

# 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 06/270**  
**2020**



## Jak oswoić się z niepełnosprawnością?



**Wózek to tylko rzecz**

więcej s. 7



**Kim są asystenci  
rodziny?**

więcej s. 16



**WTZ w czasie zarazy**

więcej s. 22

## „Jestem bardzo wrażliwą osobą”

**M**łoda wokalistka zyskała rozpoznawalność dzięki zwycięstwu w drugiej edycji programu rozrywkowego TVP2 „The Voice Kids”. Od tamtej pory jej kariera rozwija się bardzo dynamicznie. 26 czerwca do sklepów i serwisów cyfrowych trafił debiutancki album AniKi Dąbrowskiej. Artystka przyznaje, że jest bardzo podekscytowana, ponieważ wydanie solowej płyty od zawsze było jej największym marzeniem. Utwory, które znajdują się na krążku, odzwierciedlają osobowość wokalistki i jej entuzjastyczne podejście do życia.

Tłumaczy, że podczas pracy nad materiałem miała okazję poznać wiele osób, które pomogły nadać płycie ostateczny kształt. Wokalistka jest ogromnie wdzięczna za wsparcie, które od ich otrzymała. Ma nadzieję, że efekt przypadnie do gustu jej fanom.

– Na ten dzień czekałam całe swoje życie. Mogę powiedzieć, że na płycie znajdzie się 10 utworów oraz intro. Wszystkie piosenki są dla mnie niesamowicie ważne, więc mam nadzieję, że moim słuchaczom się spodobają. Wierzę, że przekaz zawarty w tekstach i muzyce dotrze do publiczności – mówi w rozmowie z agencją Newseria Lifestyle AniKa Dąbrowska.

Tematem przewodnim debiutanckiego albumu zwycięzcy drugiej edycji programu The Voice Kids jest wiara we własne możliwości. Artystka chciałaby, aby fani po wysłuchaniu piosenek czuli się zmotywowani do spełniania marzeń. Zaznacza, że jej priorytetem było przekazanie światu pozytywnej energii i radości, którą ma w sobie. Wierzy, że z uśmiechem łatwiej jest pokonywać codzienne trudności i przeszkody.

– Poruszam na swojej płycie temat miłości i szacunku do drugiego człowieka. Za pomocą utworów mówię, że pomimo wszystkich przeciwności losu trzeba być sobą. Nie możemy się zmieniać, musimy cieszyć się chwilą i uśmiechać każdego dnia. Życie jest krótkie, więc powinniśmy korzystać z niego pełnymi garściami – tłumaczy.

AniKa Dąbrowska przyznaje, że to właśnie dzięki pozytywnemu myśleniu udało jej się osiągnąć sukces muzyczny i zrealizować cel, jakim było wydanie albumu. Zaznacza, że materiały, który znajduje się na płycie,



Fot. kadr z programu „The Voice Kids”

jest dla niej ważny, ponieważ określa kierunek, w jakim chciałaby pójść. Młoda artystka chce, by teksty jej utworów były szczerze i miały wpływ na życie słuchaczy.

– Jestem bardzo wrażliwą osobą. Myślę, że ludzie, którzy przyglądali się mojej karierze od samego początku i byli ze mną, kiedy stawiałam pierwsze kroki, o tym wiedzą. Chciałabym w muzyce przekazywać emocje i to, jaka jestem – zwraca uwagę młoda wokalistka.

AniKa Dąbrowska tłumaczy, że tytuł płyty łączy wszystkie utwory, które się na niej znajdują i odzwierciedla główny przekaz albumu. Wokalistka przyznaje, że traktuje go bardzo osobiście, ponieważ dotyczy bezpośrednio jej życiowych doświadczeń. Wierzy, że słuchacze z łatwością się z nimi utożsamia, ponieważ jest uniwersalny.

– „Afirmacja” jest odbiciem mojej codzienności, ponieważ jestem osobą, która adoruje życie i cieszy się każdą

chwilą. Wielką radość sprawia mi to, że mogę być z bliskimi i przyjaciółmi, występować na scenie, nagrywać piosenki, bawić się ze zwierzętami oraz spotykać z fanami. Afirmacja pomaga także w realizacji marzeń. Myślę, że w każdej z moich piosenek zawarta jest tajemnicza mała afirmacja – zaznacza artystka.

14-latką w 2019 roku wygrała „The Voice Kids”. Podczas „Przesłuchań w ciemno” zaśpiewała piosenkę Christiny Aquilera „Hurt”. Jej wykonanie sprawiło, że odwróciły się trzy fotele.

– Choruję na mukowiscydozę, ale nie przejmuję się tym. Cieszę się życiem i spełniam marzenia, póki mogę. Najważniejsze jest to, że ta choroba kompletnie nie przeszkadza mi w śpiewaniu – mówiła wówczas w studiu programu Dąbrowska. Już wtedy zaznaczała, że jej największym marzeniem jest wydanie płyty. ■

Źródło: newseria.pl

Oprac. Red.

**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](http://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](http://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](mailto:redakcja@razemztoba.pl)

**DRUK:**  
PPUH APLAUZ

NAKŁAD: 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 zamieszczanych artykułów prezentują własne poglądy. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian i skracania dostarczonych materiałów.

# WARTO PRZECZYTAĆ

2 „Jestem bardzo wrażliwą osobą”

7 Czy komuś jeszcze koni żal?

12 Jest dobrze, ale...

18 „Dzwonię do pani/pana ze specjalną ofertą wakacje+”

30 Wyjątkowa książka na wyjątkowe czasy

32 Naucz się dobrze pisać!

33 Czy nikt się nie dowie?

36 Pracodawca a przymusowy urlop

37 Dlaczego warto pić wodę?

42 Rugbyści zagrają za rok

## ELBLĄG

19 Nowe boiska

21 Letnia Szkoła Edukacji Artystycznej

22 WTZ w czasie zarazy – dziwny, ale bezpieczny

25 Wsparcie na walkę z COVID-19

## W REGIONIE

27 Jak oswoić niepełnosprawność? Projekt „Krok dalej”

28 Łatwiejsza kąpiel niepełnosprawnych

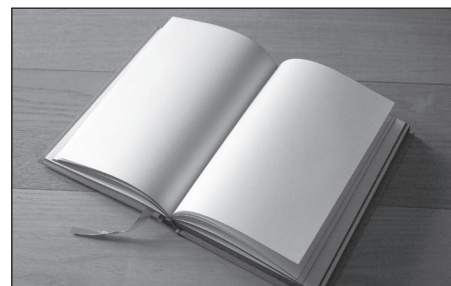
29 Wyróżnienia dla aniołów pomocy społecznej

29 Nakręć się



## OKIEM NACZELNEGO

4 O świętowaniu i wychowaniu



## RAZEM Z M.

5 Przestrzeń w milczeniu



## Z PERSPEKTYWY RODZICÓW

6 Wracamy



## GŁOSEM MATKI

10 I co się gapisz!



Na przełomie maja i czerwca świętuje niemal każda polska rodzina. Najpierw matka, potem dziecko, a na końcu ojciec. Tegoroczne obchody były dla mnie tym bardziej wyjątkowe, gdyż pierwszy raz wraz z żoną mogliśmy każdy z tych dni celebrować w pełni. Oczywiście, wcześniej też w tych dniach składało się życzenia swoim rodzicom, a Ci rewanżowali się pierwszego dnia czerwca. I choć dzieci już dorosłe (w przypadku mojej rodziny – każde po trzydziestce lub tuż przed), to jednak dla rodzica dziecko zawsze pozostanie dzieckiem.

Jakież było to przeżycie, gdy 26 maja przyszło mi świętować Dzień Matki, a nieco ponad miesiąc później Dzień Ojca. Co prawda, to raczej jeszcze było takie świętowanie na zasadzie składania sobie życzeń: ja żonie, a potem ona mi. Nasza córka w tym czasie nie miała jeszcze pół roku, więc jedyne (albo wręcz aż!), co mogła nam zaoferować, to szczerzy uśmiech i radość na nasz widok oraz to, że jest razem z nami.

Co innego 1 czerwca. To już była prawdziwa świąteczna atmosfera. Po raz pierwszy mogliśmy własnemu dziecku złożyć życzenia i kupić drobiazg, rozpoczynając tym samym nowy rozdział w naszym życiu, a także na stałe wpisać kolejną datę do kalendarza świąt do obchodzenia inaczej niż do tej pory. 23 czerwca tak pisałem na swoim profilu na Facebooku: „Mój Pierwszy Dzień Ojca za mną. Nie da się ukryć, że córka działa na mnie kojąco jak małe kto, stąd uwielbiam wracać do domu, czekając, jak się Mała szczerze uśmiechnie na mój widok. Zważywszy na moją pracę (a konkretniej ile czasu mi zajmuje), jestem (a może mi się wydaje) chyba lepszym ojcem niż mężem. Ale to żona, w imieniu naszego małego Szkraba kupiła temu Ojcu to, co lubi najbardziej – butelkę dobrej whisky. To wszystko sprawiło, że wieczór ten, po ciężkim dniu, pełnym trudnych wyborów i rozmów oraz planów na przyszłość, stał się spokojniejszy i piękniejszy”.

Nie samym świętowaniem żyją rodzice. Już od pierwszych dni spada na nich ogromny ciężar odpowiedzialności za nowego członka rodziny. Któż w pierwszych godzinach po narodzinach i dniach – po przybyciu maleństwa do domu nie poświęca mu całej uwagi, nie patrzy z rozczuleniem na tę małą istotę śpiącą w łóżeczku? Kto nie budzi się w nocy i nie podchodzi do łóżeczka sprawdzić, czy wszystko ok, nie uśmiecha się w myślach i kładzie spać dalej?

Każdy dobrze wie, że przy małym dziecku raczej trzeba zapomnieć o przespanych nocach, planowaniu na wyrost, o dotychczasowym tempie i stylu życia nie wspominając. Nagle to, co kiedyś wydawało się ważne, staje się jakby mniej istotne. Co do zasady, trzeba przyznać raczej tym, co stwierdzą, że stan ten wielu osobom mija dość szybko i wraca stare. To fakt, lecz jeśli jest to podyktowane tym, że trzeba wrócić do pracy – do normalności, to w pełni to rozumiem, w końcu za coś trzeba żyć. Lecz nie potrafię zrozumieć, jak ktoś z wielkiej euforii potrafi przejść niemal w zobojętnienie. Zdaję sobie sprawę, że małe dziecko potrafi dać w kość i po kolejnej nieprzespanej nocy i nieustannym płaczu w dzień oraz wielogodzinnych próbach dozwonienia się do lekarza pediatry, człowiek ma już tego wszystkiego dość i zaczynają się pojawiać myśli „po co mi to było?”. Znane są też anegdoty o tym, jak to po narodzinach potomka rodzice (lub jeden z nich), wracają do pracy i nagle okazuje się, że z pracowniczego średniaka w niecały miesiąc stają się bardzo silnym kandydatem do pracownika roku. Co jednak po tym tytule, kiedy po powrocie do domu stajemy się antybohaterem?

Zanim jeszcze córka przyszła na świat oraz w czasach, gdy nie myślałem jeszcze o założeniu rodziny, powiedziałem sobie, że dopilnuję, by moim dzieciom nigdy niczego nie brakowało i by miały jak najlepsze dzieciństwo. Nie mówię przez to, że mi czegoś brakowało. Trzydzieści lat temu zupełnie inaczej to wszystko wyglądało. Człowiek (zarówno dorosły, jak i dziecko) miał wówczas inne priorytety i zgoła inne niż obecnie problemy. Jak już pisałem w jednym ze wstępniaków, dla mnie były to czasy znacznie piękniejsze niż obecnie – i to pod wieloma względami. Wychowywałem się na wsi, która w tamtych czasach nie była tak rozwinięta jak obecnie. Pracy było znacznie więcej, a i była cięższa niż teraz. Dziś w dobie postępu cywilizacyjnego i technicznego wiele z prac, które były wykonywane kiedyś, są już reliktem przeszłości, a maszyny lepsze, co pozwala pracować sprawniej i wydajniej. W tamtych czasach jednak każdy z nas wiedział, że jest pora na zabawę, jak i na pomoc rodzicom. Zresztą, jeśli chodzi o pomoc dzieci w pracach polowych i gospodarstwie, to zdaję sobie sprawę, że jest to temat bardzo dyskusyjny. Trudno mi też stawać po którejkolwiek ze stron. Z jednej strony wiem, że pomaganie rodzicom na wsi jest czymś tak naturalnym, jak pomoc w pracach domowych w mieście. I tutaj zaczynają się wątpliwości. Słusznie ktoś stwierdzi, że porównywanie prac w gospodarstwie z tymi w domu jest, delikatnie mówiąc, nie na miejscu. Całkowicie się z tym zgadzam, stąd moje wątpliwości, o których pisałem wyżej. Choć patrząc po ostatnich doniesieniach prasowych, to sam już nie wiem, gdzie jest bezpieczniej. Dzieci wybiegające bez opieki na ruchliwą drogę, wypadające z wieżowców, potrącenia na przejściach dla pieszych, a z drugiej strony – standard letni – przygniecenia, przejechania, pochwylenie przez maszyny rolnicze. Najsmutniejsze w tym wszystkim jest jednak to, że w dużej mierze tych wypadków można było uniknąć i winę za nie ponoszą pośrednio lub bezpośrednio dorośli. Przecież nie od dziś wiadomo, że wypadki chodzą po ludziach, a stadami po dzieciach. Mając małe lub starsze latorośle, trzeba mieć oczy dookoła głowy i czujność niczym wałka, która – podobno – potrafi przewidzieć, gdzie znajdzie się za chwilę ich zdobycz, i odpowiednio kierować własnym lotem.

Dużym problemem naszych czasów jest niestety też niebezpieczeństwo związane z mediami społecznościowymi i internetem.

Z jednej strony, to coś, co wydaje się dobrem i pozwala na zacieśnianie więzi, jest dobrem pozwalającym się szybciej rozwijać, mieć dostęp natychmiast do wszystkich informacji świata, pozwala utrzymywać kontakt z wieloma ludźmi niemal na wyciągnięcie ręki. Z drugiej strony, nietrudno zgodzić się z opinią Mateusza Borka, znanego komentatora sportowego, który w Kanale Sportowym powiedział: „Patrząc na dzisiejszą młodzież, jestem często przerażony, ile dzieci ma depresję, ile dzieci jest zamkniętych w sobie, co pcha dzieci czy młodzież do określonych zachowań. Kiedyś świat był prosty, przychodziło się ze szkoły, rzucało się tornister, brało się jagodziankę, szło na boisko [...] potem jak taki człowiek wracał do domu, bo mama wołała, to mimo że był zmęczony i umorusany, to nie miał on żadnych problemów. Dzisiaj trzeba jasno powiedzieć, że przedmioty typu komórka, laptop, konsole do gier to, z jednej strony, dobrodziejstwo tych czasów. Lecz, to co jest tym dobrodziejstwem, jest też w wielu aspektach przekleństwem, bo część młodych ludzi dziś spędza swoje życie w sieci. Tam rodzą się ich kompleksy, tam rodzą się ich dramaty, tam są hejtowani, tam nie wytrzymują, tam tracą poczucie własnej wartości. Ostatnio rozmawiałem z moim tatą, który zadzwonił do mnie zszokowany po telefonie od naszego wspólnego znajomego, który z kolei był kompletnie rozbity, gdy jego kilkunastoletni syn przyszedł do niego i powiedział, że ma 48 godzin na naprawę zepsutego dopiero co komputera, bo w innym wypadku on jest skory popełnić samobójstwo, bo dla niego życie straciło sens [...] Ostatnio przeglądam okładki tych kolorowych pism i wiele patologicznych zachowań, np. młodych dziewczyn, one się właśnie rodzą z tych kolorowych nad wyraz idealnych, plastikowych okładek, gdzie dziewczyna zawsze wygląda perfekcyjnie cukierkowo ma mały nosek, piękny szeroki uśmiech, białe zęby, super ubrania, fajny zegarek i one zastanawiają się, jak to osiągnąć, też chcą tak żyć [...]”.

Wszystko to sprawia, że czasami zaczynam się zastanawiać, jak to będzie i czy zdołam uchronić córkę przed tymi wszystkimi niebezpieczeństwami. Wiem, że będzie to niezmiernie trudne, szczególnie w chwili, kiedy zaczniesz się spotykać z rówieśnikami i pójdziesz do szkoły. Moja obawa jest tym większa, że wiem doskonale jak brutalne, bezkompromisowe i wyniszczające potrafi być środowisko rówieśnicze, podczas gdy rodzice tych pociech, a o szkole już nie wspominając, często problemu nie widzą. Zdaję sobie sprawę, że nie szkoła jest odpowiedzialna za wychowanie dzieci, lecz uważam, że jest instytucją, która powinna przygotowywać te dzieci do dalszego życia, pokazywać świat w pełnej jego paletce kolorów. I nie mam na myśli tutaj wpajania setek dat, wzorów i różnych regulek, które w obecnym świecie są dostępne na wyciągnięcie ręki, a większości osób i tak nigdy w życiu się nie przydadzą. Oczywiście podstawy powinien znać każdy, by potem w programach internetowych kolejni młodzi nie byli idealnym przykładem, że „matura to bzdura”.

Chcę wierzyć, że nie będzie jednak tak źle, bo w końcu wiele rzeczy wynosi się z domu i wraz z żoną pokażemy córce ten świat takim, jakim jest, wraz z jego dobrodziejstwami i niebezpieczeństwami. Wierzę, że mając świadomość tych problemów jesteśmy w stanie przygotować na nie nasze dziecko, tak by potrafiło sobie z nimi poradzić. Czy to się jednak sprawdzi? Czas pokaże. Nie ma się co łudzić, łatwiej nie będzie, a jeszcze kilka lat przed nami, zanim mała wyruszy na podbój świata. W końcu, jak ktoś kiedyś powiedział: „małe dzieci mały problem, duże dzieci – duży problem”.

Gwoli dopełnienia, pragnę przypomnieć, że 30 maja przypada także inne ważne święto – dzień tych, którzy z różnych względów nie mogą mieć własnego potomstwa, więc postanowili swoją miłość i ciepły rodzinny kąt oddać dzieciom pokrzywdzonym przez los – Dzień Rodzicielstwa Zastępczego.

I jeśli już zajmujemy się świętowaniem, to warto pamiętać o dacie 24 czerwca, ale święto przypadające tego dnia powinniśmy świętować każdego dnia nawet po kilka lub kilkanaście razy. To Dzień Przytulenia, czyli czynności, której nikomu i nigdy nie powinno zabraknąć. Szczególnie, że czynność ta wynika z naturalnych potrzeb każdego człowieka. Potrzeby miłości, czułości, akceptacji i poczucia bezpieczeństwa. Dzięki przytulaniu redukujemy stres, poprawiamy sobie samopoczucie, czujemy się bezpieczniej. Czynność ta pomaga w walce z depresją i lękami oraz podnosi poczucie własnej wartości. Czyli wszystko to, czego tak często dzieciom i młodzieży dziś brakuje. Zatem przytulajmy nasze pociechy tak często, jak to tylko możliwe.

*Rafał Sutek*

## *Szanowni Państwo,*

nie straciłam swojej nadziei – mam nadzieję, że Państwo również. W dalszym ciągu otulam ten płomycek, gdy tylko przygasa. Zdarza się to nazbyt często, ale przestałam tak mocno chcieć, żeby rzeczy były inne niż są. Odkryłam w tym jakość, którą dobrze znałam, a o której zapomniałam na jakiś czas.

Zapewne przypomniabym sobie o niej dużo później, gdyby nie to, że w ostatnim liście pozwoliłam sobie otworzyć się przed Państwem trochę bardziej. Gdy przełamalam swoje wewnętrzne bariery i rozłożyłam na kawałki opór przed pisaniem o tym, co dla mnie trudne, nagle wszystko stało się inne.

W jakości, którą odzyskałam, odkryłam, że na jakiś czas potrzebuję milczenia w moim mówieniu do Państwa. Trzeba mi nieco przestrzeni na ułożenie się po kolejnym „momencie przejścia”, szczególnie że czerwiec, jak większość tego roku, to wyjątkowo burzliwy i pełen napięcia czas.

Dzisiejszy tekst jest więc pożegnaniem, ponieważ podjęłam decyzję o zawieszeniu działu „Razem z M”. Liczę na to, że za jakiś czas pojawi się ponownie i znajdzie się w nim wiele wspaniałości, którymi będę dzielić się poprzez Słowo.

To wcale nie oznacza, że znikam. Hasło #CodziennieRazemzTobą jest mi tak samo bliskie jak wtedy, gdy zaistniał ten dział. Ciągłe jestem tu dla Państwa, współtworząc medium, które dla wielu Czytelników jest ważnym źródłem informacji.

Dziękuję, że są Państwo ze mną i cieszę się, że mogę być razem z Wami. Razem z Tobą, drogi Czytelniku.

Z życzeniami wszystkiego,  
co najlepsze,

*M.*



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.

## Wracamy

**P**owoli, ostrożnie, podejrzliwie, rozglądając się wokół siebie, wracamy. Wracamy tam, gdzie przecież już byliśmy - trzy miesiące temu - do normalności. Tej samej, a jednak jakże innej.

Wcześniej idąc do sklepu, musiałam pamiętać o portfelu i opcjonalnie torbie na zakupy (w obydwu przypadkach bywało różnie). Teraz nerwowo sprawdzam, czy mam w kieszeni maseczkę, bo bez niej mogę zostać z owego sklepu bardzo grzecznie (lub mniej grzecznie) wyproszona. Pojawiła się też nowa umiejętność – jestem w stanie zidentyfikować sklep po zapachu płynu do dezynfekcji rąk.

Wyjścia. Od etapu, w którym gorączkowo robiliśmy zapasy, prawie bojąc się wyjść na balkon, dziś swobodnie poruszamy się po centrach handlowych, kawiarniach i restauracjach. Tylko to „swobodnie” nabrało nowego wymiaru. Bo dziś doceniamy możliwość wyjścia w ogóle. Zrobienia zakupów w swoim zwyczajnym, codziennym rytmie. Powrotu do spraw mniej istotnych typu „widziałam fajną torebkę, chyba sobie kupię”. Bo przez długi czas do pójścia do sklepu mogła nas zmusić tylko niebezpiecznie kurcząca się zawartość lodówki.

Możemy pójść na kawę (może dla mnie to wyczekiwana zmiana, bo bardzo lubię ten rodzaj spotkań towarzyskich). Zwyczajny element codzienności, który skutecznie i konsekwentnie umiłał nam od czasu do czasu dzień, teraz został na nowo doceniony. Na stolikach karteczki „zdezynfekowano” stoją dumnie, składając obietnicę nie tylko miło, ale też bezpiecznie spędzonego czasu. Są też wyznaczone odległości, jakie muszą być zachowane między siedzącymi przy stolikach.

Znowu możemy poczuć nasze pierwsze razy – ok, może nie całkiem pierwsze, ale biorąc pod uwagę skalę, długość i nagłość zmian – odczucia są bardzo podobne. To wartość dodana. Pierwsze po przerwie wyjście do restauracji, do sklepu obuwniczego, do kawiarni, na spotkanie z przyjaciółmi. Pierwsze. To cenne poczuć ich wartość na nowo. Przez kilka ostatnich miesięcy baliśmy się nawet wziąć jedzenie na wynos, kawę ze znajomymi piliśmy tylko online, a przyjaciele pozostawali w zasięgu wszelkiej maści komunikatorów. A przecież tak cudownie się spotkać.

Nowe doświadczenia czekały na nas również w związku z powrotem na rehabilitację. Do szkoły co prawda już nie wrócimy, ale terapia nabrała tempa. Maski obowiązują w ośrodkach i na sali, więc Julka nauczyła się już poznawać panie i panów terapeutów po oczach. Nieco dłużej się im przygląda, zanim jej buźkę rozświetli powitalny uśmiech, ale z dnia na dzień jest coraz szerszy.

Ponieważ zajęcia mamy codziennie (wróciliśmy na pełne obroty), Julki temperatura, mierzona przez terapeutów przed każdym wejściem na salę, jeszcze nigdy nie była tak dobrze na bieżąco



Fot. archiwum prywatne autorów

monitorowana. Mogę spokojnie spisywać codzienne raporty.

Wyjazdy to już inna bajka. To na razie jeszcze temat nie do przejścia. Szczególnie zagraniczne, za którymi tęsknimy najbardziej. Ale w końcu przyjdzie ten dzień, kiedy i to stanie się normalnością. I polecimy na nasze pierwsze-niepierwsze wakacje.

Czy powinniśmy się mniej bać? Pewnie nie. Ostrożność to nadal definicja naszej codzienności. Jeszcze przez długi czas będziemy się nerwowo rozglądać, jeżeli ktoś obok nas kaszlnie lub kichnie, nie zasłaniając nosa i twarzy. Czuć się niekomfortowo, kiedy ktoś stanie w kolejce za blisko nas. Będziemy podejrzliwie podchodzić do ludzi wracających z terenów bardziej dotkniętych epidemią, będziemy się dwa razy zastanawiać, czy sami możemy gdzieś pojechać. To odruchy, które tak łatwo nie wygasną.

Nie da się jednak żyć w zawieszeniu przez tyle czasu. Z ekonomicznych i pozaekonomicznych względów. Ze wszystkich w sumie. Szczęśliwego więc powrotu do nowej normalności. Ostrożnie i rozsądnie. ■

## Czy komuś jeszcze koni żal?

**S**zukając, z uwagi na pandemię, bezpiecznego miejsca na letni wypoczynek, pojechaliśmy z całą 12-osobową rodziną do wsi w Gorcach, gdzie wielokrotnie spędzaliśmy urlop z dziećmi, zanim dorosły. Zastaliśmy zupełnie inny świat niż ten, który przywitał nas przed laty. Trudno powstrzymać się od wspomnień.

### TERESA BOCHEŃSKA

Po raz pierwszy przyjechałam w Gorce z mężem i dwojgiem starszych dzieci (syn niecałe trzy lata i córka 4.5 roku) na czterytygodniowy urlop w 1978 r. Zamieszkaliśmy w wysoko położonym przysiółku wsi Łopuszna u gazdów, których wcześniej poznaliśmy. Przyjechaliśmy pociągiem, a następnie do centrum wsi pekaesem, obładowani plecakami i torbami z prowiantem. Na miejsce trzeba było dojść pieszo stromo w górę. Zajęło to nam kilka godzin, ale dzieci dały radę. Gdy weszliśmy zlanymi potem na podwórko, nasza gaździnka Zosia (już świętej pamięci) właśnie robiła pranie w balii na podwórku, bo przez kilka poprzednich dni lało i beczki pod rynnami ze wszystkich dachów były pełne wody. W naszym pokoju na piętrze oprócz łóżek, stołu krzeseł, szafy był stolik z miednicą, która służyła za umywalkę i stały dwa wiadra: jedno na czystą, drugie na brudną wodę. Tę czystą trzeba było przynieść z odległej o jakieś 100 m studni, a brudną wylewało się na drogę za podwórkiem. Codziennie przynosiłam od gospodyni garnek pysznego, świeżo wydojonego mleka, co jakiś czas wędzony lub świeży oscypek, na obiad wybierałam z piwnicy ziemniaki, a z ogrodu warzywa, resztę wiktuałów przynosiło się w plecaku ze sklepu we wsi, gdzie chodziliśmy dwa razy w tygodniu na zmianę z mężem, piękną ścieżką najpierw przez las, a potem przez zboża i łąki. Z powrotem oczywiście pod górę, co determinowało ilość zakupów. Trzeba było wychodzić wcześniej rano, bo dostawy pieczywa były ograniczone – część kolejki po chleb odchodziła z kwitkiem. Las tuż za gospodarstwem oferował jagody, maliny, poziomki i grzyby. W Gorcach nie było jeszcze Parku Narodowego, można było wszędzie rozpalić ognisko (oczywiście z zachowaniem zasad bezpieczeństwa), ugotować w kociołku na kamiennej „kuchni” ziemniaki, makaron czy kisiel jagodowy, piąć się w górę kamienistymi korytami

potoków, błędzić po lasach bez ograniczeń. Turystów spotykało się niewiele.

Dzieci miały pełną swobodę: mogły włązić na pniaki i drzewa, biegać po deszczu, pluskać się w kałużach, budować tamy w potokach, turlać z góry po skoszonej łące (też bardzo to lubiłam). Co jakiś czas trzeba było coś przeprać – robiłam to w misce na podwórku, gdzie działo się wiele ciekawych rzeczy, a płukałam pod studnią, skąd był piękny widok na Tatry.

Spędzaliśmy tam urlopy przez wiele lat, przez całe dzieciństwo naszych najpierw dwóch, z czasem trzech pociech. Dzieci troszkę starsze mogły z gazdą wyprowadzać krowy czy owce na pastwisko i jechać na wozie na wysokiej stercie siana, zwożonego podczas nieustających sianokosów. Dla dzieciaków z blokowiska była to ogromna frajda, którą do dziś wspominają. Robiliśmy też wycieczki: obowiązkowo przynajmniej raz na Turbacz, poza tym w okoliczne góry: Pieniny, Beskidy, na Podhale i do ciekawszych miejscowości: Krościenka, Szczawnicy, Dębna i Nowego Targu – bliższe pieszo, a nieco dalsze pekaesem. Każdego roku dwa dni spędzaliśmy w Tatrach, coraz wyższych w miarę, jak dzieci rosły i nabierały sił. Tatry nie były wówczas tak zatłoczone jak dziś, nie szło się w tłumie i nie trzeba było przepychać się na Giewoncie.

Cała trójka naszych potomków zakochała się w górach i ta miłość trwa. Dziś nasi synowie przyjeżdżają tu z własnymi dziećmi.

Na przestrzeni ponad 30 lat byliśmy świadkami dwóch „rewolucji cywilizacyjnych”. Pierwsza dokonała się, gdy gospodarze z naszego przysiółka zbudowali ujęcie wody i wodociąg. Najpierw popłynęła źródłana woda z kranów w kuchniach i na podwórkach, następnie pojawiły się łazienki, a na końcu pralki automatyczne. Zniknęły miednice i wiadra z wodą, gospodarskie zwierzęta piły do woli, a gospodyni z praniem nie czekała na deszcz, ale na słońce, żeby móc je rozwiesić na polu.

Druga nastąpiła, gdy drogę do przysiółka

doprowadzono do stanu, który pozwala wjeżdżać tam samochodem osobowym. To udogodnienie zmieniło całkowicie życie mieszkańców: już może w razie potrzeby dojechać pogotowie, nie chodzi się pieszo do pracy czy do szkoły, no i jeździ się samochodem na zakupy. Tę zmianę odczuli też letnicy: nie trzeba z ciężkim plecakiem piąć się po stromym stoku. W tym roku spędziliśmy tydzień wakacji w znajomym gospodarstwie po kilku latach przerwy, pod sam dom zajeżdżając samochodem. Góry są tak samo piękne, lasy tam, gdzie były, chociaż sporo starych drzew zastąpiły znacznie młodsze, ale mieszkańców mniej – gospodarze to już kolejne pokolenie, a ich dzieci w większości rozjechały się po kraju i świecie. Ku naszemu zdumieniu i rozczarowaniu okazało się, że w całym przysiółku nie można już dostać mleka, ziemniaków czy warzyw – wszystko to przywozi się ze sklepu. Jak dawniej słychać dzwonki owiec, widać też pasące się krowy, ale te ostatnie hoduje się na mięso. Zniknęły łąny zboża i zagony ziemniaków, zamienione na łąki. Na łąkach jak zawsze trwają nieustające sianokosy, ale konie, wozy i grabie zostały zastąpione przez maszyny. Nasze wnuki nie tylko nie mogły wdrapać się na wóz wyładowany sianem, ale nawet go nie zobaczyły. Za to tak, jak ich rodzice, budowały tamy na potokach, te starsze zbierały grzyby i jagody. Nauczyły się też budować kamienne kuchnie i gotować w biwakowym kociołku. Nasze synowe przyjęły jako oczywistość możliwość kąpieli w łaźnicy i zakupów w markecie, mi jednak było żal tej studni z widokiem na Tatry, ciepłego mleka od krowy, nawet prania na podwórku przy pogawędce z gaździnką.

Oczywiście nie życzę naszym gościnnym gospodarzom powrotu do prymitywnych warunków życia sprzed lat, ale żal mi, że coraz bardziej oddalają się od natury. Mam nadzieję, że nie stanie się tak, że ze wszystkich dobrych i pięknych rzeczy zostanie tu tylko krajobraz. ■

## Automatyczny resuscytator



Fot. pixabay.com

Automatyczny resuscytator, który może pomóc w cięższych przypadkach niewydolności oddechowej skonstruowano na Wydziale Inżynierii Środowiska i Energetyki Politechniki Śląskiej w Gliwicach – podała uczelnia.

Urządzenie ma służyć do mechanicznego wspomaganego oddychania pacjentów z problemami oddechowymi. Choć nie zastąpi profesjonalnego respiratora, można go użyć w cięższych przypadkach niewydolności oddechowej.

– Idea polegała na wykorzystaniu stosunkowo łatwo dostępnych materiałów do budowy niedrogiemu urządzeniu wentylacyjnego, tj. resuscytatora ręcznego, do którego zaprojektowaliśmy układ napędowy korbowy, zasilany niewielkim silniczkiem elektrycznym. Zadaniem układu korbowego jest uciskanie mechaniczne resuscytatora. Wykorzystanie resuscytatora jest kluczowe, bo jest on tani, dostępny i sterylny – mówi prof. dr hab. inż. Grzegorz Nowak z Katedry Maszyn i Urządzeń Energetycznych Politechniki Śląskiej.

Urządzenie działa na zasadzie worka AMBU, służącego do resuscytacji ręcznej. Jest sterowane komputerowo, można ustawić podstawowe parametry pracy: długość wdechu, czas pomiędzy kolejnymi wdechami czyli częstotliwość oddychania, ilość powietrza wpychanego do płuc.

Konstruktorzy są teraz na etapie wprowadzenia prototypu do użytkowania. W pracach nad resuscytorem uczestniczą także doktoranci: mgr inż. Krzysztof Rogoziński oraz mgr inż. Ryszard Buchalik. ■

Anna Gumułka (PAP)

Oprac. Red.

## Chroń swoje dane

Przez pandemię koronawirusa życie społeczne i zawodowe przeniosło się do internetu. Już 94 proc. Polaków korzysta z niego co najmniej raz dziennie, często przy okazji pozostawiając w sieci swoje dane. To zwiększa ryzyko wyłudzeń i kradzieży, a 40 proc. użytkowników zetknęło się już z podejrzanym mailingiem. Mimo to ponad połowa nie zna i nigdy nie korzystała z usług chroniących przed takimi zagrożeniami.

Jednym z najpopularniejszych tego typu narzędzi są Alerty BIK, które teraz można bezpłatnie aktywować na trzy miesiące. Alert każdorazowo poinformuje o próbie podszycia się i

– Wszystkie banki komercyjne, spółdzielcze, SKOK-i oraz niemal wszystkie firmy pożyczkowe weryfikują wiarygodność osoby składającej wniosek o finansowanie. Jeżeli więc złodziej pozyska nasze dane i będzie chciał zaciągnąć na nie kredyt, wówczas bank czy firma pożyczkowa sprawdzi to, o czym zostaniemy natychmiast poinformowani poprzez SMS lub e-mail – Joanna Charlińska, dyrektor ds. sprzedaży w Departamencie Rynku Detalicznego w Biurze Informacji Kredytowej.

Alert poinformuje także o każdej próbie podpisania umowy na skradzione dane, np. z operatorem telekomunikacyjnym, firmą leasingową, faktoringową czy dostawcą innych usług. Takie podmioty standardowo odpytują bazę Rejestru Dłużników BIG InfoMonitor – spółki córki należącej do BIK.

Co istotne, otrzymanie Alertu pozwala nie tylko dowiedzieć się, że ktoś próbuje wyłudzić pieniądze na skradzione dane, ale również temu zapobiec.

– Dzięki informacji z Alertu możemy szybko zareagować. Znajdują się w nim trzy kluczowe informacje: data złożenia wniosku, nazwa instytucji finansowej oraz numer infolinii BIK, która pomaga klientom w wyjaśnieniu takich przypadków. Kiedy dochodzi do próby wyłudzenia, to – dzięki współpracy z całym sektorem bankowym – możemy bardzo szybko przekazać taką informację do właściwej instytucji, zapobiec wyłudzeniu i kolejnym próbom zaciągnięcia finansowania na skradzione dane – mówi Joanna Charlińska.

– Może się nam wydawać, że skoro jesteśmy w domu i wiemy, gdzie jest schowany nasz dowód osobisty, to jesteśmy bezpieczni. Jednak ze względu na większą aktywność w internecie możemy stracić czujność i paść ofiarą przestępcy – podkreśla ekspertka. ■

Źródło: newseria.pl



Fot. pixabay.com



## Ian Clarke nowym sekretarzem generalnym EAFF

Europejska Federacja Ampfutbolu poinformowała, że nowym sekretarzem generalnym Federacji został Ian Clarke.

Clarke w EAFF jest nie od dziś – w organizacji działa od kilku lat. Jako były szef sędziów EFRF i członek Komitetu Technicznego EFRR aktywnie kształtował politykę i zasady postępowania.

Teraz – jak zaznacza EAFF – będzie koncentrował się na jednym wielkim wyzwaniu: zarządzaniu europejskim futbolem po amputacji w tym nieprzewidywalnym czasie.

– Ianowi życzymy powodzenia w nowej roli i jeszcze raz dziękujemy Simonowi Bakerowi, byłemu sekretarzowi generalnemu za ogromny wkład w rozwój naszej dyscypliny – napisano na Facebooku EAFF. ■

Oprac. MM



Fot. EAFF (Facebook)

## Tomograf poprawi diagnostykę

Do Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Opolu przywieziono nowoczesny tomograf, który będzie wykorzystany m.in. w diagnostyce osób chorych na COVID-19 – poinformowała Małgorzata Lis-Skupińska, rzecznik szpitala.

Pieniądze na jego kupno – 1,5 mln złotych – wydał samorząd województwa, w ramach środków przeznaczonych na zwalczanie epidemii koronawirusa.



Fot. pixabay.com

– Zakup urządzenia znacznie przyspieszy diagnostykę COVID-19, u większości pacjentów występują bowiem zmiany w płucach. Tomografia komputerowa płuc jest szybszym badaniem niż oczekiwanie na wynik testu, do tego to badanie jest bardzo precyzyjne. Instalacja tomografu i dostosowanie go do pracy powinno zakończyć się w przyszłym tygodniu. Wówczas rozpoczną się testy urządzenia – poinformowała Lis-Skupińska. ■

Marek Szczepanik (PAP)

## ZUS otwarty dla klientów



Fot. ZUS

Przywrócona została obsługa klientów w placówkach ZUS. W placówkach można m.in. uzyskać informacje o tym, jak złożyć wnioski, dokumenty, a także w jaki sposób założyć profil na Platformie Usług Elektronicznych (PUE).

Ze względu na bezpieczeństwo urzędnicy proszą, aby odwiedzać placówki ZUS tylko wtedy, kiedy jest to niezbędne. Takie osoby powinny posiadać środki ochrony osłaniające nos i usta (do czasu obowiązywania wytycznych rządowych).

Obsługa w placówkach ZUS jest realizowana przy zachowaniu zasady odpowiedniego odstępu między klientami oczekującymi na obsługę (minimum 1,5 metra między osobami). Klienci są wpuszczani pojedynczo, w zależności od dostępności stanowiska, na którym możliwe jest załatwienie danej sprawy.

Przy stanowisku może przebywać tylko jedna osoba. Osoby towarzyszące (za wyjątkiem osób towarzyszących osobom z niepełnosprawnością, tłumaczy języka migowego, pełnomocników lub rodzica z dzieckiem) nie mogą podejść do stanowiska razem z osobą obsługiwaną. ■

ZUS



Fot. archiwum prywatne autorki

## I co się gapisz!

**M**ój syn ma prawie 140 centymetrów. Waży nie wiem ile, ale sporo. Choć jest szczupły, ma dość masywną budowę ciała. Jest wiotki, ale są momenty, kiedy pokazuje, jak dużo ma siły. A to dzieje się wówczas, kiedy nie chce zrobić tego, co jest zaplanowane i ma inny pomysł na rozwój wydarzeń. Mój syn jest bardzo głośny, więc na spacerze czy w sklepach przykuwa spojrzenia.

### DOMINIKA LEWICKA-KLUCZNIK

Komunikacją miejską teraz nie jeździmy, ale tam to dopiero bywa wesoło. Tylko jemu. Nauczyłam się ignorować spojrzenia, śmiechy, wyciągnięte paluchy, a może nawet nagrywające smartfony. Nie czuję się winna. Już się rozgrzeszyłam z dziecka poza normą i wszystkiego, co jest z tym związane.

### Bunt na pokładzie

Trudno nie oczekiwać od prawie dziesięciolatka, że nie będzie dojrzywać, nawet jeśli nadal jego najlepszym

przyjacielem jest Teletubiś, pielucha załatwia fizjologię, a umysł i motoryka (duża oraz mała) jest na poziomie kilkunastomiesięcznego malucha. Hormony robią swoje i to czuć. Przyszły nie ma na szczęście, bo cerę odziedziczył po mamusi. Ale inne elementy z folkloru nastolatka już zaczynają się pojawiać. Naturalnie zmienia się ciało i seksualność – a w sumie nie bardzo wiem, co z tym tematem zrobić. Rośnie też potrzeba swojej osobności i swojego zdania, które niekoniecznie mieści się w tym, co matka sobie zaplanowała. A kłótnia i wymiana poglądów daleko

odbiegają od normy. Nie wiem, co on chce, a on nie wie, jak mi to powiedzieć. Więc walczymy i coraz częściej jest to trening siłowy połączony z atrakcjami wokalnymi. Może zamiast na Zumbę powinnam się zapisać na sztuki walki. I to te z wyższej półki.

### Nie oceniaj

Wiele pisze się i mówi o tym, by nie krytykować, nie oceniać i nie wytykać zachowania dzieci, ponieważ nie mamy wiedzy na temat tego, z jakimi zaburzeniami mogą się one mierzyć. Ta powszechna „niegrzeczność” jest bowiem krzywdzącą łatką. I pewnie nawet nie wyobrażasz sobie, jak się cieszę, że mam wózek, który wkłada nas do szufladki „niepełnosprawny”. Nie daje taryfy ulgowej, bo tak rzadko ktoś pyta, czy potrzebuję pomocy, że zupełnie nie wiem, jak się wówczas zachować. Młody w akcie buntu i niezgody – nie wiadomo wszak na co – potrafi zrobić taką scenę, że drżycie narody. To jest walka, przy której spodziewam się wizyty policji lub straży miejskiej (ale ci nie jeżdżą w weekendy), nagrań z balkonów i głupiomądrych uwag. Po jednej z akcji Młody ma takiego siniaka na ramieniu, że spodziewam się nawet wizyty zaniepokojonych pań z MOPS-u, choć nigdy wcześniej się nie niepokoili i nie fatygowały.

### To jest na siłę!

Ciężko jest utrzymać trzydziestokilowe dziecko, które potrafi wygiąć ciało w tak nienaturalny sposób, że nie da się nic z nim zrobić. Zdrowemu człowiekowi wydaje się, że jakkolwiek nie zadziała, to złamie, zwicznie, skaleczy, zrobi większą krzywdę niż tylko fioletowa pręga. Dodatkowo w akcie rozpaczy Młody odrywa nogi od chodnika i wisi tylko na tej jednej ręce z palcami wczepionymi w moje włosy, których fizycznie już nie ma. Poszły. A ja walczę. Nie da się go włożyć do wózka, a na ulicy nie zostawię, choć nie ukrywam, że opcja jest kusząca. Nie chce iść. Może posiedzi, jeśli uda się dotrzeć na chodnik. Wlecemy się. To znaczy, ja wlokę jego. Brakuje mi ręki, a nawet dwóch. Nawet nóg mi brakuje. A wózek w ogóle bym gdzieś

odłożyła, bo przecież mamy wojnę, w której jestem na straconej pozycji.

### Tu nie ma wygranych!

Nie chodzi przecież o to, by go spacyfikować. Bo nie chodzi o racje czy wygrane. Nie chodzi też o to, że inni mogą mieć ubaw albo nagranie na fejsa z #zlamadka. Nie chodzi o włosy, sinia-ki, prestiż. Chodzi o niewiedzę, o nieumiejętność odczytania sygnałów, a tym samym odpowiadania na nie. Bo przecież w buncie i własnym zdaniu nie ma nic złego, o ile możesz czy umiesz zakomunikować, czego chcesz, a na co się nie zgadzasz. I to jest ten moment, że chce mi się usiąść i płakać, a nie przytrzymywać kolanem, wyciągać włosy z zaciśniętej dłoni, chronić nogi przed razami ciężkich butów. Ale mam imperatyw. Byle na chodnik. A tam, niech się dzieje. Opuuszczam. Pilnuję bezpieczeństwa. On siedzi, wycisza się, a ja czekam. Jest we mnie spokój, bo czuję, że najgorsze już za mną. Przynajmniej do czasu, gdy nie postaram się po raz piętnasty jednak wrzucić go na wózek. Jakby co, to na nogach też się Młode- mu iść nie chciało. Osiągnęłam sukces, ale wiem, że to kolejna wielka porażka, ponieważ dalej nie wiem, o co chodzi.

### Nikogo nie ma i nie będzie

W takich sytuacjach nie obchodzi mnie, co myślą ludzie, którzy nas mijają. Może i powinnam cieszyć się z tego, że nie wtrącają się ze złotymi radami i komentarzami. Pozostaje jednak we mnie pewien niepokój.

Nie interesujemy się tym, czy coś się dzieje, czy ktoś nie potrzebuje pomocy, czy można coś zrobić. Bo przecież bezpiecznie nie robić nic. Nie obchodzi, nie dotyczy, popatrzę. Kilka ostatnich miesięcy pokazało, na jak wiele odruchów serca nas stać i jak bardzo potrafimy pomagać. Z drugiej strony ludzie umierali w samotności przy braku zainteresowania sąsiadów czy urzędników. A niepełnosprawni odchodzili przy zmarłych rodzicach z głodu. Bez opieki. Po cichu. Bez sensu. I tego się najbardziej boję. Że w pewnym momencie mnie nie będzie i nikogo nie będzie, a On zostanie. ■



Fot. Fundacja Podaj Dalej

## Wózek to tylko rzecz

**N**auczyciele szkół podstawowych z całej Polski mogą bezpłatnie skorzystać z materiałów edukacyjnych opracowanych przez Fundację im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej. Scenariuszowi lekcji towarzyszy 15-minutowy film edukacyjny, w którym udział wzięli podopieczni Fundacji. Materiał świetnie nadaje się do realizacji w ramach nauki online.

**JUSTYNA GACH**

– Osoby z niepełnosprawnością napotykać wiele barier w życiu codziennym. Bariery architektoniczne można zlikwidować i wymaga to zwykle sporych nakładów finansowych. Są też inne bariery – te, które tkwią w nas... Ich usuwanie najlepiej zacząć jak najwcześniej. Dlatego od wielu lat prowadzimy zajęcia w przedszkolach i szkołach i opracowujemy scenariusze lekcji, które pomagają nauczycielom oswoić uczniów z tematem niepełnosprawności – podkreśla Zuzanna Janaszek-Maciaszek, prezes Fundacji Podaj Dalej.

### Patrzmy na człowieka, nie na jego niepełnosprawność!

Bohaterami filmu są Klaudia i Bartek – podopieczni fundacji i zawodnicy drużyny koszykówki na wózkach Mustang Young. To jest świetny materiał, ponieważ nastolatki mówią o niepełnosprawności, o swoim życiu, marzeniach, pasjach, ale też problemach i wyzwaniach. Mówią o tym, że niepełnosprawność oznacza pewne ograniczenia w życiu, ale dodają, że nie ogranicza ich marzeń!

### Materiały do wykorzystania w nauce na odległość

Materiały zostały przygotowane w taki sposób, aby można było z nich korzystać zarówno w klasie podczas lekcji jak też online. To była dobra propozycja na czerwcowe zajęcia. Wystarczy, że nauczyciel prześle uczniom link do filmu, a następnie podczas spotkania online przeprowadzi lekcję według proponowanego scenariusza. Wszystko powinno zająć jedną godzinę lekcyjną.

### Gdzie znaleźć materiały i kto może z nich korzystać?

Korzystać może każdy, kto jest zainteresowany tematem. Materiały można bezpłatnie pobrać na stronie Fundacji oraz na [razemztoba.pl/wozek-to-tylko-rzecz-jak-oswoic-sie-z-niepełnosprawnością](http://razemztoba.pl/wozek-to-tylko-rzecz-jak-oswoic-sie-z-niepełnosprawnością).

Materiały edukacyjne powstały dzięki wsparciu ING Banku Śląskiego, który zajmuje I miejsce w XIV Rankingu Odpowiedzialnych Firm. ■

Źródło: Fundacja Podaj Dalej

## Jest dobrze, ale...

**O**pieka nad osobami z autyzmem lub zespołem Aspergera w okresie edukacji przebiegała poprawnie – ocenia NIK. Większości uczniom stworzono warunki do uzyskania wykształcenia i przygotowania zawodowego, z uwzględnieniem specyfiki ich niepełnosprawności. Jednak po zakończeniu edukacji osoby dorosłe nie mają już zagwarantowanej kontynuacji wsparcia i pełnego dostępu do skutecznej rehabilitacji, umożliwiającej przygotowanie ich do pracy i samodzielnego życia. Może to oznaczać regres i utratę umiejętności, które osoby z autyzmem lub zespołem Aspergera nabywały przez wiele lat edukacji, a w konsekwencji prowadzić do wykluczenia społecznego.

Autyzm uznaje się za jedno z najcięższych zaburzeń rozwojowych. Liczba osób z tym zaburzeniem zwiększa się w bardzo szybkim tempie. W latach 80. autyzm na świecie diagnozowano u jednego dziecka na 2000 (0,05 proc.), obecnie ogólnostatystyki wskazują, że może ono występować u jednego dziecka na 100 (1 proc.). W Polsce nie ma dokładnych danych na temat liczby osób z autyzmem lub zespołem Aspergera, bo specyfika dysfunkcji tych osób została w pełni uwzględniona w systemie orzekania o niepełnosprawności dopiero w 2010 r. Oprócz tego w Polsce zaburzenia te zaczęły być diagnozowane w latach 80. Dlatego jest tak niewielka liczba osób z rozpoznaniem autyzmem czy zespołem Aspergera w wieku 40 lat i starszych. Powoduje to, że dane o liczbie przypadków nie odzwierciedlają rzeczywistości.

Obecnie ta niepełnosprawność jest w Polsce coraz bardziej powszechna. Blisko jedna piąta wszystkich niepełnosprawnych w wieku do lat 16, to właśnie osoby autystyczne lub z zespołem Aspergera.

Osoby z autyzmem, ale też z zespołem Aspergera, są zależne od pomocy innych, ze względu na ograniczone możliwości porozumiewania się, nawiązywania relacji społecznych, podejmowania decyzji dotyczących kierowania własnym życiem. Państwo jest zobowiązane do zapewnienia im edukacji na wszystkich szczeblach kształcenia, a dorosłym pomocy w uzyskaniu i utrzymaniu zatrudnienia. NIK sprawdziła, jak to wygląda w praktyce – czy osobom z autyzmem i zespołem Aspergera za-



Fot. pixabay.com

pewniono możliwość kształcenia zawodowego oraz przygotowania do pracy i samodzielnego życia?

Analiza danych z lat szkolnych 2016/2017 – 2018/2019 pokazuje, że liczba uczniów, u których rozpoznano autyzm i zespół Aspergera, zwiększała się corocznie o 20 proc. W roku szkolnym 2018/2019 z kształcenia specjalnego w szkołach i przedszkolach korzystało ponad 54 tys. dzieci z tymi niepełnosprawnościami. Oznacza to, że zdiagnozowano autyzm lub zespół Aspergera u jednego ucznia na 115 (0,87 proc.).

W okresie objętym kontrolą (2016 – do połowy 2019 r.) dla większości uczniów z autyzmem lub zespołem Aspergera stworzono warunki do uzyskania wykształcenia i przygotowania do zawodu. Objęto ich specjalną opieką w systemie edukacji. Było to możliwe dzięki zapewnieniu wysokich środków na finansowanie takiego wsparcia. W latach 2016-2018 subwencja na kształcenie uczniów z autyzmem lub zespołem Aspergera stanowiła od 37 proc. do 41 proc. całej kwoty przeznaczonej na organizację kształcenia specjalnego

uczniów niepełnosprawnych. Pozwoliło to m.in. na zatrudnienie dodatkowego nauczyciela, zajęcia rewalidacyjne rozwijające umiejętności społeczne, pomoc materialną na zakup podręczników. Te formy wsparcia umożliwiły wielu uczniom z autyzmem lub zespołem Aspergera naukę w ogólnodostępnych szkołach, a nie placówkach specjalnych czy tylko poprzez nauczanie indywidualne. NIK zwraca uwagę, że coraz wcześniej diagnozuje się tę niepełno-



sprawność i coraz więcej dzieci z tą dysfunkcją korzysta z przedszkoli i ze szkół ogólnodostępnych. Pozwala to na poprawę ich funkcjonowania w społeczeństwie i zwiększa szanse na lepszą integrację społeczną.

We wszystkich dziesięciu skontrolowanych szkołach podejmowano działania, które pozwoliły uczniom z autyzmem i zespołem Aspergera funkcjonować w placówkach i uzyskiwać dobre wyniki w nauce. Prawie wszyscy uczniowie objęci badaniem Izby (92 proc.) uzyskiwali pozytywne wyniki

nauczania i promocję do następnej klasy. Wszędzie indywidualizowano proces kształcenia zawodowego tych uczniów, biorąc pod uwagę ich uwarunkowania zdrowotne. Jednocześnie NIK zauważa, że w szkołach ogólnodostępnych nie było to łatwe. Niestety w większości szkół (w siedmiu na dziesięć skontrolowanych) nie wykorzystano wszystkich możliwości udzielenia wsparcia uczniom z autyzmem lub zespołem Aspergera, gdyż nie realizowano wszystkich form zalecanych w orzeczeniach o potrzebie kształcenia specjalnego. Wynikało to z ograniczonych możliwości kadrowych. Po pierwsze brakuje specjalistów, a po drugie w szkołach ogólnodostępnych często istnieje konieczność przyjęcia osób na część etatu pracujących w innych instytucjach, co komplikuje organizację zajęć dogodnie zarówno dla specjalistów, jak i uczniów. Poza tym szkoły ogólnodostępne, borykające się z trudnościami lokalowymi, rzadko miały możliwość wydzielenia specjalnych pomieszczeń do rewalidacji lub tzw. miejsc wyciszeń dla uczniów z autyzmem lub zespołem Aspergera. Odbywały się one najczęściej w pokoju pedagoga szkolnego lub w ogólnodostępnych salach. Pod tym względem szkoły specjalne były lepiej przygotowane. Posiadały zarówno specjalistów, jak i odpowiednie pomieszczenia.

NIK zwraca także uwagę, że w 40 proc. skontrolowanych szkół nie oceniano efektywności udzielanego wsparcia – nie modyfikowano rodzaju pomocy, nawet jeśli poprzednio wybrane formy okazywały się nieskuteczne, co prowadziło często do rezygnacji uczniów z uczestniczenia w nich.

Wyniki kontroli oraz dane uzyskane z Centralnej Komisji Egzaminacyjnej (CKE) wskazują, że uczniowie z autyzmem lub zespołem Aspergera najczęściej wybierali kształcenie w zawodach dostosowanych do tych dysfunkcji, np.: technik informatyk, technik teleinformatyk, kucharz, technik żywienia i usług gastronomicznych.

NIK zauważa, że kształcenie uczniów z autyzmem i zespołem Aspergera przynosiło dobre efekty. Według Centralnej

Komisji Egzaminacyjnej w latach szkolnych 2016/2017 – 2018/2019 blisko połowa z nich kończących licea i technika przystąpiła do matury. Większość zdała egzamin lub przynajmniej jego część, a średnie wyniki tych egzaminów nie różniły się znacznie od średniej wszystkich zdających. Było to także możliwe dzięki specjalnym arkuszom egzaminacyjnym dostosowanym do specyfiki tej niepełnosprawności.

Jednocześnie NIK zwraca uwagę na fakt, że jednak duża część uczniów z autyzmem lub zespołem Aspergera kończy edukację na poziomie szkoły podstawowej (dawniej gimnazjum).

Nie prowadzi się badań statystycznych dotyczących liczby studentów i doktorantów z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Jak wynika z informacji uzyskanych przez NIK – osoby te podejmują studia wyższe i ich problemy są tam zauważane. Jednak nie wiadomo, ile osób z tymi zaburzeniami uczęszcza na studia i je kończy.

Po zakończeniu edukacji osoby autystyczne lub z zespołem Aspergera mogą podjąć zatrudnienie na tzw. otwartym rynku pracy. Badania społeczne pokazują, że przy odpowiednim wsparciu jest możliwe osiągnięcie przez osoby, u których nie wystąpiły deficyty intelektualne, znacznego poziomu samodzielności. Jednak wskaźnik zatrudnienia osób z tymi zaburzeniami w Polsce jest niższy od jednego procenta, podczas gdy w krajach Europy Zachodniej wynosi nawet kilkanaście procent.

Większość osób z autyzmem lub zespołem Aspergera wymaga, po zakończeniu edukacji, pomocy w przygotowaniu do pracy i samodzielnego życia. Bowiem sam fakt zakończenia nauki nie powoduje, że te osoby pozbywają się problemów wynikających z ich schorzeń. Mogą one uczestniczyć w warsztatach terapii zajęciowej (WTZ) oferujących rehabilitację społeczną i zawodową albo rozpocząć pracę na otwartym bądź chronionym rynku pracy – w zakładzie pracy chronionej lub w zakładzie aktywności zawodowej (ZAZ). Niestety, jak ustalili kontrolerzy NIK, rehabilitacja społeczna i zawodowa

prowadzona w ramach WTZ i ZAZ była tylko formalnie dostępna dla tych osób. Świadczy o tym fakt, że tylko w ok. 19 proc. zakładów aktywności zawodowej i w 22 proc. warsztatów terapii zajęciowej w województwach, w których realizowano kontrolę, wspierano osoby z autyzmem i zespołem Aspergera. A i tak w większości były to specjalistyczne placówki (np. prowadzone przez fundację SYNAPSIS) przeznaczone tylko dla takich osób. Niestety jest ich zaledwie kilka na terenie kraju. Oznacza to, że w ogólnodostępnych warsztatach i zakładach osoby z autyzmem i Aspergerem praktycznie nie biorą udziału. Osoby z tą niepełnosprawnością stanowiły zaledwie 2 proc. wśród wszystkich objętych wsparciem WTZ.

Jednym z powodów, że osoby z autyzmem i zespołem Aspergera tak nie licznie korzystały z zajęć w WTZ, był brak odpowiedniej kadry specjalistów. Nie zatrudniono tam psychologów, a inni specjaliści pracowali tylko na część etatu lub umowy zlecenie. To z kolei skutkowało brakiem zindywidualizowanego podejścia do osób autystycznych i z zespołem Aspergera, odpowiadającego specyfice tych zaburzeń, objawiających się np. skłonnością do zachowań agresywnych czy deficytami uwagi. Dlatego prawie wszystkie osoby uczestniczące w terapii zajęciowej w WTZ (80 proc. osób objętych badaniem) nie osiągnęły założonych celów rehabilitacji zawodowej i społecznej. Kierownicy i specjaliści zatrudnieni w tych placówkach podkreślali, że zindywidualizowane podejście do osób z autyzmem wpłynie na lepsze rezultaty ich rehabilitacji społecznej i zawodowej. Do tego potrzebne jest jednak przeznaczenie większych środków na działalność WTZ i ZAZ, a także większa liczba tych placówek, w tym specjalistycznych – otwartych na potrzeby osób z autyzmem lub zespołem Aspergera. Żadna z placówek objętych kontrolą nie otrzymała od samorządu dodatkowych środków na wsparcie osób z autyzmem.

Po zajęciach w WTZ osoby z autyzmem i zespołem Aspergera powinny być kierowane do pracy w zakładach

aktywności zawodowej. Niestety z powodu braku ich na terenie powiatów wybranych do kontroli, nawet nieliczni uczestnicy WTZ, którzy uzyskiwali pozytywne wyniki rehabilitacji zawodowej, nie mogli jej kontynuować – pracując.

Dla gorzej funkcjonujących osób organizuje się ośrodki wsparcia – środowiskowe domy samopomocy. Uczą one lub rozwijają umiejętności dotyczące czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym. Dostępność opieki w nich dla osób z autyzmem poprawiła się dzięki zwiększeniu o 30 proc. dotacji dla tych ośrodków. W większości województw, w latach 2016-2019 (I półrocze) wzrosła liczba osób z autyzmem objętych opieką w tych domach. W 2019 r. (I półrocze), w sześciu badanych województwach, w porównaniu z końcem 2017 r., liczba osób z autyzmem w ŚDS wzrosła o 40 proc. Dodatkowo w I poł. 2019 r. wprowadzono nowy ich typ – Dom Typu D specjalnie przeznaczony dla osób z autyzmem lub niepełnosprawnościami sprzężonymi oraz wdrożono program, mający na celu tworzenie dobrze przygotowanych do takiej opieki, centrów opiekuńczo-mieszkalnych.

Większość skontrolowanych ŚDS była właściwie zorganizowana, we wszystkich prawidłowo sporządzano indywidualne plany postępowania wspierająco-aktywizującego i na bieżąco oceniano ich skuteczność. Jednak stan psychofizyczny uczestników domów powodował, że działania pracowników merytorycznych ukierunkowane były na ich rehabilitację społeczną, czyli rozwijaniu umiejętności potrzebnych do samodzielnego funkcjonowania, a nie na rehabilitację mającą przygotować ich do pracy.

### **Wnioski Najwyższej Izby Kontroli:**

#### Do Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej o:

- przygotowanie zmian w prawie pozwalających na przeznaczenie dodatkowych środków na funkcjonowanie WTZ i ZAZ dla osób z autyzmem i zespołem Aspergera;

- stworzenie mechanizmu gromadzenia informacji na temat liczby osób z autyzmem lub zespołem Aspergera oraz charakteru ich potrzeb, z uwzględnieniem danych gromadzonych w innych systemach orzecznicych;

- wprowadzenie zachęt do utworzenia i funkcjonowania na terenie każdego powiatu trzech typów placówek wsparcia, tj. WTZ, ZAZ i ŚDS, co pozwoli na lepszą rehabilitację zawodową i społeczną oraz „drożność” systemu wsparcia.

#### Do Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego i Prezesa GUS o:

- ustalenie przez Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego sposobu podziału środków finansowych dla uczelni, przeznaczonych na świadczenia dla studentów oraz stworzenie studentom niepełnosprawnym optymalnych warunków przyjmowania ich na studia i prowadzenia pracy naukowej, z uwzględnieniem grupy studentów i doktorantów z autyzmem i zespołem Aspergera;

- uwzględnienie przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego w przygotowywanym na kolejne lata projekcie badań statystycznych możliwości uzyskiwania danych na temat osób z autyzmem lub zespołem Aspergera, które studiują lub pracują naukowo.

#### Do jednostek prowadzących WTZ, ZAZ, ŚDS i dyrektorów szkół o:

- tworzenie warunków do zwiększenia liczby specjalistów prowadzących kształcenie specjalne oraz rehabilitację zawodową i społeczną osób z autyzmem lub zespołem Aspergera;

- zagwarantowanie środków na sukcesywne eliminowanie barier architektonicznych w obiektach WTZ, ZAZ i ŚDS oraz dostosowanie infrastrukturalne tych placówek do rehabilitacji osób z autyzmem lub zespołem Aspergera;

- prawidłowe ustalanie indywidualnych programów edukacyjno-terapeutycznych, indywidualnych programów rehabilitacji dla osób z autyzmem lub zespołem Aspergera, a także zakresu niezbędnej pomocy, wynikającej z rzeczywistej oceny funkcjonowania tych osób. ■

Źródło: NIK

# Wychodzisz z domu? Zasłoń usta i nos!

**O**d 16 kwietnia obowiązuje nakaz zasłaniania ust i nosa. Każdy, kto wychodzi z domu, musi zakryć te części twarzy. Może to zrobić za pomocą maseczki jednorazowej, maseczki materiałowej, chusty, apaszki czy szalika. Dzięki temu chroni siebie i innych. Osoby zakażone koronawirusem, które przechodzą chorobę bezobjawowo, nie będą nieświadomie zarażać innych.



## OGRANICZENIA W PRZEMIESZCZANIU SIĘ: 1,5 metra – minimalna odległość między pieszymi

Wprowadzony jest obowiązek utrzymania co najmniej 1,5-metrowej odległości między pieszymi.

Wyłączeni z tego obowiązku są:

- rodzice z dziećmi wymagającymi opieki (do 13. roku życia),
- osoby wspólnie mieszkające lub gospodarujące,
- osoby niepełnosprawne, niemożące się samodzielnie poruszać, osoby z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego i ich opiekunowie,
- osoby, które zasłaniają usta i nos.

## ZASŁANIANIE UST I NOSA W MIEJSCACH PUBLICZNYCH

Obowiązek dotyczy noszenia maseczek lub innego rodzaju zasłaniania ust i nosa w sytuacji, gdy nie można zachować 1,5-metrowej odległości od innych.

Usta i nos musisz zasłonić w przestrzeni otwartej, gdy nie masz możliwości

zachowania 1,5 metrów odległości od innych, a także w przestrzeni zamkniętej – np. w sklepach, w komunikacji zbiorowej.

## Maseczkę trzeba wciąż obowiązkowo nosić m.in.:

- w autobusie, tramwaju i pociągu,
- w samochodzie osobowym, jeśli jedziesz z kimś, z kim nie mieszkasz na co dzień,
- w sklepie, galerii handlowej, banku, na targu i na poczcie,
- w kinie i teatrze,
- u lekarza, w przychodni, w szpitalu, salonie masażu i tatuażu,
- w kościele i szkole, na uczelni,
- w urzędzie (jeśli idziesz załatwić tam jakąś sprawę) i innych budynkach użyteczności publicznej.

## Wyjątki. Gdzie nie trzeba zakrywać ust i nosa?

- w restauracji lub barze – gdy zajmiesz miejsce przy stole i jesz lub pijesz,

- w pracy – jeśli nie masz styczności z osobami z zewnątrz (np. podczas obsługi klientów i interesantów),
- podczas przebywania w lesie,
- podczas spożywania posiłków lub napojów po zajęciu miejsca siedzącego w pociągu objętym obowiązkową rezerwacją miejsc, w tym posiłków i napojów wydawanych na pokładzie pociągu (wagon WARS). Obowiązuje do odwołania.

## Ważne! Zasłanianie ust i nosa w miejscach publicznych jest obowiązkowe. Z obowiązku tego zwolnione są osoby, które nie mogą zakrywać ust lub nosa z powodu:

- całościowych zaburzeń rozwoju, zaburzeń psychicznych, niepełnosprawności intelektualnej w stopniu umiarkowanym, znacznym albo głębokim,
- trudności w samodzielnym zakryciu lub odkryciu ust lub nosa. ■

Źródło: gov.pl

# Kim są asystenci rodziny?



Fot. UM Elbląg

**W** czasie kiedy elbląskie placówki oświatowe zostały zamknięte w związku z epidemią koronawirusa, wstrzymane zostało także dożywianie dzieci w szkołach. W tym szczególnym okresie Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej zorganizował paczki i wsparcie finansowe na dożywianie dzieci w domu.

Elbląski MOPS dożywia w szkołach ponad 880 dzieci i to do nich trafiła już pomoc m.in. w postaci paczek. Ponad 260 dzieci, w ponad 130 rodzinach, otrzymało paczki żywnościowe. Pozostałe rodziny otrzymają natomiast pomoc pieniężną na przygotowanie posiłku lub zakup produktów. Paczka żywnościowa składa się z podstawowych produktów niezbędnych przede wszystkim do przygotowywania pożywnych śniadań.

W pierwszej kolejności wsparcie otrzymały dzieci, które były pod opieką asystenta rodziny (64 paczki dla dzieci z 34 rodzin). Kolejne paczki zostały przekazane 100 dzieciom w 48 rodzinach. Ostatnie paczki rozdysponowane zostały 100 dzieciom z 57 rodzin. Rozwojenie paczek realizowali wspólnie pracownicy Ośrodka i żołnierze 43 Batalionu Lekkiej Piechoty Wojsk

Obrony Terytorialnej w Braniewie.

Przy tej okazji elbląski MOPS chce ukazać rolę asystentów rodziny, którzy także w tym trudnym czasie wspierają dzieciaki i ich najbliższych.

## Kim są asystenci rodziny?

Rolą asystenta rodziny jest wspieranie rodzin, które z różnych powodów nie są w stanie samodzielnie i prawidłowo opiekować się i wychowywać własne dzieci. Skorzystać z pomocy asystenta rodziny mogą np. rodziny z dziećmi zagrożone wykluczeniem społecznym lub te, których dzieci okresowo zostały umieszczone w pieczy zastępczej.

Asystenci wspierają rodziny w prowadzeniu gospodarstwa domowego, mogą też pomóc np. w poszukiwaniu pracy, w załatwieniu spraw w urzędzie czy w rozwiązywaniu problemów ro-

dzinnych. Asystenci wzmacniają kompetencje rodziców, aby ci jak najlepiej mogli wywiązywać się ze swoich obowiązków rodzicielskich

W obecnej sytuacji i trwającej epidemii wirusa SARS-COV-2 asystent rodziny m.in. monitoruje sytuację rodzin będących pod jego opieką – czy są zdrowe, czy nie powinny skorzystać z konsultacji lekarskiej i czy nie są poddane kwarantannie; udziela pomocy w zabezpieczaniu podstawowych potrzeb życiowych, w tym żywności i środków czystości; w razie konieczności podejmuje działania interwencyjne i zaradcze w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa dzieci i rodzin.

## „A po co mi asystent rodziny?”

„Nie potrzebuję asystenta rodziny, dam sobie sama radę, wychowałam czworo dzieci i wiem, jak należy z nimi rozmawiać, nie chcę asystenta rodziny, bo zabiorą mi dzieci, nikt mi nie będzie mówił, co mam robić i jak wychowywać swoje dzieci...”

Te i inne wypowiedzi często w swojej pracy asystenta słyszą od osób, które otrzymują pomoc i wsparcie ze strony asystenta. Zawód asystenta rodziny funkcjonuje od niedawna (tj. od 2012 r.) i wiele osób nie wie, na czym polega ich praca. Asystent rodziny kojarzy się raczej jako osoba, która nadzoruje rodzinę, sprawdza, rozlicza i kontroluje. Postrzegani są jako tzw. „ostateczność”, czyli ostatni krok, który dzieli rodziny od zabrania im dzieci. Widzą w nich urzędników, którzy przychodzą do ich domu i tylko oglądają „kąty”, sprawdzają zawartość lodówki, rozliczają z otrzymywanych pieniędzy, narzucają swoje zdanie.

– Na początku pracy z rodziną obserwujemy opór ze strony naszych klientów, ich niepewność do nas, dystans, czujemy, że nas obserwują, badają i oceniają. Z czasem jednak ten „chłód” topnieje, zaczynamy rozmawiać, poznawać się, rodziny chętnie opowiadają nam o swojej przeszłości, jakie mieli dzieciństwo, o małżeństwie, partnerstwie, dzieciach, planach, a nawet swoich marzeniach. Po pewnym czasie stajemy się dla nich wsparciem, nabierają do nas zaufania, chcą dzielić



się z nami tym, co się wydarzyło, pytają o naszą opinię, chcą mieć z nami kontakt, czujemy, że jesteśmy dla nich ważni – mówi jedna z asystentek.

Prawda jest taka, że asystenci rodziny chcą pomagać i wspierać w wypełnianiu przez rodziców ich funkcji opiekuńczo-wychowawczych. Nikt z nich nie twierdzi, że wychowanie dzieci należy do łatwych i przyjemnych zadań, każdemu zdarzają się pomyłki, chwile zwątpienia, załamania. Nikt z chwilą przyjścia na świat dziecka nie ma gotowej recepty, jak postępować, co robić. Nikt z nas nie otrzymał dyplomu, który uprawnia nas do bycia rodzicem. Jasne jest więc, że są osoby, które wymagają pomocy i wsparcia w tej kwestii.

Wychowanie dziecka jest dużym wyzwaniem dla każdego rodzica. Czasami dobrze jest mieć taką osobę jak asystent rodziny, który będzie towarzyszył rodzicom w ich codzienności. Na każdym etapie rozwoju dziecka mogą pojawić się trudności, niezrozumienie jego potrzeb, niewłaściwa komunikacja w rodzinie relacji dziecko – rodzic i odwrotnie. Asystent rodziny jest taką osobą, która chętnie pokaże, jak rozmawiać z dzieckiem, ma wiedzę na temat potrzeb dziecka w każdym wieku. Czasami są to proste sprawy typu jak bawić się z dzieckiem, jak spędzać z nim wolny czas, jak zachęcać do nauki, ale bywa też trudniej, kiedy dziecko ma problem z uzależnieniem od komputera, kiedy odmawia chodzenia do szkoły, kiedy pojawiają się pierwsze papierosy, alkohol, ucieczki z domu. W tym wszystkim asystent rodziny może, przy udziale innych specjalistów, starać się pomagać rodzicom, uświadamiać ich, jak mogą wpływać na swoje dzieci, gdzie powinni się zgłaszać z poważnymi problemami, pracować nad zmianą ich postaw ro-

dzicielskich, pomagać wdrażać nowe techniki i metody wychowawcze, uczyć stawiania granic, stosować konsekwencję.

Nie tylko kwestie opiekuńczo-wychowawcze są w polu ich zainteresowania. Często rodziny mają problemy z racjonalnym gospodarowaniem swoim budżetem domowym. Asystenci są dla nich pomocą w planowaniu rozsądnego wydawania środków pieniężnych. Towarzyszą rodzinom w wizytach u lekarzy specjalistów, w urzędach, szkołach, przedszkolach. Planują razem rytm dnia.

– Zdarzają się rodziny, w których jest problem z uzależnieniem od alkoholu czy też środków odurzających. Poprzez swoją pracę motywujemy do podjęcia działań odnośnie rozpoczęcia terapii odwykowych. Uświadamiamy te osoby, jaki wpływ ich uzależnienie ma na funkcjonowanie całej rodziny. Szukamy również rozwiązań dotyczących poprawy warunków mieszkaniowych, tj. pomagamy składać wnioski o przydział lokalu socjalnego, szukamy wspólnie mieszkań do wynajęcia, zachęcamy do remontu mieszkania, jeżeli takiego wymaga – mówi asystentka.

Asystenci dużą uwagę przykładają do aktywizacji zawodowej członków rodziny. Posiadanie pracy zawodowej jest dla każdej osoby ważne, podnosi to ich poczucie wartości, zachęca do działania.

– Wiemy też, że nie zawsze jest tak, jak byśmy to widzieli i chcieli. Zdarzają się również sytuacje, gdzie dziecko w rodzinie doświadcza przemocy fizycznej, psychicznej, emocjonalnej i zaniedbań. Przemoc dotyczy również innych członków rodziny. W takich sytuacjach trzeba podjąć działania, które mają na celu zabezpieczyć dobro dzieci. Efektem końcowym naszej pracy jest tzw. usamodzielnienie rodziny,

wyposażenie jej w niezbędną wiedzę, aby mogła radzić sobie sama, nawet w chwilach trudnych – podsumowuje asystentka.

### Asystenci ze wsparciem

1700 złotych dodatku do wynagrodzenia otrzyma blisko 3,4 tysiąca asystentów rodziny. To forma docenienia asystentów, którzy w okresie pandemii koronawirusa wspierają rodziny z dziećmi. Na wypłatę dodatków Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przeznaczy 5,3 mln złotych.

Dodatki do wynagrodzenia wypłacane będą w ramach resortowego programu „Asystent rodziny w roku 2020”. Otrzyma je ponad 3 tys. asystentów rodziny z całej Polski, wskazanych przez samorządy. Każdy z asystentów otrzyma 1700 złotych jednorazowego dodatku do pensji, proporcjonalnie do wymiaru etatu. Budżet programu to 5,3 mln złotych.

– Dodatki są formą docenienia wysiłku asystentów rodziny i wsparcia, jakie w tym trudnym okresie asystenci udzielają rodzinom z dziećmi – mówi Barbara Socha, wiceminister rodziny, pracy i polityki społecznej, pełnomocnik ds. polityki demograficznej.

Wiceminister Socha zauważa, że wykonywanie zadań w czasie pandemii stanowiło dla tej grupy pracowników służb społecznych wyzwanie, które wiązało się ze zmianą dotychczas stosowanych metod pracy i dostosowania ich do nowej sytuacji wymagającej społecznego dystansu.

– Dostrzegamy ich zaangażowanie w wykonywanie swoich zadań w warunkach epidemii, w warunkach szczególnie trudnych, obarczonych również zwiększonym ryzykiem zachorowania – dodaje wiceminister rodziny. ■

Oprac. Red.

więcej na

razemztoba.pl



Fot. pixabay.com

## „Dzwonię do pani/pana ze specjalną ofertą wakacje+”

**M**inisterstwo Rozwoju przestrzega przed oszustami, którzy próbują wyłudzać pieniądze od osób w wieku 40-80 lat. Powołując się na rządowy program „Polski Bon Turystyczny” lub całkowicie wymyślone „vouchery urlopowe” czy „wakacje+”, próbują przekonać osoby starsze, że i one są włączone w ten program i dostaną „nawet 70 proc. rekompensaty kosztów wakacyjnego wypoczynku”. Ministerstwo Rozwoju wraz z policją ostrzegają przed tego typu oszustami.

Mimo szeroko zakrojonej w wielu mediach kampanii informacyjnej na temat Polskiego Bonu Turystycznego i związanych z nim prób wyłudzeń od dzwoniących oszustów, tych wcale nie ubywa.

Jak wygląda ten mechanizm wyłudzenia pieniędzy? Dostajemy telefon z propozycją oferty pod nazwą „wakacje+” lub „specjalny voucher urlopowy”. Wielu osobom może wydawać się to ludzko podobne do innych programów rządu. Mamy przecież „500+”, „300+”, czy „emeryturę+”. Osoba dzwoniąca do nas przedstawia świetną ofertę wypoczynku nad morzem, w górach lub na Mazurach i oznajmia, że zapłacimy zaledwie 30 proc. kosztów pobytu w hotelu lub pensjonacie, a resztę pokryje specjalny bon. „Jest tylko jeden warunek. Musi pan/pani połowę kosztów, które poniesie wpłacić już teraz na specjalny numer konta” – oznajmia przemiły głos kobiety

lub mężczyzny w słuchawce telefonu.

Policjanci ostrzegają i apelują, by w żadnym wypadku nie wpłacać pieniędzy na podany numer konta, a wszelkie tego typu sygnały zgłaszać na numer 997 lub 112.

– Informujemy, że pracownicy ministerstwa nie dzwonią do nikogo ze „specjalną ofertą” – wyjaśnia Ministerstwo Rozwoju.

Przypomnijmy, świadczenie w formie bonu turystycznego będzie przyznawane na dziecko, na które przysługuje świadczenie wychowawcze lub dodatek wychowawczy Rodzina 500+. Dotyczy to także dzieci, których rodzice pobierają świadczenie rodzinne za granicą i 500+ im się nie należy. Na każde dziecko przysługuje jeden bon w wysokości 500 zł. W przypadku dziecka z niepełnosprawnością przysługuje dodatkowy bon w wysokości 500 zł.

– Bon turystyczny można wykorzystać na wakacje, ferie, wycieczki szkolne czy zielone szkoły organizowane w kraju – mówi wicepremier, minister rozwoju Jadwiga Emilewicz.

Bon ważny będzie aż do marca 2022 roku. Za pomocą bonu będzie można płacić za usługi hotelarskie i imprezy turystyczne na terenie Polski. Bon nie podlega wymianie na gotówkę ani inne środki płatnicze.

Płatności bonem będą realizowane w oparciu o komunikację SMS. Chcąc zapłacić bonem za usługę turystyczną, trzeba będzie okazać podmiotowi turystycznemu specjalny numer przypisany do bonu, a następnie jednorazowy kod autoryzacyjny otrzymany SMS. ■

Więcej informacji o bonie w materiale: <http://razemztoba.pl/bon-turystyczny-kiedy-i-na-jakich-zasadach/>

Oprac. Red.

## „Okazyjne” problemy

**P**ewien starszy mężczyzna wybrał się na prezentację towarów „leczniczych”. Do udziału w spotkaniu zachęciły go prezenty, jakie miał otrzymać o łącznej wartości ponad 10 tysięcy złotych. Jak się okazało na miejscu, aż tak korzystnie to nie wyglądało.

Sprawą zajmuje się Wydział do Walki z Przeszczepczością Gospodarczą. Starszy mężczyzna obecny na spotkaniu upomniał się o obiecane prezenty. Jeden z pracowników miał pomóc mu potwierdzić tożsamość oraz dokonać wpłaty jednej symbolicznej złotówki. Jak się okazało „pomoc” w potwierdzeniu telefonem komórkowym wspomnianej wpłaty to nic innego jak połączenie z bankiem i próba potwierdzenia 3 pożyczek na łączną kwotę blisko 10 tysięcy. Gdy syn mężczyzny już w domu zorientował się, co się stało, zgłoszono sprawę na policję.

Policjanci oraz Miejski Rzecznik Konsumentów w Elblągu spotykają się z osobami starszymi i rozmawiają o bezpieczeństwie podczas robienia zakupów. Często zdarza się, że na „zakupy” jesteśmy zapraszani telefonicznie. Są to różnego rodzaju prezentacje połączone



Fot. pixabay.com

właśnie z zakupami a właściwie z podpisaniem umowy kredytowej na zakup towaru, za który nierzadko 20 lub 30 krotnie przepłacamy.

Umowy kredytowe przekraczają zwykle kwotę 10 tysięcy złotych i bywa, że zakupione w ten sposób garnki, magiczne materace czy specjalne cudowne koce spłacane są przez kolejne 4 lata. ■

KMP Elbląg

## Nie daj się okraść!



Fot. pixabay.com

**N**ieznana kobieta podająca się za pracownika opieki społecznej weszła do mieszkania starszej pani. Gdy kobieta opuściła mieszkanie, 80-latka nie mogła doszukać się swoich oszczędności. Z mieszkania zginęło 15 tysięcy złotych.

Zdarzenie miało miejsce przy ul. Ogrodowej w Elblągu. Tam, do jednego z mieszkań zapukała kobieta w wieku około 40 lat. Podała się za pracownika socjalnego i pod pozorem zrobienia wywiadu środowiskowego została wpuszczona do mieszkania 80-latki. Gdy z niego wyszła, 80-letnia kobieta nie mogła doszukać się swoich oszczędności. Z mieszkania zginęło 15 tysięcy złotych. Teraz sprawą zajmuje się policja.

Przestrzegamy przed wpuszczaniem do mieszkania obcych osób. Oszuści próbują dostać się do mieszkania na różne sposoby: sprawdzają czystość wody, szczelność okien lub korzystając z obecnej sytuacji mogą mówić o konieczności dezynfekcji pomieszczeń. Nie dajmy się nabrać. Bądźmy czujni. Jeżeli mamy wątpliwości co do intencji odwiedzających nas osób, zadzwońmy pod numer 997 lub 112. ■

Red.

# Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

## Elbląg

### Nowe boiska

**T**rzy boiska sportowe zostały oddane do użytku. Każde z nich powstało przy placówce oświatowej i służyć ma uczniom. Nowego boiska doczekały się SP nr 21, SP nr 18 i SOSW nr 1.

#### MATEUSZ MISZTAŁ

– Tak się akurat składa, że w centrum jest dużo przedsięwzięć, które były rozpoczynane i mamy okazję kończyć te przedsięwzięcia. Jesteśmy tu, w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym, gdzie tak jak widzimy zrealizowany jest projekt boiska z nawierzchnią z tworzywa sztucznego. [...] Jest to jedna z trzech lokalizacji, w których w przetargu wygrała jedna firma i realizowała zadania tutaj, w Szkole Podstawowej nr 18 i w Szkole Podstawowej nr 21 – mówi prezydent Witold Wróblewski.

Prace w trzech wspomnianych lokalizacjach rozpoczęły się w połowie grudnia 2019 roku. Za całość prac odpowiadała firma ELSIK. Zakres prac obejmował: przygotowanie terenu i rozbiórkę elementów istniejących, budowę boiska poliuretanowego wielofunkcyjnego, dostawę i montaż piłkochwyłów, wykonanie robót sanitarnych i zagospodarowanie terenu zielenią.

Przy SP nr 18 i SP nr 21 powstanie jeszcze hala namiotowo-szkieletowa, dzięki której możliwe będzie korzystanie z boisk w różnych warunkach atmosferycznych.



Fot. Mateusz Misztal

SP nr 21 wzbogaci się także w budynek szatniowo-sanitarny.

– Są tutaj różne możliwości wykonywania ćwiczeń i zajęć z wychowania fizycznego. Jeszcze raz chciałbym podziękować Radzie, że te środki w budżecie zostały utrzymane, chciałem podziękować pani dyrektor departamentu inwestycji, która bezpośrednio z pracownikami nadzorowała to przedsięwzięcie, projektantowi i wykonawcy – zaznacza prezydent Elbląga. – Myślę, że wszystkie trzy szkoły są zadowolone i ta infrastruktura sportowa w każdej szkole jest potrzebna. Cieszę się, że w oświacie co roku wzbogacamy tę infrastrukturę. Jak przekazał prezydent Wróblewski, miasto starało się o dofinansowanie ze środków ministerialnych, jednak te nie zostały przyznane. Elbląg podzielił więc inwestycje na części i zdecydował o realizacji zadań z własnych środków. Wspomniane zadanie i szatnia powstaną w przyszłym roku.

– Samorząd elbląski dba o bezpieczeństwo i rozwój bazy sportowej. Infrastruktura, którą tutaj widzimy, zabezpiecza

wszystkie podstawowe rzeczy. To, że w niedługim czasie, mam nadzieję [...] powstanie zadanie, to będzie znaczyło, że rzeczywiście dbamy o system edukacji, o cały pion szkoleniowy – mówi przewodniczący Rady Miasta Antoni Czyżyk.

Miasto przekazało także na ręce dyrektorów trzech placówek zestawy piłek do piłki nożnej, siatkówki i koszykówki.

– Chcę powiedzieć, że Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy po raz kolejny jest wyróżniony. Serdecznie dziękuję panu prezydentowi i Radzie Miejskiej, a także pani dyrektor, która osobiście nadzorowała budowę i departamentowi edukacji za zrozumienie potrzeb – mówi dyrektor Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 Leszek Iwańczuk. – O ile w innych szkołach potrzeba obiektu sportowego wynika z faktu rozwoju kultury fizycznej, o tyle u nas dochodzi bardzo ważny element rewalidacyjny i ten obiekt będzie temu służył – wskazuje.

Łączny koszt wszystkich trzech inwestycji to 1 690 181,33 zł. ■

## Letnia Szkoła Edukacji Artystycznej



Fot. mat. pras.

W ostatnim tygodniu lipca 2020 r. (27-31.07) rusza kolejna edycja Letniej Szkoły Edukacji Artystycznej (LSEA) – interdyscyplinarnych warsztatów skierowanych do osób z niepełnosprawnościami. Ta forma aktywnego wypoczynku, połączonego z twórczą pracą, cieszy się niezmiennie dużym zainteresowaniem, dlatego też mimo wymogów sanitarnych związanych z COVID-19, odbędzie się także w tym roku.

Działanie to kierowane jest do młodzieży i osób dorosłych z niepełnosprawnościami. Wspólna praca artystyczna podczas tygodniowych warsztatów sprzyja budowaniu pozytywnych relacji i więzi wśród uczestników Szkoły, mocno integruje, uczy empatii i zrozumienia potrzeb innych osób.

Jak zwykle, wszystkie działania realizowane w ramach tej wyjątkowej „szkoły”, koncentrują się wokół wybranego tematu. W tym roku temat wiodący brzmi „Świat z bliska”. Chcemy wspólnie z uczestnikami przyjrzeć się bliżej sobie wzajemnie, sobie samym, swoim nastrojom danego dnia, pragnieniom, ale także różnym rzeczom, na które patrzemy, ale tylko powierzchownie...

Podczas realizacji warsztatów wykorzystywana będzie metoda projektu oraz metody aktywizujące grupę, elementy pedagogiki zabawy. Zajęcia odbywać się będą nie tylko w pracowniach artystycznych Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” w Elblągu, ale także w plenerze.

Organizatorami wydarzenia są: Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” w Elblągu oraz Stowarzyszenie Kulturalne „Viva art”.

Odpłatność za warsztaty wynosi 70 zł od osoby. Liczba miejsc ograniczona.

Szczegółowe informacje uzyskać można mailowo (teresa.miloszewska@swiatowid.elblag.pl). ■

CSE Światowid

## Ku czci Zamechu

Zamech, największy elbląski zakład przemysłowy, ma już swoje upamiętnienie (w postaci odlewu znaku graficznego, który niegdyś zdobił produkty Zamechu) na rondzie u zbiegu ulic Browarnej, Robotniczej i Teatralnej. Pod inicjatywą dotyczącą nadania rondy tego imienia podpisało się 4500 elblążan, a stosowną uchwałę w tej sprawie podjęła również Rada Miejska.

W uroczystości oficjalnego odsłonięcia znaku wzięli udział – oprócz przedstawicieli władz miasta i województwa – także przedstawiciel firmy GE Power, która jest kontynuatorem Zamechu oraz obecni pracownicy tej firmy i byli pracownicy Zamechu.

– Drodzy zamechowcy, bo tak się do was zwracano! Elbląski Zamech, to kilka dekad przemysłowej historii naszego miasta. Praktycznie każda elbląska rodzina miała kogoś bliskiego, kto pracował w Zamechu. O wielkości zakładu świadczą liczby: szacuje się, że przez zakład przewinęło się ok. 50 tysięcy ludzi, a w szczytowym momencie było to około 8,5 tysiąca pracowników – mówił prezydent Wróblewski. – Elbląskim rondom konsekwentnie nadawane są nazwy miast partnerskich, to w tym wypadku z przyjemnością odstąpiliśmy od tej zasady, aby uhonorować największy elbląski zakład i jego pracowników. Sama lokalizacja też nie jest przypadkowa – to droga prowadząca bezpośrednio do dawnych zakładów – dodał prezydent.

– Ten znak to promocja Elbląga i jego gospodarczej działalności. Produkty Zamechu były znane w całej Polsce. Pragnę również wspomnieć, że Elbląg, Zamech i jego pracownicy brali udział w historycznych zrywach, w tym zrywie Solidarności – mówił marszałek Gustaw Marek Brzezina.

– Dla nas to wielka chwila, jesteśmy dumni, że mogliśmy zrealizować ten znak w takiej właśnie formie. Dziękuję patronowi całego pomysłu, panu Danielowi Lewandowskiemu – podsumował Sławomir Żygowski, prezes zarządu GE Power.

W konstrukcji, w specjalnej tubie, umieszczono „List do przyszłości”, a także uchwałę Rady Miejskiej z kwietnia 2019 roku, dotyczącą przyjęcia nazwy „rondo Zamech”, podpisy elblążan pod inicjatywą dotyczącą nadania nazwy rondy oraz historię Zamechu. ■

Red.



Fot. mat. pras.

## WTZ w czasie zarazy – dziwny, ale bezpieczny

**P**o dwóch miesiącach przerwy, do Warsztatu Terapii Zajęciowej Fundacji im. Matki Teresy z Kalkuty w Elblągu, wrócili prawie wszyscy uczestnicy i pracownicy. Ciągłe trwająca epidemia wymusiła zmiany zasad funkcjonowania i wprowadzenie wielu ograniczeń. – Uczestnikom, ich rodzicom i kadrze nie łatwo się do tej sytuacji przyzwyczaić, ale dają radę. O tym, co dzieje się w tych niecodziennych warunkach w warsztacie, opowiada kierowniczka – Elżbieta Zaradkiewicz.

### TERESA BOCHEŃSKA

#### Jak długo warsztat pozostał zamknięty?

Od 12 lub 15 marca, gdy weszły te zaostrenia. Od 25 maja można było odwieść zajęcia, ale my, jako kadra, podjęliśmy decyzję, że jeszcze przez tydzień nie wpuścimy uczestników, a w tym czasie przygotowujemy nasze pomieszczenia do wymogów związanych z epidemią, żebyśmy my bezpiecznie się czuli, żeby uczestnicy bezpiecznie się czuli i rodzice, kiedy uczestnicy wrócą. Przeprowadziliśmy wcześniej wywiad co do ilości osób, które chcą wrócić i to się nie skończyło na 5 czy 10 osobach, tylko prawie na czterdziestce, więc stwierdziliśmy, że przy tej liczbie musimy bardzo skrupulatnie podejść do przygotowania pomieszczeń. Biegałyśmy z miarkami, żeby wyznaczyć miejsca z zachowaniem wymaganych odstępów. Okazało się, że w pracowniach, tam, gdzie wcześniej przebywało 5 osób, teraz mogą być najwyżej dwie, trzy, żeby było i bezpiecznie, i komfortowo. Ale postanowiliśmy, że nie będziemy robić zmianowości, jak niektóre placówki – np. tydzień na tydzień, ale przemierzmy cały warsztat, zobaczmy, gdzie możemy przemeblować, gdzie możemy umieścić uczestników zgodnie ze standardami i obowiązującymi przepisami i zobaczmy, ile tych osób może wejść. Obawialiśmy się, że będziemy musieli zastosować jakieś kryteria, np. w pierwszej kolejności przyjmować tych, których rodzice pracują, ale wybraliśmy inną opcję – poszukać możliwości przyjęcia jak największej liczby osób. Okazało się, że jesteśmy w stanie wpuścić

Fot. Teresa Bocheńska



wszystkich uczestników i rodzice dostali taką informację. Wszyscy, którzy się zadeklarowali, mogą uczestniczyć w zajęciach. Część w ostatniej chwili się wykruszyła, część doszła. Są rodzice, którzy mówią, że jeszcze chwilę poczekają. Mają do tego prawo. Nie ma takiej możliwości, żeby skreślić kogoś z listy. Na tydzień przed otwarciem warsztatu zaczęły się przygotowania, od dezynfekcji do przemeblowania. Musieliśmy w świetlicy poustawiać trochę stolików, bo tam jest największa powierzchnia. Panie terapeutki naklejały różne obrazki i symbole, bo nie wszyscy uczestnicy są czytający, nie wszyscy są w stanie zrozumieć różne rzeczy – rozumieją

to, co jest naoczne i konkretne. Przekształcone zostały taśmą stoły, naklejone krzyżyki, żeby było wiadomo, że to są miejsca, gdzie można siedzieć. Kupiliśmy środki ochrony osobistej, udało nam się dostać przyłbice – każdy uczestnik ma maseczkę i przyłbicę. W łazienkach musieliśmy zmienić dozowniki na papier, żeby wszystko było pozamykane – ale to są rzeczy, które zostaną z nami. Przez ten tydzień przygotowaliśmy trochę wcieliliśmy się w rolę uczestników i rodziców. Staraliśmy się ustalić, co na przestrzeni od wejścia do budynku do stanowisk pracy jest bezpieczne dla uczestnika, a także ważne dla spokoju rodzica, który chciałby

wiedzieć, czy dziecko jest bezpieczne, jakie środki zostały wdrożone, żeby nie było obaw, że coś złego może się wydarzyć. Chociaż niczego nie można zagwarantować do końca. Ten tydzień to była taka burza mózgów co tu zrobić, żeby można było zapobiec zakażeniom. Wszystko, co przyszło nam do głowy, postarałyśmy się zabezpieczyć, ale pewnie wszystkich sytuacji i tak nie dało się przewidzieć.



### **Pewnie trzeba też było zmienić zasady funkcjonowania warsztatu?**

Jak pani widzi, nawet przy śniadaniach, gdzie zawsze był szwedzki stół i uczyliśmy uczestników, żeby ze wszystkiego sami korzystali, teraz dla bezpieczeństwa wprowadziliśmy inne zasady. Sami nie gotujemy, uczestnicy przynoszą drugie śniadania ze sobą. Kuchenki mikrofalowe są nieczynne, poprosiliśmy rodziców, żeby te śniadania były raczej kanapkowe, bo według rekomendacji pracownia kulinarna powinna być zamknięta. U nas nie jest zamknięta, natomiast nie ma przygotowywania posiłków, obróbki produktów. Korzystamy z naczyń i sztućców jednorazowych, z wy-

jątkiem kubków. Ponieważ obawiamy się, że osoby z jakimiś przykurczami, niepełnosprawnościami nie poradzą sobie z jednorazowymi kubkami, więc zostaliśmy z naszymi, ale wszystko inne jest jednorazowe i wyrzucane. Staramy się nie używać plastikowych, mamy papierowe. Zadaniem pracowni kulinarnej jest przygotowanie jadalni do posiłku. Każda grupa przychodzi osobno na posiłek, po każdej grupie sala jest dezynfekowana, po 10 minutach wchodzi kolejna. Przy odpowiednio rozstawionych stołach siedzi jedna lub dwie osoby. Każda grupa ma przygotowany dzbanek z herbatą, obsługuje ich terapeuta, żeby nie było czegoś takiego, że ktoś polizę łyżeczkę i włoży do cukierniczki, a następny jej użyje – różne sytuacje się w życiu zdarzają.

### **A czy pracują pozostałe pracownice?**

Na dziesięć pracowni osiem jest czynnych. W tej chwili mamy np. pracownię remontowo-techniczną, krawiecką. Dwie terapeutki są na zwolnieniu i na urlopie – jedna ma małe dziecko i nie może go narażać, jest zaraz po macierzyńskim.

### **Widzę, że w ogrodzie praca wre.**

Tak, ogród daje też możliwość relaksu. To jest dosyć duża powierzchnia, więc mogą tam przebywać jednocześnie uczestnicy nawet dwóch grup. Tak robimy, żeby każdy miał dostęp do tego ogrodu, jeśli nie do pracy, to do odpoczynku. Terapeuci starają się, żeby rotacyjnie wyjść na świeże powietrze. W rekomendacjach, które dostaliśmy, gdzieś tam mocno podkreślono, że nie powinniśmy wychodzić poza warsztat, nie powinniśmy np. realizować treningu ekonomicznego w sklepach, ale ogród jest w obrębie warsztatu. Dlatego mamy bramkę, którą zamykamy i mamy pewność, że nikt obcy tam nie wejdzie.

### **Uczestnicy przyjeżdżają środkami komunikacji miejskiej czy są przywożeni? Przed epidemią wielu z nich przyjeżdżało samodzielnie.**

Różnie, różnie. Część rodzice przywożą samochodami, część jest

przywożona środkami komunikacji publicznej, a niektórzy uczestnicy przyjeżdżają czy przychodzą sami.

### **Było powitanie po tak długim rozstaniu?**

No cóż, było powitanie, ale wszyscy byli uprzedzeni, nawet na Facebooku, że są inne zasady, wiedzieli, co ich czeka.

### **Że na przykład nie można się uścisnąć?**

Tak. W tej chwili są dwie grupy, które przychodzą w różnym czasie. Uczestnicy przychodzili na różne godziny szczególnie w tym pierwszym dniu, kiedy musieli podpisać zgody na mierzenie temperatury. Wywiady były wcześniej przeprowadzone telefonicznie, żeby nie blokować. Muszę powiedzieć, że to wszystko było zadziwiające, my sami nie czuliśmy się jak w naszym warsztacie, bo było jakoś tak przedziwnie cicho, nikt nie chodził, nie dreptał, bo uczestnicy byli uprzedzeni, że nie mogą poruszać się pomiędzy pracownikami, powinni być w kręgu swojej grupy. Okazało się, że nasz warsztat może być cichy, co jest zadziwiające, bo zawsze tu było dużo hałasu, rumoru i ruchu. Uczestnikom czasem trudno było to wszystko zrozumieć, bo przecież w domu nikt dwumetrowych odległości nie zachowywał, są też między innymi inne zasady korzystania z toalety, ale muszę powiedzieć, że jesteśmy z koleżankami pełne podziwu, że tak dobrze przystosowali się do tych wymogów. Zdarzały się tylko jakieś jednostkowe sytuacje, które po wytłumaczeniu więcej się nie powtarzały, a zdarzały się nie ze złej woli, ale po prostu z niezrozumienia. Prawie wszyscy są w przyłbicach – to była nawet pewna atrakcja. Tak, że nie mamy problemów. Być może byli bardzo stęsknieni i chcieli wrócić.

### **No właśnie, przecież tu były przyjaźnie, koleżeństwa.**

Kiedyś miałyśmy osoby, które bardzo się spóźniały i nie mogłyśmy nic na to poradzić, a teraz się okazało, że te osoby są przed czasem.

Rodzice nie mogą nic zrobić, żeby ich zatrzymać w domu. Naprawdę jest to miłe, że tyle osób chciało tu wrócić.

**To znaczy, że dobrze się tu czują. Bardzo dobrze dotychczas realizowaliście zasadnicze zadanie warsztatów, czyli przygotowanie do pracy. Obecnie pewnie o stażach, praktykach, nie ma mowy?**

Tak, w rekomendacjach mamy to przeciwwskazane, ale myślę, że po dwóch miesiącach nieobecności to może i dobrze, bo muszą od nowa się wdrożyć, praktyki też trochę inaczej będą wyglądały. Na razie poprzestajemy na wdrażaniu tego, co jest i standardów, które teraz obowiązują.

**Nie wiadomo, jak będzie z miejscami pracy. Przedtem brakowało rąk do pracy, a teraz może tak nie być.**

Na dzień dzisiejszy, może na szczęście, nie mamy takich stuprocentowych osób, które mogłyby już pójść do pracy. Jest dużo osób nowych, które wymagają dłuższego wsparcia.

**A czy pracownia krawiecka zajmowała się też szyciem maseczek, co stało się takie popularne?**

Pracownia krawiecka do dzisiaj szyje maseczki. Jest taka taśma – terapeuta szyje na maszynie, a uczestnicy wycinają, składają, przewracają. Wyszliśmy z założenia, że trzeba przygotować taką ilość maseczek, że jeśli jakiś uczestnik będzie przychodzić w tej samej jednorazowej maseczce przez tydzień i będziemy o tym wiedzieć, to w momencie wejścia do budynku będzie mógł dostać nową, opakowaną. Mamy tutaj taką procedurę, że po dniu tą maseczkę wrzucamy do pojemnika na zużyte. Jest ich już tyle, że możemy spokojnie poczekać z praniem i prasowaniem.

Są też przyłbice, ale są takie osoby, którym sama przyłbica nic nie daje, zwłaszcza przy odruchu wkładania palca do buzi. Część rodziców nam na początku zarzucała, że za dużo robimy, a ja powtarzałam, że jeśli kiedyś coś się wydarzy, to wszyscy będą mieli pretensje do nas. Wiadomo,



Fot. Teresa Bocheńska

że gdy uczestnicy wyjdą z warsztatu, to już nikt ich nie pilnuje. Zatrudniłszy nawet panią, która odpowiada za porządek, ponieważ nigdy kogoś takiego nie mieliśmy, uczestnicy sami sprząтали, w ramach aktywizacji i nauki w pracowni profesjonalnego sprzątania. Natomiast przy tych wymogach czterokrotnego odkażania barier, klamek, części wspólnych toalet – tak nie dałoby rady. Na koniec dnia odkażana jest też cała szatnia uczestników. A w pracowniach każdy ma swój zestaw do dezynfekcji. Są osobne ściereczki do odkażania stołów, kontaktów, mebli. Umówiliśmy się, że terapeuci będą wdrażać do tego uczestników, bo wtedy łatwiej im będzie zrozumieć. Jest też nauka mycia rąk.

**To się na pewno przyda.**

Tak, edukacja higieniczna nikomu nie zaszkodzi. Mamy też odpowiednie procedury w pracowniach, żeby rodzice się nie denerwowali. Ustaliliśmy, że uczestnik wykonuje sam dany produkt, a jeśli musi to przejść przez ręce

kilku osób, to robimy tak, że w jednym dniu ktoś wykonuje swoją część, a gdy dana czynność jest skończona odkładamy ten przedmiot na dwie doby i dopiero po tym czasie przekazujemy go innej osobie do dalszej pracy. Mamy tak dużo różnych prac, że możemy sobie na to pozwolić. Robimy rzeczy, których normalnie w tym czasie byśmy nie robili, ale nie chcemy, żeby to były jakieś malowanki, kolorowanki. Stąd już dzisiaj są gotowe wszystkie kartki na Boże Narodzenie, na Wielkanoc, mamy mnóstwo pozgrzewanych woreczków do rzeczy, które dopiero powstaną. Chodzi nam o to, żeby uczestnicy, tak jak zawsze, czuli użyteczność i pożyteczność tego, co robią.

**Dobrze, że już pracujecie.**

Myślę, że im dłużej byśmy nie pracowali, tym trudniej nam wszystkim by było.

**Oby jak najszybciej wróciła normalność. ■**



# Wsparcie na walkę z COVID-19

**W**Szpitalu Miejskim św. Jana Pawła II podpisano umowę na dofinansowanie projektu mającego na celu rozwój specjalistycznych usług medycznych w związku z COVID-19.

## MATEUSZ MISZTAŁ

– Jest mi bardzo miło, że możemy dziś podpisać umowę na wsparcie Szpitala Miejskiego w Elblągu – mówił podczas spotkania z dziennikarzami Gustaw Marek Brzezina, Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego. – Jest to działanie „antycovidowe”. Chciałbym też poinformować, że samorząd województwa dokonał wsparcia wszystkich jednostek służby zdrowia w regionie. W sumie jest to kwota 78 milionów złotych. Część jest z budżetu województwa, ale przeważająca część pochodzi z Regionalnego Programu Operacyjnego – dodał.

– Staraliśmy się podzielić te środki proporcjonalnie w całym regionie – wskazał Brzezina. – Chciałbym w tym miejscu podziękować służbie zdrowia, podziękować mocno wszystkim pracownikom szpitali. W Elblągu, jak wiemy, Szpital został zaseregowany przez pana wojewodę w charakter jednoimienny [...] i był w działaniu na pierwszej linii frontu – zaznaczył. Zaapelował także, by mieszkańcy województwa, mimo względnie małej ilości potwierdzonych zachorowań na COVID-19, byli przeczorni i zachowywali reżim sanitarny.

## Pieniądze na zakup sprzętu i prace remontowe

Umowa została podpisana między marszałkiem województwa Gustawem Markiem Brzezina a dyrektorem Szpitala Miejskiego im. św. Jana Pawła II w Elblągu Mirosławem Gorbaczewskim. Całkowita wartość projektu to 1 764 705,88 złotych. Projekt jest kontynuacją działań Szpitala zmierzających do rozwoju infrastruktury ochrony zdrowia.

– Nie było takiej ścieżki w RPO jak „antycovid”. Dziękuję, że taką ścieżkę dla szpitali zarząd województwa i sejmik umożliwił – zwrócił się do marszałka Brzezina prezydent Elbląga Witold Wróblewski. – Jesteśmy jednym z dwóch szpitali, bo pierwszy w Ostródzie, drugi w Elblągu, które zostały wyznaczone do walki z COVID-19. [...]



Fot. Mateusz Misztal

To, co jest ważne, to to, że Szpital przeżywa teraz taki bum inwestycyjny, bo jesteście też w trakcie realizacji wniosku dotyczącego modernizacji Szpitala z budową bloku operacyjnego. Jest to już procedura przetargowa otwarta. Dzisiaj uzupełnienie naszych możliwości w ramach walki z koronawirusem. Te 1,5 miliona dla Szpitala to jest kolejne duże wsparcie samorządu województwa dla naszego Szpitala i za to chcę serdecznie panu marszałkowi podziękować.

Projekt pod nazwą „Rozwój specjalistycznych usług medycznych w sytuacji epidemiologicznej COVID-19 w Szpitalu Miejskim św. Jana Pawła II w Elblągu” ma za zadanie – jak podkreślono podczas uroczystości podpisania umowy – podniesienie jakości i skuteczności usług zdrowotnych.

– Nie ma co ukrywać, że ostatni okres uświadomił nam, dyrektorom szpitali, że tak nie do końca jesteśmy przygotowani na taką sytuację jak epidemia COVID-19. I dlatego bardzo gorąco chciałbym podziękować panu marszałkowi za taką szybką reakcję, za przeznaczenie dodatkowych środków właśnie dla służby zdrowia, dla szpitali, na wsparcie nas w tych działaniach – zaznaczył dyrektor Szpitala Mirosław Gorbaczewski. – Nasz projekt jest jednym z większych projektów w tym zakresie. To jest 1,7 miliona

złotych, z czego wsparcie pana marszałka to jest 1,5 miliona złotych. W ramach tego projektu chcemy poprawić jakość oraz bezpieczeństwo naszych pacjentów i naszych pracowników.

Projekt został podzielony na dwie części. Pierwsza część to zakup specjalistycznego sprzętu do walki z COVID-19 oraz do diagnostyki pacjentów. Druga część to prace inwestycyjno-budowlane.

Jak wyliczył dyrektor Gorbaczewski, szpital zamierza zakupić m.in. aparat USG, bronchoskop, bronchofiberoskop, aparat rentgenowski z ramieniem c, aparaty do znieczulenia i do defibrylacji, a także urządzenia do dekontaminacji powietrza w celu zwalczania wirusa.

– Wśród tych prac inwestycyjnych przewidziana jest także budowa śluz, które zapewnią bezpieczeństwo pracownikom i pacjentom – wskazuje Mirosław Gorbaczewski. – Niektóre z nich, między innymi na oddziale intensywnej terapii, to będą tzw. śluzy bezdotykowe, bardzo dobre, nowoczesne i bardzo poprawiające jakość funkcjonowania naszego Szpitala. [...] Obiecuję, że wszystkie środki zostaną bardzo dobrze wykorzystane i że żaden z zakupionych sprzętów nie będzie stał, a będzie pracował dla dobra naszych pacjentów. ■



## Pomoc asystenta dla osoby z niepełnosprawnością

**P**ełnoletnie gdańszczanki i gdańszczanie z niepełnosprawnością w stopniu znacznym lub umiarkowanym, mogą bezpłatnie uzyskać wsparcie osobistego asystenta. Pomoże on w wykonywaniu codziennych, życiowych czynności oraz w lepszym funkcjonowaniu społecznym.



Fot. pixabay.com

Do końca bieżącego roku Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku realizuje Program „Asystent osoby niepełnosprawnej”. Jest on finansowany ze środków Funduszu Solidarnościowego. Zachęcamy osoby z niepełnosprawnością, potrzebujące wsparcia do skorzystania z usługi asystenta. W tej sprawie należy skontaktować się ze specjalistami Centrum Pracy Socjalnej MOPR w Gdańsku. Kontakt do CPS dostępny jest na stronie: [mopr.gda.pl](http://mopr.gda.pl). W czasie epidemii, w miarę możliwości istotne jest załatwianie sprawy drogą telefoniczną, poprzez email lub pocztową. W razie konieczności można umówić się na wizytę w CPS, jednak po wcześniejszym telefonicznym uzgodnieniu jej terminu.

### Główne zasady Programu

1. Osoba z niepełnosprawnością nie ponosi odpłatności za usługę.
2. Usługi asystenta w szczególności mogą polegać na pomocy w:
  - a) wychodzeniu, powrotach oraz/ lub dojazdach do wybranych przez adresata miejsc (np. dom, praca, placówki opiekuńcze i edukacyjne, ośrodki kultu religijnego, placówki medyczne, urzędy, znajomi, rodzina, instytucje finansowe, obiekty kulturalne, rozrywkowe, sportowe itp.),
  - b) wychodzeniu, powrotach oraz/ lub dojazdach na rehabilitację i zajęcia terapeutyczne,
  - c) zakupach (z zastrzeżeniem aktywnego udziału adresata przy ich realizacji),
  - d) załatwianiu spraw urzędowych,
  - e) nawiązywaniu kontaktu lub współ-

pracy z różnego rodzaju podmiotami, f) korzystaniu z dóbr kultury (tj. muzeum, teatr, kino, galerie sztuki, wystawy itp.).

3. Limit godzin usług asystenta, przypadających na osobę z niepełnosprawnością wynosi nie więcej niż 30 godzin miesięcznie.

Dodajmy, że na zlecenie MOPR zadanie zapewnienia asystenta osobistego osoby niepełnosprawnej realizują w mieście: Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Gdańsku, Polski Związek Niewidomych, Fundacja im. Helen Keller oraz Fundacja Hospicyjna. ■

Sylvia Ressel

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku

## Jak oswoić niepełnosprawność? Projekt „Krok dalej”

**M**oże znajdzie się ktoś, kto w wakacje ma nadmiar wolnego czasu, a dodatkowo posiada doświadczenie z niepełnosprawnością? Centrum Integracja Gdynia w ramach projektu „Krok dalej” ruszyła z tematem „Oswajanie niepełnosprawności” i chętnie zaprosi takie osoby do współpracy w ramach wolontariatu.

Centrum Integracja Gdynia zaprasza osoby z niepełnosprawnościami, które oswoiły już własne doświadczenie niepełnosprawności, ale także tych, którzy czują, że to dobry moment na zrobienie pierwszego kroku i rozwinięcie skrzydeł.

### Oswajanie niepełnosprawności w projekcie „Krok dalej”

– Wielu z nas w dzieciństwie czytało książkę „Mały książę”. Na pewnym etapie mojego życia szczególnie mocno utkwily mi słowa z książki, że jesteśmy odpowiedzialni za to, co oswoiiliśmy – opowiada Anna Dobkowska, specjalista ds. osób z niepełnosprawnościami w Centrum Integracja Gdynia. – Gdy w moim życiu nastoletnim, doświadczyłam niepełnosprawności, nie było we mnie zgody na akceptację takiej rewolucji. Dopiero z czasem oswoiłam niepełnosprawność i zrozumiałam, że muszę wziąć odpowiedzialność za swoje życie, za to kim jestem i chciałabym być. Przestałam się jej bać, przestała ona być moim negatywnym atrybutem, przestałam spostrzegać ją jako barierę, ale zaczęłam traktować, jako pewien dodatek do mojego życia, cechę, którą przekulałam w atut w codzienności i na nowo odkryłam swoją osobowość, charakter, kobiecość, niezależność. Szybko zauważyłam, że to, jak postrzegam siebie samą, zmienia również patrzenie na mnie przez innych. Stałam się swoistym ekspertem przez własne doświadczenie niepełnosprawności. Dzięki temu mogę śmiało jako ekspert, mówca motywacyjny, coach, trener, pomagać w odnajdywaniu perspektywy i akceptacji siebie, oswojając z niepełnosprawnością oraz podpowiadać, jak stawiać i osiągać swoje cele w dorosłości pomimo niepełnosprawności – dodaje.

Centrum Integracja Gdynia, w ramach projektu Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji „Krok dalej” współfinansowanego



ze środków miasta, pracuje z młodymi i dorastającymi ludźmi oraz ich najbliższym otoczeniem, tak, aby pokazać nową perspektywę na niepełnosprawność, a raczej, żeby zobaczyć coś więcej, pójść krok dalej, wyjść poza nią.

Każdy, kto doświadcza w życiu pewnych zmagania, również niepełnosprawności, jest swoistym ekspertem, który może pomagać tym, którzy są dopiero na początku tej drogi. Pomagać w dojrzewaniu do zmiany, do patrzenia na siebie, znalezieniu własnej przestrzeni na autonomiczny rozwój, na swoją dorosłość, życie, samodzielność. Tak, aby stać się niezależnym człowiekiem, a przede wszystkim człowiekiem aktywnym bez barier.

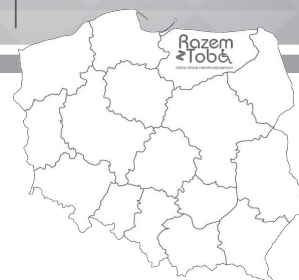
Projekt „Krok dalej” jest kontynuacją wcześniejszych działań. Nowym elementem jest pomysł na wolontariat

młodych osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności, którzy mogliby jako eksperci z doświadczeniem, podzielić się swoimi przemyśleniami i osiągnięciami z tymi, którzy są trochę mniej zaawansowani w oswojaniu własnej niepełnosprawności.

Pomysł polega na tym, żeby popracować z coachem, zbadać swoje predyspozycje, mocne i słabe strony, zastanowić się, co w naszym doświadczeniu może służyć innym i po prostu działać.

Osoby zainteresowane uczestnictwem w wolontariacie, proszone są o kontakt mailowy pod adresem: [anna.dobkowska@integracja.org](mailto:anna.dobkowska@integracja.org). W wiadomości trzeba napisać kilka słów o sobie. Liczba miejsc w programie jest ograniczona.

Projekt jest współfinansowany z budżetu miasta Gdyni. ■



## Łatwiejsza kąpiel niepełnosprawnych

**S**pecjalne pojazdy ułatwiają korzystanie z kąpielisk nad jeziorem Ukiel. To potwierdzenie, że obiekt jest nie tylko całoroczny, ale także dostosowany do potrzeb każdego, kto chce z niego skorzystać.



Fot. UM Olsztyn

Centrum Rekreacyjno-Sportowe Ukiel jest prawdziwą perełką i magnesem przyciągającym tłumy olsztyńian oraz gości. Sprawiają to nie tylko przyroda, architektura, atrakcje, ale prawdziwa ogólnodostępność tego miejsca.

To szczególnie ważne w przypadku osób niepełnosprawnych. One – dzięki dwóm, specjalistycznym pojazdom – również mogą zażywać kąpeli. Nie tylko tych słonecznych, ale w wodzie największego olsztyńskiego akwenu.

– Pojazdy są zlokalizowane przy kąpielisku nr 2, w pobliżu boisk do siatkówki plażowej – informuje Beata Kardynał-Stawicka z CRS Ukiel. – Urządzenia są wypornościowe, więc częściowo unoszą się na wodzie. Osoba, która chciałaby skorzystać z takiego rozwiązania, albo jej opiekun, powinien podejść do ratowników. Ci chętnie służą pomocą.

Skorzystanie z pojazdu wspomagającego kąpiel niepełnosprawnych jest bezpłatne.

Łącznie do dyspozycji gości odwiedzających CRS Ukiel są ponad dwie setki sprzętu sportowego. W wypożyczalniach czekają m.in. łodzie żaglowe, kajaki, rowery wodne, trekkingowe, turystyczne, łyżworolki czy zestawy do gier. ■

Źródło: UM Olsztyn

## Finansowa pomoc dla szpitali

**8** czerwca zarząd województwa zdecydował o przekazaniu kolejnych środków na wsparcie szpitali z regionu podczas pracy w warunkach pandemii.

– Na naszą pomoc mogą liczyć wszystkie rodzaje jednostek ochrony zdrowia na Warmii i Mazurach. Systematycznie wdrażamy instrumenty pomocowe opracowane już u progu koronakryzysu – mówi Gustaw Marek Brzezina, marszałek województwa.

Zasilenie jednostek ochrony zdrowia z regionu dodatkowymi funduszami unijnymi było możliwe dzięki przesunięciom środków z Regionalnego Programu Operacyjnego Warmia i Mazury 2014-2020, jakich zarząd województwa dokonał wewnątrz programu na samym początku pandemii.

– Wygospodarowane w tym czasie dodatkowe 30 mln zł na wsparcie placówek medycznych z regionu uzyskało pozytywną opinię Komisji Europejskiej. Dlatego natychmiast podjęliśmy prace polegające na kontraktowaniu tych pieniędzy. Dziś przekazujemy 6,4 mln zł do siedmiu podmiotów leczniczych – relacjonuje Gustaw Marek Brzezina, marszałek województwa.

Ze względu na szczególne uwarunkowania nabór wniosków prowadzono w trybie nadzwyczajnym. Łącznie złożono ich 28, a 7 już poddano ocenie (pozostałe są procedowane).

Wsparcie otrzymają:

- Szpital w Ostródzie – 2 mln zł,
- Szpital Miejski w Elblągu – 1,5 mln zł,
- SPZOZ w Działdowie – 700 tys. zł,
- Szpital MSWiA w Olsztynie – 950 tys. zł,
- Zespół Opieki Zdrowotnej w Szczytnie – 500 tys. zł,
- Olmedica w Olecku – 500 tys. zł,
- Szpital Powiatowy w Pasłęku – 255 tys. zł.

Wybrane podmioty wykorzystają środki na doposażenie w niezbędny sprzęt i aparaturę medyczną oraz środki ochrony osobistej personelu. Wysokość dofinansowania sięga 85 proc. wartości projektów. Łączna kwota, jaką samorząd województwa warmińsko-mazurskiego przeznaczył na wsparcie służby zdrowia w regionie w obliczu pandemii, wynosi 75 mln zł, z czego ok. 68 mln zł to środki unijne, 5 mln zł pochodzi z budżetu województwa, a 2 mln zł z rezerwy kryzysowej. ■

Red.



## Wyróżnienia dla aniołów pomocy społecznej

**N**agrody przyznawane są najbardziej zaangażowanym, rzetelnym i twórczym w działaniach w dziedzinie pomocy społecznej. Kandydatury mogą zgłaszać zarówno osoby indywidualne, jak i zespoły. Wnioski w ramach XIV edycji nagród Stalowy Anioł składać można do 30 września.

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

Celem konkursu jest wyłonienie najciekawszych i najbardziej wartościowych inicjatyw, nowatorskich osiągnięć, promowanie odwagi we wdrażaniu innowacyjnych przedsięwzięć, a także nagradzanie osób oraz zespołów rzetelnie i ofiarnie realizujących zadania z zakresu pomocy społecznej.

Nagrody przyznawane są między innymi za tworzenie i realizowanie modelowych rozwiązań w zakresie opieki nad dzieckiem i rodziną, wdrażanie projektów aktywizacji i integracji społecznej osób wykluczonych, aktywizowanie i integrowanie wspólnot lokalnych, wspieranie sektora ekonomii społecznej i wolontariatu, promowanie dobrych praktyk z zakresu integracji społecznej oraz zaangażowanie w pracę na rzecz innych i bezinteresowną pomoc osobom potrzebującym. Laureaci oprócz statuetek Stalowego Anioła i listów gratulacyjnych otrzymują nagrody finansowe.

Kandydatów do nagrody mogą zgłaszać przedstawiciele organów administracji rządowej i samorządowej, przedstawiciele jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, przedstawiciele organizacji pozarządowych, kościołów, związków wyznaniowych oraz laureaci poprzednich edycji konkursu. Wnioski (do pobrania na stronie organizatora) o przyznanie nagrody należy składać do 30 września 2020 roku w Punkcie Informacyjno-Podawczym w pawilonie przed Urzędem Marszałkowskim przy placu Teatralnym 2 w Toruniu. Bliższych informacji udzielają pracownicy Biura Wsparcia Rodziny i Przeciwdziałania Przemocy – telefon (056) 652 18 14, e-mail: d.piekarek@kujawsko-pomorskie.pl. ■



Fot. Mikołaj Kuras dla UMWKP

Departament Spraw Społecznych  
i Biuro Prasowe Urzędu Marszałkowskiego

## Nakręć się

**O**dkręć, zakręć, wykręć nakrętkę na pomoc – serca przed bazyliką pomalują się zapełniają. Chodzi o kosze na plastikowe nakrętki, które będą przeznaczone na pomoc potrzebującym.

Bazylika św. Wincenta a Paulo w Bydgoszczy zorganizowała bezterminową akcję „Nakręć się na pomoc”. Na placu przed kościołem zostały ustawione dwa wielkie metalowe kosze w kształcie serca, do których można wrzucać plastikowe nakrętki. Akcja ma dwa wymiary – ekologia i pomoc. Jak mówi proboszcz parafii, ks. Sławomir Bar, najważniejsza jest świadomość, że razem możemy więcej. Pieniądze ze skupu nakrętek będą przeznaczone na wsparcie potrzebujących. ■ Red.

## Bez barier

**T**rwają prace związane z budową windy w Młodzieżowym Domu Kultury nr 4 przy ul. Dworcowej w Bydgoszczy. Ułatwienia dla osób starszych i z niepełnosprawnościami realizowane są w oparciu o Bydgoski Budżet Obywatelski. Z placówki każdego roku korzysta około 1400 najmłodszych mieszkańców Śródmieścia i Bocianowa.

Winda zostanie umieszczona w centralnej części 3-kondygnacyjnego budynku. Będzie przystosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Prace obejmują również przebudowę części klatki schodowej.

Z nowej windy będzie można skorzystać po wakacjach, jej koszt wyniósł 250 tys. zł. ■ Red.



## Agnieszka Pietrzyk o książkach



### Elizabeth Gilbert „Miasto dziewcząt”

Nowy Jork lat czterdziestych króluje w „Mieście dziewcząt” Elizabeth Gilbert. Warto sięgnąć po ten tytuł, aby poczuć magię tej metropolii.

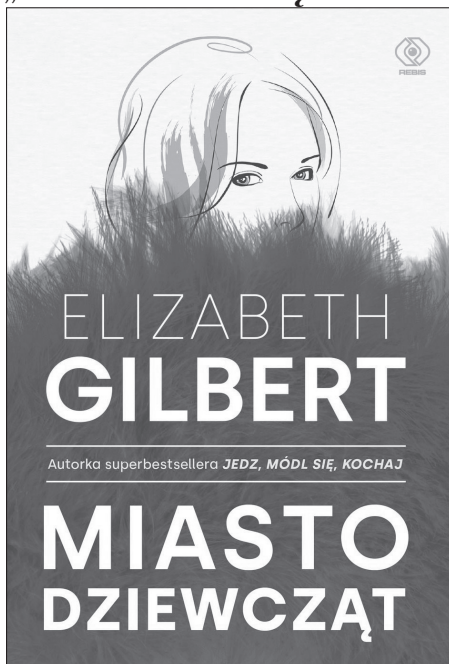
Uroki nowojorskiego życia poznajemy wraz z młodzieńką Vivian Morris, która trafia do miasta po wydaleniu z prestiżowej uczelni. Bohaterka jest piękna i bogata, a przede wszystkim chętna wrażeń. Podupadający teatr rewiowy prowadzony przez jej ciotkę staje się dla młodej dziewczyny miejscem idealnym do zakosztowania wszelakich przyjemności. Poznaje artystów oddających się całym sercem zabawie i miłości, po czym sama idzie ich śladem.

Vivian się przeobraża, przechodzi metamorfozę. Z dziewczątka płynącego po powierzchni staje się młodą kobietą liczącą się z ludźmi, zauważającą swoje wady i zalety. Nie stało się to samoistnie, bo człowiek zmienia się pod wpływem wydarzeń i za sprawą ludzi, z którymi się styka. Vivian musiała skrzywdzić kilka osób, skompromitować się, stracić miłość ukochanego mężczyzny i przyjaźń wartościowej osoby, aby dojrzeć i zrozumieć swoje postępowanie. Przemiana emocjonalna głównej bohaterki to bez wątpienia mocna strona „Miasta dziewcząt”.

Druga rzecz, która zasługuje na uznanie to obraz Nowego Jorku zaprezentowany głównie przez pryzmat świata artystów. Aktorki, tancerki, muzycy, reżyserzy, dramaturdzy, wszyscy żyją chwilą, bawiąc się nocami w klubach, hotelach i restauracjach, a w dzień pracując na scenie. Nie znają granic, nie ma dla nich rzeczy zakazanych, z równie dużym oddaniem przyjaźnią się, jak i zdradzają. Aura Nowego Jorku lat czterdziestych jest sugestywna, niemal czujemy smak tamtych drinków oraz słyszymy dźwięk fortepianu i trąbki. Miasto też się zmienia, bo przychodzi wojna. Cichnie muzyka, pustoszeją lokale i znika atmosfera bez troski, a do miasta zaczynają przybijać statki z tysiącami rannych żołnierzy. Ci, którzy nie pojechali na wojnę zaczynają pracować na jej rzecz w stoczniach i zakładach zbrojeniowych, nawet aktorzy i muzycy zatrudniają się w przemyśle wojennym.

„Miasto dziewcząt” to dobra powieść, która uwodzi wyjątkowym kolorytem Nowego Jorku i zaciekawia postacią głównej bohaterki. Polecam wersję audiobookową w interpretacji Anny Dereszowskiej, pozwoli to w pełni delektować się urokami książki. ■

Audiobook: Elizabeth Gilbert, „Miasto dziewcząt”, tłumaczenie Katarzyna Karłowska, Dom Wydawniczy Rebis, czyta Anna Dereszowska, czas nagrania: 15 godzin 32 minuty.



Fot. mat. pras.

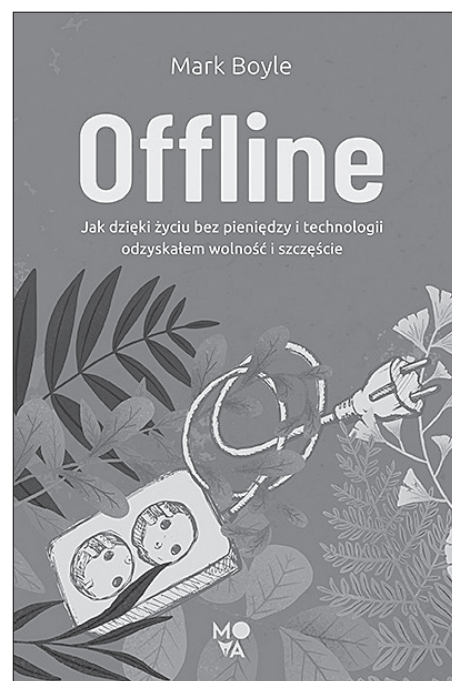
## Offline. Jak dzięki życiu bez pieniędzy i technologii odzyskałem wolność i szczęście

**Z**ycie bez konta bankowego, dochodów i pieniędzy miało być jedynie rocznym eksperymentem, na który w 2008 roku zdecydował się Irlandczyk Mark Boyle. Eksperyment szybko stał się sposobem na życie, dzięki któremu początkujący biznesmen odnalazł spokój i szczęście.

Gołymi rękami zbudował dom, nauczył się rozpałać ogień i czerpać wodę ze strumienia. Idealnie odnalazł się w prostym życiu podległym rytmom słońca i pór roku.

Jego powrót do źródeł wzbudza głęboką refleksję nad istotą człowieczeństwa w czasach, kiedy granice między człowiekiem i maszyną coraz bardziej się zacierają. Swoją historią przemiany inspiruje i zachęca do zwolnienia tempa i korzystania z prawdziwych uroków spokojnego życia. ■

Źródło: wydawnictwokobiece.pl



Fot. mat. pras.

# Wyjątkowa książka na wyjątkowe czasy

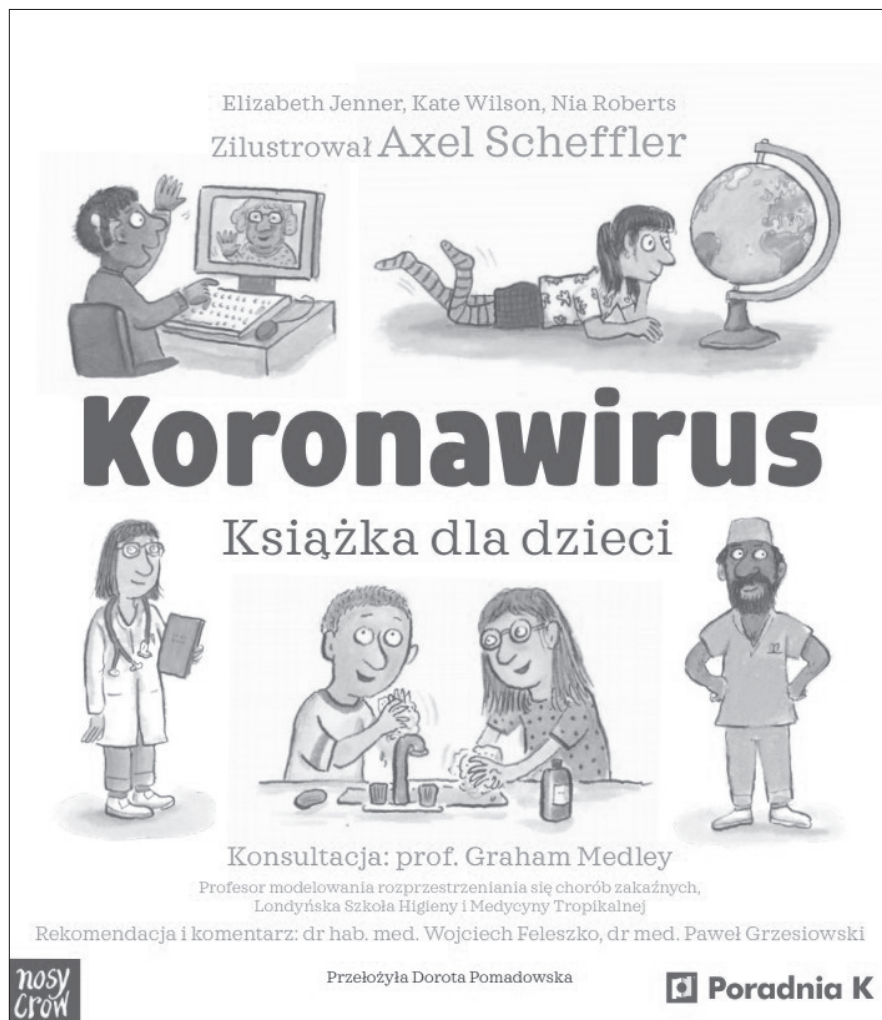
**W**ydawnictwo Poradnia K wydała bezpłatnie książkę „Koronawirus. Książka dla dzieci” z ilustracjami Axela Schefflera (znanego z „Gruffalo”) i rekomendacjami pediatrów immunologów: dr. hab. med. Wojciecha Feleszki i dr. med. Pawła Grzesiowskiego oraz zespołu ekspertów medycznych Grupy LUX MED.

Książkę w ekspresowym tempie przetłumaczono na 47 języków świata. Książka, dostępna również w formie darmowego audiobooka (lektorem jest Borys Szyca), jest przewodnikiem dla dzieci i rodziców. Zawiera odpowiedzi na wszystkie najczęściej zadawane pytania.

– Z nastaniem epidemii najbardziej ucierpiały dzieci: nie chodzą w ulubione miejsca, nie spotykają się z przyjaciółmi, nie mogą cieszyć się sportem. Próbuje im tłumaczyć, co się stało tak, jak potrafimy. A teraz dostajemy książkę, która nie tylko profesjonalnie opowiada o medycynie, ale czytając wspólnie z dzieckiem (z naciskiem na WSPÓLNIE!), możemy porozmawiać o trudnych sprawach. I o emocjach, które nam, dorosłym i dzieciom, towarzyszą w czasie epidemii – mówi dr hab. med. Wojciech Feleszko.

Głównym konsultantem brytyjskiego wydania jest prof. Graham Medley z Londyńskiej Szkoły Higieny i Medycyny Tropikalnej, który uważa, że pomagając dzieciom zrozumieć sytuację, dajemy im szansę, aby były częścią tego, co się dzieje. Bohaterami książki są właśnie dzieci. Nie obserwują, ale doświadczają. W ten sposób łatwiej pokonać im najgorsze strachy. A strach, niepokój towarzyszą nie tylko dzieciom od długiego już czasu.

– Późną jesienią 2019 r. pojawił się na Ziemi nowy pasożyt, niewidoczny gołym okiem, tak mały, że jego 1000 cząstek zmieściłoby się na ziarnku piachu. A mimo tego, że jest tak mały, okazał się potężny,



Fot. mat. pras.

spowodował zagrożenie dla ludzi we wszystkich krajach świata – pisze w polskim wydaniu książki dr med. Paweł Grzesiowski z Fundacji Instytut Profilaktyki Zakażeń.

– Zawsze, do tej pory w znanych nam epidemiach, było tak, że patogeny najczęściej atakowały osoby jak na krzywej przypominającej „U” – czyli z jednej strony najmłodsze, najsłabsze, a z drugiej najstarsze, też już osłabione – wiekiem i chorobami. Koronawirus jest inny od tych wirusów, które znamy – dodaje dr hab. med. Wojciech Feleszko z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

– Koronawirus dotyka wszystkich, dlatego tak ważne jest, żeby każdy – nie tylko dorośli, ale też dzieci – rozumiał, na czym polega zakażenie, a także jak pomóc sobie i innym, żeby nie zachorować i radzić sobie w tak trudnej sytuacji – podkreślają eksperci Grupy LUX MED.

– Przygotowaliśmy publikację w ciągu kilku dni i jesteśmy bardzo zbudowani tym, jak dużo wsparcia dostaliśmy. Bardzo dziękuję ekspertom i wydawnictwu Nosy Crow, które zaprosiło nas do wspólnej akcji. Mam nadzieję, że książka spełni swoje zadanie – mówi Joanna Bażyńska, prezes Wydawnictwa Poradnia K. ■

Książka dostępna jest pod adresem: [https://poradniak.kylos.pl/poradniak/Koronawirus\\_Ksiazka\\_dla\\_dzieci\\_w2.pdf](https://poradniak.kylos.pl/poradniak/Koronawirus_Ksiazka_dla_dzieci_w2.pdf).

Źródło: Wydawnictwo Poradnia K

# Naucz się dobrze pisać!

**K**ultura w 2020 roku znacząco przeniosła się do sieci. Odbywają się spotkania autorskie, twórcy czytają teksty swoje i innych, a aktorzy, muzycy czy tancerze dzielą się talentem. Być może właśnie taki sposób promocji pozwoli trafić do tych, którzy sporadycznie korzystali z oferty kulturalnej. Być może za kilka miesięcy pójdą na spotkanie, festiwal, wystawę. Tego nam wszystkim życzę.

## DOMINIKA LEWICKA-KLUCZNIK

W pewien sposób to właśnie ograniczenia spowodowały zmianę sposobu myślenia o spotkaniach oraz oczywiście ich organizacji. W ramach Stypendium Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego „Kultura w sieci”, chciałabym zaproponować wszystkim, młodszym i starszym, osobom z dorobkiem i doświadczeniem literackim i tym, którzy dopiero rozpoczynają przygodę z pisaniem, cykl warsztatów literackich. Moim założeniem jest, by pokazać różne formy pracy nad tekstem i dlatego właśnie poza wielorakimi gatunkami zaprosiłam do projektu wielu doświadczonych twórców.

Udział w warsztatach jest bezpłatny. Nie trzeba również się na nie zapisywać. Spotkania online będą dostępne na Facebooku [facebook.com/pogotowiewarsztatowe/](https://www.facebook.com/pogotowiewarsztatowe/) oraz na platformie YouTube. Materiały będą również dostępne po zakończeniu zajęć. Zależy mi również na dyskusji o tekstach czy też samych warsztatach, więc otwieram stronę na rozmowy, pytania do prowadzących czy też własne refleksje. Zachęcam również do tego, by przysyłać własne teksty na fanpage, w wiadomości prywatnej lub na mail: [pogotowie.warsztatowe@gmail.com](mailto:pogotowie.warsztatowe@gmail.com).

Warsztaty w ramach projektu stypendialnego mogą zachęcić do tego, by spróbować sił w nowych dziedzi-



Fot. mat. pras.

nach, by szlifować umiejętności, a także by poznać innych piszących. I choć może to namiastka wydarzeń, które mogłyby się odbyć stacjonarnie, ale czy wtedy udałoby się skorzystać z tak różnorodnych propozycji. W sumie odbędzie się 12 spotkań online w siedmiu blokach tematycznych.

### HARMONOGRAM WARSZTATÓW ONLINE:

- Mirka Szychowiak – poezja – 16 lipca
- Wojciech Boros – poezja – 23 lipca
- Beata Patrycja Klary – poezja – 13 sierpnia
- Barbara Piórkowska – proza – 6 i 16 sierpnia
- Lena Pelowska – haiku dla dzieci – 9 i 16 września

- Ewa Miłek – storytelling – 15 i 18 września
- Anita Pawlak – myślenie wizualne – 22 sierpnia i 25 września
- Anna Nawrocka – jak złożyć zestaw konkursowy? – 23 września.

Uwaga! Godziny będą podawane na stronie i w konkretnych wydarzeniach!

Nagrane warsztaty online będą dostępne także później, więc nie martw się, jak nie zdążysz, czy będziesz chciał wrócić do jakiegoś tematu. Korzystaj z wiedzy i umiejętności prowadzących, przysyłaj teksty, pytaj, komentuj – zawsze z szacunkiem dla innych.

Zrealizowano w ramach programu stypendialnego Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego – „Kultura w sieci”. ■



# Czy nikt się nie dowie?

„Nikt się nie dowie” to ósma powieść Agnieszki Pietrzyk. Z okazji wydania najnowszej książki Biblioteka Elbląska zorganizowała spotkanie z pisarką. Z powodu pandemii koronawirusa można w nim było uczestniczyć tylko online. Spotkanie poprowadziła Aleksandra Buła.

## MATEUSZ MISZTAŁ

Jak sama mówi, lubi kryminały – nie tylko pisać, ale i czytać. Zaznacza jednocześnie, że kryminał i zawarta w nim zagadka ma zachęcić czytelnika do przewrócenia na następną stronę i doprowadzić go aż do samego końca. Agnieszka Pietrzyk 9 czerwca była gościem Biblioteki Elbląskiej, jednak spotkanie z czytelnikami dostępne było tylko w formie online.

Najnowsza powieść „Nikt się nie dowie” to thriller, którego akcja rozgrywa się w Kątach Rybackich, ale pojawia się tam także Elbląg. Czytelnik poznaje historię pewnej – jak zaznacza autorka – z pozoru szczęśliwej rodziny. Książka ukazała się w marcu tego roku.

### Jak przebiegały prace nad książką?

– Chciałam czegoś nowego, nowego tła i dlatego wybrałam Mierzeję Wiślaną, a dokładnie Kąty Rybackie, które znam, bo jako nastolatka tam jeździłam. Taka niewielka miejscowość nadmorska bardzo się nada do kryminału, a właściwie do thrillera z wątkiem kryminalnym, bo tam jest morze, plaża, las, przystań jachtowa. Poza tym jesienią taka miejscowość jest wyludniona, tam nie ma turystów, pozostają sami mieszkańcy, wszyscy się znają. To jest doskonała przestrzeń do zbrodni – mówi o swojej najnowszej książce Agnieszka Pietrzyk.

– Pracowało mi się wyjątkowo dobrze. Wcześniej pisałam książkę „Zostań w domu”. To jest książka o zamachu terrorystycznym. Ja tam musiałam być bardzo skoncentrowana, musiałam się bardzo mocno trzymać tych wszystkich procedur policyjnych, prokuratorskich. Musiałam pilnować pracy grupy antyterrorystycznej, pracy negocjatorów i pilnować tego wszystkiego w czasie, tego kto co ma zrobić. Wszystko to musiałam kontrolować, nawet kwestie techniczne budynku z wielkiej płyty, tam nie mogłam sobie „poszaleć”, wszystko mu-



Fot. Biblioteka Elbląska

siałam sprawdzić. A tutaj? Tutaj, w „Nikt się nie dowie”, już tego nie ma. Nie ma śledztwa policyjnego ani prokuratorskiego. To śledztwo rozłożone jest na postaci cywilne – zaznacza Agnieszka Pietrzyk.

I jak mówiła, w powieści mogła skupić się bardziej na bohaterach – ich motywacjach, decyzjach, postępowaniu i wyborach.

– Niewykluczone, że Mierzeja Wiślana pojawi się i w następnych powieściach, bo to jest znakomite tło do kryminałów – zaznacza Pietrzyk.

### Pytali też widzowie

Możliwość zadawania pytań mieli także widzowie, którzy śledzili transmisję facebookową Biblioteki Elbląskiej.

Jeden z widzów pytał o to, skąd Agnieszka Pietrzyk czerpie pomysły na kolejne książki. – Zwykle na takie pytania odpowiadam w taki sam sposób: one [pomysły – red.] przychodzą mi same do głowy. Jest trochę w tym prawdy, bo to nie jest tak, że ja siedzę i myślę, i myślę: „A co tu napisać? A jaki wątek kryminalny? A o czym? A jak?” – wskazuje autorka „Nikt się nie dowie”.

Jak podkreśliła, proces pisania danej powieści trwa zwykle około 10-12 miesięcy i podczas procesu powstawania danego kryminału nigdy nie korzysta ona z pomocy specjalistów, tj. policjantów, antyterrorystów, detektywów.

– Czytelnik jest najważniejszy. Zawsze, gdy piszę książkę, to myślę o tym, jak ktoś będzie ją czytał. Czytelnik zawsze jest w mojej głowie [...] Ja muszę tak czytelnika wciągnąć, żeby mu podsunąć różne tropy, żeby on się tych tropów chwycił, żeby szedł za tym śledztwem, które ja prowadzę i żeby czytelnik myślał, że zaraz zagadkę rozwiąże, żeby był blisko rozwiązania i żeby na końcu był jeszcze zaskoczony – mówi Agnieszka Pietrzyk.

Całą rozmowę Aleksandry Buły z Agnieszką Pietrzyk znaleźć można na facebookowym fanpage’u Biblioteki Elbląskiej. Tam odpowiedzi na pytania o to, jakich autorów upodobała sobie Agnieszka Pietrzyk, ile czasu każdego dnia poświęca na pisanie i czy kiedyś odnajdzie się w innym gatunku literackim. ■

# Zasiłek macierzyński dla mamy i taty nie tylko od święta

**M**ama i dziecko powinny przebywać jak najdłużej razem, aby zbudować między sobą silną więź. Nie da się ukryć, że niewiele osób może sobie pozwolić na zaprzestanie pracy na okres wielu tygodni, aby zaopiekować się swoją pociechą. Jednak w przypadku narodzin dziecka opieka jest płatna, bo ubezpieczonej mamie przysługuje zasiłek macierzyński. W oddziale ZUS w Elblągu najwyższy zasiłek wypłacany wynosi netto 6832,50 zł, a w oddziale w Olsztynie 9825,26 zł.

Zasiłek macierzyński przysługuje z tytułu urodzenia dziecka, ale też przyjęcia na wychowanie dziecka do lat 7 (do 10 lat, jeśli otrzymało decyzję o odroczeniu obowiązku szkolnego). Prawo do zasiłku macierzyńskiego mają osoby, które podlegają ubezpieczeniom społecznym, w tym ubezpieczeniu chorobowemu.

– Przypominam, że ubezpieczenie chorobowe jest obowiązkowe dla osób zatrudnionych na umowę o pracę, natomiast w przypadku zleceniobiorców czy osób prowadzących własne firmy – ubezpieczenie to jest dobrowolne. Podleganie ubezpieczeniu chorobowemu to nie tylko możliwość korzystania z zasiłku macierzyńskiego, ale także innych świadczeń, jak zasiłek chorobowy czy świadczenie rehabilitacyjne w przypadku własnej choroby bądź też zasiłek opiekuńczy – kiedy musimy zaopiekować się bliską nam osobą, która wymaga opieki – mówi Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa warmińsko-mazurskiego.

## Kiedy zasiłek macierzyński trwa dłużej?

Zasiłek macierzyński wypłacany jest za okres urlopu macierzyńskiego albo urlopu na warunkach urlopu macierzyńskiego i urlopu rodzicielskiego. Kobieta, która urodzi jedno dziecko przy jednym porodzie lub przyjmie jedno dziecko na wychowanie do lat 7 (ewentualnie do lat 10 – jeśli dziecko otrzymało decyzję o odroczeniu obowiązku szkolnego) świadczenie będzie miała wypłacane przez 52 tygodnie. Jeżeli mama urodziła bliźniaki lub trojaczki, to wówczas okres pobierania zasiłku macierzyńskiego wydłuża się o kilkanaście



Fot. pixabay.com

tygodni. W przypadku urodzenia bliźniaków okres pobierania zasiłku macierzyńskiego to maksymalnie 65 tygodni, przy trojaczkach to już 67 tygodni. Przy większej liczbie dzieci – okres zasiłku wydłuża się i maksymalnie może trwać do 71 tygodni.

Co ważne, przepisy pozwalają na to, by część zasiłku (do 16 tygodni) zostawić na później i wykorzystać go do końca roku kalendarzowego, w którym dziecko skończy 6 lat. Tę część rodzice mogą podzielić na maksymalnie dwa okresy – np. po 8 tygodni.

– Zasiłek macierzyński mogą pobierać

również ojcowie dziecka, jednak z naszych statystyk wynika, że w większości z tego świadczenia korzystają kobiety – informuje rzeczniczka.

## Jaka płaca taki zasiłek

– Wysokość zasiłku uzależniona jest od podstawy, od której odprowadzane są składki, czyli najczęściej od osiąganego wynagrodzenia. Im to wynagrodzenie wyższe, tym wyższe są odprowadzane składki, a w konsekwencji wyższe świadczenie dla rodziców maluszków. Wpływ na wysokość pobieranego świadczenia ma nasze średnie wynagrodzenie z ostatnich

12 miesięcy – mówi Anna Ilukiewicz.

W przypadku kobiet prowadzących własną działalność gospodarczą i podlegających dobrowolnemu ubezpieczeniu chorobowemu wysokość zasiłku jest ustalana na podstawie miesięcznego przychodu za okres 12 miesięcy kalendarzowych przed porodem. Składka ta jest dobrowolna. Jednak w tym przypadku przepisy zawierają limit: maksymalna wysokość podstawy składek na dobrowolne ubezpieczenie chorobowe wynosi



250 proc. prognozowanego przeciętnego wynagrodzenia miesięcznego.

### 100 proc. czy 60 proc.?

Zasada jest taka: za okres urlopu macierzyńskiego 20 tyg. (przy urodzeniu jednego dziecka przy jednym porodzie) i 6 tygodni urlopu rodzicielskiego (przy urodzeniu jednego dziecka przy jednym porodzie) zasiłek macierzyński wynosi 100 proc. podstawy wymiaru. Za pozostałe 26 tyg. urlopu rodzicielskiego – 60 proc. podstawy wymiaru. Rodzice mogą jednak zdecydować, czy chcą otrzymać zasiłek macierzyński w takiej samej

wysokości za okres, który odpowiada urlopowi macierzyńskiemu (urlopowi na warunkach urlopu macierzyńskiego) i urlopowi rodzicielskiemu. Będzie on wtedy wynosił 80 proc. podstawy wymiaru, czyli przeciętnego wynagrodzenia lub przychodu za ostatnie 12 miesięcy. Wystarczy, że w ciągu 21 dni od porodu lub przyjęcia dziecka na wychowanie złożą wniosek o zasiłek macierzyński za cały okres urlopu macierzyńskiego (urlopu na warunkach urlopu macierzyńskiego) i rodzicielskiego.

### Tata na macierzyńskim

Tatusiowie coraz chętniej angażują się w opiekę nad dzieckiem. Daje to dużo radości maluszkowi, ale i mamie dziecka, która w tym czasie może zająć się własnymi sprawami. W opiece nad dzieckiem ojców wspierają przepisy prawa.

Z jakich świadczeń mogą skorzystać tatusiowie w związku z narodzinami potomka?

Jeżeli ojciec podlega ubezpieczeniu chorobowemu, to za czas opieki nad niemowlakiem może otrzymać zasiłek macierzyński korzystając z urlopu macierzyńskiego, rodzicielskiego i ojcowskiego.

Zasiłek macierzyński zazwyczaj kojarzy się ze świadczeniem wypłacanym kobietom, co potwierdzają statystyki ZUS, ale korzystają z niego też panowie.

– W województwie warmińsko-mazurskim w okresie od stycznia do kwietnia tego roku wypłacono zasiłek macierzyński blisko 6 tysiącom kobiet. W tym samym czasie z zasiłku macierzyńskiego skorzystało 130 mężczyzn – mówi Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa warmińsko-mazurskiego.

### Pierwsze 14 tygodni tylko dla mamy

Ubezpieczeni rodzice z tytułu narodzin dziecka mogą skorzystać z 52 tygodniowego płatnego urlopu na dziecko, czyli urlopu macierzyńskiego i rodzicielskiego. Pierwsze 14 tygodni urlopu macierzyńskiego jest zarezerwowane tylko dla matki. Jedynie w wyjątkowych sytuacjach ojciec może w tym czasie przejąć opiekę nad noworodkiem.

Jeśli po 14 tygodniach urlopu macierzyńskiego mama dziecka będzie

chciała wrócić do pracy, to opiekę nad maluszkami może przejąć ubezpieczony tata.

### Rodzicielski nie bije rekordów

Po urlopie macierzyńskim oboje rodziców mają prawo do urlopu rodzicielskiego w wymiarze 32 tygodni, a w przypadku porodu wielorakiego do 34 tygodni. Urlop rodzicielski może być wykorzystany jednorazowo lub w częściach, nie później niż do ukończenia przez dziecko 6 roku życia. Od stycznia do kwietnia 2020 r. z urlopu rodzicielskiego w województwie warmińsko-mazurskim skorzystało ponad 8 tys. rodziców, w tym 50 mężczyzn.

### Tylko dla ojców

Niezależnie od urlopu macierzyńskiego i rodzicielskiego ojcu dziecka przysługuje urlop ojcowski ustalony przepisami Kodeksu pracy. Ubezpieczony tata ma prawo do urlopu ojcowskiego przez 2 tygodnie. Należy pamiętać o tym, że z urlopu ojcowskiego można skorzystać do ukończenia przez dziecko drugiego roku życia, maksymalnie w dwóch częściach po tydzień każda. W tym samym czasie matka dziecka może przebywać na urlopie macierzyńskim, a ojciec dziecka na urlopie ojcowskim.

– Trzeba przyznać, że ta forma uprawnienia, jest najczęściej wykorzystywana przez tatusiów. Od stycznia do kwietnia tego roku w województwie warmińsko-mazurskim skorzystało z niej 2040 ojców, a w całym kraju ponad 61 tysięcy – dodaje rzeczniczka.

### Jakie dokumenty potrzebne do wypłaty ojcowskiego?

ZUS wypłaci zasiłek za okres urlopu ojcowskiego, jeśli wnioskodawca dostarczy skrócony odpis aktu urodzenia dziecka (oryginał), wypełniony formularz ZUS Z-3b, wniosek o urlop ojcowski – formularz ZUS ZAO. Wniosek o urlop ojcowski powinien zawierać informację o okresie, w jakim zamierzamy skorzystać z urlopu. Razem z pozostałymi dokumentami powinien zostać wysłany do ZUS najpóźniej dzień przed rozpoczęciem okresu urlopu. ■

## Pracodawca a przymusowy urlop

**U**rlipy wypoczynkowe powinny być udzielane zgodnie z planem urlopów, w porozumieniu z pracownikami i biorąc pod uwagę konieczność zapewnienia normalnego toku pracy. Jak to wygląda w czasie epidemii? Kiedy pracodawca może wysłać pracownika bez jego zgody na urlop wypoczynkowy? Odpowiedzi udziela Ministerstwo Rodziny Pracy i Polityki Społecznej.

Planem urlopów nie obejmuje się części urlopu udzielanego pracownikowi, czyli tzw. urlopu „na żądanie”. Pracodawca nie ustala planu urlopów, jeżeli zakładowa organizacja związkowa wyraziła na to zgodę lub gdy u danego pracodawcy nie działa zakładowa organizacja związkowa. W takich przypadkach pracodawca ustala termin urlopu po porozumieniu z pracownikiem biorąc pod uwagę wniosek pracownika i konieczność zapewnienia normalnego toku pracy.

### Obowiązujący stan epidemii to sytuacja wyjątkowa. Jak dzisiaj wygląda kwestia urlopów?

Zgodnie z Kodeksem pracy pracodawca zobowiązany jest udzielić pracownikowi urlopu w tym roku kalendarzowym, w którym pracownik uzyskał do niego prawo. Jeżeli z przyczyn leżących po stronie pracodawcy lub pracownika pracownik nie wykorzysta całego urlopu do końca roku, z dniem 1 stycznia następnego roku urlop ten stanie się urlopem zaległym.

### Czy pracodawca może wysłać pracownika bez jego zgody na urlop wypoczynkowy?

Udzielenie pracownikowi urlopu wypoczynkowego przez pracodawcę w drodze jednostronnej decyzji, czyli bez zgody pracownika, jest dopuszczalne jedynie w przypadku polecenia wykorzystania przez pracownika urlopu zaległego oraz w przypadku polecenia wykorzystania przez pracownika przysługującego mu urlopu w okresie wypowiedzenia.

Oznacza to, że pracodawca może „wysłać” pracownika na zaległy urlop, czyli niewykorzystany w roku 2019, szczególnie w okresie epidemii, tzn. w czasie, gdy jego zakład pracy został zamknięty zgodnie z odrębnymi przepisami lub nastąpiły inne uzasadniające okoliczności związane z epidemią. Dotyczy to jednak wyłącznie urlopu zaległego. Co ważne, termin wykorzystania zaległego urlopu upływa 30 września danego roku.

### Jeżeli pracownik wykorzystał cały urlop za rok ubiegły, to pracodawca może „wysłać” go na przymusowy urlop wypoczynkowy?

Nie, taka możliwość nie dotyczy urlopu bieżącego, czyli za rok 2020. ■

## Emeryci dorobią więcej

**E**meryci 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. Od czerwca 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 zawieszane lub zmniejszone – 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 zawieszane, gdy przychód przekroczy kwotę 130 procent przeciętnego wynagrodzenia, czyli od 1 czerwca 6931,00 zł.

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 zawieszane. Jeśli świadczeniobiorcy nie powiadomią o tym fakcie ZUS-u, powstanie nadpłata wypłaconej renty lub emerytury, którą trzeba będzie zwrócić. ■

# Dlaczego warto pić wodę?

**60** proc. Twojego ciała składa się z wody. Czy wiesz, co należy pić i ile wody potrzebuje codziennie Twój organizm?

Woda to 50-80 proc. masy ciała (mniejszy procent u kobiet, osób starszych i otyłych, więcej u mężczyzn), jest składnikiem tkanek i płynów ustrojowych, które transportują w organizmie tlen, składniki odżywcze i inne ważne substancje, jest niezbędna do regulacji ciepłoty ciała, wydalania produktów przemiany materii czy procesów trawienia, pełni funkcję ochronną dla mózgu, gałki ocznej, płodu i rdzenia kręgowego.

Przy temperaturze do 21 st. C możesz przetrwać bez wody nawet do 10 dni, pod warunkiem, że nie będziesz się ruszać i schowasz w cieniu. Przy 32 st. C – przetrwasz tydzień, a przy 50 st. C – tylko 2 dni.

## Ile wody potrzebujesz?

Przeciętne zapotrzebowanie na wodę zdrowej dorosłej osoby wynosi 2-2,5 l na dobę. Woda ta pochodzi z kilku źródeł:

- wypijane płyny – wszelkiego rodzaju napoje: woda, soki, mleko, herbata, kawa. To średnio około 60 proc. przyjmowanej wody dziennie;
- woda w pokarmach – zawartość wody jest różna w różnych produktach spożywczych, np. w rybach woda to ok. 75 proc. masy, ale już w rybie wędzonej – tylko ok. 47 proc.
- woda metaboliczna – powstaje w wyniku przemian metabolicznych: białek, tłuszczów i węglowodanów. U osób zdrowych to ok. 200–500 ml.

Dziennie tracimy od 2,5 do 3 l wody, przede wszystkim w wyniku działania układu pokarmowego, nerek, płuc czy poprzez skórę w postaci potu.

Jeśli tracisz wodę w ilości 2 proc. masy ciała, pojawia się silne pragnienie i ubytek kilogramów.

Przy utracie wody od 2 do 4 proc. masy ciała pojawiają się kolejne objawy, m.in. suchość w ustach, ból i zawroty głowy, osłabienie, niedociśnienie,

omdlenia, niewielkie ilości moczu o ciemnym zabarwieniu, suchy język, trudności w mówieniu, zapadnięta twarz, utrata sił oraz zaparcia.

Jeśli stracisz 5-6 proc., pojawi się nadmierna senność i uczucie mrowienia, drętwienie.

Przy 10-15 proc. – drgawki, zaburzenia świadomości, utrata przytomności, obrzęk języka.

Utrata wody powyżej 15 proc. masy ciała to stan krytyczny, który prowadzi do śmierci.

## Odpowiednie nawodnienie

- Ma również znaczenie dla urody. Korzystnie wpływa na cerę. Właściwa ilość wody zapewnia jędrność i gładkość skóry.
- Jest ważne w chorobach przebiegających z gorączką, a także w biegunkach o różnej etiologii – bakteryjnej czy wirusowej. Zapobiega odwodnieniu organizmu, które bywa często groźniejszym następstwem niż choroba je wywołująca.
- W przypadku zaparcia czy zespołu jelita drażliwego sprzyja prawidłowej perystaltyce przewodu pokarmowego.
- Jest ważne również w chorobach nerek. Produkcja przez organizm moczu umożliwia usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii, a w przypadku kamicy nerkowej – zapobiega krystalizacji kamieni nerkowych (w tym celu powinieneś wypijać dziennie około 3–3,5 l płynów).

• Odgrywa też ważną rolę w wielu dietach. W przypadku diety niskoenergetycznej woda ma podstawową zaletę – nie dostarcza kalorii. W diecie dla osób z cukrzycą – nie dostarcza cukru, często obecnego w innych napojach.

## Ile należy pić?

Zapotrzebowanie na wodę zależy od tego, ile jej zużywasz. Dorosły człowiek, w zależności od płci, masy ciała,

aktywności fizycznej i temperatury otoczenia, powinien wypijać od 1,5 do 2 l, a podczas upałów nawet do 3,5 l płynów w ciągu dnia. W upalne dni warto również spożywać produkty bogate w wodę, jak owoce i warzywa.

## Co należy pić?

Nie tylko ilość, ale i jakość wody ma istotne znaczenie:

- Możesz pić bez ograniczeń wodę z kranu na terenie Polski lub wodę źródlaną.
- Wody mineralne wymagają znajomości własnego organizmu – jego potrzeb i ograniczeń. Inna woda będzie korzystna dla osoby np. z osteoporozą, a inna z nadciśnieniem tętniczym. Osoby z kamcią nerkową powinny unikać wody o dużej zawartości wapnia, a osoby z osteoporozą właśnie tę wodę powinny wybierać. Cierpiący na nadciśnienie powinni pić wody niskosodowe, a pracujący w wysokich temperaturach – wody zawierające większą ilość potasu i sodu.
- Rzadziej możesz pić herbatę bez cukru, mleko i soki warzywno-owocowe (wszystko w temperaturze pokojowej).
- Unikaj słodzonych napojów gazowanych i niegazowanych oraz alkoholu, które dostarczają głównie zbędnych kalorii. Pamiętaj, iż cukier spożywany w nadmiarze nie jest korzystny dla organizmu i sprzyja rozwojowi wielu chorób m.in., otyłości, cukrzycy, próchnicy.

• Choć ważne jest, by nie zaśmiecać środowiska plastikiem, to pamiętaj, że woda butelkowana jest bezpieczna i nie wahaj się po nią sięgnąć w podróży, zwłaszcza tam, gdzie woda wodociągowa nie budzi Twojego zaufania. ■

Bibliografia: Woda – niezbędny składnik diety, dr n. med. Agnieszka Jarosz, Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, Warszawa 2017.

Źródło: pacjent.gov.pl



Fot. pixabay.com

Są trzy skuteczne sposoby powstrzymania COVID-19. Po pierwsze – ograniczenie swobodnego przemieszczania się ludzi w połączeniu z agresywnym testowaniem – w ten sposób można by całkiem przerwać jego transmisję (ale wirus jest już i tak praktycznie we wszystkich krajach). Po drugie – skuteczna, ogólnodostępna szczepionka, której wciąż jednak nie ma. Jest i trzeci sposób: nie będzie komu zachorować, jeśli pozwolimy chorobie swobodnie się szerzyć. W ciągu mniej więcej roku wszyscy ulegną zakażeniu i zyskają naturalną odporność, tak cenioną przez przeciwników szczepionek. Tyle że pewna część ludzi umrze (w skali świata może to być nawet kilkadziesiąt milionów), a odporność nie musi być trwała.

Wciąż niewiele wiemy o odporności na wirusa SARS-COV-2: dlaczego dla jednych zakażenie jest błahą infekcją, a dla innych śmiertelnym zagrożeniem? Czy przebycie infekcji daje trwałą odporność – i jak długo się ona utrzymuje? Dlaczego na COVID-19 umierają niekiedy młode osoby, a bywa, że przeżywają mające ponad 90 lat?

Nabywanie odporności nie zawsze oznacza całkowite zabezpieczenie przed infekcją – w przypadku grypy jest to raczej znaczne zmniejszenie ryzyka zachorowania, a jeśli już choroba się rozwinie – łagodniejszy jest jej przebieg. Gdy mowa o odporności na COVID-19, mamy na myśli przede wszystkim przeciwciała przeciwko wirusowi SARS-CoV-2. Jednak kilka procent osób wyleczonych z COVID-19 nie wytwarza ich. Są to przede wszystkim młode osoby, w przypadku których do zwalczania infekcji przyczyniły się głównie białe krwinki i cytokiny, a nie neutralizujące wirusa przeciwciała.

Wciąż nie wiemy, jak długo może się utrzymywać odporność na COVID-19. Choroba ta pojawiła się pod koniec ubiegłego roku. Pojawiają się sporadyczne doniesienia o chorujących po raz drugi. Nie wiemy, dlaczego tak jest, ale w przypadku innych koronawirusów (na przykład powodujących pospolite przeziębienie), odporność trwa czasem tylko kilka miesięcy. Z czasem zmniejsza się ilość przeciwciał, które organizm wytworzył, aby zwalczyć chorobę za pierwszym razem. Jednak ponowne zakażenie po dłuższym czasie od infekcji COVID-19 prawdopodobnie będzie miało lżejszy przebieg. Takie osoby nie są w stanie wydzielać tak wielu wirusów jak wcześniej, ponieważ organizm nie reprodukuje już wirusa bez ograniczeń.

## O odporności na COVID-19 wiemy niewiele

PAWEŁ WERNICKI / PAP

**W**ciąż niewiele wiemy o odporności na wirusa SARS-COV-2. Dlaczego dla jednych zakażenie jest błahą infekcją, a dla innych śmiertelnym zagrożeniem? Czy przebycie infekcji daje trwałą odporność? Jeśli nie, na jak długo? Dlaczego na COVID-19 umierają niekiedy młode osoby, a bywa, że przeżywają stulatki?

Eksperci już wcześniej zauważyli, że zakażenie, które powoduje poważne objawy, może prowadzić do silniejszej odpowiedzi immunologicznej i długotrwałej odporności. Natomiast łagodny lub bezobjawowy przypadek może dawać niższe poziomy przeciwciał.

Dostępne dane immunologiczne pochodzą głównie od najbardziej chorych – tych, którzy trafili do szpitali. Jednak większość osób przechodzi chorobę łagodnie lub bezobjawowo.

Wyniki nowych chińskich badań, opublikowane na łamach *Nature Medicine* i dotyczące w sumie 74 osób sugerują, że nie wszyscy, którzy przeszli zakażenie COVID-19, są odporni na przyszłe infekcje, a co za tym idzie – „należy dłużej stosować obostrzenia, takie jak zachowanie dystansu społecznego, higieny, izolowania grup narażonych na wysokie ryzyko oraz prowadzić szeroko zakrojony program testowania” – podsumowują autorzy.

Co szczególnie niepokojące, już w ciągu dwóch miesięcy od wyzdrowienia u wielu pacjentów zaobserwowano znaczący spadek ilości przeciwciał. Zwłaszcza osoby, które przechodzą COVID-19 bezobjawowo, mogą być słabiej uodpornione. Kilka tygodni po wyzdrowieniu w grupie bezobjawowej 62,2 proc. osób miało krótkoterminowe przeciwciała przeciwko wirusowi, a w grupie objawowej – 78,4 proc. W 8 tygodniu po wyzdrowieniu poziom przeciwciał spadł u 81,1 proc. osób z grupy bezobjawowej i u 62,2 proc z grupy objawowej. Możliwe jednak, że taki poziom przeciwciał nadal chroni przed zachorowaniem. Różnice w odporności pomiędzy pacjentami objawowymi a bezobjawowymi nie są zupełnie jasne – testuje się niewiele osób bezobjawowych. Nie ma zresztą dokładnej definicji osoby bezobjawowej – czy to całkowity brak objawów, czy ich niewielkie nasilenie?

Nadal nie jesteśmy pewni, jaki rodzaj odporności na COVID-19 uzyskamy ze szczepienia: całkowitą czy po prostu ochronę przed najgorszymi objawami. Nie da się tego ocenić na podstawie

poziomów przeciwciał; odpowiedź dadzą dopiero badania kliniczne fazy III, które bezpośrednio zmierzają skuteczność szczepionki. To pozwoli lepiej zrozumieć związek pomiędzy poziomem przeciwciał a odpornością oraz określić rodzaj wywołanej odpowiedzi immunologicznej niezbędny, aby zapewnić rzeczywistą ochronę.

Jeśli okaże się, że wcześniejsza ekspozycja na COVID-19 nie gwarantuje stałej lub silnej odporności, szczepionkę trzeba by podać prawie każdemu. W takim przypadku badania kliniczne oceniające bezpieczeństwo i skuteczność szczepionki musiałyby obejmować osoby z wcześniej zainfekowanej populacji.

Odporność grupowa, zwana też „stadną” polega na tym, że jeśli wystarczająco dużo osób nabierze odporności (przechodząc chorobę lub dzięki szczepionce) – wirus przestaje rozprzestrzeniać się w populacji nawet bez dodatkowych środków ostrożności. Z tego zjawiska korzystali przez lata przeciwnicy szczepionek – nie szczepili się i nie chorowali. Wystarczał jednak przelotny kontakt z osobą zakażoną, np. niezwykle zaraźliwą odra, by w skupiskach osób nieszczepionych dochodziło do epidemii.

Rozwój odporności zbiorowej zależy od wielu czynników, nie wszystkie są dokładnie znane.

Po pierwsze – od współczynnika reprodukcji wirusa (R0), czyli przeciętnej liczby osób, jaką zakaża pojedynczy zakażony. Żeby mówić o wygasaniu epidemii, współczynnik R powinien być mniejszy lub równy 1 – im mniejszy, tym lepiej. Na przykład dla SARS-CoV-2 w Polsce R0 to według danych Ministerstwa Zdrowia średnio 1,1, ale w województwie łódzkim jest to obecnie 2,09, podczas gdy w warmińsko-mazurskim – tylko 0,51. Być może w Łodzi życie towarzyskie jest bardziej ożywione, mieszkańcy nie lubią nosić maseczek? Albo są bardziej podatni na zakażenia?

Po drugie – od liczby zakażonych. W Polsce to ponad 35 tysięcy, na świecie liczba potwierdzonych przypadków przekroczyła 10 milionów. Jednak –

po trzecie – naukowcy zastanawiają się, ile jest przypadków bezobjawowych. Wciąż dokładnie tego nie wiadomo, ponieważ nie ma fizycznej możliwości systematycznego testowania wszystkich. Ministerstwo Zdrowia przypuszcza, że odsetek nierozpoznanych przypadków w Polsce waha się pomiędzy 92 proc. a 98 proc. Jeżeli przyjąć, że nierozpoznanych jest 98 proc. zakażeń, ich faktyczna liczba wynosiłaby 1 milion 600 tysięcy.

Jeśli jeden zakażony zakaża średnio dwie kolejne osoby – wówczas liczba zakażonych rośnie wykładniczo. Jednak im więcej w populacji osób uodpornionych, tym trudniej szerzy się choroba. Im łatwiej szerzy się wirus, tym więcej osób powinno być na niego odpornych, aby uzyskać odporność stadną. Odra jest chorobą szczególnie zakaźną (R0 powyżej 12), dlatego odpornych musi być około 90 proc. populacji.

Niedawnym przykładem powstania odporności zbiorowej może być przenoszony przez komary i powodujący małopłowie u rozwijającego się płodu wirus Zika, którego epidemia z roku 2015 wywołała panikę w Brazylii. Badania z roku 2017 przeprowadzone w jednym z miast wykazały, że z wirusem zetknęło się już ponad 60 proc. mieszkańców i choroba przestała się szerzyć. Firma Sanofi musiała przerwać prace nad szczepionką – nie było już na nią popytu.

Wcześniejsze szacunki epidemiologów wskazywały, że odporność grupowa na SARS-CoV-2 pojawia się przy uodpornieniu 60 proc. populacji. Tak byłoby w przypadku zastosowania szczepień jednakowo dostępnych dla każdego. Próg odporności zbiorowej jest jednak niższy, kiedy odporność ta pochodzi z zakażeń, niż gdy jest wynikiem szczepień.

Opublikowane na łamach „Science” nowe wyliczenia matematyków z University of Nottingham i Uniwersytetu Sztokholmskiego dotyczące odporności powstającej naturalnie w wyniku kontaktu z wirusem biorą pod uwagę wiek i aktywność społeczną ludzi. Przy takich założeniach próg odporności

grupowej spadł do bardziej optymistycznych 43 proc. odpornych osób w populacji. Kluczowe znaczenie okazał się mieć nie wiek, ale aktywność społeczna. Im bardziej społecznie aktywna jest dana osoba, tym większe ryzyko, że ulegnie zakażeniu – jak również, że zakazi innych. Zapewne dlatego w USA coraz większą część zakażonych stanowią osoby młode, zwykle przechodzące infekcję bezobjawowo.

Autorzy zastrzegają, by wartość 43 proc. traktować orientacyjnie, jednak ich badania mają potencjalne konsekwencje dla obecnej pandemii i zniesienia ograniczeń. Sugerują, że indywidualne różnice (np. w poziomie aktywności) to ważny element, który trzeba włączyć do modeli służących do tworzenia strategii walki z epidemią.

Czekanie na rozwój odporności zbiorowej nie jest rozwiązaniem akceptowalnym – trwa zbyt długo i nawet w przypadku zabijającego co setną osobę COVID-19 pociąga za sobą zbyt wiele ofiar. Gdyby nie „wypłaszczanie krzywej” choroba powodowałaby znacznie więcej zgonów, prowadząc do załamania systemu opieki zdrowotnej i paraliżu społeczeństwa. Tak działo się np. podczas XIX-wiecznej epidemii odry na Hawajach – wszyscy chorowali w jednym czasie i 27 proc. zmarło, nie mogąc liczyć na pomoc i opiekę innych.

Biorąc pod uwagę te zagrożenia, Wielka Brytania szybko wycofała się z lansowanej początkowo polityki „odporności stadnej”. Szwecja wciąż się jej trzyma, mimo licznych zgonów, ale sąsiednie kraje zamknęły granice.

Jednak, aby samoistnie pojawiła się odporność stadna, przechorowanie musi uodparniać na odpowiednio długi czas. Przechorowanie grypy, której wirus szybko mutuje, wymaga powtarzania szczepień co roku. Przechorowanie odry daje odporność na całe życie, ale lepiej się zaszczepić ze względu na możliwość powikłań. Przechorowanie wścieklizny nic nie daje, ponieważ umiera 100 proc. zakażonych – dlatego jedynym ratunkiem jest szczepionka, którą w przypadku tej choroby można na szczęście podawać już po ekspozycji na wirusa.

Można mieć nadzieję, że dostępne szczepionki lub skuteczne terapie pojawią się wcześniej niż odporność stadna, w skali globalnej obarczona milionami potencjalnych ofiar. Zachowanie prostych środków ostrożności może ograniczyć straty w ludziach. I chodzi tu nie tylko o mycie rąk, maseczki czy zachowanie dystansu. Taka na przykład głośna muzyka w barach zmusza ich bywalców do głośnego mówienia i przysuwania się do siebie. A to sprzyja zakażeniu. ■

## Papież spotkał się z medykami

**P**apież Franciszek podziękował pracownikom służby zdrowia z Lombardii za poświęcenie i heroiczny wysiłek w walce z epidemią. – To był widoczny znak człowieczeństwa, który rozgrzewa serce – mówił lekarzom i pielęgniarkom podczas czerwcowej audiencji w Watykanie.

Było to pierwsze spotkanie papieża z personelem medycznym od czasu wybuchu epidemii koronawirusa. Odbyło się ono przy zachowaniu zasad reżimu sanitarnego. Sam Franciszek przypomniał o konieczności ich przestrzegania. – Musimy być posłuszni – mówił zwracając uwagę na konieczność dystansowania społecznego.

Do Watykanu przybyli przedstawiciele personelu medycznego i władz Lombardii, czyli włoskiego epicentrum epidemii.

– Pacjenci często czuli, że mają obok siebie „aniołów”, którzy pomagali im odzyskać zdrowie i jednocześnie pocieszali ich, wspierali, a niekiedy towarzyszyli im aż do progu ostatecznego spotkania z Panem – podkreślił Franciszek. Medycy ci – wskazał papież – byli „cichymi twórcami kultury bliskości i czułości”. – Niech dobrze skończy się cud, jaki zaczęliście – zaapelował.

Przypomniał o takich gestach, jak podanie telefonu komórkowego umierającemu starszemu mężczyźnie, by mógł pożegnać się z synem.

– Drodzy lekarze i pielęgniarki, świat mógł zobaczyć, ile dobra uczyniliście w chwili wielkiej próby. Także wyczerpani, dalej angażowaliście się z profesjonalizmem i poświęceniem. Ilu lekarzy, sanitariuszy, pielęgniarzy i pielęgniarek nie mogło iść do domu. Spali, gdzie mogli, bo nie było łóżek w szpitalach – powiedział Franciszek. Oceniał, że takie postawy budzą nadzieje.

Nazwał pracowników służby zdrowia „filarami całego kraju”. Za uważał, że w trudnych miesiącach epidemii włoskie społeczeństwo stawiało czoła kryzysowi z „hojnością i zaangażowaniem”. – To moment na to, żeby wykorzystać całą pozytywną energię, jaka została włożona – wezwał. – Może ona i powinna – dodał – przynieść owoce obecnie i w przyszłości społeczeństwu Lombardii oraz całych Włoch.

– Pandemia naznaczyła dogłębnie życie osób i historię wspólnot. Aby oddać hołd cierpieniu chorych i tylu zmarłych, zwłaszcza osób starszych, należy zbudować przyszłość. To zaś wymaga zaangażowania, siły i poświęcenia wszystkich – podkreślił. Franciszek stwierdził, że krzewiąc rozbudzone w ostatnim czasie braterstwo, bliskość i służbę na rzecz innych można będzie wyjść z obecnego kryzysu „duchowo i moralnie silniejszym”. ■



Fot. pixabay.com

Z Rzymu Sylwia Wysocka (PAP)



# Jak wezwać pomoc?

## Ważne, by przestrzegać tych zasad

**W**zywając pomoc do osoby potrzebującej, warto zdawać sobie sprawę, jak duże znaczenie ma sprawne i rzeczowe określenie miejsca, w którym się znajdujemy oraz stanu poszkodowanego. W wielu wypadkach czas gra ogromną rolę. Ministerstwo Zdrowia na serwisie [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl) opublikowało specjalne wytyczne jak wzywać pomoc do osób poszkodowanych.

„Jeśli potrzebujesz natychmiastowej pomocy, bo zagrożone jest Twoje lub czyjeś życie, możesz zadzwonić na jeden z dwóch numerów ratunkowych: 999 lub 112” – czytamy na stronie.

999 – to numer alarmowy pogotowia ratunkowego. Połączenie odbiera bezpośrednio dyspozytor medyczny.

112 – to jednolity numer alarmowy, który obowiązuje w całej Unii Europejskiej. Numer 112 służy do powiadamiania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia, ale także mienia. Operator numeru 112 po rozmowie z Tobą powiadomi odpowiednie służby: pogotowie, straż pożarną, policję, służby ratownictwa wodnego itp. Może także połączyć Cię bezpośrednio z właściwą służbą.

Ważne by pamiętać, by nie wzywać karetki do zachorowań i zdarzeń, które nie powodują nagłego zagrożenia zdrowia i życia.

### Zatem jak wygląda rozmowa z dyspozytorem i na co się przygotować?

Dzwonisz na 999?

Dyspozytor zapyta Cię:

- Co się stało?

- Gdzie to się stało?

- Podaj dokładny adres (pełną nazwę miejscowości, ulicę, numer domu, gminę, powiat, a także województwo, ponieważ nazwy miejscowości się powtarzają).

- Ile osób jest poszkodowanych?

- Jaki jest stan osoby poszkodowanej?

Czy się rusza? Czy oddycha?

- Jak się nazywa (imię, nazwisko) osoba poszkodowana? Ile ma lat?

- Podaj orientacyjny wiek osoby poszkodowanej.

- Jak się nazywasz?

- Podaj swoje imię i nazwisko.

- Jaki jest Twój numer telefonu?

- Dyspozytor przekaze go zespołowi karetki. Kontakt z Tobą może im ułatwić znalezienie adresu lub najkrótszej drogi dojazdu.

- Jak dojechać?

- Podaj miejsca charakterystyczne (szkoła, kościół, kapliczka itp.).

- Czy ktoś będzie czekał na karetkę?

### Wzywając karetkę pogotowia

Jest ważne, by: zachować spokój, nie krzyczeć i nie poganiać dyspozytora, odpowiadać na pytania oraz stosować się do poleceń.

Nie odkładaj słuchawki, nie rozłączaj się, dopóki dyspozytor Ci wyraźnie nie pozwoli. Połączenia na numery alarmowe są bezpłatne – nie zapłacisz za tę rozmowę bez względu na długość jej trwania.

Czekając na karetkę, staraj się nie korzystać z telefonu, z którego było zgłoszenie. Do chwili przyjazdu karetki jest to jedyna możliwość kontaktu. Dyspozytor lub zespół karetki może próbować skontaktować się z Tobą, by uzyskać dodatkowe informacje.

### Kiedy wzywać pogotowie?

Pogotowie ratunkowe wzywaj wyłącznie w sytuacji: bezpośredniego zagrożenia życia lub/i sytuacji nagłej, której skutkiem może być poważne uszkodzenie funkcji organizmu, uszkodzenie ciała lub utrata życia.

### Przykładowe sytuacje, które wymagają wezwania zespołu ratownictwa medycznego

To utrata przytomności, zaburzenia świadomości, drgawki, nagły, ostry ból w klatce piersiowej, zaburzenia rytmu serca, nasilona duszność, uporczywe wymioty, zwłaszcza z domieszką krwi, gwałtownie postępujący poród, ostre i nasilone reakcje uczuleniowe (wysypka, duszność) będące efektem zażycia leku, ukąszenia lub użądlenia przez jadowite zwierzę, rozległe oparzenia, udar cieplny, podtopienie lub utonięcie, upadek z dużej wysokości, rozległa rana będąca efektem urazu itp.

Dyspozytor medyczny, po ocenie sytuacji, może odmówić wysłania karetki, podając przyczynę odmowy oraz sposób dalszego postępowania. ■

Oprac. Red.



Fot. Rafał Sutek

## Rugbyści zagrają za rok

Polski Związek Rugby na Wózkach wydał oświadczenie, w którym poinformował o przełożeniu Mistrzostw Europy dywizji B na 2021 rok.



Fot. pixabay.com

– Zarząd Polskiego Związku Rugby na Wózkach informuje, że po konsultacjach ze Światową Federacją Rugby na Wózkach (IWRF) oraz ze Stowarzyszeniem Sportu Osób Niepełnosprawnych [...] w oparciu o rekomendację IWRF podjął decyzję o przełożeniu Mistrzostw Europy dywizji B na rok 2021 – czytamy w oświadczeniu zarządu PZRnW.

Według planów nowym terminem ma być okres między 28 czerwca a 4 lipca 2021 roku. Powód takiej decyzji jest oczywisty – to zagrożenie związane z pandemią koronawirusa. Jedno pozostaje jednak niezmiennione – Mistrzostwa odbędą się w Warszawie.

Jednocześnie zarząd PZRnW zaznacza, że kluby sportowe powinny stosować się do wytycznych rządowych dotyczących działalności sportowej.

Powołana została także specjalna Medyczna Grupa Doradcza w celu opracowania zaleceń dla rugby na wózkach inwalidzkich dotyczących powrotu do zawodów i zabawy. – PZRnW będzie na bieżąco komunikował rekomendacje światowej federacji – czytamy.

– Zarząd PZRnW wraz z trenerami i kierownikiem reprezentacji Polski przygotował nowy kalendarz zgrupowań pierwszej drużyny – zaznacza związek.

Polski Związek Rugby na wózkach poinformował jednocześnie, że plan powrotu reprezentacji do aktywności sportowej zostanie wdrożony w oparciu o rekomendacje Ministerstwa Sportu. ■

MM

## COS nie w pełni dostępny

Centralny Ośrodek Sportu (COS) nie zapewnia niepełnosprawnym sportowcom pełnego dostępu do swoich obiektów. Nie bada potrzeb tych osób w zakresie przygotowania przedolimpijskiego i nie promuje w sposób kompleksowy sportu osób niepełnosprawnych – to najważniejsze ustalenia Najwyższej Izby Kontroli.

Centralny Ośrodek Sportu to jedyny w Polsce podmiot wyspecjalizowany w świadczeniu usług szkolenia sportowego na najwyższym poziomie. Ma siedzibę w Warszawie oraz sześć Ośrodków Przygotowań Olimpijskich (OPO): w Giżycku, Spale, Szczyrku, Wałczu, Władysławowie i Zakopanem. Do jego zadań należy m.in. zapewnienie warunków do przygotowywania kadry narodowej do udziału w igrzyskach, także paraolimpijskich i igrzyskach osób głuchych. NIK skontrolowała COS i jego sześć OPO na wniosek sejmowej Komisji Kultury Fizycznej Sportu i Turystyki.

Jak wynika z przeprowadzonej kontroli, Centralny Ośrodek Sportu nie zapewnił warunków do szkolenia w 10 spośród 29 dyscyplin paraolimpijskich. W pięciu dyscyplinach – jeździectwie, kolarstwie, strzelectwie sportowym, curlingu na wózkach i hokeju na sledgach – brakuje infrastruktury sportowej. Dla uprawiania goalballu nie ma specjalistycznego sprzętu. W przypadku biathlonu, narciarstwa zjazdowego, snowboardu i żeglarstwa nie zapewniono bazy noclegowej przystosowanej dla sportowców niepełnosprawnych ruchowo, choć ośrodki mają odpowiednią infrastrukturę szkoleniową. Stołeczny Torwar, posiadający dwie hale, w ogóle nie był wykorzystywany do szkoleń sportowców niepełnosprawnych z powodu barier architektonicznych. COS nie wykazuje inicjatywy i nie występuje do podmiotów zrzeszających sportowców niepełnosprawnych o informacje o potrzebach i oczekiwaniach tych podmiotów w zakresie przystosowania COS do szkolenia dyscyplin paraolimpijskich. COS nie organizuje również kompleksowej promocji sportu osób niepełnosprawnych, chociaż należy to do zadań Działu Marketingu i Sprzedaży COS. ■

Pełny raport znaleźć można na stronie Najwyższej Izby Kontroli.

NIK



Fot. pixabay.com

# Puchar Polski dla Husarii Kraków!

**N**aszpikowana reprezentantami Polski krakowska Husaria nie miała sobie równych w Pucharze Polski Amp Futbol. Podopieczni Krzysztofa Moszumańskiego pokonali Widzew Łódź oraz Wartę Poznań, czyli kluby, które kilka miesięcy temu otworzyły sekcje ampfutbolu. W Poznaniu nie mogło zabraknąć pięknych bramek, piłkarskich emocji oraz wsparcia ze strony kibiców.

Klubowy ampfutbol oficjalnie odmrożony. Mimo że do Poznania nie przyjechali mistrzowie Polski z ostatnich dwóch lat – Legia Warszawa oraz Kuloodporni Bielsko-Biała, to nie mogliśmy narzekać na brak emocji. Wyrównany pojedynek Warty Poznań z Widzewem Łódź, a także piękne bramki Husarii Kraków były tym, na co czekali ampfutbolowi kibice.

Puchar Polski był wyjątkową imprezą dla Warty Poznań oraz Widzewa Łódź. Ampfutbolowi debiutanci z utęsknieniem czekali na inauguracyjny występ w barwach klubowych. Ze względu na koronawirusa start rozgrywek ligowych przełożony został na początek września, dlatego Puchar Polski był pierwszym turniejem o stawkę tych dwóch drużyn. W spotkaniu „Warciarzy” z „Czerwoną Armią” nie brakowało ambicji, do której przyzwyczaili nas już ampfutboliści, a ostatecznie po bramce Kacpra Hały, to gospodarze celebrowali zwycięstwo.

– Na pewno cieszę się, że wróciliśmy na boisko, ponieważ długo nie widzieliśmy się z pozostałymi chłopakami. Wielkiej presji przed meczem z Widzewem nie było. Rozegraliśmy z nimi wcześniej dwa sparingi, które wygraliśmy i podchodziliśmy do tego spotkania ze świadomością, że jesteśmy lepszym zespołem i idziemy po swoje – mówi bramkarz Warty Poznań, Przemysław Nadobny.

Swoją wysoką potencjał Husaria Kraków pokazała w obu spotkaniach. Zarówno Warta, jak i Widzew, nie zdołały postawić się trzykrotnemu mistrzowi Polski. Najjaśniejszymi postaciami w drużynie z Krakowa byli Mariusz Adamczyk oraz Krystian Kapłon. Ten pierwszy zgarnął stauetkę za króla strzelców zmagania, w ręce Kapłona



Fot. Piotr Kucza / FOTOPYK

z kolei trafiła nagroda dla najlepszego zawodnika.

– Turniej był świetnie zorganizowany, z dużą liczbą kibiców, bardzo się cieszę, że udało się wrócić po tej długiej przerwie. Gra naszej drużyny była całkiem niezła, powoli „docieramy się”, a od września z meczu na mecz będziemy kroczyć po mistrzostwo Polski – cieszy się Mariusz Adamczyk.

Warto dodać, że w turnieju mogliśmy oglądać występy dwóch 15-latków z programu Junior Amp Futbol – Tymoteusza Bauera (Widzew Łódź) oraz Olafa Tokarskiego (Husaria Kraków).

– To był mój pierwszy mecz nie tylko w barwach Husarii, ale również w karierze ampfutbolowej. Na co dzień trenuję z rówieśnikami z Junior Amp Futbol, ale na boiskach ligowych poziom jest znacznie wyższy. Mało brakło a sam strzeliłbym bramkę! – dodaje podeksytowany Olaf Tokarski.

Puchar Polski Amp Futbol 2020, Poznań:

• Warta Poznań – Widzew Łódź 1:0 (Kacper Hała);

• Widzew Łódź – Husaria Kraków 0:7

[2x Mariusz Adamczyk, 2x Przemysław Świercz, Tomasz Pytlowski, Mateusz Łubiarz, Sylwester Budner (gol samobójczy)];

• Warta Poznań – Husaria Kraków 0:7 (2x Kamil Grygiel, 2x Krystian Kapłon, 2x Mariusz Adamczyk, Przemysław Świercz).

## Nagrody indywidualne:

• Król strzelców: Mariusz Adamczyk (Husaria Kraków);

• Najlepszy zawodnik: Krystian Kapłon (Husaria Kraków);

• Najlepszy bramkarz: Mateusz Kowalczyk (Widzew Łódź).

Zawodnicy przygotowują się teraz do zmagania w ramach Amp Futbol Ekstraklasy. Szósta edycja rozgrywek ligowych już we wrześniu. W 2020 roku zaplanowano cztery turnieje:

• 5-6 września – Białka Tatrzańska,

• 3-4 października – Bielsko-Biała.

• 24-25 października – Łódź,

• 28-29 listopada – Poznań.

Turniej został dofinansowany z środków Ministerstwa Sportu. ■

AMP FUTBOL POLSKA

# Pobierz specjalny numer „Razem z Tobą”!

dostępny tylko online



[razemztoba.pl/nasza-gazeta](http://razemztoba.pl/nasza-gazeta)