Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych
25 LAT

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

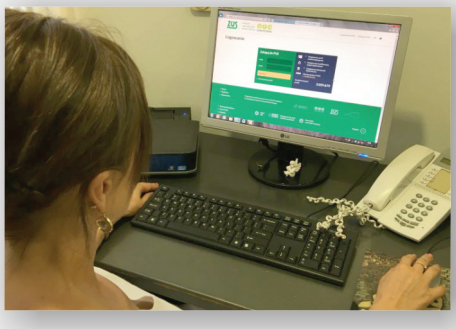
Nr 2/291
2022

www.razemztoba.pl • Codziennie każdego dnia • Razem już 25 lat

# Razem z Tobą Ukraino

## Być szczęśliwym mimo choroby

więcej s. 10



## Zasiłki chorobowe w 2022. Co się zmieniło?

więcej s. 34

## Kraków organizatorem ampfutbolowej Ligi Mistrzów!

więcej s. 40

# 92-latek prowadzi swój zakład od 70 lat

Józef Walczak to krawiec z pasją. Od lat 50. ubiegłego wieku prowadzi zakład krawiecki w Łodzi. Choć zmieniały się adresy jego zakładu, to wierni klienci są z nim od dziesiątek lat. Dla kogo miał okazję szyć?

Mistrzowski dyplom Józef Walczak zdobył w 1960 r. Na dyplomie widnieje napis: „ma prawo używać tytułu mistrza krawiectwa męskiego/miarowe, cywilne/". Miał już wówczas swój zakład od kilku lat. Najpierw w mieszkaniu przy ul. Nawrot 37. – To były zupełnie inne czasy, na każdej ulicy w Łodzi było po 5-6 zakładów krawieckich, a teraz... Nie wiem, czy tu w centrum znajdzie Pani drugiego krawca! – wspomina pan Józef.

Fot. nadesłane

### Nie kusiły go łódzkie fabryki

Józef Walczak nigdy nie pracował w dużym zakładzie czy którejś z łódzkich fabryk. Zawsze miał swoją pracownię krawiecką. Przenosił się kilka razy – z ul. Nawrot na ul. Kilińskiego, z ul. Kilińskiego na ul. Andrzeja, aż w końcu trafił na ul. Tuwima 67. W tym miejscu jest już od kilkunastu lat.

– Samodzielne prowadzenie zakładu to niełatwa praca. To nie tylko szycie, krojenie i wszystko, co związane z ubraniem. Ale też sprzątanie całego tego bałaganu, dbanie o rachunki i chodzenie do urzędów – wylicza pan Józef.

Ale na brak klientów nie narzeka. Od początku swojej działalności pracował na swoje nazwisko, a zadowolonych kupujących przybywało. Sam też przez wiele lat kształcił uczniów. Na początku jego krawieckiej kariery przepisy regulowały, ilu uczniów może przyjąć na praktykę. Były to maksymalnie dwie osoby.

– Dawniej, jak ktoś skończył podstawówkę, a nie miał głowy do matematyki, to jego rodzice chodzili od zakładu do zakładu i pytali: „A przyjmie pan na praktykę?". Co było robić, brałem i szkoliłem! – wspomina pan Józef.

Kiedy przepisy uległy zmianie, Józef Walczak kształcił 6-7 osób naraz. W sumie wyszkolił blisko 40 krawców.

### Garnitur czy marynarka, a może płaszcz?

Praca krawca wcale nie jest łatwa. Jeden garnitur szyje się około 2 tygodni. – Trzeba wymierzyć, wykroić i kawałek po kawałku szyć. Teraz jest coraz mniej takich zamówień. Ludzie potrzebują coś szybko przerobić, jak zły rozmiar kupili, a zamówienia na garnitury, marynarki czy płaszcze składane są najczęściej na jakieś okazje – jak śluby czy studniówki – przyznaje Józef Walczak.

Ale łódzki krawiec ma też zamówienia ekstra – z Niemiec czy Anglii.

– Zgłaszają się do mnie, bo wiedzą, że ode mnie to będzie produkt najwyższej jakości i stworzony zgodnie z krawiecką sztuką. A ubrania, które chcą nosić, odwołują się na przykład do angielskich strojów królewskich – opowiada z dumą krawiec.

I pokazuje marynarkę, którą szyje dla klienta do Berlina. Marynarka ma być podszyta prawdziwym płótnem, ale o to, jak się okazuje, trudno. Pan Józef ubolewa, że w Łodzi trudno je dostać. Zapytany o to, czy ma swoje ulubione stroje do szycia, odpowiada:

– Lubię wszystko szyć: eleganckie marynarki, ekskluzywne spodnie czy inne fantazyjne stroje. Tyle lat już minęło, a mnie się to jeszcze nie znudziło.

Takiej pasji można tylko pozazdrościć. ■

UM Łódź

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

PORTAL I GAZETA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

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

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

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

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

**ZADZWOŃ DO NAS**

Jesteś świadkiem ciekawego wydarzenia? Coś Cię bulwersuje, smuci bądź cieszy?
Zadzwoń!
Czekamy na Twój telefon!
**(55) 232 69 35**

Napisz!
redakcja@razemztoba.pl

**DRUK:**
PPUH APLAUZ

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

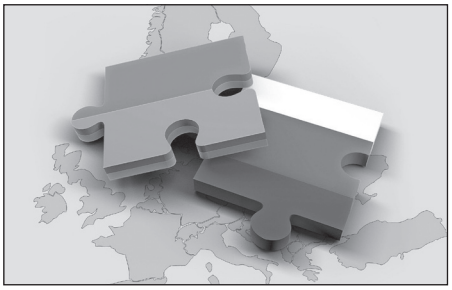
© Wszelkie materiały zawarte w gazecie chronione są prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone, dalsze rozpowszechnianie artykułów i zdjęć tylko za zgodą wydawcy. Miesięcznik jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej (PSPL). Autorzy zamieszczanych artykułów prezentują własne poglądy. Redakcja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

# WARTO PRZECZYTAĆ

**2** 92-latek prowadzi swój zakład od 70 lat
**10** Być szczęśliwym mimo choroby
**15** Co robić, kiedy pomaganie jest ciężarem?
**17** Niezbędne większe wsparcie dla niepełnosprawnych uchodźców z Ukrainy
**18** Zakończyło się wielkie święto osób z niepełnosprawnością wzroku
**24** Krople do oczu zastępujące okulary
**31** Pierwsza w Polsce „Niebieska Strefa"
**32** Panorama Racławicka bardziej dostępna
**34** Zasiłki chorobowe w 2022. Co się zmieniło?
**36** Wystartował „Aktywny samorząd"
**39** W kontaktach z uchodźcami wykażmy się delikatnością i taktem
**40** Kraków organizatorem ampfutbolowej Ligi Mistrzów!

**ELBLĄG**
**20** Diamentowy jubileusz „Światowida"
**22** Elbląskie Hospicjum rozbudowało się
**23** Jak Elbląg pomaga uchodźcom z Ukrainy?

**W REGIONIE**
**26** Akademia Marynarki Wojennej ułatwia życie studentom z niepełnosprawnościami
**27** Pomoc w sądach i urzędach
**28** Nowe oblicze olsztyńskiego dworca kolejowego
**29** Choroby cywilizacyjne dotykają także najmłodszych



**PUBLICYSTYKA**
**4** Иди на хуй

**ŚWIAT TERESY**
**6** **Wojna nie daje o sobie zapomnieć**

**Z PERSPEKTYWY RODZICÓW**
**7** **Czego boją się rodzice...**

więcej na razemztoba.pl

„Wpływ wojny, na psychikę człowieka, omów zagadnienie na podstawie literatury wojny i okupacji" - tak brzmiał tytuł mojej pracy ustnej na maturze w liceum. Wtenczas przygotowując się do zaliczenia tej części egzaminu dojrzałości, przeczytałem kilkanaście książek, które tematyką opisywały tragizm wojny. Niepojęte wydawało się, że człowiek może drugiemu człowiekowi zgotować taki los.

Przez myśl mi nie przeszło, że niemal dwadzieścia lat później, tuż przy polskich granicach rozgrywać się będzie podobny dramat. Tragedia milionów ludzi, którzy uciekając przed szaleństwem i imperialnymi zapędami jednego podstarzałego a zarazem nieobliczalnego człowieka, zmuszeni będą zostawić swój dobytek i żegnając swoich ojców, mężów, braci – z myślą, że może na zawsze, zmuszeni są szukać schronienia, setki a nawet tysiące kilometrów od ojczyzny. Wojna to cierpienie, okrucieństwo, nieszczęście i rozpacz. To czas, gdy zabiera się niewinnym ludziom poczucie bezpieczeństwa, nadzieję i marzenia. Zmusza się ich do życia w ciągłym strachu. To w końcu okres, który zabiera życie wielu bezbronnym, niczemu winnym ludziom a uśmiech i beztroska wśród dzieci zastępuje przerażanie, płacz i zdemolowana psychika, którą poskładać będzie ogromnie trudno.

Nasi dziadkowie, którzy w zdecydowanej większości przeżyli piekło wojenne początku dwudziestego wieku, z pewnością wielokrotnie opowiadali o tragizmie tamtych lat. Te wspomnienia należało traktować jako ostrzeżenie, by nigdy więcej w przyszłość nie dopuścić do sytuacji, w której ten tragiczny czas mógłby się ponownie wydarzyć. Paradoks całej sytuacji polega jednak na tym, że to nie my – społeczeństwo, wywołujemy wojnę tylko ci, którzy przez nas zostali wybrani, by reprezentować nasz kraj. Pal licho, w jaki sposób te „wybory" się odbywają, ale to społeczeństwo winno brać odpowiedzialność za czyny swoich przedstawicieli, a w chwili gdy ci ,zaczynają zbytnio „odpływać" lub „przekraczać granice" powinni – nawiązując do piłkarskiego regulaminu gry, ujrzeć czerwoną kartkę i zejść z boiska. Tyle teoria, w praktyce doskonale wiemy jak się to wszystko odbywa. Gdy dołożymy jeszcze do tego dyktatorskie metody sprawowania władzy, za którymi idzie podporządkowanie sobie i tylko jedynej słusznej prawdzie, wszystkich dziedzin życia, wtenczas te wyrzucenie z boiska nie może mieć miejsca, gdyż sędzia albo nie uznaje tego przewinienia, lub akurat patrzył w inną stronę lub najzwyczajniej boi się chwycić za kartonik, w obawie przed „machiną obronną", która stoi na straży tego, by nikt zawodnikowi nie przeszkadzał w grze i osiąganiu założonych celów.

***

Każdy z nas chyba jeszcze doskonale pamięta co działo się, gdy grudniu 2019 roku rozpoczęła się pandemia koronawirusa. Pamiętamy jakie emocje nami kierowały. Z początku, gdy doniesienia mówiły o chorobie rozprzestrzeniającej się po świecie, każdy patrzył z zaciekawieniem i lekką obawą, lecz było to zdecydowanie daleko od nas, więc życie toczyło się w miarę normalnie. Kiedy jednak zaraza przyspieszała, aż przekroczyła granicę kraju nad Wisłą, w połączeniu z tragicznymi informacjami ze świata i równie apokaliptycznymi obrazkami – z jednej strony ludzi walczących o każdy oddech, a z drugiej tych, którzy z narażaniem zdrowia, życia, przyodziani w kombinezony próbowali ratować każde istnienie. Chwile później ci sami ludzie przygnieceni skalą zachorowań musieli podejmować tragiczne decyzje kogo ratować. Świat zmieniał się na naszych oczach z dnia na dzień. Nie było łatwo – momentami wręcz bardzo trudno, ale daliśmy radę. Nie wszystkim niestety się udało. Tragedii w wielu rodzinach nie udało się uniknąć. Ale to była prawdziwa wojna niewidzialnego wroga z całym światem, który wszelkimi możliwymi metodami bronił się by zwycięstwo pozostało po stronie ludzkości. Kiedy już po dwóch ciężkich latach, nad perspektywą powrotu normalności znanej sprzed pandemii zaczęło coraz mocniej tlić się światełko w tunelu, nastał tłusty czwartek 2022...

***

Każdy chyba zna z lat szkolnych „Medaliony" Zofii Nałkowskiej. Motywem przewodnim tego zbioru opowiadań jest motto samej autorki: „Ludzie ludziom zgotowali ten los". Cykl opowiadań ma jedną wspólną cechę - ukazuje oblicza różnych ludzi przez pryzmat wojny i tego w jaki sposób na nich wpłynęła. Zamieszczone w książce treści, to kolejny dowód na to, by przedsięwziąć każde środki, by do takich sytuacji nigdy już nie doszło. Paradoks polega jednak na tym, że konflikty zbrojne na świecie były i są, i nie ma w tym nic niezwykłego. Jedynie względna bliskość ewentualnego konfliktu zbrojnego staje się czynnikiem, który zmienia naszą percepcję. W piramidzie potrzeb Maslowa poczucie bezpieczeństwa poprzedzają tylko potrzeby fizjologiczne. Nagle okazało się, że zamiast corocznych obrazków pączków w mediach społecznościowych i wyszukiwaniu w sieci jak szybko spalić tłustoczwartkowe kalorie, widzimy

przerażające obrazki bomb spadających najpierw na cele wojskowe, a następnie na obiekty cywilne. Widzimy, jak bez ostrzeżenia, pod osłoną wczesnych godzin rannych, jeden człowiek postanawia zburzyć pokój na świecie. W imię czego? Własnych niepohamowanych ambicji? Sobie tylko znanych celów politycznych? Racjonalnego wytłumaczenia na ten bestialski atak nie ma. Z początku był wielki szok. Później kolejno wszyscy zaczęli zdawać sobie sprawę, że tym razem zwykłe „wyrażenie ogromnego zaniepokojenia" nie wystarczy i trzeba skutecznie – pozamilitarnymi środkami, dać do zrozumienia, że dla takich działań - przywołujących choćby wspomnienia drugiej wojny światowej, nie może być miejsca. Staje się rzecz niesłychana. Z początkowymi oporami, ale jak jeden mąż niemal cały świat staje po stronie Ukrainy. Kłamliwa propagandowa retoryka obronna najeźdźcy na arenie międzynarodowej przyjmowana jest z niedowierzaniem i od początku lokowana jest w okolicach absurdu i kłamstw. Kiedy zawodzi dyplomacja, w ruch ruszają sankcje. W kilka dni agresor zostaje niemal całkowicie odizolowany od cywilizowanego świata i wszelkich jego dóbr. W tym samym czasie w Ukrainie trwa heroiczna obrona kraju. Określenie Иди на хуй staje się symbolem tej wojny i walki z agresorem. Z biegiem dni symboli jest coraz więcej. Porzucany sprzęt, konwoje bez paliwa, przeterminowane racje żywnościowe czy kradzież czołgu przez Romów. Jedna z największych armii świata staje się memem, a plany szybkiej inwazji i podporządkowania sobie Ukrainy spalają na panewce.

Przywódca zaczyna straszyć, tylko to mu zostało... Czy już wie, że stał się błaznem i zbrodniarzem? Czy dalej żyje w swojej bańce i czując upokorzenie, a nie mając nic do stracenia, wyciągnie z rękawa asa kier i pokarze na co go stać? Gdzie jest granica tego szaleństwa? Historia pokazuje, że niczego nie można być pewnym. Trzeba być przygotowanym na wszystko, szczególnie, że nie od dziś wiadomo, że ten kraj to stan umysłu.

***

Kładąc się spać w przededniu tłustego czwartku, podobnie jak w poprzednich dniach, człowiek miał świadomość, że coś się może wydarzyć. Nikt jednak nie brał tego na poważnie, choć agencje wywiadowcze donosiły, że inwazja na Ukrainę może rozpocząć się lada dzień. Miało się jednak z tyłu głowy to, że formalnie konflikt w tym kraju trwa już od 2014 roku, gdy zajęto Krym, a później utworzono prokremlowskie separatystyczne republiki na wschodzie kraju. Już od rana, kiedy zaczęły spływać pierwsze depesze o ataku, było wiadomo, że dzieje się coś niedobrego. W miarę postępu dnia, docierało do nas, że to już regularna wojna wypowiedziana przez mocarstwo niepodległemu krajowi. Jadło się te pączki, ale patrzyło z niedowierzaniem na to, co dzieje się za naszą wschodnią granicą. Jakby, ktoś mnie dziś zapytał ile kalorii (w postaci pączków) przyjąłem tego dnia, z pełnym przekonaniem odpowiem, że nie wiem, gdyż większość dnia spędziło się na śledzeniu sytuacji i czytaniu kolejnych dramatycznych doniesień. Kolejne godziny i dni zamiast wyciszenia przynosiły intensyfikacje działań. Pojawiły się pierwsze ataki na obiekty cywilne i samych cywili. Do mediów przedostawały się dramatyczne apele władz Ukrainy przeplatane wojennymi obrazkami przerażonych ludzi, uciekających przed gradem pocisków i armią nieprzyjaciela. Mimowolnie człowiek śledził te relacje, coraz bardziej potęgując niepokój o przyszłość swoją, rodziny, kraju czy świata. Pojawiać zaczęły się pytania, czy aby nie będziemy kolejnym – po naszych dziadkach, wojennym pokoleniem, które będzie musiało przeżyć światowy konflikt zbrojny. Pojawiły się obawy o atak bronią nuklearną, obawy o to, jakie będzie jutro. Jakież to samolubne wydaje się myślenie o sobie, podczas gdy siedzi się w ciepłym, bezpiecznym mieszkaniu przy włączonym świetle i patrzy w ekran telefonu w chwili, gdy setki tysięcy ludzi musi kryć się w schronach lub uciekać z kraju w obawie o zdrowie i życie swoje i swoich najbliższych.

***

Tragedia matek z dziećmi, które musiały uciekać szukając schronienia rozdziera serce. Do dziś mam przed oczyma pożegnanie ojca z córeczką i żoną, które płaczące wsiadają do autobusu, by wyjechać w bezpieczne miejsce. Sam mam dziecko i nie potrafię sobie wyobrazić co Ci ludzie musieli czuć. Nie dociera do mnie jakie emocje tłumili w sobie Ci rodzice, którzy rozstając się, nie wiedząc czy jeszcze kiedykolwiek się zobaczą. Po tych obrazkach, rano po przebudzeniu się chyba jak nigdy dotąd cieszyłem się, że córka – mimo wczesnej pory i weekendu, woła by wyjąć ją z łóżeczka a następnie dać jej ulubionego misia i zabawkę by mogła przybiec do sypialni rodziców. Po raz drugi tak mocno, jak nigdy dotąd przytuliłem ją z rana po obejrzeniu filmiku z płaczącym chłopcem idącym przez granicę. Nagranie rozdzierało serce na strzępy, na szczęście – później okazało się, że dziecko i jego bliscy są bezpieczni, z dala od działań wojennych.

Gdy piszę ten tekst wojna trwa nadal. Ginie coraz więcej cywili w tym i dzieci. Wróg przestaje mieć już jakiekolwiek hamulce. Bombardowane są obiekty, gdzie chronią się ludzie. Korytarze humanitarne oraz szpitale są bombardowane i ostrzeliwane. W biały dzień strzela się do bezbronnych cywili, uciekających przed wojną lub szukających schronienia. To już nie jest wojna. To zbrodnia...

... cdn.

*Rafał Sutek*

# Wojna nie daje o sobie zapomnieć

No i dopadła nas wojna. Nieoczekiwanie, choć nie jak grom z jasnego nieba, bo to niebo ciemniało już od dłuższego czasu. My, zwykli ludzie, zajęci własnymi sprawami i kłopotami, które ostatnio mnożą się w naszym kraju, nie przyglądaliśmy się temu dokładniej, dopiero w ostatnich dniach, gdy na granicy rosyjsko-ukraińskiej zbierały się wojska, pytaliśmy się wzajemnie: wejdą czy nie wejdą?

**TERESA BOCHEŃSKA**

Pytanie dobrze nam znane sprzed 41 lat. Weszli. Są tam już dwa tygodnie, burząc, paląc, zabijając. Nie poszło tak łatwo, jak się spodziewali. Ukraina to już jest inny kraj niż wtedy, gdy upadał Związek Radziecki. To społeczeństwo, które się rozwija, kształci, czuje się częścią Europy, a przede wszystkim cieszy się wolnością i niepodległością. Niepodległe państwo, o którym marzyło i o które walczyło tyle pokoleń Ukraińców niespodziewanie stało się faktem po upadku Związku Radzieckiego. Tej niepodległości Ukraina nie da sobie ponownie odebrać i to my, Polacy, doskonale rozumiemy. Znam wojnę tylko z opowieści rodziców, ale to wszystko co widzę w mediach, co dzieje się dziś na Ukrainie – bombardowania, ucieczka, bezwzględność napastnika, to dokładna ilustracja tych opowieści.

Moje pokolenie wychowało się na wojennych wspomnieniach, opowieściach i literaturze. Wojna wywarła bezpośredni wpływ na losy wielu z nas – gdyby nie wojna urodziłabym się we Lwowie, a nie na Pomorzu Zachodnim. Wojna, do końca życia obecna w świadomości moich rodziców jest też obecna w mojej pamięci, ale dla moich dzieci, o wnukach nie wspominając, to już odległa, abstrakcyjna historia. A jednak wojenne przeżycia musiały jakoś przetrwać w kolejnych pokoleniach, skoro na wieść o wojnie, która wybuchła tuż obok, natychmiast mnóstwo Polaków ruszyło z pomocą. Przyznaję, że w ostatnich latach miałam coraz gorsze zdanie o moich rodakach, szczególnie widząc jak odnoszą się do uchodźców i migrantów, obserwując coraz głośniej panoszące się grupy nacjonalistów czy wręcz faszystów, dość obojętnie przyjmowanych przez społeczeństwo, do tego obudzoną i podsycaną przez rząd wrogość do Niemców, niweczącą wysiłek włożony w pojednanie. A tu z dnia na dzień, ruszyła armia wolontariuszy, przy granicy, na stacjach kolejowych, w innych wyznaczonych miejscach stoły uginają się od kanapek i przekąsek, dymią gary z zupą czy herbatą, piętrzą się stosy rzeczy potrzebnych po długiej, wyczerpującej drodze do granicy. Czekają samochody prywatne i firmowe gotowe podwieźć uchodźców do różnych zakątków kraju, gdzie czekają na nich miejsca do spania, kolejni wolontariusze i kolejne posiłki. Ludzie ofiarują im pobyt w swoich domach, wygospodarowują dla nich miejsce różne ośrodki, bursy, hotele. Administracja rządowa nie była przygotowana na przyjęcie uchodźców i totalnie się w tym wszystkim pogubiła, ale samorządowcy stanęli na wysokości zadania, wspierając zaangażowane organizacje pozarządowe i spontanicznie utworzone grupy obywateli. Zagrzewają się komórki, w mailach i messengerze dominują pytania: czy macie, czy możecie przyjąć, czy możecie przywieźć i odpowiedzi: mamy, zakupimy, przywieziemy.

Serce rośnie, gdy do naszego magazynu przyjeżdża TIR pełen darów z Niemiec, a potem zjawia się zastęp przeważnie młodych wolontariuszy, który to sortuje i pakuje. W ciągu dnia nie ma czasu na refleksje, ale wieczorem czuje się w sobie ogromny ładunek dobra, które emanowało z mnóstwa ludzi w realnej i wirtualnej przestrzeni. Dobra, które narodziło się w odpowiedzi na straszne zło wojny. Zło dobrem zwyciężaj – słyszeliśmy niejednokrotnie i można powiedzieć, że dziś to się właśnie dzieje. W relacjach polsko-ukraińskich ma to szczególne znaczenie. W mediach społecznościowych od czasu do czasu pojawia się pytanie: czy powinniśmy tak pomagać Ukraińcom po tym, co nam zrobili w 43 roku? Otóż właśnie powinniśmy. Moja rodzina pochodzi z Kresów. Mogłam się urodzić dzięki temu, że moim rodzicom uratował życie przyjaciel Ukrainiec. Wcześniej, przez wiele lat robiliśmy wszystko, żeby Ukraińcy, pogardliwie zwani Rusinami, nas znienawidzili. Szczególnie ostatnie lata trzydzieste, po śmierci Piłsudskiego tym się odznaczyły. Ukraińców uznano za drugi sort, utrudniano wszelką działalność, zamykano ukraińskie szkoły, a nawet cerkwie. Traktowano ich nie jak obywateli polskiego państwa, ale jak poddanych. Te nasze winy przykryła okrutna Rzeź Wołyńska, na którą odpowiedzieliśmy odwetem ze strony polskich partyzantów. Wszystko to znam z opowieści bezpośrednich świadków – mojej rodziny. Pamięć o tych wydarzeniach musi trwać jako ostrzeżenie, do czego prowadzi pogarda, nienawiść i zemsta. Chcemy, żeby nasze dzieci i wnuki mogły czuć się bezpieczne, a to będzie możliwe tylko wtedy, kiedy ze swoimi sąsiadami będą żyły w przyjaźni. Mam nadzieję, że pamięć o pomocy, jaką Polacy świadczą ukraińskim sąsiadom w tym tragicznym czasie, pozostanie na zawsze w pamięci obu narodów i zbuduje zupełnie nowe,dobre relacje, tak potrzebne w sytuacji, gdy długo jeszcze zagrażać nam będzie wspólny, potężny wróg. ■

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.

# Czego boją się rodzice...

Jesteśmy rodzicami. Dorosłymi. Naszym zadaniem jest znać odpowiedź na każde pytanie, wiedzieć wszystko najlepiej i niczego się nie bać. Taki obraz pewnie mają dzieci. Ja taki miałam. Z czasem oczywiście teoria się weryfikuje, bo sami się z dzieci dorosłymi stajemy i sami zaczynamy widzieć luki w systemie i dochodzić do wniosku, że cała ta dorosłość jest przereklamowana. A już na pewno wiemy, że nie jest tak, że się niczego nie boimy. Przecież jesteśmy dorośli. To nas się boją.

Fot. Damian Nowacki

Tymczasem strach ma różne oblicza, boimy się wielu rzeczy, czasem dowiadujemy się o swoich demonach dopiero jak się na naszej drodze życia pojawią. Kiedy przychodzi nam się zmierzyć z czymś, o co nigdy siebie nie posądzaliśmy, że tak się stanie.

Każdy ma jakieś swoje demony. Zwykle nasze wydają się największe, ale jednak czasem rozumiemy strach innych, lub go bagatelizujemy i uważamy że tylko nasz jest ten właściwy. Bywa, że potrafimy się od niego zdystansować, albo zupełnie się w nim zatracamy. Sen z powiek spędzają nam codzienne troski i problemy. Sama nie raz pisałam, jak obezwładniająca jest ciągła obawa o Julkę, o jej zdrowie, o rzeczy i sytuacje, na które wpływu nie mamy. Jak ciągle musimy po omacku oceniać co się dzieje i mieć nadzieję że oceniamy właściwie. I jak jest to dla nas bardzo obciążające emocjonalnie i psychicznie. Niedawno przecież, podczas pobytu w szpitalu po mocnym ataku padaczki, czas dla nas się na chwilę zatrzymał. Wydawało się że tracimy kontrolę jako rodzice i opiekunowie. Że strach o Julkę sięgnął sufitu – osiągnął jakieś apogeum. Że nas pokonał, że przynajmniej na moment, straciliśmy grunt pod nogami. To wszystko jest trudne, oczywiście, problem nie znika, jednak teraz dopiero się okazuje, jak niewiele wtedy wiedzieliśmy o utracie kontroli i poczuciu bezsilności... Bo kiedy nagle pojawiło się tak jednoczące wszystkich w strachu zagrożenie, jak wojna w Ukrainie, wszystkie nasze codzienne demony przy nim zbladły. Powiem więcej – zauważyłam przy tym bardzo dziwną rzecz - zaczęłam za nimi tęsknić...

Bo to jest tęsknota za strachem kontrolowanym, za takim który, jako rodzice, mamy w obowiązku pokonać, to nasza praca i na tym skupiamy swoje wysiłki. Na tym i na szukaniu rozwiązań. I bardzo często się nam udaje. Wiadomo – lata wprawy. Tymczasem natłok okrutnych zdarzeń i informacji oraz fakt, że dzieje się to tak blisko nas, powoduje że żyjemy konfliktem na wschodzie i wdarł się on w naszą codzienność, zajmując miejsce dotychczasowych trosk. I nagle złapałam się na uspokajaniu swoich myśli przez skupienie się na tym, co mnie stresuje na co dzień, na przywoływaniu codziennych demonów. Zwyczajnie próbowałam sobie przypomnieć co mnie najbardziej jeszcze tak niedawno doprowadzało do bezsenności...

To dopiero terapia... Ale te demony są nasze, są oswojone i wiemy jak sobie z nimi radzić. Fakt, że cały czas istnieją, jest dowodem na to, że jest normalnie, że nie jest to banalne i nadal „możemy" martwić się Julki skoliozą i napadami padaczkowymi. Ta „normalność" jest nam bardzo potrzebna, lata przecież zajęło nam ich oswajanie, adaptacja i znajdowanie siły i energii do działania. Niezależnie od trudności. I w obliczu tego, co się dookoła nas dzieje i choć z pewnością takie życzenia znajdą się w co najmniej pierwszej dziesiątce najdziwniejszych, życzę Wam i nam, żeby te problemy, które na co dzień nie dawały nam spać, były znowu naszymi największymi. ■

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

PRZECZYTAJ WIĘCEJ TEKSTÓW ILONY I DAMIANA NOWACKICH

# Infolinia dla niepełnosprawnych uchodźców

Fot. pixabay.com

PFRON wraz z PSONI w Gdańsku uruchomił całodobowy telefon wsparcia dedykowany służbom granicznym oraz personelowi punktów recepcyjnych przyjmujących uchodźców z Ukrainy.

Pracownicy infolinii udzielają wskazówek jak pomóc osobie deklarującej się jako niepełnosprawna lub posiadającej niepełnosprawność potwierdzoną wizualnie przez pracownika służb granicznych lub punktu recepcyjnego. W tym celu przekazują informacje na temat wyspecjalizowanych organizacji w woj. podkarpackim lub lubelskim, które zajmują się: profesjonalnym transportem, jeśli osoba nie jest w stanie skorzystać z transportu standardowo oferowanego uchodźcom, pomocą w tymczasowym zakwaterowaniu – w przypadkach gdy osoba wymaga miejsca dostosowanego do jej niepełnosprawności, niezbędną pomocą asystencką. Pracownicy infolinii wskażą również placówki w innych województwach mogących zapewnić transport lub zakwaterowanie. W razie zapotrzebowania na środki higieny osobistej lub niezbędny sprzęt rehabilitacyjny udzielą informacji na temat właściwych służb mogących udzielić wsparcia w tym zakresie. Numer telefonu to 503 703 974. Infolinia działa 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu. Usługa jest bezpłatna. ■

PFRON

# Powstała światowa mapa dostępności architektonicznej

Fot. pixabay.com

W ramach trwającej konferencji Zero Project 2022 w Wiedniu po nazwą „Polityki publiczne poprawiające ramy prawne dla dostępności", stworzono mapę miejsc dostępnych dla osób poruszających się na wózkach. Mapa dostępna jest w 32 językach i działa na całym świecie. Ponad 15 proc. światowej populacji to osoby z niepełnosprawnościami. Informacje o dostępności miejsc publicznych są dla tej grupy osób bardzo ważne, a jednocześnie trudne do znalezienia. Dzięki mapie dostępności udało się wypełnić lukę informacyjną w zakresie dostępności. Każdy może współtworzyć i oznaczać miejsca publiczne na całym świecie zgodnie z ich dostępnością dla wózków inwalidzkich. Kryteria oznaczania miejsc oparte są na prostym systemie sygnalizacji świetlnej: zielony – w pełni dostępne dla osób poruszających się na wózkach, pomarańczowy – częściowo dostępne dla osób poruszających się na wózkach, czerwony – niedostępne dla osób poruszających się na wózkach. Miejsca, które nie zostały jeszcze oznaczone zgodnie z dostępnością dla osób poruszających się na wózkach, mają szary znacznik. Każdy może je szybko i łatwo oznaczyć. Zebrane w ten sposób informacje są łatwe do zrozumienia, dostępne bezpłatnie i można je swobodnie udostępniać. Mapa dostępna jest na stronie internetowej po adresem wheelmap.org/. ■

funduszeeuropejskie.gov.pl

# Nowe studia podyplomowe – specjalista ds. dostępności

Fot. pixabay.com

Na Wydziale Architektury Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego utworzono nowy kierunek kształcenia podyplomowego – specjalista ds. dostępności. Studia w pierwszej edycji są darmowe, dla słuchaczy zapewniony jest również catering. Studia trwają dwa semestry i mają charakter niestacjonarny. Studia przeznaczone są dla pracowników sektora publicznego oraz prywatnego, zainteresowanych uzyskaniem szerokiej wiedzy w zakresie dostępności, którzy będą mogli ją wykorzystać do realizacji obowiązków wynikających z ustawy o zapewnieniu dostępności w organizacji, w której są zatrudnieni. Ponadto osoby, które ukończą studia podyplomowe, będą dysponować wiedzą i umiejętnościami uniwersalnymi, pozwalającymi na stosowanie reguł dostępności w zakresie działalności każdego podmiotu, a także kompetencji transferowalnych, które są możliwe do zastosowania na różnych stanowiskach pracy w administracji rządowej i samorządowej, pracowników pozostałych instytucji publicznych, przedstawicieli organizacji lokalnych, społecznych i gospodarczych oraz wszystkich tych, którzy chcą zdobyć kwalifikacje w zakresie wdrażania i doskonalenia dostępności w sferze publicznej i kompetencje specjalisty ds. dostępności. ■

Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny

# Polski projekt domu dla niewidomych nagrodzony

Fot. pixabay.com

Wśród wielu nadesłanych prac, m. in z uczelni w Yale, to właśnie projekt domu „Cause Every Step Counts" autorstwa studentek Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku zdobył zaszczytne drugie miejsce na Międzynarodowym Konkursie Architektonicznym „Home for The Blind". W ramach konkursu projektantki stworzyły przestrzeń dla osoby w pełni niewidomej, która będzie mieszkała w niej sama bez psa przewodnika. Głównym celem projektu było stworzenie logicznej przestrzeni posiadającej udogodnienia pomagające w codziennym funkcjonowaniu osobie niewidomej. Musiała to być bezpieczna przestrzeń, w której osoba niewidoma będzie mogła się łatwo samodzielnie odnaleźć. W opinii jury projekt domu gdańskich studentek to niezwykle udany prosty dom, po którym można się poruszać, orientować w nim i utrzymywać w umyśle jako mapę mentalną lub model. Oceniający zwrócili szczególną uwagę na organizację domu, która jest zbudowana wokół trzech odrębnych, bogatych sensorycznie naturalnych miejsc do życia. Nagrodzony projekt „Cause Every Step Counts" autorstwa Oliwii Karapudy i Aleksandry Maszczyk oraz studiującej w ramach programu Erasmus Artemis Athanaasiadi powstał pod opieką prof. ASP dr hab. Anny Wejkowskiej-Lipskiej w II Pracowni Podstaw Projektowania Architektury Wnętrz. ■

# Ruszył projekt „Tu Możesz"

Fot. pixabay.com

Jesteś osobą słabosłyszącą lub masz bliskich z niepełnosprawnościami słuchu? Skorzystaj z oferty edukacyjnej przygotowanej w ramach projektu „Tu Możesz". Cykl rozpoczęły dwa webinary: „Dziecko słabosłyszące na lekcji – jak stworzyć wygodne warunki nauczania?" oraz „Technologie dla słabosłyszących – wygoda czy wyzwanie?" Projekt „Tu Możesz" do tej pory skupiał się głównie wokół strony z bazą miejsc użytku publicznego w Polsce, gdzie działa pętla indukcyjna dla osób z niepełnosprawnościami słuchu. Dzięki stronie (tumozesz.pl) każdy może sprawdzić, czy miejsce, do którego się wybiera, jest dostosowane do osób korzystających z aparatów i implantów słuchowych. Teraz w ramach projektu można skorzystać z bezpłatnej oferty edukacyjnej.

– Projekt „Tu Możesz" to teraz więcej niż pętla indukcyjna – chcemy, aby miał on szerszy zakres, by tym samym udostępniać kulturę i edukację dla wszystkich. Stąd pomysł na cykl webinarów. Pragniemy dotrzeć do osób słabosłyszących – w tym dzieci i młodzieży, ale również do ich rodziców, bliskich czy nauczycieli i nauczycielek. Dlatego pierwszy webinar poruszy tematykę uczniów, którzy słabo słyszą na lekcjach – mówi Anna Żórawska, prezes Fundacji Kultury bez Barier. ■

Inf. prasowa

# Kongres Autism Europe 2022

W dniach 7-9 października w Krakowie odbędzie się Kongres Autism Europe 2022. Ruszyło już przyjmowanie zgłoszeń tematów i wystąpień. Organizatorem i gospodarzem wydarzenia jest Fundacja JiM. Kongres jest w pełni hybrydowy. Występować, jak i brać udział w nim można zarówno na miejscu jak i przez internet. W każdym z Kongresów Autism-Europe bierze udział około 2000 Uczestników z całego świata. Każda edycja przyciąga ok. 100 prelegentów, a ok. 800 osób zgłasza swoje propozycje plakatów naukowych, prezentowanych podczas Kongresu.

Fot. mat. prasowe

Jest to najważniejsze wydarzenie związane z autyzmem w Europie, z ponad 40-letnią tradycją. Kongresy Autism-Europe są organizowane raz na 3 lata. Podstawowym celem Kongresu jest umożliwienie wymiany poglądów pomiędzy badaczami, lekarzami, osobami związanymi zawodowo ze wspieraniem osób w spektrum. W rezultacie, Kongres był miejscem rozpowszechniania wiedzy na temat diagnozy, terapii, form wsparcia czy edukacji osób w spektrum – także wśród rodziców i opiekunów. Ten cel nadal towarzyszy każdemu Kongresowi AE: aby wymieniać się doświadczeniami i budować świadomość. Dla tego wydarzenia unikalne jest interdyscyplinarne spojrzenie na spektrum autyzmu, nie tylko naukowe czy medyczne, ale również społeczne. ■

# Być szczęśliwym mimo choroby

Luty to miesiąc świadomości chorób rzadkich. Jedną z nich jest rdzeniowy zanik mięśni. Z SMA zmagają się sześcioletnia Gabrysia, dziewięcioletni Tymon i szesnastoletni Szymon. Wszyscy troje aktualnie przyjmują innowacyjny lek doustny, risdiplam, który został zarejestrowany do leczenia SMA w UE w marcu 2021 roku. Ich rodzice nie chcą zatracić się w chorobie i podkreślają, że starają się żyć normalnie, tak jak inne rodziny.

Gabrysia, Tymek, Szymon – mają kilka-kilkanaście lat i na co dzień dzielnie zmagają się z rdzeniowym zanikiem mięśni (SMA). Ale ich życie i życie ich rodzin to nie tylko choroba. Gabrysia chodzi do przedszkola, gra na pianinie i wręcz tryska radością, którą zaraża wszystkich dookoła. Tymek to elokwentny, błyskotliwy uczeń trzeciej klasy podstawówki, pasjonat astronomii i dinozaurów. Szymon – jak typowy nastolatek – lubi gry komputerowe i muzykę, buntuje się i ma własne zdanie. Marzy o podróży do Wenecji. Wszyscy troje aktualnie przyjmują innowacyjny lek doustny, risdiplam, który został zarejestrowany do leczenia SMA w UE w marcu 2021 roku. Ich rodzice nie chcą zatracić się w chorobie, a fakt, że lek przyjmowany jest w domu, pomaga im w lepszej organizacji życia codziennego. Wszyscy podkreślają, że starają się żyć normalnie, tak jak inne rodziny. Rdzeniowy zanik mięśni to rzadka choroba, spowodowana mutacją w genie SMN1. Efektem tej mutacji jest niedobór w organizmie białka SMN, niezbędnego dla funkcjonowania tzw. motoneuronów, czyli komórek nerwowych zlokalizowanych w rdzeniu kręgowym i unerwiających wszystkie mięśnie. Jeżeli w organizmie brakuje białka SMN, to motoneurony obumierają, a mięśnie stopniowo słabną i zanikają. Proces ten postępuje z różną szybkością i różnym nasileniem, dlatego wyróżnia się kilka typów SMA. Najbardziej gwałtowny przebieg ma SMA typu 1. Dzieci z tą postacią choroby przejawiają objawy osłabienia mięśni już w pierwszym półroczu życia, bez podjęcia leczenia nigdy samodzielnie nie siedzą i najczęściej umierają w ciągu pierwszych dwóch lat z powodu osłabienia mięśni oddechowych oraz powikłań związanych z infekcjami płuc. Na SMA typu 1 choruje szesnastoletni Szymon, zwany przez bliskich Preclem. Choć 16 lat temu, gdy się urodził, nie było jeszcze farmakoterapii SMA, chłopiec przeżył i ma się świetnie.

Fot. nadesłane

**Diagnoza – jeden z najgorszych dni w życiu**

– Kiedy Szymon miał sześć tygodni poszliśmy na pierwsze szczepienie. Pediatra zauważyła, że syn jest wiotki i skierowała nas do neurologa. Trafiliśmy do Centrum Zdrowia Dziecka, gdzie wykonano badania genetyczne. Wyniki przyszły, gdy Szymon miał 4 miesiące. Okazało się, że jest to najcięższy typ SMA. Dzień diagnozy był jednym z najgorszych dni w naszym życiu. Ale zamiast użalać się nad sobą, skupiliśmy się na działaniu, choć było to o wiele trudniejsze niż obecnie. Lekarze niewiele mogli pomóc, a rola neurologa kończyła się w momencie diagnozy. Także wiedza na temat tego, jak opiekować się dzieckiem z SMA 1 oraz standardy tej opieki były w Polsce w powijakach. Dlatego na własną rękę szukaliśmy informacji w internecie na stronach zagranicznych. Korzystaliśmy też z pomocy Polskiego Towarzystwa Chorób Nerwowo-Mięśniowych. SMA jest bardzo wredną i podstępną chorobą. Na początku zanikają mięśnie w okolicach żeber, co utrudnia oddychanie oraz mięśnie odpowiedzialne za połykanie, a wtedy dziecko zaczyna cierpieć na tzw. dysfagię, czyli niemożność przyjmowania pokarmów. To są pierwsze objawy, które dotknęły również Szymona. Są one bardzo niebezpieczne, bo bezpośrednio zagrażają życiu. Mieliśmy jednak to szczęście w nieszczęściu,

że wtedy w Polsce pojawiały się pierwsze respiratory domowe. I Szymon miał dość wcześnie włączone wsparcie respiratorem, co było wówczas w naszym kraju ewenementem. Z perspektywy 16 lat życia z chorobą mogę stwierdzić, że najtrudniejszym okresem były pierwsze dwa lata. Musieliśmy podejmować bardzo trudne decyzje, dotyczące m.in. założenia tracheotomii, podpięcia na stałe do respiratora czy zrobienia gastrostomii, czyli otworu do żołądka, przez który dziecko jest karmione. To są decyzje ratujące życie dziecka, ale bardzo trudne psychologicznie – opowiada Małgorzata Rybarczyk-Bończak, mama Szymona, autorka bloga Preclowa Strona.

Przyznaje, że przyjście na świat dziecka ze SMA 1 wymaga od rodziców radykalnych zmian w życiu:

– My zrobiliśmy trzy rzeczy. Po pierwsze, wzięliśmy ślub. Wcześniej żyliśmy w związku partnerskim. Stwierdziliśmy jednak, że musimy zadbać o siebie formalnie – mówię o kwestiach opiekuńczych i emerytalnych, ponieważ od razu wiadomo było, że zrobimy też drugą rzecz, czyli, że jedno z nas zrezygnuje z pracy. Padło na mojego męża, ponieważ zarabiał mniej ode mnie. To była decyzja czysto ekonomiczna. I mąż świetnie sprawdził się w swojej roli. Nauczył się wszystkiego i jak każdy rodzic niepełnosprawnego dziecka stał się: kucharzem, pielęgniarzem, rehabilitantem, nauczycielem, kierowcą. Trzecia rzecz, którą zrobiliśmy, i na co mogliśmy sobie pozwolić przy wsparciu rodziny, to zmiana mieszkania. Kupiliśmy mieszkanie na parterze, żeby – w razie gdy zepsuje się winda – w każdej chwili można było wyjść z Szymonem z domu.

Trudne początki wspomina także mama sześcioletniej Gabrysi, Marta Wejerowska. Gabrysia choruje na SMA typu 2, który charakteryzuje się tym, że dziecko rozwija się niemal prawidłowo do około 12 miesiąca życia, samodzielnie siada między 6 a 8 miesiącem życia, jednak wyraźne problemy zaczynają być widoczne, gdy dziecko próbuje wstawać. Bez podjęcia leczenia, ci pacjenci nigdy samodzielnie nie chodzą. Tak też było z Gabrysią,

Fot. nadesłane

która po urodzeniu była silna, miała prawidłowe odruchy i początkowo rozwijała się książkowo.

– Córka zaczęła siedzieć w wieku 7 miesięcy, miała jednak w tej pozycji bardzo mocno zaokrąglone plecy, co mnie zaniepokoiło. Lekarz stwierdził jednak, że nie ma się czym martwić. Gabrysia zaczęła normalnie raczkować, ale nie podjęła próby samodzielnego stania. W wieku 10 miesięcy jej nóżki były wiotkie, co było dla mnie kolejnym sygnałem, że coś jest nie tak. Lekarz wciąż mnie uspokajał, ale zaproponował wizytę u fizjoterapeuty, który natomiast zasugerował konsultację z neurologiem. Neurolog rozpoznał obniżone napięcie mięśniowe i zalecił rehabilitację. Początkowo jej efekty były dobre, Gabrysia podjęła nawet próby klęku, aż do momentu, gdy przyszła infekcja górnych dróg oddechowych. Córka zaczęła wtedy gwałtownie słabnąć, a przy raczkowaniu zaczęła jej opadać głowa. Pediatra skierowała nas od razu do szpitala w Poznaniu, gdzie rozpoczęła się szczegółowa diagnostyka. Diagnozę SMA dostaliśmy, gdy Gabi miała rok i 3 miesiące. Na początku nie dowierzaliśmy, chcieliśmy powtarzać badania, ale pani doktor przekonała nas, że nie ma to sensu, bo przy takich diagnozach nie ma pomyłek. Na początku było ciężko, zwłaszcza, że opcje leczenia były ograniczone – mówi pani Marta.

### Spektakularne efekty terapii

Łagodniejszą postacią rdzeniowego zaniku mięśni jest typ 3. Pacjenci z SMA 3 rozwijają się w pierwszym roku życia na ogół prawidłowo i uzyskują zdolność samodzielnego chodzenia. Ich stan ruchowy jednak systematycznie się pogarsza i większość z nich – w różnym wieku – traci tę zdolność. I tak, w pierwszym roku życia Tymona, nic nie wskazywało na jakikolwiek problem zdrowotny. Dopiero, gdy Tymek zaczął chodzić, w wieku 11-12 miesięcy, jego rodziców zaniepokoił sposób, w jaki to robił, a mianowicie, bez zginania do końca kolan.

– Tłumaczyliśmy sobie, że może ma taką technikę, i że trzeba mu dać czas, żeby ją doprecyzował. Jednak przy kolejnej kontroli u ortopedy, zwróciłam lekarzowi uwagę na to, że Tymek chodzi specyficznie. Ortopeda stwierdził

obniżone napięcie mięśniowe i wysłał nas do poradni neurologicznej. I tak się zaczęła nasza długa droga diagnostyczna, która trwała półtora roku. Na przyjęcie do poradni genetycznej czekaliśmy aż 8 miesięcy, ale neurolog powiedziała, że nie ma pośpiechu, bo jeżeli potwierdzi się SMA, to i tak nic więcej nie będzie można zrobić, jak tylko rehabilitować syna, co w czasie oczekiwania na badania i tak robiliśmy. Cały czas liczyliśmy skrycie, że to nie SMA. W końcu przyszły jednak wyniki badań genetycznych, które potwierdziły rdzeniowy zanik mięśni. Było to w 2015 roku, Tymon miał wówczas 2 lata i 4 miesiące. Do drugiego roku życia syn chodził samodzielnie, w ten specyficzny dla siebie sposób, jednak z biegiem czasu coraz częściej upadał na ziemię. Zdarzało się to 6-8 razy w ciągu dnia, i za każdym razem były to bardzo bolesne upadki. Wyglądało to tak, jakby jakaś niewidzialna siła podcinała go od tyłu i upadał jak decha, bezwładnie uderzając głową na podłogę.

– Ze strachu przed upadkiem, Tymek wycofał się z chodzenia i zaczął z powrotem czworakować. Po diagnozie największym wsparciem okazali się dla nas inni rodzice i Fundacja SMA. Na podstawie opinii innych rodziców oraz rehabilitantów stworzyliśmy swój indywidualny plan działania, w którym trwamy do dziś. Tymek ma trzy razy w tygodniu standardową rehabilitację ruchową, zalecaną przy chorobach mięśniowych, raz w tygodniu masaż powięziowy, dwa razy masaż głęboki i raz w tygodniu basen. Oprócz tego codziennie w domu pionizuje się przez 2 godziny. Średnio na utrzymanie swojego ciała w dobrej formie przeznacza 4,5 godziny dziennie! No i ma szkołę, lekcje, a także zajęcia, które wynikają z jego różnych pasji. Niekiedy zastanawiam się, skąd on bierze na to wszystko siłę i chęć – mówi mama Tymona, Justyna Malinowska.

Na rozpoczęcie leczenia farmakologicznego Tymon czekał prawie 3 kolejne lata. – W pewnym momencie nasza cierpliwość się skończyła i postanowiliśmy przeprowadzić się do Niemiec, gdzie było już refundowane leczenie lekiem podawanym do rdzenia kręgowego – nusinersenem. Jednak tuż przed wyjazdem ukazało się ogłoszenie o rozpoczęciu w Polsce próby klinicznej leku doustnego. Zgłosiliśmy się na badania rekrutacyjne do Kliniki w Gdańsku. Tymek przeszedł testy pozytywnie, więc podpisaliśmy umowę na uczestnictwo syna w próbie klinicznej i odwołaliśmy wyjazd do Niemiec. Przez pierwszy rok trwania badania klinicznego, nie było wiadomo, czy syn przyjmuje lek czy placebo, bo zgodnie z regulaminem badania, dopiero w drugim roku wszystkie dzieci zaczęły otrzymywać substancję czynną. Więc odwołując wyjazd do Niemiec, zaryzykowaliśmy, ale zdecydowanie nie żałujemy tej decyzji i Tymon jest w tym badaniu do dnia dzisiejszego. Efekty leczenia były spektakularne. Po około 3 miesiącach od przyjęcia pierwszej dawki leku Tymon zaczął samodzielnie chodzić. Przez 3 poprzednie lata nie był w stanie oderwać nóg od podłogi, a po 3 miesiącach przyjmowania leku zaczął stawiać kroki i chodził coraz szybciej i coraz więcej. Byliśmy wtedy najszczęśliwszymi ludźmi na świecie! Niestety, przez to, że Tymek miał zawsze słabszą prawą nogę, jego chód był nieprawidłowy, co sprawiło, że zaczął mu się skrzywiać kręgosłup, na początku delikatnie, ale potem już skokowo i teraz jest to już bardzo duża skolioza wymagająca poważnego zabiegu operacyjnego, na który Tymek ma już wyznaczony termin. Niestety, im większe stawało się skrzywienie kręgosłupa, tym trudniej było synowi złapać balans własnego ciała, na dodatek pojawiły się przykurcze w kolanach i w efekcie tych dwóch czynników, Tymon znów przestał chodzić samodzielnie. Obecnie syn chodzi przy pomocy balkonika. Ale jego siła w nogach, barkach, brzuchu ciągle rośnie, i dlatego z całego serca wierzę, że po operacji kręgosłupa i okresie rekonwalescencji znowu zacznie chodzić.

Fot. nadesłane

### Historia lubi się powtarzać

– Tymek już dwa razy w swoim krótkim życiu utracił zdolność samodzielnego chodzenia i dwa razy uczył się stawiać kroki, więc na pewno da radę kolejny raz stanąć przed tym wyzwaniem i mu sprostać – zapewnia mama chłopca. Wyczekiwane leczenie doustne Na leczenie nusinersenem w Niemczech zdecydowali się rodzice Gabrysi. Dziewczynka dostała pierwszą dawkę tego leku na kilka dni przed swoimi drugimi urodzinami. – Nie mogliśmy czekać aż nasza córka zakwalifikuje się do badania klinicznego, patrząc jak słabnie dosłownie z dnia

na dzień. Co chwila łapała jakieś infekcje i traciła wszystkie funkcje – przestała raczkować, przestała siedzieć, a obrót z pleców na bok był dla niej naprawdę wielkim wyczynem. Tymczasem już po podaniu pierwszej dawki leku, Gabrysia stała się mocniejsza, a z każdą kolejną dawką uzyskiwała nowe umiejętności. Wszystko się odradzało. Niestety od samego początku był duży problem – z niewiadomych przyczyn – z podaniem Gabrysi leku do kanału kręgowego. Choć córka nie ma skoliozy, za każdym razem trzeba było robić po kilka wkłuć, i w końcu lekarze zdecydowali się na podawanie jej leku w narkozie. Ale nawet wtedy nigdy nie udawało się podać leku za pierwszym razem, zazwyczaj dopiero za trzecim-czwartym wkłuciem. Gdy nusinersen zaczął być refundowany w Polsce, wróciliśmy do kraju, ale tutaj były te same problemy z podaniem dordzeniowym, zwłaszcza że w Polsce nie wykonuje się tego zabiegu pod narkozą. Najgorsza była 11. dawka, którą udało się podać dopiero za dziesiątym razem! Gabrysia nabawiła się wtedy silnego zespołu popunkcyjnego, a na dodatek doszło do zakażenia. Po tym podaniu u Gabrysi stwierdzono urosepsę i trafiła na oddział zakaźny. To był ogromny stres i dla mnie i dla lekarzy, którzy podobnie jak ja, byli przerażeni wizją podania Gabrysi kolejnej dawki. Teoretycznie wkłucie powinno być u niej proste, ale w praktyce zawsze było traumatyczne. Więc gdy pojawiła się możliwość zmiany terapii na lek doustny, risdiplam, poznańscy lekarze wystąpili z wnioskiem do producenta, który udostępnił Gabrysi ten lek. I wszyscy odetchnęliśmy z ulgą. Początkowo obawiałam się tej zamiany, bo nie wiedziałam, jak risdiplam będzie działał, ale zadziałał świetnie. Gabrysia przyjmuje lek doustny od listopada 2020 roku i ciągle idzie do przodu – jest coraz mocniejsza i uzyskuje nowe funkcje. Zaczęła raczkować, wszystkie jej ruchy są szybsze, lepiej kontroluje głowę, zaczyna podchodzić przy meblach do klęku. Efekty leczenia są niesamowite. Nie sądziłam, że może nastąpić aż taka poprawa u dziecka, które straciło już prawie wszystko, nawet odruch kaszlu. Przed leczeniem musiałam stale używać

Fot. nadesłane

koflatora, a teraz zdarza się to sporadycznie nawet przy infekcji, bo Gabrysia zaczęła sama odkasływać. Zresztą infekcje też są teraz o wiele rzadsze, pomimo tego, że córka ciągle przebywa z dziećmi, chodzi do przedszkola, na różne przyjęcia urodzinowe, na lekcje gry na pianinie, na dodatkowy angielski. Wydaje mi się, że ta lepsza odporność jest zasługą risdiplamu – mówi Marta Wejerowska.

**Bez hospitalizacji, bez stresu, bez ryzyka infekcji.**

Zmianę terapii z leku dordzeniowego na lek doustny przeszedł też Szymon. – W 2017 roku, w wieku niecałych 12 lat, Precel zaczął być leczony nusinersenem, w ramach tzw. wczesnego dostępu, a w październiku 2020 roku przeszliśmy na leczenie doustnym risdplamem. Każdy z trzech obecnie zarejestrowanych leków na SMA ma za zadanie zatrzymać postęp choroby i u Szymona ten cel został osiągnięty. Co więcej, widzimy poprawę jego stanu. Ponieważ Szymon dostał lek dość późno, kiedy choroba była już zaawansowana, nie możemy oczekiwać spektakularnych efektów, np. tego, że zacznie chodzić. Dla nas bardzo ważna jest poprawa jakości życia. Dzięki leczeniu Szymon jest silniejszy i bardziej wytrzymały fizycznie. Możemy go np. zabrać w podróż za granicę, co było niemożliwe wcześniej, ponieważ męczył się po 2-3 godzinach jazdy samochodem. A dzięki terapii mogliśmy pojechać na Węgry, a potem do Słowenii i do Włoch. To jest bardzo ważne dla nas i dla niego, bo zaczął zwiedzać świat. Przed rozpoczęciem leczenia Szymonowi drętwiały policzki, przez co nie mógł mówić. Teraz przestał mieć z tym problemy. Ponadto, dzieci z SMA bardzo często się krztuszą – nawet gdy są karmione przez sondę do żołądka, ponieważ nie łykają własnej śliny. Dlatego zawsze ktoś koło Szymona musiał czuwać i go obserwować. Teraz możemy zostawić Szymona na chwilę samego i w tym czasie np. posprzątać. Dla opiekunów jest to niesamowita poprawa jakości życia. Od momentu rozpoczęcia leczenia Szymon prawie wcale nie choruje, co też jest istotne, bo infekcje u dzieci z SMA nasilają słabnięcie mięśni – opowiada Małgorzata Rybarczyk-Bończak i dodaje: – Niewątpliwą zaletą leku doustnego jest możliwość podawania go w domu, a tym samym unikanie konieczności hospitalizacji. Każda wizyta w szpitalu zwiększa ryzyko infekcji, a każda infekcja to potencjalne zagrożenie dla chorego. Brak konieczności hospitalizacji oznacza też zmniejszenie stresu i znacznie

ułatwia całą rodzinną logistykę – każdy pobyt w szpitalu kosztował mnie 3 dni urlopu i, jak dobrze policzyć, na samo leczenie Szymona wydatkowałam prawie połowę przyznanych mi wolnych dni.

Podobnego zdania jest Justyna Malinowska. – Uważamy, że jesteśmy szczęściarzami, że Tymon może przyjmować lek doustny. Przede wszystkim dlatego, że leczenie nie wiąże się z koniecznością regularnych hospitalizacji. Owszem, musimy jeździć co 3 miesiące na badania kontrolne do Gdańska, ale nie jest to hospitalizacja – wchodzimy na oddział, robimy badania i z niego wychodzimy. Tymek przyjmuje lek na spokojnie, w swoim domu, codziennie po śniadaniu. Lek trzeba trzymać w lodówce, codziennie o nim pamiętać i prowadzić dzienniczek podawania, ale nie stanowi to problemu ani dla mnie, ani dla innych członków naszej rodziny. Tymek jeździ na nocki do babć i one też nie mają problemu z podawaniem leku i z zapisywaniem w dzienniczku – zapewnia.

### Żyć jak każda rodzina

Rodzice Szymona nie mogą liczyć na pomoc rodziny w opiece nad synem.

– Babcie obawiają się czynności pielęgnacyjnych, które trzeba przy Szymonie wykonywać. Ale staramy się z mężem wymieniać – np. mąż idzie na koncert, a potem ja idę z koleżanką do kina. Bardzo rzadko zdarzają się nam wypady we dwoje – wtedy prosimy naszą pielęgniarkę, żeby zajęła się synem. Tak naprawdę od 16 lat nie przespaliśmy ani jednej całej nocy, bo musimy wstawać do Szymona. Są takie noce, że wstajemy raz, a są takie, że co 20 minut. Nasze organizmy się do tego przyzwyczaiły – ludzie w większości mają świetne mechanizmy adaptacyjne. Ale przykre jest to, że nasze państwo w ogóle nie bierze tego pod uwagę i refunduje nam 2 godziny opieki pielęgniarskiej w tygodniu. W dużym mieście niemożliwe jest, żeby w tym czasie coś załatwić. A jest przecież wielu samotnych opiekunów, którzy sprawują opiekę nad osobą niepełnosprawną 24 godziny na dobę i nie ma ich kto odciążyć. Doświadczyliśmy tego w zeszłym roku, kiedy mój mąż przeleżał dwa miesiące w szpitalu i w tym czasie ja byłam jedynym opiekunem Szymona. To było naprawdę ogromne obciążenie i psychiczne i fizyczne – mówi Małgorzata Rybarczyk-Bończak.

Choć opieka nad niepełnosprawnym dzieckiem rodzi zmęczenie i stres, rodzice Szymona od początku starali się tak zorganizować życie, żeby nie zamykać się w domu. Podobnie jak rodziny Tymka i Gabi, jeżdżą na wakacje, chodzą do znajomych. I starają się do życia podchodzić z dystansem, nie zwracać uwagi na drobiazgi, na niektóre rzeczy machać ręką. – Szymon jest fanem heavy metalu i Iron Maiden, był już na ich koncercie. Na wiosnę mamy zaplanowany kolejny koncert. Jest zbuntowany jak każdy nastolatek i choć nie może tupnąć nogą czy trzasnąć drzwiami, to może poprosić, żeby ktoś zrobił to za niego, i takie sytuacje już się zdarzały. Wiem, że syn chciałby mieć dziewczynę, założyć rodzinę. Natomiast ja jestem świadoma tego, że wraz z dorosłością przyjdą różnego rodzaju problemy. I choć jako matka boję się tego, to liczę, że uda nam się przez to przejść. Każdy wiek ma swoje wyzwania zarówno u zdrowych, jak i u chorych dzieci – zaznacza pani Małgorzata. Szymon chodzi do szkoły specjalnej i przez to jest nieco wyłączony ze środowiska rówieśniczego.

Tego problemu nie mają ani Gabrysia ani Tymon. – Syn nigdy nie był nieśmiały, to zapewne pomaga mu w relacjach międzyludzkich. Jest kontaktowy i lubiany wśród rówieśników, ma wielu kolegów, w tym dwóch przyjaciół. Ma też przyjazną, wyrozumiałą oraz pomocną klasę, z którą dotarł się już w przedszkolu. Dzieci wiedzą, że Tymek jest bardzo samodzielny, nie lubi pomocy i ich relacje są naprawdę bardzo fajne – mówi pani Justyna. – Gabrysia jest radosna, wesoła, jest takim rozweselaczem na wszystko. Jest też bardzo towarzyska i kontaktowa, i widzę, że jest bardzo lubiana przez rówieśników. Ponadto jest tzw. Zosią-samosią, bo pomimo tego, że wiele rzeczy jest jej zrobić o wiele trudniej, to chce je robić sama, bez niczyjej pomocy. Pomimo swoich ograniczeń, naprawdę super sobie radzi i jestem z niej dumna. I wierzę, że kiedyś będzie chodzić, bo to jest jej pragnieniem. Medycyna idzie bardzo szybko do przodu, i już teraz widzimy, że leczenie połączone z codzienną rehabilitacją przynosi ogromne postępy. Gabrysia cały czas pnie się do góry, w testach sprawnościowych cały czas zdobywa nowe punkty, więc wierzę w to, że kiedyś stanie, pójdzie i powie, jak ma w swoim zwyczaju: „a nie mówiłam?!". Ale nawet, gdy tak się nie stanie, to wiem, że ona i tak będzie szczęśliwa, nawet na wózku. Jest tak cudownym i zarażającym radością dzieckiem, że wózek nie będzie dla niej żadną przeszkodą, żeby osiągnąć swoje marzenia – zapewnia mama dziewczynki.

Innym rodzicom, którzy dowiadują się, że ich dziecko ma SMA, pani Marta chciałaby przekazać przede wszystkim, żeby się nie załamywali: – Obecnie mamy już trzy zarejestrowane leki na rdzeniowy zanik mięśni, na razie refundowany jest tylko jeden, ale liczymy że to się zmieni. Na horyzoncie są kolejne, nowe terapie. Myślę, że za jakiś niedługi czas, SMA stanie się całkowicie uleczalną chorobą. Najważniejsza jest szybka diagnoza, bo dzięki niej można szybko podać lek i dziecko może rozwijać się bardzo dobrze. Jest więc ratunek, jest fizjoterapia, są lekarstwa i można zdziałać cuda. – Szesnaście lat temu, gdy dowiedzieliśmy się, że Szymon ma SMA 1, nie pomyślelibyśmy, że dożyjemy czasów, w których będą aż trzy leki na tę chorobę. Obecnie dzieci z diagnozą SMA czy te, które się dopiero urodzą, nie doświadczą naturalnego przebiegu tej choroby. Dla mnie to coś w kategorii cudu, że doczekaliśmy takiego momentu. U Szymona niektórych rzeczy już się nie naprawi, ale jestem szczęśliwa, że jeżeli na świat przyjdą moje wnuki i zostanie u nich zdiagnozowane SMA, to będą mogły być leczone – podkreśla Małgorzata Rybarczyk-Bończak. – Każdy chciałby mieć zdrowe dziecko, ale ja nie zamieniłabym mojego cudownego Tymona na nikogo innego. Wniósł w nasze życie zupełnie inne, lepsze, bardziej wartościowe postrzeganie świata i ludzi. Wszystkim chorym na SMA życzę siły, niezłomności i dostępu do najlepszej dla siebie terapii. Powodzenia, kochani! – kończy Justyna Malinowska. ■

Inf. prasowa

# Co robić, kiedy pomaganie jest ciężarem?

Przymus pomagania odbiera nam dobrą energię potrzebną do działania. Gdy więc nie można inaczej, warto znaleźć sposób, który pozwoli nam podjąć świadomy wybór, pogodzić się z tą decyzją i czerpać z niej także coś dla siebie – radzi psychoterapeutka Katarzyna Miller.

Fot. pixabay.com

**Zawsze dokonujesz wyboru**

Psycholożka podkreśla jednak, że trzeba w tych trudnych sytuacjach być też uczciwym wobec siebie – jeśli już się na to decydujesz, musisz mieć świadomość, że tak wybierasz. Bo wbrew pozorom zawsze mamy wybór. Wskazuje, że brzemię pomagania bierze się z wychowania w domu, gdzie szacunek wyrażany był przez dystans i posłuszeństwo, udawanie i życie pod olbrzymim ciężarem stereotypów. Wzrastanie w takich warunkach może powodować, że relacje nie są bliskie i pełne zaufania. Trudno wówczas oczekiwać, że decyzja o tym, by robić coś dla osoby, z którą nawet za bardzo nie chcemy spędzać czasu, będzie łatwa. Może się wówczas pojawić poczucie winy, tym bardziej, że zdaniem Katarzyny Miller w naszej kulturze „wciskanie" innych w poczucie winy zdarza się bardzo często. Według niej rozszerzanie zakresu powinności pasuje wielu osobom z naszego otoczenia: rodzicom, szefom, a nawet przyjaciołom. Zwalnia ich z odpowiedzialności i pozwala na zmniejszenie poczucia winy po ich stronie. Otoczenie może więc wmawiać wówczas, że coś musimy, że coś nie wypada, że mamy obowiązek. Kluczowe pytanie, jakie wówczas warto zadać samemu sobie: czego my sami oczekujemy w tej rzeczywistości, w której przyszło nam żyć?

**Nie zawsze można pomóc**

Psychoterapeutka podkreśla, że warto pamiętać, iż nie zawsze da się pomóc i istnieją obiektywne przyczyny, z powodu których pomoc innym bywa trudna: może cię na to nie stać (bo nie możesz porzucić lub znacząco ograniczyć pracy), nie możesz poświęcić tyle swojego czasu (bo zaniedbasz swoje obowiązki wobec innych zależnych od ciebie osób), nie chcesz rezygnować z siebie (bo czas dla siebie jest potrzebny do zachowania równowagi w życiu). Opieka nad obłożnie chorym wiąże się rezygnacją z czegoś „swojego". Niezbędna jest także współpraca i wsparcie ze strony innych, a z tym – gdy ktoś jest w trudnej sytuacji czy chorobie – bywa trudno. Katarzyna Miller apeluje, by pamiętać, że nie wszystko zależy od ciebie i nie możesz mieć z tego powodu poczucia winy.

**Przestań być śmiertelnie poważny**

Z problemem przymusu pomagania zmagają się też zawodowi opiekunowie. To szalenie obciążająca praca, zarówno psychicznie jak i fizycznie. Ale podobnie bywa w codziennym życiu, np. w opiece nad dziećmi, kiedy jesteśmy przeciążeni pracą i różnymi życiowymi problemami.

Psychoterapeutka radzi, by korzystać w takim momencie z daru zabawy: zanim rzucimy się w wir obowiązków domowych, warto posiedzieć ze swoimi pociechami na kanapie, „potarmosić się i pośmiać z czegoś". Jej zdaniem może być to trudne dla niektórych, ale w tej sytuacji warto przekraczać własne zahamowania.

– Musimy zdać sobie sprawę, że zabawa czy wypoczynek są leczące i warto korzystać z tej formy spędzania czasu – także ze swoimi podopiecznymi, ktokolwiek to jest. Jeżeli opiekujemy się kimś obłożnie chorym, kto nie może już czytać czy nawet nic oglądać, można z nim np. pośpiewać, przypominać sobie jakieś fajne historie z przeszłości czy nawet z dzieciństwa, pośmiać się z tych opowieści. Chodzi o to, żeby pozwolić sobie na zdjęcie uwagi z choroby, z obowiązku, bo to czasami nie pozwala nam się wyluzować, przytłacza nas, często nadaje zbytniej powagi – mówi Katarzyna Miller.

**Zdrowy egoizm**

Żeby dobrze się kimś opiekować, niezależnie od tego, czy dlatego, że w takiej osobistej trudnej sytuacji się znaleźliśmy, czy też jest to nasz zawód, musimy zrozumieć, że nie możemy poświęcać się drugiej osobie 24 godziny na dobę. Jeśli jesteś z drugą osobą non stop – bo z nią

mieszkasz – znajdź sobie jakiś swój azyl.

– To może być choćby toaleta – miejsce, gdzie każdy raz na jakiś czas musi pójść. Więc idziesz do toalety i oddalasz się na Malediwy. Masz czas tylko dla siebie. Zamykasz oczy i już tam jesteś. Choćby na pięć minut – radzi terapeutka.

Ale nawet siedząc przy łóżku chorej osoby nie trzeba być na niej skupionym cały czas. Róbmy sobie świadome przerwy, odrywajmy myśli do czegoś miłego, czegoś co nas relaksuje. To pomoże nam przetrwać. A jeżeli czujemy się wykorzystywani, trzeba mówić jasno, że nie życzysz sobie dobrych rad, tylko działania. Katarzyna Miller podkreśla, że zdrowego egoizmu trzeba się uczyć i choć czasem to ciężka praca, to warto. Daje jeszcze jedną radę opiekunom, posługując się metaforą śluzy, czyli mechanizmu służącego do ograniczenia przepływu wody w kanale lub rzece, wyrównującego poziom wody, dzięki czemu może ona przepłynąć z jednego zbiornika do drugiego spokojnie, nie wpadając do niego z impetem. Psychoterapeutka radzi, by w życiu przechodzić płynnie pomiędzy zajęciami. Jak?

– Taką śluzą może być przejście przez park podczas drogi do domu, zatrzymanie się na filiżankę kawy, kupienie sobie jakiegoś drobiazgu, przystanięcie na pogawędkę z sąsiadką – cokolwiek, co sprawia wam przyjemność. Jeśli nasze zmysły są zmęczone, jeśli nasze ciało jest spięte – potrzebny jest nam relaks – tłumaczy.

Co zatem zrobić? Położyć się na chwilę odpoczynku, wziąć gorący prysznic, posłuchać muzyki. Psychoterapeutka wyznaje, że sama podczas prysznica w sytuacji napięcia wyobraża sobie, jak wszystkie jej troski, smutki, nieprzyjemności spływają wraz z wodą. Pomaga też skupienie uwagi na kimś lub na czymś w swoim otoczeniu: na psie, którego można pogłaskać, na kwietniku zasadzonym na rondzie itp. Kiedy zaś drobne sposoby na poprawę nastroju nie działają, nie należy zwlekać z szukaniem profesjonalnej pomocy. Opiekunowie osób obłożnie chorych są szczególnie narażeni na depresję. A depresja jest chorobą, którą należy i da się leczyć. ■

Serwis Zdrowie

# 12 lutego – Ogólnopolski Dzień Opiekuna

**Bycie opiekunem osoby chorej lub starszej to często codzienna praca, w której trudno o dzień wolny czy dłuższy urlop. Opiekunowie dbają o przestrzeganie zaleceń lekarskich i pielęgniarskich, pomagają w rehabilitacji, dbają o prawidłowe odżywianie podopiecznych, ale też nierzadko stają się jedynym powiernikiem ich trosk i problemów.**

Fot. Pexels

W efekcie 42 proc. opiekunów bliskich deklaruje, że sprawowanie opieki wpływa na ich pracę zawodową, realizowanie własnych zainteresowań (52 proc.) czy życie towarzyskie (58 proc.) – wynika z badania SW Research przeprowadzonego dla Fundacji Nutricia w ramach kampanii edukacyjnej „Żywienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą".

Ogólnopolski Dzień Opiekuna został powołany w 2018 roku dzięki zaangażowaniu ośmiu organizacji pacjentów zainspirowanych akcją społeczną „List do Opiekuna", prowadzoną w ramach kolejnej edycji kampanii „Żywienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą".

Wśród organizacji znalazły się: Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, Fundacja Polska Koalicja Pacjentów Onkologicznych, Mazowieckie Stowarzyszenie Osób z Chorobą Parkinsona, Fundacja „OnkoCafe – Razem Lepiej", Fundacja EuropaColon Polska, Federacja Stowarzyszeń Amazonki, Fundacja Onkologiczna Alivia oraz Stowarzyszenie „Apetyt na Życie".

### Opiekun – wielozadaniowiec

Opieka nad przewlekle chorym lub seniorem często zajmuje cały dzień. Opiekun stanowi dla swojego podopiecznego zarówno wsparcie fizyczne jak i psychiczne. Przeprowadzone w ramach kampanii badanie opinii wśród opiekunów osób bliskich na temat ich codziennych obowiązków pokazuje, że większość karmi podopiecznego i przyrządza mu posiłki (77 proc.), pomaga w utrzymaniu aktywności fizycznej i zapewnia kontakty z otoczeniem, np. wychodząc wspólnie na spacer czy razem spędzając czas w ciągu dnia (54 proc.), a także kąpie podopiecznego (45 proc.). Oprócz tego, dba o otoczenie i dom – 83 proc. opiekunów regularnie robi zakupy, sprząta czy pierze (81 proc.).

### Na dobre i na złe – w zdrowiu i w chorobie

Jednym z opiekunów, który ofiarował swój czas bliskiej osobie, jest Andrzej

Janeta, emerytowany górnik. Jego żona 7 lat temu przeszła rozległy udar mózgu i stała się osobą leżącą, wymagającą całodobowej opieki. Jak sam mówi o sobie, „ślubowałem żonie, że będę z nią w zdrowiu i w chorobie i obietnicy postanowiłem dotrzymać" – także wówczas, gdy jego tryb życia diametralnie się zmienił.

– W ciągu kilku dni musiałem nauczyć się wielu czynności, o których nigdy wcześniej nie miałem pojęcia, jak chociażby żywienie dojelitowe za pomocą PEG-a (przetoki, która umożliwia podanie pokarmu do żołądka) czy odprowadzanie wydzielin zalegających w płucach. Chciałem pomagać mojej żonie i nie wyobrażałem sobie, żeby robił to za mnie ktoś inny – dlatego też cierpliwie uczyłem się poszczególnych procedur medycznych od personelu lekarsko-pielęgniarskiego ze specjalistycznych poradni zajmujących się opieką nad pacjentami w domu, a także od pielęgniarki opieki długoterminowej w zakresie pielęgnacji żony. W jednym z naszych pokojów urządziłem przestrzeń przypominającą salę szpitalną – mam pod ręką wszystkie niezbędne urządzenia wspierające aktywność życiową żony, lekarstwa i środki higieniczne. Tutaj spędzamy większość czasu, a w nocy śpię obok, aby w razie potrzeby jak najszybciej się obudzić i jej pomóc – mówi Andrzej Janeta.

### Niełatwo jest prosić o pomoc

Wielu z nas zna co najmniej jednego opiekuna, wielu z nas na różnym etapie życia być może nim zostanie. Adekwatne wsparcie w opiece jest kluczowe, stąd też wielu opiekunów szuka porad na temat rozwiązań, które mogą wprowadzić w codziennej opiece nad bliskimi. W głównej mierze źródłem tych informacji są dla nich lekarze prowadzący (61 proc.) i inni opiekunowie (45 proc.); w tym celu korzystają również z internetu czy poradników medycznych dostępnych on-line lub w księgarniach (58 i 37 proc.).

Choroba czy zaburzenia związane z wiekiem, diametralnie zmieniają nie tylko życie chorego czy seniora, ale również samego opiekuna. Badani respondenci przyznali, że sprawowanie opieki nad bliską osobą wpłynęło na ich życie towarzyskie (58 proc.), zainteresowania i hobby (52 proc.), życie zawodowe (42 proc.), a także związek czy małżeństwo (37 proc.). W efekcie, w wielu przypadkach ograniczyli swoją aktywność w tych obszarach lub całkowicie z niej zrezygnowali.

– Skupiając się na potrzebach podopiecznego, łatwo zapomnieć o sobie oraz o własnym komforcie psychicznym. Warto podzielić się z drugą osobą swoimi przeżyciami i trudnymi emocjami, np. z przyjacielem czy członkiem rodziny w wolnej chwili przy kawie lub z innymi osobami, które również są opiekunami i doświadczają podobnych sytuacji oraz trosk. Tutaj cenne mogą okazać się grupy dyskusyjne na portalach społecznościowych czy profil na Instagramie @JestemOpiekunem. Należy pamiętać, że nie zaopiekujemy się drugim człowiekiem, gdy w pierwszej kolejności nie zadbamy sami o siebie. Chwila odpoczynku, krótki spacer czy zakupy w ulubionym sklepie to nie egoizm, a absolutne minimum niezbędne do zachowania zdrowia psychicznego – komentuje Adrianna Sobol, psychoonkolożka z Fundacji OnkoCafe, ekspertka kampanii „Żywienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą".

### Wielkie serce w małych gestach

Warto wspierać opiekunów i doceniać ich ciężką pracę. Właśnie taki zamysł przyświecał pomysłodawcom Ogólnopolskiego Dnia Opiekuna, organizacjom pacjentów będących partnerami Fundacji Nutricia. Inicjatorzy święta zachęcają, aby wyrazić swoją solidarność z opiekunami i przyłączyć się do wspierania ich drobnymi gestami płynącymi prosto z serca, np. składając im życzenia na profilu @JestemOpiekunem na Instagramie. Profil ten powstał w ubiegłym roku, w ramach kampanii „Żywienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą". Można na nim znaleźć historie opiekunów z całej Polski, a także wskazówki i porady dotyczące codziennej opieki nad bliskim, przewlekle chorym lub seniorem. W tym roku na profilu pojawią się inspirujące rozmowy z opiekunami prowadzone przez znanych i lubianych influencerów. 12 lutego, w Ogólnopolskim Dniu Opiekuna, premierę będzie miała pierwsza z cyklu rozmów, poprowadzona przez Beatę Borucką z Silver TV, znaną jako Mądra Babcia. W spotkaniu weźmie udział dwoje opiekunów – Andrzej Janeta oraz Lucyna Hałko.

### Jak wesprzeć opiekuna w jego roli?

1. Zachęcaj opiekuna do różnych form odpoczynku.

Nie musi to być kilkudniowy lub tygodniowy urlop. Długi spacer czy całodniowy piknik za miastem również pozwolą się odprężyć i naładować baterie, nie powodując jednocześnie obaw związanych z pozostawieniem podopiecznego na dłużej pod czyjąś opieką.

2. Przekonaj opiekuna, że najmłodsi też mogą pomóc.

Przerwa od szkoły (np. ferie czy wakacje) to okres, kiedy dzieci mają więcej wolnego czasu. Zaangażuj je w pomoc przy opiece. Starsze dzieci mogą poczytać chorej babci lub dziadkowi książkę, zagrać w grę, a młodsze zrobić teatrzyk albo pokaz swoich ulubionych zabawek.

3. Pokaż opiekunowi dostępne rozwiązania.

Jeśli masz więcej wolnego czasu, wyręcz opiekuna i sprawdź dostępne rozwiązania, które ułatwią mu sprawowanie opieki, a także nauczą, jak zadbać o własne potrzeby, w tym wypoczynek. To na przykład powstały z inicjatywy Fundacji Nutricia i dostępny na jej stronie poradnik dla opiekunów czy profil @JestemOpiekunem na Instagramie.

4. Zaproponuj przejęcie roli opiekuna.

Przeszkodą w zdecydowaniu się na krótki odpoczynek bywa ilość obowiązków, z jaką mierzą się opiekunowie. Zastanów się, czy przez kilka dni swojego urlopu dasz radę wyręczyć opiekuna w części z nich lub zastąpić go choćby na weekend. Innym rozwiązaniem może być zatrudnienie profesjonalnego wsparcia – na przykład zawodowego opiekuna lub pielęgniarki. ■

# Niezbędne większe wsparcie dla niepełnosprawnych uchodźców z Ukrainy

Wśród uchodźców wojennych przybywających z Ukrainy do Polski mogą być osoby z różnymi niepełnosprawnościami. Tymczasem i przejścia graniczne, i punkty recepcyjne rzadko są dostosowane do szczególnych potrzeb tych osób.

Konieczne jest zatem zapewnienie leków, sprzętu medycznego, wózków, a także asystentów w czasie oczekiwania na odprawę, przy przekraczaniu granicy i po tym. Także pojazdy przewożące te osoby z przejść do punktów recepcyjnych powinny być odpowiednio dostosowane. Warto byłoby też uruchomić infolinię w języku ukraińskim przeznaczoną dla osób z niepełnosprawnościami oraz je wspierających – wylicza Rzecznik Praw Obywatelskich.

Według oficjalnych szacunków w Ukrainie przebywa 2,7 mln osób z niepełnosprawnością. Należy zakładać, że jakaś część przekroczyła lub ma zamiar przekroczyć granicę polsko-ukraińską.

Dlatego Rzecznik Praw Obywatelskich zwraca uwagę minister rodziny i polityki społecznej Marleny Maląg na szczególne potrzeby i konieczność udzielania wsparcia osobom z niepełnosprawnościami, które przybywają do Polski po agresji Rosji przeciwko Ukrainie.

Prosi też o poparcie wysiłków w celu uruchomienia korytarza humanitarnego, podejmowanych na szczeblu europejskim oraz przez organizacje społeczne w celu zapewnienia możliwości bezpiecznego opuszczenia Ukrainy.

Fot. pixabay.com

**Problemy uchodźców – osób z niepełnosprawnościami**

– Osoby z niepełnosprawnościami w sposób szczególny odczuwają skutki działań zbrojnych. Napotykają także bariery utrudniające im wyjazd, w tym problemy komunikacyjne. Współwystępowanie niepełnosprawności i innych cech – takich jak kolor skóry, religia, przynależność do określonej grupy społecznej lub wiek – potęgują wyzwania, z jakimi muszą się mierzyć w drodze do miejsca schronienia – wskazuje RPO.

– Trzeba też uwzględnić sytuację osób przebywających w instytucjach opieki. W związku z ich, często poważnym, stanem istnieje ryzyko, że zostaną w trakcie ewakuacji pozostawione bez pomocy – zaznacza rzecznik.

O zapewnienie bezpieczeństwa i ochrony osób z niepełnosprawnościami w związku z wojną zaapelowało Europejskie Forum Osób Niepełnosprawnych (European Disability Forum). Podkreślono, że w sytuacji kryzysowej osoby z niepełnosprawnościami stoją w obliczu nieproporcjonalnego ryzyka porzucenia, przemocy, śmierci oraz braku dostępu do bezpieczeństwa, pomocy i wsparcia w powrocie do zdrowia. Zwrócono uwagę, że kobiety z niepełnosprawnościami są bardziej narażone na przemoc seksualną, a dzieci z niepełnosprawnościami są bardziej narażone na wykorzystywanie i zaniedbanie.

W ocenie RPO w ramach podejmowanych inicjatyw należy zatem rozważyć specjalne środki wsparcia dla osób ze szczególnymi potrzebami – w tym kobiet, dzieci, osób głuchych, niewidomych i głuchoniewidomych, z niepełnosprawnością psychospołeczną i intelektualną.

**Co trzeba zrobić?**

Z informacji z kontroli pracowników BRPO na granicy polsko-ukraińskiej oraz z doniesień mediów można wnioskować, że wiele kwestii istotnych z punktu widzenia osób z niepełnosprawnościami pozostaje nierozwiązanych. – Kluczowe informacje dotyczące bezpieczeństwa i ewakuacji są często niedostępne, a same przejścia graniczne i punkty recepcyjne również rzadko są dostępne. Sprawia to, że osoby z niepełnosprawnościami mogą zostać pozostawione bez pomocy – wyjaśnia RPO.

Jak czytamy, w opinii rzecznika, konieczne jest zatem zapewnienie im asysty w czasie oczekiwania na odprawę, w momencie przekraczania granicy, jak i po jej przekroczeniu. Ważnym elementem wsparcia byłoby również zapewnienie, aby pojazdy przewożące osoby z przejść granicznych do punktów recepcyjnych były dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Niezbędne wydaje się także dostosowanie punktów recepcyjnych.

– Niemniej ważne jest zagwarantowanie,

że na granicy dostępne będą leki, sprzęt medyczny oraz ułatwiający poruszanie, w tym wózki. Działania te pozostają w gestii Straży Granicznej lub wojewodów, wobec czego RPO apeluje do pani minister o niezwłoczne zwrócenie uwagi na te kwestie właściwym organom – pisze RPO.

Warte odnotowania inicjatywy podejmowane są również w związku z zaangażowaniem organizacji pozarządowych. Zgodnie z komunikatem Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych z 28 lutego 2022 r. we współpracy z Polskim Stowarzyszeniem na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Gdańsku uruchomiono całodobowy telefon wsparcia. Inicjatywa ta kierowana jest jednak przede wszystkich do udzielających wsparcia, a nie samych zainteresowanych. – Warto byłoby zatem uruchomić infolinię w języku ukraińskim, przeznaczoną dla osób z niepełnosprawnościami oraz je wspierających – wskazuje rzecznik. – Konieczne jest też zapewnienie, by potrzebne osobom przybywającym do Polski informacje były w formie dostępnej dla osób z różnymi niepełnosprawnościami, m.in. z niepełnosprawnością słuchu – dodaje.

Biorąc pod uwagę konieczność zapewnienia osobom z niepełnosprawnościami, wyjeżdżającym z Ukrainy w związku z wojną, możliwości korzystania ze wszystkich praw człowieka i podstawowych wolności, RPO zwraca się o podjęcie niezbędnych działań w celu uruchomienia korytarza humanitarnego.

– Proszę o poparcie wysiłków podejmowanych na szczeblu europejskim oraz przez organizacje społeczne w celu zapewnienia możliwości bezpiecznego opuszczenia terytorium Ukrainy – pisze Marcin Wiącek do MRiPS. – Jest to niezwykle istotne zwłaszcza z punktu widzenia ewakuacji osób należących do grup szczególnie wrażliwych: osób z niepełnosprawnościami, dzieci, kobiet, osób starszych i wspierających osoby ze szczególnymi potrzebami.

Rzecznik prosi minister Marlenę Maląg o uwzględnienie tych rekomendacji oraz poinformowanie o podejmowanych inicjatywach na rzecz wsparcia osób z niepełnosprawnościami opuszczających Ukrainę. Pyta także, czy rozważane jest objęcie przybyłych, państwowymi programami dla osób z niepełnosprawnościami, np. asystenta osobistego. ■ BRPO

# Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie?

**Dzieci nie żyją na innej planecie i docierają do nich informacje o wojnie w Ukrainie. Rozmawiajmy z nimi na ten temat, nie popadając w skrajności. Najważniejsze, by dziecko podzieliło się swoimi emocjami – powiedziała PAP terapeutka Jolanta Zmarzlik z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Ekspertka fundacji w rozmowie z PAP zwróciła uwagę, że dzieci przeżywają atak Rosji na Ukrainę tak samo jak dorośli i mają podobne poczucie zagrożenia i strachu.**

– Dzieci nie żyją na innej planecie. Docierają do nich informacje ze świata, obserwują reakcje rodziców, oglądają telewizję. Także odczuwają niepokój, strach, poczucie bezradności i zagrożenia. To wszystko jest adekwatne do tego, co się dzieje. Wszyscy odczuwamy to samo – powiedziała Zmarzlik.

Jak zauważyła, dzieci w momencie, kiedy zaczynają rozumieć otaczający świat, szybko też pojmują, co to jest wojna. – Nie mówię o trzy, czy czterolatkach, bo dzieci w takim wieku mogą nie rozumieć komunikatów płynących np. z telewizji, nawet jeśli ją oglądają. Ale dzieci w wieku 5-6 lat już zaczynają wiedzieć, co to znaczy wojna, np. poprzez filmy, zabawy, gry komputerowe – wskazała terapeutka.

Zaznaczyła jednocześnie, że dopóki człowiek sam nie doświadczy wojny, nie wie, z czym ona się naprawdę wiąże. – Wojna jako taka jest złem absolutnym i budzi określone emocje. Rozpoczęła się wojna w Ukrainie i jest to zagrożenie, które dotyczy nie tylko tego kraju, ale szerszej części świata. W związku z tym najważniejsze dla dziecka jest to, żeby rozumiało, co się dzieje i podzieliło się swoimi emocjami – powiedziała Zmarzlik.

Jak dodała, rozmowa powinna dotyczyć odczuć dziecka, np. co je martwi, co by chciało wiedzieć. – Dlaczego jest wojna? Wojna jest dlatego, że jeden kraj napadł na drugi kraj, chce zagarnąć jego terytorium, albo sięgnąć po bogactwa, które tam są. Starajmy się tłumaczyć, ale z rozsądkiem. Nie mówmy, że Putin oszalał i ma wielkomocarstwowe zapędy, bo dziecko tego nie zrozumie. Tłumaczmy prostymi przykładami – powiedziała ekspertka Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Zwróciła uwagę, że wojna jest czymś, co ma prawo budzić lęk i nie ma sensu mówić dziecku, by się nie bało, bo nie ma o co.

– Strach jest naturalnym uczuciem. Jednak jak rozmawiamy z dzieckiem, to warto zatrzymać się na tym, co jest tu i teraz. Czyli: teraz jesteś bezpieczny, teraz nic się nie dzieje, jutro na pewno pójdziesz do szkoły. Powinniśmy skoncentrować się na zwyczajnych rzeczach, rytuałach życia. Nie obiecujmy, że u nas wojny nie będzie, ale też nie mówmy, że idziemy kopać schron w ogródku. Żadne skrajności nie są dobre – powiedziała Zmarzlik.

Ekspertka przyznała przy tym, że mimo natłoku informacji medialnych, nie ma sensu całkowicie się od nich izolować i żyć „w reżimie wyłączonego telewizora".

– Nie wyłączałabym na widok dziecka telewizora. Budowanie wokół tego jeszcze większego napięcia może spowodować, że dziecko tym bardziej poczuje się niespokojne. Oczywiście lepiej, żeby trupów w telewizji nie oglądało, albo innych drastycznych ujęć, o to zadbajmy, ale bądźmy przy dziecku, przytulmy je, uspokajajmy, tłumaczmy na bieżąco, co się dzieje – dodała Zmarzlik. ■

Karolina Kropiwiec / PAP – Nauka w Polsce

# Diamentowy jubileusz „Światowida”

Inauguracją wystawy „Światowid wczoraj i dziś”, w której nowoczesność przeplata się z tradycją, a wszystko to na symbolicznej „ulicy Światowida”, rozpoczęto obchody 60-lecia powstania CSE „Światowid”. Od projekcji filmowych, paneli dyskusyjnych, konkursów, spotkań edukacyjnych i integracyjnych, projektów ponadregionalnych i międzynarodowych, targów, warsztatów, przeglądów, po różnorakie sekcje artystyczne, zmagania taneczne, na pracowni digitalizacji i działającym od niedawna Inkubatorze Przedsięwzięć Kulturalnych, kończąc. Tak w największym skrócie wygląda codzienność w placówce.

**RAFAŁ SUŁEK**

– Spotkanie inaugurujące tegoroczne obchody 60-lecia istnienia, rozpoczynamy uroczystym odsłonięciem ul. Światowida. To pomysł Juliusza Marka, przyjaciela naszej instytucji, zainicjowany wspólnie z młodzieżą Szkół Gospodarczych z klasy o profilu technik fotografii i multimediów. Ulica ma być miejscem, w którym chcemy mówić nie tylko o historii, o tym co jest dzisiaj, ale też o tym, co czeka nas w przyszłości – mówił Antoni Czyżyk, dyrektor Centrum Spotkań Europejskich Światowid.

Kuratorem wystawy, w skład której wchodzi 61 zdjęć, jest Kamil Zimnicki. Oglądać ją można do 30 września w godzinach pracy CSE „Światowid”.

– Ta wystawa, to zaproszenie z jednej strony do podróży w czasie, do wspomnień i wszystkich wydarzeń, które tworzyły to miejsce przez 60 lat, ale z drugiej strony jest to zaproszenie do współtworzenia tego miejsca, realizowania swoich pasji, marzeń. Dziękuję uczniom z klasy technik fotografii i multimediów. Częścią wystawy są kody QR, które przenoszą do archiwalnych materiałów zdjęciowych i filmowych – mówił Kamil Zimnicki.

Jej trzon stanowią archiwalne zdjęcia ze zbiorów instytucji. Dopełnieniem są fotografie przedstawiające Światowid we współczesnym – najnowszym wydaniu. Wykonali je uczniowie Zespołu Szkół Gospodarczych w Elblągu, kształcący się na kierunku technik fotografii i multimediów.

– Dziękuję za zaproszenie mojej szkoły do tego przedsięwzięcia, jestem dumna że umiejętności zawodowe moich uczniów zostaną zapisane na kartach Światowida na przyszłość. Być może będzie to dla uczniów inspiracja do dalszego rozwoju. Gratuluję tej inicjatywy – mówi Maria Dobosz, dyrektor Szkół Gospodarczych w Elblągu.

## Dobra kultura ma cieszyć

W inauguracji wystawy wzięła udział również Sylwia Jaskulska, członek Zarządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego, instytucji pod którą podlega Światowid, która powiedziała, że Światowid jest jak dobra kultura: dla ludzi, cieszy, wzrusza, motywuje, a czasem i daje do myślenia. Centrum Spotkań Europejskich Światowid na tle wszystkich jednostek kultury w województwie warmińsko-mazurskim zdaniem pani Sylwii Jaskulskiej stoi na dość wysokim poziomie. – Warto jednak pamiętać – mówi Sylwia Jaskulska, że każda z tych instytucji kultury w województwie pełni określoną rolę. Światowid jest przykładem centrum kultury, które powinno być w każdym mieście. Jest nowoczesny, podąża za trendami ale nie zapomina też o seniorach, osobach wykluczonych czy chociażby tych, wydawać by się mogło, tych mu najbliższych – ludziach kultury czy sztuki. Warto jednak mieć świadomość, że oferta kulturalna dla mieszkańca Elbląga będzie zupełnie inna, jak ta skierowana do mieszkańców Olsztyna czy chociażby Trójmiasta. I tu jest wielka rola osób zarządzających instytucją, żeby tak wymyślać inicjatywy, by mógł z nich skorzystać i w nich uczestniczyć mieszkaniec Elbląga, ale również każdy inny chętny spoza miasta, regionu, a nawet zagranicy. My jako Zarząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego możemy przekazywać środki na działalność tychże instytucji, ale to na barkach osób zarządzających jest odpowiedzialność ciągłego udoskonalania oferty, ale też wychodzeniu naprzeciw

oczekiwaniom lokalnej społeczności. Poprzez rozbudowę Światowid jeszcze szerzej otworzył się na odbiorców kultury, poprzez likwidację wielu barier – nie tylko tych architektonicznych. I to jest duża siła tej jednostki w regionie. Podobnie jak pracownia digitalizacji, miejsce – jakich mało w kraju, te pieniądze które przekazujemy na finansowanie będą taką formą zwrotu, za ten wkład i pracę jaka tutaj się codziennie odbywa – dodała.

### Udało się – rozbudowa za nami

Inauguracja jubileuszu była pretekstem do podsumowań ważniejszych wydarzeń z historii „Światowida", ale także przedstawienia planów na najbliższe miesiące. – Cieszę się, że właściwie po trzech latach zakończyliśmy naszą inwestycję rozbudowy. Mamy to już za sobą i teraz możemy w pełni otworzyć się na mieszkańców i osoby chcące razem z nami współtworzyć szeroko rozumianą kulturę. Oczywiście cały czas mamy świadomość ograniczeń jakie wynikają z obecnej sytuacji epidemicznej w kraju, to jednak cieszy fakt, że choć w ograniczonym zakresie możemy realizować swoje zadania statutowe. W normalnych warunkach naszą instytucję odwiedza około 120 tys. osób rocznie. W zeszłym roku było to ok. 65 tys. Jest to widoczny spadek, ale wierzymy, że ci odbiorcy kultury do nas wrócą – mówił Antoni Czyżyk dyrektor CSE Światowid. – Pandemia dosyć mocno odcisnęła piętno na kulturze. Instytucje kultury zostały pierwsze zamknięte i jako ostatnie otwarte. Trzeba jasno przyznać, że ludzie tworzący tę kulturę niemal przez okres dwóch lat nie mieli na chleb. Bycie aktorem, bycie artystą, to jest ciągłe ćwiczenie swojego warsztatu, to jest tak jak bycie sportowcem. Mam nadzieję, że w tym roku instytucje kultury wrócą już do w miarę normalnej działalności i będą mogły realizować założone cele, ale i dawać tę możliwość twórczą dla wszystkich zainteresowanych. Ważne też, byśmy jako odbiorcy tej kultury czuli solidarność z tymi ludźmi i, jak tylko to możliwe, brali udział w wystawach, koncertach, spektaklach, i poprzez zakup biletu dokładali swoją cegiełkę jako podziękowanie twórcom za tę ich ciężką pracę. Pamiętajmy też, że kultura bez odbiorców nie istnieje, bądźmy więc solidarni i wspierajmy ją swoją obecnością i udziałem – zaapelowała Sylwia Jaskulska.

Fot. nadesłane

### Co w najbliższym czasie?

Niedługo Światowid zakończy realizację projektu z programu Polska-Rosja, w ramach którego powstała pracownia multimedialna, gdzie obok tego, że przy wykorzystaniu najnowocześniejszych technologi cyfrowych będą się tam odbywać zajęcia edukacyjne dla dzieci, to również każdy turysta, który przyjedzie do naszego miasta, będzie miał możliwość poszerzyć swoją wiedzę m. in.: o Kanale Elbląskim czy zabytkach Fromborka, a później zaznajomić i sprawdzić się w tematycznych grach cyfrowych. W najbliższych miesiącach Światowid zaprasza także wszystkich na różnorakie wydarzenia. Cześć z nich, jak Festiwal Kultury Słowa „Czy to jest Kochanie", podczas którego odbędzie się koncert Michała Bajora – powracają po przerwie spowodowanej pandemią. W planach są coroczne turnieje taneczne: Pomosty, Baltic Cup czy Ogólnopolski Turniej Tańca Sportowego „Jantar". Nie zabraknie oczywiście tradycyjnego Pogrzebu Żuru i Śledzia – cyklicznej imprezy w ramach której odbędzie się Wielkanocny Jarmark Sztuki Ludowej oraz Kiermasz Żywności Naturalnej. Przewidziano też Festiwal Folkloru, występy kabaretowe (w kwietniu wystąpią Paranienormalni), spektakle teatralne (w marcu „ Znaczek miłości") oraz koncerty i wiele innych wydarzeń artystycznych, kulturalnych, warsztatowych, edukacyjnych i społecznych.

### Projekt EmoSeniors

W nadchodzących miesiącach sporo uwagi poświęcone zostanie również realizacji projektu EmoSeniors, mającego za zadanie wypracowanie metod pracy kreatywnej aktywizacji i wsparcia seniorów.

– Światowid został zaproszony do partnerstwa jako partner wiodący. Będziemy współpracować z przedstawicielami z Włoch, Bułgarii, Francji i Hiszpanii. Skupiać się będziemy na wsparciu emocjonalnym seniorów oraz na osobach na co dzień zajmującymi się seniorami – mówi Magdalena Czarnocka-Kaptur, zastępca dyrektora CSE „Światowid" w Elblągu. Efektem końcowym projektu będzie dokument zawierający wytyczne w zakresie kierunków działań na rzecz seniorów, z którego czerpać będą przedstawiciele organizacji pozarządowych, stowarzyszeń i instytucji zajmujących się polityką senioralną.

### Czas na Inkubator Przedsiębiorczości Kulturalnej

Jedną z nowości w ofercie Światowida jest Inkubator Przedsiębiorczości Kulturalnej, w ramach którego można m.in. ubiegać się o grant na realizację zadań z szeroko pojętej kultury i sztuki. Program ma na celu wytworzenie i rozpowszechnianie nowych treści kultury obejmujących dziedziny sztuki możliwe do komunikowania za pośrednictwem nowych mediów i szeroko pojętych działań audiowizualnych. Termin składania wniosków mija 1 marca. Pula środków przewidziana na dofinansowania wynosi 7 tys. zł. Inkubator ma wspierać działania kulturalne, animatorów kultury, artystów i organizacje pozarządowe działające w obrębie kultury. Wsparcie obejmuje inicjatywy kulturalne, zarówno finansowo, merytorycznie jak i organizacyjnie. Jak mówią pomysłodawcy Inkubatora, poprzez organizację spotkań, szkoleń, warsztatów, dyskusji, wydarzeń artystycznych i partnerstw planuje się oddziaływać na rozwój przyszłych twórców i odbiorców kultury. Szczególnie istotne będzie stworzenie przestrzeni do rozwoju kompetencji społecznych, umiejętności komunikacji i współpracy oraz nabywanie praktycznej wiedzy z zakresu innowacji kulturalnych. ■

# Elbląskie Hospicjum rozbudowało się

Już od 35 lat Elbląskie Hospicjum otacza opieką pacjentów nieuleczalnie chorych oraz ich rodziny i opiekunów. Za jego sterami od wielu lat zasiada Wiesława Pokropska, która związana jest z placówką od początku istnienia, kiedy hospicjum zapewniało jeszcze opiekę jako grupa wolontariuszy. Na przestrzeni tych lat placówka rozwinęła się, zespół hospicyjny zasila coraz liczniejsze grono doświadczonych specjalistów, a dom hospicyjny stał się dużym i nowoczesnym obiektem.

**ALEKSANDRA GARBECKA**

Fot. nadesłane

Aktualnie hospicjum świadczy opiekę stacjonarną i domową, w obszarach takich jak: Hospicjum Stacjonarne, Hospicjum Domowe Elbląg i Pasłęk, Hospicjum Domowe dla Dzieci, Poradnia Medycyny Paliatywnej, Oddział Dziennego Pobytu, Zespół Wsparcia Osieroconych, zespół długoterminowej opieki domowej dla pacjentów oraz dla dzieci i młodzieży wentylowanych mechanicznie. – Od stycznia br. uruchomiliśmy Hospicjum Perinatalne, które jest przeznaczone dla rodziców oraz dziecka, w przypadku ciężkiego i nieodwracalnego upośledzenia albo nieuleczalnej choroby zagrażającej życiu, które powstały w prenatalnym okresie rozwoju dziecka – wyjaśnia Wiesława Pokropska, dyrektor Elbląskiego Hospicjum.

Warto wspomnieć, że hospicjum sprawuje opiekę nieodpłatnie, na podstawie kontraktu z NFZ, który jednak nie uwzględnia wszystkich jego potrzeb. Jedną z form opieki, która nie jest w ogóle refundowana przez NFZ są np. „pobyty dzienne", organizowane w ramach Oddziału Pobytu Dziennego. Oddział ten od lat funkcjonuje tak, że raz w tygodniu pacjenci z Hospicjum Domowego dowożeni są na spotkania samochodem hospicyjnym. W trakcie spotkania pacjenci, a czasem też ich bliscy, mają zajęcia z psychologiem, fizjoterapeutą, terapeutą zajęciowym, a także mogą skorzystać z porady lekarskiej, zabiegów pielęgniarskich, wszystko w zależności od potrzeb. Jest także możliwość uczestnictwa we mszy św. W trakcie pobytu pacjenci mają także zapewniony ciepły posiłek. – Niestety czas pandemii wywrócił do góry nogami naszą rzeczywistość i mamy przerwę w pobytach. Ale jak tylko sytuacja pozwoli, będziemy organizować je na innych zasadach. Dążymy bowiem do stworzenia kompleksowego Oddziału Pobytu Dziennego. To zakładała rozbudowa, którą rozpoczęliśmy w 2019 roku, i dziś mamy nowe skrzydło budynku. Chcielibyśmy rozszerzyć ilość dni pobytu w tygodniu. Początkowo do 2-3, a ostatecznie do codziennych. Wszystko zależy od tego, jakie będziemy mieli fundusze – tłumaczy Wiesława Pokropska.

W nowym skrzydle powstały sale: spotkań, terapii zajęciowej, sala z łóżkami, w której pacjenci mogą poleżeć, odpocząć. Jest nowa, funkcjonalna łazienka, w której pacjenci mogą się wykąpać, bowiem nie każdy z pacjentów ma w domu łazienkę. Oddział Pobytu Dziennego może przyjąć około 10 osób. W nowo wybudowanej części powstała też kuchnia, która zaopatruje również oddział stacjonarny hospicjum. Wydawane są tutaj śniadania i kolacje, a obiady dostarczane są w formie cateringu. Oprócz budowy Oddziału Pobytu Dziennego wykonano też remont w całym obiekcie: wymieniono posadzki, zamontowano pompę ciepła, która obniży koszty zużycia gazu. Niedawno zamontowane zostały także panele fotowoltaiczne. – Staraliśmy się stworzyć profesjonalną, a jednocześnie komfortową i bezpieczną przestrzeń i, na ile to możliwe, jak najbardziej przypominającą dom. Cała ta inwestycja kosztowała ponad 4 mln zł. Na tę kwotę w dużej mierze złożyły się środki finansowe z 1% podatku, akcji charytatywnych i darowizn, które zbieraliśmy przez kilka ostatnich lat. Jesteśmy bardzo wdzięczni, że mamy tylu przyjaciół, którzy o nas dbają, wspierając finansowo – dodaje Wiesława Pokropska.

**A jakie plany ma hospicjum na najbliższy czas?**

– Można powiedzieć, że patrzymy z nadzieją w przyszłość, bo przed nami perspektywa wiosennej edycji akcji „Pola Nadziei". Ostatnie lata nie sprzyjają co prawda spotkaniom i kwestom, więc przyglądamy się sytuacji epidemiologicznej w naszym kraju, i pomału się przygotowujemy – podkreśla Anna Podhorodecka, koordynatorka akcji charytatywnych, członek zarządu, i dodaje, że pandemia spowodowała niestety ogromny wzrost kosztów, więc tylko dodatkowe środki z 1%, darowizn, zbiórek publicznych pozwalają Elbląskiemu Hospicjum realizować swoją misję – zapewniać pełną oddania opiekę wtedy, gdy chory i jego rodzina potrzebują jej najbardziej. – To dzięki darczyńcom i ich otwartym sercom mogą oni realizować tę opiekę na tak wysokim poziomie i tworzyć bezpieczny – drugi dom – podsumowuje Podhorodecka. ■

# Jak Elbląg pomaga uchodźcom z Ukrainy?

Inwazja Rosji na Ukrainę sprawiła, że wiele osób w obawie o swoje zdrowie i życie postanowiło opuścić Ukrainę. Ukraińcy znajdują schronienie w Polsce w wielu miastach i wsiach. Uchodźców przyjmuje także elbląski samorząd.

**MATEUSZ MISZTAL**

Fot. pixabay.com

Od 24 lutego z ogarniętej rosyjską agresją zbrojną Ukrainy do Polski przybyło ponad 1,5 mln uchodźców. Są to osoby starsze, z niepełnosprawnościami, kobiety i dzieci.

Uciekający przed wojną znajdują schronienie w wielu domach. Polacy otworzyli dla uchodźców nie tylko granice, ale także drzwi swoich domów i mieszkań. Pomoc w zapewnieniu dachu nad głową zadeklarowały również władze samorządowe i organizacje pozarządowe, a także firmy i instytucje. Uchodźcy z Ukrainy trafiają także do Elbląga i okolicznych miejscowości.

Jak podkreśla prezydent miasta, przygotowania do pomocy na rzecz Ukrainy elbląski samorząd rozpoczął już 13 lutego. – Okazało się, że te zapowiedzi Putin zrealizował i już od wielu dni w jakiś sposób staramy się pomagać i przeciwdziałać tej tragedii na tyle, na ile jako samorząd możemy – zaznaczył.

Do 7.03 do godz. 7:00 do Elbląga przyjęto 370 osób. – Gdy zapytano nas o możliwość przyjęcia uchodźców zadeklarowaliśmy 420 miejsc – podkreślił prezydent Witold Wróblewski.

W hali sportowej przy ul. Grunwaldzkiej od 1 marca działa całodobowy punkt informacyjny dla przyjeżdżających do Elbląga uchodźców. Pracują tam urzędnicy UM, strażnicy miejscy, a także wolontariusze. Uruchomiona została także specjalna infolinia (55 221 21 20), dzięki której osoby te mogą uzyskać potrzebne informacje. – Przyjmowane są tam bardzo różne zgłoszenia. I te dotyczące opieki lekarskiej, a także tych takich bezpośrednich potrzeb – wyjaśnił prezydent.

Elbląski samorząd we współpracy z Urzędem Pracy będzie starał się też pomóc w znalezieniu pracy. Są też pierwsi pracodawcy, którzy deklarują zatrudnienie obywateli Ukrainy. Witold Wróblewski dodał także, że Ukraińcy zwolnieni zostali z opłat za przejazdy elbląskimi autobusami i tramwajami.

Prezydent Elbląga zaapelował także, by wszyscy ci, którzy przyjęli pod swój dach rodziny z Ukrainy, a nie zgłosili tego faktu do punktu informacyjnego, uczynili to. Dlaczego? W przyjętej przez Sejm i podpisanej przez Prezydenta 12 marca specustawie, są zawarte przepisy umożliwiające wsparcie finansowe dla osób, które zdecydowały się w ten sposób pomóc uchodźcom. Wsparcie państwa w tej kwestii będzie przekazywane za pośrednictwem samorządów.

### Pomoc z Elbląga do Tarnopola

– Podjęliśmy szereg działań związanych – po pierwsze – z działaniem elbląskiego samorządu dla mieszkańców Ukrainy jak i uchodźców, a także były to działania polityczne, które samorząd może i ma prawo podejmować – wskazał Wróblewski. – Złożyłem wniosek o przesunięcie 200 tys. zł w budżecie na rzecz pomocy humanitarnej dla Ukrainy i wniosek ten został praktycznie jednogłośnie przyjęty. Jest to kierowane z naszej strony przede wszystkim do mieszkańców Tarnopola, do naszego miasta partnerskiego – dodał. Pierwszy transport z pomocą humanitarną dojechał do Tarnopola 3 marca.

– Bardzo dziękuję elblążanom za ich gorące serca, bo mnóstwo darów od nich wpłynęło. I tak jak powiedziałem staramy się te dary, które są potrzebne jeszcze do Ukrainy dostarczyć. Czy nam się to uda? Trudno powiedzieć, bo sytuacja się zmienia – przekazał prezydent Wróblewski.

### Zerwanie współpracy z miastami z Rosji i Białorusi

28 lutego Elbląg podjął decyzję odnośnie umów partnerskich z miastami z Rosji i Białorusi. Chodzi o Bałtijsk, Kaliningrad, Nowogród Wielki i Nowogródek.

– Pomimo wieloletnich, bardzo dobrych kontaktów z przedstawicielami i mieszkańcami miast rosyjskich i białoruskiego Nowogródka, nie możemy przejść obojętnie wobec toczącej się wojny, pogwałcenia wszelkich zasad przez agresorów wobec suwerennej Ukrainy i jej mieszkańców, którzy ponoszą śmierć w imię swojej ojczyzny – czytamy w oświadczeniu z 28 lutego.

Prezydent Elbląga przygotował propozycję zmiany nazw rond. – Zaproponowałem radzie, by nazwę ronda Kaliningrad zamienić na rondo Bitwy pod Grunwaldem. (...) Drugie rondo, które mamy w ramach rond miast partnerskich, to jest rondo miasta Nowogródek z Białorusi i tam jako prezydent dałem propozycję zmiany nazwy na rondo Bitwy Warszawskiej – przekazał prezydent Wróblewski. Głosowanie Rady Miejskiej w sprawie proponowanych zmian odbyło się 17 marca. ■

# Inteligentne opatrunki?

Naukowcy Politechniki Łódzkiej (PŁ) są liderami polsko-niemieckiego projektu, którego efektem mają być nowatorskie materiały opatrunkowe. Jego wartość to ponad 4 mln zł. Zespół szczególny nacisk kładzie na opracowanie opatrunków przyspieszających proces gojenia się ran przewlekłych.

Jak przekazała PAP rzeczniczka prasowa PŁ Ewa Chojnacka, ze strony łódzkiej uczelni w pracach uczestniczą naukowcy z Instytutu Technologii Polimerów i Barwników oraz Międzynarodowego Centrum Badań Innowacyjnych Biomateriałów (ICRI-BioM) – Międzynarodowa Agenda Badawcza. Liderka projektu dr hab. inż. Joanna Pietrasik z Wydziału Chemicznego PŁ wskazała, że w ramach trwających prac naukowcy po raz pierwszy połączą w nowatorskiej strategii, trzy indywidualnie ważne koncepcje stosowane w przygotowaniu materiałów opatrunkowych.

– Są to polimery inteligentne, reagujące w pożądany sposób na bodźce zewnętrzne, aktywne nanowarstwy oraz peptydy uwalniane z nowego materiału kompozytowego, jako ostatnia opcja ochrony przeciwzakaźnej przeciwko opornym patogenom – wyjaśniła.

W efekcie zostanie wytworzony przeciwutleniający i elektroaktywny opatrunek na rany skóry, który wspomaga gojenie, a uwalniając peptydy przeciwdrobnoustrojowe zwalcza patogeny bakteryjne i grzybiczne. Zespół naukowców podczas swoich prac szczególny nacisk kładzie na opracowanie opatrunków przyspieszających proces gojenia się ran przewlekłych. Jak zaznaczyła Pietrasik, rany te powstają na skutek przedłużającej się fazy zapalnej podczas procesu gojenia, co w konsekwencji uniemożliwia regenerację skóry.

– Z tego powodu dużą uwagę poświęca się opatrunkom, które są w stanie nie tylko chronić rany przed wpływem środowiska, ale także wspomagają regenerację skóry i przyspieszają proces ich gojenia – tłumaczyła.

Dodała, że prowadzone badania mają otworzyć nowe kierunki dla materiałów opatrunkowych następnych generacji, dostosowanych do różnych rodzajów ran i do zwalczania zakażeń zagrażających życiu za pomocą specjalistycznych leków, a tym samym nowych koncepcji leczenia poprawiających gojenie się ran. ■

Bartłomiej Pawlak / PAP – Nauka w Polsce

# Krople do oczu zastępujące okulary

Już niedługo, zamiast okularów, mogą wystarczyć krople do oczu. Amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) niedawno zatwierdziła do użycia krople do oczu z pilokarpiną, które poprawiają ostrość wzroku u osób ze starczowzrocznością. 15 minut po aplikacji krople zwężają źrenice, dzięki czemu możliwe staje się czytanie z bliska lub praca na laptopie. Jednocześnie, według FDA, nie pogarszają one widzenia do dali. Efekt działania utrzymuje się nawet do 10 godzin.

Fot. pixabay.com

– Wprowadzana na rynek substancja, która zawiera pilokarpinę w bardzo niskich stężeniach, jest pewną odpowiedzią na starzenie się społeczeństwa, proces presbiopii, czyli starczowzroczności. Wszyscy po 40. roku życia powoli zaczynamy mieć potrzebę korekcji, żeby czytać druk, korzystać ze smartfona, laptopa, tam, gdzie jest mała czcionka. Procesy fizjologiczne indukowane przez pilokarpinę, które zwężają źrenicę, pozwalają na czytanie z bliska bez okularów – mówi agencji Newseria Innowacje prof. dr hab. n. med. Robert Rejdak, kierownik Kliniki Okulistyki Ogólnej i Katedry Okulistyki Uniwersytetu Medycznego w Lublinie.

Starczowzroczność jest częstym zaburzeniem widzenia. Z wiekiem zmniejsza się elastyczność soczewki, która twardnieje i trudniej zmienia kształt, to zaś zmniejsza zdolność oka do akomodacji. Według GoodRX Health ze starczowzrocznością żyje ok. 1,8 mld ludzi na całym świecie, czyli blisko 85 proc. osób w wieku powyżej 40 lat. Dla większości z nich specjalistyczne okulary lub soczewki są najprostszym sposobem leczenia starczowzroczności. Dużo jednak

wskazuje na to, że niedługo zamiast okularów wystarczą krople do oczu z pilokarpiną. Amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) zatwierdziła niedawno do użycia krople Vuity, które poprawiają ostrość wzroku u osób ze starczowzrocznością.

– Pilokarpina była od wielu lat stosowana w jaskrze, poprawiała odpływ cieczy wodnistej i obniżała ciśnienie wewnątrzgałkowe. Teraz mamy drugie zastosowanie, właśnie w presbiopii. Substancja ta zwęża źrenice i w tym mechanizmie rzeczywiście powoduje to ostre widzenie z bliska. Pilokarpina w tak niskich stężeniach jak zastosowana w tym preparacie nie pogarsza widzenia do dali, nie obserwowano żadnych innych działań ubocznych – tłumaczy prof. Robert Rejdak.

Badania wykazały, że krople najbardziej skuteczne są u osób w wieku 40-55 lat. W testach wzięło udział 750 osób ze starczowzrocznością. Połowa otrzymała krople Vuity, a reszta placebo. Ci, którzy faktycznie otrzymywali lek, mogli odczytać dodatkowe trzy linie na wykresie do badania ostrości wzroku. Preparat może być użyteczny dla osób we wczesnej fazie starczowzroczności, czyli do 55.–60. roku życia. Potem ze względu na procesy fizjologiczne w oku, czyli twardnienie soczewki, cały aparat odpowiedzialny za układ refrakcji oka u osób dużo starszych, może się zdarzyć, że ten preparat nie zadziała. Krople zaczynają działać już po 15 minutach – zwężają źrenice i poprawiają widzenie do bliży. Efekt działania utrzymuje się przez 6-10 godzin. To pierwszy tego typu lek dla osób z problemami ze wzrokiem. Kilka lat temu głośno było o kroplach do oczu opracowanych przez izraelskich naukowców. Zawarte w nich nanocząsteczki miały zastąpić soczewki korekcyjne i skorygować krótkowzroczność lub dalekowzroczność. Krople trafiły do badań klinicznych, na rynku jednak wciąż się nie pojawiły. Krople Vuity są już dostępne w USA, a 30-dniowy zapas kosztuje ok. 80 dol. ■

Newseria

# Innowacja w rehabilitacji

**Pacjent z urazem rdzenia kręgowego nie w każdym przypadku jest dziś skazany na wózek inwalidzki – wskazuje Jacek Walukiewicz, prezes Constance Care. Dla części z nich szansą na powrót do sprawności są innowacyjne metody rehabilitacji, zwłaszcza z wykorzystaniem egzoszkieletów i robotów.**

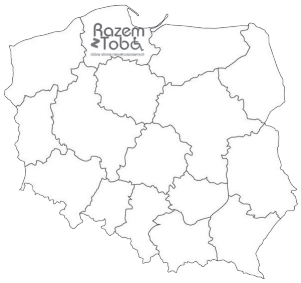
Fot. pixabay.com

Jednym z najbardziej zaawansowanych technologicznie urządzeń jest opracowany w Japonii, sterowany myślą egzoszkielet HAL, który wzmacnia impuls elektryczny wysyłany przez mózg do mięśni kończyn dolnych. W Polsce jest na razie tylko jedno tego typu urządzenie. Neurolodzy, specjaliści rehabilitacji i fizjoterapeuci dysponują coraz nowszymi metodami rehabilitacji w schorzeniach i urazach ośrodkowego układu nerwowego. W przypadkach uszkodzenia mózgu i rdzenia kręgowego u pacjentów ze stwardnieniem rozsianym, dystrofią mięśniową, chorobą Parkinsona, po przebytych udarach, sparaliżowanych i z niedowładami kończyn coraz powszechniej stosuje się dziś egzoszkielety, i roboty rehabilitacyjne. Jednym z najbardziej zaawansowanych technologicznie robotów do rehabilitacji jest lekki, wykonany ze specjalnego tworzywa egzoszkielet HAL (Hybrid Assistive Limb, Hybrydowa Kończyna Wspomagająca).

– HAL jest na razie jedynym na świecie aktywnym egzoszkieletem – takim, który pomaga, ale nie zastępuje ruchu. To urządzenie czyta informację idącą z mózgu człowieka – wyjaśnia Jacek Walukiewicz, prezes kliniki Constance Care, która na początku listopada br. zadebiutowała na NewConnect. – Egzoszkielet HAL wzmacnia impuls elektryczny wysyłany przez mózg do mięśni kończyn dolnych i stymuluje je. Następnie mięśnie, wykonując ruch, dają zwrotną informację do mózgu. To sprzężenie zwrotne, czyli tzw. biofeedback nerwowo-mięśniowy – dodaje ekspert.

HAL stwarza lekarzom i fizjoterapeutom całkowicie nowe możliwości, pozwalając na innowacyjne prowadzenie rehabilitacji. Taka terapia jest jednak przewidziana tylko dla pacjentów z zaburzeniami chodu, którzy wciąż mają zachowaną minimalną funkcję kończyn dolnych lub czucie powierzchniowe. Można ją stosować m. in. po przebytych udarach mózgu, niecałkowitych urazach rdzenia kręgowego, w dystrofii mięśniowej czy stwardnieniu rozsianym. ■

Newseria



# Akademia Marynarki Wojennej ułatwia życie studentom z niepełnosprawnościami

Dostępność miasta dla wszystkich bez wyjątku mieszkańców, to jeden z priorytetów Gdyni, o który dbają również gdyńskie szkoły i uczelnie. W ramach projektu „Akademia Marynarki Wojennej dostępna dla osób z niepełnosprawnościami" w Bibliotece Głównej AMW został właśnie postawiony dotykowy oraz brajlowski plan obiektu.

Osoby niewidome i słabowidzące będą mogły teraz łatwiej zorientować się w topografii uczelni. Nowa tablica z dotykowym i brajlowskim planem obiektu została umieszczona w Bibliotece Głównej. Pozwoli ona rozeznać się, jak trafić z biblioteki do miejsc takich, jak aula, czytelnia, szatnia, toalety, w tym dla osób z niepełnosprawnościami, bufet, czy ochrona. I to trafić tak, by ominąć znajdujące się na drodze przeszkody oraz korzystając przy tym z wind i podjazdów dla wózków.

Fot. pixabay.com

Plan powstał w ramach realizowanego od stycznia 2020 roku projektu „Akademia Marynarki Wojennej dostępna dla osób z niepełnosprawnościami", który potrwa do czerwca 2023 roku.

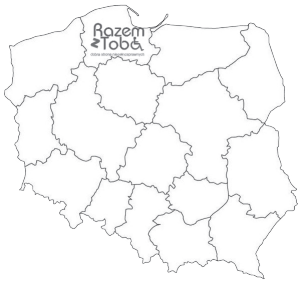
– Celem głównym projektu jest wzrost dostępności uczelni dla osób z niepełnosprawnościami. Obejmuje on wdrożenie kompleksowego programu zakładającego zmiany organizacyjne, proceduralne w zakresie kształcenia, technologiczne, architektoniczne oraz realizację działań podnoszących świadomość i kompetencje kadry uczelni oraz studentów. Uważamy, że podjęte działania umożliwią pełną integrację studentów z niepełnosprawnościami ze społecznością akademicką AMW – informuje Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami, które działa od stycznia 2020 roku w Akademii Marynarki Wojennej w Gdyni na rzecz studentów, doktorantów i pracowników będących osobami niepełnosprawnymi.

W ramach projektu zaplanowano m.in. takie formy wsparcia osób z niepełnosprawnościami, jak: dostosowanie systemu elektronicznej rekrutacji, zakup sprzętu specjalistycznego, umożliwiającego pełne uczestnictwo w procesie kształcenia, szkolenia dla pracowników AMW oraz studentów z niepełnosprawnościami w zakresie korzystania ze sprzętów i technologii wspierających proces kształcenia, kursy polskiego języka migowego, dostosowanie architektoniczne budynków, biblioteki i strony internetowej, program wsparcia zdrowia psychicznego oraz zajęcia sportowe.

– W ramach realizowanego projektu udało się nam już m. in. dostosować proces kształcenia oraz materiały dydaktyczne i egzaminacyjne do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, zakupić sprzęt i technologie wspierające proces kształcenia, przebudować wejście główne poprzez wybudowanie podjazdu dla osób z naruszoną sprawnością fizyczną i poruszających się na wózkach inwalidzkich, a także oznakować w alfabecie Braillea sale wykładowe, dostosować bibliotekę, czy wreszcie opracować procedury bezpiecznej ewakuacji, jak również wyposażyć budynki uczelni w sprzęt zwiększający bezpieczeństwo osób z niepełnosprawnościami, m.in. w krzesła ewakuacyjne dla osób o ograniczonej zdolności poruszania się. W niedalekiej przyszłości zostanie m.in. zakupiona i zamontowana winda zewnętrzna w jednym z budynków uczelni oraz dostosowane zostaną strony internetowe uczelni według międzynarodowych standardów – mówi Gracjana Dutkiewicz z Katedry Stosunków Międzynarodowych Wydziału Nauk Humanistycznych i Społecznych AMW, należąca do zespołu projektowego.

Jako że dostępność idzie w parze zarówno z uczelnią jak i z miastem, AMW i Gdynia podpisały na początku 2021 roku porozumienie na rzecz pełnego uczestnictwa studentów z niepełnosprawnościami w życiu akademickim. W ramach porozumienia uczelnia konsultuje z Biurem Pełnomocnika Prezydenta Miasta Gdyni ds. Osób z Niepełnosprawnością swoje działania związane z projektem, a miasto służy uczelni radą, wsparciem i pomocą merytoryczną. ■

UM Gdynia




# Pomoc w sądach i urzędach

Fundacja Instytut Aktywizacji Regionów zaprasza osoby z niepełnosprawnościami z woj. pomorskiego do udziału w projekcie pn. „Pełnoprawni – osoby z niepełnosprawnościami jako petenci w sądach i urzędach". Projekt potrwa do września 2023 r.

Fot. pixabay.com

Projekt ma za zadanie zapewnić kompleksową pomoc prawną na etapie postępowania sądowego lub administracyjnego osobom z niepełnosprawnościami w zakresie naruszeń lub ograniczeń praw człowieka, dyskryminacji i przemocy, których doświadczają oni występując przed sądami, organami administracji publicznej, służbami i innymi instytucjami. Celem projektu jest przede wszystkim zmniejszenie dyskryminacji bezpośredniej i pośredniej osób z niepełnosprawnościami przez trzecią władzę na skutek błędnego postrzegania ich niesamodzielności, ale również wpłynięcie na rozwiązania systemowe w zakresie przeciwdziałania dyskryminacji osób z niepełnosprawnościami w instytucjach publicznych. ■

pomorskie.eu

# Po ratunek do Biblioteki Wiedzy

„Biblioteka to ludzie" – to hasło od kilku lat towarzyszy gdynianom. Dlatego nie tylko korzystamy z jej zasobów, ale także sami je tworzymy. Rok temu w Bibliotece Wiedzy z inicjatywy Klubu Rodzica Gdynia 21 powstała biblioteczka pod hasłem „Rodzice dziecka z niepełnosprawnościami". Teraz wzbogaciła się o księgozbiór tematyczny „Medycyna Ratunkowa".

Fot. pixabay.com

Inicjatywa ujrzała światło dzienne dzięki staraniom radnego dzielnicy Cezarego Czwala, który z własnego doświadczenia zawodowego wie, jak ważne jest opanowanie choćby podstaw pierwszej pomocy. A to dopiero początek, bo ratowaniu ludzi można poświęcić życie. W stworzeniu listy książek do nowego działu „Medycyna ratunkowa" wsparła bibliotekarzy Beata Pająk-Michalik, dyrektorka Miejskiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Gdyni. I tak, wspólnymi siłami, powstał i czeka na czytelników księgozbiór tematyczny. Wśród tytułów znajdziecie m.in. „Medycynę przedszpitalną w lotniczym pogotowiu ratunkowym", „POCUS-y :ultrasonografię ratunkową", „Ostre zatrucia w praktyce ratownika medycznego" czy „Polowanie na goryle... czyli Nieoczywistą medycynę ratunkową". ■

UM Gdynia

# Nowe kierunki leczenia

Sukcesem zakończyły się starania Sopotu o zatwierdzenie nowych kierunków leczniczych dla Uzdrowiska Sopot.

Decyzją Ministra Zdrowia z 25 stycznia w Sopocie można teraz dodatkowo leczyć: choroby górnych dróg oddechowych, otyłości oraz choroby skóry. Do tej pory w uzdrowisku prowadzone było leczenie uzdrowiskowe: chorób ortopedyczno-urazowych, chorób reumatologicznych, chorób kardiologicznych i nadciśnienia, chorób dolnych dróg oddechowych, osteoporozy i chorób układu nerwowego. Warto też przypomnieć, że w Sopocie przez cały rok możemy cieszyć się czystym powietrzem. Na najdalej wysuniętych w morze fragmentach sopockiego molo stężenie jodu jest nawet dwukrotnie wyższe niż na lądzie. Takie spacery, zwłaszcza w okresie wiosenno-jesiennym będą miały więc dobroczynny wpływ na nasze zdrowie. W ogólnodostępnej Pijalni Wód Solankowych, znajdującej się na III piętrze Domu Zdrojowego można spróbować bogactwa naturalnego Sopotu, czyli rozcieńczonej wody solankowej. Warto zatrzymać się też przy tzw. grzybkach, czyli fontannach, z których wypływa solanka, wykorzystywana między innymi do inhalacji przy schorzeniach dróg oddechowych. ■

sopot.pl

# Pomogą w potrzebie

Jesteś osobą starszą, schorowaną lub z niepełnosprawnościami? Przebywasz na kwarantannie? Potrzebujesz pomocy w zrobieniu zakupów, odebraniu leków czy wyprowadzeniu pupila na spacer?

Skontaktuj się z Malborskim Centrum Wolontariatu. Pomogą. Wystarczy zadzwonić pod numer 574 110 505 (w godzinach 8:00 – 14:00) i podać zakres pomocy jaka jest potrzebna. ■

# Nowe oblicze olsztyńskiego dworca kolejowego

Nowoczesna bryła przypominająca żagiel i przestronne, wygodne wnętrze, dostępne dla wszystkich podróżnych, również osób z niepełnosprawnościami – to główne cechy nowego dworca kolejowego Olsztyn Główny.

Fot. mat. prasowe

Stary budynek dworca zostanie rozebrany, a w jego miejsce powstanie nowy. Obiekt powstanie na planie trapezu, z wychodzącym poza obrys elewacji charakterystycznie wygiętym dachem, przypominającym żagiel. Będzie to nawiązanie do jednej ze specjalności regionu Warmii i Mazur. Nowy budynek dworca zostanie wykończony materiałami o wysokim standardzie. Całość wnętrz i wygląd zewnętrzny budynku będą utrzymane w stonowanej kolorystyce – w kolorach białym i szarym. Nowoczesna, oryginalna bryła budynku ma duże szanse stać się nową wizytówką miasta.

Obiekt będzie składał się z trzech kondygnacji – dwóch nadziemnych i jednej podziemnej. Ta ostatnia będzie połączona z placem przydworcowym oraz z tunelem, prowadzącym na perony oraz do dzielnicy Zatorze.

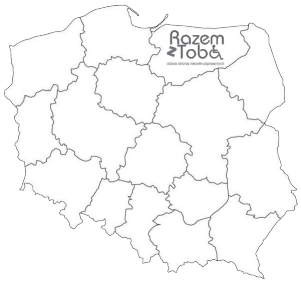
Najniższy poziom zostanie rozdzielony przez przejście podziemne. W części zachodniej przewidziano dwukondygnacyjny hol, wokół którego będą skupione przestrzenie związane z obsługą pasażerów – poczekalnia, kasy, toalety, lokale komercyjne. We wschodniej części przewidziano pomieszczenia magazynowe i techniczne, a na piętrze – biurowe, z przeznaczeniem dla spółek kolejowych.

Nowoczesny dworzec nie zrywa z przeszłością. Swoje miejsce w przestrzeni dworca znajdą też „stare" elementy, objęte ochroną konserwatora zabytków – charakterystyczna mozaika ścienna oraz neon „dworzec kolejowy". Zostaną one poddane renowacji i odpowiednio wyeksponowane w nowym budynku.

Dworzec będzie pozbawiony barier architektonicznych i łatwo dostępny dla wszystkich podróżnych, przede wszystkim dla osób z niepełnosprawnościami, z trudnością w poruszaniu się, z dużym bagażem, czy rodziców z małymi dziećmi.

Teren wokół dworca zostanie na nowo zagospodarowany. Zasadzona zostanie nowa zieleń, zamontowane zostanie nowe oświetlenie, powstaną elementy małej architektury, a także parking. ■

olsztyn.eu




# Będzie działał na rzecz wyrównywania szans

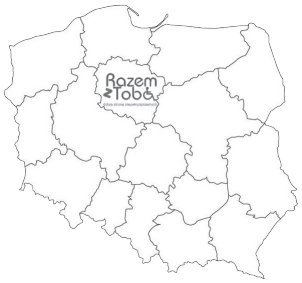
W zespole koordynującym działania dotyczące wyrównywania szans osób niepełnosprawnych na rynku pracy na Warmii i Mazurach znalazł się Mateusz Dampc, rzecznik ds. równości szans Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.

Fot. nadesłane

Wojewódzki program wyrównywania szans i przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu oraz pomocy w realizacji zadań na rzecz zatrudniania osób z niepełnosprawnościami na lata 2021-2026 funkcjonuje od marca. Jest to wynik współpracy samorządu województwa z wieloma partnerami społecznymi. Decyzją marszałka w skład zespołu monitorującego realizację programu wszedł Mateusz Dampc, rzecznik ds. równości szans na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim.

– Chciałbym, aby współpraca pomiędzy uczelnią a innymi organizacjami wspierającymi osoby z niepełnosprawnościami, które funkcjonują na terenie naszego województwa zacieśniła się. Zależy mi również na zintensyfikowaniu działań na rzecz wyrównywania szans edukacyjnych osób z niepełnosprawnościami, gdyż edukacja ma kluczowe znaczenie dla rozwoju świadomego i odpowiedzialnego społeczeństwa demokratycznego. Będziemy wspólnie wypracowywać takie rozwiązania, które zapewnią równe szanse każdemu człowiekowi w dostępie do edukacji wysokiej jakości oraz zmniejszą istniejące nierówności poprzez eliminowanie dyskryminujących praw, polityk i praktyk. Zamierzam też promować odpowiednią legislację, politykę i działania w tej dziedzinie – deklaruje Mateusz Dampc. ■

UWM




# Choroby cywilizacyjne dotykają także najmłodszych

Otyłość, astma, wady postawy i wiele innych to choroby, które występują coraz częściej u dzieci i młodzieży, pociągając za sobą konsekwencje nie tylko w dzieciństwie, ale także w dorosłym życiu. Ich leczenie przynosi najlepsze skutki, kiedy jest podjęte już w najwcześniejszych etapach choroby.

Dziecięcy Szpital Uzdrowiskowy im. dra Markiewicza w Ciechocinku (powiat aleksandrowski) prowadzi kuracje uzdrowiskowe o szerokim profilu leczniczym.

– Już co piąte dziecko w Polsce cierpi na otyłość lub nadwagę. Najmłodszych dotykają także inne cywilizacyjne choroby przewlekłe, takie jak wady postawy czy choroby układu oddechowego. Kuracja uzdrowiskowa w Ciechocinku jest odpowiedzią na te problemy – mówi marszałek województwa kujawsko-pomorskiego, Piotr Całbecki.

Dziecięcy Szpital Uzdrowiskowy został zmodernizowany oraz przystosowany dla dzieci i młodzieży. Zlokalizowany jest w kompleksie zieleni, tuż przy samych tężniach solankowych. Kuracja ma zwiększoną skuteczność dzięki czystemu powietrzu, prawidłowej kinezyterapii i zabiegom na bazie naturalnych surowców – solanki i borowiny. Pod względem profilu działalności to ośrodek unikatowy w skali kraju, wyspecjalizowany w zakresie leczenia otyłości, chorób górnych dróg oddechowych, dysfunkcji narządów ruchu, chorób układu nerwowego oraz chorób reumatoidalnych. Z leczenia korzystać mogą dzieci w wieku od 3 do 18 lat. W czasie pobytu pociechy mają zapewnioną naukę w ciechocińskim Zespole Szkół Uzdrowiskowych nr I w zakresie przygotowania przedszkolnego, szkoły podstawowej i liceum. Kuracja w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia jest darmowa, a procedura kwalifikacyjna krótka i nieskomplikowana. Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe dziecka może wystawić lekarz podstawowej opieki zdrowotnej oraz każdy specjalista mający podpisaną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia. Lekarz może w nim dodatkowo wskazać Ciechocinek jako preferowane miejsce leczenia dziecka. Wypełnione skierowanie należy przekazać do właściwego oddziału wojewódzkiego NFZ (przez lekarza lub rodzica), gdzie zostaje zarejestrowane i zweryfikowane. ■

Fot. Mikołaj Kuras

Beata Krzemińska

# Toruń „Super Samorządem”

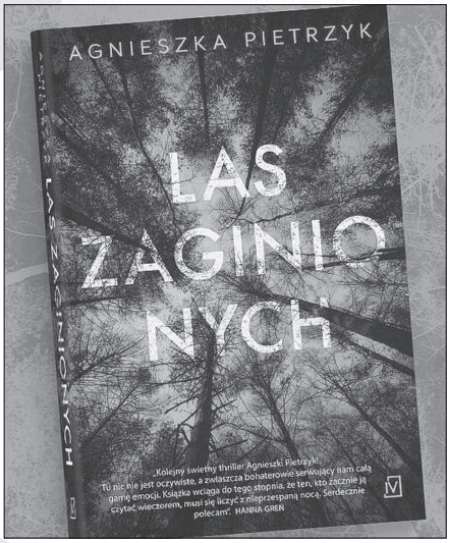
Rada Miasta Torunia i Stowarzyszenie Obywatelski Toruń zostali laureatami nagrody „Super Samorząd 2021” w ramach prowadzonej akcji „Masz głos”. Organizatorem konkursu jest Fundacja im. Stefana Batorego. Nagroda została przyznana za sukces wyborów do rad okręgów.

Fot. nadesłane

W uzasadnieniu podkreślono podjęcie działań w celu odzyskiwania istoty demokracji poprzez włączanie mieszkańców w system podejmowania decyzji. Super Samorząd to nagroda przyznawana od 2011 na zakończenie kolejnych edycji akcji „Masz Głos”. Otrzymują ją uczestnicy, którzy wprowadzili pozytywne zmiany w swojej społeczności dzięki współpracy z władzami samorządowymi. Nagrodę otrzymują również władze, które weszły w dialog i pomogły w realizacji oddolnych inicjatyw. ■

Angelika Jaworska-Osiak / UM Torun

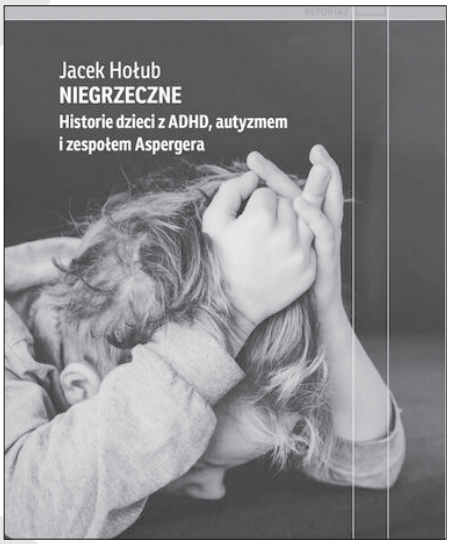
# Agnieszka Pietrzyk „Las zaginionych”




9 marca swoją premierę miała najnowsza książka Agnieszki Pietrzyk. Tym razem autorka przeniesie czytelników do mrocznego „Lasu zaginionych”. Trzy nastolatki wybierają się konno do Parku Krajobrazowego Wysoczyzny Elbląskiej. Z przejażdżki wracają tylko dwie z nich. Roztrzęsione siostry Małeckie nie mają pojęcia, dokąd pojechała ich przyjaciółka. Mijają kolejne dni, ale dziewczyna nie daje znaku życia. Znalazł się tylko koń, który wystraszony sam przygalopował do stadniny. Jakiś czas później, w tej samej okolicy, znika kolejna amazonka, Karolina Iwaszyn. Kobieta wraz z mężem i dwójką nastoletnich dzieci przyjechała do Kadyn na zaproszenie przyjaciół, rodziny Małeckich. Śledczy szukają w okolicznych lasach śladów zaginionych, jednocześnie bacznie przyglądając się ludziom z otoczenia Karoliny. Ktoś z nich wie więcej, niż skłonny jest przyznać. Najnowszy thriller Agnieszki Pietrzyk to opowieść o tym, jak wysoka może być cena za przymykanie oczu na zło. To opowieść o gromadzonym przez lata żalu, który zmienia się w palące pragnienie zemsty. I milczeniu, które potrafi zranić głębiej niż słowa. Książkę można już kupować w przedsprzedaży. ■

Inf. prasowa

# Jacek Hołub „Niegrzeczne. Historie dzieci z ADHD Autyzmem i zespołem Aspergera”




– Ta książka nie jest źródłem wiedzy na temat ADHD i spektrum autyzmu. Nie zajmuję się w niej poszukiwaniem ich przyczyn, nie wskazuję najlepszych metod wychowawczych i terapii. To opowieść o dzieciach, ich rodzinach oraz o tym, jak z innością radzą sobie społeczeństwo, szkoła i instytucje – podkreśla sam autor, Jacek Hołub.

Małą Martą chciał się zająć ksiądz egzorcysta. Na rodziców awanturującego się Piotrka sąsiedzi nasyłają policję i pomoc społeczną. Matka autystycznego Mateusza usłyszała, że powinna go oddać do ośrodka. Aleś rozładowuje energię, ścigając się na rowerze. Tamara ma ADHD i świadectwa z czerwonym paskiem. Nastoletni Kacper z zespołem Aspergera był gnębiony w szkole. Dzieci i młodzież z widoczną niepełnosprawnością wywołują w nas empatię. Sprawne i zdrowe, ale zachowujące się nietypowo – agresywne, nadpobudliwe lub nieprzestrzegające norm społecznych – wzbudzają gniew i oburzenie. Postrzegamy je jako niewychowane i niekulturalne, a ich rodzice są w naszych oczach złymi matkami i ojcami. Krzywdzące oceny, brak zrozumienia i pomocy oraz próby wtłoczenia na siłę w wyznaczone przez nas ramy „normalności” to codzienność moich bohaterek i bohaterów. ■

czarne.com.pl

# „Pasjonatki. O dziewczynach w spektrum autyzmu”

Wciąż niewiele można przeczytać w języku polskim o spektrum autyzmu u dziewczyn i kobiet. Teraz się to zmieni, a to za sprawą Fundacji Dziewczyny w Spektrum, dzięki której powstał bezpłatny poradnik pt. „Pasjonatki. O dziewczynach w spektrum autyzmu”. Jak podkreślają autorki: Ewa Furgał, Dorota Kotas, Karolina „Szarosen” Plewińska oraz Katarzyna Zwolska-Płusa, publikację kierują przede wszystkim do samych kobiet w spektrum oraz do ich otoczenia: bliskich oraz pracujących z nimi osób – nauczycieli, psychoterapeutów, pedagogów i innych praktyków, ale z książki mogą również skorzystać pracodawcy zatrudniający kobiety w spektrum autyzmu, organizacje i instytucje, które chciałyby zwiększyć dostępność swojej oferty oraz inne zainteresowane tematem osoby i podmioty. Publikacja składa się z czterech tekstów i komiksu oraz zasobniczki. Teksty i komiks zawierają informacje o różnicach płci w obrazie spektrum autyzmu, specyfice dziewczęcego i kobiecego autyzmu, zapis osobistych doświadczeń oraz podpowiedzi, jak można wspierać autystyczne dziewczyny. ■

Fundacja Dziewczyny w Spektrum

# Pierwsza w Polsce „Niebieska Strefa”

Mediateka czyli filia nr 7 Miejskiej Biblioteki Publicznej w Kielcach została pierwszą placówką w województwie świętokrzyskim, przystosowaną do potrzeb osób ze spektrum autyzmu i zaburzeniami komunikacyjnymi.

O istnieniu Niebieskiej Strefy w Mediatece informują napisy umieszczone w przestrzeni dworca autobusowego. Przed wypożyczalnią znajdują się dwie tablice informujące, w jaki sposób należy zachowywać się w bibliotece i korzystać z jej zbiorów. Wszystko po to, aby osoby autystyczne mogły łatwiej odnaleźć się w przestrzeni publicznej. Kadra pracowników Miejskiej Biblioteki Publicznej przeszła specjalne szkolenia, w celu zapewnienia odpowiedniej obsługi osób szczególnie wrażliwych. – Autyzm to większa wrażliwość, a także inne postrzeganie świata, a nadmiar bodźców powoduje, że osoby z autyzmem mają problemy z komunikacją i często w nieznanych miejscach czują się zagubione. Dzięki utworzeniu „Niebieskiej Strefy” osoby ze spektrum autyzmu czują się bezpiecznie i same mogą na przykład wypożyczyć książki – podkreśla Paulina Papka, z kieleckiego oddziału Krajowego Towarzystwa Autyzmu.

Oprócz Mediateki w województwie świętokrzyskim powstanie dodatkowo 13 miejsc przystosowanych dla osób w spectrum autyzmu. Kolejnymi będą Kieleckie

Fot. pixabay.com

Centrum Kultury oraz Teatr im. Stefana Żeromskiego w Kielcach. Projekt powstał dzięki Krajowemu Towarzystwu Autyzmu Oddział Kielce oraz Stowarzyszeniu Sztuka Łączenia. Sfinansowano go przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018–2030. ■

oprac. AG, źródło pfron.org.pl, UM Kielce

# Film „Sukienka” z szansami na Oscary

Współfinansowany przez PISF film „Sukienka” w reżyserii Tadeusza Łysiaka znalazł się wśród 15 tytułów na skróconej liście kandydatów do Nagród Akademii Sztuki i Wiedzy Filmowej w kategorii Najlepszy Krótkometrażowy Film Fabularny.

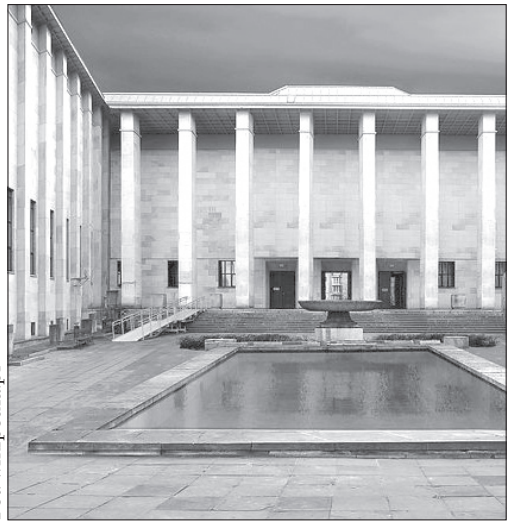
Obraz Tadeusza Łysiaka miał swoją premierę na 60. Krakowskim Festiwalu Filmowym i od tamtej pory otrzymał dużą liczbę nagród i wyróżnień na całym świecie. Był również w oficjalnej selekcji międzynarodowych festiwali w Karlowych Warach, Odense, Clermont-Ferrand czy Moskwie, a także polskich: Kameralne Lato w Radomiu oraz Młodzi i Film w Koszalinie. „Sukienka” opowiada historię Julii, pracującej w przydrożnym motelu, której życie zmienia się, gdy poznaje przystojnego kierowcę ciężarówki. Długo skrywane przez kobietę pragnienia dają o sobie znać. Ale nie jest to tylko historia kobiety spotykającej mężczyznę. Julia jest fizycznie odmienna od otaczającego ją społeczeństwa, jest niskorosła, przez co w swoim życiu doświadczyła wielu przykrości. To wbrew pozorom uniwersalna opowieść o tęsknocie bez względu na dzielące nas bariery i różnice. W rolach głównych wystąpili: Anna Dzieduszycka, Dorota Pomykała, Szymon Piotr Warszawski, a także Andrzej Glazer i Lea Oleksiak. Tadeusz Łysiak jest nie tylko reżyserem filmu, ale również autorem scenariusza. Za montaż odpowiada Mariusz Gos, za muzykę Jan Ignacy Królikowski, a autorem zdjęć jest Konrad Bloch. ■

Fot. mat. prasowe

Polski Instytut Sztuki Filmowej

# Muzeum Narodowe bez barier

Wraz z Nowym Rokiem dzięki ministerialnym funduszom przestrzeń Muzeum Narodowego w Warszawie stanie się bardziej dostępna i to nie tylko dla osób z niepełnosprawnościami.



Fot. wikipedia.pl

Na ciężkich drzwiach wejściowych zamontowano siłowniki, które otwierają drzwi automatycznie. W kasach, informacji i szatniach, a także w Kinie MUZ i sali edukacyjnej zainstalowano pętle indukcyjne, dzięki którym osoby słabosłyszące mogą bez przeszkód porozumieć się z pracownikami pierwszego kontaktu. Odnaleźć je można również we wszystkich oddziałach Muzeum. Z myślą o osobach słabowidzących i niewidomych przygotowano plan tyflograficzny (dotykowy) Muzeum. W holu głównym oraz Galerii „Faras" znalazły się nowe zestawy wygodnych siedzisk. Muzeum wyszło też naprzeciw potrzebom rodziców z małymi dziećmi oraz osób w spektrum autyzmu. Wprost z Galerii Sztuki XIX Wieku przejść można do „pokoju wyciszenia" – miejsca odpowiedniego, by odpocząć, przewinąć lub nakarmić dziecko. Znaleźć tam można m. in. słuchawki wygłuszające czy zabawki sensoryczne. W Galeriach Muzeum można skorzystać ze specjalistycznych i elektronicznych lup, które wspomogą słabowidzących w cieszeniu się każdym detalem dzieł sztuki. ■

Muzeum Narodowe w Warszawie

# Panorama Racławicka bardziej dostępna

Zakończyły się prace modernizacyjne Panoramy Racławickiej. Wśród wielu z nich były także te związane z obsługą osób ze szczególnymi potrzebami, w tym niepełnosprawnościami. Z informacji przekazanych przez Muzeum Narodowe we Wrocławiu wynika, że temat dostępności potraktowano kompleksowo.

Fot. Muzeum Narodowe we Wrocławiu

Zainstalowano podnośniki przyschodowe, a obsługa obiektu została przeszkolona z ich obsługi. W ramach udogodnień architektonicznych przebudowano także kasę, szatnię oraz sklepik, aby meble były dostosowane do wysokości osób poruszających się na wózkach. Dodatkowo oznaczenia pomieszczeń oraz kierunków zwiedzania zostały wykonane z uwzględnieniem kontrastu. Zadbano także o rampę do nowo wyremontowanych toalet dla osób z niepełnosprawnościami oraz do Małej Rotundy. Tę ostatnią, gdzie odbywa się pokaz multimedialny, oznaczono kodem QR, tak aby osoby głuche mogły zapoznać się z treścią pokazywanej prelekcji. Aby ulepszyć komunikację i zapobiec trudnym sytuacjom, przy wejściu do Małej Rotundy zamieszczona została informacja, że odbywająca się tam prezentacja może nie być odpowiednia dla zwiedzających nadwrażliwych na bodźce wizualno-wzrokowe oraz gości ze spektrum autyzmu lub epilepsją. Aby udostępnić obiekt, zakupiono przewodniki audioguide z ekranem, które umożliwiają oglądanie lektora Polskiego Języka Migowego (PJM). Zostało na nich zainstalowane również nagranie audiodeskryptywne dla osób niewidomych i niedowidzących zainteresowanych Panoramą Racławicką. Na stronie Muzeum Narodowego we Wrocławiu zamieszczony został film informacyjny w Polskim Języku Migowym, w którym Głusi mogą uzyskać wszystkie konieczne informacje przed wizytą w obiekcie. Jak informuje Agata Iżykowska-Uszczyk, koordynatorka dostępności Muzeum Narodowego we Wrocławiu, w przygotowaniu jest obecnie oferta edukacyjna dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi oraz przewodnik w ETR. Na tym nie koniec. W 2022 roku Muzeum Narodowe we Wrocławiu planuje – jeśli pozwolą na to finanse – zakup pętli indukcyjnej oraz materiałów tyflograficznych. ■

Muzeum Narodowe we Wrocławiu

# Wydawnictwo Literackie dołącza do serii Wielkie Litery

**300 tytułów – tyle książek do tej pory ukazało się w serii Wielkie Litery tworzonej przez OSDW Azymut i 17 wydawców. Na początku 2022 roku do grona wydawców, którzy zabiegają o względy seniorów, dołącza Wydawnictwo Literackie. Książki Olgi Tokarczuk, Szczepana Twardocha czy Katarzyny Grocholi zostaną wydane w wersji z dużą czcionką, dużo wygodniejszej dla osób starszych i słabowidzących.**

Fot. pixabay.com

Skrót WL na rynku wydawniczym od lat ściśle związany jest z Wydawnictwem Literackim – te dwie litery wywołują u czytelników natychmiastowe skojarzenia z pięknymi książkami i najwyższej próby literaturą. Z radością dzielimy się tym skrótem z tak ciekawą i ważną społecznie inicjatywą jak Wielkie Litery – mówi Marcin Baniak, Dyrektor Działu Promocji krakowskiej oficyny. Dołączamy do akcji, ponieważ chcemy wspierać seniorów i osoby słabowidzące. Mamy nadzieję, że dzięki Wielkim Literom książki z naszego katalogu dotrą do nowych odbiorców. Wszystkim już teraz życzymy miłej lektury!

Większa czcionka i wygodny format dają przyjemność czytania osobom, dla których do tej pory był to wysiłek. W ten sposób zwiększa się liczba tych, do których można dotrzeć z ciekawą ofertą czytelniczą. Swoje propozycje w serii Wielkie Litery przedstawiło Wydawnictwo Literackie. Oprócz książek Olgi Tokarczuk („Czuły narrator" „Opowiadania bizarne", „Podróż ludzi księgi") Szczepana Twardocha („Pokora", „Król" i „Królestwo") i Katarzyny Grocholi („Pocieszki", „Zranić marionetkę"), WL zaproponuje nowe wydania z dużą czcionką takich tytułów jak „Bibliotekarka z Auschwitz" Antonio G. Iturbe „Sekret matki" Shalini Boland czy „Dziewczynkę w niebieskim płaszczyku" Moniki Hesse – w sumie 14 tytułów dostosowanych do czytania przez seniorów i osoby słabowidzące. Książki cenione, nagradzane i chętnie czytane są od teraz dostępne w komfortowym dla oczu wydaniu.

Wielkie Litery to jedyna na polskim rynku inicjatywa skupiająca wydawców publikujących książki z dużą czcionką. Pozycje z serii zostały przystosowane do potrzeb osób słabowidzących i seniorów. Do tej pory do projektu dystrybutora książek OSDW Azymut (Grupa PWN) przyłączyło się kilkunastu wydawców. Inicjatywie towarzyszy kampania promująca czytelnictwo wśród seniorów (#DobrzeSięCzyta), a od 2019 roku także cykl szkoleniowy dla bibliotek poświęcony aktywizacji osób słabowidzących i niewidomych. Do tej pory w szkoleniach wzięło udział ponad 500 bibliotekarzy z całej Polski. Książki z dużą czcionką wydawane w serii Wielkie Litery można zamówić na ksiegarnia.pwn.pl/wielkielitery. ■

www.wydawnictwoliterackie.pl

# Różne wymiary niepełnosprawności

**Do 10 kwietnia w Galerii Miejskiej „Arsenał" w Poznaniu oglądać można wystawę pt. „Polityki (nie)dostępności, obywatelki z niepełnosprawnościami i osoby sojusznicze".**

– Wystawa jest miejscem, w którym spotykają się różne doświadczenia i podejścia do niepełnosprawności, od zdystansowanej ciekawości, poprzez biograficzne i sojusznicze zaangażowanie, do projektu zmiany świata, na którym żyjemy. Wystawa jest głosem, a właściwie polifonią głosów w dyskusji o tym, czym jest i czym mogłaby się stać kategoria niepełnosprawności oraz jak jej używać, aby doprowadzić do trwałej zmiany nie tylko w sposobie myślenia, ale i funkcjonowania naszych ludzko-nieludzkich społeczności i związanych z nimi instytucji – tak o wystawie na stronie Galerii Miejskiej „Arsenał" pisze Zofia Nierodzińska. ■

Oprac. AG, arsenal.art.pl

# „Trzecie oko" na Spotify

**Miłośnicy podcastów mogą już posłuchać książki „Ich Trzecie Oko" autorstwa wybitnego, niewidomego pisarza Marka Kalbarczyka.**

Książkę opublikowaną w serwisie Spotify czyta Jerzy Zelnik. Tym samym autor zyskał miano pierwszego niewidomego Polaka, którego dzieła są dostępne na tym popularnym portalu. Trzecie „Oko" to opowieść o ludziach, którzy nie widzieli od urodzenia albo w wyniku pechowych zdarzeń stracili wzrok. Autor opowiada o ich losach na tle wydarzeń historycznych drugiej połowy XX wieku. Jak wtedy radzili sobie niepełnosprawni, niewidomi i słabowidzący? Tego dowiemy się z drugiego, uzupełnionego i wzbogaconego wydania pozycji: anchor.fm/trzecieoko ■

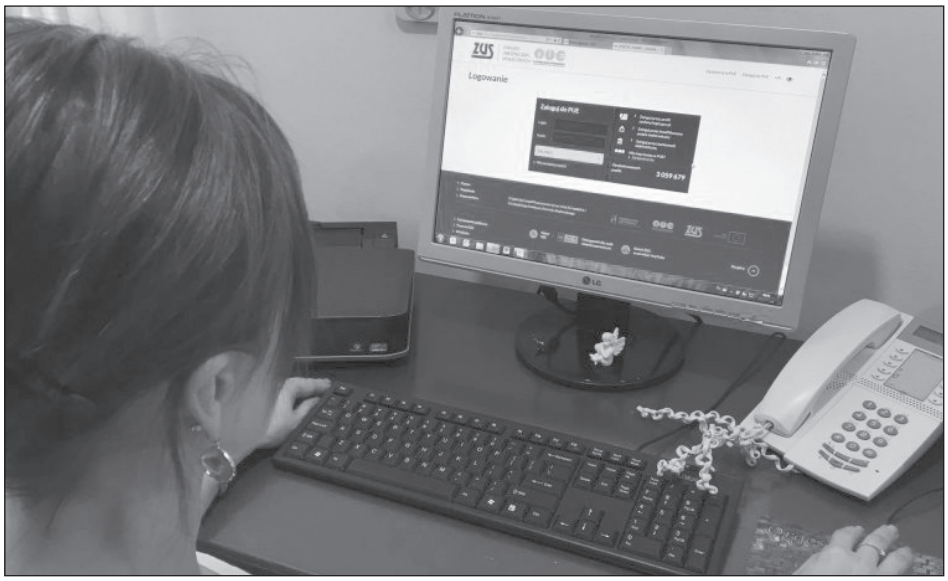
Inf prasowe

# Zasiłki chorobowe w 2022. Co się zmieniło?

Od 2022 r. opóźnienie w opłacaniu składek przez przedsiębiorcę nie będzie już przeszkodą w uzyskaniu zasiłku chorobowego. Zmienia się także m. in. wysokość świadczenia za czas pobytu w szpitalu oraz okres pobierania zasiłku po ustaniu ubezpieczenia.

Od 1 stycznia 2022 r. zaczęła obowiązywać istotna zmiana dotycząca dobrowolnego ubezpieczenia chorobowego, którym są objęte m. in. osoby prowadzące działalność gospodarczą. Od 2021 r. ubezpieczenie to nie ustanie z powodu nieterminowego opłacenia składek. Oznacza to, że przedsiębiorcy będą mogli otrzymać świadczenia z ubezpieczenia chorobowego również gdy opłacą składki po terminie. Nie będą już musieli składać do ZUS wniosków o wyrażenie zgody na opłacenie składek po terminie. Co roku ZUS otrzymywał ponad 150 tys. takich wniosków.

Nowe przepisy umożliwią nabycie prawa do zasiłku osobom, które będą niezdolne do pracy w okresie, za który będą miały zaległości z tytułu składek w kwocie wyższej niż 1 proc. minimalnego wynagrodzenia (w 2022 r. – 30,10 zł). Nabędą prawo do zasiłku po spłacie zadłużenia. Jeżeli jednak nie uregulują zadłużenia w ciągu 6 miesięcy od dnia powstania prawa do świadczenia, prawo to przedawni się. Przeszkodą w wypłacie zasiłku nie będzie natomiast zadłużenie wynoszące maksymalnie 1 proc. minimalnego wynagrodzenia.




Fot. pixabay.com

### Wyższy zasiłek za okres pobytu w szpitalu

Obecnie zasiłek chorobowy za okres pobytu w szpitalu wynosi co do zasady 70 proc. podstawy wymiaru zasiłku. Od nowego roku miesięczny zasiłek chorobowy będzie przysługiwał w wysokości 80 proc.

### Ponowne ustalenie podstawy wymiaru zasiłku

Kolejna zmiana dotyczy ustalania podstawy wymiaru zasiłku. Nie trzeba będzie ustalać jej na nowo, jeżeli między okresami pobierania zasiłków (bez względu na ich rodzaj) nie było przerwy albo przerwa była krótsza niż miesiąc kalendarzowy. Obecnie podstawę wymiaru oblicza się na nowo, jeżeli przerwa w pobieraniu zasiłków wynosi co najmniej 3 miesiące kalendarzowe.

### Prostsze zasady ustalania okresu zasiłkowego

Okres zasiłkowy wynosi standardowo 182 dni i określa łączny czas, przez który można pobierać zasiłek chorobowy. Do tego samego okresu zasiłkowego wlicza się wszystkie nieprzerwane okresy niezdolności do pracy, nawet jeżeli są spowodowane różnymi przyczynami. Obecnie, jeśli są przerwy w niezdolności do pracy, do okresu zasiłkowego wlicza się poprzednią niezdolność do pracy o ile jest ona spowodowana tą samą chorobą, a przerwa nie przekracza 60 dni.

Od nowego roku nie będzie miała znaczenia przyczyna niezdolności do pracy przed i po przerwie. Jednak do okresu zasiłkowego nie będą wliczane okresy niezdolności do pracy przypadające przed przerwą wynoszącą do 60 dni, jeżeli po przerwie niezdolność do pracy wystąpi w trakcie ciąży.

### Krótszy okres zasiłku po ustaniu ubezpieczenia

Według nowych przepisów zasiłek chorobowy po ustaniu ubezpieczenia będzie można pobierać do 91 dni. Ta zasada nie będzie dotyczyła osób chorych na gruźlicę, niezdolnych do pracy w okresie ciąży i niezdolnych do pracy wskutek poddania się niezbędnym badaniom lekarskim przewidzianym dla kandydatów na dawców komórek, tkanek i narządów oraz zabiegowi pobrania komórek, tkanek i narządów. Osoba, która wykorzysta zasiłek chorobowy przez maksymalny okres a nadal będzie niezdolna do pracy, będzie mogła tak jak obecnie wystąpić o świadczenie rehabilitacyjne. Może je otrzymywać maksymalnie przez 12 miesięcy, jeśli rokuje odzyskanie zdolności do pracy po dalszym leczeniu lub rehabilitacji.

### Macierzyński w razie śmierci pracodawcy

Prawo do zasiłku macierzyńskiego uzyskają od 2022 r. kobiety, które urodzą dziecko po ustaniu ubezpieczenia, jeśli ubezpieczenie to ustanie z powodu śmierci pracodawcy. Dotychczas nie miały w takiej sytuacji prawa do zasiłku. Jeśli umowa o pracę wygaśnie z powodu śmierci pracodawcy, to do dnia porodu kobieta będzie otrzymywać zasiłek w wysokości zasiłku macierzyńskiego. ■

ZUS

# Szykuje się projekt nowelizacji ustawy o dostępności cyfrowej

Kilka dodatkowych wyłączeń, doprecyzowanie wymagań dotyczących deklaracji dostępności, stworzenie kategorii „aplikacji internetowej" oraz ujednolicenie z oficjalnym, polskim tłumaczeniem WCAG 2. – to główne założenia projektu nowelizacji ustawy o dostępności cyfrowej.

Projekt umieszczony jest w Biuletynie Informacji Publicznej Ministra Cyfryzacji i na stronie Rządowego Procesu Legislacyjnego. Każdy może się z nim zapoznać i zgłosić swoje uwagi. Po zakończeniu rządowego procesu legislacyjnego, projekt zostanie skierowany do Sejmu i Senatu. Zakończenie planowania całego procesu potrwa do kwietnia 2022 r.

Fot. pixabay.com

**Propozycje zmian obejmą 7 obszarów:**

1. Dostosowanie Załącznika do ustawy do polskiego oficjalnego tłumaczenia WCAG;

2. Rozstrzygnięcie problematycznych kwestii związanych z deklaracją dostępności (dodanie możliwości umieszczenia deklaracji dostępności na innej stronie niż ta, której dotyczy deklaracja, usunięcie obowiązku publikowania linku do deklaracji dostępności aplikacji mobilnej w deklaracji dostępności aplikacji mobilnej, usunięcie obowiązku publikacji deklaracji dostępności i linku do tej deklaracji bezpośrednio w aplikacji mobilnej, której modyfikacja nie jest możliwa ze względu na nadmierne koszty takiej modyfikacji, dodanie możliwości wskazania komórki/zespołu do kontaktu w sprawie dostępności cyfrowej, a nie jak dotychczas wyłącznie konkretnej osoby);

3. Stworzenie nowej kategorii „aplikacja internetowa". Taka kategoria jest potrzebna dla uporządkowania wymagań dla rozwiązań aplikacyjnych, które prezentowane są poprzez przeglądarkę internetową. Rozwiązania te są często używane przez podmioty publiczne na zasadach licencji udzielanej przez podmiot komercyjny. Tym samym podmioty publiczne mają często mocno ograniczone możliwości ingerencji w te rozwiązania i zapewnienia ich pełnej dostępności cyfrowej;

4. Określenie wymagań dla aplikacji internetowych. Dostępność cyfrowa będzie wymagana w aplikacjach internetowych, w zakresie możliwym dla podmiotu publicznego korzystającego z tej aplikacji;

5. Ograniczenie błędnej interpretacji art. 8 ust. 2. Ust. 2 bywał rozumiany jako wskazanie jedynych elementów, które muszą być dostępne cyfrowo. Tymczasem to zakres minimalny, wymagany nawet gdy podmiot powołuje się na nadmierne koszty zapewnienia pełnej dostępności cyfrowej rozwiązania – ta sytuacja jest podkreślona w projekcie;

6. Wykluczenie z wymagań ustawy schematów technicznych, gier, CMSów oraz całych archiwalnych stron i aplikacji. Schematy i gry są na tyle złożonymi rozwiązaniami, że nawet spełnienie wymagań ustawowych nie gwarantuje ich przyjazności dla użytkowników z niepełnosprawnością. Oznacza to zatem często nakładanie wymagań nieprzekładających się na poprawę dostępu dla użytkowników. Edytorów treści na stronach internetowych (CMS) dotyczą wytyczne ATAG, a nie wytyczne WCAG. Stąd projekt wprost wyłącza CMSy z przepisów ustawy. Podmioty publiczne dotychczas musiały zapewniać dostępność cyfrową części funkcjonalności i treści archiwalnych stron i aplikacji (nieużywanych do bieżących działań). Takie zmiany były często trudne lub nawet niemożliwe, przez co podmioty nie były w stanie spełniać tego obowiązku (martwy przepis);

7. Ograniczenie zakresu załącznika do ustawy (Wytycznych) w odniesieniu do aplikacji mobilnych. Norma EN 301 549 V.2.1.2 wyłącza 7 kryteriów WCAG z obowiązywania dla aplikacji mobilnych. W projekcie dodana jest lista tych wyłączonych kryteriów z Załącznika. ■

gov.pl

# Wystartował „Aktywny samorząd”

Od 1 marca br. PFRON startuje z nową edycją programu „Aktywny samorząd”. W tym roku na realizację programu przeznaczonych zostanie 191 mln zł.

Fot. PFRON

W 2022 roku realizowane będą następujące formy wsparcia:

**Obszar A – likwidacja bariery transportowej:**

Zadanie 1 – pomoc w zakupie i montażu oprzyrządowania do posiadanego samochodu (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności – do 16. roku życia lub osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu ruchu);

Zadanie 2 – pomoc w uzyskaniu prawa jazdy (adresowana do osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności (z dysfunkcją narządu ruchu);

Zadanie 3 – pomoc w uzyskaniu prawa jazdy (adresowana do osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu słuchu, w stopniu wymagającym korzystania z usług tłumacza języka migowego);

Zadanie 4 – pomoc w zakupie i montażu oprzyrządowania do posiadanego samochodu (adresowana do osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu słuchu);

**Obszar B – likwidacja barier w dostępie do uczestniczenia w społeczeństwie informacyjnym:**

Zadanie 1 – pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności – do 16 roku życia lub do osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu wzroku lub obu rąk);

Zadanie 2 – dofinansowanie szkoleń w zakresie obsługi nabytego w ramach programu sprzętu elektronicznego i oprogramowania;

Zadanie 3 – pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania (adresowana do osób z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu wzroku);

Zadanie 4 – pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności – do 16 roku życia lub osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu słuchu i trudnościami w komunikowaniu się za pomocą mowy);

Zadanie 5 – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego sprzętu elektronicznego, zakupionego w ramach programu (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności – do 16 roku życia lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności);

**Obszar C – likwidacja barier w poruszaniu się:**

Zadanie 1 – pomoc w zakupie wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności – do 16. roku życia lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją uniemożliwiającą samodzielne poruszanie się za pomocą wózka inwalidzkiego o napędzie ręcznym);

Zadanie 2 – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego skutera lub wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności – do 16 roku życia lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności);

Zadanie 3 – pomoc w zakupie protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne, tj. protezy co najmniej na III poziomie jakości (adresowana do osób ze stopniem niepełnosprawności);

Zadanie 4 – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanej protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne – co najmniej na III poziomie jakości (adresowana do osób ze stopniem niepełnosprawności);

Zadanie 5 – pomoc w zakupie skutera inwalidzkiego o napędzie elektrycznym lub oprzyrządowania elektrycznego do wózka ręcznego (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności – do 16 roku życia lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu ruchu powodującą problemy w samodzielnym przemieszczaniu się i posiadających zgodę lekarza specjalisty na użytkowanie przedmiotu dofinansowania);

**Obszar D – pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej poprzez zapewnienie opieki dla osoby zależnej (dziecka przebywającego w żłobku lub przedszkolu albo pod inną tego typu opieką, pomoc adresowana do osób ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, które są przedstawicielem ustawowym lub opiekunem prawnym dziecka).**

Wnioski o dofinansowanie można składać w formie elektronicznej w systemie SOW (https://sow.pfron.org.pl/) już od 1 marca 2022 r. Termin zakończenia przyjmowania wniosków kończy się 31 sierpnia 2022 r. ■

PFRON

# Ważne zmiany dla rodziców

Urlop rodzicielski będzie dłuższy, a prawo do niego nie będzie już uzależnione od wykorzystania urlopu macierzyńskiego przez matkę dziecka. Do tego zmiany w urlopach ojcowskich i nowy urlop opiekuńczy. Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej przygotowało nowelizację przepisów Kodeksu pracy i niektórych innych ustaw, by wdrożyć tzw. dyrektywę rodzicielską. Projekt przepisów został właśnie skierowany do konsultacji społecznych.

Nowela Kodeksu pracy konieczna jest do wdrożenia dwóch unijnych dyrektyw. Chodzi o dyrektywę w sprawie przejrzystych i przewidywalnych warunków pracy w Unii Europejskiej oraz o tzw. dyrektywę rodzicielską. Obie dyrektywy musimy wdrożyć do sierpnia br. – odpowiednio do 1 i 2 sierpnia. Projekt zmian w Kodeksie prac został skierowany do konsultacji społecznych. Dyrektywa w sprawie przejrzystych i przewidywalnych warunków pracy w Unii Europejskiej ma zapewnić przejrzystość co do warunków pracy wszystkich pracowników. Jej celem jest promowanie bezpieczniejszego i bardziej przewidywalnego zatrudnienia, przy równoczesnym zapewnieniu zdolności adaptacyjnej rynku pracy i poprawie warunków pracy. Po zmianach pracodawca będzie musiał przekazywać – co do zasady w ciągu 7 dniu od dopuszczenia pracownika do pracy – więcej informacji o warunkach zatrudnienia. Chodzi m. in. o szkolenia, procedury rozwiązania stosunku pracy, czy informacje odnośnie wymiaru przysługującego pracownikowi płatnego urlopu. Zmiany będą też dotyczyć umów na okres próbny, a pracownik który wykonywał pracę co najmniej pół roku (w tym na podstawie umowy na okres próbny) będzie miał prawo do wystąpienia o formę zatrudnienia z bardziej przewidywalnymi lub bezpieczniejszymi warunkami pracy. Pracodawca będzie miał miesiąc na pisemną odpowiedź wraz z uzasadnieniem. Z kolei celem dyrektywy rodzicielskiej jest zachęcenie do równego dzielenia się obowiązkami opiekuńczymi między kobietami i mężczyznami. – Rodzice będą mogli liczyć na ułatwienia w godzeniu życia zawodowego z życiem rodzinnym. Dyrektywa przewiduje m. in. zmiany w urlopach rodzicielskich, w urlopach ojcowskich, wprowadzenie tzw. bezpłatnego urlopu opiekuńczego oraz większej elastyczności w organizacji pracy – mówi minister rodziny i polityki społecznej Marlena Maląg.

Fot. pixabay.com

Najważniejsze zmiany:

• Po zmianach prawo do urlopu rodzicielskiego byłoby indywidualnym prawem dla każdego z rodziców. Nie będzie już uzależnione od wykorzystania urlopu macierzyńskiego przez matkę dziecka.

• Urlop rodzicielski będzie też dłuższy. Dziś to 32 tygodnie w przypadku urodzenia jednego dziecka i 34 tygodnie w przypadku ciąży mnogiej. Po zmianach będzie to odpowiednio 41 i 43 tygodnie. Każdy z rodziców będzie miał również gwarancje 9 tygodni urlopu, który nie będzie mógł być przeniesiony na drugiego rodzica.

• Inna zmiana to zwiększenie wysokości zasiłku macierzyńskiego za cały okres urlopu rodzicielskiego i ustalenie go na poziomie 70 proc. podstawy wymiaru zasiłku. Obecnie zasiłek macierzyński wypłacany jest w wysokości 100 proc. podstawy zasiłku za pierwsze 6 tygodni urlopu rodzicielskiego i 60 proc. podstawy wymiaru zasiłku za pozostałą cześć tego urlopu – oznacza to, iż obecnie zasiłek macierzyński za okres urlopu rodzicielskiego wynosi średnio 67,5 proc. podstawy wymiaru zasiłku.

• Do porządku prawnego wejdzie też urlop opiekuńczy. To pięć dni w roku kalendarzowym, bezpłatnego urlopu udzielanego na wniosek pracownika, który musi zapewnić osobistą opiekę dziecku, ale też innemu członkowi rodziny – starszym rodzicom czy małżonkowi – wymagającemu znacznej opieki lub znacznego wsparcia z poważnych względów medycznych.

• W Kodeksie ujęte zostanie też zwolnienie od pracy z powodu działania siły wyższej, przysługujące w pilnych sprawach rodzinnych spowodowanych chorobą lub wypadkiem, jeżeli niezbędna jest natychmiastowa obecność pracownika. Pracownik z takiego zwolnienia mógłby skorzystać w wymiarze dwóch dni (lub 16 godzin w roku kalendarzowym), a za każdy dzień przysługiwałaby mu połowa stawki wynagrodzenia.

• Zmiany przewidują też bardziej elastyczną organizację pracy m.in. dla rodziców dzieci do 8 lat. O przyczynach odmowy dotyczącej np. udzielenia pracy zdalnej lub zgody na indywidualny czas pracy pracodawca będzie musiał pisemnie poinformować pracownika. Dziś nie ma takiego obowiązku.

• Po zmianie przepisów – pracodawcy nie będą mogli zlecać – bez zgody pracownika – pracy w nocy, delegacji czy pracy w godzinach nadliczbowych pracownikom opiekującym się dzieckiem do 8 lat. Dziś ta granica to 4 lata życia dziecka. ■ MRiPS

# Dyżury psychologa i prawnika dla uchodźców

W każdy poniedziałek w godzinach 18:00-20:00 przy darmowym całodobowym Dziecięcym Telefonie Zaufania 800 12 12 12 dyżur pełni radca prawny, który udzieli specjalistycznej pomocy w sprawach cudzoziemców i uchodźców.

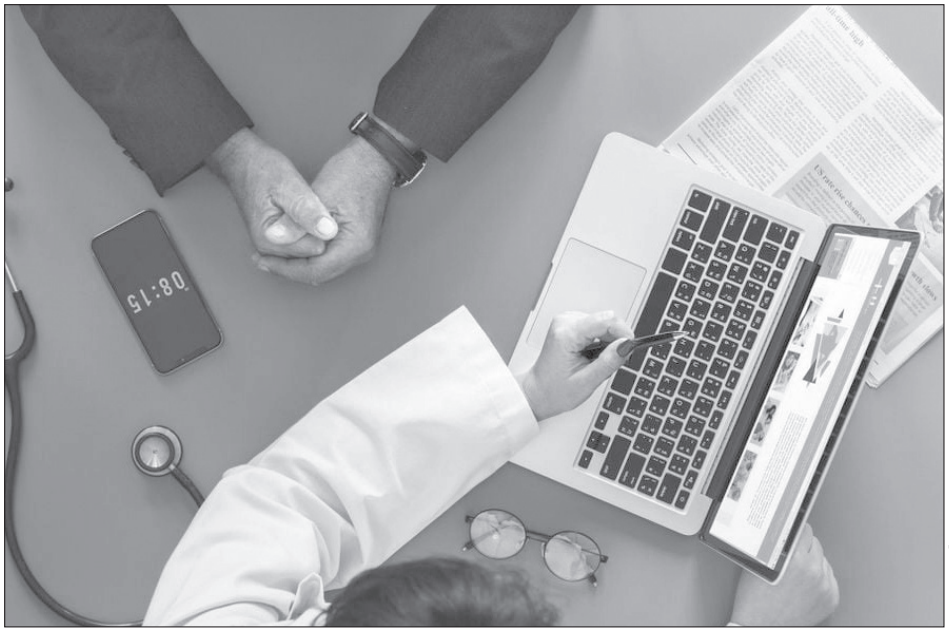
Fot. pixabay.com

W związku z atakiem Rosji na Ukrainę i napływem uchodźców do Polski, Rzecznik Praw Dziecka uruchomił dodatkowe dyżury specjalistów, z którymi można porozmawiać, dzwoniąc na bezpłatny Dziecięcy Telefon Zaufania 800 12 12 12. Dla wszystkich dzieci, młodzieży, ale i rodziców, którzy potrzebują pomocy w tym strasznym wojennym czasie, a nie znają języka polskiego, od środy 2 marca przy darmowym Dziecięcym Telefonie Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12 dyżuruje psycholog biegle posługujący się językiem ukraińskim (można też uzyskać wsparcie w języku rosyjskim). Jako, że sporo dzwoniących osób szukało też jednak informacji i pomocy w rozwiązaniu kwestii związanych z przepisami polskiego prawa dotyczącymi pobytu cudzoziemców i uchodźców, Rzecznik zdecydował o uruchomieniu w DTZ dodatkowych dyżurów prawnika. ■

BRPO

# Lekarzedlaukrainy.pl

Lekarzedlaukrainy.pl – to portal medyczny, który z myślą o uchodźcach z Ukrainy stworzył student Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Na stronie internetowej chorzy mogą wyszukać odpowiedniego specjalistę i umówić darmową wizytę.



Fot. pixabay.com

Portal autorstwa Witolda Wydmańskiego jest dedykowany osobom, które potrzebują konsultacji lekarskiej, przerwały leczenie na Ukrainie, którym kończą się leki. W razie konieczności chory otrzyma skierowanie do szpitala. Na stronie mogą się ogłaszać zarówno lekarze oferujący darmową pomoc, jak i osoby uciekające z Ukrainy. Dotychczas za pośrednictwem nowego portalu pomoc zaoferowało kilkunastu medyków, m.in. gastroenterolodzy, ginekolodzy, radiolodzy, psychiatrzy, radioterapeuci onkologiczni, lekarze rodzinni, stomatolodzy, diabetolodzy, także fizjoterapeuci. Większość ofert jest z Krakowa, ale i z innych miast – Gorzowa Wielkopolskiego, Katowic, Siedlec, Staszowa. Wydmański przyznał, że nie ma informacji, ilu osobom udało się już skorzystać z pomocy. Wie na pewno o jednej kobiecie, która ze względu na wojnę musiała przerwać chemioterapię. – Gdyby nie dramatyczna sytuacja, powinna była dwa dni temu otrzymać kolejną dawkę, ale na szczęście lekarz, którego znalazła na naszej stronie, był w stanie zapewnić jej pomoc i dostęp do leków jeszcze w tym tygodniu – opisywał w informacji przesłanej dziennikarzom przez biuro prasowe UJ. Strona Lekarze dla Ukrainy jest dostępna w językach polskim i ukraińskim. Planowana jest wersja angielska. Witold Wydmański jest studentem informatyki. Do stworzenia portalu zainspirował go ojciec, onkolog, który chciał pomóc uchodźcom oferując bezpłatną opiekę medyczną. – Jest to o tyle istotne, że dla wielu uciekających czas jest krytyczną rzeczą. Wielu z nich zapewne musiało przerwać leczenie, którego kontynuacja nie może czekać – opisywał student.

Z jego spostrzeżeń wynika, że wielu lekarzy oferuje w mediach społecznościowych swoją pomoc. Jego ojciec również zamieścił post w tej sprawie. Nie zawsze jednak ogłoszenie w mediach społecznościowych jest skuteczne. Część medyków nie wie, jak dotrzeć z ofertą do pacjentów z Ukrainy. Portal lekarzedlaukrainy.pl ma zebrać w jednym miejscu oferty wszystkich lekarzy wolontariuszy. Zgodnie z informacjami Narodowego Funduszu Zdrowia, uchodźcy z Ukrainy mogą korzystać z pomocy medycznej w Polsce na takich samych zasadach jak Polacy. ■

Beata Kołodziej (PAP)

# W kontaktach z uchodźcami wykażmy się delikatnością i taktem

Udzielając pomocy, starajmy się odpowiadać na potrzeby drugiego człowieka i ofiarować to, co rzeczywiście jest potrzebne. W kontaktach z uchodźcami wykażmy się delikatnością i taktem, wystrzegajmy się słów nasilających niepokój o aktualną sytuację – radzi psycholog, dr hab. Aneta Borkowska, prof. UMCS.

– Najważniejszą zasadą pomagania jest zgodność z potrzebami. Zatem pomoc nie polega na tym, aby pozbyć się tego, czego nie potrzebuję, ale aby ofiarować to, co jest potrzebne. Jeśli potrzebne są powerbanki, trzeba przekazać tę rzecz, a nie niepotrzebny sweter – tłumaczy dr hab. Aneta Borkowska, prof. uczelni z Katedry Psychologii Klinicznej i Neuropsychologii Uniwersytetu Marii Skłodowskiej-Curie, psycholog, cytowana w komentarzu dla UMCS.

– Uchodźcy z Ukrainy to osoby często po ciężkich, traumatycznych przeżyciach, osoby, które zostawiły w kraju swoich bliskich: walczących mężów, ojców, osoby w lęku o zdrowie i życie rodziny. Dlatego – mówi dr Borkowska – w kontaktach z nimi trzeba wykazać się delikatnością, uważnością, taktem i dyskrecją. – Jedni będą potrzebować przytulenia nawet obcej osoby, a inni wolą chować swój ból – należy to uszanować – zaznacza.

W pomocy starajmy się odpowiadać na potrzeby drugiego człowieka – radzi ekspertka. – To on, ona jest ważniejszy w tej relacji niż ja. Zatem bezpieczniej jest zapytać, czy ktoś chce opowiadać o swoich przeżyciach, zanim bezpośrednio zapytamy o to, co działo się w ostrzelanym mieście. Takie pytania zadajemy często z tzw. ludzkiej ciekawości, chcemy wiedzieć z pierwszej ręki, od osoby, która sama to przeżyła. Jednak człowiek w traumie może nie chcieć opowiadać i wracać wspomnieniami do tak niedawnej przeszłości. Z drugiej strony są ludzie, którzy tego właśnie potrzebują, chcą podzielić się swoimi przeżyciami, emocjami, to im pomaga. Wówczas pytania są wyjściem naprzeciw i bardzo potrzebne – opisuje.

Według dr Borkowskiej w rozmowach z uchodźcami warto wystrzegać się słów nasilających niepokój o aktualną sytuację, np. „no i co teraz będzie...", „jak to się skończy...", ale też nadmiernego oraz nieuzasadnionego optymizmu, aby podkreślić poważne traktowanie rozmówcy. – Jeśli możliwa jest pomoc poprzez zaoferowanie pokoju czy mieszkania, należy pamiętać o zapewnieniu nowemu lokatorowi intymności oraz spokoju. I znów – pytanie o potrzeby ma zasadnicze znaczenie. Warto wziąć pod uwagę różnice kulturowe, nawet kulinarne. Nie należy obrażać się, jeśli nasz gość nie zje całego talerza zupy, nie oczekujmy, że powinien docenić nasze starania. Odbiorca pomocy może wziąć ile chce, a nie ile my chcemy, aby wziął – stwierdza.

Fot. pixabay.com

Niezwykle ważne jest uwzględnienie potrzeb dzieci, których przyjeżdża bardzo dużo. Dzieci są szczególnie wrażliwe na stan somatyczny organizmu i oczywiście mniej odporne niż dorośli. Zmęczone podróżą, głodne, niewyspane, wymagają najpierw zaspokojenia tych właśnie potrzeb.

– Dzieci również się boją – nie rozumiejąc do końca co się dzieje, dlaczego musiały porzucić swoje życie. Osoby pomagające powinny mieć tolerancję i zrozumienie dla różnych, także kłopotliwych zachowań dzieci, bo one mają mniejsze możliwości adaptacji do ekstremalnie trudnej sytuacji, w jakiej się znalazły – zaznacza psycholog.

Jak radzi, dzieciom należy zapewnić zabawę, jakieś formy aktywności dostosowane do wieku, kolorowanki dla młodszych, gry planszowe, puzzle dla starszych. Warto postarać się, aby dzieciom zapewnić obecność czegoś, co przypomina rodzinny dom, przykładowo można stworzyć warunki do ugotowania typowego domowego posiłku. – Nasi goście powinni mieć też swobodę i zapewnione warunki samodzielnego decydowania o sobie. Nie ma konieczności każdorazowo przygotowywania herbaty czy kanapek, oni z pewnością potrafią to zrobić i też chcą nam pomóc – zauważa. – Barierą jest często język, choć okazuje się, że jeśli obie strony mówią powoli, dodatkowo posługując się gestem, wiele treści okazuje się zrozumiałych – konkluduje. ■

PAP – Nauka w Polsce

# Kraków organizatorem ampfutbolowej Ligi Mistrzów!

Po EURO 2021 w ampfutbolu przyszedł czas na kolejne ważne wydarzenie organizowane pod Wawelem. W maju 2022 roku do stolicy Małopolski zawita ampfutbolowa Liga Mistrzów wraz z najlepszymi drużynami starego kontynentu w tej dyscyplinie. Miasto Kraków zostało wybrane na gospodarza tego prestiżowego, wspieranego przez UEFA turnieju, zostawiając w pokonanym polu Paryż i Sankt Petersburg.

Fot. Bartek Ziółkowski / Wisła Kraków

Udana organizacja Mistrzostw Europy w 2021 roku w Krakowie, a także miano najlepszej drużyny w Polsce – które wywalczyli zawodnicy Wisły Kraków – okazały się kartą przetargową w wyborze gospodarza turnieju Ligi Mistrzów Amp Futbol. – Chciałbym podziękować piłkarzom Wisły, klubowi Wisła Kraków oraz Amp Futbol Polska. Od pewnego czasu, wspólnymi siłami dążyliśmy do tego celu; dzięki temu jesteśmy w stanie po raz pierwszy w historii organizować w Polsce finał Ligi Mistrzów! – mówi z dumą Janusz Kozioł, pełnomocnik prezydenta krakowa ds. rozwoju kultury fizycznej. – Myślę, że będzie to turniej, który jakością dorówna ubiegłorocznym Mistrzostwom Europy. Konkurencja była duża, ale mimo to wygraliśmy. Myślę, że zapracowaliśmy na to poparcie właśnie naszym wrześniowym EURO. W efekcie możemy zaprosić wszystkich kibiców w maju do Krakowa! – podsumowuje.

Tegoroczne zawody będą trzecią w historii edycją tych rozgrywek. Uprzednio organizatorami imprezy były Gruzja oraz Turcja, a Polskę reprezentowała wówczas Legia Warszawa zdobywając kolejno trzecie i drugie miejsce. W 2020 roku zespoły miały zameldować się także Bielsku-Białej, jednak ostatecznie impreza została odwołana z powodu pandemii koronawirusa. – Bardzo cieszę się, że znowu mamy okazję zrobić dużą ampfutbolową imprezę w Krakowie. Stęskniliśmy się za tym miastem. Cieszymy się, że polscy kibice znowu będą mogli zobaczyć z bliska ampfutbol na najwyższym poziomie – deklaruje Mateusz Widłak, prezes Amp Futbol Polska, a także Europejskiej Federacji Amp Futbol EAFF. – Polski ampfutbol jest silny, silna jest także polska ampfutbolowa liga. Dlatego naturalnym wydaje się organizacja tak ważnego turnieju właśnie w naszym kraju. Współpraca z miastem Kraków i Wisłą Kraków, finał rozgrywek na tak dużym stadionie – to gwarancja niezapomnianego turnieju. Już się nie możemy doczekać maja – dodaje.

W dniach 20-22 maja 2022 roku do Krakowa zawita osiem najlepszych drużyn z Europy, które w ubiegłym roku wywalczyły w swoich krajach mistrzowskie tytuły w tej odmianie piłki nożnej. Są to (obok Wisły): Etimesgut Municipality Amputee Sport Club (Turcja), Manchester City (Anglia), Sporting Amp Football (Włochy), OL Jouy le Moutier (Francja), Qarabağ Fk (Azerbejdżan), AFC Tbilisi (Gruzja) i C.D Flamencos Amputados Sur (Hiszpania). – Losowanie grup planujemy na marzec – prognozuje Widłak. – Zgodnie z regulacjami, kluby z Turcji i Polski będą rozstawione. To do nich będą dolosowane pozostałe drużyny – tłumaczy. ■

Inf. prasowa

# W Polsce jest coraz więcej miejsc treningowych dla osób z niepełnosprawnościami

Fundacja „Avalon” w ciągu siedmiu miesięcy przeprowadziła 16 szkoleń w 8 województwach. Dzięki temu ośrodki sportowe, w których można uprawiać cross trening, sitwake i karting, stały się dostępne dla osób z niepełnosprawnościami. A to wszystko w ramach współfinansowanego z PFRON projektu „Aktywni z Avalon”. Miejsca, w których przeszkolono kadrę dołączą do mapy ośrodków sportowych dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, którą opracowuje Fundacja Avalon w ramach projektu Avalon Extreme.

**Gdzie można znaleźć dostosowany ośrodek?**

Prowadzone przez certyfikowanych trenerów i osoby mające wieloletnie doświadczenie w pracy z osobami z niepełnosprawnościami szkolenia odbyły się w 16 różnych ośrodkach. Łącznie w ramach 16 spotkań zrealizowano 400 godzin warsztatów i przeszkolono 160 osób. Kursy odbyły się w ośrodkach sportowych, w których można uprawiać cross trening, sitwake oraz karting. Przeprowadzono je w Warszawie, Wrocławiu, Giżycku, Poznaniu, Białymstoku, Przemyślu, Szczecinie, Szczecinku, Katowicach, Goczałkowicach-Zdroju, Śremie.

– Aż 16 miejsc odwiedziliśmy z naszymi niesamowitymi trenerami. W czasie warsztatów pokazywaliśmy metody ergonomicznej pracy z osobami z niepełnosprawnościami i wykorzystywaliśmy sprzęt, który pozwala im na uprawianie sportu. Gokart z manetkami umieszczonymi przy kierownicy, czy deska do wakeboardu z siedziskiem to sprzęty, które pozwalają nam skutecznie pokonywać bariery i pokazywać, że prawdziwy sport jest jeden i dla wszystkich – podkreśla Aleksandra Kogut, koordynatorka projektu Avalon Extreme

Fot. Fundacja Avalon

**Mapa sportowej dostępności!**

Realizowany w ramach dofinansowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji projekt „Aktywni z Avalon” zostanie sfinalizowany mapą sportowej dostępności, która wkrótce zostanie udostępniona na stronie Avalon Extreme – ogólnopolskiego projektu popularyzującego uprawianie sportów ekstremalnych przez osoby z niepełnosprawnościami, realizowanego przez Fundację Avalon. – Na mapie można będzie znaleźć ośrodki z dostosowaną infrastrukturą sportową oraz odpowiednio przygotowanym i przeszkolonym personelem. – O powstaniu mapy poinformujemy w mediach społecznościowych Avalon Extreme. Zapraszamy do śledzenia – zachęca Fundacja „Avalon”.

**Czy będzie ciąg dalszy?**

Działając na rzecz osób z niepełnosprawnościami Fundacja Avalon prowadzi szkolenia z cross treningu, sitwake oraz kartingu. Trzydniowe szkolenia dla kadry są dedykowane osobom, które biorą udział w zajęciach sportowych, w tym wolontariuszom, opiekunom oraz członkom rodzin osób z niepełnosprawnościami, a przede wszystkim kadrze trenerskiej obiektów sportowych. Ich celem jest zapewnienie OzN poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie, na każdym etapie ścieżki zmierzającej w stronę zwiększenia aktywności sportowej i profesjonalnej opieki podczas jazdy na gokartach. Zainteresowani zorganizowaniem szkolenia proszeni są o kontakt z koordynatorką projektu Avalon Extreme – Aleksandrą Kogut na mail: kontakt@avalonextreme.pl lub tel. 606 486 943 ■

Fundacja Avalon

# Igrzyska w cieniu wojny. Polacy bez medalu

Pekin gościł paraolimpijczyków. Igrzyska rozpoczęły się tuż po inwazji Rosji na Ukrainę. Militarny atak miał też swoje konsekwencje w świecie sportu – również paraolimpijskiego. Sportowcy z Rosji i Białorusi nie wzięli bowiem udziału w sportowej rywalizacji. Polacy wrócili ze stolicy Chin bez medalu.

Fot. Bartłomiej Zborowski / Polski Komitet Paraolimpijski

**MATEUSZ MISZTAL**

Polskę reprezentowało 11 osób. Początkowo nominację olimpijską dostało 8 sportowców, jednak jeszcze przed rozpoczęciem igrzysk Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski przydzielił naszej reprezentacji trzy dzikie karty.

Dwie osoby reprezentowały Polskę w paranarciarstwie alpejskim: to Igor Sikorski i Andrzej Szczęsny.

Najliczniejsza grupa sportowców to przedstawiciele parabiatlonu i paranarciarstwa. Tu o medale walczyli: Iweta Faron, Piotr Grabowski (z przewodnikiem Jakubem Twardowskim), Monika Kulka, Krzysztof Plewa oraz Witold Skupień, który niedawno wywalczył srebrny medal podczas MŚ w Lillehammer.

Na igrzyska paraolimpijskie poleciał także Wojciech Taraba, który wystartował w parasnowboardzie.

Wśród tych, którzy otrzymali dzikie karty znaleźli się zawodnicy z niepełnosprawnością wzroku: Aneta Górska z przewodniczką Catherine Spierenburg, Paweł Gil z przewodnikiem Michałem Lądą, oraz Paweł Nowicki z przewodnikiem Janem Kobryniem. Reprezentowali oni Polskę w paranarciarstwie biegowym i parabiathlonie.

W żadnym ze startów Biało-Czerwoni nie wywalczyli medalu. Pięcioro naszych sportowców debiutowało na imprezie sportowej tej rangi. Najbliżej medalu była Iweta Faron (5. Miejsce w parabiatlonowym sprincie) i Witold Skupień (5. miejsce w paranarciarskim biegu długim techniką klasyczną).

Najwięcej medali zdobyli gospodarze. Sportowcy z Chin wywalczyli aż 61 krążków (18 złotych, 20 srebrnych, 23 brązowe). Tuż za nimi w klasyfikacji medalowej znalazła się Ukraina – dorobek to 29 medali (11 złotych, 10 srebrnych, 8 brązowych). Trzecie miejsce w tej klasyfikacji zajęli Kanadyjczycy, którzy sięgali po medale 25 razy (8 złotych, 6 srebrnych, 11 brązowych).

Teraz czas na Europę. Najbliższe Zimowe Igrzyska Praolimpijskie odbędą się we Włoszech (Mediolan i Cortina d'Ampezzo) w 2026 roku. Z kolei najbliższe letnie igrzyska paraolimpijskie to rok 2024 i Paryż. ■

**KLASYFIKACJA MEDALOWA**

| | | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | CHINY | 18 | 20 | 23 |
| 2 | UKRAINA | 11 | 10 | 8 |
| 3 | KANADA | 8 | 6 | 11 |
| 4 | FRANCJA | 7 | 3 | 2 |
| 5 | USA | 6 | 11 | 3 |
| 6 | AUSTRIA | 5 | 5 | 3 |
| 7 | NIEMCY | 4 | 8 | 7 |
| 8 | NORWEGIA | 4 | 2 | 1 |
| 9 | JAPONIA | 4 | 1 | 2 |
| 10 | SŁOWACJA | 3 | 0 | 3 |
| 11 | WŁOCHY | 2 | 3 | 2 |
| 12 | SZWECJA | 2 | 2 | 3 |
| 13 | FINLANDIA | 2 | 2 | 0 |
| 14 | WLK. BRYT. | 1 | 1 | 4 |
| 15 | N. ZELAND. | 1 | 1 | 2 |
| 16 | HOLANDIA | 0 | 3 | 1 |
| 17 | AUSTRALIA | 0 | 0 | 1 |
| | KAZACHSTAN | 0 | 0 | 1 |
| | SZWAJCARIA | 0 | 0 | 1 |

**Fot. Bartłomiej Zborowski**
**Polski Komitet Paraolimpijski**

KPRP Kancelaria Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej

PL

## 1 PO PRZEKROCZENIU GRANICY

Jeśli nie masz własnego miejsca noclegu, jesteś głodny, potrzebujesz pomocy medycznej, to zaraz po przekroczeniu granicy – udaj się do **Punktu Recepcyjnego**.
Tam uzyskasz pomoc w zakresie:
- tymczasowego zakwaterowania,
- posiłku,
- podstawowej pomocy medycznej.

Informacja: **47 721 75 75** – porozmawiasz tu po ukraińsku i rosyjsku.

## 2 LEGALIZACJA POBYTU

Jeżeli nie potrzebujesz pilnej pomocy i masz gdzie spać, to nie musisz rejestrować się w Punkcie Recepcyjnym ani nigdzie indziej. Możesz od razu jechać do swojego miejsca docelowego w całej Polsce. Nie obowiązuje kwarantanna z powodu COVID-19.

## 3 WAŻNE!

Aktualnie nie musisz dodatkowo legalizować swojego pobytu – pieczątka w paszporcie lub zaświadczenie wystawione przez polską Straż Graniczną przy wjeździe do Polski od 24 lutego 2022 r. są wystarczającymi dokumentami, jakich potrzebujesz.

## 4 OPIEKA MEDYCZNA

Masz bezpłatny dostęp do polskiej służby zdrowia na takich samych zasadach, co obywatele polscy, bez żadnych opłat.

Jeśli źle się czujesz, chorujesz, potrzebujesz receptę – pójdź do publicznej przychodni lekarskiej lub zadzwoń na numer **800 190 590** – porozmawiasz także po ukraińsku i rosyjsku.

Jeśli źle się poczujesz wieczorem i w nocy (w godz. 18:00-8:00) lub w weekend albo święta, czyli poza godzinami pracy przychodni lekarskich, otrzymasz poradę lekarza przez telefon. Zadzwoń na numer **800 137 200** – porozmawiasz po ukraińsku i rosyjsku.

Więcej znajdziesz na stronie **www.nfz.gov.pl**.

## 5 SZKOŁA

Twoje dziecko w wieku 7-18 lat ma prawo do bezpłatnej nauki w polskiej szkole. Zadzwoń na numer **22 34 74 708** lub napisz email na adres **ukraina-szkola@mein.gov.pl.**

## 6 PRACA

Możesz podjąć legalną pracę. Wejdź na **oferty.praca.gov.pl** – strona jest dostępna w języku ukraińskim i rosyjskim, lub zadzwoń na numer **19524** – tu porozmawiasz po rosyjsku.

TELEFONY ALARMOWE W POLSCE:
Policja – **997**
Straż Pożarna – **998**
Pogotowie Ratunkowe – **999**
Europejski numer alarmowy – **112**

Aktualne informacje w języku ukraińskim znajdziesz na stronie **www.ua.gov.pl**

Ulotka powstała wg stanu na dzień 3.03.2022 r.

KPRP Kancelaria Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej

UA

## 1 ПІСЛЯ ПЕРЕТИНУ КОРДОНУ

Якщо Ти не маєш де ночувати, Ти голодний, Тобі потрібна медична допомога, то відразу після перетину кордону звертайся в Приймальний пункт. Там отримаєш невідкладну допомогу щодо
- тимчасового розміщення,
- харчів,
- першої медичної допомоги.

Номер телефону **47 721 75 75** (можеш розмовляти українською або російською)

## 2 ЛЕГАЛІЗАЦІЯ ПЕРЕБУВАННЯ

Якщо Тобі не потрібна термінова допомога і в Тебе є де спати, тоді Тобі не потрібно реєструватися в Приймальному пункті або де-небудь ще. Ти можеш відразу їхати до свого пункту призначення по всій Польщі.
У цій винятковій ситуації немає обов'язку карантину через COVID-19.

## 3 ВАЖЛИВО!

Поки що Тобі не потрібно додатково легалізувати своє перебування чи подавати будь-які заяви – штамп у паспорті чи довідка, видані польською Прикордонною службою при в'їзді до Польщі з 24 лютого 2022 року, є достатніми документами, які Тобі потрібні.

## 4 МЕДИЧНА ОПІКА

У Тебе є безкоштовний доступ до польської медичної служби на тих самих умовах, що й у громадян Польщі, без будь-яких додаткових страхувань або плати.

Якщо погано себе почуваєш, хворієш, Тобі потрібен рецепт – іди в робочий день в публічну поліклініку. Зателефонуй на Інформаційну лінію для пацієнтів за номером **800 190 590** – можеш розмовляти українською або російською.
Якщо будеш погано себе почувати ввечері і вночі (з 18:00 до 8:00) або у вихідні, або святкові дні, тобто в неробочий час поліклініки, отримаєш консультацію лікаря по телефону.
Зателефонуй на Телеплатформу першого контакту за номером **800 137 200** – можеш розмовляти українською або російською.

Більше знайдеш на сайті **www.nfz.gov.pl**.

## 5 ОСВІТА

Твоя дитина віком 7-18 років має право на безкоштовне навчання в польській школі. Зателефонуй на номер **22 34 74 708** або напиши електронного листа на адресу: **ukraina-szkola@mein.gov.pl**

## 6 РОБОТА

Можеш легально працювати в Польщі. Зайди на **oferty.praca.gov.pl** – сайт доступний українською та російською мовами, або зателефонуй за номером **19524** – тут порозмовляєш російською.

Телефони екстреної допомоги в Польщі:
Поліція – **997**
Пожежна служба – **998**
Швидка допомога – **999**
Європейський номер екстреної допомоги – **112**

Актуальну інформацію українською мовою знайдеш на сайті: **www.ua.gov.pl**

Листівка створена станом на день 3.03.2022 р.