Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

Nr 10/274 2020

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

Migrena przewlekła a depresja

Tylko człowiek wolny może być szczęśliwy

więcej s. 2

Troska o zdrowie to powód do dumy

więcej s. 4

Póki Wisła płynie, Polska nie zaginie

więcej s. 8

Tylko człowiek wolny może być szczęśliwy

Krzysztof z Zebrzydowic ma 50 lat. Lubi kontakt z przyrodą, zapach traw i powiew wiatru. Od zawsze chciał być pilotem i powtarza, że „wiatr to jego brat". Przygodę z lataniem zaczął w 1999 roku. Najpierw była paralotnia i 4 piękne lata w powietrzu. Potem wypadek. Niefortunny start na paralotni. Zaraz po oderwaniu się od ziemi przelatywał nad wysokimi drzewami, zahaczył nogami i uprzężą o czubki drzew. Paralotnia straciła siłę nośną, złożyła się i grawitacja zrobiła swoje. Mężczyzna spadł na ziemię i nie mógł ruszyć nogami. Już wtedy wiedział, że złamał kręgosłup...

JUSTYNA GACH

Krzysztof żył w przeświadczeniu, że kiedyś wstanie z wózka inwalidzkiego. Wstał po 5 latach żmudnej rehabilitacji i pracy nad sobą. Nie było łatwo. Najpierw balkonik, potem kule. Teraz porusza się o lasce.

Nie zrezygnował marzeń i wrócił do latania

Dziś wsiada do szybowca i szkoli się, żeby zrobić licencję pilota. Wykonał wiele lotów samodzielnych za wyciągarką i samolotem. Łącznie wylatał 35 godzin. Poszedł dalej za zainteresowaniem i pracuje przy produkcji szybowców Diana 2 i Diana 3.

– Lubię ten stan uniesienia, wraz z wysokością wzrastają twoje możliwości. Nabierasz innej perspektywy. Jesteś obserwatorem świata. Nikt nie widzi Ciebie, a Ty widzisz wszystko. Nabieranie wysokości w kominie wprowadza w stan upojenia szczęściem, jesteś pijany od krążenia w kominie – opowiada Krzysztof.

O co tak naprawdę chodzi ?

Latanie jest odwiecznym marzeniem człowieka. Wolność, jaką daje, jest nieporównywalna do żadnego rodzaju wolności. Słowo „wolność" posiada pewną harmonię. Bycie wolnym, działanie z własną wolą, realizowanie własnych marzeń...

Według Krzysztofa w lataniu liczy się wiele aspektów, które muszą się na siebie nałożyć. Musisz wygospodarować czas wolny i mieć dobrą pogodę. Trzeba nauczyć się wykorzystywać zjawiska pogodowe i odczytywać na niebie to, co może cię spotkać w czasie lotu. Ważny jest też cykl termiczny, który narzucają wiatr i słońce, a także moment startu, który w połączeniu z umiejętnościami pozwala ci postrzegać powietrze umysłem ptaka. Wielkiej radości z przebywania w powietrzu i satysfakcji, że dałeś radę, nie da się opisać!

Fot. Fundacja Podaj Dalej

Miłość zarezerwowana dla żony!

15 lat po wypadku Krzysiek wrócił do latania, bo latanie daje mu sens dalszego życia. Ulotne chwile przedłużają bytowanie na ziemi z rodziną. Najpiękniejszy dzień dla pilota to pogoda, piękny długi lot i szczęśliwy powrót na ziemię.

– Takie słowa jak „miłość" i „kocham" są zarezerwowane dla mojej Żony i nie zdradzę jej z lataniem. Może mój entuzjazm związany z lataniem jest nieco inny niż tych, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę, ale to dlatego, że ja już raz dostałem klapsa od Matki Ziemi za niepokorę... – mówi Krzysztof. ■

„ROZWIŃ SKRZYDŁA" to autorski projekt Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej z Konina, skierowany do dorosłych osób z niepełnosprawnością ruchową z terenu całej Polski zainteresowanych sportami lotniczymi. Projekt współfinansowany jest ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz 1 % podatku.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

PORTAL I GAZETA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

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

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

NAKŁAD: 4000 egzemplarzy.

Fot. na okładce: pixabay.com.

© 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

9 Inne świętowanie
11 OzN. Jaka strategia?
12 Pacjenci z migreną przewlekłą a depresja
14 NIK o nowym podejściu do indywidualizacji nauczania dzieci
16 Bo mi się chce
18 Dlaczego opiekunom tak trudno prosić o pomoc?
19 Bezpieczeństwo seniorów to priorytet
31 Billa Brysona oda do ludzkiego ciała
32 Sztuka w pracy z osobami z niepełnosprawnością
33 Wirtualnie też można, czyli OIWA 2020
34 Zmiany w zasiłkach
35 Pracownik wspomagający. Jak uzyskać dofinansowanie?
36 Jak nie stracić renty rodzinnej?
37 Świadczenie wyrównawcze dla opozycji antykomunistycznej i osób represjonowanych politycznie
40 Politycy, sportowcy i artyści zagrali dla Sebastiana
41 Historyczne zwycięstwo Wisły Kraków
42 Dotykam = wygrywam

ELBLĄG

21 Nowe przedszkole i żłobek
23 „Służba ponad własne interesy”
24 Ginekologia i położnictwo w szpitalu wojewódzkim

W REGIONIE

26 Wzorcowy standard w Gdyni
27 Gdańsk na zielono
28 Seniorzy w Pucharze Bałtyku
29 Inauguracja na Uniwersytecie Trzeciego Wieku

RAZEM Z M

4 Troska o zdrowie to powód do dumy

ŚWIAT TERESY

8 Póki Wisła płynie, Polska nie zaginie

Z PASJĄ NA WÓZKU

10 Wyjątkowy miesiąc AAC

Z PERSPEKTYWY RODZICÓW

22 Pomagać jest fajnie

Szanowni Państwo,

Andy Puddicombe – nauczyciel medytacji i uważności, jeden z głosów w aplikacji Headspace – często przywołuje uroczą metaforę, która bardzo do mnie trafia (a którą być może interpretuję po swojemu). Nasz umysł jest jak czyste niebo. Czasem pada deszcz, czasem zbierają się nad nami ciemne lub burzowe chmury... Bez względu na okoliczności, błękit nieba nie znika. Trzeba tylko o tym pamiętać. Tylko i aż tyle.

Piszę o tym, ponieważ uświadomiłam sobie, że wybierając jedynie pozytywne aspekty w moim mówieniu do Państwa, dokładam cegiełkę do czegoś, z czym bardzo mi nie po drodze: lukrowania rzeczywistości. Współczesny świat, zwłaszcza w mediach społecznościowych, mieni się kolorami „idealnego życia", zakłamując jego obraz, a w efekcie przyczyniając się do depresji, szczególnie wśród młodych ludzi. Ostatnio pisał o tym redaktor naczelny, któremu tym razem zabieram przestrzeń na opisywanie rzeczywistości bez cięć. Dział Okiem Naczelnego wróci na swoje miejsce już niebawem.

Jesienne dni

Październik, jak każdy miesiąc, zawiera w kalendarzu wiele „świąt nietypowych", które mają różny wydźwięk. Niektóre są humorystyczne, inne upamiętniają wydarzenia, a jeszcze inne mają za zadanie podjąć ważny społecznie temat i zwiększać świadomość problemów. Wśród tych ostatnich można wymienić całe spektrum dni związanych ze zdrowiem: osteoporozy, łuszczycy, reumatyzmu, mózgowego porażenia dziecięcego, onkologii, menopauzy i andropauzy, walki z wirusowym zapaleniem wątroby... Mamy też dzień osób starszych, osób jąkających się, pracownika ochrony zdrowia. Jest dzień bez przemocy, opieki paliatywnej i hospicjów, dzień dziecka utraconego...

> Wtedy tekst nie ujrzał światła dziennego. Potrzebowałam dojrzeć do myśli, że wrażliwość to siła.

Cały październik jest też miesiącem komunikacji alternatywnej (AAC) – więcej na ten temat pisze Paweł Borowiecki na s. 10. To również miesiąc, w którym ze zdwojoną mocą dba się o zdrowie kobiet poprzez walkę z nowotworami piersi. Przydatne wskazówki oraz artykuł o ważnej kampanii społecznej Dotykam = wygrywam, mającej nakreślić kwestię samobadania, znajdą Państwo na s. 42-44. 15 października przypada również światowy dzień białej laski – na s. 9 można przeczytać o tym, w jaki sposób w obchody tego święta włączają się ludzie związani z jednym z najciekawszych miejsc na mapie Polski, czyli Niewidzialną Wystawą. Z kolei 10 października co roku obchodzony jest światowy dzień zdrowia psychicznego. Zachęcam do przeczytania tekstu o zależnościach między zdrowiem fizycznym a depresją na przykładzie osób zmagających się z migreną przewlekłą (s. 12).

W związku z tym ostatnim świętem chcę podzielić się z Państwem osobistą historią – zapraszam więc do spędzenia dłuższej chwili #RazemzM.

Przeciw stereotypom

Kilka miesięcy temu napisałam tekst związany z tą problematyką. Najlepszy recenzent moich artykułów skomentował go w następujący sposób: „Twoje słowa, szczerość i odkrycie się świadczą – moim zdaniem – o niezwykłym szacunku i zaufaniu do Czytelników". Miał rację.

Wtedy tekst nie ujrzał światła dziennego, ponieważ potrzebowałam dojrzeć do myśli, że wrażliwość to siła.

> Wszystko się zmienia, a ja obserwuję te zmiany z nadzieją na to, że świat, w którym żyjemy, będzie przyjazną przestrzenią. W przeciągu prawie trzech dekad, które spędziłam na tym świecie, nie zmieniło się we mnie kilka przekonań o tym, czym powinno być życie. Te przekonania to wiara. W to, że każdy z nas ma w sobie potencjał, który należy rozwijać. W to, że każdy z nas dostał szansę, by zaistnieć najpełniej jak się da. W to, że każdy z nas, na miarę swoich możliwości, potrafi uczynić świat lepszym miejscem. Postrzegam to wszystko jako dar, jako przywilej, ale i jako obowiązek – który mamy wobec siebie samych i wobec tych, dla których ze wspomnieniem przeszłości dziś budujemy przyszłość. Chcę w to wierzyć, bez względu na okoliczności.

Fot. pixabay.com

Musiałam też odpowiednio ukierunkować swoją odwagę i dokładnie przyjrzeć się temu, co zmienia się we mnie w zależności od okoliczności zewnętrznych i wewnętrznych. Od tamtego czasu zmieniło się tyle, że dziś jestem gotowa o tym opowiedzieć.

Wielokrotnie na łamach „Razem z Tobą" opisywałam historie ludzi zmagających się z zaburzeniami zdrowia psychicznego i publikowałam artykuły prezentujące całe spektrum różnych problemów. Wszystko po to, by coraz mniej osób słyszało krzywdzące komentarze, odciągające od poproszenia o pomoc. Wierzę, że edukowanie społeczeństwa i oswajanie tematyki przyczynia się do zwalczania stereotypów. Normalizacja tematu najróżniejszych trudności, z którymi mierzą się ludzie, w ostateczności może sprawić, że nie będą czuli wstydu czy poczucia winy z powodu sięgnięcia po wsparcie specjalisty.

Przygnieciona jesienią

Rok temu, w równie deszczowy i ponury dzień jak w tegoroczne obchody tego nietypowego święta, czułam się naprawdę okropnie. Bardzo chciałam przygotować artykuł na temat znaczenia tej kartki w kalendarzu, która przypomina o tak ważnej kwestii. Moje „chcę" nie miało żadnej mocy. Czułam, że jestem zbyt mała i nieważna, by mówić cokolwiek do kogokolwiek. Na pierwszy plan wybijało się dziwne poczucie hipokryzji. Skoro „coś jest ze mną nie tak", to kim jestem, żeby pomagać innym? Nie dałam rady stworzyć żadnego materiału na ten dzień – po prostu zabrakło mi sił. Poprosiłam Magdalenę Wójcik, by przygotowała artykuł o wydźwięku „It's ok not to be ok" (znajdą go Państwo na razemztoba.pl pod tytułem „Nie jesteś sam").

Z pracy wróciłam przygnieciona jesienią. Płacz, który wstrzymywałam przez wiele godzin, znalazł swoje ujście, a po chwili zmienił się w histeryczny śmiech. Próbowałam zrozumieć, dlaczego nie mogłam napisać nic „wystarczającego", by dać Czytelnikom trochę słońca. Tak właściwie te próby to wielość trudnych emocji i słów, które kierowałam przeciwko sobie. Miałam wyrzuty sumienia z powodu poczucia niezrealizowanej misji mojej pracy. Sama o sobie myślałam, że jestem niewystarczająco dobra, pokutowało we mnie przekonanie o tym, że bez względu na aktualny kontekst powinnam czuć się w określony sposób i działać zawsze na pełnych obrotach.

Wielość trudności

Wspomniałam kiedyś Państwu, że moja niepełnosprawność nie stanowi dla mnie problemu – to prawda. Jestem osobą niedosłyszącą i nauczyłam się z tym żyć. W 2019 roku w pewnym wymiarze stałam się również osobą o ograniczonej mobilności – z tym było mi o wiele trudniej. Frustracja, niemoc, bezsilność, poczucie braku sprawczości, smutek, złość, strach, a przede wszystkim ogromny ból – było tego bardzo dużo. Nie potrafiłam dostrzec przyczyn tego stanu. Moja perspektywa – zazwyczaj bardzo szeroka – zawęziła się. Nie wiedziałam, jak poradzić sobie z tym, że moje ciało mnie zawodzi, nie wiedziałam, skąd biorą się te trudności. Kiedy 2020 rok zaskoczył nas pandemią, wszystkiego stało się dla mnie za dużo i – mówiąc wprost – nie udźwignęłam tego ciężaru.

Na dodatek raz za razem popełniałam ten sam błąd: porównywałam się. Do siebie samej z lepszych momentów. Do ludzi, którzy „mają gorzej". Do osób, które są tak inspirujące, że z podziwu rodzi się wzruszenie prawie nie do przyjęcia.

Moje problemy są moje

W przeciągu tych lat w Elbląskiej Radzie Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych i „Razem z Tobą" poznałam mnóstwo ludzi mierzących się z trudnościami, przy których moje problemy wydawały się wręcz nie na miejscu. Przykład? Wywiad, który przeprowadziłam z Łukaszem Kuftą. SMA każdego dnia odbierało mu siłę, podniesienie szklanki z herbatą było dla niego wyzwaniem. Mimo to mobilizował społeczność chorych na rdzeniowy zanik mięśni do skoków spadochronowych, by zwrócić uwagę społeczeństwa na problem i sprawić, że niedostępny w Polsce lek nie tylko dotarł do kraju, ale i został refundowany. Dziś osoby z tą chorobą przyjmują Nusinersen, Łukasz też – stan

jego zdrowia znacząco się poprawił, a on sam rozwija swoją firmę i pomaga wielu osobom.

Podobnych przykładów znam dużo więcej. Gdy pracuje się w takim miejscu jak ERKON, można poznać mnóstwo ludzi, dla których los – delikatnie rzecz ujmując – nie był łaskawy. Życiowe przeszkody, na jakie natykają się nasi beneficjenci, dla wielu byłyby nie do przeskoczenia. Będąc częścią zespołu pełnego empatycznych ludzi, którzy w innych widzą człowieka, a nie problem, robię co mogę, by te przeszkody były mniejsze.

Porównując się – często nieświadomie – w tak wielu aspektach, czułam, że nie mam prawa do swoich emocji, a tak naprawdę sama je sobie odebrałam. Jednym z największych sukcesów, jakie osiągnęłam w ostatnich miesiącach, było uznanie, że moje problemy są tak samo ważne jak problemy innych ludzi.

Tacy sami

Gdy po roku pełnienia obowiązków redaktora wydania postanowiłam wnieść do tego miesięcznika coś „od siebie", chciałam pokazać Państwu tworzenie czasopisma „od kuchni", ale najbardziej zależało mi na tym, żeby zobaczyli Państwo, że za nazwiskami i etykietkami stoją ludzie.

Ludzie, którzy mają swoje marzenia i aspiracje. Ludzie, którzy – jak wszyscy na świecie – mierzą się z trudnościami, mają swoje problemy i słabości. Ludzie, którzy codziennie, po każdym mniejszym czy większym upadku, wstają, otrzepują ten życiowy kurz i z wielką determinacją po prostu idą do przodu.

Mając świadomość powyższego, sama zamknęłam się na pełnię życia. Wiem, jak ważne jest pozytywne nastawienie, chciałam więc dzielić się jasnymi stronami mojej pracy. Z każdym kolejnym dniem było to dla mnie coraz większym wyzwaniem. Wiosną tego roku, gdy zwierzyłam się Państwu o tym, że trudno mi pisać, po mojej twarzy spływały łzy i miałam minę osoby, która trafiła na wyjątkowo wysoki krawężnik. Wrażenie samotności, potęgowane wielością emocji, które mnie zalewały, było przytłaczające.

> Za nazwiskami i etykietkami stoją ludzie. Ludzie, którzy mają swoje marzenia i aspiracje. Ludzie, którzy – jak wszyscy na świecie – mierzą się z trudnościami, mają swoje problemy i słabości. Ludzie, którzy codziennie, po każdym mniejszym czy większym upadku, wstają, otrzepują ten życiowy kurz i z wielką determinacją po prostu idą do przodu.

Razem z M

Bardzo długo z różnych względów starałam się ukrywać mój stan i nie byłam skłonna w pełni szczerze rozmawiać z tymi, którzy oferowali mi pomoc. Miałam poczucie, że nikt tak naprawdę nie rozumie, przez co przechodzę. Czułam się bardzo samotna, ale nie potrafiłam pokonać barier, które w dużej mierze sama postawiłam.

Miałam z tego powodu wyrzuty sumienia, a także paskudne poczucie własnej niewdzięczności – mam przecież wszystko, czego potrzeba mi do szczęścia, a jednak czuję „nie tak". Problemy zdrowotne na jakiś czas odebrały mojemu życiu wiele kolorów i sprawiły, że zamknęłam się na świat, a przede wszystkim na samą siebie. To one spowodowały, że w tej przestrzeni brakuje mojego zdjęcia, a ja zredukowałam się do „M.".

Może dlatego nazwałam ten dział Razem z M. Zależało mi na tym, by Państwo wiedzieli, że jest ktoś, kto o Was myśli, ale i ja potrzebowałam poczucia, że jednak nie jestem sama.

Pierwszy krok

Tamtej jesieni, w światowy dzień zdrowia psychicznego, podjęłam decyzję o udaniu się na psychoterapię. Na sesję wybrałam się z poczuciem porażki, bo chociaż posiadałam wszelkie narzędzia do dbania o siebie, nie poradziłam sobie sama z trudnościami. Od momentu podjęcia decyzji do pierwszego spotkania z terapeutą minęło jednak trochę czasu. Gdy w gabinecie wyrzucałam sobie, że tak późno zdecydowałam się sięgnąć po pomoc, terapeuta zwrócił mi uwagę, że to proces i najwidoczniej musiałam przejść tę drogę. „Pamiętaj, z minuty na minutę jest coraz lepiej. Zawsze" – powiedział do mnie mój narzeczony, bez którego nie przetrwałabym tego trudnego czasu. Wtedy oburzyłam się na te słowa, bo przecież sam przekonywał mnie, że czasem trzeba zrobić krok do tyłu, by móc ruszyć dalej.

Gdy w innych okolicznościach, od innej osoby usłyszałam te same słowa, na początku nie zareagowałam dobrze. Dopiero później dotarło do mnie, że w trakcie tego procesu każdy moment, który ściągał mnie w dół, służył temu, bym podnosiła się i wzrastała.

Zmiany w trakcie naprawdę wyboistej drogi, którą już przeszłam, to cenne, choć bolesne życiowe lekcje.

Ciężar dorosłości

W tym czasie dojrzałam do tego, by zatrzymać się i naprawdę przyjrzeć się swojemu życiu, które trochę się rozsypało. Dojrzałam do tego, by pewne sprawy odpuścić – proszę uwierzyć, to przyszło mi najtrudniej. Dojrzałam też do tego, by nie ignorować tych trudności. Dojrzałam do tego, by wyjść poza siebie i poza innych ludzi, by spojrzeć na świat z pozycji obserwatora, jednocześnie pozostając w samym środku wszystkiego.

To dojrzewanie, nie będę ukrywać, to niełatwy proces. Mam 28 lat i od zawsze uczę się życia z większą intensywnością, niż bym sobie życzyła. Przestałam już buntować się przeciwko temu, przestałam zaprzeczać faktom, zamiast tego znalazłam w sobie odwagę, by ponownie spojrzeć na siebie i świat bez filtra. Zdjęłam okulary – i te różowe, i te czarne, a tym samym zobaczyłam wszystko dokładnie takim, jakim jest.

W dobrą stronę

Kiedy po jakimś czasie terapeuta przekonał mnie do wizyty u psychiatry, szłam do gabinetu lekarskiego z poczuciem sukcesu. Wybrałam się tam ze słusznym poczuciem, że obecnie nie jestem w stanie poradzić sobie sama z tym, co się we mnie dzieje – już bez pozbawionych sensu i szkodliwych przekonań.

W tym roku, po miesiącach psychoterapii i farmakoterapii, tamtych emocji i słów nie ma już we mnie w takiej formie. Przede mną jeszcze daleka droga, moja perspektywa wciąż nie jest tak szeroka, jakbym chciała, ale nie zmienia to faktu, że każdy mały sukces (szczególnie, gdy na większe czasem ciągle brak sił) skrupulatnie odnotowuję w pamięci i cieszę się nim jak tylko mogę. Moje widzenie siebie i świata wraca do normy, do której przywykłam. Dzięki lekom mam w sobie dużo więcej spokoju, a problemy, nad którymi pracuję, wydają się być nieco mniejsze.

Dzieje się tak, bo w końcu – przy wsparciu fantastycznych osób, które dokładały swoje iskierki, szczególnie gdy brakowało mi własnego światła – sięgnęłam po wsparcie specjalistów. Stało się tak również dzięki temu, że przeczytałam dużo artykułów, w których ktoś „przyznał się" do problemów ze zdrowiem psychicznym – te teksty były dla mnie kolejnymi impulsami.

NIE dla stygmatyzacji

Dzielę się swoją historią, ponieważ chcę dać Państwu chociaż jedną iskierkę do tego, by o siebie zadbać.

Robię to również dlatego, że nie mam w sobie zgody na rzeczywistość, w której stygmatyzuje się osoby mierzące się z trudnościami zdrowia psychicznego.

Choć żyjemy w XXI wieku, a odsetek samobójstw mężczyzn w Polsce jest jednym z najwyższych w Europie, wciąż pokutuje stereotyp, że mężczyźni muszą być silni bez względu na okoliczności. W ten sposób odbiera się im podmiotowość i możliwość przeżywania emocji, do których mają prawo. Do tej pory nie zniknęły też stereotypy dotyczące kobiet. Ich problemy są bagatelizowane i umniejszanie. Ciągle uważane są za słabą płeć, a jednocześnie oczekuje się od nich, że bez słowa skargi będą dźwigały ciężar odpowiedzialności za rodzinę. W naszym kraju psychiatria dziecięca znajduje się w stanie zapaści: dzieci i młodzież nie otrzymują wsparcia, którego potrzebują, a wysiłki podejmowane po to, by było inaczej, nie są wystarczające. W sytuacji, w której ich rodzice mierzą się z problemami ponad ich siły, czasem – pomimo starań ludzi i systemowej pomocy – dzieci i młodzież zostają w pewien sposób pozostawione same sobie.

Jedyną stałą jest zmiana

Wszystko się zmienia, a ja obserwuję te zmiany z nadzieją na to, że świat, w którym żyjemy, będzie przyjazną przestrzenią. W przeciągu prawie trzech dekad, które spędziłam na tym świecie, nie zmieniło się we mnie kilka przekonań o tym, czym powinno być życie. Te przekonania to wiara. W to, że każdy z nas ma w sobie potencjał, który należy rozwijać. W to, że każdy z nas dostał szansę, by zaistnieć najpełniej jak się da. W to, że każdy z nas, na miarę swoich możliwości, potrafi uczynić świat lepszym miejscem. Postrzegam to wszystko jako dar, jako przywilej, ale i jako obowiązek – który mamy wobec siebie samych i wobec tych, dla których ze wspomnieniem przeszłości dziś budujemy przyszłość. Chcę w to wierzyć, bez względu na okoliczności.

Szanowni Państwo, wiem, że wśród Was jest wiele osób, które mierzą się z podobnymi problemami. Wiem, że możecie czuć się w tym samotni. Dlatego, chociaż napisanie tego listu wymaga ode mnie wiele odwagi, zdecydowałam podzielić się moją jesienią.

Odwagi!

Zanim się pożegnam, mam do Państwa wielką prośbę. Jeśli tylko macie wrażenie, że wszystko, co czujecie, to za dużo, że tych trudności w życiu jest ponad Wasze siły – sięgnijcie po pomoc. Zbyt dobrze wiem, jak wiele barier trzeba w sobie przełamać, by przyznać, że potrzebuje się wsparcia, dlatego proszę: nie popełniajcie mojego błędu. Długo myślałam „bywało gorzej, jeszcze nie jest tak źle" – aż w końcu dotarło do mnie, że gdy będzie „tak źle", może być za późno. Dlatego proszę, otwórzcie się na siebie i drugiego człowieka. Każdy jest inny. Niektórym wystarczy rozmowa z psychologiem, inni mają przed sobą wiele miesięcy psychoterapii, a jeszcze inni potrzebują pomocy psychiatry i leczenia farmakologicznego. Najważniejsze jest to, by sięgnąć po wsparcie. I nawet jeśli czują się Państwo samotnie – o co nietrudno, szczególnie w czasach koronawirusa – proszę pamiętać, że nie są Państwo z tym sami.

> Może dlatego nazwałam ten dział Razem z M. Zależało mi na tym, by Państwo wiedzieli, że jest ktoś, kto o Was myśli, ale i ja potrzebowałam poczucia, że jednak nie jestem sama.

Z okazji światowego dnia zdrowia psychicznego życzę Wam, żebyście nie zapominali o błękicie nieba.

I pamiętajcie, to żaden wstyd sięgnąć po pomoc. Wstydzić powinni się ci, którzy narzucają wizję świata pełną ograniczeń, pozbawioną empatii oraz zrozumienia dla różnych sytuacji i kontekstów. Wstydzić powinni się ludzie, którzy lekceważąco i w sposób pełen uprzedzeń wypowiadają się o problemach innych. Dbanie o swoje zdrowie to powód do dumy, a psychoterapia jest chyba najlepszym narzędziem do samopoznania.

Z życzeniami odwagi w trosce o siebie,

Monika

Póki Wisła płynie, Polska nie zaginie

Bez wody nie ma życia. Każdy to wie. Każdy też doświadczył, albo przynajmniej słyszał o problemach z wodą – jej nadmiarem lub niedostatkiem. W Polsce wody mamy za mało, a w wyniku ocieplenia klimatu coraz mniej. Powinniśmy więc wykorzystać każdą kroplę, która spada nam z nieba. Niestety, większość wód opadowych odpływa bezużytecznie do morza.

Od czasu, gdy ocieplenie klimatu stało się widoczne gołym okiem, coraz częściej słyszymy o tragediach związanych z brakiem wody, które mają miejsce na świecie, szczególnie w środkowej Afryce i w Azji, gdzie pustynnieją coraz większe obszary ziemi, co uniemożliwia ich mieszkańcom przeżycie i zmusza do emigracji. Organizacje pozarządowe starają się im pomóc w różny sposób: dostarczając żywność albo umożliwiając dostęp do życiodajnej wody, jak np. fundacja Janiny Ochojskiej, budując studnie lub fundacja Szymona Hołowni, budując tamy piaskowe, które gromadzą wodę, umożliwiając uprawę roli.

Podobne zjawisko, chociaż w znacznie mniejszej skali, możemy obserwować w środkowej Polsce – na Kujawach i w Wielkopolsce.

Naukowcy wyróżniają trzy etapy suszy: atmosferyczną, glebową i hydrologiczną. Atmosferyczna związana jest z małą ilością opadów, szczególnie brakiem śniegu w zimie, który stanowił rezerwuar wody na wiosnę. Z suszą glebową mamy do czynienia, gdy opada poziom wód gruntowych i nie sięgają do niej korzenie roślin, coraz częściej nawet korzenie drzew. Susza hydrologiczna jest widoczna w rzekach, potokach i jeziorach, gdy poziom wody coraz bardziej się obniża, rzeki stają się płytsze, a woda w jeziorach opada i brzegi cofają się o kilka metrów. Tak właśnie stało się na Pojezierzu Gnieźnieńskim, które jeszcze niedawno było zagłębiem turystycznym, a obecnie z 80 ośrodków nad jeziorami pozostał jeden. Noteć wyschła na długości 30 km, wysychają bagna i torfowiska, zarastają stawy i jeziora. Do takiej sytuacji przyczyniło się tutaj nie tylko ocieplenie klimatu i najmniejsza w porównaniu z całym krajem wielkość opadów. Wodę „wysysają" kopalnie odkrywkowe, wokół których powstają szerokie i głębokie leje. Wokół olbrzymich dołów kopalni wysychają potoki i jeziora, schną drzewa. Tamtejsi rolnicy mówią, że musieli zmienić strukturę upraw rolnych: zboża i warzywa zastąpiła kukurydza, która ma rozleglejszy system korzeniowy i lepiej sobie radzi z suszą. Rzeczywiście, jadąc na urlop w góry przez środkową Polskę, mijaliśmy głównie plantacje kukurydzy. O niespotykanie niskich stanach wód w naszych największych rzekach – Wiśle i Odrze – słyszymy w mediach.

Ratują nas jeszcze zbiorniki wód podziemnych. Przy skąpych opadach deszczu i śniegu rzeki i potoki zasilane są głównie wodami podziemnymi – tym, co wypłynie ze źródła. Woda ze zbiorników podziemnych zaspokaja około 70% zapotrzebowania na wodę pitną – poprzez sieci wodociągowe i przydomowe studnie. Zbiorniki wód podziemnych nie są niewyczerpane. Zasilane są dzięki przesiąkaniu wody z powierzchni ziemi. Niestety, przesiąka jej coraz mniej, nie tylko dlatego, że coraz mniej jej spada na ziemię, ale także dlatego, że coraz szybciej ta, co spadnie, odpływa do morza. Przyczyny są dwie: po pierwsze kanalizujemy rzeki i potoki żeby woda po ulewie jak najszybciej spłynęła, osuszamy bagna i wycinamy stare lasy. a po drugie w procesie urbanizacji coraz więcej powierzchni ziemi znika pod betonem lub asfaltem, a wodę deszczową odprowadza się kanalizacją do rzek, nie pozwalając jej wsiąknąć w ziemię. Robimy

Fot. pixabay.com

to wszystko po to, żeby ustrzec się powodzi, co i tak nie do końca się udaje, bo w wyniku zmian klimatycznych coraz częściej zdarzają się nawalne ulewy, które w jednej chwili zatapiają drogi, wsie i całe dzielnice miast.

Polska ma niekorzystne warunki hydrologiczne, jest w grupie państw, którym grozi deficyt wody. Mamy znacznie gorszą pod tym względem sytuację niż kraje na zachodzie Europy, co widać choćby w porównaniu przepływów w największych rzekach Niemiec i Polski: w ujściu Renu przepływa średnio około 2000 m³/s, w ujściu Wisły przeciętny przepływ wynosi nieco ponad 1000 m³/sek. Jednocześnie położenie z dala od oceanu sprawia, że opady w Polsce są mniejsze niż w większości krajów europejskich. W związku ze wzrostem temperatury więcej wody paruje, niż spada. Do tego coraz częściej występują bezśnieżne zimy i brakuje drugiego ważnego źródła zasilania wód powierzchniowych i podziemnych. Przed powodzią i suszą ratować się można w taki sam sposób: poprzez retencję, czyli zatrzymując wodę opadową w miejscach do tego przygotowanych. Przez pewien czas ścierały się tu dwie koncepcje: pierwsza to budowa dużych zbiorników na dużych rzekach – przykładem jest tu zbiornik na Wiśle we Włocławku, druga to tzw. mała retencja w zlewniach rzek. Dziś naukowcy i inżynierowie przychylają się do tej drugiej alternatywy: trzeba zatrzymywać wodę lokalnie, gdzie się da. Wielki zbiornik nie zapobiega suszy w oddaleniu od niego, ponadto w coraz wyższych temperaturach jest coraz intensywniejsze parowanie: z takiego zbiornika jak we Włocławku latem wyparowuje połowa wody, która do niego wpływa. Lokalna retencja to nie tylko zbiorniki wodne na potokach, to także zachowanie w naturalnym stanie bagien i błot, zatrzymywanie wody poprzez szatę roślinną: lasy, trawniki i łąki kwietne zamiast bruku i betonu. Zwłaszcza las – ze zróżnicowaną strukturą wiekową drzew i bogatym poszyciem – odgrywa ważną rolę w retencji, zatrzymując wodę podczas opadów i roztopów, i oddając ją stopniowo później. Szczególnie istotne jest to na terenach źródłowych – w górach i na wyżynach. W przyrodzie mamy ważnego, nieocenionego sprzymierzeńca: bobra. W niektórych miejscach tylko dzięki bobrom jest jeszcze zielono. Bóbr to największy europejski gryzoń. Jak stwierdzili biolodzy, ma największy mózg wśród gryzoni w stosunku do masy ciała, co pozwala mu postępować logicznie i sprawnie dostosowywać środowisko do swoich potrzeb, budując tamy i żeremia, bo jest stworzeniem ziemnowodnym. Bobry naprawiają szkody, jakie przyrodzie wyrządza człowiek, który osusza bagna i mokradła, czyli wszystko, przez co nie może przejść suchą nogą i wykorzystać do uprawy. Bobry sprawiają, że osuszone łąki są znowu zalewane, z ponownie nasączonych wodą torfowisk nie unosi się złowrogi metan, na bagniskach znów pojawiają się rośliny, które wyginęły, wydawałoby się, bezpowrotnie. Wielu rolnikom to się bardzo nie podoba, uważają bobry za szkodników, które niszczą im uprawy, nie widząc korzyści, jakie daje przyrodzie, a więc i im, zatrzymana w ziemi woda. Bobry były bezlitośnie tępione, dopiero uznanie ich za gatunek chroniony pozwala odbudowywać ich populację. Sposobem, który mógłby pogodzić rolników z bobrami i skłonić ich do tworzenia warunków dla lokalnej retencji, byłaby postulowana przez naukowców dopłata retencyjna dla rolników. Na razie rolnicy mogą starać się o dofinansowanie na budowę małych zbiorników retencyjnych i instalacje nawadniające. Dofinansowanie na małą retencję można też otrzymać z Narodowego Funduszu ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w ramach konkursów: „Moja woda" – na budowę przydomowych zbiorników i instalacji zatrzymujących deszczówkę dla osób indywidualnych oraz Miasto z Klimatem – „Zielono-niebieska infrastruktura" – dla samorządów. Według naukowych prognoz słodkiej wody będziemy mieć coraz mniej, więc wszyscy – i mieszkańcy wsi, i mieszkańcy miast – musimy nią mądrze gospodarować. ■

Teresa Bocheńska

Inne świętowanie

Co roku Niewidzialna Wystawa z Małgorzatą Szumowską, liderką i organizatorką tego przedsięwzięcia na czele, organizuje ciekawe aktywności związane z obchodami międzynarodowego dnia białej laski. W tym roku, w związku z pandemią, świętowanie przebiegało nieco inaczej.

Fot. pixabay.com

Ta kartka w kalendarzu przypomina, że wśród nas żyją osoby niewidome i słabowidzące. Statystyki w Polsce mówią o ponad 1,7 miliona osób z niepełnosprawnością wzroku. Ich stopień rehabilitacji psychologicznej, społecznej i zawodowej jest zróżnicowany, co oczywiście zależy od wielu czynników. Jednak mimo, iż w dzisiejszych czasach nie powinna dziwić obecność osób poruszających się z białą laską w przestrzeni miejskiej, na uczelniach, w biurach, wykonujących rozmaite zawody, podróżujących czy uprawiających sport, wciąż w głowach osób widzących pokutuje wiele stereotypów.

– Niewidzialna Wystawa działa stacjonarnie zgodnie z reżimem sanitarnym, ale zrezygnowaliśmy z corocznego świętowania w przestrzeni miejskiej, do czego niejako przyzwyczailiśmy mieszkańców Warszawy. Zamiast tego w naszych mediach społecznościowych od początku października, przez cały miesiąc zapraszamy do wspólnej zabawy online, którą nazwaliśmy #wyzwaniewciemno. Jest to propozycja świetnego spędzenia czasu, także z całą rodziną. Chcemy zaangażować nie tylko wyobraźnię, ale i zmysły! – mówi Małgorzata Szumowska. ■

Ilona Baranowska

PAWEŁ BOROWIECKI – doktor w zakresie pedagogiki specjalnej. Jego zainteresowania koncentrują się wokół zagadnień związanych z funkcjonowaniem psychospołecznym osób z niepełnosprawnością ruchową. Pracuje jako pedagog specjalny w X Liceum Ogólnokształcącym z Oddziałami Integracyjnymi im. S. Konarskiego w Radomiu, współpracuje ze Stowarzyszeniem Nowe Perspektywy w Radomiu.

Fot. archiwum redakcji

Październik – wyjątkowy miesiąc AAC

Wraz ze zmianami postaw społeczeństwa wobec osób z niepełnosprawnościami zaczęło pojawiać się nowe spojrzenie na komunikację osób ze złożonymi problemami w porozumiewaniu się.

Wzajemna komunikacja jest jedną z podstawowych potrzeb każdego człowieka. Dzięki komunikacji możemy przekazywać swoje myśli, informacje, wyrażać uczucia, emocje, sygnalizować nasze potrzeby. Na co dzień zwykle posługujemy się komunikacją werbalną – porozumiewamy się za pomocą słów mówionych lub pisanych. Bardzo ważną rolę, zwłaszcza w wyrażaniu emocji, odgrywa również komunikacja niewerbalna – nasze gesty, mimika, wyraz twarzy, postawa ciała, ton i barwa głosu. Do niedawna, gdy rozmawiano o problemach i trudnościach komunikacyjnych osób z niepełnosprawnością, zazwyczaj na myśl przychodziły nam osoby z uszkodzeniami słuchu i wzroku. Osoby głuche posługują się często językiem migowym, natomiast niewidome alfabetem Braille'a. Inne sposoby komunikacji wśród osób z różnymi niepełnosprawnościami i trudnościami były mniej znane i rozpowszechnione. Dzisiaj mówi się o nich coraz więcej. Są bowiem osoby, które z różnych powodów nie mogą w wystarczającym stopniu porozumiewać się werbalnie. Ich proces mowy uległ opóźnieniu, uszkodzeniu lub zaistniały inne czynniki utrudniające komunikację. Mogą to być np. osoby z niepełnosprawnością intelektualną, autyzmem, mózgowym porażeniem dziecięcym, afazją, a także innymi zaburzeniami mowy na skutek chorób, urazów, itp. Nazywamy je osobami ze złożonymi zaburzeniami komunikacji.

W przypadku tych osób znaczącą rolę odgrywa nauka sposobów, które pozwolą im skutecznie się komunikować, nie tylko werbalnie, ale również za pomocą metod niewerbalnych. Wszyscy oni mogą posługiwać się specjalnymi rodzajami komunikacji, zwanymi AAC. Jest to skrót pochodzący z języka angielskiego (Alternative and Augumentative Communication), oznacza Komunikację Alternatywną i Wspomagającą. Są to wszelkie metody komunikacji, którymi posługują się osoby, które z różnych powodów nie mogą mówić za pomocą słów lub ich mowa jest w pewnym stopniu niezrozumiała dla innych i nie pozwala im się skutecznie porozumiewać. Są to metody wykorzystujące: gesty, obrazki, symbole, piktogramy, zdjęcia, a także metody z wykorzystaniem technologii informacyjnej, np. komputera ze specjalnym oprogramowaniem, elektronicznych komunikatorów i tablic komunikacyjnych. Stanowią one strategie pomocnicze, które pozwalają na bardziej efektywną komunikację, czyli na to, żeby porozumieć się z drugim człowiekiem.

Komunikacja Alternatywna i Wspomagająca przeznaczona jest dla wszystkich tych, dla których mowa nie jest wystarczającym środkiem do tego, aby się porozumieć, aby móc coś przekazać i rozmawiać. Według wielu specjalistów z zakresu pedagogiki specjalnej i AAC brak komunikacji oznacza izolację, nie pozwala na wyrażanie siebie, swoich myśli i stanów emocjonalnych. Zdaniem dr Magdaleny Grycman, psychologa i neurologopedy, komunikacja jest

życiem. Bez niej nie da się żyć. Wszędzie tam, gdzie mowa jest niewystarczająca, jest przestrzeń dla Komunikacji Alternatywnej i Wspomagającej.

Choć nauka i wprowadzanie AAC w życie dzieci i dorosłych osób ze złożonymi niepełnosprawnościami jest procesem trudnym i długotrwałym, to należy go realizować, ponieważ komunikowanie się z innymi ludźmi znacząco zmienia jakość życia. Jeżeli mamy szansę porozumiewać się, chce się nam żyć. Doskonale widzimy to na przykładzie takich książek i filmów jak „Chce się żyć" Macieja Pieprzycy czy „Motyl i skafander" Jean'a-Dominique Bauby. Bądźmy zatem otwarci na różne metody i sposoby komunikowania się.

Październik jest miesiącem Komunikacji Alternatywnej i Wspomagającej (AAC). Z tej okazji wiele szkół i placówek, do których uczęszczają uczniowie z różnymi niepełnosprawnościami i zaburzeniami komunikacji, organizuje co roku różne ciekawe wydarzenia. Stowarzyszenie Budujemy Przystań w Radomiu prowadzi Zespół Niepublicznych Placówek Oświatowych Specjalnych, w których uczą się dzieci i młodzież z mózgowym porażeniem dziecięcym oraz niepełnosprawnością sprzężoną – intelektualną i ruchową. Większość podopiecznych stowarzyszenia ma problemy w werbalnym porozumiewaniu się i posługuje się technikami AAC. Jednym z najważniejszych celów Przystani jest właśnie nauka komunikowania się i terapia osób ze złożonymi zaburzeniami komunikacji. Wykorzystywana jest do tego wiedza zatrudnionych tam specjalistów, a także odpowiednie narzędzia i sprzęt, m.in. C-eye – nowoczesne urządzenie komputerowe pozwalające na porozumiewanie się za pomocą ruchu gałek ocznych. Co roku Stowarzyszenie organizuje Przegląd Recytatorski dla uczniów ze złożonymi problemami komunikacji. Biorą w nim udział uczniowie szkół podstawowych, którzy recytują wiersze za pomocą gestów, obrazów, symboli i innych technik AAC. Ich występy zostaną nagrane i będzie można je podziwiać na profilu Stowarzyszenia (facebook.com/BudujemyPrzystan).

Pozwolę sobie również wspomnieć o kolejnym ciekawym wydarzeniu związanym z komunikacją, organizowanym przez radomskie liceum, w którym pracuję jako pedagog specjalny. X Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi im. Stanisława Konarskiego w Radomiu jest szkołą wyjątkową. To jedyne na Mazowszu w pełni integracyjne liceum. Do każdej z naszych 20-osobowych klas uczęszcza do 5 uczniów z różnymi niepełnosprawnościami i schorzeniami. Szkoła dostosowana jest do ich indywidualnych potrzeb. Zatrudnieni są nauczyciele wspomagający, posiadający stosowną wiedzę i kwalifikacje do pracy z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych. W budynku zniesione są bariery architektoniczne. Posiadamy windę i podjazdy dla osób poruszających się na wózkach.

26 września obchodzimy Europejski Dzień Języków Obcych, który również stanowi okazję do rozmów na temat komunikacji międzyludzkiej. Każdego roku, ze względu na specyfikę i wyjątkowość naszego liceum, staramy się organizować ten dzień w sposób oryginalny i kreatywny. Jego główną organizatorką jest pani mgr Monika Witkowska – nauczycielka języka angielskiego w X LO. W tym roku wydarzenie to zorganizowaliśmy w ciągu dwóch dni. Na początek miałem okazję opowiedzieć uczniom na temat języka migowego i komunikowania się osób głuchych. Poprowadziłem warsztaty, podczas których młodzież nauczyła się alfabetu palcowego. Drugiego dnia odbyliśmy warsztaty z panią logopedą, która zaprezentowała nam ćwiczenia naszego aparatu artykulacyjnego, by pozostawał on w dobrej kondycji. Podsumowaniem naszych obchodów Europejskiego Dnia Języków Obcych były zajęcia z zawodnikami sztuk walki, którzy opowiedzieli o komunikacji w sporcie i pokonywaniu własnych słabości. Sprawozdanie z tych ciekawych i inspirujących dni prześlemy w październiku do Rady Europy. ■

OzN. Jaka strategia?

Trwają prace nad przyjęciem Strategii na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami na lata 2020–2030. Międzyresortowy dokument powstaje w Biurze Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych.

Głównym celem Strategii na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami jest włączenie tej grupy w życie społeczne i zawodowe na równi z innymi. Została ona ujęta w Strategii na rzecz Odpowiedzialnego Rozwoju (SOR), w której przedstawiony jest model zrównoważonego społecznie rozwoju przy udziale wszystkich grup społecznych.

Istotnym celem jest również wcielanie w życie postanowień Konwencji o Prawach Osób Niepełnosprawnych, którą Polska ratyfikowała 25 października 2012 roku. Konwencja przewiduje zmianę podejścia do osób niepełnosprawnych z modelu medycznego, według którego są one postrzegane przez pewne ograniczenia fizyczne lub psychiczne, na model oparty na prawach człowieka, zgodnie z którym niepełnosprawnym trzeba zagwarantować wszelkie prawa tak, aby mogli funkcjonować w społeczeństwie na równi ze wszystkimi obywatelami.

Pierwsze prace nad powstaniem dokumentu rozpoczęto już pod koniec 2016 roku. Rozwój gospodarczy, a w szczególności rozwój nowych technologii, informatyzacji, inwestycji i innowacji w sektorze produkcji i usług, połączony z inwestowaniem w kapitał ludzki stwarza warunki do skutecznego włączenia osób niepełnosprawnych w życie społeczne i zawodowe na niespotykaną dotąd skalę.

Na stronie Rządowego Centrum Legislacji dostępna jest zaktualizowana wersja stanowiska w sprawie uwag zgłoszonych przez resorty i podmioty współpracujące. ■

PFRON

Pacjenci z migreną przewlekłą a depresja

Migrena, choć często uznawana za zwykłą fanaberię i wymówkę, jest tak naprawdę bardzo poważną chorobą neurologiczną, która wpływa na całokształt funkcjonowania pacjenta. Jej najcięższą postacią jest migrena przewlekła, na którą cierpi ok. 300 000 Polaków w różnych etapach swojego życia. Ataki migreny występują przez ponad 15 dni w miesiącu, ok. 184 dni w roku, wykluczając jednocześnie pacjenta z normalnego życia, uniemożliwiając funkcjonowanie społeczne, rodzinne czy zawodowe. Ciągłe życie w bólu sprawia, że pacjenci są dużo bardziej narażeni na depresję, która niezauważona i nieleczona może być bardzo tragiczna w skutkach.

Migrena jest poważnym schorzeniem neurologicznym, charakteryzującym się nawracającymi atakami, któremu oprócz bólu głowy towarzyszy szereg innych objawów, m.in. nudności, wymioty, nadwrażliwość na bodźce zewnętrzne (takie jak światło, dźwięki, zapachy). Często towarzyszą objawy aury migrenowej, zaburzenia widzenia czy połowicze drętwienia, a nawet zaburzenia mowy.

Migrena dotyczy głównie ludzi młodych w wieku produkcyjnym, częściej kobiet aktywnych zawodowo, przekreślając ich szanse na normalne funkcjonowanie społeczne i zawodowe. Największe spustoszenie i szkody w życiu prywatnym, społecznym i zawodowym wyrządza migrena przewlekła, która w ogromnym stopniu wyklucza pacjenta z życia i odbiera jego sens, pogarsza istotnie jakość życia we wszystkich sferach. Nieznane są przyczyny chronifikacji migreny i może do niej dochodzić w różnych etapach życia pacjenta.

– Migrenie często towarzyszą inne choroby przewlekłe, takie jak zaburzenia lękowe, depresyjne, bezsenność, otyłość, nadciśnienie tętnicze. Bardzo groźna, a często niezauważona i bagatelizowana depresja występuje aż u 11% pacjentów z migreną przewlekłą. Osoby cierpiące z powodu migreny przewlekłej są niemal sześciokrotnie bardziej narażone na rozwój depresji, a prawdopodobieństwo zwiększa się wraz ze wzrostem liczby dni z migrenowym bólem głowy w miesiącu. Pacjenci tacy miewają nawet myśli samobójcze i niekiedy podejmują próby samobójcze. Ci pacjenci czekają na skuteczną terapię, która pomoże walczyć ze stanami depresyjnymi. Nie można zwyczajnie funkcjonować i być szczęśliwym, czując ciągły ból przez prawie 200 dni w roku! – podkreśla dr n. med. Maria Magdalena Wysocka-Bąkowska, specjalista neurolog, migrenolog, prezes Fundacji Życie z Migreną.

Fot. pixabay.com

Znikoma świadomość społeczna na temat migreny przewlekłej, mity i stereotypy, które wokół niej powstały powodują, że choroba jest bagatelizowana, a pacjenci spotykają się na co dzień z nieufnością i brakiem zrozumienia ze strony otoczenia, lekarzy, przyjaciół, ale również najbliższych im osób, co jeszcze bardziej nasila poczucie wykluczenia i sprawia, że czują się w swojej chorobie osamotnieni.

– Migrena potrafi w 100% wykluczyć pacjenta z życia społecznego, zawodowego i rodzinnego nawet na kilkanaście dni w miesiącu. Na dodatek bagatelizowanie tego problemu przez społeczeństwo sprawia, że czujemy się niemal winni temu, że ból tak bardzo nas ogranicza. Żyjemy w ciągłym strachu przed kolejnym atakiem, którego wystąpienie nie zawsze można przewidzieć. Samotni, sfrustrowani życiem w ciągłym bólu i nim zmęczeni, popadamy w depresję – mówi Izabela Kowalczyk, która od ponad 15 lat zmaga się z migreną,

inicjatorka akcji „Migrena to nie ściema".

Należy pamiętać również o tym, że depresja może być czynnikiem ryzyka przemiany migreny epizodycznej w postać przewlekłą.

– Ataki migrenowe mogą być wywołane wieloma różnymi czynnikami. Do najczęściej wymienianych zalicza się: stres, emocje – zarówno te pozytywne jak i negatywne, nadwrażliwość na niektóre pokarmy i substancje chemiczne czy farmakologiczne, intensywny wysiłek fizyczny lub intelektualny, zmiany ciśnienia atmosferycznego, nieregularny rytm dobowy, brak czy nadmiar snu, u kobiet zmiany hormonalne w okresie dojrzewania i okołomiesiączkowe. Zwykle jest to kombinacja kilku czynników. Dochodzi tu jeszcze lęk przed bólem i niepełnosprawnością, poczucie winy wobec najbliższych i współpracowników, poczucie niezrozumienia wywoływane właśnie traktowaniem migreny jako zwykłego bólu głowy lub fanaberii – zaznacza dr n.med. Magdalena Boczarska-Jedynak.

– Często okazuje się, że pacjenci z migreną przewlekłą wymagają opieki nie tylko neurologa. Wszystkie choroby towarzyszące wymagają konsultacji z konkretnym specjalistą. Jednak jedną z najbardziej pomijanych, a groźnych dla zdrowia i życia pacjentów jest depresja. Dlatego po pierwsze musimy zarówno my, lekarze, jak i sami pacjenci i ich otoczenie, zwracać uwagę na wystąpienie objawów depresji i szybką reakcję. Po drugie musimy w końcu zapewnić tym pacjentom skuteczną terapię, która pozwoli zmniejszyć liczbę ataków, w efekcie ograniczając liczbę dni wypełnionych bólem, które są głównym powodem występowania stanów depresyjnych – dodaje.

Pacjenci z migreną, u których współwystępuje depresja, doświadczają nie tylko bólu głowy związanego z napadem migreny, ale również problemów psychospołecznych, takich jak trudności emocjonalne, zmniejszona witalność, ból, trudności w pracy, gorsze zdrowie psychiczne i fizyczne oraz problemy natury międzyludzkiej wywołane chorobą.

Niezbędne zapewnienie dostępu do skutecznej terapii

W przypadku migreników zwykłe leki przeciwbólowe nie sprawdzają się. Tu potrzebne jest wdrożenie terapii profilaktycznej, której zadaniem jest możliwie największe ograniczenie ataków migreny. Leczenie zarówno migreny, jak i towarzyszącej jej depresji stanowi wyzwanie. Nie wszystkie leki przeciwdepresyjne są skuteczne w leczeniu migreny. Depresja występuje częściej, tj. u około 20% pacjentów, którzy przechodzili wcześniejsze nieskuteczne próby leczenia profilaktycznego w porównaniu do 2% pacjentów, którzy nie przechodzili wcześniejszego leczenia.

Dodatkowo obecnie stosowane terapie, które w swoim głównym działaniu przeznaczone są do stosowania w innych chorobach, bardzo często obciążone są licznymi działaniami niepożądanymi lub niską skutecznością. Właśnie dlatego często zdarza się, że pacjenci samowolnie z nich rezygnują i wracają do punktu wyjścia.

– Obecnie stosowane w migrenie przewlekłej doustne terapie profilaktyczne opierają się na lekach stosowanych w innych chorobach (należą do nich leki z grup przeciwpadaczkowych, przeciwdepresyjnych, przeciwnadciśnieniowych), które obarczone są licznymi działaniami niepożądanymi, względną skutecznością oraz słabą tolerancją i adherencją. Niska skuteczność leczenia i długotrwały ból, którego nie sposób uśmierzyć, powodują, że wielu pacjentów nadużywa leków przeciwbólowych – podkreśla prof. dr hab. n. med. Konrad Rejdak, neurolog, kierownik Katedry i Kliniki Neurologii oraz prodziekan Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, prezes elekt Polskiego Towarzystwa Neurologicznego.

– Przełomowym odkryciem w migrenie, długo wyczekiwanym zarówno przez pacjentów, jak i środowisko neurologiczne, było opracowanie terapii lekami, które blokują działanie białka CGRP. Leczenie to jest wysoce skuteczne i dobrze tolerowane przez pacjentów. Zastosowanie już kilku dawek (w przypadku obecnie dostępnego w Polsce preparatu podawanych raz na miesiąc w postaci iniekcji podskórnej) pozwala w krótkim czasie na uzyskanie stabilizacji choroby i zmniejszenia częstości oraz intensywności ataków migrenowych. To ogromna szansa dla pacjentów z przewlekłą postacią migreny ze współistniejącą depresją, u których dotychczasowe próby leczenia zakończyły się niepowodzeniem. To także możliwość redukcji kosztów bezpośrednich (wizyty u lekarzy rodzinnych, specjalistów neurologii i leczenia bólu, hospitalizacje) i pośrednich (absenteizm i prezenteizm) związanych z migreną. Niestety ta terapia aktualnie jest poza zasięgiem wielu pacjentów. Jej zastosowanie u jednego pacjenta to koszt ok. 20 tys. zł rocznie, a właśnie tyle przeważnie trwa kuracja w celu osiągniecia remisji – zaznacza prof. Rejdak. ■

Koalicja na rzecz walki z migreną

Celem Koalicji na rzecz walki z migreną jest zwrócenie uwagi na problemy, z jakimi muszą mierzyć się pacjenci cierpiący na migrenę. Najważniejszym zadaniem Koalicji jest edukacja na temat migreny i zmiana postrzegania tej choroby przez pacjentów i ogół społeczeństwa, jako zwykłego bólu głowy.

Członkami Koalicji są: Fundacja Zapobiegaj, Fundacja Życie z migreną oraz Organizatorki akcji „Migrena to nie ściema".

Informacja prasowa

Fot. pixabay.com

NIK o nowym podejściu do indywidualizacji nauczania dzieci

Zmiany w Prawie oświatowym, wprowadzone w latach 2017-2018, oznaczały nowe podejście do indywidualizacji nauczania. Jednak szkoły nie wykorzystały w pełni tych możliwości. Nowych form pomocy nie wprowadzono właściwie w prawie 40% szkół objętych kontrolą. Z kolei dotychczasowe nie zawsze realizowano prawidłowo.

Większość szkół nie diagnozowała potrzeb uczniów, dotyczących poprawy umiejętności uczenia się, rozwijania kompetencji emocjonalno-społecznych czy likwidacji deficytów językowych. Dyrektorzy ulegając naciskom rodziców, nierzadko pozwalali na prowadzenie nauczania indywidualnego w szkołach, wbrew zaleceniom ustawy.

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi to zróżnicowana grupa pod względem możliwości uczenia się, a także przyczyn trudności. W tej grupie wyróżnia się zarówno dzieci wybitnie zdolne, jak i dzieci z problemami w uczeniu się. W polskich szkołach jest coraz więcej uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, co wymaga dostosowania oddziaływań dydaktycznych i wychowawczych w ramach indywidualizacji ich kształcenia.

Od 1 września 2017 r. weszły w życie zmiany przepisów Prawa oświatowego. Znalazły się tam przepisy dotyczące nowego podejścia do indywidualizacji kształcenia – wprowadzenie możliwości zastosowania zindywidualizowanej ścieżki kształcenia oraz zajęć prowadzonych indywidualnie lub w grupie do pięciu uczniów (zamiast, dotychczas szeroko wykorzystywanego, nauczania indywidualnego). Wprowadzono także nowe formy pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz zmiany w nauczaniu domowym i kształceniu uczniów zdolnych. Przepisy umożliwiły prowadzenie nowych zajęć, rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne i umiejętności uczenia się.

Indywidualne nauczanie poza terenem szkoły

Najwięcej kontrowersji wzbudziły jednak zmiany dotyczące organizacji indywidualnego nauczania, którego od roku szkolnego 2018/2019 nie można już prowadzić na terenie szkoły. Protestowali rodzice dzieci z niepełnosprawnościami, którzy z niepokojem przyjęli konieczność „zamknięcia" ich dzieci w domach. Pierwsze skutki zmian, polegające na ograniczeniu stosowania indywidualnego nauczania, można było dostrzec już w roku

szkolnym 2017/2018. W stosunku do roku poprzedniego publiczne poradnie psychologiczno-pedagogiczne wydały o 43% mniej orzeczeń o potrzebie organizacji tej formy kształcenia.

NIK zbadała, czy wdrożenie zmian dotyczących procesu indywidualizacji nauczania przygotowano i zrealizowano prawidłowo. Skontrolowała 20 szkół podstawowych z terenu województw: lubelskiego, opolskiego, kujawsko-pomorskiego, świętokrzyskiego i wielkopolskiego oraz pięć kuratoriów oświaty w tych województwach. Kontrola objęła lata szkolne 2017/2018 i 2018/2019. Uzyskano informacje z: Ministerstwa Edukacji Narodowej, Ośrodka Rozwoju Edukacji, Instytutu Badań Edukacyjnych, 85 szkół oraz 23 poradni psychologiczno-pedagogicznych z województw, na terenie których prowadzono kontrolę.

We wszystkich szkołach objętych kontrolą zreorganizowano indywidualne nauczanie po wprowadzeniu nowych przepisów, wymagających by zajęcia te nie odbywały się na terenie szkoły. Dla ok. 25% uczniów, wcześniej indywidualnie nauczanych, oznaczało to zmiany w postaci nowych, bardziej dostosowanych do ich potrzeb form kształcenia (zindywidualizowaną ścieżkę kształcenia lub zajęcia indywidualne). Niektórzy powrócili do systemu klasowo-lekcyjnego. W pierwszym roku szkolnym zastosowanie zmienionych form kształcenia nie pozwoliło większości z tych uczniów na utrzymanie wyników edukacyjnych na poziomie z lat poprzednich, ale osiągnięto poprawę w integracji ich z grupą rówieśniczą.

Nie zawsze prawidłowo

Dla pozostałej części uczniów indywidualne nauczanie odbywało się na nowych zasadach, przy czym nie zawsze prawidłowo. W czterech szkołach nie zapewniono niektórym uczniom realizacji podstawy programowej lub wymaganego wymiaru godzin. Z kolei na prośbę rodziców, dla dużej grupy uczniów z niepełnosprawnościami zajęcia te nadal były, wbrew przepisom prawa, organizowane w szkole.

Prawie wszystkie skontrolowane szkoły (z wyjątkiem jednej) wprowadziły nową formę pomocy w postaci zindywidualizowanej ścieżki kształcenia dla uczniów wykazujących trudności w funkcjonowaniu szkolnym. Kontrola pokazała jednak, że nie zawsze ten proces odbywał się prawidłowo i nie zawsze przynosił spodziewane efekty. Dyrektorzy nierzadko zmniejszali wsparcie dla uczniów, ograniczani przez organy prowadzące szkoły, które obniżały finansowanie liczby godzin tego wsparcia.

Zajęcia indywidualne to nowa forma organizacji kształcenia uczniów z niepełnosprawnościami. Stwarza ona warunki do kształcenia, a jednocześnie pozwala na utrzymywanie kontaktu z rówieśnikami. Jednak możliwość ta nie została powszechnie ani właściwie wykorzystana w większości szkół. Tylko w trzech szkołach (z 20 prowadzących kształcenie specjalne) prawidłowo zorganizowano takie zajęcia. W 12 szkołach nie zapewniono dużej grupie uczniów wsparcia określonego w orzeczeniach o potrzebie kształcenia specjalnego, mimo że zalecenia te powinny być bezwzględnie realizowane.

Co z pomocą?

Możliwość organizacji nowych rodzajów zajęć w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej prawie nie była wykorzystywana przez szkoły. Większość nie prowadziła diagnozy potrzeb uczniów w zakresie poprawy umiejętności uczenia się, rozwijania kompetencji emocjonalno-społecznych lub likwidacji deficytów językowych. W ośmiu szkołach nie udzielano uczniom także innej pomocy, wynikającej z orzeczeń lub opinii wydanych przez poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Nieraz pomoc tę niewłaściwie realizowano, np. zajęcia prowadziły osoby bez wymaganych kwalifikacji. Dyrektorzy tłumaczyli się trudnościami kadrowymi szkół oraz niedostatkiem środków finansowych na prowadzenie nowych rodzajów zajęć.

Przepisy dotyczące możliwości zorganizowania dodatkowych zajęć dla uczniów objętych nauczaniem domowym nie znalazły szerokiego zastosowania, gdyż rodzice nie byli zainteresowani taką formą wsparcia.

Niewystarczająco poinformowani o zmianach

Kuratorzy oświaty prowadzili szeroką akcję informacyjno-edukacyjną, przygotowującą szkoły i rodziców do zmian w przepisach oświatowych związanych z indywidualizacją kształcenia oraz monitorowali ich wdrażanie. Pomimo tego w niektórych szkołach objętych kontrolą nie zadbano o właściwe poinformowanie społeczności szkolnej o zmianach i nie zapewniono prawidłowego nadzoru nad ich wprowadzeniem. Pokazało to także badanie ankietowe, przeprowadzone na potrzeby kontroli wśród 1400 rodziców i ponad 600 nauczycieli. Wynikało z niego, że tylko 28% ankietowanych nauczycieli stwierdziło, że byli dobrze lub bardzo dobrze poinformowani o wprowadzanych zmianach, a ponad połowa rodziców (55%) oceniła akcję informacyjną prowadzoną przez szkoły jako przeciętną, słabą lub złą. Tylko ok. 15% nauczycieli, którzy wzięli udział w ankiecie, pozytywnie lub zdecydowanie pozytywnie oceniło zmiany wprowadzone w przepisach oświatowych po 1 września 2017 r. Ten brak informacji szczególnie odbił się na złej ocenie bezwzględnego zakazu organizacji indywidualnego nauczania w szkole.

Wyniki kontroli wskazują na potrzebę podjęcia stosownych działań przez Ministra Edukacji Narodowej oraz kuratorów oświaty, organy prowadzące i dyrektorów szkół.

Minister Edukacji Narodowej powinien:

– kontynuować działania promujące formy indywidualizacji kształcenia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi;

– monitorować realizację zindywidualizowanej ścieżki kształcenia oraz zajęć indywidualnych dla uczniów

z niepełnosprawnościami pod kątem eliminowania trudności dotyczących wdrażania przez szkoły tych form wsparcia;

– prowadzić analizy efektów wdrożenia rozporządzenia w sprawie indywidualnego nauczania w kierunku potrzeby wprowadzenia ewentualnych zmian, mających na celu dopuszczenie możliwości czasowego organizowania indywidualnego nauczania na terenie szkoły.

Kuratorzy oświaty powinni:

– kontynuować kampanię informacyjną dotyczącą nowych form indywidualizacji kształcenia;

– propagować dobre praktyki, poprzez upowszechnianie przykładów placówek, które efektywnie korzystają z dostępnych form indywidualizacji kształcenia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi oraz elastycznie wykorzystują i modyfikują dostępne formy w oparciu o zdiagnozowane potrzeby ucznia.

Dyrektorzy szkół powinni:

– przekazywać w szerokim zakresie rzetelne i czytelne informacje rodzicom uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi o możliwości wdrożenia dla ich dzieci nowych form wsparcia i korzyściach wynikających z ich zastosowania oraz stworzyć warunki organizacyjne, umożliwiające pełne współdziałanie szkoły z rodzicami tych uczniów;

– bieżąco nadzorować proces organizacji kształcenia specjalnego uczniów i stosowania nowych form pomocy psychologiczno-pedagogicznej, a także powierzać realizację zajęć rewalidacyjnych oraz z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej nauczycielom i specjalistom mającym kwalifikacje odpowiednie do zajmowanego stanowiska oraz rodzaju prowadzonych zajęć;

– wspierać nauczycieli w identyfikacji potrzeb uczniów, w tym uczniów zdolnych, oraz tworzyć zachęty finansowe dla tych, którzy tworzą własne programy nauczania, będące odpowiedzią na specjalne potrzeby edukacyjne uczniów.

Organy prowadzące szkoły powinny:

– zapewnić finansowanie indywidualizacji kształcenia uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych w formach i wymiarze godzinowym wynikających z orzeczeń i opinii wydawanych przez poradnie psychologiczno-pedagogiczne oraz diagnozy przeprowadzonej w szkole. ■

Najwyższa Izba Kontroli

Bo mi się chce

W jednym z odcinków programu „Hejtpark w dobrym składzie" w Kanale Sportowym gościły aż trzy osoby. I trzeba przyznać, że był to bardzo dobry skład. Gośćmi Michała Pola byli Justyna Kozdryk, Agnieszka Kobus-Zawojska i Wojciech Makowski, którzy opowiedzieli o akcji #Bomisięchce.

MATEUSZ MISZTAL

Wojtek Makowski jest srebrnym medalistą igrzysk paraolimpijskich w Rio de Janejro, Justyna Kozdryk to sztangistka (mistrzyni świata, mistrzyni Europy i srebrna medalistka igrzysk paraolimpijskich w Pekinie). Agnieszka Kobus-Zawojska to z kolei kajakarka, brązowa medalistka igrzysk olimpijskich, mistrzyni świata i Europy, zawodniczka AZS-AWF Warszawa i jedna z ambasadorek akcji #Bomisięchce.

– Chcę, żebyście dziś poznali nie tylko prawdziwych mistrzów sportu, ale i prawdziwych mistrzów życia, prawdziwych mistrzów determinacji, prawdziwych mistrzów niepoddawania się – mówił na wstępie programu Michał Pol.

Paraolimpijczycy i olimpijka opowiedzieli m.in. o swoim zamiłowaniu do sportu, o tym, co sprawia, że im się chce i co sprawiło, że ich sportowa droga zatrzymała się przy właśnie tych, a nie innych dyscyplinach sportu.

– Gdy ktoś mnie pyta „A dlaczego ciężary?", ja wtedy odpowiadam „A widziałbyś mnie w koszykówce?" – mówiła z uśmiechem Kozdryk. – Tak naprawdę weszłam do tego sportu dzięki mojej siostrze. Ona była takim inicjatorem otwarcia siłowni u nas i ja wtedy miałam więcej wolnego czasu. Ona mi takiego przysłowiowego kopa wtedy dała i tak to się zaczęło.

#Bomisięchce

Pasją Wojtka Makowskiego jest też muzyka (rap). Podczas programu opowiedział m.in. o zainicjowanej przez siebie akcji #Bomisięchce, którą promuje jego utwór nagrany wraz z Sund'n'Grace.

– Akcję #Bomisięchce ukułem sobie w głowie już jakiś czas temu. Pandemia dała mi trochę czasu, by ten projekt dopracować i skończyć, oczywiście przy przychylności wielu, wielu osób. Także przy twojej przychylności, Michał [Michał Pol – red.], ponieważ od samego początku nas wspierasz, dopingujesz i bardzo ci za to dziękuję – mówił w programie Wojtek Makowski. – Akcja #Bomisięchce jest w założeniu przeciwstawieniem się sloganowi, który bardzo często powtarzamy: „nie chce mi się". Ta akcja jest też sprzeciwieniem się innym słowom, które często sobie powtarzamy i które ciągną nas gdzieś cały czas w dół, są naszym hamulcem ręcznym.

W teledysku do piosenki wystąpili: Jerzy Owsiak (WOŚP), Joanna Jędrzejczyk (MMA), Agnieszka Kobus-Zawojska (wioślarstwo), Arkadiusz Malarz (piłka nożna), Akop Szostak (trener personalny), Justyna Kozdryk (para powerlifting), Marta Fidrych (szermierka na wózkach), Sebastian Luty (Avalon Extreme Racing), Łukasz Rękawiecki (rugby na wózkach), Wojtek Makowski (pływanie).

– Wiem, że to jest trudne, żeby codziennie być wesołym, uśmiechniętym i zmotywowanym, ale właśnie po to, na rzecz tej akcji powstał

Fot. Michał Pol (Twitter)

utwór, który nagrałem razem ze świetnym chórem Sund'n'Grace, który wykonał to super – zaznacza Makowski.

Utwór w warstwie tekstowej i muzycznej napisał warszawski zespół Linia Nocna (Monika Mimi Wydrzyńska i Mikołaj Trybulec).

– Chciałbym, żeby ten utwór i ta akcja były takim powiewem lepszych informacji, które nas wszystkich podniosą na duchu. To takie dobre przesłanie od sportowców olimpijskich i paraolimpijskich – podkreślał w programie pomysłodawca akcji.

– Bardzo nie lubię słowa „niepełnosprawny" i mam nadzieję, że kiedyś uda się je wykreślić ze słowników. Oczywiście, nie chcę zaprzeczać temu, że zjawisko istnieje, bo tak jest, tylko uważam, że warto byłoby je inaczej nazwać, mniej negatywnie – wskazuje Makowski. – Gdyby osób z niepełnosprawnością nie określać tym słowem, które się zaczyna na „nie", to myślę, że dużo łatwiej by było zbudować ich pozytywny wizerunek – dodaje.

– Wojtek wcale nie musiał mnie namawiać do udziału w tej akcji. Zadzwonił, zapytał, ja powiedziałam „jasne, nie ma problemu". Też jestem zdania, że nie powinniśmy być na „nie" – mówi Agnieszka Kobus-Zawojska. – Uważam, że to świetna inicjatywa (...). Jak zobaczyłam po raz pierwszy ten teledysk, to ciarki mi przeszły i chciało mi się płakać i nawet biegając dziś, słuchałam tej piosenki.

„Uśmiechem ściągamy do siebie ludzi"

– Idąc na start, jestem taką trójką, „trójką pojedynczą" można powiedzieć. (...) Cały wic polega na tym, że faktycznie, dopływając do ściany, ja tego siłą rzeczy nie widzę. Jest to rozwiązane w ten sposób, że na zawodach przy obu końcach basenu stoją trenerzy i trzymają w rękach taką pałkę, tak to nazywamy. Robimy to najczęściej z wędki lub czegoś, co jest po prostu lekkie, się składa i jeśli można to jeszcze schować do walizki, łatwo przewieźć, to już w ogóle jest wtedy super. Przy końcu tej „wędki" przykleja się zwykle piłeczkę tenisową, okleja ją taśmą, żeby była troszkę zmiękczona. (...) I jesteśmy umówieni z trenerami, żeby pukali mnie w plecy lub – jeśli płynę grzbietem – to w klatkę piersiową – odpowiedział Makowski spytany przez Michała Pola o to, jak radzi sobie z nawrotami na basenie.

Podczas programu padło pytanie także o to, skąd wspomniani sportowcy czerpią energię. Zadał je dzwoniący do studia widz Mateusz, który porusza się na wózku inwalidzkim. Jak zaznaczył, ludzie których mija na ulicy, często go pytają jak to robi, że mimo swojej niepełnosprawności potrafi się uśmiechać, cieszyć życiem.

– Pozwoliłbym sobie odpowiedzieć tytułem tego utworu i tytułem całej akcji, z powodu której jesteśmy tu dzisiaj. Po prostu nam się chce. Ja wychodzę z założenia, że szkoda mi marnować czasu i życia na to, żeby być smutnym, niezadowolonym, rozgoryczonym. Jest jak jest i albo to zaakceptujemy, albo nam się będzie życie marnować, więc lepiej się uśmiechnąć, nawet jak jest nie najlepiej i gdzieś to obśmiać, obrócić w jakiś marny życiowy żart i iść dalej. Ważne, żeby nam się po prostu chciało przejść przez to wszystko.

– Uśmiechem ściągamy ludzi do siebie, smutkiem odrzucamy – zaznaczyła Kozdryk.

– Nauczyłam się nie przejmować rzeczami, na które nie mam wpływu. Najważniejsze to właśnie uświadomić sobie, że nie na wszystko mamy wpływ. (...) Ja na przykład mam wpływ na to, żeby uzyskać jak najlepszy wynik w ten sposób, że jak będę ciężko pracować, to może się go wypracuje (...), ale nie mam wpływu na to, co zrobią przeciwniczki, jaka będzie pogoda i czy będzie sprawiedliwa.

Cały program można obejrzeć w serwisie YouTube na profilu Kanału Sportowego. ■

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

OBEJRZYJ I POSŁUCHAJ

Dlaczego opiekunom tak trudno prosić o pomoc?

Fot. pixabay.com

Szczera rozmowa to uniwersalne narzędzie, które stanowi klucz do wzajemnego zrozumienia i otrzymania od drugiej osoby adekwatnego do naszych potrzeb wsparcia. Okazuje się jednak, że nie zawsze łatwo nam z tej umiejętności korzystać.

Otwarta komunikacja jest szczególnym wyzwaniem dla opiekunów osób przewlekle chorych. Do przełamywania tych barier zachęcają osoby, które znają je z własnego doświadczenia. Jedną z nich jest piosenkarka Natalia Kukulska, która przez lata opiekowała się chorą babcią. Wyniki najnowszego badania zrealizowanego w ramach kampanii edukacyjnej Fundacji Nutricia pokazały, co opiekunowie i ich bliscy postrzegają jako największe przeszkody w skutecznej komunikacji, wspieraniu opiekuna i dlaczego rozmowa jest dla nich trudna.

„Nie może mi zabraknąć sił"

Z badania przeprowadzonego w ramach kampanii „Żywienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą" wynika, że prawie połowie opiekunów zdarzyło się zrezygnować z oferowanej pomocy w opiece. Najczęstszym, wskazywanym przez 31% badanych, powodem była niechęć do bycia postrzeganym jako osoba słaba.

– Moja ukochana babcia w ostatnich latach życia bardzo poważnie chorowała. W którymś momencie naprawdę całe moje życie było dostosowane do jej potrzeb. Pełniłam po trochu rolę gosposi, niani, psychologa, ordynatora szpitala i dietetyka. Nieraz byłam zmęczona ponad siły, przez to czasem zniecierpliwiona. Trudno było mi się do tego przyznać, porozmawiać o tym jak się czuję i skorzystać ze wsparcia innych. Sama chciałam wszystko robić. Czułam, że jestem to babci winna, że muszę być w stu procentach dla niej, nie może mi zabraknąć sił – wyznaje piosenkarka Natalia Kukulska.

Przyznaje także, że otwarcie się na rozmowę i możliwość wyrażenia swoich emocji i potrzeb ułatwiłoby przejście przez te chwile jej i jej bliskim. – Dziś bogatsza o to trudne doświadczenie wiem, jak ważne jest, żeby otworzyć się na pomoc innych. Dialog, rozmowa, wsłuchanie się wzajemnie w swoje potrzeby – to coś, co możemy zrobić na co dzień, w każdej chwili.

Komunikacja w chorobie – nie róbmy tego w biegu

Dlaczego więc rozmowa to coś, co wielu osobom przychodzi z trudem, boimy się jej, nie umiemy się otworzyć bądź jej unikamy? Z przeprowadzonego badania wynika, że największymi przeszkodami w komunikacji opiekunów z osobami bliskimi są: zmęczenie sytuacją (deklarowane przez 48% badanych) i niezrozumienie z ich strony (wskazane przez 40% respondentów).

– To paradoksalna sytuacja. W rozmowie boimy się niezrozumienia, a tylko ona – dojrzała, autentyczna – jest w stanie pomóc go uniknąć. Dyskutowanie o problemowej sytuacji i potrzebach może przynieść wyłącznie korzyści, nawet jeżeli sama rozmowa nie zawsze jest miła. Co najciekawsze, wiedzą to sami zainteresowani. Zdaniem 62% przebadanych opiekunów wygospodarowanie większej ilości czasu na rozmowę może poprawić tę komunikację i jej skuteczność. Wartość rozmowy jest zatem znana, ale mimo to ciężko nam się do niej zmobilizować – mówi Adrianna Sobol, psychoonkolog z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Ekspertka radzi, aby do rozmowy odpowiednio się przygotować. Jej zdaniem częstym błędem bywa to, że tak wymagającego zadania podejmujemy się nagle, w biegu, przy okazji innych czynności, nieraz jedna ze stron jest zaskoczona, że temat zostaje podjęty. Na ważną rozmowę powinno się umówić z pewnym wyprzedzeniem, zorganizować na nią specjalny czas, tak, aby każdy miał okazję w spokoju przemyśleć własne potrzeby, możliwości, emocje.

Rozmawiajmy na wszystkie tematy

Honorata Kołodziejczyk, pielęgniarka zajmująca się pacjentami żywionymi dojelitowo w domu, zwraca uwagę, że rozmowa powinna obejmować rożne tematy. Wymiana doświadczeń, pomysłów, zasłyszanych rozwiązań zawsze może wnieść korzyści do życia chorego i jego opiekuna. Do przykładów należy zapewnienie choremu odpowiedniego żywienia. To wymagające i czasochłonne zadanie.

Co trzecia badana osoba (34%) codziennie przygotowuje posiłki dla osoby chorej. Zdarza się jednak, że mimo ogromnych starań opiekuna, domowy jadłospis nie jest w stanie pokryć zmienionego na skutek choroby zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze lub osoba chora zwyczajnie nie jest w stanie spożyć odpowiedniej ilości pokarmu Pojawia się wtedy frustracja – „przecież tak bardzo się staram". Tutaj znowu warto wspomnieć o rozmowie – zarówno z samym chorym, jak i lekarzem o tym, co jest przyczyną tych problemów i jak można sobie z nimi poradzić.

Jednym z możliwych rozwiązań jest zastosowanie żywienia medycznego. Opiekunowie, których podopieczni korzystali z preparatów odżywczych, zaobserwowali pozytywny wpływ takiego wsparcia na stan osoby chorej – ich podopieczni zgłaszali mniejsze poczucie zmęczenia (45%) oraz tak istotny, zwłaszcza w chorobach onkologicznych – wzrost lub utrzymanie masy ciała (44%). 44% opiekunów zwróciło także uwagę na poprawę samopoczucia u chorego.

– W swojej pracy odwiedzam domy osób, które są żywione dojelitowo, więc rozmowa z pacjentami i opiekunami to dla mnie codzienność. Wiele rodzin początkowo wzbrania się przed wdrożeniem takiego wsparcia żywieniowego. Z czasem jednak sami przyznają, że gdyby mogli cofnąć czas, zdecydowaliby się na to dużo wcześniej. Często obawiamy się tego co nowe i nieznane, a jak pokazuje badanie, nawet 21% opiekunów w ogóle nie wiedziało o istnieniu żywienia medycznego. Dlatego warto pytać, szukać wiarygodnych informacji, historii innych osób w podobnej sytuacji. Można zaangażować do tego osoby młodsze, sprawnie poruszające się w internecie, które wiedzą, gdzie szukać rzetelnej wiedzy (np. w mediach organizacji edukacyjnych czy pacjenckich). Od zwykłej rozmowy na temat przeczytanego artykułu można dojść do rozwiązań poprawiających komfort i chorego, i opiekuna – tłumaczy pielęgniarka. ■

Informacje o żywieniu medycznym oraz porady przeznaczone dla opiekunów można znaleźć na stronie zywieniemedyczne.pl oraz na profilu Fundacji Nutricia na Facebooku.

Informacja prasowa

Bezpieczeństwo seniorów to priorytet

W piątek 23 października rząd przedstawił nowe ograniczenia związane z pandemią koronawirusa. Premier Mateusz Morawiecki zwracał uwagę, że na śmierć i poważne konsekwencje dla zdrowia w związku z COVID-19 narażone są przede wszystkim osoby starsze. – Dlatego wprowadzam program „Ochrona seniorów". Prosimy seniorów powyżej 70. roku życia, którzy nie świadczą pracy, o nieprzemieszczanie się, w miarę możliwości o niewychodzenie z domu – mówił.

Fot. pixabay.com

Jak wskazała minister Marlena Maląg, powołany został Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów. W jego ramach uruchomiona została infolinia (nr tel. 22 505 11 11) dla seniorów, za pośrednictwem której osoby starsze powyżej 70. roku życia, a w szczególnych przypadkach również młodsi seniorzy, mogą zgłosić zapotrzebowanie np. na zrobienie zakupów spożywczych czy higienicznych.

Maląg poinformowała, że „osoba, która przyjęła takie zgłoszenie, przekaże numer kontaktowy seniora do ośrodka pomocy społecznej w danej gminie". – Pracownik ośrodka skontaktuje się z osobą starszą, zweryfikuje złożone zgłoszenie i ustali szczegóły dotyczące udzielanej pomocy. Ostatnim krokiem jest dostarczenie seniorowi wsparcia np. w postaci wspomnianych zakupów – dodała.

W związku z tym infolinia dla seniorów ma działać cały tydzień, dyżurni będą czekać na telefon od poniedziałku do niedzieli w godzinach 8:00-21:00 – zaznaczyła minister.

W pomoc seniorom w ramach Korpusu mają być zaangażowani wolontariusze, którzy sami zgłoszą się do pomocy (zgłaszać można się za pośrednictwem strony wspierajseniora.pl lub osobiście w lokalnym ośrodku pomocy), a także Wojska Obrony Terytorialnej i pracownicy pomocy społecznej. Ich zadaniem będzie pomoc osobom starszym w czynnościach, które wymagają wyjścia z domu, a które utrudnione są przez panującą pandemię.

– Bezpieczeństwo osób starszych jest dla nas niezwykle ważne i robimy co w naszej mocy, by je im zapewnić – podkreśliła. – Gorąco apeluję: seniorze, jeśli to tylko możliwe, zostań w domu – dodała minister rodziny.

W ramach Solidarnościowego Korpusu Wsparcia Seniorów gminy będą mogły skorzystać z dofinansowania ze środków budżetu państwa na zorganizowanie i realizację usług wsparcia. Środki te gminy będą mogły przeznaczyć m.in. na zatrudnienie nowych pracowników do realizacji zadania, przyznanie dodatków zadaniowych, zlecenie usługi organizacjom pozarządowym czy jej zakup od prywatnych podmiotów. ■

Dorota Stelmaszczyk / PAP

Hospicjum otrzymało nowy samochód

Fot. Rafał Sułek

Citroën Berlingo o wartości 81 500 zł, ufundowany przez Fundację Lions Club International, Lions Club Elbląg Truso oraz Lions Club Elbląg, 1 października został uroczyście przekazany elbląskiemu Hospicjum. – Jesteśmy bardzo wdzięczni i wzruszeni. To dla nas piękny dzień – powiedziała odbierając kluczyki do samochodu, dyrektor hospicjum Wiesława Pokropska.

– Ten dar sprawi, że będziemy mogli bezpiecznie dojeżdżać do domów ciężko chorych dzieci, jak również dostarczać im niezbędny sprzęt leczniczy. Taki samochód marzył nam się długo, jednak większość zdobytych środków pochłania generalny remont i rozbudowa naszego domu hospicyjnego – dodaje dyrektor.

Po zakończeniu remontu hospicjum (najprawdopodobniej pod koniec 2020 roku) samochód będzie wykorzystywany również przez uczestników dziennego centrum pobytu, które ma rozpocząć działalność przy placówce.

Obecnie hospicjum ma pod opieką dwunastu młodych pacjentów, którzy nie ukończyli jeszcze osiemnastu lat. ■

Rafał Sułek

Pomoc seniorom

Fot. pixabay.com

– W związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa akcję pomocową realizuje Regionalne Centrum Wolontariatu w Elblągu, przy wsparciu Urzędu Miejskiego – zaznacza w komunikacie UM Elbląg.

Akcja skierowana jest do mieszkańców Elbląga, w szczególności starszych, samotnych, niepełnosprawnych, którym zaleca się pozostawanie w domu, a którzy ze względu na sytuację życiową potrzebują pomocy i wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, m.in. w zapewnieniu dostępu do podstawowych artykułów.

Każdy, kto potrzebuje takiej pomocy, lub kto ma informacje o takiej osobie, może skontaktować się bezpośrednio z Regionalnym Centrum Wolontariatu, które jest wiodącym koordynatorem akcji, pod nr tel. 600 384 230 lub 505 390 239. ■

Oprac. Red.

Ekologiczne przesłanie na tramwaju

Fot. UM Elbląg

Na ulice Elbląga wyjechał specjalnie oklejony tramwaj, który przypomniał mieszkańcom o potrzebie segregacji odpadów, a także promował ekotransport i działania na rzecz poprawy jakości powietrza.

To wspólna inicjatywa prezydenta Elbląga i spółki miejskiej Tramwaje Elbląskie. Kampania pokazuje, że segregacja odpadów przynosi realne korzyści zarówno ekologiczne, jak i ekonomiczne. To właśnie dzięki odpowiedniej segregacji więcej odpadów może zostać poddanych recyklingowi. Odbiorcami kampanii są wszyscy mieszkańcy.

Aby ułatwić elblążanom segregację odpadów, miasto stworzyło specjalną wyszukiwarkę internetową (dostępną pod adresem: segregujodpady.elblag.eu), która podpowiada, do którego pojemnika wyrzucamy poszczególne odpady. Przeglądarka została przygotowana i zoptymalizowana dla urządzeń mobilnych. ■

UM Elbląg

Nowe przedszkole i żłobek

Elbląg pozyskał środki z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych. Kwota blisko 6 milionów złotych pozwoli w dużym stopniu sfinansować budowę nowego obiektu, w którym będzie się mieściło przedszkole i żłobek. Budynek zostanie przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami i ma być oddany do użytku 1 września 2021 roku.

MATEUSZ MISZTAL

– Dotarł do nas już przelew w wysokości 5 875 926 złotych. Są to pieniądze, które zostały nam przyznane w ramach Funduszu Inwestycji Lokalnych i to dofinansowanie zdecydowaliśmy się przeznaczyć na budowę nowego przedszkola i żłobka w miejsce istniejącego przedszkola nr 18 przy ul. Mielczarskiego – mówi Janusz Nowak, wiceprezydent Elbląga. – Ten obiekt został zbudowany wiele lat temu i miał funkcjonować przez kilka do kilkunastu lat. Życie pokazało, że tak naprawdę do dzisiaj funkcjonuje i jego stan techniczny jest już bardzo niedobry i prędzej czy później musielibyśmy decydować się albo na rozbiórkę tego przedszkola i postawienie na tym miejscu nowego, albo przeniesienie go – dodaje.

Jak wskazał Janusz Nowak, miasto planowało nową lokalizację dla tego przedszkola, ale uzyskana kwota dofinansowania pozwala na postawienie nowego obiektu w miejscu istniejącego.

– Ten obiekt zostanie rozebrany, a budowa nowego będzie obejmowała budynek przeznaczony na potrzeby sześciu oddziałów przedszkolnych po 25 osób w każdym oraz trzy oddziały żłobka po 20 dzieci w każdym – wylicza wiceprezydent.

W obiekcie będą się znajdowały m.in. pomieszczenia do gimnastyki, rytmiki, pomieszczenie dla psychologa, pedagoga, logopedy, a także sala do zajęć sensorycznych, gabinety: socjoterapii, terapii pedagogicznej, psychologa i logopedy. – Będzie też oczywiście wózkownia, szatnia dla dzieci, pralnia wraz z suszarnią, kuchnia, jadalnia i pomieszczenia socjalne – wskazuje Nowak.

Fot. pixabay.com

Wokół budynku powstaną dwa place zabaw: dla dzieci przedszkolnych i dla dzieci uczęszczających do żłobka.

Obiekt będzie dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych. – Budynek będzie nowoczesny, energooszczędny. Będzie wybudowany w tzw. systemie prefabrykowanym drewnianym. Będzie też charakteryzował się niskimi kosztami eksploatacji oraz – co ważne – ekologicznym mikroklimatem panującym wewnątrz. Chcemy także wyposażyć ten obiekt w fotowoltaikę albo w inne nowoczesne źródła pozyskania energii cieplnej – zaznacza wiceprezydent.

Miasto szacuje, że dzięki wykorzystanym do budowy materiałom, jak i panelom fotowoltaicznym uda się zaoszczędzić około 40% kosztów energii.

Obiekt zostanie sfinansowany z pozyskanych środków z Funduszu Inwestycji Lokalnych. Miasto będzie także aplikowało o środki z resortowego programu rozwoju instytucji opieki nad dziećmi w wieku do lat 3 (tzw. „Maluch+") i ze względu na planowane otwarcie 3 oddziałów żłobkowych po 20 osób, UM będzie chciał pozyskać kwotę 1 800 000 złotych. Pozostałe 3-4 miliony to będą środki własne miasta.

– W tej chwili jesteśmy na etapie ukończenia programu funkcjonowania użytkowego, który pozwoli nam na ogłoszenie przetargu w systemie „zaprojektuj i wybuduj". Chcemy, aby ten obiekt został oddany do eksploatacji od 1 września przyszłego roku – mówi Janusz Nowak. ■

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

Pomagać jest fajnie

Często tak słyszymy i jakkolwiek brzmi to dosyć zwyczajnie – tak właśnie jest. Pomagamy w różny sposób i różnym osobom. Pomagamy rodzicom zrobić zakupy, babci wrzucić węgiel do pieca, dzieciom odrabiać lekcje i sąsiadce, kiedy zabraknie jej cukru. Pomagamy też na większą skalę – co roku wrzucamy do puszki WOŚP, czasem wpłacamy na organizowane okazjonalnie zbiórki na leczenie czy sprzęt. Zawsze możemy też zaangażować się w wolontariat i brać udział w przeróżnych akcjach. Wreszcie sami możemy je organizować.

Jak widać, zarówno skala, jak i forma są na tyle zróżnicowane, że każdy znajdzie coś dla siebie.

Choć to może niezbyt popularne twierdzenie, pomagamy trochę dla siebie, ponieważ zwyczajnie czujemy się z tym dobrze. W moim ukochanym serialu „Przyjaciele" jedna z bohaterek próbowała znaleźć w tym duchu całkowicie bezinteresowny czyn – nie udało się. Zawsze w tle była jakaś satysfakcja. I super, bo motywacja to połowa sukcesu i napędza nas jak nic innego. Bo jeżeli nagrodą za nasze zaangażowanie jest uśmiech obdarowanego dziecka czy radość kogoś, kto na nas liczył – nic złego czerpać z tego radość i satysfakcję.

Wstępując do Klubu Rotary, na taką możliwość liczyłam. Na mnóstwo okazji do oglądania takich uśmiechów, takiej radości i poczucia, że jestem potrzebna. Lubimy być potrzebni.

Minęło pięć lat i mogę z całą pewnością oznajmić, że dokładnie to znalazłam. Bardzo dużo się przez ten czas działo. Obok wielu pojedynczych inicjatyw i mnóstwa beneficjentów, którzy zgłaszali się do nas, lub których same znajdowałyśmy, z cudowną grupą dziewczyn dorobiłyśmy się kilku cyklicznych akcji, takich, do których powrót rok po roku jest coraz bardziej satysfakcjonujący.

Działamy jak dobrze naoliwiona maszyna, po takim czasie każdy wie, kto w czym najlepiej się sprawdza i jakie zadania mu najlepiej powierzyć. Działamy już intuicyjnie.

Cieszymy się, kiedy spotykamy się z ogromną sympatią i zaangażowaniem osób z zewnątrz, zawsze nam życzliwych. To budujące.

No ale pora na trochę faktów, bo jubileusze, szczególnie te okrągłe, lubią podsumowania.

Tak, żeby nie zanudzić suchymi statystykami, ograniczę się do większych akcji i tych, które stały się już naszymi sztandarowymi i docierają do wielu mieszkańców naszego miasta.

„Zdrowe ząbki" – dzięki tej akcji dzieci z większości przedszkoli w Elblągu, ze specjalnie przygotowanej kolorowej prezentacji, dowiedziały się, jak dbać o higienę jamy ustnej i co jeść, żeby zęby były jak najdłużej zdrowe. Z lekarzem dentystą spędziłyśmy w sumie mnóstwo godzin na odwiedzinach kilkudziesięciu placówek, setki dzieci otrzymały od nas zestawy do mycia zębów i specjalne kalendarze, zgodnie z którymi pilnowały codziennie

Fot. archiwum prywatne autorów

mycia ząbków. Było wesoło, czasem głośno, ale zawsze przesympatycznie, bo dzieci, okazuje się, wiedzą na ten temat bardzo dużo. Miały mnóstwo pytań i często potrzeba było tylko tę wiedzę uporządkować.

Z radością czekamy na kolejną taką akcję, mamy nadzieję, że pandemia w końcu przeminie i będzie można swobodnie planować. Taką samą nadzieję mamy w związku z akcją mikołajkową – odbyła się już cztery razy i za każdym razem obejmuje coraz więcej dzieci.

W ramach tego przedsięwzięcia wraz z Mikołajem (oczywiście prawdziwym) odwiedzamy dzieci z placówek specjalnych i domów dziecka oraz seniorów z Domu Pomocy Społecznej „Niezapominajka". W otoczeniu zawsze bardzo wesołej, świątecznej i kolorowej scenerii śpiewamy kolędy

i rozdajemy paczki. Znajdują się w nich słodycze zbierane przez młodszych i starszych elblążan już od października. Dodatkowo do paczek dokładamy upominki – książeczki i zabawki. Do tej pory przygotowałyśmy i rozdałyśmy 1238 paczek dzieciom i seniorom w ośmiu placówkach w Elblągu, Fromborku i Marwicy.

Za liczbami i faktami kryją się przecudowne spotkania. Połączone z kolędowaniem, poczęstunkiem wigilijnym i co roku coraz cieplejszym przyjęciem naszego Mikołaja i nas – jego śnieżynek.

To nasze ulubione akcje, ale nie jedyne cykliczne, Co roku pomagamy też Fundacji DKMS w rejestracji potencjalnych dawców szpiku, organizujemy Dzień Babci i Dziadka dla seniorów w Domu Pomocy Społecznej „Niezapominajka" oraz wspomagamy inicjatywę „Rowerowy Maj". Tradycją są już też nasze charytatywne bale andrzejkowe, na których zaproszeni goście licytują różne przedmioty po to, by zebrane fundusze przeznaczyć na wybrany wcześniej, konkretny cel.

Jednak nie tylko w ten sposób pozyskujemy fundusze – do tej pory udało nam się zorganizować dwa koncerty charytatywne, w 2015 roku Edyty Geppert oraz w 2017 Cecylii Steczkowskiej. Dochód z obydwu został przeznaczony dla naszych beneficjentów, w tym z drugiego koncertu w całości dla 14-letniego wtedy Dawida z porażeniem mózgowym. W międzyczasie sprzątnęłyśmy też Bażantarnię z mieszkańcami miasta.

W trakcie naszych działań często współpracujemy z lokalnymi organizacjami oraz z władzami samorządowymi. Mamy na koncie współpracę z Nadleśnictwem Elbląg, Urzędem Miasta Elbląg, Zarządem Zieleni Miejskiej, Zakładem Utylizacji Odpadów, Elbląskim Przedsiębiorstwem Gospodarki Komunalnej, Elbląską Orkiestrą Kameralną, Zespołem Szkół Muzycznych czy Teatrem im. Aleksandra Sewruka. Zawsze możemy liczyć na życzliwość, kiedy prosimy o pomoc w realizacji naszych działań. Redakcja „Razem z Tobą" też zawsze jest przychylna naszym inicjatywom.

Nasza współpraca nie zamyka się na szczeblu lokalnym. Mamy zawiązane przyjaźnie z klubami Rotary w innych miastach, także za granicą.

Łącznie przez 5 lat przekazałyśmy na cele charytatywne blisko 150 000 zł, między innymi organizując warsztaty, fundując stypendia dla dzieci, finansując specjalistyczny sprzęt czy rehabilitację osób z niepełnosprawnościami oraz zagraniczne wyjazdy dzieciom i młodzieży szczególnie uzdolnionej.

Sporo wyzwań jeszcze przed nami i na pewno jeszcze nie raz pojawimy się wśród mieszkańców, wychodząc naprzeciw ich potrzebom. ■

„Służba ponad własne interesy". Rotary Club Elbląg ma już 5 lat

Rotary Club Elbląg Centrum 2 października obchodził swoje piąte urodziny. Nie brakowało życzeń, podziękowań i apeli o dalsze tak owocne działania organizacji.

MATEUSZ MISZTAL

Wśród gości było wiele organizacji i osób współpracujących na co dzień z elbląskimi „Rotariankami". Urodziny w Hotelu Elbląg były też okazją do podsumowań tego, co przez ostanie pięć lat udało się zrobić. A trzeba przyznać, że zorganizowanych akcji było wiele.

Jednym z cyklicznie organizowanych wydarzeń są Mikołajki. W ciągu ostatnich czterech lat dzieciom z niepełnosprawnościami i podopiecznym DPS „Niezapominajka" udało się przekazać 1238 paczek ze słodkościami. Mino że finał akcji wypada na początku grudnia, to przygotowania do niej trwają już od połowy października. Wtedy to rozpoczyna się akcja

Fot. Mateusz Misztal

zbierania słodyczy w szkołach, przedszkolach, a nawet w restauracjach, które w ostatnim czasie również włączyły się do działań.

W ubiegłym roku „Rotarianki" przygotowały też niespodzianki dla dzieci z domu dziecka we Fromborku. Poprosiły dzieci, by napisały listy do świętego Mikołaja. Była oznaczona kwota, w jakiej mogą zawrzeć te prezenty (było to 100 złotych). – Dzieci były bardzo szczęśliwe, ponieważ dostały rzeczy, o których marzyły. Olbrzymią satysfakcją było obserwowanie ich radości podczas rozpakowywania prezentów – wspomina Ilona Nowacka z Rotary Club Elbląg Centrum.

Kolejną z akcji była ta zachęcająca dzieci do higieny jamy ustnej. Przedszkolaki dostały zestawy do mycia zębów z krótkimi i zabawnymi instrukcjami mówiącymi jak dbać o zdrowie zębów, a także kalendarzami, w których mogły zaznaczać, kiedy były myte zęby. Do dzieci trafiło 2500 pakietów.

W ciągu tych pięciu lat zorganizowano także czytanie dzieciom w szpitalach i przedszkolach. Akcją było objętych ok. 250 dzieci.

Organizowanym rokrocznie wydarzeniem jest Dzień Babci i Dziadka w DPS „Niezapominajka". Dzieci z elbląskich przedszkoli przygotowują kartki z życzeniami, które później wręczane są seniorom. Akcja niesie wiele radości tworzącym kartki przedszkolakom, a także obdarowanym podopiecznym DPS. Jest to także okazja do spotkania i wymiany międzypokoleniowych doświadczeń.

Wraz z elbląskim nadleśnictwem zorganizowano także wydarzenie pod nazwą „Akcja – segregacja", w ramach którego posprzątano i posegregowano śmieci, które niestety elblążanie pozostawiają po sobie w Bażantarni. W akcję włączyło się wiele osób.

– To było bardzo satysfakcjonujące pięć lat. Robimy wszystko z wielką radością, z przekonaniem, że robimy coś dobrego. Wkładamy w to całe serce, czasami też przedkładamy nasze rodziny nad to, co robimy – mówi Justyna Rudnicka, prezes Rotary Club Elbląg Centrum. – Mam nadzieję, że będzie jeszcze lepiej, jesteśmy zmotywowane do działania i staramy się wykonywać motto Rotary „Service Above Self" [z ang. służba ponad własne interesy – red.]. Mamy kolejne pomysły, część z nich w tym roku pokrzyżowała nam pandemia, póki co nie chciałabym o nich mówić, mam nadzieję, że uda się je zrealizować, gdy tylko będzie to możliwe – dodaje. Pytana o to, czego życzyć na kolejne lata, odpowiada krótko: wytrwałości.

W sumie Rotary Club Elbląg Centrum przekazał do tej pory darowizny na łączną kwotę 154 523 zł. Obecnie elbląski klub składa się z 17 kobiet.

Urodziny uświetnił występ zespołu „Szalone" i „Szalone Małolaty" ze Studia Artystycznego Katarzyny Panicz. Piątkowe spotkanie było też okazją do pomagania. W trakcie urodzinowej kolacji podczas licytacji panie z Rotary Club Elbląg Centrum zebrały 10 000 zł na leczenie dla Ani z Elbląga. ■

Fot. Damian Nowacki

Ginekologia i położnictwo w szpitalu wojewódzkim

Podczas konferencji prasowej wiceprezydent Elbląga Michał Missan i dyrektor Szpitala Miejskiego im. Jana Pawła II Mirosław Gorbaczewski poinformowali, że dojdzie do połączenia oddziałów ginekologiczno-położniczych, które dziś funkcjonują zarówno w miejskim, jak i wojewódzkim szpitalu. Powstanie także jeden oddział pediatryczny w mieście.

MATEUSZ MISZTAL

– Oddział ginekologiczno-położniczy zostanie przeniesiony do szpitala wojewódzkiego, a ze szpitala wojewódzkiego do nas oddział pediatryczny – przekazał dyrektor szpitala Mirosław Gorbaczewski.

– Jest to kolejny krok w kierunku tworzenia nowoczesnych i uporządkowanych usług medycznych w mieście. Pierwszym krokiem, przypomnę – 1 grudnia 2016 roku, było połączenie dwóch szpitali miejskich. Też było sporo uwag, kontrowersji wokół tego. Byli zwolennicy i przeciwnicy, byli ci, którzy straszyli pracowników. Dziś, po niemal czterech latach, możemy powiedzieć, że to było bardzo udane połączenie, że był to bardzo dobry pomysł i dziś szpital działa, funkcjonuje i wynik finansowy też nie budzi zastrzeżeń. Wszyscy mieszkańcy Elbląga, którzy tego potrzebują, w zakresie szpitala miejskiego są zaopiekowani – mówił Michał Missan, wiceprezydent Elbląga.

Wcześniej pojawiały się już nieoficjalne informacje, że do takich zmian w elbląskich szpitalach dojdzie.

– Mam wrażenie, że wokół tej całej sprawy ktoś próbuje tworzyć jakieś takie sztuczne zagrożenie dla mieszkańców Elbląga. Chciałbym zapewnić, że ani dyrektorzy szpitali elbląskich, ani organy założycielskie nie dopuszczą do sytuacji, w której ktokolwiek z pacjentów byłby niezaopiekowany, niezależnie od specjalizacji, no chyba że wymaga opieki w szpitalu o wyższej referencyjności klinicznej, jaki jest w Gdańsku czy w Olsztynie – przekonywał wiceprezydent. – W doniesieniach medialnych pada też takie sformułowanie o likwidacji oddziałów, co kompletnie nie ma miejsca. Chcemy zoptymalizować usługi medyczne w mieście. Zresztą wpisuje się to w plany rządowe. Pewnie państwo słyszeliście o inicjatywie Prezydenta kraju pod nazwą „Ustawa o funduszu medycznym". Ona przewiduje środki finansowe również na takie działania, jakie my przewidujemy w Elblągu – dodał.

Missan zaznaczył też, że miastu zależy na tym, by i jeden i drugi, szpital w mieście dobrze funkcjonował, służył mieszkańcom. – Nie dopuścimy do sytuacji, w której ktoś byłby pozbawiony opieki czy diagnostyki – mówił.

Zmiany od 1 stycznia 2021

– Chciałbym przekazać dobrą informację. Dobrą informację polegającą na tym, że nasz szpital, który od momentu połączenia się w 2016 roku osiąga dodatnie wyniki finansowe, nie ma żadnych zobowiązań wymagalnych, uzyskaliśmy akredytację na wszystkie oddziały naszego szpitala po obydwu stronach. Rozwijamy się, rozwijamy się coraz lepiej, szpital pozyskał środki z Unii Europejskiej, mamy wybranego wykonawcę i już niedługo będzie podpisana umowa na dalszy proces rozwoju naszego szpitala – wskazuje dyrektor Gorbaczewski.

– Te sprawy [kwestia przenosin oddziału ginekologiczno-położniczego – red.] były dyskutowane na naszej ostatniej radzie społecznej i rada społeczna naszego szpitala dała nam zielone światło do dalszych działań optymalizacyjnych i działań, które miałyby spowodować, że szpital się będzie dalej dobrze – i tak jak trzeba dla mieszkańców Elbląga – rozwijał

Fot. Mateusz Misztal

– mówił dyrektor szpitala miejskiego. – Wszelkiego rodzaju działania powodujące pewne zmiany budzą wśród ludzi, mieszkańców, pracowników wiele lęków, niepokojów. Chciałbym bardzo mocno wszystkich państwa zapewnić, a w szczególności panie elblążanki, nasze panie, które korzystały dotychczas z naszych usług, że w wyniku naszych działań żadna pani elblążanka nie będzie musiała korzystać z usług medycznych poza Elblągiem. Wszystkie panie będą bardzo dobrze, na najwyższym poziomie, zaopiekowane. Miejsc dla pań do rodzenia nie zabraknie – przekonywał Gorbaczewski.

– Wiemy, że w najbliższych dniach zostanie otworzony najnowocześniejszy chyba w tym regionie trakt porodowy w szpitalu wojewódzkim. Już w tej chwili szpital wojewódzki bardzo dobrze radzi sobie z sytuacją wspomagania naszego szpitala. Gdy byliśmy w czasie pandemii szpitalem jednoimiennym, nasz oddział ginekologiczno-położniczy nie pracował, a szpital wojewódzki bardzo dobrze zaopiekował się paniami. Żadna pani, żadna kobieta w ciąży nie musiała korzystać z usług poza Elblągiem – przypomniał dyrektor.

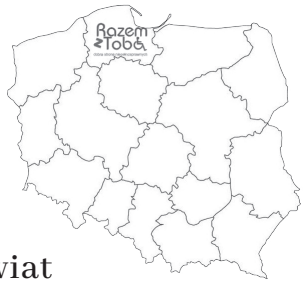
Jak podkreślił, szpital wojewódzki ma trzeci poziom referencyjności, co oznacza, że „jest tam również bardzo dobrze rozwinięta opieka nad noworodkiem, jest tam świetny oddział neonatologiczny, co w jeszcze większym stopniu wpłynie na poprawę usług ginekologiczno-położniczych na terenie Elbląga".

Dyrektor Gorbaczewski zapewnił także, że żaden z pracowników nie straci pracy. – Wszyscy pracownicy (...) zostaną zatrudnieni w szpitalu wojewódzkim. Także wszystkie panie, które chciałyby skorzystać z usług takiej czy innej położnej, będą miały taką szansę i możliwość – podkreślił.

Dyrektor szpitala przekazał, że nadchodzące zmiany mają na celu przede wszystkim dobro pacjenta. – Usługi będą wykonywane na najwyższym poziomie, przy zachowaniu wystarczającej liczby miejsc dla naszych pacjentów. Działania te są promowane i premiowane również przez Narodowy Fundusz Zdrowia, przez Ministerstwo Zdrowia i przez specjalny fundusz medyczny – wskazał Gorbaczewski.

Mirosław Gorbaczewski podkreślił też dziś, że działania podjęte w Elblągu wpisują się w tzw. „mapę potrzeb zdrowotnych", która mówi o tym, że jeżeli w odległości mniejszej niż 40 km jest inny szpital o takim samym charakterze (taki, w którym również jest szpital ginekologiczno-położniczy), to „należy wręcz rozważyć konsolidację tych usług". – I my właśnie to w tej chwili realizujemy. Dlatego wydaje się, że nasze działania są propacjenckie, proszpitalne, szpital się bardzo dobrze rozwija i zapewniam, że nikomu żadna krzywda się nie stanie – mówił.

– Planujemy, że wszystkie te działania konsolidacyjne rozpoczną się od 1 stycznia przyszłego roku. Natomiast, żeby to wszystko się zadziało, szpital wojewódzki musi uzyskać zielone światło od swojego organu wchodzącego. Jeżeli tak się stanie, wówczas zostanie podpisane porozumienie pomiędzy dyrektorami szpitali, a następnie porozumienie z Narodowym Funduszem Zdrowia – poinformował dyrektor szpitala miejskiego. ■



Gdańsk na zielono

6 października to światowy dzień mózgowego porażenia dziecięcego. Na całym świecie cierpi na nie ok. 17 mln osób. W ramach obchodów przez cały miesiąc Fundacja Pomocy Dzieciom Kolorowy Świat prowadzi kampanię, której celem jest zwiększenie świadomości dotyczącej MPD. Elementem działań jest ogólnopolska akcja podświetlania budynków na zielono. W Gdańsku na zielono rozświetlił się wiadukt przy ul. Kościuszki i pomnik fontanny Neptuna.

Neptun to jeden z najbardziej rozpoznawalnych miejskich symboli. Od lat „angażuje się" w inicjatywy, których celem jest symboliczne okazanie wsparcia, podkreślenie wagi aktualnych wydarzeń czy zwrócenie uwagi na istotne kwestie. Biało-czerwony podczas Święta Niepodległości, niebieski w dniu świadomości autyzmu, w koszulce wolontariusza w czasie trwania Gdańskiego Tygodnia Wolontariatu, w szaliku kibica w dniach ważnych meczów piłki nożnej, a ostatnio – w maseczce podczas lockdownu.

Zielona iluminacja odnosi się do nadziei i jest symbolicznym gestem solidarności ze wszystkimi chorującymi na mózgowe porażenie dziecięce. Zwiększanie świadomości społeczeństwa na temat przyczyn i przebiegu MPD, codziennego funkcjonowania, potrzeb i problemów, z jakimi zmagają się chorzy, a także zachęcanie do okazywania im należnego wsparcia i szacunku oraz zapobieganie wykluczeniu społecznemu, jest celem organizowanej od 2015 kampanii #17milionów. ■

Agnieszka Kowalkiewicz / Gdańskie Wody

Fot. UM Gdańsk

Włącz się i pomagaj

Każdy z nas w czasie pandemii w mniejszym lub większym stopniu doświadczył różnych przeciwności wynikających z izolacji społecznej. Dla wielu okazało się, że nawet tak trudne doświadczenie może zaowocować dobrem.

Do Sopockiego Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu od połowy marca 2020 r. zgłosiło się ponad 40 wolontariuszy. Wspierali oni w ramach inicjatywy „pomoc sąsiedzka" sopocian w szczególnie trudnej sytuacji, głównie samotnych seniorów i osoby z niepełnosprawnościami.

Ponad 90 sopocian skorzystało z możliwości zrobienia i dostarczenia podstawowych zakupów czy też realizacji recepty i dostarczenia leków. Sopockie Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu nadal zbiera informacje o osobach chętnych do udzielania pomocy oraz o osobach jej potrzebujących. Kolejno łączy osoby w potrzebie z wolontariuszami.

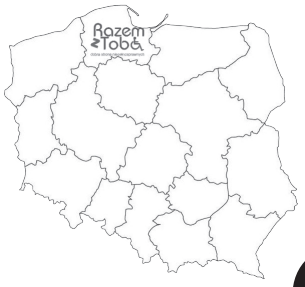
Fot. UM Sopot

WOLONTARIAT
AKTYWNI W SOPOCIE

Inną propozycją włączenia się w pomaganie jest „wolontariat sąsiedzki". Zakłada on wspólne spędzanie czasu wolontariusza z seniorem lub seniorką, którym przede wszystkim doskwiera samotność. Wolontariuszem może zostać każda osoba, która ma gotowość poświęcenia w dłuższej perspektywie przynajmniej raz w tygodniu ok. godziny na np. rozmowę, spacer czy poczytanie książki. Doświadczenia potwierdzają, że tego typu wsparcie to wyjątkowy sposób na zacieśniania więzi sąsiedzkich, jak również wzmacnianie odczucia bycia ważnym i potrzebnym.

Więcej informacji o pomocy sąsiedzkiej oraz o wolontariacie sąsiedzkim można znaleźć na stronie wolontariat.sopot.pl, a także w Sopockim Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu (poniedziałek-czwartek: godz. 9:00-17:00 oraz piątek: godz. 9:00-15:00, p.szczepanska@wolontariat.sopot.pl, 729 863 777). ■

UM Sopot



Usługi opiekuńcze. Wzorcowy standard w Gdyni

Gdynia dzieli się dobrymi praktykami. W poświęconym tematom społecznym magazynie Komisji Europejskiej ukazał się tekst o „Gdyńskim standardzie usług opiekuńczych": o partycypacyjnym sposobie jego wypracowania, o tym, jak efekty rozmów w szerokim gronie przełożono na konkretne zasady działania oraz o tym, jak znajdują odzwierciedlenie w zamówieniach publicznych.

„Gdyński standard usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania", choć powstał dziesięć lat temu, jest wciąż unikatowy w skali kraju.

Po pierwsze dlatego, że przygotowywano go w szerokim dialogu. O tym, jak powinny wyglądać dobre usługi opiekuńcze, wypowiedziało się około 1000 osób – zarówno wymagających opieki, jaki i jej udzielających. Każda z nich miała możliwość swobodnego powiedzenia o tym, co jest ważne w usługach opiekuńczych, co jest istotne w kontakcie z drugą osobą podczas świadczenia usług i czym jest dobra usługa opiekuńcza.

Po drugie – wypracowane w taki sposób zasady są stałym elementem specyfikacji przetargowej czy konkursowej, stanowią załącznik do umowy podpisywanej przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Gdyni z podmiotem świadczącym usługi. Zasady, o których mowa, to zarówno zakres opieki, która może być udzielana korzystającej z nich osobie, jak i warunki zatrudnienia oraz rozwoju zawodowego opiekunów.

– Warto zauważyć, że w ciągu dekady od przyjęcia „Gdyńskiego standardu usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania" wciąż nie powstały w tym zakresie rozwiązania na poziomie centralnym. Nasz system wsparcia zapewnia wysoki poziom opieki osobom, które jej potrzebują z powodu wieku, stanu zdrowia czy sytuacji rodzinnej. Pozwala seniorom jak najdłużej pozostawać w swoim miejscu zamieszkania, a to ma dobry wpływ na ogólną kondycję danej osoby – zauważa Michał Guć, wiceprezydent Gdyni ds. innowacji.

– Oczywiście, dokument jest aktualizowany, by odpowiadał potrzebom i sytuacji. O tym, jak standaryzacja usług opiekuńczych jest ważna mamy okazję przekonać się w czasie pandemii, gdy osobom pozostającym w domach należało zapewnić opiekę w wyjątkowych warunkach, ale także zagwarantować bezpieczeństwo odwiedzającym je opiekunom. Nie mam wątpliwości, że zbudowaliśmy w Gdyni skuteczny system wsparcia osób zależnych i cieszę się za każdym razem, gdy możemy się dzielić naszymi dobrymi praktykami z innymi. Cieszy zwłaszcza fakt, że mamy taką możliwość na poziomie europejskim i to w trudnym czasie, gdy działania społeczne mają szczególne znaczenie – dodaje.

Fot. pixabay.com

W publikacji poświęconej społecznie odpowiedzialnym zamówieniom publicznym Komisja Europejska zebrała 71 dobrych praktyk: stosowanych w europejskich miastach rozwiązań, dzięki którym w procedurze zamówień publicznych znajdują się zapisy odnoszące się np. do obowiązku zapewnienia odpowiednich warunków pracy czy minimalnego możliwego wynagrodzenia.

Podstawowe kryteria jakości usług opiekuńczych to bezpieczeństwo, współdziałanie, efektywność i dostępność. Zaangażowani w świadczenie usług dokładnie wiedzą, jakie warunki należy spełnić i jakich można oczekiwać. Katarzyna Stec, zastępca dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdyni, podkreśla, że dużą wagę przykłada się do warunków zatrudnienia opiekunów. Mowa tu o zagwarantowaniu im określonego wynagrodzenia i norm czasu pracy w ramach zawartych umów, zapewnieniu możliwości rozwoju zawodowego.

– Dla osób korzystających z usług opiekuńczych, a przeważają wśród nich osoby samotne, to gwarancja stałości wsparcia na dobrym poziomie, odpowiednim do potrzeb. To może być wykonanie czynności higienicznych, pomoc w przygotowaniu posiłków czy zakupie lekarstw – mówi Katarzyna Stec. – Z kolei opiekunowie mogą liczyć na stabilne zatrudnienie i podnoszenie kompetencji. Obu stronom staramy się zapewnić poczucie bezpieczeństwa.

Gdyńskie doświadczenia pokazują, że partycypacyjne podejście do organizowania usług opiekuńczych, oraz wprowadzenie elementów zwiększających atrakcyjność zatrudnienia dają korzyści: podnoszą jakość opieki, zwiększają pozytywny odbiór zawodu opiekuna, pomagają rozwijać lokalny rynek pracy i promować społeczną odpowiedzialność w obszarze zatrudnienia.

Dziś z usług opiekuńczych świadczonych w swoim miejscu zamieszkania korzysta w Gdyni 1499 osób starszych i z niepełnosprawnościami. Większość z nich to osoby samotne. Potrzebują pomocy w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych: dostarczenie zakupów, przygotowanie i spożywanie posiłków czy wykonywanie czynności higienicznych. Każdego dnia, łącznie przez 1217 godzin, wspiera ich ponad 350 opiekunów. ■

Aleksandra Dylejko / UM Gdynia

Szpital miejski z nagrodą

Akcja profilaktyki raka prostaty olsztyńskiego szpitala miejskiego zajęła 3. miejsce w kategorii w konkursie „Bezpieczny Szpital Przyszłości – Inspiracje 2019".

Konkurs „Inspiracje 2019" promuje osoby, instytucje, szpitale, organizacje pozarządowe i firmy, które w mijającym roku szczególnie zasłużyły się dla krzewienia nowych idei, rozwiązań i technologii, wpływając na zwiększanie bezpieczeństwa pacjentów i pracowników szpitali. Organizatorem Konkursu jest firma Idea Trade, prowadząca od 2014 roku projekt Bezpieczny Szpital Przyszłości. Partnerem wydarzenia jest Polska Federacja Szpitali. Poprzez popularyzację i nagradzanie najlepszych organizatorzy promują pozytywne oblicze ochrony zdrowia i to, w jak dynamiczny sposób, dzięki zaangażowaniu wielu osób, organizacji, instytucji i firm, rozwijają się szpitale i ochrona zdrowia w Polsce.

Listopadowa akcja szpitala miejskiego „Twoja męskość w Twoich rękach!" ma na celu zwrócenie uwagi na konieczność wykonywania regularnych badań profilaktycznych wczesnego wykrywania raka prostaty. Celem akcji jest przebadanie mężczyzn z Olsztyna wykonujących tzw. męskie zawody. W 2018 r. byli to funkcjonariusze Państwowej Straży Pożarnej, w 2019 r. – funkcjonariusze Straży Miejskiej w Olsztynie. Badania prowadzone były w dwóch etapach: pierwszy to pobranie próbki krwi (oznaczenie markera nowotworowego PSA), drugi to badanie lekarskie (specjalne, dodatkowe godziny przyjęć w Poradni Urologicznej dla funkcjonariuszy).

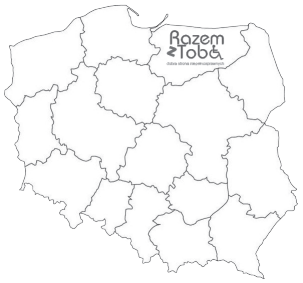
Takie działania doceniło jury w konkursie „Bezpieczny Szpital Przyszłości – Inspiracje 2019". Olsztyński pomysł zdobył 3. miejsce w kategorii „Profilaktyka i popularyzacja zdrowego stylu życia". Dodatkowy powód do dumy to fakt, że do współzawodnictwa stanęło ponad 100 projektów z całego kraju.

O tym, jak ważna jest profilaktyka, przekonywał w listopadzie ubiegłego roku podczas konferencji rozpoczynającej akcję Koordynator Kliniki Urologii i Onkologii Urologicznej dr n. med. Zbigniew Purpurowicz.

– Na hasło „rak" każdemu robią się miękkie nogi – mówił dr n. med. Zbigniew Purpurowicz. – Nasze akcje są po to, aby nie kojarzyć tego słowa z wyrokiem. Bo z rakiem możemy walczyć właśnie wtedy, gdy rak jest konkretnie zlokalizowany w narządzie. Na raka prostaty może zachorować każdy mężczyzna. W dodatku nie znamy przyczyny jego powstawania. Warto wiedzieć, że co roku w Polsce choruje około 15 tys. osób, z tego około 5 tys. umiera. Umiera dlatego, że choroba została za późno wykryta – tłumaczył dr n. med. Zbigniew Purpurowicz. – Od dłuższego czasu laboratoria mają możliwość wczesnego wykrycia chorób nowotworowych. Mamy także umiejętność wykrycia antygenu specyficznego dla prostaty: PSA.

– Jeśli panowie przyjdą do laboratorium w odpowiednim czasie, jesteśmy w stanie określić, czy jego wartość jest w normie, czy jego wzrost sygnalizuje chorobę nowotworową – mówił Marek Drozdowski, Kierownik Laboratorium MSZ w Olsztynie. ■

UM Olsztyn



Seniorzy w Pucharze Bałtyku

Takich wyników mogą im pozazdrościć ludzie o pół wieku młodsi... Olsztyńscy seniorzy znaleźli się wśród najlepszych zawodników w Pucharze Bałtyku w lekkiej atletyce Masters.

Fot. pzlam.pl

Sopot już po raz dwudziesty gościł seniorów lekkoatletów z całego kraju, startujących w Pucharze Bałtyku. Olsztyn reprezentowało sześciu zawodników, którzy wrócili z kilkunastoma medalami. Oto wyniki mastersów z Olsztyna:

• Helena Romanowska, lat 79 – zdobyła 3 złote medale: w rzucie młotem, rzucie dyskiem i pchnięciu kulą;

• Maria Malgrem, lat 69 – zdobyła 1 srebrny medal w rzucie młotem;

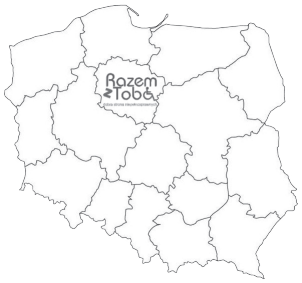
• Marek Grzyb, lat 65 – zdobył 3 złote medale: w rzucie oszczepem (poprawiając rekord Pucharu Bałtyku), skok w dal (także pobijając rekord Pucharu Bałtyku) i w skoku wzwyż;

• Jerzy Jabłoński, lat 75 – zdobył 3 medale złote i 1 brązowy: złote w rzucie młotem (bijąc rekord Pucharu Bałtyku), rzucie ciężarkiem 7,26 kg (także bijąc rekord Pucharu Bałtyku) oraz w rzucie młotem szkockim; brązowy medal zdobył wraz z żoną Krystyną Jabłońską (lat 73) w konkursie małżeńskim w pchnięciu kulą. Ponadto Jerzy Jabłoński w kategorii wiekowej powyżej 75 lat na zawodach w tym roku ustanowił nowy rekord świata w rzucie młotem.

• Sławomir Jabłoński, lat 73 – zajął 3×6 miejsce w rzucie młotem, rzucie ciężarkiem i rzucie młotem szkockim.

Wyczyny tych i innych mastersów z Olsztyna można śledzić na stronach internetowych: pzlam.pl oraz pkwla.pl. ■

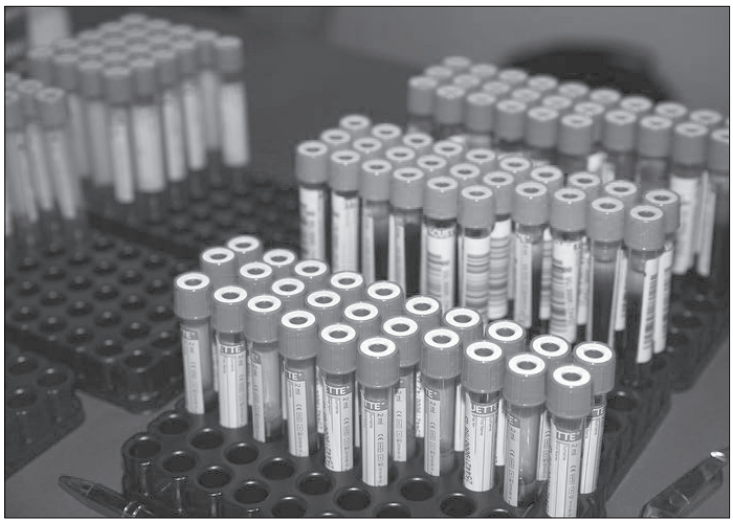
UM Olsztyn



Jesteś ozdrowieńcem COVID-19? Oddaj swoje osocze!

Jeśli wygrałeś walkę z koronawirusem, możesz pomóc innym. Osocze ozdrowieńców to bezcenny lek, który może uratować komuś życie. Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Bydgoszczy uczestniczy w ogólnopolskim programie pobierania osocza od ozdrowieńców.

– Apeluję do wszystkich bydgoszczan, którzy mogą pomóc, o zgłaszanie się do bydgoskiego Centrum Krwiodawstwa. Leczenie osoczem ozdrowieńców to prosta metoda walki z koronawirusem, która może uratować życie naszym bliskim, przyjaciołom, sąsiadom. Obecnie zaczyna brakować osocza ozdrowieńców, a pacjentów, którzy go potrzebują, przybywa i będzie przybywać. Więc jeśli jesteś ozdrowieńcem, oddaj swoje osocze – mówi prezydent Bydgoszczy Rafał Bruski.



Fot. UM Bydgoszcz

Ozdrowieniec to osoba, u której wykryto materiał genetyczny wirusa SARS-CoV-2 (może przebyć zakażenie bezobjawowo lub objawowo o różnym stopniu nasilenia objawów COVID-19), a obecnie nie wykrywa się u niej obecności wirusa. Jest to także osoba, która nie miała stwierdzonego zakażenia, a obecnie w jej krwi wykrywa się przeciwciała przeciwko wirusowi SARS-CoV-2.

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa zaprasza do oddania osocza wszystkie osoby, które: przechorowały COVID- 19 (również bezobjawowo), zostały uznane za wyleczone i czują się zdrowe, są w wieku między 18. a 60. rokiem życia. Pierwszym krokiem do oddania osocza jest wykonanie telefonu pod nr: 52 322 18 73 lub 52 322 18 71. Chęć oddania osocza można także wskazać drogą mailową: lekarz@rckik-bydgoszcz.com.pl. W czasie rozmowy telefonicznej dokonana zostanie wstępna ocena braku przeciwskazań do oddania osocza i ustalony zostanie dogodny termin jego oddania w RCKiK w Bydgoszczy. Osocze oddawać można także w regionalnych centrach krwiodawstwa na terenie całego kraju. ■

UM Bydgoszcz

Inauguracja na Uniwersytecie Trzeciego Wieku

7 października 2020 roku słuchacze Toruńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku zainaugurowali rok akademicki 2020/2021. W uroczystości wziął udział prezydent Torunia Michał Zaleski.

Fot. Adam Zakrzewski / torun.pl

Uroczystość w auli została zorganizowana w oparciu o szereg zaleceń epidemicznych związanych z pandemią COVID-19. To krótkie spotkanie było okazją do złożenia studentom najlepszych życzeń na nadchodzące kilkanaście miesięcy.

– Serdecznie pozdrawiam wszystkie osoby związane z Toruńskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku. Wszystkim też życzę oczywiście zdrowia. Znając pomysłowość i siłę państwa wieloletnich inicjatyw, wiem, że zachowacie również w najbliższych miesiącach wysokie aspiracje edukacyjne i przyjacielskie. W Toruniu słyniecie przecież z tego, że każda forma nauki was cieszy, a każde spotkanie w waszym gronie zakłada wielki szacunek dla mądrości – mówił do zgromadzonych prezydent Torunia Michał Zaleski.

W tym roku, na różne formy aktywności, jakie oferuje TUTW, zapisało się już ponad 1360 osób. Ze względu na pandemię COVID-19 rekrutacja została wydłużona – zapisy na zajęcia trwają do grudnia. Więcej szczegółów można znaleźć na stronie internetowej Toruńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. ■

Adrian Aleksandrowicz / UM Toruń

Agnieszka Pietrzyk

o książkach

Małgorzata i Michał Kuźmińscy „Śleboda”

Fot. mat. pras.

„„Śleboda” to pierwsza część trylogii autorstwa Małgorzaty Kuźmińskiej i Michała Kuźmińskiego, to również znakomity etnokryminał, z naciskiem na słowo etno, bo lokalny koloryt to największy plus powieści.

Ania Serafin jest antropologiem kultury, na wakacje wyjeżdża w Tatry, do Murzasichla. Już podczas pierwszego spaceru szlakiem górskim znajduje zmasakrowane zwłoki. Ofiarą jest stary góral, Jan Śleboda. O swoim odkryciu informuje znajomego dziennikarza, Sebastiana Strzygonia. Ten, widząc w tym poczytny temat, przyjeżdża na Podhale i wciąga Anię w śledztwo.

Zagadka kryminalna jest ciekawa, choć niepozbawiona znamion schematyczności, ale ważniejsze okazuje się powiązanie współczesnych wydarzeń z tragiczną przeszłością górali. Autorzy „wymiatają spod dywanu” trudny temat goralenvolku i kolaboracji górali z hitlerowcami, pokazując złożoność tego problemu.

Kuźmińscy znakomicie zaprezentowali koloryt Podhala i to zarówno ten dawny, jak i obecny. Niegdyś w Murzasichlu było słychać dźwięk kanek i terkot wozów, pachniało starym drewnem i suszonymi grzybami, obecnie słychać muzykę góralo polo i czuć woń góralskich kebabów, widać też wszechobecne banery. Autorzy wspominają dość uszczypliwie o tłumach wędrujących szlakami górskimi oraz turystach, którzy oczekują znanych produktów opakowanych jedynie w góralski sztafaż, ale nie ma w tym potępienia, po prostu takie dzisiaj są Tatry i też mają swój urok. Dawne Podhale i te współczesne są interesujące, uwodzą i porywają.

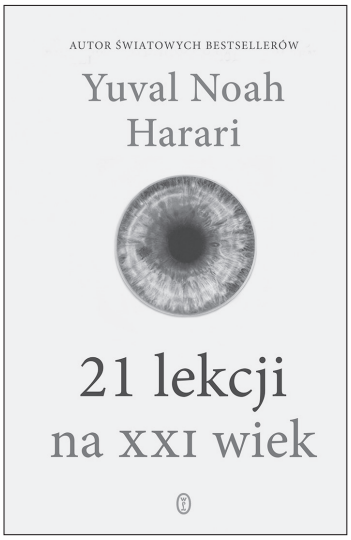
Kuźmińscy dali nam też portret dzisiejszego górala, który potrafi się dostosować do oczekiwań turystów, bo najważniejsze są dutki. Jeszcze ciekawszy jest obraz całej społeczności góralskiej, zjednoczonej jedną tajemnicą, ale też podzielonej różnymi żalami. W takiej wspólnocie wszystko podporządkowane jest układom towarzysko-polityczno-biznesowym, każdy komuś coś zawdzięcza, każdy od kogoś jest zależny.

W „Ślebodzie” tętni góralska gwara. Posługują się nią bohaterowie, ponadto pojawiają się przyśpiewki i góralskie przypowieści, jest tego mnóstwo. Język tworzy klimat, ale pod warunkiem, że książkę się słucha. W lekturze czarnodrukowej gwara może męczyć, ale gdy ktoś ją nam czyta i robi to tak rewelacyjnie jak Janusz Zadura, wtedy możemy się delektować śpiewną mową górali. Bardzo polecam. ■

Audiobook: Małgorzata Kuźmińska, Michał Kuźmiński, „Śleboda”, Wydawnictwo Aleksandria, czyta Janusz Zadura, czas nagrania: 13 godzin 34 minuty.

Yuval Noah Harari „21 lekcji na XXI wiek”

Jakie wyzwania stawia przed ludzkością teraźniejszość? Yuval Noah Harari, słynny izraelski historyk i wizjoner, w swej najnowszej książce skupia się nie na przeszłości ani na możliwej przyszłości gatunku ludzkiego, lecz na problemach, w obliczu których stoimy obecnie.



Fot. mat. pras.

„21 lekcji na XXI wiek” to zaproszenie czytelnika do wzięcia udziału w debacie na temat naszych czasów. Harari z właściwą sobie lekkością, w krótkich rozdziałach, omawia i analizuje zjawiska, które dziś definiują cywilizację homo sapiens i wpływają na jej losy.

Donald Trump, Brexit, fake newsy, biotechnologia, sztuczna inteligencja, rozszerzona rzeczywistość, dewastacja środowiska naturalnego, kryzys uchodźczy, terroryzm, schyłek liberalizmu. Co te zjawiska naszej codzienności mówią o człowieku i współczesnym świecie?

Harari, jak zwykle, stawia prowokacyjne pytania, ale i udziela błyskotliwych odpowiedzi, dzięki którym nasz coraz bardziej rozpędzony XXI wiek wydaje się choć trochę pojmowalny przez ludzki rozum. ■

Źródło: Wydawnictwo Literackie

Billa Brysona oda do ludzkiego ciała

Z pozoru nasze ciało to zbiór zwykłych pierwiastków, atomów. Jednak ich miliardy nadają mu formę, utrzymują liczne systemy i struktury. Pora więc nasze ciało docenić i lepiej poznać, bo mimo często kiepskiego traktowania chroni nas i utrzymuje w całości przez długie lata – pisze Bill Bryson w książce „Ciało. Instrukcja dla użytkownika".

EWELINA KRAJCZYŃSKA

Bill Bryson, autor „Krótkiej historii prawie wszystkiego", brawurowych reportaży podróżniczych po USA czy Australii tym razem zajął się ludzkim ciałem. Przyjrzał mu się dość wnikliwie, bo każdy z ponad 20 rozdziałów jego nowej książki dotyczy innego obszaru, np. skóry i włosów, tajemnic mózgu, budowy szkieletu, odporności, jedzenia, snu, rozmnażania czy trawiących nas chorób, aż wreszcie umierania.

Oczywiście nie brakuje tu charakterystycznego dla Brysona humoru i sposobu opowiadania, ale przede wszystkim możemy znaleźć rzetelne informacje o tym, jak działają poszczególne układy, mechanizmy ludzkiego ciała, co w nim do czego służy i po co jest. To trochę powtórka z wiedzy o budowie człowieka.

To jednak też – jak to u Brysona – spora dawka anegdot i ciekawostek. Czy wiedzieliście, że nasze płuca po rozprostowaniu mogłyby pokryć powierzchnię kortu tenisowego albo że 36 rodzin na świecie cierpi na dziedziczną przypadłość polegającą na utracie zdolności do zasypiania? Osoby takie powoli umierają z powodu wyczerpania oraz niewydolności wielonarządowej. Między innymi takie popularnonaukowe niespodzianki czekają czytelników Brysona.

Jednak „Ciało. Instrukcja dla użytkownika" to coś więcej niż tylko zbiór ciekawostek. To w dużej mierze urokliwa forma docenienia naszego niesamowitego, choć tak ułomnego i pełnego niedorzeczności ciała.

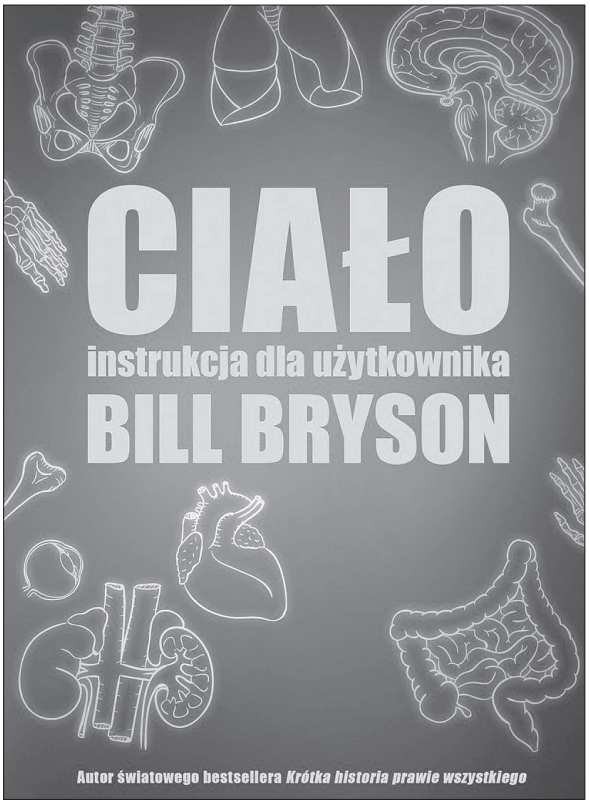
„Spędzasz swoje życie w tym ciepłym, chybotliwym ciele, a traktujesz je jako coś oczywistego i właściwie go nie doceniasz. Czy wiesz choćby mniej więcej, gdzie jest śledziona i do czego jest ci potrzebna? Czy jest różnica między ścięgnami a więzadłami? Albo co robią twoje węzły chłonne? Ile razy dziennie mrugasz oczami? Pięćset? Tysiąc?" – pyta Bryson. Nawet ci, którzy znają odpowiedzi na te pytania, z książki Brysona mogą się sporo dowiedzieć.

Choć – jak pisze autor, przywołując intelektualny eksperyment mający doprowadzić do budowy repliki aktora Benedicta Cumberbatcha – jesteśmy z pozoru zbiorem zwykłych elementów, pierwiastków, to i tak nawet największym geniuszom, mającym do dyspozycji pełen zakres wiedzy, nie udałoby się stworzyć nowej istoty ludzkiej.

„Jedyne, co wyjątkowego jest w pierwiastkach, które cię tworzą, to właśnie to, że tworzą ciebie" – przekonuje Bill Bryson.

„W sumie potrzeba nam siedmiu miliardów miliardów miliardów (...) atomów. Nikt nie jest w stanie powiedzieć, dlaczego akurat te siedem miliardów miliardów miliardów atomów ma tak niepohamowane pragnienie, aby stać się tobą. Są to przecież bezmyślne cząstki niezdolne do refleksji czy jakiejkolwiek myśli. A jednak przez cały czas twojego istnienia będą cię budować oraz utrzymywać niezliczone systemy i struktury niezbędne do twojego funkcjonowania, tworzyć ciebie, nadawać ci formę i kształt oraz pozwolą ci się cieszyć rzadkim i niezwykle przyjemnym stanem zwanym życiem" – pisze.

Pojawiające się często porównania ciała do maszyny są jednak, zdaniem Brysona, chybione. Jest ono bowiem czymś znacznie bardziej skomplikowanym. „Działa przez dwadzieścia cztery godziny na dobę przez dziesięciolecia bez (w większości przypadków) konieczności regularnego serwisowania lub instalowania części zamiennych, działa na wodę i kilka związków organicznych, jest miękkie i raczej piękne, niezbyt wymagające, ruchliwe i giętkie (...). Ile znasz maszyn, które to potrafią?" – pyta autor.



Fot. mat. pras.

„Jednocześnie wielu z nas traktuje swoje ciała dość brutalnie: zaniedbuje je przez śmieciowe jedzenie, brak ruchu, nadmierne korzystanie z używek. A jednak nasze ciało, mimo tego fatalnego traktowania, utrzymuje nas w całości przez zwykle długie lata. Pięciu na sześciu palaczy nie zachoruje na raka płuc. Większość osób, które są głównymi kandydatami do zawału, nigdy go nie doświadczy. Szacuje się, że każdego dnia aż do pięciu komórek przyjmuje formę nowotworową, ale układ odpornościowy zaraz je identyfikuje i zabija" – zauważa optymistycznie Bryson. ■

Książka „Ciało. Instrukcja dla użytkownika" ukazała się nakładem Wydawnictwa Zysk i S-ka.

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

Sztuka w pracy z osobami z niepełnosprawnością

W projekcie „Arteterapia drogą do twórczej integracji V" biorą udział terapeuci, wolontariusze, kadra oraz opiekunowie z całej Polski, którzy na co dzień pracują z osobami z niepełnosprawnościami. Wszystko po to, by podnieśli swoje umiejętności pracy z podopiecznymi, ze szczególnym uwzględnieniem integracji społecznej, zaradności życiowej oraz twórczości. Tegoroczna edycja to kontynuacja cyklu warsztatów arteterapii, trwającego od roku 2011, w którym udział wzięło już ponad 1000 osób z całej Polski.

JUSTYNA GACH

Fot. Fundacja Podaj Dalej

Edycja V to 15 różnorodnych warsztatów, z czego dwa pierwsze, z zabawoterapii, skierowane były głównie do rodziców osób z niepełnosprawnościami. Warsztaty te odbyły się w drugiej połowie sierpnia. Fantastyczni prowadzący pracowali z uczestnikami w niewielkich grupach, pokazując im, jak w niewymagający niemal żadnego nakładu finansowego sposób zorganizować ciekawe zajęcia dla ich niepełnosprawnych podopiecznych. Nowe pomysły pojawiały się same, a czasu wręcz brakło na ich przetestowanie.

Wrzesień rozpoczęliśmy energetycznymi warsztatami z choreoterapii pod przewodnictwem charyzmatycznej Marty Berdel, która przy pomocy tańca wydobywała z uczestników ich ukryte talenty i uczyła jak wykorzystać pracę z własnym ciałem. Zajęcia pełne były uśmiechu i wspaniałej atmosfery – na pewno na długo pozostaną w pamięci.

Następnie tanecznym krokiem weszliśmy w obszar plastykoterapii. Na dwóch warsztatach uczestnicy mieli okazję poznać i przećwiczyć niezliczone metody tworzenia prac plastycznych z wykorzystaniem m.in. deseczek, plastikowych klocków, gąbek, nakrętek, gwoździ, a także wykorzystywali własne ciało jako budulec. A wszystko to pod przewodnictwem przesympatycznej Barbary Kasprzak, która potrafi w niezwykły sposób wyczarować coś z niczego. To „coś" jest zawsze przepiękne wizualnie.

Druga połowa września to dwa niezwykłe spotkania z certyfikowaną trenerką dramy Olą Chodasz, specjalizującą się w integracji zespołów, komunikacji, odporności psychicznej, motywacji oraz wzmacnianiu kompetencji osób pracujących wśród innych ludzi. Te właśnie tematy poruszone zostały podczas dwóch odrębnych warsztatów: Komunikacja i budowanie relacji oraz Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu.

– W tym roku, w porozumieniu z Fundacją Podaj Dalej, postanowiliśmy, że wykorzystam dramę do tego, aby wspierać instruktorki i instruktorów w wykorzystaniu przez nich ich głównego narzędzia pracy, jakim są oni sami. Drama była narzędziem do tego, aby rozwijali swoją komunikację, testowali takie sposoby porozumiewania się, aby było to budujące dla nich samych i dla ich podopiecznych, rodziców, z którymi pracują i oczywiście współpracowników. To wszystko składa się na dobrostan i na efektywność w placówce. Były to wyjątkowe warsztaty, taka część rozwojowa projektu, cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem. Drugie warsztaty dotyczyły przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu poprzez rozwijanie dobrostanu, siły i odporności psychicznej, wzmacniania w sobie potencjałów, które jeśli dobrze je wykorzystujemy, podnoszą efektywność pracy, ale też samopoczucie, wzrost satysfakcji z tego, co robimy – jest to bardzo ważne w pracy, która jest trudna i w której pracujemy sobą. Bardzo cieszę się, że mogłam wrócić do Konina w nowej, rozwojowej odsłonie. Wielkie brawa dla Fundacji Podaj Dalej – podsumowuje Aleksandra Chodasz.

W dotychczasowych 7 warsztatach przeszkolonych zostało 78 terapeutów, asystentów, opiekunów oraz wolontariuszy, natomiast podczas całej V edycji projektu zaplanowane jest przeszkolenie łącznie 215 osób. ■

Projekt „Arteterapia drogą do twórczej integracji V" współfinansowany jest ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz 1% podatku.

Wirtualnie też można, czyli OIWA 2020

Ze względu na sytuację epidemiczną w naszym kraju tegoroczne Ogólnopolskie Integracyjne Warsztaty Artystyczne w Łazach różniły się od dotychczasowych. Wiązało się to z podjęciem nowych wyzwań przez organizatora, którym jest Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualna Koło w Koszalinie, i jeszcze większych nakładów pracy. Najtrudniej było podjąć decyzję o tym, czy impreza w ogóle się odbędzie.

DOROTA DZIKOWSKA

– Wiedzieliśmy, że zaproszenie tak wielu gości z całej Polski będzie zbyt ryzykowne (w poprzednim roku gościliśmy ok. 500 osób z różnych zakątków naszego kraju). Z drugiej strony warsztaty organizowane są w ściśle określonym celu. Ich fundamentem jest stworzenie warunków do nawiązania prawdziwego i szczerego kontaktu z osobami z niepełnosprawnościami – mówi Joanna Kunysz, instruktor terapii zajęciowej WTZ nr 2, instruktor warsztatu kreatywnego szycia podczas XVIII Ogólnopolskich Integracyjnych Warsztatów Artystycznych.

Alternatywną formę przeprowadzenia warsztatów umożliwił cyberświat, a konkretnie platforma zoom. Dzięki niej zachodziła żywa interakcja między osobami prowadzącymi warsztaty, osobami biorącymi udział w XVIII Ogólnopolskich Integracyjnych Warsztatach Artystycznych stacjonarnie (uczestnicy WTZ nr 1, WTZ nr 2, ŚDS z Koszalina) a osobami biorącymi udział w imprezie w sposób zdalny. Można było zadać pytanie odnośnie techniki wykonywania pracy, wymienić się doświadczeniami.

– Wielkim sukcesem jest fakt, że udało nam się uniknąć jakichkolwiek problemów technicznych. Było to zasługą „Dobrych mediów": profesjonalistów, którzy czuwali nad realizacją warsztatów za pośrednictwem internetu. Jak wynika z ankiety ewaluacyjnej, w której brali udział uczestniczący w imprezie w sposób zdalny, aż 73% uznało realizację tego projektu na poziomie bardzo dobrym, a 25% z nich na poziomie dobrym. Forma zdalna była nowym wyzwaniem i doświadczeniem dla wszystkich. Tak wysokie oceny świadczą, że sprostaliśmy oczekiwaniom uczestników – podkreśla Ewa Cyngiel, kierownik WTZ nr 2 przy koszalińskim kole PSONI.

Fot. PSONI Koło w Koszalinie

Dla osób niepełnosprawnych często jedyną drogą komunikacji jest sztuka. Osobom z niepełnosprawnościami łatwiej wyrazić siebie poprzez dzieła plastyczne.

– Tak wyrażam swoje emocje, wrażenia, odczucia. W miłej atmosferze odczuwam pogodny nastrój w kręgu moich koleżanek i kolegów warsztatowych. Moim wyjątkowym wrażeniem było nagrywanie zdalne z innymi placówkami. Było tyle kamer, że aż byłam w szoku – mówi Aleksandra Romańska, uczestniczka WTZ nr 2 z Koszalina. – To były najszczęśliwsze dni w moim życiu. Nocowałam w Łazach po raz pierwszy. Spełniło się moje marzenie. To odczucie jest jeszcze we mnie. Najbardziej podobały mi się zajęcia taneczne, bo wyrażałam swój talent taneczny – dodaje.

Uczestnicy mogli wybierać korzystając z obszernego wachlarza oferowanych warsztatów artystycznych. Największym powodzeniem cieszyły się warsztaty scrab card, na szkle malowane, kamienne magnesy, rękodzielnicze, kreatywnego szycia. Wiele pozytywnych opinii dotyczyło również warsztatów: drugie życie ramki, warsztaty taneczne, fotograficzne, recyklingu w sztuce, biżuterii z żywicy epoksydowej, a także rysunku techniką węgla i pasteli. Spośród nadesłanych prac powstałych podczas warsztatów został rozstrzygnięty konkurs na najciekawszą pracę. Nagrody zostały wysłane pocztą.

– Na podkreślenie zasługuje fakt, że wszyscy uczestnicy wydarzenia byli bardzo zdyscyplinowani w przestrzeganiu wszelkich zasad reżimu sanitarnego, za co bardzo dziękujemy. Pozwoliło to na przeprowadzenie warsztatów w sposób bezpieczny i komfortowy – zaznacza Katarzyna Łabędzka, instruktor terapii zajęciowej WTZ nr 2, koordynator ds. zdrowotnych podczas XVIII Ogólnopolskich Integracyjnych Warsztatów Artystycznych. ■

Zmiany w zasiłkach

Zmieniły się zasady ustalania podstawy wymiaru zasiłków w razie choroby i macierzyństwa, gdy pracodawca zmienił wymiar czasu pracy lub wprowadził mniej korzystne warunki zatrudnienia na podstawie ustawy o COVID-19. Zmiany przepisów obowiązują od 9 października 2020 r. Przeliczenie obniżonych zasiłków będzie następowało na wniosek.

Fot. pixabay.com

– Nowe przepisy dotyczą osób, którym pracodawca na podstawie ustawy o COVID-19 obniżył wymiar czasu pracy lub wprowadził mniej korzystne warunki zatrudnienia niż wynikające z umów o pracę. W myśl nowej ustawy podstawa wymiaru zasiłku nie będzie uwzględniała obniżonego wymiaru czasu pracy lub mniej korzystnych zasad wynagrodzenia ze względu na COVID-19, jeżeli obniżenie wymiaru czasu pracy lub wprowadzenie mniej korzystnych warunków zatrudnienia nastąpiło w okresie wcześniej pobieranego zasiłku oraz między okresami pobierania wcześniejszego i kolejnego zasiłku nie było przerwy albo przerwa była krótsza niż trzy miesiące kalendarzowe – informuje rzecznik regionalny ZUS województwa warmińsko-mazurskiego Anna Ilukiewicz.

– Jeśli zostaną spełnione powyższe warunki, nie będzie miał zastosowania przepis mówiący o tym, że podstawę wymiaru zasiłku ustala się na nowo, jeżeli zmiana wymiaru czasu pracy nastąpiła w miesiącu, w którym powstała niezdolność do pracy albo w okresie 12 miesięcy kalendarzowych poprzedzających powstanie niezdolności do pracy. Oznacza to, że dla tych osób podstawy wymiaru zasiłku nie ustala się na nowo, lecz przyjmuje się dla nich podstawę wymiaru obliczoną dla wcześniejszego zasiłku – dodaje rzeczniczka.

Przyjęte zmiany regulują sposób obliczania podstawy wymiaru zasiłków zarówno pracowników, którym ZUS albo pracodawcy ustalili już podstawę wymiaru świadczeń na podstawie obniżonego wynagrodzenia, jak i pracowników, którzy dopiero nabędą prawo do tych świadczeń.

Przeliczenie podstawy wymiaru świadczeń już wypłaconych będzie następowało na wniosek świadczeniobiorcy. Mniej korzystna podstawa zostanie zastąpiona kwotą wyliczoną zgodnie z nowymi przepisami, czyli bez obniżenia. Aby można było przeliczyć podstawę wymiaru świadczeń, świadczeniobiorca musi złożyć wniosek. Powinien go dostarczyć do pracodawcy (jeśli to on jest uprawniony do wypłaty zasiłków swoim pracownikom) albo ZUS – jeśli zasiłek wypłacał ZUS, gdyż pracodawca nie jest uprawniony do wypłaty zasiłków osobom, które zatrudnia.

Nie ma sformalizowanego wzoru wniosku. Wystarczy, żeby świadczeniobiorca napisał, że występuje o przeliczenie wcześniej wypłaconego zasiłku, który został zmniejszony w związku z obniżonym wymiarem czasu pracy.

Jeżeli zasiłek wypłaca ZUS, wniosek taki może być złożony na portalu PUE ZUS przy wykorzystaniu wniosku ZAS-58. Potrzebne będzie także potwierdzenie od pracodawcy, że obniżenie wymiaru czasu pracy nastąpiło na podstawie przepisów ustawy o COVID-19. Wniosek może być także złożony do pracodawcy, który powinien niezwłocznie przekazać go do ZUS.

ZUS albo pracodawca przelicza podstawę wymiaru zasiłków już wypłaconych za okres:

- po 30 marca 2020 r. dla pracowników, którym obniżono wymiar czasu pracy maksymalnie o 20%, nie więcej niż do 0,5 etatu lub wobec których zawarto porozumienie o stosowaniu mniej korzystnych warunków zatrudnienia niż te wynikające z umowy o pracę, w zakresie i przez czas, ustalone w porozumieniu,
- po 23 czerwca 2020 r. dla osób, którym wymiar czasu pracy został obniżony maksymalnie o 20%, nie więcej niż do 0,5 etatu, zatrudnionych u pracodawcy, któremu zmniejszyły się przychody i w związku z tym istotnie wzrosły obciążenia funduszu wynagrodzeń,
- po 25 sierpnia 2020 r. dla osób, którym na mocy rozporządzenia Rady Ministrów wprowadzono na czas określony – nie dłuższy niż do końca danego roku budżetowego – mniej korzystne warunki zatrudnienia niż te wynikające z podstawy nawiązania stosunku pracy. ■

ZUS

Pracownik wspomagający. Jak uzyskać dofinansowanie?

Jesteś pracodawcą osoby z niepełnosprawnością? Dostrzegasz, że niektóre czynności sprawiają jej trudność? Skorzystaj z dofinansowania do zatrudnienia pracownika wspomagającego.

Na czym polega dofinansowanie?

Dofinansowanie obejmuje zwrot miesięcznych kosztów zatrudnienia pracowników pomagających pracownikowi niepełnosprawnemu w pracy. Kosztami kwalifikowalnymi są kwoty wynagrodzeń pracowników pomagających pracownikowi niepełnosprawnemu za czas poświęcony wyłącznie na tę pomoc.

Kto może skorzystać?

Każdy pracodawca, który zatrudnia osobę niepełnosprawną wymagającą pomocy w zakresie:

• czynności ułatwiających komunikowanie się z otoczeniem;

• czynności niemożliwych lub trudnych do samodzielnego wykonania przez pracownika niepełnosprawnego na stanowisku pracy.

Co trzeba przygotować?

Potrzebne są aktualne zaświadczenia lub inne dokumenty potwierdzające takie dane pracodawcy jak: pełna nazwa, NIP, REGON, czy pracodawca jest podatnikiem VAT.

Informacja dodatkowa – dokumenty dołącza się do wniosku w formie:

• skanu – w przypadku składania wniosku drogą elektroniczną w systemie SOW (System Obsługi Wsparcia finansowanego ze środków PFRON),

• kopii – w przypadku składania wniosku tradycyjnie, z wyjątkiem oświadczeń, które załączasz w oryginale.

Fot. pixabay.com

Ważne: jednostka udzielająca wsparcia ma możliwość wezwania do okazania oryginału dokumentu

.

Kiedy może otrzymać?

Wnioski przyjmowane są przez cały rok. Dofinansowania wypłacane są do momentu, do którego Urząd Pracy dysponuje środkami finansowymi na ten cel.

Ile można otrzymać?

Pracodawca otrzyma zwrot kosztów zatrudnienia osoby wspomagającej pracownika z niepełnosprawnością. Wysokość zwrotu kosztów obliczana jest według wzoru: kwota najniższego wynagrodzenia x (liczba godzin pomocy pracownikowi ON [niepełnosprawnemu] / liczba godzin pracy ON [pracownika niepełnosprawnego]).

Liczba godzin przeznaczonych wyłącznie na pomoc pracownikowi niepełnosprawnemu nie może przekraczać liczby godzin odpowiadającej 20% liczby godzin pracy pracownika w miesiącu.

Więcej informacji na temat zatrudnienia pracownika wspomagającego można znaleźć na stronie Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. ■

Źródło: gov.pl

Jak nie stracić renty rodzinnej?

Jeśli zdałeś maturę i chcesz uczyć się dalej w szkole policealnej lub na wyższej uczelni, nadal będziesz dostawać rentę rodzinną po swoim zmarłym rodzicu. Musisz jednak złożyć do ZUS wniosek o kontynuację wypłaty. Jeśli wniosek złożysz zbyt późno, stracisz pieniądze.

Fot. Mateusz Misztal

Uczniowie, którzy po śmierci rodzica otrzymują rentę rodzinną często zapominają lub po prostu nie wiedzą o tym, że muszą do ZUS dostarczyć zaświadczenie zarówno o tym, że kontynuują naukę, jak i o tym, że ją przerwali.

ZUS wypłaca rentę rodzinną w czasie roku szkolnego, łącznie z wakacjami. Studenci rentę dostają do końca września danego roku akademickiego. Fakt kontynuowania nauki potwierdzają zaświadczenia wystawiane w dziekanacie uczelni. Większość uczelni wydaje je tylko na rok, tylko niektóre z nich na cały programowy czas nauki. Jeżeli uczelnia w pierwszym zaświadczeniu wskaże całkowity okres trwania nauki, na przykład 4-letni, 2-letni, to w takim przypadku ZUS wypłaca rentę przez cały ten okres, kontrolując jednak czy nauka jest rzeczywiście kontynuowana. Jeśli uczelnia za pierwszym razem wystawi zaświadczenie na rok i student nie przyniesie nowego – wtedy ZUS przestaje wypłacać rentę, gdyż nie wie, czy nauka jest kontynuowana czy nie.

– Jeśli ktoś nie ma jeszcze zaświadczenia z uczelni, wystarczy złożenie napisanego przez siebie wniosku o niewstrzymywanie wypłaty wraz z dołączonym zaświadczeniem, że dostaliśmy się na studia. ZUS będzie kontynuował wypłatę, ale jeśli w październiku student nie przyniesie do nas zaświadczenia z uczelni – nie tylko wstrzymamy wypłatę, ale poprosimy o zwrot wypłaty wrześniowej – przestrzega Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie warmińsko-mazurskim. – Lepiej więc pilnować terminów – dodaje.

Rentę zawsze wypłaca ZUS zależny od miejsca zameldowania, jeśli więc ktoś składa wniosek w innym mieście, należy w nim zaznaczyć, skąd jest wypłacana renta. To zapewnia, że dokumenty zostaną przekazane do właściwej placówki ZUS, a wypłata kontynuowana.

– Jeśli „nasz" ZUS jest w innym mieście niż ktoś studiuje, najłatwiej wniosek z zaświadczeniem wysłać pocztą – radzi Anna Ilukiewicz.

Gdy student dokumenty dostarczy dopiero pod koniec października – dostanie jeszcze rentę za październik. Gdy jednak spóźni się z wnioskiem o cały miesiąc i złoży go dopiero w listopadzie, wtedy rentę rodzinną za październik straci. Terminy są nieubłagane, uczeń, który ukończył szkołę średnią i dostał się na studia, aby uniknąć zawieszenia wypłaty renty za wrzesień, zaświadczenie o tym, że dostał się na studia musi dostarczyć do ZUS najpóźniej do końca września. Formalny dokument z dziekanatu zaświadczający, że jest studentem danej uczelni, musi potem donieść na początku października.

W razie przerwania nauki

Jeśli ktoś był uprawniony do renty i przerwał naukę lub ją zakończył, ma obowiązek zawiadomić o tym ZUS, który wstrzyma wypłatę świadczenia. Jeżeli tego nie zrobi, będzie musiał oddać nienależnie otrzymaną rentę wraz z odsetkami. Studentów, którzy dostają rentę po zmarłym rodzicu, obowiązują także limity dorabiania. Jeśli student osiągnie przychód 70% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia, ale nie wyższy aniżeli 130% tego wynagrodzenia, renta zostanie zmniejszona. ZUS całkowicie zawiesi wypłatę, gdy zarobki są wyższe niż 130% przeciętnego wynagrodzenia.

– Student musi nas powiadomić o rocznych dochodach do końca lutego następnego roku, podobnie jak o zmianie miejsca zamieszkania, numeru rachunku bankowego czy pobieraniu innej renty np. renty socjalnej – wyjaśnia rzeczniczka.

Limity kwot dorabiania od września 2020 roku:

• Jeśli suma dodatkowego przychodu nie przekroczy 3 517,20 zł miesięcznie, renta będzie wypłacana w pełnej wysokości.

• Uzyskanie przychodów w granicach

od 3 517,20 zł do 6 531,90 zł spowoduje zmniejszenie wypłat z ZUS.

• Przekroczenie kwoty przychodów w wysokości 6 531,90 zł będzie skutkowało zawieszeniem wypłaty renty w danym miesiącu.

Aktualna wysokość najniższej renty rodzinnej to 1200,00 zł. Jeśli rentę rodzinną dostaje dziecko, którego oboje rodzice nie żyją, dostanie ono jeszcze dodatek dla sierot zupełnych w wysokości 432,12 zł.

Komu przysługuje prawo do renty rodzinnej?

Rentę rodzinną otrzymają bliscy zmarłego, jeśli był on emerytem, rencistą lub spełniał warunki wymagane do uzyskania jednego z tych świadczeń, albo pobierał zasiłek przedemerytalny lub świadczenie przedemerytalne. Rentę tę mogą dostać m.in.: dzieci ubezpieczonego zmarłego, dzieci jego małżonka lub te przysposobione. Prawo do renty rodzinnej mają również wnuki, rodzeństwo i inne dzieci przyjęte na wychowanie (przed osiągnięciem przez nie pełnoletności), co najmniej na rok przed śmiercią ubezpieczonego, chyba że była ona skutkiem wypadku. Rentę dostaną jednak tylko wówczas, jeśli nie otrzymują jej po rodzicach albo ci ostatni nie są w stanie ich utrzymać. Prawo to będą miały także wtedy, gdy zmarły lub jego małżonek zostali ustanowieni ich opiekunami prawnymi.

Rentę rodzinną wypłaca ZUS dzieciom zmarłego, do momentu skończenia przez nie 16 lat. Jeśli jednak dziecko nadal się kształci, będzie dostawało rentę aż do zakończenia nauki, lecz nie dłużej niż do ukończenia 25. roku życia. Chyba że urodziny te przypadają w trakcie ostatniego roku studiów – wówczas świadczenie można jeszcze pobierać do końca roku akademickiego. Wszystkim uprawnionym przysługuje jedna łączna renta rodzinna. Gdy uprawnionych jest kilku, świadczenie dzielone jest w równych częściach pomiędzy nich. Jedna osoba dostanie 85% świadczenia, które przysługiwałoby zmarłemu. Dwie 90% świadczenia do podziału, a trzy i więcej osób – 95% świadczenia. ■

ZUS

Świadczenie wyrównawcze dla opozycji antykomunistycznej i osób represjonowanych politycznie

Osoby posiadające status działacza opozycji antykomunistycznej lub osoby represjonowanej z powodów politycznych od 15 października mogą ubiegać się o świadczenie wyrównawcze, jeśli pobierają emeryturę, rentę inwalidzką albo rentę z tytułu niezdolności do pracy w wysokości niższej niż 2 400 zł.

Fot. pixabay.com

Aby otrzymać świadczenie wyrównawcze, trzeba złożyć wniosek, do którego należy dołączyć decyzję Szefa Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych, która potwierdza status działacza opozycji antykomunistycznej lub osoby represjonowanej z powodów politycznych.

Osoba uprawniona do emerytury lub renty zagranicznej albo innego świadczenia zagranicznego o podobnym charakterze musi także złożyć w ZUS dokument potwierdzający prawo do tych świadczeń i ich wysokość. Wystawia go zagraniczna instytucja właściwa do spraw emerytalno-rentowych.

Wniosek o świadczenie wyrównawcze (na druku ER-SWA) można złożyć w każdej placówce ZUS. Decyzję w sprawie świadczenia wyda placówka ZUS, która przyznała lub wypłaca świadczenie emerytalno-rentowe.

Gdy ZUS ustala, czy kwota pobieranych świadczeń emerytalno-rentowych jest niższa niż 2400 zł, to bierze pod uwagę miesięczną kwotę brutto pobieranej emerytury lub renty (sumę tych świadczeń) oraz kwotę zagranicznych świadczeń emerytalno-rentowych. Nie uwzględnia natomiast dodatków wypłacanych z tymi świadczeniami. ■

ZUS

Politycy, sportowcy i artyści zagrali dla Sebastiana

Olsztyński stadion, na którym swoje mecze rozgrywa Stomil, wypełnił się pod koniec września piłkarskimi emocjami. Było wiele pięknych akcji, aż pięć goli i jeden wspólny cel – wsparcie młodego piłkarza, który po odniesieniu niezwykle poważnej kontuzji będzie potrzebował długiej, żmudnej i zarazem niezwykle kosztownej rehabilitacji.

MATEUSZ MISZTAL

16-letni Sebastian Ocimek podczas meczu piłkarskiego doznał kontuzji, doznając urazu kręgów szyjnych wraz z uszkodzeniem rdzenia kręgowego. Obecnie przebywa w szpitalu i już jest pewne, że będzie wymagał długiej rehabilitacji.

W przedostatnią niedzielę września, w stolicy Warmii i Mazur, rozegrano „Mecz o Wszystko", którego celem było nagłośnienie zbiórki na rzecz Sebastiana. Spotkało się kilkadziesiąt osób – politycy, sportowcy i artyści. Na boisku rywalizację toczyły drużyny: „Politycy" i „Wielkie serca". Mecz wygrała drużyna „Wielkich serc" (4-1).

W drużynie polityków zagrali: Jerzy Małecki (poseł, PiS), Wiktor Durlak (senator, PiS), Grzegorz Matusiak (poseł, PiS), Paweł Papke (były siatkarz, poseł, PO), Marcin Kuchciński (wicemarszałek województwa warmińsko-mazurskiego), Paweł Lisiecki (poseł, PiS), Artur Dziambor (poseł, Konfederacja), Michał Cieślak (poseł, Porozumienie), Kamil Bortniczuk (poseł, Porozumienie), Jarosław Krajewski (poseł, PiS), Michał Wypij (poseł, Porozumienie), nadkom. Michał Sadoń (komendant Straży Marszałkowskiej), kom. Ireneusz Kolator (Straż Marszałkowska), Marcin Czyża (wiceprezes Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości), Radosław Wojnowski (Narodowa Agencja Wymiany Akademickiej), Bogusław Fijas (wójt Gminy Ostróda), Paweł Brzozowski (bramkarz, Błękitni Pasym), Adam Kotyński (KS Pojezierze Prostki), Karol Deluga (KS Pojezierze Prostki).

– Dziś tak naprawdę wszyscy wygrywają. My byliśmy tu po to, by przyciągnąć ludzi, uatrakcyjnić wydarzenie, czyli akcję pomocy dla naszego kolegi piłkarza, który uległ temu dramatycznemu wypadkowi. Wygrani są absolutnie wszyscy, wynik był drugorzędny, aczkolwiek muszę przyznać, że staraliśmy się grać jak najlepiej i wygrać, nie udało się. Gratulujemy zwycięzcom na boisku, a zwycięzcami tak naprawdę jesteśmy my wszyscy i mam nadzieję też, że nasz kolega – mówi Kamil Bortniczuk, poseł Porozumienia. – Sport zawsze łączy, niezależnie od barw politycznych, niezależnie od poglądów, niezależnie od koloru skóry, niezależnie od rasy czy wyznania. Piłka nożna zawsze łączyła, sport zawsze łączył i będzie łączył. Cieszę się, że udało się tu, w Olsztynie, zorganizować taką akcję, dzięki której mogliśmy chociażby symbolicznie wesprzeć walkę młodego człowieka o powrót do zdrowia – dodaje.

Fot. Mateusz Misztal

W roli trenera zespołu polityków wystąpił Marek Szter, były bramkarz klubów piłkarskich z Warmii i Mazur, a także były wicekurator oświaty na Warmii i Mazurach.

– Jako człowiek wywodzący się ze sportu wielokrotnie uczestniczyłem w tego typu akcjach. Sebastian też wywodzi się ze środowiska sportowego i nikogo nie trzeba było specjalnie zachęcać, by tu dziś być, co widać po frekwencji poselskiej, ale też osób ze środowiska sportowo-piłkarsko-artystycznego – mówi Paweł Papke, były siatkarz, poseł Platformy Obywatelskiej. – Szczytny cel, niedziela, ładna pogoda, można się spotkać, ale przede wszystkim pomóc, bo zdarzyło się nieszczęście i musimy, i chcemy wspierać Sebastiana w jego walce o powrót do zdrowia, do normalnego funkcjonowania, po prostu do życia.

W drużynie „Wielkich serc" wystąpili: Tomasz Zahorski (piłkarz, były reprezentant Polski), Michał Trzeciakiewicz

(piłkarz, były zawodnik Stomilu Olsztyn i Jagielloni Białystok), Paweł Alancewicz (piłkarz), Marek Łukiewski (prezes Warmińsko-Mazurskiego Związku Piłki Nożnej), Paweł Aptowicz (sędzia piłkarski), Zbigniew Szymula (rzecznik prasowy OSiR w Olsztynie), Bartosz „Hipis" Krusznicki (wokalista, Łydka Grubasa), Piotr Duliszewski (prezes Fundacji Kormoran), Paweł Pszczółkowski (lekkoatleta), Marcin Malewski (szczypiornista, Warmia Olsztyn), Karol Królik (były szczypiornista Warmii Olsztyn), Tomasz Wilk (raper, Komix Squad), Mariusz Bojarowski (WMZPN), a także Wojciech Próchniak, Michał Sokół, Bartosz Iżbicki, Marcin Mężyński, Sebastian Kalwajtys, Adam Kotyński, Oskar Kurowski (bramkarz), Karol Deluga (wszyscy Pojezierze Prostki). W roli szkoleniowca drużyny wystąpił obecny trener Pojezierza Prostki – Jarosław Turowski.

– Trochę tak egoistycznie na to patrzę, bo każdy uśmiech, który widzę od kogoś komu pomagam jeszcze bardziej mnie napędza, więc im więcej tych uśmiechów dostanę tym lepiej się czuję. Pomaganie jest po prostu fajne – mówi Piotr Duliszewski, prezes Fundacji Kormoran i jeden z organizatorów meczu. – Nie wierzyłem, że tak szerokim echem odbije się ta akcja. Zagrali tu ludzie znani ze świata siatkówki, piłki nożnej, piłki ręcznej, Łydka Grubasa, czyli artyści, posłowie z każdej strony sceny politycznej. Nie mam pojęcia, jak to się stało, że udało się tu dziś wszystkich zgromadzić. Ktoś chyba nad nami czuwa, Ktoś czuwa nad Sebastianem, bo to dla Sebastiana to wszystko. Na dzień dzisiejszy jest już zebrane około 200 tysięcy złotych. Z tego co wiem, pierwsze pięć zastrzyków to będzie kwota 5x 20 tysięcy złotych. 200 tysięcy to jest minimum. Staramy się zebrać pół miliona złotych. Wiadomo, że życie całej rodziny się zmieni, bo Sebastian doznał bardzo poważnej kontuzji, więc cała rodzina będzie musiała się zaangażować, żeby mu pomóc, i my też chcemy pomóc i wspieramy tę zbiórkę.

Mecz sędziowali: Zbigniew Czajkowski, Marcin Żyłka (asystent), Karol Mazuro (asystent), Monika Piekarska (sędzia techniczny / w drugiej połowie sędzia główny).

Wpłat na rzecz rehabilitacji Sebastiana można dokonywać za pośrednictwem pomagam.pl. ■

Historyczne zwycięstwo Wisły Kraków

W piątek 23 października Husaria Kraków, trzykrotny mistrz Polski w ampfutbolu, została częścią Wisły Kraków, a już następnego dnia zawodnicy z Małopolski wystąpili z białą gwiazdą na piersi. W ostatni weekend października rozegrano przedostatni turniej Amp Futbol Ekstraklasy.

Fot. Marcin Szymczyk

Krakowscy zawodnicy, zadowoleni ze zmiany nazwy z Husarii na Wisłę, podczas trzeciego turnieju Amp Futbol Ekstraklasy najpierw pokonali Wartę Poznań 4:0, a następnie rozbili 10:0 Widzew Łódź. Najważniejszy był jednak mecz „Białej Gwiazdy" z Legią Warszawa. W przypadku zwycięstwa stołecznego zespołu, jego piłkarze mogliby już świętować mistrzostwo Polski.

Z radością muszą jednak poczekać, ponieważ przegrali z Wisłą 0:2 po golach Mariusza Adamczyka i Krystiana Kapłona. W krakowskim zespole imponowała zwłaszcza gra obronna. Marcin Guszkiewicz, Przemysław Świercz i Kamil Rosiek sprawili, że bramkarz Wisły, Igor Woźniak, miał właściwie jedną trudną interwencję, podczas gdy Jakub Popławski kilkukrotnie ratował Legię w tym meczu.

Do pełni szczęścia Wiślakom zabrakło jednak zwycięstwa z Podbeskidziem Kuloodpornymi Bielsko-Biała. Piłkarze trenowani przez Krzysztofa Moszumańskiego źle rozpoczęli spotkanie z aktualnymi mistrzami Polski i szybko stracili gola po strzale Rafała Bieńkowskiego. Dopiero w drugiej połowie wyrównał Kamil Grygiel, który wrócił do gry po blisko dwóch miesiącach przerwy spowodowanej kontuzją. Był to jednak powrót z przytupem, ponieważ w trakcie turnieju w Łodzi zdobył aż dziewięć bramek, zdobywając tytuł króla strzelców i najlepszego zawodnika imprezy.

Końcówka spotkania Wisły z Podbeskidziem była pasjonującym widowiskiem, bo obie ekipy rozpaczliwie dążyły do zwycięstwa. Dobrze dysponowani bramkarze: Igor Woźniak oraz Kamil Nowak nie dali się jednak pokonać. Po ostatnim gwizdku sędziego piłkarze obu drużyn nie kryli więc rozczarowania. Bielszczanie praktycznie stracili szansę na obronę mistrzostwa Polski, a Wisła już nie wszystko ma we własnych rękach. Krakowianie muszą teraz wygrać wszystkie pozostałe mecze i liczyć, że inne zespoły również nie pozwolą się pokonać Legii.

Do udanych ten turniej może zaliczyć również Widzew Łódź, a zwłaszcza jego zaledwie 16-letni bramkarz Tymoteusz Bauer, który został wybrany najlepszym golkiperem turnieju. Łodzianie, będący absolutnym beniaminkiem rozgrywek, nie tylko świetnie wywiązali się z roli gospodarza turnieju, ale też urwali kolejne punkty bardziej doświadczonej Warcie Poznań oraz postawili się liderującej Legii, która przez długi czas gry nie mogła wbić Widzewowi gola.

Ostatni turniej Amp Futbol Ekstraklasy 2020 rozegrany zostanie w dniach 28-29 listopada w Poznaniu. ■

Mateusz Widłak

Zdrowy styl życia ma duże znaczenie dla przebiegu COVID-19

Zdrowy styl życia ma duże znaczenie dla przebiegu COVID-19 i szybkości regeneracji u pacjentów, którzy przebyli infekcję – uważa dr Michał Chudzik z Kliniki Kardiologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, który prowadzi badania ozdrowieńców pod kątem odległych powikłań COVID-19.

– Zdrowy styl życia ma duże znaczenie dla przebiegu COVID-19 i szybkości regeneracji u pacjentów, którzy przebyli infekcję – uważa dr Michał Chudzik z Kliniki Kardiologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Prowadzone przez niego unikatowe w skali światowej badania ozdrowieńców objęły do tej pory 250 osób – w związku z dynamicznym rozwojem pandemii, co miesiąc dołącza do nich kolejnych 40-50 pacjentów.

– Przyjmujemy, że jeśli od początku choroby minęły 4 tygodnie i pacjent wciąż zgłasza objawy, trzeba uznać, że są to tzw. późne następstwa COVID-19. W grupie ozdrowieńców, którzy doznali choroby o lekkim przebiegu i przechorowali ją w warunkach domowych, takie dolegliwości zgłasza ok. 10% – podkreślił dr Chudzik.

Pacjenci najczęściej uskarżają się na przewlekłe zmęczenie. – Wielu swoją aktywność ocenia na nie więcej niż 50% tego, co było przed zachorowaniem. Drugą dolegliwością jest poczucie duszności, braku powietrza, bóle w klatce piersiowej, szybkie bicie serca – około połowa pacjentów podaje takie objawy – zaznaczył lekarz.

Kilku jego pacjentów oczekuje obecnie na badanie rezonansem magnetycznym, ponieważ istnieje u nich podejrzenie zapalenia mięśnia sercowego. U niewielkiej grupy stwierdzono wysokie nadciśnienie, którego osoby te nie miały przed przejściem COVID-19, a kilka kolejnych skierowano na badania obrazowe w związku z podejrzeniami choroby zakrzepowej.

W badanej grupie ozdrowieńców 70% nie miało do tej pory żadnych chorób współistniejących. Ich średnia wieku wynosi 47 lat. Jak zaznaczył dr Chudzik, w poradni przyjmowani są też pacjenci po leczeniu szpitalnym, ale prowadzącym badanie specjalistom zależy, by przyjąć jak najwięcej tych, którzy nie byli hospitalizowani, do szpitala trafiają bowiem zwykle osoby w podeszłym wieku z wieloma współistniejącymi chorobami.

Fot. pixabay.com

– Trudno obecnie przesądzić, czy zespół przewlekłego zmęczenia, dotykający tak wielu osób po COVID-19, to efekt samej choroby, czy też lęku, jaki napędzany jest dodatkowo doniesieniami o rozszerzaniu się pandemii. Staramy się pomóc tym ludziom, którzy trafiają do nas po długotrwałym zwolnieniu lekarskim i od specjalistów oczekują opinii, czy mogą już wrócić do pracy. Dla nas, lekarzy, są to nowe rzeczy – w żadnej książce nie przeczytamy, kiedy chory po COVID-19 może wrócić do normalnej aktywności, po prostu nie mamy takiej wiedzy. Wymaga to przebadania pacjenta i podjęcia decyzji klinicznych – wyjaśnił dr Chudzik.

W ostatnich tygodniach do zespołu prowadzącego badania – obok kardiologa – dołączyli kolejni specjaliści: pulmonolog, neurolog oraz psycholodzy. Pacjentów z izolacji domowej przyjmuje Centrum Medyczne Boruta w Zgierzu, natomiast ci, którzy byli hospitalizowani przyjmowani są w Poradni Kardiologicznej przy Klinice Kardiologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi w szpitalu im. Biegańskiego, który jest obecnie placówką jednoimienną.

– Moja grupa jest unikalna, bo każdy bada pacjentów szpitalnych. Nie słyszałem o ośrodkach na świecie analizujących stan ludzi, którzy przechorowali infekcję w warunkach domowych, a to 90%

wszystkich zakażonych koronawirusem. Uważam, że te osoby powinny mieć skoordynowaną opiekę, np. jeden regionalny ośrodek, który kompleksowo oceni ich stan zdrowia po COVID-19 – ocenił ekspert.

Dr Chudzik w swoich badaniach stara się m.in. odpowiedzieć na pytanie, dlaczego dane osoby zachorowały na COVID-19 i od jakich czynników zależeć może przebieg choroby.

– Ozdrowieńcy pytają, czy mogą ponownie zachorować na COVID-19. Niestety, mogą. Przez kilka miesięcy utrzymuje się u nich pewien poziom przeciwciał, ale kiedyś on się obniży, pozostaną jakieś komórki pamięci, natomiast w jakim stopniu one będą aktywne, to już zależy od stylu życia, stanu zdrowia, czyli potencjału odporności. Wskazujemy naszym pacjentom te punkty w ich życiu, które sprawiły, że ich odporność była gorsza w momencie zakażenia. Aby nie doszło do powtórnego zakażenia, staramy się namówić te osoby do zdrowego stylu życia – podkreślił ekspert.

Według dr Chudzika – i wbrew wielu powszechnym opiniom – mniej istotny w podatności na zakażenie koronawirusem jest np. wskaźnik BMI (body mass index – wskaźnik masy ciała), a bardziej sfera psychiczna. Dlatego do jego zespołu dołączyli psycholodzy, którzy również testują i oceniają stan pacjentów.

– Jako klinicysta zauważyłem, że ozdrowieńcy to osoby bardzo często obciążone pracą, w tym pracą w godzinach nocnych. Sen jest naturalnym momentem regeneracji, którego te osoby są pozbawione. 8 na 10 osób z ciężkim przebiegiem domowym COVID-19 wykonuje pracę w godzinach nocnych. Prawie wszyscy z ciężkim przebiegiem tuż przed zakażeniem mieli okres wytężonej pracy, ze stresami i bez odpowiedniego odpoczynku – wyjaśnił.

Dr Chudzik przyznał, że – jako kardiolog i internista – nie zajmował się wcześniej taką problematyką; obecnie świadomość, że przewlekły stres uszkadza odporność zawdzięcza już nie tylko wiedzy akademickiej, ale praktyce i spotkaniom z ozdrowieńcami.

Jak wyjaśnił, po przebadaniu 250 pacjentów ma jasny obraz osoby, która przeszła COVID-19 z ciężkim przebiegiem. To ktoś przepracowany, zestresowany, który bardzo często chodzi późno spać lub pracuje w systemie nocnym. To też osoba, która nadmiernie się wszystkim przejmuje, zdominowana przez negatywne emocje.

– Mam też pacjentów po COVID-19 z licznymi chorobami współistniejącymi, u których choroba miała przebieg bardzo lekki – dodał.

W opinii eksperta, aby uzyskać dane zbliżone do faktycznego stanu, oficjalnie podawaną liczbę osób z potwierdzonym zakażeniem SARS-CoV-2, należy pomnożyć co najmniej przez dwa. Wielu chorych z różnych względów wymyka się bowiem statystykom i ze swoją infekcją pozostaje „poza systemem".

– W ramach triage pacjentom mierzona jest temperatura, co ma potwierdzać, czy chory ma koronawirusa czy nie. W leczeniu szpitalnym chorzy z najcięższym przebiegiem rzeczywiście mają wysoką temperaturę. Wśród pacjentów, którzy leczyli się w domu, temperatura powyżej 37,5 wystąpiła zaledwie u 30%. Jeśli zatem robimy triage z pomiarem temperatury, można uznać, że jednej trzeciej zakażonych nie wyłapujemy – uważa dr Chudzik.

Większość ozdrowieńców trafiających do dra Chudzika podczas COVID-19 w ogóle nie było badanych przez lekarzy, korzystali jedynie z teleporad. – To ważne, by ich zbadać. Telemedycyna jest wspaniała, ale jako metoda wspomagająca tradycyjnego badania nie zastąpi. Wszyscy moi pacjenci mają normalną pierwszą wizytę – potem mogę zadzwonić do nich, jak np. przyjdą wyniki badań. Ale jeśli wymagają ponownej konsultacji, to ją uzyskują. Dobra wiadomość jest taka, że żaden z nich nie miał powikłań wymagających ponownej hospitalizacji – podkreślił.

Badania w ramach projektu STOP-COVID, koordynowanego przez dra Chudzika, prowadzone są w ramach NFZ; informacje o zapisach na konsultacje można uzyskać na www.stop-covid.pl. We współpracy z Instytutem Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi uruchomione zostały także badania dzieci po COVID-19. ■

Agnieszka Grzelak-Michałowska / PAP

Maseczki i dystans

Właściwe użycie maseczek oraz przestrzeganie dystansu społecznego obniża o 1000 razy siłę koronawirusa w razie kontaktu z nim – ustalili włoscy naukowcy ze szpitala koło Werony.

Rezultaty badań klinicznych, przeprowadzonych w szpitalu Sacro Cuore Don Calabria w miejscowości Negrar na północy Włoch, zostały opublikowane we włoskich mediach. Zamieszczono je też w międzynarodowym piśmie naukowym „Clinical Microbiology and Infection". Analizie poddano 373 przypadki COVID-19, stwierdzone na pogotowiu między 1 marca, a końcem maja. U każdego pacjenta w testach zbadano poziom wiremii, czyli ilość wirusa – wyjaśniły koordynatorki badań Dora Buonfrate i Chiara Piubelli, cytowane przez agencję ADNKronos. Jak dodały, następnie monitorowano każdego pod kątem tego, jak ciężki był przebieg i objawy choroby wywołanej przez koronawirusa.

Badaczki podkreśliły, że z prac tych wynika, iż wraz z obniżeniem się szerzenia SARS-CoV-2, dzięki stosowanym środkom ochrony, równolegle obniżyła się o 1000 razy siła wirusa wykrytego u pacjentów. Jak zaznaczono, chorzy przywiezieni do szpitala w maju, a więc w okresie niskiego narażenia na zakażenie z powodu lockdownu i restrykcji oraz nakazu stosowania środków ochrony, byli w kontakcie z mniejszą „dawką" wirusa i mieli go mniej w organizmie w porównaniu z pacjentami hospitalizowanymi w marcu.

To dzięki temu – według naukowców – osoby zakażone późną wiosną, gdy obowiązywały ścisłe restrykcje, miały lżejszy przebieg COVID-19 i występowało u nich mniejsze prawdopodobieństwo powikłań. Dzięki temu spadł wtedy odsetek chorych na oddziale intensywnej terapii.

To zdaniem badaczy najdobitniej wskazuje, jak istotne jest rygorystyczne przestrzeganie nakazu noszenia maseczek i dystansu społecznego. ■

Sylwia Wysocka / PAP

Dotykam = wygrywam

Wczesne rozpoznanie choroby oznacza większą szansę na jej wyleczenie. Wiedzą o tym organizatorzy, ambasadorzy i uczestnicy kampanii społecznej Dotykam = Wygrywam. Jej celem jest zwrócenie uwagi na to, jak ważne jest regularne samobadanie piersi oraz noszenie dobrze dobranego biustonosza.

W dziewiątej edycji udział wzięło wiele znanych osób. Jedną z nich jest dziennikarka Marzena Rogalska, która podczas pracy poznaje historie wielu osób, w tym również kobiet zmagających się z rakiem piersi. Jej zdaniem świadomość tego problemu w Polsce jest wciąż zbyt mała.

– Edukację powinniśmy zacząć od młodych lat. Należy uświadamiać zarówno nastolatki, jak i ich mamy. Abyśmy jak najszybciej dorównali krajom, które mają tę kwestię dobrze zorganizowaną, powinniśmy pracować nieprzerwanie. Tak, aby w niedalekiej przyszłości mamy prowadziły córki do ginekologa i uczyły je samobadania czy też przypominały im o wizytach kontrolnych. Myślę, że sytuacja się poprawia, ale cały czas jest jeszcze dużo do zrobienia – mówi w rozmowie z agencją Newseria Lifestyle Marzena Rogalska.

Samobadanie to niezwykle istotna część profilaktyki, ponieważ pozwala wykryć zmiany w strukturze piersi bardzo wcześnie. Dobrze jest więc wykonywać je regularnie, na przykład raz w miesiącu. Dziennikarka zaznacza jednak, że najważniejszą informacją o stanie organizmu są wyniki specjalistycznych badań kontrolnych, takich jak USG czy mammografia. Namawia kobiety, aby wykonywały je systematycznie w okolicach swoich urodzin. Po pierwsze: tę datę łatwo zapamiętać, po drugie: zdrowie i bezpieczeństwo to najlepszy prezent, jaki można sobie podarować.

Marzena Rogalska zwraca uwagę, że kobiety powinny się wspierać. W konsekwencji warto wzajemnie polecać sobie sprawdzonych specjalistów czy też przypominać o koniecznych badaniach. Te z pozoru proste rady mogą uratować czyjeś zdrowie, a nawet życie.

Aktorki o profilaktyce

Aktorka Anna Iberszer tłumaczy, że starsze pokolenie wciąż nie chce rozmawiać głośno na temat swojej cielesności. To wielokrotnie powoduje, że kobiety zaniedbują kontrole lekarskie i nie wykonują systematycznie podstawowych badań ginekologicznych. Z kolei Aleksandra Kisio i Daria Widawska zaznaczają, że w przypadku chorób onkologicznych niezwykle ważne są szybka diagnoza i natychmiastowe podjęcie leczenia.

Diagnoza choroby onkologicznej to nie wyrok. Walka jest co prawda trudna, jednak należy stawić jej czoło z odwagą. Wielu osobom udaje się pokonać raka – żyją długo, umocnione doświadczeniami z przeszłości. W procesie leczenia niezwykle ważne jest wsparcie najbliższych i rodziny. Dzięki ich pomocy codzienny trud może okazać się łatwiejszy do przezwyciężenia.

– Pochodzę z pokolenia, dla którego już samo mówienie o piersiach jest czymś niewłaściwym, a dotykanie ich w celach zdrowotnych jest uznawane za dziwne. Chciałabym, żeby kobiety odważyły się to robić i miały świadomość, że samobadanie może uratować ich życie. Obecnie sytuacja się poprawia. Powstają aplikacje, które pomagają kontrolować zdrowie. Musimy poznać swoje piersi. Dzięki temu, kiedy pojawi się coś niepokojącego, zauważymy to – zaznacza Anna Iberszer.

Zdrowie – wspólna sprawa

– Jestem ambasadorką akcji już od paru lat. Bardzo mnie cieszy, że mogę uświadamiać w kwestii badań dziewczyny oraz chłopców, bo choroba ta dotyka także mężczyzn. Jestem dumna z tego, że mogę brać udział w kampanii. Budowanie świadomości wśród ludzi jest bardzo ważne. Ja badam się co miesiąc, robię również regularnie USG piersi – mówi Aleksandra Kisio.

W tegorocznej edycji kampanii udział wziął także tancerz Michał Piróg, który zwraca uwagę, że diagnoza zmienia w życiu kobiety i jej rodziny priorytety. Zauważa także, że podczas leczenia niezwykle ważne jest pozytywne myślenie. Patrzenie w przyszłość z optymizmem może nie tylko pomóc w kryzysowych momentach, lecz także realnie wpłynąć na przebieg choroby.

– Dwie z moich koleżanek dowiedziały się o nowotworze w mocno zaawansowanym stadium. Pamiętam, że nie myślały wtedy o sobie. Cały czas miały w głowie, że muszą wyzdrowieć przede wszystkim dla dzieci. Siebie pomijały. Bardzo ważny jest powód, który determinuje do walki – podkreśla Michał Piróg. – Myślę, że kobiety w ostatniej kolejności myślą o tym, czy pierś zostanie im odjęta i czy będą w przyszłości robiły jej plastykę. Gdy jest się matką, żoną, bardziej myślimy o tym, co będzie, gdy nas zabraknie. Dla rodziców to strasznie trudne przeżycie, gdy odchodzi ich dziecko, młoda osoba. Chyba nigdy nie spotkałem się z sytuacją, w której chora kobieta przejmuje się głównie sobą. Zazwyczaj jest to bardzo empatyczne podejście – dodaje.

Tancerz zachęca do tego, aby dokładnie obserwować swój organizm. Zaznacza jednak, że nic nie zastąpi systematycznych wizyt u lekarza i profesjonalnych badań okresowych. Wiele kobiet unika mammografii i nie podejmuje się regularnego samobadania ze względu na strach przed niekorzystnym wynikiem. Aktorka Anna Iberszer wskazuje, że stara się podchodzić do tematu racjonalnie. Zdaje sobie bowiem sprawę z tego, że im wcześniej rozpoznana zostanie choroba, tym większe są szanse na wyleczenie. Dzięki systematycznym kontrolom wie, że nie zaniedbała swojego zdrowia – ta świadomość jest dla niej niezwykle ważna.

– Dbam o siebie. Podchodzę do sprawy praktycznie. Badam się i sprawdzam, czy choroba się nie pojawiła. Jeżeli wystąpi, szybko zadziałam i mam nadzieję, że to mnie uratuje – tłumaczy. ■

Źródło: newseria.pl

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka raka piersi

Rak piersi to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet. Szacuje się, że rocznie raka piersi rozpoznaje się u 1,5 miliona kobiet na całym świecie, a około 400 tysięcy umiera z tego powodu.

Dlaczego tak ważna jest profilaktyka raka piersi?

Najważniejszym czynnikiem wpływającym na skuteczność leczenia jest **wykrycie nowotworu w jak najwcześniejszym stadium** rozwoju. Najlepszym sposobem wczesnego wykrycia zmian w piersi jest badanie mammograficzne. Każda kobieta powinna wykonać mammografię co dwa lata, jeśli lekarz nie zaleci inaczej. Rak piersi wcześnie wykryty jest niemal w 100% uleczalny. Warto więc badać **się systematycznie i nie dopuścić do rozwoju choroby.**

Program profilaktyki raka piersi (mammografia)

Podstawowym badaniem wykonywanym w ramach programu profilaktyki raka piersi jest **mammografia**. Program skierowany jest **do grupy kobiet** najbardziej zagrożonych rakiem piersi - **w wieku od 50. do 69. lat**:

- które **przez ostatnie dwa lata nie miały wykonywanej mammografii**,
- otrzymały w ramach realizacji programu **pisemne wskazanie do wykonania ponownego badania** mammograficznego po upływie 12 miesięcy.

Badanie mammograficzne można wykonać **w poradniach stacjonarnych lub w mammobusie**, który dojeżdża do najodleglejszych zakątków Polski. Wykazy poradni stacjonarnych oraz miejsca postojów mammobusów są dostępne na stronach Oddziałów Wojewódzkich NFZ.

Jak się zgłosić?

Do udziału **w programie profilaktyki raka piersi nie jest potrzebne skierowanie**. Wystarczy zgłosić się osobiście lub umówić na wizytę telefonicznie do jednej z poradni, które podpisały z NFZ umowę na realizację programu. Z badań mogą korzystać wszystkie **ubezpieczone w NFZ kobiety**, które mieszczą się **w grupie wiekowej i nie wykonywały mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat**. Kobiety, **które nie kwalifikują się do objęcia programem** profilaktycznym mogą również wykonać mammografię lub USG piersi **na podstawie skierowania** wydanego przez lekarza specjalistę (ginekologa, onkologa).

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia
diety.nfz.gov.pl
Telefoniczna Informacja Pacjenta
800 190 590

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Kiedy zrobić badanie – niepokojące objawy

Zaniepokoić powinny wszelkie zmiany w piersiach, wcześniej niewykryte.
Konsultacja ze specjalistą jest konieczna, jeśli pacjentka zauważyła:

- zmianę wielkości i kształtu piersi, która nie ustąpiła po miesiączce,
- guzki lub zgrubienia wyczuwalne w piersi lub pod pachą,
- zmianę koloru skóry piersi,
- wciąganie skóry piersi,
- zmiany w obrębie brodawki piersi,
- wyciek z piersi.

Reguły profilaktyki nowotworowej – prawidłowa dieta i aktywność fizyczna

- **Otyłość to jeden z czynników ryzyka wystąpienia raka piersi**. Według Krajowego Rejestru Nowotworów należy przyjąć zasadę, by jeść wszystko, ale we właściwych proporcjach. Jadłospis musi być prawidłowo zbilansowany pod względem makroskładników (czyli węglowodanów, tłuszczy i białek) i mikroskładników (czyli mikroelementów i witamin). **Różnorodność na talerzu chroni zdrowie**. Najlepiej stosować dietę, na którą składa się co najmniej 5 porcji owoców i warzyw dziennie (400 g), błonnik w ilości minimum 23 g dziennie, głównie białe mięso zamiast czerwonego. By dieta chroniła zdrowie, należy z niej wykluczyć mięsne przetwory, nadmiar soli (czyli stosować nie więcej niż 6 g dziennie) i nadmiar alkoholu (spożywać rzadko, w niewielkich ilościach i podczas posiłku). **Propozycje jadłospisów z prawidłowo skomponowanymi posiłkami znajdują się w darmowym serwisie Narodowego Funduszu Zdrowia diety.nfz.gov.pl.**

- **Ryzyko zachorowania na raka piersi zmniejsza aktywność fizyczna - regularne ćwiczenia.**

Najskuteczniejsze działanie zapobiegania nowotworom ma właściwa dieta połączona z aktywnością fizyczną. Kompletny program profilaktyczno-treningowy (projekt „8 tygodni do zdrowia") jest dostępny na kanale YouTube Akademia NFZ.