcie co nas, ludzi, odróżnia od innych ssaków w kwestii jedzenia, jego zdobywania i przyrządzania. „W jakimś sensie różnica między ludźmi a zwierzętami jest kwestią skali. Patyczki, kamienie i źdźbła od naszych kuchenek, wolnowarów i Kitchen Aidów dzielą ewolucyjne Himalaje. Ale co ważniejsze, także złożoność naszej diety nie znajduje porównania w świecie zwierząt [...] Wreszcie złożoność naszych praktyk, obyczajów i rytuałów, za pomocą których organizujemy posiłki, to skala zupełnie inna od uczyty szympanów w Gombe. W czasie, w którym my potrafimy urządzać całe wesele, z kilkoma daniami, toastami, zimnym bufetem, barszczykiem z krokietem, tańcami i oczepinami włącznie, one spałaszować ledwie jedną małpkę” – pisze Kuźmiński.

Jak możemy przeczytać dalej, w trakcie ewolucji zaczęliśmy się wyróżniać także tym, że stawaliśmy się coraz bardziej kreatywni w zdobywaniu i przygotowywaniu pożywienia, że bardzo urozmaiciliśmy swoją dietę i stworzyliśmy coś, co zwykło się nazywać wspólnotą stołu – choć trzeba by raczej mówić o wspólnocie kręgu na trawie albo klepiska w jaskini. To nasz ewolucyjny triumf! – uważa autor.

O rozmaitych, wybranych aspektach tejże wspólnoty stołu, diecie, fizyce i chemii, które przecież stosujemy podczas gotowania, pisze Kuźmiński w kolejnych rozdziałach. Każdy z nich nawiązuje do konkretnej dziedziny wiedzy i porusza jakieś wybrane zagadnienie z nią związane.

I tak w rozdziale biologicznym przeczytamy m.in. o brytyjskim Milenijnym Banku Nasion, który ma zgromadzić nasiona jednej czwartej roślin świata; w rozdziale o medycynie i dietetyce Kuźmiński rozprawi się z mitami dotyczącymi glutenu, opisując skąd wzięła się zbiorowa niechęć do tego Bogu ducha winnego (przynajmniej dla większości z nas) białka; w rozdziale materiałoznawczym dowiemy się więcej o tym, z czego wykonywane są kuchenne narzędzia; rozdział o chemii będzie zaś pretekstem do opowieści o winach; z kolei ten o mikrobiologii wręcz epopeją o wypieku chleba, przygotowywaniu zakwasu i o tym, dlaczego na początku wydaje się to takie trudne, choć wcale trudne być nie musi.



Fot. mat. pras.

Bardzo to wszystko interesujące, czasami zaskakujące, napisane żywym językiem i z humorem. Pełno tu ciekawostek (np. czemu astronauta gustują w koktajlach z krewetek) i kuchennych wskazówek, za którymi stoi nauka. Widać, że autor sam lubi gotować, a tego, o czym pisze w książce, nie postrzega tylko jak kolejnego naukowego tematu, który ma zgłębić w ramach swojej pracy. Korzyści z tego mamy i my, czytelnicy, bo każdy rozdział kończy się przepisem, praktyczną poradą, którą można wykorzystać podczas samodzielnego kucharzenia, a która jest nawiązaniem do tematu poprzednich stron.

I tak np. dowiemy się, dlaczego piany z białek wychodzi najlepiej, gdy ubija się ją w miedzianej misce, jaka potrawa da nam najwięcej smaku umami, czemu przygotowując zakwas na chleb warto mieć przy sobie buteleczkę soku z ananasa, a nawet jak upiec księżycowe ciasto z owocami. Książka to zajmująca, zwłaszcza dla tych, którzy interesują się jedzeniem, lubią sobie sami coś upichcić, ale też np. tych, którzy chcą zmierzyć się z mitami związanymi z żywnością.

Wszystkie rozdziały książki miały swój początek w Tygodniku Powszechnym, albo ukazując się w nim w całości, albo w formie wywiadów, które posłużyły Kuźmińskiemu do snucia szerszej opowieści w książce. Tę zaś opublikowało Wydawnictwo Znak. ■

Źródło: Serwis Nauka w Polsce – naukawpolsce.pap.pl

Powstanie drugi sezon „Down the road. Zespół w trasie”



Rozpoczęły się poszukiwania uczestników do drugiej edycji programu „Down the road. Zespół w trasie”. Zdjęcia do cyklu będą realizowane na przełomie sierpnia i września, a jego premiera planowana jest na wiosnę 2021 roku.

– Wierzę, że daliśmy widzom coś więcej niż tylko dobry serial telewizyjny. To wielka zawodowa przyjemność. Od 8 lat staramy się w TTV pokazywać różne odcienie polskiej rzeczywistości i dotykać istotnych tematów. A takim jest na pewno sytuacja osób z zespołem Downa. Ich wakacyjne słodko-gorzkie perypetie wywołały mnóstwo wzruszeń i wzbudziły niezwykle odzew. Dlatego chcemy rozwijać ten kierunek i podążać za tym typem emocji. Aktualnie trwa kompletowanie nowego zespołu w trasie z najbardziej otwartym na świat kierowcą: Przemkiem – mówi Lidia Kazen,

dyrektor programowa TTV. „Down the road. Zespół w trasie” to polska wersja belgijskiego formatu „Down the road”, który został zrealizowany w Belgii i emitowany również w telewizji holenderskiej. Audycja opowiada o szóstce młodych osób z zespołem Downa, które wraz z Przemysławem Kossakowskim ruszają w podróż po sześciu krajach. Zmierzają się ze stereotypami, które często określają ich jako niesamodzielnych i wymagających opieki.

– Chcielibyśmy pokazać, że pierwszy sezon programu nie był przypadkiem, a fenomenalne osobowości bohaterów to coś odosobnionego. W Polsce żyją tysiące ludzi z zespołem Downa i wielu z nich ma nam wiele do opowiedzenia. To olbrzymia przestrzeń, zaskakująca, nieoczywista i fascynująca. Uważam, że droga, którą zaczęliśmy iść w pierwszym sezonie, jest cały czas drogą przez nieznaną. Jestem szczęśliwy, że znów wyruszę w trasę, jeszcze nigdy nie oczekiwałem decyzji o kontynuacji cyklu z taką niepewnością i ekscytacją – zaznacza Przemek Kossakowski.

Trwają poszukiwania uczestników do drugiej edycji. Aby wziąć udział w projekcie, należy wypełnić formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie downtheroad.pl. Format na antenie stacji pojawi się wiosną 2021 roku. Za produkcję drugiej serii polskiej wersji odpowiada firma GPlus Production. ■

Inf. prasowa

„Włączeni i aktywni” na YouTube

Serial o życiu osób z niepełnosprawnościami, realizowany przez lubelski oddział PFRON i TVP Lublin, pojawił się na popularnej platformie.

„Włączeni i aktywni” to realizowany od 2017 roku program prezentujący działalność i twórczość osób z niepełnosprawnościami, a także aktywność instytucji i organizacji działających na ich rzecz. Publicystyczna formuła serialu zawiera elementy edukacji i poradnictwa. Autorką reportażu jest redaktor Anna Dąbrowska.

– Niepełnosprawni bohaterowie to ludzie, którzy nie wstydzą się swoich ograniczeń i potrafią się odnaleźć w dynamicznie zmieniającym się świecie. Za ich sukcesami często stoi rzesza innych osób: psychologów, fizjoterapeutów czy duchownych – czytamy na stronie Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Do tej pory powstało ponad 50 odcinków programu, każdy zawiera audiodeskrypcję w języku migowym. Odcinki można obejrzeć w TVP Lublin oraz na stronie internetowej stacji telewizyjnej, a od lutego br. także na PFRON-owskim kanale na YouTube. ■

Red.

Źródło: PFRON



Sztuka w zasięgu myszki

Ponad 130 tys. udostępnionych dzieł sztuki, 36 miesięcy pracy, ponad 120 zaangażowanych osób – zakończyła się praca nad projektem, którego efektem jest portal zbiory.mnk.pl. Dzięki niemu ogromna część kolekcji Muzeum Narodowego w Krakowie stała się dostępna online, a każdy użytkownik internetu, bez względu na czas i miejsce, może być „bliżej kultury”.

– Portal został zaprojektowany zgodnie z założeniem, że cyfrowe zasoby Muzeum Narodowego w Krakowie powinny być dostępne dla jak największego grona odbiorców, a nie służyć wyłącznie specjalistom. Kładąc akcent na prezentację dzieł sztuki w sposób przystępny i zrozumiały, mamy nadzieję, że portal przysłuży się do rozwoju edukacji, a także umożliwi zwyktemu odbiorcy zapoznanie się z obiektami dziedzictwa kulturowego – mówi dr hab. Andrzej Betlej, dyrektor Muzeum Narodowego w Krakowie.

Na portalu zbiory.mnk.pl dostępne są fotografie ponad 130 tys. dzieł sztuki z kolekcji MNK, które można nie tylko przeglądać, ale także pobierać w dobrej jakości. Zdjęciom towarzyszą merytoryczne opisy, a także krótkie eseje pozwalające zagłębić się w meandry sztuki. Wśród prac dostępnych na portalu znalazły się zarówno arcydzieła europejskiego malarstwa, jak „Dama z gronostajem” Leonarda da Vinci czy „Krajobraz z miłosiernym Samarytaninem” Rembrandta, jak i polskich twórców, takich jak Stanisław Wyspiański, Jacek Malczewski czy Olga Boznańska. Z bogatej kolekcji MNK na potrzeby portalu wybrano także rzeźby, grafiki, fotografie i przedmioty rzeźmiosła artystycznego.

– Na tym jednak nasza praca się nie kończy, a 130 tys. udostępnionych dzieł sztuki to dopiero początek. Katalog będzie stale ulepszany i powiększany, by w kolejnych latach stać się ważną w Europie skarbnicą wiedzy o kulturze polskiej i światowej – zauważa Michał Dziewulski, koordynator projektu „Bliżej Kultury”.

[Zbiory.mnk.pl](http://zbiory.mnk.pl) nie tylko pozwalają użytkownikom oglądać eksponowane w MNK prace bez wychodzenia z domu na ekranie swojego komputera czy smartfona, ale także dają unikatową szansę na zobaczenie tych dzieł sztuki, które na co dzień są w magazynach. Wraz z nowym portalem w zasadniczy sposób zmieniła się też formuła



Fot. pixabay.com

udostępniania fotografii dzieł sztuki z zasobów Muzeum.

– Wizerunki cyfrowe obiektów publikowane będą w domenie publicznej. Po raz pierwszy w historii Muzeum, bez żadnych ograniczeń, odbiorcy będą mogli pobrać zdjęcia w wysokiej rozdzielczości i wykorzystać je do własnych celów, również komercyjnych – tłumaczy Joanna Dziewulska, pełnomocnik dyrektora ds. zarządzania zasobami cyfrowymi.

Praca nad projektem zakończyła się we wrześniu ubiegłego roku. Trwała 3 lata i wymagała zaangażowania ponad 120 osób: od kustoszy, którzy wybrali reprezentatywne dzieła i przygotowali opisy, przez konserwatorów, redaktorów, tłumaczy, pracowników Pracowni Fotograficznej MNK, po działy promocji i edukacji. Projekt uwzględniał wykorzystanie zaawansowanych technologii z zakresu digitalizacji dzieł sztuki, umożliwiających uzyskanie jakości i kolorystyki zdjęć zbliżonych do oryginału.

– Z uwagi na zakres i złożoność prac, liczbę udostępnionych obiektów oraz osób zaangażowanych, projekt jest jednym z największych przedsięwzięć pod względem logistycznym w Muzeum – mówi Joanna Niewidok, pełnomocnik dyrektora ds. pozyskiwania funduszy Muzeum Narodowego w Krakowie.

Na szeroki wymiar projektu wpływają

także wdrożone standardy zapewniające udogodnienia dla osób o specjalnych potrzebach oraz anglojęzyczna wersja portalu, która pomoże w popularyzacji polskiego dziedzictwa kulturowego na arenie międzynarodowej.

– Portal jest odpowiedzią na wyzwania, jakie stawia przed współczesnymi muzeami zmieniająca się rzeczywistość. Swoje cyfrowe zbiory udostępniają największe muzea na świecie, a teraz dołącza do nich MNK, przenosząc swoją kolekcję do internetu. Oglądanie dzieł sztuki online nie zastąpi wizyty w muzeum i bezpośredniego obcowania ze sztuką, ale może stać się inspiracją do poszerzania swojej wiedzy na temat polskiego i europejskiego dziedzictwa kulturowego – mówi dr hab. Łukasz Gaweł, z-ca dyrektora ds. strategii, rozwoju i komunikacji Muzeum Narodowego w Krakowie. ■

Portal powstał w ramach projektu „Bliżej kultury. Cyfryzacja reprezentatywnych kolekcji jednego z najstarszych i największych muzeów w Polsce – Muzeum Narodowego w Krakowie dla e-kultury i e-edukacji”. Projekt współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa na lata 2014–2020. Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Całkowita wartość projektu to ponad 9 milionów złotych.

Muzeum Narodowe w Krakowie

Pomoc dla niepełnosprawnych

Pomoc udzielana jest osobom niepełnosprawnym, które na skutek wystąpienia zagrożenia epidemicznego oraz stanu epidemii w czasie od 9 marca do 4 września 2020 r. utraciły możliwość korzystania – przez co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych – z opieki świadczonej w placówce rehabilitacyjnej.

– To dofinansowanie kosztów związanych z zapewnieniem opieki w warunkach domowych w wysokości 500 zł miesięcznie. Pomoc udzielana będzie w ramach programu „Pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w wyniku żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi” – mówi minister rodziny, pracy i polityki społecznej Marlena Małąg.

Program realizowany jest przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Jak długo udzielana będzie pomoc?

Pomoc w wysokości 500 zł miesięcznie na jedną osobę niepełnosprawną przydzielana jest na okres nie dłuższy niż 3 miesiące. Co ważne, w każdym z miesięcy wykazanych we wniosku musi wystąpić brak możliwości korzystania z opieki w placówce rehabilitacyjnej przez okres co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych.

Uwaga!

– Świadczenie nie przysługuje za miesiąc, w którym nastąpiła wypłata dodatkowego zasiłku opiekuńczego przyznanego w ramach specustawy, której celem jest przeciwdziałanie i zwalczanie epidemii koronawirusa – podkreśla minister Marlena Małąg.

Kto może otrzymać wsparcie?

Wsparcie skierowane jest do osób niepełnosprawnych, które są:

- uczestnikami warsztatów terapii zajęciowej,

- uczestnikami środowiskowych domów samopomocy,

- podopiecznymi dziennych domów pomocy społecznej,

- podopiecznymi placówek rehabilitacyjnych, których działalność finansowana jest ze środków PFRON,

- uczestnikami programów zatwierdzonych przez Radę Nadzorczą PFRON i w ramach tych programów korzystają ze wsparcia udzielanego przez placówki rehabilitacyjne,

- pełnoletnimi (od 18. do 25. roku życia) uczestnikami zajęć rewalidacyjno-wychowawczych (organizowanych zgodnie z przepisami rozporządzenia ministra edukacji narodowej) dla dzieci i młodzieży z upośledzeniem umysłowym w stopniu głębokim,

- pełnoletnimi (od 18. do 24. roku życia) wychowankami specjalnych ośrodków szkolno-wychowawczych oraz specjalnych ośrodków wychowawczych, funkcjonujących na podstawie ustawy Prawo oświatowe.

Kto jest realizatorem programu?

Realizatorami programu w ramach tej konkretnej części (moduł III) są samorządy powiatowe, które zgłoszą chęć przystąpienia do programu. Pomoc dla osób niepełnosprawnych będzie dostępna na terenie tych samorządów powiatowych, które przystąpią do programu. Taki samorząd wyznaczy jednostkę organizacyjną (najczęściej będzie to Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie), która będzie rozpatrywać złożone wnioski i podejmować decyzje w sprawie udzielenia pomocy.



Fot. pixabay.com

Jak złożyć wniosek?

Wnioski należy składać poprzez System Obsługi Wsparcia finansowanego ze środków PFRON (system SOW). W przypadku braku możliwości skorzystania z Systemu SOW dopuszczalny jest inny sposób złożenia wniosku (np. elektronicznie, drogą pocztową lub osobiście). W takim przypadku wzór wniosku należy pobrać ze strony Funduszu.

– Zachęcamy do składania wniosków przez system SOW, to dzisiaj najbezpieczniejsze rozwiązanie. Co ważne, nie trzeba mieć profilu zaufanego lub podpisu elektronicznego – wystarczy założyć konto w systemie – zaznacza minister Marlena Małąg.

Dzięki SOW możliwe jest załatwienie sprawy bez wychodzenia z domu na każdym jej etapie:

- wypełnienie i złożenie wniosku,
- dokonanie ewentualnych uzupełnień,
- uzyskanie informacji o przyznaniu dofinansowania.

Korzystając z bezpłatnego systemu



SOW, można złożyć elektroniczny wniosek przez internet również w dzień wolny od pracy, 24 godziny na dobę, 365 dni w roku, nawet jeśli urząd pracuje tylko zdalnie.

W imieniu osób niepełnoletnich oraz ubezwłasnowolnionych częściowo lub całkowicie z wnioskiem mogą wystąpić opiekunowie prawni tych osób.

Ważne terminy!

Przyjmowanie wniosków rozpoczęło się od 10 kwietnia br. Można je składać w trybie ciągłym, ale nie później niż do 4 września br.

Szczegółowe informacje dotyczące programu „Pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w wyniku żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi” dostępne są pod adresem: pfron.org.pl – zakładka „O Funduszu – Programy i zadania PFRON – Programy realizowane obecnie” . ■

Źródło: MRPIPS

Uzdrowiska wznawiają działalność

Od 15 czerwca uzdrowiska wznawiają swoją działalność. Pacjenci, którzy oczekują na leczenie uzdrowiskowe będą mogli je rozpocząć lub kontynuować w przypadku, gdy byli zmuszeni przerwać leczenie z powodu pandemii. Kto, kiedy i na jakich zasadach będzie mógł skorzystać z wyjazdu do sanatorium?

Leczenie uzdrowiskowe na podstawie potwierdzonego w oddziale wojewódzkim skierowania będzie przysługiwać tym pacjentom, którzy:

- mają potwierdzone skierowanie na leczenie uzdrowiskowe po 15 czerwca (realizacja odbywa się na podstawie tego skierowania),
- mieli rozpocząć leczenie w okresie od 14 marca do 14 czerwca,
- musieli przerwać leczenie uzdrowiskowe z powodu pandemii (turnus leczniczy trwał poniżej 15 dni).

Na wyjazd do sanatorium mogą liczyć także kolejni pacjenci oczekujący na rozpoczęcie leczenia.

Ważne!

Warunkiem rozpoczęcia leczenia jest negatywny wynik testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2.

Testy będzie można wykonać nie wcześniej niż 6 dni przed terminem rozpoczęcia leczenia uzdrowiskowego w punktach pobrań zwanych drive-thru. Testy sfinansuje Narodowy Fundusz Zdrowia. Podstawą do wykonania testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2 jest skierowanie na leczenie uzdrowiskowe lub rehabilitację uzdrowiskową.

Jak podkreśla Adam Niedzielski, prezes NFZ – o tym, gdzie wykonać takie badanie pacjenta poinformuje pisemnie właściwy oddział wojewódzki NFZ. Oddział wskaże adresy punktów pobrań oraz godziny, w których osoba oczekująca na rozpoczęcie leczenia uzdrowiskowego będzie mogła poddać się badaniu.

Wynik testu przed wyjazdem przekaże pacjentowi uzdrowisko, do którego pacjent został skierowany. W przypadku negatywnego wyniku testu – uzdrowisko potwierdzi telefonicznie rozpoczęcie leczenia.

Szczegółowe informacje oraz adresy punktów pobrań, w których można wykonać test, dostępne są na stronach oddziałów wojewódzkich Funduszu oraz pod bezpłatnym numerem Telefonicznej Informacji Pacjenta (800 190 590). ■

Źródło: NFZ



Fot. pixabay.com

Emerytury i renty w dobie koronawirusa

Wszyscy zainteresowani, którzy chcą złożyć wniosek o emeryturę lub rentę, a z różnych przyczyn nie mogą lub nie chcą tego robić w okresie trwania epidemii, nie muszą martwić się o to, że nie otrzymają wypłaty za okres jej trwania. Wystarczy, że wniosek w tej sprawie zgłoszony będzie najpóźniej w ciągu 30 dni po ustaniu pandemii.

18 kwietnia 2020 r. weszły w życie przepisy, które umożliwiają przyznanie, przeliczenie lub podjęcie wypłaty świadczenia za cały okres, w którym obowiązywał stan zagrożenia epidemicznego lub stan epidemii.

– Emerytury, renty, a także inne świadczenia o podobnym charakterze długoterminowym przyznawane są (czy też podejmowana jest ich wypłata lub ponownie ustalana ich wysokość) wyłącznie na wniosek. Jeżeli taki wniosek zostanie złożony najpóźniej 30 dni po ustaniu obowiązywania stanu zagrożenia epidemicznego albo stanu epidemii związanych z COVID-19, możemy ustalić prawo do świadczenia, przeliczyć je lub podjąć jego wypłatę od dnia, w którym spełnione zostały wymagane do tego warunki. Jednak nie może nastąpić to wcześniej niż od 1 marca 2020 r. W tym celu do wniosku taka osoba musi dołączyć stosowne oświadczenie – mówi Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa warmińsko-mazurskiego.

Regulacja ta nie dotyczy świadczeń, które:

- przyznaje Prezes Zakładu w drodze wyjątku (art. 83 ust. 1 ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z FUS);
- dla kombatantów oraz niektórych osób będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego, (art. 16 ustawy z dnia 24 stycznia 1991 r. o kombatantach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego);
- rodzicielskich świadczeń uzupełniających, czyli „mama 4 plus” (ustawy z dnia 31 stycznia 2019 r. o rodzicielskim świadczeniu uzupełniającym).

Wydłużony zostaje również termin na zgłoszenie wniosku o świadczenie przedemerytalne.

Wniosek w tej sprawie musi zostać złożony w ciągu 30 dni od dnia wydania przez Powiatowy Urząd Pracy dokumentu, w którym poświadczyl m. in. to, że przez 180 dni pobierany był zasiłek dla bezrobotnych. W przypadku, gdy termin ten upływa w okresie, w którym obowiązuje stan zagrożenia epidemicznego lub stan epidemii, taki wniosek można złożyć nie później niż w ciągu 30 dni po ustaniu pandemii.

Co do rozliczenia z przychodu uzyskanego w okresie od 1 marca 2019 r. do 29 lutego 2020 r. przez osobę uprawnioną do świadczenia lub zasiłku przedemerytalnego, może powiadomić ona ZUS o jego wysokości, z uwzględnieniem przychodów uzyskanych w kolejnych miesiącach tego roku, także w ciągu 30 dni od dnia, w którym ustanie stan zagrożenia epidemicznego lub stan epidemii w związku z COVID-19. ■

Lekarze orzecznicy ZUS wznawiają przyjmowanie

Od 11 maja Zakład Ubezpieczeń Społecznych wznawia badania bezpośrednie przez lekarzy orzekających w ZUS. Ubezpieczeni są indywidualnie zawiadamiani o terminie i miejscu badania przez oddział ZUS, który prowadzi postępowanie związane z wydaniem orzeczenia.



Fot. pixabay.com

– Bezpośrednie badania lekarskie przywracamy etapowo, z zachowaniem środków ostrożności dostosowanych do aktualnej sytuacji sanitarno-epidemiologicznej – informuje Anna Ilukiewicz regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie warmińsko-mazurskim.

Planowanie badań w poszczególnych jednostkach ZUS odbywa się z uwzględnieniem aktualnego stanu i rozwoju sytuacji epidemiologicznej na terenie poszczególnych jednostek ZUS, m.in. liczby zachorowań na koronawirusa w danym regionie.

Dotąd, od 16 marca badania bezpośrednie zaplanowane przez lekarzy orzeczników i komisje lekarskie były z powodu epidemii przesuwane na późniejszy okres.

– We wszystkich tych sprawach, w których to było możliwe, nasi lekarze orzecznicy orzekali i orzekają zaocznie, na podstawie dokumentacji. Obecnie stopniowo powracamy do normalnego trybu pracy, który uwzględni także badania bezpośrednie – wyjaśnia Ilukiewicz.

Na podstawie Tarczy Antykryzysowej czasowe orzeczenia lekarskie, stanowiące podstawę do wypłaty rent i świadczeń rehabilitacyjnych, których ważność upłynęła lub upłynie w trakcie stanu zagrożenia epidemicznego, stanu epidemii lub w ciągu 30 dni po odwołaniu tego stanu, są z mocy prawa przedłużane na 3 miesiące. Warunkiem jest jednak, aby osoba złożyła wniosek o świadczenie na dalszy okres przed upływem terminu ważności tego orzeczenia. ■

Tym razem czerwiec korzystniejszy

Osoby, które myślą o złożeniu wniosku o emeryturę w czerwcu bieżącego roku, nie muszą obawiać się niekorzystnej waloryzacji składek mającej wpływ na wysokość świadczenia. Zgodnie z założeniami Tarczy Antykryzysowej 3.0., ZUS wyliczy emeryturę, o którą zamieszkuje się w czerwcu, w ten sam sposób jak emeryturę wnioskowaną w maju.

W poprzednich latach osoby urodzone w czerwcu, które chciały przejść na emeryturę od razu po uzyskaniu powszechnego wieku emerytalnego, często wstrzymywały się ze złożeniem wniosku do lipca. Co prawda składając wniosek w lipcu, nie miały wypłacanej emerytury za czerwiec, ale co miesiąc otrzymywały podwyższone świadczenie z uwagi na korzystny sposób waloryzacji składek. Różnica w wysokości emerytury, o którą wnioskowano w lipcu w stosunku do wysokości, o którą wnioskowano w czerwcu czasami, wynosiła nawet kilkaset zł.

– W tym roku, z uwagi na epidemię koronawirusa, w Tarczy Antykryzysowej 3.0., przyjęto rozwiązanie, dzięki któremu emerytury, o które wnioskujący wystąpią w czerwcu, będą obliczane tak jak świadczenia, o które wnioskowano w maju. A to oznacza, że wysokość świadczenia będzie wyższa, niż byłaby, gdyby nie zostały wprowadzone rozwiązania z Tarczy – mówi Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa warmińsko-mazurskiego.

– Jeżeli w czerwcu zostanie też rozwiązany stosunek pracy, ZUS wypłaci za czerwiec świadczenie, które nie przysługiwałoby, gdyby wnioskujący wystąpił o prawo do emerytury od lipca – dodaje Ilukiewicz.

Czy to oznacza, że należy spieszyć się ze złożeniem wniosku już w czerwcu? Niekoniecznie. Pamiętajmy, że im później zdecydujemy się przejść na emeryturę, tym będzie ona wyższa. Schemat obliczania emerytury premiuje osoby, które dłużej pracują i dłużej odprowadzają składki. Po pierwsze im dłużej pracujemy, tym więcej składek zostaje zapisanych na koncie emerytalnym i więcej razy są one waloryzowane, po drugie



Fot. pixabay.com

im później idziemy na emeryturę, tym krótszy jest współczynnik dotyczący dalszego trwania życia, który również brany jest pod uwagę przy obliczaniu wysokości emerytury.

ZUS przypomina również, że w związku z występowaniem epidemii, wniosek o emeryturę można złożyć w terminie do 30 dni liczonych od zakończenia stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii. Jeśli w oświadczeniu dołączonym do wniosku wskażemy, że chcielibyśmy, by ZUS ustalił prawo i wysokość świad-

czenia oraz jego wypłatę od wcześniejszego miesiąca, wskazanego w oświadczeniu, to tak się stanie, o ile na wskazany moment spełnione były ustawowe warunki do przyznania i wypłaty świadczenia.

Przed złożeniem wniosku o emeryturę możemy skorzystać z kalkulatora na PUE ZUS, który wyliczy nam prognozowaną wysokość emerytury. Możemy też udać się do placówek ZUS, gdzie takich wyliczeń dokona doradca emerytalny. ■



Fot. pixabay.com

Stres w pandemii. Jak sobie z nim radzić?

Przerwy w śledzeniu informacji o pandemii, podejmowanie przyjemnych aktywności, próby zachowania codziennej rutyny – to niektóre ze sposobów radzenia sobie ze stresem z powodu COVID-19, które podają eksperci z amerykańskich Centrów Kontroli i Prewencji Chorób w Atlancie.

Szerzenie się pandemii COVID-19 może być bardzo stresujące dla wielu osób, podkreślają specjaliści z Centrów Kontroli i Prewencji Chorób (CDC). Strach i obawy przed chorobą mogą przytłaczać zarówno dorosłych, jak i dzieci. Dlatego tak ważna jest znajomość sposobów radzenia sobie z tym obciążeniem.

To, jak zareagujemy na wybuch pandemii, zależy od naszych osobistych predyspozycji, doświadczeń i uwarunkowań, a także od społeczności, w której żyjemy. Do grupy mogącej silniej reagować na tę sytuację należą osoby starsze i osoby z chorobami przewlekłymi, które są bardziej zagrożone COVID-19, dzieci i nastolatki, osoby, które znajdują się na pierwszej linii frontu w walce z epidemią, tj. lekarze, pielęgniarki i inni pracownicy medyczni oraz osoby z zaburzeniami psychicznymi, w tym nadużywające substancji psychoaktywnych. Również osoby poddane kwarantannie mogą przeżywać nasilony stres (nawet jeśli nie są chore) ze względu na izolację od innych ludzi.

Wśród objawów stresu związanego z wybuchem pandemii eksperci wymieniają m.in. występowanie nasilonych obaw i lęków o własne zdrowie i zdrowie swoich najbliższych, zmiany w nawykach związanych ze snem i spożywaniem posiłków, problemy ze snem i koncentracją uwagi, pogorszenie objawów choroby przewlekłej, zwiększone spożycie alkoholu, wyrobów tytoniowych i innych substancji psychoaktywnych.

Każdy może jednak podjąć proste kroki, by pomóc sobie, rodzinie i najbliższym w radzeniu sobie ze stresem wywołanym pandemią, podkreślają eksperci CDC.

W tym celu powinniśmy robić sobie przerwy od oglądania, czytania czy słuchania nowych informacji na temat pandemii w mediach, również społecznościowych. Ciągłe skupianie się na tym problemie może nasilać niepokój.

Warto też zadbać o siebie i swoje ciało – ćwiczyć głębokie oddechy, rozciąganie lub medytację. Dobrze jest spożywać zdrowe, zbilansowane posiłki, wykonywać regularne ćwiczenia, wysypiać się, unikać alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.

Powinniśmy też starać się podejmować aktywności, które nas rozluźniają i sprawiają nam przyjemność.

Poza tym warto porozmawiać z osobami, do których mamy zaufanie, o swoich obawach i emocjach. Jeśli stres istotnie zakłóca nasze codzienne aktywności przez kolejne dni, warto poradzić się psychologa lub lekarza.

Dzielenie się z innymi sprawdzonymi informacjami na temat wirusa i epidemii COVID-19 (a nie plotkami czy fake newsami) pozwoli lepiej ocenić, jakie zagrożenie stanowi ona dla nas samych i naszych bliskich, a przez to może złagodzić stres.

Reakcja dzieci i nastolatków zależy w dużym stopniu od tego, jak zachowują się dorośli w ich otoczeniu – podkreślają eksperci CDC. Rodzice, którzy reagują ze spokojem i pewnością, będą stanowić wsparcie dla swoich dzieci. Dlatego tak ważne jest, by opierać się na sprawdzonych informacjach na temat wirusa.

Nie wszystkie dzieci reagują na stres w ten sam sposób. U najmłodszych można obserwować zwiększoną płaczliwość lub rozdrażnienie, a nawet powrót zachowań, z których dziecko wyrosło, jak moczenie nocne. Wśród innych objawów nadmiernej reakcji stresowej na epidemię eksperci wymieniają: smutek, nasilone zamartwianie się, niezdrowe zachowania dotyczące snu czy jedzenia, a u nastolatków również nadmierną drażliwość, tzw. złe zachowanie, problemy z koncentracją uwagi, unikanie obowiązków szkolnych, jak również aktywności, które w przeszłości sprawiały dziecku radość, bóle głowy i ciała bez konkretnej przyczyny, a także sięganie po alkohol, papierosy i inne substancje psychoaktywne.

Rodzice mogą pomóc dzieciom w łagodzeniu stresu związanego z pandemią poprzez rozmowę, rzeczowe i przystępne przedstawienie faktów. Ważne jest też, by dać dzieciom i nastolatkom poczucie bezpieczeństwa, pozwolić na wyrażenie emocji, takich jak zdenerwowanie, złość, a także podzielić się z nimi własnymi sposobami na rozładowanie stresu.

W czasie epidemii warto ograniczyć dzieciom i młodzieży dostęp do wiadomości w mediach, również społecznościowych. Dzieci mogą błędnie interpretować informacje, które do nich docierają i bać się tego, czego nie rozumieją.

Specjaliści podkreślają, że dobrze jest też trzymać się dotychczasowej rutyny, jeśli chodzi o codzienne aktywności, a w sytuacji, gdy zamknięte zostają szkoły, stworzyć nowy schemat dnia obejmujący naukę oraz czas wolny.

Osoby, które cierpią na schorzenia psychiczne, powinny w tym okresie kontynuować dotychczasową terapię i obserwować się pod kątem wystąpienia nowych objawów lub pogorszenia dotychczasowych. Gdy zaobserwują niepokojące zmiany, np. myśli samobójcze, myśli o skrzywdzeniu siebie lub innych, powinny zadzwonić po pomoc.

W przypadku osób, które znajdują się na pierwszej linii walki z epidemią, jak lekarze czy pielęgniarki, może dojść do wystąpienia tzw. wtórnego stresu traumatycznego (STS). Może on dawać objawy fizyczne (jak zmęczenie) oraz psychiczne – lęk, poczucie winy, wycofanie. W sytuacji, w której stres negatywnie wpływa na zdolność opiekowania się własną rodziną i pacjentami, warto zwrócić się po pomoc psychologiczną – radzą amerykańscy specjaliści. ■

Joanna Morga (PAP)

Wideoinfolinia dla osób niesłyszących

Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej uruchomiło wideoinfolinię dla osób niesłyszących, która zapewnia dostęp do informacji o pandemii koronawirusa (COVID-19).



Fot. gov.pl

Wideoinfolinia działa przez całą dobę, siedem dni w tygodniu. Wszystko po to, by osoby głuche, na równi z pozostałymi obywatelami, miały stały dostęp do wsparcia i możliwość skorzystania z pomocy. W akcję zaangażowani są tłumacze Polskiego Języka Migowego z całej Polski, którzy pracują w systemie zmianowym na smartfonach lub laptopach z dostępem do Internetu.

Osoba głucha może połączyć się z wideoinfolinią i uzyskać, w zrozumiałym dla siebie języku, informacje na temat koronawirusa oraz sposobu postępowania w przypadku podejrzenia, że może być zarażona.

Z wideoinfolinii, oprócz osób z wadą słuchu, skorzystają też placówki służby zdrowia, służby ratownictwa medycznego. Może się okazać to kluczowe, bo ułatwi przeprowadzenie wywiadów lekarskich z niesłyszącymi pacjentami, przyspieszy ewentualną diagnozę i leczenie.

Wideoinfolinia działa od 1 kwietnia i można się z nią połączyć za pośrednictwem następujących narzędzi:

- komunikatora Messenger, bezpośrednio ze strony koronawiruspjm, dostępnej na Facebooku;
- komunikatora Skype – login: Koronawirus-Tłumacz PJM;
- komunikatora IMO, który umożliwi połączenia z wykorzystaniem komputera (nr 609 939 546);
- aplikacji tłumacz on-line języka migowego.

Wideoinfolinia jest wspólnym projektem resortu, Fundacji PGNiG im. Ignacego Łukasiewicza i Polskiego Związku Głuchych, którzy realizują w ten sposób program Dostępność Plus. ■

Red.



Mistrzostwa Europy za rok

Ampfutbolowe Mistrzostwa Europy w Krakowie nie odbędą się jednak w 2020 roku. Z powodu pandemii koronawirusa zostały przeniesione na wrzesień 2021. Zarówno organizatorzy turnieju, jak i jego ambasador Robert Lewandowski liczą, że za rok uda się zorganizować mistrzostwa przy pełnych trybunach i w gorącej atmosferze.

– Wierzę, że ampfutbolowe EURO w Krakowie, pomimo przeniesienia o rok, będzie wielkim piłkarskim świętem. Wiem, że nasza kadra jak zawsze da z siebie wszystko i będzie walczyć o medale. Jestem z nimi i będę również w przyszłym roku – komentuje przeniesienie turnieju Robert Lewandowski, sponsor ampfutbolistów i ambasador krakowskiego turnieju.

Organizatorzy tego wyjątkowego turnieju do końca walczyli, by zawody mogły się odbyć zgodnie z planem, ale okazało się to niemożliwe. Amp Futbol Polska i EAFF (European Amputee Football Federation) w porozumieniu ze wszystkimi krajami uczestniczącymi w imprezie i miastem Kraków postanowiły o przeniesieniu zawodów dokładnie o 12 miesięcy. Mistrzostwa Europy Amp Futbol odbędą się więc w dniach 12-19 września 2021 roku oczywiście w Krakowie. Zachowana zostanie formuła zawodów oraz skład rozlosowanych już grup.



Fot. Bartłomiej Budny

– Mistrzostwami Europy w Krakowie chcieliśmy podziękować naszym kibicom za to, że są z nami i coraz liczniej nas wspierają. Do końca walczyliśmy o organizację tego turnieju w pierwotnym terminie i długo liczyliśmy, że będzie to możliwe – mówi Mateusz Widłak, prezes Amp Futbol Polska. – Sytuacja w wielu krajach jest jednak znacznie gorsza niż ta w Polsce i bardzo niepewna. Solidaryzujemy się ze wszystkimi drużynami, które mają wziąć udział w imprezie i oczywiście z biało-czerwonymi kibicami, dlatego przenosimy te mistrzostwa na przyszły rok.

Na kwestię kibiców, jako kluczową w tej sprawie, zwraca też uwagę prezydent Krakowa, Miasta-Gospodarza zawodów, Jacek Majchrowski. – Podejmując taką decyzję, wzięliśmy pod uwagę obostrzenia dotyczące imprez masowych wynikające z panującej epidemii. Wszystko wskazuje na to, że wielu kibiców musiałooby zrezygnować z dopingowania

swojej drużyny, a przecież właśnie dla nich mistrzostwa te organizujemy.

Co ważne, mimo przeniesienia turnieju i panującego kryzysu, wszyscy partnerzy i sponsorzy podtrzymali chęć wsparcia imprezy.

– Kraków, jako Miasto-Gospodarz, nadal deklaruje pełne zaangażowanie oraz wsparcie imprezy w niezmiennym zakresie – uspokaja prezydent Majchrowski. – Jestem przekonany, że ampfutbolowe Mistrzostwa Europy w 2021 roku będą wielkim świętem sportu, celebrowanym razem z tysiącami kibiców na trybunach.

Turniej organizowany jest więc przede wszystkim z myślą o kibicach. To ich komfort i bezpieczeństwo były kluczowe przy podejmowaniu decyzji o przełożeniu zawodów.

– Żałuję, że turniej nie może odbyć się zgodnie z pierwotnym planem, bo miała to być najważniejsza impreza roku, do której przygotowaliśmy się od daw-



na, ale nie mieliśmy wpływu na pandemię. Nie wyobrażam sobie, by taki turniej rozgrywać bez publiczności, a w tym roku trybuny raczej nie mogłyby być pełne. Mistrzostwa są przecież i dla nas, i dla fanów. A to tym ważniejsze, że większość stanowiliby nasi kibice – zauważa Przemysław Świercz, kapitan reprezentacji Polski. Doświadczonemu zawodnikowi, który również jest trenerem młodzieżowego zespołu Junior Amp Futbol, nie brakuje jednak optymizmu.

– Staram się skupiać na pozytywach, więc ten rok potraktuję jako okazję, by jeszcze bardziej podnieść umiejętności. Podczas turnieju wszystkie ekipy powinny być zatem silniejsze – uśmiecha się Świercz.

Pozytywów szuka również Marek Dragosz, selekcjoner Biało-Czerwonych. – Wielka szkoda, że nie uda się zorganizować turnieju w tym roku, ale w obecnej sytuacji nie było innego rozwiązania niż przełożenie Euro – przyznaje trener.

Zauważa również, że nawet selekcja i wybór trzynastki na ten turniej byłyby teraz dużym problemem.

– Nie możemy grać sparingów, od trzech miesięcy widzimy się tylko podczas zajęć online, więc jak miałbym wytłumaczyć zawodnikowi, że nie dostał powołania na mistrzostwa? Nie miałbym argumentów. A przełożenie turnieju da nam szansę na prawidłowe przygotowanie do imprezy. Wolałbym, żeby wszystko mogło odbyć się zgodnie z planem, ale muszę brać życie jakim jest – podkreśla Dragosz.

Jeden problem selekcjonera wkrótce zostanie rozwiązany. Kluby Amp Futbol Ekstraklasy wróciły już do treningów, a w weekend 5-7 czerwca reprezentanci spotkają się na pierwszym po wybuchu epidemii zgrupowaniu w Warszawie. Być może niedługo uda się zorganizować nawet mały turniej towarzyski

z udziałem kilku drużyn narodowych, które będą w stanie przylecieć do Polski. Będzie to więc początek nowego etapu przygotowań do EURO 2021 – mistrzostw, które mają być prawdziwym świętem sportu, futbolu i amputolubów. Dzięki przeniesieniu imprezy kibice będą mieli szansę na wypełnienie trybun i poniesienie Biało-Czerwonych aż do finału. ■

Organizatorzy Amp Futbol EURO Kraków 2020/2021: Amp Futbol Polska i EAFF. Miasto Gospodarz: Kraków. Ambasador turnieju: Robert Lewandowski. Sponsor Główny: Grupa ENERGA. Sponsor: forBET. Partnerzy: UEFA RESPECT, PZPN, OSHEE, RL COFFEE. Projekt dofinansowany ze środków: PFRON i Ministerstwa Sportu. Patronat Honorowy: Prezes Rady Ministrów Mateusz Morawiecki i prezydent Miasta Krakowa Jacek Majchrowski.

Amp Futbol Polska



Fot. Bartłomiej Budny

Rehabilitacja online na czas epidemii

Fundacja Avalon w ramach akcji #zostanwdomu organizuje na swoich kanałach w mediach społecznościowych cykl zajęć rehabilitacyjnych dla osób z niepełnosprawnościami.

Chętni mogą też skorzystać z treningów kondycyjno-siłowych prowadzonych online przez zawodników rugby na wózkach oraz ambasadorów projektu Avalon EXTREME. Wszystkie oferowane przez Fundację aktywności można znaleźć pod hasztagiem #aktywnizavalon lub po prostu na fanpage'ach Fundacji.

Polskie społeczeństwo odpowiedzialnie wybrało pozostanie w domach i mocno ograniczyło wszelkie dodatkowe aktywności. Dla wielu osób z niepełnosprawnościami ten czas oznacza brak dostępu do rehabilitacji, która jest im niezbędna do codziennego funkcjonowania. Fundacja Avalon wychodzi takim osobom naprzeciw, tworząc dla nich darmową, dostępną online ofertę zajęć rehabilitacyjnych. Pod hasztagiem #aktywnizavalon kryje się projekt wirtualnej sali rehabilitacyjnej oraz zestaw online'owych treningów kondycyjno-siłowych.

– W internecie można znaleźć wiele zajęć i treningów dla osób sprawnych. My idziemy krok naprzód. Nie zapominamy o osobach z niepełnosprawnościami, które w wyniku zamknięcia placówek rehabilitacyjnych pozostają obecnie bez profesjonalnego wsparcia. Rozumiemy ten problem, bo działania na rzecz aktywizacji osób z niepełnosprawnościami są podstawą naszego funkcjonowania. Zdajemy sobie sprawę, że nie jesteśmy w stanie zapewnić kontaktu 1:1 osoby z niepełnosprawnością i rehabilitanta czy trenera, ale staramy się zrobić co możemy, żeby wszyscy chętni mogli bezpłatnie skorzystać z naszych zajęć – mówi Łukasz Wielgosz, Pełnomocnik Zarządu Fundacji Avalon.

Avalon Extreme Team

Projekt #aktywnizavalon to znacznie więcej niż zwykła rehabilitacja – oprócz ćwiczeń usprawniających, Fundacja Avalon proponuje osobom



Fot. Fundacja Avalon

z niepełnosprawnościami udział w zajęciach zumbi, wstęp do nordic walking, panel z neurologopedą, relaksację prowadzoną przez psychologa, ćwiczenia oddechowe oraz panel Q&A z fizjoterapeutą. Różnorodność oferowanych zajęć jest odzwierciedleniem podejścia pracowników Fundacji do kwestii niepełnosprawności oraz promowanej przez Fundację aktywnej rehabilitacji. Misją Fundacji Avalon jest tworzenie kompleksowej, ciekawej i różnorodnej oferty rehabilitacyjnej w formie chociażby zajęć sportowych czy tanecznych, tak aby zachęcić jak najwięcej osób do aktywności. Właśnie dlatego trenerzy i fizjoterapeuci Fundacji starają się dostosować prowadzone online zajęcia do różnych grup niepełnosprawności. Zespołowi pracowników Fundacji zależy na tym, by w trakcie #zostanwdomu osoby z niepełnosprawnością nie tylko nie straciły kondycji i ich stan nie uległ pogorszeniu, ale wręcz przeciwnie, by mogły ten czas aktywnie wykorzystać na poprawę swojej sprawności.

Plan ułożony jest tak, by każdego

dnia różne grupy osób mogły znaleźć coś, co je zainteresuje. Osoby z niepełnosprawnością nie są jednolitą grupą i właśnie dlatego terapeuci Fundacji przygotowali zróżnicowane zajęcia dopasowane do rodzajów niepełnosprawności. Jednego dnia można uczestniczyć w zajęciach dla osób po udarze, kolejnego dnia dla osób po urazie rdzenia kręgowego, a jeszcze kolejnego dla osób z mózgowym porażeniem dziecięcym. Oczywiście warto jest codziennie uczestniczyć w zajęciach, ponieważ nawet jeśli czyjaś niepełnosprawność wynika z innego schorzenia, to i tak ćwiczenia układane są tak, by każdy znalazł coś dla siebie.

– Pozbawienie osób z niepełnosprawnościami dostępu do rehabilitacji na tak długi czas, jak to ma miejsce obecnie, może mieć dalece bardziej negatywne skutki, niż odstawienie treningów na miesiąc przez osoby sprawne. Właśnie dlatego zdecydowaliśmy się na działania online i staramy się je realizować jak najlepiej i dla jak najszerszego grona odbiorców – dodaje Łukasz Wielgosz.

Nowe rozwiązania na czas zarazy

Zajęcia skierowane są głównie do osób z niepełnosprawnościami, ale nie tylko. Szczególnie prowadzony przez projekt Avalon EXTREME cykl treningów kondycyjno-siłowych stworzony został tak, aby mogły go realizować również osoby sprawne. Stanowi on ciekawą alternatywę dla standardowych treningów online. Zajęcia prowadzone są przez ambasadorów projektu, między innymi utytułowanego crossfitera Szymona Klimzę czy trenera osób z niepełnosprawnościami Tomasza Bidusia. Kolejne zajęcia przygotowują zawodnicy drużyny Avalon EXTREME i kadrowicze polskiej reprezentacji rugby na wózkach: Piotr Stankiewicz oraz Łukasz Rękawiecki.

Wszystkie zajęcia, w tym treningi, dostępne są także do ponownego odtworzenia w formie video na profilach facebookowych Fundacji Avalon i projektu Avalon EXTREME. Na fanpage'u Fundacji Avalon codziennie rano publikowany jest aktualny plan zajęć na każdy dzień. Warto tam zaglądać, by każdego dnia być na bieżąco i wiedzieć, jakie zajęcia będą danego dnia.

Jak widać, mimo dotykającej nas wszystkich sytuacji zmuszającej nas do #zostańwdomu można nie rezygnować z rehabilitacji i aktywności dzięki #aktywnizavalon. ■

Źródło: Fundacja Avalon

Chińskie słowo „kryzys” składa się z dwóch chińskich znaków odpowiednio oznaczających „niebezpieczeństwo” i „okazję”. Dla Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka „Podaj Dalej” przymusowa mobilizacja związana z koronawirusem stała się okazją do nauczenia się nowych sposobów działania i szansą na wykorzystanie narzędzi online.

Wszystko po to, aby skutecznie działać dalej, aby wspierać podopiecznych i nawet na odległość zapewnić im dostęp do terapii, rehabilitacji i praktycznej wiedzy.

Trening z Przemkiem

Przemek Stelmasik na co dzień jest instruktorem niezależnego życia w mieszkaniach treningowych w Koninie i wspiera ludzi, którzy nagle stracili sprawność. Pokazuje jak być bardziej samodzielnym i niezależnym, jak nauczyć się nowego życia na wózku inwalidzkim.

#PrzemekMotywuje to seria krótkich filmów, w których Przemek prezentuje umiejętności niezbędne w bezpiecznym poruszaniu się na wózku. Uczy, jak przesiadać się z wózka na łóżko czy na podłogę, jak wsiąść i wysiąść z samochodu, jak wykonać balas na wózku i podjechać pod krawężnik. Przemek prezentuje też jak ćwiczyć górne części ciała i wzmacniać mięśnie, aby były w jak najlepszej kondycji. Wspólne treningi dostępne są na Facebook/FundacjaPodajDalej oraz na kanale youtube.com/PodajDalejFundacja.

Ćwiczmy – nie śpimy!

Rehabilitacja jest ogromnie ważna dla osób z niepełnosprawnością. Kiedy się ją nagle przerwie, po czasie trzeba zaczynać od początku, a pewnych efektów ponownie już się nie osiągnie. Dlatego fizjoterapeuta Marek Radocki wyznaje zasadę „ćwiczmy – nie śpimy!”. Można zobaczyć się przez ekran komputera. Każde takie spotkanie to motywacja, żeby się poruszać, pogimnastykować, podtrzymać sprawność i kondycję.

Pewne terapie nie mogą czekać, na przykład Metoda Tomatisa, która poprawia komunikację werbalną z dzieckiem. Niezastąpiona Joanna Karczyńska, neurologopedka, przeszkoliła też rodziców w zakresie elektrostymulacji. Fundacja cały czas jest z nimi w kontakcie i wspólnie usprawnia najmłodszych podopiecznych.

Osoby na wózkach, które czynnie uprawiają sport, zaproszone są na trening siłowy prowadzony przez Marka Bystrzyckiego, trenera koszykówki KSS Mustang.

Asystenci w akcji

Asystenci osób z niepełnosprawnością, którzy pracują w mieszkaniach treningowych w Koninie, korzystają z nowych technologii, aby kontaktować się z mieszkańcami, którzy na czas pandemii musieli wyjechać do swoich domów. Prowadzą zajęcia indywidualne, grupowe w zamkniętych grupach, ale przygotowują też materiały, z których może skorzystać każdy zainteresowany. Na przykład Dawid Trzuskolas opowiada o profilu zaufanym, PUE-ZUS, ePUAP i SOW – odczarowuje te skrótów i przedstawia, do czego służą i jak je aktywować.

Maciej Wiatrowski, który od 26 lat porusza się na wózku, pokazuje, jak wygląda jego codzienny rozruch i zachęca osoby z czterokończynowym porażeniem do codziennej aktywności.

Na kanałach Fundacji „Podaj Dalej” w mediach społecznościowych codziennie znaleźć można nową porcję ćwiczeń, wiedzy i pomysłów na spędzanie czasu w domu. ■

Źródło: Fundacja „Podaj Dalej”



Fot. Fundacja „Podaj Dalej”

Pobierz specjalny numer „Razem z Tobą”!

dostępny tylko online



razemzoba.pl/nasza-gazeta