Razem z Tobą

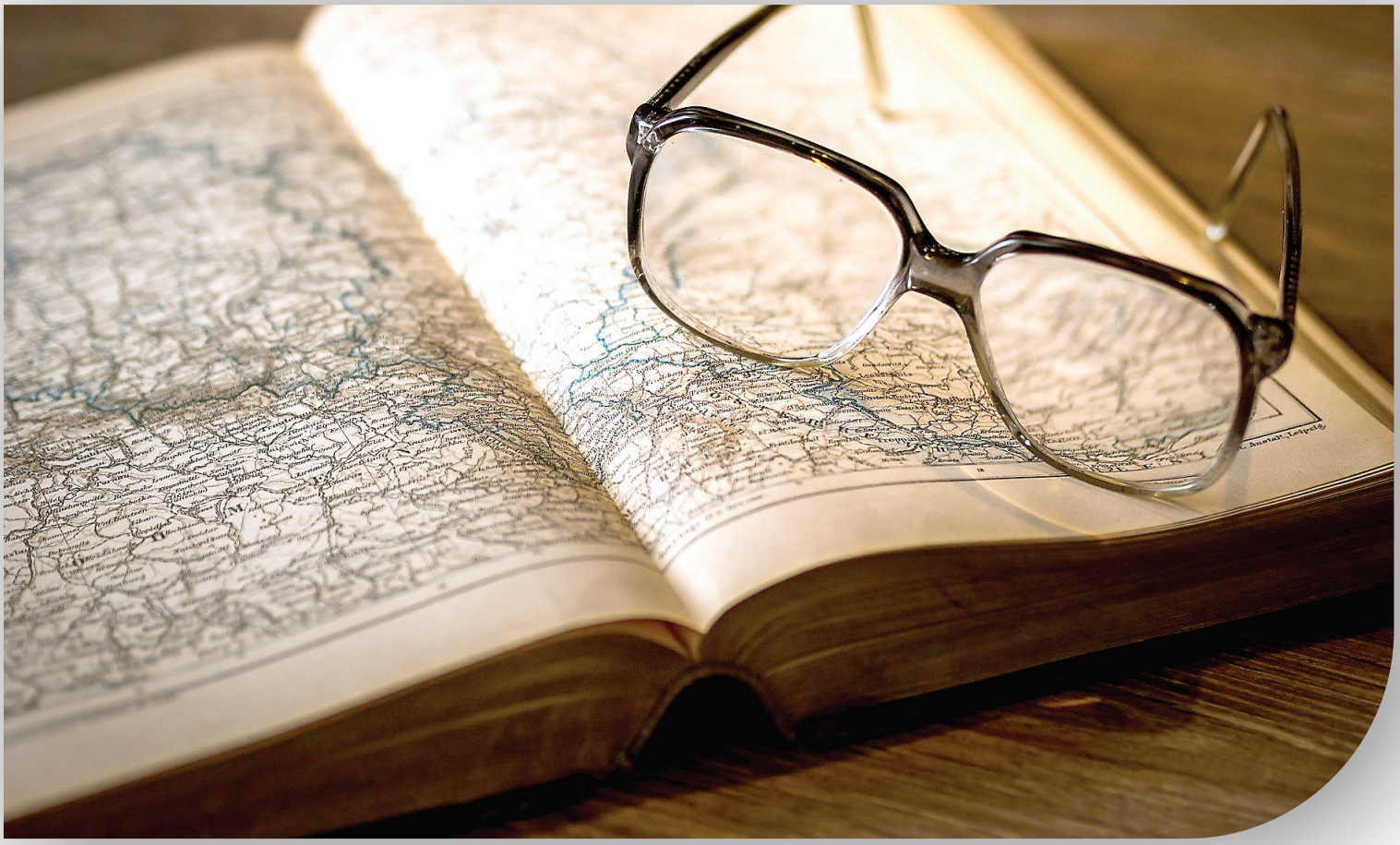
dobra strona niepełnosprawnych

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

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

Nr 2/279 2021



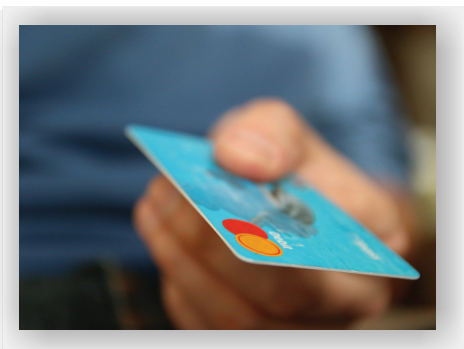
Niepełnosprawność w historii

„To jest mapa drogowa”

więcej s. 12

Pierwsze takie mieszkanie w powiecie

więcej s. 28



Bezpiecznie, zdrowo, bezgotówkowo

więcej s. 37

Wszystkiego najlepszego!

Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej 26 lutego świętowała 17. urodziny. Z niewielkiej organizacji, która w 2004 r. nie miała funduszy ani nawet kąta do pracy, wyrosła na organizację, która regularną opieką otacza ponad 200 osób z niepełnosprawnością, przygotowuje je do niezależnego życia i buduje świat, w którym nie czują się ciężarem, pracują, mają swoje pasje, decydują o sobie i są szczęśliwe.

Fot. Fundacja Podaj Dalej

JUSTYNA GACH

Pierwsza siedziba – małe pomieszczenie przy II LO w Koninie – była w stanie pomieścić się 4 osoby. Działała grupa wolontariuszy, a zajęcia realizowane były w wynajmowanych pomieszczeniach. Z czasem większą powierzchnię zapewniło Miasto Konin, użyczając fundacji w 2007 r. budynek przy ul. Południowej 2A w Koninie. Po generalnym remoncie, od 2011 r. tutaj właśnie mieści się siedziba fundacji.

– Podopiecznym zapewniamy pomoc specjalistów, rehabilitację, zajęcia sportowe (m.in. koszykówkę i rugby na wózkach, basen, paralotnie, szybowce, szermierkę) i arteterapeutyczne (kochamy teatr). W naszych mieszkaniach treningowych osoby z niepełnosprawnością uczą się niezależnego życia. Szczególną pomoc otrzymują tu osoby po wypadkach, które nagle straciły sprawność i rozpoczynają zupełnie nowe życie... Latem organizujemy prawdziwe kolonie dla Małych Odkrywców – dzieci z niepełnosprawnością z całej Polski – wyliczają pracownicy fundacji.

– COVID -19 postawił przed nami zupełnie nowe problemy i wyzwania... Gdy okazało się, że nie możemy prowadzić zajęć i spotkań w realu, w ciągu tygodnia przenieśliśmy wszystko do Internetu. W trybie ekspresowym testowaliśmy różne narzędzia, tworzyliśmy grupy, żeby wspierać się wewnątrz zespołu. Nasi specjaliści, którzy pracują z podopiecznymi szukali pomysłów i rozwiązań, żeby w sposób angażujący prowadzić zajęcia. Mistrzostwem było prowadzenie zajęć w pływania – na sucho, w trybie online – mówi Zuzanna Janaszek, prezes Fundacji Podaj Dalej.

Pomału fundacyjne życie wraca do normy. W mieszkaniach treningowych osoby z niepełnosprawnością uczą się niezależnego życia. Koszykarze rozpoczęli treningi i wyjeżdżają na pierwsze turnieje, specjaliści pracują z podopiecznymi nadrabiając zaległości. Nie ma jeszcze spotkań w większych grupach i za tym bardzo wszyscy tęsknią...

Wielkie marzenie: Osada Janaszkowo

Ilość próśb o wsparcie i potrzeba zapewnienia specjalistycznej rehabilitacji są tak duże, że fundacja postanowiła stworzyć nowy ośrodek. Od gminy Ślesin otrzymała do użytkowania budynek w Wąsoszach wymagający kapitalnego remontu, przebudowy i dostosowania.

W sierpniu ubiegłego roku ruszyły prace. To tutaj dzięki ogromnej pomocy i zaangażowaniu darczyńców powstaje Osada Janaszkowo. To tutaj kolejni niepełnosprawni nauczą się żyć mimo niesprawnych rąk i nóg, zmienią swoje życie, podniosą się i uwierzą, że niepełnosprawność nie może być przeszkodą w spełnianiu marzeń.

– Przed nami jeszcze generalny remont i dostosowanie parteru i piętra, na który nadal zbieramy środki. Tutaj w mieszkaniach treningowych zamieszkają osoby, które niepełnosprawność uwięziła w domu, są na początku drogi i dopiero tutaj będą uczyć się żyć niezależnie i trenować samodzielność – podkreślają przedstawiciele fundacji.

Będą tu również mieszkania dla tych, którzy są gotowi, aby decydować o sobie, nie boją się wyjść z domu, spotykają się ze znajomymi, mają swoje hobby, pracują, ale z racji na niepełnosprawność potrzebują wsparcia asystenta i pomocy w czynnościach dnia codziennego. Osada to wielkie wsparcie dla samych osób z niepełnosprawnością, ale również wytchnienie dla ich bliskich, którzy często rezygnują z własnego życia, aby przejmować opiekę 24h na dobę... W części wytchnieniowej rodzice będą mogli zostawić na określony czas swoje niepełnosprawne dziecko pod troskliwą opieką i nie martwić się, że czegoś mu zabraknie. Osada Janaszkowo to miejsce szczególne. Tutaj, w Wąsoszach, śp. doktor Piotr Janaszek prowadził jeden z pierwszych obozów dla dzieci kalekich w końcu lat 70. (wtedy jeszcze osoby z niepełnosprawnością nazywano kalekimi). Osada Janaszkowo powstaje w oparciu o wartości i idee, według których żył i pracował.

W części przyziemia trwają prace wykończeniowe. Za kilka tygodni uruchomione tu zostanie nowoczesne centrum rehabilitacji. Przed fundacją kolejne wielkie wyzwanie – parter i piętro, gdzie mieścić się będzie część mieszkalno-treningowa. I właśnie na tę część fundacja cały czas zbiera fundusze. ■

Wpłać darowiznę na konto fundacji:
nr rachunku: 78 1050 1735 1000 0024 2547 0123
Przekaż fundacji swój 1% podatku:
KRS 0000 197 058

Fundacja Podaj Dalej

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
Mariusz Woźniak
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 Miganie w teatrze
9 Pierwszeństwo po nowemu
12 Rząd przyjął strategię na rzecz osób z niepełnosprawnością na lata 2021-2030. „To jest mapa drogowa"
14 Jak postrzegano niepełnosprawność w historii?
16 Za co osoby z niepełnosprawnością cenią swoją obecną pracę?
18 Bardziej dostępna
19 Nowoczesny senior
31 Ptakoterapia. Kiedy, jeśli nie teraz?
32 „Albertiana". Trwa przyjmowanie zgłoszeń
34 Nowe prawo zamówień publicznych. Ważne zmiany dla spółdzielni socjalnych
35 Ruszył pierwszy etap e-Urzędu Skarbowego
36 UOKiK zyska nowe narzędzia w walce z nieuczciwymi firmami
37 Bezpiecznie, zdrowo, bezgotówkowo
38 Minimum przyczepności i maksimum koncentracji
39 Igrzyska w Tokio
40 Rusza kampania edukacyjna „TeleSERCE – Serce pod kontrolą"
41 Nowy model psychiatrii dziecięcej
42 10 męskich pytań o prostatę

ELBLĄG

20 Świętuj jubileusz Biblioteki Pedagogicznej
21 Al-Anon – siła i nadzieja
22 Przypomnieli wydarzenie sprzed ponad 300 lat
24 ID GAMES w SOSW nr 1

W REGIONIE

26 Gdyńscy seniorzy w sieci. Aktywni i w kontakcie
27 Kolejny dar Joannitów
28 Pierwsze takie mieszkanie w powiecie
29 Zrób kolonoskopię bezpłatnie i bez rejonizacji

OKIEM NACZELNEGO

4 **Kobiety i Matki**

ŚWIAT TERESY

5 **Od pola do stołu**

Z PERSPEKTYWY RODZICÓW

6 **16 lat**

Z PASJĄ NA WÓZKU

10 **Jak wspierać osoby z Zespołem Aspergera?**

Co wspólnego mają ze sobą marzec oraz maj? Oba miesiące rozpoczynają się na literę m i mają po trzydzieści jeden dni. I wydawać by się mogło, że na tym podobieństwa się kończą. W marcu powoli żegnamy się z zimową aurą, podczas gdy w maju coraz to intensywniej rozpoczynamy rozmyślać o wakacyjnym wypoczynku. Jest jednak jeszcze coś, co te dwa miesiące ze sobą łączy. 8 marca świętują kobiety, a 26 maja – matki. I to moim zdaniem te miesiące jeszcze łączy. Szczególnie, że jak bardzo byśmy się nie starali, to jeszcze nie znalazł się na tym świecie ktoś, kto sprawiłby, by to męska część planety mogła rodzić dzieci. Tak już matka natura sobie to zaplanowała i nie ma się co na to obrażać czy rozwodzić. Zarówno Dzień Kobiet, jak i Dzień Matki są ze sobą połączone. Każda matka jest kobietą i każda kobieta może być matką, choć bywają niestety sytuacje, że nie jest to z różnych względów możliwe. I właśnie temu tematowi chciałbym poświęcić tym razem trochę miejsca – a konkretnie sytuacji kobiet wychowujących dzieci, także (jeśli nie szczególnie) te z niepełnosprawnościami.

Obecnie kobieta zatrudniona w ramach umowy o pracę może zrobić sobie przerwę w zatrudnieniu nawet w okresie od początku ciąży aż – w skrajnych przypadkach – do ukończenia przez dziecko 4. roku życia. W znacznie gorszej sytuacji jest matka, która nie ma „etatu" i w tym wypadku może liczyć tylko na dobrą wolę pracodawcy. Jest to jeden z tych elementów, który powinien być czym prędzej uregulowany i kobietom tym, bez względu na stosunek pracy, powinny przysługiwać takie same prawa i przywileje. Innym zupełnie tematem jest powrót kobiet do pracy. Obecnie kobieta ma możliwość skorzystania (w całości lub częściowo zamiennie z ojcem dziecka) z urlopu macierzyńskiego i rodzicielskiego oraz urlopu wychowawczego. Z czego ten ostatni etap ma jeden wielki minus – jest to urlop bezpłatny. Nie mnie oceniać, kiedy matka chce wrócić do pracy i w jaki sposób zorganizuje opiekę swojemu dziecku. Tutaj panie powinny mieć dowolność wyboru: jedne z pewnością będą chciały czym prędzej wrócić do przerwanej aktywności zawodowej, a inne wolałyby jak najdłużej pozostać ze swoją pociechą.

Ograniczamy się tutaj tylko do kobiet, ale uwierzcie mi Państwo, znam przypadki, kiedy to ojciec przejął główny ciężar wychowania maleństwa, a matka wróciła do pracy w pierwszym możliwym terminie. Często są to wybory subiektywne, ale wynikają one także nierzadko z chłodnej kalkulacji finansowej.

Wróćmy jednak do wspomnianych urlopów. O ile dwa pierwsze są płatne, to już, jak powszechnie wiadomo, sam wychowawczy, mogący trwać maksymalnie 36 miesięcy, jest już bezpłatny. Pomijam już fakt, że samo nazewnictwo „urlop" – macierzyński, rodzicielski, wychowawczy – jest, delikatnie mówiąc, nietrafione. Jak podaje definicja PWN, „urlop" to „ustawowo zagwarantowana płatna lub niepłatna przerwa w wykonywaniu pracy". Czym więc jest opieka nad dzieckiem: karmienie, przewijanie, usypianie, opiekowanie się i czuwanie przez niemal całą dobę, pranie, prasowanie, zarywanie nocy, poświęcenie każdej wolnej dotąd chwili dziecku? Czy można nazwać to urlopem, czy bardziej ciężką i odpowiedzialną pracą często ponad siły i wymiar godzinowy etatu, który wykonywało się przed urodzeniem dziecka? Stąd też uważam, że kobiety (albo i mężczyźni, jeśli się na to zdecydują) powinny mieć od pierwszych chwil po narodzeniu dziecka wypłacane stuprocentowe wynagrodzenie, jakie otrzymywały do tej pory. I dla jasności, ciężar ten powinien spoczywać na państwu, a nie pracodawcy. W końcu to państwo powinno być największym beneficjentem tego, że rodzi się więcej nowych obywateli. Także państwo powinno przejąć na siebie odpowiedzialność wsparcia rodziców podczas urlopu wychowawczego. Uważam, że – nawet kosztem sztandarowego programu 500+ – w pierwszych latach życia dziecka powinno się dać rodzicom możliwość płatnego urlopu wychowawczego do osiągnięcia przez to dziecko wieku przedszkolnego, a w sytuacjach dzieci z niepełnosprawnościami – nawet dłużej. Od roku do lat trzech, zanim dziecko poszłoby do przedszkola, jedno z rodziców otrzymywałoby od państwa zamiast 500+ wypłatę w postaci „wychowawczego", które, moim zdaniem, nie powinno być niższe niż najniższa krajowa, zarazem powinna być jednakowa kwota dla wszystkich chętnych. Wówczas rodzice mieliby wybór, a system wsparcia rodzin byłby pełniejszy i zabezpieczał sytuacje, kiedy oboje rodzice muszą wrócić do pracy, gdyż nie mogą sobie pozwolić na bezpłatny urlop wychowawczy. Jestem zdania, że wielu rodziców, nawet tych zarabiających więcej niż wspomniane minimum, zdecydowałoby się na pozostanie w domach z dziećmi i opiekę nad nimi.

Podsumowując, mam nadzieję, że ktoś poważnie kiedyś podejdzie do tego tematu, szczególnie że dane demograficzne są bezlitosne, a obecny system wsparcia rodzin pozostawia wielokrotnie wiele do życzenia. Jednocześnie, korzystając z okazji, wszystkim Kobietom i Mamom w imieniu swoim, jak i – mam nadzieję – całego męskiego grona, dziękuję za ten trud wychowania. Trud, który w dużej mierze ponoszą kosztem swojego życia zawodowego, osobistego i niejednokrotnie zdrowia.

Rafał Sułek

Od pola do stołu

Drugi po ochronie różnorodności biologicznej obszar, w którym UE chce budować Zielony Ład, jest związany z żywnością i został nazwany „Od pola do stołu". Obejmuje rolnictwo, przetwórstwo, transport i konsumpcję. Tu też powinni się zaangażować wszyscy: rolnik siejący zboże, młynarz, piekarz, kierownik sklepu spożywczego i wreszcie każdy z nas – zjadaczy chleba.

TERESA BOCHEŃSKA

Ogromne znaczenie w tym obszarze ma rolnictwo. To, co się dzieje na polu i w oborze, ma wielki wpływ na zdrowie ludzi, całej przyrody i na przyszłość planety. Uprzemysłowienie rolnictwa przyczyniło się w dużym stopniu do wyginięcia wielu gatunków roślin i zwierząt, a także do ocieplenia klimatu. Ratunkiem może być powrót do rolnictwa ekologicznego, opartego o prawa i zasoby przyrody, zapewniającego dobrostan zwierząt i utrzymanie dobrej jakości gleb.

Komisja Europejska chce zadbać, żeby rolnictwo w jak najmniejszym stopniu oddziaływało na środowisko przyrodnicze, a jednocześnie produkowana żywność była bezpieczna i jak najlepszej jakości. Za równie ważną jak rolnictwo gałąź produkcji żywności – w aspekcie zdrowia ludzi i środowiska – uznano rybołówstwo. Opracowano strategię „od pola do stołu", w której postawiono następujące cele:

- zapewnienie przystępnej cenowo ekologicznej żywności,
- przeciwdziałanie zmianie klimatu,
- ochronę środowiska,
- zachowanie bioróżnorodności,
- wspieranie rolnictwa ekologicznego.

Przygotowano nie tylko strategię, ale i konieczny do jej realizacji plan finansowy. W budżecie UE na lata 2021-2027 przewidziano, że 40% budżetu wspólnej polityki rolnej ma służyć do walki ze zmianą klimatu, a 30% środków funduszu morskiego i rybackiego powinno się przyczyniać do osiągania celów klimatycznych. Strategia ma być realizowana na poziomie państw i na poziomie obywateli. Współpraca z państwami członkowskimi ma zapewnić sprawiedliwy przebieg transformacji dla wszystkich pracujących w europejskim sektorze rolnym i morskim, znacząco ograniczyć stosowanie i zależność od chemicznych pestycydów, nawozów i antybiotyków oraz zagrożenia z nimi związane, rozwijać innowacyjne techniki w obszarze rolnictwa i rybołówstwa, chroniące plony przed szkodnikami i chorobami. Na drodze od pola do sklepu trzeba przekształcić przemysł przetwórczy na bardziej zrównoważony (nieszkodzący środowisku), odpowiednio transportować, przechowywać i pakować gotowe produkty. Komisja Europejska zwraca też uwagę na problem fałszowania żywności i proponuje sposoby wykrywania i zwalczania takich praktyk. Unijne normy środowiskowe musi też spełniać żywność importowana z państw trzecich. Naszą rolą – konsumentów – jest odpowiedni wybór produktów spożywczych i niemarnowanie żywności. Ma nam w tym pomóc kampania edukacyjna.

W polu i na stole w Polsce

Po wejściu do Unii Europejskiej zaczęło się w naszym kraju dynamicznie rozwijać rolnictwo ekologiczne. Rosła ilość gospodarstw ekologicznych i ich powierzchnia, osiągając w 2013 r. najwyższy poziom: 26 598 gospodarstw certyfikowanych i przestawiających się na metody ekologiczne. Większość (88%) ograniczała się do upraw roślinnych, pozostałe posiadały także hodowlę. Niestety od 2014 roku ilość tych gospodarstw spada – w 2018 r. wynosiła już tylko 19 207, a powierzchnia upraw ekologicznych zmniejszyła się w tym okresie o 27% (do 485 tys. ha). Wpływa na to brak odpowiedniego wsparcia ze strony państwa.

Gospodarstwa ekologiczne nie są duże, średnia powierzchnia takiego gospodarstwa to nieco ponad 25 ha. Powierzchnia upraw ekologicznych w 2018 r. w Polsce wynosiła jedynie 3,3% ogólnej powierzchni użytków rolnych i jest rozłożona nierównomiernie. Największy udział użytków ekologicznych w ogólnej powierzchni użytków rolnych w województwie odnotowano w zachodniopomorskim (11,3%) i warmińsko-mazurskim (11,0%), a najniższy w opolskim i kujawsko-pomorskim (po 0,7%). Analogicznie ponad połowa (blisko 56%) wszystkich gospodarstw ekologicznych znajdowała się w 4 województwach: warmińsko-mazurskim (17,7% ogółu gospodarstw ekologicznych), podlaskim (15,6%), mazowieckim (11,9%) i zachodniopomorskim (10,7%). Jak widać, ekologiczną żywność produkuje się głównie na północy kraju, co jest zrozumiałe, biorąc pod uwagę stan środowiska przyrodniczego.

Na stole, a właściwie pod stołem

W ubiegłym roku z inicjatywy Federacji Polskich Banków Żywności zostały przeprowadzone badania dotyczące marnowania żywności w Polsce. Okazało się, że w ostatnich latach marnuje się w naszym kraju około 5 mln ton żywności rocznie. 60% zmarnowanej żywności pochodzi z naszych stołów. Do wyrzucania produktów spożywczych przyznaje się 53% Polaków. Na śmietniku lądują przede wszystkim niedojedzone posiłki, następnie pieczywo, świeże owoce i warzywa. Wyrzucamy, bo za dużo kupiliśmy, za dużo ugotowaliśmy, źle przechowujemy, nie pilnujemy daty ważności. Wyrzucone jedzenie to zmarnowane plony, woda i energia, nie mówiąc o pracy. Czas się za to wziąć. ■

Źródła:
- ec.europa.eu
- Główny Urząd Statystyczny Rolnictwo 2019
- Rolnictwo ekologiczne w Polsce – stan i perspektywy, Rolniczy Magazyn Elektroniczny nr 101
- otop.org.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.

16 lat

Wiek jak każdy inny, nie licząc korzyści i niekorzyści, płynących z okresu nastoletniego. Urodziny jak każde inne, bo wbrew powszechnemu przekonaniu, że tylko okrągłe „ma się raz w życiu" (co zwykle tłumaczy huczne ich obchody), dotyczy to dokładnie każdych.

Dla nas jednak (i myślę, że dla wielu rodziców i opiekunów dzieci z niepełnosprawnością) są szczególne, ponieważ kończy się wtedy termin ważności orzeczenia o niepełnosprawności. Wydawane jest ono do 16. roku życia i trzeba je przedłużyć na kolejne dwa lata, kiedy to po osiągnięciu wieku dorosłości dopiero (podobno) zaczyna się mętlik dokumentacyjno-orzeczeniowy. To jeszcze przed nami. Chwilę.

Kiedy Jula, mając zaledwie rok, stawała na komisji i otrzymała orzeczenie do 16. roku życia, wydawało nam się, że to mnóstwo czasu. Rok 2021 był odległą, brzmiącą nawet lekko śmiesznie i abstrakcyjnie datą. Był to jednak jakiś wyznacznik zmiany, ale równie odległy, co niezrozumiały na tamten moment.

W dobie zapisywania ważniejszych wydarzeń w kalendarzu w telefonie i nastawiania przypomnień, raczej trudno byłoby to zrobić z 15-letnim wyprzedzeniem, dlatego dosyć niespodziewanie i przypadkowo uświadomiłam sobie, w porę, że to już „te" 16 lat. I całe szczęście, bo raczej nie spodziewam się, żeby ktokolwiek mi o tym przypomniał na czas.

Sam proces przygotowywania dokumentacji nie był zupełnie problematyczny, wizja biegania po specjalistach i przygotowywania tony dokumentów, które miałyby potwierdzić, że Jula nadal ma porażenie mózgowe, okazała się zupełnie nietrafiona. Pandemia i zdalne załatwianie wszystkiego okazało się tym razem bardzo pomocne. Wszystko, co było potrzebne, to wypełniony wniosek i słownie jedno zaświadczenie od lekarza pediatry (wydane bez wizyty), wrzucenie ich do skrzynki w budynku orzecznictwa i gotowe. Bez komisji, bez stania w okienku, nawet bez konieczności odwiedzenia lekarza.

Tak przynajmniej w naszym przypadku się to odbyło. Nikomu nie musieliśmy udowadniać, że Julcia nadal jest osobą z niepełnosprawnością. Teraz jeszcze nowa karta parkingowa i na kolejne dwa lata spokój. Szybko minie. Tym razem chyba jednak nastawię to przypomnienie w telefonie. Tyle w temacie przedłużenia orzeczenia, na wypadek, gdyby ktoś obawiał się, że to skomplikowana procedura.

Fot. archiwum prywatne autorów

Skoro już zaczęłam o urodzinach, to też już na nich skończę. Jula zmieniła się bardzo, widzimy to z dnia na dzień. Nie wiedzieć czemu jednak te urodzinki były jakieś szczególne pod tym względem. Bojąca się zwykle hucznego „sto lat" (nasza rodzina wie, że na różnych uroczystościach przy Julci trzeba śpiewać troszkę ciszej) , teraz nawet nie drgnęła, uśmiechnięta od ucha do ucha, radośnie słuchała, wręcz dumna ze swojego wieku. Szaleństwa kuzynów i kuzynek też w żaden sposób nie wywarły na niej złego wpływu, a bywało z tym różnie. Z radością witała się z gośćmi i słuchała życzeń.

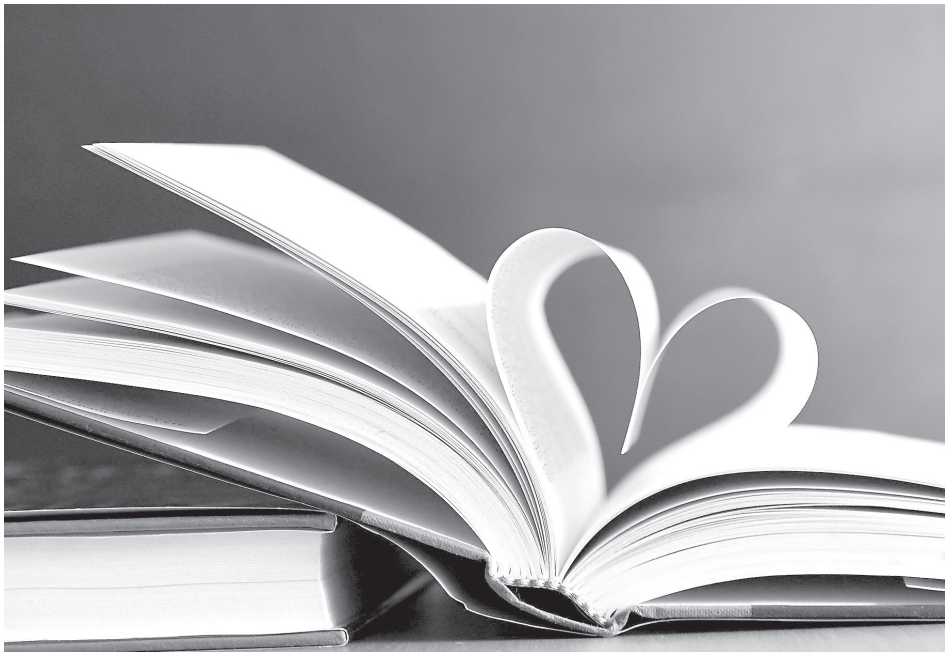
Od kilku już lat mamy w rodzinie taką tradycję, że kartki urodzinowe robimy sami. To niesamowite, jak wielką radość to daje, zarówno przygotowującym, jak i obdarowanym. Niezależnie od tego, czy mają 5, 15 czy 40 lat. Każda jest bardzo osobista i nie kończy zapomniana w szufladzie, gdy tylko wyjmie się z niej „prezent", ale jest oglądana, pokazywana, czytana na głos i podziwiana przez wszystkich. I naprawdę pamiętamy te zrobione w poprzednich latach. Obecnie nie wypada nam już nawet pójść na łatwiznę i kupić kartki w sklepie. Polecam, jeżeli jeszcze nie próbowaliście.

Jeden z kuzynów Julci napisał pośród innych życzeń: „żebyś może mogła chodzić...", inny znalazł piękne, dopasowane do Julci, życzenia w internecie. To zdecydowanie nie to samo, co kupienie kartki z gotowymi życzeniami w sklepie.

Muszę przyznać, że w tym roku poniosła mnie nieco matczyna fantazja i postanowiłam na imprezkę urodzinową zrobić Julci delikatny makijaż. Tak naprawdę, naprawdę lekki, choć w jej przypadku nawet lekki robi różnicę. Do tego trochę puderku, różu na policzkach i niby nie trzeba, niby przecież w tym wieku cera cudowna i zawsze się pięknie wygląda, a jednak Jula zbierała tym razem mnóstwo komplementów od niepodejrzewających niczego gości, (bo przecież idealny makijaż to taki, który podkreśla walory, ale którego przy tym nie widać). Naprawdę cudownie było tak razem z Julcią zrobić sobie makijaż na urodzinki. Wykonanie mojego trwało oczywiście nieco dłużej (z wiekiem ilość kosmetyków do tego, żeby jakoś wyglądać, niepokojąco się zwiększa...).

Najważniejsze, że Juli bardzo się podobało. Tonizowanie i kremowanie buźki ma już opanowane, od dawna dbamy o jej nastoletnią cerę w ten sposób, a nakładanie pudru i różu pędzlami okazało się być dla niej przyjemne i myślę, że to przecież forma stymulacji twarzy, można śmiało powiedzieć, że ma w sobie elementy terapeutyczne. Tak więc same plusy.

Wszystkiego najlepszego, Julciu! ■



Fot. pixabay.com

Szanowni Państwo,

co roku, przy okazji Walentynek, w redakcji powtarza się jeden schemat. Redaktor naczelny zżyma się na komercjalizację tego święta i ciska gromy na wszechobecną „czerwonoróżowość". Pozostali członkowie redakcji nie podzielają emocji wokół święta zakochanych, ale wszyscy zgadzamy się co do jednego: każdy dzień jest dobrym dniem na okazywanie uczuć. Ożywione dyskusje mają więc słodko-gorzki posmak.

Czasami w redakcji mówimy, że ilu ludzi, tyle rodzajów niepełnosprawności. Z miłością sprawa komplikuje się jeszcze bardziej, bo przecież wszyscy mamy w swoim otoczeniu ludzi, sprawy i rzeczy, które obdarzamy uczuciem i z których czerpiemy. Kochamy naszych bliskich, rodzinę, przyjaciół... Afektem obdarowujemy nie tylko ludzi, ale też ważne obszary naszego życia, jak pracę czy pasję.

Im więcej miłości, tym więcej miłości – to zdanie może brzmieć dziwnie, ale jest bardzo prawdziwe. Uczucia, które pielęgnujemy, rosną i obejmują sobą coraz więcej. Warto więc szukać tego, co kochamy – różnorodność pozwala nam odnaleźć miłość nawet w miejscach, w których zupełnie się jej nie spodziewamy. Ma ona wiele oblicz: tylko od nas zależy, które z nich dostrzeżemy i co z nimi zrobimy.

Przy składaniu tego numeru uświadomiłam sobie, że przecież nie brakuje w nim miłości.

W świecie Teresy tradycyjnie można przeczytać, jak ukochiwać wszystko, co nas otacza. Paweł Borowiecki tym razem pokazuje, jak otoczyć troską i wsparciem osoby z Zespołem Aspergera.

Ilona i Damian Nowaccy opisują miłość z perspektywy rodziców – już nie dziecka, a nastolatki, gdyż Jula kończy 16 lat. Ślady uczuć, którymi obdarzano osoby z niepełnosprawnością w przeszłości, odnajduje dr Magdalena Matczak, która wraz z zespołem badaczy pochyla się nad tematem niepełnosprawności w historii.

Jest jeszcze jeden aspekt, który przejawia się w każdym numerze „Razem z Tobą". W ostatnich miesiącach nauczyłam się, że troska o zdrowie to jeden z najwyższych przejawów miłości. Gdy dbamy o siebie, ofiarowujemy ją sobie, a dzięki temu możemy dzielić się nią z naszymi bliskimi. Profilaktyka pozwala nam w porę zareagować, gdy dzieje się coś niedobrego, dlatego na naszych łamach zawsze jest na to przestrzeń. Z tego względu objęliśmy naszym patronatem akcję „TeleSERCE". Zachęcam również Państwa do zapoznania się z historiami 10 mężczyzn, którzy nie tylko zawalczyli o zdrowie, ale też mieli odwagę, by w ramach kampanii edukacyjnej „ProstaTa Historia" o tym opowiedzieć.

Z życzeniami miłości,
M.

Miganie w teatrze

Fot. teatr.bielsko.pl / Dorota Koperska

Cały zespół aktorski, wraz z dyrektorem bielskiej sceny Teatru Polskiego, zaangażował się w niezwykłą akcję, do której zaprasza również swoich widzów. „Migamy w Polskim" to działanie, dzięki któremu aktorzy chcą zainteresować widzów językiem migowym, a przy okazji zachęcić do spróbowania sił w miganiu podstawowych znaków i liter alfabetu języka migowego.

W tym właśnie celu powstał filmik z udziałem aktorów Teatru Polskiego, w którym prezentowane są podstawowe zwroty języka migowego, jak na przykład przywitanie, pożegnanie, ale także „teatralny słowniczek" z pojęciami takimi jak aktor, scena czy teatr. Aktorów prezentujących podstawowe litery Polskiego Alfabetu Palcowego można również zobaczyć na specjalnej edycji plakatów i ulotek.

– Liczymy na wspólną inspirującą „zabawę" znakami języka migowego razem z naszymi widzami! Chcemy wspólnie poznawać język i świat osób niesłyszących, które od wielu lat goszczą na „Spektaklach bez barier" Teatru Polskiego – mówią pomysłodawcy akcji. ■

Informacja prasowa

Z profilem łatwiej

Na szczepienie przeciwko COVID-19 można zapisać się między innymi przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP). Jedną z możliwości logowania się na IKP jest logowanie przez Profil Zaufany. Jeśli go nie masz, zarejestruj wniosek o profil przez internet i przyjdź do naszej placówki, aby go potwierdzić – zachęca NFZ.

Aby potwierdzić Profil Zaufany, trzeba okazać ważny dokument ze zdjęciem. Pracownik wydrukuje wniosek i poprosi o podpis. Profil Zaufany zostanie potwierdzony i będzie ważny przez 3 lata.

NFZ przypomina, że w placówkach funduszu przestrzegane są przepisy sanitarne. Interesanci muszą zasłonić usta i nos oraz zdezynfekować ręce. ■

Katarzyna Lechowicz-Dyl / PAP

Wnioski w SOW od 1 marca

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przypomina o ułatwieniach dla osób niepełnosprawnych w ubieganiu się o pomoc w ramach programu „Aktywny samorząd".

W 2021 roku, podobnie jak w roku ubiegłym, wnioski o dofinansowanie będą rejestrowane przez internet w Systemie Obsługi Wsparcia finansowanego ze środków PFRON (SOW). – Bez straty czasu, wychodzenia z domu, bez kolejek i bez barier! – podkreśla PFRON.

Osoby zainteresowane uzyskaniem wsparcia mogą korzystać w systemie z różnych form pomocy w zakresie złożenia wniosku: kreatora ułatwiającego aplikowanie o środki, infolinii, a także mobilnego asystenta osoby niepełnosprawnej. Wsparcia udzielają również pracownicy PFRON w punktach informacyjnych SOW, zlokalizowanych we wszystkich wojewódzkich oddziałach PFRON.

– Wszystkie osoby niepełnosprawne gorąco zachęcamy do założenia Profilu Zaufanego na platformie ePUAP. Złożenie wniosku o dofinansowanie w systemie SOW może być pierwszym, ale jakże ważnym krokiem zmierzającym do korzystania z zalet całej gamy usług i instrumentów dostępnych w przestrzeni publicznej dla posiadaczy podpisu elektronicznego/ Profilu Zaufanego na platformie ePUAP – wyjaśnia PFRON. ■

PFRON

Fot. pixabay.com

PFRON o pieniądzach dla samorządów

Zarząd Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych podjął uchwałę nr 9/2021 w sprawie podziału środków finansowych funduszu na 2021 rok na realizację zadań określonych w ustawie o rehabilitacji (...) – czytamy na stronie internetowej PFRON.

Plan finansowy PFRON na 2021 r. przewiduje realizację przelewów redystrybucyjnych, środki (łącznie z kosztami obsługi) w wysokości 1 452 261 tys. zł, w tym:

- dla samorządów wojewódzkich 238 839 tys. zł (bez kosztów obsługi),
- dla samorządów powiatowych 1 178 001 tys. zł (bez kosztów obsługi).

Szczegółowe informacje na temat podziału środków można znaleźć na stronie pfron.org.pl. ■

PFRON

Pierwszeństwo po nowemu

Fot. UM Poznań / poznan.pl

W autobusach i tramwajach ZTM Poznań od 1 stycznia obowiązują nowe przepisy porządkowe, które dotyczą także osób z niepełnosprawnościami. To efekt decyzji miejskich radnych, podjętej na początku grudnia.

Nowością jest zasada pierwszeństwa wjazdu do tramwaju czy autobusu. Zgodnie z decyzją Rady Miasta Poznania kolejność pierwszeństwa jest następująca: pasażer na wózku inwalidzkim przed rodzicami/opiekunami z wózkiem dziecięcym oraz przed pasażerem z rowerem. Radni zabronili też przewozu wózków-skuterów elektrycznych, które nie mogą obrócić się w miejscu. ■

UM Poznań / poznan.pl

Aplikacja „Zaszczepieni" już dostępna

Fot. pixabay.com

Aplikacja „Zaszczepieni", która umożliwia weryfikację poprawności kodu QR, posiadanego przez osobę zaszczepioną przeciw COVID-19, jest już dostępna – podało pod koniec stycznia Centrum e-Zdrowie.

Personel medyczny zapisuje szczepienie w e-karcie szczepień w systemie e-zdrowie (P1). Pacjent otrzymuje też zaświadczenie o iniekcji. Po przyjęciu dwóch dawek otrzymuje kod QR, który potwierdza, że został zaszczepiony. Może go pobrać w swoim Internetowym Koncie Pacjenta lub w aplikacji mObywatel albo poprosić o jego wydruk w punkcie szczepień. ■

Katarzyna Lechowicz-Dyl / PAP

Zmarł prezes Fundacji TRAKT

Fot. pixabay.com

– Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 26 stycznia 2021 roku zmarł w wieku 82 lat wieloletni Prezes Fundacji mgr Józef Mendruń – poinformowano na stronie internetowej Fundacji „Trakt".

Śp. Józef Mendruń był współtwórcą Fundacji Polskich Niewidomych i Słabowidzących „TRAKT", a także długoletnim działaczem Polskiego Związku Niewidomych oraz Towarzystwa Pomocy Głuchoniewidomym.

– Był człowiekiem wybitnym, zasłużonym dla środowiska osób niewidomych i głuchoniewidomych – nie tylko w Polsce, ale i w Europie. Był człowiekiem wielkiego umysłu i siły charakteru, ale także wielkiego serca. Pochylał się nad każdym, kto potrzebował rady czy pomocy – napisano na stronie internetowej Fundacji. ■

Oprac. Red.

Źródło: Fundacja TRAKT

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

Jak wspierać osoby z Zespołem Aspergera?

Zespół Aspergera to zaburzenie rozwojowe, zaliczane do spektrum autyzmu. Jego główną cechą są trudności w funkcjonowaniu społecznym. Mogą one powodować pewne problemy w codziennym życiu. Jak zatem prawidłowo wspierać osoby z ZA i w jakich obszarach mogą potrzebować naszej pomocy? W niniejszym artykule postaram się odpowiedzieć na to pytanie, udzielając kilku niezbędnych wskazówek. Odnoszą się one zarówno do dzieci i młodzieży, jak i osób dorosłych z ZA.

Wsparcie związane z codzienną aktywnością i zachowaniem

Osoby z Zespołem Aspergera nie lubią zbyt wielu zmian i zaskakujących sytuacji. Dlatego zawsze informuj z odpowiednim wyprzedzeniem o sytuacjach i czynnościach, które mają nastąpić. Jeśli planujesz przeprowadzić zmianę wystroju jakiegoś pomieszczenia, poinformuj o tym osobę z ZA. Zachęć ją, by pomogła Ci w pracy – to pozwoli jej spokojnie zaadaptować się do nadchodzących zmian. Bardzo duże znaczenie dla osób z ZA ma stałość działań. Najlepiej funkcjonują, gdy nie są zaskakiwane nagłymi zmianami. Bardzo przydatne są plany dnia, plany lekcji, terminy, zachowanie odpowiedniego schematu pracy, itp. Jeśli coś obiecujesz, zawsze dotrzymuj słowa. Jeśli coś planujesz i przedstawiasz plan – nie zmieniaj go.

Nie oczekuj, że osoba z ZA będzie zachowywać się tak, jak jej rówieśnicy. Zawsze staraj się zrozumieć, co leży u podłoża trudnego zachowania. Nie wysuwaj pochopnych wniosków i nie ograniczaj się do najprostszych hipotez. Spróbuj rozpoznać, jakie sytuacje wywołują największą frustrację, stres, lęk i próbuj ich unikać. Postaraj się pracować z osobą z ZA nad zachowaniami, które są trudne do zaakceptowania przez otoczenie, lecz nie przejmuj się tymi, które są po prostu dziwaczne. Nie wyśmiewaj i nie próbuj zawstydzać. To tylko pogłębi frustrację i wpłynie na złe samopoczucie. Osoby z ZA nie potrafią kłamać, więc nie mów, że zrobiłeś coś, czego nie zrobiłeś, tylko dlatego, że według Ciebie to dobrze brzmi.

Wsparcie związane z sytuacjami społecznymi

Otocz osobę z ZA dyskretną opieką. Pamiętaj, że może ona stać się łatwym celem dla zaczepek i prowokacji. Sprawdź, czy nie doświadcza agresji ze strony innych osób.

Nie bierz do siebie zbyt osobiście każdego niegrzecznego zachowania osoby z ZA. Raczej przeanalizuj sytuację i rozpoznaj, co mogło być powodem niewłaściwego zachowania, np. ktoś powiedział coś niewłaściwego bez intencji sprawienia przykrości, mylnie odczytał zachowania innych osób, nie wie co ma zrobić, jest zmęczony, zestresowany, itp. Staraj się zapobiegać podobnym sytuacjom w przyszłości. Wyjaśnij

w prosty sposób, że szczerość nie polega na mówieniu wszystkiego, co myślimy. Powiedz czym jest takt, np. takt oznacza zachowanie szczerości w sposób, który nie zrani uczuć innych. To umiejętność stwierdzenia jak, kiedy i czy powiedzieć komuś to, co myślimy. Zapoznaj osobę z ZA z potrójnym filtrem Sokratesa i zachęcaj do jego stosowania: zanim coś komuś powiesz, zastanów się czy to, co chcesz powiedzieć, jest prawdą, jest dobre i użyteczne (konieczne w danej sytuacji)?

W sytuacjach społecznych przydatne mogą okazać się następujące niewypowiedziane zasady:

• wszystko jest trudne, zanim stanie się łatwe,

• porażki bolą, ale są najlepszą metodą nauki,

• jeśli wydaje ci się, że powinieneś podziękować, to najprawdopodobniej powinieneś, podziękowanie to nagroda, która zachęca do kontynuowania określonego zachowania,

• zauważ, powiedz, podziękuj – to prosty sposób na to, jak pokazać ludziom, że są dla nas ważni,

• podziękowania mogą przyjmować różne formy, a osoby neurotypowe oczekują, że będziesz wiedział, która z nich jest odpowiednia w danej sytuacji,

• przepraszam wcale nie musi być najtrudniejszym słowem, ale na pewno jest jednym z najważniejszych,

• przeprosiny nie czynią z jednej osoby zwycięzcy, a drugiej przegranego,

• przeprosiny zawierają informacje, co poszło nie tak, jakie uczucia zostały zranione i co powinno wydarzyć się zamiast tego,

• jeden błąd nie niszczy przyjaźni.

[Na podstawie: Jennifer Cook O'Toole, „Sekretna księga Asperdzieciaka. Poradnik dla dzieci i młodzieży z zespołem Aspergera", Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018.]

Wsparcie w radzeniu sobie z emocjami

Wspieraj rozwój umiejętności rozpoznawania i rozumienia emocji, nazywając w sposób adekwatny mimikę, gesty, mowę ciała. Nie oczekuj od osoby z ZA spontanicznej empatii. Wytłumacz, co czujesz i sprawdź, czy ten ktoś zrozumiał. Postaraj się odwoływać do jego doświadczeń. Jeżeli zauważysz zachowanie empatyczne czy współczujące, zawsze nazwij je i pochwal. W ten sposób pomożesz jej zrozumieć, jakich zachowań oczekuje od niej otoczenie.

Zachowaj spokój i cierpliwość, gdy osoba z ZA wpada w złość lub jest agresywna. Jeżeli to możliwe, postaraj się usunąć ją z obszaru działania bodźca, który wywołał atak złości. W sytuacji wzburzenia odizoluj ją na konieczny okres, daj możliwość zrelaksowania się, np. poprzez słuchanie muzyki. Po opanowaniu sytuacji zawsze postaraj się wyjaśnić, co spowodowało złość.

Spróbuj wypracować z daną osobą techniki relaksacyjne. Ucz prostych sposobów radzenia sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami, np. techniki OOPP: odejdź, oddychaj, pomyśl, powiedz. Opracuj wspólnie z nią „Kodeks złości" – określcie, jakie sposoby radzenia sobie ze złością będą akceptowane, a jakie nie. Unikaj konfrontacji i przymusu. Stosuj negocjacje, daj możliwości wyboru. W sytuacji narastania emocji wycofaj się i pozwól osobie ochłonąć, wyciszyć się.

Jeżeli dostrzeżesz nadmierny lęk związany z kontaktami społecznymi, nie bagatelizuj go. Fobie i zaburzenia lękowe nie są naturalną cechą osób z ZA. Mogą być współwystępującym problemem, który dodatkowo może komplikować ich życie. Być może konieczna będzie konsultacja z psychologiem lub psychiatrą i podjęcie stosownej psychoterapii.

Wsparcie w rozwoju umiejętności komunikacji i rozumieniu języka

Pamiętaj, że w związku z trudnościami w prawidłowym odczytywaniu sygnałów pozawerbalnych przez osoby z ZA, wyraz twarzy i gest powinien być poparty informacją słowną. Używaj prostego, jednoznacznego języka, unikaj ironii, dowcipów, przenośni, idiomów. Mogą one powodować niepotrzebny zamęt. Wyjaśniaj metafory i wyrazy wieloznaczne. Znaczenie pojęć abstrakcyjnych przedstawiaj z pomocą przeciwieństw, np. uczciwość-nieuczciwość, przyjaźń-wrogość itp.

Ucz zasad prowadzenia rozmów, np. aktywnego słuchania, nieprzerywania innym ich wypowiedzi. Przerwij wypowiedź osoby z ZA tylko wtedy, gdy używa powtarzających się argumentów lub pytań. Poproś, aby zapisała swoje pytania lub argumenty na kartce. Zachęcaj do gier językowych, np. kalambury, scrabble, wyszukiwanie wyrazów bliskoznacznych.

Wsparcie w radzeniu sobie z nadwrażliwością sensoryczną

Zadbaj, aby otoczenie pozbawione było nadmiernej ilości bodźców. Osobie, która źle znosi hałas i nadmiar bodźców, zapewnij pobyt w spokojnym miejscu lub posłuchanie relaksacyjnej muzyki. Ustal w domu i szkole bezpieczne miejsce, gdzie osoba będzie mogła się odizolować, gdy osiągnie zbyt wysoki poziom frustracji lub przeciążenia. W przypadku nadwrażliwości na dźwięki zaproponuj używanie słuchawek lub stoperów do uszu. Staraj się minimalizować głośne i drażniące dźwięki. Unikaj przebywania z osobą z ZA w miejscach, w których panuje hałas. Unikaj oświetlenia mocnymi lampami jarzeniowymi. Unikaj dotykania osoby nadwrażliwej na dotyk i zapewnij poszanowanie jej granic przez rówieśników. Przy nadwrażliwości na zapachy unikaj intensywnych aromatów, np. używania mocnych perfum. Nie nalegaj na zjadanie wszystkich potraw. Do niektórych pokarmów ktoś może przejawiać silną awersję.

Przedstawione strategie wspierania osób z ZA mogą być na co dzień bardzo przydatne. Stanowią podstawę, na której można budować satysfakcjonujące relacje. ■

Rząd przyjął strategię na rzecz osób z niepełnosprawnościami na lata 2021-2030. „To jest mapa drogowa”

Jest to dokument oparty o szeroki społeczny konsensus i myślę, że to jest gwarancją tego, że idziemy w kierunku, jakiego osoby z niepełnosprawnościami od nas oczekują – mówił podczas konferencji prasowej pełnomocnik rządu ds. osób niepełnosprawnych Paweł Wdówik. Zaprezentowana 16 lutego strategia składa się z ośmiu obszarów priorytetowych.

MATEUSZ MISZTAL

– Musimy pomagać osobom z niepełnosprawnościami, żeby mogły w życiu społecznym i zawodowym funkcjonować jak najpełniej. To podstawowy wyznacznik wiarygodności naszej polityki. Naszym zadaniem jest sprawić, żeby ich codzienność była coraz lepsza – podkreślił podczas konferencji prasowej Mateusz Morawiecki. – Przez ostatnie 5 lat najważniejsze są nasze działania, które mogą być potwierdzone przez środki budżetowe, które przeznaczamy na osoby z niepełnosprawnościami. To przyrost o ok. 90% z nieco ponad 15 mld zł do 30 mld zł w tym bieżącym roku – dodał.

Premier zaznaczył także, że w ostatnich latach jego rząd wprowadził m.in. świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji w wysokości 500 zł.

– Wdrożyliśmy nasz system solidarnościowy, żeby system był jak najbardziej sprawiedliwy. To wszystko jest zaledwie bazą do dalszych działań. Miarą skuteczności jest polepszanie życia osób z niepełnosprawnościami – mówił Morawiecki.

– To wspólne działania i zaangażowanie Pawła Wdówika spowodowały, że jesteśmy dzisiaj gotowi ze strategią na rzecz osób niepełnosprawnych, której fundamentem jest Plan na Rzecz Odpowiedzialnego Rozwoju – wskazała Marlena Maląg, minister rodziny i polityki społecznej.

Fot. Krystian Maj / KPRM

Strategia na najbliższe 10 lat

– Strategia na lata 2021-2030, którą przyjęliśmy na Radzie Ministrów, to pierwsza tak wszechstronna i kompleksowa strategia dla osób z niepełnosprawnościami. Wyznacza też ona symboliczny początek tej bardzo profesjonalnej polityki dla osób z niepełnosprawnościami – podkreślił szef rządu.

Jednym z priorytetów będzie aktywizacja osób z niepełnosprawnościami na rynku pracy. – Obecnie współczynnik aktywności zawodowej osób z niepełnosprawnościami to nieco ponad 28%. Stawiamy sobie za cel co najmniej 45% za 10 lat. To cel ambitny – zaznaczył premier.

W strategii wyróżniono osiem obszarów priorytetowych, tj.: niezależne życie, dostępność, edukacja, praca, warunki życia i ochrona socjalna, zdrowie, budowanie świadomości, koordynacja.

Ważnym aspektem strategii, o którym wspomniał premier, jest dostęp do edukacji. – Chcemy, żeby osoby z niepełnosprawnościami miały zapewniony lepszy dostęp do edukacji. W obszarze pracy opracowany zostanie narodowy program zatrudnienia OzN. Nadal będziemy kontynuować poprawę warunków życia i ochronę socjalną – przekazał Morawiecki.

Jak wskazano podczas konferencji prasowej, planowane jest zwiększenie dostępności usług

rehabilitacyjnych w obszarze zdrowotnym. Każdy z punktów strategii omówił Paweł Wdówik, pełnomocnik rządu ds. osób niepełnosprawnych.

– To jest ważny dzień, dlatego że my w tej chwili rozpoczynamy nowy etap w polityce państwa. Strategia na Rzecz Osób z Niepełnosprawnościami to jest mapa drogowa dla polityk krajowych, dla różnych wymiarów tej polityki. Ona opiera się o wdrożenie konwencji o prawach osób niepełnosprawnych, coś, na co osoby niepełnosprawne bardzo długo czekały – wskazał Paweł Wdówik, wiceminister rodziny i polityki społecznej.

Podkreślił, że pierwszym i najważniejszym priorytetem we wspomnianej strategii jest prawo do niezależnego życia. – Osoba niepełnosprawna nie jest przede wszystkim biorcą świadczeń, kimś, kto się domaga, żeby się nad nim pochylić, jest obywatelem, który chce żyć na miarę swoich możliwości, a zadaniem państwa jest udzielenie pomocy adekwatnej do potrzeb tej osoby – zaznaczył.

Wyjaśnił, że w tym punkcie strategii rząd skupi się na usługach asystenckich, opiece wytchnieniowej i mieszkalnictwie wspomaganym.

Kolejnym priorytetem omówionym podczas konferencji prasowej była dostępność, która – jak wskazał Paweł Wdówik – ma pozwalać na uczestnictwo osób z niepełnosprawnościami w różnych wymiarach życia. – Między innymi poprzez likwidację barier, zarówno tych architektonicznych, jak i tych transportowych, żeby każdy z nas mógł wsiąść do pociągu, wsiąść do autobusu, przemieszczać się tam gdzie chce, razem z innymi osobami, które takiej niepełnosprawności nie posiadają. To już się zaczęło dziać, strategia ta będzie to w sposób uporządkowany wdrażać tak, żeby wszystkie te aspekty życia były tą dostępnością objęte – wyjaśnił.

Kolejnym z punktów jest edukacja. Jak podkreślił pełnomocnik rządu ds. osób niepełnosprawnych, to właśnie ona pomaga później realizować marzenia i aspiracje. Dodał, że chce, aby to była edukacja włączająca. – To nie znaczy, że to jest jakaś ideologia, to znaczy po prostu tyle, żeby dziecko z niepełnosprawnością mogło się uczyć tam, gdzie mieszka, żeby to była nauka na najwyższym poziomie, zapewniająca wszystko to, co takiemu dziecku jest potrzebne. Mamy doskonałą współpracę z Ministerstwem Edukacji [i Nauki – red.], które to działanie wspiera i jest dla nas wspaniałym partnerem do wdrożenia tych rozwiązań – przekazał Wdówik.

– Następnym ważnym priorytetem jest praca. My mamy ustawę, która już umożliwia zatrudnianie osób niepełnosprawnych, ale jest to rozwiązanie sprzed trzydziestu lat. W tej chwili, w XXI wieku, potrzebujemy nowego podejścia, takiego, które postawi nas w czołówce krajów oferującym osobom niepełnosprawnym możliwość realizacji niezależnego życia także poprzez to, że będą mogły same na siebie zarabiać – wyjaśnił wiceminister rodziny i polityki społecznej, podkreślając, że wszelkie zmiany czynione są i będą w porozumieniu z pracownikami i pracodawcami.

Zmiany w systemach świadczeń, ujednolicenie systemu orzecznictwa

Minister Wdówik wyjaśnił także, co kryje się za terminem „warunki życia i ochrona socjalna".

– Tutaj za najważniejszy element uważamy zmiany w systemach świadczeń na rzecz osób z niepełnosprawnościami tak, by te osoby były podmiotowo traktowane, by to one były odbiorcą świadczeń, by one mogły decydować same o sobie – mówił.

– Zwracam też uwagę na ważny aspekt, jakim jest przeciwdziałanie wykluczeniu opiekunów osób niepełnosprawnych, którzy bardzo podkreślają chęć współdziałania z całym otoczeniem – przez aktywność zawodową. To są te zadania, które ta strategia będzie w bardzo konkretny sposób wdrażać – przekazał wiceminister rodziny i polityki społecznej.

Wspomniane w wypowiedzi premiera elementy strategii z obszaru zdrowia mają być – jak przekazał Paweł Wdówik – „wprowadzone już niebawem".

– Powiem tutaj o czymś, co wydaje się może wstydliwe czy krępujące, ale nasz rząd ma świadomość także tego, że tak trudne jest w tej chwili korzystanie z gabinetów ginekologicznych dla kobiet niepełnosprawnych i to jest też rzecz, która w tej strategii jest uwzględniona, i też nastąpi w tej materii zasadnicza zmiana – mówił Wdówik.

W ramach strategii rząd zamierza też budować świadomość Polaków w kwestii niepełnosprawności i osób z niepełnosprawnościami, byśmy, jak powiedział minister Wdówik, przestali mówić o osobach niepełnosprawnych „ten niepełnosprawny", „ta niepełnosprawna", a spojrzeli na taką osobę jak na „mężczyznę czy kobietę, który/która chce normalnie żyć".

Strategia obejmuje też zmiany w systemie orzecznictwa o niepełnosprawności. I w tym segmencie planowana jest ustawa, która ma ujednolicić liczne systemy orzecznictwa, co ma pozwolić „na skierowanie pomocy do osób, które jej najbardziej potrzebują". – To nie jest żaden zamach, żaden krok, który coś ma zabrać, my chcemy tę pomoc kierować jak najcelniej – wyjaśnił Paweł Wdówik.

Drugą planowaną ustawą jest ustawa o wyrównywaniu szans osób niepełnosprawnych. – Docelowo zastąpi ona ustawę o rehabilitacji i zatrudnieniu. Wychodzimy z terminów rehabilitacyjnych po to, żeby pokazać, że obywatel z niepełnosprawnością ma prawo do normalnego życia we wszystkich aspektach i ta ustawa w czasie realizacji tej strategii będzie także wdrożona – zapowiedział pełnomocnik rządu ds. osób niepełnosprawnych.

Jak podkreślono, zaprezentowana strategia to wynik szerokich konsultacji, w trakcie których zebrano 1600 stron sugestii ze strony osób z niepełnosprawnościami i środowisk tych osób, a także osób pełnosprawnych zainteresowanych tym obszarem.

– Jest to dokument oparty o szeroki społeczny konsensus i myślę, że to jest gwarancją tego, że idziemy w kierunku, jakiego osoby z niepełnosprawnościami od nas oczekują – zaznaczył wiceminister rodziny i polityki społecznej. ■

Jak postrzegano niepełnosprawność w historii?

U neandertalczyków można znaleźć przykład opieki nad niepełnosprawnym, w starożytnym Egipcie szacunkiem darzono osoby niskiego wzrostu. W średniowieczu zaś polskie pochówki osób niepełnosprawnych nie różniły się od innych pochówków. Jak wyglądało w dziejach podejście do niepełnosprawności – mówi archeolog dr Magdalena Matczak.

LUDWIKA TOMALA

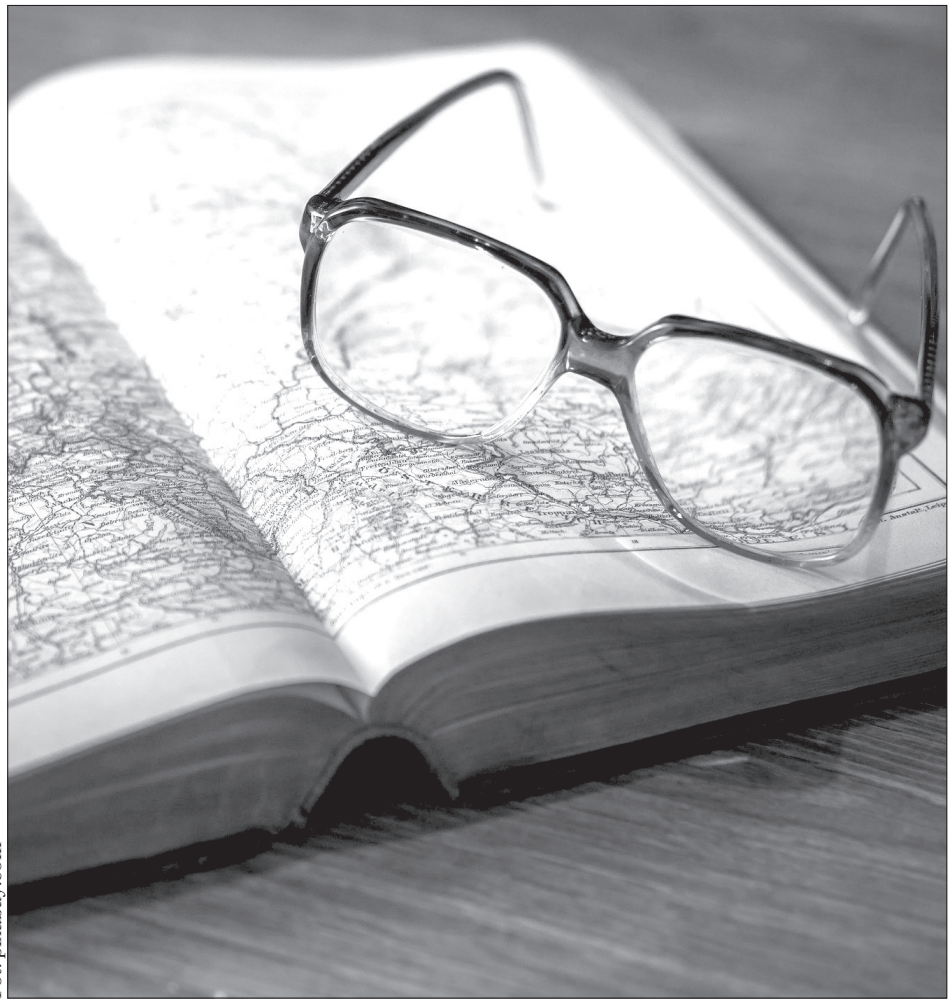
– Teraz aż jedna ósma populacji ludzkiej to osoby uznawane za niepełnosprawne. W samej Unii Europejskiej stanowią one ok. 14% społeczeństwa w wieku 15-64 lat. To spory odsetek. Również w czasach prehistorycznych i historycznych w skład społeczeństwa wchodziły osoby niepełnosprawne i – choćby ze względu na słabszy rozwój medycyny – mogły też stanowić znaczącą grupę – mówi w rozmowie z PAP dr Magdalena Matczak z University of Liverpool i Arizona State University.

Archeolożka kieruje interdyscyplinarnym projektem DIS-ABLED (wspólnie z dr Jessiką Pearson z Uniwersytetu w Liverpoolu, prof. Jane Buikstrą z Arizona State University i prof. Andrzejem Markiem Wyrwą z UAM w Poznaniu). Celem tych badań jest rekonstrukcja życia osób z niepełnosprawnościami w XIV-XVIII-wiecznej Europie Środkowej.

– Temat niepełnosprawności jest rzadko poruszany w archeologii. Jeśli zaś myślimy o historii jako o naszym dziedzictwie, nie możemy zrozumieć tego dziedzictwa w pełni, jeśli pomijać w niej będziemy historię tak dużej grupy osób, w tym przypadku osób niepełnosprawnych – tłumaczy dr Matczak.

Badaczkę zapytano o to, jak zmieniało się podejście do osób z niepełnosprawnością.

– W różnych miejscach i okresie dziejów podejście do osób niepełnosprawnych oscylowało od pełnej akceptacji, poprzez troskę i opiekę, aż do marginalizacji – podsumowuje.



Fot. pixabay.com

Podaje przykład amerykańskich badań dot. neandertalczyków ze starszej epoki kamienia zamieszkujących jaskinię Shanidar w dzisiejszym Iraku.

– Znaleziono tam szczątki neandertalczyka z urazem czaszki. Był prawdopodobnie głuchy na prawe ucho, miał problemy ze wzrokiem, upośledzenie jednej z kończyn górnych i urazy powodujące nieprawidłowy chód. Jego schorzenia mogły bardzo utrudniać mu zdobywanie pokarmu – choćby udział w polowaniach. Mimo to żył ze swoimi schorzeniami długo – zmarł w wieku ok. 40-50 lat, skąd wniosek, że musiał przez dłuższy czas doświadczać pomocy i opieki osób ze swojej społeczności – opowiada rozmówczyni PAP.

Jeśli z kolei chodzi o starożytny Egipt, to ok. 2 500 lat p.n.e. powstała rzeźba Seneba, który był dostojnikiem na dworze faraona i został pochowany wraz z żoną w Gizie. Dostojnik ten miał achondroplazję – był osobą niskiego wzrostu.

– Część badaczy przychyla się do opinii, że w starożytnym Egipcie istniała wtedy tolerancja zarówno do osób z achondroplazją, jak i wobec osób niewidomych. Są jednak badacze, którzy uważają, że akurat osoby z upośledzeniem widzenia w starożytnym Egipcie mogły podlegać ostracyzmowi – podsumowuje dr Matczak.

Przywołuje też badania z Bahrajnu dotyczące szczątków kobiety z przełomu III i II tysiąclecia p.n.e., która cierpiała na deformację prawej kości ramiennej, a także miała upośledzenie kończyn dolnych, przez co potrzebowała opieki i wsparcia. Niewielkie starcie zębów wskazuje, że kobieta jadła stosunkowo miękkie pokarmy. Została ona pochowana z cennymi przedmiotami. – To pokazuje, że przynajmniej wąska grupa społeczna, można przypuszczać, że jej rodzina, dobrze ją traktowała za życia, jak i zadbała o jej odpowiedni pochówek – komentuje dr Matczak.

Dodaje jednak, że są i w historii przykłady na to, jak trudny bywał los osób niepełnosprawnych. Opowiada, że w XIX w., w USA w hrabstwie Oneida w stanie Nowy Jork, osoby z ułomnościami fizycznymi lub psychicznymi trafiały do przytułku. „Terapia" polegała na wykonywaniu przez nie tak ciężkiej pracy fizycznej, że w niektórych wypadkach prowadziła do śmierci z wycieńczenia, a przytułek czerpał dochody z tej pracy. Niechlubnymi zgłoskami zapisały się też w XIX wieku kompletnie nieakceptowalne dziś objazdowe cyrki, w których osoby z niektórymi ułomnościami były prezentowane publiczności.

Z kolei jeśli chodzi o Polskę, to ciekawy jest przykład z XIII w. kobiety chorej na trąd pochowanej na cmentarzu w Kałdusie na Ziemi Chełmińskiej. Trąd nie tylko był chorobą zakaźną, ale mógł prowadzić do zaniku czucia, problemów ze wzrokiem i urazów, co mogło prowadzić do niepełnosprawności.

– A kobieta ta żyła stosunkowo długo ze zmianami chorobowymi. Bez pomocy ze strony społeczności nie dałaby sama rady. Została też pochowana zgodnie z zasadami pochówku chrześcijańskiego oraz z przedmiotami takimi jak pierścionek czy nóż. A stąd można pośrednio wnioskować, że cieszyła się stosunkowo dobrym statusem społecznym i mimo choroby nie była zepchnięta na margines społeczeństwa – opisuje badaczka.

Dr Matczak w poprzednich badaniach, we współpracy z prof. Tomaszem Kozłowskim i prof. Wojciechem Chudziakiem na UMK, badała pochówki z X-XIII wieku z Kałdusa na polskim Pomorzu. Na 661 szkieletów, które badali naukowcy, 33 miały zmiany związane z niepełnosprawnościami. I były to częściej szkielety niepełnosprawnych dojrzałych mężczyzn niż kobiet.

– To się wiąże z tym, że kobiety statystycznie częściej umierały we wczesnej dorosłości, w związku z – między innymi – infekcjami okołoporodowymi. A mężczyźni żyli dłużej i ciężko pracowali fizycznie, na ich szkieletach częściej więc udawało się ustalić niepełnosprawności związane ze zmianami zwyrodnieniowymi – komentuje dr Matczak.

Polscy naukowcy badali też, czy szkielety świadczące o niepełnosprawności można znaleźć w przypadku pochówków atypowych (to groby zorientowane np. na osi północ-południe, zamiast typowej osi wschód-zachód, przypadki osób pochowanych na boku, w pozycji skurczonej) czy antywampirycznych (w przypadku osób pochowanych na brzuchu lub przygwożdżonych kamieniami).

Archeolożka przywołuje przykład z USA, gdzie odnaleziono antywampiryczny pochówek z XIX wieku osoby ze śladami gruźlicy. – A związane z gruźlicą plucie krwią mogło dawniej być kojarzone właśnie z wampirami – zwraca uwagę.

– Dlatego chciałam sprawdzić, czy i w Polsce na Pomorzu niektóre choroby lub niepełnosprawność mogły sprawić, że za życia osób tych się bano, a przez to ich pochówek mógł wyglądać nietypowo – mówi. I dodaje, że hipoteza ta się jednak nie potwierdziła. – To dobrze świadczy o wczesnośredniowiecznej społeczności. Jeśli oceniać po pochówkach, osoby chore nie były inaczej traktowane w społeczeństwie – komentuje.

Badaczka zwraca jednak uwagę, że badania szkieletów nie pozwalają ostateczne rozstrzygnąć, czy dana osoba borykała się z niepełnosprawnością, czy nie. Można dzięki nim wprawdzie poznać, że ktoś cierpiał na zmiany zwyrodnieniowe, trąd, zaawansowane stadia niektórych nowotworów, polio, przechodził amputację, miał źle złożone złamanie czy np. gruźlicę kręgosłupa. Wiele jednak niepełnosprawności i chorób nie pozostawia po sobie w szkielecie żadnego śladu. To choćby choroby psychiczne, przypadłości związane z utratą wzroku lub słuchu czy choroby o ostrym przebiegu.

Dlatego w swoich najnowszych badaniach dotyczących postrzegania niepełnosprawności w XIV-XVIII wieku badaczka stawia na połączenie kilku dziedzin nauki: archeologii, historii, antropologii fizycznej oraz etnografii. – Badamy kroniki, żywoty świętych, pisma medyczne, teksty etnograficzne z czasów późniejszych, a także szkielety odnalezione na terenach Polski, aby zobaczyć, na co chorowano w XIV-XVIII w. – wymienia.

Badaczka zaznacza jednak, że badanie niepełnosprawności w historii jest o tyle trudne, że słowo „niepełnosprawny" weszło do obiegu dopiero w XX wieku.

– A niepełnosprawność według najnowszych definicji jest stanem, w którym osoba z jakąś ułomnością napotyka na bariery społeczne wynikające z tego, że kultura, przestrzeń, w której funkcjonujemy, jest dostosowana do osób w pełni sprawnych. Niepełnosprawność pojmowana jest więc jako stosunek pełnosprawnej części ludności do osób z okaleczeniami. Pytanie więc, w jaki sposób dawne społeczeństwa określały osoby z upośledzeniami i na ile dostosowywały się do ich potrzeb – podsumowuje. ■

PAP – Nauka w Polsce

Za co osoby z niepełnosprawnością cenią swoją obecną pracę?

Fundacja Aktywizacja po raz kolejny zbadała, jak wygląda zatrudnienie osób z niepełnosprawnością z perspektywy pracowników. Ankietowani odpowiadali na pytania związane z wynagrodzeniem, dostępem do urlopu, BHP, potencjalnym ryzykiem dla zdrowia, satysfakcją z zatrudnienia, relacjami w pracy oraz wpływem pracy na ich życie i aktywność społeczną.

Odpowiadając na tytułowe pytanie jak wynika z badania Fundacji Aktywizacja, najbardziej za dobre relacje w pracy ze współpracownikami (4,43 pkt), przełożonymi (4,8 pkt) oraz klientami (4,32 pkt). Pracownicy cenią sobie również obecnych pracodawców za zapewnienie wysokiego poziomu bezpieczeństwa i higieny pracy oraz zadbanie o ich szczególne potrzeby wynikające z sytuacji zdrowotnej. Z drugiej strony deklarują teraz mniejszą satysfakcję z wynagrodzenia (3,2 pkt), a także zdecydowanie mniejsze poczucie stabilności zatrudnienia wynagrodzenia (3,19 pkt).

„Barometr skutecznej aktywizacji" jest badaniem, w którym poza obiektywnymi parametrami zatrudnienia, monitorowanymi dotychczas przez Fundację Aktywizacja (wysokość wynagrodzenia, stabilność zatrudnienia, rodzaj umowy itp.), osoby z niepełnosprawnościami pytane są o ocenę poszczególnych obszarów zatrudnienia. Jest to pierwsze takie badanie w Polsce – nikt do tej pory nie pochylił się nad tematem oceny pracy przez samych pracowników z niepełnosprawnościami. Dzięki wynikom tego badania będzie możliwe lepsze zrozumienie i poznanie perspektywy tej grupy osób oraz oceny swojej sytuacji zawodowej.

– Nasze badanie jest ważnym krokiem do podjęcia dyskusji na temat działań, jakie powinny być podejmowane w obszarze podniesienia jakości zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami. Obecnie dużo się mówi o wpływie pandemii koronawirusa na rynek pracy. Jego konsekwencje obserwujemy również w przypadku pracowników z niepełnosprawnościami. Mniejsza liczba umów o pracę, wzrost zatrudnienia na chronionym rynku pracy oraz zmniejszenie godzin pracy to bez wątpienia najbardziej wyraziste przejawy pogorszenia sytuacji zawodowej tej grupy w ostatnich miesiącach. Nie są to jednak wszystkie elementy istotne z perspektywy oceny sytuacji zawodowej tej grupy osób. W badaniach poświęconych pracy od zawsze brakowało nam danych do stworzenia pełniejszego obrazu, wychwycenia obszarów, o których nie mówi się w pierwszej kolejności w dyskusjach o procesie aktywizacji zawodowej oraz ocenianiu jej powodzenia. Odpowiedzią na tę lukę stanowi przygotowany przez nas barometr. Dzięki niemu możemy systematycznie sprawdzać, jakie aspekty zatrudnienia są przez nich oceniane najlepiej, a jakie najsłabiej i jak to się zmienia w czasie. Jesteśmy przekonani, że w czasach rosnącej świadomości pracodawców dotyczącej znaczenia przemyślanej i dobrze wdrażanej polityki HR warto podjąć temat jakości zatrudnienia oferowanego pracownikom z niepełnosprawnościami. Mamy nadzieję, że „Barometr skutecznej aktywizacji" będzie pomocny w tych rozmowach – mówi Sylwia Daniłowska, wiceprezeska zarządu Fundacji Aktywizacja.

Jak wynika z przeprowadzonych dotychczas przez Fundację Aktywizacja dwóch edycji badań, pandemia koronawirusa wpłynęła negatywnie na jakość zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami. Potwierdzają to również najnowsze wyniki barometru – pracujące osoby z niepełnosprawnościami biorące udział w badaniu gorzej oceniają obecnie stabilność swojego zatrudnienia niż jeszcze pół roku wcześniej. W styczniu i lutym 2020 roku poczucie stabilności zatrudnienia badanych wynosiło 4,1 pkt, a w listopadzie spadło do 3,2 pkt. Ankietowani są również mniej zadowoleni z wysokości swojego wynagrodzenia. Na początku roku wskaźnik wynosił 3,70 pkt, a obecnie 3,23 pkt. Pogorszeniu uległa również ogólna satysfakcja z obecnej pracy – 4,30 pkt w okresie styczeń-luty 2020 r. do 4,12 w październiku 2020 r.

Relacje w obecnym miejscu pracy z klientami, współpracownikami oraz przełożonymi są aspektami wysoko ocenianymi przez klientów z niepełnosprawnościami Fundacji Aktywizacja. Co ciekawe, ankietowani wskazują, że ich aktywność zawodowa poprawiła relacje z rodziną, najbliższymi, a także znajomymi i otoczeniem. Warto podkreślić, że dzięki pracy badani podejmują więcej aktywności dodatkowych i deklarują większą odwagę do poznawania nowych ludzi i miejsc. Ankietowani cenią sobie w pracy również swobodę finansową, która pozwala na realizację swoich pasji.

Stosunkowo nisko oceniany jest w porównaniu z innymi przez ankietowanych obszar dotyczący możliwości rozwoju kompetencji, autonomii i awansu. Uczestnicy badania „Barometr skutecznej aktywizacji" nie oceniają wysoko możliwości rozwoju i awansu w obecnych miejscach pracy (2,77 pkt), a także oferowanych przez pracodawcę szkoleń i zajęć doskonalących kompetencje, odbywających się w trakcie pracy (2,65 pkt). Ankietowani stosunkowo wysoko oceniają samodzielność decydowania o sposobie wykonywania pracy (3,65 pkt).

Fot. materiały prasowe / Fundacja Aktywizacja

O badaniu „Barometr skutecznej aktywizacji"

Interaktywną grafikę przedstawiającą wyniki badania można zobaczyć na stronie internetowej Fundacji Aktywizacja. Wyniki będą aktualizowane co kwartał.

„Barometr skutecznej aktywizacji" to stały monitoring zatrudnienia realizowany wobec osób z niepełnosprawnościami, które Fundacja Aktywizacja wsparła w podjęciu zatrudnienia. W badaniu realizowanym od sierpnia 2019 roku wykonano już 1566 ankiet. Badanie realizowane jest po 3 i 6 miesiącach od podjęcia zatrudnienia.

Każdy z obszarów jest oceniany w skali 1-5, gdzie 1 jest oceną najniższą, a 5 najwyższą. W badaniu poddaje się analizie następujące obszary:

- stabilność zatrudnienia,
- warunki w pracy,
- satysfakcja z pracy,
- kompetencje i awans,
- relacje społeczne,
- relacje w pracy.

Każdy z nich obejmuje kilka szczegółowych zagadnień, z których każde zagadnienie oceniane jest odrębnie, a z łącznej sumy uzyskanych w danym obszarze punktów liczona jest średnia. ■

Fundacja Aktywizacja

Wsparcie OzN na rynku pracy

Rozpoczyna się projekt „Włączenie wyłączonych – aktywne instrumenty wsparcia osób niepełnosprawnych na rynku pracy". Na ten cel przeznaczone zostanie blisko 26 milionów złotych.

Projekt realizowany będzie przez Biuro Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych w partnerstwie z Polskim Związkiem Głuchych, Polską Organizacją Pracodawców Osób Niepełnosprawnych oraz Stowarzyszeniem Czas, Przestrzeń, Tożsamość.

Paweł Wdówik, pełnomocnik rządu ds. osób niepełnosprawnych i wiceminister rodziny i polityki społecznej, 28 stycznia podpisał umowę partnerską, która rozpoczyna realizację projektu.

Celem projektu jest przygotowanie kompleksowej propozycji wdrożenia do systemu prawnego nowych lub zmodyfikowanych instrumentów wspierania aktywności zawodowej – zatrudnienia i utrzymania się na rynku pracy osób niepełnosprawnych:

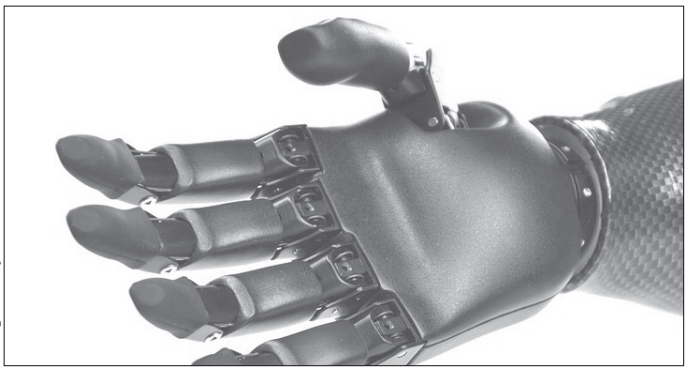
- instrument wspierania pracodawców w zakresie dostosowania do zatrudnienia osoby niepełnosprawnej, pozyskania niepełnosprawnego pracownika, utrzymania w zatrudnieniu przez ograniczenie skutków niepełnosprawności,
- instrument wspierania osób niepełnosprawnych w zakresie pozyskania przez nie zatrudnienia, w tym przechodzenia pomiędzy rehabilitacją społeczną a zawodową,
- instrument wspierania osób niepełnosprawnych w zakresie podejmowania przez nie działalności gospodarczej.

Rezultatem projektu będzie podniesienie jakości działań realizowanych przez publiczne i niepubliczne podmioty na rzecz aktywizacji społeczno-zawodowej osób niepełnosprawnych, w szczególności nakierowane na wspieranie zatrudniania osób niepełnosprawnych na otwartym rynku pracy. Projekt realizowany będzie do 30 czerwca 2023 r. ■

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej

Najlepsza proteza dłoni stworzona przez studentkę

Prototyp elektronicznej protezy dłoni autorstwa Agnieszki Tkaczyk, studentki Politechniki Krakowskiej, zwyciężył w ósmym konkursie Pro Juvenes i zdobył miano najlepszego studenckiego projektu roku. Laureatka pomysł zaczerpnęła m.in. z powieści Stanisława Lema.



Fot. pixabay.com

Wynalazek może pomóc osobom po amputacjach w powrocie do normalnego funkcjonowania.

– W przypadku amputacji dłoni i ewentualnie części przedramienia, pozostałe mięśnie ręki mogą zostać wykorzystane do sterowania protezą, ale ponieważ dają słabe impulsy EMG, trzeba je wzmocnić przez profesjonalne czujniki. W moim prototypie sterowanie protezą odbywa się właśnie za pomocą zbierania i przetwarzania sygnałów EMG z mięśni przedramienia – wyjaśniła Agnieszka Tkaczyk, studentka inżynierii biomedycznej PK.

W protezie jej autorstwa każdy czujnik zawiera trzy elektrody. Dwie (różnicujące sygnał) przykłada się w miejscach, gdzie pod skórą znajduje się brzusiec mięśnia. Trzecią – elektrodę odniesienia – przykleja się na skórze. Sygnały są przekazywane do programu odczytującego wartości progowe wzmocnionych impulsów EMG i kierowane do serwomechanizmów w protezie. Dysponując kilkoma czujnikami, można programować podstawowe gesty.

– Moje rozwiązanie jest prototypem, chcę je doskonalić i zaplanowałam już ulepszenia projektu. Dotyczą zarówno designu, jak i samej konstrukcji – zapowiedziała autorka rozwiązania. Pierwszy prototyp wydrukowała przy pomocy drukarki 3D, a pomysł na taki wynalazek zaczerpnęła m.in. z powieści Stanisława Lema. – Chciałabym, by mój prototyp był niedrogi i dostępny dla wszystkich, którzy potrzebują takiej pomocy. Projektowanie tego typu urządzeń daje ogromną satysfakcję, ponieważ będą one mogły pomóc w powrocie do normalnego życia osobom po amputacji – wyznała. ■

Beata Kołodziej / PAP – Nauka w Polsce

Bardziej dostępna

Likwidacja barier architektonicznych, oznakowania i sprzęt ułatwiający osobom niepełnosprawnym korzystanie z uczelni, a także szkolenia dla wszystkich pracowników politechniki – zakłada projekt „PB dostępna", realizowany do września 2023 r. przez Politechnikę Białostocką.

Tomasz Jastrzębski, pełnomocnik rektora PB ds. osób z niepełnosprawnościami, w rozmowie z PAP zwrócił uwagę na szkolenia, którymi mają być objęci wszyscy pracownicy uczelni. Obowiązkowym szkoleniem będą zajęcia z elementami savoir-vivre'u wobec osób z niepełnosprawnościami. – Chodzi o to, by pracownicy zarówno dydaktyczni, ale też z obsługi administracyjnej, z dziekanatów, ale też personel techniczny wiedział o tym, że mamy takie osoby na uczelni, wiedział, na jakie bariery napotykają funkcjonując na uczelni i jak czasami w łatwy sposób można te bariery pomóc pokonać – powiedział Jastrzębski.

Zaplanowano także szkolenia dla poszczególnych pracowników. Szkolenia skierowane do kadry dydaktycznej będą dotyczyły specyfiki prowadzenia zajęć z osobami z niepełnoprawnościami, zwłaszcza ze spektrum autyzmu i w kryzysie psychicznym, bo – jak mówił Jastrzębski – takich osób jest coraz więcej na uczelni. Na Politechnice Białostockiej według szacunków uczelni studiuje ok. 80 studentów z różnymi niepełnosprawnościami. Przewidziane są też szkolenia dla kadry kierowniczej z zakresu funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami na uczelni, jeśli chodzi o tworzenie procedur wewnętrznych. Uruchomiono też punkt wsparcia, w którym osoby z niepełnosprawnościami mogą uzyskać pomoc doradcy zawodowego oraz konsultanta procesu studiowania. Jastrzębski powiedział, że od kilku lat działa też pomoc psychologiczna. Obecnie porady, ze względu na koronawirusa, odbywają się telefonicznie. W ramach zwiększenia dostępności architektonicznej m.in. umieszczono oznaczenia pomieszczeń w alfabecie Braille'a, zakupiono dodatkowo podjazdy. W planach jest też automatyzacja części drzwi wejściowych do budynków. W bibliotekach (głównej i wydziałowych) powstaną dedykowane miejsca dla osób z niepełnosprawnościami. Jastrzębski mówił, że zostaną też wyznaczone dodatkowe miejsca parkingowe czy toalety. Dostępna ma być także internetowa usługa, która będzie informowała osoby z niepełnosprawnościami, gdzie są m.in. toalety, miejsca parkingowe, sale i aule wykładowe.

Ma być również zakupiony specjalistyczny sprzęt do sal dydaktycznych, jak pętle induktofoniczne, które są już dostępne na aulach uczelni. Dostępna jest też drukarka, która drukuje w alfabecie Braille'a. Ułatwieniem dla osób z niepełnosprawnościami jest również wypożyczalnia specjalistycznego sprzętu, m.in. oprogramowania i klawiatur, a także dostęp do Akademickiej Biblioteki Cyfrowej – księgozbioru cyfrowego przeznaczonego dla osób z niepełnosprawnościami. ■

Sylwia Wieczeryńska / PAP – Nauka w Polsce

Nowoczesny senior

Fundacja Digital Poland zaprasza do pobrania darmowej publikacji pt. „Nowoczesny Senior – przewodnik po cyfrowym świecie". Digital Poland to organizacja non-profit, której celem jest przybliżenie społeczeństwu wiedzy na temat nowych technologii i cyfryzacji. Szczególne ważną dla nich grupą są osoby starsze.

Fot. pixabay.com

Właśnie dlatego Fundacja Digital Poland organizuje m.in. Festiwal Cyfryzacji: największą inicjatywę edukacyjno-technologiczną w Polsce. Z tej okazji przygotowali wyjątkową, całkowicie darmową książkę „Nowoczesny Senior – przewodnik po cyfrowym świecie". Powstała ona z myślą o wprowadzeniu starszego pokolenia krok po kroku w cyfrową, internetową rzeczywistość.

Osoby starsze coraz odważniej sięgają po dobrodziejstwa cyfrowego świata, jednak z uwagi na pandemię wiele osób zostało zmuszonych do np. zakupów przez Internet czy do komunikacji z bliskimi przez smartfon. Nie wszyscy się w tym odnaleźli i potrzebują pomocy, niektórzy nadal boją się wielu elektronicznych urządzeń. Przewodnik ma pokazać, że każdy może korzystać z Internetu.

Opracowana przez ekspertów publikacja składa się z ośmiu rozdziałów. Jest napisana prostym językiem, tak aby wszelkiego rodzaju opisy czy instrukcje były zrozumiałe dla osób, które do tej pory rzadko albo w ogóle nie korzystały z sieci. Ponadto treści są uzupełnione o grafiki, co sprawi, że osobom starszym nie straszna będzie obsługa takich urządzeń jak smartfon, tablet czy laptop.

Poszczególne rozdziały krok po kroku wprowadzają w wirtualny świat. Treść pierwszych koncentruje się na genezie internetu oraz sposobie, w jaki można z niego korzystać. Kolejne przedstawiają zasady działania najpopularniejszych urządzeń. Następnie seniorzy dowiadują się, czym różni się internet stacjonarny od mobilnego oraz do czego służy router. W ostatnich rozdziałach „Przewodnika" spory nacisk położony jest na sprawy związane z bezpieczeństwem w sieci.

„Nowoczesny Senior – przewodnik po cyfrowym świecie" można pobrać bez opłaty ze strony Fundacji Digital Poland. ■

Źródło: powiattorunski.pl

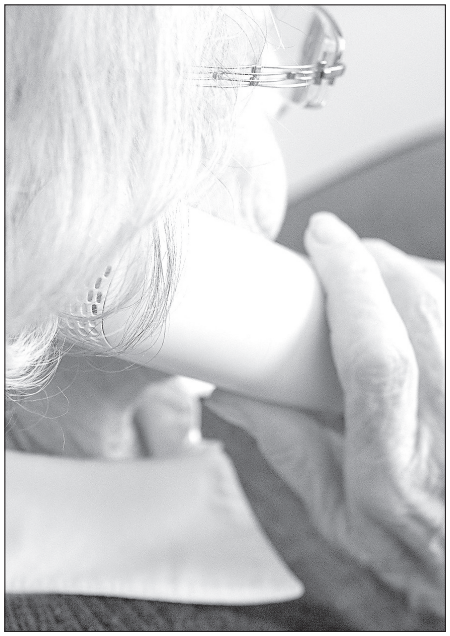
WOT wspiera przez telefon

Żołnierze Wojsk Obrony Terytorialnej uruchomili infolinię wsparcia dla seniorów pod numerem: 800 100 115. Terytorialsi pomogą starszym osobom zarejestrować się na szczepienia, a jeśli trzeba, to również w dowozie na miejsce szczepień – poinformował szef MON Mariusz Błaszczak.

Rzecznik WOT płk Marek Pietrzak poinformował natomiast, że zebrane za pomocą infolinii zapotrzebowanie będzie przekazywane do brygad, na terenie których zamieszkują potrzebujący seniorzy.

Od 15 stycznia osoby powyżej 80 lat mogą zarejestrować się na szczepienie przeciw COVID-19. Do wyboru mają niemal sześć tysięcy przychodni, w których od 25 stycznia odbywają się szczepienia. Do szczepienia można się zapisywać na trzy sposoby – pierwszy to rejestracja przez Internetowe Konto Pacjenta, drugi to infolinia 989, a ostatni sposób to zapisywanie się bezpośrednio w punktach szczepień. ■

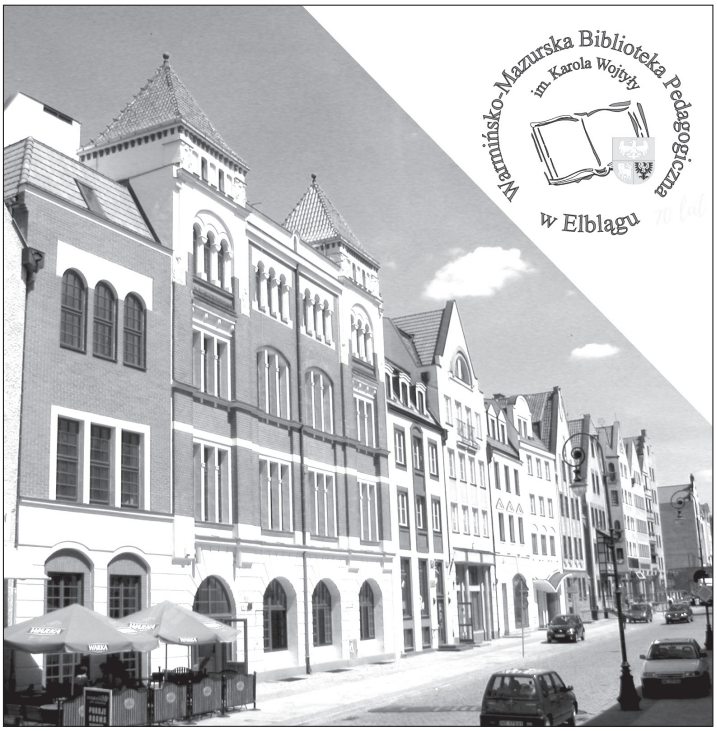
Monika Zdziera / PAP



Fot. pixabay.com

Świętuj jubileusz Biblioteki Pedagogicznej

Warmińsko-Mazurska Biblioteka Pedagogiczna w Elblągu świętuje w tym roku 70-lecie działalności. Z powodu pandemii koronawirusa jubileuszowe uroczystości odbędą się za rok, ale placówka postara się, aby ta wyjątkowa data nie przeszła bez echa i w tym roku.



Fot. Archiwum WMBP w Elblągu

Początki książnicy pedagogicznej w Elblągu sięgają 1951 roku, kiedy otwarto w mieście Pedagogiczną Bibliotekę Powiatową. Placówka zajmowała wtedy jedną klasę na poddaszu Szkoły Podstawowej nr 7 przy ul. Robotniczej, a kierowała nią nauczycielka Kazimiera Walasek.

– Niestabilna sytuacja lokalowa oraz kadrowa przez lata hamowały rozwój biblioteki – przyznaje Elżbieta Mieczkowska, obecna dyrektorka WMBP w Elblągu. – Ulokowanie zbiorów kątem w placówkach oświatowych lub w lokalach zajmowanych przez ówczesne władze oświatowe utrudniało do nich dostęp – dodaje.

Ranga elbląskiej książnicy pedagogicznej wzrosła wraz z reformą administracyjną kraju w 1975 roku. W 1976 roku, decyzją Kuratorium Oświaty i Wychowania w Elblągu, w miejsce Pedagogicznej Biblioteki Powiatowej powołano Pedagogiczną Bibliotekę Wojewódzką. W jej skład weszła biblioteka w Elblągu oraz filie biblioteczne utworzone na terenie nowo powstałego województwa elbląskiego, w Braniewie, Kwidzynie, Malborku, Nowym Dworze Gdańskim, Pasłęku i Sztumie.

Od początku istnienia biblioteka zapewniała nauczycielom, pracownikom oświaty oraz osobom uczącym się zawodu dostęp do fachowej literatury. Była też ważnym miejscem spotkań środowiska nauczycielskiego. Jednak w miarę upływu czasu zmieniał się system edukacji, a z nim polska szkoła, nauczyciele i uczniowie. Zmieniła się też biblioteka pedagogiczna i jej zadania. Jak podkreśla dyrektorka elbląskiej książnicy pedagogicznej, gromadzenie specjalistycznych książek przestało wystarczać.

– Dzisiaj nauczyciele przychodzą po praktyczne rozwiązania i podpowiedzi, jak w ciekawy sposób pracować z uczniem – wyjaśnia Elżbieta Mieczkowska. – Dlatego prowadzimy zajęcia edukacyjne dla dzieci i młodzieży, organizujemy też szkolenia dla nauczycieli z wykorzystania nowych technologii i metod aktywizujących na lekcji. Z naszej oferty chętnie korzystają nie tylko nauczyciele z Elbląga – dodaje.

W związku z reżimem sanitarnym główna uroczystość z okazji 70-lecia Biblioteki została przełożona na rok 2022, ale jubileusz będzie świętowany cyklicznymi akcjami w mediach społecznościowych. Na profilu WMBP w Elblągu na Facebooku będą pojawiały się archiwalne zdjęcia oraz wspomnienia byłych pracowników i czytelników. ■

Aleksandra Olbryś
Warmińsko-Mazurska Biblioteka Pedagogiczna w Elblągu

Al-Anon – siła i nadzieja

Alkoholizm jest chorobą, która dotyka nie tylko osobę uzależnioną – w trudności uwikłani są także bliscy chorego. Al-Anon to wspólnota, która powstała, by ich wspierać.

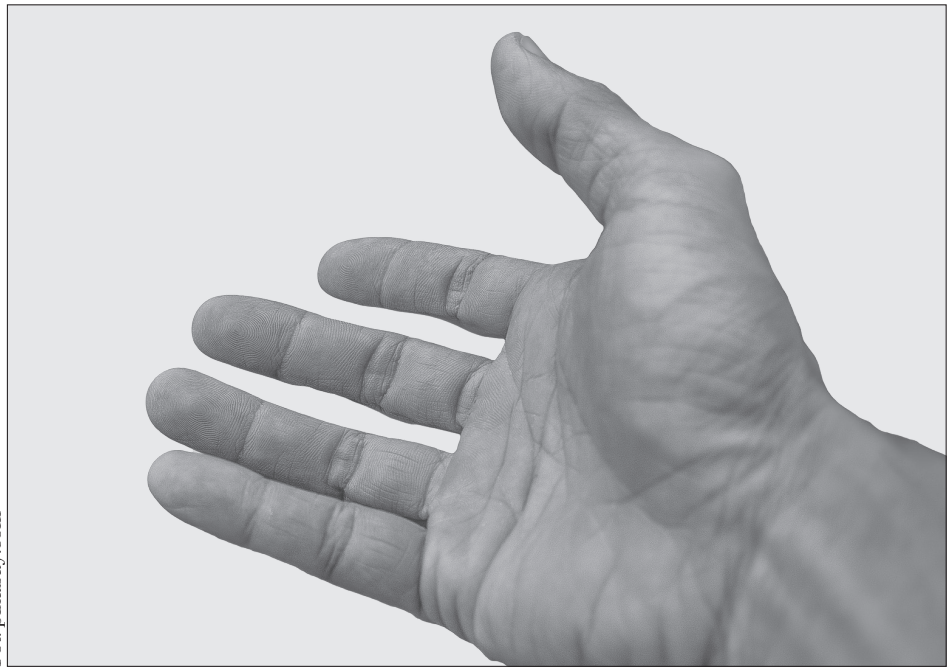
Choroba alkoholowa wpływa na każdego członka rodziny. Ludzie z otoczenia osoby uzależnionej – rodzina, przyjaciele i znajomi – martwią się o swojego bliskiego, który nadużywa alkoholu. Uwikłani w skomplikowane relacje z chorą osobą, mogą nie zauważać zarówno źródła problemów, jak i wpływu tych relacji na jakość ich życia. Bywa też tak, że pomimo świadomości okoliczności w jakich się znaleźli, trudno jest im zawalczyć o pozytywną zmianę.

Potrzeba im wsparcia i wielu zasobów, by wyrwać się z zamkniętego kręgu choroby. Właśnie po to powstały Grupy Rodzinne Al-Anon. To światowa wspólnota mężczyzn i kobiet różnych zawodów i wyznań, którzy spotykają się, aby dzielić się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Jedynym warunkiem uczestnictwa w grupie jest posiadanie wśród bliskich kogoś, kto ma problem z alkoholem.

– Każdy w grupie dzieli się tym, czym chce. Mamy swoje historie, różne doświadczenia, każdy z nas jest inny. Łączy nas to, że ktoś z naszego bliskiego otoczenia mierzy się z chorobą alkoholową. To punkt wspólny, ale niekoniecznie to, co zajmuje nas podczas mityngów – mówi S. [imię i nazwisko do wiadomości redakcji], która zachęca do uczestnictwa w spotkaniach każdego, kto czuje, że może odnaleźć się w grupie.

S. chce pozostać anonimowa – w Grupach Rodzinnych Al-Anon anonimowość to jeden z filarów bezpieczeństwa, który daje uczestnikom spotkań swobodę wypowiedzi. Chodzi o to, by czuć się komfortowo, szczególnie że tematyka poruszana na mityngach często dotyczy doświadczeń, o których nie jest łatwo mówić.

Nawiązuje do tego nazwa wspólnoty, która powstała z pierwszych sylab angielskich wyrazów Alcoholics Anonymous, czyli Anonimowi Alkoholicy. Anonimowość to nie jedyna rzecz, która łączy Al-Anon z AA. Podstawa programu wsparcia to stopnie odpowiadające 12 krokom Anonimowych Alkoholików. Grupy Rodzinne Al-Anon korzystają z tych doświadczeń.



Fot. pixabay.com

– Już w latach 30. XX wieku zauważono, że zasady, które pomagają alkoholikom w zdrowieniu, można zastosować u ich bliskich. Teraz, w XXI wieku, podstawy, na których działają grupy Al-Anon, są takie same, tyle że dostosowane do dzisiejszego świata – opowiada S. – Ważne jest to, co z tego wykorzystujemy na co dzień, jak wdrażamy w życie to, co nas wzmacnia i wspiera – dodaje.

Trudności, które dotykają krewnych i przyjaciół alkoholików, są bardzo różnorodne. Zależą nie tylko od osobistych okoliczności, ale także od wieku. Problemy dzieci i nastolatków, mających w rodzinie osoby uzależnione, różnią się od problemów dorosłych. Z tego względu w skład Grup Rodzinnych Al-Anon wchodzą też Grupy Alateen – przeznaczone właśnie dla młodych ludzi. Oprócz tego działają Grupy Al-Anon Dorosłe Dzieci.

– W Al-Anon każdy może znaleźć coś dla siebie. Jeśli sięgniemy po wsparcie, łatwiej będzie nam wziąć odpowiedzialność za swoje życie. To niesamowite, jak bycie częścią wspólnoty nas otwiera – podkreśla S. – Tutaj, w grupie, czujemy się bezpiecznie, możemy wymieniać się doświadczeniami, wiedząc, że zostaniemy wysłuchani. Działamy w zgodzie ze sobą i we własnym tempie, a to, co czerpiemy z grupy, pomaga nam w codziennym życiu. Warto z tego skorzystać – zachęca S.

Szczegółowe informacje na temat Grup Rodzinnych Al-Anon można znaleźć na stronie al-anon.org.pl. Do elbląskich grup można dołączyć, kontaktując się z gdańskim regionem wspólnoty pod numerem telefonu 517 836 076 albo drogą mailową (region_gdanski@al-anon.org.pl).

– Najlepiej po prostu przyjść na spotkanie. Obecnie spotkania stacjonarne w Elblągu odbywają się tylko w dwóch grupach. Grupa Śmieszki spotyka się we wtorki o godzinie 17:00 (ul. Sobieskiego 37), a Grupa Druga Zmiana w piątki o godzinie 18:30 (ul. Odrodzenia 13). Ze względu na pandemię część spotkań odbywa się też w formie wirtualnej – mówi S. ■

Monika Szałas

Chcesz wjechać do lasu? Szukaj drogowskazu

Przy wjazdach na drogi leśne Nadleśnictwa Elbląg postawiono nowe tablice informacyjne. Ich celem jest uregulowanie ruchu publicznego na drogach leśnych.

Fot. nadesłana

Należy pamiętać, że kiedy zamierzamy wjechać do lasu zgodnie z przepisami, musimy kierować się zasadą, że możemy to zrobić tylko wtedy, gdy jest ona oznaczona drogowskazem to umożliwiającym. W innych przypadkach wjazd jest zakazany.

– Przy tej okazji prosimy wszystkich korzystających z lasu o niezastawianie wjazdów na drogi leśne, które służą nie tylko do poruszania się pojazdów związanych z pracami wykonywanymi w lesie, ale także służbom ratunkowym, takim jak: straż pożarna, pogotowie ratunkowe, straż graniczna, a nawet morska służba poszukiwania i ratownictwa – apeluje Jan Piotrowski, specjalista ds. kontaktów z mediami, środków zewnętrznych i LKP.

Leśnicy zapraszają do korzystania z ponad 20 miejsc postoju pojazdów w Nadleśnictwie Elbląg, przy których często oprócz wiat i ławeczek znajdują się także szlaki turystyczne, wieże widokowe, pomniki przyrody, ścieżki edukacyjne i inne atrakcje turystyczne. Można je znaleźć na mapach w aplikacjach mobilnych: „mBDL", w której dostępne są mapy Lasów Państwowych w całej Polsce oraz w aplikacji „Kraina Buka" – stworzonej dzięki współpracy Nadleśnictwa Elbląg i Parku Krajobrazowego Wysoczyzny Elbląskiej, w której znaleźć można atrakcje turystyczne w okolicy Elbląga i Wysoczyzny Elbląskiej. ■

Nadleśnictwo Elbląg

Przypomnieli wydarzenie sprzed ponad 300 lat

Muzeum Archeologiczno-Historyczne w Elblągu we współpracy ze stowarzyszeniem Garnizon Gdańsk zorganizowało wydarzenie pod nazwą „Elbląg w czasach wielkiej wojny północnej" – rekonstrukcja.

Fot. Mateusz Misztal

W sobotę 6 lutego po godzinie 11:00 plac przed Muzeum Archeologiczno-Historycznym w Elblągu przeniósł się do XVIII wieku. Wszystko za sprawą grupy rekonstrukcyjnej, która postanowiła przypomnieć jedno z wydarzeń sprzed ponad 300 lat.

– Mniej więcej od dwóch lat współpracujemy z Muzeum Archeologiczno-Historycznym w Elblągu. Dziś chcieliśmy nawiązać do takiej bardzo zapomnianej historii z roku 1710, kiedy to na terenach Rzeczypospolitej szalała wielka wojna północna – Rosjanie i Szwedzi toczyli bitwy, a we wspomnianym 1710 roku Rosjanie zdobyli okupowany przez Szwedów Elbląg i zrobili to w specyficzny sposób. To jest epoka nowożytna, a dzięki temu, że fosy były zamarznięte Rosjanie użyli drabin i przy ich pomocy udało im się miasto zdobyć. To jest prawdopodobnie ostatnia zapisana sytuacja, kiedy wielkie europejskie miasto fortyfikowane zdobyto przy pomocy drabin, prawie jak w średniowieczu, bez użycia ani jednej armaty. Temat zapomniany, choć trzeba przyznać, że Rosjanie i Szwedzi dobrze znają historię zdobycia Elbląga – mówi Krzysztof Kucharski ze stowarzyszenia Garnizon Gdańsk. które działa od ponad 15 lat.

– Działamy w rejonie Pomorza oraz Warmii i Mazur, zajmujemy się tematyką głównie wojsk miejskich gdańskich, ale nie tylko, także tematyką związaną z Gdańskiem i szeroko pojmowanymi Prusami Królewskimi – podkreśla Kucharski.

Podczas rekonstrukcji uwagę przykuwały stroje, które oddawały klimat XVIII wieku.

– Stroje większość z nas szyje samodzielnie, mamy też krawcową, jeśli ktoś nie ma takich zdolności. Szyjemy na podstawie wykrojów, rycin z epoki – wyjaśnia Krzysztof Kucharski. – Taka ciekawostka, to, co mam w tej chwili na sobie, to taka czerwona rosyjska kamizela z rękawami i skończyłem ją szyć dziś o 2:00. [...] To jest hobby. Ktoś chodzi na ryby, ktoś inny kolekcjonuje znaczki, a my lubimy szyć do 2 lub 3 w nocy, a potem pojechać gdzieś w sympatyczne miejsce i „poodtwarzać".

Garnizon Gdańsk w swoich szeregach ma 60 członków. ■

Mateusz Misztal

„Elbląg na wynos", czyli elbląskie restauracje w jednym miejscu

Prezydent Elbląga Witold Wróblewski 3 lutego poinformował o uruchomieniu strony internetowej dedykowanej restauratorom działającym na terenie Elbląga. Portal z jednej strony ma wspierać przedsiębiorców z branży gastronomicznej, którzy znaleźli się w trudnej sytuacji z powodu pandemii koronawirusa, z drugiej – zachęcać mieszkańców do korzystania z oferty lokalnych restauracji.

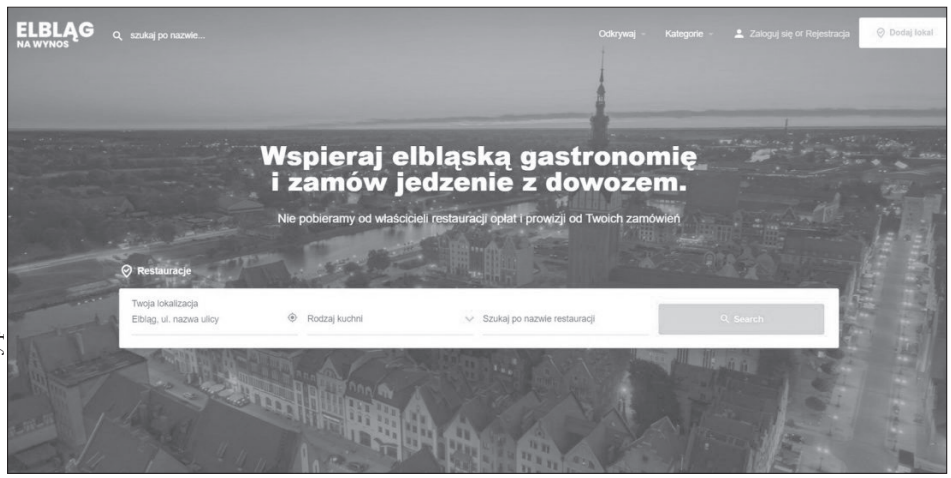
– W kilku miastach stworzona została strona, np. „Poznań na wynos", w naszym przypadku będzie to „Elbląg na wynos" i będzie to bezpłatny serwis internetowy dla restauracji i lokali gastronomicznych, które oferują jedzenie z odbiorem własnym bądź na dowóz – przekazał Witold Wróblewski. Jak dodał, strona dla przedsiębiorców będzie bezpłatna, bo koszty jej funkcjonowania pokrywać będzie samorząd elbląski. Strona ta powstała przy wsparciu i udziale Izby Gospodarczej Gastronomii Polskiej.

– Wiemy, że restauracje, bary, różnego rodzaju lokale gastronomiczne, z tytułu koronawirusa przeżywają trudny okres. [...] Ona [strona internetowa – red.] będzie żyła, gdy wejdą na tę stronę ze swoimi propozycjami gastronomicy – podkreślił prezydent Elbląga.

– Chcę podziękować panu prezydentowi Witoldowi Wróblewskiemu za podjęcie tego działania, bo ma ono wymiar bardzo praktyczny i bardzo ważny w tej całej sytuacji pandemicznej. Jak wiemy, usługi w obszarze zdalnym – gdy już tę pandemię przezwyciężymy – nadal będą bardzo mocno funkcjonowały i stworzenie takiej strony, i opłacenie jej przez urząd miasta Elbląg, jest płaszczyzną bardzo dogodną dla restauratorów, dla usług gastronomicznych, a z drugiej strony dużą wygodą dla społeczeństwa miasta Elbląga – zaznaczył marszałek województwa warmińsko-mazurskiego Gustaw Marek Brzezin. Jak wskazał, w dzisiejszych czasach współpraca z różnymi gałęziami gospodarki jest bardzo potrzebna.

Strona elblagnawynos.pl jest jeszcze w budowie – by działała należycie, muszą się na niej pojawić elbląscy przedsiębiorcy prowadzący lokale gastronomiczne. Strona ta pomagała będzie osobie zamawiającej znaleźć lokal gastronomiczny świadczący usługę dowozu posiłku lub odebrania go na wynos poprzez podanie lokalizacji, rodzaju preferowanej kuchni lub po prostu po nazwie. ■

Mateusz Misztal



Fot. materiały prasowe

Od pradziejów do współczesności

Jeszcze w tym roku ukaże się pierwsza po 50 latach popularno-naukowa monografia Elbląga. Jej autorem jest historyk, profesor Andrzej Groth z Uniwersytetu Gdańskiego. Książka obejmuje lata od czasów najdawniejszych po rok 2015. Maszynopis monografii został przekazany prezydentowi Elbląga Witoldowi Wróblewskiemu przez profesora Grotha w Bibliotece Elbląskiej w sali im. Prof. Stanisława Gierszewskiego.

Fot. nadesłana

Profesor Gierszewski opracował koncepcję wielotomowej „Historii Elbląga" i był redaktorem naukowym pierwszego jej tomu. Po jego śmierci kolejne tomy wydawane były pod naukową redakcją profesora Andrzeja Grotha, autora nowej monografii.

– Zależało mi bardzo, by powstała publikacja upowszechniająca wiedzę historyczną o naszym mieście w postaci przystępnej, nie ściśle naukowej. Wspólnie z dyrektorem Biblioteki Elbląskiej Jackiem Nowińskim zwróciliśmy się do profesora Grotha o napisanie takiej monografii – zaznacza prezydent Witold Wróblewski.

Profesor Andrzej Groth, który tematyce elbląskiej poświęcił znaczną część swego dorobku naukowego, nad publikacją pracował około roku. Monografia nosi tytuł „Elbląg, od pradziejów do współczesności". ■

Joanna Urbaniak / UM Elbląg

Fot. nadesłana

ID GAMES w SOSW nr 1 w Elblągu

W Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 1 w Elblągu 15 stycznia odbyły się warsztaty „Współtworzenie gier pomocniczych dla osób niepełnosprawnych intelektualnie w celu zwiększenia ich integracji". Celem spotkania było opracowanie prototypów gier dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnością intelektualną.

W warsztatach udział wzięły osoby z niepełnosprawnością intelektualną oraz ich opiekunowie, specjaliści pedagogiki specjalnej, wolontariusze na co dzień pomagający osobom niepełnosprawnym oraz projektanci gier. W pierwszej części warsztatów uczestnicy pogłębili swoją wiedzę na temat niepełnosprawności intelektualnej, cech i potrzeb osób z niepełnosprawnością intelektualną, emocjonalnego i praktycznego obciążenia opiekunów, sposobów wsparcia i integracji społecznej.

Następnie podzielono uczestników na dwa zespoły. Ich zadaniem było przetestowanie wybranych gier. W trakcie gry specjaliści pedagogiki specjalnej przeprowadzili wywiady z osobami z niepełnosprawnością intelektualną. Zebrane informacje wykorzystane zostały w trzeciej części spotkania. Uczestnicy opracowali prototypy gier wspierających integrację osób niepełnosprawnych intelektualnie.

Warsztaty były częścią projektu ID GAMES, w którym razem ze specjalistami ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 w Elblągu udział biorą przedstawiciele instytucji z Rumunii, Grecji i Portugalii. Wypracowane na warsztatach prototypy zostaną przekazane partnerom projektu, którzy zajmą się opracowaniem kompletnych gier. Projekt ID GAMES współfinansowany jest ze środków w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+". ■

Magdalena Janiak

Policyjne plakaty w aptekach i na klatkach schodowych

Jeżeli „policjant" prosi Cię o pieniądze lub przekazanie ich „komuś", nie musisz tego sprawdzać. Na 100 procent jest to oszustwo – takie zdania można przeczytać na plakacie elbląskiej policji, przygotowanym po to, by ostrzegać starsze osoby o oszustwie „na policjanta".

Plakaty trafią na klatki schodowe, do aptek, przychodni, a także innych miejsc, gdzie pojawiają się osoby starsze. To one najczęściej padają ofiarą tego oszustwa. Druk plakatów sfinansowano z miejskiego programu Bezpieczny Elbląg.

Na nowym policyjnym plakacie pokazana jest gotówka, która za namową oszusta została spakowana do reklamówki i przygotowana do przekazania „policjantowi po cywilnemu". Tak wygląda scenariusz całej sytuacji. I taki ostatni widok na swoje oszczędności ma właśnie ofiara.

W przypadku tego oszustwa kluczową rolę odgrywa telefon stacjonarny, na który najpierw dzwoni oszust podający się za policjanta. Prosi ofiarę o zweryfikowanie, czyli wykonanie połączenia na nr 997, gdzie dowie się od dyżurnego, że faktycznie jest prowadzona akcja przeciw oszustom, a jej pieniądze są zagrożone. W rzeczywistości połączenie z oszustem nie zostaje przerwane, i gdy ofiara wybiera numer alarmowy, ten w dalszym ciągu pozostaje na linii. Ofiara dzwoniąc na „komendę" upewnia się, że inspektor Kowalski z CBŚP naprawdę istnieje i prowadzi swoje działania. Nie ma więc oporów, aby przekazać mu swoje oszczędności, bo ma to przecież pomóc w schwytaniu przestępców.

Fot. nadesłana

W rzeczywistości oszuści mając już tak urobioną osobę, odbierają od niej wspomnianą reklamówkę z pieniędzmi lub proszą, by... wyrzuciła je przez okno, a na dole zabezpieczy je „policjant". Jak pokazywała praktyka tych oszustw, były to kwoty zazwyczaj 30-40 tysięcy złotych.

Nie dajmy się oszukać. Rozmawiajmy z osobami starszymi, którymi się opiekujemy, o tej formie zagrożenia. I pamiętajmy o zdaniu z nowego policyjnego plakatu, że jeżeli dzwoni do nas „policjant" i prosi o pieniądze lub ich przekazanie, to na pewno jest to oszustwo. ■

Krzysztof Nowacki / KMP Elbląg

ERKON
ELBLĄSKA RADA KONSULTACYJNA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
KRS 0000014250
Przekaż nam swój 1%

Przeciw pneumokokom

Kolejna edycja „Programu profilaktycznego przeciwko zakażeniom pneumokokowym wśród mieszkańców Elbląga po 65. roku życia z grupy ryzyka" wystartowała 15 lutego 2021 roku.

Fot. pixabauy.com

Ze szczepienia skorzystać mogą osoby w wieku powyżej 65. lat, zamieszkałe na terenie miasta Elbląg, które nie były szczepione szczepionką przeciwko pneumokokom i należą do grupy ryzyka – w tym osoby leczące się z powodu przewlekłego nieżytu oskrzeli i astmy oskrzelowej (J40 – J47). Grupa ryzyka określona w programie oznacza grupę chorób: Przewlekłe choroby dolnych dróg oddechowych.

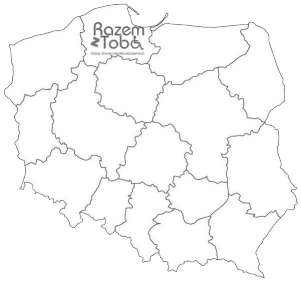
Przebieg chorób pneumokokowych u pacjentów z ww. grupy ryzyka jest cięższy, ponieważ ich układ odpornościowy jest osłabiony bądź nie w pełni wykształcony. W grupie osób dorosłych zarówno zapadalność, jak i śmiertelność z powodu inwazyjnej choroby pneumokokowej rośnie z wiekiem.

Szczepienie przeciw pneumokokom jest bardzo ważne w obecnej sytuacji, zwłaszcza dla osób z grupy ryzyka objętej programem, gdyż może uratować przed bakteryjnym powikłaniem zakażenia koronawirusowego.

Realizatorami Programu są przychodnie:
- „ZAWADA", ul. Wiejska 18, tel. 728-553-664,
- „ALFA", ul. Komeńskiego 35, el. 55 239-45-20.

Pacjent zgłaszający się na szczepienie zobowiązany będzie do przedstawienia zaświadczenia lekarskiego potwierdzającego przynależność do grupy ryzyka. ■

Łukasz Mierzejewski / UM Elbląg



Gdyńscy seniorzy w sieci. Aktywni i w kontakcie

Wymuszone wiosennym wybuchem pandemii przeniesienie działalności Centrum Aktywności Seniora do internetu było prawdziwą rewolucją. Dziś w wirtualnym świecie seniorzy radzą sobie coraz śmielej, uzupełniając wiedzę zdobytą wcześniej w salach wykładowych i podtrzymując kontakty z klubowych kawiarenek. Realizują w ten sposób ideę miasta uczącego się, czyli takiego, które zapewnia swoim mieszkańcom dostęp do edukacji niezależnie od warunków. W Światowej Sieci Miast Uczących się UNESCO Gdynia działa od 2019 roku.

ALEKSANDRA DYLEJKO

W każdym z sześciu Miejskich Klubów Seniora w Gdyni jest kawiarenka internetowa – i każda z nich zawsze cieszyła się dużym powodzeniem. W klubach organizowano zajęcia z obsługi komputera, w szkoleniach uczestniczyło 4200 osób. Dziś zdobywana od lat przez seniorów wiedza procentuje: w marcu 2020 roku zawieszono stacjonarną działalność klubów seniora oraz wykłady Gdyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, przenosząc je do internetu i udostępniając całkowicie za darmo wszystkim zainteresowanym. Strona wirtualny.cas.gdynia.pl jest ogólnodostępna i na bieżąco uzupełniana o nowe nagrania. W tej chwili można wybierać spośród ponad 20 tematów. Nagrań jest około 550!

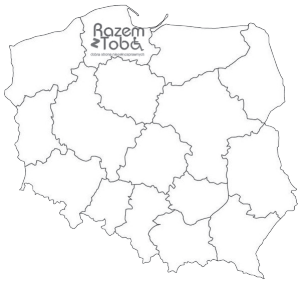
Miejscem do wirtualnej rozmowy i spotkań została facebookowa grupa „Gdyńscy seniorzy – wirtualnie". Założona wiosną przez pracowników Centrum Aktywności Seniora, dziś liczy ponad 500 osób. Tu seniorzy mogą udostępniać swoje materiały, porozmawiać, znaleźć propozycje ciekawego spędzenia czasu w domu.

– Wiemy, jak ważne dla mieszkańców Gdyni, szczególnie osób starszych i samotnych, jest utrzymywanie kontaktów społecznych i aktywność – podkreśla Michał Guć, wiceprezydent Gdyni ds. innowacji. – Czas pandemii COVID-19 pokazał, że pomimo utrudnień w spotkaniach rzeczywistych, możemy i potrafimy współdziałać i utrzymywać relacje oraz ofertę zajęć w nowej, zdalnej formule. To bardzo ważne dla zdrowia fizycznego i psychicznego naszych seniorów. Jestem dumny z otwartości, odwagi i dyscypliny gdyńskich seniorów do nauki i aktywnego korzystania z oferty edukacyjnej i aktywizacyjnej online. Dla nich ograniczenia związane z epidemią oznaczały całkowitą zmianę sposobu, w jaki mogą korzystać z oferty Centrum Aktywności Seniora. Wykłady Gdyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku już w kwietniu 2020 przeniesiono do internetu. Propozycje przygotowane w tym roku akademickim od początku października wyświetlono około 14 tys. razy. To imponująca liczba, choć oczywiście czekamy na dzień, gdy znów będziemy mogli się spotkać.

Fot. UM Gdynia / gdynia.pl

Leonard Nowakowski do Centrum Aktywności Seniora zapisał się w 2009 roku. Jak mówi, zaczął od politologii i filozofii. Szukał też dziedziny, która zmuszałaby do myślenia i bardziej aktywnego trybu życia. Wybrał język angielski.

– Okres pandemii jest trudny dla wszystkich – przyznaje. – Nie tylko ja przyzwyczaiłem się do uczestnictwa w zajęciach w Centrum Aktywności Seniora wśród przyjaciół, kolegów. Przez internet jest trochę trudniej w odbiorze, ale mimo wszystko znalazłem to, co mnie interesuje: język angielski, filozofię, „Wokół Morza Śródziemnego", Tai Chi, trening pamięci, psychologię. Cieszę się, że te zajęcia będą też w nowym semestrze, od 25 stycznia do czerwca, ale nie ukrywam, że chciałbym mieć je w CAS-ie. Polecam wirtualne zajęcia w CAS-ie



między innymi córce i kolegom ze szkoły średniej, którzy mieszkają w Toruniu czy Ciechocinku. Przecież ta strona jest dostępna dla wszystkich.

Alicja i Bogdan Miłkowie do Miejskiego Klubu Seniora „Północ" przychodzą od roku 2017.

– Przeszliśmy na emeryturę, szukaliśmy aktywności, kontaktu z innymi ludźmi – i tak trafiliśmy do klubu. Namówiłam męża, od samego początku chodziliśmy razem – mówi pani Alicja. – Przed pandemią braliśmy udział w zajęciach ruchowych: tańce świata i zdrowy kręgosłup. Spotykaliśmy się też w klubie towarzysko, wspierając nasze koleżanki i kolegów w różnych przedsięwzięciach, jeździliśmy na wycieczki. Teraz, w czasie obostrzeń, korzystamy z zajęć w sieci. Dzięki tym zdalnym propozycjom możemy nadal utrzymywać aktywność, rozwijać zainteresowania. Nie zaniedbujemy ruchu – korzystamy z ćwiczeń, tańca. Pod okiem pani Magdy ćwiczymy kroki do salsy. To bardzo korzystnie wpływa i na naszą psychikę, i na formę fizyczną. W ofercie CAS-u czy Gdyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku każdy może znaleźć coś dla siebie. Warto, bo dzięki temu możemy nadal w sposób bezpieczny zdobywać wiedzę, docierać do miejsc, których nie znamy. Nagrany program możemy odtworzyć w dowolnym czasie, a poprzez ruch podnosimy naszą sprawność i odporność na przyszłość, żebyśmy mogli się spotkać.

Irena Pacholewicz jest jedną z aktywnych uczestniczek grupy „Gdyńscy seniorzy – wirtualnie".

– W grudniu zebrała się grupa seniorów, którzy zaczęli się regularnie spotykać za pośrednictwem aplikacji Messenger – mówi. – Za nami spotkanie opłatkowe online. Śpiewaliśmy kolędy, były życzenia, opłatek i prezentacja bombek zrobionych przez naszą seniorkę. Niedawno było spotkanie z piosenką, nagranie umieściliśmy na grupie „Gdyńscy seniorzy – wirtualnie". Mamy zamiar popracować nad przygotowaniem wirtualnego spotkania poświęconego 95. rocznicy urodzin Gdyni. Bożena Zglińska, dyrektor Centrum Aktywności Seniora w Gdyni przyznaje, że przeniesienie działalności do sieci było wyzwaniem.

– Strona wirtualnego CAS-u powstała od zera, nasi wykładowcy też często dopiero na jej potrzeby uczyli się nagrywania filmów. Z perspektywy tych kilku miesięcy mogę powiedzieć, że wszystko się udało. Przede wszystkim nasi seniorzy są zadowoleni, chętnie korzystają z tego, co dla nich mamy w sieci i zachęcają do tego innych – mówi Bożena Zglińska. – Zachęcamy też do zaglądania na strony innych gdyńskich instytucji, które udostępniają w internecie swoje propozycje, np. kulturalne wydarzenia online. Chcemy, by czas spędzany w domu seniorzy dobrze wykorzystali.

W roku 2019 Gdynia – jako pierwsze miasto w Polsce – została przyjęta do Światowej Sieci Miast Uczących się UNESCO (Global Network of Learning Cities). Sieć ta zawiązała się w roku 2015, dziś skupia 229 miast z 53 krajów ze wszystkich kontynentów. Jej celem jest kształtowanie polityki miast członkowskich opartej na wizji wspierania rozwoju edukacji formalnej i nieformalnej mieszkańców, obejmującej wszystkie ich grupy na każdym etapie życia.

– Centrum Aktywności Seniora w Gdyni jest w gronie tych miejskich instytucji, które ideę miasta uczącego się realizują w praktyce – zauważa wiceprezydent Michał Guć. – Oprócz CAS to także Laboratorium Innowacji Społecznych, Wydziały: Kultury, Edukacji, Polityki Rodzinnej Urzędu Miasta, Biblioteka Gdynia, Centrum Nauki Experyment, Gdyńskie Centrum Sportu. Zachęcają do aktywności, budowania relacji i więzi. Oczywiście, idealnie byłoby móc robić to podczas codziennych spotkań. Póki co wykorzystujemy jednak możliwości internetu i sądząc po efektach pracy CAS , udaje nam się zainteresować mieszkańców – dodaje. ■

UM Gdynia / gdynia.pl

Kolejny dar Joannitów

Wózki inwalidzkie oraz łóżka elektryczne dla osób obłożnie chorych – to niektóre z darów, które zebrał i przekazał dr Christian Meyl z ewangelickiego Zakonu Joannitów na rzecz wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego w Górkach, w gminie Kwidzyn. Wypożyczalnia prowadzona jest przez kwidzyńską Fundację „Misericordia".

– Mimo że sprzęt jest używany, znajduje się w bardzo dobrym stanie technicznym i jeszcze długo będzie służył osobom chorym i niepełnosprawnym – podkreśla Kazimierz Gorlewicz, prezes Fundacji „Misericordia". – Trudno nawet policzyć wartość wszystkich darów, które trafiły w ciągu ostatnich lat do naszego miasta dzięki działaniom dr. Christiana Meyla. Jesteśmy bardzo wdzięczni za jego zaangażowanie i działania na rzecz mieszkańców naszego miasta i powiatu.

Dr Christian Meyl od wielu lat angażuje się w zbiórkę darów dla mieszkańców Kwidzyna i powiatu. Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego Fundacji „Misericordia" była pierwszą tego typu placówką w byłych województwach elbląskim oraz gdańskim. Można w niej wypożyczyć wózki inwalidzkie zwykłe i elektryczne, kule, balkoniki oraz specjalne łóżka do opieki nad obłożnie chorymi. Sprzęt wypożyczany jest nieodpłatnie. Podpisywana jest jedynie umowa użyczenia. ■

UM Kwidzyn / kwidzyn.pl

Fot. UM Kwidzyn / kwidzyn.pl

Pożycz pulsoksymetr z MOPS-u

Do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Iławie dotarło 150 szt. pulsoksymetrów. Urządzenia zakupione zostały w ramach walki z COVID-19 i będą wypożyczane podopiecznym MOPS-u oraz mieszkańcom, którzy zgłoszą się do ośrodka, zwłaszcza seniorom i osobom z problemami zdrowotnymi.

Do czego służą pulsoksymetry? Są to urządzenia do samodzielnego pomiaru wysycenia krwi tlenem (saturacji) oraz tętna. Są proste w obsłudze, a wynik badania widoczny jest na wyświetlaczu już po kilku sekundach. Są bardzo przydatne dla osób, u których występuje duszność czy osłabienie. Szczegółowych informacji udzielają pracownicy MOPS-u pod nr tel. 89 649 97 25. ■

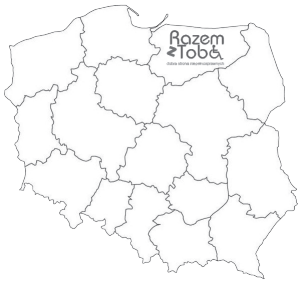
UM Iława / ilawa.pl

Pieniądze na e-zdrowie

Zarząd województwa kolejny raz przyznał dodatkowe pieniądze na regionalną służbę zdrowia.

Środki zostaną przeznaczone na tworzenie e-usług placówek ochrony zdrowia, czyli narzędzi i usług z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, służących wymianie informacji i danych między pacjentami i placówkami opieki zdrowotnej, personelem medycznym oraz systemami informacji medycznej. W planach jest cyfryzacja dokumentacji medycznej i wprowadzanie systemów udostępniania zasobów cyfrowych. ■

Źródło: warmia.mazury.pl



Pierwsze takie mieszkanie w powiecie

W powiecie elbląskim powstało pierwsze mieszkanie chronione. Znajduje się ono w miejscowości Jasionno w gminie Gronowo Elbląskie. Niebawem zamieszkają w nim trzy osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Pod okiem opiekuna będą w nim przebywać na stałe, ucząc się codziennych zajęć i samodzielności.

Fot. Aneta Pastuszka

Mieszkanie chronione powstało w wyremontowanych pomieszczeniach budynku po przedsiębiorstwie rolnym, które już wcześniej kupiła gmina Gronowo Elbląskie. Funkcjonuje tu lokalna świetlica, a niebawem zamieszkają, wraz z opiekunem, osoby niepełnosprawne intelektualnie.

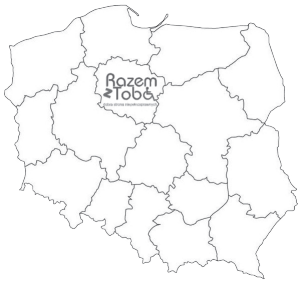
Głównym celem pobytu w mieszkaniu chronionym jest nauka życia codziennego, aktywizacja społeczna i zawodowa oraz gospodarowanie domowym budżetem.

– Program jest skierowany do osób z chorobami psychicznymi i neurologicznymi – mówi Marzena Białogrzywa, kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gronowie Elbląskim. – Często osoby te borykają się z problemami związanymi z ich zrozumieniem. Często nie znajdują wsparcia wśród swoich rodzin, ponieważ rodziny nie wiedzą jak go udzielić. Dlatego dzięki pomocy Środowiskowego Domu Samopomocy w Jegłowniku osoby z zaburzeniami psychicznymi odbywają zajęcia terapeutyczne i są przygotowywane do codziennego życia – dodaje.

Kolejnym krokiem w usamodzielnianiu jest właśnie mieszkanie chronione. Jest lokalem, którego warunki są zbliżone do jak najbardziej domowych. W związku z tym mieszkańcy do dyspozycji mają pokój dzienny, przeznaczony do odpoczynku, terapii i zajęć, w pełni wyposażony aneks kuchenny, dwie sypialnie oraz łazienkę przystosowaną dla osób niepełnosprawnych. Łącznie ponad 70 metrów kwadratowych.

– Chcemy, aby osoby, które tu zamieszkają, znalazły poczucie bezpieczeństwa, spokój, by stworzyły wspólnotę z mieszkańcami Jasionna. Świadczone usługi wspierające mają przygotować lokatorów do prowadzenia samodzielnego życia i uczestnictwa w życiu społecznym. – Przyjdzie taki moment, że te osoby nie będą mogły liczyć na wsparcie swoich bliskich lub opiekunów i będą musiały żyć samodzielnie. Dlatego tak ważne jest, by integrować społeczeństwo. Utworzenie i prowadzenie mieszkania chronionego to dla nas wysoko postawiona poprzeczka – mówi wójt gminy Gronowo Elbląskie Marcin Ślęzak. – Mieszkań chronionych na Warmii i Mazurach wciąż jest mało – dodaje wicewojewoda warmińsko-mazurski Sławomir Sadowski. To, które powstało w Jasionnie, jest 42. Koszt utworzenia mieszkania chronionego w gminie Gronowo Elbląskie to ponad 209 tysięcy złotych. Inwestycja w 80% została dofinansowana z rządowego programu „Za życiem”. ■

Aneta Pastuszka



Zrób kolonoskopię bezpłatnie i bez rejonizacji

Jeszcze ponad 11 tysięcy mieszkańców regionu będzie mogło skorzystać z bezpłatnych badań kolonoskopowych w ramach marszałkowskiego programu profilaktyki i wczesnego wykrywania nowotworów jelita grubego. Zgłoszenia na badania przyjmuje siedemnaście wybranych w konkursie placówek medycznych w całym województwie.

– Rak jelita grubego to jeden z najczęściej występujących nowotworów złośliwych. Wcześnie wykryte zmiany są niegroźne i łatwo je usunąć podczas badania. Przygotowaliśmy program, którym objętych zostanie łącznie 25 tysięcy mieszkańców naszego województwa – zaznacza marszałek województwa Piotr Całbecki.

Z bezpłatnych przesiewowych badań kolonoskopowych mogą skorzystać osoby z grup podwyższonego ryzyka zachorowania na raka jelita grubego – w wieku 50-65 lat, a także młodsze, w których rodzinach stwierdzono wcześniej tego rodzaju schorzenia. Stosownie do wskazań medycznych, niektóre z tych badań zostaną przeprowadzone w znieczuleniu ogólnym. W razie potrzeby podczas kolonoskopii zostanie wykonana niewielka interwencja chirurgiczna (polipektomia – usuwanie niedużych niezłośliwych zmian) lub pobrane zostaną wycinki tkanek do badania histopatologicznego. Program finansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014-2020.

Nie obowiązuje rejonizacja, więc każdy z mieszkańców regionu może wybrać dla siebie dowolną placówkę z listy. Wolne miejsca na badania dostępne są jeszcze w 17 z nich (w Szpitalu Powiatowym w Chełmży wykorzystano wszystkie zaplanowane badania). Zgłoszenia przyjmują placówki w: Białych Błotach (powiat bydgoski), Brodnicy, Bydgoszczy, Grudziądzu, Inowrocławiu, Świeciu, Toruniu, Tucholi i Włocławku. Pełną listę znaleźć można na stronie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego. ■

Beata Krzemińska / kujawsko-pomorskie.pl

Blisko milion złotych wsparcia na aktywizację zawodową

Zajęcia integracyjne, pomoc w aktywnym poszukiwaniu pracy, warsztaty umiejętności komunikacyjnych oraz kursy, szkolenia i staże zawodowe – to oferta kierowana do osób zagrożonych wykluczeniem społecznym lub ubóstwem.

Fot. pixabay.com

Na początku stycznia w Urzędzie Marszałkowskim, z udziałem członka zarządu Anety Jędrzejewskiej, odbyło się uroczyste wręczenie umów o dofinansowanie trzech projektów w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014-2020. Wsparcie o łącznej wartości ponad 994 tysięcy złotych otrzymają beneficjenci wybrani przez Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Inowrocław.

– Kujawsko-Pomorskie jest jedynym polskim regionem, w którym lokalne grupy działania funkcjonują nie tylko na terenach wiejskich, ale i w miastach, również tych dużych. Powierzając w ręce lokalnych społeczności środki oraz narzędzia, by z tych pieniędzy skorzystać, tworzymy budżet obywatelski w skali wojewódzkiej. Wspólnie z tymi grupami oraz działającymi w ich strukturach instytucjami i organizacjami możemy skutecznie reagować na realne potrzeby i problemy mieszkańców – mówi Piotr Całbecki.

– W trudnym okresie pandemii wiele osób straciło pracę, stabilizację i poczucie bezpieczeństwa. Oferowane doradztwo zawodowe, psychologiczne i możliwość zdobycia twardych umiejętności poprzez warsztaty i staże zawodowe pomogą w powrocie na rynek pracy, ale też dodadzą wiary w siebie – podkreśla członek zarządu Aneta Jędrzejewska. ■

Beata Krzemińska / kujawsko-pomorskie.pl

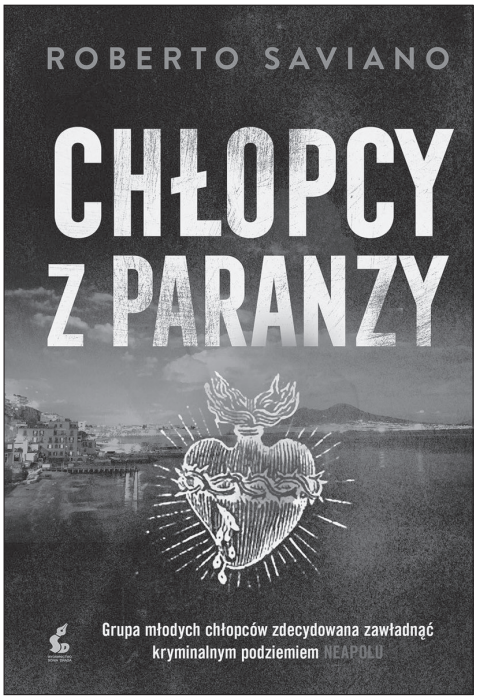
Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

POZNAJ SZCZEGÓŁY

Agnieszka Pietrzyk

o książkach

Robert Saviano „Chłopcy z paranzy”



Fot. mat. pras.

„Chłopcy z paranzy” Roberta Saviano to powieść o gangu piętnastolatków. Książka wydaje się bardzo prawdziwa. Ale co tu jest prawdziwe? Czy to, że dzieci terroryzują współczesny Neapol? To może nawet prawda, przecież wiemy, że to miasto nadal boryka się z zorganizowaną przestępczością. Przejmująca autentyczność tej książki dotyczy jednak innej płaszczyzny, a mianowicie psychologii młodego człowieka, który chce być kimś, chce zaistnieć. Dla chłopców z Forcelli, niesławnej dzielnicy Neapolu, jedyną szansą na sukces jest przystąpienie do gangu lub stworzenie własnej paranzy.

Nastoletni Nikolas zwany Maharadżą ma marzenie. Pragnie być gościem najbardziej ekskluzywnego lokalu w Neapolu o nazwie „Maharadża”. Wstęp mają do niego jedynie ludzie z pieniędzmi lub pozycją, trafia więc tam najpierw jako kelner. Żeby awansować na gościa z kasą, zaczyna współpracować z czołowymi przestępcami, ale gdy ci trafiają za kraty, postanawia stworzyć własną grupę przestępczą, czyli paranzę. Przystępuje do działania, podporządkowując sobie kilku kolegów. Najważniejsze to się pokazać, zaistnieć w dzielnicy i wzbudzić strach, a nie ma na to lepszego sposobu jak przejechanie się ulicami na skuterach i w kaskach, strzelając na oślep, a jeśli się kogoś zastrzeli, to nawet lepiej, bo strach w dzielnicy będzie większy i szacunek dla nich również.

Autor znakomicie kreśli psychikę młodych ludzi, którzy oddają się przemocy, ulegają urokom władzy, a jednocześnie pozostają dziećmi, które chodzą do szkoły, mają konflikty z rodzicami i przeżywają pierwsze miłości. Młodzi bohaterowie są bardzo wiarygodni, bo nie są do końca zepsuci, nadal tli się w nich niewinność. Ujmują czytelnika swoimi marzeniami i przerażają okrucieństwem.

Kreacja bohaterów to największy atut powieści, tym drugim jest wizerunek miasta. Ci czytelnicy, którzy mieli okazję zwiedzić Neapol, na pewno docenią obraz metropolii, ale nie tej turystycznej, lecz tej, która rozciąga się na przedmieściach, w wąskich uliczkach i obskurnych budynkach, a także w obozach Romów. Neapol pod piórem Roberta Saviano jest wyjątkowy, to najważniejsze miejsce na ziemi i przede wszystkim dom dla chłopców z paranzy, oni nie planują wyjechać z Neapolu, chcą w nim rządzić.

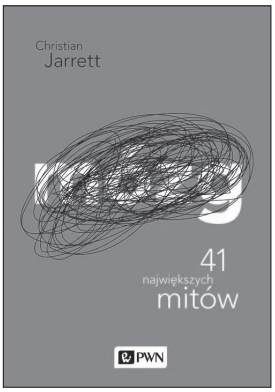
Bardzo polecam wersję audiobookową „Chłopców z paranzy” Roberta Saviano. Interpretacja Marcina Przybylskiego pozwoli nam zagłębić się w mafijnym świecie Neapolu, gdzie główną rolę odgrywają dzieci. ■

Audiobook: Roberto Saviano, „Chłopcy z paranzy”, tłumaczenie Alina Pawłowska-Zampino, Wydawnictwo Sonia Draga, czyta Marcin Przybylski, czas nagrania: 13 godzin 14 minut.

Christian Jarrett

„Mózg. 41 największych mitów”

Jako ludzie potrafimy rozpoznać oddalone o lata świetlne galaktyki, badać cząstki mniejsze od atomu. Nadal jednak nie rozwiązaliśmy tajemnicy niespełna półtorakilogramowej substancji, którą mamy między uszami.



Fot. mat. pras.

W ciągu ostatnich 150 lat opublikowano prawie dwa miliony prac naukowych poświęconych funkcjonowaniu mózgu. Choć nasza wiedza dotycząca działania tego organu rośnie w dużym tempie, wciąż jednak mózgowe mity trzymają się mocno. W dużej mierze przyczyniają się do tego media, nierzadko krzykliwymi nagłówkami zniekształcając czy wyolbrzymiając znaczenie wyników badań.

Czy rzeczywiście ludzie dzielą się na prawo- i lewopółkulowych? Czy to prawda, że za doświadczenia religijne odpowiadają płaty skroniowe? Czy mózg naprawdę działa jak komputer? Czy to prawda, że im większy mózg, tym mądrzejszy jego właściciel? Czy rzeczywiście korzystanie z internetu nas ogłupia?

Christian Jarrett mistrzowsko rozprawia się z najbardziej rozpowszechnionymi mitami na temat budowy i funkcjonowania mózgu oraz w przystępny sposób pokazuje aktualny stan wiedzy i badań. Dzięki tej książce nauczysz się krytycznie czytać sensacyjne prasowe doniesienia. Jeśli wierzysz, że wykorzystujemy tylko 10% możliwości naszego mózgu, koniecznie sięgnij po tę książkę! ■

Źródło: Wydawnictwo PWN

Ptakoterapia. Kiedy, jeśli nie teraz?

Żyjemy w historycznym momencie pandemii COVID-19. Z powodów sanitarnych nasza swoboda ograniczana jest na dziesiątki sposobów: unikamy zgromadzeń, szkół i rodzinnych spotkań. Czy w zachowaniu zdrowia psychicznego – nawet w tak trudnej sytuacji – mogą pomóc obserwacje ptaków?

ANNA ŚLĄZAK

O wielopoziomowych związkach ptasiej pasji ze zdrowiem piszą autorzy nowej książki pt. „Ornitologia terapeutyczna. Ptaki-zdrowie-psychika". Specjalista od zdrowia, dr Sławomir Murawiec, jest psychiatrą i psychoterapeutą, a prywatnie – miłośnikiem i popularyzatorem obserwacji ptaków. Z kolei prof. Piotr Tryjanowski z Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu to zoolog, który wiele czasu i uwagi poświęca ptakom. Od dawna są one obiektem jego badań i przedmiotem pasji. Autorzy to doświadczeni podglądacze ptaków. Wiedzą, czym jest pasja, a także związane z nią blaski i cienie.

Ich wspólna książka jest zbiorem esejów z podbudową naukową. Wyjaśniają w niej związki pomiędzy ludzkim zdrowiem a przyrodą. Na stronie wydawcy przeczytamy, że tematyka książki jest nowością w psychiatrii – a przy okazji także wskazaniem, że pacjentom psychiatrycznym, poza klasycznymi metodami psychoterapii i farmakoterapii, można proponować całkiem inne metody pomocy.

Wiadomo, że aktywność fizyczna, przebywanie na świeżym powietrzu czy hobby dobrze wpływają na zdrowie. Praktycznie wszystkie wymienione sposoby spędzania wolnego czasu łączą się łatwo z ptakami. Autorzy książki analizują mechanizmy i procesy, które są w to zaangażowane – począwszy od procesów poznawczych, po bardziej ogólny wpływ na nastrój lub samopoczucie.

– Ptakoterapia jest próbą zrozumienia tego, jak obserwacje ptaków, także takie na poziomie amatorskim, wpływają na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne – tłumaczy prof. Tryjanowski na łamach „Wieści Akademickich". Dr Murawiec mówi zaś o znaczeniu interwencji profilaktycznych i terapeutycznych opartych na kontakcie z naturą, opartych przede wszystkim na obserwacji ptaków.

Bo choć ptaki depresji nie wyleczą, to ich obserwacje mogą wspomóc w walce z tą chorobą. Przede wszystkim dlatego, że obserwacja ptaków, a także szerzej rozumiany kontakt z naturą, może najzwyczajniej polepszać nastrój. Podobnie jest z lękiem – wyjaśnia dr Murawiec – a także tzw. funkcjami poznawczymi, czyli koncentracją uwagi i pamięcią. Funkcje te pogarszają się u osób z depresją, zaburzeniami lękowymi czy związanymi ze stresem.

Ważny jest aspekt profilaktyki, jako że kontakt z naturą to najprostsza i zdrowa alternatywa dla uzależnienia od smartfonu, komputera czy telewizora.

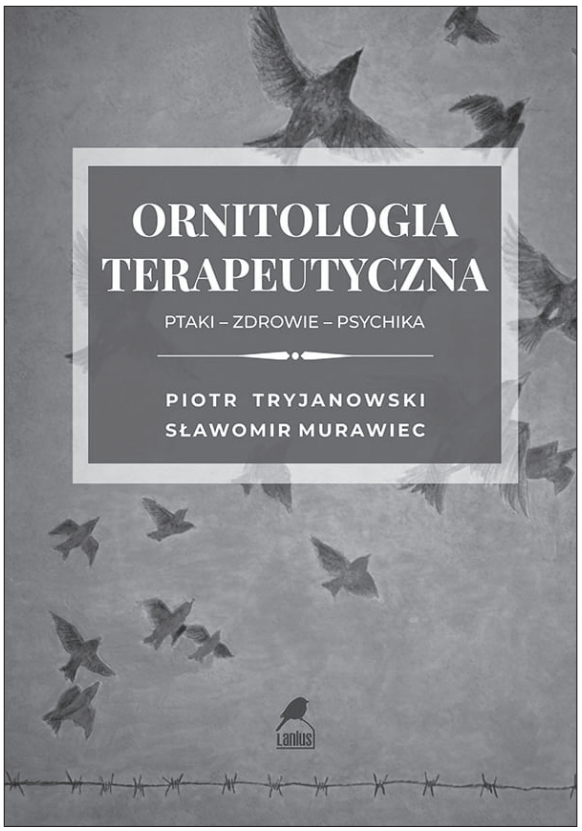
Autorzy przedstawiają „zalecenia terapeutyczne". To sugestie nawet prostych działań, z których część powinna być złotym standardem dla osób zrośniętych z komputerem lub przebywających w hałasie.

– Udaj się choćby w najbliższą okolicę domu. Wycisz się. Spójrz na ptaki. Nawet najpospolitsze gatunki dostarczają wielkiej radości. Zapamiętaj ich cechy diagnostyczne, porównaj z informacjami w internecie i przewodnikach. Czy wszystkie z tych cech dostrzegłeś? Czy potrafisz je wymienić? W jakich warunkach obserwowałeś ulubione gatunki? Jakie okoliczności sprawiły, że masz je ciągle w pamięci? – zachęcają autorzy.

Zgodnie z sugestią dr. Murawca zalecenia terapeutyczne można wcielać w życie m.in. w profilaktyce i w leczeniu zdrowia psychicznego. Ciekawe są też sugestie skierowane do osób już się leczących (np. pytanie: „Jak zmieniłbyś układ pokoju szpitalnego, by mieć lepszy kontakt z przyrodą?"). Zalecenia terapeutyczne cały swój potencjał rozwijają w kontekście treści rozdziałów, którym są przypisane.

Jak przystało na książkę autorstwa naukowców, zamyka ją bogata lista bibliografii. Osoby, których apetyt na zgłębianie tematu ptakoterapii został rozbudzony, znajdą tam kilkaset namiarów, pozwalających go stopniowo zaspokajać. ■

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



Fot. mat. pras

Barbara Parzeczewska zwycięzcą „The Voice Senior"!

Po ośmiu tygodniach muzycznych zmagań seniorów poznaliśmy zwyciężczynię drugiej edycji „The Voice Senior". Decyzją widzów Barbara Parzeczewska z drużyny Andrzeja Piasecznego okazała się najlepiej śpiewającą uczestniczką drugiej odsłony show.

– Nie spodziewałam się tego. Ależ jestem dumna... Bardzo dziękuję za wiarę we mnie. Jestem przeszczęśliwa, że tutaj jestem, bo bardzo chciał tego mój małżonek. Tak bardzo we mnie wierzył. To zwycięstwo jest dla Mojego Rybki. Dziękuję bardzo Andrzejowi, że dał mi taką szansę. Dziękuje bardzo słuchaczom i widzom, którzy na mnie głosowali. Cóż więcej mogę powiedzieć – jestem szczęśliwa i na pewno będę dalej śpiewać, bo bez śpiewu nie żyję – wyznała tuż po ogłoszeniu wyników Barbara Parzeczewska, która na scenie wykonała trzy utwory: „Black Velvet", „Valerie" oraz „I Will Survive". Zwyciężczynię drugiej edycji „The Voice Senior" już po występie w trakcie Przesłuchań w Ciemno media okrzyknęły najbardziej przebojową uczestniczką drugiej edycji talent show. Jej występy tylko z pierwszego i drugiego etapu programu wyświetlono na You Tube ponad 300 tysięcy razy.

Przypomnijmy, że muzyka od zawsze gościła w sercu zwyciężczyni programu. W wieku 18 lat wzięła udziału Festiwalu Piosenki Radzieckiej w Zielonej Górze. Przez lata śpiewała w zespole grającym w restauracjach i na dancingach, m.in. w Polsce, Szwecji, Finlandii i w Stanach Zjednoczonych. Do programu zgłosiła się za namową jej największej miłości – męża Ireneusza, któremu dedykowała każdy występ na scenie „The Voice Senior". Ukochany Barbary Parzeczewskiej odszedł w listopadzie 2020 roku. ■

mat. prasowy TVP

Nowa trasa i niezwykli bohaterowie

Na tę premierę czekało wielu widzów! Wspólna podróż Przemka Kossakowskiego oraz nowej grupy sześciu osób z zespołem Downa od 10 stycznia jest dostępna w serwisie Player.pl. Tym razem bohaterowie „Down the road" przemierzają Chorwację i Grecję.

„Down the road" to polska wersja belgijskiego formatu. Pierwszy sezon, który z entuzjazmem został przyjęty na polskim rynku, zmienił postrzeganie osób z zespołem Downa. W trakcie wyprawy bohaterowie skonfrontowali się z niesprawiedliwymi stereotypami i pokazali, że chcą żyć w pełnoprawny sposób.

– Po pierwszym sezonie chciałem, żeby chociaż jedna osoba zmieniła nastawienie do ludzi z zespołem Downa. Okazało się, że jest nas o wiele więcej. Ten program udowodnił, że jesteśmy w stanie zmienić świat, jeśli jesteśmy w stanie zmienić perspektywę i myśleć inaczej, niż myślimy na co dzień. To był skok na głęboką wodę, a zarazem coś, w czym chcę uczestniczyć, bo każdy dzień w obecności osób z zespołem Downa jest nieprawdopodobnym i kształcącym doświadczeniem – komentuje Przemek Kossakowski.

Uczestnicy drugiej serii programu wyruszyli w podróż życia z Przemkiem Kossakowskim, by nauczyć się nowych rzeczy oraz przełamać własne bariery. Pierwszy raz bez rodziców i z dala od domu. W dwunastoodcinkowej serii widzowie poznają szóstkę nowych bohaterów: Paulinę Ochocką, Paulę Rakowską, Paulinę Pigan, Adama Wdówkę, Janka Skibę i Szymona Grzecha. Podczas wyprawy towarzyszy im również terapeutka, Patrycja Bartoszak-Kempa.

– W tym niełatwym roku udało się zrealizować drugi sezon wyjątkowego programu. „Down the road" to fantastyczny projekt, który chwyta za serce i zaraża optymizmem. Cieszę się, że tym razem premierowe odcinki pokażemy właśnie w Playerze – komentuje Maciej Gozdowski, dyrektor zarządzający Player.pl. – Jestem przekonany, że tej zimy bohaterowie ponownie dostarczą wszystkim wielu wzruszeń.

„Down the road" zadebiutował w serwisie Player.pl już 10 stycznia. Pierwszy odcinek został udostępniony bezpłatnie, w każdą niedzielę w serwisie pojawiają się dwa odcinki programu. Za produkcję serii odpowiada firma GPlus Production. ■

Paulina Wajdziak / Biuro Prasowe TVN Grupa Discovery

Fot. mat prasowe TVN

„Albertiana". Trwa przyjmowanie zgłoszeń

Fundacja Anny Dymnej Mimo Wszystko oraz Fundacja im. Brata Alberta po raz kolejny zapraszają na Ogólnopolski Festiwal Twórczości Teatralno-Muzycznej Osób Niepełnosprawnych Intelektualnie „Albertiana". Zgłoszenia przyjmowane są do 29 marca br.

Fot. mimowszystko.org

Celem festiwalu jest promowanie twórczości teatralno-muzycznej osób niepełnosprawnych, aktywizacja osób niepełnosprawnych w życiu publicznym, społecznym i kulturalnym oraz likwidowanie barier w życiu społecznym osób niepełnosprawnych.

Już drugi rok z rzędu organizatorzy muszą stawić czoła obostrzeniom związanym z pandemią. Jak zapowiadają, forma tegorocznej edycji festiwalu została dostosowana do sytuacji epidemicznej w taki sposób, aby umożliwić wzięcie w nim udziału wszystkim chętnym.

– W tym roku ponownie musimy zmierzyć się z trudnościami, jakie stawia przed nami pandemia. Nie powstrzyma nas to jednak od dzielenia się ciepłem i energią pochodzącymi z twórczości osób z niepełnosprawnościami – mówią organizatorzy.

W tym roku uczestnicy mają za zadanie zinterpretować temat przewodni wybrany przez Annę Dymną. Zespoły teatralne powinny stworzyć na jego podstawie kilkuminutową etiudę teatralną, natomiast soliści wykonać nawiązujący do niego utwór. Czas trwania jednego nagrania to maks. 3-5 min. Przekroczenie maksymalnego czasu nagrania dyskwalifikuje uczestnictwo zespołu w konkursie. Ważne, by pamiętać, że pracownicy, terapeuci lub wolontariusze nie mogą brać udziału w występie, wyjątek stanowi akompaniator dla zespołu teatralnego.

– Zabawmy się w podróżników, odkrywców, którzy „idąc przez życie", potrafią zauważać piękne i ważne rzeczy, małe i duże – opisuje Anna Dymna. – Wszystko zależy od Waszej wyobraźni, spostrzegawczości, ciekawości świata i zdolności odkrywczych. Jak to rozumieć? Czytam słowa mędrców: „Mimo wszystkich cierpień i strat życie jest szczęściem". Postarajmy się utrwalić na filmikach takie kruche chwile szczęścia. „Kochać życie jest sensem tego życia" – to zdanie też jest podpowiedzią... Porozmawiajcie o tym, co najbardziej kochacie, kogo? Kiedy czujecie, że jesteście szczęśliwi i jest Wam dobrze? Zatrzymajcie na taśmie takie momenty.

Laureaci wybrani będą z podziałem na pięć regionów (do każdego należą od 3 do 4 województw – więcej informacji w załącznikach do regulaminu konkursu), a najlepsi wyłonieni zostaną na podstawie przeglądu materiałów konkursowych nagranych na płytach DVD lub dyskach przenośnych.

Ogłoszenie wyników nastąpi 11 kwietnia. Gala finałowa (ponownie online) odbędzie się 17 maja.

Więcej informacji, formularze zgłoszeniowe oraz regulamin i załączniki znaleźć można na stronie mimowszystko.org. ■

Katarzyna Szostak / mimowszystko.org

Muzyka osób niewidomych

Okręg Opolski Polskiego Związku Niewidomych we współpracy z Oddziałem Opolskim Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych organizuje w 2021 roku „II Ogólnopolski Przegląd Piosenki Osób Niewidomych – Opole 2021".

Finałowy koncert przeglądu przewidziany jest na 21 września br. Odbędzie się on w Filharmonii Opolskiej im. Józefa Elsnera. Laureaci trzech pierwszych miejsc otrzymają nagrody i zostaną zakwalifikowani do piątej edycji Lions World Song Festival for the Blind, który odbędzie się w Krakowie jesienią tego roku.

Własne kompozycje będą szczególnie premiowane. Ze względów organizacyjnych nie będą przyjmowane zgłoszenia zespołów. Kolejne informacje będą pojawiały się na bieżąco na profilach facebookowych i na stronach internetowych organizatorów.

Już teraz niewidomi i słabowidzący wokaliści mogą przesyłać swoje zgłoszenia. Nagrania demo w formacie mp3 można wysyłać na adres e-mail: pzn_opole@op.pl, a płyty CD pocztą na adres: Polski Związek Niewidomych Okręg Opolski, ul. Tadeusza Kościuszki 25/1, 45-063 Opole. – Wszystkie zainteresowane osoby serdecznie zapraszamy do udziału w konkursie – zachęcają organizatorzy. ■

PZN, PFRON

Nowe prawo zamówień publicznych. Ważne zmiany dla spółdzielni socjalnych

Weszły w życie nowe przepisy ustawy Prawo Zamówień Publicznych. Ustawa wprowadziła zasadę efektywności, dzięki czemu zamawiający nie będą kierowali się jedynie kryterium najniższej ceny. Jeden z nowych artykułów ustawy dotyczy między innymi spółdzielni socjalnych.

Fot. pixabay.com

Do ustawy wprowadzono nowy przepis (art. 94), na mocy którego zamawiający ma możliwość zastrzeżenia w ogłoszeniu o zamówieniu, że o udzielenie zamówienia mogą ubiegać się wyłącznie np. spółdzielnie socjalne.

Dzięki temu zamawiający nie będzie musiał już weryfikować celu działalności podmiotu ani sprawdzać wskaźnika zatrudnienia osób określonych w artykule. Spełnienie wymogów zapewni zamawiającemu sama forma prawna spółdzielni socjalnej.

Zasada efektywności

Ponadto ustawa wprowadziła zasadę efektywności. Oznacza to, że zamawiający nie będzie kierował się jedynie najniższą ceną, ale będzie uwzględniał aspekty społeczne czy znaczenie dla środowiska.

To nie wszystko. Oprócz możliwości zastrzeżenia zamówienia dla spółdzielni socjalnych, w nowym prawie zamówień publicznych znajdziemy też inne zmiany związane z aspektami społecznymi. Rozszerzono m.in. katalog osób społecznie marginalizowanych o poszukujących pracy, niepozostających w zatrudnieniu lub niewykonujących innej pracy zarobkowej oraz o usamodzielnianych.

Ważne regulacje po staremu

Nowa ustawa zawiera również rozwiązania znane z wcześniej obowiązującej regulacji, a dotyczące spółdzielni socjalnych.

Rewitalizacja

Możliwość skorzystania z wyłączenia stosowania ustawy w przypadku przedsięwzięć rewitalizacyjnych wykonywanych na obszarze Specjalnej Strefy Rewitalizacji, m.in. w sytuacji udzielania zamówienia spółdzielniom socjalnym (art. 11 ust. 5 pkt 5; wcześniejszy art. 4d ust. 1 pkt 5 lit. a).

Zatrudnianie określonych osób

Klauzula zatrudnieniowa dotycząca w szczególności zatrudniania do realizacji zamówienia osób bezrobotnych, młodocianych, niepełnosprawnych oraz innych osób, o których mowa w ustawie o zatrudnieniu socjalnym (art. 96; wcześniejszy art. 29 ust. 3a).

Usługi społeczne i inne szczególne usługi

Klauzula zastrzeżona na usługi społeczne i inne szczególne usługi, dotycząca zastrzeżenia zamówień na usługi społeczne i inne szczególne usługi wyłącznie dla wykonawców spełniających warunki związane z niedziałaniem w celu osiągniecia zysku, strukturą zarządzania oraz działalnością związaną ze społeczną i zawodową integracją osób zagrożonych wykluczeniem społecznym; (art. 361; wcześniejszy art. 138p). ■

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej

Ruszył pierwszy etap e-Urzędu Skarbowego

Zaczęło się 1 lutego, potrwa do września 2022 roku. Stopniowe wprowadzanie e-Urzędu Skarbowego na razie pozwala na złożenie e-PIT-u, załatwienie spraw poprzez aplikację e-mikrofirma oraz wgląd w nieopłacone mandaty. Za pomocą kilku kliknięć będzie można także złożyć wniosek lub pismo do urzędu oraz zapłacić online podatki, opłaty skarbowe czy zaległe mandaty. Wiele z tych rzeczy do tej pory trzeba było załatwić przy okienku.

Uruchomiony 1 lutego przez Ministerstwo Finansów i Krajową Administrację Skarbową e-Urząd Skarbowy (e-US) jest dostępny na stronie podatki.gov.pl.

– Mamy tutaj dostęp do naszej sztandarowej usługi Twój e-PIT, która jest już zintegrowana z e-Urzędem Skarbowym. Za pomocą dwóch kliknięć można złożyć PIT i wywiązać się w ten sposób z obowiązku złożenia rocznej deklaracji – mówi agencji informacyjnej Newseria Biznes Przemysław Koch, pełnomocnik ministra finansów ds. informatyzacji. – Mamy także dostęp do e-mikrofirmy, aplikacji służącej do przygotowania plików JPK i wysłania ich do fiskusa. Korzystają z niej głównie przedsiębiorcy prowadzący jednoosobową działalność gospodarczą. W aplikacji jest dostęp do wszystkich wprowadzonych przez przedsiębiorcę faktur, a także historycznych plików JPK, które zostały już przekazane do fiskusa.

Ponadto w pierwszym etapie, e-US będzie oferował użytkownikom dostęp do informacji o otrzymanych mandatach, np. z Policji, sanepidu, Straży Granicznej czy nadzoru budowlanego, a także możliwość płatności online (na początku przez osoby fizyczne w zakresie PIT, CIT, VAT, PCC, podatku od spadków i darowizn, karty podatkowej, opłaty skarbowej, pozostałych podatków i należności niepodatkowych, mandatów). W serwisie będzie też dostępna historia płatności online, możliwość złożenia w formie elektronicznej niektórych pism (np. wniosku o zaliczenie nadpłaty/zwrotu podatku na poczet innych zobowiązań) oraz historia wysłanych dokumentów.

– Przygotowaliśmy kilka pism, które za pomocą kilku kliknięć mogą być przygotowane i przekazane do właściwego urzędu skarbowego – wylicza Przemysław Koch. – To m.in. wniosek o zaliczenie nadpłaty lub zwrotu podatku na poczet innych zobowiązań, pismo w sprawie zobowiązań i wyjaśnienia przeznaczenia wpłaty, zawiadomienie o popełnieniu czynu zabronionego, czyli tzw. czynny żal, pismo ogólne do urzędu skarbowego, czy zawiadomienie ZAW-NR, zawiadomienie o wykonaniu płatności na rachunek, którego nie znajdujemy na białej liście podatników VAT.

Fot. pixabay.com

W kolejnym etapie e-Urząd Skarbowy udostępni szersze spektrum zaświadczeń, które będzie można przekazać do urzędu, także takich, które będą pozwalać na otrzymanie odpowiedzi online, w szczególności zaświadczenia o niezaleganiu z realizacją zobowiązań podatkowych. Zostanie też zintegrowany z systemem poboru opłat drogowych e-TOLL. Pełna wersja e-US ma być dostępna pod koniec 2022 roku.

– W e-US, w momencie zakończenia projektu, znajdą się usługi dla podatnika – osoby fizycznej, płatnika, czyli przedsiębiorstwa, które przekazuje składki za swoich pracowników, dla przedsiębiorcy, który rozlicza się z podatków z urzędem skarbowym, ale także dla urzędników, którzy wykonują czynności na styku z fiskusem – wyjaśnia pełnomocnik ministra finansów ds. informatyzacji. – To, po pierwsze, komornicy, którzy będą tą drogą przekazywać do urzędów skarbowych wszystkie informacje niezbędne do wykonywania swoich czynności. Po drugie, stworzymy także przestrzeń dla notariuszy, żeby mogli wykonywać wszystkie swoje czynności na styku fiskus – notariusz.

Uruchomienie od 1 lutego e-US nie zmienia faktu, że standardowy kanał obsługi będzie cały czas dostępny, jednak podatnikom i płatnikom ma dać możliwość szybszego i sprawnego załatwienia urzędowych spraw.

– e-Urząd Skarbowy jest dostępny przez każde urządzenie podłączone do internetu, jest zbudowany w technologii RWD, czyli responsive web design. Dodatkowo jest zbudowany w technologii WCAG 2.0, czyli jest dostępny dla osób z niepełnosprawnościami, w szczególności osób niedowidzących – wyjaśnia Przemysław Koch. – Do uruchomienia e-Urzędu Skarbowego wystarczy aktualna wersja przeglądarki internetowej. Dostępne są takie metody uwierzytelnienia jak Profil Zaufany, e-Dowód czy uwierzytelnienie za pomocą bankowości elektronicznej. ■

Źródło: newseria.pl

UOKiK zyska nowe narzędzia w walce z nieuczciwymi firmami

Przepisy o ochronie konsumentów i konkurencji czeka w tym roku szereg dużych zmian. Na wdrożenie do polskiego porządku prawnego czekają unijne dyrektywy i rozporządzenia, dzięki którym UOKiK zyska nowe uprawnienia, w tym m.in. takie, które wcześniej były zarezerwowane dla Policji czy służb specjalnych. W ciągu kilku najbliższych miesięcy urząd zamierza też wytoczyć wojnę przedsiębiorcom, którzy prowadzą pokazy handlowe, bazując na nierzetelnych mechanizmach sprzedażowych i wprowadzając konsumentów w błąd.

– Nasze działania nie mogą nieustannie spotykać się z bombardowaniem ze strony nieuczciwych przedsiębiorców, bo one służą przede wszystkim konsumentom i uczciwym przedsiębiorcom, których dotykają nieuczciwe praktyki, naruszające ich zbiorowe interesy. Dlatego prowadzimy przegląd regulacji, żeby działania UOKiK-u na rynku były dużo sprawniejsze i przyczyniały się do prawidłowego obrotu gospodarczego – mówi agencji Newseria Biznes Tomasz Chróstny, prezes Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów.

UOKiK podjął w minionym roku szereg inicjatyw, które są w trakcie procesu legislacyjnego. Jedną z nich są m.in. przepisy wprowadzające zwiększoną ochronę praw nabywców lokali mieszkaniowych i tworzące Deweloperski Fundusz Gwarancyjny, zasilany przez realizatorów inwestycji. Ma on funkcjonować na wzór funduszu bankowego, ubezpieczeniowego czy też turystycznego i zwiększyć poziom ochrony nabywców mieszkań i domów poprzez lepsze zabezpieczenie ich wpłat, np. na wypadek upadłości dewelopera.

– Praktyka pokazuje, że musimy być bardzo aktywni w sferze regulacji gospodarczych, które są tworzone nie tylko na gruncie polskim, ale także na gruncie europejskim. Tutaj przed nami jest wiele wdrożeń, także na poziomie dyrektyw europejskich, takich jak ECN Plus czy rozporządzenie CPC, ale także przepisy europejskie typu dyrektywa „Omnibus", która ma dodatkowo wspierać ochronę konsumentów. Mamy więc szereg rozwiązań przewidzianych przez Komisję Europejską. Z jednej strony dotyczą one usprawnienia pracy regulatorów, z drugiej – przeciwdziałania nieuczciwym praktykom, także w tej sferze cyfrowej, która jest niezwykle ważna z punktu widzenia nadchodzącej dekady – wymienia Tomasz Chróstny.

W tej chwili w procesie legislacyjnym są dwa projekty zmieniające ustawę o ochronie konkurencji i konsumentów. Jeden z nich wdraża do polskiego porządku prawnego unijne rozporządzenie CPC. Na mocy nowelizacji UOKiK zyska szereg nowych uprawnień, m.in. możliwość przeszukiwania mieszkań, jeżeli uzna, że znajdują się w nim dowody na nielegalną zmowę przedsiębiorców i działania naruszające zbiorowe interesy konsumentów.

– Mamy tu również kwestię rozszerzenia zakupu kontrolnego. Dotychczas mogliśmy podejmować działania zmierzające do zakupu, ale nie mieliśmy możliwości jego sfinalizowania, co wykorzystywali nieuczciwi przedsiębiorcy działający na rynku. Teraz będziemy mogli pozyskać dużo cenniejszy materiał związany z zawartymi umowami, całą ofertą przedstawianą konsumentom na etapie realizacji danej usługi czy zawarcia umowy sprzedażowej. Dzięki temu będziemy mogli dużo lepiej weryfikować, czy konsument nie został wprowadzony w błąd albo czy przedsiębiorca nie stosuje praktyk naruszających zbiorowe interesy konsumentów – wyjaśnia prezes UOKiK.

Do tej pory pracownicy UOKiK mogli kontrolować przedsiębiorców jako tzw. tajemniczy klient. Minusem był jednak brak możliwości dokonania w ten sposób zakupu albo zrealizowania określonej transakcji. Po nowelizacji, która wdroży do polskiego prawa unijne rozporządzenie CPC, kontrolerzy urzędu będą mogli bez przeszkód dokonać zakupu towaru bądź usługi, posługując się ukrytą lub przybraną tożsamością. Tym samym UOKiK dołączy do grona instytucji takich jak Policja czy służby specjalne, które dotąd jako jedyne miały takie uprawnienia.

– Tożsamość utajniona to mechanizm, który ma zabezpieczyć pracownika UOKiK-u w trakcie dokonywania czynności i zmniejszyć ryzyko nieuczciwych działań ze strony przedsiębiorców, np. tych, którzy działają w systemie promocyjnym typu piramida finansowa albo oferują inwestycje alternatywne, w trakcie prowadzonych przeciwko nim postępowań – mówi Tomasz Chróstny.

Kolejnym uprawnieniem, które zyska po tej nowelizacji UOKiK, będzie też możliwość ingerowania w zawartość stron internetowych. Urząd będzie mógł m.in. nakazać zamieszczenie ostrzeżenia dla konsumentów, którzy wchodzą na daną witrynę, albo polecić jej administratorowi usunięcie konkretnych treści.

– Pracujemy również nad wprowadzeniem do polskiego porządku dyrektywy ECN Plus, gdzie jest mowa m.in. o usprawnieniu całej naszej działalności i zmianie niektórych sankcji finansowych. Chcemy również w tym roku podjąć bardzo zdecydowane działania eliminujące nieuczciwe praktyki związane z pokazami handlowymi, które wprowadzają konsumentów w błąd i bazują na nierzetelnych mechanizmach sprzedażowych. Ten problem w czasie pandemii uległ zmniejszeniu, ale w kolejnych miesiącach musimy podjąć zdecydowane działania w interesie ochrony konsumentów – zapowiada prezes Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów. – W toku prac legislacyjnych są również przepisy przewidujące włączenie Biura Rzecznika Finansowego i przejęcie jego kompetencji przez prezesa UOKiK-u po to, żeby jeszcze lepiej służyć prawom i interesom konsumentów na rynku finansowym. ■

Źródło: newseria.pl

Bezpiecznie, zdrowo, bezgotówkowo

Coraz więcej osób pobiera świadczenia na konto bankowe. Jednak część klientów w dalszym ciągu decyduje, aby wypłaty z ZUS otrzymywać w gotówce. Jak wskazują badania przeprowadzone przez ZUS wśród tych osób, taka decyzja wynika w dużej mierze z braku wiedzy o tym, jak korzystać z rachunku bankowego, a szczególnie z bankowości elektronicznej. Kampania „Bezpiecznie, zdrowo, bezgotówkowo" ma upowszechnić wiedzę na temat korzyści, jakie daje konto w banku i jak bezpiecznie z niego korzystać.

Fot. pixabay.com

– Chcemy, aby nasi klienci swobodnie i bez lęku korzystali z rachunków bankowych. Dysponowali swoimi pieniędzmi, nie narażając się na kradzież, oszustwa czy inne niebezpieczeństwa. Pobierali na konto swoje świadczenia, płacili rachunki oraz robili zakupy online. Wychodząc do sklepu czy apteki używali karty płatniczej. Bo rachunek bankowy jest bezpieczny i wygodny, a otrzymywanie świadczeń z ZUS na konto w banku pozwala na bezpieczny dostęp do nich, co jest szczególnie ważne w czasie pandemii – mówi Urszula Kornecka z elbląskiego oddziału ZUS.

W trakcie kampanii klienci ZUS dowiedzą się:

• jakie korzyści daje posiadanie konta w banku,

• jak założyć konto bankowe,

• jak zmienić sposób wypłaty świadczeń w ZUS,

• o czym muszą pamiętać, gdy korzystają z konta bankowego przez internet.

Informacje te zapewnią seniorom bezpieczeństwo w świecie, w którym trudno obejść się bez internetu. Umiejętność korzystania z internetu, bankowości elektronicznej i usług online ułatwia załatwianie codziennych spraw. Przez internet można załatwić sprawy w urzędach, robić zakupy, płacić rachunki czy kontaktować się z najbliższymi.

Bezpłatny rachunek w każdym banku

Osoby, które nie mają konta w żadnym banku, mogą założyć bezpłatny podstawowy rachunek płatniczy (PRP). Zrobią to w banku, w oddziałach banków zagranicznych, instytucjach kredytowych i spółdzielczych kasach oszczędnościowo-kredytowych, które prowadzą rachunki płatnicze dla konsumentów. Podstawowy rachunek płatniczy jest bezpłatny. Oznacza to, że za darmo można:

• otworzyć i prowadzić konto w banku,

• otrzymać kartę płatniczą (jej obsługa również jest bezpłatna),

• wypłacać pieniądze w bankomatach i wpłacać je do wpłatomatów banku (nielimitowana liczba transakcji w bankomatach w Polsce),

• 5 razy w miesiącu zlecić transakcje płatnicze (zlecenia stałe, przelewy, polecenia zapłaty),

• 5 razy w miesiącu wypłacić gotówkę z bankomatów innych banków. ■

Podstawa prawna:

• Ustawa z dnia 19 sierpnia 2011 r. o usługach płatniczych (Dz.U. 2020 poz. 794, art. 59ia).

• Dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady 2014/92/UE z dnia 23 lipca 2014 r. w sprawie porównywalności opłat związanych z rachunkami płatniczymi, przenoszenia rachunku płatniczego oraz dostępu do podstawowego rachunku płatniczego.

ZUS

Minimum przyczepności i maksimum koncentracji

W pierwszych dniach marca zespół Avalon Extreme Racing uda się na motorsportową wyprawę do Sälen w północnej Szwecji. Co ich czeka? Zamarznięte jezioro, pół metra lodu, 15 stopni mrozu, trzy tory o łącznej długości 13 km i wiele godzin pracy, treningu i rywalizacji. W skład ekipy Avalon Extreme Racing, realizującej ideę „Prawdziwy sport jest jeden", wchodzą: Sebastian Luty – uznany kierowca wyścigowy na co dzień startujący w formule Time Attack na szybkich, płaskich torach, a przy tym prawdopodobnie jedyny sparaliżowany w 95% kierowca wyścigowy na świecie oraz Maciej „Maney" Manejkowski, gwiazda polskiej sceny Rallycross, v-ce Mistrz Polski w tej formule w roku 2020. Prawdziwą gwiazdą teamu jest także Hooligan – Hyundai i20 WRC Proto, jedyne auto na świecie, prowadzone za pomocą 2 joysticków.

Fot. mat. prasowe

Bokiem na lodzie z prędkością 150 km/h

Zespół musi pokonać drogę ponad 2000 kilometrów w jedną stronę, aby dotrzeć do tafli zamarzniętego jeziora Södra Lötsjön o powierzchni ponad 180 km² w północnej Szwecji, w pobliżu miejscowości Sälen. Lód, którego półmetrowa grubość sprawdzana jest specjalnymi odwiertami, jest specjalnie szczotkowany i rzeźbiony w trzy duże tory rajdowe, dające ekstremalne warunki jazdy w zapierającym dech otoczeniu.

– Minimum przyczepności, a przy tym zawrotna prędkość. Jedziemy bokiem na lodzie z prędkością 150 km/h. To warunki, które wymagają od każdego kierowcy maksimum koncentracji. Zamarznięta tafla jeziora jest idealna do treningu, bo nie ma bandy, w którą można uderzyć – mówi Sebastian Luty, uznany kierowca wyścigowy na co dzień startujący w formule Time Attack na szybkich, płaskich torach.

Będzie się działo

W Ice Drift Sweden 2021 wezmą udział profesjonalne ekipy motorsportowe ścigające się samochodami rajdowymi z kolcowanymi oponami (400 kolców o długości 1 cm na jednej oponie). Na miejscu odbędą się treningi przygotowujące zespoły do sezonu 2021, testy zastosowanych w pojazdach rozwiązań, jazdy pokazowe oraz elementy rywalizacji na lodzie. Przewidziane są również dodatkowe atrakcje, takie jak zimowa jazda nocą, rajdowy OES, czyli wyścig na leśnej, ośnieżonej, zamkniętej drodze oraz Ice Rally Cross, czyli wyścigi równoległe na wytyczonym torze.

Na lodzie powstanie efektowne miasteczko rajdowe. Załogi wjadą na teren kamperami, przyczepami i busami serwisowymi, budując zaawansowane zaplecze dla zmagań motorsportowych. Wszystko odbywa się pod okiem profesjonalistów, z uwzględnieniem rygorystycznych procedur bezpieczeństwa.

W myśl hasła „Prawdziwy sport jest jeden" w przedsięwzięciu uczestniczyć obok siebie będą zarówno kierowcy pełnosprawni, jak i z niepełnosprawnością.

Każdy może spróbować

Wyprawa Avalon Extreme Ice Drift 2021 ma formułę otwartą. – Dołączyć do niej mogą indywidualni kierowcy i teamy motorsportowe szukające możliwości treningu w ekstremalnych warunkach i emocji płynących z pokonywania własnych słabości. Załogi zainteresowane wyprawą prosimy o kontakt – wszystkie informacje znajdują się na stronie: AVALON EXTREME ICE DRIFT – Avalon EXTREME – informuje Fundacja Avalon.

Partnerzy wydarzenia

Wyprawa nie mogłaby się odbyć bez wsparcia osób i instytucji, którym bliski jest motorsport i idea „Prawdziwy sport jest jeden". Organizator wydarzenia szczególne podziękowania kieruje w stronę patronów medialnych: Antyradia, Motowizji, serwisu Onet oraz magazynu WRC Motorsport & Beyond.

Powrót do Szwecji

To nie pierwszy raz, kiedy ekipa Avalon Extreme Racing organizuje wyprawę do tej odległej, śnieżnej krainy. W zeszłym roku Hooligan, czyli Hyundai i20 WRC Proto Sebasatiana, po raz pierwszy przeszedł testy w zimowych, ekstremalnych warunkach. W tym roku team, bogatszy o doświadczania po niełatwym sezonie sportowym 2020, rusza do Szwecji po raz drugi, przygotowując się do startów między innymi we włoskiej lidze Time Attack Italia.

Klimat zeszłorocznych zmagań z lodem, mrozem i własnymi słabościami można poczuć oglądając videoreportaż. Pełna relacja Avalon Extreme Ice Drift Sweden 2020 znajduje się w serwisie YouTube. ■

Fundacja Avalon

Igrzyska w Tokio.
Wśród zasad niemal stałe noszenie maseczek

Uczestnicy igrzysk w Tokio będą musieli niemal stale nosić maseczki, z wyjątkiem czasu, gdy będą jedli lub spali – poinformowali organizatorzy Igrzysk Olimpijskich i Igrzysk Paraolimpijskich, przedstawiając zasady mające obowiązywać w związku z pandemią COVID-19. Kibice mają zaś nie dopingować śpiewem i skandowaniem.

Organizatorzy i Międzynarodowy Komitet Olimpijski zaprezentowały pierwszą wersję zbioru przepisów mających obowiązywać w stolicy Japonii tego lata. 32-stronicowy dokument opracowano ze względu na ogólnoświatowe zmagania z koronawirusem. Niektórych kwestii jeszcze w nim nie zawarto lub nie doprecyzowano. Planowane są jeszcze co najmniej dwie jego aktualizacje – pierwsza w kwietniu, a druga w czerwcu. Znajdą się w nich regulacje dotyczące wszystkich uczestników imprezy.

Sportowcy i członkowie sztabów, którzy mają niemal stale nosić maseczki ochronne, nie powinni w Tokio korzystać z transportu publicznego, o ile nie będą mieli na to specjalnego pozwolenia. Będą ich obowiązywały regulacje dotyczące kontroli granicznej, które obecnie wymagają przedstawienia negatywnego testu PCR przeprowadzonego na 72 godziny przed podróżą i poddania się kolejnemu po dotarciu na miejsce. Wówczas też będą musieli zainstalować tamtejszą aplikację do śledzenia kontaktów i przedstawić listę bliskich kontaktów oraz plan zajęć na 14 dni. Będą musieli pozostać w swojej „bańce", ale nie będzie ich obowiązywała kwarantanna.

Podczas igrzysk zawodnicy mają być badani pod kątem COVID-19 co najmniej raz na cztery dni. Tym, którzy wcześniej będą mieli objawy tej choroby, nie wolno będzie pojawić się w Japonii. Jak zaznaczono, MKOl będzie współpracował z narodowymi komitetami olimpijskimi, by zachęcać i pomagać sportowcom, aby otrzymali szczepionkę w swojej ojczyźnie.

Zawodnicy, u których pomiar temperatury dwukrotnie wskaże ponad 37,5 stopnia Celsjusza, nie zostaną wpuszczeni na teren obiektów olimpijskich. Nie będzie im też wolno pojawiać się na nich w roli kibiców.

– Delegacja każdego kraju będzie miała przypisaną osobę monitorującą przestrzeganie tych przepisów. Będą klarowne protokoły dotyczące testów i interpretacji wyników. Szczegóły dotyczące izolacji nie znalazły się na razie w naszym podręczniku. Będą jeszcze przedmiotem rozmowy z interesariuszami – poinformował dyrektor operacyjny igrzysk z ramienia MKOl Pierre Ducrey.

Jak zaznaczono w zaprezentowanym dokumencie, powtarzające się łamanie zawartych w nim zasad może skutkować wykluczeniem ze zmagań olimpijskich w Tokio.

– Może powołamy komisję dyscyplinarną ds. łamania zasad dot. COVID-19. Motywem przewodnim było dla nas, by igrzyska były bezpieczne dla wszystkich zawodników, dla wszystkich uczestników. To kwestia odpowiedzialności – argumentował dyrektor wykonawczy igrzysk Christophe Dubi.

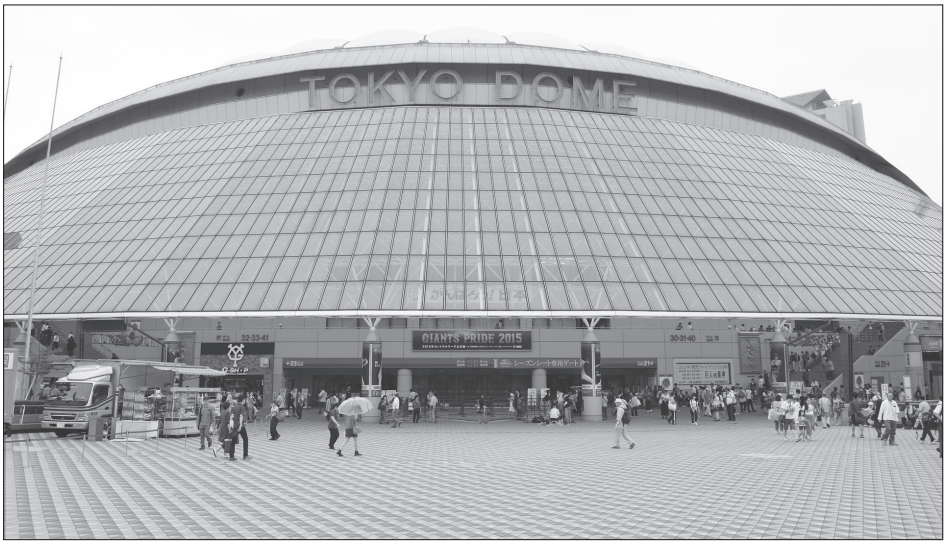
Potwierdził pojawiające się już wcześniej informacje, że decyzja dotycząca liczby kibiców oraz tego, czy będą wśród nich osoby z zagranicy, ma zapaść na wiosnę. W przedstawionych już zasadach zawarto punkt, zgodnie z którym zasiadający na trybunach podczas igrzysk fani mają nie dopingować ani śpiewem, ani skandowaniem.

– Pod wieloma względami te igrzyska będą innym doświadczeniem niż dotychczas – przyznał Ducrey.

Jak dodał, nie ma planu, by zmniejszyć liczbę akredytowanych na igrzyska przedstawicieli mediów.

Na początku lutego przewodniczący komitetu organizacyjnego Yoshiro Mori zapewnił, że igrzyska w Tokio odbędą się niezależnie od dalszego rozwoju pandemii. Z powodu COVID-19 impreza, która pierwotnie planowana była na lato 2020 roku, została przełożona o 12 miesięcy. Wątpliwości dotyczące szans na zorganizowanie igrzysk w tym roku zaczęły narastać jakiś czas temu, gdy okazało się, że Japonia mierzy się już z trzecią falą pandemii. Premier Yoshihide Suga poinformował, że przedłuży stan wyjątkowy obejmujący Tokio i inne części kraju o miesiąc do 7 marca. Jak tłumaczył, co prawda liczba przypadków zakażenia koronawirusem spada, ale szpitale są wciąż bardzo obciążone. ■

PAP



Fot. pixabay.com

PATRONAT
Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Rusza kampania edukacyjna „TeleSERCE – Serce pod kontrolą”

9 lutego 2021 roku trzy organizacje działające na rzecz pacjentów zainaugurowały kampanię edukacyjną pn. „TeleSERCE – Serce pod kontrolą”. Organizatorzy będą edukować Polaków na temat praktycznych zastosowań telemedycyny.

W ramach kampanii przewidziano serię webinariów, inicjatyw medialnych oraz pilotażowy program opieki telemedycznej, do którego zostaną włączone różne grupy pacjentów z całego kraju. Zwieńczeniem działań będzie raport zawierający rekomendacje ekspertów dotyczące doskonalenia wdrożeń w zakresie rozwiązań telemedycznych.

Fot. mat. pras.

Oddolna inicjatywa

Organizatorami kampanii są trzy organizacje działające na rzecz pacjentów: Ogólnopolskie Stowarzyszenie Pacjentów ze Schorzeniami Serca i Naczyń EcoSerce, Polskie Stowarzyszenie Osób z Niewydolnością Serca oraz Fundacja eZdrowie. Partnerem inicjatywy jest Porozumienie Organizacji Kardiologicznych. Jak przyznają przedstawiciele organizacji, pomysł na kampanię dojrzewał dość długo, ale pandemia COVID-19 znacznie przyspieszyła jego realizację.

– Od czasu wybuchu pandemii koronawirusa z rosnącym niepokojem obserwowaliśmy coraz bardziej dramatyczną sytuację pacjentów kardiologicznych. Eksperci Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego alarmowali o spadkach zgłaszalności chorych do ośrodków. Nierzadko nawet osoby w stanie bezpośredniego zagrożenia życia, na przykład z zawałem serca, bały się zgłaszać do szpitali. Z drugiej strony, nawet jeśli pacjenci już poszukiwali pomocy, musieli liczyć się ze zmianami w organizacji pracy przychodni czy utrudnieniami w dostępie do procedur medycznych. Nie każdy łatwo radził sobie także z tele- i wideokonsultacjami lekarskimi, które praktycznie z dnia na dzień stały się nową normą. Postanowiliśmy pomóc – mówi Agnieszka Wołczenko, prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Pacjentów ze Schorzeniami Serca i Naczyń EcoSerce.

Telemedycyna, czyli co?

Zdalne wizyty lekarskie to nie jedyne rozwiązanie telemedyczne, które pomaga pacjentom w czasie pandemii. Innymi narzędziami z tego obszaru są między innymi telemonitoring urządzeń wszczepialnych, 24-godzinny kardiomonitoring, który pozwala na diagnostykę arytmii trudnych do uchwycenia w standardowych badaniach, a także telerehabilitacja. Czy pacjenci wiedzą, jak działają i czym różnią się poszczególne narzędzia? Zdaniem dr n. med. Marty Kałużnej-Oleksy, prezes Polskiego Stowarzyszenia Osób z Niewydolnością Serca, w niewystarczającym stopniu.

– W codziennej praktyce klinicznej opiekuję się pacjentami, którzy mimo początkowych obaw stają się coraz bardziej otwarci na różne rozwiązania telemedyczne. Z moich obserwacji wynika jednak, że wiedza o poszczególnych narzędziach nie jest dobrze rozpowszechniona. Po jakie rozwiązania warto sięgać w danym przypadku i jak z nich właściwie korzystać – nie jest dla chorych jasne. Edukacyjna kampania wyjaśniająca, czym jest i jak działa telemedycyna, wydała nam się wprost niezbędna – tłumaczy dr n. med. Marta Kałużna-Oleksy.

Dla dorosłych i dla dzieci

Celem organizatorów kampanii jest zbudowanie szerokiej koalicji ekspertów różnych dziedzin, którzy o telemedycynie opowiedzą Polakom z wielu perspektyw. W Radzie Merytorycznej zasiedli wybitni klinicyści, patronatu merytorycznego inicjatywie udzielili między innymi konsultanci krajowi w dziedzinie kardiologii i kardiologii dziecięcej oraz Rzecznik Praw Pacjenta. W ramach kampanii przewidziano dyskusje o telemedycynie w ujęciu pacjenckim, systemowym i technologicznym.

– Rozwiązania, takie jak telemonito-

ring kardiologiczny z wykorzystaniem urządzeń przeznaczonych do użytku domowego, to odpowiednio: lepszy stan zdrowia i większe bezpieczeństwo pacjentów, mniej planowych wizyt specjalistycznych, oszczędność na procedurach i dodatkowe środki w budżecie płatnika publicznego. Na rozwiązania telemedyczne można i trzeba patrzeć wieloaspektowo także w obszarze kardiologii dziecięcej. Monitorowanie dostępnych na rynku rozwiązań technologicznych, w tym prowadzona zrozumiałym językiem edukacja na temat tego, jak działają takie rozwiązania i w jaki sposób poprawiają jakość życia pacjentów, to bardzo ważny aspekt naszej kampanii, skierowanej do osób dorosłych i opiekunów dzieci ze schorzeniami kardiologicznymi – mówi Maciej Klaczyński z Fundacji eZdrowie.

Wyjątkowy pilotaż

W ramach kampanii „TeleSERCE – Serce pod kontrolą" przewidziano wyłonienie grup pacjentów z różnych regionów Polski i włączenie ich do trzymiesięcznego programu opieki telemedycznej.

– Celem naszego programu pilotażowego jest promocja rozwiązań z obszaru telemedycyny i ukazanie korzyści płynących z wdrożenia tych rozwiązań. Dane naukowe potwierdzają, że rozwiązania telemedyczne są skuteczne, bezpieczne i efektywne. W naszym programie chcemy dodatkowo sprawdzić, jakie odczucia, wnioski i rekomendacje dadzą osoby, które z tych rozwiązań skorzystały w praktyce. To w naszej opinii wiedza, którą bezwzględnie warto będzie wziąć pod uwagę, wdrażając poszczególne narzędzia do praktyki klinicznej – wyjaśnia dr Marta Kałużna-Oleksy.

Zwieńczeniem kampanii ma być raport merytoryczny zawierający rekomendacje eksperckie w obszarze rozwiązań telemedycznych w Polsce. Więcej informacji o kampanii można znaleźć na stronie teleserce.com. ■

Informacja prasowa

Nowy model psychiatrii dziecięcej

Premier Mateusz Morawiecki, minister zdrowia Adam Niedzielski i konsultant krajowy w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży prof. Barbara Remberk zaprezentowali plan poprawy psychiatrii dziecięcej.

MATEUSZ MISZTAL

– Wiele się mówi o wyzwaniach cywilizacyjnych, ale ich przełamanie to nie tylko walka z pandemią i walka o gospodarkę. To też walka o zdrowie psychiczne, dbałość o system psychiatrii dziecięcej i młodzieżowej, i inwestowanie środków w ten system – mówił premier Mateusz Morawiecki podczas konferencji prasowej, która odbyła się 20 stycznia. Szef rządu zwrócił uwagę na problem hejtu obecnego w środowisku dzieci i młodzieży, który często prowadzi do różnego rodzaju działań autodestrukcyjnych, a także na problem nadmiernej presji i rywalizacji.

– To wszystko tworzy środowisko, w którym do dzieci i młodzieży musimy wyciągnąć przyjazną dłoń – zaznaczył. Jak przypomniał, w sierpniu 2019 r. wdrożono nowy model ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. W kwietniu 2020 rozpoczęło działalność 138 ośrodków środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej. – W planach finansowania oddziałów wojewódzkich NFZ są środki na 349 miejsc udzielania świadczeń z 1 poziomu sieci psychiatrii dziecięcej – wskazał Morawiecki.

Podczas konferencji poinformowano o dodatkowej kwocie 220 mln zł, które zasilą budżet psychiatrii dziecięcej (60 mln zł z NFZ, 20 mln zł z Funduszu Przeciwdziałania COVID-19, 140 mln zł z budżetu państwa). 120 mln zł z tej kwoty będzie przeznaczone na poprawę infrastruktury (remont budynków, unowocześnienie placówek). W planach jest rozbudowa ośrodków świadczących pomoc dzieciom i rodzicom w każdym powiecie. Ponadto uruchomiona ma zostać bezpłatna całodobowa infolinia i możliwość komunikowania się przez czat i e-mail (zadanie będzie realizowane w ramach tzw. konkursu centralnego z określonymi wymogami).

Kolejnym punktem jest pomysł uruchomienia programu profilaktyki uzależnień cyfrowych (na ten program ma zostać wydane ok. 20 milionów złotych z Funduszu Przeciwdziałania COVID-19). Zwiększona ma zostać także taryfikacja i wycena porad psychiatrycznych przez AOTMiT.

Premier podkreślił, że ważna jest rola organizacji pozarządowych, ich zaangażowanie na tym polu. – Wiele świeckich i zakonnych ugrupowań, fundacji wykonuje piękną pracę na rzecz zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży – zaznaczył.

Jak ma wyglądać nowy model ochrony zdrowia w psychiatrii dziecięcej?

Wedle przedstawionych informacji ma on się opierać na trzech poziomach referencyjnych. Pierwszy zakłada powstanie Ośrodków Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży, w których mają nieść pomoc: psycholog, psychoterapeuta i terapeuta środowiskowy. Drugi ma opierać się na Środowiskowych Centrach Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży, w których pomoc ma być udzielana przez psychiatrę dzieci i młodzieży, ma też funkcjonować oddział dzienny z zespołem leczenia środowiskowego. Trzeci poziom zakłada Ośrodki Wysokospecjalistycznej Całodobowej Opieki Psychiatrycznej z izbą przyjęć i oddziałem całodobowym. ■

10 męskich pytań o prostatę

Czy problemy z prostatą to dla mężczyzn krępujący temat? Zdaniem pacjentów z rakiem gruczołu krokowego tylko wtedy, kiedy samemu się go za taki uzna. Fundacja OnkoCafe w ramach nowej odsłony kampanii „ProstaTa Historia" przygotowała cykl wywiadów, w którym 10 pacjentów opowiedziało psychologowi na 10 intymnych pytań. Mężczyźni mówią, jak choroba nowotworowa wpłynęła na jakość ich życia i relacje z bliskimi, czy bali się przerzutów i co by zrobili, gdyby mieli do wykorzystania dodatkowe dwa lata. – Relacje pacjentów mogą zmienić światopogląd – przyznają przedstawiciele OnkoCafe.

Zainicjowany przez Fundację OnkoCafe – Razem Lepiej projekt „10/10", realizowany w ramach kampanii edukacyjnej „ProstaTa Historia", ma ukazać społeczeństwu prawdziwe oblicze raka prostaty; widziane i opowiedziane z perspektywy pacjentów.

– Prostata to wciąż społeczne tabu. Podobnie sprawa ma się z nowotworami gruczołu krokowego. Wiele osób nie chce lub nie umie o nich otwarcie rozmawiać. Postanowiliśmy to zmienić. Zaprosiliśmy do rozmowy pacjentów, aby opowiedzieli nam o swoich doświadczeniach z chorobą. Zależało nam na relacjach „z pierwszej ręki"; na perspektywie pacjentów, a nie lekarzy. Jak się okazało, realizacja projektu przyniosła wiele zaskakujących zwrotów akcji... – mówi Anna Kupiecka, prezes Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej.

Męskie rozmowy

Jak przyznają przedstawicielki Fundacji OnkoCafe, wyzwaniem był już sam proces rekrutacji ambasadorów projektu.

– Zaproszenie pacjentów z rakiem gruczołu krokowego do szczerej, niereżyserowanej rozmowy, wydawało nam się najbardziej naturalną formą relacji. Zadbaliśmy, by z pacjentami rozmawiał inny mężczyzna – młody psycholog, w towarzystwie którego mężczyźni mogliby poczuć się bardziej komfortowo. Okazało się, że odsłonięcie się i opowiedzenie o swoich doświadczeniach onkologicznych nie dla każdego jest proste. Jeden z mężczyzn, zajmujący eksponowane stanowisko, wycofał się z wywiadu z obawy przed oceną swoich współpracowników. Jednak byli i tacy panowie, którzy bez problemu mówili o swoich najbardziej intymnych doświadczeniach. Nie mamy wątpliwości, że swoimi relacjami pomogą wielu mężczyznom (zdrowym i pacjentom onkologicznym), ale także kobietom, które towarzyszą swoim partnerom w procesie terapii – mówi Adrianna Sobol, psychoonkolog i członkini Zarządu Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej.

Życie z chorobą

Po kilku odmowach pacjentów przedstawiciele Fundacji OnkoCafe spodziewali się, że relacje mężczyzn, którzy mimo wszystko zgodzili się na wywiad, będą ostrożne i zachowawcze. Okazało się jednak inaczej. W kampanii wzięli udział mężczyźni z rakiem prostaty z różnych regionów Polski, część z nich jest związana ze Stowarzyszeniem Osób z Nietrzymaniem Moczu UroConti.

– Z zaskoczeniem, ale także ogromnym szacunkiem i podziwem przyjęliśmy wywiady z 10 mężczyznami, w których panowie otwarcie opowiedzieli o prawdziwym życiu z chorobą nowotworową. O powikłaniach raka prostaty, z którym przyszło im się zmierzyć; utraconym życiu seksualnym i nietrzymaniu moczu. Szokiem była dla nas postawa mężczyzn. Spodziewaliśmy się, że będzie to dla nich trauma, tymczasem wszyscy zwracali uwagę nie na problemy, a na to, jak bardzo choroba pozwoliła im docenić życie – mówi Anna Kupiecka.

Kwestia wyboru

To, jak wygląda życie po leczeniu, zdaniem pana Michała w dużej mierze zależy od postawy samego pacjenta. – Można uznać, że po terapii to już nie to samo i zrezygnować z wszelkiej aktywności. Można jednak, tak jak ja, zdecydować się żyć możliwie tak, jak przed chorobą. Chodzę po górach, jeżdżę na rowerze, podróżuję służbowo i prywatnie – nawet na kempingi i pod namiot. Jeśli konieczne są wkładki absorpcyjne z powodu wysiłkowego nietrzymania moczu, po prostu pakuję je do plecaka i ruszam w drogę! – zaznacza pacjent.

– Diagnoza była dużym stresem dla mojej rodziny, ale będąc razem, daliśmy radę. Ważne, by samemu poukładać się w życiu na nowo z chorobą. Pogodzić z tym, że zawodowo i towarzysko będzie się przez jakiś czas mniej dostępnym. Wiedzieć, że ma się do tego pełne prawo, tak samo jak do gorszych dni i trudnych emocji – mówi pan Jarosław.

– Mimo że z powodu raka prostaty 70% moczu oddaję dziś do pieluch, nie przeszkadza mi to żyć pełnią życia. Nie uważam, że mam gorszą jakość życia. Kocham żonę, kocham dzieci, prowadzę firmę, chodzę na spotkania biznesowe i z innymi pacjentami. Muszę po prostu regularnie zmieniać pieluchy. I tyle – mówi pan Aleksander.

– Po tym, kiedy z mojej grupy rehabilitacyjnej ubywali kolejni uczestnicy, zastanowiłem się nad swoim życiem

i przewartościowałem je. Zapewniam, że po 65. roku życia można wciąż czuć się młodym. Warto też tak żyć – pełną parą, jak za nastolatka! – zachęca pan Michał.

Prawdziwe problemy

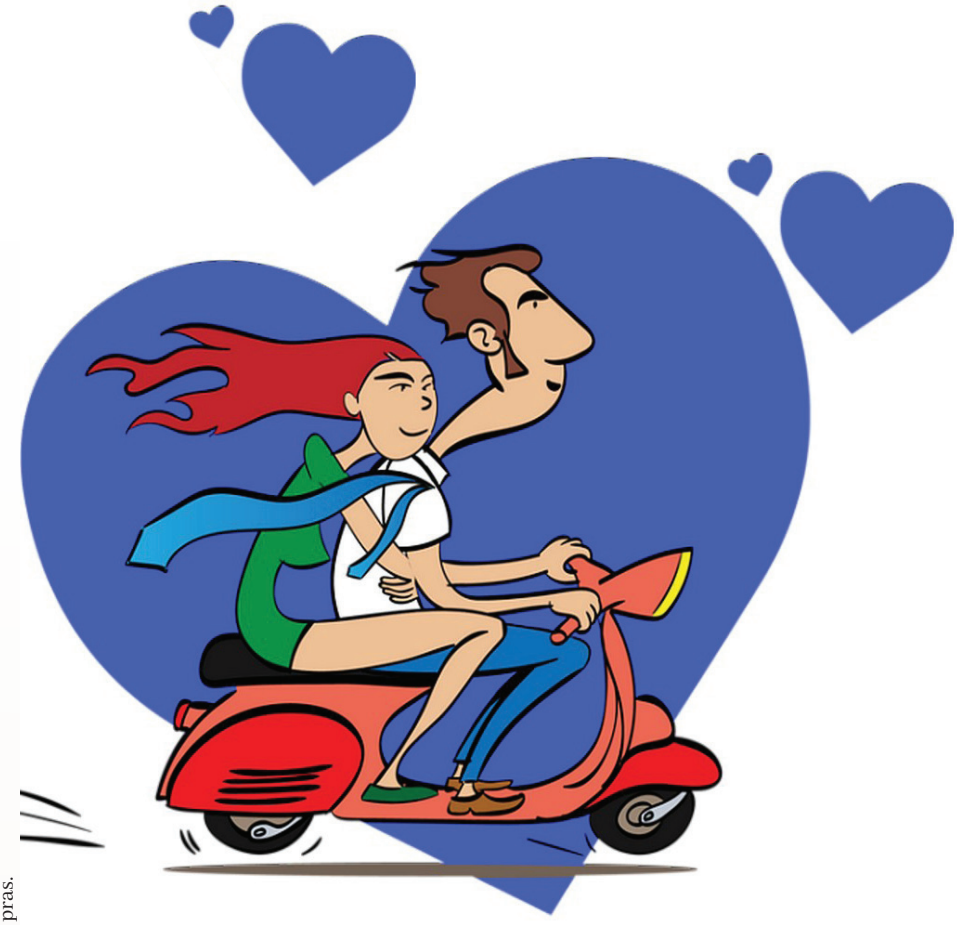
Najtrudniejsze emocje zdaniem pacjentów związane są nie bezpośrednio z chorobą nowotworową, ale z bezradnością wynikającą z niedofinansowania sektora ochrony zdrowia, które przekłada się na gorszą dostępność świadczeń.

– To, do czego nie mam dystansu i co powoduje u mnie wściekłość, to sytuacje, w których słyszę o zbiórkach na leczenie. Dlaczego w ogóle są sytuacje, że ktoś nie ma dostępu do leczenia zgodnego z aktualną wiedzą medyczną?! Jak w ogóle może tak być?! Nie jestem w stanie tego zrozumieć. Są skuteczne rozwiązania, ale znajdują się poza zasięgiem finansowym wielu chorych. Brak słów... – denerwuje się pan Tomasz.

– Kiedy zapytałem mojego lekarza rodzinnego, dlaczego nigdy nie skierował mnie na badanie PSA, usłyszałem, że wielu pacjentów w wieku okołoemerytalnym nie chce go wykonywać, bo wiąże się ono z dopłatą. Pomyślałem wtedy, że kilkanaście czy kilkadziesiąt złotych dołożone nawet ze skromnej emerytury jest niczym w porównaniu z ceną życia... – mówi pan Stanisław. – Pieniądze to w kontekście raka prostaty szczególnie ważny temat. Wiele nowoczesnych opcji terapeutycznych jest w Polsce nierefundowanych, podczas gdy na przykład w dużo mniejszych Czechach te same terapie stosowane są powszechnie. Podobnie brakuje u nas właściwej rehabilitacji. Jeśli jest nawet taka możliwość, to prywatnie, ale nie każdego na to stać. Taka sytuacja budzi smutek i rozczarowanie... – dodaje.

Walka o czas

– Pojawienie się przerzutów nadaje chorobie nowy wymiar. Wtedy rozpoczyna się prawdziwa zażarta walka o siebie. Gdyby jednak można było zyskać kilka lat, to zmienia perspektywę. Warto być na bieżąco z nowoczesnymi możliwościami terapii i omawiać je z lekarzami, bo one mogą dać szansę na dłuższe i lepszej jakości życie. Warto przynajmniej o nich wiedzieć, to zawsze pierwszy krok – uważa pan Stanisław.



Fot. mat. pras.

Zdaniem Anny Kupieckiej relacje mężczyzn, którzy muszą oczekiwać na progresję choroby po to, by uzyskać dostęp do nowoczesnych form terapeutycznych, mogą i powinny zmienić punkt widzenia na strategie refundacyjne.

– Pacjenci z rakiem gruczołu krokowego są dzielni, waleczni i bardzo wyrozumiali. Podkreślają, że warto ufać fachowości lekarzy i postępowi medycyny. Nie są jednak w stanie zrozumieć, dlaczego są opracowane medycznie skuteczne rozwiązania terapeutyczne, które mogą wydłużyć ich życie, poprawić jego jakość i odsunąć dramatyczną perspektywę przerzutów, ale nie są w praktyce dostępne. Jako organizacje pacjentów staramy się przedstawiać Ministerstwu Zdrowia perspektywę pacjentów i uświadamiać, że każda dostępna opcja terapeutyczna to dla wielu ludzi dosłownie sprawa na wagę życia – mówi Anna Kupiecka. ■

Patronami kampanii „ProstaTa Historia" są: Centrum Wsparcia Psychologicznego INEO, Fundacja Onkologiczna Alivia, Fundacja Po Zdrowie, Głos Seniora oraz Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej.

Fundacja OnkoCafe – Razem Lepiej

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych
POZNAJ ICH HISTORIE

BEZPIECZNIE
ZDROWO
BEZGOTÓWKOWO

Otrzymuj świadczenia z ZUS na konto i bądź bezpieczny!

Dowiedz się w ZUS, jak to zrobić:
www.zus.pl
22 560 16 00
albo w placówce

Korzystaj z rachunku bankowego i dbaj o siebie

ZUS | ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH