# Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

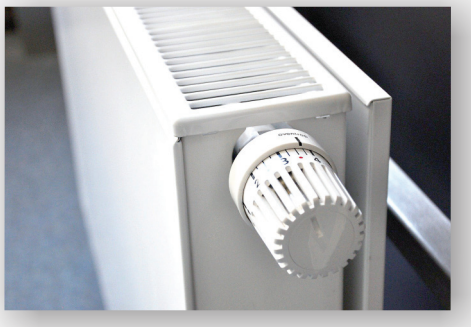
Nr 1/278 2021

www.razemztoba.pl • Razem każdego dnia • Razem już 24 lata

# #SZCZEPIMYSIĘ

**Czym jest Zespół Aspergera?**

więcej s. 10



**Polacy przegrzewają mieszkania**

więcej s. 12

**Ulga rehabilitacyjna. Co warto wiedzieć?**

więcej s. 34

# Aktywni mimo niepełnosprawności

Trenują różne dyscypliny sportowe, realizują się zawodowo, artystycznie, motywują innych – mimo niepełnosprawności dają przykład, że bariery bardzo często znajdują się w naszych głowach. Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej na swojej stronie podało przykłady wspaniałych ludzi, którzy mimo niepełnosprawności żyją pełnią życia i inspirują tym innych.

W społeczeństwie prawdziwie przyjaznym każdemu niezwykle ważne są integracja, solidarność, szeroko rozumiana dostępność. Często nie mamy wpływu na stan zdrowia i sprawność – mamy jednak wpływ na to, jak nasza rzeczywistość i przestrzeń publiczna jest dostosowana do potrzeb wszystkich, niezależnie od wieku czy stopnia sprawności.

Bardzo ważną kwestią jest przełamywanie barier – zarówno tych fizycznych, np. architektonicznych, jak i mentalnych. Niepełnosprawność nie musi ograniczać aktywności sportowej, artystycznej, zawodowej.

Przestawiamy Państwu przykłady wspaniałych ludzi, którzy żyją pełnią życia i realizują się w wielu obszarach mimo towarzyszących im niepełnosprawności.

Co chcą przekazać innym? Sprawdźmy to!

### „Jako sportowiec niepełnosprawny nie mam żadnych barier"

Kinga Dróżdż urodziła się bez lewej dłoni. Pomimo swojej niepełnosprawności trenuje szermierkę na wózku w klubie IKS AWF Warszawa, jeździ na rowerze, prowadzi samochód.

– Nauczyłam się z tym żyć i odkąd zaczęłam pracę, żaden z moich pracodawców nie traktował mnie specjalnie, nie traktował mnie jako osobę niepełnosprawną. Jako sportowiec niepełnosprawny nie mam żadnych barier. Myślę, że jedyne bariery, jakie mogą się pojawić, to te w głowie – mówi Kinga Dróżdż.

I dodaje: „Mimo swoich niepełnosprawności jest się w stanie osiągnąć bardzo dużo i pokazać światu, na co nas stać".

### Niepełnosprawność rodzi pewne wyzwania, ale warto je pokonać

Krzysztof Kurowski ma 37 lat, jest osobą z mózgowym porażeniem dziecięcym. To jednak nie przeszkodziło mu w zostaniu prawnikiem.

– Studiowałem dość długo, bo dwa kierunki – studia magisterskie i studia doktoranckie, więc w sumie 10 lat byłem w trybie akademickim. Na pewno niepełnosprawność stawia dodatkowe wyzwania w życiu zawodowym, ale myślę, że spokojnie mogę je realizować i je realizuję – podkreśla Krzysztof Kurowski.

Jego zdaniem życie osoby z niepełnosprawnością może być jak najbardziej szczęśliwe, można się realizować zarówno osobiście, jak i zawodowo. Jak mówi, pewne wyzwania są większe niż u osób bez niepełnosprawności, ale warto je pokonać.

### „Najważniejszą sprawą to jest mieć marzenia i je realizować"

Adrian Castro jest kontrolerem w firmie reklamowej, porusza się na wózku, jest szablistą, trenuje w integracyjnym klubie sportowym.

Z tą dyscypliną sportu spotkał się na obozie aktywnej rehabilitacji. Jak tłumaczy, są to obozy organizowane dla osób świeżo po wypadkach.

– Przyjechałem na pierwszy trening, a chwilę później już się przeprowadziłem do Warszawy i zacząłem trenować systematycznie. Na początku to w zasadzie do mnie nie docierało, że mogę być niepełnosprawny. Postawiłem na szermierkę i to trochę zmieniło losy mojego życia – przyznaje Adrian Castro.

Szablista nie ma wątpliwości, że sport daje dużą motywację i jest istotnym elementem jego życia.

– Dla mnie najważniejszą sprawą to jest mieć marzenia i je realizować – mówi.

### „Z żoną bardzo się wspieramy, jesteśmy aktywną rodziną"

Rober Jagodziński jest wiceprezesem zarządu Fundacji Aktywnej Rehabilitacji. 21 lat temu uległ wypadkowi motocyklowemu, na skutek którego doznał złamania kręgosłupa z urazem rdzenia kręgowego. Porusza się na wózku.

– Z żoną się bardzo wspieramy, jesteśmy szczęśliwą, bardzo aktywną rodziną. Lubimy podróże, bardzo dużo wyjeżdżamy. W każdym wolnym czasie staramy się jakiś skrawek Polski odwiedzić – wskazuje.

Dla Roberta Jagodzińskiego ważne jest, by wspierać i motywować innych.

– Swoim przykładem uczę innych, szczególnie osoby z niepełnosprawnością, że warto wierzyć w siebie, i że jakikolwiek wypadek, jakakolwiek niepełnosprawność, to nie jest żaden wyrok. Życie wygląda trochę inaczej, ale te szczęścia i troski są dokładnie takie same, jak w przypadku każdej innej osoby – podkreśla.

### Niewidomy, który kocha morze

Roman Roczeń na co dzień pracuje w Fundacji Instytut Rozwoju Regionalnego, a w wolnym czasie śpiewa, gra, bawi się z ludźmi. Jest osobą niewidomą. Jak zaznacza, nie zajmuje się rozpatrywaniem „a co by było, gdyby" albo „jak by to można było zmienić".

Realizuje się za to artystycznie.

– Scena szantowa mnie przytuliła, głównie chyba dlatego, że zaciekawiło mnie morze w ogóle. Brak wzroku czy inne ograniczenia tego nie zmieniają. Śpiewam rzeczy, które lubię, które rozumiem, którymi chciałbym się z ludźmi dzielić – mówi. – Warto ze sobą gadać i tłumaczyć sobie, że zwycięstwo to oklepana i okrzyczana rzecz, ale nagroda za zwycięstwo w całości, kiedy zwyciężę, trafia do mnie – kwituje Roman Roczeń. ■

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej

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

Fot. na okładce: pixabay.com
NAKŁAD: 4000 egzemplarzy.

© Wszelkie materiały zawarte w gazecie chronione są prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone, dalsze rozpowszechnianie artykułów i zdjęć tylko za zgodą wydawcy. Miesięcznik jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej (PSPL). Autorzy zamieszczanych artykułów prezentują własne poglądy. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian i skracania dostarczonych materiałów.

# WARTO PRZECZYTAĆ

8 E-recepta obowiązkowa
9 Dostępność sztuki nagrodzona
11 Stanąć na nogi
12 Polacy przegrzewają mieszkania
13 Nawet mała zmiana może pomóc środowisku
14 EXTRAsprawni – wystarczy zacząć
15 Łódzki kompas wsparcia
16 Rehabilitacja kompleksowa dla Ciebie
17 Jak wdrożyć do zespołu niepełnosprawnego pracownika?
18 Polska aplikacja wspiera szkoły w przeciwdziałaniu przemocy
19 Karnawałowe melodie
31 Kryzys ujawnia w ludziach to, co najlepsze, a nie to, co najgorsze
32 Dać szansę marzeniom
34 Ulga rehabilitacyjna. Co warto wiedzieć?
38 Faustyna Kotłowska Sportowcem bez Barier w 86. Plebiscycie Przeglądu Sportowego
40 Prawidłowe leczenie cukrzycy to mniejsze ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19
42 Szczepienia przeciw COVID-19. Kto może, a kto nie?

ELBLĄG

20 Miasto zapewnia dowóz na szczepienia
21 Granty dla społeczników
22 Wsparcie dla placówek pomocowych
23 Opowieści przez telefon
24 Angielska przygoda elblążan

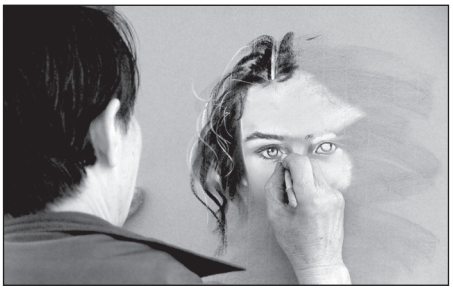
W REGIONIE

26 Pierwsza metropolia w kraju ze standardem dla osób z niepełnosprawnościami
28 Unijne wsparcie dla pasłęckiego szpitala
29 Toruński SOSW w rozbudowie

OKIEM NACZELNEGO
**4 Cudowni „ozdrowieńcy”**

ŚWIAT TERESY
**5 Bioróżnorodność – piękna i niezbędna**

Z PERSPEKTYWY RODZICÓW
**6 Zima, zima, zima...**



Z PASJĄ NA WÓZKU
**10 Czym jest Zespół Aspergera?**

Wyobraźmy sobie taką sytuację: wzorowy uczeń, pomimo wielu przeciwności losu oraz problemów zdrowotnych, sumiennie przez lata pracuje na swoje wyniki w nauce. Człowiek ten, mimo wielu problemów, swoim postępowaniem udowadnia, że naprawdę „chcieć to móc" i nie warto być miałką, zamkniętą w sobie i morzu stereotypów osobą. I w pewnym momencie dowiaduje się, że nie może otrzymać promocji do następnej klasy, gdyż jest za samodzielny, za ambitny. Kuriozum, prawda? Co jednak, jeśli Państwu powiem, że takie sytuacje mają miejsce bardzo często? Nie w szkole, ale w zupełnie innym obszarze życia, gdzie – wydawać by się mogło – od lat słyszy się o aktywizacji, integracji, włączeniu społecznym i wspieraniu rozwoju osób wykluczonych lub narażonych na wykluczenie.

Jestem żywym dowodem na to, że można usłyszeć, że jest się za samodzielnym, za dobrze wykształconym. Tym samym stałem się zbędnym elementem w szeregu osób o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności. Szkopuł w tym, że wrodzony niedosłuch przez te wszystkie lata jeszcze mi się pogorszył. Ważne, że jestem samodzielny i można mnie „odfajkować". Uwierzcie mi Państwo, w ostatnim czasie bardzo wiele razy słyszałem o podobnych sytuacjach. Osoby, które przez wiele lat otrzymywały bez problemu orzeczenia – były wśród nich też takie, które dzięki temu miały zatrudnienie – już nie są umiarkowane, a lekkie. Nagle okazuje się, że już im się „polepszyło".

Żeby było jasne, umiarkowany stopień wiąże się dla osoby z niepełnosprawnościami z pewnymi profitami – to prawda. Niektórym są one niepotrzebne i raczej niewiele ucierpiały na odebraniu im wyższego orzeczenia przez komisję. Do tej grupy zaliczam się ja. Jednak są wśród tych osób z pewnością takie, dla których to „być albo nie być". Dlatego zadaję sobie pytanie: jak to jest z tą integracją, z tym wsparciem? Szczególnie zastanawia mnie, jak to możliwe, że system orzecznictwa opiera się na widzimisię lekarza, a nie na szczegółowych wytycznych zapisanych w ustawie. Zwłaszcza gdy słyszy się potem od ludzi, że jednemu zabrano, a innym – dziwnym trafem po różnych powiązaniach i z dużo mniejszymi uszczerbkami – podwyższono. W wielu środowiskach tajemnicą poliszynela jest, dlaczego tak się dzieje i nie będę tutaj się nad tym rozwodził, szczególnie że plotki plotkami, ale w każdej jest ziarno lub powiedziałbym nawet cały kłos prawdy. Przecież nie może być tak, że przez lata osoba dostaje konkretne orzeczenie i nagle na jednej z komisji okazuje się, że lepiej ze zdrowiem u takiej osoby nie jest, i tutaj pojawia się zawsze jakieś „ale...", obniżając stopień lub zabierając go całkowicie.

Wytyczne wytycznymi i dobrze wiemy, że akty prawne nie mają możliwości uregulowania jednostkowych przypadków, stąd też lekarz powinien mieć w wyjątkowych i indywidualnych przypadkach pole manewru, by spojrzeć na całość „ludzkim" i „fachowym" okiem.

O zmianach w systemie orzecznictwa i całej ustawie o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych mówi się już od dłuższego czasu. Zazwyczaj kończy się na zapowiedziach, kilku wywiadach, apelach konkretnych środowisk mających swoje uwagi i propozycje, a następnie nastaje cisza. Mam wrażenie, że nikt nie ma pomysłu, jak do tego tematu podejść. Sama ustawa, choć wielokrotnie „ kosmetycznie poprawiana", istnieje od 1997 roku. Istotne: nie zmienia się systemu dobrze działającego, lecz czy ktoś uważa, że działa poprawnie? Czy coś, co funkcjonuje 24 lata, może być pozbawione wad i, co najważniejsze, przystawać jeszcze do realnych potrzeb?

W grudniu ubiegłego roku minister Paweł Wdówik, Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, zapowiedział zmianę systemu zatrudniania osób z niepełnosprawnościami, który obecnie zbudowany jest na przepisach z lat 90. Zapowiedział: „Za pół roku powinniśmy mieć pierwsze propozycje ustawowe i przygotowywać się do szerokich konsultacji społecznych". Minister zaznaczył również, że „koszt nowych rozwiązań na pewno nie będzie wyższy niż koszt obecnego systemu". I tutaj niestety obawiam się dwóch rzeczy. Po pierwsze, że termin półroczny nie zostanie zachowany. Powód? Taki sam, co we wszystkim ostatnio – koronawirus. Moja druga obawa dotyczy kosztów. Jeżeli od razu mówi się, że koszty nie wzrosną, to jak można mówić o szerokim wsparciu, skoro od lat 90. wiele się zmieniło, szczególnie w materii finansów? Obym był złym prorokiem i środowisko osób z niepełnosprawnościami bez wyjątku weźmie udział w tworzeniu „nowego ładu", i choć nie uda się pogodzić wszystkich, to zostanie wypracowany szeroki kompromis. Nie oczekuję chyba zbyt wiele, prawda?

*Rafał Sutek*

# Bioróżnorodność – piękna i niezbędna

Na pierwszym miejscu w szeregu działań na rzecz Europejskiego Zielonego Ładu znalazła się ochrona różnorodności biologicznej. Zdrowie ludzi zależy od zdrowia przyrody, a dla zdrowia przyrody niezbędna jest różnorodność organizmów roślinnych i zwierzęcych, tworzących ekosystem.

**TERESA BOCHEŃSKA**

Zdrowa przyroda zapewnia nam żywność, leki, surowce, rekreację i dobre samopoczucie. Zdrowy ekosystem służy jako filtr powietrza i wody, co zapobiega niekorzystnym zmianom klimatu. W zdrowym ekosystemie odpady zamieniają się ponownie w zasoby, a rośliny uprawne są zapylane i dają żyzne plony.

Tymczasem w wyniku lekkomyślnej, nieodpowiedzialnej działalności ludzi w zastraszającym tempie giną gatunki oraz populacje roślin i zwierząt. W ciągu ostatnich 40 lat zanotowano wyginięcie 60% dzikich gatunków, a zagrożonych jest dalszy milion. Naukowcy ostrzegają, że utrata różnorodności biologicznej i załamanie ekosystemów to dwa największe zagrożenia dla ludzkości w najbliższym dziesięcioleciu. Powodują one poważne szkody nie tylko w samej przyrodzie, ale i w obszarze społecznym oraz gospodarczym. Maleją korzyści, jakie czerpiemy z przyrody, zmniejszają się plony i połowy ryb, tracone są potencjalne nowe źródła leków. Oszacowano, że tylko z powodu degradacji gleby tracimy 5,5-10,5 bln euro rocznie.

### Planowane działania w obszarze ochrony bioróżnorodności

Ochrona bioróżnorodności to ochrona naszego zdrowia, zapobieganie gwałtownym zmianom klimatu i wynikającym z tego katastrofom, a także stratom w gospodarce. Unia Europejska zaplanowała w tym zakresie objęcie obszarem chronionym co najmniej 30% mórz w Europie oraz 30% gruntów w Europie w celu odbudowy zasobów przyrodniczych w 2021 r., zapewniając też bardziej rygorystyczną ochronę unijnych lasów. Zaplanowana jest także odbudowa zdegradowanych ekosystemów na lądzie i morzu w całej Europie przez:

- zwiększenie skali rolnictwa ekologicznego i elementów krajobrazu charakteryzujących się bogatą różnorodnością biologiczną na gruntach rolnych,
- przywrócenie co najmniej 25 tys. km rzek w UE do stanu charakterystycznego dla rzek swobodnie płynących,
- powstrzymanie i odwrócenie procesu spadku liczebności owadów zapylających (ponad 75% upraw roślin na świecie zależy od zapylania przez zwierzęta),
- zasadzenie 3 mld drzew do 2030 r.,
- ograniczenie stosowania pestycydów i ich szkodliwych skutków o 50% do 2030 r.

Będzie to możliwe dzięki:

- udostępnieniu 20 mld euro rocznie na rzecz różnorodności biologicznej, pochodzących z różnych źródeł, w tym z funduszy unijnych oraz środków krajowych i prywatnych,
- skorzystaniu ze wszystkich narzędzi w ramach działań zewnętrznych i partnerstw międzynarodowych, aby podczas Konferencji Stron Konwencji o różnorodności biologicznej w 2021 r. wypracować nowe i ambitne światowe ramy ONZ w zakresie bioróżnorodności,

Program Europejski Zielony Ład zakłada, że przywrócenie przyrody do zdrowego stanu będzie ważnym elementem planu odbudowy UE po pandemii. Szacuje się, że osiągnięcie celów tego programu przyniesie wymierne korzyści gospodarcze: zwiększy zyski branży żywności, w tym pochodzenia morskiego, zmniejszy straty wywołane powodziami dzięki ochronie nadbrzeżnych terenów, pozwoli utrzymać się branżom zależnym od zasobów przyrodniczych.

Duże nadzieje wiąże się z siecią Natura 2000. To nie tylko chroniona przyroda, ale także miejsca pracy związane bezpośrednio i pośrednio z zarządzaniem obszarami chronionymi i w działalności związanej z ochroną przyrody. Unia zamierza inwestować w zarządzanie i odbudowę przyrody 6 mld euro rocznie.

### Bioróżnorodność w naszym kraju

W Polsce mamy do czynienia ze stosunkowo większą różnorodnością biologiczną niż w pozostałych krajach w Europie, co zawdzięczamy zróżnicowaniu krajobrazu – od morza do gór – urozmaiconej rzeźbie terenu i bogatej sieci hydrologicznej. Naliczono w naszym kraju 17 tysięcy gatunków roślin, co stanowi około 10% flory europejskiej i 35 do 45 tysięcy gatunków zwierząt, z czego 90% do owady. Tak, jak na całej planecie, obserwujemy wymieranie gatunków: na obszarze Polski wyginęło 36 gatunków zwierząt, 147 jest zagrożonych wyginięciem, w tym 89 krytycznie, a także maleje liczba osobników w kolejnych 1318 gatunkach.

Jednocześnie obserwujemy, że giną także gatunki roślin uprawnych i rasy zwierząt hodowlanych. Według FAO w XX wieku wyginęło ponad 75% odmian roślin użytkowych i 1000 ras zwierząt gospodarskich. FAO przewiduje, że wkrótce zginie kolejnych 2 tys. ras zwierząt, w tym ponad 30% ras indyków, kur i gęsi, ponad 20% ras kaczek, koni i królików i niewiele mniej ras świń i bydła. Stąd apel, żeby ratować nie tylko dzikie, ale i tradycyjne hodowlane gatunki zwierząt i roślin.

Na ten apel mogą odpowiedzieć nie tylko rolnicy i hodowcy, ale nawet działkowicze, siejąc warzywa, owoce i kwiaty z nasion wyhodowanych w poprzednich pokoleniach. Wszyscy możemy ratować przyrodę, której jesteśmy częścią. ■

Źródła:

- Europejski Zielony Ład / ec.europa.eu
- Ewa Szymonides, Różnorodność biologiczna Polski – jej stan, zagrożenia i prawno-organizacyjne aspekty ochrony / zbircz.prognozy.pan.pl

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.

# Zima, zima, zima...

Piękna, biała, słoneczna i mroźna – wszystko najlepsze, co można powiedzieć o zimie, właśnie się ziściło za oknem! Niewykluczone, że w momencie publikacji tego tekstu już nic z tych cech nie pozostało, ale nieważne – tych kilka dni białego szaleństwa było warte każdej minuty zachwytu.

Zwykle kiedy pojawia się pierwsza temperatura poniżej 15°C i na horyzoncie jawi się potrzeba wyciągania z szafy coraz to cieplejszych ubrań, zaczynam jawnie i konsekwentnie narzekać. Kiedy jest już bliżej zera, frustracja osiąga apogeum. Że znowu wyjście na dwór to wyprawa, że ubieranie trwa dłużej niż sam spacer, że na Juli żadna czapka nie utrzymuje się dłużej niż minutę, że wejście do domu znowu jest kilkuetapowe: wniesienie po schodach Juli, potem wózka, rozebranie Juli z miliona rzeczy, umycie wózka (Jula spędza w nim trochę czasu w domu, więc wjechanie wózkiem oblepionym śniegiem i piaskiem do salonu nie wchodzi w grę), osuszenie wózka, umycie podłogi w przedpokoju, posadzenie Julci na wózek.

Kiedy już opadnę na fotel po całym procesie (na chwilę, bo po spacerze dobrze Julcię od razu nakarmić), w głowie mam tylko jedno: nigdy więcej... Co prawda owo „nigdy" w miarę opadania emocji zmienia się na „no dobra, może pojutrze", ale w tym momencie jestem gotowa więcej z domu nie wychodzić. Z roku na rok jednak śniegu było coraz mniej i złapałam się na tym, że nie dziwi mnie już zupełnie zima bez zimy.

Dlatego w tym roku, kiedy spadł pierwszy śnieg, a konkretniej kiedy nas zasypał w przeciągu jednego dnia, nagle nic mi nie przeszkadzało: ani ubieranie, ani rozbieranie, ani żadne – do tej pory uciążliwe – etapy powrotu. Nie zastanawiałam się też, czy wózek nie utknie w jakiejś zaspie po drodze do pobliskiego parku. Co więcej, zupełnie bez znaczenia stało się, że ze względu na mróz spacery były zwykle dużo krótsze niż cała związana z wychodzeniem wyprawa.

Fot. archiwum prywatne autorów

Przyjemność z obcowania z tak pięknym otoczeniem, cudowna biel wokół i padający nam na głowy śnieg rekompensowały wszystko z nawiązką. Nawet to, że nie zawsze samochód uruchomił się od razu, że trzeba było go odśnieżyć i odmrozić, nie miało znaczenia.

Jednym słowem to, co do tej pory było wadą, stało się po prostu zimową procedurą. Zwyczajnie. Kiedy jest wola, znajdzie się sposób – mówią. I dokładnie tak jest.

Taka biel wokół ma w sobie coś magicznego. Nic dziwnego, że portale społecznościowe, niczym nasz kraj śniegiem, zasypane zostały zdjęciami pięknych śnieżnych krajobrazów. Każdy chciał pokazać, że ma ładniej, bielej i bardziej bajkowo. W rezultacie jednak wszędzie zrobiło się po prostu cudownie. Nie trzeba było nikomu zazdrościć – wystarczyło wyjrzeć przez okno: gdzie nie spojrzeć, zima namalowała piękne krajobrazy.

Chodziliśmy codziennie z obawą, że nie potrwa to długo, bacznie śledząc prognozy, które jasno dawały do zrozumienia, że faktycznie trzeba się cieszyć dopóki można. Jula uwielbia spacery w ogóle, więc i te były dla niej nie lada przyjemnością. Na pewno przysłużyły się też zdrowiu. Zrobiliśmy sobie raz czy dwa spacer wieczorem – było pięknie i naprawdę szkoda było wracać do domu.

Nic dziwnego, że w sklepach zabrakło sanek i wszelkich innych urządzeń do zjeżdżania, a w sieci osiągały horrendalne ceny. Po pierwsze, zawiodła strategia sklepów z cyklu „eee tam, nie ma co zamawiać dużo w tym roku, bo znowu nie będzie zimy". Wypowiadający się w sprawie producent sanek twierdził, że teraz to już musztarda po obiedzie – zamówienia zbierane są w sierpniu, bo tyle czasu potrzeba na wyprodukowanie porządnych drewnianych sanek na czas. Po drugie, pandemia znaczenie ograniczyła

wyjazdy na zorganizowane zimowe szaleństwa, zwykle zawierające w sobie sprzęty dostępne na miejscu. Sprawiła też, że nawet jeżeli ktoś na taki wyjazd się zdecydował, był zmuszony zamienić zjazdy na nartach na zjazdy na sankach lub im pochodnych. Dlatego stały się produktem deficytowym.

Kiedy pojawił się pierwszy śnieg, mnóstwo dzieci, nie zwracając uwagi na zapadający zmrok i trzęsących się na mrozie zmarzniętych rodziców, okupowało górkę w parku (i zapewne wszelkie dostępne górki w mieście) jak długo się dało.

Skąd to szaleństwo? Kiedy my byliśmy dziećmi (ech... wiedziałam, że w końcu przyjdzie czas, kiedy będę tak mówić...), śnieg nie był wydarzeniem. Była zima, był śnieg. I koniec. Były ferie, były sanki, przemoczone śniegiem kurtki i lepienie bałwana. Były Święta i było biało. Nie pamiętam, żeby kiedyś zaskoczył nas brak takich atrakcji. Teraz śnieg to atrakcja, już niedługo anomalia, jak tak dalej pójdzie. Święta szare, ferie zaczęły się raczej jesiennie, słońca jak na lekarstwo, a tu takie zaskoczenie.

Zwykle temperatura -20°C nie zachęca do wyjścia z domu, ale tym razem nie była w stanie nas zniechęcić. Jula mogła się na własnej skórze przekonać, co znaczy mróz szczypiący w nosek.

Nie mamy już teraz co prawda żadnego oprzyrządowania do zjeżdżania z górki, gdy Jula była mniejsza, były sanki i było wspólne zjeżdżanie. Potem śniegu było coraz mniej i coraz rzadziej nadarzała się okazja do ich używania, a kiedy się popsuły, nowych już nie kupiliśmy. Teraz taką funkcję ma przyczepa rowerowa Juli, do której można dokupić płozy. Przyczepa jest, ale pamiętam jak zastanawialiśmy się, czy dokupić te płozy i doszliśmy do wniosku, że nie będą się za często przydawać. Jeżeli w ogóle. Na razie spacery nam wystarczają, ale może jeśli zima będzie częściej taka piękna, trzeba będzie jednak jeszcze raz przemyśleć zamianę kółek w wózku na płozy.

Zaczął się kolejny etap zdalnego nauczania – pierwsza po feriach lekcja była o zimie. O śniegu, śnieżkach, bałwanach, mrozie, kolorach zimy, sankach, nartach, rękawiczkach, czapkach i ciepłych ubraniach. Tym razem mogłam Julce pokazać nie tylko zdjęcia z przesłanej prezentacji, ale też adekwatny krajobraz za oknem. Oby jak najdłużej. ■

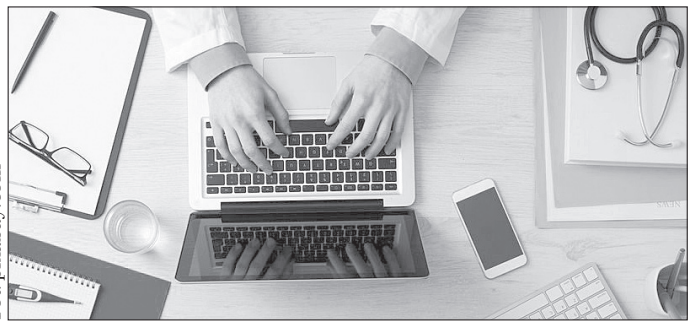
O tym wypadku słyszał chyba każdy. Szesnastoletnia dziewczynka, biorąc udział w kuligu, uderzyła głową w drzewo i w ciężkim stanie znalazła się w szpitalu. Samochód, którym ciągnięto „prowizoryczne sanki" w postaci worków, prowadził ojciec dziewczynki. Prawo prawem, ale mam nadzieję, że wymiar sprawiedliwości będzie łaskawy dla tego człowieka. Szczególnie że to wydarzenie to tragedia całej rodziny, a nikt chyba nie chce dokładać im kolejnej – gdyby ojciec musiał pójść do więzienia. Nie znam tej rodziny, ale jestem przekonany, że zarówno ta rodzina jak, i on sam, potrzebują teraz siebie nawzajem. Co do kary. Żadne więzienie czy wysoka grzywna nie będzie w stanie przebić świadomości tego, że nieumyślnie doprowadziło się do śmierci własnego dziecka. Ten człowiek już poniósł najgorszą z możliwych kar. A miało być tak radośnie – zimowo... Dlatego apeluję do pewnej grupy osób o powstrzymanie się od hejtu kierowanego do ojca dziewczynki. Zanim ktoś coś napisze, lepiej niech zastanowi się, czy sam jest taki kryształowy, że ocenia innych.

W ostatnich tygodniach wielu z Państwa z pewnością doświadczyło tego samego co ja. Otóż nasi bliżsi i dalsi znajomi w mediach społecznościowych zasypali nas swoimi zdjęciami z „morsowania". Znam kilkoro morsów i patrzę na ich wyczyny z ogromnym podziwem. Jak mówią lekarze i naukowcy, takie kąpiele są bardzo zdrowe i działają uodparniająco na organizm. Przyznaję, do zdrowego trybu życia równie mi daleko, jak do ochoty moczenia którejkolwiek części mojego ciała w lodowatej wodzie. Nie potrafię jednak wyjść z podziwu dla tych, którzy dla chwili popularności w mediach społecznościowych podążają za „morsią modą", czasami pozostawiając w głębokiej hibernacji własny mózg. Przykładem niech będzie pani, która postanowiła zdobyć Babią Górę zimą niemal w samej bieliźnie. Finałem tej „wyprawy" był oddział intensywnej terapii, ciężki stan zdrowia, odmrożenia wszystkich kończyn oraz zaangażowanie i poświęcenie wielu ratowników górskich, którzy w trudnych warunkach robili wszystko, by dla tej pani nie był to ostatni spacer. Mam nadzieję, że w szpitalu dobrze panią rozgrzano oraz przywrócono prawidłowe krążenie i zdolność logicznego myślenia.

18 stycznia obchodzony jest Blue Monday – znany jako najbardziej depresyjny dzień w roku. Patrząc na to, co się działo cały ubiegły rok, to chyba 2020 powinien być spod tego znaku. Z drugiej strony, nie od dziś wiadomo, że poniedziałki to z natury mało kto lubi. Nie wiem dlaczego, ja tam nic do tego dnia tygodnia nie mam. Osobiście preferowałbym Blue Friday – a to dlatego, że kończy się tydzień, a ja mam świadomość, ile jeszcze pracy pozostało. Zastanawia mnie również sam dobór koloru tego dnia. Jak udało mi się znaleźć w sieci, kolor niebieski symbolizuje m.in. spokój, dynamizm, kreatywność, inspirację, a także świeżość. Jak nic, pasuje do stanu ducha, jaki chciałoby się mieć na start nowego tygodnia. Wydawać by się mogło, że naturalną koleją rzeczy, symbolem tego dnia powinna być czerń, lecz gdy zagłębimy się w to, jak „wyliczono", kiedy ten dzień powinien przypadać – wzór matematyczny pozbawiony sensu z powodu niezgodności jednostek oraz niemierzalności niektórych składowych – to staje się jasne, że sensowności i logiki w tym wszystkim nie ma co szukać.

*Rafał Sutek*

# E-recepta obowiązkowa



Fot. pixabay.com

W drugim tygodniu nowego roku e-recepty na dobre pojawiły się w gabinetach lekarzy. 8 stycznia wszedł w życie obowiązek wystawiania recept w postaci elektronicznej. Ustawodawca przewidział jednak sytuacje, w których może być ona nadal wystawiana w formie papierowej. Dotyczy to:

- recept w ramach tzw. importu docelowego,
- recept dla osób o nieustalonej tożsamości,
- recept transgranicznych (do końca 2020 r.),
- recept pro auctore i pro familiae (decyzja o wyborze postaci recepty – papierowej lub elektronicznej – należeć będzie do osoby wystawiającej),
- braku dostępu do systemu e-zdrowie, co może mieć związek m.in. z awarią ww. systemu lub systemu gabinetowego/HIS czy brakiem dostępu do Internetu.

Recepta wystawiona w postaci papierowej również w innych niż ww. przypadkach będzie mogła być zrealizowana tak jak dotychczas w każdej aptece, w tym lek będzie mógł być objęty refundacją. Tym samym wdrożenie nowych rozwiązań nie utrudni pacjentom dostępu do leków.

Ponadto przepisy nie przewidują kar dla lekarzy, którzy pomimo obowiązku ustawowego wystawią po 8 stycznia 2020 r. receptę w postaci papierowej. ■

Ministerstwo Zdrowia

# Informator dla OzN i ich rodzin

Jednym z bardzo ważnych celów działalności samorządu Koszalina jest wyrównywanie szans osób niepełnosprawnych. Działania te byłyby znacznie utrudnione bez rzetelnej informacji. Stąd powstało szóste wydanie „Koszalińskiego informatora dla osób niepełnosprawnych, ich rodzin i przyjaciół".

Można w nim znaleźć podstawowe wiadomości na temat orzecznictwa, edukacji, ulg i uprawnień oraz możliwości pozyskania dofinansowania ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Informator można otrzymać w Urzędzie Miejskim, Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie, Miejskiej Bibliotece Publicznej oraz koszalińskich organizacjach pozarządowych działających na rzecz osób niepełnosprawnych. Publikację można znaleźć w formacie pdf na stronie koszalin.pl. ■

UM Koszalin

# Pomoc w ramach POPŻ

Paczki z produktami spożywczymi to istotna pomoc dla osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej. Takie wsparcie udzielane jest w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa. – By na skutek np. waloryzacji świadczeń nikt nie utracił prawa do pomocy w ramach programu, zdecydowaliśmy o podwyższeniu kryterium dochodowego – mówi minister rodziny i polityki społecznej Marlena Maląg.

Osoby najbardziej potrzebujące otrzymują pomoc żywnościową w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa za pośrednictwem sieci organizacji partnerskich regionalnych i lokalnych (ok. 2 500 podmiotów) oraz czterech organizacji partnerskich ogólnopolskich: Federacji Polskich Banków Żywności, Caritas Polska, Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej i Polskiego Czerwonego Krzyża.

– Do września 2021 r. do osób potrzebujących trafi ok. 76,6 tys. ton artykułów spożywczych o wartości ok. 290 mln zł. Zależy nam, by wsparcie trafiało tam, gdzie jest najbardziej potrzebne – mówi minister rodziny i polityki społecznej Marlena Maląg.

Zmiana kryteriów dochodowych w Podprogramie 2020 obowiązuje od 26 listopada 2020 r. Wzrosło ono z 200% do 220% i wynosi obecnie:

- 1 542,20 zł (wcześniej: 1 402 zł) dla osoby samotnie gospodarującej,
- 1 161,60 zł (wcześniej: 1 056 zł) dla osoby w rodzinie.

Podwyższenie z 200% do 220% kryterium uprawniającego do świadczeń z pomocy społecznej ma w założeniu umożliwić „powrót do Programu", w szczególności części osób starszych i osób niepełnosprawnych, które dotychczas korzystały z pomocy żywnościowej, a utraciły do niej uprawnienie w efekcie waloryzacji różnych świadczeń społecznych. ■

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej

Fot. nadesłana/archiwum redakcji

# Dostępność sztuki nagrodzona

Fot. pixabay.com

Historycy, filolodzy i informatycy z Uniwersytetu Łódzkiego wdrażają w kolejnych muzeach audiodeskrypcję, czyli werbalne opisy dzieł sztuki. Projekt „Widzę, bo słyszę", kierowany przez dr hab. Anetę Pawłowską z Instytutu Historii Sztuki UŁ, zdobył srebrny medal na Międzynarodowych Targach Innowacji Gospodarczych i Naukowych INTARG 2020. Myślą przewodnią Edycji Specjalnej INTARG online było hasło „Innowacje społeczne w służbie wspólnego dobra".

Jak informuje biuro prasowe UŁ, projekt „Widzę, bo słyszę: audiodeskrypcja – współczesne wsparcie osób z dysfunkcją wzroku w kontakcie ze sztuką" zwiększa szanse osób niewidomych i niedowidzących z niepełnosprawnością wzroku w dostępie do dóbr kultury. Naukowcy we współpracy ze studentami wykonują opisy audiodeskrypcyjne na potrzeby kolejnych placówek muzealnych, w tym Muzeum Sztuki, Muzeum Miasta Łodzi czy Muzeum Fabryki. Wsparcia w zakresie komercjalizacji badań udziela Centrum Transferu Technologii UŁ.

Dzięki audiodeskrypcji osoby niewidome lub słabowidzące mogą zapoznać się nie tylko z obrazami w przestrzeni muzealnej, ale również poruszać się świadomie po zabytkowej przestrzeni części Łodzi.

– Dążymy do tego, aby muzea projektowały, a potem stosowały nowoczesne metody pracy. Aby pracowały w trybie koncepcji muzeum otwartego, także na potrzeby niepełnosprawnych – wyjaśnia dr hab. Aneta Pawłowska.

Oprócz humanistów z Wydziału Filozoficzno-Historycznego i Filologicznego w projekt zaangażowani są również naukowcy i studenci Wydziału Fizyki i Informatyki Stosowanej. W skład zespołu kierowanego przez dr hab. Pawłowską wchodzą: dr Anna Wendorff, dr inż. Artur Hłobaż, dr Julia Sowińska-Heim, dr Kinga Sygizman oraz Adam Drozdowski. ■

PAP – Nauka w Polsce

# W kryzysie bezdomności

Od 7 grudnia po Krakowie jeździ specjalny autobus, z którego mogą korzystać osoby doświadczające bezdomności. Streetbus kursuje przez siedem dni w tygodniu w okresie od grudnia do marca w godzinach 20:00-22:45. W trakcie postoju oraz przejazdu streetbusem osoby bezdomne mogą ogrzać się w autobusie oraz otrzymać ciepły napój, kanapki, niezbędną odzież, koce, termosy oraz drobną pomoc medyczną.

Wszystkie osoby korzystające ze streetbusa zobowiązane są do przestrzegania aktualnych przepisów i zaleceń sanitarnych oraz przepisów bezpieczeństwa pożarowego, takich jak zachowanie odległości, zasłanianie ust i nosa (poza czasem spożywania posiłku lub napoju) i stosowania się do poleceń obsługi streetbusa wydawanych w ramach wykonywania obowiązków służbowych. Przejazd autobusu jest monitorowany przez straż miejską oraz policję. ■

UM Kraków

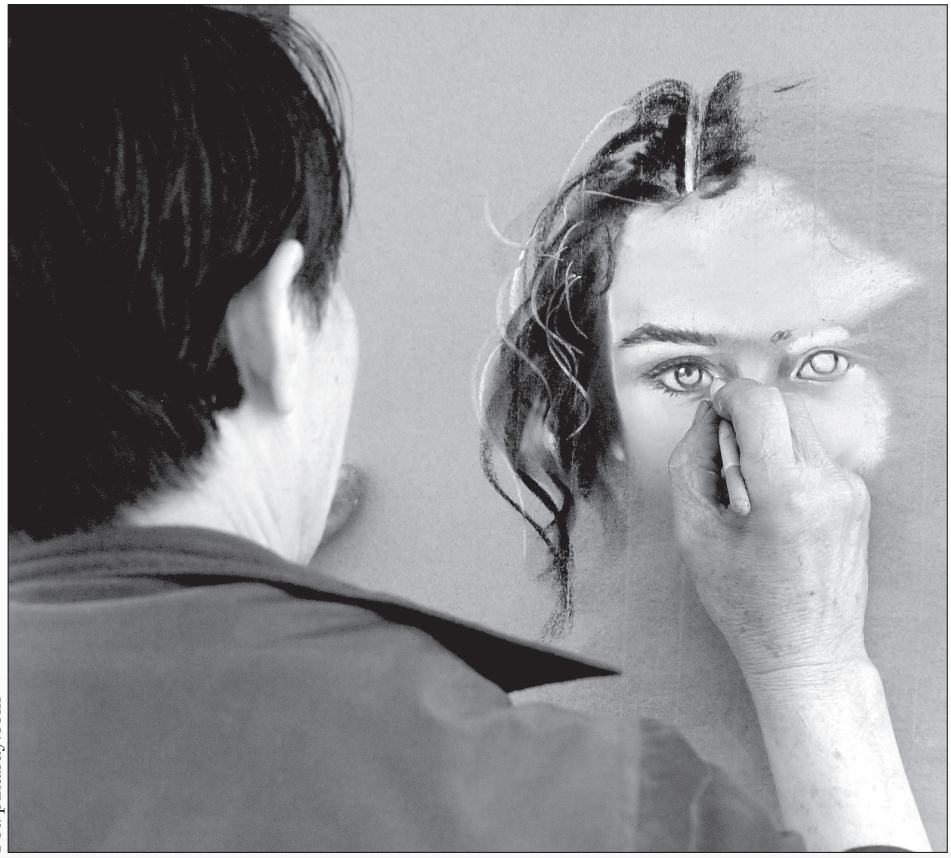
# Za nami fART

Fot. PFRON

Pod koniec 2020 roku odbyła się IX edycja Festiwalu Twórczości Osób Niepełnosprawnych fART, w której wzięły udział 642 osoby niepełnosprawne z całej Polski. Festiwal był przeprowadzony w 7 kategoriach konkursowych. Koncert Galowy Festiwalu, który miał miejsce w Filharmonii Pomorskiej w Bydgoszczy, ze względu na pandemię był transmitowany w mediach społecznościowych. Relację na żywo oglądało ponad 1500 osób. ■

Oddział Kujawsko-Pomorski PFRON

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. pixabay.com

# Czym jest Zespół Aspergera?

Najłagodniejsza forma całościowych zaburzeń rozwoju, mieszcząca się w spektrum autyzmu. Tak brzmi najkrótsza definicja Zespołu Aspergera (ZA). Czym charakteryzuje się ten zespół i jakie są osoby go posiadające?

Współcześni psychologowie i specjaliści skłaniają się ku temu, aby nie nazywać ZA zaburzeniem, lecz neuroróżnorodnością. Oznacza to, że umysł osób z ZA pracuje nieco inaczej niż u innych ludzi, tzw. neurotypowych (niemających ZA lub innych zaburzeń ze spektrum autyzmu). Zespół ten opisał po raz pierwszy Hans Asperger już w 1944 r. Jednak dopiero w latach 80. XX w. zaczęto używać tego terminu powszechnie, zajęto się badaniami i diagnozowaniem ZA.

Osoby z Zespołem Aspergera posiadają przede wszystkim trudności w zakresie umiejętności społecznych. Oznacza to, że mają problemy w nawiązywaniu relacji międzyludzkich. Nie znaczy to jednak, że nie odczuwają potrzeby kontaktów z drugim człowiekiem. Po prostu nie zawsze wiedzą jak je nawiązywać i podtrzymywać. Osoby z ZA nie uczą się zasad funkcjonowania społecznego spontanicznie, poprzez obserwację, ale muszą się ich uczyć jak tabliczki mnożenia. Podobnie jest u nich z empatią, której uczą się w trakcie życia. Występują u nich deficyty w sferze rozumienia sytuacji społecznych, motywów działania i uczuć innych osób.

W praktyce przejawia się to brakiem znajomości konwenansów społecznych, nieprawidłowym interpretowaniem sygnałów społecznych, nierozumieniem tego „co wypada, a co nie", brakiem wyczucia odpowiedniego dystansu od rozmówcy, np. stają zbyt blisko lub zbyt daleko, mogą dotykać rozmówcy, naruszając jego przestrzeń osobistą.

Częstą cechą osób z ZA jest ich nadmierna bezpośredniość, prawdomówność, nieuwzględnianie uczuć innych. Są zawsze prawdomówne, drobiazgowo, sztywno przestrzegają przepisów i regulaminów. Sytuacje te często powodują nieumiejętność lub brak chęci współpracy w grupie i małe zainteresowane nawiązywaniem kontaktów koleżeńskich. W związku z tym osoby z Zespołem Aspergera zazwyczaj nie mają przyjaciół ani bliskich kolegów. Osoby neurotypowe często posługują się białymi kłamstwami, co jest trudne dla tzw. Aspich, którzy rozumieją wszystko bardzo dosłownie. Białe kłamstwo to świadome mówienie nieprawdy, mające wprowadzić kogoś w błąd, ale nie wyrządzać mu krzywdy, ani też zaszkodzić, często w przekonaniu kłamiącego ma nawet komuś pomóc.

Głównymi kryteriami różnicującymi Zespół Aspergera od innych cięższych zaburzeń autystycznych są brak opóźnienia rozwoju mowy i prawidłowy rozwój poznawczy. U osób z ZA występują jednak specyficzne trudności z używaniem mowy w celu komunikacji. Używają one języka przede wszystkim do etykietowania i opisywania świata, a nie do wymiany doświadczeń, emocji, komunikowania się z otoczeniem. Ich mowa bywa często zbyt formalna, sztywna i perfekcyjna, co daje się zauważyć już w dzieciństwie. Słownictwo dzieci z Zespołem Aspergera, mimo młodego wieku, jest bogate i obfitujące w dorosłe i naukowe sformułowania. Występuje u nich także nietypowa prozodia, czyli wysokość, intonacja głosu, nieprawidłowy akcent i rytm wypowiedzi.

U Aspich występują także charakterystyczne trudności w rozumieniu języka. Trudność sprawia im rozumienie wszelkiego rodzaju znaczeń przenośnych i ukrytych, np. metafor, powiedzeń, przysłów, ironii i żartów. Rozumieją je zbyt dosłownie. Pojawiają się też problemy w rozumieniu słów wieloznacznych, odczytywaniu komunikatów związanych z intonacją głosu. Osoby z ZA mają też trudności w naprzemiennej komunikacji. Nie rozumieją jej reguł. Nie potrafią rozpoznać, kiedy powinni się odezwać, mogą przerywać wypowiedzi innych osób lub rozmowę w trakcie jej trwania. W określonym momencie mogą pełnić tylko jedną rolę – nadawcy lub odbiorcy. Większe trudności napotykają, kiedy w rozmowie uczestniczą więcej niż dwie osoby. Najłatwiej jest nawiązać z nimi kontakt w sytuacji jeden na jeden.

Kolejną bardzo istotną cechą osób z ZA są trudności w komunikacji niewerbalnej. Znacznie utrudnione jest u nich odczytywanie mimiki, postawy ciała, gestów, wyrazu twarzy i oczu. Komunikacja niewerbalna z ich strony może być niedostosowana. Ich gesty i mimika mogą być nieadekwatne do sytuacji lub ograniczone, np. skąpa ekspresja twarzy, dystans fizyczny, zachwianie rozumienia bliskości do innej osoby, kłopoty z nawiązywaniem kontaktu wzrokowego.

U części osób z ZA, podobnie jak u osób wysoko wrażliwych, występuje nadwrażliwość na niektóre bodźce sensoryczne (np. słuchowe, wzrokowe, dotykowe, zapachowe, smakowe). Na niektóre dźwięki, hałas, nadmiar bodźców wzrokowych, migoczące światła, mogą reagować rozdrażnieniem, zatykaniem uszu, bronieniem się przed dotykiem, niechęcią noszenia niektórych ubrań ze względu na ich fakturę, metki, itp.

Z Zespołem Aspergera związane są także zachowania powtarzalne, rutynowe, niezmienne oraz trudności w akceptowaniu zmian. Problemem może być tzw. sztywność poznawcza, czyli ograniczona elastyczność myślenia, mała podatność na perswazję, słaby poziom myślenia abstrakcyjnego (wnioskowania, wydawania osądów) oraz rozumienia sytuacji społecznych.

Osoby z ZA mogą przejawiać zawężone, bardzo specjalistyczne zainteresowania. Czasami posiadają encyklopedyczną, rozległą wiedzę, a ich pamięć mechaniczna pozwala magazynować wiele szczegółów z określonej dziedziny. Ich iloraz inteligencji często bywa wyższy niż przeciętny. Mogą ujawniać różne talenty, np. muzyczny, plastyczny, dotyczący nauk ścisłych (matematyki, informatyki). Jeśli te umiejętności przybiorą charakter obsesyjnego zainteresowania jedną dziedziną (fiksacji), to mogą powodować problemy w postaci izolacji, konfliktów z otoczeniem itp., gdyż opowiadając o interesujących tematach osoba z ZA stereotypowo wraca do niego, nie uwzględniając potrzeb rozmówcy.

Ze względu na niezwykłe zainteresowania ludzie z ZA uchodzą często za ekscentryków. Często przypisywana jest im etykieta „dziwaków" lub „źle wychowanych". W przypadku dzieci z ZA rodzice i otoczenie mogą traktować ich zachowania jako niegrzeczne i złośliwe. Pomimo trudności w funkcjonowaniu społecznym, należy pamiętać, że osoby te z powodzeniem mogą nauczyć się wielu umiejętności społecznych potrzebnych w codziennych kontaktach międzyludzkich, np. empatii.

Z powodu trudności w rozumieniu kontekstu społecznego, problemów w adaptacji do nowych sytuacji i braku elastyczności w postępowaniu osoby z ZA często doświadczają odrzucenia, nieustannej krytyki, a czasem przemocy fizycznej bądź emocjonalnej. Z tego powodu przeżywają frustrację, z którą na ogół słabo sobie radzą. W związku z tym mogą łatwo wpadać w gniew lub smutek. Brak zrozumienia mogą wyrażać zachowaniami nieadekwatnymi do zdarzenia lub izolacją. Czarno-biały, pełen skrajności sposób myślenia często sprawia, że napotkane problemy wydają im się dużo większe, niż w rzeczywistości. Dlatego potrzebują oni pomocy i wsparcia ze strony osób najbliższych i specjalistów. Tematykę wspierania osób z Zespołem Aspergera poruszę w drugiej części artykułu. ■

# Stanąć na nogi

**Piotrek ma 16 lat. Zdiagnozowano u niego mięsaka jasnokomórkowego, a wszystko zaczęło się od niewielkiego guza w lewej łydce. Nogę trzeba było amputować. Dziś nastolatek potrzebuje protezy.**

Fot. siepomaga.pl

– Kiedy o tym pomyślę, na skórze mam ciarki. Chciałbym cofnąć czas i znaleźć jakiś znak, coś, co pozwoli mi szybciej zareagować... Uratować mojego małego braciszka... Zaczęło się tak niewinnie. Mały guz w lewej łydce. Nikt z nas nie mógł się spodziewać, że ten guz wywróci życie naszej rodziny do góry nogami. Wyniki badań dały tragiczną odpowiedź... Mięsak jasnokomórkowy, niezwykle rzadki i niezwykle okrutny typ nowotworu. Każde kolejne badanie sprawiało, że nasz świat zapadał się jeszcze bardziej. Stwierdzono przerzuty do węzłów chłonnych, guz przylegał do kości piszczelowej i nerwu... Nic nie dało się już zrobić. Konieczna była amputacja nogi – pisze Robert, brat Piotrka.

Mężczyzna wspomina, że kolejny dramat zaczął się później. Po amputacji rozpoczęła się chemioterapia. Obecnie trwa zbiórka na protezę – ta jest niezwykle droga, ale pozwoli nastolatkowi na większą sprawność.

– Udało nam się zebrać część pieniędzy, jednak jest to kropla w morzu potrzeb. Wiemy, że sami nie zdołamy uratować przyszłości Piotrka. Dlatego dzisiaj piszę te słowa, dzielę się naszą historią i błagam Cię... Pomóż nam! – apeluje brat Piotrka.

Zbiórkę można znaleźć na portalu siepomaga.pl/piotrek-skorupka. ■

Oprac. MM

# Polacy przegrzewają mieszkania

Ponad połowa Polaków przegrzewa swoje mieszkania, utrzymując średnią temperaturę na poziomie 22°C i więcej – wynika z badania przeprowadzonego dla Izby Gospodarczej Ciepłownictwo Polskie. Jej eksperci rekomendują, żeby obniżyć ją o 1-2°C. Przykręcenie termostatu może obniżyć wysokość rachunków za ciepło od 5 do 16 procent rocznie. Ma także pozytywny wpływ na zdrowie, bo przegrzane pomieszczenia sprzyjają rozwojowi infekcji górnych dróg oddechowych. To szczególnie ważne zwłaszcza teraz, gdy z powodu pandemii w pomieszczeniach spędzamy całe dnie.

Fot. pixabay.com

– Skala marnowania ciepła w polskich domach i mieszkaniach jest zbyt wysoka – mówi agencji Newseria Biznes Jacek Szymczak, prezes Izby Gospodarczej Ciepłownictwo Polskie. – Obniżając temperaturę o 1°C, możemy zaoszczędzić w skali roku od 5 do 8 procent na rachunkach za ciepło, zapewniając sobie przy tym komfortowe warunki pod względem zdrowotnym i swój minimalny wkład w poprawę jakości powietrza. Z ciepła systemowego korzysta 15 mln Polaków, więc każde takie racjonalne zachowanie ograniczające zużycie ciepła ma duży wpływ na ograniczanie emisji $CO_2$.

Polacy w dużej mierze nauczyli się już racjonalnie korzystać z wody czy energii elektrycznej, ale wciąż marnują sporo ciepła – pokazuje badanie przeprowadzone na zlecenie Izby Gospodarczej Ciepłownictwo Polskie. Wynika z niego, że ponad połowa z nich przegrzewa swoje mieszkania, utrzymując średnią temperaturę na poziomie co najmniej 22°C. Tymczasem według lekarzy, w okresie jesienno-zimowym, temperatura w ogrzewanych pomieszczeniach nie powinna przekraczać 20-21°C. Wyższa ma niekorzystny wpływ na zdrowie, bo obniża poziom wilgotności powietrza, co sprzyja m.in. stanom zapalnym i chorobom dróg oddechowych.

– W warunkach wysokiej temperatury rozwijają się czynniki środowiskowe, które są niezdrowe dla domowników, np. roztocza kurzu domowego czy zarodniki grzybów pleśniowych – mówi prof. dr hab. n. med. Bolesław Samoliński, specjalista zdrowia publicznego i alergolog z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. – W przegrzanych pomieszczeniach ludzie czują się źle, mają bóle głowy, źle śpią. Suche powietrze źle wpływa na drogi oddechowe, może spowodować martwicę nabłonka błony śluzowej nosa, zatok przynosowych i gardła. Z tego powodu pojawiają się u pacjentów dolegliwości takie jak chrypka, zatkany nos i uczucie dyskomfortu w obrębie górnych dróg oddechowych. Dlatego rekomendujemy, żeby te temperatury były jednak niższe.

Na temperaturę trzeba zwracać uwagę nie tylko w domach czy mieszkaniach, lecz także w miejscu pracy, gdzie spędzamy około 1/3 swojego czasu.

– Kiedy temperatura w pomieszczeniu jest zbyt wysoka, możemy czuć się gorzej, organizm będzie źle pracował, będzie nam duszno i gorąco. Dlatego lepiej obniżyć ją do 20-21°C. To ważne szczególnie teraz, kiedy powinniśmy budować naszą odporność – mówi Sylwia Majcher, edukatorka ekologiczna.

Jak podkreśla, marnowaniu ciepła przeciwdziałają też takie dobre nawyki jak wietrzenie mieszkania przy wyłączonych kaloryferach czy wyłączanie grzejników na czas wyjazdu lub innej długiej nieobecności.

– Temperatura w mieszkaniu ma także bardzo duże znaczenie dla dzieci. Obserwujemy u nich skłonność do infekcji, przerostu migdałków i nieżytów górnych dróg oddechowych spowodowanych złymi warunkami klimatycznymi w mieszkaniach, przede wszystkim przegrzaniem, zbyt suchą atmosferą. Co ważne, dzieci znakomicie się adaptują do niższych temperatur w otoczeniu, znacznie lepiej niż osoby w wieku podeszłym – podkreśla prof. Bolesław Samoliński.

Niższa średnia temperatura przełożyłaby się też pozytywnie na jakość powietrza. Według ekspertów z Politechniki Warszawskiej zmniejszenie jej tylko o 1°C we wszystkich mieszkaniach w Polsce ocieplanych ciepłem systemowym pozwoliłoby obniżyć emisję $CO_2$ o 1 mln ton rocznie, czyli o ok. 5%. Do pochłonięcia takiej ilości dwutlenku węgla potrzeba 15 mln drzew. Po obniżeniu temperatury o 2°C korzyści środowiskowe byłyby jeszcze większe.

– Smog jest dzisiaj czwartym czynnikiem powodującym przedwczesne zgony na świecie. W Polsce dotyczy to 45 tys. osób. Poza tym powoduje choroby układu krążenia i układu oddechowego, zwiększoną predyspozycję do infekcji i chorób nowotworowych, szczególnie układu oddechowego – wymienia alergolog z WUM.

– Ciepłownicy zachęcają do racjonalnych i świadomych zachowań. Wiemy, że tendencji związanych z poprawą efektywności energetycznej, ochroną klimatu i poprawą jakości powietrza nie da się zahamować, dlatego informujemy odbiorców ciepła, że warto je oszczędzać, odnosząc przy tym korzyści zdrowotne, ekonomiczne i mając swój wkład w poprawę jakości powietrza, którym oddychamy – mówi Jacek Szymczak.

Branża ciepłownicza zachęca do przykręcenia termostatów w ramach akcji edukacyjnej „20 stopni dla klimatu", która pokazuje, jakie korzyści można odnieść nawet z minimalnego obniżenia temperatury. Patronat nad kampanią objęło Polskie Towarzystwo Alergologiczne, a wspierają ją autorytety z dziedziny medycyny i ekologii. Do akcji ciepłownicy zapraszają urzędy, szkoły, kawiarnie, restauracje i inne miejsca publiczne, w których ciepło jest często zużywane nadmiernie.

– Sektor ciepłownictwa od 20 lat mocno inwestuje w poprawę jakości powietrza, m.in. poprzez ograniczanie wysokiej i niskiej emisji. Zamieniając indywidualne piece w gospodarstwach na ciepło systemowe, możemy stukrotnie ograniczyć emisję pyłów PM10, PM2,5 oraz dwustukrotnie ograniczyć emisję szczególnie niebezpiecznego benzoalfapirenu, który powoduje raka. Badania URE pokazują, że w ramach wysokiej emisji przez ostatnie 15 lat ograniczyliśmy już o 80% emisję grubego pyłu, o 75% związki siarki i przynajmniej o 50% związki azotu. Ograniczyliśmy również emisję CO2 na poziomie 20%. Natomiast teraz, promując zachowanie odpowiedniej temperatury w mieszkaniach, przyczyniamy się do tego, aby redukcja tego gazu cieplarnianego była jeszcze mniejsza – mówi prezes Izby Gospodarczej Ciepłownictwo Polskie. ■

Źródło: newseria.pl

# Nawet mała zmiana może pomóc środowisku

**Przełom roku to dobry moment na podsumowanie mijających miesięcy i zaplanowanie kolejnych. Gdy świat zmaga się z problemami dotyczącymi ochrony środowiska, warto chociaż część naszych noworocznych postanowień powiązać z ekologią.**

Co roku znaczna część z nas decyduje się na podjęcie postanowień noworocznych. Choć każdy wyznacza sobie inne priorytety, dobrze do nich włączyć działania chroniące środowisko. – Aby pomóc naturze, nie musimy porywać się na wielkie cele. Planując remont czterech kątów, dobrze uwzględnić takie zmiany jak montaż energooszczędnych żarówek i perlatorów, pozwalających zmniejszyć zużycie wody. Dobrym pomysłem na korzystną dla środowiska zmianę będzie poprawienie własnych nawyków, np. podczas zakupów. Idąc do sklepu, powinniśmy pamiętać o wielorazowych torbach. W ten sposób ograniczymy wykorzystanie rozkładających się przez setki lat foliówek – mówi Anna Żyła, ekspert ds. kształtowania kierunków ekologicznych Banku Ochrony Środowiska.

Z raportu „Nie marnuj jedzenia 2020" Federacji Polskich Banków Żywności wynika, że niemal 54% mieszkańców naszego kraju przyznaje się do wyrzucania jedzenia. Dlatego przed wyjściem na zakupy warto przygotować listę. W ten sposób w koszyku znajdą się wyłącznie produkty, których rzeczywiście potrzebujemy.

## (Nie)doceniane problemy ekologiczne

Choć kłopoty ekologiczne z roku na rok się pogłębiają, wciąż niewiele osób podejmuje inicjatywy wpływające korzystnie na naszą planetę. Według raportu BOŚ z 2020 r. („Barometr ekologiczny Polaków. Co robimy, aby chronić środowisko?") aż 89% Polaków uważa, że klimat na Ziemi się zmienia. Jednak wysoka świadomość nie przekłada się na realne działania. Mniej niż czterech na dziesięciu (37%) mieszkańców naszego kraju zdecydowało się w ostatnich trzech latach na przeprowadzenie przedsięwzięcia chroniącego środowisko o wartości większej niż 1 tysiąc złotych.

Jednym z głównych problemów Polski są ogrzewające domy „kopciuchy", czyli bezklasowe kotły zasilane niskiej jakości paliwem. Pomimo grożących kar, nadal zdarza się, że w palenisku lądują śmieci. W ten sposób do powietrza trafiają m.in. rakotwórcze związki chemiczne. – W ostatnich latach coraz więcej Polaków przekonuje się do ekologicznych rozwiązań, które obniżają koszty utrzymania domu. Prężnie rozwija się rynek odnawialnych źródeł energii, w szczególności fotowoltaiki. Panele pozwalające na pozyskiwanie energii z promieni słonecznych biją rekordy popularności. Zainstalowanie ich może stać się jednym z naszych planów na następny rok – ocenia Anna Żyła.

## Finanse nie muszą być przeszkodą

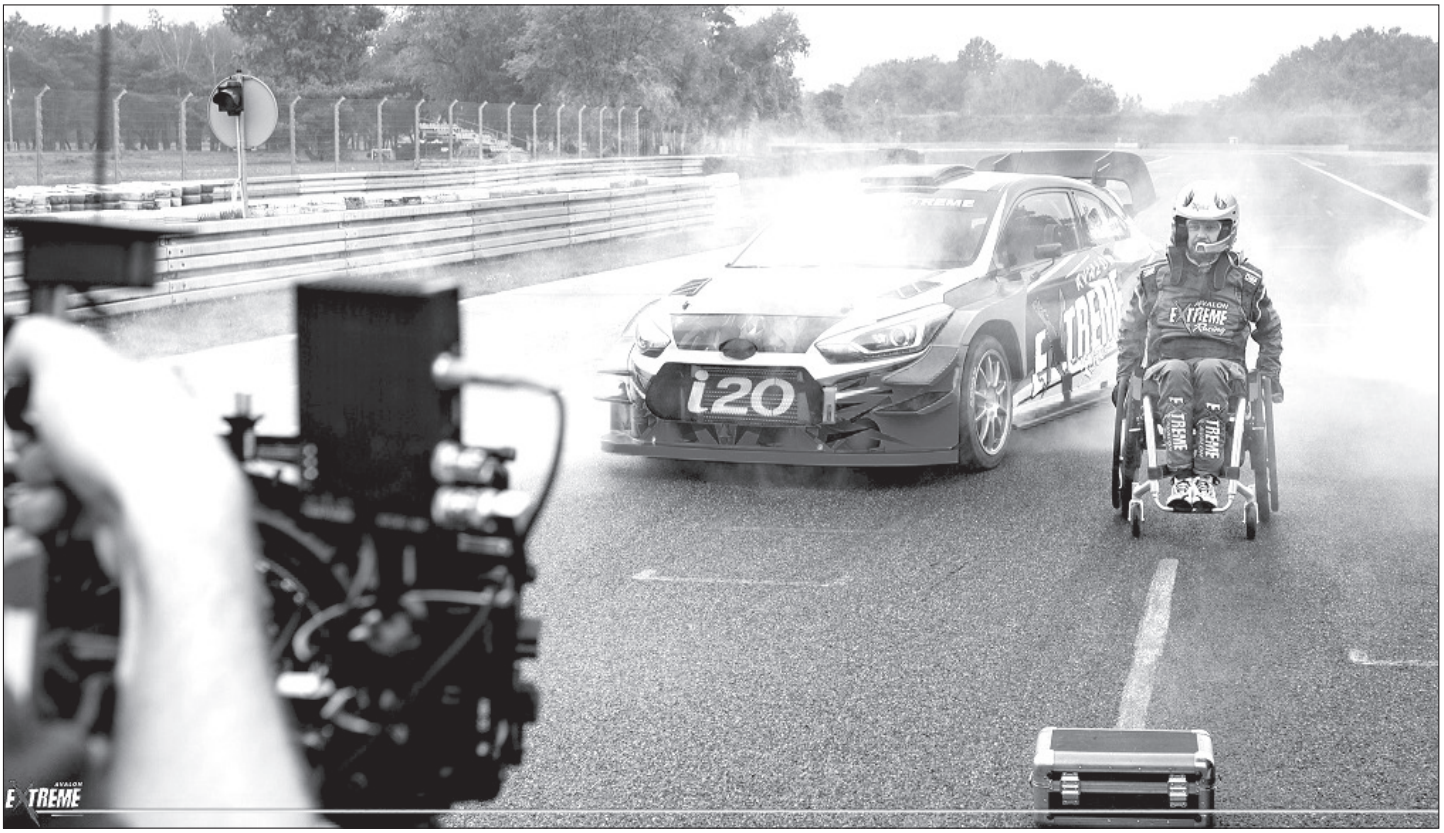
Chcąc przeprowadzić inwestycję proekologiczną, taką jak instalacja paneli fotowoltaicznych czy stworzenie systemu umożliwiającego zbieranie wody deszczowej, warto zapoznać się z dostępnymi programami wsparcia. Dzięki nim koszt usprawnień może być znacząco niższy. W pierwszym półroczu 2021 r. ma ruszyć kolejny nabór do rządowej inicjatywy „Mój Prąd". W jego ramach będzie można uzyskać dofinansowanie do budowy instalacji PV.

Program „Moja Woda" pozwala pozyskać dotację na wyposażenie domu w system poprawiający retencję, czyli gromadzenie i wykorzystywanie wody – opadowej lub roztopowej. Może on pokryć do 80% kosztów instalacji wchodzących w skład przedsięwzięcia, do wysokości 5 tys. złotych. Wnioski do projektu prowadzonego przez Wojewódzkie Fundusze Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej przyjmowane są w trybie ciągłym. Jeśli brak nam środków własnych lub chcemy poszerzyć zakres planowanego przedsięwzięcia, dobrym pomysłem jest także wybór oferty komercyjnej w banku, który specjalizuje się we wspieraniu przedsięwzięć ekologicznych. ■

Mateusz Patoła

# EXTRAsprawni – wystarczy zacząć

Fundacja Avalon realizuje kolejną ogólnopolską kampanię społeczną na rzecz zmiany postrzegania osób z niepełnosprawnościami. Jest to społeczność ponad 3 milionów osób, a więc blisko 10% ogółu polskiego społeczeństwa.




Fot. Fundacja Avalon

Akcja ma na celu łamanie stereotypów dotyczących tej grupy osób poprzez pokazanie, że niepełnosprawność nie jest słabością i nie stoi na przeszkodzie, by rozwijać swoje pasje i czasem zupełnie szalone pomysły na życie. Przykładem jest sport uprawiany przez bohaterów kampanii, ale akcja odnosi się do wszelkich zainteresowań, pasji, pomysłów na życiową drogę rozwoju – a więc wszelkie nasze drobne „słabości".

EXTRAsprawni 2020 to już trzecia odsłona współfinansowanej ze środków PFRON kampanii społecznej realizowanej w ramach projektu Avalon EXTREME. W 2020 roku odbywa się ona pod hasłem „Wystarczy zacząć", które niesie w sobie zachętę do tego, by nie uznawać swojej niepełnosprawności lub innych przeszkód za słabości, by podjąć wyzwanie, zrobić pierwszy krok i ruszyć w drogę do aktywności życiowej i samorealizacji. Kampania, kierowana zarówno do osób z niepełnosprawnościami, jak i pozostałej części społeczeństwa, ma zachęcić do rozwijania sportowych pasji i realizacji marzeń. Jednocześnie kampania ma zmienić postrzeganie niepełnosprawności, która nie może być traktowana jako słabość i być źródłem społecznego wykluczenia.

– Pytając trójkę bohaterów kampanii, osób z niepełnosprawnościami, o ich słabości, w przekorny sposób chcemy pokazać, że wszyscy jesteśmy tacy sami, a największymi słabościami każdego z nas są nasze życiowe pasje – mówi Katarzyna Nicewicz, koordynator projektu Avalon EXTREME.

Fundacja Avalon to jedna z największych organizacji społecznych w Polsce, wspierających osoby z niepełnosprawnościami. Realizuje ona szereg projektów, począwszy od pomocy w pozyskiwaniu środków finansowych na potrzeby związane z niepełnosprawnością, poprzez aktywną rehabilitację i aktywizację w różnych sferach życia, skończywszy na rozwoju sportów ekstremalnych osób z niepełnosprawnościami.

– Poprzez projekty Helpuj, Active czy Extreme umożliwiamy osobom z niepełnosprawnościami i przewlekle chorym „nowy początek", wskazanie drogi ku aktywności, samorealizacji, niezależności i życiowej satysfakcji – podkreśla Krzysztof Dobies, dyrektor generalny Fundacji Avalon.

– Niepełnosprawność to nie koniec świata. Polacy postrzegają osoby z niepełnosprawnością jako słabe, gorsze i często się nad nimi litują. My, pokazując im naszą EXTRAsprawność, chcemy udowodnić, że możliwości osób z niepełnosprawnością nie można umniejszać, że dzięki pracy

i determinacji mogą być niedoścignieni w wielu sferach życia – dodaje Sebastian Luty, prezes zarządu Fundacji Avalon i jeden z ambasadorów.

Bohaterami kampanii są ambasadorzy Avalon EXTREME: Sebastian Luty (utytułowany kierowca rajdowy, sparaliżowany w 95%), Sylwester Wilk (trener sportowy, laureat „Ninja Warrior", Runmageddon, uczestnik „Tańca z Gwiazdami") oraz Szymon Klimza (pasjonat sportu, m.in. treningu wytrzymałościowego, narciarstwa alpejskiego, sitwake'a, biegów ekstremalnych, kolarstwa). Ich niepełnosprawność nie przeszkadza im w realizacji sportowych pasji. Kampanię aktywnie wspiera jeden z najbardziej uzdolnionych i cenionych muzyków młodego pokolenia, Krzysztof Zalewski.

Do idei kampanii odnosi się Sylwester Wilk, który nie tak dawno zadziwił swoimi możliwościami widzów programu „Ninja Warrior".

– Pokazujemy, że niczym się nie różnimy. Współpracuję z wieloma osobami z branży fitness i często jestem sprawniejszy od nich. To efekt treningów, pracy, determinacji i tego, że w jakimś momencie swojego życia zrobiłem pierwszy krok. Wystarczy zacząć – podsumowuje Wilk.

Krzysztof Zalewski, który bez wahania podjął się wsparcia kampanii EXTRAsprawnych, nie ukrywa swojej satysfakcji z tego projektu:

– Bardzo się ucieszyłem, że mogę wziąć udział w tak ważnej, ciekawej i potrzebnej akcji. To prawda, początki są trudne i najtrudniej jest zacząć. Jak się jednak wykona pierwszy krok, z każdą chwilą jest łatwiej.

Kampania będzie trwała do końca lutego. Swoim zasięgiem obejmie telewizję, radio, internet i social media. W ramach akcji zrealizowano 4 spoty telewizyjne przedstawiające życiowe słabości i sportowe osiągnięcia bohaterów kampanii, a także spot radiowy. Za produkcję kreacji i ich ekspozycję w mediach odpowiada Nieagencja, spoty wyreżyserował Miłosz Sakowski. ■

Fundacja Avalon

# Łódzki kompas wsparcia

**Rusza projekt dla osób z niepełnosprawnościami, zagrożonych wykluczeniem społecznym i bezdomnych. Realizują go Fundacja Szansa dla Niewidomych, Urząd Miasta Łodzi oraz firma Open Education Group. Na jego realizację otrzymano prawie 1,5 mln zł dotacji z Unii Europejskiej.**

Fot. UM Łódź

Łódź ma propozycję pomocy dla osób z różnymi niepełnosprawnościami, ale i dla tych wychodzących z „poprawczaków" i więzień, podopiecznych kuratorów sądowych, bezdomnych – uzyskają oni pomoc w zrobieniu kursu zawodowego, otrzymają pieniądze za staż, a przez cały okres projektu mogą liczyć na wsparcie „mentora". Wszystko po to, by osoby po przejściach wytrwały w postanowieniu zmiany życia. Osoby niewidome dodatkowo będą miały zapewnioną naukę codziennych czynności, takich jak obsługa iphone'a czy chodzenie z białą laską, które dla osób z dysfunkcją wzroku wcale nie są proste.

– Proponujemy wsparcie dla 80 osób – w tym 40 osób z dysfunkcjami wzroku (niewidomych i niedowidzących) oraz 40 zagrożonych wykluczeniem społecznym: wychodzących z „poprawczaków" i więzień, podopiecznych kuratorów sądowych oraz Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, bezdomnych. Mamy do zaproponowania wsparcie w odnalezieniu się, czasem ponownie, na rynku pracy – mówi Katarzyna Tręda-Pisera, Rzecznik Osób Niepełnosprawnych w Łodzi. Dla 40 osób z dysfunkcjami wzroku to m.in. propozycja skorzystania z „rehabilitacji" wzroku.

– Osoby niewidzące uczą się czegoś, co dla osoby widzącej jest oczywiste: jeść, pić, korzystać z iphone, ale i chodzić z białą laską. Zapraszamy do zgłaszania się do siedziby Fundacji Szansa dla Niewidomych przy ul. Wigury 13 – dodaje Agnieszka Niewola, kierownik w łódzkim oddziale fundacji.

Jak trudno osobie niewidomej znaleźć pracę wie Piotr Bienias, który nie widzi od urodzenia. – Dziś jestem handlowcem, doradcą klienta. Uważam, że jestem dobry w tym, co robię, ale nikt nie wie, jak trudno było mi znaleźć pracę. Mimo że potrzebuję do wykonywania swoich zadań... takiego samego komputera jak osoba widząca – mówi. – A jedyne, co mi pomaga, to dodatkowy głośnik i słuchawki – dodaje Piotr Bienias.

Dla osób z innymi niepełnosprawnościami, ale i zagrożonych wykluczeniem ze społeczeństwa, przygotowano propozycję szerokiego wsparcia w znalezieniu zawodu: od określenia potencjału zawodowego przez wybór kursu zawodowego, po staż w wybranym zawodzie. Przez cały czas uczestnik ma wsparcie mentora, który pomaga w wytrwaniu w postanowieniu zmiany życia. Pomocą służy też prawnik.

– Mamy bardzo ciekawe kursy zawodowe dla uczestników: na obsługę wózka widłowego, grafikę, pracę biurową, ale uczestnik może też wybrać inne, zgodne z jego predyspozycjami i wiedzą szkolenia. Szczególne znaczenie ma to dla osób z niepełnosprawnością – dodaje Rzecznik Osób Niepełnosprawnych.

Każdy z uczestników otrzyma też stypendium stażowe w wysokości 1 400 zł. Rekrutacja prowadzona jest w trybie ciągłym. Osoby zainteresowane projektem proszone są o kontakt z Fundacją Szansa dla Niewidomych (ul. Wigury 13 Łódź, tel. 881 946 225, e-mail: lodz@szansadlaniewidomych.org). ■

UM Łódź

# Rehabilitacja kompleksowa dla Ciebie

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych informuje o wznowieniu rekrutacji do projektu „Wypracowanie i pilotażowe wdrożenie modelu kompleksowej rehabilitacji umożliwiającej podjęcie lub powrót do pracy".

**Jak się zgłosić do projektu?**

1. Aby ubiegać się o udział w projekcie, wystarczy pobrać formularz zgłoszeniowy ze strony pfron.org.pl, wydrukować go i wypełnić.

2. Jeżeli posiadasz orzeczenie o niepełnosprawności, dołącz jego kopię do formularza zgłoszeniowego. (Aby wziąć udział w projekcie nie musisz posiadać orzeczenia o niepełnosprawności).

3. Formularz zgłoszeniowy wyślij na adres:

Państwowy Fundusz Rehabilitacji
Osób Niepełnosprawnych
Al. Jana Pawła II 13
00-828 Warszawa
Rehabilitacja kompleksowa

4. Po otrzymaniu dokumentów pracownicy projektu niezwłocznie skontaktują się z Tobą telefonicznie, aby zaprosić Cię na Komisje Kwalifikacyjną.

5. Wyniki Komisji Kwalifikacyjnej muszą zostać zatwierdzone przez Komisję Centralną.

6. Po zatwierdzeniu przez Komisję Centralną zostaniesz poinformowany o wynikach. Jeżeli wynik będzie pozytywny, zostaniesz zaproszony do Ośrodka Rehabilitacji Kompleksowej.

Na każdym etapie zgłoszenia, jeżeli masz pytanie lub potrzebujesz pomocy, zadzwoń pod numer 22 50 55 600 lub napisz wiadomość na adres ork@pfron.org.pl.

**Kompleksowa rehabilitacja – co to oznacza?**

Kompleksowa rehabilitacja to nowe na gruncie polskim rozwiązanie, mające na celu ułatwienie podjęcia lub powrotu do pracy osobom, które wskutek doznanego urazu lub choroby w różnych okresach życia utraciły zdolność do pracy. Głównym celem programu jest uzyskanie zatrudnienia przez jego uczestników lub uruchomienie przez nich działalności gospodarczej, dlatego główną rolę odgrywa tu moduł zawodowy. Proponowane w ramach tego modułu szkolenia zawodowe kończą się egzaminem i przyznaniem certyfikatu.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Fot. PFRON

**Do kogo skierowany jest projekt?**

Do tych wszystkich, którzy z powodu choroby lub wypadku utracili możliwość wykonywania dotychczasowego zawodu, a chcieliby podjąć inną pracę, adekwatną do zainteresowań i stanu zdrowia. To również szansa dla tych, którzy ze względów zdrowotnych nigdy nie pracowali, a chcieliby wejść z sukcesem na rynek pracy.

**Na czym polega udział w projekcie?**

Na kompleksową rehabilitację składają się trzy elementy, które wzajemnie się uzupełniają:

- moduł zawodowy, czyli spotkania i warsztaty z doradcą oraz szkolenia zawodowe,
- moduł medyczny, czyli zabiegi fizjoterapeutyczne,
- moduł psychospołeczny, którego celem jest wzmocnienie kompetencji społecznych i psychologicznych uczestników.

O tym, ile zajęć z każdego modułu będzie miał uczestnik, decyduje na pierwszym spotkaniu w Ośrodku zespół specjalistów. Na początek opracowują oni indywidualny plan rehabilitacji na pierwsze dwa tygodnie, które są okresem próbnym, a następnie na resztę pobytu uczestnika.

**Gdzie jest realizowana rehabilitacja kompleksowa?**

Udział w projekcie wiąże się z kilkumiesięcznym pobytem w Ośrodku Rehabilitacji Kompleksowej. Obecnie funkcjonują 4 takie ośrodki: w Wągrowcu (woj. wielkopolskie), w Ustroniu (woj. śląskie), w Nałęczowie (woj. lubelskie) oraz w Grębiszewie (woj. mazowieckie).

Uwaga! Funkcjonowanie Ośrodków Rehabilitacji Kompleksowej odbywa się zgodnie z zasadami bezpieczeństwa, obowiązującymi w czasie pandemii. Ze względu na sytuację epidemiologiczną w Polsce Ośrodki będą funkcjonować zgodnie z wytycznymi opracowanymi przez zespół specjalistów ds. zakażeń. Co ważne, wszyscy uczestnicy projektu przed wejściem do Ośrodka Rehabilitacji Kompleksowej poddawani są testom na obecność koronawirusa. ■

PFRON

# Jak wdrożyć do zespołu niepełnosprawnego pracownika?

Jeśli po raz pierwszy zatrudniasz osobę z niepełnosprawnością, możesz mieć kilka wątpliwości – choćby odnośnie tego, jak ma wyglądać procedura wdrożenia go do zespołu. Tymczasem taki pracownik podlega w większości dokładnie tym samym zasadom pracy, co inni członkowie zespołu.

Zasady zatrudniania osób niepełnosprawnych reguluje ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych. Reguły te mają zastosowanie w przypadku potwierdzonego stopnia niepełnosprawności pracownika (znaczny, umiarkowany bądź lekki), które powoduje całkowitą lub częściową niezdolność do pracy. Osoba niepełnosprawna w stopniu znacznym, wymagająca stałej lub długotrwałej opieki i pomocy innych osób, jest uznana za niezdolną do pracy. Z kolei umiarkowany i lekki stopień niepełnosprawności to jedynie częściowa niezdolność do pracy, wymagająca zapewnienia warunków pracy chronionej czasowej albo częściowej pomocy innych osób (art. 4 ust. 2 ustawy).

– Nie znaczy to, że firma, która nie jest zakładem pracy chronionej, nie może takiego pracownika zatrudnić. Konieczne jest natomiast to, by dostosować stanowisko pracy do potrzeb pracownika lub zatrudnić go w formule zdalnej, co w obecnych czasach staje się coraz bardziej powszechne – mówi Iwona Lewandowska, manager ds. wdrożeń i zarządzania zespołami w BPO Network, która już od wielu lat doradza firmom, jak wdrożyć do zespołu pracowników „na odległość".

Sama procedura wdrożenia niczym się nie różni czy to w przypadku pełno-, czy niepełnosprawnych, jedyne, o czym trzeba pamiętać, to określony „na sztywno" czas pracy do 40 godzin tygodniowych, nie dopuszczając żadnych przesunięć czy nadwyżek. Jeśli pracownik jest zakwalifikowany do znacznego lub umiarkowanego stopnia niepełnosprawności, dobowy i tygodniowy wymiar czasu pracy zostaje skrócony do odpowiednio 7 i 35 godzin (art. 15 ust. 1 i 2). Każda osoba niepełnosprawna, niezależnie od stopnia niepełnosprawności, nie może być zatrudniona w porze nocnej i w godzinach nadliczbowych (art. 15 ust. 3 ustawy). Tych ograniczeń nie stosuje się, jeśli pracownik zatrudniony jest w dozorze lub gdy na wniosek pracownika lekarz medycyny pracy lub w razie jego braku lekarz sprawujący opiekę nad tą osobą wyrazi na to zgodę (art. 16 ustawy).

Fot. Mikhail Nilov / pexels.com

Pierwszy tydzień w pracy to przedstawienie członków zespołu, omówienie zakresu obowiązków oraz szkolenia, w tym BHP – w formule zdalnej wszystko odbywa się online. Pracownik musi więc dysponować sprzętem komputerowym, by zapoznać się z zadaniami i wykonywać swoją pracę. Narzędzia konieczne do pracy zapewnia pracodawca. On również jest odpowiedzialny za ustalenie sposobu komunikacji, systemu kontroli czasu i efektów pracy.

– Obowiązkiem pracodawcy jest też skierowanie pracownika niepełnosprawnego na badania – wyjaśnia Iwona Lewandowska. Niepełnosprawny pracownik, tak samo jak sprawna osoba, podlega wszystkim badaniom profilaktycznym, co wynika z art. 229 Kodeksu pracy. Ustawodawca bowiem nie dzieli pracowników na pełnosprawnych i niepełnosprawnych. Osoba z orzeczeniem o niepełnosprawności musi przejść badania wstępne, okresowe i kontrolne, przy czym te ostatnie wykonuje się w przypadku pracownika, który co najmniej 30 dni w roku kalendarzowym był nieobecny w pracy z powodu choroby.

**Zostań Pracodawcą z Sercem i pomóż ludziom! Dowiedz się więcej na stronie pracodawcazsercem.pl.**

BPO Network to firma z misją, która wspiera biznes poprzez tworzenie procedur i zespołów zdalnych pracowników z niepełnosprawnościami. Rekrutuje kandydatów do pracy w telefonicznych biurach obsługi klienta, telesprzedaży, branży analizy danych, IT czy w Social Mediach. Poza wsparciem osób niepełnosprawnych na otwartym rynku pracy, proponuje usługi w zagadnieniach dotyczących kwestii związanych z optymalizacją obowiązkowych wpłat do Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych, obszarach związanych z dofinansowaniami, dotacjami na stanowiska pracy czy na podnoszenie kwalifikacji poprzez refundowane szkolenia, kursy, warsztaty. W całościowym ujęciu działalności przeprowadza cały proces za przedsiębiorstwa, zaczynając od rekrutacji, weryfikacji i wyboru odpowiedniego pracownika, poprzez stworzenie i prowadzenie teczki osobowej i dokumentacji do PFRON, szkoleń i wdrożeń, aż po realizację projektu i oczekiwany efekt. ■

Źródło: newseria.pl

# Polska aplikacja wspiera szkoły w przeciwdziałaniu przemocy

Uczniowie będą mogli anonimowo powiadomić nauczyciela, że byli świadkami lub ofiarami przemocy rówieśniczej, a wychowawcy dostaną scenariusze zajęć przeciwdziałających bullyingowi – takie możliwości daje aplikacja RESQL, opracowana dzięki psychologom z Uniwersytetu SWPS.

**LUDWIKA TOMALA**

Na całym świecie co najmniej 1 na 3 uczniów w wieku 13-15 lat doświadczyło lub doświadcza dręczenia. W Polsce prawie połowa uczniów przyznaje, że w ciągu ostatnich kilku miesięcy przynajmniej raz była ofiarą przemocy. Problemowi temu chcą wyjść naprzeciw twórcy aplikacji RESQL – zespół naukowców z Uniwersytetu SWPS wraz z partnerem technologicznym, firmą SPEEDNET. W aplikacji – zgodnie z zamysłem twórców – zastosowano wnioski z prowadzonych w polskich szkołach badań psychologicznych, dotyczących przemocy szkolnej.

Aplikacja umożliwia uczniom anonimowe zgłoszenie incydentów przemocy – czy to fizycznej, czy to psychicznej. Zgłoszenie trafia bezpośrednio do wyznaczonych w danej szkole nauczycieli lub pedagogów. Uczniowie mogą więc – nie zdradzając swojej tożsamości – omawiać z dorosłymi nieprzyjemne sytuacje, z którymi mierzą się w szkole. W aplikacji dostępne są też materiały, które mają ułatwić nauczycielom właściwe zareagowanie na zgłoszenie, a także podjęcie decyzji lub działań po zgłoszeniu incydentu. Dodatkowo nauczyciele mogą korzystać z przygotowanych przez psychologów i pedagogów scenariuszy lekcji, dotykających problematyki przemocy szkolnej, a uczniowie – czytać materiały dotyczące przemocy rówieśniczej.

Kierownik projektu, psycholog dr Radosław Kaczan z USWPS, w rozmowie z PAP mówi, że dręczenie przybiera różne formy i czasem dotyczy bardzo wrażliwych tematów – związanych z samooceną czy tożsamością danej osoby.

To często sfery życia, o których młodym osobom trudno rozmawiać z kimś wprost. Psycholog liczy, że aplikacja stanie się dla dzieci i młodzieży bezpiecznym miejscem, w którym każdy chętny uczeń będzie mógł poruszyć te kłopotliwe tematy i uzyskać wsparcie w rozwiązaniu problemów w grupie rówieśniczej.

Psycholog zauważa, że w przemoc rówieśniczą wplątani są nie tylko sprawcy czy ich ofiary, ale również świadkowie. Bowiem to, czy przemoc będzie kontynuowana, zależy w dużej mierze również od reakcji świadków. Dr Kaczan tłumaczy, że celem osoby dręczącej jest zwykle to, by uzyskać status w swojej grupie – np. znaleźć się w centrum zainteresowania lub stać się popularnym, respektowanym (niekoniecznie lubianym). Jeśli zaś zachowanie tej osoby spotka się ze sprzeciwem świadków – zachowanie może zostać wygaszone. – Jeśli wystąpi reakcja rówieśników przeciw przemocy, w 70-80% przypadków bullying ustaje – zaznacza dr Kaczan.

Sposobów na sprzeciw może być zaś wiele – nie zawsze musi być to bezpośrednia konfrontacja ze sprawcą przemocy. – Warto więc świadkom dawać narzędzia, by przerwali dane zachowania – mówi dr Kaczan.

Dodaje, że przemoc fizyczna, taka jak pobicia czy kradzieże, jest łatwiejsza w diagnozie – świadkowie i ofiary nie mają bowiem wątpliwości, że mają do czynienia z przemocą. Jednak już przemoc psychiczna w grupach rówieśniczych nie jest taka łatwa do zidentyfikowania. Ile razy ktoś musi zostać usunięty z jakiejś klasowej grupy w medium społecznościowym, żeby to uznać za dręczenie? Kiedy żart z danej osoby przestaje być jedynie zabawą, a staje się bolesnym problemem? Aplikacja i materiały w niej zawarte mają pomóc rozwiązywać takie dylematy.

Zdaniem rozmówcy PAP niezbyt skutecznym sposobem walczenia z bullyingiem jest sytuacja, kiedy rodzic ofiary przemocy zwraca się z pretensjami do rodziców sprawcy. – To zwykle prowadzi drugą stronę do obrony swojego stanowiska, a nie do zmiany postaw – mówi.

W jego opinii najskuteczniejszym sposobem radzenia sobie z bullyingiem są zmiany w dynamice grupy, a to da się zrobić choćby w ramach warsztatów prowadzonych w klasie. Mechanizmy bullyingu powinny być jednak zawsze omawiane tak, by nie wskazywać, kto rzeczywiście jest ofiarą bullyingu, a kto sprawcą. Grupa jednak powinna poznać mechanizmy, jak sobie ze zjawiskiem skutecznie radzić. W ramach warsztatów warto – zdaniem psychologa – doprowadzić do spłaszczenia hierarchii w danej grupie: nauczyciel powinien być liderem, a cała klasa – jednakowo ważnymi członkami grupy. Tak, aby nie zdarzały się sytuacje, kiedy ktoś walczy o pozycję w grupie kosztem innych.

– Przemoc nie jest nieodzownym elementem wkraczania w dorosłość i żadne dziecko nie musi jej doświadczać. Edukujmy nasze dzieci, by były wrażliwe na cudzą krzywdę i nie bały się rozmawiać o swoich problemach. To bardzo ważny element walki z tym zjawiskiem – podsumowuje dr Kaczan.

Szkoły zainteresowane wykorzystaniem aplikacji RESQL mogą zdobyć o niej informacje na stronie projektu: resql.pl. ■

PAP – Nauka w Polsce

# Aktywni+

**200 milionów złotych przeznaczy rząd na nowy wieloletni program dedykowany seniorom. O dofinansowanie projektów skierowanych do osób starszych będą mogły ubiegać się m.in. organizacje pozarządowe. Nabór ofert w programie „Aktywni+" przewidziano na początek 2021 roku.**

Fot. pixabay.com

Głównym celem rządowego programu „Aktywni+" jest zwiększenie uczestnictwa osób starszych we wszystkich dziedzinach życia społecznego.

– Priorytetem polityki senioralnej rządu jest wsparcie seniorów na możliwie wielu obszarach. Bardzo zależy nam na tym, żeby osoby starsze były jak najdłużej aktywne, rozwijały swoje kompetencje i zainteresowania w jesieni życia, a proces starzenia się społeczeństwa traktowany był jako wyzwanie i szansa na rozwój, a nie jego zagrożenie – mówi minister rodziny i polityki społecznej Marlena Maląg i dodaje, że nowy program będzie stanowił ważne narzędzie w realizacji polityki senioralnej rządu.

W ramach rządowego programu „Aktywni+" organizacje pozarządowe i inne uprawnione podmioty działające na rzecz osób starszych będą mogły ubiegać się o dofinansowanie swoich projektów kwotą od 25 do 250 tysięcy zł.

Dofinansowanie przyznawane będzie w czterech priorytetowych obszarach:

• aktywność społeczna, która obejmuje działania mające na celu zwiększenie udziału osób starszych w aktywnych formach spędzania czasu wolnego, wspieranie niesamodzielnych osób starszych i ich otoczenia w miejscu zamieszkania, rozwijanie wolontariatu osób starszych w środowisku lokalnym oraz zwiększenie zaangażowania osób starszych w obszarze rynku pracy,

• partycypacja społeczna, która przyczynia się do wzmocnienia samoorganizacji środowiska osób starszych oraz zwiększenia wpływu osób starszych na decyzje dotyczące warunków życia obywateli,

• włączenie cyfrowe obejmujące działania na rzecz zwiększania umiejętności posługiwania się nowoczesnymi technologiami i korzystania z nowych mediów przez osoby starsze, a także upowszechnianie i wdrażanie rozwiązań technologicznych sprzyjających włączaniu społecznemu oraz bezpiecznemu funkcjonowaniu osób starszych,

• przygotowanie do starości realizowane poprzez wzmacnianie trwałych relacji międzypokoleniowych, kształtowanie pozytywnego wizerunku osób starszych oraz zwiększanie bezpieczeństwa seniorów. ■

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej

# Karnawałowe melodie

**W Krakowie odbył się transmitowany na żywo karnawałowy koncert dla seniorów zorganizowany pod hasłem „Z piosenką w nowy rok". Bożena Zawiślak-Dolny, Wiktoria Węgrzyn, Jacek Wójcicki oraz Jakub Oczkowski wraz z Orkiestrą Arte Symfoniko przenieśli słuchaczy w świat niezapomnianych muzycznych przebojów.**

Koncert odbył się 13 stycznia w pięknych wnętrzach foyer Teatru im. Juliusza Słowackiego. Występ artystów został poprzedzony noworocznymi życzeniami, które seniorom złożył prezydent Krakowa Jacek Majchrowski. W tym niełatwym czasie prezydent życzył seniorom przede wszystkim zdrowia, a także nawiązał do rozpoczynającej się akcji szczepień przeciw COVID-19.

Widzów koncertu zgromadzonych przed ekranami powitała Anna Okońska-Walkowicz, pełnomocnik prezydenta ds. seniorów, która jednocześnie zachęciła oglądających do uczestnictwa w inicjatywach organizowanych przez miasto dla seniorów oraz proponowania nowych przedsięwzięć.

W świat pełen niezapomnianych szlagierów zabrali słuchaczy Bożena Zawiślak-Dolny, Wiktoria Węgrzyn, Jacek Wójcicki, Jakub Oczkowski. Towarzyszyła im Orkiestra Arte Symfoniko pod batutą Mieczysława Smydy. „Powróćmy jak za dawnych lat", „Ach śpij kochanie", „Umówiłem się z nią na dziewiątą", „Lata dwudzieste, lata trzydzieste", „Paryskie tango", „Milord" – to tylko wybrane tytuły piosenek wykonanych podczas tego wyjątkowego muzycznego spotkania. ■

UM Kraków

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych
OBEJRZYJ KONCERT

# Miasto zapewnia dowóz na szczepienia

Gmina Miasto Elbląg organizuje dowóz dla osób niepełnosprawnych oraz osób powyżej 70. roku życia, które nie mogą samodzielnie dotrzeć do punktu szczepienia (zgodnie z decyzją i wytycznymi wojewody warmińsko-mazurskiego).

Fot. materiały prasowe

Transport przeznaczony jest dla niepełnosprawnych mieszkańców Elbląga posiadających aktualne orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym o kodzie R lub N (lub odpowiednio I grupę z ww. schorzeniami) oraz osób powyżej 70. roku życia mających obiektywne i niemożliwe do przezwyciężenia we własnym zakresie trudności w samodzielnym dotarciu do najbliższego względem miejsca zamieszkania punktu szczepień.

Potrzebę transportu należy zgłaszać w punkcie szczepień podczas rejestracji lub poprzez miejską infolinię, funkcjonującą w dni robocze w godzinach od 8 do 15 pod numerem telefonu 55 221 21 20.

Warunkiem przyjęcia zgłoszenia i realizacji usługi transportu jest posiadanie wyznaczonego terminu szczepienia – osoba zgłaszająca potrzebę usługi poprzez infolinię musi podać wyznaczony dzień i godzinę szczepienia oraz punkt szczepień. W przypadku osób niepełnosprawnych konieczne jest posiadanie aktualnego orzeczenia z Powiatowego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności, o niepełnosprawności w stopniu znacznym o kodzie R (upośledzenie narządu ruchu) lub N (choroby neurologiczne), lub aktualnego orzeczenia z ZUS o I grupie inwalidzkiej z ww. schorzeniami. Natomiast w przypadku pozostałych osób powyżej 70. roku życia niezbędne jest złożenie oświadczenia o braku możliwości samodzielnego dotarcia do punktu szczepień.

Zgłoszenie potrzeby transportu musi nastąpić niezwłocznie z chwilą wyznaczenia terminu szczepienia, nie później niż na 1 dzień przed wyznaczonym terminem szczepienia. W ustalonym terminie i godzinie nastąpi transport z miejsca zamieszkania do punktu szczepień i z powrotem, samochodem dostosowanym do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Dowozem do punktu szczepień realizowanym przez Urząd Miejski w Elblągu nie mogą być objęte osoby, które:

- ze względów zdrowotnych wymagają użycia transportu sanitarnego. Transport taki realizowany powinien być ze wskazań medycznych po uprzedniej decyzji lekarza o kwalifikacji do takiego transportu;
- z uwagi na stan zdrowia wymagają podania szczepionki przez zespół wyjazdowy w miejscu zamieszkania. W takim celu, przy dokonywaniu rejestracji na szczepienie, należy ustalić, czy wybrany punkt szczepień dysponuje zespołem wyjazdowym.

Urzędnicy apelują, aby w przypadku gdy osoby wymagające dowozu nie będą w stanie samodzielnie skorzystać ze środka transportu, zapewnić w miarę możliwości wsparcie drugiej osoby (członka rodziny lub opiekuna), a w przypadku wystąpienia barier architektonicznych uniemożliwiających dotarcie do środka transportu, rozważyć podanie szczepionki przez zespół wyjazdowy punktu szczepień. ■

Łukasz Mierzejewski / UM Elbląg

# Granty dla społeczników

Stowarzyszenie ESWIP obchodzi jubileusz 25-lecia, z tej okazji przekaże 25 000 zł z tworzonego przez siebie Funduszu Grantowego na pomoc sąsiedzką i inicjatywy lokalne.

**SYLWIA WARZECHOWSKA**

Fundusz Grantowy ESWIP w zamyśle stowarzyszenia to rodzaj elbląskiej skarbonki, do której wspólnie zbierane są pieniądze i z której finansowane są różne inicjatywy społeczne elblążan. ESWIP przekazuje do funduszu wszystkie pieniądze pozyskane z 1%, darowizny od swoich darczyńców, a także dochód ze sklepu charytatywnego „Pod Cisem".

– Naszym marzeniem jest, aby było to stałe, zasobne i przyjazne źródło finansowania różnych potrzeb, działań, pomysłów elblążan, aby fundusz wzmacniał postawy społeczne i solidarność międzyludzką, pomagał godniej żyć osobom potrzebującym – podkreślają członkowie stowarzyszenia.

Stowarzyszenie zaprasza wszystkich elblążan do zapełniania „skarbonki", najbliższą okazją jest możliwość przekazania 1% podatku. Konkurs, w ramach którego ESWIP przekaże granty, składa się z dwóch formuł: „Pomoc Sąsiedzka" oraz „Inicjatywa Ekonomii Społecznej".

### Pomoc sąsiedzka

Czas epidemii pokazał, jak ważna jest pomoc sąsiedzka. Bo na kogo może liczyć samotna osoba starsza czy niepełnosprawna, gdy zabraknie rodziny? Trzeba zrobić zakupy, posprzątać, wymienić żarówkę czy naprawić kran... Dla takich opiekuńczych sąsiadów kierowana jest oferta stowarzyszenia.

– Wiemy, że chętnie poświęcicie swój czas na pomoc, ale z pieniędzmi krucho. Zatem jeżeli trzeba kupić kran, aby go wymienić, naprawić lodówkę, kupić jakiś sprzęt, żywność itp. – możecie otrzymać na to pieniądze w ramach naszego konkursu grantowego, Pomoc Sąsiedzka" – informuje ESWIP.

ESWIP chce promować i wspierać takie postawy. Zachęca grupy sąsiadów – co najmniej trzy osoby – które pomagają osobie starszej czy niepełnosprawnej z sąsiedztwa, aby w razie konieczności pomocy finansowej skontaktowały się ze stowarzyszeniem.

Fot. ESWIP

W uzasadnionych przypadkach ESWIP wesprze kwotą do 1000 zł. Trzeba będzie przy tym wypełnić krótki wniosek z uzasadnieniem, a Komisja Grantowa zdecyduje o przyznaniu pieniędzy. Dlaczego taka procedura?

– Bo to są pieniądze od darczyńców i musimy je wydawać z ogromną rozwagą. Stowarzyszenie zachęca do osobistego kontaktu i przedstawienia swojego pomysłu, aby określić szanse na jej dofinansowanie. Warto podkreślić, że grant mogą otrzymać tylko elblążanie – zaznaczają pracownicy stowarzyszenia.

### Inicjatywy lokalne

Innym tematem są inicjatywy lokalne. ESWIP zachęca działaczy społecznych, stowarzyszenia, fundacje, spółdzielnie socjalne z Elbląga, powiatu elbląskiego, braniewskiego, iławskiego i ostródzkiego do podejmowania inicjatyw na rzecz swojej społeczności.

– Chcesz działać wspólnie na rzecz swojego otoczenia? Masz pomysł na zaangażowanie innych osób do realizacji ważnych w twoim środowisku inicjatyw? Może myślisz o założeniu stowarzyszenia albo innego podmiotu ekonomii społecznej i chciałbyś sprawdzić, jak Twoje zaangażowanie może polepszyć życie społeczności lokalnej? Na dobry pomysł można otrzymać grant w wysokości do 1000 zł na zorganizowanie np. warsztatów artystycznych czy recyklingowych, organizacji kiermaszu, akcji oczyszczenia parku itp. – wyliczają pracownicy stowarzyszenia.

ESWIP również w tej sytuacji zaprasza do bezpośredniego kontaktu, aby najpierw omówić inicjatywę i szanse na jej sfinansowanie.

### Trzeba napełniać skarbonkę

Stowarzyszenie dąży do tego, by w sposób ciągły prowadzić program pomocy sąsiedzkiej, jednak jest to uzależnione od pozyskanych pieniędzy. Dlatego zwraca się z prośbą do wszystkich elblążan o „zapełnianie wspólnej skarbonki": czy to poprzez 1%, czy darowizny finansowe na rachunek bankowy stowarzyszenia, czy poprzez przekazywanie darowizn do Sklepu Społecznego „Pod Cisem", z których dochód przeznaczany będzie na ten cel.

Regulamin konkursu grantowego dostępny jest na stronie eswip.pl w zakładce Fundusz Grantowy. ■

# Wsparcie dla placówek pomocowych

Ozonatory, termometry, pulsoksymetry, lampy antybakteryjne, testy antygenowe, środki ochrony osobistej – to tylko część wyposażenia, które trafiło do elbląskich placówek pomocowych w ramach projektu pn. „Wsparcie placówek pomocy społecznej w Elblągu w celu przeciwdziałania COVID-19".

Celem projektu było zwiększenie doraźnej ochrony życia i zdrowia oraz zapewnienie bezpieczeństwa personelu i podopiecznych placówek pomocy społecznej.

W ramach zadania zakupiono: 53900 szt. maseczek, 200 szt. półmasek, 415 szt. przyłbic, 734 szt. kombinezonów, 1920 op. rękawiczek jednorazowych, 327 op. płynu do dezynfekcji rąk, 42 op. koncentratu do dezynfekcji powierzchni, 188 termometrów bezdotykowych, 80 lamp antybakteryjnych, 33 maty dekontaminacyjne, 19 ozonatorów, 39 sterylizatorów, 15 dezynfekatorów, 247 pulsoksymetrów, 2125 szt. testów antygenowych.

Zakupiony sprzęt trafił do domów pomocy społecznej, środowiskowych domów samopomocy, schroniska dla bezdomnych, ośrodka pomocy społecznej oraz do opiekunek świadczących usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania zatrudnionych w ESPH „Lazarus" i w PCK.

Ponadto w ramach projektu przeprowadzano cykliczne testy COVID (wymazy) wśród kadry placówek pomocy społecznej. Doposażono również miejsce do ewakuacji, izolacji i kwarantanny osób bezdomnych w sprzęt, meble, AGD itp.

Realizowany do 31 grudnia 2020 roku projekt warty jest prawie 1,8 mln złotych, z czego prawie 1,7 mln pochodzi z dofinansowania unijnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2014-2020. ■

Joanna Urbaniak / UM Elbląg

# Wyjątkowy nabytek w muzeum

Fot. nadesłana

Zbiory elbląskiego muzeum wzbogaciły się o niezwykły obiekt: album z 1915 roku, dokumentujący aktywność dawnego elbląskiego klubu wioślarskiego. Jak trafił do muzeum?

Inicjatywa wyszła od administratorów facebookowej grupy Zdjęcia Elbląga, którzy wypatrzyli cenny nabytek na zagranicznym portalu aukcyjnym. W zorganizowaną przez nich zbiórkę pieniędzy zaangażowali się członkowie grupy oraz miłośnicy lokalnej historii. Zebrana kwota umożliwiła zakup albumu, w którym znajduje się ponad 100 historycznych zdjęć Elbląga, rzeki Elbląg i Kanału Elbląskiego, a także Krynicy Morskiej czy Gdańska. Na fotografiach można podziwiać między innymi nieistniejącą już zabudowę śródmiejską oraz tętniące życiem okolice rzeki.

17 grudnia administratorzy grupy Zdjęcia Elbląga, Pamela Jaworska, Artur Jaroszewski i Bartosz Skop, oficjalnie przekazali album do zbiorów Muzeum Archeologiczno-Historycznego w Elblągu. Wyjątkowe zdjęcia wkrótce będzie można podziwiać na wystawie, która być może zostanie zrealizowana w przestrzeni miejskiej. ■

Agnieszka Sławińska

Muzeum Archeologiczno-Historyczne w Elblągu

# Pamiątki z powojennej dekady

Muzeum Archeologiczno-Historyczne w Elblągu przygotowuje wystawę na temat pierwszej powojennej dekady w Elblągu (1945-1955). W związku z tym poszukuje obiektów, które mogłoby w ramach tej wystawy zaprezentować: fotografii, dokumentów, rodzinnych pamiątek, przedmiotów przywiezionych przez pierwszych mieszkańców z ich pierwotnego miejsca zamieszkania, a także przedmiotów codziennego użytku.

– Stąd nasz apel do wszystkich elblążan: jeśli mają Państwo w swoich prywatnych i rodzinnych zbiorach i archiwach wyżej wymienione obiekty, prosimy o przekazanie ich (jako dary lub w drodze użyczenia) na potrzeby planowanej wystawy. W ten sposób wspólnie upamiętnimy pierwsze powojenne lata Elbląga – okres niełatwy, pełen wyrzeczeń, niepewności i trosk, ale jednocześnie naznaczony nadzieją oraz przede wszystkim ciężką pracą ludzi, którzy przybyli tu z różnych stron, zarówno dobrowolnie, jak i pod przymusem, a następnie z mozołem odbudowywali nieznane sobie wcześniej miasto i tworzyli zręby jego życia społecznego, gospodarczego i kulturalnego – mówi Joanna Szkolnicka z Muzeum Archeologiczno-Historyczne w Elblągu.

Wszystkich, którzy chcą wesprzeć przedsięwzięcie, muzeum prosi o kontakt: j.szkolnicka@muzeum.elblag.pl. ■

Muzeum Archeologiczno-Historyczne w Elblągu

# Opowieści przez telefon

Biblioteka Młodego Czytelnika BULAJ w Elblągu posiada w swojej ofercie możliwość zamówienia „bajek przez telefon". Propozycja skierowana jest do dzieci, które lubią bajki i opowieści, lubią słuchać głośnego czytania i nie mogą przyjść do biblioteki, a także do rodziców i opiekunów szukających nowych możliwości do bezpiecznego kontaktu z biblioteką, dającego jednocześnie poczucie bycia razem w miejscu, które się zna i lubi, trochę innego niż online.

Zamówienia na bajkę przyjmowane są e-mailowo i telefonicznie z jednodniowym wyprzedzeniem. Przy zgłoszeniu rodzice proszeni są o podanie płci i wieku dziecka. Czas czytania wynosi do 10 minut, czytanie odbywa się od poniedziałku do piątku w godz. 10:00-16:00. Więcej informacji udziela Biblioteka Młodego Czytelnika BULAJ (ul. Zamkowa 1), e-mail: bulaj@bibliotekaelblaska.pl, tel. 55 625 60 23. ■

Aleksandra Buła / Biblioteka Elbląska

# „Ceramiony". Znamy wyniki konkursu

Fot. CSE „Światowid"

Ogólnopolski Konkurs „Ceramiony" został zorganizowany już po raz 21. przez Centrum Spotkań Europejskich „Światowid" w Elblągu. Na konkurs spłynęło wiele prac, które można zobaczyć na pokonkursowej wystawie w przestrzeni wirtualnej na platformie Artsteps oraz w bezpłatnym katalogu dostępnym w wersji cyfrowej na platformie Issuu.

Na tegoroczną edycję Ogólnopolskiego Konkursu „Ceramiony" wpłynęły 102 prace. Pomimo że wszystkie dzieła zostały wykonane w tym samym materiale, cechuje je różnorodność pod względem technik, estetyk i tematów. Nadesłano biskwity, jak i prace szkliwione, formy pełnoplastyczne oraz płaskorzeźby, naczynia użytkowe oraz formy dekoracyjne.

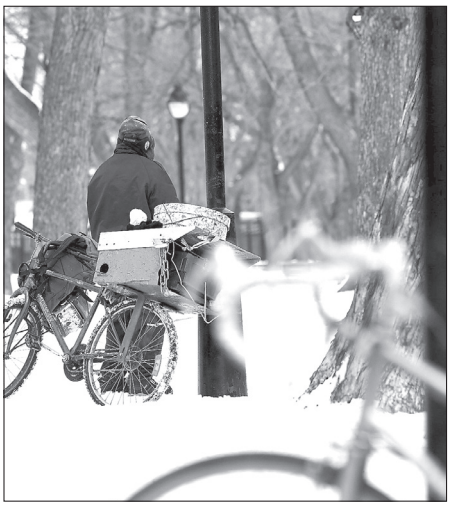
W konkursie wzięło udział 18 placówek, w tym szkoły, ośrodki kultury, warsztaty terapii zajęciowej, organizacje pozarządowe oraz osoby prywatne z całej Polski. Uczestnikami konkursu były dzieci, młodzież i dorośli, w tym także osoby z niepełnosprawnościami, które rozwijają swoje pasje i talenty z zakresu ceramiki. ■

CSE „Światowid"

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych
POZNAJ ZWYCIĘZCÓW

# Pomoc w chłodne dni

W okresie niskich temperatur powinniśmy być szczególnie wyczuleni na los osób bezdomnych, apeluje o to elbląski samorząd i służby, które starają się pomóc tym osobom.



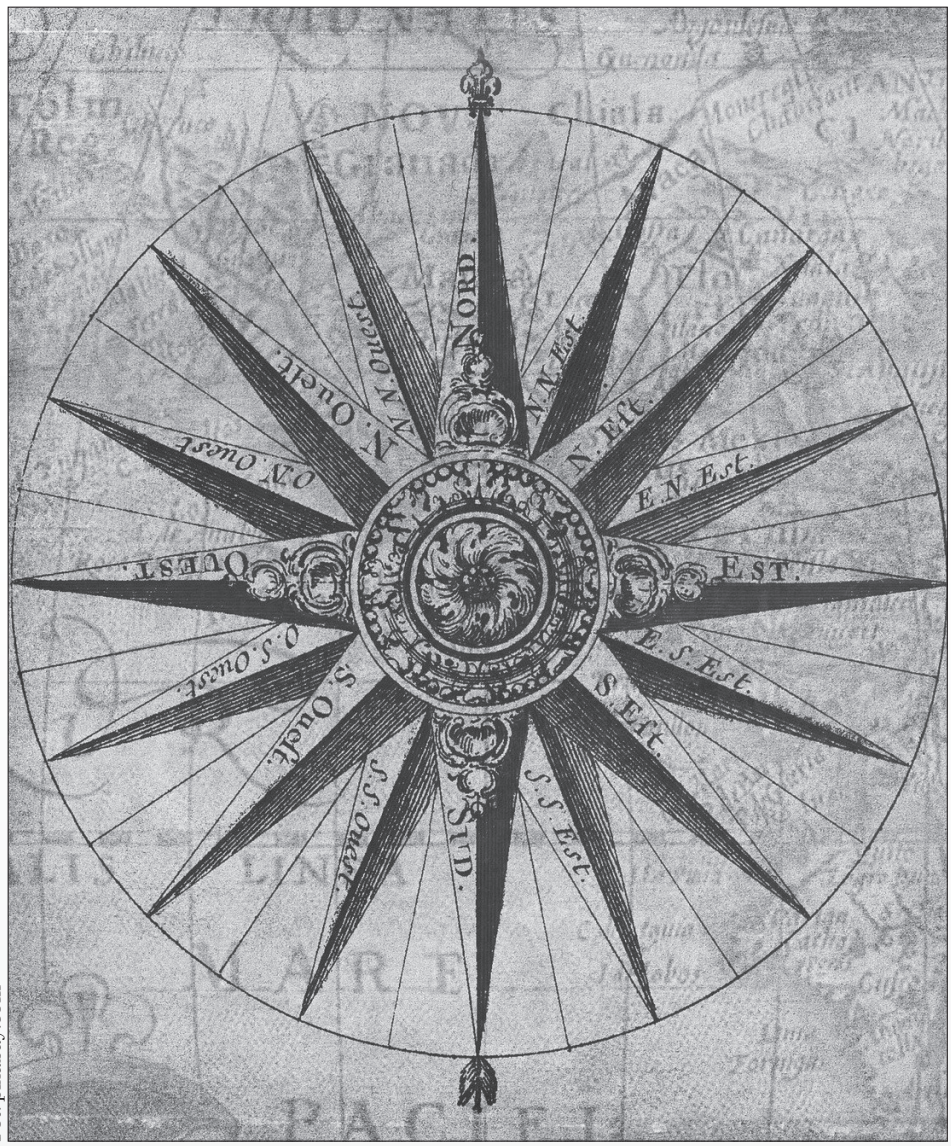
Fot. pixabay.com

Pracownicy socjalni Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej na bieżąco kontrolują miejsca pobytu osób bezdomnych – we współpracy ze Strażą Miejską oraz Policją. Monitorowane są miejsca, w których stwierdzono fakt przebywania osób bezdomnych, pracownicy socjalni i funkcjonariusze Straży Miejskiej podejmują działania w celu zabezpieczenia tych osób w ośrodkach wsparcia.

Bezdomni mogą uzyskać schronienie w placówce przy ul. Nowodworskiej 49, gdzie działają schronisko, schronisko z usługami opiekuńczymi, noclegownia i ogrzewalnia. Jadłodajnia prowadzona przez Caritas przy ul. Zamkowej 17 od 2 listopada wydaje gorące posiłki osobom potrzebującym, w tym bezdomnym – skierowanym przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej.

Od 1 listopada 2020 r. do 31 marca 2021 r. pod numerem 800 165 320 funkcjonuje bezpłatna całodobowa infolinia dla osób bezdomnych, działająca w Wojewódzkim Centrum Zarządzania Kryzysowego w Olsztynie. Pod wskazanym numerem osoby zainteresowane mogą uzyskać informacje na temat miejsc noclegowych, jadłodajni oraz punktów udzielania pomocy. ■

Łukasz Mierzejewski / UM Elbląg




Fot. pixabay.com

# Angielska przygoda elblążan

Elbląg został założony z inicjatywy Krzyżaków jako miasto portowe. Miejsce mogło się wydawać bardzo dogodne przy głównym w tym czasie nurcie Wisły, z szerokim wówczas dostępem do morza, a jednocześnie cofnięte w głąb lądu, co zapewniało mu bezpieczeństwo. Niestety, okazało się, że nie był to najlepszy wybór: na skutek nanoszenia przez Wisłę osadów i jednoczesne tworzenie się Mierzei Wiślanej pod wpływem prądów morskich, z czasem coraz bardziej pogarszał się dostęp do portu, zwłaszcza że budowano coraz okazalsze statki, o coraz większym zanurzeniu. Elblążanie długo się nie poddawali, uparcie walcząc z przeciwnościami losu.

Port w Elblągu miał groźnego konkurenta w Gdańsku, gdzie panowały znacznie dogodniejsze warunki naturalne. Z drugiej strony wyrósł mu następny rywal – Królewiec. Przewaga konkurentów rosła, Elbląg musiał też walczyć o swoją pozycję w Hanzie. Pod koniec XVI w., na skutek skomplikowanej sytuacji politycznej i gospodarczej regionu, pojawiła się szansa, którą Elblągowi udało się wykorzystać. Handel w rejonie Bałtyku opanowany był przez związek hanzeatycki, obejmujący kontynent europejski.

O wpływy w tym regionie zabiegała też Anglia, która pod panowaniem Elżbiety I ruszyła na podbój świata. Rozwijająca się flota angielska potrzebowała surowców do budowy okrętów, których zaczęło brakować na Wyspach, z kolei angielscy producenci sukna poszukiwali rynków zbytu. Jednak kolejne porty hanzeatyckie – największa z nich Antwerpia, Brugia, Hamburg – zamykały się przed okrętami angielskimi, zabraniano też angielskim kupcom prowadzenia handlu w głębi kontynentu. Otwarty był dla nich jeszcze Gdańsk, gdzie znajdowały się angielskie składy. W 1577 Gdańsk naraził się Królowi Polski Stefanowi Batoremu, nie chcąc uznać jego elekcji i został ukarany poprzez zakaz handlu z tym miastem.

Cały handel wiślany z głębi kraju został skierowany do Elbląga. W tym czasie kupcy angielscy złożyli petycję u królowej Elżbiety, w której prosili o możliwość założenia kompanii wschodniej, która miałaby wyłączność na handel z portami we wschodniej części Bałtyku, gdzie widzieli możliwość pozyskania potrzebnych surowców. Królowa się zgodziła i w 1579 roku Kompania Wschodnia rozpoczęła działalność, posiadając monopol na handel bałtycki ze Szwecją, Norwegią i Polską oraz ich posiadłościami w Inflantach, Prusach i na Pomorzu.

Do kompanii mogli należeć wyłącznie kupcy angielscy z co najmniej 11-letnim stażem. Kompania otrzymała szerokie uprawnienia prawnicze i w zakresie kontaktów międzynarodowych. Miesiąc po ogłoszeniu aktu założycielskiego kompanii jej przedstawiciele przyjechali do Elbląga. Zostali dobrze przyjęci: Rada Miejska zgodziła się udzielić zgody na wolny handel i obiecała, że nie zażąda dodatkowych po-

datków i ceł, wobec czego Anglicy przenieśli tu swoje składy z Gdańska. Królowa Elżbieta wydała zarządzenie, żeby kupcy angielscy udający się na Bałtyk wyładowywali swoje towary wyłącznie w Elblągu. Zwróciła się też z prośbą do króla Stefana Batorego o przyznanie kupcom angielskim przywileju wolnego handlu i zatwierdzenie układu, jaki został wynegocjowany przez Anglików z burmistrzem Janem Sprenglem i Radą Miejską.

Anglicy mogli osiedlać się w Elblągu i ubiegać się o prawa miejskie pod warunkiem uzyskania świadectwa o dobrym prowadzeniu. Członkowie Kompanii mieli prawo wynajmować mieszkania, a także budynki i parcele pod składy, sklepy i spichrze. Za zgodą Rady Miejskiej osiadli już Anglicy i rodowici mieszczanie mogli też udzielać mieszkania kolejnym przybyszom z Anglii. Mieli także zagwarantowaną swobodę praktyk religijnych i chowania zmarłych według swoich zwyczajów. Układ regulował też sposób funkcjonowania kompanii. W zamian kupcy elbląscy mieli zapewnione korzystne warunki na terenie Anglii.

Natychmiast przeciwstawili się temu kupcy gdańscy. Przez kilka lat trwały zabiegi i wzajemne podchody do króla i wpływowych polskich notabli: elblążanie walczyli o usankcjonowanie wyłączności współpracy z Kompanią Wschodnią, gdańszczanie starali się do tego nie dopuścić. Radni gdańscy przekonywali króla, że Anglicy w Elblągu to słaby Gdańsk, a słaby Gdańsk to mniejsze dochody króla. Były momenty, gdy zyskiwała przychylność racja elblążan, a w następnych przeważał interes Gdańska. Król powoływał kolejne komisje do rozpatrzenia tej sprawy, a obie strony szukały popleczników wśród senatorów i wysokich urzędników. W końcu, w marcu 1585 roku, Stefan Batory ostatecznie odmówił elblążanom poparcia ich układu z Kompanią Wschodnią.

Burmistrz Jan Sprengel jednak się nie poddał. Zawarł z Anglikami pakt, z którego wykreślono wszystko, co mogłoby być niezgodne z prawem polskim, m.in. artykuły o wolnym handlu Anglików na terenie całego państwa, wyłączności Elbląga jako jedynego miejsca składu towarów angielskich, wolnościach religijnych, a także o przywilejach kupców elbląskich w Anglii. Tak ograniczony traktat był jednak wystarczającą podstawą prawną dla funkcjonowania kantoru kupców angielskich w Elblągu przez blisko pół wieku, a okres ten stał się czasem rozkwitu gospodarczego miasta.

Wielokrotnie zwiększył się ruch w porcie oraz import i eksport towarów. Z Anglii importowano przede wszystkim sukno, które sprzedawano w całym kraju, w mniejszych ilościach przywożono skóry i skórki. W eksporcie dominowały płody rolne: na pierwszym miejscu zboże, głównie żyto, następnie len na płótno żaglowe, konopie oraz inne materiały do budowy okrętów, jak drewno, smoła, dziegieć. W spisie towarów wywożonych figuruje też gotowe płótno lniane, przędza, sztaby żelaza, miedzi, ołowiu, niewielkie ilości ryb.

Gdańsk nie dawał za wygraną. Przekonywał Anglików, że tam będą mieć lepsze warunki, interweniował w Hanzie, która zakazywała bezpośredniego handlu. Gdy w 1618 roku na zjeździe miast hanzeatyckich odmówiono zatwierdzenia elbląskiego traktatu, Rada Miejska Elbląga na czele z burmistrzem stwierdziła, że członkostwo w Hanzie jest dla miasta zbyt krępujące i po czterystu latach z niego zrezygnowała. Los jednak Elblągowi nie sprzyjał: na Polskę najechali Szwedzi. Miasto nie było dostatecznie przygotowane do obrony i poddało się Gustawowi Adolfowi, za co okrzyknięte zostało zdrajcą. Po wojnie Gdańsk, jako miasto wierne polskiemu królowi, wykorzystał okazję i uzyskał w 1628 r. w sejmie uchwałę o likwidacji kantoru angielskiego w Elblągu. Po zakończeniu wojny ze Szwedami elblążanie podejmowali jeszcze starania o powrót kantoru, ale już bezskuteczne. Gdańsk osiągnął swój cel – Anglicy przenieśli tam swoje składy. Na tę decyzję wpłynęło też pogarszanie się warunków naturalnych portu w Elblągu, zawężający się tor morski i powstała konieczność opływania mierzei przez Cieśninę Piławską. Odbiło się to fatalnie na gospodarce Elbląga: spadły obroty w porcie, obroty handlowe, straciło pracę wielu ludzi związanych z handlem morskim, który już nigdy w takim stopniu się nie odrodził.

Po Anglikach pozostały nie tylko wspomnienia. W Elblągu osiedliło się wielu angielskich kupców – znanych jest co najmniej 170 nazwisk takich angielskich i szkockich rodów. Część przyjęła prawa miejskie, zawierała małżeństwa z elblążankami i stała się częścią elbląskiego społeczeństwa. Zostawali radnymi, brali czynny udział w życiu publicznym, wpisali się chlubnie w historię miasta. Miało to wpływ nie tylko na rozwój gospodarczy, ale też na życie polityczne i kulturalne.

Ponad 40 lat funkcjonowania angielskiego kantoru było czasem rozkwitu gospodarczego i bogacenia się mieszczan elbląskich, dzięki czemu w mieście powstało wiele pięknych, okazałych budowli, m.in. wspaniała renesansowa kamienica przy ul. Kowalskiej 10, kamienice przy ul. Mostowej i Wigilijnej. Przebudowany został gmach gimnazjum, które w tym czasie przeżywało swój rozkwit. W 1598 r. Gimnazjum Elbląskie zostało przekształcone w gimnazjum akademickie. Ówczesny rektor Jan Mylius przeprowadził reformy, które nadało gimnazjum wysoki poziom nauczania i szeroki rozgłos. Przyjeżdżali do Elbląga na naukę uczniowie z całej Polski, z Litwy i innych krajów. Przy szkole powstała biblioteka, a przy niej muzeum, w którym gromadzono instrumenty matematyczne, monety, mapy, globusy, obrazy. Kwitło również życie kulturalne. W Elblągu w 1605 r. odbyła się pierwsza na ziemiach polskich prapremiera sztuk Szekspira. Trupa angielskich aktorów Johna Greena przedstawiła obszerne fragmenty „Snu Nocy Letniej", „Romea i Julii", „Kumoszek z Windsoru", „Otella", „Kupca Weneckiego". Ta ostatnia sztuka cieszyła się w Elblągu szczególnym powodzeniem.

Czas funkcjonowania angielskiego kantoru, dzięki działalności ludzi z nim związanych, stał się okresem wszechstronnego rozwoju Elbląga i nie był bez znaczenia na jego dalsze losy. ■

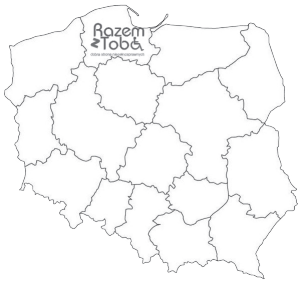
Oprac. Teresa Bocheńska

Źródła:

• Andrzej Groth, Kupcy angielscy w Elblągu w latach 1583-1628;

• Historia Elbląga pod redakcją Andrzeja Grotha, tom II cz. I

Materiał powstał w ramach projektu: „Razem z Tobą promujemy kulturę i historię regionu" finansowanego ze środków Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego.




# Pierwsza metropolia w kraju ze standardem dla osób z niepełnosprawnościami

Szkolenia dla przedstawicieli służby zdrowia, nauczycieli i urzędników, działania edukacyjne, zamówienia publiczne z klauzulami społecznymi, bezpłatne punkty porad prawnych, doradztwo zawodowe, metropolitalna baza danych obejmująca np. gabinety lekarskie ze specjalnym wyposażeniem i procedurami – to tylko niektóre z rozwiązań mających ułatwić życie osobom z niepełnosprawnością. Obszar Metropolitalny Gdańsk-Gdynia-Sopot, jako pierwsza metropolia w Polsce, wprowadza na szeroką skalę rozwiązania systemowe dla osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów. Zostały ujęte w Standardzie Minimum na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami i Otoczenia. Według danych GUS w co czwartej rodzinie w woj. pomorskim żyje osoba z niepełnosprawnością.

**ALICJA MONGIRD**

Standard Minimum na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami to zbiór działań, które zostaną wdrożone w 59 samorządach OMGGS. Są to dokładne wytyczne dla włodarzy, jak wprowadzać w metropolitalnych miastach, gminach i powiatach działania na rzecz poprawy jakości życia osób z niepełnosprawnościami i ich otoczenia.

– Proponowane rozwiązania są praktyczne, uniwersalne, oparte na doświadczeniu naszych mieszkańców mających na co dzień do czynienia z tym problemem tak niedocenianym przez władze państwowe. Wykorzystują lokalne zasoby i funkcjonujące już dobre praktyki. Są odpowiedzią na realne, zdiagnozowane potrzeby środowiska, na rzecz którego powstały. Nie było do tej pory takiego ujednoliconego i uniwersalnego standardu obejmującego swym zasięgiem tak rozległy obszar i tyle samorządów. Każdy samorząd prowadził własną, odrębną i z reguły nieskoordynowaną z innymi politykę. Mam nadzieję, że standard posłuży też innym samorządom w całej Polsce w zmienianiu rzeczywistości osób z niepełnosprawnościami i ich otoczenia. To nasz obowiązek, a jego rozwiązanie zależy tylko od nas – mówi Jacek Karnowski, prezydent Sopotu oraz prezes Rady OMGGS.

Standard powstał przy współpracy ponad 80 ekspertów, m.in. przedstawicieli samorządów, osób niepełnosprawnych i ich opiekunów, reprezentantów służby zdrowia, placówek edukacyjnych i terapeutycznych oraz poradni psychologiczno-pedagogicznych.

– Metropolitalny standard to praca i zaangażowanie wielu środowisk. To wiele spotkań i dyskusji, trudne zderzenie różnych poglądów i punktów widzenia, które w efekcie doprowadziły do powstania dokumentu, będącego wspólnym głosem. Od początku wszystkim nam zależało, aby każda mieszkanka i każdy mieszkaniec metropolii mieli równy dostęp do informacji i wsparcia, niezależnie od stopnia niepełnosprawności, metody komunikacji i miejsca, w którym żyją. Teraz rozpoczyna się praca nad wdrażaniem dokumentu. Będziemy edukować i szkolić urzędników, a każdy z samorządów dostanie od nas jasne wytyczne, jak wprowadzać standard – tłumaczy Beata Rutkiewicz, wiceprezydent Wejherowa oraz współprzewodnicząca Komisji ds. Społeczno-Gospodarczych OMGGS.

Standard obejmuje 30 konkretnych zadań dla samorządów, stawiając w pierwszej kolejności na świadomość i edukację.

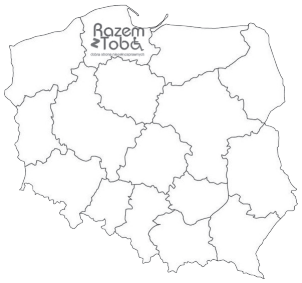
– Chcemy sprawić, żeby każdy z nas: urzędnik, nauczyciel, pracownik pomocy społecznej, lekarz, kierowca autobusu itp. zweryfikował systemowo podejście do osoby z niepełnosprawnością i samej niepełnosprawności, żeby wiedział, jak się komunikować, jak formułować ogólnodostępne informacje, by były jasne także dla osób z niepełnosprawnościami. Standard zakłada szereg konkretnych szkoleń dla pracowników wszystkich stowarzyszonych samorządów m.in. z dostępności, z obsługi urzędowej osoby z niepełnosprawnością. Zobowiązujemy się także do stworzenia metropolitalnego poradnika savoir-vivre w kontaktach z osobą z niepełnosprawnością czy zawarcia porozumień międzygminnych i międzypowiatowych dotyczących transportu osób z niepełnosprawnościami do placówek. Przewidujemy nawet obligatoryjny wymóg tworzenia samorządów szkolnych w szkołach specjalnych – mówi Katarzyna Gruszecka-Spychała, wiceprezydent Gdyni oraz współprzewodnicząca Komisji ds. Społeczno-Gospodarczych OMGGS.

**Wśród głównych działań zapisanych w standardzie znalazły się m.in.:**

1. Zwiększenie świadomości społecznej:

• podręcznik zasad dla pracowników obsługi klienta w samorządach;

• kampania społeczna nt. roli i potrzeb osób niepełnosprawnych;



Fot. pixabay.com

• ankieta badająca poziom satysfakcji oceniająca skuteczność działań;

2. Edukacja:

• odpowiedzialne zamówienia publiczne – obligatoryjne stosowanie w zamówieniach publicznych klauzul społecznych;

• edukacja antydyskryminacyjna – programy dla przedszkoli i szkół nt. równego traktowania;

• monitoring absolwentów – każdego roku gminy będą zbierać informacje o liczbie absolwentów z niepełnosprawnością, zapewni to możliwość dalszej aktywności i kształcenia;

• Metropolitalna Akademia Samorządowa – każda gmina otrzyma i wdroży program obligatoryjnych szkoleń urzędników z dostępności;

3. Opieka medyczna i rehabilitacja:

• dostępna metropolia – wspólna regionalna baza danych dot. usług dla osób z niepełnosprawnością, baza gabinetów lekarskich ze specjalistycznym wyposażeniem i procedurami (np. jak znaleźć dentystę dla osób z porażeniem mózgowym);

• zespół ds. zdrowia – program szkoleń dla lekarzy i służb medycznych, we wszystkich gminach dostępny tłumacz języka migowego on-line;

4. Niezależne życie:

• bezpłatne punkty pomocy prawnej;

• mieszkalnictwo – inwentaryzacja zasobów w gminach i powiatach pod kątem wykorzystywania ich przez osoby z niepełnosprawnością;

• dostęp do wiedzy – samorządy sięgają po środki na asystenturę i opiekę wytchnieniową;

5. Dostępność i mobilność:

• transport – dla osób z niepełnosprawnością do placówek opiekuńczych i edukacyjnych;

• uniwersalne projektowanie – regularny monitoring inwestycji w metropolii pod kątem dostępności;

• dostęp do wiedzy – informacje dla niepełnosprawnych na stronach samorządowych;

6. Czas wolny:

• dostępne imprezy miejskie – wydarzenia rekreacyjne, sportowe i kulturalne dostosowane do aktywnego uczestnictwa osób z niepełnosprawnością;

• budżet obywatelski – dodatkowe punkty dla projektów związanych z dostępnością;

• katalog dostępnego wypoczynku – informator z ofertą turystyczną (mapy i trasy) spełniającą kryteria dostępności;

• wspólne zakupy – opracowanie standardu dla nowo budowanych placów zabaw dostępnych również dla dzieci ze szczególnymi potrzebami;

7. Praca:

• udostępnianie lokali miejskich – preferencyjne warunki dla organizacji i podmiotów zajmujących się aktywizacją społeczno-zawodową osób z niepełnosprawnością;

• więcej projektów z dofinansowaniem UE – wdrożenie rozwiązań, które zwiększają aktywizację zawodową osób z niepełnosprawnością;

• doradztwo zawodowe – wdrożenie w samorządach narzędzi badających predyspozycje zawodowe osób z niepełnosprawnością;

• kompetencje cyfrowe – samorządy sfinansują programy edukacyjne, które zapobiegać będą wykluczeniu cyfrowemu;

• praca – przeszkolenie pracowników powiatowych urzędów pracy w zakresie innowacyjnych form zatrudnienia – współdzielenie stanowiska, współdzielenie etatu, praca zdalna.

Według danych GUS w woj. pomorskim w co czwartej rodzinie żyje osoba z niepełnosprawnością. Oznacza to, że co czwarta rodzina doświadcza różnej formy wykluczenia społecznego. Często jest to podwójne wykluczenie – zarówno samej osoby z niepełnosprawnością, jak i jej opiekunów, rodzeństwa; wykluczenia z życia zawodowego, społecznego, towarzyskiego, finansowego i zdrowotnego. ■

UM Gdańsk / gdansk.pl

# Unijne wsparcie dla pasłęckiego szpitala

Ponad 7 milionów złotych będzie kosztowała rozbudowa Szpitala Powiatowego w Pasłęku. W nowym budynku będzie oddział rehabilitacji stacjonarnej dla dorosłych i ośrodek rehabilitacji leczniczej dziennej dla dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego.

Fot. Aneta Pastuszka

Budowa nowego szpitalnego skrzydła to jedna z dłużej oczekiwanych przez szpital inwestycji.

– Dzięki temu rehabilitacja najmłodszych pacjentów z zaburzeniami wieku rozwojowego będzie mogła odbywać się w bardziej komfortowych warunkach – mówi Iwona Chełchowska, prezes Szpitala Powiatowego w Pasłęku.

Budynek będzie piętrowy. Znajdzie się w nim działające już na terenie szpitala centrum rehabilitacji. Na nowym oddziale ma być około 20 miejsc. Pasłęcki szpital na wykonanie tej inwestycji otrzymał unijne dofinansowanie w wysokości 3 mln 369 tys. złotych.

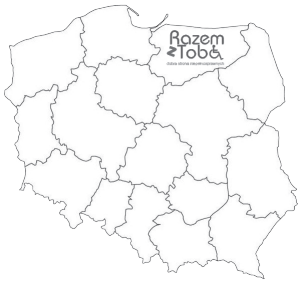
– Projekt znajdował się na liście rezerwowej, ale dzięki korzystnemu kursowi euro mogliśmy dofinansować kolejne projekty. Oczywiście jeszcze trochę środków do szczęścia brakuje, ale mamy w umowie podpisaną klauzulę, że jak tylko będzie większa stabilizacja, to dopełnimy finansowanie z unijnych środków – mówi Gustaw Marek Brzezin, marszałek województwa warmińsko-mazurskiego.

Powiat elbląski na tę inwestycję w budżecie powiatu zabezpieczył milion złotych.

– Jesteśmy spokojni o tę inwestycję, ponieważ jest ona zabezpieczona finansowo, a poza tym mamy już wyłonionego wykonawcę inwestycji, który prowadził już prace budowlane na terenie szpitala – mówi Ryszard Zając, wicestarosta elbląski. – A największą radością jest to, że będziemy mogli zabezpieczyć świadczenia rehabilitacyjne dla mieszkańców powiatu elbląskiego, a w szczególności dla dzieci. Wiemy, że jeszcze kilka lat temu rehabilitacja była traktowana po macoszemu, a teraz okazuje się, że jest ona niezbędna, by społeczeństwo było zdrowe – dodaje.

Inwestycja rozpocznie się na początku lutego i potrwa przez najbliższe dwa lata. Będzie ją prowadziła firma budowlana z Pasłęka. ■

Aneta Pastuszka




# Niesłyszące dzieci w ośrodku im. Makuszyńskiego?

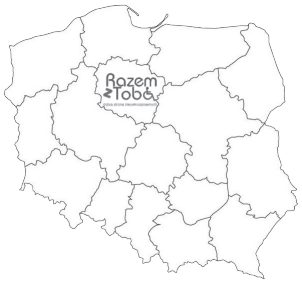
Planowane są zmiany w strukturze organizacyjnej olsztyńskich Ośrodków Szkolno-Wychowawczych. Możliwe, że uczęszczający dotychczas do ośrodka im. Marii Grzegorzewskiej staną się podopiecznymi placówki im. Kornela Makuszyńskiego.

W SOSW im. Grzegorzewskiej w tej chwili działa szereg jednostek dla niesłyszących dzieci i młodzieży. Część z nich nie cieszy się jednak w rzeczywistości zainteresowaniem. To jedna z najważniejszych przyczyn proponowanych nowych rozwiązań. W trwającym roku szkolnym w XIV Liceum Ogólnokształcącym oraz Szkole Policealnej nr 1 nie ma ani jednego ucznia.

W przedszkolu nr 7 opiekę znalazło czworo dzieci. W Szkole Podstawowej nr 17 uczy się 43 uczniów, a w Branżowej Szkole I stopnia nr 7 uczniów 11 (dane na 21 stycznia). Dlatego – zgodnie z propozycją zaakceptowaną 27 stycznia przez olsztyńskich radnych – SP 17 oraz BS I st. nr 7 miałyby zostać odtworzone w strukturze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Kornela Makuszyńskiego w Olsztynie. Jednak szkoły nadal mają znajdować się w budynku przy ul. Grzegorzewskiej 6. Natomiast dzieci z PM 7 znalazłyby opiekę w zmodernizowanym i powiększonym o nowe grupy dla dzieci niesłyszących i słabosłyszących przedszkolu nr 18 przy al. Piłsudskiego. Osoby wymagające całodobowej opieki znajdą swoje miejsce w internacie SOSW im. Makuszyńskiego.

Taka decyzja – poza dostosowaniem oferty do aktualnych potrzeb oraz usprawnieniami organizacyjnymi – pozwoliłaby na przeznaczenie obecnego internatu SOSWdDN przy ul. Grzegorzewskiej na bursę. Tym samym o 70 zwiększy się liczba miejsc w olsztyńskich bursach, a to będzie skutkować większą atrakcyjnością szkół ponadpodstawowych. Teraz młodzież spoza Olsztyna nie aplikuje do szkół w związku z brakiem bazy noclegowej. Po decyzji radnych olsztyński samorząd będzie prowadzić rozmowy z nauczycielami, poinformuje rodziców o proponowanych zmianach, a także wystąpi o opinię w sprawie likwidacji ośrodka im. Grzegorzewskiej do Warmińsko-Mazurskiego Kuratora Oświaty. Jeśli ta będzie pozytywna, będzie można przejść do kolejnych etapów postępowania. ■

UM Olsztyn / olsztyn.eu




# Toruński SOSW w rozbudowie

Trwa rozbudowa Kujawsko-Pomorskiego Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Janusza Korczaka przy ul. Żwirki i Wigury w Toruniu. Placówka z 26 miejscami ma być gotowa 1 września 2021 roku.

Fot. Wojtek Szabelski / torun.pl

Placówka wcześniej miejska, od 2005 roku podlega samorządowi województwa kujawsko-pomorskiego. Oferuje opiekę i edukację niepełnosprawnym dzieciom i młodzieży od 3. do 24. roku życia z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego. Uczęszczają do niej uczniowie z całego województwa z niepełnosprawnościami intelektualnymi, ruchowymi, dotyczącymi słuchu i wzroku, a także autyzmem, w tym zespołem Aspergera.

W skład KPSOSW wchodzą działy: Wczesne Wspomaganie Rozwoju Dziecka, Oddział Przedszkolny, Szkoła Podstawowa z Zespołami Edukacyjno-Terapeutycznymi i oddziałami dla dzieci z autyzmem, Branżowa Szkoła I Stopnia oraz Szkoła Przysposabiająca do Pracy. Głównym celem placówki jest wychowanie młodych ludzi jako osób samodzielnych, dojrzałych do pełnienia ról społecznych, wykwalifikowanych zawodowo i aktywnie uczestniczących w życiu społecznym. Branżowa szkoła I stopnia kształci uczniów w 11 zawodach: kucharz, cukiernik, fryzjer, monter zabudowy i robót wykończeniowych w budownictwie, krawiec, stolarz, monter sieci i instalacji sanitarnych, pracownik pomocniczy obsługi hotelowej, pracownik pomocniczy krawca, pracownik pomocniczy stolarza, asystent fryzjera.

W ramach rozpoczętej w 2020 roku rozbudowy placówki, kosztem 25,7 mln zł, powstanie boisko wielofunkcyjne i nowy kompleks warsztatów kształcenia zawodowego ze specjalistycznym wyposażeniem. Zmodernizowane zostaną internat i pracownie kształcenia praktycznego. Przy szkole powstanie też specjalistyczny basen z podnośnikiem ułatwiającym wejście do wody osobom niepełnosprawnym. Kolejne 7,8 mln zł przeznaczono na budowę przedszkola dla dzieci ze specjalnymi potrzebami, wyposażonego w sprzęt rehabilitacyjny do integracji sensorycznej, logopedycznej, muzykoterapii oraz aktywności ruchowej i twórczej. Łącznie inwestycja ma kosztować prawie 36 mln zł, z czego 12 mln zł pochodzić będzie z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego. Wykonawcą inwestycji jest firma KWK Construction Deweloper. ■

Małgorzata Litwin

UM Toruń / torun.pl

# Wiosną rekrutacja podopiecznych teleopieki

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej przygotowuje na polecenie marszałka województwa kujawsko-pomorskiego nowy, adresowany docelowo do wszystkich potrzebujących, program teleopieki domowej.

– „Bransoletki życia", które ratują w sytuacjach zagrożenia i dają poczucie bezpieczeństwa, wprowadziliśmy w naszym województwie w ramach pilotażu, którego celem było m.in. zbadanie popytu na tego rodzaju usługi. Wiemy już, że zainteresowanie nimi jest ogromne. Dlatego zdecydowaliśmy się na stworzenie stałego systemu tego rodzaju wsparcia, opartego o własne, działające 24 godziny na dobę centrum operacyjne. Takie rozwiązanie ma dodatkową zaletę, którą jest możliwość rozszerzania oferty, na przykład o telemedycynę czy wsparcie osób przebywających w kwarantannie – wyjaśnia Piotr Całbecki, marszałek województwa kujawsko-pomorskiego.

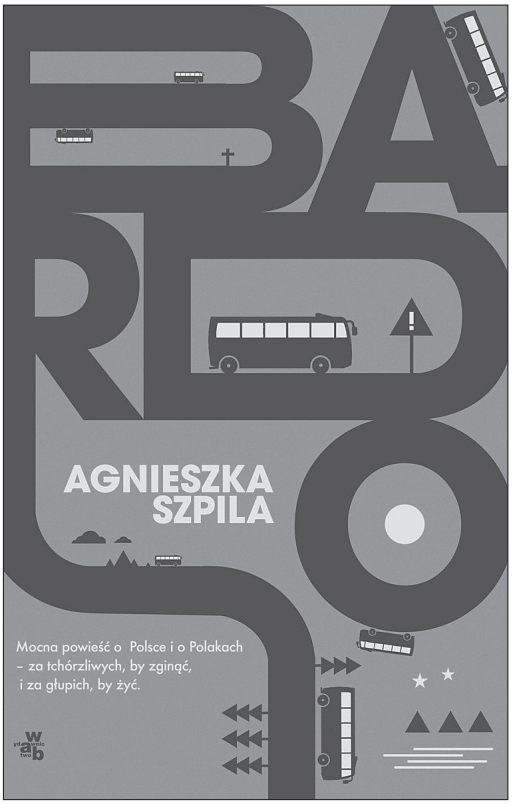
System budowany jest na razie pod szacunkowe potrzeby zgłoszone przez gminy będące partnerami projektu. Jeśli zgłoszą się kolejne, będzie rozbudowywany. W dalszej kolejności planowane jest też udostępnienie związanych z nim możliwości indywidualnym osobom mieszkającym w gminach, których władze do projektu nie przystąpiły. W tym ostatnim przypadku wiązałoby się to jednak z przynajmniej częściową odpłatnością. Adresatami tej zyskującej sobie coraz większą popularność formy wsparcia są osoby niesamodzielne, potrzebujące wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, w tym mieszkający samotnie seniorzy. Pierwszeństwo rezerwowane jest dla osób o niskich dochodach, doświadczających wykluczenia społecznego, niepełnosprawnych fizycznie i intelektualnie, a także kombatantów i osób represjonowanych. Rekrutacja – najprawdopodobniej w trybie hybrydowym – powinna ruszyć późną wiosną. W pierwszym rzucie rozdysponowanych zostanie ponad 2 tysiące bransoletek. ■

Beata Krzemińska / kujawsko-pomorskie.pl

Agnieszka Pietrzyk

# o książkach

## Agnieszka Szpila „Bardo”




Fot. mat. pras.

„Powieść o Polsce w krzywym zwierciadle” – tak zapowiadana jest książka Agnieszki Szpili „Bardo”. Po przeczytaniu tej pozycji stwierdziłam, że zwierciadło, w którym autorka odbiła naszą rzeczywistość, jest wyjątkowo krzywe, a nawet popękane i zabrudzone. Jest to jednak bardzo dobry wybór, bo książka zyskuje na wyrazistości. Wydaje się, że im bardziej przerysowane realia, tym większy ciężar prawdy ze sobą niosą. Trzeba talentu literackiego, żeby taki efekt osiągnąć, a Agnieszka Szpila na pewno go ma.

W pierwszych rozdziałach poznajemy rozmaitych bohaterów. Różni ich wiele: wiek, pochodzenie, wykonywana profesja, ale wszystkich łączy jedno: polskość, ta stereotypowa, zaściankowa, ugruntowana w katolicyzmie oraz wrogości do obcych i innych. Jedni tę polskość z dumą niosą na ramionach, drudzy bardzo boleśnie jej doświadczyli.

Na początku powieść Agnieszki Szpili wydaje się zbiorem opowiadań, z których każde przedstawia historię innego człowieka, ale w końcu losy bohaterów splatają się podczas wspólnej pielgrzymki do Barda Śląskiego, gdzie znajduje się Matka Boska Płacząca. Nie ma lepszej przestrzeni do skompresowania stereotypów o Polakach, jak w autokarze z pielgrzymami. Bohaterowie wydają się wręcz prześcigać w prezentowaniu hipokryzji, agresywnych postaw i zabobonnych przekonań.

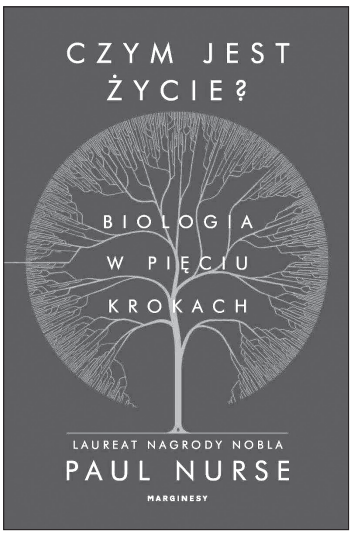
Na pewno niektórzy czytelnicy uznają „Bardo” za powieść obrazoburczą, godzącą w dobre imię narodu polskiego. Inni stwierdzą, że jest ona stronnicza, bo w krzywym zwierciadle odbija się tylko konserwatywna część społeczeństwa. Będą też tacy, którzy zobaczą tam prawdę o Polsce. Wszyscy czytelnicy będą mieli rację, bo ta książka właśnie tym jest – wszystkim po trochu. Na pewno warto ją przeczytać. Polecam wersję audio, w wykonaniu Krzysztofa Plewako-Szczerbińskiego. Wyważona interpretacja, w połączeniu z kojącym głosem lektora, doskonale współgra zarówno z kontrowersyjną treścią, jak i z barwnym i odważnym językiem powieści. ■

Audiobook: Agnieszka Szpila, „Bardo”, Biblioteka Akustyczna, Czyta Krzysztof Plewako-Szczerbiński, czas nagrania:7 godzin 49 minut.

## Paul Nurse

## „Czym jest życie?”

Życie jest wokół nas, bogate i różnorodne. To naprawdę cud. Ale co to właściwie znaczy żyć i jak decydujemy, co jest życiem, a co nie?




Fot. mat. pras.

Po całym życiu poświęconym nauce, laureat Nagrody Nobla sir Paul Nurse, jeden z czołowych naukowców na świecie, podjął pozornie niewykonalne wyzwanie: zdefiniowania tego, czym jest życie. Krok po kroku ilustruje pięć filarów biologii – komórkę, gen, ewolucję poprzez dobór naturalny, życie jako chemię i życie jako informację. Korzysta z własnych doświadczeń, ale opowiada też o wielkich przewrotach, sensacyjnych przełomach i ekscytujących chwilach olśnień. Przypomina naukowców, którzy przyczynili się do najważniejszych odkryć i pokazuje własne laboratorium, aby dać poczuć dreszczyk emocji związany z odkryciami naukowymi. Pokazuje też, jak biologia zmieniła siebie i jak zmienia świat, a także ujawnia, dokąd zmierzają współczesne badania. A wszystko z wielką przenikliwością, dowcipem i wdziękiem.

Żyjemy w trudnych czasach i musimy się mierzyć z niejednym: przeludnieniem, pandemiami, brakiem żywności, katastrofami klimatycznymi. Aby to przetrwać, powinniśmy zrobić krok w tył i zrozumieć, czym jest życie. Paul Nurse wychodzi temu naprzeciw. ■

Źródło: Wydawnictwo Marginesy

# Kryzys ujawnia w ludziach to, co najlepsze, a nie to, co najgorsze

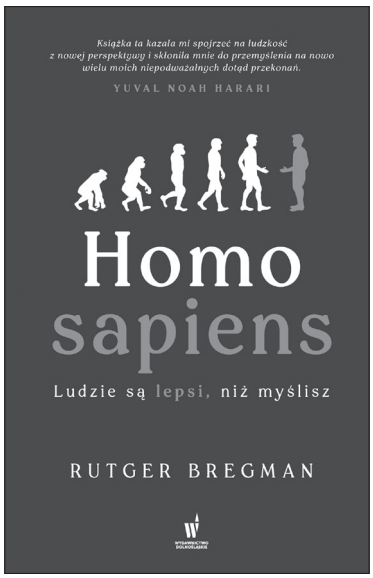
To nieprawda, że człowiek człowiekowi wilkiem, szczególnie w trudnych czasach. Jest wręcz odwrotnie: kryzys ujawnia w ludziach to, co najlepsze, a nie to, co najgorsze – przekonuje holenderski myśliciel Rutger Bregman w książce „Homo sapiens. Ludzie są lepsi, niż myślisz".

**ZBIGNIEW WOJTASIŃSKI**

Pandemia zaraz po wybuchu ujawniła, że wiele osób się wspiera i jest gotowych udzielić pomocy. Pomagamy sobie nie tylko wtedy, gdy mamy w tym interes lub oczekujemy rewanżu. Bo tacy jesteśmy z natury, a nie tylko z wyrachowania. Przekonuje o tym Rutger Bregman, holenderski historyk, dziennikarz i myśliciel, autor wielu uznanych książek, takich jak przetłumaczona na 32 języki „Utopia dla realistów". W TED Talks uznano go za jednego z najwybitniejszych myślicieli młodego pokolenia w Europie.

Ta opinia nie była na wyrost. Książka „Homo sapiens. Ludzie są lepsi, niż myślisz" potwierdza, że idee i pisarstwo Rutgera Bregmana jest wybitne i to nie tylko na naszym kontynencie.

Autor w swej najnowszej książce idzie pod prąd wielu poglądom sugerującym, że ludzie są z natury źli i niechętni do współpracy. Pogląd ten ma bogatą tradycję w literaturze światowej, ale holenderski pisarz




Fot. mat. pras

> Rutger Bregman myśli samodzielnie i czerpie garściami z historii człowieka, aby dać nam szansę na zbudowanie o wiele lepszej przyszłości niż ta, którą dotąd sobie wyobrażaliśmy.
>
> Timothy Snyder, autor książki „O tyranii"
> Źródło: publicat.pl

skutecznie i przekonująco się temu przeciwstawia. A robi to wyśmienicie.

Bregman jako przykład podaje II wojnę światową i masowe naloty Niemców na Londyn. Mimo ogromnych zniszczeń miasta i ofiar w ludziach w stolicy Wielkiej Brytanii nie było jednak paniki, a w mieszkańcach wcale nie budziły się najgorsze instynkty. Wręcz przeciwnie. „Kryzys ujawnił w ludziach nie to, co najgorsze, lecz to, co najlepsze" – pisze autor.

W czasie bombardowań wielu ludzi sobie pomagało i się wspierało. Morale narodu nie upadło, czego oczekiwały hitlerowskie Niemcy. Nawet zdrowie psychiczne nie podupadło: skończyło się pijaństwo i spadła liczba samobójstw, mniej było wizyt u psychiatrów.

Co ciekawe, Brytyjczycy w czasie II wojny światowej popełnili ten sam błąd. Zaczęli bombardować Niemcy, duże miasta i centra przemysłowe licząc na to, że tym razem to ludność niemiecka się załamanie. Nic takiego się nie stało. Nawet przemysł nie podupadł. W dwudziestu jeden zniszczonych miastach produkcja rosła szybciej w porównaniu do tych, gdzie nalotów nie było.

Ludzie popełniają ten sam błąd, nie uczą się na doświadczeniach innych.

Ćwierć wieku później Amerykanie zrzucili na Wietnam trzy razy więcej pocisków i bomb niż zrobiono to podczas całej drugiej wojny światowej. A potem pospiesznie wycofywali się z tego kraju.

Kolejny przykład. Amerykanie pomagali sobie po kataklizmie, który w 2005 r. za sprawą huraganu Katrina nawiedził Nowy Orlean. Rabunki i napady były, ale wbrew pogłoskom zdarzały się jedynie marginalne. Oczywiście, zło może zdominować naszą naturę, na skutek np. traumatycznych przeżyć, z których nie możemy się wyzwolić lub pod wpływem negatywnego wpływu otoczenia. Jesteśmy jednak lepsi niż często się nam wydaje. To bardzo krzepiąca idea, warto się jej trzymać.

Historyk i myśliciel Yuval Noah Harari, autor tak głośnych książek jak „Sapiens. Od zwierząt do bogów", po lekturze książki Rutgera Bregmana napisał: „Książka ta kazała mi spojrzeć na ludzkość z nowej perspektywy i skłoniła mnie do przemyślenia na nowo wielu moich niepodważalnych dotąd przekonań". ■

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

# Dać szansę marzeniom

Najnowsza książka Wioletty Piaseckiej nosi tytuł „Przyjdzie pogoda na miłość”. Pisarka pochodząca z Elbląga znana jest głównie z pisania książek dla dzieci. Powieść obyczajowa to jej debiut. „Przyjdzie pogoda na miłość” to pełna emocji historia trzech przyjaciółek, z których marzeń zadrwił los. Młode kobiety zderzają się z brutalnością dorosłego życia.

**ANETA PASTUSZKA**

**Na swoim koncie ma już Pani 30 napisanych książek, ale dopiero teraz debiutuje Pani jako autorka powieści obyczajowych.**

Nareszcie spełniłam swoje marzenie. Przez ostatnie trzy lata tylko mówiłam o tej powieści, że ją napiszę. Pisałam ją w wolnych chwilach – pomiędzy spotkaniami autorskimi a pisaniem książek dla dzieci. Od momentu, kiedy zrodził się pomysł na powieść obyczajową, napisałam pięć książek dla dzieci. Dopiero pod koniec grudnia 2019 roku dałam szansę swoim marzeniom. Usiadłam i zaczęłam pisać. W dwa miesiące napisałam powieść, o której tylko mówiłam od trzech-czterech lat.

**Pomysł na napisanie powieści rodził się przez lata, więc już wiedziała Pani, jaką historię chce opowiedzieć?**

Tak. Szczególnie główna bohaterka Joanna Rojewska w mojej głowie powstała kilka lat temu. I czekała, ponieważ bałam się, że sobie nie poradzę, że mam naleciałości języka dziecięcego – w końcu przez kilkanaście lat piszę książki dla dzieci. I aby napisać powieść dla dorosłego czytelnika, poszłam na kurs „Maszyna do pisania”. To szkoła dla zaawansowanych pisarzy. W mojej grupie było 6 osób. Zajęcia prowadziła m.in. dr Joanna Wrycza-Bekier, która powiedziała, że mam talent i żebym niczego w pisaniu nie zmieniała. Każdy z uczestników warsztatów miał pisać opowiadania na kolejne zajęcia, a moim zadaniem było pisanie swojej powieści rozdział po rozdziale. Na tym kursie powstało sześć rozdziałów książki „Przyjdzie pogoda na miłość”. Oczywiście każdy z uczestników kursu książkę już przeczytał i na wspólnej grupie, którą

Fot. Aneta Pastuszka

mamy w mediach społecznościowych, zawiązała się dyskusja wokół dyskusji, jak dalej potoczyły się losy bohaterów.

**To jest Pani trzydziesta książka, ale pierwsza dla dorosłego czytelnika. Pani specjalizuje się w pisaniu książek dla dzieci.**

Ja nawet na studiach wybrałam specjalizację „Literatura dla dzieci i młodzieży”. Przez długie lata zarzekałam się, że nie będę pisała dla dorosłych, a tymczasem takie marzenie zakiełkowało. Złożyło się na to wiele czynników. Chociażby to, że w pewnym momencie zaczęło mi brakować kontaktu z czytelnikiem, rozmowy z nim.

A teraz spotkania są na wyciągnięcie ręki – w mediach społecznościowych. Na spotkaniach autorskich dla dzieci słyszałam, że piękne książki, ale nie mogłam podyskutować na ich temat, a teraz jest zupełnie inaczej. Czytelnicy piszą do mnie. Ostatnio dostałam wiadomość od czytelniczki, że skończyła czytać moją powieść o 4 nad ranem i nie mogła się od niej oderwać. I takie słowa mnie bardzo cieszą. Tego mi brakowało. Czuję się teraz pisarką.

**Takie słowa od czytelników to chyba największe uznanie dla pisarza.**

Powiem szczerze, że przygotowałam się do tego, żeby tak poprowadzić narrację w powieści, by czytelnik nie mógł oderwać się od czytania. Są takie sztuczki. Proszę sobie wyobrazić, że czytelnik w ciągu 8 sekund podejmuje decyzję, czy będzie dalej czytał, czy nie. Aby książka była poczytna, należy pozbyć się z niej czterech słów: był, miał, zaczął, rozpoczął. Każdy inny czasownik jest dobry. Nie można napisać „byłem zmęczony", ale dobrać takie czasowniki, żeby czytelnik poczuł zmęczenie lub radość. Jest to trudne, ale można się tego nauczyć.

**Skończyła Pani pisać książkę w lutym 2020 roku, a po około 7 miesiącach została ona wydana. To bardzo krótki czas.**

Sama w to nie wierzę. To przeszło moje najśmielsze oczekiwania. Książkę skończyłam pisać 20 lutego. Odłożyłam ją na ponad miesiąc. W wywiadach z uznanymi pisarzami, jak Katarzyna Bonda czy Remigiusz Mróz, przeczytałam, że nie można książki od razu po napisaniu wysyłać do wydawcy. Musi swoje odleżeć. Na wydanie książki czeka się rok, dwa lata, a nawet i więcej. Albo i wydawnictwa nie odpowiadają.

**Jak przekonać do siebie wydawnictwo, aby wydało właśnie naszą książkę?**

Należy wysłać długie oraz krótkie streszczenie powieści. Oczywiście powieść, swoje zdjęcie wraz z krótkim i długim biogramem. Skończyłam wysyłać o 4 nad ranem, a o godzinie 8 przyszła pierwsza odpowiedź. Dwie godziny później napisało do mnie kolejne wydawnictwo. Najbardziej oczarował mnie wydawca z „Szarej godziny", ponieważ nie tylko odpisał, ale i często do mnie dzwonił i oczywiście prowadził różnego rodzaju negocjacje. Oczywiście pytał także o moje oczekiwania. Najbardziej zależało mi na czcionce, aby była wyraźna i wielkości wygodnej do czytania. No i oczywiście zależało mi, by moja książka znalazła się w rankingu Empiku. I tak się stało. Książka miała stoliki wykupione w całej Polsce.

**Porozmawiajmy o okładce książki, bo to także ważny element całej układanki, jeśli chodzi o powieść.**

Wydawca ogłosił konkurs na kolor okładki. Były trzy propozycje i w głosowaniu internetowym czytelnicy wybrali propozycję wydawnictwa. Ja chciałam żeby była w kolorach czerwono-różowych, bo to są moje kolory. Jednak zwyciężyła okładka w odcieniach niebieskiego. I taka jest.

**Ten debiut oznacza, że rozpoczyna Pani przygodę z pisaniem powieści obyczajowych dla dorosłego czytelnika?**

Tak. Mam już dużo nowych pomysłów. Jedną książkę już kończę. Opowiada o pięknej przyjaźni, takiej, o której marzymy. Natomiast kolejna, którą zatytułowałam „Bez planu B", pokazuje podłą przyjaźń. W przygotowaniu jest także trzecia książka – kontynuacja przygód Magdy, Joanny i Zuzanny, bohaterek powieści „Przyjdzie pogoda na miłość". ■

WARMIA MAZURY

Materiał powstał w ramach projektu: „Razem z Tobą promujemy kulturę i historię regionu" finansowanego ze środków Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

SŁUCHAJ

HISTORIA
KULTURA
PRAWO
ZDROWIE

WEJDŹ NA

**razemztoba.pl/**
**razem-z-toba-na-glos**

# Ulga rehabilitacyjna. Co warto wiedzieć?

Co roku wspólnie z Urzędem Skarbowym w Elblągu prezentujemy materiał zawierający najważniejsze informacje na temat ulgi rehabilitacyjnej w rozliczeniu podatkowym. Na najczęściej zadawane pytania – zarówno przez osoby z niepełnosprawnością, jak i ich opiekunów – odpowiada Aneta Dziemidowicz z elbląskiego Urzędu Skarbowego.

Fot. pixabay.com

**Kto może skorzystać z ulgi?**

Z ulgi rehabilitacyjnej może skorzystać osoba niepełnosprawna bądź też osoba, na której utrzymaniu są osoby niepełnosprawne.

Osoba niepełnosprawna to osoba, która posiada jeden z poniższych dokumentów:

• orzeczenie o zakwalifikowaniu przez organy orzekające do jednego z trzech stopni niepełnosprawności;

• decyzję przyznającą rentę z tytułu całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy, rentę szkoleniową albo rentę socjalną;

• orzeczenie o niepełnosprawności osoby, która nie ukończyła 16. roku życia;

• orzeczenie o niepełnosprawności, wydane przez właściwy organ na podstawie odrębnych przepisów obowiązujących do dnia 31 sierpnia 1997 r.

Osoba niepełnosprawna zaliczona do I grupy inwalidztwa to osoba, w stosunku do której orzeczono: całkowitą niezdolność do pracy oraz niezdolność do samodzielnej egzystencji albo znaczny stopień niepełnosprawności. Osoba niepełnosprawna zaliczona do II grupy inwalidztwa to osoba, w stosunku do której orzeczono: całkowitą niezdolność do pracy albo umiarkowany stopień niepełnosprawności.

Za osobę niepełnosprawną pozostającą na utrzymaniu podatnika uważa się osobę niepełnosprawną, której roczne dochody uzyskane w 2020 roku nie przekraczają kwoty 14400 zł., będącą dla podatnika: współmałżonkiem, dzieckiem własnym, dzieckiem przysposobionym, dzieckiem obcym przyjętym na wychowanie, pasierbem, rodzicem, rodzicem współmałżonka, rodzeństwem, ojczymem, macochą, zięciem lub synową. Przy czym do dochodów osoby niepełnosprawnej nie zalicza się 13. emerytury, zasiłku pielęgnacyjnego, świadczenia uzupełniającego oraz alimentów na rzecz dzieci:

• małoletnich;

• bez względu na ich wiek, które zgodnie z odrębnymi przepisami otrzymywały zasiłek (dodatek) pielęgnacyjny lub rentę socjalną;

• dorosłych do ukończenia przez nie 25. roku życia, uczących się w szkołach, o których mowa w przepisach o systemie oświaty, przepisach o szkolnictwie wyższym i nauce, obowiązujących także w innych niż Polska państwach, jeżeli w roku podatkowym nie uzyskały dochodów podlegających opodatkowaniu przy zastosowaniu skali podatkowej lub dochodów z kapitałów pieniężnych opodatkowanych jednolitą 19% stawką podatku, lub uzyskały przychody, zwolnione od podatku na podstawie art. 21 ust. 1 pkt 148 (są to wolne od podatku przychody ze stosunku służbowego, stosunku pracy, pracy nakładczej, spółdzielczego stosunku pracy oraz umów zlecenia, o których mowa w art. 13 pkt 8, otrzymane przez podatnika do ukończenia 26. roku życia), w łącznej wysokości przekraczającej 3089 zł, z wyjątkiem renty rodzinnej.

**Jakie odliczenia przysługują w ramach ulgi rehabilitacyjnej?**

Odliczeniu podlegają wyłącznie te wydatki poniesione przez osobę niepełnosprawną lub podatnika mającego na utrzymaniu taką osobę, które zostały wymienione w ustawie o podatku dochodowym od osób fizycznych, jako wydatki na cele rehabilitacyjne oraz wydatki związane z ułatwieniem wykonywania czynności życiowych. Wydatki te można podzielić na limitowane i nielimitowane.

Wydatki limitowane – wydatki poniesione na:

• opłacenie przewodników osób niewidomych zaliczonych do I lub II grupy inwalidztwa oraz osób z niepełnosprawnością narządu ruchu zaliczonych do I grupy inwalidztwa – maksymalna kwota odliczenia w roku podatkowym wynosi 2280 zł,

• używanie samochodu osobowego stanowiącego własność (współwłasność) osoby niepełnosprawnej lub podatnika mającego na utrzymaniu osobę niepełnosprawną albo dzieci niepełnosprawne, które nie ukończyły 16. roku życia – maksymalna kwota odliczenia w roku podatkowym wynosi 2280 zł,

• leki, jeśli lekarz specjalista stwierdzi, że osoba niepełnosprawna powinna stosować określone leki stale lub czasowo. W tym przypadku odliczeniu podlegają wydatki w wysokości stanowiącej różnicę pomiędzy wydatkami faktycznie poniesionymi w danym miesiącu a kwotą 100 zł,

• utrzymanie psa asystującego, o którym mowa w ustawie o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, tj. odpowiednio wyszkolonego i specjalnie oznaczonego psa, np. psa przewodnika osoby niewidomej lub niedowidzącej czy psa asystenta osoby niepełnosprawnej ruchowo, który ułatwia osobie niepełnosprawnej aktywne uczestnictwo w życiu społecznym – maksymalna kwota odliczenia w roku podatkowym wynosi 2280 zł.

Wydatki nielimitowane – wydatki poniesione na:

• adaptację i wyposażenie mieszkań oraz budynków mieszkalnych, stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności,

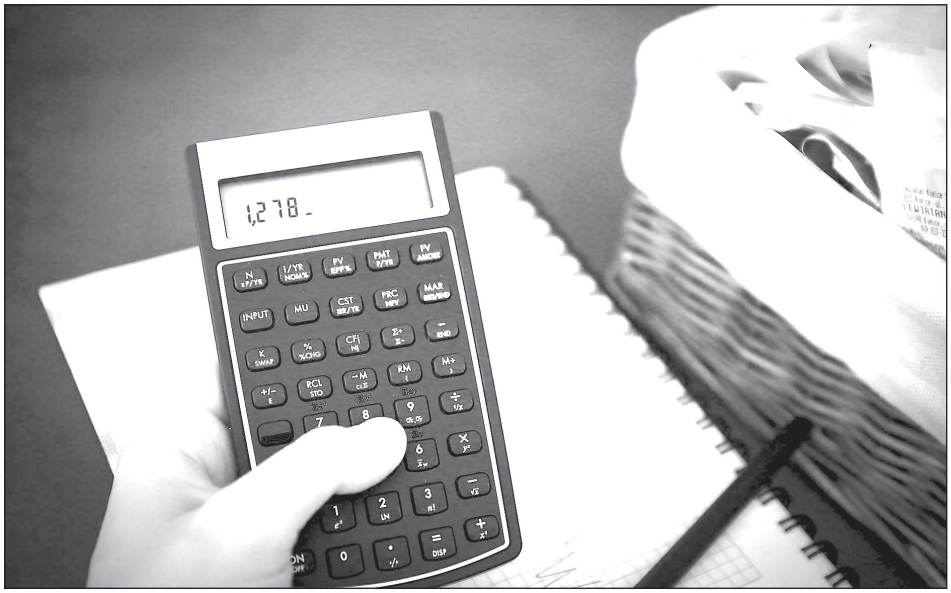
• przystosowanie pojazdów mechanicznych do potrzeb wynikających z niepełnosprawności,

• zakup i naprawę indywidualnego sprzętu, urządzeń i narzędzi technicznych niezbędnych w rehabilitacji oraz ułatwiających wykonywanie czynności życiowych, stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności, z wyjątkiem sprzętu gospodarstwa domowego,

• zakup wydawnictw i materiałów (pomocy) szkoleniowych, stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności,

• odpłatny pobyt na turnusie rehabilitacyjnym,

• odpłatny pobyt na leczeniu w zakładzie lecznictwa uzdrowiskowego, pobyt w zakładzie rehabilitacji leczniczej, zakładach opiekuńczo-leczniczych i pielęgnacyjno-opiekuńczych oraz odpłatność za zabiegi rehabilitacyjne,



Fot. pixabay.com

• opiekę pielęgniarską w domu nad osobą niepełnosprawną w okresie przewlekłej choroby uniemożliwiającej poruszanie się oraz usługi opiekuńcze świadczone dla osób niepełnosprawnych zaliczonych do I grupy inwalidztwa,

• opłacenie tłumacza języka migowego,

• kolonie i obozy dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej oraz dzieci osób niepełnosprawnych, które nie ukończyły 25. roku życia,

• odpłatny, konieczny przewóz na niezbędne zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne: osoby niepełnosprawnej – karetką transportu sanitarnego, osoby niepełnosprawnej zaliczonej do I lub II grupy inwalidztwa oraz dzieci niepełnosprawnych do lat 16, również innymi niż karetka środkami transportu sanitarnego (np. taksówką),

• odpłatne przejazdy środkami transportu publicznego związane z pobytem: na turnusie rehabilitacyjnym, w zakładach lecznictwa uzdrowiskowego, zakładach rehabilitacji leczniczej, zakładach opiekuńczo-leczniczych i pielęgnacyjno-opiekuńczych, na koloniach i obozach dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej oraz dzieci osób niepełnosprawnych, które nie ukończyły 25. roku życia.

Przedstawiony katalog wydatków (zarówno nielimitowanych, jak i limitowanych) ma charakter zamknięty. Oznacza to, że odliczeniu podlegają tylko te wydatki, które zostały w nim wymienione. W konsekwencji nie można odliczyć wydatków związanych z opłaceniem wizyty lekarskiej. Ponadto odliczeniu nie podlegają wydatki, które w całości zostały sfinansowane ze środków zakładowego funduszu rehabilitacji osób niepełnosprawnych, zakładowego funduszu aktywności, Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych lub ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia, zakładowego funduszu świadczeń socjalnych albo w całości zostały zwrócone podatnikowi w jakiejkolwiek formie.

### Czy można odliczyć wydatki na leki niezwiązane z niepełnosprawnością?

Osoba niepełnosprawna, posiadająca stosowne orzeczenie o niepełnosprawności lub osoba mająca na utrzymaniu taką osobę niepełnosprawną, która chce skorzystać z ulgi przewidzianej przez ustawodawcę w treści art. 26 ust. 7a pkt 12 ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych, musi spełnić następujące warunki:

• ponieść w danym miesiącu wydatki na zakup leków powyżej kwoty 100 zł,

• posiadać dokument potwierdzający poniesienie wydatku (faktury),

• posiadać potwierdzenie właściwego lekarza specjalisty o konieczności stosowania zaleconych leków.

Prawo do ulgi przysługuje na wszystkie leki spełniające ww. wymagania, niezależnie od tego, czy leki związane są z innym schorzeniem niż to, w związku z którym orzeczono niepełnosprawność.

Fot. pixabay.com

Należy pamiętać, że zakup środków opatrunkowych, bandaży, plastrów, waty, strzykawek, igieł nie podlega odliczeniu, ponieważ ww. nie spełniają definicji leku.

### Co z ulgą na zakup laptopa czy komputera?

Prawo do ulgi przysługuje przy zakupie indywidualnego sprzętu, urządzeń i narzędzi technicznych niezbędnych w rehabilitacji oraz ułatwiających wykonywanie czynności życiowych, stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności (z wyjątkiem sprzętu gospodarstwa domowego).

Istotnym warunkiem dającym prawo do ulgi jest wystąpienie związku pomiędzy rodzajem nabytego sprzętu a rodzajem niepełnosprawności. Zakupiony sprzęt musi być wykorzystywany (używany) w rehabilitacji i mieć indywidualny charakter.

Właściwym do stwierdzenia, czy dane urządzenie, sprzęt czy narzędzie jest niezbędne w rehabilitacji oraz będzie ułatwiało wykonywanie czynności życiowych stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności, jest w szczególności lekarz specjalista, który biorąc pod uwagę stan zdrowia konkretnej osoby i potrzeby indywidualnej rehabilitacji, może ten fakt potwierdzić np. w wydanym zaświadczeniu.

Wydatki na komputer może odliczyć np. rodzic niepełnosprawnego dziecka, które zgodnie z zaleceniem lekarza może siedzieć, stać, chodzić nie więcej niż pięć godzin na dobę. Większość nauki w domu, szpitalu oraz na obozach rehabilitacyjnych odbywa więc w pozycji leżącej. Pomocny jest w tym komputer, który umożliwia także kontakt ze światem i korzystnie wpływa na rehabilitację psychiki.

Kolejnym warunkiem ulgi rehabilitacyjnej związanej z zakupem komputera (laptopa) czy drukarki jest posiadanie dokumentów stwierdzających ich poniesienie, może to być np. faktura VAT, rachunek.

Ponadto podatnik ma prawo do skorzystania z odliczeń z tytułu zakupu ww. sprzętu w ramach ulgi rehabilitacyjnej, jeżeli wydatki na komputer nie zostały sfinansowane (dofinansowane) ze środków zakładowego funduszu rehabilitacji osób niepełnosprawnych, Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych lub ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia, zakładowego funduszu świadczeń socjalnych albo nie zostały zwrócone podatnikowi w jakiejkolwiek formie. W przypadku gdy wydatki były częściowo sfinansowane (dofinansowane) z tych funduszy (środków), odliczeniu podlega różnica pomiędzy poniesionymi wydatkami a kwotą sfinansowaną (dofinansowaną) z tych funduszy (środków) lub zwróconą w jakiejkolwiek formie.

Należy dodać, iż kosztów materiałów eksploatacyjnych – papieru i tuszu – nie można odliczyć od dochodu w ramach ulgi.

### Czy na dojazd na zabiegi pożyczonym autem też przysługuje ulga?

W zakresie ulgi rehabilitacyjnej warunkiem do skorzystania z odliczenia wydatków na używanie samochodu osobowego jest m.in., aby samochód wykorzystywany przez podatnika, którego ulga dotyczy, stanowił jego własność lub współwłasność. Użyczenie nie jest umową, na mocy której następuje przeniesienie własności, gdyż podmiot oddający rzecz do używania, czyli użyczający, nadal pozostaje właścicielem rzeczy. W konsekwencji podatnik, który nie jest właścicielem ani też współwłaścicielem samochodu osobowego, a jedynie korzystającym z niego na podstawie umowy użyczenia, nie jest uprawniony do pomniejszenia podstawy opodatkowania o wydatki poniesione w związku z używaniem tego samochodu w ramach tzw. ulgi na dojazdy.

### Czy można odliczyć wydatki poniesione na opłacenie przewodnika?

Prawa do tego konkretnego odliczenia nie mają wszystkie osoby z niepełnosprawnością. Otóż przysługuje ono wyłącznie:

- osobom niewidomym mającym orzeczoną I lub II grupę inwalidztwa,
- osobom z niepełnosprawnością narządu ruchu zaliczonym do I grupy inwalidztwa,
- podatnikom mającym na utrzymaniu członków rodziny o opisanej wyżej niepełnosprawności (w postaci współmałżonka, dzieci własnych i przysposobionych, dzieci obcych przyjętych na wychowanie, pasierbów, rodziców, rodziców współmałżonka, rodzeństwa, ojczyma, macochy, zięciów i synowych), jeżeli w roku podatkowym dochody tych osób niepełnosprawnych nie przekroczyły kwoty 14400 zł.

Odliczenie z tego tytułu jest limitowane i nie może przekroczyć 2 280 zł (w stosunku rocznym). Odliczenie to przysługuje pod warunkiem, że dane wydatki faktycznie zostaną poniesione (omawiana ulga nie jest bowiem odliczeniem z tytułu posiadania przez daną osobę z niepełnosprawnością narządu ruchu orzeczenia o I grupie

inwalidztwa, lecz z tytułu ponoszenia wydatków w związku z tą niepełnosprawnością).

Dokumentowanie ulgi – nie jest wymagane posiadanie dokumentów stwierdzających wysokość wydatków. Jednakże na żądanie organów podatnik jest obowiązany przedstawić dowody niezbędne do ustalenia prawa do odliczenia, w szczególności wskazać z imienia i nazwiska osoby, które opłacono w związku z pełnieniem przez nie funkcji przewodnika.

**Czy można odliczyć od dochodu pobyt na turnusie rehabilitacyjnym?**

Odliczeniu od dochodów podlegają wydatki poniesione na odpłatność na turnusie rehabilitacyjnym. Ulga przysługuje osobom niepełnosprawnym bądź podatnikom mającym na utrzymaniu osoby niepełnosprawne, których dochód (tj. dochód osób będących na utrzymaniu) nie przekracza 14400 zł w roku podatkowym.

Odliczenie od dochodu nie dotyczy wydatków, które zostały:

• sfinansowane (dofinansowane) ze środków zakładowego funduszu rehabilitacji osób niepełnosprawnych, zakładowego funduszu aktywności, Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych lub ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia, zakładowego funduszu świadczeń socjalnych,

• zwrócone w jakiejkolwiek formie,

• odliczone od przychodu na podstawie ustawy o zryczałtowanym podatku dochodowym od niektórych przychodów osiąganych przez osoby fizyczne.

W przypadku gdy wydatki były częściowo sfinansowane (dofinansowane) z ww. funduszy (środków), odliczeniu podlega różnica pomiędzy poniesionymi wydatkami a kwotą sfinansowaną (dofinansowaną) z tych funduszy (środków) lub zwróconą w jakiejkolwiek formie.

Odliczenie to nie jest limitowane. Odlicza się kwotę faktycznie poniesionego wydatku. Dokumentem potwierdzającym wydatek jest każdy dokument stwierdzający wysokość poniesionego wydatku. Nie podlega odliczeniu w ramach ulgi opłata klimatyczna (miejscowa) lub „opłata uzdrowiskowa" związana z pobytem na turnusie rehabilitacyjnym.

**Co z pobytem osoby niepełnosprawnej w prywatnym domu opieki?**

Osoby niepełnosprawne lub podatnicy mający na utrzymaniu takie osoby mogą w ramach ulgi rehabilitacyjnej odliczać od dochodu m.in. wydatki na odpłatność za pobyt na leczeniu w zakładzie lecznictwa uzdrowiskowego, za pobyt w zakładzie rehabilitacji leczniczej, zakładach opiekuńczo-leczniczych i pielęgnacyjno-opiekuńczych oraz odpłatność za zabiegi rehabilitacyjne (art. 26 ust. 7a pkt 6 updof). Zakres tego odliczenia nie obejmuje wydatków za pobyt osób niepełnosprawnych w domach pomocy społecznej.

Mając powyższe na uwadze, stwierdzić należy, że wśród wydatków, których poniesienie uprawnia podatnika posiadającego orzeczenie o niepełnosprawności oraz spełniającego inne wyżej wskazane warunki z art. 26 ust. 7a ww. ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych – do korzystania z ulgi rehabilitacyjnej ustawodawca nie wymienił wydatków ponoszonych tytułem pobytu w prywatnym domu opieki, będącym rodzajem domu pomocy społecznej, który – jak wyżej wskazano – nie jest zakładem: lecznictwa uzdrowiskowego, rehabilitacji leczniczej, opiekuńczo-leczniczym czy pielęgnacyjno-opiekuńczym, wymienionym w pkt 6 art. 26 ust. 7a powyższej ustawy.

**Czy można odliczyć od dochodu koszty poniesione na adaptację domu lub mieszkania do potrzeb osób niepełnosprawnych?**

Ustawodawca, wskazaniem, że odliczeniem objęte są wydatki na adaptację i wyposażenie mieszkań oraz budynków mieszkalnych, nie określił ich katalogu. W każdym przypadku decydujące powinny być potrzeby danego podatnika wynikające z jego niepełnosprawności.

Np. w przypadku osoby z niepełnosprawnością narządu ruchu do wydatków na adaptację mieszkania, podyktowanych potrzebami wynikającymi z tej niepełnosprawności, można zaliczyć np. wydatki na zakup i montaż balustrad uchwytów ułatwiających poruszanie, poszerzenie drzwi, likwidację progów, wykonanie podestów i podjazdów dla wózka inwalidzkiego.

**Jak udokumentować wydatki?**

Co do zasady, wysokość wydatków na cele rehabilitacyjne ustala się na podstawie dokumentu stwierdzającego ich poniesienie, zawierającego w szczególności: dane identyfikujące kupującego (odbiorcę usługi lub towaru) i sprzedającego (towar lub usługę), rodzaj zakupionego towaru lub usługi oraz kwotę zapłaty. Dowodem tym nie musi być faktura VAT.

Jedynie w przypadku wydatków limitowanych związanych z:

• opłaceniem przewodników osób niewidomych zaliczonych do I grupy inwalidztwa lub II grupy inwalidztwa oraz osób z niepełnosprawnością narządu ruchu zaliczonych do I grupy inwalidztwa,

• utrzymaniem psa asystującego,

• używaniem samochodu osobowego nie jest wymagane posiadanie dokumentów stwierdzających wysokość wydatków. Jednakże na żądanie organów podatkowych podatnik jest obowiązany przedstawić dowody niezbędne do ustalenia prawa do odliczenia, w szczególności wskazać z imienia i nazwiska osoby, które opłacono w związku z pełnieniem przez nie funkcji przewodnika oraz okazać certyfikat potwierdzający status psa asystującego;

Wydatki na cele rehabilitacyjne podlegają odliczeniu od podstawy opodatkowania w roku podatkowym, w którym zostały poniesione. W ramach ulgi nie można odliczyć kosztów poniesionych na zabiegi operacyjne.

Podstawą skorzystania z ulgi rehabilitacyjnej jest poniesienie wydatku przez osobę niepełnosprawną lub podatnika mającego na utrzymaniu taką osobę. Poniesiony wydatek musi być wydatkiem, o którym mowa w art. 26 ust. 7a ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych i musi dotyczyć osoby niepełnosprawnej. Samo posiadanie statusu emeryta lub rencisty jest niewystarczające do dokonania odliczenia. ■

Urząd Skarbowy w Elblągu

Redakcja „Razem z Tobą"

# Faustyna Kotłowska Sportowcem bez Barier w 86. Plebiscycie Przeglądu Sportowego

Decyzją Kapituły w 86. Plebiscycie Przeglądu Sportowego i Telewizji Polsat tytuł Sportowca Bez Barier Roku 2020 otrzymała paralekkoatletka Faustyna Kotłowska. Z kolei głosami czytelników Przeglądu Sportowego oraz widzów Telewizji Polsat triumfatorem 86. Plebiscytu na Najlepszego Sportowca Polski 2020 Roku został Robert Lewandowski.

Fot. kadr z transmisji wręczenia nagród

Być na Gali Mistrzów Sportu i doczekać słynnej jajecznicy serwowanej o 7 rano – marzy o tym każdy sportowiec. Otrzymać statuetkę Czempiona autorstwa znakomitego rzeźbiarza Andrzeja Renesa (tego samego, który zaprojektował Guttmanny rozdawane w Plebiscycie Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego) – tego zaszczytu dostępują tylko niektórzy. W tym roku jednak nic nie jest takie jak kiedyś i nawet ci, którzy statuetki otrzymali, na balu nie byli. Z powodu pandemii Finał 86. Plebiscytu Przeglądu Sportowego odbył się w reżimie covidowym. Finał bez udziału gości mogliśmy oglądać na antenie Telewizji Polsat. Podobnie jak i w ubiegłych latach przyznano statuetkę dla sportowca z niepełnosprawnością. Do tych, którzy przeszli do historii najstarszego i najbardziej prestiżowego polskiego plebiscytu, dołączyła młodziutka paralekkoatletyczna gwiazda, Faustyna Kotłowska (Gorzowski Związek Sportu Niepełnosprawnych „START"). Statuetkę Czempiona odebrała z rąk Anny Lewandowskiej.

– Cieszę się, że te emocjonujące chwile mogę spędzić w takim towarzystwie. Bardzo mi miło, ponieważ moje wyniki zostały dostrzeżone, ale wiem, że moje osiągnięcia nie należą tylko do mnie – powiedziała tuż po odebraniu statuetki Czempiona. – Chciałabym podziękować moim trenerom, którzy wierzą we mnie nawet, gdy ja w siebie nie wierzę, a także mojej rodzinie, przyjaciołom, znajomym i współkadrowiczom. Wszystkim sportowcom życzę, aby imprezy, na które tak wszyscy czekamy, odbyły się w tym roku bez zastrzeżeń – dodała.

Ogromny talent Faustyny Kotłowskiej został dostrzeżony także przez Polski Zawiązek Lekkoatletyki – na początku grudnia zawodniczka została laureatką nagrody „Złote kolce", prestiżowego wyróżnienia, o którym śnią wszyscy lekkoatleci. Miniony sezon może zatem zaliczyć do jak najbardziej udanych. W trakcie tegorocznych 48. Paralekkoatletycznych Mistrzostw Polski Faustyna Kotłowska pobiła

rekordy świata w kat. F64 w pchnięciu kulą (10,35 m) i w rzucie dyskiem (36,53 m). Zawody odbyły się w czasie, gdy miały odbywać się igrzyska paraolimpijskie – forma przyszła zatem we właściwym momencie i gdyby nie pandemia, być może moglibyśmy się cieszyć ze złotego medalu Kotłowskiej na igrzyskach. Teraz wyzwaniem będzie powtórzenie fantastycznej dyspozycji w Tokio w 2021 roku, jednak zważywszy na charakter i usposobienie zawodniczki, można być pewnym, że zrobi wszystko, by zawalczyć o podium.

Faustyna Kotłowska do paraolimpijskiego sportu trafiła w 2017 roku. To właśnie wtedy w technikum budowlanym wypatrzył ją nauczyciel W-F-u Leszek Zblewski. W aktywnej dziewczynie po amputacji lewej nogi dostrzegł niezwykły potencjał. Można śmiało powiedzieć, że Faustyna miała mnóstwo szczęścia – Zblewski był bowiem średniodystansowcem, reprezentantem Polski, a do tego trenerem Daniela Peka, dwukrotnego wicemistrza paraolimpijskiego. Lepiej trafić nie mogła. Szybko rozpoczęli współpracę pod okiem Zbigniewa Lewkowicza, trenera kadry paralekkoatletów. Oddanie i ogromny zapał do pracy przyniosły efekty już w 2018 roku, kiedy to podczas mistrzostw Europy w Berlinie Kotłowska wywalczyła brązowy medal w rzucie dyskiem, bijąc swój życiowy rekord. Rok później w szwajcarskim Nottwil zdobyła 2 złote medale mistrzostw świata juniorów – w pchnięciu kulą i w rzucie dyskiem. Była to świetna rozgrzewka przed ubiegłorocznymi Paralekkoatletycznymi Mistrzostwami Świata w Dubaju – tam wywalczyła srebrny medal w kuli, brąz w dysku i kwalifikację na igrzyska paraolimpijskie w Tokio. Jak sama przyznaje, przełożenie igrzysk na 2021 rok to dla niej dodatkowy czas na przygotowanie.

– W moich wynikach widać progres, więc mam nadzieję, że za rok będzie on jeszcze większy i w Tokio pokażę, czego nauczyłam się w sumie przez dwa sezony – przyznaje paralekkoatletka.

Po raz pierwszy w historii Plebiscytu Przeglądu Sportowego tytuł Honorowego Sportowca Roku w 1988 roku otrzymał niepełnosprawny pływak, multimedalista paraolimpijski – Arkadiusz Pawłowski. Tytuły Niepełnosprawnego Sportowca Roku przyznawane były od 2004 roku (z przerwą w 2010 i 2011 roku). W ubiegłym roku tytuł Sportowca Niepełnosprawnego 2019 roku otrzymała także gwiazda paralekkoatletycznych aren Lucyna Kornobys (Start Wrocław). Łukasz Szeliga, Prezes Polskiego Komitetu Paraoblimpijskiego i PZSN „Start", podkreślił, że nagroda dla tak młodej zawodniczki może być niezwykłą motywacją do pracy.

**Plebiscyt Przeglądu Sportowego – zwycięzcy w kategorii Sportowiec bez Barier**

1988 – Arkadiusz Pawłowski (pływanie) –Honorowy Sportowiec Roku

**Tytuł: Niepełnosprawny Sportowiec Roku:**

2004 – Tomasz Blatkiewicz (LA)
2005 – Tomasz Hamerlak (LA)
2006 – Katarzyna Rogowiec (narciarstwo biegowe, biathlon)
2007 – Natalia Partyka (tenis stołowy)
2008 – Natalia Partyka (tenis stołowy)/ Katarzyna Pawlik (pływanie)
2009 – Natalia Partyka (tenis stołowy)
2010 – –
2011 – –
2012 – Rafał Wilk (kolarstwo)
2013 – Mateusz Michalski (LA)
2014 – Renata Kałuża (kolarstwo)
2015 – Bartosz Tyszkowski (LA)
2016 – Natalia Patyka (tenis stołowy)
2017 – Joanna Mazur/Michał Stawicki (LA)
2018 – Igor Sikorski (narciarstwo alpejskie)
2019 – Lucyna Kornobys (LA)
2020 – Faustyna Kotłowska (LA) ■

Informacja prasowa

Źródło: paralympic.org.pl

# Igrzyska się odbędą

W mediach pojawiła się informacja sugerująca, że rząd Japonii skłania się ku odwołaniu Igrzysk Olimpijskich i Paraolimpijskich, które mają się odbyć w tym roku. Bardzo szybko MKOL wydał jednak oświadczenie, w którym zdementował pojawiające się w przestrzeni medialnej informacje.

Po spekulacjach w mediach, które pojawiły się 22 stycznia na temat odwołania Igrzysk Olimpijskich Tokio 2020, Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski (IPC) tego samego dnia wydał specjalne oświadczenie.

– IPC, MKOL, Komitet Organizacyjny Tokio 2020 i wszyscy partnerzy wykonawczy są w pełni zaangażowani i skoncentrowani na zapewnieniu bezpiecznych Igrzysk Olimpijskich i Paraolimpijskich tego lata. Stanowisko to nie uległo zmianie i zostało dziś ponownie potwierdzone przez MKOL, Komitet Organizacyjny Tokio 2020 i rząd Japonii – czytamy w opublikowanym oświadczeniu.

MKOL podkreśla, że już od momentu przełożenia Igrzysk (decyzję te podjęto w marcu zeszłego roku) wszyscy zaangażowani w ich organizację pracowali nad opracowaniem zasad sanitarno-epidemiologicznych, które mają złagodzić ryzyko zakażenia wśród sportowców i wszystkich osób pracujących przy Igrzyskach.

– Na początku lutego MKOL, IPC i Komitet Organizacyjny Tokio 2020 opublikują pierwsze wydania poradników skierowanych do uczestników Igrzysk. Poradniki te będą dokładnie wyjaśniać, w jaki sposób zamierzamy przeprowadzić letnią imprezę i nakreślą obowiązki każdej osoby uczestniczącej w Igrzyskach, która będzie musiała ich przestrzegać, aby zapewnić bezpieczne zawody – napisano w oświadczeniu.

Organizatorzy IO wskazują jednocześnie, że w porównaniu z marcem 2020 r. wiedzą teraz znacznie więcej o zachowaniu wirusa SARS-CoV-2 i organizowaniu bezpiecznych imprez sportowych podczas pandemii. ■

Mateusz Misztal

# Prawidłowe leczenie cukrzycy to mniejsze ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19

W dobie pandemii COVID-19 osoby chorujące na cukrzycę i ich bliscy martwią się o zdrowie w dwójnasób. Bo choć cukrzyca nie zwiększa ryzyka zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2, to może sprzyjać ciężkiemu przebiegowi tej infekcji. Dotyczy to jednak przede wszystkim pacjentów, u których cukrzyca nie jest prawidłowo kontrolowana oraz tych, u których występują powikłania cukrzycy, takie jak na przykład powikłania sercowo-naczyniowe. Zatem najważniejszym zaleceniem dla osób z cukrzycą, oprócz stosowania się do ogólnych wytycznych, jest prawidłowe leczenie cukrzycy. Jakich innych zasad powinni przestrzegać pacjenci z cukrzycą? Jak dbać o zdrowie, gdy osoba z cukrzycą zachoruje na COVID-19?

Te i inne pytania postawiono ekspertom związanym z kampanią „Badaj się i Lecz", która przypomina o kontynuacji leczenia chorób przewlekłych, w tym cukrzycy, również w trudnym czasie pandemii.

– U chorych na cukrzycę nie występuje większe prawdopodobieństwo zachorowania na COVID-19 niż u osób z populacji ogólnej. Natomiast jeżeli diabetyk zakazi się koronawirusem SARS-CoV-2, to jeśli poziom glikemii nie jest wyrównany, choroba może mieć cięższy przebieg – podkreśla dr n. o zdr. Beata Stepanow, prezes Stowarzyszenia Edukacji Diabetologicznej.

Dlatego w informacjach opublikowanych przez Polskie Towarzystwo Diabetologiczne dla lekarzy i pacjentów z cukrzycą, dotyczących postępowania w czasie pandemii COVID-19, główny nacisk został położony na jak najlepsze leczenie cukrzycy oraz przestrzeganie ogólnych zaleceń co do zachowania się w czasie pandemii (dystans społeczny, noszenie maseczek, higiena rąk). Pacjenci nie powinni obawiać się przyjmowania leków przeciwcukrzycowych, a terapię należy kontynuować niezależnie od typu cukrzycy.

– Dobra kontrola cukrzycy jest potrzebna zawsze, a czas pandemii koronawirusa tylko to potwierdza – podkreśla prof. Leszek Czupryniak, kierownik Kliniki Chorób Wewnętrznych i Diabetologii CSK WUM.– Najlepiej zadbamy o siebie przyjmując leki, prowadząc regularne pomiary glikemii, a jeśli pojawią się jakiekolwiek niepokojące objawy – kontaktując się z lekarzem. Nie czekajmy z nadzieją, że samo minie, bo cukrzyca niestety nie mija, a zaniedbania z tego okresu mogą być bardzo niekorzystne dla dalszych rokowań i jakości życia. Czas pandemii uczy nas korzystania z nowych metod kontaktu pomiędzy pacjentem i lekarzem – często wykorzystywane są teleporady, podczas

Fot. pixabay.com

których lekarz może omówić z pacjentem aktualne wyniki, zlecić dodatkowe badania, a jeśli to potrzebne, zmodyfikować leczenie czy przepisać e-receptę na leki. Podczas teleporady, gdy sam kontakt telefoniczny nie jest wystarczający, lekarz może również zalecić wizytę osobistą. Oczywiście niezmiennie należy dbać o zdrową, zrównoważoną dietę i wysiłek fizyczny. Choć pora roku nie sprzyja, to jednak warto wybrać się na spacer, oczywiście zachowując dystans i w maseczce – zaznacza ekspert.

**Co robić, aby zmniejszyć ryzyko zarażenia koronawirusem SARS-CoV-2 oraz ciężkiego przebiegu COVID-19 przy cukrzycy:**

• zachowaj dystans od innych osób, przede wszystkim zawsze unikaj zatłoczonych, niewietrzonych pomieszczeń;

• noś maseczkę zakrywającą usta i nos, regularnie i dokładnie myj ręce;

• regularnie dezynfekuj często dotykane powierzchnie, takie jak telefon komórkowy lub klawiatura komputera;

• kontroluj poziom glukozy we krwi i przyjmuj leki przeciwcukrzycowe zgodnie z zaleceniami lekarza;

• stosuj dietę odpowiednią dla chorych na cukrzycę, zwracając uwagę na indeks glikemiczny pokarmów; pamiętaj, że wiele produktów bogatych w witaminę C i cynk, polecanych dla wzmocnienia odporności (np. owoce cytrusowe), mają wysoki indeks glikemiczny, a zatem osoby z cukrzycą powinny spożywać je z dużym umiarem;

• uprawiaj regularnie aktywność fizyczną, która pozwala nie tylko zredukować masę ciała i kontrolować poziom cukru we krwi, ale także podnosi odporność organizmu;

• zadbaj o prawidłowy poziom witaminy D3 w organizmie.

**Co robić, jeśli u pacjenta z cukrzycą dojdzie do zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2:**

• skontaktuj się ze swoim lekarzem w celu ustalenia postępowania;

• pij odpowiednią ilość wody (minimum 2,5 litra dziennie);

• kontroluj poziom glikemii i przyjmuj leki przeciwcukrzycowe zgodnie z zaleceniami lekarza;

• pamiętaj, że większość leków i preparatów na objawy przeziębienia i grypy zawiera w swoim składzie znaczne ilości cukru, a zatem nie są one wskazane dla pacjentów z cukrzycą;

• pamiętaj, że paracetamol może zawyżać wyniki z urządzenia monitorującego poziom glukozy, natomiast duże dawki kwasu acetylosalicylowego (aspiryny) i ibuprofenu mogą z kolei obniżać stężenie glukozy we krwi.

– Gdy osoba chora na cukrzycę zachoruje na COVID-19, powinna zdecydowanie zwiększyć częstotliwość pomiarów poziomów glukozy, aby sprawdzić, jak np. podwyższona temperatura ciała czy bóle mięśni i stawów wpływają na wzrost poziomu glikemii. Chory może odczuwać brak apetytu, a także mogą wystąpić problemy żołądkowo-jelitowe. Sytuacja ta może wymagać zmiany terapii, modyfikacji dawek leków, szczególnie jeśli pacjent przyjmuje insulinę – mówi dr n. o zdr. Beata Stepanow, prezes Stowarzyszenia Edukacji Diabetologicznej.

– Ważnym elementem w trakcie infekcji koronawirusem jest odżywianie. Po pierwsze, należy zapobiegać odwodnieniu. Warto dbać o prawidłowy bilans płynów, tzn. należy obserwować ilość płynów przyjmowanych i wydalanych, nie tylko przez drogi moczowe, również przez skórę, mając na uwadze nadmierne pocenie się. Pamiętajmy, że osoby starsze często nie odczuwają pragnienia, dlatego należy zachować szczególną ostrożność, aby zapobiec chociażby zaburzeniom rytmu serca czy zaburzeniom funkcji poznawczych. Po drugie, najkorzystniejsze jest podawanie płynów ciepłych, a także spożywanie produktów o niskim indeksie glikemicznym, aby unikać nagłego wzrostu poziomu glukozy. Posiłki powinny być gotowane, aby nie obciążać dodatkowo przewodu pokarmowego. Po trzecie, warto pamiętać też o gimnastyce, nawet gdy chory leży w łóżku – wtedy mówimy o tak zwanej gimnastyce biernej, w której pomóc mogą bliscy. To ważne zwłaszcza w profilaktyce przeciwzakrzepowej, a przecież wielu pacjentów z długotrwałą cukrzycą boryka się z powikłaniami układu sercowo-naczyniowego – podkreśla Beata Stepanow. ■

Informacja prasowa
kampania „Badaj Się i Lecz”

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych
POSŁUCHAJ EKSPERTÓW

# Szczepienia przeciw COVID-19. Kto może, a kto nie?

Wraz z wprowadzeniem szczepionek przeciw COVID-19 u wielu pojawiają się obawy – m.in. o to, komu szczepionka przyniesie korzyści i kto może ją przyjąć. Mówi o tym dr hab. n. med. Ernest Kuchar, przewodniczący Polskiego Towarzystwa Wakcynologii.

Fot. pixabay.com

**MAREK MATACZ**

**PAP: W Polsce nie planuje się badania ludzi – przed zaszczepieniem – na obecność przeciwciał przeciw SARS-CoV-2, czyli pod kątem tego, czy przeszli COVID-19. Czy to Pana zdaniem właściwe postępowanie?**

Bardzo słuszne. Proszę zwrócić uwagę, że przebycie COVID-19 nie jest przeciwwskazaniem do szczepienia, podobnie jak ma to miejsce przy wszystkich innych szczepieniach. Jeśli ktoś na przykład przeszedł odrę, a później zostanie przeciwko niej zaszczepiony, to nic złego się nie stanie, ponieważ szczepionka naśladuje kontakt z naturalną chorobą. Szczepienie albo poprawi odporność, albo niczego nie zmieni. Można więc tylko zyskać, a nie można stracić. Tymczasem trzeba pamiętać o kwestii wydajności wykonywania szczepień.

**To znaczy?**

Z powodu koronawirusa w Polsce oficjalnie średnio umiera kilkaset osób dziennie, a to stanowi odpowiednik katastrofy dużego samolotu pasażerskiego. Ta liczba może być nawet wyższa niż raportowana, bo jeśli np. umrze starsza osoba, może nie zostać przebadana na obecność wirusa. Czas więc nas goni i szczepienia powinny być przeprowadzone możliwie szybko. Wiemy, że głównym przeciwwskazaniem jest ciężka reakcja alergiczna w wywiadzie. Nie chodzi o sytuację, w której ktoś jest uczulony np. na kwitnące rośliny i reaguje w postaci kataru – ale o osoby, które po szczepieniu trafiają do szpitala ze względu na anafilaksję. To stan zagrażający życiu. Jeżeli ktoś był w szpitalu z powodu anafilaksji, to albo nie powinien być szczepiony, albo procedura powinna być przeprowadzona w szczególnych warunkach. Jednak częstość anafilaksji szacuje się na około jeden przypadek na milion. Ryzyko jest realne, ale nieduże. Wyobraźmy sobie teraz jednak zamieszanie, jakie nastąpiłoby, gdyby wszyscy pacjenci przed zaszczepieniem byli testowani na obecność przeciwciał lub koronawirusa. Trzeba by wykonać miliony testów. To po pierwsze oznacza ogromne koszty, po drugie spowodowałoby istotne opóźnienie całej akcji szczepień. Powstaje też pytanie, kto miałby się tym zająć. Czas nas goni i jeśli wiemy, że przebyta choroba nie jest przeciwwskazaniem, to nie ma sensu piętrzyć trudności. W interesie nas wszystkich leży sprawne przeprowadzenie szczepień. Moim zdaniem utrudnianiem jest już wymaganie konsultacji lekarza.

**A nie jest to konieczne?**

Badania lekarskie będą stanowiły wąskie gardło. Np. w USA, gdzie medycyna jest na najwyższym poziomie, szczepienia na grypę przeprowadza się masowo. Przed kilku laty byłem świadkiem, jak podjeżdżało się samochodem, wystawiało przez okno rękę i dostawało szczepionkę.

**Powiedział Pan, że wszystkie szczepionki można podawać nawet po przebyciu choroby, a czy są znane jakieś szczepionki opisane w literaturze, ale niedopuszczone do użytku, które stwarzały w taki sposób zagrożenie?**

Trudno mi w tej chwili z całą pewnością odpowiedzieć na to pytanie. Ale nas interesuje ta konkretna szczepionka, a nie inne.

**Pytam, ponieważ amerykańska FDA szczepionkę firmy Pfizer dopuściła tylko w wyjątkowym trybie, ze względu na epidemię, więc nie ma co do niej całkowitej pewności.**

To prawda, ale proszę zwrócić uwagę, że bardzo podobne do siebie szczepionki firm Pfizer i Moderna łącznie zostały przebadane na 70 tys. osób, a obserwacje trwały pół roku. To nie jest więc tak, że nie mamy danych.

**Wiadomo więc wystarczająco dużo na temat tych szczepionek?**

Uznano, iż wiemy wystarczająco dużo – że biorąc pod uwagę zgony i straty zdrowotne powodowane przez wirusa oraz straty ekonomiczne, analiza korzyści i potencjalnego ryzyka przemawia za tym, aby tę szczepionkę stosować. Przedstawiane obecnie problemy określiłbym jako wymyślanie. W czasie wojny czy w latach 50. o osobach, które tak robiły, mówiło się „sabotażysta".

**W latach 50. mówiło się wiele rzeczy, na które dzisiaj patrzy się inaczej.**

Zgadza się, ale nie jesteśmy w sytuacji, w której jest wszystko jedno, czy zaszczepimy się dzisiaj, czy za 5 lat. Wtedy moglibyśmy czekać, ale teraz codziennie umierają ludzie, którzy nie musieliby umrzeć, gdyby zostali zaszczepieni. Opóźnianie szczepień po prostu kosztuje ludzkie życia, powiedzmy to jasno. Opóźnianie pod wydumanymi pretekstami to wyraz zaburzonej oceny ryzyka – postrzeganie jako większego zagrożenia szczepionki, a nie COVID-19.

**Polska planuje wykorzystać pięć różnych szczepionek. Niedawno w Europie został dopuszczony preparat firmy Pfizer. Udostępniona została w związku z tym ulotka dla pacjentów i lekarzy. Jest tam kilka zapisów, które mogą wzbudzać niepokój u części osób. Czy możemy je omówić?**

Bardzo proszę.

**W punkcie „Interakcje z innymi produktami leczniczymi i inne rodzaje interakcji" jest zapis mówiący, że nie przeprowadzono badań dotyczących interakcji. Jeśli ktoś bierze jakieś leki, powinien się niepokoić?**

Patrzy pan pod kątem emocji. Ten zapis znaczy tylko tyle, że nie przeprowadzono badań. Pytanie, czy takie badania w ogóle są potrzebne i jakie mogłyby być mechanizmy takich interakcji. Wiadomo, że szczepionki wchodzą w interakcje z lekami wpływającymi na odporność i koniec. Nie oddziałują np. z lekami na serce. Szczepienie można porównać do bardzo łagodnej infekcji – tak łagodnej, że człowiek nie zawsze ma gorączkę. Czy łagodna infekcja wywołuje poważne interakcje z lekami?

**Jeśli firma pisze o tym w ulotce, to można pomyśleć, że to istotne...**

To wynika z pewnych wymogów rejestracyjnych i schematu pisania takiej ulotki, który jest taki sam dla wszystkich substancji i firma musi taką informację podać.

**Zatem to samo dotyczy punktu mówiącego, że nie zbadano interakcji z innymi szczepionkami? Gdy ktoś szczepił się np. na grypę, może szczepić się więc przeciwko COVID-19?**

Tak, oczywiście. Będziemy jednak stosować odstęp dwóch tygodni, mimo że według naszych doświadczeń z innymi szczepionkami odstęp może być dowolny. Także dlatego, że nie ma mechanizmów, które tłumaczyłyby interakcje, a zdolność układu immunologicznego do odpowiedzi na antygeny jest ogromna – w powietrzu, którym oddychamy, na skórze, w przewodzie pokarmowym są miliardy bakterii, z którymi sobie świetnie radzi, bo jesteśmy zdrowi.

**Spójrzmy mimo wszystko na kolejny punkt. Dotyczy on ciąży. Ulotka podaje m.in., że „istnieje tylko ograniczone doświadczenie dotyczące stosowania produktu leczniczego Comirnaty u kobiet w okresie ciąży" oraz że „badania na zwierzętach nie wykazały bezpośredniego ani pośredniego szkodliwego wpływu na ciążę, rozwój zarodka i (lub) płodu, poród lub rozwój pourodzeniowy (punkt 5.3). Podanie produktu leczniczego Comirnaty w okresie ciąży można rozważyć jedynie, jeśli potencjalne korzyści przewyższają jakiekolwiek potencjalne ryzyko dla matki i płodu". Jak na to patrzeć?**

Tutaj także mamy do czynienia ze standardowym sformułowaniem, które widnieje na wszystkich lekarstwach. Powiedzmy sobie też jasno, że nikt nie planuje masowo szczepić ciężarnych kobiet. Szczepienia będą wprowadzane według priorytetyzacji – najpierw pracownicy służby zdrowia, osoby starsze, służby, nauczyciele, przewlekle chorzy itd. Nie jest więc przewidziane poddawanie szczepieniom ciężarnych kobiet w najbliższym czasie. Wiele kobiet, zaraz po zajściu w ciążę, idzie na zwolnienie, nie są więc one bezpośrednio narażone, tym bardziej, że zaszczepić można domowników, co tworzy „kokon" wokół ciężarnej. Jeżeli jednak ciężarna sama chciałaby się zaszczepić, to powinna mieć taką możliwość.

**Ale chyba są bardziej narażone na ciężki przebieg choroby, jeśli już się zakażą?**

Jeśli się już zakażą, to tak. Podobnie jak w grypie. Ciąża jest stanem immunosupresji typu komórkowego, ponadto w trzecim trymestrze dochodzi ucisk na płuca przez rozwijający się płód. Dlatego, w szczególnej sytuacji, gdyby jakaś ciężarna kobieta np. miała jechać w miejsce, gdzie są masowe zachorowania, należy rozważyć szczepienie. Kobiety w ciąży właściwie na nic się standardowo nie szczepi poza grypą, tężcem, błonicą i krztuścem. Sytuację każdej ciężarnej należy analizować indywidualnie, ponieważ zawsze lepiej zaszczepić niż chorować.

**Co z kobietami, które niedawno zaszły w ciążę i jeszcze o tym nie wiedzą? To problem wszystkich szczepień.**

Z pewnością takie przypadki miały miejsce, jednak nie obserwowano niekorzystnych działań szczepionek, dlatego w praktyce opieramy się na wywiadzie. Jeżeli kobieta uważa, że nie jest w ciąży, to to wystarcza do szczepienia.

**Czy Pana zdaniem jest jeszcze jakaś grupa, w której szczepienie może nie być zalecane?**

Jak wspomniałem, najważniejsze jest wykrycie w czasie kwalifikacji osób, które przebyły w przeszłości anafilaksję – w ich przypadku rezygnujemy ze szczepienia. Szczepienia nie są również uzasadnione w ciężkiej immunosupresji np. po przeszczepach, ponieważ po prostu u takich osób nie zadziałają. Szczepienia odraczamy w razie ostrej choroby gorączkowej, zaostrzenia choroby przewlekłej, jak też przez pierwszy miesiąc po przechorowaniu COVID-19 – w tym przypadku chodzi o to, by ujawniły się wszystkie powikłania pochorobowe. Wreszcie istotny jest wiek – szczepimy osoby od 16 lat wzwyż. ■

Źródło: PAP

# TO U NAS RODZINNE!

# #SZCZEPIMYSIĘ

## ZAREJESTRUJ SIĘ NA BEZPŁATNE SZCZEPIENIE

przez dedykowaną infolinię: 989, Internetowe Konto Pacjenta lub u lekarza POZ

## PRZEJDŹ KWALIFIKACJĘ MEDYCZNĄ I WYPEŁNIJ FORMULARZ

dla Twojego bezpieczeństwa zostaniesz zbadany przez lekarza

## ZASZCZEP SIĘ PRZECIW COVID-19

skorzystaj z bezpłatnego szczepienia i obserwuj stan swojego zdrowia

## PRZYJMIJ DRUGĄ DAWKĘ SZCZEPIONKI

wszystkich informacji udzieli Ci Twój punkt szczepień

## SPRAWDŹ DLACZEGO WARTO NA:

# GOV.PL/SZCZEPIMYSIE

## LUB SKORZYSTAJ Z CAŁODOBOWEJ INFOLINII: 989

KANCELARIA PREZESA RADY MINISTRÓW

Ministerstwo Zdrowia