

# Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

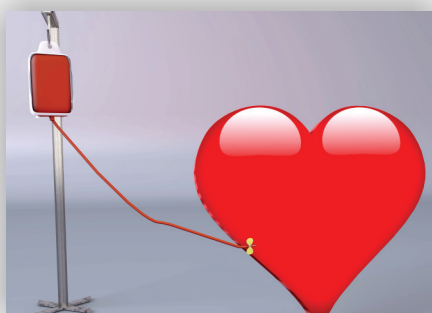
Miesięcznik finansowany  
jest ze środków PFRON

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

**Nr 7/284**  
**2021**



## Powrót do normalności?



**Kobieca twarz  
hemofilii**

więcej s. 12



**W Krakowie powstanie  
Specjalistyczne Centrum  
Edukacji Włączającej**

więcej s. 25



**Kto będzie  
reprezentował  
nasz kraj w Tokio?**

więcej s. 38



# Kompleksowe Centrum Poradnicze już działa

**W** odpowiedzi na oczekiwania i potrzeby osób z niepełnosprawnościami, Fundacja Avalon otworzyła Kompleksowe Centrum Poradnicze, w którym będzie można otrzymać informacje niezbędne do rozwiązania problemów, z którymi na co dzień spotykają się osoby z niepełnosprawnościami oraz ich bliscy. W ramach Centrum oferowane są bezpłatne konsultacje z psychologiem, seksuologiem, adwokatem oraz specjalistą ds. niepełnosprawności. Z porad specjalistów będą mogły skorzystać osoby z całej Polski.



## Barbara Płaczek

wsparcie seksuologiczne

Wtorek: 17:00-19:00  
Czwartek: 17:00-19:00

Mail: [seksuolog@fundacjaavalon.pl](mailto:seksuolog@fundacjaavalon.pl)  
Telefon: 531 117 056



## Jakub Rafalski

wsparcie psychologiczne

Poniedziałek: 10:00-15:00  
Środa: 16:30-19:30  
Czwartek: 13:00-17:00

Mail: [psycholog@fundacjaavalon.pl](mailto:psycholog@fundacjaavalon.pl)  
Telefon: 531 095 545



## Agnieszka Harasim

wsparcie poradniczo-informacyjne

Poniedziałek-piątek, 8:00-15:00

Mail: [poradnictwo@fundacjaavalon.pl](mailto:poradnictwo@fundacjaavalon.pl)  
Telefon: 531 786 660



## Anna Mikołajczyk

wsparcie prawnicze

Czwartek: 10:00-18:00

Mail: [prawnik@fundacjaavalon.pl](mailto:prawnik@fundacjaavalon.pl)  
Telefon: 530 137 655

– Osoby z niepełnosprawnościami, a często także członkowie ich rodzin, zgłaszają się do naszej Fundacji szukając wsparcia w rozwiązaniu wielu problemów, z którymi się spotykają – mówi Krzysztof Dobies, dyrektor generalny Fundacji Avalon. – Bardzo często barierą jest brak wiedzy lub niemożność skorzystania z pomocy specjalisty. To efekt systemowego wykluczenia, a czasem wręcz dyskryminacji osób z niepełnosprawnościami. Dlatego jesteśmy dumni z nowego projektu, który zaspokoi palące potrzeby w zakresie konsultacji prawnych, psychologicznych czy seksuologicznych. Powołaliśmy zespół specjalistów, którzy będą starali się odpowiedzieć na pytania, pomóc, doradzić, wesprzeć. Zapraszamy osoby potrzebujące z całej Polski.

## Porady dla osób z całej Polski

Projekt skierowany jest do osób z niepełnosprawnościami oraz ich bliskich i opiekunów. Konsultacje ze specjalistami są nieodpłatne. Będą prowadzone również zdalnie, dlatego można wziąć w nich udział bez potrzeby wizyty w fundacji. Projekt jest skierowany zarówno do podopiecznych Fundacji Avalon, jak i osób spoza organizacji.

– Centrum porad nazwaliśmy kompleksowym, bo właśnie tu osoby z niepełnosprawnościami i ich bliscy otrzymają wsparcie w rozwiązaniu wielu problemów, z którymi na co dzień się spotykają, w najróżniejszych sferach życia – mówi Krzysztof Dobies, dyrektor generalny Fundacji Avalon. – Nasi specjaliści udzielą porad w za-

kresie przysługujących uprawnień, pomocy finansowej, sprzętu rehabilitacyjnego, dostępu do usług, ale także radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami.

## Jak zgłosić się do projektu?

Zgłoszenie do projektu jest wyjątkowo proste. Wystarczy zapoznać się z godzinami dyżurów wybranego specjalisty, a następnie zadzwonić do niego i umówić termin konsultacji.

Projekt ma zasięg ogólnopolski i będzie trwał do marca 2024 roku. Do projektu mogą dołączyć osoby z całej Polski. Więcej informacji i dane kontaktowe do specjalistów można znaleźć na stronie [fundacjaavalon.pl](http://fundacjaavalon.pl). ■

**REDAKCJA:**

Rafał Sułek (red. naczelny)  
Aleksandra Garbecka  
Mateusz Misztal  
Teresa Bocheńska  
Marta Gąsak

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

**ADRES REDAKCJI:**

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

**WYDAWCA:**

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



**ZADZWOŃ  
DO NAS**

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

**Zadzwoń!**

Czekamy na Twój telefon!  
**(55) 232 69 35**

**Napisz!**

✉ [redakcja@razemztoba.pl](mailto:redakcja@razemztoba.pl)

**DRUK:**

PPUH APLAUZ

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

- 2 Kompleksowe Centrum Poradnicze już działa
- 12 Kobieta twarz hemofilii
- 16 Stworzą aplikacje dla dzieci z autyzmem
- 18 Zrozumieć starość
- 25 W Krakowie powstanie Specjalistyczne Centrum Edukacji Włączającej
- 31 W Poznaniu ruszył program „Czytanie bez barier”
- 32 Niepełnosprawność widziana oczami dziecka
- 33 #JaOnline, czyli nie daj się złowić
- 36 Pacjenci zbyt długo czekają na rehabilitację
- 38 Kto będzie reprezentował nasz kraj w Tokio?
- 42 Opowieść o niepełnosprawnej mamie Marcie, która wbrew ludziom żyje zwyczajnie

## ELBLĄG

- 20 Elbląskie Parki przejdą rewitalizację
- 22 W drodze po Zieloną Flagę
- 23 W Elblągu rusza kolejna edycja programu „opieka wytchnieniowa”
- 24 Elbląski szpital z nagrodą ministerstwa

## W REGIONIE

- 26 W Gdyni powstanie blok komunalny bez barier
- 27 Leczą przez żywienie
- 28 Zmarł Piotr Łożyński
- 29 Kolejny medal Unitas Durat przyznany



## OKIEM NACZELNEGO 4 Z wizytą w sklepie



## ŚWIAT TERESY 5 Szczepienie to test na solidarność



## Z PERSPEKTYWY RODZICÓW 6 Powrót do normalności



## Z PASJĄ NA WÓZKU 10 Międzynarodowy dzień mój





Zakupy robimy niemal codziennie, poczynając od dużych marketów na małych osiedlowych sklepikach kończąc. Jak wynika z badań rynkowych, nadal wielu z nas woli robić zakupy w większych sklepach, gdzie do dyspozycji jest znacznie szerszy asortyment produktów. Te same badania pokazują, że, nadal dla prawie trzech czwartych Polaków przy zakupach najważniejsza jest cena produktu oraz pewność jego dostępu. Stąd też bardzo często korzystamy ze sklepów wielkopowierzchniowych i dyskontów. Ostatnimi czasy dużą popularnością cieszą się w tych placówkach kasy samoobsługowe, które pozwalają znacznie przyspieszyć zakupy i rozładować kolejki. Jest to krok w stronę cyfryzacji, a co za tym idzie, podniesienie produktywności, ograniczenie zatrudnienia i co jest naturalną konsekwencją - także obniżenie kosztów funkcjonowania. Sieci bronią się, że wprowadzanie kas samoobsługowych jest ukłonem w kierunku pracowników, przez co odciąża to ich pracę i zmienia zakres obowiązków. Proces ten powoduje, że kasjer staje się dziś bardziej doradcą klienta, przez co, jak możemy przeczytać w broszurze jednego z dyskontów, „zdobywa nowe kompetencje, co stwarza mu większe szanse rozwoju zawodowego i otwiera nowe ścieżki kariery”. I tyle w teorii. W praktyce jednak, długo jeszcze kasjerzy nie znikną ze sklepów, a to za sprawą nadal sporej ilości osób starszych i wykluczonych cyfrowo, dla których samodzielne kasowanie produktów jest czynnością zbyt „trudną”, „czasochłonną” lub „stresującą” oraz „czynnością do której nie ma się zaufania”. Ostatnie twierdzenie, jest tym bardziej irracjonalne, gdy zdamy sobie sprawę, że są osoby, które bardziej ufają kasjerowi niż samemu sobie. Bardziej jednak, chodzi tutaj o strach przed nowym, przed błędem i powstałym przy tym zamieszaniu oraz ewentualnych konsekwencjach. Są to często osoby – tradycjonałisci oraz nierzadko seniorzy, które podobnie jak do kas samoobsługowych, nie są „przekonane” do kart płatniczych i operowania nimi w codziennych rozliczeniach – a przecież wszystkie kasy samoobsługowe działają właśnie na rozliczeniach bezgotówkowych.

Osobiście należę do osób, które większość transakcji dokonuje kartą (gotówki niemal nie noszę przy sobie), a kasy samoobsługowe są dla mnie gwarantem sprawnego i szybkiego zakupu

a co za tym idzie mniej zmarnowanego czasu na stanie w kolejkach. W markecie, w którym dość często robię zakupy z racji bliskości od mojego miejsca zamieszkania, z niewiadomych dotąd przyczyn kas samoobsługowych jeszcze nie ma. I choć tych tradycyjnych jest chyba z piętnaście, to notorycznie stoję tam w kolejkach, gdyż jednocześnie otwartych jest najczęściej 4-5. Wówczas najczęściej zastanawiam się po jakie лихо są pozostałe, chyba tylko po to, by kasjerzy mogli się między nimi przesiadać. Nie przypominam sobie również, by kiedykolwiek otwarta była jednocześnie ponad połowa z dostępnych. Ktoś powie, że jest to wynikiem braków kadrowych. Może i jest to prawda, nie mi to oceniać. Market ten również, swego czasu zlikwidował kasy pierwszeństwa i dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, zamieniając je w te zwykłe. Władze sklepu tłumaczą, że osoby starsze, chore i niepełnosprawne, a także kobiety w ciąży i z małymi dziećmi mają pierwszeństwo w każdej kasie i nie ma potrzeby tworzenia dla nich tych specjalnych. Proponuję jednak decydentom tegoż marketu ustawienie się w kolejce i spróbować skorzystać z pierwszeństwa. W najlepszym wypadku skończy się na docinkach i kilku niewybrednych komentarzach. W wersji rozszerzonej – awanturą, nerwami, bluzgami i chaosem przy kasie. Cóż wydawać by się mogło, że naród ma więcej empatii, ale prawdą jest, że to tylko pozory i wystarczy tylko niewielka „iskierka”, by przekonać się jak jest naprawdę. Oczywiście w każdej kolejce znajdzie się grupa osób która „przepuści” oraz tacy, co za żadne skarby świata nie pozwolą, by ktoś sprawił, że musieliby oni postać w tej kolejce chwilę dłużej. W teorii też kasjer, ma obowiązek wpuścić do kolejki osoby uprawnione do obsłużenia poza kolejnością. W praktyce, bywa jednak różnie. Szczególnie, że to potem kasjer znajduje się na linii frontu i musi się „nasłuchać” od innych klientów. Zatem to od kasjera zależy, czy chce mieć rację, czy święty spokój na zmianie.

Stojąc w jednej z takich kolejek, kiedy już nerwy nieco mi się uspokoiły lub miałem po prostu lepszy dzień, zacząłem zastanawiać się dlaczego wśród kasjerów tak rzadko można spotkać osoby z niepełnosprawnościami. Odpowiedzcie Państwo sobie sami, kiedy widzieli Państwo osobę z niepełnosprawnościami na kasie? Po powrocie do domu zacząłem zgłębiać temat i okazało się, że właściciele przede wszystkim dyskontów bronią się przed zatrudnianiem osób z niepełnosprawnościami, za powód podając, że pracownik na tym stanowisku odpowiada też za obsługę sklepu i jest to nierzadko praca fizyczna – a tej, osoby z niepełnosprawnościami często wykonywać nie mogą. Obawiam się jednak, że chodzi o coś zupełnie innego. Jako społeczeństwo jesteśmy chyba jeszcze mentalnie nieprzygotowani na to, by mieć każdego dnia tak częsty kontakt z osobami z niepełnosprawnościami. Nikt tego wprost nie powie, że podobnie jak porządek na sklepie, ładny szyld, czy dostępność towaru, tak też kasjer jest swoistą wizytówką sklepu, stąd też brak na tych stanowiskach osób z różnymi dysfunkcjami. Zresztą problem ten, nie dotyczy tylko sklepów ale całej otaczającej nas rzeczywistości.

*Rafał Sutek*



# Szczepienie to test na solidarność

**P**andemia towarzyszy nam tak długo, że stała się codziennym komponentem bytowania. Maseczka w każdej torebce i kieszeni, dokładne, żeby nie powiedzieć profesjonalne, mycie rąk po wejściu do mieszkania czy biura to już powszechne nawyki. Na szczęście coraz rzadziej koronawirus zabiera na zawsze kogoś z naszego otoczenia, przestaliśmy też śledzić codzienne komunikaty z covidowego pola walki.

## TERESA BOCHEŃSKA

Z treści tych komunikatów może wynikać, że przynajmniej w naszym kraju schodzimy z tego pola jako zwycięzcy – jednak specjaliści od epidemii ostrzegają, że to złudzenie, co widać na przykładzie innych krajów. Zapobiec powtórce z rozrywki można tylko w jeden sposób: szczepiąc zdecydowaną większość społeczności. Tymczasem okazało się, że wielu Polaków bardziej boi się szczepionki niż najgorszych nawet mutacji koronawirusa, chociaż jak dotąd nie ma ku temu powodów. W sytuacji takiej, jak pandemia, „odmowy szczepienia obowiązkowego nie da się sprowadzić do naiwnego, libertariańskiego <decydowania o sobie>, o którym mówi tak wielu antyszczepionkowców. Samodzielne <decydowanie> o szczepieniu to nie indywidualizm, to po prostu egoizm. Równie dobrze można by zdecydować, że nie ma się ochoty na dorzucanie do benzyny podczas wspólnego przejazdu na drugi koniec Polski” – napisał Łukasz Lamża (Światy równoległe. Czego nas uczą płaskoziemcy, homeopaci i różdżkarze). I ma całkowitą rację.

Z badania opinii publicznej przeprowadzonego przez dużą agencję wynika, że nie chce się szczepić 32 proc. Polaków. Okazuje się, że nie ma tu nic do rzeczy wykształcenie, natomiast widać pewną zależność od wieku – seniorzy są bardziej skłonni, żeby się zaszczepić, niż młodzież. Największą grupę antyszczepionkowców stanowią górale. Argumentów przytaczają wiele. Najważniejszy to osobista wolność: „nikt nie będzie góralowi mówił, co ma robić”. Pewien młody chłopak szykujący się do ślubu, mówi, że się nie zaszczepi, bo „chce mieć jeszcze dzieci”. Ktoś inny boi się czipów i związanej z nimi inwigilacji, są ludzie, którzy nie wierzą, że koronawirus naprawdę istnieje, uważają, że to wymyślony byt polityczny.

Góralskie weto ma przywódcę: Sebastiana Pitonia, architekta z Kościeliska, który tłumaczy dziennikarzom Tygodnika Podhalańskiego, że „wmuszane nam preparaty mRNA to nowa i jeszcze nieprzebadana technologia, dopuszczona do użytku warunkowo. Już wiemy, że efektem ubocznym często jest zakrzepica i zapalenie mięśnia sercowego. Pełne dane na temat skutków ubocznych będą pewnie znane za jakieś 5-10 lat. Nie mamy pojęcia, jakie te efekty uboczne będą”. Zakrzepica występuje po szczepionce niezwykle rzadko, rzadziej niż skutki uboczne po innych lekach. A sęk w tym, że nie mamy pojęcia, jaki wirus będzie nas uśmiercał za te 5 czy 10 lat i czy nie będą potrzebne zupełnie nowe szczepionki.

Na przestrzeni dziejów zawsze były grupy ludzi bojących się wszystkiego, czasami wręcz panicznie. Zawrotna szybkość pierwszych parowych lokomotyw miała zabijać pasażerów i wyrzucać macicę z ciała kobiety. Ta zawrotna szybkość wynosiła

widziano rękę diabła. Pojawienie się nowej technologii to dla podejrzliwych terrorystyczny zamach na ludzkie życie, zdrowie lub wolność (tu akurat można dyskutować).

Strach jest wpisany w ożywioną naturę nie bez powodu: często ratuje życie. Jednak gdy włącza się strach, trzeba też włączyć rozum. Ostrożność jest dobrym doradcą, ale panika już nie. Strach zmusza do ucieczki, niestety wywołuje też agresję. W panice pojawia się odruch, żeby na wszelki wypadek od razu zabić nieznane stworzenie, które pojawi się nagle obok nas – chociaż jeszcze nie wiadomo, czy może komuś zagrozić.

W argumentach przeciwników szczepień przebijają się głównie troska o samego siebie – los pozostałych ludzi wydaje się być im obojętny. A przecież żaden człowiek tu w Europie nie jest samotną wyspą. Wszyscy jesteśmy jakoś od siebie zależni – już dziecko w przedszkolu wie, że chleb piecze piekarz, zboże uprawia rolnik, a gdy jesteśmy chorzy potrzebujemy lekarza.



Fot. pixabay.com

wówczas 24 km/godz. Gdy na drogi wyjechały samochody, pojawiły się przestrogi, że będą stanowić ogromne zagrożenie, ponieważ ludzie – kierowcy „nie mają przewagi końskiej inteligencji w wytyczaniu trasy”. Jeszcze dzisiaj u niektórych osób podobny lęk wywołuje kobieta za kierownicą... W nieznanym zjawiskach przyrody

„Przetrwanie ludzkości będziemy zawdzięczać tym, którzy się nie zaszczepili” – słyszymy od antyszczepionkowców. Epidemie, które gnębiły nas w przeszłości gdy nie było jeszcze szczepionek, przeżywało 30 – 40 proc. mieszkańców Europy, ci najsilniejsi. Czy o to właśnie chodzi, żeby szansę na przeżycie mieli tylko najsilniejsi? ■



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.

## Powrót do normalności

**L**ato przywitało nas powrotem do względnej normalności. Względnej, bo bez masek. Coraz mniej ludzi musimy rozpoznawać po oczach, coraz częściej i śmieiej podejmujemy się rzeczy, które odkładaliśmy z tygodnia na tydzień, z miesiąca na miesiąc. Co do niektórych straciliśmy już nadzieję i zapał. Bo ile można. Tych rzeczy było sporo, ale w obliczu trwającego obecnie i jak co roku szybko przemijającego lata, chodzi głównie o to by gdzieś wyjechać. Te bliższe i te dalsze, te dłuższe i te krótsze. Po tak długiej przerwie już jakiegokolwiek.

Myślę że gdyby nie wydarzenia ostatniego roku, wielu z nas nie miało by świadomości jak ważna jest to część naszego życia. Wyjechać, odpocząć, już nie tam gdzie sobie na spokojnie planujemy, ale gdziekolwiek gdzie nas chcą i nam pozwolą. Gdzie już otworzyli granice, ale jeszcze nie wrócili obostrzenia. Gdzie wszystko jest otwarte i nie trzeba chodzić w maseczkach bo, umówmy się, kiepsko to robi na opaleniznę... Nie wiadomo jak duże będzie to „okienko szansy”, więc mobilizacja jest pełna. Szczepienia? Są! Paszporty? Są! Bilety? Są! Legitymacja Julki po zmianie orzeczenia? Nie ma. Za gapowe się płaci, więc akurat nasz wyjazd do pięknego miasta Krakowa opóźniło czekanie na nową legitymację osoby niepełnosprawnej, niezbędnej przy jeździe pociągiem (jeśli chce się mieć zniżki). Na szczęście entuzjazm i zapał jest, więc czekamy w blokach startowych. Zauważyłam przy tym, że radość z wyjazdów jest teraz zupełnie inna, taka wręcz dziecięca. Nie tylko z wyjazdów zresztą, ale ze wszystkiego – wyjścia na koncert, do kina, teatru, restauracji czy kawiarni. Wszystko smakuje inaczej. I jest trochę obaw. Każde długoterminowe planowanie podszyte jest niepokojem i asekuracyjnym „ok, ale zobaczymy jak będzie we wrześniu”.

Mój Klub Rotary Elbląg Centrum (obecnie tym bardziej mój bo mam przyjemność i zaszczyt mu prze-



Fot. arch. prywatne

wodniczyć po raz drugi w kadencji 2021/2022 ) ma swoje cykliczne wydawnictwa, z których musiał zrezygnować już dwukrotnie. W tym roku pojawiła się nadzieja że się jednak uda się kilka z nich wskrzesić - andrzejki chary-

tatywne i koncert urodzinowy (ciii to jeszcze niespodzianka). Sama nadzieja już dodaje nam energii i skrzydeł do działania, ale i tak nic nie można zaplanować na pewno. Skończyły się rzeczy i sytuacje pewne, skończyła się



stabilność, na której tak potrzebujemy się opierać na co dzień we wszystkim co robimy. W zamian mamy nadzieję, niepewne plany i obawę przed kolejną falą obostrzeń i odmianą wirusa, przed którą obecne szczepienia mogą nas nie uchronić. I nie widać końca. Im dalej w las, tym więcej drzew.

Jak więc żyć? Jak dostosować się do tej zmiennej, a przecież i bez tego często nieprzychylniej i trudnej rzeczywistości? Moja rada (tu otwiera się kącik „napisz do Nowackich”) to skupić się na tym, czego wirus nie tknął i co mamy wbrew przeciwnościom pewnego - na relacjach rodzinnych, miłości, przyjaźni, na tym co jest dziś pewne i stałe. I oby było. Zadbajmy o to, bo na to mamy ogromny, jak nie wyłączny wpływ. Pandemia przewartościowała nasze potrzeby i pokazała jak wiele rzeczy jest zwyczajnie ulotnych i zbędnych. Dała jednocześnie na nowo radość ze spraw małych, do których przywykliśmy, a które do tej pory niezauważalnie przemykały przez naszą codzienność. To duża wartość, która stała się obecnie punktem wyjścia, w sumie już kolejny raz, w obliczu powrotu i odwoływania obostrzeń. Cieszymy się więc podwójnie, gdyż nie wiemy jak długo będzie nam to dane. Także czekamy pokornie na legitymację Juli, którą spokojnie mogłam zamówić już w lutym. I jak przyjdzie to odwiedzić Kraków, ciesząc się wszystkim i chłonąc każdą minutę tam spędzoną, tak jak bylibyśmy tam pierwszy raz.

Może uda się jeszcze gdzieś wyskoczyć, póki można, ale też póki jest ciepło i przyjemnie. A obecnie lato nam tego nie szczędzi. Korzystajcie więc z pogody i swobody. I planujcie. A we wrześniu... Zobaczymy jak będzie. ■

Razem z Tobą  
dobra strona niepełnosprawnych

PRZECZYTAJ  
WIĘCEJ TEKSTÓW  
ILONY I DAMIANA  
NOWACKICH



## OKIEM NACZELNEGO



\* W jednym z poprzednich numerów pisałem o tym, jak można być kimś takim, by wykorzystywać osoby z niepełnosprawnościami by zdobyć popularność sieci. Tuż po oddaniu tekstu do druku, zakończyła się sprawa dwóch osób, które w Pasłęku pobiły niepełnosprawnego intelektualnie mężczyznę. Dwaj oprawcy (17 i 20 lat) zostali skazani przez sąd, na kary ograniczenia wolności z obowiązkiem wykonywania prac społecznych. Osobiście uważam, że 6 i 5 miesięcy pozbawienia wolności i 20 godzin prac społecznych, to zdecydowanie za mała kara. I nie jestem tutaj zwolennikiem kar więzienia, gdyż te zamiast dać do myślenia, niejednokrotnie potrafią jeszcze bardziej zdemoralizować. Najlepszą karą – moim zdaniem byłoby ujawnienie ich wizerunku i personaliów oraz zasądzenie znacznie więcej prac społecznych – najlepiej w środowisku, powiązanych z osobami z niepełnosprawnościami. Jeśli rodzina nie zdołała ich wychować i nauczyć empatii do osób chorych i niepełnosprawnych, niech zrobią to inni. Nie rozumiem, dlaczego jeszcze za to, co zrobili, obywatele mają ich utrzymywać „za kratkami”. Niech sami „odpracują” swoje winy, a praca być może skłoni ich do refleksji i myślenia.

\* Jak co roku o tej porze apeluję do wszystkich rodzin w pocie czoła pracujących na roli. Uważajmy na siebie i swoich najbliższych. Nie pozwólmy, by chwila nieuwagi, braku rozsądku czy zwykłej brawury pozostawiła trwałe ślady na kartach historii naszej rodziny. Myślmy, przewidujmy i bądźmy nawet przesadnie wyczuleni na bezpieczeństwo. To tak niewiele, a jak pokazują statystyki ostatnich dni, może uchronić przed kalectwem lub śmiercią kogoś nam bliskiego. Znam to środowisko i wiem, że każda para rąk do pomocy w tym okresie jest na wagę złota. Zatem, jeśli już musimy pracować przy żniwach całą rodziną, to najmłodszym zlecajmy prace bezpieczne i co najważniejsze – pod nadzorem kogoś dorosłego. Warto również zapamiętać, że „gdy się człowiek spieszy, to się licho cieszy”.

\* Gdy Państwo otrzymają ten numer prawdopodobnie będą już trwały Igrzyska Paraolimpijskie. Zachęcam do kibicowania naszej biało-czerwonej ekipie i jestem przekonany, że mimo swoich ograniczeń sportowcy ci dostarczą nam wielu emocji i satysfakcji, a także pokażą naszym pełnosprawnym sportowcom jak zdobywać medale. Będzie to również okazja do tego, by ewentualne porażki, przekuć w coś pozytywnego, a nie szukać dziur wszędzie, tylko nie we własnym wybujałym ego – jak to mają w zwyczaju niektórzy nasi olimpijczycy.

\* Na zakończenie coś w zupełnie innym tonie. Numer, który obecnie trzymacie Państwo w ręku, jest ostatnim, przed dłuższą przerwą, w którym w składzie redakcji jest Monika. Mieli Państwo możliwość czytać jej autorskie teksty, dotyczące choroby, z którą przyszło jej walczyć. Niestety, walka ta, do łatwych nie należy i obecnie to priorytet dla Moniki. Zdrowie jest najważniejsze – szczególnie dla tak młodej osoby, a praca nieając, nie ucieknie. Na ten czas, witamy w redakcji Olę Garbecką, którą nasi stali Czytelnicy z pewnością pamiętają z poprzednich lat. ■

*Rafał Sutek*

## Rajd rowerowy z przesłaniem



Fot. PFRON

W Sadkach koło Nakła nad Notecią wystartował drugi rajd rowerowy pod hasłem „Razem dla Laryngektomowanych! Życie bez krtani nie musi być do bani”. Organizatorem rajdu był Krzysztof Gąsiorowski – przewodnik turystyki rowerowej przy Nadgoplańskim Oddziale Polskiego Towarzystwa Turystyczno Krajoznawczego w Kruszwicy, który sam, 3 lata temu przeszedł zabieg usunięcia krtani.

Pierwszy rajd rowerowy, podczas którego nagłośnione zostały problemy ludzi po usunięciu krtani, odbył się w ubiegłym roku. Udział w nim wzięli członkowie klubu rowerowego, do którego należy Krzysztof Gąsiorowski oraz lekarze i pielęgniarki z oddziału laryngologicznego inowrocławskiego szpitala. Wtedy trasa rajdu biegła wokół jeziora Gopło. W tym roku uczestnicy mieli do pokonania 50-kilometrową trasę. W programie przewidziane było zwiedzanie Sanktuarium Maryjnego w Górcie Klasztornej oraz Muzeum Kultury Ludowej w Osieku nad Notecią. Do udziału, poza lekarzami, pielęgniarkami i logopedami z różnych szpitali w kraju, zaproszona została Weronika Żabiarek – złota medalistka Olimpiady Specjalnej w Abu Dabi w kolarstwie na 500 metrów. ■

Inf. prasowa

## Odeszła znana sztangistka

Polski Komitet Paraolimpijski poinformował o śmierci Małgorzaty Hałas-Koralewskiej, paraolimpijki, której nie straszne było podnoszenie ciężarów.

– Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci Małgorzaty Hałas-Koralewskiej, paraolimpijki, członkini kadry narodowej w podnoszeniu ciężarów, reprezentantki Polski na Igrzyska Paraolimpijskie w Rio de Janeiro w 2016 roku i mistrzostwa świata w 2017 roku w Meksyku – napisano na stronie internetowej Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego.

Zawodniczkę na [paralympic.org.pl](http://paralympic.org.pl) wspomina koleżanka z reprezentacji Polski w podnoszeniu ciężarów, Justyna Kozdryk.

– To bardzo smutna wiadomość, chciałam wierzyć, że to jakiś fake-news – niestety, wszystko się potwierdziło. Zawsze mieszkaliśmy w pokoju razem na zgrupowaniach, byliśmy dobrymi koleżankami. Bardzo będzie jej brakowało, przede wszystkim jej siły i odwagi. Jeśli trzeba było, to ona była jak taran, była dla mnie inspiracją – zaznaczyła. – Jest takie zdanie „Kiedy się urodziłeś to żyj tak, żeby umierając się śmiać, a wszyscy dookoła ciebie niech płaczą”. Jej życie było tego zdania realizacją – dodała Kozdryk. ■

[paralympic.org.pl](http://paralympic.org.pl)



Fot. pixabay.com

## Rusza kampania „Zapytaj o SM”

Kampania edukacyjna „Zapytaj o SM” ma na celu budowanie świadomości na temat stwardnienia rozsianego oraz zachęcenie pacjentów do inicjowania partnerskiej komunikacji z lekarzem na temat swojej choroby. Inicjatywa kierowana jest do osób chorujących na stwardnienie rozsiane (SM) i ma za zadanie, poprzez działania edukacyjne, wspierać je oraz motywować do aktywnego zarządzania życiem z chorobą.

Czasem z powodu stresu wywołanego wizytą lub onieśmielenia nie zadajemy pytań, które mają ogromne znaczenie. Otwarta, szczerza i partnerska komunikacja oraz ścisła współpraca pacjenta z lekarzem to klucz do sukcesu terapeutycznego i podejmowania świadomych wyborów związanych z chorobą. Często o tym zapominamy. Wiedza o chorobie, o tym jak sobie z nią radzić i jak skutecznie nią zarządzać pozwoli Ci lepiej zrozumieć to, z czym przyjdzie Ci się mierzyć.

Masz prawo wiedzieć czym jest SM, jaki jest cel zleconych Ci badań diagnostycznych i na czym będą one polegać, jak również, jakie możliwości terapeutyczne może Ci zaoferować lekarz. Pozwól poznać lekarzowi zarówno siebie, jak i to, co czujesz. Tylko relacja oparta na zaufaniu do lekarza, otwarta szczerza rozmowa na temat Twoich potrzeb, obaw i odczuć może sprawić, że będziesz aktywnie zarządzać swoim życiem z chorobą. Więcej informacji o kampanii znajdziesz na stronie [zapytajosm.pl](http://zapytajosm.pl). ■

PTSR



## W Łodzi powstał mural dla seniorek



Fot. S. Brajter

W jednym z łódzkich DPS-ów na pow 170 m<sup>2</sup> powstał mural dla seniorek. Dzieło zajęło 3 ściany budynku. Dwa obrazy na dwóch ścianach mają aż 14 metrów wysokości, a bajecznie kolorowe kwiaty i motyle obejmują w sumie 170 metrów kwadratowych ściany. Wzory i kolory muralu zostały wybrane przez same seniorki – mieszkanki DPS. Pomysł na mural dla seniorek miały opiekunki z placówki.

– W ubiegłym roku zrobiliśmy zieleniec z altaną dla seniorek. Ale nadal wydawało nam się, że na dziedzińcu, gdzie panie odpoczywają – brakuje kolorów. Chciałyśmy jeszcze ożywić przestrzeń. Stąd pomysł na mural. Czy mieliśmy obawy? Owszem. Mamy 100 mieszkańek. A każda z Pań ma indywidualne gusta. Stąd burza mózgu z wykonawcą, który projekt ostateczny tworzył po rozmowach z seniorkami. Dodam, że co mieszkanka, to inna interpretacja obrazu – mówi Lidia Leoniak, dyrektor 2 DPS.

– Pierwszy projekt przedstawiał wodospad. Ale wydawało nam się, że te kolory nie są tak żywe, jakbyśmy tego chciały. Stąd pomysł na motyle i kwiaty. Cały projekt tworzyliśmy z artystami, którzy przelali nasz pomysł na ściany – opowiada Małgorzata Stefańska, seniorka, mieszkanka domu.

– Bardzo nam się podoba mural, który możemy codziennie oglądać z okien – dodaje Mirosława Szychowska, inna mieszkanka.

### Inwestycje w DPS

To nie jedyne inwestycje w tym DPS. W 2020 r. w placówce przy ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich odnowiono całe 2 piętro zajmowane przez mieszkańców, czyli pokoje pensjonariuszy, sanitariaty, kuchnię, korytarze. Prace kosztowały ok. 130 tys. zł. Prace poprawiły komfort przebywania dla mieszkańców. To konsekwencja prac prowadzonych w tym domu. W 2019 roku zrobiliśmy modernizację całego pierwszego piętra w placówce. Wtedy też wyremontowaliśmy pokoje mieszkańek, korytarz, świetlicę i kuchnię za 100 tys. zł.

– A za kilka dni rozpoczynamy remont na trzecim piętrze domu. Prace szacujemy na ok. 190 tys. zł – dodaje dyrektor DPS.

W ubiegłym roku odnowiono też podwórkę dla mieszkańców. Wymieniona została nawierzchnia, a teren wzbogacił się o zielen. To zadanie – podobnie jak mural – było wybrane przez łódzian do realizacji dla seniorek z DPS w ramach Budżetu Obywatelskiego. Kosztowało ok. 170 tys. zł.

DPS wzbogacił się też o nowy samochód, który służy do przewozu osób z niepełnosprawnościami. ■

UM Łódź

## Usługi opiekuńcze dla samotnych łódzian

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi uruchomił usługi opiekuńcze dla mieszkających samotnie łódzian, którzy potrzebują wsparcia ze strony innych m. in. z powodu wieku lub choroby.

Osoby posiadające rodzinę również mogą skorzystać z tego rodzaju usług, ale w przypadku, kiedy najbliżsi nie są w stanie zapewnić stosownej pomocy we własnym zakresie (ponieważ np. przebywają na stałe w innej części Polski lub za granicą).

– Wsparcie w postaci usług opiekuńczych może okazać się bardzo dobrym rozwiązaniem dla osób, które z powodu obecnej pandemii starają się nadal możliwie jak najbardziej ograniczać wyjścia na zewnątrz, by w ten sposób zmniejszyć ryzyko zakażenia koronawirusem – mówi Elżbieta Jaszcak, zastępca dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi ds. pomocy środowiskowej. – Przygotowywanie posiłków oraz ich podawanie, pomoc w zakupach, pranie, prasowanie, drobne porządki w mieszkaniu, towarzyszenie w drodze oraz podczas wizyty u lekarza, realizacja recept, załatwianie bieżących spraw urzędowych - to tylko część codziennych obowiązków i potrzeb, podczas których można skorzystać ze wsparcia opiekunów w ramach usług oferowanych przez MOPS – dodaje.

By skorzystać z tej formy pomocy należy zgłosić się do jednego z Punktów Pracy Socjalnej, funkcjonujących w ramach łódzkiego MOPS na terenie całego miasta. Powinien być to punkt znajdujący się jak najbliżej miejsca zamieszkania osoby zainteresowanej takim wsparciem. Wykaz wszystkich tego typu punktów znajduje się na stronie internetowej: [mops.uml.lodz.pl/informacje/kontakt/](https://mops.uml.lodz.pl/informacje/kontakt/). ■

Iwona Jędrzejczyk-Kaźmierczak / MOPS Łódź



Fot. UM Łódź



Fot. nadesłane

## Międzynarodowy dzień mój

**DOMINIKA LEWICKA-KLUCZNIK**

**P**odobno w każdym z nas jest dziecko, choć czasem nie dajemy mu dojść do głosu. Mała dziewczynka czy mały chłopiec wymagają opieki, ale także pozwalają cieszyć się życiem, uruchamiają wyobraźnię. Są sensem bycia tu i teraz. I dlatego dziś jest święto nas wszystkich. Czasem pokiereszowanych, czasem z za dużym bagażem, ale zazwyczaj z dobrymi wspomnieniami. Bo przecież zdarte kolana, wata cukrowa, berek czy też podchody i szkolne fartuszki już na zawsze zostawiły ślady.

Dzieci nam się wymykają. Rosną, ewoluują i od momentu, w którym potrzebują nas do życia, bo są zdane na naszą opiekę, do chwili, gdy zamykają się w pokoju, mają swoich znajomych i swoje sprawy, zaczynają się spotykać z dziewczynami lub chłopakami, a może nawet z jednymi i drugimi, popalają papierosy i sięgają po to, co zakazane, mija tak naprawdę jedno mgnienie oka. Ot, chciałoby się rzecz naturalna kolej rzeczy. Kilkanaście lat to przepaść, która wszystko zmienia. A to przecież moment najważniejszy.

Są jednak dzieci, które dziećmi być nigdy nie przestaną. To jest tak, jakby nie odciąć pępowiny, jakby cały czas mieć niemowlę lub przedszkolaka w domu, choć ma on metr pięćdziesiąt, a potem może nawet i dwa metry i kilkadziesiąt kilogramów. I zmieniają się jego potrzeby. Ale nie dorasta, nie komunikuje, nie umie. I tu katalog jest bardzo szeroki.

### Godność jest w toalecie

Niedawno w mediach społecznościowych pojawiła się akcja „Przewijamy Polskę”. Wiem doskonale, że osoby, które nigdy nie zetknęły się z niepełnosprawnością i zależnością, mogą nie rozumieć, że w dwudziestym pierwszym wieku w centrum Europy zmiana pieluchy – nie u maluszka, ale właśnie u dużego dziecka czy dorosłego, jest ogromnym problemem. Chyba przebierałam Młodego już wszędzie, ale naprawdę mam dobrze. On stoi, współpracuje, jestem w stanie poradzić sobie w każdej sytuacji. Ale wcześniej były takie momenty, gdy przewijak w toalecie mógł się okazać za słaby, ogarnialiśmy ławki w parku, podłogi w przebieralniach i na stacjach benzynowych, a tylne siedzenie samochodu robiło za łazienkę. I to też nie jest tak, że nastolatek jest tak łatwy w obsłudze jak maluch. A jego wielka specjalna pielucha też jest daleka od słodkich reklamowanych Pampersów. Cena też jest inna, ale to już odmienna kwestia. To właśnie kwestia zmiany pieluchy tak jak bariery architektoniczne sprawiają,



że osoby z niepełnosprawnościami nie decydują się na to, by wyjść z domu, by wyjechać na wakacje, by spotkać się ze znajomymi. Zawsze z tyłu głowy jest pielucha, jest wózek, jest laska. Są schody.

### Pomówmy o dostępności

Może to właśnie dzień dziecka może być jedną z okazji do tego, by rozmawiać o tym, jak wygląda dostępność poza hasłami, narzędziami, z których korzysta tak naprawdę niewielu. Dobrze, że coś się zmienia. Lepiej się podróżuje, łatwiej się robi zakupy, ludzie są nieco bardziej uważni, dzięki pandemii szybciej i sprawniej korzystamy z e-udogodnień. Leży edukacja, świadomość i wsłuchiwanie się w faktyczne potrzeby. A te bywają różne i oczywiście nie da się zaspokoić wszystkich. I czasem wierzę, że trzeba pokazać palcem, że należy coś zrobić, bo niestety tak to jest i nikt się nie domyśli, że mogłoby być lepiej, inaczej, godniej. To jest właśnie słowo klucz, gdy mówimy o dostępności. Czasem sobie myślę, że to właśnie widać w sytuacji, gdy trzeba zmienić pieluchę, a nie masz gdzie, więc robisz to gdziekolwiek. Nawet na brudnej podłodze. I wówczas górnolotne hasła o integracji naprawdę nic nie znaczą.

### To tylko kilka dni

Ruszył nowy program telewizyjny. Tym razem gwiazdy będą się opiekować osobami z niepełnosprawnościami. Teoretycznie przez kilka dni da się wytrzymać wszystko, a telewizyjne programy, które czasem ocierają się o sporty ekstremalne, też pokazują, że człowiek może znieść naprawdę wiele. Nie wiem, na jakiej zasadzie wybrano osoby do tej produkcji, ale pozostaje wierzyć w dobre intencje. W końcu życie to nie cyrk, a nie chciałabym, by problem został spłycony, bo to doskonała okazja, by pokazać, jak wygląda rzeczywistość osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów bez cukierkowego opakowania, politycznej poprawności, telewizyjnego hollywoodzkiego happy endu. Może ten program ma spełniać marzenia



i zmieniać świat, sposób patrzenia na siebie, motywować do przekraczania barier. Może będzie on też okazją do tego, by inni przekonali się, jak wygląda codzienność osób zależnych, choć to tylko kilka dni, a nie całe życie uwiązane do drugiego człowieka. I może taki będzie skutek, o ile nie wylądujemy w kolejnej medialnej bańce, która ma się sprzedać. Nie śmierdzieć, nie ślinić się, nie wydawać dziwnych dźwięków, nie bić, nie mieć ataków padaczki itp. Ale pewnie takich bohaterów nie będzie. Nie pasują do celebrytów.

### Dziecko idealne

Kiedys nazwałam go dzieckiem idealnym. Zdaję sobie sprawę, że mamy z Młodym naprawdę dobrze, że są rodzice, którzy są w gorszej sytuacji. Są oczywiście też ci, którzy mają zdrowe dzieci i ich świat wygląda zupełnie inaczej. Mierzą się z innymi problemami. Życie jest w końcu niepoliczalne. Przecież czasem angielski, basen, trening piłki nożnej, lekcja gry na gitarze też mogą

być czasochłonne jak rehabilitacja i kosztować dużo więcej. Różnica polega na tym, że widać efekt, że z czasem dziecko wyfrunie z gniazda i spod opiekuńczych skrzydeł samodzielnie wyruszy w świat. A z czasem będzie wsparciem dla rodziców.

Opiekunowie chorych dzieci wiedzą, że są związani do samego końca i zastanawiają się, co będzie za lat dziesięć, dwadzieścia, pięćdziesiąt. Mieszkania wspomagane jeszcze leżą i kwiczą, choć widać światło w tunelu, a „dorosłe dzieci” przecież nie poradzą sobie bez rodziców. Bez przewinięcia, umycia, nakarmienia, ubrania. Dla wielu osób DPS to synonim ostateczności, końca, strachu. I nie ja jedna powtarzam jak mantrę: „żeby umarło przede mną”. Może najlepiej będzie, gdy umrzemy razem.

A on jest tak czuły. Przytula się, głaszcząc moją dłoń, delikatnie dotyka włosów. Nie ma w nim dziesięciolatka. Jest czysta wrażliwość i bezgraniczne zaufanie. ■

## Kobieca twarz hemofilii

**N**a hemofilię chorują niemal wyłącznie mężczyźni, ale to głównie na kobietach spoczywa obowiązek sprawowania nad nimi opieki. Przyjmują rolę pielęgniarek i organizatorek życia codziennego, prowadzą dom, utrzymują finansowo rodzinę. Za to zaangażowanie płacą ogromną cenę – nie mają czasu ani siły, aby zrobić coś dla siebie, a często same borykając się ze swoimi schorzeniami, spychają je na dalszy plan. Takie wnioski płyną z badania przeprowadzonego wśród opiekunek pacjentów z hemofilią.

Z myślą o nich rozpoczęto kampanię „Kobieca twarz hemofilii”, czyli cykl spotkań dla kobiet i o kobietach, które opiekują się chorymi na hemofilię, o ich sile, sposobach na życie i o tym, co chciałyby zmienić w swojej codzienności. To forum wymiany doświadczeń i miejsce spotkań dla Pań, które łączy życie u boku hemofilii. Podczas warsztatów kobiety opowiadają o tym, skąd biorą siłę, aby stawiać czoła przeciwnościom losu. Dowiadują się, jak dbać o siebie, skąd i jak na co dzień czerpać energię, jak opiekować się innymi i nie stracić „siebie z oczu”.

### Dzieci z hemofilią i ich matki

Opieka nad pacjentem z hemofilią zaczyna się od momentu, kiedy rodzic lub opiekun musi się pogodzić ze świadomością, że ma przewlekle chore dziecko. Część matek jest świadoma, że może być nosicielkami, bo w rodzinie jest hemofilia i choroby się spodziewają.

– Ale i tak informacja o chorobie dziecka jest trudna, bo co innego się spodziewać choroby, a co innego mieć pewność, że ona jest. Jednak zdecydowanie trudniej mają mamy, w których rodzinie nikt nie chorował na hemofilię. Są zaskoczone, przestraszone i mają poczucie winy, bo być może to one przekazały dziecku wadliwy gen – mówi dr Elżbieta Latos-Grażyńska, hematolog i pediatra z Kliniki Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej we Wrocławiu.

Pediatrzy, hematolodzy dziecięcy towarzyszą rodzicom i dziecku w rozwoju.

– Zazwyczaj na początku wspólnej drogi dziecko nie wymaga intensywnych działań interwencji medycznych, wtedy przede wszystkim towarzyszy-



Fot. nadesłane

my rodzicom i najczęściej (choćby ze względu na urlop macierzyński) jest to mama. Często poznajemy pacjenta, gdy ma kilka dni, a wypuszczamy spod swojej opieki 18-latkę, który jest świadomy swojej choroby i potrafi nad nią panować. Towarzyszymy też rodzicom, których uczymy poszczególnych aspektów choroby, objawów, jakie może powodować hemofilia, jak sobie z tym radzić, jak samodzielnie wykonywać wkłucia u dziecka, by podać mu czynnik krzepnięcia. Potem przekazujemy

pałeczkę dziecku i uczymy chłopaków, aby sobie samodzielnie robili iniekcje – opowiada dr Latos-Grażyńska.

Często jednak mama nie chce, aby dziecko było tak samodzielne. Jest przekonana, że to na niej spoczywa główna odpowiedzialność za leczenie dziecka i nie może pogodzić się z tym, że jej mały chłopczyk nie jest już dzieckiem. Te obawy wynikają ze świadomości mamy, że od podania leku zależy dobra kondycja syna i jego życie.

– Dążymy jednak do tego, aby osoba



chora na hemofilię jak najszybciej była świadoma swojej choroby, bo wtedy najłatwiej rozpozna objawy i najlepiej sam sobą się zaopiekuje – mówi dr Latos-Grażyńska.

Z raportu „Wpływ hemofilii na życie kobiet jako opiekunek, matek, partnerów pacjentów z hemofilią” wynika, że matki chorych dzieci czują się



przemęczone i przeciążone obowiązkami. Towarzyszy im nieustanny lęk o dziecko, stają się wyczerpane, a czasem przewrażliwione w opiece nad dzieckiem. Często rezygnują z życia towarzyskiego i ambicji zawodowych, aby całkowicie oddać się obowiązkom domowym i potrzebom dziecka.

### **Powrót do pracy utrudniają też przepisy**

– Przede wszystkim musiałam wybrać: albo zostaję w domu, albo pracuję.

Więc jestem na zasiłku. Teoretycznie, gdy Artur poszedł do przedszkola, mogłabym pójść do pracy, ale nie mogę, bo wtedy stracę cały zasiłek. Pójście do pracy po prostu się nie opłaca – mówi mama przedszkolaka.

Zdaniem matek, dzieci z hemofilią wymagają szczególnej uwagi, stałej obecności rodzica i wzmożonej ochrony. Bardzo często dzieci nie są posyłane do przedszkoli ze względu na brak odpowiednich placówek, ale też obawy mam, które nie chcą powierzać innej osobie opieki nad dzieckiem.

### **Wlewy**

Chorzy na hemofilię umiarkowaną i ciężką powinni stosować czynnik krzepnięcia profilaktycznie. Taka terapia zapobiega wylewom.

– W ramach profilaktyki pacjent musi mieć podawany czynnik krzepnięcia regularnie, często co drugi dzień. Dla dziecka jest to dyskomfort, ale jeśli zostanie ono odpowiednio nauczane, to iniekcje traktuje jak element codzienności, jak mycie zębów. i wtedy mniej się buntuje – wyjaśnia dr Latos-Grażyńska. Jedną z mam, której dziecko jest leczone w klinice dr Latos-Grażyńskiej, nakręciła filmik. Widać na nim, jak jej 14-miesięczny synek sam się przygotowuje do iniekcji. Sam wszystko wyciąga z szafy, przynosi na tacce, wyciąga rączkę.

U małych dzieci podawanie czynnika krzepnięcia zwykle wymaga zaangażowania dwóch osób. Gdy lek trzeba podać natychmiast, a mama jest z dzieckiem sama powoduje to stres i poważne trudności. Muszą bowiem często zaangażować osobę spoza rodziny albo szukać pomocy na SOR lub w przychodniach.

– Zostałam sama w domu. Nie miał mi kto pomóc czynnik podać. Pojechałam do najbliższego szpitala tylko po to, żeby ktoś potrzymał mi dziecko. Tłumaczyłam, że ja wszystko mam ze sobą, że jestem przeszkolona w podaniu czynnika. Niech mi tylko ktoś przytrzyma dziecko, bo sama nie dam rady. Nikt w szpitalu nie chciał się zgodzić. Boją się, tłumaczę się, że nie ma hematologa... a czynnik trzeba podać

już. Ostatecznie jechałam prawie 40 km na nasz oddział. To jest kpina – mówi matka dziecka w wieku przedszkolnym.

Gdy dziecko ma kilka lat, lekarze starają się doprowadzić do tego, aby samo pamiętało o iniekcjach.

– Z czasem oddajemy mu władzę i odpowiedzialność za leczenie, uczymy go samodzielnego podawania leku. Bywa, że potem pojawia się bunt nastolatka – bunt przeciwko leczeniu. Prawie 20 lat temu moi pacjenci dostawali czynnik krzepnięcia na tzw. żądanie, kiedy dochodziło do wylewu krwi. Chorzy bali się tych wylewów i byli bardzo zdyscyplinowani, ale obecna generacja nie zna wlewów. Nawet nie bardzo wie, czego ma się bać. Dlatego niektórzy chłopcy chcą „normalnego” życia, bez reżimu zastrzyków – mówi dr Latos-Grażyńska.

– Dziecko nie zawsze potrafi zrozumieć, że takie wlewy są dla jego dobra. Gdy przychodzi czas podania leku, denerwuje się, negocjuje zmianę godziny iniekcji, kłóci się z rodzicem. A mama jest w bardzo trudnej sytuacji – widzi, że dziecku dzieje się krzywda, że go boli i jej również robi się przykro – tłumaczy Katarzyna Miller, psychoterapeutka.

### **Odpowiednie podejście**

Dużo jednak zależy od rodziny, od tego, jak rodzice podchodzą do hemofilii. – Chłopcy, którzy sami sobie podają lek, robią to szybko, sprawnie i mniej boją się bólu. Wlewy traktują jako gwarancję wolności. Uważają, że jeśli sami podają sobie czynnik, to mogą iść do szkoły, uczestniczyć w w-fie, prowadzić normalne życie. Pacjenci, którzy nie kłują się sami, podają lek się boją i odbierają je jako bardziej bolesne. Niektórzy się buntują – mówi dr Latos-Grażyńska.

A matki muszą radzić sobie z trudnymi emocjami nastolatka.

– Syn miał dosyć choroby. Były momenty krytyczne. Mówił, że nie chce dłużej żyć. Ma zrosty na żyłach, czuje się przytłoczony, zmęczony, nie może sobie poradzić z koniecznością ciągłego wkuwania się do żył. Nie wiem, jak mu wytłumaczyć, że lek jest niezbędny.

Czasem dwie godziny proszę, żeby dał się wkluć – mówi mama nastolatka.

Profilaktyka polegająca na regularnym podawaniu czynnika krzepnięcia nie pozwala wyleczyć chorego, ale pozwala zmniejszyć lub wyeliminować objawy hemofilii. Pacjent ma szansę opóźnić lub uniknąć rozwoju artropatii hemofilowej, która rozwija się na skutek wylewów krwi do stawów i prowadzi do ich uszkodzenia oraz niepełnosprawności.

– Skutki hemofilii pozostaną jedynie w sferze niedogodności związanych z leczeniem i pewnych ograniczeń. Raczej nie będziemy zalecali tym pacjentom, aby uprawiali zawodowo boks, ale ich życie będzie nieporównywalnie bardziej komfortowe, niż dorosłych chorych na hemofilię, którzy z powodu artropatii nie są w stanie uprawiać żadnego sportu, a nawet biegać czy podskakiwać – mówi dr Joanna Zdziarska, hematolog z Kliniki Hematologii CM UJ w Krakowie.

Do tej pory zarejestrowano jedną terapię niesubstytucyjną (stosowaną podskórną raz na tydzień, a nawet rzadziej), ale kilka innych jest w fazie badań.

– Te metody dadzą jeszcze większą niezależność niż standardowa profilaktyka czynnikami krzepnięcia, a w przyszłości wyleczenie ciężkiej hemofilii umożliwi terapia genowa, pozostająca obecnie w fazie zaawansowanych badań klinicznych – mówi dr Zdziarska.

### **Dorośli z hemofilią i ich partnerki**

Z raportu „Wpływ hemofilii na życie kobiet jako opiekunek, matek, partnerek pacjentów z hemofilią”, wynika, że partnerki pacjentów z hemofilią mają silne poczucie odpowiedzialności za sytuację rodziny. Są zestresowane, bo widzą, że bliska im osoba cierpi, że bywa bezradna i sfrustrowana.

– Staram się, przez tyle lat, żeby on nie czuł się jakiś gorszy przez tę chorobę. Pracujemy oboje nad tym, żeby on się czuł wartościowy – opowiada 56-letnia partnerka chorego na hemofilię.

Opiekunki swoją sytuację oceniają jako trudną i obciążającą zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Rzadko korzystają ze wsparcia psychologicznego, bo zazwyczaj takie porady nie są refundowane. Nie mają więc z kim szczerze porozmawiać o swoich problemach i obawach. Często pełnią rolę pielęgniarek – wykonują wlewy czynnika, kontaktują się z lekarzami prowadzącymi terapię, organizują wizyty, konsultują objawy, kontrolują zlecane i przyjmowane przez partnera leczenie, odbierają leki.

Moi pacjenci bardzo często przychodzą z partnerkami czy żonami, a niektórzy także z matkami. To dobrze, że nie są sami, bo hemofilia, jak każda choroba przewlekła wpływa na funkcjonowanie całej rodziny – mówi dr Zdziarska. Pacjenci mają wsparcie psychiczne, ale i pomoc w zapamiętywaniu zaleceń lekarza, podania leku, przytrzymania ręki. Bywają jednak i tacy chorzy, którzy nie wkluwają się sami i to kobiety muszą im podać czynnik krzepnięcia.

Większej opieki wymagają starsi pacjenci, którzy mają zaawansowaną artropatię. Tym chorym zazwyczaj, podczas wizyty lekarskiej, towarzyszą kobiety. Natomiast młodzi pacjenci, którzy nie mają istotnej artropatii i którzy bardzo dobrze funkcjonują, przychodzą sami.

– Wynika to też z prostej organizacji życia rodziny – chory jedzie do lekarza, a żona czy partnerka zostaje w domu z dziećmi. Mam też grupę pacjentów, którzy są dorośli i nadal przychodzą do nas z matkami. Mieszkają z rodzicami, nie założyli własnych rodzin – wyjaśnia dr Zdziarska.

Opiekunki chorych na hemofilię są przeciążone obowiązkami domowymi, a także zawodowymi, bo to na nich w głównej mierze spoczywa odpowiedzialność za utrzymanie finansowe rodziny.

– Z pracą u męża bywa różnie, to ja staram się brać więcej dyżurów, a on wtedy zajmuje się domem i córką – mówi żona chorego na hemofilię.

Niektóre partnerki czują się odpowiedzialne za terapię męża,

ale wszystkie żyją w przewlekłym lęku. Towarzyszy im ciągła obawa, że u chorego może dojść do wylewu.

– Mój mąż jest taki „kozak”, że gdy wychodzimy ze sklepu, to on koniecznie chce nosić zakupy. Chce się poczuć mężczyzną, a ja wiem, że za chwilę dostanie wylewu. Czasem się o to kłócimy – mówi żona chorego na hemofilię.

Opiekunki podporządkowują tryb życia rodziny do chorego tak, aby nie narazić go na ewentualne urazy i pomóc mu, gdy do urazu dojdzie.

– Kiedy mąż ma wylewy do kolana, to ciężko jest mu wstać, boli go noga, więc ja zajmuję się wszystkim: przyniosę jedzenie, zrobię obiad czy kolację. On odpoczywa, leży, bo po prostu nie da rady stanąć. Nie da rady nic zrobić, bo jest mu ciężko – mówi żona chorego na hemofilię.

Z raportu wynika też, że partnerki mężczyzn chorych na hemofilię raczej nie liczą na pomoc innych osób. Wychodzą z założenia, że tworzą z partnerem rodzinę, która musi funkcjonować jako osobna, samowystarczająca komórka.

– Czasami prosimy znajomych o podwiezienie do lekarza, czy odebranie czynnika – wyjaśnia partnerka chorego na hemofilię.

### **Opiekunki**

Problemy kobiet mających w rodzinie osobę dotkniętą hemofilią różnią się w zależności od tego, kim chory jest dla niej i w jakim jest wieku.

– Małe dziecko nie rozumie choroby, ale jest posłuszne i wpatrzone w mamę. Gdy usłyszy, że ma coś zrobić, to to robi. Z nastolatkiem jest inaczej. On potrafi „stawać okoniem”, wrzasnąć, wyjść, trzasnąwszy drzwiami. Matka czasem miałaby ochotę go związać i zrobić coś na siłę, ale wie, że to nie pomoże, a dodatkowo nie wie, jak z nim rozmawiać, bo nastolatek miewa zmiany nastroju – mówi Katarzyna Miller.

Mamy mają świadomość, że są mocno skoncentrowane na chorym dziecku, ale to jest silniejsze od nich. Część matek czuje się winna, że ich dziecko ma hemofilię.

– Są więc nadobowiązkowe, nado-



piekuncze i nie pozwalają sobie na to, aby znaleźć czas dla siebie. Twierdzą, że bardzo by chciały, aby ich chore dziecko nauczyło się na przykład robić sobie iniekcje, ale nie mają cierpliwości, by je tego nauczyć – mówi Katarzyna Miller.

Często mamy chorych dzieci czują się bardzo samotne.

– Niektóre dopiero podczas zajęć edukacyjnych, podczas których uczono je, jak się opiekować chorymi, miały z kim porozmawiać o hemofilii. Spotkały tam bowiem inne kobiety z podobnymi jak one problemami, odczuciami. Nawiązały z nimi kontakt i teraz nawzajem się wspierają i pomagają sobie – mówi Katarzyna Miller.

Sytuacja matek jest dużo lepsza, gdy cała rodzina włącza się w opiekę nad chorym dzieckiem.

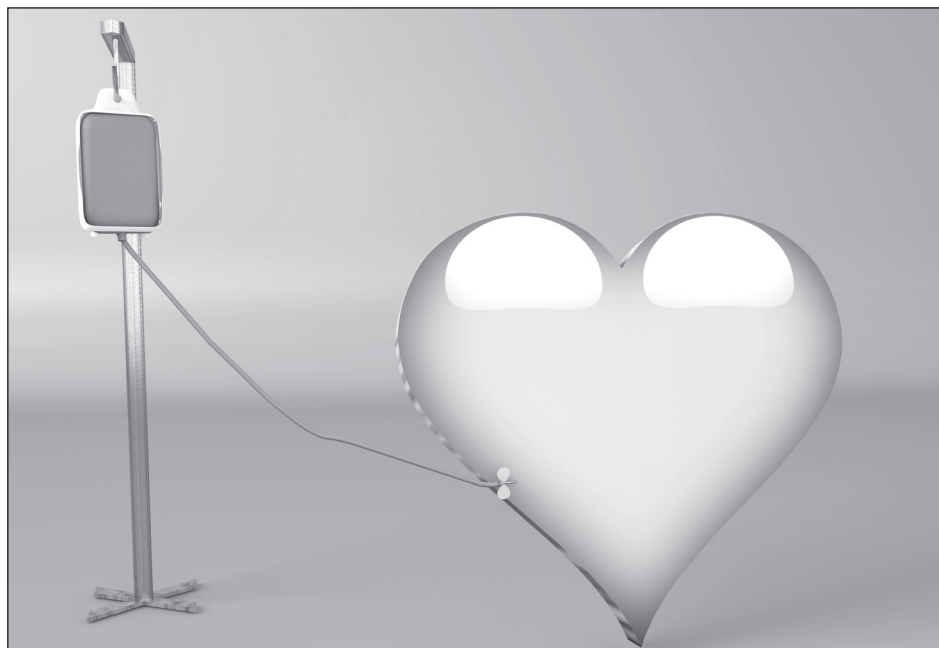
– Takie kobiety nie czują się samotne, ale niestety, tak to już jest w naszym społeczeństwie, że dość często mężczyźni umywają ręce i matki zostają same z wychowywaniem dzieci, zajmowaniem się domem, opieką nad starymi rodzicami, a także nad dziećmi z przewlekłymi chorobami. Taka kobieta jest ogromnie przeciążona, bo choć jest świetnie zorganizowana, nie zawsze wszystko układa się po jej myśli – mówi Katarzyna Miller.

Bardzo ważną rzeczą jest życiowe nastawienie i współpraca partnerska.

– Łatwiej jest mamom, które pogodziły się z chorobą dziecka i które nie uważają, że spotkała je niesprawiedliwość losu. Podczas konferencji online pt. „Kobieta twarzy hemofilii”, obecnych było około 30 pań, ale opowiadać o sobie zechciały tylko trzy. Najchętniej dzieliła się doświadczeniami kobieta, która miała fajnego męża, który razem z nią zajmuje się domem. Była pogodna, wesoła i mówiła, że jej jest bardzo dobrze w życiu, że jest szczęśliwa, mimo że ma jeszcze jedno dziecko z poważnymi problemami zdrowotnymi, ale sobie z tym wszystkim radzi. Nie traci pogody ducha. Ma też czas i ochotę, aby robić coś dla siebie – opowiada Katarzyna Miller.

Obecnie w dobie pandemii, z dzieckiem do lekarza może przyjść tylko jedno z rodziców czy opiekunów.

– I to nie jest dobrze. Nie powinno być tak, że tylko jeden opiekun jest



Fot. pixabay.com

odpowiedzialny za chorobę. Staramy się, aby oboje opiekunowie umieli podać lek, ale różnie z tym bywa – mówi dr Latos-Grażyńska.

Choć mamy są w trudnej sytuacji, nie mają co liczyć na wsparcie psychologiczne. Takiej pomocy nie otrzymują też sami pacjenci. A jeśli już korzystają z pomocy psychologa, to muszą za wizyty płacić z własnej kieszeni. Brakuje także szkoleń i wyjazdów dla pacjentów z hemofilią, na których mamy mogłyby dowiedzieć się więcej o chorobie, rozwiać wątpliwości i obawy. O hemofilii zbyt mało wiedzą także nauczyciele i wychowawcy oraz osoby z najbliższej rodziny, np. dziadkowie. Matki chorych dzieci nie postrzegają znajomych jako źródła wsparcia, ani emocjonalnego ani fizycznego w zwykłych codziennych czynnościach.

– Ktoś, kto nie zna tej choroby nie może być wsparciem. Zwykle ludzie nie rozumieją, na czym polega hemofilia, nie wiedzą, czym ona jest, jakie ma konsekwencje – tłumaczy mama dziecka w wieku przedszkolnym.

– Pomaga mi moja mama, jak jadę z synem na rehabilitację, to ona zajmuje się córeczką. Rodzice męża boją się zajmować synem, nie chcą – dodaje inna.

Spotkania edukacyjne dla osób z najbliższej rodziny mogłyby zmniejszyć obawy i stres matek chorych dzieci.

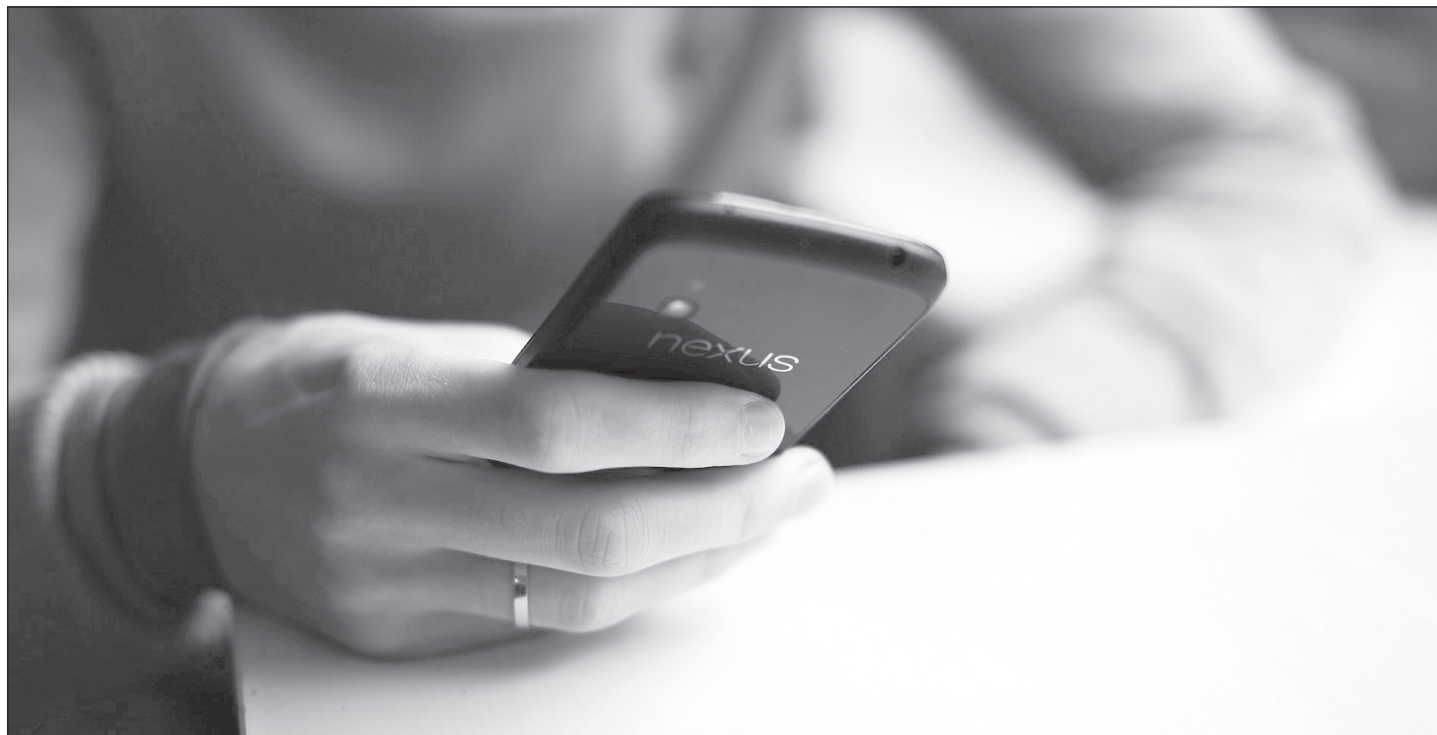
– Muszę jeszcze wiele rzeczy pracować, ale na razie nie mam cza-

su na zajęcie się sobą, najważniejszy jest synek, zostawiam to na później. Jak jest mi źle, to rozmawiam z mężem – mówi mama przedszkolaka. ■

Hemofilia jest chorobą dziedziczną w sposób sprzężony z płcią, co oznacza, że chorują na nią głównie mężczyźni, a jej nosicielkami mogą być też kobiety. Zdarza się to w wyniku dziedziczenia od obojga rodziców po jednej kopii wadliwego genu (czyli od matki nosicielki i chorego ojca), jak również w pewnych zespołach genetycznych (zespół Turnera). Są to jednak niezwykle rzadkie, wręcz pojedyncze przypadki. Nosicielka hemofilii ma 50 proc. ryzyka urodzenia dziecka obciążonego wadliwym genem (chorego chłopca lub córki nosicielki), przy czym w żaden sposób nie zależy to od poziomu czynnika krzepnięcia u niej samej. Możliwe jest także w 50 proc. urodzenie zdrowego chłopca lub dziewczynki, lub uniknięcie poczęcia chorego dziecka przez kobietę przenoszącą gen hemofilii dzięki zapłodnieniu w warunkach in vitro. Sama nosicielka może całe życie nie mieć objawów, jednak spora grupa kobiet również doświadcza problemów związanych z nadmiernymi, przedłużającymi się krwawieniami, czasem wymagającymi interwencji medycznej. Chłopiec chory na hemofilię może się urodzić w każdej rodzinie, również takiej, w której nikt inny nie chorował nigdy na tę chorobę (w około 30 proc. przypadków choroba pojawia się spontanicznie, czyli u dziecka z rodziny nieobciążonej do tej pory skazą krwotoczną).

## Stworzą aplikacje dla dzieci z autyzmem

**N**aukowcy z Wydziału Elektroniki, Telekomunikacji i Informatyki Politechniki Gdańskiej razem z Fundacją Instytut Wspomagania Rozwoju Dziecka (IWRD) stworzyli grupę aplikacji, które mają wspierać nauczanie dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu.



Fot. pixabay.com

Jak wyjaśniają eksperci, praca z dziećmi z zaburzeniami autystycznymi często opiera się na potwierdzonej licznymi badaniami analizie zachowania. Podejście to polega m. in. na modelowaniu i nagradzaniu pożądanego zachowania. – Nowoczesne technologie mogą tutaj stanowić nieocenione wsparcie. Dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu bardzo lubią urządzenia elektroniczne, pracę z tabletem czy innym urządzeniem mobilnym. Nie trzeba ich specjalnie zachęcać do ich używania. Co więcej, badania pokazują, że korzystanie z dobrze dobranych aplikacji wpływa pozytywnie na rozwój umiejętności tych dzieci. – podkreśla prof. Agnieszka Landowska, kierownik projektu po stronie Politechniki Gdańskiej. Aplikacje w szczególności wykorzystują metodę planów aktywności, które pomagają osobom z autyzmem samodzielnie wykonywać różne zadania

i czynności oraz pozwalają na rozwijanie zachowań społecznych – podkreślają naukowcy.

Projekt ruszył w 2014 roku, po rozmowach specjalistów z Politechniki z kadrą Instytutu Wspomagania Rozwoju Dziecka z Gdańska. – W nowych technologiach widzieliśmy duży potencjał, niestety na rynku polskim brakowało aplikacji, które byłyby dostosowane do potrzeb dzieci z autyzmem, zaś produkty zagraniczne były zbyt drogie – opowiada dr Anna Budzińska, dyrektor IWRD. – Tak więc projekt tworzenia wspólnie z Politechniką Gdańską aplikacji, które każdy rodzic czy terapeuta będzie mógł nieodpłatnie pobrać na tablet dziecka, był w pełni zgodny z misją naszej fundacji.

Polskie aplikacje dostępne są w systemie Open Source, czyli nieodpłatnie. W ich powstaniu początkowo brali udział specjaliści z IWRD oraz studenci Politechniki. Potem do zespołu dołączyli zawodowi programiści. W czasie

siedmiu lat prac powstało sześć programów, które pomagają w tworzeniu indywidualnych ścieżek edukacyjnych, wspierają rozwój umiejętności grafomotorycznych dzieci, naukę kształtowania i rozumienia mowy, czy rozwój inteligencji emocjonalnej. Jak podkreślają twórcy, jedną z ważnych cech aplikacji jest prostota ich obsługi, która może dziwić osoby przyzwyczajone do nowoczesnej grafiki, ale jest szczególnie potrzebna dzieciom z zaburzeniami autystycznymi.

Apki można pobrać już w sklepie Google Play. Twórcy zachęcają do włączania się w udoskonalanie programów, co umożliwi wspomniana licencja Open Source. Oprócz gdańskiego IWRD, z aplikacji korzystają już m.in. placówki rekomendowane przez IWRD z Poznania, Torunia, Żukowa, Kołobrzegu, Płocka, Szczecin, Warszawy i Legionowa. ■



# Uczelnie pomogą wykluczonym społecznie

**N**a kilku polskich uczelniach powstają eksperckie centra wiedzy, które mają pomagać w tworzeniu rozwiązań, przeciwdziałających wykluczeniu społecznemu, m. in. seniorów czy osób z niepełnosprawnościami. Rozwiązania dotyczyć będą różnych sfer, m. in. transportu, architektury, urbanistyki i budownictwa, cyfryzacji i komunikacji, dizajnu.

W Wojskowej Akademii Technicznej (WAT) powstaje pierwsze w kraju Centrum wiedzy o dostępności do transportu i mobilności osób o szczególnych potrzebach. – Eksperci Centrum będą rozwijać zagadnienia projektowania uniwersalnego i kształcić kadry w tym kierunku. Celem ich działań ma być wypracowanie rozwiązań, które ułatwią funkcjonowanie seniorom, osobom chorym i niepełnosprawnym, a także weteranom z zespołem stresu pourazowego oraz ofiarom wypadków drogowych – informuje Ewa Jankiewicz, rzeczniczka prasowa WAT w komunikacie prasowym na stronach uczelni.

Dzięki podejmowanym w Centrum działaniom wzrosnąć ma mobilność osób o szczególnych potrzebach.

– Osoby o szczególnych potrzebach nie mogą korzystać ze środków transportu często z powodu ich niedostosowania do potrzeb, możliwości, wymagań i ograniczeń tych osób. Aby temu zapobiec, niezbędne stają się działania wyprzedzające, które sprawią, że wzrośnie mobilność osób o szczególnych potrzebach – wyjaśnia dr hab. inż. Jerzy Jackowski, kierownik projektu.

Projekt przewiduje też współpracę z ekspertami z innych polskich oraz zagranicznych uczelni, oraz z instytucjami z obszaru społeczno-gospodarczego, aktywnymi w zakresie transportu i mobilności osób o szczególnych potrzebach. – Współpraca ta ma na celu wypracowanie innowacyjnych produktów i standardów dla usług związanych z transportem indywidualnym i mobilnością np. przy pomocy wózków inwalidzkich, rowerów, motorowerów i samochodów osobowych, w oparciu o zasady projektowania uniwersalnego – tłumaczy Jackowski.

Autorzy projektu oprócz szkolenia kadr akademickich, zapowiadają kampanię społeczną, której celem będzie

uświadamianie społeczeństwu skali problemu osób, które z racji pewnych ograniczeń mają problemy z przemieszczaniem się powszechnie dostępnymi środkami transportu indywidualnego.

– Eksperci liczą na to, że informowanie społeczeństwa, w tym decydentów różnych szczebli, powinno przynieść wymierne efekty w postaci konkretnych decyzji dotyczących prowadzenia szkoleń czy zakupu potrzebnego sprzętu, a szerzej – kreowania polityki i długofalowych programów społecznych poprawiających mobilność osób o szczególnych potrzebach – czytamy w komunikacie prasowym.

W ramach projektu WAT mają być również prowadzone badania i analizy, sprawdzające potrzeby i skuteczność wprowadzanych ulepszeń technicznych i technologicznych, jakości standardów usług oraz ich weryfikacja pod kątem przydatności i skuteczności w niwelowaniu niekorzystnych zdarzeń drogowych z udziałem osób o szczególnych potrzebach.

## Hub dostępności

Z kolei Politechnika Krakowska (PK) w partnerstwie z Politechniką Świętokrzyską tworzy Centrum wiedzy o zasadach projektowania uniwersalnego w obszarze architektury, urbanistyki i budownictwa w ramach projektu „Hub dostępności – centrum praktycznej nauki dostępności”.

– Koncepcja projektowania uniwersalnego odegrała ważną rolę w kształtowaniu pojęcia funkcjonalności i dostępności środowiska, zbudowanego dla wszystkich użytkowników. Przyczynia się do promowania równego, a tym samym sprawiedliwego dla wszystkich dostępu do dóbr i usług, z uwzględnieniem potrzeb tych użytkowników, których funkcjonowanie jest w pewnym aspekcie ograniczone – wyjaśniła kierownik projektu, Patrycja

Haupt, profesor PK z Wydziału Architektury tej uczelni.

– Upowszechnianie wiedzy o zasadach projektowania uniwersalnego i wprowadzanie ich do praktyki projektowej jest niezbędnym elementem poprawy jakości funkcjonowania osób z ograniczeniami mobilności i percepcji. Przynosi korzyść wszystkim członkom społeczeństwa – dodaje.

Politechniczny hub ma być centrum praktycznej nauki dostępności w obszarze architektury, urbanistyki i budownictwa. Z jego zasobów będą mogli korzystać przede wszystkim nauczyciele akademicy i studenci, ale także pracodawcy, przedsiębiorcy i urzędnicy.

– Wiedza o projektowaniu uniwersalnym powinna być rozpowszechniana nie tylko wśród projektantów. Promowanie społeczeństwa włączającego wszystkich obywateli oraz zapewniającego im pełną równość oraz możliwość uczestnictwa w życiu społecznym jest ważne dla wszystkich użytkowników przestrzeni – podkreśla Patrycja Haupt.

W ramach huba dostępności zostanie zaproponowanych szereg innowacyjnych działań – począwszy od utworzenia centrum wiedzy o dostępności, przez info-kiosk z informacjami na temat dostępności oferty uczelni po tzw. poligon dostępności czyli centrum praktycznej nauki dostępności, w którym studenci będą mogli testować swoje projekty – aranżować przestrzeń mieszkalną, miejsce pracy, tor przeszkód czy ogród, tak, by można było w tych przestrzeniach wygodnie manewrować wózkem czy stosować symulatory wad wzroku i starości. Realizacja projektu „Hub dostępności – centrum praktycznej nauki dostępności” rozpoczęła się na początku roku i potrwa do końca stycznia 2023 r. ■

Anna Mikołajczak-Kłębek

Nauka w Polsce – PAP

## Zrozumieć starość i strach

**P**andemia przyniosła całemu światu ogromne poczucie zagrożenia, chaosu i niepewności. W opinii psychologów zetknięcie z kruchością życia dało o sobie znać szczególnie silnie w przypadku osób starszych. Obawa o własne zdrowie i życie spowodowała, że wielu seniorów odizolowało się nie tylko od społeczeństwa, ale także od swojego najbliższego otoczenia.

– Pomimo poprawy sytuacji pandemicznej powrót do dawnej „normalności”, zwłaszcza dla seniorów, nie okazuje się ani łatwy, ani oczywisty. Wiele starszych osób wciąż odmawia wychodzenia z domu, stale obawia się potencjalnego zakażenia. Grupa osób najstarszych doświadczyła trwałych i bardzo dotkliwych konsekwencji emocjonalnych pandemii COVID-19, z którymi nie tak łatwo będzie dać sobie radę – zwłaszcza w pojedynkę. Niezbędna jest pomoc opiekunów – uważa psycholog Adrianna Sobol, autorka inicjatywy „Zdrowie zaczyna się w głowie”, ekspert ogólnopolskiej kampanii świadomościowej „Zrozumieć Starość”.

### Odnaleźć źródło strachu

COVID-19 był przez wiele miesięcy tematem numer jeden we wszystkich mediach. Skrupulatnie odnotowywane statystyki zakażeń i nierzadko dramatyczne doniesienia o problemach w systemie opieki zdrowotnej nie pozostawiały nikogo obojętnym. Dla wielu starszych i samotnych osób media były jedynym łącznikiem ze światem zewnętrznym. Liczne bodźce płynące nieprzerwanym strumieniem dostarczały co prawda istotnych informacji, ale jednocześnie powodowały w seniorach narastający strach i mechanizm „kręcenia filmów” – rozwijanie w wyobraźni najgorszych możliwych scenariuszy – także tych najmniej prawdopodobnych.

Kumulowane miesiącami negatywne emocje w końcu dawały o sobie znać i zbierały żniwo w postaci zaburzeń emocjonalnych, a nawet cięższych stanów depresyjnych. Psycholog Adrianna Sobol potwierdza: obecnie na szpitalne oddziały coraz częściej



Fot. pixabay.com

trafiają starsze osoby z poważnymi zaburzeniami nastroju i klinicznymi stanami depresyjnymi. Częściej niż przed pandemią zdarzają się także przypadki zatrucia lekami uspokajającymi, którymi seniorzy próbują łagodzić swój strach. Groźna dla życia staje się więc nie tyle pandemia, co także próby radzenia

sobie ze strachem przed nią. Jak skutecznie pomóc osobom starszym?

### Recepta: zdrowy plan dnia

Według ekspertów opiekun seniora może skutecznie pomóc podopiecznemu pokonać paniczny strach przed pandemią i uniknąć poważnych



zaburzeń nastroju. Zagubionej osobie warto poświęcić uwagę, okazać zainteresowanie, pomóc jej spróbować nazwać targające nią emocje. To pierwszy ważny krok na drodze do zdrowia i dobrostanu psychicznego. Na kolejnym etapie warto przyjrzeć się codziennemu funkcjonowaniu osoby starszej. Czy od rana do wieczora skupia się na śledzeniu najnowszych statystyk zachorowań i doniesieniach medialnych o pandemii? A może zaczyna zaniedbywać codzienne czynności, które wcześniej sprawiały jej przyjemność? W takiej sytuacji ważne, żeby nie odcinać seniora od dostępu do mediów, ale proponować mu wyznaczenie konkretnego czasu w ciągu dnia na pozyskanie informacji. Może to być czas na obejrzenie wybranego serwisu informacyjnego lub sesja surfowania po internecie. Limit w dostępie do informacji pomoże zatrzymać spiralę lęku i niepotrzebnie nie podgrzewać emocji na nowo przez cały dzień. Zdaniem psychologów pandemia to dobry czas, by na nowo ustalić z seniorem codzienny plan dnia. Powinien się w nim znaleźć czas na: regularne posiłki, gimnastykę i spacer, kontakt (nawet online) z rodziną i przyjaciółmi, przyjemności, ale także na drobne zadania.

### Dobre obowiązki

– Wyznaczenie seniorowi niewielkich zadań do wykonania pomoże odwrócić uwagę od przygnębiających myśli. Warto na przykład powiedzieć: Babciu, robisz najlepszą zupę pomidorową na świecie! Ugotujesz mi, jeśli podrzucę ci zakupy? Albo: może w piątek po południu uporządkujemy razem pudełko ze zdjęciami? Wspominałaś, że czas przesadzić kwiaty. Ile ziemi do tego potrzeba i kiedy się umawiamy? Ludzki mózg nie ma podzielności uwagi, to mit. Skutecznie i głęboko możemy skoncentrować się tylko na jednej czynności na raz. Terapia zajęciowa to sprytna,

ale jednocześnie bardzo skuteczna metoda na odpędzenie przygnębiających myśli – radzi Adrianna Sobol.

Wielu osobom w pierwszych fazach pandemii dobrze robiły generalne porządki. Zdaniem psychologów pozytywnie wpływały na emocje, ponieważ dawały poczucie kontroli, panowania nad sytuacją – choćby w niewielkim zakresie. „Wielkie sprzątanie” warto proponować także seniorom. Aby porządki nie były zbyt obciążające, warto mądrze je zaplanować – na przykład: jedna szafka lub szuflada dziennie. Postępy będą widoczne i satysfakcjonujące, ale samo porządkowanie i czyszczenie nie okaże się zbyt forsowne. Co potem, kiedy wszystkie porządki będą już zrobione? Pandemiczny czas warto wykorzystać na naukę. Istotne, żeby nowa dziedzina była dla seniora interesująca, ale też dostosowana do jego możliwości.

### Czas na nowe

Nie każdy senior pokocha szydełkowanie, ale warto cierpliwie szukać różnych alternatyw. Zdaniem opiekunów warto proponować podopiecznemu między innymi: wypróbowanie nowego przepisu kulinarnego, powrót do rozwiązywania krzyżówek, naukę języka obcego w aplikacji mobilnej. Przy odrobinie pomocy ze strony opiekuna nawet starsze osoby złapią bakcyła w nowej dziedzinie. – Książki, kolorowanki dla dorosłych, gry planszowe, stare i nowe pasje, gadżety technologiczne – wybór jest naprawdę szeroki. Ważne, by pomóc seniorowi wdrożyć się w nowy obszar, pokazać jego atrakcyjność, zalety. Istotne, by chwalić za najmniejsze nawet postępy i motywować pomimo potknięć. Osoba zajęta nie ma czasu na zmartwienia. Warto na nowo ustalić zdrową rutynę dnia i nie dawać się przygnębieniu – zachęca Adrianna Sobol. ■

Inf. prasowa

## Cyfrowe porady dla seniora

**J**ak wysłać maila, pobrać aplikację, wyszukać w internecie strony i jak się po nich poruszać – mogą dowiedzieć się i skorzystać z porad specjalistów białostocki seniorzy, którzy zadzwonią pod numer uruchomiony specjalnie dla nich. Miasto Białystok we współpracy z fundacją „Spe Salvi” do końca br. kontynuuje program „Cyfrowe Porady dla Seniora”.

Porady dla seniorów udzielane są od poniedziałku do piątku w godzinach 13:00-17:00. Aby skorzystać ze wsparcia należy skontaktować się z konsultantem fundacji „Spe Salvi” pod numerem telefonu 575 851 546 i umówić się na wizytę w biurze fundacji lub skorzystać z konsultacji telefonicznej. Konsultant będzie miał także możliwość, np. w przypadku złego stanu zdrowia seniora, przyjechania – po uprzednim umówieniu się – do domu osoby starszej, aby dokładnie, krok po kroku, zademonstrować sposób obsługi aplikacji, wysyłania e-maila itp. Porady są formą doraźnej, najczęściej jednorazowej pomocy i nie stanowią formy cyklicznej nauki. Konsultanci udzielają wsparcia w zakresie porad cyfrowych – wysyłania e-maili, pobierania z internetu aplikacji i programów (komunikatorów) umożliwiających bezpłatne rozmowy, i wideorozmowy, wyszukiwania stron, które oferują aktywne i ciekawe propozycje spędzenia czasu (dopasowane do preferencji i zainteresowań seniora). Wytlumaczą, jak zapisać się przez internet na poradę lekarską, pomogą w usunięciu drobnych usterek związanych z komputerem czy telefonem. ■

Eliza Bilewicz-Roszkowska / UM Białystok

# Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

## Elbląg

### Elbląskie parki przejdą rewitalizację

**P**onad 4,5 mln złotych pozyskał elbląski samorząd na rewitalizację przestrzeni parkowych. Dzięki unijnemu wsparciu nowe oblicze zyska Park Planty, Park Gen. Nieczuja-Ostrowskiego oraz część Parku Dolinka, która stanowi uzupełnienie aktualnie realizowanego projektu pn. „Rewitalizacja Parku Dolinka w Elblągu”.

– Projekt zakłada odnowienie przestrzeni trzech parków miejskich i utworzenie w nich miejsc przyjaznych do sportu, rekreacji i wypoczynku dla mieszkańców oraz turystów odwiedzających Elbląg, który od lat jest uważany za zielone miasto. Wartość całego projektu to prawie 5,5 mln zł, z czego znaczna część pochodzić będzie z funduszy unijnych. Jest to kontynuacja podjętych już działań, dotyczących rewitalizacji otwartych przestrzeni publicznych. Przypomnę, że trwają prace w Parku Dolinka, który jeszcze w tym roku zostanie udostępniony mieszkańcom. Jestem przekonany, że będzie on wizytówką naszego miasta – podkreśla prezydent Witold Wróblewski.

Projekt jest dofinansowany ze środków UE z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2014-2020.

W Parku Dolinka zrewitalizowane zostaną fragmenty otwartej przestrzeni, które nie były objęte wcześniej pozyskaniem dofinansowaniem z UE. Przedsięwzięcie dotyczy utworzenia stref dla różnych grup wiekowych w podziale na funkcje: strefa work-out, strefa seniora II, strefa mini parku linowego z pierzeją, strefa dwóch piaszczystych mini plaż. Zakłada się wykonanie nawierzchni mineralnej, piaszczystej oraz nawierzchni

eko (zrębki) oraz wyposażenie w urządzenia sportowo-rekreacyjne stref: work-out, seniora, mini parku linowego. Roboty i dostawy są obecnie realizowane. Powierzchnia Parku Dolinka objęta projektem wynosi 1 655,6 m<sup>2</sup>.

W parku Gen. Nieczuja-Ostrowskiego przewiduje się przebudowę układu ścieżek pieszych, budowę wraz z dostawą i montażem wyposażenia miasteczka rowerowego wraz z elementami małej architektury: ławkami, stojakami rowerowymi, urządzeniem do serwisowania rowerów, kosztami na śmieci oraz monitoringiem terenu miasteczka. Powierzchnia Parku Gen. Nieczuja-Ostrowskiego objęta projektem to 35 342,9 m<sup>2</sup>. Realizacja planowana jest w 2022 roku.

W Parku Planty natomiast planuje się przebudowę nawierzchni asfaltowych pieszych i pieszo-jezdnych, budowę ścieżki rowerowej w ramach istniejącego szlaku Green Velo, ogrodu renesansowego, zagospodarowanie terenu niecki dawnego odkrytego lodowiska na miejsce rekreacyjno-sportowe (skatepark monolityczny



Fot. Rafał Sulek

o nawierzchni betonowej i powierzchni ok. 1600 m<sup>2</sup>) przebudowę fontanny przy ul. 1. Maja wraz z iluminacją (remont niecki i montaż urządzeń wodnych), wykonanie kwater krzewiastych i bylinowych, renowację trawnika, wykonanie elementów małej architektury: przystanki rowerowe z oświetleniem LED (przy ścieżce rowerowej Green Velo oraz przy iluminacji fontanny), elementy charakterystyczne: rzeźby oraz ławki przy alejkach parkowych, kosze na śmieci, wiata z toaletami typu toy-toy przystosowanymi dla osób niepełnosprawnych. Co ważne – projekt nie przewiduje wycinki drzew w Parku Planty. Powierzchnia Parku Planty objęta projektem wynosi 22 649,5 m<sup>2</sup>. Realizacja planowana jest w 2022 r. ■ UM Elbląg



## Wypożyczalnia już funkcjonuje

**O**ddział Rejonowy PCK w Elblągu od 1 lipca osobom z niepełnosprawnościami oferuje bezpłatne wynajęcie rowerów trójkołowych. – Robimy to własnymi siłami, ponieważ nikt inny w mieście nie był zainteresowany współpracą – mówi prezes elbląskiego oddziału PCK, Kazimierz Stańczyk.

– Posiadamy sześć rowerów w trzech rozmiarach, zatem będą mogły z nich korzystać zarówno dzieci i młodzież z niepełnosprawnościami jak również osoby dorosłe z niepełnosprawnością – mówi prezes Stańczyk.

Koszt jednego roweru to ok. 2 tys. złotych. Ich zakup finansowany jest ze zbiorów odzieży w specjalnych kontenerach na odzież używaną. Warto jednak pamiętać, że nie wszystkie kontenery „z krzyżem” i ogłoszenia na klatkach schodowych o zbiórkach odzieży są akcjami Polskiego Czerwonego Krzyża.

– Często jest tak, że na klatkach schodowych widzimy ogłoszenia o zbiórkach z „czarnym krzyżem” – bo czerwony jest zastrzeżony dla PCK, ale ludzie pod-

świadomie identyfikują to z nami, a tak nie jest. Często, jest to świadome wprowadzanie ludzi w błąd. Podobnie jest z kontenerami na odzież. Nasze są specjalnie oznakowane i opisane – wylicza pan Kazimierz.

Podobne wypożyczalnie działają w całym kraju i często są wspólną akcją PCK i jednostek samorządowych. W Elblągu niestety, nikt nie był zainteresowany współpracą. – Byliśmy m.in. na spotkaniu z prezydentem Wróblewskim, lecz wszędzie napotykaliśmy mur i brak chęci współpracy przy tworzeniu wypożyczalni – mówi prezes Stańczyk. – Stąd też robimy to własnymi siłami. Szczególnie, że osobom z niepełnosprawnościami też się należy choć odrobina normalności. Trwa sezon wakacyjny, liczymy, że znajdą się chętni na korzystanie z rowerów – dodaje. Rowery będą wypożyczane nieodpłatnie. Po sporządzeniu stosownej umowy użyczenia, będzie można z nich korzystać w terminie wskazanym w umowie. Następnie będzie trzeba go zwrócić, bądź – jeśli nie będzie osób oczekujących w kolejce na jego wypożyczenie, przedłużyć na kolejny okres umowy. W celu wypożyczenia roweru należy kontaktować się bezpośrednio z Oddziałem Rejonowym PCK w Elblągu pod nr tel. 55 232 52 58. ■

Rafał Sułek

## Uruchomiono telefon zaufania

**S**amorząd uruchomił telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.

Pandemia odciska trwałe piętno na zdrowiu psychicznym wielu ludzi, a w sposób szczególny na zdrowiu dzieci i młodzieży. Zdalne nauczanie, wiele godzin spędzanych przed ekranem komputera, poczucie izolacji społecznej, niepewność – to tylko niektóre problemy, z jakimi mierzą się dzieci i młodzież. Konsekwencje tych problemów, takie jak lęk, depresja, uzależnienia, zaburzenia odżywiania, przemoc, a nawet myśli samobójcze, są bardzo groźne i zatrważające.

Z całą pewnością nie można ich lekceważyć.

– Chcemy, aby żadne elbląskie dziecko czy nastolatek nie czuło się samotne i zagubione. Aby w sytuacji, gdy będzie potrzebowało pomocy, wsparcia czy wysłuchania, mogło wykonać telefon i porozmawiać o swoim problemie z psychologiem lub terapeutą. Pamiętajmy, że nawet z pozoru błaha sprawa z punktu widzenia osoby dorosłej, może być dla dziecka trudnym doświadczeniem, z którym nie może sobie poradzić – podkreśla prezydent Witold Wróblewski.

Telefon zaufania działać będzie do końca bieżącego roku. Pomoc udzielana będzie we wtorki i czwartki w godz. 10.00-16.00 oraz w soboty w godz. 12.00 – 18.00. Numer telefonu zaufania to 574 694 774. ■

UM Elbląg

## Wakacje z rugby

**N**a zaproszenie Rugby Łamie Bariery ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 oraz Warmińsko-Mazurskiego Okręgowego Związku Rugby w lipcu placówka gościła w Elblągu Mistrzów Polski Ogniwo Sopot z drużyną Ogniwo bez Barrier. Jest to druga w Polsce drużyna, która w swoich szeregach ma zawodników niepełnosprawnych intelektualnie. Obie drużyny rozegrały I Turniej Rugby Bez Barrier.



Fot. nadesłana

Mimo upału rozegrano kilka meczów, a zawodnicy wykazali się niezwykle zaangażowaniem, profesjonalizmem i wytrwałością. Wśród trenerów goszczono Grzegorza Surtela, Tomasza Formele oraz Bartka Marczyńskiego.

Całemu turniejowi przyglądała się zawodniczka i trenerka Kristi Waugh, która przyjechała ze Szkocji. Być może ta wizyta zaowocuje turniejami międzynarodowymi dla rugbystów z SOS nr 1. Na zakończenie spotkania wręczono pamiątkowe statuetki, medale i drobne prezenty.

Szczególne podziękowania wystosowano do prezesa Warmińsko-Mazurskiego Okręgowego Związku Rugby Henryka Pach za organizację turnieju oraz dla Miasta Elbląg i Marszałka Województwa za wsparcie i pomoc przy organizacji. Wszyscy, oprócz sportowej rywalizacji, świetnie się bawili, a to dla organizatorów największy sukces i najlepsza integracja. ■

Małgorzata Oleksiak

## W drodze po Zieloną Flagę

**W** Specjalnym Ośrodku Szkolno – Wychowawczym nr 2 w Elblągu realizowany jest program Eco-Schools, mający zachęcić młodych ludzi do zaangażowania się w sprawy środowiska naturalnego poprzez jego ochronę. Poprzez szereg działań proekologicznych placówka ma szansę otrzymać międzynarodowy certyfikat Zielonej Flagi i dołączyć do grona międzynarodowego grona EcoSchools, dla których środowisko naturalne oraz edukacja ekologiczna jest ważnym aspektem życia.

Ośrodek ubiegając się o certyfikat, realizuje działania na rzecz ekorozwoju zgodnie z Metodologią Siedmiu Kroków Eco-Schools. To m.in. powołanie grupy roboczej, przeprowadzenie audytu ekologicznego (na początku i końcu działań), opracowanie planu działań i jego realizacja, kontrola i ocena prowadzonych działań. Na koniec, na podstawie zdobytych doświadczeń tworzony jest Eko-Kodeks. A tematyka, zakres oddziaływań edukacyjnych i wychowawczy są w ścisłej korelacji z: podstawą programową kształcenia ogólnego w szkole podstawowej oraz podstawą programową kształcenia ogólnego dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym w szkołach podstawowych oraz Szkolnym Programem Wychowawczo-Profilaktycznym.

Projekt realizowany był podczas zajęć edukacyjnych, lekcji wychowawczych, spotkań edukacyjnych, warsztatów, zajęć świetlicowych, pozalekcyjnych, wyjść, wycieczek i konkursów między innymi „Zielony parapet”, „Tajemnicze życie pszczoł”. Zorganizowano „Dzień Pszczoły”, „Bieg po miodek”, itd.

### Na rzecz pszczoł

W roku szkolnym 2020/2021 grupa robocza, po przeprowadzonym audycie, zaproponowała obszar „bióżnorodność i natura” jako ten, nad którym należy się pochylić. „Kolorowy świat zapylaczy – poznajemy i chronimy” to tytuł autorskiego projektu, który jest obecnie w trakcie realizacji. Uznano, że dla prawdziwego „mieszczucha” wszystko, co ma paski i bzyczy jest osą lub pszczołą, do tego owadem



Fot. SOSW nr 2

postrzegany przez pryzmat zagrożenia niebezpiecznego dla zdrowia człowieka. Trudnym wydaje się odczarowanie tych mitów, a dodatkowo uświadomienie, że bez pszczołowatych człowiek i jego środowisko mogą znaleźć się na skraju katastrofy – zadanie ponad siły, ale... metodą małych kroków, od zabawy przez naukę, od nauki do działania.

Projekt odpowiada na potrzebę podniesienia świadomości społecznej nie tylko młodych elblążan, lecz i ich bliskich, na temat znaczenia dzikich zapylaczy w przyrodzie i korzyści, jakich dostarczają one człowiekowi.

– Pasja przyrodnicza społeczności Ośrodka ma ogromną moc oddziaływania. Najpierw na dzieci, uczniów, wychowanków. A oni – spragnieni doświadczenia, poznawania i działania, swoją ciekawością świata i optymiz-

mem zachęcają rodziców, opiekunów oraz społeczność lokalną – mówi Marzena Żachowska pedagog z SOSW nr 2 w Elblągu.

Głównym celem projektu jest zwiększenie wiedzy uczestników na temat gatunków dzikich zapylaczy, w tym przede wszystkim w zakresie ich ochrony i wpływu na środowisko naturalne oraz podjęcie konkretnych działań, zmierzających do poprawy warunków bytowych owadów w szkolnym ogrodzie.

Wsparcie merytoryczne przy realizacji projektu zadeklarowało Nadleśnictwo Elbląg i Park Krajobrazowy Wysoczyzny Elbląskiej oraz Departament Ochrony Środowiska Urzędu Miejskiego w Elblągu i Warmińsko – Mazurska Biblioteka Pedagogiczna im. Karola Wojtyły w Elblągu. ■

SOSW nr 2



## Wnioski do Budżetu Obywatelskiego 2022 ocenione

**W** tym roku złożonych zostało 105 wniosków. Ze względu na ten sam zakres prac 8 wniosków połączonych zostało w 4 zadania. W związku z tym, ocenie poddano 101 zadań (w okręgach: 49 inwestycyjnych i 30 małych oraz 22 zadania ogólnomiejskie).

Departamenty i jednostki podległe samorządowi oceniały zadania pod względem zgodności z obowiązującą uchwałą i zarządzeniami dotyczącymi Budżetu Obywatelskiego, pod względem praktycznej możliwości realizacji zadań, gospodarności, kwestii formalno-prawnych oraz możliwości finansowych i technicznych. Pozytywnie zaopiniowane zostały 54 projekty, a negatywnie 47. W tym roku swoje wnioski złożyło 59 osób. Rekordzista 23 i kolejny wnioskodawca 9 wniosków. Duża część pomysłów – tak jak w latach ubiegłych, dotyczy miejskiej infrastruktury: chodników, parkingów, poprawy stanu alejek w parkach, czy nowych placów zabaw. Jeśli chodzi o małe granty, dotyczą one przede wszystkim działań integrujących lokalną społeczność. W tym roku wnioskodawcy zgłosili większą ilość małych projektów – 30, dla porównania w roku ubiegłym – 10. Głosowanie mieszkańców trwać będzie do 29 sierpnia.

Lista ocenionych zadań znajduje się w zakładce Edycja 2021\2022 na stronie [budzetobywatelski.elblag.eu](http://budzetobywatelski.elblag.eu) ■

UM Elbląg

## Miałeś siłę przynieść, to i dasz radę wynieść

**Z**aśmiecanie terenów leśnych to ciągle nieustające zjawisko w całej Polsce, także w lasach Nadleśnictwa Elbląg, obejmujących swoim zasięgiem Wysoczyznę Elbląską, Żuławy i Mierzeję Wiślaną.

Na zbieranie i utylizację śmieci co roku Nadleśnictwo Elbląg wydaje przeszło 100 tys. zł, a często nawet tak wysoka kwota okazuje się niewystarczająca. Kosze na śmieci często stają się zarzewiem nieczystości. Zwierzęta leśne przywabione zapachem resztek pokarmów chętnie rozgrzebią śmieci, a następnie wiatr je rozwiewa, powodując zaśmiecanie całej okolicy. Dodatkowo zdarza się, że pojawiają się ludzie, którzy zapełniają takie kosze

lub kontenery śmieciami z własnych domów i zakładów produkcyjnych, sądząc, że ktoś przy okazji opróżniania kosza zabierze również jego odpady. Dlatego w wyniku obserwacji własnych i doświadczenia leśników z innych obszarów w Polsce podjęto decyzję o likwidacji koszy na śmieci w lokalnych lasach. W zamian za to leśnicy w wielu miejscach, szczególnie przy szlakach i dojściach na plażę na Mierzei Wiślanej powstawiali tabliczki z prośbą



Fot. nadesłane

o zabieranie śmieci ze sobą. Śmieci w lesie nie tylko wyglądają nieestetycznie, ale mogą stanowić nawet śmiertelne niebezpieczeństwo dla zwierząt, które nieświadomie łykają plastikowe opakowania czy wpadają do pojemników, z których nie są w stanie wyjść. – Gorąco namawiamy do zastosowania się do prośby i zabieranie własnych śmieci ze sobą z lasu – zachęca Jan Piotrowski z Nadleśnictwa Elbląg. ■

Nadleśnictwo Elbląg

## Rusza kolejna edycja programu „opieka wytchnieniowa”

**E**lbląskie Stowarzyszenie „LAZARUS” do grudnia 2021r. realizować będzie program „Opieka wytchnieniowa – edycja 2021”. Więcej informacji na stronie [lazarus.elblag.com.pl](http://lazarus.elblag.com.pl).

– Głównym celem programu jest wsparcie członków rodzin lub opiekunów poprzez umożliwienie im uzyskania doraźnej, czasowej pomocy w formie opieki wytchnieniowej. W tym czasie opiekun może odpocząć, zregenerować się, załatwić sprawy prywatne. Program kierowany jest do członka rodziny lub opiekuna sprawującego bezpośrednią opiekę nad dorosłymi osobami ze znacznym stopniem niepełnosprawności oraz orzeczeniami równoważnymi. Program realizowany jest poprzez świadczenie usługi wytchnieniowej, w formie usług opiekuńczych, w ramach pobytu dziennego, w miejscu zamieszkania osoby niepełnosprawnej, od poniedziałku do piątku, po 8 godzin dziennie, z możliwością przedłużenia do 12 godzin dziennie – czytamy na stronie stowarzyszenia. Karty zgłoszenia uczestnictwa w programie przyjmowane będą do 31 sierpnia br lub do wyczerpania miejsc. ■

Oprac. red.



Fot. WSZ

## Elbląski szpital z nagrodą ministerstwa

**W**ojewódzki Szpital Zespolony w Elblągu, w uznaniu za osiągnięcia i zasługi dla medycyny transplantacyjnej, otrzymał z MZ dofinansowanie w kwocie 1 mln zł w ramach Narodowego Programu Rozwoju Medycyny Transplantacyjnej na zakup sprzętu dla Oddziału Anestezjologii i Intensywnej Terapii.

– Temat transplantacji w naszym szpitalu pojawił się na początku lat 90., gdy ordynatorem Oddziału Anestezjologii i Intensywnej Terapii był Zbigniew Landowski, którego zapał i zaangażowanie w tym temacie jest absolutnie nie do przecenienia. Jego podejście do idei pobierania narządów sprawiło, że zapoczątkowane przez niego działania zostały przez nas w następnych latach rozwinięte i kontynuowane – mówi lek. Wojciech Wenski, koordynator Oddziału Anestezjologii i Intensywnej Terapii

Przyznane dofinansowanie jest wyrazem uznania dla pracy całego zespołu koordynującego oraz zarządzającego podmiotem leczniczym, który zaangażowany jest w proces donacji i sprawuje opiekę nad dawcami. Jest nam niezmiernie miło, że Ministerstwo Zdrowia doceniło ciężką pracę zespołu transplantacyjnego.

Pieniądze dedykowane są Oddziałowi Anestezjologii i Intensywnej Terapii, więc zostaną przeznaczone na zakup sprzętu na potrzeby właśnie tego oddziału, który posłuży do ratowania życia i zdrowia pacjentów.

Dofinansowanie zostanie przeznaczone na zakup następującego sprzętu: aparat USG (1 szt.), wózek transportowy do przewożenia chorych (3 szt.), kardiomonitor transportowy (3 szt.), respirator szpitalny (1 szt.), zestaw do terapii wysokoprzepływowej (2 szt.), łóżko do intensywnej terapii z wagą i materacem (3 szt.), aparat do znieczulania ogólnego z wyposażeniem (3 szt.) ■

Inf. prasowa

## Oddział Neurologiczny zamknięty

**D**o 31 sierpnia br. z powodu braków kadrowych Oddział Neurologiczny z Pododdziałem Udarowym w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Elblągu będzie nieczynny.



Fot. szpital.elblag.pl

Dyrekcja szpitala ma nadzieję, że zawieszenie oddziału, to tylko przejściowa sytuacja i przez okres dwóch miesięcy uda się skompletować załogę. W chwili zawieszenia działalności oddziału, pacjenci będą musieli szukać pomocy w Gdańsku, Olsztynie czy Iławie.

Jak zapewnia jednak Grzegorz Sosnowski, dyrektor ds. lecznictwa w szpitalu wojewódzkim, przez cały czas na oddziale (w okresie jego zawieszenia) będzie przyjmował neurolog – konsultant, który zabezpieczy podstawową opieką neurologiczną w ramach konsultacji. Jak informuje dyrekcja szpitala, lekarze POZ-u z okolicy zostali już poinformowani o zawieszeniu oddziału – Na zawieszenie pracy oddziału otrzymaliśmy zgodę Narodowego Funduszu Zdrowia oraz wojewody warmińsko-mazurskiego. Pragnę też uspokoić wszystkich, na innych oddziałach nie mamy problemów kadrowych. Problem ten dotyczy tylko tego jednego oddziału – mówi Elżbieta Gelert, dyrektor WSZ w Elblągu. ■

Oprac. RS



## W Krakowie powstanie Specjalistyczne Centrum Edukacji Włączającej

**D**zięki dofinansowaniu przyznanemu przez Ośrodek Rozwoju Edukacji w ciągu dwóch najbliższych lat w Krakowie powstanie Specjalistyczne Centrum Edukacji Włączającej. Będzie w nim realizowane szerokie spektrum działań edukacyjnych, których celem jest zwiększanie szans edukacyjnych osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności.



W ramach projektu grantowego „Pilotażowe wdrożenie modelu Specjalistycznych Centrów Wspierających Edukację Włączającą” wybrano 16 samorządów i organizacji z całej Polski, które otrzymają dofinansowanie na utworzenie wspomnianych centrów. Kraków jest jedynym miastem Małopolski, które zostało wyłonione do otrzymania tego typu wsparcia, i jedną z zaledwie ośmiu pozytywnie ocenionych propozycji z całej Polski ze wskazanym zakresem wsparcia zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD).

Specjalistyczne Centrum Edukacji Włączającej będzie realizować działania w zakresie edukacji uczniów z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego. Przed tym zostanie jednak przeprowadzona szczegółowa diagnoza potrzeb poszczególnych

szkół, w tym indywidualne konsultacje dla dyrektorów szkół. Uczniowie z niepełnosprawnościami będą mogli korzystać ze wsparcia specjalistycznego, superwizji, zajęć modelowych i innych metod wsparcia. Dzięki dofinansowaniu będzie mógł również zostać zakupiony profesjonalny sprzęt potrzebny do pracy z uczniami z niepełnosprawnościami.

Liderem przedsięwzięcia jest Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy pn. „Centrum Autyzmu i Całościowych Zaburzeń Rozwojowych” – placówka obejmująca całościowym oddziaływaniem terapeutyczno-edukacyjnym uczniów z autyzmem oraz niepełnosprawnościami sprzężonymi. Działania w Specjalistycznym Centrum Edukacji Włączającej będą realizowane przez kadrę specjalistów przygoto-

waną do pracy z uczniami z różnymi rodzajami niepełnosprawności, którzy będą wspomagani przez zewnętrznych ekspertów z poszczególnych dziedzin. Przy realizacji projektu placówka będzie współpracować z pięcioma samorządowymi przedszkolami i szkołami – Samorządowym Przedszkolem nr 9, Szkołą Podstawową nr 58, Szkołą Podstawową nr 104, XXXI Liceum Ogólnokształcącym oraz Technikum Elektrycznym nr 8 (wchodzącym w skład Zespołu Szkół Elektrycznych nr 2).

Projekt ma zostać zrealizowany do końca maja 2023 r. Działanie w całości jest finansowane ze środków zewnętrznych – wartość przyznanego dofinansowania wynosi 1,3 mln zł. ■

UM Kraków

## W Gdyni powstanie blok komunalny bez barier

**B**ędzie miał pięć kondygnacji i zostanie dostosowany do potrzeb osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami.



Fot. UM Gdynia

Komunalny budynek bez barier to miejsce przyjazne osobom z niepełnosprawnościami, seniorom oraz wszystkim potrzebującym wsparcia. To miejsce, które poza zaspokojeniem potrzeby mieszkaniowej daje też – co równie istotnie – możliwość utrzymania i podtrzymania samodzielności, pozostania w warunkach domowych mimo problemów zdrowotnych. To bardzo ważne dla ogólnej kondycji osoby zależnej czy chorującej, żeby móc jak najdłużej przebywać w miejscu, które daje poczucie przynależności i bezpieczeństwa. Komunalny blok bez barier przy ul. Turkusowej ma liczyć pięć kondygnacji, a łączna powierzchnia działek, które obejmie nowa inwestycja, to ok. 2700 m<sup>2</sup>. Wszystkie mieszkania i części wspólne będą dostępne dla osób o różnym stopniu sprawności. Mieszkania zostaną zaprojektowane tak, by w razie potrzeby, bez dużych nakładów, dało się w nich zamontować poręcze i uchwyty przydatne osobom z niepełnosprawnościami. Kolorystyka części wspólnych uwzględni potrzeby osób słabowidzących, wokół budynku ma się też pojawić nawierzchnia samonaprowadzająca. Mieszkania będą miały balkony lub loggie, a te znajdujące się na parterze – tarasy. Lokatorzy będą mogli korzystać z pomieszczenia wspólnego. O jego funkcji, regulaminie oraz wyposażeniu zdecydują wspólnie, gdy się wprowadzą. Przy budynku zostanie urządzony również teren zielony. Pojawią się też siedziska i elementy zachęcające do spotkań, możliwie aktywnej rekreacji, realizacji pasji i zacieśniania więzi. ■

Aleksandra Dylejko



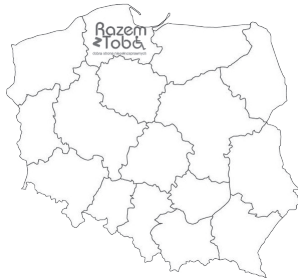
## Niecukrz w Gdyni

**P**onad 30 proc. chorych nie wie o tym, że choruje. Tym samym często nie są nawet świadomi, że występuje u nich stan przedcukrzycowy, który jest ostatnim momentem, aby podjąć działania w celu uchronienia się przed zachorowaniem na cukrzycę typu 2. Dlatego Gdynskie Centrum Zdrowia realizuje program dla aktywnych zawodowo mieszkańców powiatów: gdyńskiego, wejherowskiego i puckiego pn. „Program profilaktyki cukrzycy typu 2”.

Aby wziąć udział w rekrutacji do projektu wystarczy wejść na stronę [necukrzmy.pl](http://necukrzmy.pl) i wypełnić krótką ankietę. Po wypełnieniu ankiety uzyskuje się informację czy znajduje się w grupie ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2. Następnie osoby z grupy ryzyka będą mogły skorzystać z bezpłatnych badań przesiewowych (OGTT lub glikemia na czczo) w celu potwierdzenia stanu przedcukrzycowego. Osoby z wykrytym stanem przedcukrzycowym zostaną zaproszone do programu edukacyjnego, w ramach którego zespół specjalistów pomoże w zmianie stylu życia. W najbliższym czasie zaplanowana została również kampania informacyjno-edukacyjna, która będzie w ciekawy sposób przedstawiała zagadnienia związane z cukrzycą, zdrowym odżywianiem i aktywnością fizyczną. ■

Sylvia Szumielewicz – Tobiasz





## Leczą przez żywienie?

**S**zczególna grupa pacjentów gdyńskiego Szpitala Morskie im. PCK w Redłowie może liczyć na skuteczne leczenie żywieniowe, czyli specjalne pokarmy podawane pozajelitowo i dojelitowo. Jakość potwierdza od teraz certyfikat „Szpital Dobrej Praktyki – Leczenie przez Żywienie”, który przyznano niedawno placówce.



Fot. nadesłana

Czy jedzenie może być formą leczenia? Tak. Wie o tym doskonale już wielu cenionych specjalistów na świecie, przekonują się do tego także polskie szpitale. Tzw. żywienie pozajelitowe i dojelitowe, które jest niezbędne dla pacjentów mających trudności z samodzielnym odżywianiem pomaga w szybszym dojściu do siebie po walce z wyczerpującą chorobą. Nic dziwnego, że specjalnie przygotowany pokarm coraz częściej jest wykorzystywany w różnych placówkach. To przede wszystkim bezpieczna forma podania pacjentowi odpowiednich dawek substancji odżywczych – białek, elektrolitów, witamin, wody i niezbędnej energii.

### Szpital Morski wyróżniony

Z tzw. żywienia klinicznego na wysokim poziomie mogą też korzystać pacjenci z Gdyni. Szpital Morski im. PCK w Redłowie uzyskał specjalny certyfikat „Szpital Dobrej Praktyki Żywienia Klinicznego – Leczenie przez żywienie”. To ogólnopolski program, który promuje polskie szpitale, dbające o prawidłowe odżywianie naj-

bardziej wymagających pacjentów.

– To wielka praca i zaangażowanie zespołu specjalistów, którzy w trudnym czasie pandemii podjęli wyzwanie zdobycia tego cennego wyróżnienia, szczególnie Zespołu ds. Leczenia Żywieniowego (w składzie: dr Tomasz Buczek, dr Anna Habasińska, Hanna Koss, Beata Góralska i Monika Matuszewska). W drugiej edycji nasz szpital znalazł się w gronie 19 laureatów, a łącznie starało się o nie aż 58 szpitali z całego kraju – relacjonuje na Facebooku oficjalny profil Szpitali Pomorskich.

Wyniki tegorocznej edycji ogłoszono w formie online. Tym samym szpital działający w gdyńskim Redłowie dołączył do grona zaledwie 7 placówek z Pomorza, które do tej pory wyróżniono certyfikatem dotyczącym leczenia żywieniowego. O przyznaniu certyfikatu zadecydowała wcześniejsza ocena ekspertów oraz wizyta kontrolna.

### Żywienie, które leczy

Celem programu „Szpital Dobrej Praktyki Żywienia Klinicznego” jest przede wszystkim upowszechnianie w polskich

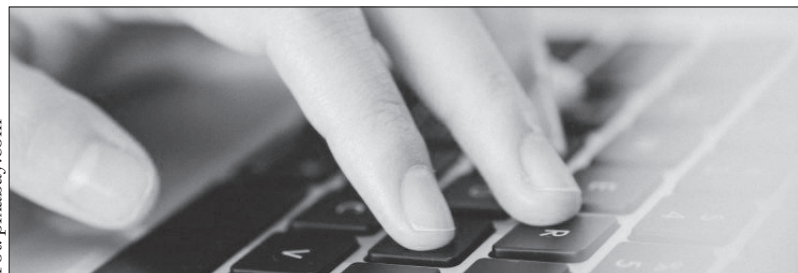
szpitalach dobrych praktyk żywienia klinicznego. Jak podkreślają organizatorzy, „(...) Każdy pacjent ma prawo do oceny stanu odżywienia i otrzymania prawidłowego leczenia żywieniowego, gdyż to zwiększa jego szanse w walce z chorobą (...)”.

Polska na tle innych krajów Europy zajmuje wysoką pozycję pod kątem refundacji żywienia pozajelitowego oraz dojelitowego. Polscy pacjenci mają dzięki temu łatwiejszy dostęp do wsparcia żywieniowego, z którego coraz chętniej korzystają polskie szpitale. Jak podkreślają eksperci, leczenie żywieniowe między innymi wpływa na mniejszą liczbę powikłań i znaczne skrócenie pobytu pacjenta w placówce.

Za przebieg programu jest odpowiedzialne Polskie Towarzystwo Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu, a jego patronami są m.in. Ministerstwo Zdrowia, Narodowy Fundusz Zdrowia, Polskie Towarzystwo Żywienia Klinicznego czy Polska Federacja Szpitali. ■

## Olsztyn rozwija cyfrowe usługi

**U**M w Olsztynie rozwija cyfrowe usługi skierowane do mieszkańców. Dzięki temu sprawniej można załatwiać urzędowe formalności lub zdobyć istotne informacje.



Fot. pixabay.com

Na przełomie września i października planowane jest uruchomienie usługi powiadomień SMS-owych oraz e-mail w zakresie informacji o zaległościach oraz zbliżających się terminach płatności z tytułu podatków i opłat (np. podatek od nieruchomości, podatek rolny, podatek leśny, podatek od środków transportu, opłata za gospodarowanie odpadami komunalnymi). Włączenie funkcji powiadomień związane jest z wdrożeniem w Gminie Olsztyn Systemu Finansowo-Księgowego, powstającego w trakcie realizacji Projektu „Cyfrowy Olsztyn”. Jego koordynacją zajmuje się Centrum Informatycznych Usług Wspólnych Olsztyna (CIUWO).

– To kolejny krok na drodze do cyfryzacji usług oferowanych w naszej gminie – wskazuje prezydent Olsztyna, Piotr Grzymowicz. – Rozwój cyfrowych usług to działanie wpisane w strategię rozwoju miasta. Jako samorząd dostrzegamy potencjał tkwiący w informatyzacji kolejnych obszarów funkcjonowania urzędu. Pozwala ona na bardziej efektywną realizację wielu działań, które do tej pory wykonywane były w sposób tradycyjny.

Docelowo system powiadomień zostanie zastosowany także w zakresie należności niepodatkowych, dzięki czemu możliwe będzie otrzymywanie powiadomień o zbliżającym się lub przekroczonym terminie płatności np. z tytułu użytkowania wieczystego gruntu.

– Teraz te informacje dostępne są po zalogowaniu do platformy Elektroniczne Płatności Olsztyna – przypomina dyrektor Centrum Informatycznych Usług Wspólnych Olsztyna, Paweł Witkowski. – Włączenie powiadomień SMS-owych oraz e-mail to wygodne rozwiązanie. Będą one wysyłane z odpowiednim wyprzedzeniem, dzięki czemu do minimum ograniczona zostanie możliwość przeoczenia przez mieszkańców nadchodzącego terminu płatności zobowiązań. W przyszłości system powiadomień zostanie rozbudowany, obejmując tym samym kolejne obszary funkcjonowania urzędu.

Aby otrzymywać powiadomienia z Urzędu Miasta Olsztyna wystarczy złożyć oświadczenie z informacją w zakresie jakich obszarów (ze wskazaniem: podatki i opłaty, gospodarowanie odpadami komunalnymi, użytkowanie wieczyste gruntu lub pozostałe) oraz na jaki numer telefonu lub adres e-mail należy kierować wspomniane powiadomienia. ■

UM Olsztyn



## Zmarł Piotr Łożyński

**Z**aangażowany w sport osób z niepełnosprawnościami, prezes Olsztyńskiego Klubu Sportowego „Warmia i Mazury”, działacz społeczny – 11 lipca, zmarł Piotr Łożyński. Miał 64 lata.



Fot. OKS Warmia i Mazury

Od dawna angażował się w sport osób z niepełnosprawnościami, będąc prezesem OKS „Warmia i Mazury”.

– Piotr Łożyński poza Klubem sportowym udzielał się również bardzo aktywnie w wielu innych organizacjach działając, na rzecz osób niepełnosprawnych, w tym m. in.: Polskim Związku Niewidomych, Stowarzyszeniu CROSS, Związku Kultury Fizycznej OLIMP, Polskim Komitecie Paraolimpijskim, czy też Warmińsko-Mazurskiej Federacji Sportu – przypomina na swojej stronie internetowej Olsztyński Klub Sportowy „Warmia i Mazury”.

W sport angażował się nie tylko od strony organizacyjnej, sam też startował w różnych zawodach sportowych, m.in. w brydżu, szachach i kolarstwie tandemowym. Zmarł po wieloletniej walce z chorobą.

– Dziękujemy Ci za wszystko Prezesie – pozostaniesz w sercach i myślach wielu osób w całym naszym kraju jak i poza jego granicami, spoczywaj w pokoju – napisali na stronie OKS „Warmia i Mazury” znajomi śp. Piotra. ■

OKS WiM





## Rodzynki z pozarządówki

**R**ekonstrukcja jedynej w Polsce drewnianej wieży górniczej, podziemnej kopalni węgla brunatnego, aktywizacja społeczno-zawodowa w gospodarstwach opiekuńczych, czy organizacja IV Festiwalu Podróżników „Piąty Ocean” to tylko 3 przykłady z 11 działań instytucji pozarządowych, którym przyznano nagrody marszałka województwa w konkursie na najlepsze inicjatywy społeczne.

– Funkcjonujące w kujawsko-pomorskim instytucje trzeciego sektora to ważni partnerzy samorządu województwa w niemal każdym obszarze życia społecznego i gospodarczego. Z satysfakcją wyróżniamy i wspieramy zwłaszcza te opierające się na wolontariacie, których interesujące, nowatorskie działania mogą być inspiracją dla innych ngo-sów – mówi marszałek Piotr Całbecki. Spośród 21 zgłoszeń organizacji pozarządowych, kapituła czternastej edycji konkursu zarekomendowała zarządowi województwa 11 inicjatyw. Ich realizatorom przyznano równorzędne nagrody finansowe po 2,7 tysiąca złotych każda, wraz z tytułami „Rodzynki z pozarządówki”. Gala wręczenia wyróżnień odbyła się w lipcu. ■

Beata Krzemińska



Fot. A. Goński

## Kolejny medal Unitas Durat przyznany



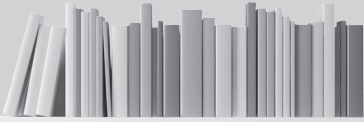
Fot. DPS w Kamieniu Krajeńskim

**P**ensjonariuszka Domu Pomocy Społecznej w Kamieniu Krajeńskim, 101-letnia Wanda Miłoszewska, babcia i prababcia dla 9 wnucząt i 19 prawnucząt otrzymała medal Marszałka Województwa Kujawsko-Pomorskiego Unitas Durat Palatinatus Cuiaviano-Pomeraniensis, przeznaczony dla najstarszych mieszkańców województwa.

Wanda Miłoszewska urodziła się 23 czerwca 1920 roku w miejscowości Karolinenhof (dziś dzielnica Berlina) jako córka polskich pracowników, którzy wkrótce z Niemiec przenieśli się na rodzinny Śląsk. Tam, u podnóża Karkonoszy, spędziła swoje dzieciństwo i wczesną młodość. Za zachodnią granicę powróciła w charakterze pracownika przymusowego – w czasie wojny. Podczas pracy poznała swojego przyszłego męża, z którym w 1945 roku zamieszkała w Solcu Kujawskim (powiat bydgoski). Przez wiele lat pracowała w pobliskiej Bydgoszczy i chętnie wyjeżdżała w rodzinne strony, gdzie spacerowała po górach.

Rodziny mieszkańców regionu, którzy w 2021 roku kończą sto lat, a także starszych, zaprasza się do kontaktu pod numerem telefonu 56 62 18 344 i adresem e-mail: [stulatkowic@kujawsko-pomorskie.pl](mailto:stulatkowic@kujawsko-pomorskie.pl). ■

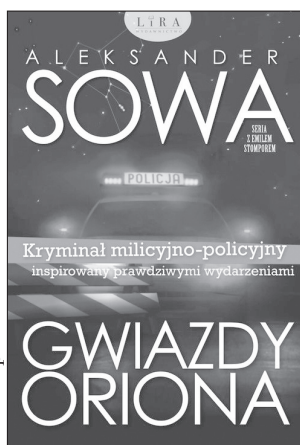
Beata Krzemińska



## Agnieszka Pietrzyk o książkach



## Aleksander Sowa „Gwiazdy Oriona”



„Gwiazdy Oriona” Aleksandra Sowy to kryminał z wyrazistymi męskimi bohaterami i mocnymi dialogami. W tej powieści to ludzie tworzą klimat, tutaj aż iskrzy od ścierających się charakterów i bezkompromisowych zachowań.

Kończy się PRL zaczyna się nowa demokratyczna rzeczywistość, w tym czasie na Śląsku grasuje seryjny morderca kobiet. Gdy jego ofiarą staje się siostrzenica premiera, policja powołuje specjalny zespół operacyjny, do którego trafia szeregowy Emil Stompor. Młody policjant sięga po nieznane wówczas metody profilowania. Choć koledzy drwią z jego pracy nad portretem psychologicznym sprawcy, to i tak wkład

Emila w śledztwo okazuje się kluczowy.

Aleksander Sowa oparł fabułę na autentycznych wydarzeniach, ale to nie one najbardziej trafiają do wyobraźni czytelnika, lecz obraz organów ścigania w dobie transformacji. To już nie milicja, ale jeszcze nie policja i nie na zmianie nazwy polegała przemiana tej instytucji. Autor zagłębia się w psychologiczne aspekty przemian. Istotne jest to, co sami funkcjonariusze myślą o swojej służbie, jak chcieliby być postrzegani i czego oczekują od nowej władzy.

Wizerunek milicji/policji wyłaniający się z książki nie jest najlepszy, bez wątpienia nie spełnia społecznych oczekiwań. Tylko ci funkcjonariusze są uczciwi, którzy zajmują najniższe szczeble w hierarchii służbowej, ci postawieni wyżej to sługusi skorumpowani przez polityków. Bohaterowie „Gwiazd Oriona” są przekonani, że każda władza od dyktatury po demokrację ma za nic policję. A główna metoda pracy w dobie transformacji brzmi: Najpierw trzeba znaleźć człowieka, a potem paragraf na niego.

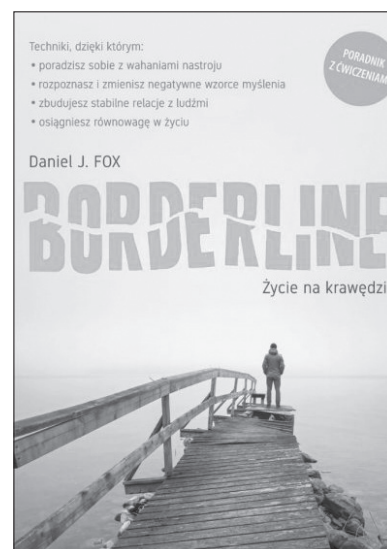
Jest jeszcze jedna rzecz, która tworzy wizerunek policji u schyłku PRL, są to związki ze służbami bezpieczeństwa. Aleksander Sowa sporo miejsca poświęcił patologicznemu charakterowi tamtejszych zależności, które w momencie rozpadu służb, zamiast zniknąć, nabrały na sile.

W „Gwiazdach Oriona” nie brakuje też technicznych szczegółów, były to czasy, w których telefon stacjonarny i maszyna do pisania były głównymi narzędziami w pracy policyjnej, ale już się mówiło, że kartoteki daktyloskopijne mają być wprowadzone do komputera. Klimatu początku lat dziewięćdziesiątych dopełniają wzmianki o tym, jakie alkohole piją policjanci, jakie papierosy palą i w jakich filmach gustują.

Warto sięgnąć po dźwiękową wersję „Gwiazd Oriona”, bo pojawia się tam gwara śląska, której fonetyczne walory znakomicie zaprezentował Krzysztof Plewako-Szczerbiński. ■

Audiobook: Aleksander Sowa, „Gwiazdy Oriona”, Wydawnictwo StoryBox, czyta Krzysztof Plewako-Szczerbiński, czas nagrania: 9 godzin 7 minut

## Daniel J. Fox „Bordeline. Życie na krawędzi”



Jeśli zdiagnozowano u Ciebie zaburzenie borderline, możesz odczuwać wiele emocji, w tym szok, wstyd, smutek, poczucie opuszczenia, pustki czy bezradności, a nawet złość. Spokojnie, odechnij głęboko. Jesteś w stanie sobie z tym poradzić, a pomoże Ci właśnie ten poradnik. Zaburzenie borderline wpływa na to, jak postrzegasz swoje życie i jak je przeżywasz. Nie musi jednak definiować Cię na zawsze. Z tą książką przygotujesz się do stawienia czoła trudnej diagnozie i podjęcia działań prowadzących do trwałego dobrego samopoczucia. ■

(...) Samopomocowa formuła książki sprawia, że czytelnik z borderline odnajdzie w zbiorze wskazówek, ćwiczeń i refleksyjnych pytań tak potrzebny impuls do działania. Z kolei terapeuta znajdzie tu bogactwo interdyscyplinarnych narzędzi opartych na badaniach naukowych, inspirowanych terapiami dialektyczno-behawioralną i poznawczo-behawioralną, ale wykorzystujących też inne powszechnie znane teorie i metody w nieoczywisty i zaskakujący sposób (...).

Anna Englert-Bator

Polskie Towarzystwo Terapii

Dialektyczno-Behawioralnej

Wydawnictwo GWP



## W Poznaniu ruszył program „Czytanie bez barier”

**B**iblioteka Raczyńskich w Poznaniu kontynuuje program „Czytanie bez barier”. Dzięki tej usłudze osoby z niepełnosprawnościami oraz ich opiekunowie mogą bez wychodzenia z domu wypożyczać książki, audiobooki, filmy.

Wystarczy, że mieszkają na terenie Poznania i ze względu na stan zdrowia lub szczególne okoliczności życiowe nie mogą samodzielnie skorzystać z usług biblioteki. Zamówienia można składać telefonicznie, dzwoniąc do Biura Poznań pod nr tel. 61 646 33 44, od poniedziałku do piątku w godzinach 7:30-20:00. W programie uczestniczą 4 filie rejonowe Biblioteki Raczyńskich: Filia 2, os. Oświecenia 59, Filia 12/46, ul. Arciszewskiego 27, Filia 14, os. Bolesława Chrobrego 120, Filia Wildecka, ul. Robocza 4a. Wybrani pracownicy przygotowują zbiory, kierując się wytycznymi zawartymi w zgłoszeniach. Odwiedzają czytelników raz w tygodniu: w każdy poniedziałek w godzinach od 11:30 do 14:30. Bibliotekarze podczas odwiedzin wyposażeni są w identyfikatory ze zdjęciem oraz numerem telefonu, który pozwala na sprawdzenie wiarygodności osoby odwiedzającej. Aby skorzystać z usługi nie trzeba mieć karty bibliotecznej. Podczas pierwszej wizyty bibliotekarz na podstawie dowodu osobistego może zapisać nowego czytelnika. Czytelnik



Fot. nadesłane

jednorazowo może wypożyczyć 6 książek, 2 książki mówione i 2 jednostki innych multimediów (film lub muzyka). Książki (także mówione) wypożycza się na okres nie dłuższy niż 30 dni, filmy i muzykę na 14 dni. Okres wypożyczenia zbiorów (poza filmami i muzyką) może być przedłużony (przed upływem terminu zwrotu) o 30 dni. Maksymalnie można dokonać 2 przedłużeń. Filie biorące udział w projekcie mają w swoich zasobach kolekcje audiobooków, a całość księgozbioru można spraw-

dzić w katalogu on-line na stronie internetowej Biblioteki Raczyńskich [bracz.edu.pl](http://bracz.edu.pl) w zakładce „Katalog on-line”. Czytelnik może wypożyczać tylko te materiały biblioteczne, które znajdują się w zasobach jednej z 4 filii biorących udział w programie. Czytelnicy chcący dokonać wymiany, zwrotu wypożyczonych zbiorów lub przedłużenia terminu zwrotu zgłaszają się do Biura Poznań Kontakt. ■

UM Poznań

## Kultura i niepełnosprawność

**8** września br w ramach 18. Europejskiego Festiwalu Filmowego „Integracja Ty i Ja” odbędzie się konferencja naukowa zatytułowana „Kultura i niepełnosprawność. Recepcja – Uczestnictwo – Terapia”. Więcej informacji na [integracjatyija.pl](http://integracjatyija.pl).

Podczas konferencji wrocławska Fundacja Katarynka, której głównym celem jest wspieranie osób z niepełnosprawnością w kinie, w teatrze i w muzeum przeprowadzi warsztaty, a teoretycy poszerzą wiedzę na temat dostępności kultury. Tematy wystąpień i warsztatów dotyczyć będą m.in.: edukacyjnej i terapeutycznej roli autobiografii, dostępność do wydarzeń kulturalnych oraz obsługi widza z niepełnosprawnością wzroku i słuchu. Prelegenci: Wojciech Otto (profesor w Instytucie Filmu, Mediów i Sztuk Audiowizualnych Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu), dr Ewelina Konieczna (Instytut Nauk Pedagogicznych Uniwersytetu Opolskiego), dr Anna Bieganowska - Skóra (Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie), Mariusz Trzeciakiwicz (założyciel i prezes Fundacji Katarynka), Magdalena Brumirska – Zielińska (koordynatorka projektów w Fundacji Katarynka), Wioletta Boczar – Dominiak (surdopedagog, specjalistka ds. kontaktu z osobami z niepełnosprawnością słuchu w Fundacji Katarynka) oraz Magdalena Orłoś (szkoleniowiec w obszarze dostępności kultury w Fundacji Katarynka). ■

Oprac. red.

# Niepełnosprawność widziana oczami dziecka

Fundacja „Podróże bez granic” wydała serię książeczek „Przygody Rysia i Krzysia” o dwóch wyjątkowych braciach, którzy wspólnie przeżywają dziecięce przygody i pokonują codzienne wyzwania, odkrywając przed czytelnikami świat widziany z perspektywy chłopca poruszającego się na wózku i wspierającego go brata. W tej podróży towarzyszą im rodzice, przyjaciółka Hania oraz inne osoby, które spotykają na swojej drodze.

– Książki mają na celu w lekki i naturalny sposób pokazywać już najmłodszym czytelnikom codzienność osób z niepełnosprawnością, po to aby spotkanie na żywo, wspólna zabawa, ale też wsparcie były czymś całkowicie naturalnym – tłumaczy Fundacja Podróże Bez Granic. – Dzięki postaci Rysia i innych bohaterów, których bracia spotykają na co dzień, dzieci uczą się, że obecność osób poruszających się na wózkach, o kulach, niewidomych czy z innymi dysfunkcjami nie jest niczym niezwykłym. Jednocześnie już najmłodsi czytelnicy odkrywają,

że osoby te mogą robić wszystko to, co osoby sprawne, choć czasem potrzebują wsparcia czy dostosowanej do ich potrzeb przestrzeni, sprzętu lub usług – dodaje Fundacja.

Książeczki skierowane są do dzieci w wieku 3-6 lat. Ciekawe ilustracje, wesołe historie, a na końcu krótkie zadania i łamigłówki dla najmłodszych gwarantują udaną lekturę i dobrą zabawę. Całkowity dochód ze sprzedaży książeczek przeznaczony jest na pokrycie kosztów wydania tej i kolejnej



Fot. Fundacja Podróże Bez Granic

części przygód Rysia i Krzysia. Książeczki można zakupić są na stronie [www.rysikrzys.pl](http://www.rysikrzys.pl). ■

Fundacja Podróże Bez Granic

## Lisek Ibisek pomaga dzieciom

Opowiadania o Lisku Ibisku to zbiór przygód liska mówiącego ludzkim głosem i żyjącego wśród ludzi. To kolejny projekt edukacyjny Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka „Podaj Dalej”, dzięki któremu dzieci lepiej rozumieją otaczający świat.

W opowiadaniach autorstwa Anny Rosiak-Walczak sympatyczny Lisek Ibisek martwi się o przyrodę, poznaje dzieci z niepełnosprawnością, podpowiada jak pokonać strach, jak ze sobą uczciwie rywalizować i rozwijać swój talent. Opowiadania pięknie zilustrowała młoda artystka Aniela Gach.

– W Fundacji PODAJ DALEJ stworzyliśmy już kilka scenariuszy lekcji, które wprowadzały w tematykę niepełnosprawności. Nauczyciele chętnie z nich korzystają. Zdajemy sobie sprawę, że temat nie został wyczerpany, stąd postać Liska Ibiska, który w swoich opowiadaniach porusza m.in. temat ograniczeń wynikających z niepełnosprawności – tłumaczy Zuzanna Janaszek-Maciaszek, prezes fundacji. – Wierzmy, że dzieci polubią Liska Ibiskę, a on pomoże im zrozumieć różne trudne sytuacje i podpowie jak się w nich najlepiej zachować.

Opowiadania o Lisku Ibisku, scenariusze lekcji



Fot. Fundacja Podaj Dalej

dla nauczycieli klas I–III oraz ćwiczenia dla całej rodziny można pobrać bezpłatnie ze strony [lisekibisek.pl](http://lisekibisek.pl). Podopieczni i wolontariusze Fundacji PODAJ DALEJ nagrali wszystkie opowiadania więc dzieci, które jeszcze same nie czytają, mogą ich posłuchać. ■

Oprac. red



## Białystok zaprasza niepełnosprawnych miłośników czytania

**T**yflopunkt w Białymstoku zaprasza do udziału w projekcie „Miłośnicy czytania – książka dla niepełnosprawnych mieszkańców Białegostoku”.

Fundacja Szansa dla Niewidomych działająca na rzecz osób niewidomych i niedowidzących uruchomiła sieć tyflopunktów – punktów konsultacyjnych, w których osoby z wadami wzroku oraz ich rodziny i opiekunowie mogą zasięgać różnego rodzaju porad. Zatrudnieni tam tyflospecjaliści służą pomocą m. in. w doborze sprzętu rehabilitacyjnego, uzyskaniu dotacji na specjalistyczny sprzęt i szkoleniach rehabilitacyjnych, wyborze odpowiedniej szkoły czy miejsca pracy.

W ramach realizowanego projektu w tyflopunkcie będą odbywać się spotkania promujące czytelnictwo, na których rozdane zostaną książki w różnych formatach: czarnodruku, brajlu, druku transparentnym oraz audiobooki. Na zakończenie projektu kilkoro z uczestników wypowie się na temat przeczytanej przez siebie publikacji w krótkim materiale wideo. Do projektu Fundacja Szansa dla Niewidomych zaprasza osoby z niepełnosprawnościami zamieszkałe na terenie miasta Białegostoku. Liczba miejsc ograniczona. Dodatkowo część publikacji zostanie przekazana min. organizacjom pozarządowym, instytucjom kultury, bibliotekom oraz szkołom mieszczącym się na terenie miasta.

Tyflopunkt Fundacji Szansa dla Niewidomych mieści się w Białymstoku przy ul. Legionowa 14/16 lok. 203, tel. kom.: 695 966 545 e-mail: bialystok@szansadlaniewidomych.org. ■

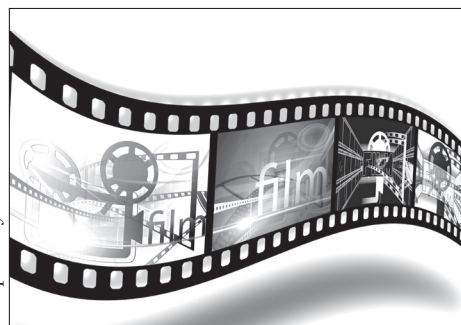
PFRON



Fot. pixabay.com

## Dołącz do rodziny kinomaniaków

**K**ino to nasz drugi dom. A najbardziej lubimy spotkania w rodzinnym gronie. Projekt „Rodzina kinomaniaków” to spełnienie naszego marzenia o kinie dostępnym dla każdego.



Fot. pixabay.com

Rodzina Kinomaniaków to projekt trzyletni, umożliwiający pełny dostęp do dzieł filmowych osobom z niepełnosprawnością wzroku i słuchu. W ramach projektu zostanie zorganizowanych 30 pokazów filmowych, po 10 rocznie. Każdego roku odbędzie się 6 spotkań filmowych dla młodzieży i dorosłych składających się z prezentacji filmu i dyskusji oraz 4 rodzinne pokazy filmowe, które będą mogły obejrzeć również dzieci. Na każde spotkanie filmowe będą mogły przyjść całe rodziny, ponieważ najmłodsi członkowie na czas prezentacji filmu będą mieć zorganizowane zajęcia edukacyjno-rozrywkowe z wykwalifikowanymi animatorami. ■

Fundacja Kultura Bez Barier

## „Gwiazdy w dobrej formie. 21+3”

**T**o książka z sylwetkami ludzi kultury, ankietą, zdaniem do dokonania, tekstem łatwym do czytania oraz zdjęciami. Lektura przeznaczona dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, w tym, oczywiście, z zespołem Downa.

Książka jest wielowymiarową lekturą o profesjonalistach. Ludziach, którzy tworzą kulturę – grają ważne postacie w cenionych filmach i w teatrze, śpiewają, występują, prowadzą najważniejsze wydarzenia. Są bohaterami zbiorowej wyobraźni naszych czytelników. Pierwsze strony napisane są „tekstem łatwym do czytania”, to skrót dwudziestu czterech sylwetek napisanych tekstem „zwykłym” przez Judytę Sierakowską, autorkę reporterskich książek: „Mołdawianie w kosmos nie lietajut biez wina” czy najnowszej, głośnej i ważnej pozycji o branży disco polo – „Nikt nie słucha”. ■

Fundacja Bardziej Kochani



Fot. Fundacja Bardziej Kochani

## #JaOnline, czyli nie daj się złowić

**Z**myślą o wszystkich użytkownikach internetu Urząd Komunikacji Elektronicznej przygotował kampanię #JaOnline. Będzie przypominać ona o zasadach cyberbezpieczeństwa, bezpiecznej bankowości czy zakupach online.

Dostałam maila od hiszpańskiego adwokata „Barr. Louis Dibo Esq.”. Chce mi przekazać spadek po krewnym, który zginął w wypadku: 7 mln złotych! Muszę tylko szybko pokryć koszty formalności, zanim pieniądze zostaną skonfiskowane. Wystarczy, że teraz prześlę 60 tys. i podam swoje dane. Czy los się do mnie uśmiechnął i już niebawem nie będę musiała pracować i martwić się o dochody?

Powyższe przypadki dla większości z nas wydają się absurdalne. Przecież nikt by się na to nie nabrał. Przejdźmy więc do innych przykładów. Przynajmniej raz w tygodniu ktoś „ze znajomych” na Facebooku wysyła komuś wiadomość, by zagłosować na niego w jakimś plebiscycie, kliknąć w link żeby wygrać nagrodę, zalogować się na danej stronie i odebrać bony rabatowe. W każdej wiadomości jest link, którego kliknięcie powoduje zainfekowanie urządzenia lub np. utratę danych.

### Kliknij i odbierz nagrodę...

Internet to środek masowego przekazu, narzędzie dające nam dostęp do wiedzy, rozrywki, produktów i usług. Liczba użytkowników i odbiorców treści spowodowała rozwinięcie branży marketingowej i reklamowej, wyspecjalizowanej w dotarciu do tych odbiorców. Zazwyczaj są to zwykłe, czytelne reklamy, w których oferują nam usługę lub produkt w określonej cenie. Niestety równie szybko rozwinęły się metody wątpliwego etycznie nakłaniania nas do określonych czynności czy zakupów. Automatyczne uruchamianie subskrypcji po upływie okresu próbnego, spamowanie listy znajomych, manipulowanie odbiorcą, by kliknął w określone miejsce czy wyłudzenia



Fot. pixabay.com

danych w zamian za darmową usługę/produkt, to tylko kilka przykładów pułapek w sieci.

### Mamy cię...

Plagą ostatnich miesięcy są ataki phishingowe. Oszustwa na szczepionkę, dopłaty do przesyłki, wyłudzenia na OLX, oszustwa na fundusze z tarczy kryzysowej, podszywanie się pod pracowników sanepidu, policję czy pracowników banku. My jesteśmy najsłabszym ogniwem w łańcuchu bezpieczeństwa. Przestępcy wykorzystują socjotechnikę, nasze słabości, lęki, niewiedzę i nieuwagę do swoich celów.

W kwietniu br śląska policja poinformowała o skierowaniu do Sądu Okręgowego w Warszawie aktu oskarżenia przeciwko sześciu osobom podejrzanym o oszustwa internetowe o łącznej wartości prawie 3,5 mln złotych. Śledztwo w tej sprawie trwało ponad

cztery lata, a prokuratura zgromadziła 800 tomów akt. Przestępcy m.in. przejmowali konta na portalach aukcyjnych oraz włamywali się na konta e-mailowe, które później wykorzystywali w procederze. Oszuści oferowali roboty kuchenne, aparaty fotograficzne, roboty samo sprzątające, telefony komórkowe, a także drony, laptopy, kamery GoPro, zegarki sportowe, elektronarzędzia i inne przedmioty o wartości od 1 do 5 tys. zł.

Aby nie paść ofiarą przestępstwa czy wyłudzenia, sami powinniśmy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Stosujemy zasadę ograniczonego zaufania i pamiętajmy o zabezpieczeniach urządzeń, aktualizacji oprogramowania i ochronie naszych danych. To podstawa, by nie dać się złowić w sieci. ■

UKE



## Karta Dużej rodziny w aplikacji mObywatel

**M**ożliwe jest już wyświetlanie Karty Dużej Rodziny w aplikacji mObywatel.

Aplikacja mKDR została zamknięta z końcem czerwca 2021 r. Osoby, którym przyznano prawo do KDR i posiadające ważny polski dowód osobisty w przypadku dorosłej osoby oraz posiadające mLegitymację szkolną w przypadku dziecka mogą już wyświetlać KDR w bezpłatnej aplikacji mObywatel. Aplikację można pobrać z Google Play lub App Store. Rodzice i małżonkowie rodziców mogą wyświetlać w niej również karty pozostałych członków rodziny. Aplikacja mObywatel pozwala na przekierowanie użytkowników na portal Emp@tia, gdzie znajduje się mapa partnerów KDR wraz z lokalizacjami i opisem zniżek. Członkowie rodzin wielodzietnych niezmiennie mogą korzystać z tradycyjnych (plastikowych) KDR. Szczegółowe informacje na temat KDR w aplikacji mObywatel znajdują się na stronie [www.gov.pl](http://www.gov.pl). ■

MPIPS

## Ogrzewasz dom? Zgłoś to do gminy

**O**d 1 lipca, każdy kto ma w domu piec, kominek, a nawet kuchnię węglową – musi indywidualnie zgłosić to do gminy. Rusza bowiem obowiązek zgłaszania do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków (CEEB) czym ogrzewamy domy.



Fot. pixabay.com

Katalog urządzeń, które muszą być wpisane do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków (CEEB), jest bardzo pojemny, obejmuje również m. in. kotły i grzejniki gazowe, kotły na paliwa stałe, pompy ciepła, instalacje fotowoltaiczne czy ogrzewanie elektryczne. Mniejszy problem będą mieli mieszkańcy bloków, za których deklarację złoży zarząd wspólnoty mieszkaniowej lub spółdzielni. Na zgłoszenie będzie rok. Po tym czasie za zaniedbanie tego obowiązku można dostać mandat do 500 zł, a jeśli sprawa trafi do sądu – grzywnę do 5 tys. zł. ■

Inf. pras.

## Czy urlop musi trwać 14 dni ciągiem?

**W**akacje, to oczywiście sezon urlopowy. Wielu pracowników zadaje sobie wówczas pytanie, czy urlop, na który się wybierają musi trwać przynajmniej 14 dni? Odpowiedzi udziela Państwowa Inspekcja Pracy i co ważne, wspomniane dwa tygodnie, nie dotyczą wakacji. Jest jednak pewne „ale”.



Fot. pixabay.com

Jak czytamy na stronie Państwowej Inspekcji Pracy, zgodnie z przepisami kodeksu pracy na wniosek pracownika przysługujący mu w roku urlop może być podzielony na kilka części.

Należy jednak wówczas pamiętać, że w takim przypadku, co najmniej jedna część wypoczynku powinna trwać nie mniej niż 14 kolejnych dni kalendarzowych. Do dni tych zalicza się zarówno dni pracy pracownika jak i dni dla niego wolne od pracy bez względu na tytuł, z uwagi na który pracownik korzysta z tych dni wolnych od pracy.

Celem urlopu wypoczynkowego jest regeneracja sił po pracy. Podzielenie przysługującego wymiaru urlopu wypoczynkowego na krótkie, kilkudniowe odcinki, nie zrealizowałoby w pełni tego założenia, a zatem obie strony stosunku pracy powinny dążyć do zapewnienia pracownikowi odpowiedniego okresu wypoczynku.

W świetle powyższego pracownik ma obowiązek wykorzystać urlop wypoczynkowy w ten sposób, że jedna część wypoczynku powinna trwać nie mniej niż 14 kolejnych dni kalendarzowych. ■

PIP

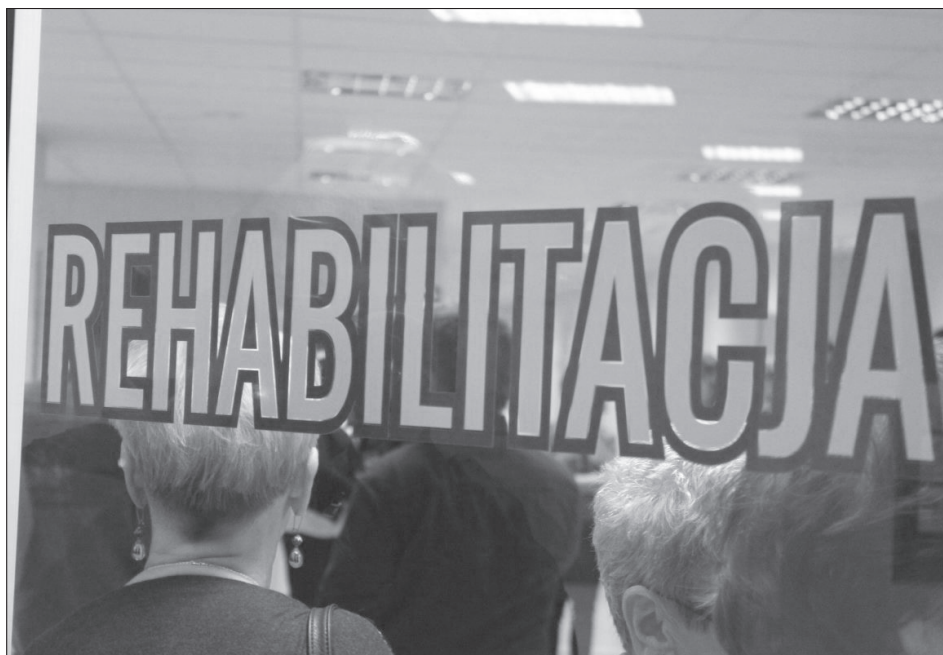
# Pacjenci zbyt długo czekają na rehabilitację

**R**ehabilitacja lecznicza prowadzona przez ZUS w ramach prewencji rentowej, może być skutecznym narzędziem, umożliwiającym powrót na rynek pracy lub utrzymanie się na nim, pod warunkiem skutecznego i właściwego jej wdrożenia. Niestety pacjenci zbyt długo czekają na rozpoczęcie rehabilitacji, co zmniejsza jej skuteczność, zwłaszcza w grupie osób pobierających rentę okresową z tytułu czasowej niezdolności do pracy.

Problemem jest niewystarczająca liczba lekarzy orzeczników, a także brak odpowiedniej liczby podmiotów realizujących rehabilitację, dlatego też ZUS nie mógł rzetelnie wywiązać się ze swoich zadań. Ponadto Zakład stosował nieprecyzyjne sposoby szacowania efektywności rehabilitacji, tym samym uzyskane wyniki nie dostarczały rzetelnych danych na temat skuteczności prewencji rentowej.

Przepisy prawa regulujące kwestię rehabilitacji, wyróżniają jej trzy odrębne obszary: rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej, rehabilitację leczniczą z ubezpieczenia zdrowotnego prowadzoną w ramach świadczeń Narodowego Funduszu Zdrowia (dalej: NFZ) oraz rehabilitację zawodową i społeczną osób niepełnosprawnych. Poszczególnym rodzajom rehabilitacji leczniczych ustawodawca przypisuje w przepisach prawa odrębne od siebie cele, zastosowane metody rehabilitacji, krąg osób uprawnionych, a także źródła ich finansowania. Rehabilitacja lecznicza w ramach prewencji rentowej ZUS, ukierunkowana jest na przeciwdziałanie zagrożeniu utraty całkowicie lub częściowo zdolności do pracy.

Corocznie kwota wydatków na prewencję rentową ZUS stanowi 0,5 proc. wydatków na świadczenia związane z niezdolnością do pracy (tj. ok. 200 mln zł). Zakład prowadzi rehabilitację leczniczą w ramach 11 profili. Osiem profili realizowano w trybie stacjonarnym (w ośrodkach rehabilitacyjnych): narządu ruchu, układu krążenia, układu oddechowego, chorób psychosomatycznych, po leczeniu nowotworu gruczołu piersiowego,



Fot. Rafał Sulek

narządu głosu, narządu ruchu we wczesnych stanach pourazowych oraz schorzenia ośrodkowego układu nerwowego, a trzy profile realizowane są w trybie ambulatoryjnym: narządu ruchu, układu krążenia, układu krążenia z możliwością rehabilitacji monitorowanej telemedycznie. Rehabilitacja lecznicza koncentrowała się w największym stopniu w profilach schorzeń narządu ruchu w systemie stacjonarnym i ambulatoryjnym – ponad 80 proc. wszystkich osób rehabilitowanych w latach 2017-2019.

## Najważniejsze ustalenia kontroli

Program rehabilitacji leczniczej powinien zapobiegać utrwalaniu się dysfunkcji organizmu i w konsekwencji pozwolić na szybszy powrót do aktywności zawodowej. W większości przypadków kluczowy dla prawidłowego przebiegu rehabilitacji jest więc

krótki okres oczekiwania na jej rozpoczęcie. Tymczasem w latach 2017-2019 pacjenci czekali na pierwsze zabiegi średnio aż 110 dni (od momentu złożenia wniosku). W skrajnych przypadkach było to nawet 365 dni.

Średni okres oczekiwania zwiększył się w 9 z 11 profili. Przykładowo w profilu narządu głosu ze 165 dni do 172 dni, narządu ruchu stacjonarnie ze 139 do 142 dni, układu oddechowego ze 103 do 122 dni. Najbardziej kolejki wzrosły w profilu schorzeń psychosomatycznych z 73 do 134 dni, układu krążenia w systemie stacjonarnym z 83 do 136 dni oraz układu krążenia w systemie ambulatoryjnym z 59 do 93 dni.

W ocenie NIK, tak długi okres oczekiwania osób wymagających rehabilitacji, może powodować pogorszenie ich stanu zdrowia oraz potrzebę zastosowania dodatkowego leczenia, a w konsekwencji opóźnić proces odzyskania zdolności do pracy. Czynnikiem czasu



u większości pacjentów jest kluczowy dla skuteczności rehabilitacji. Dlatego też lekarz orzecznik powinien mieć możliwość skierowania pacjentów do ośrodków rehabilitacyjnych tzw. szybszą ścieżką (w szczególności osób, które są po zabiegach i wskazane jest podjęcie natychmiastowej rehabilitacji).

Głównymi przyczynami długiego okresu oczekiwania na rehabilitację były m. in. liczne rezygnacje z odbycia rehabilitacji oraz niezapewnienie przez Centralę ZUS odpowiedniej liczby miejsc w ośrodkach rehabilitacyjnych.

W latach 2018-2019 z turnusu rehabilitacyjnego zrezygnowało odpowiednio 11 436 i 10 760 osób, a jego termin zmieniło odpowiednio 8947 i 8952 osób. Obowiązujące przepisy nie przewidują sankcji za nieusprawiedliwione niestawiennictwo w ośrodku rehabilitacyjnym. Zakład podjął działania w celu ich zmiany, tak żeby pacjenci, którzy bez wystarczającego uzasadnienia nie stawiają się w ośrodkach rehabilitacyjnych, ponosili tego konsekwencje.

W 2018 roku na rehabilitację leczniczą zaplanowano ponad 216 mln zł, a wydatkowano nieco ponad 201 mln zł, z kolei w 2019 r. na ten cel zaplanowano ponad 224 mln zł i wydatkowano 204 mln zł. Niższe niż planowano wykonanie kosztów wynikało m.in. z mniejszej liczby zawartych umów, wypowiedzenia przez ośrodki umów oraz niestawiennictwa osób skierowanych w ośrodki. Średni koszt pobytu ubezpieczonego w ośrodku rehabilitacyjnym w 2019 r. wyniósł 2,3 tys. zł i był wyższy o 6,4 proc. niż w 2018 r. Największe wydatki zostały poniesione na profil schorzeń narządu ruchu w systemie stacjonarnym i ambulatoryjnym oraz schorzeń układu krążenia w systemie stacjonarnym.

W latach 2017-2019 liczba pozytywnych orzeczeń w zakresie rehabilitacji leczniczej zmniejszyła się z 101 520 do 100 280. W tym okresie liczba orzeczeń o braku potrzeby rehabilitacji wzrosła z 19 274 do 20 375, a liczba odmów rehabilitacji ze względów formalnych z 1531 do 1937.

### Problemy kadrowe

Kluczowym problemem dla sprawnej i terminowej obsługi orzeczeń jest pogarszająca się w ZUS sytuacja kadrowa. Z ustaleń kontroli wynika, że w stosunku do potrzeb jest za mało lekarzy orzeczników oraz lekarzy orzeczników – członków komisji lekarskich, a ich liczba z roku na rok spada. ZUS, mimo podejmowanych działań, nie zdołał rozwiązać tego problemu. W latach 2018-2019 nieobsadzonych pozostawało odpowiednio 13,4 proc. i 24,6 proc. etatów. W dodatku ponad połowa z przeprowadzonych 349 naborów w latach 2018-2019 zakończyła się niepowodzeniem. Konsekwencją niewystarczającej obsady kadrowej były m. in. konieczność znacznego skrócenia czasu na wydawanie orzeczeń (często bez bezpośredniego badania), a także zwiększenie liczby wydawanych orzeczeń (w 2019 r. lekarze orzecznicy wydali łącznie o blisko 1/5 więcej orzeczeń niż w 2018 r.). Sytuacja kadrowa miała także wpływ na nadzór sprawowany nad wydawaniem orzeczeń. W siedmiu oddziałach ZUS główni lekarze orzecznicy lub ich zastępcy nie kontrolowali wymaganej liczby dokumentów, stanowiących podstawę do wydania orzeczeń. NIK zwraca też uwagę, że wiek lekarzy orzeczników i lekarzy – członków komisji lekarskiej w okresie objętym kontrolą wynosił średnio ponad 60 lat, a w niektórych oddziałach nawet ponad 65 lat.

### A jaka jest skuteczność rehabilitacji leczniczej ZUS?

W badanej próbie 1423 osób, po zakończeniu rehabilitacji, poprawę stanu funkcjonalnego stwierdzono u 956 osób, brak poprawy u 448 osób, zaś pogorszenie stanu zdrowia u 19 osób. Najlepsze wyniki osiągnięto w badanej próbie spraw, dotyczących osób niekorzystających ze świadczeń Fundusz Ubezpieczeń Społecznych (FUS) przed rozpoczęciem rehabilitacji. Zaś najgorsze wyniki osiągnięto w badanej próbie spraw, dotyczących osób pobierających renty okresowe przed rozpoczęciem rehabilitacji. Tylko 20 proc. osób podlegało ubezpieczeniu

społecznemu, zaś ze świadczeń FUS, w ciągu roku po zakończeniu rehabilitacji, korzystało nieco ponad 70 proc.

W ocenie NIK, poziom skuteczności rehabilitacji leczniczej maleje wraz z wydłużaniem się okresu niezdolności do pracy ubezpieczonego poprzedzającym rehabilitację. W szczególności nie spełnia ona swojej roli w odniesieniu do wieloletnich rencistów, którzy wypadli z rynku pracy i nie posiadają wysokich kwalifikacji, bądź przywykli do stylu życia, jaki zapewnia im stałe świadczenie ZUS. Sprzyjają temu również obecne przepisy, które umożliwiają pracę osobom pobierającym renty, nawet jeśli orzeciono wobec nich całkowitą niezdolność do pracy.

### Podsumowując

Zdaniem NIK, przyjęty przez ZUS sposób szacowania efektywności rehabilitacji jest nieprecyzyjny, a uzyskane wyniki nie dają rzetelnej informacji o skuteczności prewencji rentowej. Wskaźnik skuteczności, mierzony poprzez niepobieranie świadczeń z FUS po upływie jednego roku, nie był miarodajny, gdyż część z tych osób nie pobierała żadnych świadczeń z FUS przed skierowaniem na rehabilitację, jak i rok po jej zakończeniu. Przykładowo osoby, które pobierały zasiłek chorobowy, czy też świadczenie rehabilitacyjne przez długi okres, a następnie po odbyciu rehabilitacji leczniczej utraciły pracę lub prawo do świadczeń (np. świadczenia rehabilitacyjnego) są zaliczane jako osoby skutecznie zrehabilitowane, bo nie pobierają świadczeń z FUS. Ponadto skuteczność rehabilitacji leczniczej nie odnosiła się do przywrócenia zdolności do pracy, co z kolei jest głównym celem rehabilitacji leczniczej. W dodatku przy szacowaniu skuteczności rehabilitacji nie brano pod uwagę wyników osiągniętych w ośrodkach rehabilitacyjnych. W konsekwencji, nie jest możliwe precyzyjne ustalenie na podstawie danych gromadzonych przez ZUS, jaki odsetek osób poddanych rehabilitacji zostaje skutecznie przywrócony na rynek pracy. ■

# Kto będzie reprezentował nasz kraj w Tokio?

**15** lipca w sali konferencyjnej COS Torwar uroczystie ogłoszono listę reprezentantów, którzy w Tokio będą rywalizować podczas Igrzysk Paraolimpijskich. Od 24 sierpnia do 5 września o medale powalczy 89 sportowców z Polski.



Fot. Jerzy Olszewski / MKDNIŚ

## MATEUSZ MISZTAŁ

– Bardzo gorąco chciałbym podziękować wszystkim osobom, które przyczyniły się do tego, że możemy podróżować na kolejne igrzyska paraolimpijskie i reprezentować Polskę w walce o medale paraolimpijskie. Serdecznie dziękuję wszystkim zawodnikom, ich trenerom, działaczom klubowym, tam gdzie na co dzień prowadzone są zajęcia sportowe, gdzie przygotowują się i wykuwane są te sportowe talenty – mówi Łukasz Szeliga. – Dziękuję także wszystkim współpracownikom instytucji, którymi zarządzam: pracownikom biura Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych „Start”, a także Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego. A na koniec bardzo dziękuję Ministerstwu Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu, Państwowemu Funduszowi Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, to są

rządowe agendy, które zawsze są z nami, oraz coraz liczniejszej grupie partnerów, sponsorów, którzy są z nami i bez których nie moglibyśmy się rozwijać – dodał.

– To jest wielki honor być tutaj z państwem 40 dni przed startem igrzysk. To ostatni etap przygotowania, można powiedzieć, że to już ten etap specjalistycznego przygotowania. Jesteście sportowcami, jesteście profesjonalistami, przede wszystkim dziękuję za pracę, dziękuję za wasz wysiłek, mówię to do sportowców, trenerów, sztabu, działaczy, bo to jest praca zespołowa – zaznaczył obecny na uroczystości wicepremier, minister Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu Piotr Gliński. – W tym roku mamy 89 reprezentantów w 12 dyscyplinach, mimo że nie było łatwo. Ten rok, ostatni rok, rok pandemiczny, spowodował wiele perturbacji, ale olimpijczycy to są ludzie twardzi, sportowcy to są ludzie twardzi i te

przygotowania mogły tak przebiegać jak przebiegały – mimo tych trudności – jak najlepiej – dodał.

Podczas XVI Letnich Igrzysk Paraolimpijskich Tokio 2020 o medale powalczy 89 sportowców:

tenis na wózkach: Kamil Fabisiak, Piotr Jaroszewski; parawioślarnictwo: Michał Gadowski, Jolanta Majka; paralucznictwo: Łukasz Cisek, Milena Olszewska; parastrzelectwo sportowe: Emilia Babska, Filip Rodzik, Szymon Sowiński; podnoszenie ciężarów: Justyna Kozdryk, Grzegorz Lanzer, Paulina Przywecka-Puziak, Sławomir Szymański, Mariusz Tomczyk, Marzena Zięba; paraszermierka: Adrian Castro, Kinga Dróżdź, Marta Fidrych, Patrycja Hareza, Michał Nalewajek, Dariusz Pender, Grzegorz Pluta; parakolarstwo: Krystian Gieda, Renata Kałuża, Justyna Kiryła, Marcin Polak, Dominika Putyra, Rafał Szumiec, Rafał Wilk; parapływanie: Jacek Czech,



Przemysław Drąg, Michał Golus, Igor Hrehorowicz, Oliwia Jabłońska, Wojciech Makowski, Joanna Mendak, Alan Ogorzałek, Kamil Otowski; paratenis stołowy: Dorota Buclaw, Patryk Chojnowski, Maksym Chudzicki, Rafał Czuper, Piotr Grudzień, Tomasz Jakimczuk, Rafał Lis, Krystian Łysiak, Maciej Nalepka, Natalia Partyka, Karolina Pęk, Krzysztof Żyłka; parabadminton: Bartłomiej Mróz; parakajakarstwo: Katarzyna Kozikowska, Kamila Kubas, Mateusz Surwiło, Jakub Tokarz; paralekkoatletyka: Barbara Bieganowska-Zajac, Krzysztof Ciuksza, Michał Derus, Justyna Franieczek, Michał Głęb, Bartosz Górczak, Robert Jachimowicz, Alicja Jeromin, Jagoda Kibil, Lucyna Korobys, Piotr Kosewicz, Aleksander Kossakowski, Michał Kotkowski, Faustyna Kotłowska, Róża Kozakowska, Karolina Kucharczyk, Maciej Lepiato, Mirosław Madzia, Klaudia Maliszewska, Łukasz Mamczarz, Joanna Mazur, Joanna Oleksiuk, Mateusz Owczarek, Tomasz Pauliński, Daniel Pek, Marta Piotrowska, **Rafał Rocki**, Janusz Rokicki, Maciej Sochał, Lech Stoltman, Tomasz Ściubak, Renata Śliwińska, Bartosz Tyszkowski, Marek Wieteki.

Podczas ceremonii otwarcia chorążym reprezentacji Polski będzie Joanna Mendak i Maciej Lepiato. W trakcie ceremonii zakończenia szczytu tego dostąpi Bartłomiej Mróz, który na igrzyskach paraolimpijskich wystąpi po raz pierwszy.

– Za nami pięć lat ciężkiej pracy, każdy z nas nie może się doczekać startu na igrzyskach, dla każdego z nas będzie to spełnienie marzeń – mówiła podczas prezentacji Oliwia Jabłońska wicemistrzyni paraolimpijska z Londynu.

– To będą igrzyska w dobie pandemii, więc wszyscy zdajemy sobie sprawę z restrykcji i z tego, co tam się może dziać. Życzę wszystkim paraolimpijczykom i olimpijczykom bardzo dużo zdrowia i samych negatywnych testów covidowych – mówił z kolei Adrian Castro, który wywalczył brąz podczas igrzysk w Rio de Janeiro. – Szermierka otwiera harmonogram igrzysk paraolimpijskich i liczę na to, że polska szabla da takie mocne uderzenie na początek, i że to będą bardzo dobre igrzyska dla Polaków – dodał. ■

## TVP Sport pokaże wszystkie występy naszych reprezentantów

**I**grzyska Paraolimpijskie w Tokio będą transmitowane w TVP Sport. Podczas uroczystości, w trakcie której ogłoszono kadrę na Igrzyska Paraolimpijskie Tokio 2020, głos zabrał też szef sportu w TVP Marek Szkolnikowski. Jak przekazał, zaplanowano ponad 100 godzin transmisji „na żywo” i obszerne relacje z igrzysk paraolimpijskich, które obecne będą na antenie TVP Sport codziennie.

– Będziemy chcieli pokazać wszystkie medale i wszystkie występy naszych reprezentantów. Oczywiście, proszę pamiętać o tym, że paraigrzyska nie są pokazywane w taki sposób jak igrzyska olimpijskie i nie zawsze ten sygnał jest produkowany ze wszystkich występów, ale dlatego wysyłamy trzy ekipy reporterskie, w tym Sylwię Michałowską znaną z programu „Pełnosprawni” i postaramy się również kamerami reporterskimi pokazać te medale – przekazał dyrektor TVP Sport Marek Szkolnikowski.

TVP szykuje też program podsumowujący każdy dzień igrzysk w TVP Sport. Emitowany on będzie między 18:00 a 20:00. Na antenie TVP 1 zagości też „Kronika igrzysk paraolimpijskich”, która pojawiać się będzie tuż przed „Teleexpresem”.

– Oczywiście, nie rezygnujemy też z programu „Pełnosprawni”, gdzie będziemy podsumowywać wszystko, co się działo, a poza tym telewizja, podobnie jak sportowcy, też musi się przygotować do wielkich wyzwań, dlatego podjęliśmy pewne bezprecedensowe działania. Zaprosiliśmy bardzo szerokie grono ekspertów i fachowców od sportu paraolimpijskiego, którzy brali udział w specjalnym szkoleniu logopedycznym, telewizyjnym, żeby jak najlepiej i w jak najlepszym, najciekawszym stopniu te paraigrzyska pokazać – dodał szef sportu w TVP.

Temat igrzysk będzie także szeroko omawiany i relacjonowany na antenie Polskiego Radia, gdzie nie zabraknie codziennych informacji z aren sportowych w Tokio. ■

Mateusz Misztal

## Gortat zagra z dziećmi z niepełnosprawnością ruchową

**J**uż 28 sierpnia dzieci z niepełnosprawnością ruchową będą mogły uczestniczyć w Krakowie w treningach koszykówki pod okiem Marcina Gortata. Zajęcia odbędą się w Centrum Sportu Niepełnosprawnych przy al. Focha 40.

„Marcin Gortat Camp” to cykl treningów dla dzieci z Marcinem Gortatem odbywających się w kilku miastach Polski. W tegorocznej edycji treningów organizowanych w Krakowie będą mogły wziąć udział dzieci z niepełnosprawnością ruchową.

Najmłodsi fani koszykówki będą mieli okazję nauczyć się tajników tej dyscypliny sportu od grającego do niedawna w NBA, najlepszego polskiego koszykarza Marcina Gortata.

Zgłoszenia będą przyjmowane w terminie 1-10 sierpnia na stronie internetowej [mg13.com.pl](http://mg13.com.pl). Wydarzenie śledzić można także na Facebooku – [facebook.com/marcingortat.MG13](https://facebook.com/marcingortat.MG13). ■

UM Kraków

# Rivaldo: Będzie spektakularnie!

**M**istrzostwa Europy Amp Futbol Kraków 2021 zbliżają się wielkim krokiem i już 12 września o godzinie 18:00 na stadionie Cracovii rozbrzmi pierwszy gwizdek w meczu otwarcia pomiędzy reprezentacjami Polski i Ukrainy. W ostatnim czasie stadion „Pasów” odwiedził legendarny Rivaldo, który do Krakowa przyjechał spotkać się ze swoim synem Rivaldinho, piłkarzem Cracovii. Podczas jego krótkiej wizyty pod Wawelem naturalnie nie zabrakło ampfutbolowego akcentu.

Rivaldo przebywał w Krakowie zaledwie kilka dni, jednak to wystarczyło, by mógł zakochać się w mieście i zdążyć zadeklarować przed kamerą klubowej telewizji „Pasów”, że z pewnością szybko powróci do grodu Kraka. Były piłkarz m.in. Barcelony i Milanu i zarazem wielokrotny reprezentant Brazylii był również pod wrażeniem stadionu, na którym swoje mecze rozgrywa Cracovia, a który już we wrześniu będzie jedną z trzech aren Mistrzostw Europy Amp Futbol Kraków 2021. To tu bowiem zostaną rozegrane: mecz otwarcia, półfinały, spotkanie o trzecie miejsce i oczywiście wielki finał.

– Zapraszam na Mistrzostwa Europy w ampfutbolu, które odbędą się już niebawem. Zachęcam do licznych przybycia na trybuny. Będzie spektakularnie – tymi słowami Rivaldo zaprasza wszystkich kibiców, a filmik można obejrzeć na oficjalnych profilach Amp Futbol Polska na Facebooku i Twitterze.

Brazylijczyk nagrał to zaproszenie bezpośrednio po spotkaniu z Kamilem Rośkiem, reprezentantem Polski w ampfutbolu, który czekał na niego na stadionie „Pasów”, by tam wręczyć mu okolicznościowy szalik, a przede wszystkim zaproszenie na wrześniowe mecze Mistrzostw Europy w Krakowie. Nie zabrakło także akcentu sportowego, gdy obaj piłkarze wymienili kilka podań na murawie, na której Rośki już wkrótce powalczy o medale EURO.

– To było dla mnie niesamowite doświadczenie – przyznaje Kamil Rośki, reprezentant Polski w ampfutbolu. – Grę Rivaldo z czasów jego występów w Barcelonie czy Milanie podziwiałem jako młody chłopak, tym bardziej cieszę się, że teraz – już



Fot. mat. pras.

jako reprezentant Polski – mogłem nie tylko spotkać się z jednym z moich piłkarskich idoli, ale też pograć z nim przez chwilę na stadionie Cracovii. Oczywiście wręczyłem Rivaldo zaproszenie na wrześniowe Mistrzostwa Europy Amp Futbol Kraków 2021 z naszym udziałem – potwierdza piłkarz reprezentacji Polski, który jednocześnie mocno trzyma kciuki za to, by Brazylijczyk ponownie zawitał pod Wawel.

– Byłoby fantastycznie, gdyby Rivaldo mógł z trybun obejrzeć przynajmniej jedno z naszych spotkań na EURO. Z pewnością będzie pod wrażeniem tego, jak potrafimy grać w piłkę – mówi Rośki, który jednocześnie już nie może doczekać się wrześniowego czempionatu w Krakowie. – To będą świetne mistrzostwa. Przyjadą bardzo silne reprezentacje z Turkami – Mistrzami Europy – na czele, jednak my również czujemy się mocni i naszym celem też są medale. Mamy nadzieję, że komplet kibiców i ich doping poniesie nas do tego, by EURO zakończyło się naszym historycznym sukcesem – dodaje z wiarą w głos obrońca reprezentacji.

Mistrzostwa Europy Amp Futbol Kraków 2021 odbędą się w dniach 12-19 września na trzech krakowskich stadionach: Cracovii, Garbarni i Prądniczanek. Polacy o awans do fazy pucharowej powalczą z Ukrainą, Hiszpanią i Izraelem. Ambasadorem EURO jest Robert Lewandowski. Wejście na wszystkie mecze Mistrzostw będzie darmowe, a specjalne wejściówki będzie można odbierać w dniu meczów bezpośrednio przy stadionach. Więcej informacji dotyczących dokładnego harmonogramu poszczególnych spotkań oraz dodatkowe szczegóły na temat dystrybucji bezpłatnych wejściówek organizatorzy prześlą już wkrótce. ■

AMP Futbol Polska

Organizatorami Amp Futbol EURO Kraków 2021 są: Amp Futbol Polska i EAFF, ambasadorem turnieju jest Robert Lewandowski.

Sponsorem głównym jest ENERGA Grupa ORLEN, sponsorami są także: forBET i PZU. Partnerami turnieju są: UEFA RESPECT, PZPN, Małopolska, RL COFFEE.

Projekt dofinansowany został ze środków PFRON oraz Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu.



## Co z tym ziewaniem?

**N**aukowcy nadal nie są pewni, do czego służy ziewanie. Badania wskazują, że pomaga ono chłodzić mózg, a także wyraża empatię, komunikuje stany emocjonalne, np. nudę i... wzmacnia więzi w grupie.

Na przestrzeni wieków powstawały różne teorie odnośnie tego, do czego ziewanie służy. 400 lat przed naszą erą Hipokrates twierdził, że ziewanie usuwa złe powietrze z płuc zanim pojawi się gorączka. W XVII i XVIII powstała teoria, według której za pomocą ziewania organizm natlenia krew, podnosi ciśnienie, tętno i zwiększa przepływ krwi. Mimo analiz i eksperymentów naukowcy nie są nadal do końca pewni celu ziewania. Pojawia się ono jednak u większości gatunków zwierząt, głównie gdy są zmęczone. W kontekście znaczenia (bądź celowości) ziewania intrygujący jest fakt jego „zaraźliwości”, której doświadczyła pewnie większość ludzi. Naukowcy zauważyli już np., że w większej mierze dotyczy ona osób o wyższym poziomie empatii. Kiedy ktoś widzi ziewającą osobę, w jego mózgu aktywują się ośrodki odpowiadające właśnie za empatię i zdolności społeczne.

– Naukowcy obserwowali też, że ziewanie może nie być tak zaraźliwe wśród ludzi cierpiących na autyzm lub schizofrenię – zauważa prof. Meredith Williamson z Texas A&M College of Medicine, która zajmuje się m.in. badaniem ziewania. – Badacze zwykle uważali, że ziewanie sygnalizuje senność, ale teraz sądzi się, że może także komunikować zmiany w czujności czy nudę.

Ziewanie naśladują też inne gatunki – i to nie tylko ssaki. Badanie przeprowadzone na papugach na State University of New York pokazało, że robią tak nawet ptaki. Możliwe, że dla papug to oparty na prostej empatii prymitywny sposób społecznej komunikacji. Na społeczne znaczenie ziewania wyraźnie wskazały opublikowane niedawno badania lwów, przeprowadzone przez specjalistów z Uniwersytetu w Pizie. Lwy, podobnie jak inne zwierzęta, również „zarażają się” ziewaniem. Obserwując wielkie koty żyjące w rezerwacie badacze zauważyli, że osobniki, które naśladują ziewanie innego lwa – po chwili wykonują kolejną, podobną czynność. Jeśli na przykład jeden lew ziewnął, a potem się prze-spacerował – inny członek stada też często ziewał, a potem urządzał sobie spacer. Badacze podejrzewają, że takie zachowanie zwiększa czujność całej grupy, która zależy od wzajemnej współpracy i w ten sposób ułatwia dostęp do pożywienia oraz wspomaga ochronę przed zagrożeniami. ■

Marek Matacz, PAP-Nauka w Polsce

## Wcześniejsze budzenie pomaga zapobiegać depresji

**T**ak wynika z badań badań genetycznych przeprowadzonych na próbie 840 tys. osób przez amerykańskich naukowców.



Fot. pixabay.com

Nie oznacza to jednak, że krótszy sen jest korzystny – zalecane jest wcześniejsze kładzenie się spać i przeniesienie apogeum aktywności na godziny, w których najsilniej operuje światło słoneczne. Aktywność fizyczna, obok suplementacji witaminy D, jest również jednym ze sposobów zapobiegania depresji w regionach, w których występuje zjawisko nocy polarnej.

– Od pewnego czasu wiemy, że istnieje związek między czasem snu a nastrojem, ale często słyszymy od lekarzy pytanie, o ile wcześniej powinniśmy się budzić, aby zauważyć korzyści – wskazuje Celine Vetter, adiunkt na Uniwersytecie Kolorado w Boulder – Odkryliśmy, że wstawanie nawet godzinę wcześniej może znacznie obniżyć ryzyko wystąpienia depresji. Żyjemy w społeczeństwie zaprojektowanym dla rannych ptaszków, natomiast nocne marki często czują się tak, jakby ciągle nie pasowali do tego społecznego zegara – tłumaczy główny autor badania Iyas Daghlas, absolwent Harvard Medical School. – Nasze badanie zdecydowanie udowadnia, że to, kiedy się kładziemy spać, o której wstajemy i ile czasu śpimy, ma związek z depresją.

Z badania przeprowadzonego przez lekarzy z oddziału psychiatrii Massachusetts General Hospital i Georgetown University Medical School wynika, że czas ekspozycji na światło słoneczne ma związek z kondycją psychiczną. Okazuje się, że 6 proc. populacji USA cierpi na w pełni zgodną z opisem klinicznym depresję sezonową, kolejnych 14 proc. doświadcza jej łagodniejszej wersji. 80 proc. cierpiących na to zaburzenie osób korzysta ze światłoterapii. W krajach skandynawskich, w których występuje zjawisko nocy polarnej, popularne są natomiast suplementacja witaminy D oraz zwiększenie aktywności fizycznej.

– Dzień jest wtedy, gdy jest jasno, zaś spać powinniśmy wówczas, gdy jest ciemno – podkreśla Celine Vetter. – Poranna kawa na werandzie, spacer lub podróż rowerem do pracy czy przyciemnianie elektroniki wieczorami pomoże przestawić się na wcześniejsze wstawanie. ■

newseria.pl

# Opowieść o niepełnosprawnej Mamie Marcie, która wbrew ludziom żyje zwyczajnie

---

JUSTYNA GACH

---

**M**arta – mama Nel i Bianki, kobieta szczęśliwa, spełniona rodzinnie i zawodowo, której historia pokazuje, że osoby poruszające się na wózkach mogą żyć niezależnie. Oto jej historia. Opowiada, sama zainteresowana.

## A po co Pani to dziecko...?

... przecież Pani i tak ciężko – westchnęła boleściwie pewna starsza pani w autobusie, gdy już sobie dokładnie obejrzała mój ciężowy brzuszeczek, wózek inwalidzki i siatki z zakupami. – A to nie jest Pani sprawa. Życzę Pani miłego dnia – odpowiedziałam krótko. Za spokojnie? Cóż, gdybyście spotkali tak wielu ludzi, którzy się dziwią, że kobieta z niepełnosprawnością może być w ciąży, urodzić i wychować dziecko, a nawet dwoje – też byście nabrali dystansu do takich sytuacji. Bo co? Bo jak kobieta niepełnosprawna, to nie może mieć normalnego życia...?

## W domu było nas siedmioro

A dokładnie: pięć siostr i dwóch braci. A żyliśmy razem z rodzicami w małej miejscowości na pięknym Podlasiu. Teraz zostali tam tylko mama i tata, a my rozjechaliśmy się po Polsce i świecie. Miałam 7 lat, gdy zaczęłam naukę w szkole z internatem w Warszawie. Dlaczego tak wcześnie musiałam opuścić rodzinne gniazdo?

## Nie poradziłabym sobie na wsi, w gospodarstwie

Jestem wcześniakiem. Urodziłam się w 25 tygodniu ciąży i z mózgowym porażeniem dziecięcym. Pierwszą operację: podcinania mięśni przewodzielieli ud i ścięgna Achillesa przesła-

gdy miałam 5 lat. Żeby utrzymać jej rezultaty, ale też żebym mogła rozwijać się i być samodzielną konieczna była jednak żmudna, codzienna rehabilitacja. Wyobraźcie sobie, że na zabiegi jeździliśmy z naszego Podlasia nawet do... Krakowa. Gdy więc czas mi było do szkoły, rodzice szukali placówki, która zapewniłaby mi także odpowiednią rehabilitację.

## I tak stałam się warszawianką

Po szkole podstawowej, uczyłam się w warszawskim gimnazjum, a potem w warszawskim liceum o profilu humanistycznym. A gdy podejmowałam decyzję, co robić w życiu zawodowo, warunek: „być jak najbliżej rehabilitacji” był tak samo ważny jak moje pasje. Wybrałam się zatem do policealnego studium o kierunku informatycznym w Centrum Kompleksowej Rehabilitacji w Konstancinie pod Warszawą. W stolicy zdobyłam także dyplom grafika komputerowego oraz... mojego Marka – przyszłego partnera i ojca moich dziewczynek.

## Tylko ze zdobyciem pracy miałam kłopoty

Gdy więc w 2014 r. znalazłam w internecie ogłoszenie, że Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ w Koninie oferuje osobom z niepełnosprawnościami udział w projekcie

nauki niezależnego życia – od razu umówiłam się z nimi na rozmowę wstępną. Trenować samodzielności codziennej nie musiałam. Sama się ubierałam, sama sobie sprzątałam, gotowałam, robiłam zakupy. Potrzebowałam jednak nieustająco zapewnianych przez Fundację licznych zajęć rehabilitacyjnych (a jakże!) i sportowych (nauczyłam się tańczyć na wózku), aby owej samodzielności nie stracić oraz „trampolin zawodowych” – czyli nowych szkoleń, certyfikatów i płatnego stażu. I „trampoliny” zadziały. Po stażu polecono mnie jednej ze stołecznych galerii sztuki i pracuję tam do dziś. Z przerwami na narodziny moich dwóch dziewczynek.

## Nel nie planowaliśmy

Przyznaję, że choć chciałam mieć dzieci, to wiadomość o tym, że Nel jest w drodze przeraziła mnie. Nie, nie bałam się o siebie, ale o nią. Marek chodził „cały w skowronkach”, a ja popłakiwałam po kątach i zadreślałam się pytaniami typu „czy donoszę tę ciążę?” i „czy dziecko też będzie miało mózgowie porażenie?” choć ta choroba absolutnie nie jest dziedziczna. Uspokoił mnie prof. Krzysztof Czajkowski ze szpitala położniczego przy ul. Karowej w Warszawie: „Donosi Pani, donosi, tyle, że będzie Pani musiała wypoczywać więcej, niż inne



Fot. nadesłana



mamy. I urodzi Pani, tyle, że przez cesarskie cięcie, bo sylwetkę ma Pani drobniutką, a dziecko jest duże”.

### Kobieta niepełnosprawna z dzieckiem

Gdzie się z Nel nie pojawiałam, to wzbudzałam jeśli nie sensację to zdziwienie („Ojej, a jak Pani sobie radzi?”), albo podziw („Świetnie sobie Pani radzi!”). Wszystkie reakcje mnie denerwowały, bo nigdy nie użalałam się nad sobą. Jeśli nie mogłam czegoś zrobić tak jak inni, to szukałam innych sposobów. Byle to zrobić sama. Podczas ciąży poruszałam się więc na wózku, ale gdy urodziłam Nel znowu zaczęłam używać kul i balkonika. Większość czynności przy Nel wykonywałam (i wykonuję) na siedząco, bo tak mi jest poręczniej. Ale żeby zaraz się dziwić, albo podziwiać, że mama opiekuje się dzieckiem tak, aby jej było wygodnie i dla dziecka bezpiecznie? Przecież to takie normalne.

### Gdy na świat przyszła Bianka...

Ludzie się już mniej dziwili, a ja już byłam po „treningu noworodkowym” i nie zasypiałam ze zmęczenia na... sedesie – jak mi się to przytrafiało przy Nel. Bianka jest z nami od marca tego roku. Zdecydowaliśmy się na nią, gdy zobaczyliśmy jak Nel garnie się do innych dzieci, jak bardzo potrzebuje na co dzień towarzystwa. A że i tak chcieliśmy mieć więcej dzieci...

### Kiedy jest z dziewczynkami najfajniej?

No jak to kiedy? Kiedy śpią! Każda z mam zna ten błogostan, prawda? No dobrze, a tak na poważnie... Uwielbiam czas wieczornego czytania książeczek, gdy nasza 5 letnia Nel śledzi wraz ze mną tekst i dopytuje o literki. I uwielbiam ten czas z Bianką, gdy ta zasypiając trzyma mnie mocno za palec i stroi swoje pocieszne minki. Czym się różnię od innych mam? Tym, że moje nogi potrzebują wsparcia, żebym mogła nimi poruszać?

My, osoby z niepełnosprawnością, nie chcemy, aby nas wyręczano. To prawda, potrzebujemy wsparcia, ale przede wszystkim w tym, abyśmy nauczyli się żyć samodzielnie i niezależnie. I to jest właśnie powód, dla którego czekamy na Osadę Janaszkowo. Pomóż nam i zbuduj z nami Osadę Janaszkowo. ■

## Zarejestruj się na GrupaWsparcia.pl i daj sobie pomóc!



**P**rzechodzisz trudne chwile? Czujesz się samotny? Nie potrafisz sobie poradzić ze swoimi problemami i w dodatku nie masz z kim o tym porozmawiać? Dołącz do społeczności portalu GrupaWsparcia.pl – platformy pomocy, która pozwala na w pełni anonimowe, bezpłatne oraz bezpieczne korzystanie ze wsparcia w kryzysie.

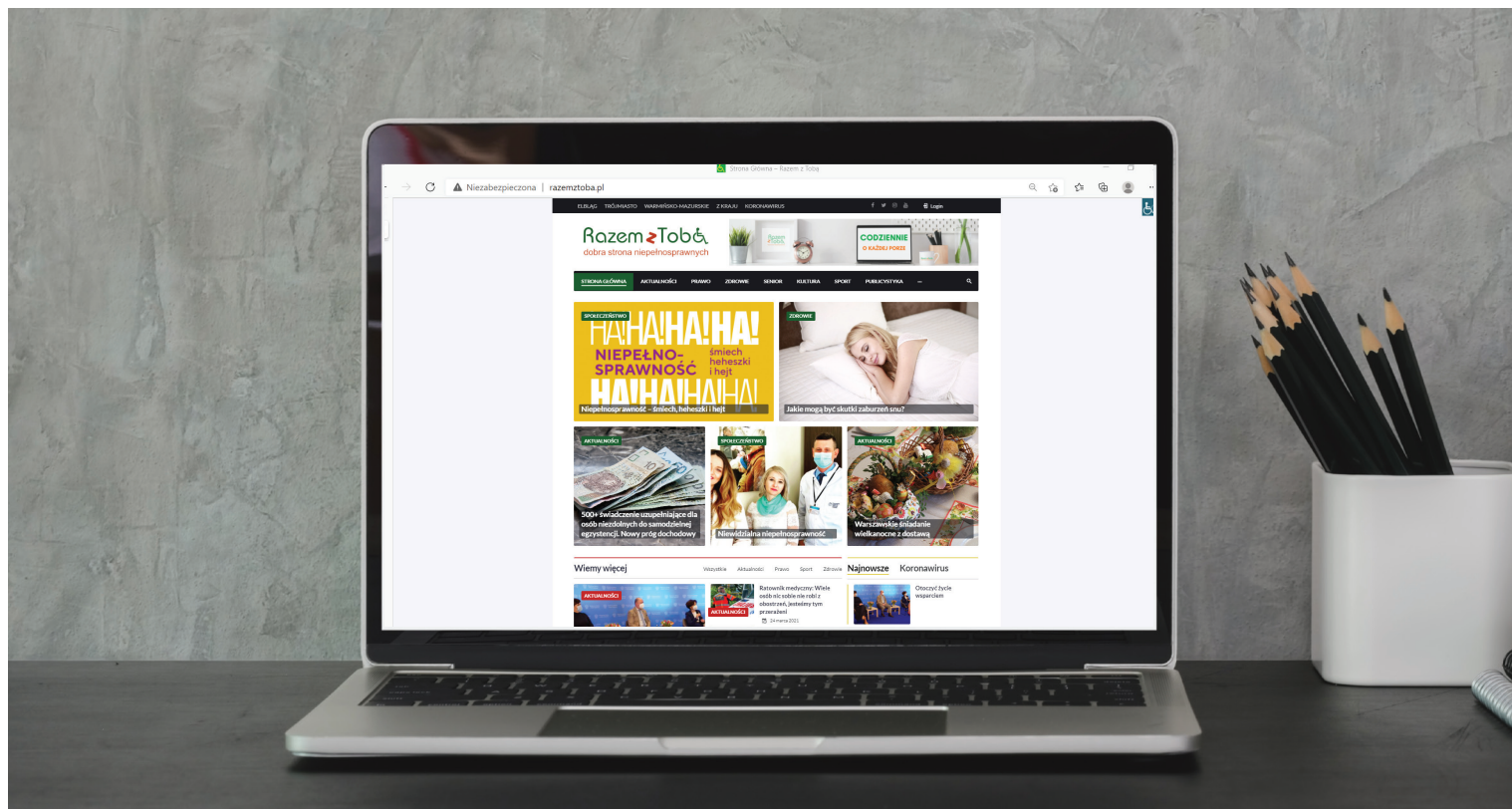
GrupaWsparcia.pl to platforma pomocy online, stworzona z myślą o osobach, które poszukują wsparcia w kryzysowych sytuacjach życiowych, np. zmagających się z samotnością, problemami psychicznymi, uzależnieniem czy żałobą. Portal umożliwia dołączanie do już istniejących grup wsparcia, a także tworzenie nowych, skupiających ludzi połączonych wspólnym problemem i chęcią radzenia sobie z nim.

Na platformie można bezpłatnie i całkowicie anonimowo – bez konieczności przedstawiania się i pokazywania twarzy – podzielić się swoim problemem i otrzymać realną pomoc. Użytkownik dzieli się tylko tymi informacjami, które uzna za stosowne. Po zalogowaniu się może rozmawiać z osobami, które mają podobne doświadczenia i także chciałyby przezwyciężyć swoje słabości. Na portalu GrupaWsparcia.pl można uzyskać także wsparcie psychologa i prawnika.

Platforma działa zarówno w wersji na komputer, jak i w formie aplikacji mobilnej. Dla nowych użytkowników jest również samouczek, z którego warto skorzystać, aby poznać najważniejsze możliwości portalu. Aby dołączyć do społeczności platformy GrupaWsparcia.pl, wystarczy wejść na stronę grupawsparcia.pl i zarejestrować się za pomocą adresu e-mail. Adres nie będzie widoczny dla innych użytkowników. W tej chwili z portalu korzysta już ponad 10 tysięcy osób, które z powodzeniem uzyskują pomoc i wsparcie oraz udzielają go innym. ■

UM Olsztyn

# JESTEŚMY CODZIENNIE



NAJWAŻNIEJSZE WIADOMOŚCI Z TWOJEGO MIASTA, REGIONU I KRAJU

INFORMUJEMY I INTEGRUJEMY

## MOŻESZ POSŁUCHAĆ

na stronie znajduje się sekcja  
**POSŁUCHAJ RAZEM Z TOBĄ**,  
w której zamieszczamy materiały audio

## KORONAWIRUS

codziennie mają Państwo dostęp  
do informacji dotyczących **SARS-CoV-2**  
w kraju, Europie i na świecie

## KAŻDY ZNAJDZIE COŚ DLA SIEBIE

Piszemy o tym, co ważne. Teraz nie musisz zaglądać na kilka stron.  
Wystarczy, że zapamiętasz, że to **MY** jesteśmy razem z Tobą.

ZNAJDŹ NAS NA:



[WWW.RAZEMZTOBA.PL](http://WWW.RAZEMZTOBA.PL)