Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

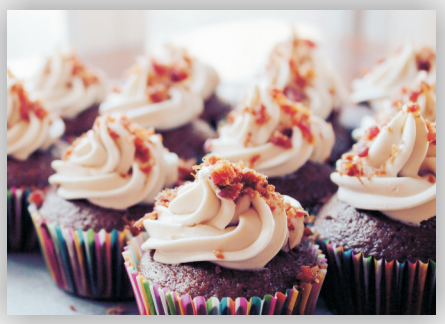
Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

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

Nr 08/272 2020

Pokolenie szklanych ekranów



Słodkie życie i po zdrowiu

więcej s. 12

Opieka wytchnieniowa w nowym programie

więcej s. 16

Urlop w czasie pandemii

więcej s. 34

Depresja to choroba, którą się leczy

Aktorka Sonia Bohosiewicz zwraca uwagę, że depresja to choroba, na którą cierpią ludzie z różnych środowisk i grup zawodowych. W konsekwencji media powinny mówić o niej głośno, ponieważ w ten sposób łamią społeczne tabu i poszerzają ludzką świadomość.

Fot. newseria.pl

Depresja to temat, który pojawi się w serialu „Usta usta", który znajdzie się w jesiennej ramówce TVN. Odtwórczynią jednej z głównych ról jest Sonia Bohosiewicz. Aktorka przekazała, że oprócz wątków komediowych w czwartym sezonie serialu pojawią się także poważne tematy.

– Świat zrobił się szybszy i ludzie odczuwają różnego rodzaju presję. Depresja występuje i bardzo dobrze, że zaczęto o tym mówić. Osoby na wysokich stanowiskach i ludzie rozpoznawalni przyznają się do takich chorób. To dobrze, bo nie ma w nich nic wstydliwego – powiedziała w rozmowie z agencją Newseria Lifestyle Sonia Bohosiewicz.

Aktorka zaznaczyła, że bardzo ważne jest, aby mówić o depresji w kategoriach choroby. Taka narracja zmieniłaby podejście społeczeństwa, które nadal często odbiera ją jako słabość i zwyczajnie się z niej wyśmiewa. Według Bohosiewicz wielotygodniowa izolacja związana z pandemią koronawirusa sprawi, że liczba osób zmagających się z depresją drastycznie wzrośnie.

– Społeczeństwo czasami nazywa osoby cierpiące na depresję mięczakami, a przecież depresja to choroba, którą się leczy. Myślę, że po pandemii przez następnych kilka lat będziemy zbierać żniwo obniżonych nastrojów nie tylko u dorosłych, ale także u dzieci – tłumaczyła.

Aktorka zaraz po kwarantannie powróciła na plan zdjęciowy. Zwróciła jednak uwagę, że nie wszyscy artyści mieli tak duże szczęście. Część z nich nadal nie może wykonywać swoich obowiązków. Według niej cały sektor kultury jeszcze długo nie będzie funkcjonował tak prężnie jak przed pandemią. Należy więc uzbroić się w cierpliwość i być dobrej myśli.

– Teatry jeszcze długo nie będą działały tak jak przed pandemią. Przemysł filmowy także czeka przestój. Hollywood wstrzymało premiery wszystkich filmów mimo tego, że kina mogłyby zacząć je już grać. Producenci odpuszczają, bo wiedzą, że ludzie nie mają pieniędzy na rozrywkę. Kultura jest na ostatnim miejscu łańcucha pokarmowego. Niestety to nam najbardziej się obrywa – zaznaczyła Sonia Bohosiewicz. ■

Źródło: newseria.pl

CZY TO JUŻ DEPRESJA?

Pierwsze objawy depresji często pozostają niezauważone, nie tylko przez bliskich, ale nawet samych pacjentów. Jeśli jednak przez co najmniej 14 dni występuje 5 spośród niżej wymienionych symptomów, wyszczególnionych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), oznacza to, że należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza.

- Jesteś smutny przez większą część dnia, niemal codziennie. Często płaczesz.
- Nic Cię nie cieszy. Nie jesteś zainteresowany wykonywaniem codziennych czynności przez większą część dnia, prawie każdego dnia.
- Czujesz się zmęczony prawie każdego dnia.
- Twój apetyt się zmienił, straciłeś lub przybrałeś na wadze.
- Źle sypiasz, cierpisz na bezsenność lub nadmierną senność.
- Czujesz się podniecony lub niespokojny, inni też to zauważają.
- Masz trudności ze skupieniem uwagi i myśleniem niemal każdego dnia. Nawet proste zadania wydają się trudne do rozwiązania, a decyzje niemożliwe do podjęcia.
- Czujesz się bezużyteczny i masz poczucie winy prawie codziennie.
- Odczuwasz napięcie.
- Myślisz o śmierci, o samobójstwie.

NIE LEKCEWAŻ TYCH OBJAWÓW, SKORZYSTAJ Z POMOCY LEKARZA SPECJALISTY

Nieleczona depresja może się nasilać. Im wcześniej udasz się do lekarza i rozpoczniesz leczenie, tym większe są szanse na trwały powrót do zdrowia.

WAŻNE: Do lekarza psychiatry nie trzeba mieć skierowania, nie obowiązuje też rejonizacja. ■

Źródło: Kampania Forum Przeciw Depresji

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

PORTAL I GAZETA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

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

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

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

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

ZADZWOŃ DO NAS

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

Zadzwoń!

Czekamy na Twój telefon!

(55) 232 69 35

Napisz!

redakcja@razemztoba.pl

DRUK:
PPUH APLAUZ

Fot. na okładce: pixabay.com
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

8 Niepełnosprawni łatwiej zaparkują
9 Wrzuć bieg na zdrowie
10 Pokolenie szklanych ekranów
15 Dlaczego warto oszczędzać wodę?
18 Stuhrowie o potrzebach opiekunów osób chorych
31 Jesteśmy z tej samej bajki
32 „Down the road. Zespół w trasie" z wizytą w Krakowie
33 W kulturze MOŻNA!
34 Urlop w czasie pandemii, czyli pracodawca a pracownik
36 PFRON pomaga
38 Nie unikajmy udzielania pierwszej pomocy również w czasie pandemii
40 Ostałowski i Pol w Hejtparku
43 Mali Odkrywcy na wakacjach

ELBLĄG

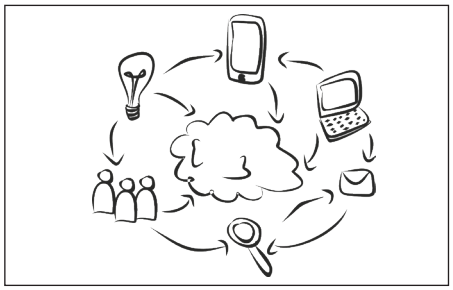
20 TPD wspiera potrzebujących
21 Elbląski magistrat podsumował „Lato w mieście"
23 Z ceramiką na konkurs
24 Muzeum walczy o międzynarodową nagrodę
25 Zabytki w cyfrowej formie

W REGIONIE

26 Nowy Dom Marzeń w Gdyni
27 „Dr Clown" w akcji
28 Urząd o koronawirusie w języku migowym
29 Nowe miejsce do nowoczesnej rehabilitacji

OKIEM NACZELNEGO

4 **Dylemat społeczny**



RAZEM Z M

5 **Wielowymiarowa integracja**

GŁOSEM MATKI

6 **Weź oddech**

ŚWIAT TERESY

14 **Pochwała działki**

Stefan Żeromski w Przedwiośniu pisał o szklanych domach, co było symbolem marzeń o czymś nieosiągalnym. Dziś, dzięki szklanym, tyle tylko – ekranom, coś, co jeszcze do niedawna wydawało się nieosiągalne, staje się niemal namacalne na wyciągnięcie ręki. W jednej chwili bez problemu możemy znaleźć każdą interesująca nas informację, zobaczyć, co dzieje się w drugim końcu kraju, sprawdzić pogodę na drugiej półkuli ziemskiej czy utrzymywać kontakty z najbliższymi w sposób, jaki dla naszych rodziców był nie do pomyślenia, nie wspominając już o pokoleniu Żeromskiego.

Niestety, nie wszystek złoto, co się świeci. Jak już pisałem w jednym z ostatnich wstępniaków, możliwości, jakie otworzyły się przed ludźmi wraz z rozwojem technologii, przyniosły ze sobą również wiele zagrożeń. Wiele z nich dotyczy dzieci i ludzi młodych, którzy są bardzo podatni na „sztuczki" stosowane przez ekspertów pracujących w koncernach informatycznych. O metodach, jakie stosowane są w popularnych aplikacjach i serwisach społecznościowych, by przyciągnąć użytkowników i jak najdłużej ich zatrzymać u siebie (pochłaniając coraz więcej ich czasu), w dokumencie „Dylemat społeczny" opowiadają sami byli pracownicy tych wielkich korporacji. Podczas oglądania tego programu ciarki przechodziły mi po karku, w jaki sposób twórcy popularnych social mediów walczą o naszą uwagę. Przez myśl mi nie przeszło, że powiadomienia, oznaczanie zdjęć i wielokropek pulsujący podczas pisania wiadomości pod postem przez naszego znajomego oraz scrollowanie (przewijanie zawartości ekranu na urządzeniu mobilnym bądź sprzęcie komputerowym) powstały, żeby pobudzić instynkty ludzkie i podświadomie sprawić, by taka osoba pozostała w aplikacji czy serwisie jeszcze dłużej. Nawet samo wyświetlanie treści czy reklam nie jest dziełem przypadku, a jedynie efektem profilowania użytkownika. Nie ukrywam, miałem – jak mi się wydawało – jakąś tam wiedzę, na jakiej podstawie działają te serwisy, lecz po obejrzeniu „Dylematu społecznego" uzmysłowiłem sobie, jak z pozoru błahe rzeczy przyczyniają się do tego, że użytkownik małymi krokami wręcz uzależnia się od mediów społecznościowych, a następnie od telefonu i internetu. Oczywiście z racji wykonywanego zawodu, a także chęci „bycia na bieżąco" z telefonem niemal się nie rozstaję i oficjalnie mogę przyznać, tak, jestem uzależniony od mediów społecznościowych. Ciągle zaglądam na Facebooka i Twittera, lecz nie na zasadzie co tam u znajomych słychać, tylko co ciekawego w świecie się dzieje. Lubię trzymać rękę na pulsie. Faktem jest, że mam przypiętą pewną „łatkę", jeśli chodzi o moje konta na Facebooku, ale to też wynika z mojej natury i obranej drogi użytkowania tegoż serwisu. Nie ma też co ukrywać, że poza aktualizowaniem firmowych social mediów, Facebooka traktuję jako przestrzeń do relaksu, zabawy i „elementów zaczepnych". Z kolei serwis z ptaszkiem w logo traktuję jako narzędzie zaspokajające moją potrzebę bycia na bieżąco, jeśli chodzi o informacje. Posiadam jeszcze konto na Instagramie, ale jakoś trudno mi się do niego przekonać i raczej ono jest na zasadzie „bo jest". Inne social media do mnie nie trafiają lub po prostu jestem chyba na ich zrozumienie „za stary". Takim – moim zdaniem – ewenementem i wylęgarnią wręcz, mówiąc delikatnie, dziwactw, jest TikTok. Nie będę szerzej wypowiadał się na ten temat, gdyż nie jestem użytkownikiem, lecz w skrócie, po tym, co do mnie dociera, uważam, że każdy rodzic powinien bardzo mocno się zainteresować tym, co jego dziecko tam może obejrzeć. Z drugiej strony mam świadomość tego, że zakazywanie dziecku korzystania z tych narzędzi jest najgorszym z możliwych rozwiązań. Presja rówieśników i społeczeństwa na bycie w sieci jest tak duża, że na nic zdadzą się ograniczenia wprowadzane przez pojedynczych rodziców. W konsekwencji doprowadzić to może, co jest niemal pewne, do konfliktów rodzinnych, które prędzej czy później mogą przynieść jeszcze większe problemy aniżeli mogą pojawić się przy użytkowaniu telefonu i obecności w social mediach.

Rozwiązanie jest tylko jedno, które i tak, w konsekwencji długofalowej, może nie przynieść pokładanych w nim efektów. Mam na myśli tutaj edukację, ale nie tę w szkołach – o tym też już pisałem, gdyż ta w szkolnych ławach, to raczej często zaprzeczenie tego, co chciałoby się osiągnąć. Tam liczy się klasa, wynik ogółu i realizacja programu (choć oczywiście niemal każdy pracownik oświaty temu oficjalnie zaprzeczy), a nie uczeń jako jednostka. Co jest trochę zrozumiałe, gdyż nikt inny nie zna swoich dzieci tak dobrze jak ich rodzice – choć bywają przypadki, gdy rodzic jest jakby zaskoczony, że mając dziecko, trzeba ponieść spory wysiłek w jego wychowanie i edukację. Stąd często pojawiają się emocje i oskarżenia pod kierunkiem szkoły i nauczycieli. Z drugiej strony w świecie ciągłej gonitwy za pracą i pieniądzem wielu dorosłych nie ma czasu dla swoich pociech i najczęściej kończy się to „wpychaniem" dla świętego spokoju takiego dziecka „w objęcia" komputerów, laptopów czy telefonów. Czym to się kończy, ukazane zostało w filmiku, który jakiś czas temu obejrzałem, przeglądając sieć. W pierwszym momencie widzimy małe dziecko, które jeszcze ledwo co siedzi między dwojgiem rodziców i próbuje się do nich przytulić, zwrócić ich uwagę, a ci reagują (nie odrywając oczu od ekranów telefonu), podając mu kolejno zabawkę, przekąskę, która ląduje na podłodze zamiast w ustach dziecka, czy zasłaniając mu dłonią usta, by nie krzyczało. Na koniec dziecko otrzymuje tablet z bajką i się uspokaja. W drugiej części spotu widzimy analogiczną sytuację, z tą różnicą, że dziecko ma już kilka lat i wpatrzone jest w telefon, a rodziców, którzy próbują go przytulić, odpycha od siebie, a gdy ci nie reagują, dziecko wstaje z kanapy i wychodzi. Wymowne, prawda?

Dylematem społecznym pozostałe fakt, kto, jak i w oparciu o jakie doświadczenie powinien edukować młodych ludzi – niemal od najmłodszych lat – na jakiej zasadzie działają media społecznościowe oraz jakie mechanizmy za nimi stoją. Czy powinno się ograniczać pole manewru takim gigantom internetowym i sprawić poprzez przepisy, by zmieniły swoje postępowanie na mniej „uzależniające"? Moim zdaniem nic to nie da. Za tymi aplikacjami stoją ogromne pieniądze i nie ma tam mowy o jakiejkolwiek wrażliwości. Liczy się efekt i monetyzacja, a gdy zabroni się im jednego, to niemal od razu

pojawi się coś innego – nikt nie jest w stanie powiedzieć, czy to nie będzie jeszcze gorsze w skutkach niż to, co jest dostępne obecnie. To rodzice jednak powinni spędzać znacznie więcej czasu ze swoimi pociechami, tak by te nie czuły się odtrącone, niekochane, niezrozumiane itp. To my dorośli powinniśmy też starać się pokazywać naszym milusińskim, jakim dobrodziejstwem jest cała ta technologia, lecz także jakie niesie za sobą niebezpieczeństwa. Co zrozumiałe, nie wszyscy rodzice sami mogą mieć odpowiednią wiedzę lub co też istotne umiejętność przekazywania pewnych informacji w sposób, który do takiego młodego człowieka trafi. Tutaj więc duża nadzieja (nie chciałbym powiedzieć, że płonna) pokładana w szkole, która to powinna też – co już również pisałem wielokrotnie – skończyć z uczeniem wszystkiego, a nakierować się również na to, co ważne. To, co jest dziś i teraz, by pomóc zrozumieć młodym ludziom otaczający ich współczesny świat i jego problemy oraz zagrożenia. To tym większe wyzwanie, gdyż trzeba nauczać o tym w sposób ciekawy i efektywny, a z tym, jak już wiadomo, polskie szkolnictwo – w przeważającej większości – ma na bakier, od wielu, wielu lat. Szczególnie jest to ważne w kontekście lawinowego wzrostu samobójstw i przypadków depresji wśród młodych ludzi, co, jak już wielokrotnie zostało powiedziane, jest czynnikiem właśnie wpływu m.in. mediów społecznościowych na tychże ludzi. Tym trudniej jest z tym walczyć, szczególnie gdy sami – my jako dorośli, nie rozumiemy tego problemu. I coś, co dla nas wydawać by się mogło błahostką, „śmiechostką", urojeniem – dla takiego młodego człowieka może być kolejnym przyczynkiem do czegoś złego.

Na zakończenie zachęcam do lektury artykułu z tego numeru, w którym to właśnie piszemy o problemie uzależnienia młodych ludzi, co nazwane zostało netoholizmem i fonoholizmem. W jednym z akapitów tegoż tekstu pada bardzo trafne spostrzeżenie: „[...] pomimo podobieństw do uzależnienia od narkotyków, uzależnienie behawioralne, jakim jest fonoholizm i netoholizm, jest powszechnie akceptowalne". Polecam również obejrzeć wspomniany wyżej dokument – jest on dostępny na platformie Netflix.

Rafał Sułek

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Szanowni Państwo,

dziś pojawiam się, by napisać kilka słów o integracji w innym wymiarze.

Czasopismo, które trzymacie Państwo w dłoniach, nie jest czymś zupełnie odrębnym. „Razem z Tobą" to miesięcznik, strona razemztoba.pl oraz profile w mediach społecznościowych.

Wszystko to, a ponad tym wszystkim grono osób tworzących „Razem z Tobą", ma jeden główny cel – informować o tym, co ważne z punktu widzenia osób z niepełnosprawnościami. Naszą misją nie jest jednak skupienie się tylko wokół tematu niepełnosprawności. W każdej przestrzeni stanowiącej „Razem z Tobą" prezentujemy materiały z szerokiego spektrum tematycznego, które mogą zainteresować każdego. Między innymi w ten sposób spełnia się integracyjny charakter naszego medium.

Moja perspektywa na czasopismo, które Państwo czytacie, zawiera jeszcze jeden aspekt – tu zatrzymuje się czas. Miesięcznik stoi niejako w opozycji do naszej strony internetowej, gdzie codziennie znaleźć można mnóstwo najświeższych wiadomości, a także w przeciwieństwie do mediów społecznościowych, w których czas płynie jeszcze szybciej. Tutaj, na 44 stronach, publikujemy materiały o uniwersalnej wartości, ale też ważne informacje, które po pewnym czasie jednak tracą swoją aktualność.

Integracja tych materiałów to specyficzna sprawa. W czasopiśmie pojawia się wiele tekstów, które pochodzą ze strony internetowej, na razemztoba.pl publikujemy artykuły, które tworzone są z myślą o miesięczniku, a wszystko to jest obecne w naszych mediach społecznościowych.

Od tego numeru integracja ta nabrała dodatkowego wymiaru: w czasopiśmie pojawiły się kody QR. Są to kwadratowe kody graficzne – przykład znajdą Państwo na górze tekstu. Wystarczy zeskanować je przy użyciu aparatu w telefonie, który wyświetli nam adres strony internetowej. Dzięki temu mogą Państwo z łatwością przenieść się na razemztoba.pl (lub do innego miejsca w sieci, do którego odsyłamy za pomocą kodu), by zdobyć więcej informacji na temat materiału opublikowanego w miesięczniku.

Obecność kodów QR w czasopiśmie to nie tylko wymiar integracyjny dla treści publikowanych w „Razem z Tobą". To ukłon w stronę młodszych Czytelników, a dla starszych – impuls do wykraczania poza granice tradycyjnych mediów oraz ułatwienie w szukaniu informacji w sieci.

Mam nadzieję, że wprowadzenie tej nowości przybliży naszych Czytelników do integracji o charakterze międzypokoleniowym. Zachęcam więc do poznawania treści, które otwierają się przed Państwem za sprawą kodów QR oraz do wspólnego czytania naszego czasopisma. Osoby obeznane w wirtualnym świecie mogą mobilizować tych, którzy tego świata nie znają zbyt dobrze – to może sprawić, że będą Państwo bliżej siebie.

Serdecznie zapraszam do odwiedzenia miejsc w sieci, w których dzieje się to, co składa się na „Razem z Tobą" – jest tam wiele materiałów, które nie zawsze mogą znaleźć swoją przestrzeń w miesięczniku.

Z życzeniami poszukiwań pełnych niespodzianek,

M.

facebook.com/portalrazemztoba
facebook.com/razemztobawarminskomazurskie
facebook.com/razemztobapomorskie
facebook.com/razemztobakujawskopomorskie

twitter.com/RazemzToba

instagram.com/razem_z_toba

Dominika Lewicka-Klucznik sama o sobie pisze: „Jestem matką dwójki dzieci w tym jednego, które wymaga specjalnej opieki. Żoną, przyjaciółką, prezeską, poetką, redaktorką, korektorką, trenerką, mediatorką i pozytywną wariatką. Dla mnie nie ma rzeczy niemożliwych, a gdy nie wiem, co mam zrobić, pytam: »po co?«. Jak znajdę motywację, to wszystko się ułoży. Słucham, ale nie zawsze się stosuję. Lubię własne drogi.”.

Weź oddech

Wyjazd na turnus w tym roku to była jakaś przeprawa. Oczywiście bardziej się cieszyłam niż bałam, bo i tak jeden intensywny cykl nam wypadł pod koniec marca, a Młody jak powietrza potrzebuje wielostronnej rehabilitacji. Z drugiej strony czułam się jak dzikus.

Nie umiałam się zorganizować, nie wiedziałam jak się spakować, czego będę potrzebować. Chodziłam po sklepie w namordniku oczywiście i wlepiałam oczy w regały. I nic z tego nie wynikało. Kawa. Na pewno musi być kawa. Woda i pieluchy. I po prawdzie, miałam rację. Mam poczucie, że kilka miesięcy w domu z wyjściem do sklepu tylko po to, co ważne i niezbędne, bez wyjazdów i rekreacji, spotkań i innych fajerwerków, nieco osłabiły wysoki poziom organizacji, zaradności i pewności siebie.

Moje dwa tygodnie

Ale jesteśmy. W sumie już wyjeżdżamy i tak, jak się bałam, że Młody nie da rady, to on chyba może góry przenosić i nie wiem, kiedy się doładowuje. Ja też zrealizowałam swój plan. Wzięłam oddech. Nie chodzi o to, że wentylem leżałam do góry, ale dałam sobie przyzwolenie na brak pośpiechu i na spokój. Dałam sobie prawo do tego, by mieć czas, nie działać na milion procent i odpuszczać rzeczy, które nie do końca mi leżą. Zadbałam trochę o siebie. Gdyby jeszcze snu było więcej, to już raj. To oczywiście nie jest tak, że nie ganiałam Młodego i z Młodym na zajęcia, nie łapałam chwili na małą czarną i nie biegłam z koni na basen, a potem na jedną, drugą, dziesiątą terapię. Ale raczej o to, że nie miałam spiny, że wiedziałam, po co jadę i czego oczekuję od terapeutów. A mój spokój przełożył się na Olgierda. I jak się bałam buntów, histerii, kryzysów, zmęczenia, to żyjemy w pełnej symbiozie, w rytmie ustalonym przez grafik i pory posiłków.

Turnusowa jazda

Często muszę ludzi prostować, bo wydaje im się, że jestem na wczasach. Ja tego nie usłyszałam, ale moi znajomi tak, więc i może o nas też tak mówią, że wydajemy 1% na wypoczynek i jakieś

Fot. archiwum prywatne autorki

przyjemności. Nic bardziej mylnego. I muszę powiedzieć, że nie wytrzymałabym jednego dnia takiej terapii, jak tu dzieci mają przez kilkanaście dni. Codziennie. Bez litości. Kiedyś nawet myślałam, że jak będę bliżej Poznania czy innych miejscowości, to będzie okazja do tego, by spotkać się z jakimiś znajomymi z terenu, ale szybko mi przeszło. Kto by chciał przyjechać w takie miejsce i patrzeć na tyle ludzkich nieszczęść. Choć paradoksalnie wydaje mi się, że te maluchy i starszaki często są szczęśliwsze od zdrowych rówieśników. Rodzice nie zawsze. Z zasady więc nie porównuję dzieci, bo tak się nie da, bo to krzywdzące, bo to do niczego nie prowadzi.

Siatki, kratki, centyle, numerki

Najczęściej rozmowę z terapeutą rozpoczyna się od tego, że opowiada się, co dziecku jest, nad czym się pracuje. Łatwiej jest, gdy rehabilitant zna „pacjenta” i już z nim pracował. Czasem wraca się do okresu prenatalnego, diagnoz, zaburzeń, metod leczenia i terapii. Dużo tego. Bo w tym miejscu każdy ma coś. Każdy powinien być wpisany w jakąś jednostkę chorobową, która dodatkowo ma numer, bo to ułatwia całą sprawę. Poza tym starsze muszą mieć jeszcze stopień niepełnosprawności, bo wtedy im się coś należy, a coś nie. U młodszych

najczęściej się określa, czy są niskofunkcjonujące, czy wysokofunkcjonujące. I konia z rzędem temu, kto mi wytłumaczy, co to tak naprawdę znaczy i jakie (ta łatka) ma przełożenie na życie dziecka, jego terapię czy edukację. A może po prostu chodzi tylko i wyłącznie o to, jak jest w stanie dostosować się do naszych norm, oczekiwań, społecznych czy szkolnych wymagań. Bo wszystko musi być nazwane, ocenione, zaklasyfikowane. Jakby dziecko było tylko rubryką w tabeli. Stąd opinie i orzeczenia, zalecenia Poradni, które (z całym szacunkiem) większość nauczycieli ma w dupie. I moje ulubione dys-, a-, nie-.

Orka na ugorze

Choć zdarza się, że praca na turnusie to jest droga przez mękę okupiona wieloma łzami, potem i płaczem, a nieraz histerią, to efekty widać. I właśnie dlatego wydaje się ogromne pieniądze na takie wyjazdy, najlepiej kilka razy w roku. Rodzice też mają swoje potrzeby. Większość się integruje, zawiera nowe znajomości, dowiaduje się nowych rzeczy, wymienia informacjami i rozmawia o swoich problemach, lękach i planach. Mnie to nie bawi, bo nie mam potrzeby przypadkowych integracji. Czasem sobie myślę, że to dla innych ważne, bo może nie mają z kim pogadać, a teoretycznie może tylko drugi rodzic chorego dziecka jest w stanie zrozumieć. Bo jesteśmy nieco wykluczeni, niewidzialni, wytykani, zbyt tacy i owacy. Staram się nawet nie marudzić, że codziennie jest impreza na korytarzu do późnych godzin nocnych, choć nie ukrywam, że w tym aspekcie brakuje mi empatii, że niektórzy może chcą po prostu w spokoju i ciszy odpocząć. Fantasmagoria. A może to wina tego, że mam pokój w fatalnym miejscu. Nie marudzę. Następnym razem poproszę o inny.

Rozgrzeszam się!

Pobyt tu, właśnie w tym dziwnym roku, uświadomił mi, że cały czas tkwię w poczuciu winy. Jeśli pracuję, to myślę sobie, że przecież powinnam poświęcić czas dziecku. Jeśli jestem z nim, to już zastanawiam się, co muszę ogarnąć w domu. Każdy projekt jest wyrzeczeniem, bo przecież można zrobić w tym czasie wiele innych rzeczy, a doba jednak ma swój koniec. Mam wyrzuty sumienia, że piszę, a potem przychodzi czas, że żałuję, że nie tworzę, bo coś innego zaprząta moją uwagę. Nawet spacer po Młodego zająłby mniej czasu, gdybym pojechała autobusem, oszczędzam czas, ale tracę kondycję. Nie da się być wszędzie i zrobić wszystkiego. Nie da się zadowolić wszystkich, a przez to ciężko jest osiągnąć zadowolenie z siebie. Takie katharsis, które ciężko się osiąga, dopóki ktoś nie pogłaszcze i nie pochwali. Ale o tym innym razem! ■

Służba zdrowia, w kontekście ostatnich miesięcy, stała się trudnym tematem. Z jednej strony – o czym już pisałem, pokłony dla lekarzy i personelu medycznego za ogromne poświęcenie w walce z koronawirusem. Niestety, nie brakuje też pretekstów do tego, by wrócić do retoryki sprzed pandemii. Przykładem niech będzie sytuacja w wielu przychodniach POZ w kraju. Dochodzi już do takich absurdów, że mema z dzwoniącym do straży pożarnej dyrektorem przychodni zna już chyba każdy. Z szacunku, jakim darzę strażaków, wspomnianego mema traktuję tylko w kategoriach humorystycznych, gdyż nie wierzę, że któryś z nich nie ruszyłby z pomocą, nie patrząc na okoliczności. Tymczasem przedstawiciele zawodu, który przysięga pomagać innym, postanawiają leczyć „ na odległość". Sytuacja zmienia się diametralnie, gdy ten sam lekarz musi kogoś przyjąć prywatnie – wtenczas często wirus już mu nie straszny.

O dostępności miast pod kątem osób z niepełnosprawnościami powiedziano i napisano już wiele. W ostatnich miesiącach sam przekonuję się, jak wiele jest do zrobienia, jeśli chodzi o przyjazność przestrzeni dla wózkowiczów – i nie mam tutaj na myśli tylko osób z niepełnosprawnościami, ale też rodziców z małymi dziećmi. Niemal codziennie gimnastykuję się, by w miarę delikatnie pokonywać nierówne chodniki i zbyt wysokie krawężniki przy przejściach dla pieszych. Wszystko po to, by mojej córce zagwarantować komfort snu w spacerówce. Denerwuje mnie to tym bardziej, gdy dochodzę do przejścia, mam tam do pokonania spory krawężnik, a tuż obok rowerzysta ma „dość płasko". Cóż, rower samo zdrowie, tego samego widać nie można powiedzieć o wózkach...

Elbląscy radni przegłosowali, że kolejny raz w tym roku elblążanie będą mogli korzystać z komunikacji miejskiej za darmo. Wzorem lat ubiegłych 1 listopada będziemy mogli pojechać na elbląskie nekropolie bez kasowania biletów. W tym roku (tak, 2020!) radni poszli jeszcze dalej i „zafundowali" mieszkańcom także darmowe podróżowanie 31 października. I teraz najlepsze: „Darmowe przejazdy komunikacją miejską w dniu 31 października 2020 roku, czyli w dniu poprzedzającym dzień Wszystkich Świętych, mają za zadanie zachęcenie mieszkańców do korzystania z transportu zbiorowego zamiast samochodów prywatnych [...]" – czytamy w uzasadnieniu uchwały. Też zrobiliście wielkie oczy? Ja sam z podziwu nie mogę wyjść do teraz. Jeszcze nie tak dawno p.o. prezydenta Janusz Nowak, z racji rozpoczynającego się roku szkolnego, łudził się, że w dobie pandemii rodzice będą wozić dzieci do szkół samochodami. Tydzień później okazało się, jak płonne były to nadzieje i w autobusach niektórych linii pojawił się ścisk. Teraz przypomnijmy sobie, jak w ubiegłych latach wyglądała podróż komunikacją z i do nekropolii podczas Wszystkich Świętych. Czy tylko ja mam wrażenie, że ktoś tu zapomniał, że mamy pandemię, a ostatnie dni pokazują, że koronawirus nie powiedział jeszcze ostatniego słowa, a piszący uzasadnienie do tej uchwały postanowił pograć z mieszkańcami w rosyjską ruletkę, zachęcając ich, by zostawili swoje „bezpieczne" auta i weszli niczym sardynki do puszki zwanej autobusem? Chciałbym wierzyć, że mieszkańcy okażą się mądrzejsi od radnych i będą mieli świadomość, że w obecnych czasach lepiej nie znaleźć się obok swoich zmarłych bliskich, a odwiedzać ich powinno się przez cały rok, a nie tylko dwa dni w roku. ■

Pomaganie to zwykła rzecz

Fot. nadesłana

Funkcjonariusze Zakładu Karnego w Sztumie przekazali 4000 sztuk maseczek ochronnych Burmistrzowi Miasta i Gminy Nowy Staw dla mieszkańców.

Sztumska Służba Więzienna po raz kolejny włączyła się w akcję #ResortSprawiedliwościPomaga.

Maseczki ochronne zostały uszyte przez więźniów odbywających karę w sztumskiej jednostce penitencjarnej. Materiał dostarczył Burmistrz Miasta i Gminy w Nowym Stawie. Pracę osadzonych nadzorowali funkcjonariusze Służby Więziennej. Szycie maseczek odbywało się w ramach programu resocjalizacyjnego gdzie skazani nabywają nowych umiejętności oraz uwrażliwią się na potrzeby innych. ■

mjr Kamil Dobrzyński

Wsparcie samodzielności

W siedzibie Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej odbyło się podpisanie umowy o partnerstwie na rzecz realizacji projektu pt. „Aktywni niepełnosprawni – narzędzia wsparcia samodzielności osób niepełnosprawnych".

Projekt realizowany będzie wspólnie z Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz dwoma partnerami społecznymi: Polskim Stowarzyszeniem na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną oraz Fundacją im. Królowej Polski św. Jadwigi.

Wartość projektu to ponad 36,2 mln zł, z czego 30,6 mln zł to dofinansowanie z Europejskiego Funduszu Społecznego.

Pełnomocnik rządu ds. osób niepełnosprawnych i wiceminister Paweł Wdówik zaznaczył, że uruchamiany właśnie projekt ma na celu przede wszystkim wypracowanie rozwiązań nastawionych na aktywizację osób z niepełnosprawnościami. ■

MRPiPS

Niepełnosprawni łatwiej zaparkują

We Wrocławiu zainstalowano system zajętości miejsc parkingowych dla pojazdów osób z niepełnosprawnościami oraz autokarów turystycznych. To innowacyjne narzędzie, pozwalające w łatwy i wygodny sposób wskazać kierowcom i przewodnikom najbliższe wolne miejsce parkingowe.

– Łącznie system obejmie ok. 220 miejsc parkingowych. Składać się będzie z: detektorów, systemu przesyłu danych, aplikacji i platformy wymiany danych. Detektor zamontowany na miejscu postojowym wykryje pojazd, a informację o zajętości miejsca prześle do ogólnodostępnej bezpłatnej aplikacji – informuje Robert Bednarski, dyrektor Biura SmartCity i Zarządzania Projektami UM Wrocławia.

Projekt i pomysł nowej aplikacji powstał w odpowiedzi na trudności w parkowaniu pojazdów osób z niepełnosprawnościami oraz autobusów turystycznych. Wpisuje się on w ideę budowania tzw. inteligentnych miast. Jego celem jest poprawa bezpieczeństwa i podniesienie komfortu podróżnych i mieszkańców Wrocławia. Tym bardziej, że ok. 30% ruchu samochodowego w mieście to pojazdy, których kierowcy poszukują wolnych miejsc parkingowych.

– Miastu bardzo zależy na rozwijaniu działań na rzecz osób niepełnosprawnych. Dla nas logistyka i poruszanie się po mieście to niezwykle istotna sprawa. Jeżeli można ułatwić osobom z niepełnosprawnościami parkowanie, to należy to zrobić. W tym zakresie powinniśmy wykorzystywać nowoczesną technologię – mówi Bartłomiej Skrzyński, rzecznik ds. osób niepełnosprawnych i dyrektor Biura Wrocław Bez Barier.

W ramach systemu, w październiku br., uruchomiona zostanie bezpłatna aplikacja mobilna, służąca do informowania użytkowników o wolnych i zajętych miejscach parkingowych przeznaczonych dla pojazdów osób z niepełnosprawnościami oraz autokarów turystycznych. Korzystanie z aplikacji będzie darmowe, bez potrzeby rejestracji i logowania. ■

Źródło: UM Wrocław

Fot. Janusz Krzeszowski

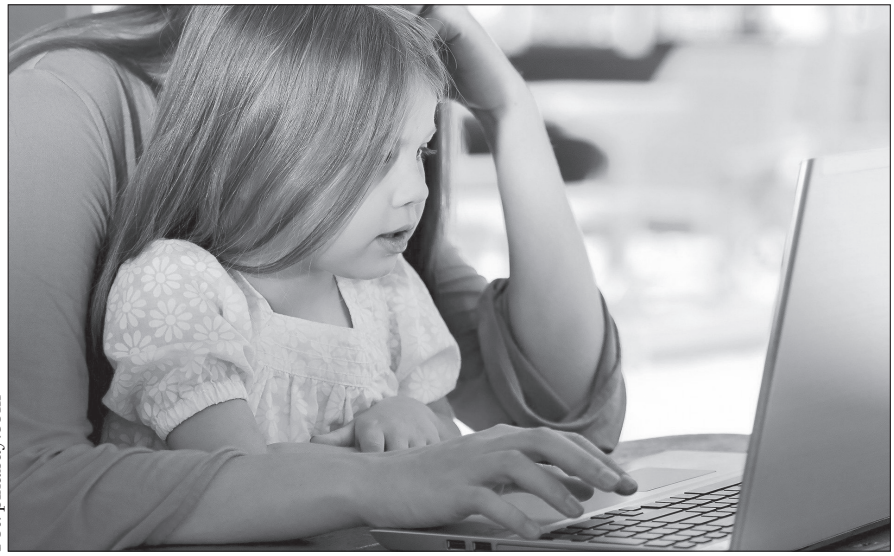
Pomoc dla pieczy zastępczej

Projekt „Wsparcie dzieci umieszczonych w pieczy zastępczej w okresie epidemii COVID-19" realizowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego i budżetu państwa. To aż 130 mln zł na zakup m.in. komputerów i oprogramowania dla dzieci, sprzętu audiowizualnego czy sprzętu ochrony osobistej.

Środki zostały rozdysponowane i trafiły do poszczególnych województw. To np. 7,74 mln zł dla województwa warmińsko-mazurskiego, blisko 7 mln zł dla Małopolski, 3,5 mln zł dla Podlasia czy 9,48 mln zł dla województwa łódzkiego.

– Zachęcam rodziców zastępczych i dyrektorów placówek opiekuńczo-wychowawczych, by zgłaszali do starosty powiatowego lub Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie zapotrzebowanie na sprzęt komputerowy dla dzieci, oprogramowanie czy np. środki ochrony osobistej. Nie mam wątpliwości, że to potrzebna pomoc, z której warto skorzystać. Okres zamknięcia szkół i zdalnej nauki z powodu pandemii wyraźnie pokazał, że komputer służy nie tylko do rozrywki, ale jest również ważnym narzędziem do nauki – mówi Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Marlena Maląg. ■

MRPiPS



Fot. pixabay.com

Szkoła w Wawrze już po remoncie

Przy ul. Halnej 32 powstał nowoczesny i wielofunkcyjny obiekt dla dzieci z autyzmem i niepełnosprawnościami. Zmodernizowaną i rozbudowaną siedzibę Zespołu Szkół Specjalnych nr 102 odwiedziła wiceprezydent m.st. Warszawy, Renata Kaznowska.

Szkoła specjalizuje się w kształceniu uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym i głębokim oraz z niepełnosprawnościami sprzężonymi, których składową jest także autyzm. Do niedawna funkcjonowała przy ul. Przedwiośnie 1, zajmując zaledwie 300 m^2, co znacznie ograniczało jej rozwój. Przeprowadzka do budynku przy ul. Halnej 32 da jej szansę na lepsze funkcjonowanie.

W skład Zespołu Szkół Specjalnych nr 102 wchodzą: Szkoła Podstawowa nr 179 oraz Szkoła Przysposabiająca do Pracy nr 8. W tym roku szkolnym uczęszczało do nich łącznie 56 uczniów, w tym 29 dzieci korzysta z zajęć rewalidacyjno-wychowawczych. Ponadto, szkoła obejmuje opieką 12 uczniów z Kliniki „Budzik".

W efekcie remontu, w budynku szkolnym znalazły się m.in.: sale lekcyjne i pracownie rozwijające zainteresowania dzieci, pracownie do terapii i zajęć z integracji sensorycznej. ■

Oprac. Red.

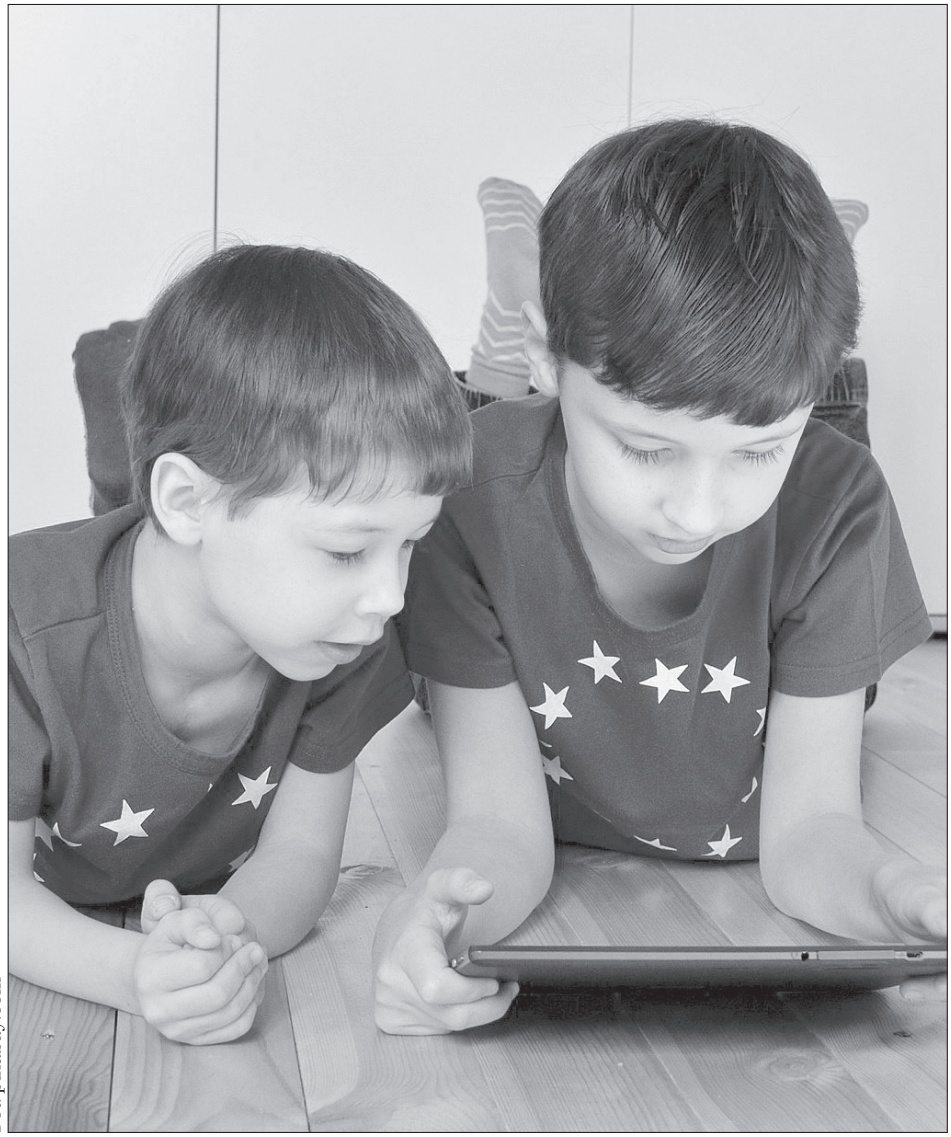
Źródło: UM Warszawa

Wrzuć bieg na zdrowie

Jak zaplanować podróż samochodem i jak zapewnić odpowiedni komfort jazdy? Główny Inspektor Sanitarny wraz z Głównym Inspektorem Transportu Drogowego oraz ministrem sportu i turystyki apelują do kierowców o zachowanie odpowiednich zasad, które pozwolą na bezpieczne dotarcie do wyznaczonego celu.

Kampania społeczna „Wrzuć bieg na zdrowie" ma przypominać, że na poziom koncentracji kierowcy podczas podróży wpływa wiele czynników. Najistotniejsze jest to, by przed długą podróżą być wypoczętym i wyspanym. – Kierowca musi być wypoczęty, trzeźwy, aby był bezpiecznym użytkownikiem drogi. Pamiętajmy o tym, że taki kierowca odpowiada za życie i zdrowie wielu osób – mówił podczas konferencji prasowej rozpoczynającej wspomnianą akcję społeczną Alvin Gajadhur, Główny Inspektor Transportu Drogowego. – Żeby dojechać do celu, trzeba spełnić kilka kryteriów. Przed wejściem do samochodu trzeba być wypoczętym, trzeba być dobrze nawodnionym, nie wolno używać żadnych środków psychoaktywnych – zaznaczył Jarosław Pinkas, Główny Inspektor Sanitarny. – Trzeba też wiedzieć kiedy się zatrzymać, zrobić przerwę, krótki spacer albo przebieżkę w miejscach, gdzie jest to możliwe, odetchnąć świeżym powietrzem. To czy dojedziemy 15 minut później, nie ma żadnego znaczenia, ale te 15 minut za szybko to często ogromne ludzkie tragedie – dodał. ■

Red.



Fot. pixabay.com

Pokolenie szklanych ekranów

MONIKA GAJO

Wakacje i czas wolny od zajęć lekcyjnych powinny mobilizować do wyjścia na zewnątrz, spotkań z kolegami i koleżankami oraz aktywności na świeżym powietrzu. Tymczasem psychologowie od kilku lat obserwują bardzo niepokojący trend wśród dzieci i młodzieży: chęć przebywania w wirtualnej rzeczywistości jest na tyle silna i uzależniająca, że zaczęła wypierać potrzebę bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami.

Ten świat jest dla nich o wiele bardziej atrakcyjny od realnego życia. To tu szukają akceptacji, zrozumienia i budują poczucie przynależności do grupy rówieśniczej. Sytuację potęguje fakt, że pracujący rodzice nie dysponują zwykle czasem ani środkami, by zagospodarować atrakcjami pełne dwa miesiące wakacji. W wyniku tego dzieci większość wolnego czasu spędzają przed komputerem lub ze smartfonem. A stąd jest już prosta droga do uzależnienia. Czym jest neto- i fonoholizm i jak chronić przed nimi dziecko?

Wakacje to dobry czas, by przyjrzeć się z bliska codziennym aktywnościom dziecka. Warto na początek zadać sobie kilka podstawowych pytań. Czy nie spędza ono zbyt dużo czasu z telefonem w ręce? Czy nie zamyka się na bezpośrednie kontakty z rówieśnikami? Czy nie stało się w ostatnim czasie bardziej nerwowe – zwłaszcza, kiedy nie ma dostępu do wifi?

Uzależnienie od internetu i smartfonów to realny problem. Przez specjalistów określane jest jako jedna z poważniejszych chorób cywilizacyjnych XXI wieku. Co ważne, coraz częściej dotyka właśnie młodzież i dzieci – ta grupa jest szczególnie narażona na niebezpieczeństwa czyhające w sieci.

Netoholizm i fonoholizm to uzależnienia behawioralne

Dziecko nie pyta, skąd wziął się internet, bo nie zna życia bez niego. To takie jego okno na świat. Tu pojawia się niezwykle istotna rola rodzica, którego zadaniem jest edukacja w zakresie zagrożeń, na jakie narażone jest dziecko korzystające z sieci. Jak zauważa Magdalena Krukowska-Sidorczuk, psycholog i psychoterapeuta Poradni Zdrowia Psychicznego Harmonia Grupy LUX MED, neto- i fonoholizm to przede wszystkim poważne uzależnienia behawioralne i nie należy ich lekceważyć, a powinno się leczyć, podobnie jak alkoholizm czy uzależnienie od hazardu.

– Osoby dotknięte takim uzależ-

nieniem wykazują niemal identyczne objawy, co osoby uzależnione od substancji chemicznych. W obu przypadkach obserwuje się kompulsywne zaspokajanie określonej potrzeby, połączone z utratą kontroli nad nią i podporządkowaniem jej codziennego życia. Takie zachowanie może wynikać z wielu czynników. Dziecko stara się w ten sposób zredukować stres i złe samopoczucie związane z brakiem samoakceptacji i niskim poczuciem wartości. Korzystaniem ze smartfona i obecnością w sieci rekompensuje sobie także brak więzi z rodzicami i problemy w nawiązywaniu oraz utrzymaniu kontaktów. Za pomocą smartfona coraz więcej czasu spędza w sieci, ponieważ nie radząc sobie z trudnymi emocjami (lękiem, złością, samotnością), ucieka w ten sposób od rzeczywistości – mówi Magdalena Krukowska-Sidorczuk.

Co ciekawe, pomimo podobieństw do uzależnienia od narkotyków, uzależnienie behawioralne, jakim jest np. fonoholizm czy netoholizm, jest społecznie akceptowalne.

Jak rozpoznać pierwsze objawy uzależnienia dziecka od smartfona?

Siecioholizm, sieciozależność, cyberzależność, fonoholizm – to niektóre z nazw zaburzeń, funkcjonujących obecnie w specjalistycznej literaturze przedmiotu. Uzależnienie od internetu przejawia się w nadmiernym korzystaniu nie tylko z komputera, ale przede wszystkim ze smartfona, który – w przeciwieństwie do komputera – pozostaje w zasięgu naszej ręki przez całą dobę. Kiedy możemy mówić o uzależnieniu od smartfona?

Fonoholik odczuwa potrzebę nieustannego sięgania po telefon nawet, jeśli nie ma ku temu żadnej przesłanki. Co chwilę sprawdza powiadomienia, a jeśli nie ma takiej możliwości, odczuwa niepokój i rozdrażnienie, mogące przerodzić się nawet w agresję lub autoagresję. Istnieją przynajmniej trzy obszary, w obrębie których można diagnozować problem. Są to:

• zachowanie – dziecko nie rozstaje się ze swoim telefonem; trzyma go blisko siebie; przerywa rozmowę, aby odebrać połączenie lub odpisać na wiadomość, wykonuje inne czynności z telefonem w ręce; korzysta z niego w miejscach i sytuacjach, w których nie powinno się tego robić (np. przechodzenie przez jezdnię); ukrywa korzystanie ze smartfona przed rodzicami;

• psychika – obserwujemy u dziecka silną potrzebę korzystania z telefonu i ciągłą gotowość do odpisania na sms; dziecko staje się rozdrażnione, niespokojne z powodu próby ograniczenia mu korzystania z telefonu;

• negatywne skutki – dziecko zaczyna zaniedbywać swoje codzienne aktywności i obowiązki (szkoła, zajęcia sportowe); rezygnuje z pozaszkolnych zainteresowań na rzecz surfowania w sieci; wycofuje się z życia towarzyskiego i ogranicza kontakty bezpośrednie z rówieśnikami; korzysta ze smartfona pomimo szkodliwych następstw, jak niewyspanie, zaniedbany wygląd, nieregularne odżywianie jest zdekoncentrowane.

Niezbędna kontrola rodzicielska

Nowoczesne rozwiązania technologiczne pozwalają na dokładniejszą kontrolę nad tym, czego dzieci szukają w internecie i z jakimi treściami mają do czynienia na co dzień. Dobrym rozwiązaniem jest towarzyszenie dziecku w zabawie przy komputerze. Jednak o ile ta metoda sprawdza się w przypadku młodszych dzieci, o tyle w przypadku nastolatka korzystanie przez niego ze smartfona skutecznie nam to ogranicza. Najprostszym narzędziem prewencji jest założenie filtrów stron internetowych, które dają możliwość zablokowania wyników wyszukiwania poszczególnych fraz, jak np. seks czy przemoc. Istnieją także bardziej zaawansowane aplikacje na smartfona i programy, które blokują możliwość zmiany ustawień, pobierania plików lub przesyłają automatycznie raport o aktywności dziecka w sieci. Nie należy się jednak wyręczać wyłącznie technologią. Dziecko powinno być świadome zagrożeń, jakie niesie za sobą obecność w sieci.

Kiedy warto zgłosić się po pomoc?

Nadmierne korzystanie z telefonu przez dziecko nie musi oznaczać od razu zaburzenia. Warto jednak trzymać rękę na pulsie i obserwować jego zachowanie, by odpowiednio wcześnie zapobiec uzależnieniu. To, co jednak powinno wyraźnie zaniepokoić rodzica i zmobilizować go do zasięgnięcia porady fachowca, to tzw. symptomy odstawienne. Jeśli zaobserwujemy, że dziecko jest pobudzone psychoruchowo, odczuwa nieustanny lęk, niepokój, obniżony nastrój czy reaguje agresją na próbę ograniczenia mu korzystania z telefonu, warto skonsultować się ze specjalistą, który zdiagnozuje i oceni stopień uzależnienia dziecka od internetu lub smartfona i w razie potrzeby zaproponuje odpowiednią psychoterapię.

Nie możemy i nie powinniśmy całkowicie izolować dziecka od internetu, ponieważ jest on nieodłącznym elementem naszej rzeczywistości. Jednak to, co powinniśmy bezwzględnie robić, to mądrze nadzorować obecność dziecka w sieci. Pamiętajmy, że nie kto inny, jak właśnie rodzic, jest w pełni odpowiedzialny za swoje dziecko i taki nadzór jest jego obowiązkiem. W przypadku zaobserwowania niepokojących objawów, mogących świadczyć o uzależnieniu od Internetu lub smartfona, warto skorzystać z pomocy specjalisty. ■

Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oferuje wsparcie dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych i ich bliskich.

801 889 880

Telefon zaufania jest czynny codziennie w godzinach 17-22. Koszt połączenia z telefonów stacjonarnych to koszt jednego impulsu, z telefonów komórkowych – cena za każdą minutę. W obu przypadkach koszt zależy od taryfy operatora.

Źródło: Instytut Psychologii Zdrowia PTP

Słodkie życie i po zdrowiu

Prawie co dziesiąty Polak ma cukrzycę. Ta choroba to efekt naszego stylu życia. Można jej zapobiegać. Można też z nią żyć, ale trzeba wiedzieć, że nieleczona niszczy wzrok, nerki, mózg, serce, naczynia krwionośne, uszkadza stopy i powoduje impotencję. Im więcej jemy cukru, im mniej się ruszamy i uprawiamy sportu, im jesteśmy grubsi – tym częściej chorujemy.

Na świecie między rokiem 1980 a 2014, jak podała w 2016 roku Światowa Organizacja Zdrowia, liczba osób chorych na cukrzycę wzrosła czterokrotnie, do 422 milionów w 2014 r.

Ile cię cenić, cukrzyco?

W Polsce w 2018 roku cukrzycę miało 2,86 mln dorosłych. W tym 1,3 mln mężczyzn (8,6% wszystkich dorosłych mężczyzn w Polsce), a także 1,6 mln kobiet (9,5% dorosłych kobiet). Najliczniejszą grupą były kobiety w wieku od 65 do 74 lat. Wśród osób w wieku od 75 do 84 lat odsetek cukrzyków wynosił 30% dla kobiet i 28,1% dla mężczyzn.

Prognozy też są niedobre. Każdego roku w latach 2013-2018 system opieki zdrowotnej odnotowywał blisko 300 tys. nowych przypadków cukrzycy wśród dorosłych.

Leczenie cukrzycy i chorób przez nią spowodowanych słono kosztuje. Tylko w 2017 roku pochłonęło w Polsce 1,7 mld zł. Ten rachunek zapłaciliśmy wszyscy.

Według szacunków NFZ do 2025 roku liczba pacjentów chorych na cukrzycę i nadciśnienie wzrośnie o blisko 35%. Ilu nie będzie się leczyć? NFZ podaje, że w 2013 r. 0,5 mln osób było nieświadomych, że choruje na cukrzycę.

Jaka jesteś, cukrzyco?

Kiedy zjadamy węglowodany, do krwi trafia cukier. Jest naszym paliwem, ale, żebyśmy mogli go wykorzystać, potrzebujemy insuliny, którą produkuje trzustka. Cukrzyca pojawia się wtedy, gdy trzustka przestaje produkować insulinę lub kiedy organizm stał się odporny na insulinę, czyli nie potrafi jej użyć.

Fot. pixabay.com

Cukrzyca typu I

Dzieci chorują na cukrzycę typu I. Z nieustalonych do końca powodów organizm zaczyna niszczyć komórki wytwarzające insulinę, a bez niej nie jest w stanie wykorzystać cukru obecnego w krwi. Cukrzyca typu I wymaga przestrzegania diety oraz podawania insuliny. W 2018 r. cukrzycę typu I miało blisko 22 tys. dzieci i młodzieży do 18. roku życia.

Cukrzyca typu II

Cukrzyca typu II to tzw. cukrzyca dorosłych. Mamy wpływ na to, czy na nią zachorujemy, choć są choroby, które zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania. Najczęściej cukrzycy towarzyszy otyłość oraz nadciśnienie tętnicze. Leczenie opiera się na stosowaniu diety, odpowiednim wysiłku fizycznym, doustnych lekach przeciwcukrzycowych, w zawansowanej chorobie – podawaniu insuliny.

Cukrzyca ciężarnych

Ta postać cukrzycy pojawia się w trakcie ciąży i znika około 6 tygodni po porodzie. To skutek zachwiania równowagi hormonalnej organizmu. Jest jednak niebezpieczna dla zdrowia matki i dziecka, kobieta musi przestrzegać diety, w niektórych przypadkach brać insulinę. Uwaga, jeśli miałaś cukrzycę ciężarnych, możesz być bardziej podatna na cukrzycę typu II.

Znacznie rzadziej pojawia się cukrzyca jako efekt innych chorób, zaburzeń hormonalnych, uszkodzenia trzustki.

Do czego może doprowadzić cukrzyca?

Jeśli przez dłuższy czas mamy wysoki poziom cukru we krwi, może to prowadzić do innych schorzeń, a przede wszystkim do:

- uszkodzenia siatkówki oka (retinopatia);

- zmian miażdżycowych w średnich i dużych tętnicach;
- stopy cukrzycowej (owrzodzeń i niegojących się ran, co często kończy się amputacją);
- uszkodzenia nerek;
- impotencji;
- uszkodzenia nerwów czuciowych, obwodowych i wegetatywnych (neuropatia).

Jakie są objawy cukrzycy?

- częste uczucie pragnienia;
- częste oddawanie moczu;
- napady głodu;
- suchość w ustach i/lub nieprzyjemny zapach z ust;
- spadek masy ciała;
- zaburzenia widzenia;
- ciągłe uczucie zmęczenia;
- senność, apatia;
- trudności z koncentracją;
- suchość skóry;
- nadpotliwość.

Nie musisz mieć wszystkich, mogą się pojawić też inne, mniej typowe.

Kiedy należy kontrolować poziom cukru?

NFZ szacuje, że część chorych nie wie, że ma cukrzycę. Dlatego trzeba się przynajmniej raz na rok badać. Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (pierwszego kontaktu) może skierować cię na bezpłatne badanie krwi.

Czy jesteś w grupie ryzyka?

Tak, jeśli miewasz objawy niedocukrzenia (hipoglikemii) lub przecukrzenia (hiperglikemii).

Objawy niedocukrzenia to: drżenie mięśni, zaburzenia równowagi i widzenia, bóle głowy, obfite poty, podenerwowanie, przyspieszone bicie serca, napad głodu. Możesz zemdleć lub nawet wpaść w śpiączkę.

W przypadku przecukrzenia pojawia się silne pragnienie, częste oddawanie moczu, zmęczenie, senność, nudności, zaróżowienie skóry. Możesz też dostać zapaści lub zawału.

Cukrzyca grozi Ci także, jeżeli:

- jesteś kobietą w ciąży (badanie wykonuje się między 24. a 28. tygodniem);
- w ciąży miałaś cukrzycę ciężarnych;
- urodziłaś dziecko, które ważyło powyżej 4 kg;
- masz nadwagę (BMI powyżej 25) lub otyłość (zwłaszcza brzuszną);
- twoi rodzice lub rodzeństwo mają cukrzycę;
- masz nadciśnienie, chorujesz na serce, masz zespół policystycznych jajników lub w badaniach krwi miałaś HDL poniżej 40 mg/dl i/lub trójglicerydy powyżej 250 mg/dl.

Zbadaj się bezpłatnie

Bezpłatne badania umożliwiają także oddziały NFZ. Wejdź na stronę internetową swojego oddziału i sprawdź, kiedy w ramach akcji „Środy z profilaktyką" dostępne będą bezpłatne badania i porady.

Jak wygląda badanie?

Zrób w przychodni badanie poziomu cukru we krwi.

Żeby wynik był prawidłowy, pamiętaj:

- w przeddzień powstrzymaj się od wysiłku fizycznego, nie jedz tłustych, ciężkich dań, nie spożywaj alkoholu;
- badanie musisz zrobić rano i na czczo (co najmniej 8 godzin bez posiłku), przed badaniem możesz wypić tylko szklankę przegotowanej wody.

Jeśli bierzesz stale jakieś leki, spytaj lekarza, czy masz wziąć je przed badaniem. Jeśli wyszedł ci wysoki poziom cukru, powtórz badanie. Dopiero jeśli kolejny wynik wyjdzie ponad normę, idź do lekarza.

Jeśli w poprzednich badaniach wynik był podwyższony, lekarz może skierować cię na badanie tolerancji glukozy. Wtedy po pobraniu krwi dostaniesz do wypicia 75 g glukozy rozpuszczonej w szklance wody. Potem czekasz spokojnie, bez wysiłku fizycznego, 2 godziny, a następnie krew jest ponownie pobierana do zbadania.

Twoje zdrowe nawyki

Odżywiaj się odpowiednio. Unikaj cukru. Sprawdzaj skład produktów spożywczych, nawet słonych. Do wielu z nich cukier dodawany jest jako wzmacniacz smaku.

Nie pij napojów słodzonych i gazowanych. Pij niegazowaną wodę.

Jedzenie rozkładaj na 5 posiłków dziennie. Niezdrowo jest nie jeść przez cały dzień lub sięgać po słodycze zamiast posiłków.

Spalaj glukozę. Uprawiaj sport. Najkorzystniejszy jest trening aerobowy (czyli wytrzymałościowy). Np. szybki marsz, bieg, jazda na rowerze, pływanie czy wioślarstwo. Jeśli masz nadwagę lub podwyższony poziom cukru oraz mniej niż 65 lat, po prostu idź na spacer szybkim krokiem 3-5 razy w tygodniu (ok. 150 min tygodniowo). Możesz też uprawiać nordic walking. To sport odpowiedni dla osób w każdym wieku. Jeśli lubisz e-usługi, z łatwością znajdziesz odpowiednią aplikację na telefon lub urządzenia kontrolujące twoje tętno i spalanie kalorii. ■

Źródło: pacjent.gov.pl

Pochwała działki

Ogrody pracownicze, czyli działki, znalazły swoje miejsce w życiu wielu rodzin, a także w filmie i literaturze, szczególnie kryminalnej. Nie są już tak popularne jak kilkadziesiąt lat temu, dając wytchnienie, korzyści materialne, a przede wszystkim zdrowie, ale ciągle też mają swoich pasjonatów, do których też się zaliczam.

TERESA BOCHEŃSKA

Fot. Teresa Bocheńska

Na początku lat 80. mój zakład pracy otrzymał kawał ornego pola do podziału na ogrody działkowe dla pracowników. Na pole wkroczyli geodeci, wkrótce pojawiła się na nim sieć palików połączonych sznurkami, wyznaczając prostokąty o bokach 20 na 25 m. Tymczasem w zakładzie pracy powstała lista przyszłych działkowiczów, na którą się zapisałam. Tak się zaczęło.

Całe pole otrzymało nazwę Rodzinny Ogród Działkowy „Bratek". Po wylosowaniu numeru działki udaliśmy się na wskazane miejsce z całą rodziną. Początkowo trudno było wypatrzeć, gdzie jest droga, a gdzie ogród, po pewnym czasie zaczęliśmy się jednak orientować w siatce sznurków i palików. Okazało się, że gliniasta gleba kryje zwarte kłębowisko pnączy perzu i nasze pierwsze zadanie polegało na pozbyciu się tego uciążliwego chwastu.

Z pewnym zdziwieniem odkryłam w sobie miłość do ziemi. Pomyślałam, że to może być dziedzictwo po dziadkach rolnikach ze strony Taty, chociaż Tata bynajmniej takich uczuć nie przejawiał.

Najpierw na planie zagospodarowania, który przedyskutowaliśmy rodzinnie, a potem na działce, pojawiły się krzewy i drzewa owocowe, mały trawnik z ławeczką i wytyczone grządki warzywne, a w domu poradniki ogrodnicze. Pierwsze plony nie były zbyt obfite, ale doskonale pamiętam to wzruszenie i dumę, gdy przyniosłam do domu najpierw garść rzodkiewek, potem marchewki, ogórki, pomidory...

Pracując zawodowo i prowadząc dom, nigdy nie miałam dość czasu dla ogrodu, zwłaszcza w okresie, gdy nie było jeszcze wolnych sobót. W maju, jeśli udało mi się wyskoczyć na działkę po obiedzie, wracałam o zmroku, nasłuchując po drodze chóru żab znad stawów, które później zniknęły pod osiedlem mieszkaniowym. Zmienił się zupełnie mój stosunek do pogody – zaczęłam czekać nie, jak wcześniej, na słońce, a na deszcz.

Działka okazała się najlepszym remedium na kłopoty i fizyczne dolegliwości: gdy wkładam ręce w ziemię (bez rękawiczek, lubię czuć jej ciepło i strukturę), odlatują gdzieś w siną dal wszystkie zmartwienia, troski, obawy, a w starszych latach także kołatania serca i bóle stawów. Są tylko mniej lub bardziej wybujałe chwasty, które żal wyrwać, bo właśnie pięknie kwitną, dziury w liściach kalarepy wygryzione przez ślimaki, dorodne kabaczki i cukinie, zapach lawendy mieszający się z oszałamiającym zapachem floksów, wciskający się wszędzie podagrycznik – delikatny i uroczy z wyglądu, ale strasznie zaborczy, którego niewidoczne kłącza okręcają się wokół korzeni krzewów i bylin, brutalnie je dusząc. Pewnego roku pod altanką zamieszkał borsuk. Okazało się, że to czyścioszek – załatwia się do dołków, które kopie daleko od mieszkania, przeważnie na grządkach. Mnie nie przeszkadzał ten cichy lokator, ale sąsiedzi nie byli zadowoleni z jego obecności i pewnego dnia zniknął.

Staram się uprawiać ogród metodami ekologicznymi, poznając w tym celu prawa przyrody i tajemne życie roślin. Przekonałam się, że to wszystko, co piszą zwolennicy ogrodnictwa i rolnictwa biodynamicznego, to prawda. Każdy gatunek roślin, małych i dużych, ma swój charakter i swoje upodobania. Jedne się lubią, inne wprost przeciwnie i mają sposoby, żeby te nielubiane niszczyć. Z kolei te, które ze sobą sympatyzują, rosnąc obok siebie, podwajają plon. Na mojej działce szczególnie dobrze sprawdza się sąsiedztwo ogórków i fasoli szparagowej, a także cebuli i truskawek. Niektóre zioła i wieloletnie kwiaty same wybierają sobie miejsce, gdzie chcą rosnąć. Gdy wchodzę na działkę wiosną, nigdy nie wiem, gdzie zobaczę orliki, nagietki, malwy, oregano, miętę czy melisę, dorodne paprocie zarosłyby cały sad, gdyby go nie koszono. Lubią

też sobie wędrować wiesiołki i margerytki. Wiem, że mlecze sprzyjają drzewom, krzewom owocowym i różnym warzywom, wspomagając owocowanie. Toteż toleruję je w sadzie, na ścieżkach i przy grządkach, o co miały do mnie pretensje panie z zarządu ogrodów. Na szczęście to się zmieniło, bo moje sąsiadki działkowiczki przyrządzają teraz z ich kwiatów smakowite i zdrowotne syropy. W tym roku zasiałam sobie niewielką, ale barwną kwietną łączkę.

Działka zastąpiła mi salę rehabilitacyjną po różnych wypadkach. Gdy w wyniku urazu kolana po wywrotce z roweru musiałam opierać się na kuli, dzięki działce tej kuli dość szybko się pozbyłam. Gdy po upadku zakończonym połamaniem na kawałki prawej kości ramieniowej wydawało się, że do końca życia będę leworęczna – po dwóch latach kopania, grabienia, dźwigania moja prawa ręka znów służy mi całkiem dobrze.

Dobrodziejstwo posiadania działki ujawniło się w pełni w czasie pandemii. Dzięki niej nie byłam uwięziona w domu, a do tego wreszcie mogłam poświęcić ogrodowi tyle czasu, ile potrzebował, Oddychałam pełną piersią pachnącym powietrzem bez maseczki, a w ogrodzie zapanował porządek, chociaż nadal nie dorównuje wychuchanym działeczkom zapalonych pasjonatów ogrodnictwa. Moje krzewy i byliny mają dużo swobody, dzięki czemu sprawiają mi różne niespodzianki. Czasem się pokłócą, czasem, niestety, kończą swój żywot i co innego zajmuje ich miejsce. Najbardziej mi żal, że nie mogę im pozwolić rosnąć tak wysoko i szeroko, jak by chciały, bo po prostu brakuje na to miejsca. W tej roślinnej społeczności, tak, jak w ludzkiej, wolność jest ograniczona.

Ogrody w ostatnich latach bardzo się zmieniły. W wielu z nich grządki zmieniły się w starannie uprawiane trawniki, a ich użytkownicy zamiast grzebać w ziemi rozpalają grille. Ale wszędzie zielenią się i owocują drzewa i pachną kwiaty, pozwalając odpocząć od trosk i kłopotów. ■

Jak i dlaczego należy oszczędzać wodę?

Mimo że Ziemia w większości składa się z wody, paradoksalnie jest to surowiec deficytowy. Zasoby słodkowodne stanowią bowiem jedynie 3% globalnych zapasów. Dlatego tak ważne jest, by racjonalnie nimi gospodarować.

Według organizacji Global Footprint Network w 2020 r. Dzień Długu Ekologicznego przypada 22 sierpnia. To ruchoma data, wskazująca kiedy zapotrzebowanie ludzkości na zasoby w danym roku przekracza możliwości ich regeneracji. Surowcem, na który szczególnie należy zwracać uwagę, zwłaszcza w Polsce, jest woda. Nasze zapasy w tym zakresie należą do najskromniejszych w Europie. Na jednego mieszkańca kraju przypada 1600 m^3 wody rocznie. Tymczasem średnia na Starym Kontynencie jest prawie trzykrotnie wyższa i wynosi 4560 m^3.

– Miesięczne zużycie wody przez jedną osobę w gospodarstwie domowym to od ok. 4 do 5,5 m^3. To tylko kropla w morzu, jakie codziennie realnie wykorzystuje każdy z nas. Do wyniku należy dodać także wodę zużywaną pośrednio. Niemal wszystko co kupujemy, od artykułów spożywczych przez opakowania z tworzyw sztucznych aż po energię, wymaga w procesie produkcyjnym użycia wody – zauważa Anna Żyła, ekspert ds. kształtowania kierunków ekologicznych Banku Ochrony Środowiska.

Łączne, bezpośrednie i pośrednie zużycie surowca, można określić jako tzw. ślad wodny. W tym kontekście liczby dotyczące jego wykorzystania są zatrważające. Prof. Arjen Y. Hoekstra z Uniwersytetu Twente szacował, że wytworzenie tylko 1 kg wołowiny to nawet aż 15 500 l wody. Jest ona niezbędna zarówno do pojenia zwierząt, jak i do uprawy roślin stanowiących ich pokarm, a potem w procesie przetwarzania mięsa.

Warto zastanowić się, jak samodzielnie zmniejszyć zużycie wody. Pozytywne efekty przyniesie zastąpienie długich kąpieli odświeżającym prysznicem. Dobrym pomysłem jest wykorzystywanie szarej wody, czyli tej, która powstaje np. podczas mycia naczyń lub rąk. Zamiast trafić do ścieków, może ona służyć m.in. do sprzątania. Oszczędność wygeneruje w dłuższej perspektywie zbieranie deszczówki. Nie dość, że woda pochodząca z opadów atmosferycznych nawodni ogród czy warzywnik, to przy odpowiedniej instalacji przyda się w domowych pracach gospodarczych. Dodatkowo, po poniesieniu kosztów początkowych inwestycji (zakup zbiornika i stworzenie odpowiedniego systemu), jej pozyskiwanie jest darmowe.

Dalszych oszczędności można poszukać w pośrednim zużyciu wody. – Kluczem do sukcesu jest świadomość dotycząca wykorzystania surowca w procesach produkcyjnych. Podejmowanie decyzji zakupowych w oparciu o tę wiedzę przyniesie ulgę naszej planecie. Należy unikać marnowania żywności, starając się nabywać jej tylko tyle, ile rzeczywiście potrzebujemy. Warto także rozważyć ograniczenie spożycia mięsa, częściej wybierając produkty roślinne, których w Polsce mamy spory wybór – radzi Anna Żyła.

Pomyślmy także o zmniejszeniu spożycia wody butelkowanej. Do produkcji niezbędnych butelek wykorzystuje się gigantyczne ilości surowców, także wody i energii. Tymczasem uzdatniona woda wodociągowa, która dostępna jest w naszych kranach, spełnia unijne, restrykcyjne wymagania i jest bezpieczna dla zdrowia. To również znaczne oszczędności. Na przykład w Warszawie litr „kranówki" kosztuje mniej niż 1 grosz. Cena wody w sklepie jest znacznie wyższa i może wynosić nawet kilka złotych. Dodatkowo, rezygnując z zakupu tego typu produktów, ograniczamy zużycie plastiku, którego tylko część poddawana jest recyklingowi. ■

Źródło: newseria.pl

Opieka wytchnieniowa w nowym programie

Fot. pixabay.com

Wsparcie finansowe na usługi opieki wytchnieniowej oraz sfinansowanie specjalistycznego poradnictwa psychologicznego lub terapeutycznego, a także wsparcie w zakresie nauki pielęgnacji, rehabilitacji i dietetyki – to główne założenia ogłoszonego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej programu „Opieka wytchnieniowa dla członków rodzin lub opiekunów osób z niepełnosprawnością – edycja 2020-2021". W tym roku na jego realizację przeznaczone zostanie 30 mln zł z Funduszu Solidarnościowego.

Edycja 2020-2021 programu „Opieka wytchnieniowa dla członków rodzin lub opiekunów osób z niepełnosprawnością" stanowi kontynuację programów z lat ubiegłych. W dwóch pierwszych edycjach programu – w 2019 i w 2020 roku – o dofinansowanie usług opieki wytchnieniowej mogły ubiegać się samorządy: gminy i powiaty. W nowej edycji o wsparcie mogą ubiegać się również organizacje pozarządowe.

Głównym celem programu jest wsparcie członków rodzin lub opiekunów osób sprawujących bezpośrednią opiekę nad dziećmi z orzeczeniem o niepełnosprawności, osobami ze znacznym stopniem niepełnosprawności albo orzeczeniem równoważnym, poprzez możliwość uzyskania doraźnej, czasowej pomocy w formie usługi opieki wytchnieniowej.

Program zapewnia m.in. świadczenie usługi opieki wytchnieniowej dla członków rodzin lub opiekunów, czasowe odciążenie ich od codziennych obowiązków łączących się ze sprawowaniem opieki, zapewnienie czasu na odpoczynek i regenerację. Oprócz tego możliwe jest także m.in. podniesienie poziomu kompetencji dotyczących wsparcia osoby niepełnosprawnej poprzez naukę technik wspomagania, pielęgnacji i prowadzenia działań rehabilitacyjnych w warunkach domowych, a także objęcie specjalistycznym poradnictwem w zakresie psychologicznych i społecznych aspektów wsparcia osób z niepełnosprawnością.

Wsparcie

Podmioty realizujące program otrzymają wsparcie finansowe w zakresie świadczenia usługi opieki wytchnieniowej (w ramach pobytu dziennego i całodobowego) oraz w formie specjalistycznego poradnictwa (psychologicznego lub terapeutycznego), a także poprzez zapewnienie wsparcia w zakresie nauki pielęgnacji, rehabilitacji i dietetyki dla członków rodzin lub opiekunów sprawujących bezpośrednią opiekę nad osobami z niepełnosprawnością.

Realizacja programu

Program realizowany jest w trzech formach:

1. świadczenia usługi opieki wytchnieniowej w ramach pobytu dziennego w:
   - miejscu zamieszkania osoby z niepełnosprawnością,
   - ośrodku wsparcia,
   - innym miejscu wskazanym przez uczestnika programu, które otrzyma pozytywną opinię powiatu, gminy lub organizacji pozarządowej realizującej program,
2. świadczenia usługi opieki wytchnieniowej w ramach pobytu całodobowego w:
   - ośrodku wsparcia,
   - w ośrodkach lub placówkach zapewniających całodobową opiekę osobom z niepełnosprawnością, wpisanych do rejestru właściwego wojewody,
   - innym miejscu wskazanym przez uczestnika programu, które otrzyma pozytywną opinię gminy, powiatu lub organizacji pozarządowej
3. świadczenie usługi opieki wytchnieniowej poprzez zapewnienie członkom

rodziny lub opiekunom sprawującym bezpośrednią opiekę nad osobami z niepełnosprawnością możliwości skorzystania ze specjalistycznego poradnictwa (psychologicznego lub terapeutycznego) oraz wsparcia w zakresie nauki pielęgnacji, rehabilitacji i dietetyki.

Ile godzin opieki wytchnieniowej?

W nowej edycji programu jest to:

• 240 godzin dla opieki wytchnieniowej świadczonej w ramach pobytu dziennego;

• 14 dni dla opieki wytchnieniowej świadczonej w ramach pobytu całodobowego;

• limit 20 godzin dla opieki wytchnieniowej świadczonej poprzez możliwość skorzystania ze specjalistycznego poradnictwa (psychologicznego lub terapeutycznego) oraz wsparcia w zakresie nauki pielęgnacji, rehabilitacji i dietetyki.

Informacje o finansowaniu

Podmiot realizujący program kwalifikuje do przyznania usługi opieki wytchnieniowej na podstawie karty zgłoszenia do programu. W sytuacji nagłej, losowej czy interwencyjnej usługa opieki wytchnieniowej może być przyznana bez karty zgłoszenia – dokument powinien zostać jednak uzupełniony w ciągu 3 dni.

W ramach programu dany podmiot może otrzymać wsparcie finansowe w wysokości do 80% kosztów realizacji usługi opieki wytchnieniowej w 2020 roku oraz w wysokości do 100% kosztów w roku 2021. Udział środków własnych wynosi nie mniej niż 20% przewidywanych kosztów realizacji usług.

Na realizację programu w bieżącym roku przeznaczono 30 mln złotych. W przyszłym roku ta kwota ma wzrosnąć do poziomu 50 mln złotych.

Adresaci programu nie ponoszą odpłatności za usługę przyznaną w ramach programu.

Nabór ofert

Zasady otwartego konkursu ofert, w tym m.in. zasady składania ofert, kryteria oceny oraz zasady przyznawania dofinansowania, zawarte będą w ogłoszeniu o otwartym konkursie ofert, które zostanie zamieszczone m.in. na stronach internetowych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej oraz Biura Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych.

Ofertę, na druku zgodnym ze wzorem zawartym w ogłoszeniu konkursu, uprawnione podmioty przesyłają w terminie do dnia 30 września 2020 roku. Decyduje data wpływu oferty. Planowane rozstrzygnięcie otwartego konkursu ofert nastąpi w terminie do dnia 20 października 2020 roku.

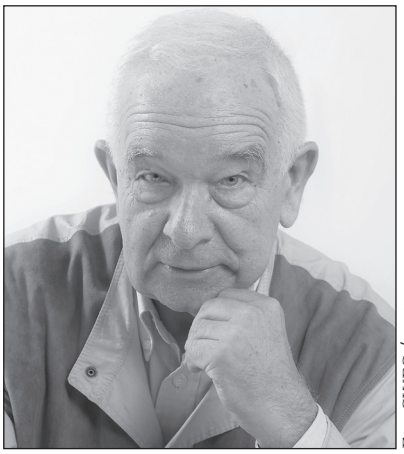
Program realizowany będzie od dnia 1 października 2020 roku do 31 grudnia 2021 roku.

Ogłoszenie o konkursie wraz z Programem oraz załącznikami znaleźć można na stronie Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. ■

Źródło: MRPiPS

Zmarł prof. Tadeusz Gałkowski

Z ogromnym smutkiem przekazujemy wiadomość, że dzisiaj nad ranem odszedł Profesor Tadeusz Gałkowski – przekazał 29 lipca Uniwersytet Warszawski na swojej stronie internetowej.



Fot. SWPS / mat. prasowe

– Pan Profesor był psychologiem rehabilitacyjnym, naukowo zajmującym się przede wszystkim autyzmem oraz psychologicznymi aspektami rehabilitacji osób z niepełnosprawnością fizyczną i umysłową. Był autorem wielu publikacji książkowych i artykułów dotyczących psychologii rozwoju i edukacji dzieci i młodzieży. Kierował programami badawczymi dotyczącymi wspomagania dzieci z dysfunkcjami rozwojowymi i ich rodzin – wspomina profesora Gałkowskiego Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego.

Prof. Gałkowski zapoczątkował w Polsce badania nad autyzmem, miał też wielki wkład w rozwój wiedzy na temat psychologicznej sytuacji osób głuchych i kreowanie wielu praktycznych działań na ich rzecz.

Był konsultantem w resortach edukacji, zdrowia oraz w organizacjach pozarządowych. Współpracował z placówkami badawczymi USA, Wielkiej Brytanii, Francji i Włoch. W latach 1982-1991 był członkiem Europejskiej Rady Regionalnej Światowej Federacji Zdrowia Psychicznego. Był współautorem Karty Praw Osób z Autyzmem, z inicjatywy dr Pata Matthewsa, Prezesa Światowej Organizacji Autyzmu, opublikowanej w 2012 r.

– Był założycielem i prezesem Zarządu Głównego Krajowego Towarzystwa Autyzmu oraz patronem naukowym i przewodniczącym Polskiego Komitetu Audiofonologii. Współpracował z Narodowym Instytutem Zdrowia i Badań Medycznych (INSERM) we Francji oraz z Ośrodkiem Badań Głuchych w Wielkiej Brytanii – przypomina Uniwersytet Warszawski. – Przez kilkadziesiąt lat, do przejścia na emeryturę, związany był z naszym Wydziałem, gdzie pełnił m.in. funkcję prodziekana. Utworzył Katedrę Rehabilitacji i zapoczątkował wiele działań naukowych i dydaktycznych, które kontynuowały kolejne pokolenia pracowników Katedry (dziś Katedra Psychologii Zdrowia i Rehabilitacji).

Prof. Tadeusz Gałkowski miał 84 lata. ■

Źródło: Wydział Psychologii UW (Facebook)

Fot. mat. promocyjne

Stuhrowie o potrzebach opiekunów osób chorych

Opiekunowie i ich bliscy, którzy osobiście przekonali się, jak dużym wyzwaniem jest skuteczne wsparcie opiekuna osoby chorej, postanowili podzielić się swoim doświadczeniem. W spocie zatytułowanym #PowiedzJak zachęcają do szczerej rozmowy z najbliższymi na temat wzajemnych potrzeb w sytuacji choroby. Spot inauguruje piątą edycję kampanii edukacyjnej „Żywienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą", realizowanej przez Fundację Nutricia.

Rola opiekuna w walce pacjenta z chorobą jest nieoceniona. Mierzą się oni z wieloma wyzwaniami. W związku z pełnionymi obowiązkami nie mają czasu dla siebie, często odczuwają przemęczenie fizyczne, wyczerpanie. W całym tym procesie zaniedbują też własne zdrowie. Ich bliscy często chcą ich odciążyć i wesprzeć, ale na przeszkodzie staje nieumiejętność efektywnego komunikowania się.

Powiedz, jak mogę ci pomóc

– Chcę Cię wesprzeć... ale nie zawsze wiem jak. Dlatego powiedz mi, czego potrzebujesz. Otwórz się na wsparcie – pada z ust bohaterów spotu. Słowa te wypowiadają najbliższe osoby opiekunów, które chciały wesprzeć ich w opiece w najtrudniejszych momentach. Katarzyna Zielnik przez kilka lat wspierała mamę, Janinę, która opiekowała się

ciocią po udarze mózgu. Mąż Katarzyny Werońskiej zmaga się z chorobą nowotworową. Mama i siostra Kasi od samej diagnozy były obok niej. Z własnego doświadczenia wiedzą, jakim wyzwaniem bywa zrozumienie potrzeb opiekuna i zapewnienie mu tego, co będzie dla niego najlepsze.

Bohaterowie wyznają, że nieraz musieli pomagać opiekunom „po omacku". – Opiekunowie osób chorych nieraz sądzą, że nie potrzebują pomocy. Myślą, że poradzą sobie sami, uważają, że cała uwaga powinna się koncentrować na pacjencie. A jeśli już zdają sobie sprawę ze swoich potrzeb, zmęczenia, to wstydzą się poprosić o tę pomoc, mają wyrzuty sumienia, nie dopuszczają do siebie myśli o słabościach – mówi Adrianna Sobol, psychoonkolog z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. – Dlatego ich bliscy, aby jakkolwiek ich wesprzeć, robią to, co sami uważają za najważniejsze, błądzą, frustrują się, bo taka pomoc nie zawsze przyniesie efekty. Tylko otwarcie się, szczera rozmowa i wsłuchanie we wzajemne potrzeby pozwoli wspierać opiekuna tak, aby robić to jak najmądrzej i najskuteczniej.

W akcję zaangażowali się między innymi Barbara i Maciej Stuhrowie. – Nie jest łatwo wracać myślami do pewnych chwil, szczególnie jeżeli mamy poczucie, że są dawno za nami. Jednak dzięki udziałowi w spocie mogłem jeszcze raz powiedzieć mamie, jak bardzo jestem jej wdzięczny za cały ten czas, kiedy była przy tacie. Dowiedziałem się też, że chociaż moja pomoc ograniczyła się głównie do obecności, było to to, czego potrzebowała mama w tamtym czasie. Mam nadzieję, że inicjatywa pomoże zrozumieć osobom, które obecnie zmagają się z chorobą w rodzinie, jak ważne jest otwarte wyrażanie swoich potrzeb i otwartość na pomoc ze strony bliskich – mówi aktor, reżyser, scenarzysta Maciej Stuhr, którego tata, Jerzy Stuhr, przeszedł chorobę nowotworową.

Mówmy o naszych potrzebach

W spocie głos zabrały nie tylko osoby bliskie opiekunów, ale także sami opiekunowie. Wyznali, jak trudne bywa przyznanie się do słabości oraz jak cenna jest dla nich wszelka pomoc, którą otrzymują. – Myślałam, że jestem niemalże samowystarczalna – powiedziała Kasia Werońska. – Nie zawsze potrafiłam prosić o pomoc – przyznała Janina Strojek. Bohaterowie akcji zachęcają wszystkich opiekunów, aby otworzyli się na wsparcie, przełamali bariery i nauczyli mówić, czego potrzebują.

Opiekunowie zwierzyli się, że nieraz sami nie byli w stanie nazwać własnych potrzeb. Całą uwagę skupiali na pacjencie i nie mieli okazji, aby zastanowić się nad sobą. Stąd też nie potrafili zakomunikować bliskim, czego oczekują. Jak radzi psychoonkolog, warto poświęcić więcej czasu sobie i spróbować najpierw określić uczucia i emocje, jakie nam towarzyszą. Dzięki temu łatwiej będzie rozpoznać własne, często ukryte, potrzeby i oczekiwania wobec otoczenia.

– Bardzo trudne może być mówienie od razu wprost, jak się czujemy i czego nam brakuje. Ale każde otwarcie się, przekazanie swoich przemyśleń czy pojawiającej się emocji przybliża do szczerej rozmowy. Ludzie boją się rozmawiać, boją się przyznawać do tego, że nie są samowystarczalni, że im ciężko. Ale każdy bohater, a każdy opiekun zdecydowanie nim jest, nie może być sam. Jeśli nie pozwoli pomóc sobie, sam nie będzie w stanie dobrze pomagać – przekonuje Adrianna Sobol.

Spot #PowiedzJak został zrealizowany w ramach kolejnej, piątej edycji kampanii „Żywienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą". Celem kampanii jest budowanie świadomości na temat żywienia medycznego jako integralnego elementu opieki zdrowotnej oraz wsparcie pacjentów i ich opiekunów w procesie leczenia.

Jedną z częstych trudności, których doświadcza opiekun osoby chorej, jest właśnie dbanie o prawidłowy stan odżywienia organizmu. Zapewnienie go jest jednym z podstawowych elementów podczas terapii. Odpowiedni stan odżywienia może pozytywnie wpływać na efektywność farmakoterapii, przyspieszyć rekonwalescencję oraz skrócić czas gojenia ran. Według badania przeprowadzonego w ramach kampanii wynika, że dla co piątego opiekuna brak apetytu u chorego jest jednym z najtrudniejszych aspektów związanych z opieką. Jednocześnie to samo badanie wykazało, że co trzeciemu opiekunowi zastosowanie żywienia medycznego, czyli specjalistycznego wsparcia zapewniającego choremu niezbędne składniki odżywcze, pozwoliło zyskać więcej czasu dla siebie.

– Opiekunom, zwłaszcza osobom starszym, nieraz wydaje się, że najlepszym wyjściem dla chorego będzie domowe jedzenie, takie jak rosół czy inne tzw. „zdrowe" potrawy. I jest to zrozumiałe, gdyż każdy z opiekunów chce jak najlepiej dla swoich bliskich. Tymczasem zwiększone w czasie choroby zapotrzebowanie na energię oraz składniki odżywcze, a w szczególności białko, najczęściej ciężko jest zaspokoić tradycyjną dietą. Dodatkowo przygotowywanie posiłków zajmuje opiekunom wiele czasu i wysiłku. Odżywianie chorego to więc często ten obszar, w którym bardzo potrzebują pomocy bliskich. Wtedy z pomocą może przyjść żywienie medyczne. Zastanawiając się, jak najlepiej wesprzeć opiekuna, a tym samym pacjenta, warto pamiętać o wszystkich dostępnych rozwiązaniach, proponować te, których sam opiekun może nie znać – tłumaczy dr n. med. Paweł Kabata, chirurg onkolog, lekarz żywienia klinicznego. ■

Informacja prasowa

Źródło: zywieniemedyczne.pl

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

ZESKANUJ KOD

OBEJRZYJ SPOT

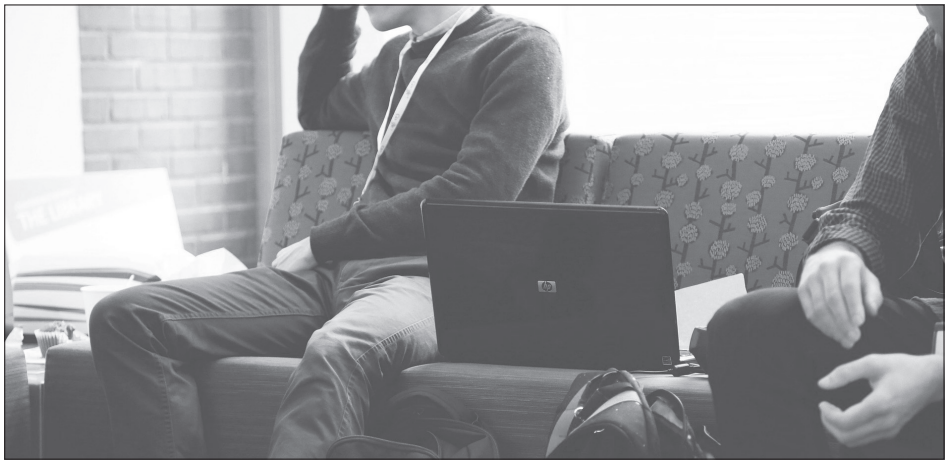
TPD wspiera potrzebujących

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci w Elblągu prowadzi bezpłatne poradnictwo prawne, pedagogiczne, psychologiczne i terapii rodzinnej. Trwa również realizacja inicjatywy edukacyjnej w obszarze zapobiegania cyberprzemocy. W ramach projektu pn. „Zdecydowane NIE dla cyberprzemocy – edukacja przeciwko mowie pogardy wśród dzieci i młodzieży w województwie warmińsko-mazurskim". – Oferujemy również warsztaty kompetencji wychowawczych dla rodziców/opiekunów prawnych, z terapeutą ds. uzależnień, zajęcia socjoterapeutyczne dla dzieci i młodzieży – informuje TPD.

Bezpłatne konsultacje ze specjalistami oraz uczestnictwo w zajęciach grupowych możliwe są po wcześniejszej rejestracji telefonicznej lub osobistej w biurze TPD w Elblągu przy ul. 1 Maja 37 (tel. 55 233 82 10, e-mail: tpdzo@o2.pl).

– Działania nasze kierujemy przede wszystkim do rodzin ubogich, borykających się z różnego rodzaju problemami natury społecznej, psychologicznej i prawnej. Pomocą obejmujemy w szczególności rodziny z problemami przemocy i uzależnień oraz dzieci i młodzież z różnego rodzaju zaburzeniami i trudnościami w funkcjonowaniu w środowisku rodzinnym, szkolnym i rówieśniczym. Wspieramy również rodziców, mających kłopoty wychowawcze z dziećmi oraz wszystkich dorosłych, których konflikty i problemy w negatywny sposób odbijają się w funkcjonowaniu ich dzieci. Również osoby z innymi problemami mogą liczyć na naszą pomoc – zaznacza Monika Kozieja, dyrektor Biura TPD.

Bezpłatne poradnictwo specjalistyczne realizowane jest w ramach programu „Integralny System Pomocy Dziecku i Rodzinie", współfinansowanego ze środków Wojewody Warmińsko-Mazurskiego.


Fot. pixabay.com

Przeciw przemocy w sieci

W ramach projektu zaplanowana jest realizacja warsztatów z uczniami, szkolenia dla nauczycieli oraz spotkania eksperckie z rodzicami/opiekunami prawnymi uczniów. Adresatem działań są przede wszystkim uczniowie klas IV-VIII szkół podstawowych (5 zrekrutowanych do udziału w projekcie z terenu województwa warmińsko-mazurskiego) nauczyciele z tych szkół oraz rodzice/opiekunowie prawni. Uczestnicy zapoznają się z tematyką, a w efekcie zostaną uwrażliwieni na specyfikę problemu, związaną przede wszystkim z możliwymi konsekwencjami tego typu działań dla wszystkich uwikłanych w sytuację. Efektem działań będzie nie tylko wypracowanie spójnych zasad bezpiecznego i kulturalnego korzystania z sieci, ale również zaangażowanie młodzieży w społeczne inicjatywy służące dobru wspólnemu, a tym samym zwiększenie ich aktywności w środowisku lokalnym. ■

Oprac. Red.

Źródło: TPD

Elbląg podsumował „Lato w mieście”

Tegoroczne wakacje miały miejsce w okresie pandemii koronawirusa i w związku z tym, na pewno tych atrakcji, które zorganizowały podległe miastu jednostki było mniej niż w poprzednich latach. Niemniej jednak kilkadziesiąt tysięcy mieszkańców i osób spoza Elbląga skorzystało z różnorodnych form wypoczynku, jakie zostały zaproponowane – wskazuje Janusz Nowak, wiceprezydent Elbląga. – Zdecydowana większość dzieci i młodzieży, również w towarzystwie rodziców i dziadków, skorzystała z oferty przygotowanej przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji – dodaje.

Fot. pixabay.com

MATEUSZ MISZTAL

Jak przekazał wiceprezydent Elbląga, COVID-19 sprawił, że nie można było zorganizować półkolonii, które w ubiegłych latach cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem. – W tym roku, w te wakacje, tylko dwie szkoły zorganizowały półkolonie. Spora część dzieci nie wyjechała z miasta i dlatego zdecydowaliśmy, aby ta oferta miasta była jak najlepsza, aby tych atrakcji, ograniczonych co prawda z powodu koronawirusa, było jak najwięcej – zaznacza Janusz Nowak.

Jedną z atrakcji tegorocznych wakacji była otwarta miesiąc temu (opóźnienie wynikało z powodu pandemii koronawirusa) wieża katedralna. – Cieszy się ona bardzo dużą popularnością wśród mieszkańców i turystów. Drugą formą letniego wypoczynku, która również cieszyła się dużym zainteresowaniem, było kino letnie i myślę, że weźmiemy to pod uwagę również w kolejnych latach – dodaje Nowak.

Oferty dla dzieci przygotowały wszystkie instytucje kultury podległe samorządowi.

Wakacje w liczbach

– Udostępniliśmy takie obiekty jak Centrum Rekreacji Wodnej, Hala Sportowo-Widowiskowa, kryte Lodowisko Helena, Tor Wrotkarsko-Łyżwiarski Kalbar, stadion piłkarski przy ul. Agrykola i dodatkowo boisko do siatkówki plażowej na Starym Mieście. Wykorzystaliśmy także park miejski Bażantarnia oraz Górę Chrobrego – wylicza Andrzej Bugajny, dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji.

W „Wakacjach z MOSiR-em” uczestniczyło 3 950 osób. Tor wrotkarski Kalbar odwiedziło prawie 11 tysięcy osób, a „Dolinka” zanotowała ponad 32 tys. odwiedzin.

W czasie wakacji zorganizowano 45 imprez sportowych. – Sami byśmy nie dali rady tego wszystkiego zrobić. Muszę tu wielki ukłon zrobić w kierunku ludzi, do których się zgłosiliśmy i którzy nam pomogli. To są przede wszystkim kluby sportowe. Mocno w to wszystko włączyły się Start Elbląg, Olimpia Elbląg, Team Karaś, UKS „Szóstka”, Elbląski Klub Orienteeringu, UKS Viking i wiele, wiele innych instytucji, takich jak chociażby policja elbląska – mówi Andrzej Bugajny i dodaje, że na każdym kroku dbano o zachowanie reżimu sanitarnego.

Kulturalne wakacje w mieście

– Instytucje kultury borykały się z koniecznością zapewnienia bezpieczeństwa związanego z pandemią COVID-19 i ograniczeniami przez to narzuconymi, jeśli chodzi o jakiekolwiek imprezy kulturalne. Pomimo tego, staraliśmy się, aby nasze instytucje kultury przygotowały ofertę nie tylko czegoś dla ciała, ale również dla ducha – zaznacza Adam Jocz, dyrektor departamentu promocji, kultury i turystyki UM. – Dużym zainteresowaniem w Muzeum Archeologiczno-Historycznym cieszyły się wakacyjne spotkania z historią, odbyło się ich 17 – dodaje.

Na dziedzińcu muzeum odbywały się również seanse filmowe w ramach „Letniego kina pod chmurką”, które, jak zaznaczył Adam Jocz, cieszyły się równie dużym zainteresowaniem. Ponadto propozycje dla elblążan przygotowały także inne instytucje. W swoje progi zaprosiła Biblioteka Elbląska, atrakcje przygotowała także Elbląska Orkiestra Kameralna. Muzycznie było na Starym Mieście – wszystko za sprawą akcji „Uwolnić Stary Rynek”. Do śpiewania zachęcały także elbląskie „Diamenty” w ramach akcji „Śpiewanie z diamentami”. ■

Drugie życie przedmiotów

Fot. ESWIP

Jak stworzyć makramę, odnowić obraz lub zrobić instalację z ulubionych pamiątek, które nadają się do wyrzucenia? Tego wszystkiego mogli dowiedzieć się elblążanie, którzy wzięli udział w akcji zorganizowanej przez Stowarzyszenie ESWiP oraz Fundację Warsztat Zmiany.

– Pracę z recyklingiem można przekształcić w formę artystyczną nazywaną asamblażem – mówi prowadząca warsztaty Ewa Bednarska-Siwilewicz. – Często czym bardziej sentymentalna pamiątka, tym ciekawszy efekt końcowy. Sprzeciwiamy się kulturze „użyj i wyrzuć". Podpowiadam, co można zrobić z przedmiotami, które wydawać by się mogło są do wyrzucenia. Jak przy pomocy kleju, farb stworzyć ciekawy przedmiot – dodaje. ■

ESWIP

Międzyszkolna Pracownia Eksperymentowania w SP 19

Fot. UM Elbląg

W Szkole Podstawowej nr 19 powstaje Międzyszkolna Pracownia Eksperymentowania. Pracownia ma być czynna w październiku br. W ramach inwestycji trwa remont czterech sal zajęć. Zadanie jest częścią składową projektu pn. „Matematyka – indywidualizacja i eksperyment w edukacji wczesnoszkolnej".

Celem projektu jest zwiększenie kompetencji matematycznych i umiejętności naukowo-technicznych poprzez doposażenie bazy dydaktycznej w pomoce i sprzęt, wykorzystanie nowoczesnych metod nauczania, w tym metody eksperymentu, u 700 uczniów kl. II-III, doskonalenie kwalifikacji/kompetencji dydaktycznych 100 nauczycieli i organizację zajęć pozalekcyjnych w 15 szkołach podstawowych na terenie Elbląga. ■

UM Elbląg

Butelki na wodę dla najmłodszych

Każdy z niespełna 900 pierwszoklasistów, który we wrześniu rozpoczął edukację w elbląskich szkołach podstawowych otrzymał filtrującą butelkę wielokrotnego użytku. Jest to inicjatywa społeczna prezydenta miasta oraz Elbląskiego Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o., promująca ideę zrównoważonego rozwoju „Piję wodę z kranu!".

– Elbląska woda z kranu nie ustępuje jakością wodzie butelkowanej, zawiera wartościowe substancje mineralne, m.in. wapń, magnez i potas. Elbląskie wodociągi zapewniają wysokie bezpieczeństwo spożycia wody, gwarantowane przez prowadzone kontrole jej jakości. Kranówka jest znacznie tańsza i powszechna, a wykorzystując do jej spożywania pojemniki szklane lub wielokrotnego użytku ograniczamy ilość odpadów, które powstają z jednorazowych butelek i opakowań – zaznacza prezydent Elbląga Witold Wróblewski.

– Mamy nadzieję, że dzięki tym butelkom dzieci będą chętniej sięgać po wodę, która jest zdecydowanie zdrowsza niż kolorowe napoje gazowane. Chcemy również już od najmłodszych lat kształtować postawy proekologiczne – informują urzędnicy.

W ramach akcji Elbląskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Elblągu Sp. z o.o. przygotowało dla placówek także edukacyjne materiały video do wykorzystania w czasie zajęć lekcyjnych. ■

UM Elbląg

To się w kanalizacji nie mieści

– Inicjujemy kampanię informacyjno-edukacyjną „To się w kanalizacji nie mieści!", aby zwrócić uwagę elblążan na problem śmieci niewłaściwie wrzucanych do toalet, zlewów, studzienek kanalizacyjnych – wskazuje EPWiK.

Jeśli nie chcesz mieć zatkanej rury kanalizacyjnej, to nie wrzucaj do sedesu czy zlewu: środków higienicznych (np. ręczników papierowych, wacików, patyczków do uszu, pieluszek, podpasek, nici dentystycznych, chusteczek nawilżanych), lekarstw, resztek jedzenia, farb, olejów, smarów, odpadów po remoncie lub budowie, kartek papieru, gazet, niedopałków papierosów, fusów z kawy i herbaty, gum do żucia.

Dlaczego „To się w kanalizacji nie mieści!"? Przez takie nieodpowiednia działania możesz spowodować zator przepływu ścieków – zatkanie się rury kanalizacyjnej, awarię przepompowni ścieków. Pogarszasz także działanie oczyszczalni ścieków, szkodząc mikroflorze w części biologicznej, a tym samym środowisku oraz przyczyniasz się do wzrostu populacji szczurów. ■

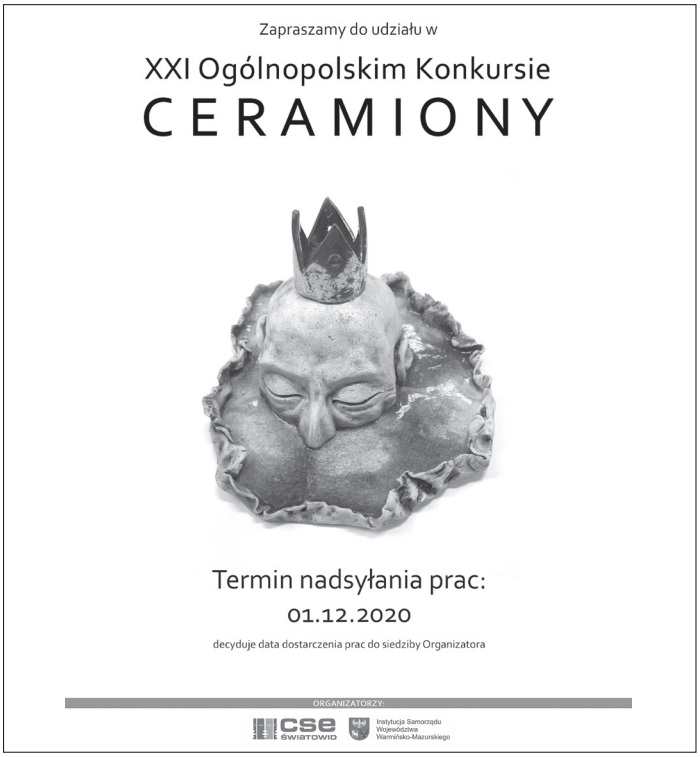
UM Elbląg

Z ceramiką na konkurs

Współczesna ceramika występuje w wielu odsłonach. Może być miniaturowa lub o większych wymiarach. Często łączy użyteczność z dekoracyjnością, ale nie jest to konieczne. Nie boi się podejmować najróżniejszych tematów. A co najważniejsze – pozostawia „otwartą furtkę" dla innowacji i eksperymentów.

Dlatego też wszyscy miłośnicy ceramiki mogą wziąć udział w konkursie „CERAMIONY", organizowanym już po raz 21. przez Centrum Spotkań Europejskich „Światowid" w Elblągu.

Wydarzenie to od lat jest prezentacją dorobku dzieci, młodzieży i dorosłych w dziedzinie ceramiki, w tym także osób niepełnosprawnych. W ubiegłorocznej edycji konkursu wzięło w nim udział ponad 50 placówek: szkoły, ośrodki kultury, warsztaty terapii zajęciowej, organizacje pozarządowe oraz osoby prywatne z całej Polski.



Fot. CSE „Światowid"

– Uczestnikom naszego konkursu nie narzucamy tematyki, podobnie jak nie określamy, w jakiej technice ceramicznej należy wykonać prace – mówią organizatorzy. – Do tej pory otrzymywaliśmy dzieła abstrakcyjne, semi-realistyczne czy o tematyce bajkowej. Jesteśmy pewni, że i w tym roku wyobraźnia uczestników zaskoczy naszych jurorów.

Udział w konkursie jest bezpłatny. Konkursowi będzie towarzyszyło uroczyste otwarcie wystawy wraz z wręczeniem nagród. Najciekawsze prace zostaną zaprezentowane również na stronie internetowej CSE „Światowid".

Regulamin konkursu oraz karta zgłoszeniowa wraz z oświadczeniem autora dostępne są na stronie www.swiatowid.elblag.pl. Dodatkowe informacje można uzyskać kontaktując się z koordynatorką konkursu Alicją Król pod nr tel. 55 611 20 59, e-mail: alicja.krol@swiatowid.elblag.pl. ■

CSE „Światowid"

Nowy wymiar energii dla społeczności lokalnej

W Elbląskim Parku Technologicznym 12 sierpnia odbyło się I wydarzenie z cyklu „Spółdzielnie energetyczne – nowy wymiar energii dla społeczności lokalnej". Główną ideą było stworzenie płaszczyzny do debaty, wymiany poglądów o tworzeniu spółdzielni energetycznych, jako nowej formuły budowania wartości lokalnych w zakresie energetyki oraz przedstawieniu korzyści dla społeczności lokalnych.

W prezentacji wzięli udział: dr Grzegorz Maśloch, Członek Rady Programowej ds. zrównoważonego rozwoju Stowarzyszenia na rzecz Efektywności im. prof. Krzysztofa Żmijewskiego (Katedra Ekonomiki i Finansów Samorządu Terytorialnego, SGH) oraz prezes firmy Sollare Piotr Figiel (partner technologiczny oraz współorganizator wydarzenia).

Wydarzenie rozpoczynała prezentacja na temat: „Spółdzielnie energetyczne – lokalny wymiar transformacji energetycznej". Podczas części prezentacyjnej dr Grzegorz Maśloch wyjaśnił dlaczego energetyka rozproszona oraz lokowanie źródeł wytwórczych w miejscu konsumpcji jest jak najbardziej korzystne oraz jak zielona energia może podnieść konkurencyjność terenów miejsko-wiejskich oraz wiejskich. Kolejna wypowiedź Piotra Figiel poruszała zagadnienia związane z korzyściami ekonomicznymi wynikającymi ze sprzedaży energii elektrycznej pomiędzy spółdzielcami w ramach danej spółdzielni.

W drugiej części spotkania odbyła się dyskusja, podczas której organizatorzy wydarzenia odpowiadali na wszystkie pojawiające się pytania ze strony uczestników. ■

Źródło: inwestycje.elblag.eu

Bezpieczeństwo nad wodą

Policjanci elbląskiej komendy asp. Katarzyna Stankiewicz i sierż. szt. Jakub Rokowski spotkali się z uczestnikami półkolonii w Jachtklubie w Elblągu – w ramach kampanii „Kręci Mnie Bezpieczeństwo nad wodą" oraz zgodnie planem „Bezpieczne Wakacje 2020".

Funkcjonariusze informowali dzieci o zasadach zachowywania się nad wodą, bezpiecznych zabawach oraz o tym, jak należy wezwać pomoc w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia. Dodatkowo funkcjonariusze przypomnieli podstawowe zasady w ruchu drogowym podczas poruszania się na rowerze czy też hulajnodze elektrycznej.

Na zakończenie spotkania uczestnikom wręczono upominki oraz ulotki otrzymane z Biura Prewencji KGP w ramach kampanii. ■

kom. Krzysztof Nowacki

Muzeum walczy o międzynarodową nagrodę

Projekt „Muzea ponad granicami", zrealizowany przez elbląską placówkę, znalazł się w finale ogólnoeuropejskiego konkursu Regiostars. Dotarcie do finałowego etapu jest ogromnym wyróżnieniem dla całego zespołu muzealników, tym bardziej, że jest to ich pierwszy europejski projekt, jaki realizowali. Na ten temat rozmawiamy z Agnieszką Sławińską z Muzeum Archeologiczno-Historycznego w Elblągu, koordynatorką projektu „Muzea ponad granicami".

ANETA PASTUSZKA

Fot. Mateusz Misztal

Dotarcie do finałowego etapu cieszy elbląskich muzealników?

Jest to dla nas ogromne wyróżnienie, ponieważ w konkursie biorą udział projekty z całej Unii Europejskiej. Oznacza to, że wyróżniliśmy się na tle tych wszystkich projektów oraz organizacji, które od lat realizują różnego rodzaju przedsięwzięcia dofinansowane z funduszy unijnych.

O miejsce na podium walczy projekt „Muzea ponad granicami".

Projekt był realizowany w latach 2012-2014 przez nasze muzeum w partnerstwie z muzeum Brama Frydlandzka z Kaliningradu. Na jego realizację pozyskaliśmy dofinansowanie w wysokości 3,5 miliona euro. No i chyba dobrze spożytkowaliśmy te pieniądze, bo zostało to docenione przez komisję europejską. Z tych pieniędzy wyremontowaliśmy budynki elbląskiego oraz kaliningradzkiego muzeum. Dodatkowo w obu instytucjach powstały nowe wystawy. Zrealizowaliśmy również film holograficzny, który opowiada o wspólnej historii tego regionu transgranicznego. Przeprowadziliśmy także wywiady z byłymi mieszkańcami Elbląga i Kaliningradu, którzy wyprowadzili się stąd przed II wojną światową.

Do konkursu złożono 206 wniosków z całej Europy. W finale znalazło się zaledwie 25 projektów, w tym projekt Muzeum Archeologiczno-Historycznego w Elblągu. To robi wrażenie.

W konkursie jest pięć kategorii. Do każdej z nich zakwalifikowało się po pięciu finalistów. A to oznacza, że w naszej kategorii mamy czterech konkurentów. Są to projekty z Chorwacji, Włoch, Finlandii i Francji. Mamy nadzieję, że pokonamy konkurencję i zdobędziemy główną nagrodę.

Umiejętności i edukacja dla cyfrowej Europy – to kategoria, w której Muzeum walczy o główną nagrodę.

Zwracamy uwagę na edukacyjny aspekt naszego projektu, czyli opracowanie wspólnego programu bazującego na historii regionu transgranicznego.

Co trzeba zrobić, żeby wygrać?

Teraz wszystko w rękach jury konkursowego składającego się z przedstawicieli Komisji Europejskiej. To ono zdecyduje o przyznaniu głównej nagrody w każdej z pięciu kategorii.

A co jest do wygrania?

Zwycięzca w nagrodę otrzymuje kampanie promocyjną o wartości 5 tysięcy euro, jednak najważniejszy jest certyfikat, który daje zwycięzcy prestiż i wyróżnienie na tle wszystkich projektów realizowanych w całej Unii Europejskiej. Można powiedzieć, że zwycięzcy konkursu Regio Stars to pierwsza liga projektów europejskich.

Można wygrać również nagrodę internautów.

Internauci spośród 25 finałowych konkursów mogą również wybrać ten, który otrzyma nagrodę publiczności. Na laureata można zagłosować na stronie regiostars.eu.

Zachęcam do głosowania na nasz projekt „Museums over borders". Projekt ten można znaleźć, przewijając stronę. Aby zagłosować, należy kliknąć w serce znajdujące się po prawej stronie opisu. Nie trzeba podawać żadnych danych osobowych. Po odświeżeniu strony można zagłosować jeszcze raz, – do czego gorąco zachęcam.

Muzeum Archeologiczno-Historyczne pierwszy raz realizowało europejski projekt. I trafiło do finału międzynarodowego konkursu. Także w tym przypadku już można mówić o sukcesie.

To był nasz pierwszy projekt realizowany ze środków Unii Europejskiej. Pierwszy, który prowadziliśmy jako lider. Wcześniej występowaliśmy w projektach unijnych w roli partnera. Jesteśmy z siebie dumni i muszę podkreślić, że jest to zasługa całego zespołu muzealników zarówno z Elbląga, jak i z Kaliningradu. Wszyscy włożyliśmy w realizację projektu mnóstwo energii oraz pracy.

Powiedzmy nieco więcej o projekcie, który walczy o europejską nagrodę Regio Stars. Projekt pokazuje, jak wiele łączy Elbląg z Kaliningradem.

Te dwa miasta czasem w przeszłości znajdowały się w obrębie jednego kraju, a czasem były rozdzielone granicą, tak jak ma to miejsce teraz. Oba miasta znajdują się w niewielkiej odległości, dlatego ich historia jest wspólna. Wydarzenia aktualne są zarówno po jednej, jak i drugiej stronie granicy. Tę wspólną przeszłość pokazujemy w filmie holograficznym pt. „Historie ponad granicami". Film pokazuje czasy pogańskie, następnie przybycie Krzyżaków, Wikingów z Truso, czasy Hanzy, II wojnę światową. Te wszystkie wydarzenia są wspólne dla Elbląga i Kaliningradu.

Poza filmem holograficznym, w ramach projektu powstała również wystawa „Elbląg Reconditus".

W ramach projektu, obok filmu, zrealizowaliśmy dużą wystawę „Elbląg Reconditus". Stanowi ona rozwinięcie filmu holograficznego. Na wystawie można obejrzeć obiekty prezentowane w filmie holograficznym. Wystawa jest zbudowana w nowoczesnej formie scenograficznej – pokazuje ruiny Elbląga po II wojnie światowej. Na tle tej scenografii ruin prezentujemy obiekty, które pochodzą od najwcześniejszych czasów, aż do współczesności. Zwiedzający przechadza się wśród tych obiektów wyznaczoną ścieżką. Dodatkowo towarzyszy mu muzyka, a dookoła może podziwiać grafiki nawiązujące do historii Elbląga i czytać materiały tekstowe – to, co miasto mówi do nas.

Na wystawie możemy poznać historię miasta. Jednak obok niej nie da się przejść obojętnie – ona oddziałuje na nasze zmysły.

Staraliśmy się oddziaływać na zwiedzającego na poziomie wizualnym, ale i tym, co zwiedzający słyszy. Myśleliśmy również o efektach zapachowych, jednak ostatecznie nie udało się nam tego zrealizować.

Dziękuję za rozmowę. ■

Zabytki w cyfrowej formie

Kolejne zabytki z elbląskiego muzeum zostały poddane digitalizacji. Jest to jedno z działań w ramach projektu współpracy transgranicznej Polska-Rosja, który zakłada działania na rzecz wspólnego dziedzictwa kulturowego.

Przedsięwzięcie, realizowane w ramach projektu „Muzea ponad granicami. Etap II", oparte jest na współpracy trzech instytucji: Muzeum Archeologiczno-Historycznego w Elblągu, Centrum Spotkań Europejskich „Światowid" w Elblągu i Muzeum Brama Frydlandzka w Kaliningradzie. Partnerstwo transgraniczne ma podkreślić wspólną historię i trwałe więzy kulturowe łączące nasz region i Obwód Kaliningradzki.

Jednym z działań zaplanowanych w ramach projektu była digitalizacja zbiorów muzealnych obu partnerskich instytucji. Regionalna Pracownia Digitalizacji, działająca w CSE „Światowid", odwiedziła Muzeum Archeologiczno-Historyczne i przeniosła w cyfrowy świat ponad 40 wybranych eksponatów. Znalazły się wśród nich przede wszystkim zabytki codziennego użytku: naczynia, kaganki, kielich, filiżanka, łyżka, a także kostki do gry czy zabawki.

Do ciekawszych obiektów należą tzw. grapeny – naczynia do gotowania o kulistych dnach i trzech wyraźnie wyodrębnionych nóżkach, które początkowo przywożone były z terenów duńskich lub flandryjskich. Później produkowane już przez miejscowych rzemieślników zyskały uznanie elblążan i były masowo wykorzystywane w ich kuchniach aż do przełomu XV i XVI stulecia. Wśród zdigitalizowanych zabytków znalazł się też tzw. „zestaw kanciarza", w którym była spiłowana kostka, służąca do oszustw przy grach losowych. Muzealia, odnalezione przez archeologów badających elbląskie Stare Miasto, zostały sfotografowane i zeskanowane.

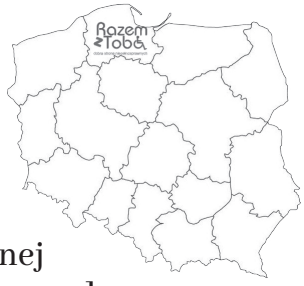
– Epidemia pokrzyżowała nam plany. Z naszymi partnerami z Kaliningradu spotykamy się na Skypie i staramy się realizować te działania, które aktualnie są możliwe. Mamy nadzieję, że w ustalonym czasie uda nam się zrealizować wszystkie zamierzenia, chociaż w nieplanowanej wcześniej kolejności. Tworzymy dużo treści cyfrowych, więc wierzymy, że ta trudna do realizacji zadań sytuacja nie zmniejszy nam grona odbiorców naszej oferty, do których skierujemy efekty naszej pracy – mówi Hanna Laska-Kleinszmidt, koordynator projektu. – Wkrótce zajmiemy się również zakupem sprzętu do digitalizacji oraz wyposażenia do nowej sali wystawowej.

Zabytki w cyfrowej wersji będą dostępne na stronie cyfrowewm.pl oraz zostaną przekazane partnerom do wykorzystania w pracy muzealnej i wzbogacenia wystaw o elementy multimedialne. ■

Dofinansowano ze środków Unii Europejskiej z Programu Współpracy Transgranicznej Polska-Rosja 2014-2020.

Edyta Bugowska

Fot. CSE „Światowid"



Nowy Dom Marzeń w Gdyni

Nowy gdyński Środowiskowy Dom Samopomocy „Dom Marzeń" przy ul. Strzelców 28 w Małym Kacku już działa. W placówce prowadzonej przez Fundację „Dom Marzeń" przy wsparciu gdyńskiego samorządu dorosłe osoby z niepełnosprawnością intelektualną pod okiem pedagogów, instruktorów i terapeutów uczą się wszystkiego, co potrzebne, by mogły – w miarę swoich możliwości – funkcjonować samodzielnie.

– Uczestnicy naszych zajęć to osoby skierowane przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Gdyni. Dzięki temu, że kolejni podopieczni pojawiają się u nas sukcesywnie, możemy ich lepiej poznać i zaproponować udział w grupie dokładnie odpowiadającej np. ich zainteresowaniom. Trochę się obawiałem, czy nasi uczestnicy nie będą mieli problemu z aklimatyzacją i przyzwyczajeniem się do nowego miejsca, ale to się w ogóle nie wydarzyło. W ciągu kilku dni każdy poczuł się jak w domu i to jest fantastyczne – mówi Sławomir Matuszak, kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy „Dom Marzeń".

– Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, bardzo empatycznych, ważna jest relacja i to, jak czują się w danym miejscu. Widzimy, że u nas jest im ze sobą po prostu dobrze. Jesteśmy po okresie izolacji, spędzania czasu głównie z rodziną. Teraz, gdy osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogą wychodzić z domów i robić to, co lubią najbardziej, znów czują się bardziej samodzielne. Kadra ŚDS-u tworzy dobry klimat, daje uczestnikom jak najwięcej okazji do bycia aktywnymi. Chcemy, żeby spędzony tu czas był interesujący – dodaje Katarzyna Karczewska, prezes zarządu gdyńskiej Fundacji „Dom Marzeń" prowadzącej ŚDS.

Plany uruchomienia Środowiskowego Domu Samopomocy „Dom Marzeń" pokrzyżowała pandemia koronawirusa i wszystkie związane z nią obostrzenia, które zmieniły funkcjonowanie miejsc wsparcia. W połowie marca placówki wsparcia dziennego zawiesiły działalność stacjonarną, zajęcia aktywizacyjne czy terapeutyczne dla podopiecznych prowadzone były zdalnie.

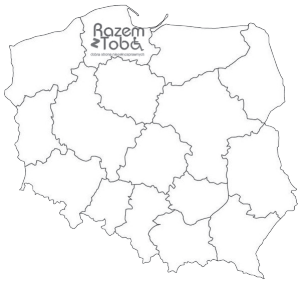
– To był bardzo trudny czas zwłaszcza dla osób z niepełnosprawnościami, korzystających ze wsparcia placówek dziennych, podnoszących pod okiem specjalistów swoje kompetencje społeczne. Przerwanie zajęć praktycznie z dnia na dzień zachwiało całym ich światem, pozbawiło ważnej części dnia. Dlatego tak bardzo cieszy, że zajęcia nie tylko zostały wznowione, ale też mimo wciąż trudnej sytuacji wzbogaciliśmy się w Gdyni o nowy Środowiskowy Dom Samopomocy „Dom Marzeń" z aż 30 miejscami – mówi Michał Guć, wiceprezydent Gdyni ds. innowacji. – A warto zauważyć, że „Dom Marzeń" to nie tylko ŚDS, ale także 14 mieszkań wspieranych, wciąż wyposażanych, w których zamieszka nawet 20 dorosłych osób z niepełnosprawnościami pozwalającymi im na samodzielne życie. Miejsca takie jak „Dom Marzeń" to dla osób z niepełnosprawnościami okno na świat. Dzięki zdobywanym tu kompetencjom, nawiązanym znajomościom, podejmują aktywności czy docierają w miejsca, które bez takiego wsparcia byłyby dla nich niedostępne. Usamodzielnianie, czy to w placówkach pobytu dziennego, czy w mieszkaniach wspieranych, to bardzo ważny element gdyńskiej polityki społecznej. Wspieramy je, stwarzamy warunki do rozwoju, szukamy partnerów do tego typu działań. Wieloletnia współpraca samorządu z Fundacją „Dom Marzeń" jest na to najlepszym przykładem.

Fot. Aleksander Trafas / gdynia.pl

Środowiskowy Dom Samopomocy „Dom Marzeń" mieści się na pierwszym piętrze budynku przy ul. Strzelców 28 w Małym Kacku. Na uczestników zajęć czekają pracownie: rewalidacyjna dla osób z najgłębszą niepełnosprawnością, informatyczna, rehabilitacyjna, kulinarna. Pracownia teatralna pełni na razie funkcję pracowni muzycznej – odzyska swą funkcję i zyska scenę po zakończeniu prac w przestronnych pomieszczeniach pracowni muzycznej. Jest też pokój psychologa, z którego uczestnicy korzystają także wtedy, gdy potrzebują chwili wyciszenia. Do tego jadalnia, świetlica i serce ŚDS: doskonale wyposażona pracownia kulinarna.

Placówka działa w reżimie sanitarnym. Zajęcia odbywają się w niepełnym – bo ograniczonym do sześciu – wymiarze godzin. Gdy o godz. 14:00 uczestnicy wracają do domów, rozpoczyna się dezynfekcja pomieszczeń, by następnego dnia nic nie przeszkodziło wspólnym aktywnościom. Kilka razy dziennie dezynfekowane są elementy wyposażenia pomieszczeń wspólnych; rano uczestnikom zajęć mierzona jest temperatura, regularnie też przypomina się o dezynfekcji dłoni. Te same zasady obowiązują kadrę ŚDS.

„Dom Marzeń" stoi na nowym osiedlu, w spokojnej okolicy, w bliskim sąsiedztwie Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego. Katarzyna Karczewska



przyznaje, że lokalizacja nie jest przypadkowa.

– Ta część Małego Kacka jest nowa, wielu jej mieszkańców to młodzi rodzice. Młodzi ludzie są otwarci, wierzę, że wychowują swoje dzieci do społecznej otwartości. Wybór takiego sąsiedztwa dla „Domu Marzeń" pozwala na realizowanie celu fundacji, czyli integrację poprzez zwykłe życie. Jesteśmy częścią tej dzielnicy. Docierają do nas sygnały, że mieszkańcy bardzo dobrze odbierają naszą obecność, że chętnie podzielą się z nami swoimi umiejętnościami czy możliwościami. Mamy wielką nadzieję, że „Dom Marzeń" stanie się miejscem integracji dla całego osiedla. Chcielibyśmy, by „żył" także po zakończeniu zajęć w ŚDS. Jesteśmy otwarci na wszelkie pomysły. W przestronnej sali, która otwiera cały budynek, możemy prowadzić zajęcia teatralne, ale też konferencje czy wykłady, spotkania lub imprezy dla wszystkich; mieszkańców i naszych podopiecznych. To dla nas kluczowe: być z ludźmi, by móc pokazać, że jesteśmy tacy jak wszyscy.

W Gdyni od wielu lat funkcjonują trzy Środowiskowe Domy Samopomocy prowadzone przez gminę: typu A – przeznaczone dla osób chorujących psychicznie (przy. ul. Gen. Maczka – 45 miejsc), typu B – dla osób z niepełnosprawnością intelektualną (przy ul. Maciejewicza – 65 miejsc) oraz typu C dla osób z innymi przewlekłymi zaburzeniami czynności psychicznych: choroby otępienne, depresje (przy ul. Wąsowicza – 50 miejsc). Wśród uczestników tych placówek znajdują się również osoby z niepełnosprawnościami sprzężonymi.

Nowy, czwarty z kolei Środowiskowy Dom Samopomocy „Dom Marzeń", prowadzony jest przez organizację pozarządową na zlecenie samorządu gdyńskiego. To placówka typu B, czyli dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, ale jego uczestnikami będą również osoby z niepełnosprawnościami sprzężonymi. ■

Aleksandra Dylejko / gdynia.pl

„Dr Clown" w akcji

Nowa sytuacja wymusza nowe rozwiązania. Wiedzą o tym wolontariusze Fundacji „Dr Clown", którzy z powodu epidemii nie mogą wchodzić do szpitali i odwiedzać pacjentów tak, jak to robili do tej pory. Znaleźli jednak sposób na tę okoliczność.

Fot. Fundacja „Dr Clown" / gdynia.pl

Z powodu wirusa SARS-CoV-2 wizyty wolontariuszy w szpitalach i placówkach zostały wstrzymane do odwołania, ale program „terapii śmiechem" kontynuowany jest wirtualnie między innymi poprzez spotkania z małymi pacjentami online przez „Śmiechofon", a także za pośrednictwem kanałów w mediach społecznościowych z hasłami #wirtualnaterapiaśmiechem oraz #drclownwdomu.

– Pomyśleliśmy, że skoro nie możemy wejść na oddział, to może chociaż na teren szpitala się uda? – mówi Natalia Budzyńska, pełnomocnik Fundacji „Dr Clown" z Oddziału Regionalnego Pomorze. – Skontaktowaliśmy się z zaprzyjaźnionymi placówkami, otrzymaliśmy zgodę i z zachowaniem wszelkich środków bezpieczeństwa wróciliśmy do naszych pacjentów, ale trochę w innej formie.

W Gdyni wolontariusze Fundacji „Dr Clown" pojawiają się pod oknami oddziałów onkologicznych oraz hostelu dla pacjentów w Szpitalu Morskim im. PCK.

– Jesteśmy przyzwyczajeni i przygotowani do bezpośredniego kontaktu z pacjentami, bardzo brakuje nam tej relacji. Dlatego postanowiliśmy odwiedzać pacjentów pod oknami szpitali. Kiedy pacjenci otwierają okna, możemy z nimi zamienić choć kilka słów, pacjenci czasami nawet tańczą w oknach razem z nami, czasem uda się zatańczyć jakąś piosenkę na specjalne życzenie. Bardzo zależy nam na tym, aby poprawić samopoczucie, wysłać uśmiech i dobrą energię. Chcemy, żeby pacjenci i personel wiedzieli, że o nich pamiętamy i nadal jesteśmy dla nich. Takie spotkanie na odległość, przez okno, to nie jest to samo co rozmowa twarzą w twarz, jednak to, że mimo wszystko możemy się spotkać choć w takiej formie, jest bardzo ważne dla pacjentów i dla nas – dodaje Natalia Budzyńska. ■

Magdalena Śliżewska / gdynia.pl

Najwyższe i najniższe emerytury na Warmii i Mazurach

Prawie 14 tysięcy złotych wynosi najwyższa emerytura w województwie warmińsko-mazurskim. Wypłaca ją olsztyński oddział ZUS. Nie jest to rekordowe świadczenie, bo w Polsce są osoby, które otrzymują emeryturę nawet powyżej 20 tys. zł. Jaki jest przepis na tak wysoką emeryturę? Sekret tkwi w długim stażu pracy, wysokich składkach i jak najpóźniejszym przejściu na emeryturę.

Fot. pixabay.com

W województwie warmińsko-mazurskim najwyższa emerytura, w kwocie 13,7 tys. zł, trafia do emeryta, który przeszedł na nią w wieku 65 lat, mając staż prawie 52-letni. Świadczenie wypłaca olsztyński oddział ZUS.

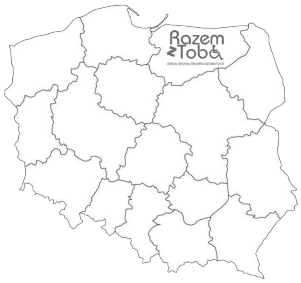
– Emerytura jest pochodną dwóch rzeczy: zebranego kapitału i przewidywanej długości życia. Im dłużej pracujemy, tym więcej składek odprowadzimy, więc zbudujemy sobie wysoki kapitał. Jednocześnie, im dłużej pracujemy po osiągnięciu wieku emerytalnego, tym czas pobierania świadczenia jest krótszy, a zatem ma to wpływ na wyliczenie świadczenia i jego wysokość – mówi Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie warmińsko-mazurskim.

Tak jak cieszą wysokie kwoty świadczeń, tak na drugim biegunie są kilkuzłotowe, a nawet groszowe emerytury. W Polsce najniższa wypłacana emerytura wynosi 2 grosze i trafia do mieszkanki Lubelszczyzny. Na Warmii i Mazurach najniższą emeryturę w wysokości 19 groszy wypłaca olsztyński oddział ZUS. Otrzymuje je kobieta, która w całym swoim życiu przepracowała jedynie 12 dni.

Tak niskie emerytury dziwią, bo wszyscy wkoło słyszą o minimalnej emeryturze, która wynosi obecnie 1200 zł brutto.

– Trzeba pamiętać o tym, że aby dostać minimalną emeryturę, konieczne jest udowodnienie odpowiedniego stażu pracy. Dla kobiet to 20 lat, a dla mężczyzn 25 lat. Jeśli przy takim stażu w wyliczeniu emerytury wyjdzie nam kwota niższa niż gwarantowana wysokość minimalnej (obecnie 1200 zł), to wówczas ZUS podnosi świadczenie do wysokości minimalnej emerytury. Czyli jeżeli z wyliczenia wyjdzie kwota np. 980 zł, to kobiecie, która udowodni 20 lat stażu pracy, a mężczyzna 25 lat stażu pracy ZUS podnosi świadczenie na 1200 zł brutto – tłumaczy rzeczniczka. ■

ZUS



O koronawirusie w języku migowym

Warmińsko-Mazurski Urząd Wojewódzki w Olsztynie postanowił wyjść naprzeciw osobom niesłyszącym i właśnie dla nich publikuje filmy z odpowiedziami na najbardziej istotne pytania w kwestii koronawirusa.

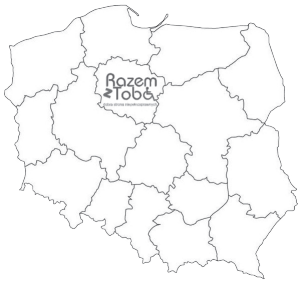
Na swoim kanale na platformie You Tube Urząd Wojewódzki rozpoczął cykl filmów, które w języku migowym odpowiadają na najważniejsze pytania dotyczącymi pandemii koronawirusa.

– Z pomysłem zgłosiło się do nas Olsztyńskie Stowarzyszenie Głuchych i my oczywiście odpowiedzieliśmy pozytywnie, weszliśmy w tą współpracę i działamy – mówi Krzysztof Guzek, rzecznik prasowy wojewody warmińsko-mazurskiego.

Jak podkreśla rzecznik, to lokalna inicjatywa. – Robimy to na bieżąco. W momencie, gdy pojawia się jakieś zagadnienie interesujące osoby głuche, to taki filmik jest nagrywany i publikowany. Inicjatywa musi wyjść od nich, od ich środowiska, muszą podać treści, które ich interesują i wtedy my przystępujemy do nagrywania i publikowania – mówi Krzysztof Guzek. ■

Mateusz Misztal

Fot. Warmińsko-Mazurski Urząd Wojewódzki (YouTube)



Miejsce do nowoczesnej rehabilitacji

W Zespole Szkół nr 26 nastąpiło oficjalne otwarcie specjalistycznego basenu oraz ścieżki sensorycznej. Basen został zbudowany na potrzeby uczniów i uczennic z niepełnosprawnościami. Będą mogli korzystać z niego także inni mieszkańcy Torunia.

Fot. Sławomir Kowalski / torun.pl

– Ktoś kiedyś powiedział, że miarą społeczności lokalnej jest jej stosunek do osób niepełnosprawnych. Chciałbym podkreślić, że Toruń jest jednym z najlepiej opiekujących się nimi miastem. Efektem wrażliwości torunian jest na przykład otwierany dzisiaj basen rehabilitacyjny z ruchomym dnem – powiedział 1 września Marek Fuerst, dyrektor Zespołu Szkół nr 26.

Nowo otwarta pływalnia, przystosowana do potrzeb osób o ograniczonej sprawności, powstała w kompleksie szkolnym przy ul. Fałata. Mieści trzy niecki – dwa baseny rehabilitacyjne, w tym basen pływacki z podnoszonym dnem, ułatwiającym wejście do wody, basen rekreacyjny, a także brodzik dla dzieci. W basenie rekreacyjnym, wyposażonym w pochylnię do zjazdu dla wózków basenowych, przewidziano takie atrakcje, jak: parasol wodny, masaż wodny i masaż powietrzny stóp, ławkę z dyszami masującymi oraz dwie kaskady wodne. Oprócz basenów w obiekcie znajdują się szatnie, natryski, toalety, pokój ratownika, magazyn sprzętu i pomieszczenie socjalne.

– Z rehabilitacji w wodzie skorzystać będą mogły również osoby niepełnosprawne spoza placówki oświatowej. Oczywiście w odpowiednich terminach i godzinach – poinformował prezydent Torunia Michał Zaleski.

Zagospodarowano także teren wokół basenu: utwardzono drogi, stworzono parking i chodniki oraz zbudowano specjalną ścieżkę sensoryczną, uwzględniającą potrzeby i możliwości poznawcze osób z niepełnosprawnością sprzężoną. Znajdują się na niej różnorodne urządzenia służące do stymulacji polisensorycznej. Daje ona możliwość jak najpełniejszego poznania przez osoby niepełnosprawne swojego ciała, otaczającej przyrody oraz doświadczenia interakcji pomiędzy ciałem a otoczeniem. Umożliwia szeroką stymulację wszystkich zmysłów w naturalnym środowisku oraz kształcenie umiejętności orientacji w przestrzeni.

– Wspieranie osób niepełnosprawnych to nie tylko słowa, o których rojno i gwarno w różnych przekazach, ale przede wszystkim czyny – takie czyny, jak budowa basenu rehabilitacyjnego czy ścieżki sensorycznej. Inicjatywy te to dobry dowód na to, że Toruń sprzyja mieszkańcom z niepełnosprawnościami – stwierdził prezydent Torunia Michał Zaleski. ■

Projektantem obiektu było Biuro inżynierskie BUDEN Paweł Gliński, a wykonawcą firma Bud Eko R.S. Szymańscy Spółka Jawna, która zrealizowała zadanie za 10,5 mln zł. Inwestycję w całości sfinansowała Gmina Miasta Toruń.

Natalia Przytarska / torun.pl

Fot. DPS w Wielkiej Nieszawce

„Dwieście lat!"

Joanna Ziółkowska, mieszkanka DPS w Wielkiej Nieszawce, 30 lipca świętowała swoje setne urodziny.

Dołączyła tym samym do grona rówieśników uhonorowanych marszałkowskim medalem Unitas Durat Palatinatus Cuiaviano-Pomeraniensis dla najstarszych mieszkańców regionu, świadków odradzającej się ojczyzny.

Pani Joanna każdego dnia udowadnia, że w tak sędziwym wieku można zachować poczucie humoru i pogodę ducha. Życzliwa, otwarta, zaangażowana i skora do pomocy – tak mówią o niej opiekunowie.

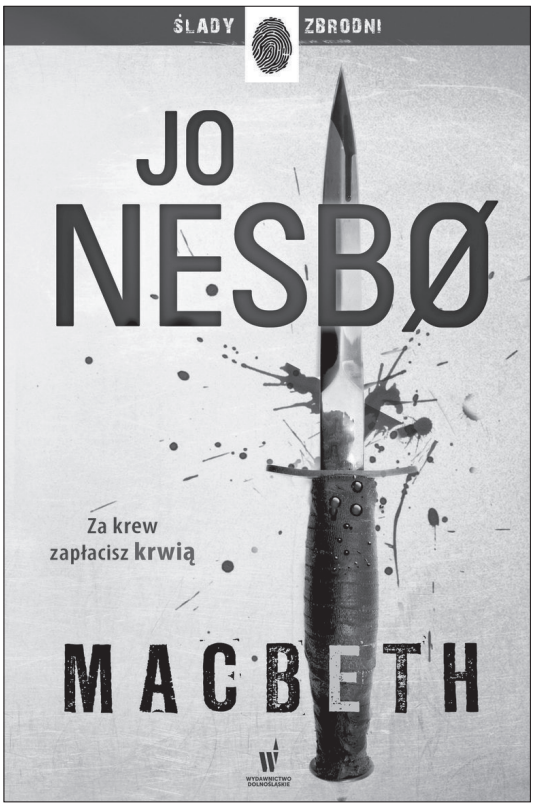
Z gratulacjami i życzeniami dobrego zdrowia u Jubilatki pojawił się także wicestarosta toruński Michał Ramlau. W imieniu marszałka województwa Piotra Całbeckiego medal wręczył seniorce radny Sejmiku Województwa Kujawsko-Pomorskiego Jacek Gajewski. Na uroczystość przybył również wójt Gminy Wielka Nieszawka Krzysztof Czarnecki. ■

Źródło: powiattorunski.pl

Agnieszka Pietrzyk

o książkach

Jo Nesbo „Macbeth”



Fot. mat. pras.

Trudno w to uwierzyć, ale Jo Nesbo napisał własną wersję tragedii Williama Szekspira „Macbeth” i dał czytelnikom książkę ciężką, mroczną i bardzo interesującą. Norweski autor kryminałów przywołał w swojej powieści szekspirowskich bohaterów i odtworzył dość wiernie poszczególne wątki dramatu oraz konkretne sceny, ale jednocześnie uwspółcześnił całą fabułę, przenosząc ją do lat siedemdziesiątych dwudziestego wieku, do skorumpowanego miasta.

Macbeth to dowódca jednostki specjalnej walczącym z gangami narkotykowymi, które terroryzują całe miasto. Po jednej z większych akcji otrzymuje awans, to rozbudza jego ambicje, a te podsyca jego partnerka, Lady, piękna i wpływowa właścicielka kasyna. To ona podsuwa mu pomysł, aby zabił Duncana, komendanta policji i zajął jego miejsce, a to pozwoli mu skuteczniej walczyć z przestępcami. Cel jest szczytny – miasto, w którym mieszkańcy będą żyć bezpiecznie. Mając taką wizję, łatwiej walczyć o władzę, a ta walka wciąga i uzależnia bardziej niż narkotyki.

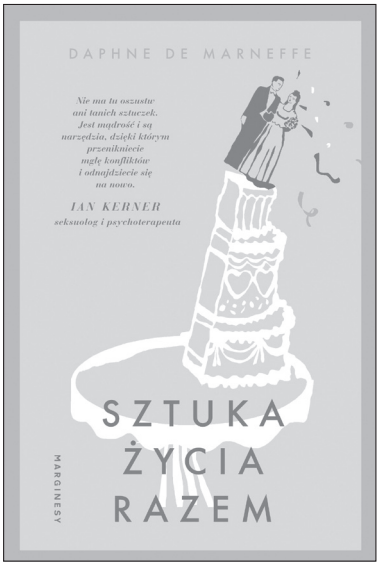
Nesbo śladem wybitnego dramaturga pokazał, czym jest władza, jak bardzo demoralizuje i że dążenie do jej zdobycia nie ma końca, bo zawsze znajdzie się ktoś, z kim trzeba będzie o nią walczyć. Żądza władzy to sedno dramatu Szekspira, to również trzon powieści norweskiego autora, przy czym umieszczenie akcji w czasach współczesnych zdaje się trochę podważać motywację tytułowego bohatera, po prostu trudno uwierzyć, żeby ktoś był w stanie popełniać jedną zbrodnię za drugą, uśmiercać ludzi prawie masowo, aby zostać komendantem policji. Komendant to jednak nie król. Nie chciałabym, aby zabrzmiało to jak zarzut, Nesbo chciał wiernie odtworzyć przesłanie szekspirowskiego „Macbetha” i to zrobił. Polecam wszystkim. ■

Audiobook: Jo Nesbo, „Macbeth”, Wydawnictwo Dolnośląskie i Audioteka.pl, tłumaczenie Iwona Zimnicka, czyta Krzysztof Gosztyła, czas nagrania: 21 godzin 47 minut.

Daphne de Marneffe

„Sztuka życia razem”

Dzieci dorastają, zmieniamy pracę, zaczynają się kłopoty zdrowotne. Żyjemy dłużej, a otoczenie stawia przed nami coraz więcej wymagań. To, co nas kiedyś cieszyło, nie przynosi już tyle radości. Nawet dobre związki z czasem tracą swój blask.



Fot. mat. pras.

Daphne de Marneffe, znana psycholog kliniczna, od lat zajmując się terapią par, pomaga przejść przez ten trudny okres, by dalej cieszyć się życiem, miłością i szczęściem. Wskazuje, jakie umiejętności musimy pielęgnować, żeby móc sobie poradzić w tym czasie.

Książka podzielona jest na rozdziały poświęcone kluczowym problemom, przed jakimi stają pary z długim stażem: uzależnienia, finanse, trudy rodzicielstwa, seks, zdrady, zdrowie, starzenie się, dorastanie dzieci, opieka nad niesprawnymi rodzicami.

Łącząc wyniki badań, rozmowy z pacjentami i doświadczenie w pracy klinicznej, de Marneffe głęboko wnika w struktury związków i omawia te problemy z właściwą sobie mądrością i wrażliwością. Te gorsze momenty, choć mogą przynieść nam ból i zaskoczenie, stanowią też okazję, by lepiej poznać siebie, by poszerzyć horyzonty, rozwinąć się i dojrzeć. ■

Źródło: Wydawnictwo Marginesy

Jesteśmy z tej samej bajki

Jak w sposób dostępny, a zarazem delikatny opowiedzieć dzieciom o codzienności osób niepełnosprawnych? Tego między innymi dowiemy się dzięki Rysiowi, bohaterowi książki Marty Ostrowskiej „Przyjaciel Pirat". Wydawnictwo stanowi idealne uzupełnienie realizowanej przez Gdynię kampanii „Wszyscy jesteśmy z tej samej bajki".

MAGDALENA ŚLIŻEWSKA

„Przygody Rysia i Krzysia" autorstwa Marty Ostrowskiej to seria książeczek o dwóch wyjątkowych braciach, którzy wspólnie przeżywają dziecięce przygody i pokonują codzienne wyzwania. Ryś i Krzyś odkrywają przed czytelnikami świat widziany z perspektywy chłopca poruszającego się na wózku i wspierającego go brata. W tej podróży towarzyszą im rodzice, przyjaciółka Hania oraz inne osoby, które spotykają na swojej drodze.

Książki mają na celu w lekki i naturalny sposób pokazywać najmłodszym czytelnikom codzienność osób z niepełnosprawnością, po to, aby późniejsze spotkania, wspólna zabawa i wzajemne wsparcie były dla nich czymś zupełnie naturalnym.

Dzięki postaci Rysia i innych bohaterów, których bracia spotykają na co dzień, dzieci uczą się, że obecność osób poruszających się na wózkach, o kulach, niewidomych czy z innymi dysfunkcjami nie jest niczym niezwykłym. Jednocześnie już najmłodsi czytelnicy odkrywają, że osoby te mogą robić wszystko to, co osoby sprawne, choć czasem potrzebują wsparcia czy dostosowanej do ich potrzeb przestrzeni, a także sprzętu lub usług.

Książeczki skierowane są do dzieci w wieku 3-6 lat. Ciekawe ilustracje, wesołe historie, a na końcu krótkie zadania i łamigłówki dla najmłodszych, gwarantują udaną lekturę i dobrą zabawę.

Fot. mat. pras. / gdynia.pl

Ciąg dalszy nastąpi...

Wkrótce pojawią się nowe części przygód wyjątkowych braci:

- Zabawa na plaży;
- Urodziny Mamy;
- Wyprawa rowerowa;
- Z głową w chmurach!

Kilka słów o autorce

Marta Ostrowska – gdynianka z wyboru, z wykształcenia filolog angielski, z zawodu specjalista ds. innowacji społecznych, z pasji wolontariuszka działająca na rzecz osób z niepełnosprawnością, a także założycielka Fundacji „Podróże bez Granic". Obecnie żeglująca mama dwóch chłopców.

Dzięki serii o Rysiu i Krzysiu łączy zawodowe i osobiste doświadczenia, zainteresowania, radość czytania dzieciom, które wspiera ich rozwój oraz chęć krzewienia pozytywnej integracji już u najmłodszych odbiorców, a także ich rodziców.

Autorem ilustracji w książce jest Szczepan Atroszko.

Patronat i wsparcie

Historie Rysia i Krzysia to nie tylko wesołe książeczki, ale swego rodzaju misja edukacyjna realizowana przez Fundację „Podróże bez Granic". Ta misja może być dodatkowo realizowana i upowszechniana dzięki wsparciu i dofinansowaniu otrzymanym od Gdyni.

– Jako autorka i gdynianka jestem bardzo dumna z objęcia tej książeczki patronatem honorowym Prezydenta Miasta Gdyni Pana Wojciecha Szczurka i dziękuję za okazane zaufanie – mówi autorka Marta Ostrowska.

Dzięki miastu aż 200 egzemplarzy książki „Przyjaciel Pirat" zostało nieodpłatnie przekazanych do gdyńskich bibliotek, szkół, przedszkoli, żłobków, świetlic socjoterapeutycznych, przystani sąsiedzkich, hospicjum, Gdyni Rodzinnej, Konsulatu Kultury, punktów opieki nad dziećmi, organizacji pozarządowych oraz MOPS-u. ■

Więcej informacji o serii „Przygody Rysia i Krzysia" znaleźć można na stronie: rysikrzys.pl.

Źródło: gdynia.pl

Najpiękniejsza Domówka Świata

Pol'and'Rock Festival (wcześniej Przystanek Woodstock) to największy w Polsce i jeden z największych w Europie festiwali muzycznych, organizowany od 1995 roku. 26. edycja wydarzenia, która odbyła się na przełomie lipca i sierpnia, przybrała formę Najpiękniejszej Domówki Świata – festiwalu online.

W trakcie wirtualnego wydarzenia publiczności na żywo zaprezentowało się kilkudziesięciu wykonawców, a w ramach Akademii Sztuk Przepięknych odbyły się spotkania z wybitnymi osobistościami świata kultury i mediów. Na Najpiękniejszej Domówce Świata pojawili się m. in.: Renata Przemyk, Urszula, Ania Rusowicz, happysad, Nocny Kochanek, Kwiat Jabłoni, Enej, Tabu, Acid Drinkers, BOKKA, Elektryczne Gitary.

Gośćmi Akademii Sztuk Przepięknych byli natomiast: Wojciech Mann, Tomasz Sekielski, Ewa Ewart, Andrzej Mleczko, Joanna Kulig, Janusz Gajos, Majka Jeżowska, Ewa Zgrabczyńska oraz twórcy projektu #byckobietaontour – Andrzej Depko, Dorota Wellman i Marta Klepka.

Całość wydarzenia transmitowana była nieprzerwanie (przez blisko 70 godzin) w internecie. Najpiękniejszą Domówkę Świata śledzić można było na YouTubie, Facebooku, Twitchu, oraz na kanałach partnerów: Player.pl, Onet.pl i antenie Antyradia. Transmisja była tłumaczona na język migowy przez Sevenet S.A. Na festiwalu odbyły się również warsztaty, które wprowadziły uczestników w świat widziany oczami niesłyszących.

Do Kostrzyna nad Odrą, gdzie wydarzenie odbywało się nieprzerwanie od 2004 roku, festiwal powróci za rok. 27. edycja Pol'and'Rock Festival zaplanowana jest na 29-31 lipca 2021 roku.

Źródło: polandrockfestival.pl

„Down the road. Zespół w trasie" z wizytą w Krakowie

Program „Down the road. Zespół w trasie" opowiadający o szóstce młodych osób z zespołem Downa, podróżujących z Przemkiem Kossakowskim przez sześć krajów wzbudził wiele emocji i dużą sympatię widzów. 8 sierpnia bohaterowie programu, którzy w trakcie swojej podróży nie tylko zmierzyli się z różnymi niełatwymi sytuacjami, ale też pokazali innym świat widziany oczami osób z zespołem Downa, odwiedzili Kraków.

Fot. mat. pras. / „Down the road. Zespół w trasie"

Wizyta ekipy „Down the road. Zespół w trasie" dała zarówno możliwość poznania, jak i rozmowy z uczestnikami programu: Dominiką, Olą, Agnieszką, Michałem, Grzegorzem i Krzysztofem oraz z prowadzącym – podróżnikiem i dziennikarzem Przemkiem Kossakowskim. Była też okazja do przypomnienia o działaniach Krakowa i organizacji funkcjonujących na rzecz osób z niepełnosprawnościami, a zwłaszcza osób z zespołem Downa.

Podczas wizyty uczestnicy programu „Down the road. Zespół w trasie" odwiedzili m.in. Muzeum Krakowa – Rynek Podziemny oraz Kopalnię Soli „Wieliczka". Nauczyli się wypiekać krakowski specjał w Żywym Muzeum Obwarzanka, a także wspólnie z władzami i przedstawicielami miasta wzięli udział w panelu dyskusyjnym dotyczącym aktywizacji zawodowej.

Bohaterów programu do Krakowa zaprosiło Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Osób z Zespołem Downa „Tęcza", współpracujące z Urzędem Miasta Krakowa. Stowarzyszenie organizuje różne aktywności, zajęcia dodatkowe, spotkania, imprezy integracyjne, a przede wszystkim aktywnie działa na rzecz włączenia społecznego i aktywizacji zawodowej oraz lepszej edukacji dla swoich podopiecznych. We współpracy z miastem, Stowarzyszenie prowadzi pierwszy w Polsce Klub Rodzica z dzieckiem do lat 3 o specjalnych potrzebach rozwojowych.

Stowarzyszenie prowadzi także Środowiskowy Dom Samopomocy, a spacerujących i wypoczywających nad Zalewem Nowohuckim zaprasza na frytki belgijskie do wyjątkowego foodtrucka, w którym pracują osoby z zespołem Downa. ■

Źródło: krakow.pl

W kulturze MOŻNA!

Wkrótce startuje wielkie święto dostępnej kultury Festiwal Kultury Bez Barier. Wydarzenie odbędzie się w popularnej ostatnio formule hybrydowej, czyli zarówno online, jak i offline. Tematem przewodnim tegorocznej edycji jest język miasta. W tym roku organizatorzy stawiają sobie również za cel bariery komunikacyjne i kulturowe. Po raz pierwszy w programie FKBB pojawią się wydarzenia w angielskiej i rosyjskiej wersji językowej. Wszystko odbędzie się w dniach 25 września - 4 października 2020 roku, w sieci i kilkudziesięciu partnerskich instytucjach i organizacjach kultury.

– Festiwal jest od zawsze potężną dawką dostępnej kultury, dostępnej dla wielu – mamy nadzieję, że dla każdego. Bez względu na rodzaj i stopień niepełnosprawności lub jej brak, sytuację rodzinną, możliwości ekonomiczne, miejsce zamieszkania, pochodzenie, wiek i płeć każdy może w jego bogactwie znaleźć coś dla siebie – mówią Anna Żórawska i Robert Więckowski z Fundacji Kultury Bez Barier.

8. FKBB odbędzie się i będzie bezpieczny. Wszystkie instytucje biorące w nim udział już teraz pamiętają o wymaganiach stawianych nam przez COVID-19 i robią co się tylko da, by sprostać regułom sanitarnym. Kina, teatry, galerie, muzea i inne miejsca festiwalowych spotkań będą bezpieczne, zdezynfekowane i będą czekały z wartościową i bogatą ofertą odpowiednio dostosowanych wydarzeń.

Co w programie?

Program festiwalu tworzy ok. 136 wydarzeń z 47 warszawskich instytucji i organizacji kultury oraz 32 wydarzenia z 14 miast Polski (ze Stalowej Woli, Krakowa, Zakopanego, Nowego Sącza, Lublina, Gdańska, Bielsko-Białej, Torunia, Wrocławia, Białegostoku, Łodzi, Gdyni, Opola i Cieplewa). W tym roku nie zabraknie również wydarzeń organizowanych specjalnie na zamówienie Festiwalu Kultury Bez Barier. Będzie to koncert rapera Grubsona z tłumaczeniem na polski język migowy (koprodukcja z Narodowym Centrum Piosenki Polskiej w Opolu) oraz cykl rozmów w klubie festiwalowym działającym w Ocho przy Teatrze Ochoty. Uczestnicy festiwalu będą mieli okazję spotkać się m.in. z aktorem Tomaszem Kotem, aktywistą Mamadou Dioufem i tiktokerami VIP Team.

8. Festiwal Kultury Bez Barier będzie, podobnie jak w poprzednich edycjach, wydarzeniem integrującym polskie społeczeństwo i uwrażliwiającym na potrzeby osób wykluczanych ze zwykłej codzienności życia społeczno-kulturalnego.

Fot. fkbb.pl

Będzie miejsko i wizualnie!

Motywem przewodnim tej edycji festiwalu będą murale, neony, transparenty, wlepki, różnego rodzaju interwencje artystyczne obserwowane na ulicach miast i miasteczek. Chcemy je opowiedzieć osobom z niepełnosprawnościami i każdy MOŻE nam w tym pomóc! Już teraz mamy zgłoszonych kilkadziesiąt obiektów, do których powstaną audiodeskrypcje, tłumaczenia na PJM, opisy w łatwym tekście. Pierwszy raz w historii będziemy masowo udostępniać kolory, kształty i słowa wpisane w ulice, ściany, parki i chodniki.

Będzie międzynarodowo!

Dostępność to także otwarcie na osoby mówiące w innych językach niż polski i polski język migowy. Wiemy o tym od dawna, ale w tym roku mamy wreszcie okazję dołożyć tę cegiełkę do naszej festiwalowej budowli. Zapraszamy wszystkich posługujących się angielskim i rosyjskim. MOŻECIE sprawdzać harmonogram festiwalowych wydarzeń, znajdziecie w nim coś dla siebie.

Będzie wirtualnie!

Rok 2020 to powszechne wykorzystywanie internetu, wiadomo – COVID-19. Nie rezygnujemy z tej tendencji; wprost przeciwnie chcemy wykorzystać jej potencjał na potrzeby festiwalu. Niektóre pokazy, spektakle, warsztaty, spotkania czy spacery odbędą się wirtualnie. Merytorycznie wszystko nadal będzie się zgadzało, zmieni się tylko miejsce czy medium festiwalowego wydarzenia, a dzięki temu każdy/każda, bez względu na odległość geograficzną, MOŻE już teraz rezerwować czas i szykować się na 8. FKBB. ■

Szczegółowy program festiwalu znaleźć można na stronie fkbb.pl. Organizatorami wydarzenia są: Fundacja Kultury Bez Barier, Urząd Miasta Stołecznego Warszawy, Teatr Ochoty, Bemowskie Centrum Kultury. Patronat medialny: Radio TOK FM, Co Jest Grane 24.

Informacja prasowa

Źródło: fkbb.pl

Urlop w czasie pandemii, czyli pracodawca a pracownik

Tylko co trzeci Polak wyjedzie w tym roku na urlop, a zdecydowana większość zamierza spędzić go w kraju. Wielu z nich musiało zrewidować swoje wakacyjne plany, które mieli na początku roku. Pandemia SARS-CoV-2 zmieniła nie tylko to, lecz także ilość czasu wolnego. Tarcza antykryzysowa 4.0 wpłynęła na sposób naliczania dni urlopowych, przy okazji dając pracodawcom nowe uprawnienia, m.in. możliwość wysłania pracownika na zaległy urlop nawet bez jego zgody i oddelegowania go do pracy zdalnej po powrocie z wakacji. Generalnie pracodawca nie ma jednak prawa żądać od pracownika podania kierunku wyjazdu.

Standardowo, zgodnie z Kodeksem pracy, urlop pracownika zależy od jego stażu pracy i wykształcenia. Pracownik pełnoetatowy, który świadczy pracę 40 godzin tygodniowo, ma prawo do 20 dni urlopu w roku kalendarzowym, jeżeli jego staż pracy jest krótszy niż 10 lat. Natomiast przy stażu pracy wynoszącym co najmniej 10 lat jest to 26 dni urlopowych. Z kolei osoby zatrudnione na 1/2 etatu nabywają prawo do urlopu w wymiarze proporcjonalnym do wymiaru czasu pracy, czyli jest to odpowiednio 10 i 13 dni.

Jak wynika z przepisu zawartego w tarczy antykryzysowej 4.0, firmy, które znacząco ucierpiały w wyniku pandemii, zyskały prawo m.in. do obniżenia wymiaru czasu pracy pracownika o 20% (ale nie więcej niż do 1/2 etatu i z zastrzeżeniem, że pensja nie może być w tym przypadku niższa od minimalnej), nawet jeśli nie odnotowały spadku obrotów. Wystarczy, że firma wykaże spadek sprzedaży towarów i usług w związku z pandemią oraz odnotuje wzrost obciążenia funduszu płac. Taką możliwość mają jednak wyłącznie przedsiębiorcy, których udział kosztów wynagrodzeń w przychodach wynosi więcej niż 30%.

– W przypadku czasu pracy obniżonego o 20% co stosuje wielu pracodawców, urlop należy skalkulować bardzo dokładnie. Przykładowo, jeśli pracownik od stycznia do kwietnia był zatrudniony w normalnym wymiarze, czyli świadczył pracę 40 godzin tygodniowo, za ten okres przysługuje mu wypoczynek proporcjonalnie do stażu pracy, na normalnych zasadach. Natomiast jeśli od maja do lipca pracodawca obniżył ten wymiar o 20%, wówczas urlop nalicza się już inaczej i podstawą do jego wyliczenia jest 0,8, a nie cały etat – tłumaczy w rozmowie z agencją Newseria Biznes Ewelina Kozłowska-Kowalczuk, radca prawny w Kancelarii Kopeć Zaborowski Adwokaci i Radcowie Prawni.

Fot. pixabay.com

Ustawa formalnie umożliwiła też pracodawcy wysłanie pracownika w okresie pandemii na zaległy urlop, nawet bez jego zgody. Ma prawo wysłać go na urlop wypoczynkowy niewykorzystany przez niego w poprzednich latach kalendarzowych, w wymiarze do 30 dni urlopu. Nieformalnie pracodawcy decydowali się na taki krok nawet przed przyjęciem ustawy, ale raczej odbywało się to w porozumieniu z pracownikami.

Niedoprecyzowane pozostaje to, czy firma może zażądać informacji, gdzie pracownik wybiera się na urlop

Kodeks pracy reguluje zakres danych osobowych związanych z zatrudnieniem, których ujawnienia może żądać pracodawca od pracownika. Pytanie o miejsce, w którym pracownik chce spędzić urlop, dotyczy sfery jego życia prywatnego i nie ma on

obowiązku udzielenia na nie odpowiedzi.

Należy pamiętać jednak, że w dobie koronawirusa informacje te są potrzebne pracodawcy, by ocenić możliwość zakażenia się pracownika podczas wyjazdu i związane z tym ewentualne konsekwencje. Powstaje jednak ryzyko uznania, że dane te dotyczą zdrowia pracownika. Zgodnie zaś z RODO i Kodeksem pracy pracodawca może pozyskać takie dane tylko za zgodą pracownika i z jego inicjatywy. Pandemia jest jednak stanem wyjątkowym, więc takie pytanie może być uzasadnione.

– Nie może być tak, że pracodawcy stale wymagają od swoich pracowników podawania destynacji, do których ci udają się na wakacje, ale wyjątkiem może być np. wyjazd poza terytorium Unii Europejskiej. Tutaj trzeba uwzględnić, że pracownik po powrocie będzie musiał przejść dwutygodniową kwarantannę. Jeżeli jest to pracownik kluczowy, wówczas pracę należy rozplanować tak, żeby na ten okres jego nieobecności zapewnić zastępstwo – mówi Ewelina Kozłowska-Kowalczuk.

Jak wskazuje, wyjątkiem uzasadniającym zadawanie tego typu pytań jest też kwestia bezpieczeństwa klientów i współpracowników.

– Na pracodawcy spoczywa obowiązek zabezpieczenia pracowników, czyli zapewnienia im bezpiecznych i higienicznych warunków pracy. Także w przypadku, gdy pracownik ma bezpośrednią styczność z klientami, moim zdaniem pracodawca może zadać takie pytanie, dbając zarówno o klientów, jak i współpracowników, z którymi urlopowicz będzie miał styczność po powrocie. Nie jest to jednak stricte uregulowane ustawowo i budzi kontrowersje wśród specjalistów z zakresu prawa pracy. Można oczywiście zwrócić się do Głównego Inspektora Pracy, żeby to on wydał decyzję w tym zakresie, ale trzeba podchodzić do takich sytuacji zdroworozsądkowo – mówi radca prawny w Kancelarii Kopeć Zaborowski Adwokaci i Radcowie Prawni.

Najlepiej byłoby, żeby przed wyjazdem pracownik sam dobrowolnie poinformował firmę, dokąd udaje się na wakacje

Nie jest jednak do tego zobligowany. Jeżeli stanowczo odmówi podania takiej informacji, wówczas pracodawca nie może zastosować wobec niego żadnych kar porządkowych ani zwolnienia dyscyplinarnego, bo nie ma ku temu podstaw prawnych.

Jeśli jednak podejrzewa, że pracownik wrócił z rejonów podwyższonego ryzyka zakażeniem SARS-CoV-2, może skierować go na pracę zdalną. Tarcza antykryzysowa 4.0 doprecyzowała jej zasady, wskazując m.in., że środki i materiały potrzebne do wykonywania pracy zdalnej oraz obsługę logistyczną powinien w tym przypadku zapewnić pracodawca.

– Specustawa dała pracodawcom możliwość polecenia pracownikowi wykonywania pracy zdalnej. Jest to środek prewencyjny, który ma przeciwdziałać rozprzestrzenianiu się koronawirusa. Jeżeli pracownik odmówi udzielenia informacji i wyjedzie na urlop, pracodawca po powrocie może skierować go na pewien czas do pracy zdalnej i w odpowiednim momencie przywrócić – mówi Ewelina Kozłowska-Kowalczuk. – Jeżeli zakład pracy liczy 200 pracowników, a wiadomo, że wirus rozprzestrzenia się bardzo szybko, jedna osoba może zarazić pozostałe i firma nie będzie w stanie funkcjonować. ■

Źródło: newseria.pl

Zasiłek dla bezrobotnych w górę

Od 1 września wzrasta zasiłek dla bezrobotnych. W pierwszych 90 dniach wyniesie on 1200 zł oraz 942,30 zł w pozostałym okresie posiadania prawa do zasiłku. Wyższe zasiłki otrzymają wszyscy bezrobotni.

Zasiłek wzrośnie do 1200 zł. Kwota ta będzie obowiązywała w okresie pierwszych 90 dni posiadania praw do zasiłku. Później zasiłek będzie przysługiwał w wysokości 942,30 zł. Przypomnijmy, że dziś to odpowiednio 881,30 zł i 692,00 zł.

Podwyższenie kwoty zasiłku dla bezrobotnych wiąże się z podwyższeniem wszystkich świadczeń, których wysokość uzależniona jest od wysokości zasiłku dla bezrobotnych, np. stypendium przysługującego w okresie odbywania szkolenia, stażu czy przygotowania zawodowego dorosłych, dodatku aktywizacyjnego czy świadczenia integracyjnego dla uczestników Centrów Integracji Społecznej. Pozostałe zasady dotyczące przyznawania obniżonej oraz podwyższonej kwoty zasiłku, w zależności od stażu pracy, pozostaną niezmienione.

Zmiany w ustawie

W ustawie o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy wprowadzona została również zmiana, która zakłada zaliczenie do 365 dni pracy warunkujących możliwość nabycia prawa do zasiłku dla bezrobotnych okresu pracy w obniżonym wymiarze etatu i z obniżoną wysokością wynagrodzenia poniżej minimalnego wynagrodzenia za pracę w przypadku osób, którym na podstawie art. 15g ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych, zmniejszono wymiar czasu pracy skutkujący obniżeniem wysokości wynagrodzenia poniżej minimalnego wynagrodzenia za pracę. ■

MRPiPS

PFRON pomaga

W odpowiedzi na liczne wnioski Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych wydłużył terminy składania wniosków i realizacji programu „Pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w wyniku żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi" w Module III oraz Module IV.

Fot. pixabay.com

Wprowadzone zmiany dotyczą:

• wydłużenia do 15 października 2020 r. terminu składania przez osoby niepełnosprawne wniosków o dofinansowanie w ramach modułu III;

• wydłużenia do 2 listopada 2020 r. terminu składania przez realizatorów (samorządy powiatowe) programu zapotrzebowań na środki w ramach modułu III;

• wydłużenia do 2 listopada 2020 r. terminu składania przez samorządy wniosków o przyznanie refundacji w ramach modułu IV.

W związku z podjętą 3 września uchwałą Zarządu PFRON uaktualniony został wzór formularza wniosku o dofinansowanie w ramach modułu III programu. Wnioski złożone na wcześniejszych wersjach formularzy zachowują ważność.

Moduł III – dla kogo i ile?

Adresatami programu są osoby niepełnosprawne posiadające aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności oraz dzieci i młodzież niepełnosprawna posiadająca aktualne orzeczenie o niepełnosprawności wydane przed ukończeniem 16. roku życia.

Pomoc finansowa w wysokości 500 zł udzielana jest osobom niepełnosprawnym, które na skutek wystąpienia zagrożenia epidemicznego oraz stanu epidemii utraciły, w okresie od 9 marca 2020 roku do 15 października 2020 roku, możliwość korzystania (przez okres co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych) z opieki świadczonej w placówce rehabilitacyjnej. Pomoc ta udzielana jest w formie dofinansowania kosztów związanych z zapewnieniem opieki w warunkach domowych.

Wsparcie skierowane jest do osób niepełnosprawnych, które są:

• uczestnikami warsztatów terapii zajęciowej;

• uczestnikami środowiskowych domów samopomocy, funkcjonujących na podstawie przepisów ustawy o pomocy społecznej;

• podopiecznymi dziennych domów pomocy społecznej, funkcjonujących na podstawie przepisów ustawy o pomocy społecznej;

• podopiecznymi placówek rehabilitacyjnych, których działalność finansowana jest ze środków PFRON na podstawie art. 36 ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych;

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

• pełnoletnimi (od 18. do 25. roku życia) uczestnikami zajęć rewalidacyjno-wychowawczych organizowanych zgodnie z przepisami rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków i sposobu organizowania zajęć rewalidacyjno-wychowawczych dla dzieci i młodzieży z upośledzeniem umysłowym w stopniu głębokim;

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

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

Wnioski do programu przyjmowane są poprzez System Obsługi Wsparcia finansowanego ze środków PFRON.

W przypadku braku możliwości skorzystania z systemu SOW dopuszczalny jest inny sposób złożenia wniosku (np. osobiście, drogą pocztową lub elektronicznie). W takim przypadku wzór wniosku należy pobrać ze strony Funduszu. Warto zaznaczyć, że możliwość złożenia wniosku w systemie SOW mają również osoby, które nie posiadają profilu zaufanego lub podpisu elektronicznego, wystarczy założyć konto w systemie.

Moduł IV – dla kogo?

Pomoc finansowa w ramach modułu IV udzielana jest samorządom powiatowym, które w związku z wystąpieniem sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi uruchomiły dodatkowe wsparcie dla osób niepełnosprawnych – w formie refundacji części wydatków poniesionych przez samorządy powiatowe. ■

Oprac. Red.

Źródło: PFRON

Dzięki PUE załatwisz sprawy bez wychodzenia z domu

Wnioski o świadczenie postojowe, „dobry start", informacja o stanie konta w ZUS, symulacja hipotetycznej emerytury, podgląd wystawionych zwolnień lekarskich, a także bon turystyczny – to wszystko można załatwić przez PUE. Z Platformy Usług Elektronicznych może skorzystać każdy klient, który ukończył 18 lat, założy konto na PUE i potwierdzi swoją tożsamość.

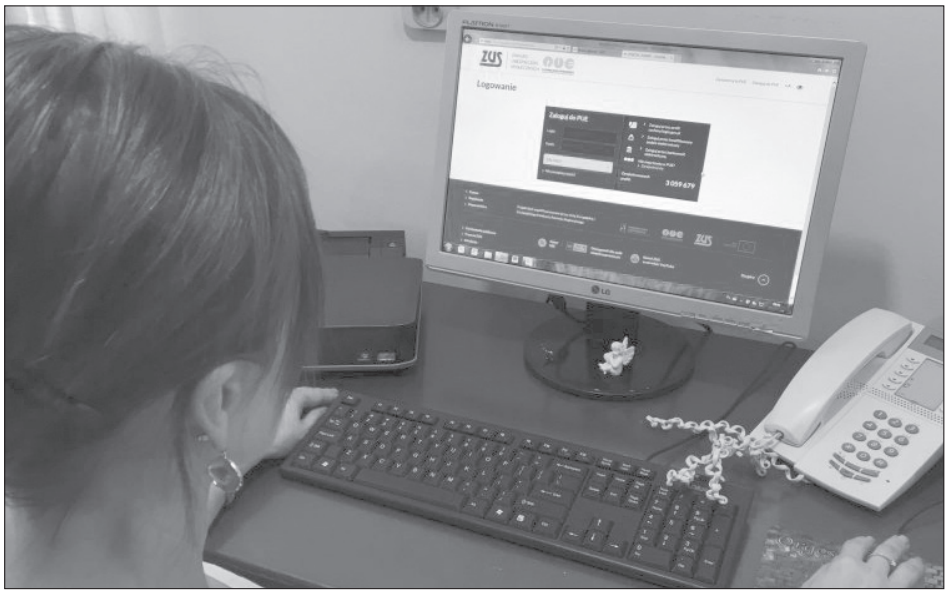
Platforma Usług Elektronicznych (PUE) jest bezpłatnym narzędziem, które ułatwia kontakty z ZUS. Dzięki niej przez internet możemy załatwić większość spraw związanych z ubezpieczeniami społecznymi, np. złożyć wnioski i dokumenty drogą elektroniczną czy umówić się na wizytę w ZUS. Platforma umożliwia też wgląd do danych zgromadzonych w ZUS, zadawanie pytań i uzyskiwanie odpowiedzi.

Platforma umożliwia dostęp do danych zgromadzonych między innymi na panelach:

- ubezpieczonego (pracownicy, za których pracodawcy odprowadzają składki),
- płatnika (firmy, instytucje które odprowadzają składki do ZUS),
- świadczeniobiorcy (emeryci i renciści).

Pracownik może zobaczyć, czy płatnik składek zgłosił jego oraz członków rodziny do ubezpieczeń oraz czy rozliczył za niego należne składki. Może też sprawdzić stan swojego konta w ZUS lub obliczyć hipotetyczną wysokość emerytury, korzystając z kalkulatora emerytalnego. Ma również wgląd do informacji o wystawionych zwolnieniach lekarskich.

Z kolei płatnik składek na PUE może skorzystać z aplikacji ePłatnik, za pomocą której m.in. zgłosi pracownika do ubezpieczeń, wypełni i przekaże dokumenty rozliczeniowe z wykorzystaniem danych z bazy ZUS. Może również złożyć wniosek o wydanie zaświadczenia o niezaleganiu i odebrać go na PUE oraz weryfikować bieżące rozliczenia. Aby płatnik mógł wysyłać przez PUE wnioski, pisma i dokumenty, w tym dokumenty ubezpieczeniowe, musi mieć profil zaufany ePUAP bądź podpis elektroniczny potwierdzony certyfikatem kwalifikowanym.



Fot. ZUS

Natomiast świadczeniobiorca na PUE może sprawdzić informacje o przyznanych i wypłacanych mu świadczeniach, czyli emeryturach, rentach czy zasiłkach. Ma również dostęp do rozliczenia podatkowego (formularza PIT), może umówić się na wizytę w ZUS lub złożyć wniosek o zmianę swoich danych.

Założenie profilu na Platformie Usług Elektronicznych ZUS przebiega dwuetapowo. Najpierw musimy zarejestrować się wypełniając elektroniczny formularz na stronie www.zus.pl. Drugim etapem jest potwierdzenie tożsamości. Możemy to zrobić osobiście w placówce ZUS. Wystarczy mieć ze sobą dokument, który potwierdzi tożsamość, np. dowód osobisty. Tożsamość potwierdzimy też elektronicznie, jeśli mamy podpis elektroniczny (certyfikat kwalifikowany lub profil zaufany ePUAP elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej).

Jeśli korzystamy z usług banku, który podpisał porozumienie z ZUS, a nasza tożsamość została potwierdzona, np. przy zakładaniu rachunku bankowego, to możemy zarejestrować i potwierdzić profil na PUE ZUS również za pomocą bankowości elektronicznej.

Dzięki profilowi mamy możliwość składania wniosków m.in. o świadczenia z tarczy antykryzysowej czy „dobry start". Można również pobrać bon turystyczny. Zarezerwujemy także wizytę w wybranej placówce ZUS w określonym dniu i o określonej godzinie. Po zgłoszeniu się w ZUS-ie, w biletomacie na sali obsługi klientów podajemy swój login PUE. Po chwili zostaniemy przyjęci przez pracownika bez czekania w kolejce. By umówić się na wizytę, należy wybrać jednostkę ZUS, grupę spraw, której ma dotyczyć wizyta oraz jej termin. Spotkanie można anulować. ■

Anna Ilukiewicz / ZUS

Nie unikajmy udzielania pierwszej pomocy również w czasie pandemii

Jeśli w czasie pandemii COVID-19 będziemy udzielali komuś pierwszej pomocy, zrezygnujmy z metody usta-usta, do poszkodowanych podchodźmy w rękawiczkach i okularach. Mimo ryzyka zakażenia, nie rezygnujmy z udzielania pomocy innym – radzi Jarosław Sowizdraniuk z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

Fot. pixabay.com

W obliczu zagrożenia chorobą COVID-19 osoby, które udzielają pierwszej pomocy np. ofiarom wypadków, poza typowymi niebezpieczeństwami, związanymi z np. ruchem ulicznym, muszą liczyć się z możliwością zakażenia koronawirusem.

W informacji przesłanej PAP ratownik medyczny i nauczyciel akademicki Jarosław Sowizdraniuk z Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu przypomina, że gdy jesteśmy w sytuacji, w której zagrożone jest czyjeś życie, należy wezwać pomoc: zadzwonić pod numer alarmowy 999 lub 112; powiedzieć, co się stało i określić miejsce zdarzenia – podać dokładny adres, charakterystyczny punkt, kilometr i numer drogi ze słupka na poboczu.

– Koronawirus przenosi się drogą kropelkową w bezpośrednim kontakcie z osobą zarażoną. Do poszkodowanych podchodź w jednorazowych rękawiczkach i najlepiej w okularach (korekcyjnych lub roboczych). Staraj się unikać kontaktu z poszkodowanymi i rozmawiaj z nimi w odległości co najmniej 1 metra. Dopytaj, czy przebywają w kwarantannie, czy mają objawy grypopodobne. Przy ryzyku zakażenia, odizoluj ich od innych. Wykonuj tylko działania ratujące życie, m.in. tamowanie krwawień czy resuscytację – wylicza Sowizdraniuk.

Zwykle obecność oddechu powinno się sprawdzać słuchem, dotykiem i wzrokiem, co wiąże się z pochyleniem nad głową chorego i bliskim kontaktem. W obecnej sytuacji należy jednak ograniczyć się do obserwacji ruchów klatki piersiowej.

– Gdy nie widzisz rytmicznego unoszenia i opadania klatki piersiowej, a osoba nie reaguje na potrząsanie, uznaj, że nie oddycha. Wezwij służby ratunkowe (999 lub 112) i rozpocznij uciskanie klatki piersiowej – na jej środku, około 2 razy na sekundę, mocno, klęcząc obok chorego. Używaj rękawiczek ochronnych i w miarę możliwości okularów – przypomina.

Sowizdraniuk tłumaczy też, że wykonywanie oddechów ratowniczych, czyli stosowanie tzw. metody usta-usta to „ślepy zaułek", bo nie wpłynie na przeżywalność ratowanych osób, a ma bezpośredni wpływ na zdrowie osoby ratującej. Przekonuje, że również dowody naukowe wskazują na brak skuteczności metody usta-usta. Dostarcza ona ratowanemu mniej tlenu – około 16% – w porównaniu z 21% tlenu zawartymi w powietrzu, które chory zaciąga sam w czasie uciśnięć klatki piersiowej. Dodatkowo podczas tej metody wdmuchiwany jest dwutlenek węgla, którego człowiek nieoddychający ma i tak za dużo. Przerwy w uciskaniu klatki piersiowej na wdechy powodują zatrzymanie przepływu krwi przez mózg i narządy. – Na tle zagrożenia epidemiologicznego rozsądnym jest, aby zupełnie zrezygnować z oddechów metodą usta-usta na rzecz samych uciśnięć – radzi.

Kiedy musimy wezwać pogotowie, zwłaszcza w sytuacji związanej z dusznością, należy zachować zasady bezpieczeństwa takie jak utrzymanie odpowiedniej odległości, zakładanie rękawiczek, okularów. – Bardzo ważne jest, aby powiadomić o podejrzeniu zakażenia personel medyczny. Przekaż tę informację dyspozytorowi, a nawet wyjdź przed dom i uprzedź ratowników medycznych, że ich pacjent może być zarażony. Dzięki temu zabezpieczą się w strój ochronny, nie zachorują i w dalszym ciągu będą pomagać innym. Zatajenie tych informacji skutkuje wyłączeniem personelu medycznego z pracy na 2 tygodnie – zaznacza.

Sowizdraniuk radzi również, aby widząc u kogoś napad drgawek – w czasie pandemii koronawirusa www– ograniczyć się do podłożenia poszkodowanemu czegoś miękkiego (koca, bluzy) pod głowę. W tej sytuacji również trzeba starać się zachować dystans.

W czasie drgawek pojawia się bowiem wydzielina, chorzy plują i kaszlą, co zwiększa ryzyko zakażenia.

– Podobnie, gdy ktoś ma wysoką gorączkę, duszność czy się zadławi – unikaj kontaktu twarzą w twarz. W sytuacji zadławienia niezwłocznie pochyl poszkodowanego do przodu i mocno uderzaj otwartą dłonią w jego plecy. Spowoduje to wytworzenie ciśnienia w drogach oddechowych, co wypchnie jabłko czy bułkę na zewnątrz. Osobie zadławionej możesz pomóc tylko ty, pomoc może dotrzeć za późno – przypomina.

Pomocy mogą wymagać również nasi bliscy. Jeśli przebywamy z nimi na co dzień w domu, ryzyko zakażenia i tak nie wzrośnie. Jeśli jednak osobę potrzebującą pomocy spotkamy np. w kolejce przed sklepem, wtedy trzeba potraktować ją jak potencjalnie zakażoną COVID-19.

– Mimo ryzyka zakażenia – warto pomagać. Gdy ktoś nie oddycha, zadławi się, ma krwotok – może liczyć tylko na nas. Ryzyko kontaktu z wirusem jest duże, ale zachorowania z tego powodu i ciężkich powikłań stosunkowo małe. Zachowując zasady bezpieczeństwa, jesteśmy w stanie ochronić się przed wirusem, jednocześnie dając innym szansę na przeżycie – podkreśla ratownik. ■

[Artykuł powstał przed wprowadzeniem nakazu zasłaniania ust i nosa – red.]

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

Jak reagować na atak padaczki?

Padaczka jest najczęstszą chorobą neurologiczną wieku dziecięcego. Czy wiesz, jak pomoc komuś w razie ataku?

U 75% chorych na padaczkę pierwsze objawy pojawiają się przed 19. rokiem życia. Nie wiadomo dokładnie, jakie są przyczyny tej choroby ani jak jej zapobiegać. Jednak nie jesteśmy bezradni. Odpowiednio dobrane leki, unikanie bodźców wywołujących ataki, a nawet odpowiednia dieta pomagają w opanowaniu choroby.

Jak się zachować, jeśli ktoś ma atak?

- nie próbuj powstrzymywać ani unieruchamiać;
- nie ruszaj chorego, chyba że znajduje się w niebezpiecznej pozycji, która może spowodować obrażenia;
- usuń z zasięgu wszystko, co może spowodować obrażenia;
- nie wkładaj niczego do ust tej osoby;
- rozwiąż krawat lub poluzuj kołnierz;
- po zakończeniu napadu umieść pod głową poduszkę lub złożoną odzież i delikatnie przewróć chorego na bok (aby oczyścić drogi oddechowe i przyspieszyć przepływ śliny), upewnij się, że łatwo oddycha;
- pozwól choremu odpocząć;
- wezwij pomoc, jeśli:
  - atak trwa dłużej niż 5 minut – przedłużone ataki mogą być śmiertelne;
  - nowy kryzys pojawi się natychmiast po pierwszym;
  - utrata przytomności utrzymuje się kilka minut po zakończeniu ataku;
  - oddech lub stan świadomości nie powracają;
  - osoba ma wysoką gorączkę; chory czuje się wyczerpany;
  - kobieta jest w ciąży;
  - chory ma cukrzycę;
  - chory się skaleczył;
  - to pierwszy atak u tej osoby. ■

Źródło: pacjent.gov.pl

Wykryj tętniaka

W ramach programu badań przesiewowych pacjentom oferowane jest bezpłatne badanie ultrasonograficzne, którego celem jest stwierdzenie występowania tętniaka aorty brzusznej.

Ministerstwo Zdrowia zaprasza osoby w wieku od 65 lat do udziału w ogólnopolskim programie badań przesiewowych w kierunku tętniaka aorty brzusznej, realizowanego w ramach programu polityki zdrowotnej pn. „Program Profilaktyki i Leczenia Chorób Układu Sercowo-Naczyniowego POLKARD na lata 2017-2020".

Badania wykonywane są u osób, u których stwierdzono występowanie co najmniej trzech czynników ryzyka sercowo-naczyniowego, spośród wymienionych poniżej:

- choroba wieńcowa;
- palenie tytoniu;
- nadciśnienie tętnicze;
- hiperlipidemia;
- płeć męska.

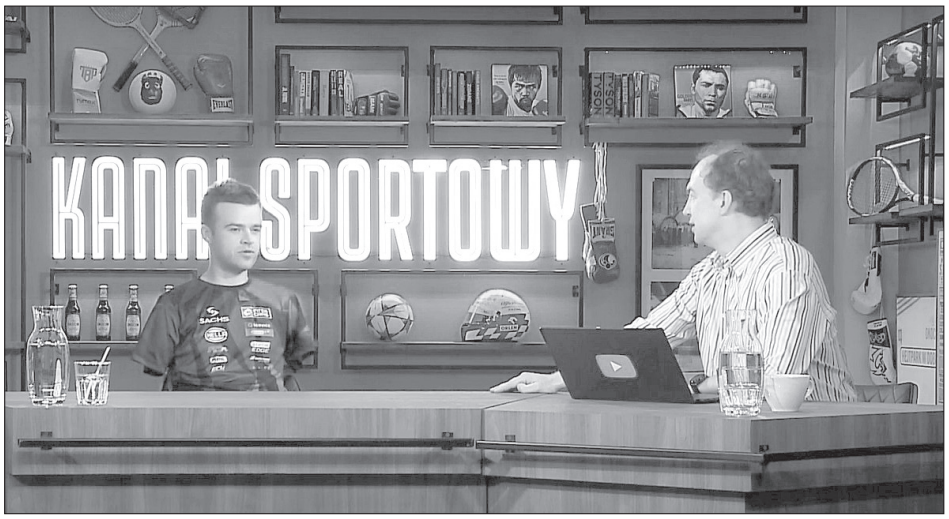
Na badania można zarejestrować się za pośrednictwem ogólnopolskiej infolinii: (22) 211 18 64. Infolinia pracuje w godzinach 8:00-16:00. Listę ośrodków realizujących program badań przesiewowych znaleźć można na razemztoba.pl. ■

Źródło: Ministerstwo Zdrowia

Ostałowski i Pol w Hejtparku

Obie ręce stracił w wieku 19 lat w wyniku wypadku motocyklowego. Bardzo szybko rozpoczął rehabilitację i drogę do kontynuowania swojej pasji. Choć barier pojawiło się więcej, to nie poddawał się i szukał rozwiązań, które pozwoliły mu zbliżyć się do spełnienia marzeń. Mowa o Bartoszu Ostałowskim, który był gościem w programie „Hejtpark w dobrym składzie" na Kanale Sportowym.

MATEUSZ MISZTAL



Fot. Kanał Sportowy (YouTube)

O Kasi Rogowiec, o wyzwaniach wynikających z nauki codziennego życia po wypadku, pasji do sportów motorowych oraz driftu i pierwszym Mercedesie, którego prowadził, dotykając kierownicy nogami. Między innymi o tym opowiadał gość Michała Pola.

Regułą programu są telefony od widzów, którzy zadają różne – często niewygodne – pytania. Pojawiło się i pytanie o to, czy jako osoba z niepełnosprawnością doświadczył przejawów dyskryminacji, między innymi podczas szukania pracy. – Nigdy takiej sytuacji nie miałem szansy doświadczyć, bo też nigdy nie musiałem ubiegać się o pracę, bo bardzo szybko założyłem własną firmę i stworzyłem sobie takie środowisko, żeby to wszystko działało, żeby ta firma obsługiwała też moje starty – odpowiedział Ostałowski. – Gdyby ktokolwiek próbował mi powiedzieć, że czegoś nie mogę robić, bo „coś tam" albo gdyby cokolwiek powiedział w tym obszarze umniejszania czyichś możliwości, to ja wtedy od razu – krótka piłka – „spadaj na drzewo". Każdy ma szansę pokazać to, co potrafi – dodał.

Bartosz Ostałowski zdał egzamin na prawo jazdy i codziennie jeździ samochodem. Opowiadał między innymi o tym, jak wyglądały kontrole policyjne.

– Na początku, gdy uczyłem się jeździć, gdy wdrażałem się w to wszystko, nie zapinałem pasów, miałem takie orzeczenie od lekarza, jeszcze rehabilitacja trwała i bezpieczniejsze było, żebym w razie czego szybko mógł opuścić samochód. Oczywiście teraz już wypracowałem swój sposób, wyćwiczyłem, żebym mógł zapiąć pasy i rozpiąć je samodzielnie, więc to też było trudne, ale udało mi się to wypracować. Natomiast początkowo jak policjanci widzieli, że jeździłem bez pasów, to zatrzymywali mnie. I była cała rozmowa: „Poproszę prawo jazdy". Ja podawałem je stopą i mówiłem: „Podaję je tak, bo nie mam rąk". I wtedy: „Jak to nie ma pan rąk? Pan żartuje". Ja mówię: „Naprawdę. Proszę zobaczyć". I wtedy policjant wołał kolegę z radiowozu i mówił: „Chodź, chodź tu, gość tu nie ma rąk i prowadzi".

Bartosz Ostałowski driftuje od 2011 roku. Zdobycie licencji profesjonalnego kierowcy było dużym wyzwaniem. Jak sam przyznał, najtrudniej było zaliczyć ewakuację z samochodu, którą trzeba wykonać w osiem sekund.

– To był duży problem, ponieważ ja nigdy nie potrzebowałem sam się wypinać z pasów. Zawsze jak trenowaliśmy, to byli jacyś ludzie ze mną, zawsze mnie ktoś wypinał – opowiadał Ostałowski. – To był taki moment, kiedy pomyślałem sobie: „Kurczę już jestem tak blisko, już przepracowałem to wszystko, przekonałem tych wszystkich ludzi i to mi może przeszkodzić". To był taki moment zawahania. Rozmawiałem dużo z mechanikami. Nikt nie był w stanie wymyślić, jak mógłbym te pasy wypinać. Każdy zakładał to, co ja zakładałem wcześniej: „Gość nie ma rąk i nie wypnie się". Wiele sytuacji w codziennym życiu nauczyło mnie, że trzeba szukać rozwiązania, że można zrobić coś w inny sposób. Analizowałem inne rzeczy, że np. jakiś serwomechanizm będzie mi te pasy odpinał, może jakiś pneumatyczny system i tak dalej, i tak dalej, ale istotna była niezawodność tego. Pojawiało się pytanie, co będzie, jak to się zepsuje i nie wypnę się, i spalę się, gdyby auto się zapaliło. Była cała masa analiz. W końcu znalazłem mechanizm genialny w swojej prostocie. Była to zwykła metalowa linka, którą mamy w rowerze. Była ona połączona specjalnym uchwytem z klamrą na brzuchu [spinającą pasy – red.] z pedałem: wystarczyło jedno kopnięcie w ten pedał i pasy się odpinały, drugie kopniecie w dźwignię przy drzwiach i otwierały się drzwi, i na egzaminie wysiadłem w 4,3 sekundy – wyjaśnił gość programu.

Cała rozmowa, trwająca półtorej godziny, znajduje się w serwisie YouTube na kanale Kanału Sportowego. W trakcie programu pojawiły się też m.in. historie związane ze studiami inżynierskimi, ewentualnymi protezami rąk, snami i składaniem koszul. ■

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych
ZESKANUJ KOD
OBEJRZYJ ODCINEK

EAFF odwołuje tegoroczną edycję Ligi Mistrzów

Fot. EAFF

Niestety musimy ogłosić, że w związku z niestabilną sytuacją z pandemią COVID-19 decydujemy się odwołać Turniej Ligi Mistrzów EAFF 2020 – poinformowała Europejska Federacja Ampfutbolu.

Turniej początkowo miał odbyć się w maju 2020 r. w Polsce. Po wybuchu pandemii COVID-19 federacja podjęła się wysiłku, aby zorganizować turniej jesienią w Turcji, ale – jak przekazała – w obecnej sytuacji też jest to niemożliwe.

EAFF rozpoczęła już prace nad edycją 2021 EAFF Ligi Mistrzów.

– Dziękujemy Amp Futbol Polska i Turcji Amputee Football Associations oraz klubowi Kuloodporni Bielsko-Biała i klubom Sahinbay za pracę i zaangażowanie poprzez organizację turniejów #AmputeeFootball League mimo trudnych warunków – przekazała federacja. – Wszyscy mamy nadzieję na lepszą przyszłość dla klubowej piłki nożnej w Europie – dodano w komunikacie. ■

Mateusz Misztal

Za nami zgrupowanie ampfutbolowych juniorów

W dniach 8-9 sierpnia w Zielonce (k. Warszawy) spotkali się młodzi adepci ampfutbolu w Polsce. Pod okiem trenerów doskonalili swoje piłkarskie umiejętności.

– Program Junior Amp Futbol cieszy się coraz większą popularnością. Dzieci i młodzież z całej Polski przyjadą do podwarszawskiej Zielonki na treningi ampfutbolowe. To świetna okazja do rozmowy z zawodnikami, poznanie ich historii, a także rodzicami, którzy dumnie przyglądają się treningom swoich pociech. Trenerami juniorskiej drużyny są Przemysław Świercz, kapitan seniorskiej reprezentacji Polski w ampfutbolu oraz Marek Dragosz, selekcjoner kadryl – mówi Artur Kurzawa, rzecznik prasowy Amp Futbol Polska. ■

Źródło: Amp Futbol Polska

Przebył 3200 kilometrów dla ampfutbolu

Niemiecki ampfutbolista Christian Heintz odbył bardzo długą wycieczkę po swoim kraju, promując ampfutbol.

Podczas liczącej 3200 km podróży odwiedził i namówił do gry w piłkę nowych graczy. Udało mu się także rozpocząć współpracę z regionalnymi federacjami piłkarskimi, regionalnymi federacjami sportów niepełnosprawności, a także z ortopedami.

Jednym z przystanków tej długiej podróży było niemieckie Köln. Heinz odwiedził tam klub Bundesligi 1. FC Köln. W prezencie dla 10 letniego adepta ampfutbolu otrzymał koszulkę meczową zespołu.

– Wspaniały gest Fundacji 1. FC Köln i klubu FC Köln. Dzięki koszulce z podpisami piłkarzy udało nam się sprawić wielką radość 10-letniemu Karlowi – napisał na swoim Facebooku Christian Heintz.

Obserwował także dzień treningowy drużyny klubowej Sportfreunde Braunschweig i namówił do gry dla nich nowych zawodników. ■

Mateusz Misztal

Źródło: EAFF

Fot. Christian Heintz / Facebook

Bon turystyczny. Kiedy i na jakich zasadach?

Polski Bon Turystyczny to wsparcie dla polskich rodzin oraz polskiej branży turystycznej w związku z trudną sytuacją gospodarczą wywołaną epidemią COVID-19. Zakładowi Ubezpieczeń Społecznych przypadła rola utworzenia, dostosowania i utrzymania infrastruktury informatycznej do obsługi bonu.

Fot. pixabay.com

Świadczenie w formie bonu turystycznego jest 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.

– Dajemy możliwość skorzystania z bonu aż do marca 2022 r. Wraz z kolejnym miesiącem uprawnienia będą nabywały rodzące się dzieci. Zakładamy, że dzieci, które urodzą się do końca 2021 r. te prawa nabędą i ich rodzice będą mogli skorzystać z bonu – mówi wicepremier, minister rozwoju Jadwiga Emilewicz

Za pomocą bonu można płacić za usługi hotelarskie i imprezy turystyczne na terenie Polski. Bon nie podlega wymianie na gotówkę ani inne środki płatnicze.

Co istotne nie trzeba składać żadnych wniosków o przyznanie bonu. Prawo do bonu jest ustalane przez Polską Organizację Turystyczną (POT) na podstawie danych z Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. POT wyjaśnia sprawy związane z uprawnieniami do bonu oraz z uprawnieniami podmiotów turystycznych. Publikuje także na stronie internetowej listę przedsiębiorców turystycznych oraz organizacji pożytku publicznego, za których usługi można płacić bonem.

Obsługa bonu odbywa się na Platformie Usług Elektronicznych (PUE) ZUS. Aby skorzystać z bonu, należy posiadać profil na PUE. Profil można założyć m.in. przy pomocy Profilu Zaufanego oraz bankowości elektronicznej.

Na PUE, w roli „Ogólne", w panelu bocznym znajdują się osobne zakładki dla osób korzystających z bonu oraz podmiotów turystycznych.

Bon można aktywować na PUE w dowolnym momencie (np. na kilka dni przed planowanymi wakacjami), po podaniu danych kontaktowych (adres e-mail i numer telefonu komórkowego). Osoby, które mają dziecko z niepełnosprawnością i będą chciały uzyskać dodatkowe świadczenie, mogą na PUE ZUS złożyć oświadczenie, które jest podstawą przyznania dodatkowych 500 zł.

Na PUE ZUS dostępne są też specjalne funkcje dla podmiotów turystycznych. Zainteresowani przystąpieniem do programu Polski Bon Turystyczny mogą za pośrednictwem PUE ZUS zarejestrować się na liście podmiotów turystycznych. Lista ta jest udostępniana na stronach POT. Zainteresowani mogą też zarządzać uprawnieniami dla osób, które będą w ich imieniu przyjmować płatności bonem. Na PUE ZUS mają także dostęp do swoich rozliczeń.

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

Dodatkowo Zakład Ubezpieczeń Społecznych zapewnia możliwość kontaktu ze specjalną infolinią (22 11 22 111), która stanowi wsparcie dla osób korzystających z bonu i podmiotów turystycznych przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Informacje można także uzyskać drogą mailową (bon@zus.pl). W placówkach ZUS zainteresowani mogą liczyć na pomoc w założeniu konta na PUE ZUS. ■

Anna Ilukiewicz / ZUS

Fot. Fundacja Podaj Dalej

Mali Odkrywcy na wakacjach

Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej od 6 lat organizuje prawdziwe wakacje dla dzieci z niepełnosprawnością. Dla dzieci, które nie mogą wyjechać ze zdrowymi rówieśnikami, ponieważ wymagają innej opieki, diety, podawania leków, ale marzenia mają te same. Chcą być na koloniach i świetnie się bawić, poznawać nowe koleżanki i kolegów, rozwijać zainteresowania i śpiewać przy ognisku.

W niedzielę (23.08) zakończyła się kolonia Małych Odkrywców. Czterdzieścioro dzieci z niepełnosprawnością z całej Polski spędziło czas nad jeziorem pod opieką doświadczonej kadry obozowej i fantastycznych młodych wolontariuszy. Harmonogram kolonii był wypełniony mnóstwem zajęć: artystycznych, sportowych, konkursów talentów, zdobywaniem sprawności, nie zabrakło dyskoteki i randki w ciemno. Dzieci dbały o porządek w domkach, niektóre uczyły się, jak pościelić łóżko i przygotować sobie kanapki.

Prawdziwe kolonie

– Podczas kolonii Małych Odkrywców nie zapewniamy dzieciom zajęć rehabilitacyjnych, bo mają to być prawdziwe wakacje z mnóstwem radości, zabaw i współpracy! Podczas tych aktywności dzieci uczą się samodzielności, motywują do podejmowania nowych wyzwań i uruchamiają swoje talenty. Oczywiście nie zapominamy o zajęciach sportowych, które są świetnym wsparciem rehabilitacji – podkreśla Zuzanna Janaszek-Maciaszek, Prezes Fundacji Podaj Dalej.

Każdego dnia dzieci wraz z wolontariuszami i wychowawcami brały udział w zajęciach teatralnych i przygotowywały finałowe przedstawienie. Na zakończenie kolonii, kiedy rodzice przyjeżdżają, aby odebrać swoje pociechy, stają się jednocześnie widownią cudownych małych aktorów. Tegoroczne kolonie odbyły się pod hasłem Eko To My, a więc i przedstawienie nawiązywało do tematu dbania o planetę, świadomości ekologicznej, sprzątania śmieci wokół siebie i innych kwestii związanych z ekologią. Bohaterem przedstawienia był lisek Ibisek, dzięki któremu ludzie zaczęli sprzątać i oczyścili planetę.

– Czekam na te kolonie cały rok! To najlepsze dni w roku i będę tu przyjeżdżał nadal! Najbardziej podobają mi się zajęcia sportowe – mówi Filip, który na koloniach Mali Odkrywcy był po raz piąty.

Ogromnie wzruszające są pożegnania, kiedy dzieci deklarują chęć przyjazdu za rok, a rodzice są wdzięczni, że mieli kilka dni wytchnienia. Wolontariusze i wychowawcy wyjeżdżają z kolonii ogromnie zmęczeni, ale szczęśliwi. Uśmiechy dzieci są najpiękniejszym podziękowaniem.

Powrót do przeszłości...

– Te kolonie to dla nas trochę powrót do przeszłości... W latach 80. i 90. doktor Piotr Janaszek, patron Fundacji

Podaj Dalej, zabierał dzieci, młodzież i dorosłych na obozy rehabilitacyjne do Mielnicy nad Gopłem. Do Mielnicy jeździła co roku Ela – pielęgniarka obozowa oraz Justyna i Małgosia, które były podopiecznymi Doktora. Były w tym roku również z nami podczas kolonii Małych Odkrywców! – zaznacza Fundacja.

Tegoroczne Kolonie Mali Odkrywcy odbyły się dzięki wsparciu Telewizji Polskiej Reklama Dzieciom, Firmy Kramp, Fundacji Radość Dziecka, Absolwentom PWSZ w Koninie, MZGOK Konin, PWiK Konin, PGKiM Konin, MPEC Konin, MZK Konin, darczyńcom indywidualnym i podatnikom, którzy przekazali 1% podatku na rzecz fundacji. Niespodzianki dla dzieci ufundował producent waty cukrowej BartPol, a także Planeta Robotów z Warszawy i kilka zaprzyjaźnionych wydawnictw.... – Wszystkim pięknie dziękujemy – mówią przedstawiciele Fundacji.

To jeszcze nie koniec!

Ostatni tydzień wakacji trzynastu młodych koszykarzy na wózkach z drużyny Mustang Young spędza na obozie sportowym w Mikorzynie. To zgrana grupa młodzieży, która zna się z regularnych treningów koszykówki na wózkach, a także turniejów i meczów, które wspólnie rozgrywają. Pochodzą z Wielkopolski, a na treningi dowożeni są czasem nawet 70 km, bo kochają koszykówkę! Sport bardzo motywuje do tego, aby zwiększać swoją sprawność i samodzielność.

Zgrupowanie prowadzi Marek Bystrzycki – trener, wieloletni reprezentant Polski w koszykówce na wózkach, założyciel Konińskiego Stowarzyszenia Sportowego Mustang Konin, a jednocześnie mentor dla młodych koszykarzy. Zgrupowanie to nie tylko treningi, to również nauka samodzielności. Tu nie ma mamy, która pościeli łóżko i będzie kierować planem dnia. Tu trzeba być samodzielnym, dbać o porządek, dbać o kolegów z drużyny, nie spóźniać się na treningi, no i zawsze być uśmiechniętym i gotowym do działania. ■

Relacje z tegorocznych kolonii znaleźć można także na facebookowym profilu Fundacji.

Fot. Fundacja Podaj Dalej