Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych
25 LAT

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

Nr 6/295
2022

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

Przeszły raka i idą dalej

WTZ apeluje

więcej s. 5

„Jestem mamą z SMA...”

więcej s. 13

Sport i cukrzyca?

więcej s. 38

Elbląska Rada Konsultacyjna
Osób Niepełnosprawnych

ul. Hetmańska 28
82-300 Elbląg
tel./fax 55 232 69 35

REKRUTACJA DO PROJEKTU

„CENTRUM INTEGRACJI SPOŁECZNEJ ERKON-kontynuacja”

Rozpoczynamy rekrutację do udziału w zajęciach w CENTRUM INTEGRACJI SPOŁECZNEJ ERKON-kontynuacja.

Zapraszamy:

Osoby w wieku 15 – 64 lat zamieszkujące Elbląg i powiat elbląski, w tym:

- osoby niepełnosprawne,
- osoby bezrobotne i długotrwale bezrobotne (najbardziej oddalone od rynku pracy),
- osoby korzystające z Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa,
- osoby korzystające z pomocy społecznej lub kwalifikujące się do korzystania z pomocy.

Oferujemy:

12-miesięczne wsparcie dla każdego Uczestnika projektu, w tym:

- wsparcie grupowe psychologa, doradcy zawodowego,
- praktyki zawodowe u przedsiębiorców lub w pracowniach CIS,
- kursy, szkolenia zawodowe,
- zwrot kosztów dojazdu dla osób spoza Elbląga,
- świadczenie integracyjne w wysokości zasiłku dla osób bezrobotnych,
- wsparcie w znalezieniu zatrudnienia.

Rekrutacja do projektu:

ERKON, ul. Hetmańska 28,

tel. 793-719-406

e-mail: ciserkon@interia.pl

Liczba miejsc ograniczona.

Zapraszamy osoby, które pragną zaktywizować się społecznie oraz zawodowo.

Fundusze Europejskie Program Regionalny | Rzeczpospolita Polska | Zdrowe życie, czysty zysk | Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Projekt "Centrum Integracji Społecznej ERKON-kontynuacja" realizowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

PORTAL I GAZETA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

REDAKCJA:
Rafał Sułek (red. naczelny)
Mateusz Misztal
Janusz Komorowski
Teresa Bocheńska
Marta Gąsak

Paweł Rodziewicz
Paweł Gwardyński
Damian i Ilona Nowaccy
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: Mateusz Misztal
NAKŁAD: 4000 egzemplarzy.

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

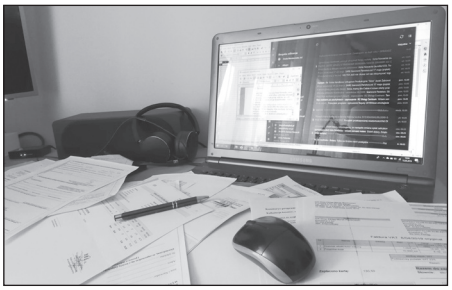
WARTO PRZECZYTAĆ

8 Mobilny gabinet ruszył w Polskę
9 Powstaje nowy dom pomocy społecznej
10 W AGH powstaje spersonalizowana stopa protezowa do wspinaczki ściankowej
11 Wychowywanie dzieci, stres i wypalenie rodzicielskie
15 Kto na urlop po narodzinach dziecka?
16 Najlepsze plaże w Polsce. Prestiżowe certyfikaty dostępności wręczone
17 Bezpieczeństwo na plaży
31 We wrześniu Europejski Festiwal Filmowy Integracja TY i JA
33 „Powrót", czyli serial o tym, że życie jest jedno
34 Ostatnie wakacje z bonem turystycznym
35 W sierpniu 14 emerytura
37 Jaka płaca minimalna w 2023?
42 Poland Business Run w tradycyjnej formule i wirtualnie

ELBLĄG
19 Wspaniali nagrodzeni
20 Powstanie holistyczny ośrodek nefrologiczny
21 Integracyjnie w Niezapominajce
22 Jubileusz CSE Światowid pełen atrakcji
23 Gry, które bawią, uczą i integrują
24 W WSZ otwarto nowoczesną pracownię rezonansu magnetycznego

W REGIONIE
26 Wsparcie asystenta
27 Ułatwienia w parkowaniu
28 Ratusz bardziej dostępny
29 Pierwsza Seniorada zakończona

PUBLICYSTYKA
4 Czego potrzebujemy?



Z PERSPEKTYWY RODZICÓW
7 Ubezwłasnowolnienie – procedury małe i duże

SPOŁECZEŃSTWO
18 Dlaczego kobiety z niepełnosprawnościami badają się tak rzadko?

więcej na razemztoba.pl

Z czym Państwu kojarzy się słowo „piramida”? Z pewnością, najczęściej w pierwszym odruchu przychodzą nam na myśl budowle wzniesione w starożytności. Żeby nie było jednak tak łatwo, myślmy dalej. I co tym razem Państwu przyszło do głowy?

Przepytując znajomych, najczęściej jako drugą odpowiedź słyszałem „piramida finansowa”. Przyznaję, też tak pomyślałem. Nikt jednak nie wymienił „piramidy”, z którą związani jesteśmy niemal od pierwszych dni przebywania na tym świecie. Wielu z nas z pewnością słyszało kiedyś o niej w czasach szkolnych, później jednak w myśl zasady: „zapamiętać, zdać, zapomnieć” wyparło się tę figurę z głowy. Otóż mam na myśli tzw. „piramidę potrzeb Maslowa”. Pamiętacie Państwo coś takiego? Mi przypomniało się o tym w chwili, gdy zasiadałem do pisania tego tekstu. Zanim napiszę szerzej o tym z czym chciałem się w tym numerze z Państwem podzielić, kilka słów dla niewtajemniczonych. „Teoria Maslowa była pierwszą, która zhierarchizowała potrzeby i zobrazowała kierunek, w którym dąży człowiek do satysfakcjonującego życia. Powszechnie przedstawia się ją w formie piramidy”.

Każdy z nas ma jakieś potrzeby. Codziennie. W każdej chwili. Uzależnione są one od bardzo wielu czynników, których wymienienie tutaj zajęłoby zbyt dużo miejsca. Skupmy się jednak na kilku: wieku, finansach i zdrowiu. To te czynniki sprawiają w dużej mierze, że nasze potrzeby są takie a nie inne. Skutkują tym, że potrzebujemy tego a nie czegoś innego. Są wynikiem prostej zależności przyczynowo skutkowej, która zestawia ze sobą możliwości z oczekiwaniami.

Wspomniana już piramida potrzeb Maslowa składa się z pięciu części, które następują po sobie, gdy poprzednia zostanie zaspokojona. Tak więc na samym dole (co chyba zrozumiałe) znajdują się potrzeby fizjologiczne (tj. m.in. jedzenie, spanie, picie). Wyżej znajdują się kolejno: bezpieczeństwo, miłość i przynależność, uznanie oraz rozwój. Oczywiście, ktoś mógłby rzec – i chyba sam jestem podobnego zdania – że bez miłości i przynależności nie ma bezpieczeństwa, więc kolejność jest trochę zaburzona, ale trzymajmy się hierarchii Maslowa – najpierw bezpieczeństwo potem miłość i przynależność.

Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych od maja br. realizuje projekt, w ramach którego udzielamy wsparcia informacyjnego i doradczego osobom z niepełnosprawnościami. Przychodzą i dzwonią do nas osoby z najróżniejszymi pytaniami i problemami. Nierzadko trafiają się też tacy, którzy pod pretekstem wsparcia informacyjnego, chcą najzwyczajniej porozmawiać i podzielić się swoimi odczuciami na szereg trapiących ich problemów. Z niektórymi miałem przyjemność rozmawiać osobiście. Rozmowy te nie należały do łatwych. Wyłania się z nich obraz osób starszych – ale nie tylko – schorowanych, wykluczonych informacyjnie, opuszczonych, pozostawionych samym sobie, zagubionych w otaczającym ich świecie, żyjących nierzadko w błędnym przekonaniu, co do struktur jakimi rządzi się świat i poszczególne jego elementy – w tym pomoc, jaka jest organizowana dla osób potrzebujących.

Staram się każdego wysłuchać i doradzić. Rozmawiam, wymieniam argumenty, wyciągam wnioski. Po każdej z takich rozmów dociera do mnie, jaki smutny obraz się przede mną maluje. My młodsi, w większym lub mniejszym stopniu sprawni, zabiegani w codziennym życiu, pnący się po szczeblach wspomnianej już wielokrotnie dziś piramidy, zapominamy lub nie dostrzegamy częstokroć tych, którzy z trudem dają radę na tym najniższym „fizjologicznym” poziomie. Nie widzimy, lub nie chcemy widzieć tego, że osoby te nie mogą wejść na kolejny etap potrzeb – „bezpieczeństwa”, gdyż żyją w ciągłym strachu, z nadzieją na to, że ktoś ich zauważy, że ktoś zrozumie ich potrzeby i postara się je zaspokoić. Zdaję sobie sprawę, że niemożliwością jest stworzenie systemu tak wydajnego by pomóc każdemu w potrzebie i wesprzeć tych, którzy tego potrzebują w taki sposób, w jaki oczekują. Jest jednak rozwiązanie, by choć części z tych osób pomóc. Zejdźmy jeden poziom niżej i dajmy naszym najbliższym – czy to rodzinie, czy sąsiadom, tę namiastkę „przynależności i miłości”, by mogli poczuć się „bezpiecznie”.

Dobre słowo, uśmiech na klatce schodowej, pomoc przy zakupach czy codziennych obowiązkach. Wsparcie przy niedziałającym telefonie, umycie okien, zawieszenie firan, drobne naprawy – w ramach posiadanych umiejętności i wiele innych. Do tego nie potrzeba projektów, systemowych rozwiązań. Wystarczy dobra wola. To chyba tak niewiele. Prawda?

Rafał Sutek

Ogólnopolskie Forum WTZ: „Dla naszego środowiska zaczyna się powolna agonia. Pomóżcie!”

Ogólnopolskie Forum WTZ wystosowało list otwarty w sprawie Warsztatów Terapii Zajęciowej. Apelują w nim o zwiększenie kwoty dofinansowania ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych miesięcznego kosztu uczestnictwa jednej osoby w zajęciach prowadzonych w placówkach o 600 zł, a także o odpowiedni wzrost dofinansowania tej działalności w latach następnych.

W całym kraju jest 726 tego typu placówek, prowadzących w stosunku do dorosłych osób z niepełnosprawnościami codzienną, niezbędną rehabilitację. Niestety nie dla wszystkich jest oczywiste, że dla tych osób warsztaty są oknem na świat. Warsztaty wsparciem obejmują niemal 28 tys. dorosłych osób z niepełnosprawnościami, w większości intelektualnymi.

– Wspieramy tych, którzy są wykluczeni, którzy zmagają się z odrzuceniem, izolacją i niezrozumieniem. Warsztaty zatrudniają około 10 tys. pedagogów, psychologów, trenerów pracy, instruktorów terapii, fizjoterapeutów i rewalidatorów, z ogromnym doświadczeniem i kwalifikacjami. To wspaniali ludzie, którym się chce i którzy potrafią dotrzeć do uczestników. To ludzie z misją i ogromnym sercem. Dzięki Ich pracy, od 30 lat Warsztaty Terapii Zajęciowej są liderami w działaniach włączających osoby z niepełnosprawnościami w życie społeczne i zawodowe kraju. Dzięki naszym placówkom, osoby z niepełnosprawnościami uczą się niezależności i funkcjonowania w swoim naturalnym środowisku, jednocześnie nie muszą korzystać z Domów Pomocy Społecznej, gdzie koszt ich utrzymania byłby znacznie wyższy. [...] Tymczasem, wraz ze wzrostem oczekiwań wobec naszych placówek i wprowadzaniem nowych standardów, finansowanie nie nadąża nawet za rosnącą inflacją i wzrostem płacy minimalnej. Niestety od kilkunastu lat ledwo co wiążemy koniec z końcem – czytamy w liście przekazanym naszej redakcji.

Fot. mat. prasowe

Poniżej prezentujemy całą treść listu:

Szanowni Państwo,

Apelujemy o pomoc dla Warsztatów Terapii Zajęciowej

Apelujemy o pomoc, polegającą na zwiększeniu, jeszcze w tym roku, kwoty dofinansowania ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych miesięcznego kosztu uczestnictwa jednej osoby w zajęciach prowadzonych w naszych placówkach o 600 zł, a także o odpowiedni wzrost dofinansowania tej działalności w latach następnych.

W całym kraju jest 726 tego typu placówek, prowadzących w stosunku do dorosłych osób z niepełnosprawnościami codzienną, niezbędną rehabilitację. Niestety nie dla wszystkich jest oczywiste, że dla tych osób warsztaty są oknem na świat. Naszym wsparciem obejmujemy niemal 28 tys. dorosłych osób z niepełnosprawnościami, w większości intelektualnymi. Wspieramy tych, którzy są wykluczeni, którzy zmagają się z odrzuceniem, izolacją i niezrozumieniem.

Warsztaty zatrudniają około 10 tys. pedagogów, psychologów, trenerów pracy, instruktorów terapii, fizjoterapeutów i rewalidatorów, z ogromnym doświadczeniem i kwalifikacjami. To wspaniali ludzie, którym się chce i którzy potrafią dotrzeć do uczestników. To ludzie z misją i ogromnym sercem. Dzięki Ich pracy, od 30 lat Warsztaty Terapii Zajęciowej są liderami w działaniach włączających osoby z niepełnosprawnościami w życie społeczne i zawodowe kraju. Dzięki naszym placówkom, osoby z niepełnosprawnościami uczą się niezależności i funkcjonowania w swoim naturalnym środowisku, jednocześnie nie muszą

korzystać z Domów Pomocy Społecznej, gdzie koszt ich utrzymania byłby znacznie wyższy.

Zmieniająca się pod wpływem reform i wprowadzania standardów, misja i wizja Warsztatów Terapii Zajęciowej, zobowiązuje nas do prowadzenia rehabilitacji na bardzo wysokim poziomie, a to wymaga znacznych nakładów finansowych. Tymczasem, wraz ze wzrostem oczekiwań wobec naszych placówek i wprowadzaniem nowych standardów, finansowanie nie nadąża nawet za rosnącą inflacją i wzrostem płacy minimalnej. Niestety od kilkunastu lat ledwo co wiążemy koniec z końcem.

Warsztaty Terapii Zajęciowej utrzymują się w 90 proc. ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych i w 10 proc. ze środków samorządu.

Jako Ogólnopolskie Forum WTZ oraz fora wojewódzkie, apelujemy, ślemy monity do władz PFRON i Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej o zwiększenie dofinansowania. Niewiele to daje. Kilkukrotnie na przełomie lat, 2015 – 2022, zwiększano finansowanie o 100 zł miesięcznie na uczestnika warsztatu, co przy galopujących cenach, podwyżkach prądu, gazu, ogrzewania czy konieczności podwyżek pensji specjalistów, to kropla w morzu potrzeb. Realnie jest zatem gorzej niż było. Na każdego uczestnika warsztatów, który tak naprawdę na nowo uczy się życia, stawania na własne nogi, PFRON przeznacza miesięcznie, z dotacji 2008 złotych, co razem ze środkami samorządu daje kwotę 2231,11 złotych.

Aktualne rozporządzenie o zmianie algorytmu, niestety nie przewiduje wzrostu dofinansowania w roku 2023 oraz latach następnych, co dla nas oznacza, że z roku na rok będzie coraz gorzej, a widmo upadku WTZ będzie coraz bardziej realne! Martwimy się, z czego utrzymamy nasze placówki, bo dotychczasowe zwiększenie algorytmu w stosunku do roku poprzedniego nie pokrywa naszych codziennych potrzeb i nie wyrównuje inflacji, która cały czas rośnie i boleśnie dotyka osoby z niepełnosprawnościami.

Otrzymywane środki muszą wystarczyć na wynagrodzenia kadry, utrzymanie budynków, ogrzewanie, wodę, zakup sprzętu i doposażenia oraz materiałów do terapii, trening ekonomiczny, a przede wszystkim dowóz uczestników do placówek, oraz wiele innych kosztów wynikających z codziennego funkcjonowania. Swoim działaniem obejmujemy nie tylko miasta, ale i gminy wiejskie, które niejednokrotnie są obszarami wykluczonymi komunikacyjnie, a dla osób tam mieszkających często jesteśmy jedyną nadzieją. Większość warsztatów dowozi uczestników na zajęcia po kilkaset kilometrów dziennie. Ceny paliwa są ogromne i nieprzewidywalne, a warsztaty nie są wstanie pokryć tych kosztów.

Nasze placówki są w złej sytuacji finansowej i niestety pogarsza się ona z roku na rok. Tylko dla porównania chcielibyśmy Państwu zestawić dofinansowanie do kształcenia osoby z niepełnosprawnościami w szkole przysposabiającej do pracy, które wynosi 5500,00 zł miesięcznie do miesięcznego finansowania kosztu uczestnictwa w WTZ wynoszącego 2231,11 zł. Co więcej, subwencja oświatowa może ulec zwiększeniu w zależności od rodzaju i stopnia niepełnosprawności. W warsztacie takiego zróżnicowania nie ma.

Według nas, bez względu na to w jakiej placówce osoba przebywa, jej potrzeby rehabilitacyjne nie ulegają zmianie. W związku z tak dużymi dysproporcjami w finansowaniu, coraz trudniej jest nam zapewnić je na odpowiednim poziomie. Innym przykładem dyskryminacji finansowej jest program PFRON „Rehabilitacja 25 plus", przeznaczony dla absolwentów szkół, gdzie dofinansowanie wynosi 2500 zł miesięcznie na osobę za maksymalnie 100 godzin zajęć. My za niższą kwotę musimy prowadzić minimum 140 godzin zajęć rehabilitacyjnych, dowieźć uczestników oraz utrzymać budynki i opłacać media.

Mimo tych trudności, staramy się w Warsztatach zapewnić jak najlepszą rehabilitację i specjalistów. Z dnia na dzień jest to coraz trudniejsze i mamy takie poczucie, że zaczyna się dla naszego środowiska powolna agonia.

Dziś warsztaty nie są w stanie zatrzymać świetnie wykształconej i doświadczonej kadry, zapewniając jej jedynie pensję oscylującą nieznacznie powyżej najniższej krajowej. Problemy finansowe, z którymi się borykamy, może rozwiązać tylko znaczący wzrost poziomu finansowania uczestnictwa osoby z niepełnosprawnościami w WTZ, oraz jednoczesne zagwarantowanie stałego wzrostu finansowania w kolejnych latach. Na chwilę obecną, aby urealnić kwotę finansowania, musi ona jednorazowo zostać zwiększona o kwotę 600 zł na uczestnika miesięcznie. Uporczywie prosimy o spotkanie przedstawicieli PFRON i Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej z naszymi reprezentantami, niestety nikt nie chce z nami rozmawiać. Ostatnie spotkanie z Pełnomocnikiem Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych i Prezesem PFRON odbyło się online 10 czerwca ubiegłego roku i zakończyło obietnicą kolejnego spotkania jeszcze we wrześniu 2021 roku, do którego nie doszło mimo naszej gotowości. Wciąż nikt nie chce z nami rozmawiać i wspólnie szukać rozwiązań problemów.

Nie walczymy o siebie, walczymy o tych wspaniałych ludzi, którzy bez naszej pomocy nie staną na nogi – „w przenośni, jak i dosłownie".

Szanowni Państwo,

Pomóżcie! Rodzi się w nas strach i obawy o przyszłość naszych uczestników i placówek jako części systemu wsparcia dla dorosłych z niepełnosprawnościami. Nie można zaprzepaścić dorobku polskiej rehabilitacji i 30 lat działalności warsztatów. Prosimy o wsparcie i wspólne apele o pomoc do Strony Rządzącej oraz osób mogących pozytywnie zmienić przyszłość naszych ośrodków.

Zapraszamy Państwa do naszych placówek, gdzie pokażemy jakie postępy osiągają uczestnicy i efekty naszych działań. Przybliżymy problemy z którymi się borykamy. ■

W imieniu uczestników WTZ oraz osób
działających w ramach
Ogólnopolskiego Forum WTZ
i Wojewódzkich Forów WTZ

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.

Ubezwłasnowolnienie – procedury małe i duże

Ubezwłasnowolnienie – hasło, którego znaczenie znamy, ale kojarzy się nam raczej ze scenami z filmu w których jedna ze stron, z różnych powodów i zwykle niesłusznie, chce udowodnić przed sądem, że druga strona nie jest zdolna do decydowania o sobie samodzielnie.

W naszym świecie, świecie opiekunów osób z niepełnosprawnościami, to bardzo powszechna praktyka i po prostu jeden z etapów życia, przez który większość z nas musi przejść kiedy dziecko zbliża się do dorosłości. I „zbliża się" jest tu absolutnie kluczowym określeniem, bo kiedy już tę dorosłość osiągnie, a nie jest ubezwłasnowolnione, czeka nas mnóstwo problemów w codziennym życiu. Bo nagle nie będziemy mogli podjąć żadnej decyzji w imieniu dziecka, a kiedy ono samo tego nie potrafi – mówię Wam - nie jest dobrze... O tym jakie spóźnieni rodzice mieli problemy krążą mrożące krew w żyłach legendy – zdecydowanie chcemy ich uniknąć.

Tak więc, z zapasem czasu, niecały rok przed godziną „w", stanęliśmy i my przed tym wyzwaniem.

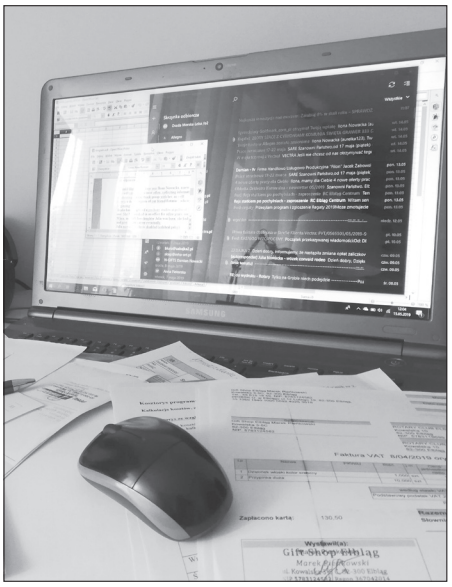
Jak w każdej sytuacji, kiedy w grę wchodzi sąd, wnioski, kompletowanie dokumentów i procedury z tym związane, trzeba być uważnym. Oczywiście nie jest nam to obce absolutnie, bo niejedno już naręcze dokumentów w życiu przyszło nam kompletować – drogi do specjalistów, odpowiednich instytucji mamy wydeptane, zbieranie, kserowanie, wysyłanie – to coś, w czym nikt nas nie zagnie. Czasem sami decydujemy co i gdzie wysłać, jakie pismo napisać (i tu pole do popisu ma nasza kreatywność i doświadczenie), czasem mamy z góry narzucony dryl, i droga do ubezwłasnowolnienia jest właśnie tym drugim przypadkiem. My co prawda jesteśmy na jej początku, ale już pewien poziom wiedzy osiągnęliśmy. Chcę się więc nim podzielić bo ja osobiście nie bardzo miałam gdzie poszukać choćby krótkiego know-how.

A jak wiadomo – najtrudniej zacząć.

Po pierwsze, jak informują w sądzie, cała procedura trwać będzie około pół roku, więc trzeba sobie założyć taki minimalny bufor czasowy przed 18-tką naszej pociechy. Trzeba też pamiętać, że ubezwłasnowolnienie jest po to, byśmy mogli uzyskać status opiekuna prawnego, a to oddzielna procedura, na szczęście wszczynana automatycznie, ale jednak wydłuża całość.

Tak więc wniosek jest do pobrania w Sądzie Okręgowym, albo na stronie Ministerstwa Sprawiedliwości, znaczek sądowy, opłacamy na miejscu składania wniosku, w bardzo sprytnej maszynie i jest to 100 zł. (można się starać o zwrot kosztów). Do wniosku dołączamy akt urodzenia, orzeczenie, zaświadczenie o stanie zdrowia od lekarza rodzinnego lub specjalisty (nie ma wzoru takiego zaświadczenia). Dołączyć można oczywiście jeszcze inne dokumenty, te, które podałam muszą być. Wszystko w 4 egzemplarzach (dokumenty też), a piąty dobrze mieć dla siebie dla potwierdzenia złożenia dokumentów. Tak apropos, w 4 egzemplarzach oznacza oryginał i 3 kserokopie (szczególnie przy aktach urodzenia rodzi się pytanie czy może być ksero czy odpis – mi przynajmniej się zrodziło).

Jak już wszystko mamy, podpisany przez obydwoje rodziców wniosek z załącznikami zanosimy do Sądu Okręgowego i czekamy na odzew. U nas był po tygodniu, przyszło pismo do każdego z nas o stawienie się za jakiś czas na rozprawie, w naszym przypadku online. Ciekawa sprawa, że tylko Julka dostała pismo z adnotacją „do rąk własnych", co, jak ktoś nie wie (ja nie wiedziałam) skutkuje tym, że absolutnie nikt poza Julią nie może takiego pisma odebrać, nawet rodzic. Więc, skoro Julia oczywiście nie podpisze się panu listonoszowi, co najwyżej może się do niego pięknie uśmiechnąć, list jest „nieodbieralny". Ale nie ma się tym absolutnie co martwić, wykłócać i udowadniać listonoszowi, że coś mu się ewidentnie pomyliło, bo przecież widzi tę oto wskazaną niewiastę i jej „ręce własne" i widzi, że szans na to, że podpisze odbiór, nie ma żadnych.



Fot. Damian Nowacki

Okazuje się jednak, że to całkiem normalna procedura i list wcale do Julii dotrzeć nie musi. Człowiek uczy się całe życie i można już teraz napisać poemat „o liście który nigdy nie dotrze... „

Co dalej? Tego nie wiemy, rozprawa przed nami, z pewnością będziemy się dzielić doświadczeniami na bieżąco.

I oby były pozytywne.

Mamy nadzieję, że procedura, która według mojej przyjaciółki „powinna być przecież automatyczna w przypadku Julci", będzie na tyle jasna i prosta, że prawie takie miano będzie jej można nadać.

Trzymajcie kciuki. ■

Mobilny gabinet ruszył w Polskę

Fot. pixabay.com

W ramach kampanii „W kobiecym interesie" powstał pierwszy mobilny gabinet ginekologiczny dostosowany do potrzeb kobiet z różnymi niepełnosprawnościami. W lipcu ruszył w trasę.

W ramach akcji można było skorzystać z bezpłatnych badań. Były to konsultacje z bezpłatnym pakietem badań ginekologicznych, takich jak USG ginekologiczne, cytologia oraz test na obecność wirusa HPV i badanie piersi. Akcja odbyła się w trzech województwach: pomorskim, kujawsko-pomorskich i wielkopolskim.

Kampania społeczno-edukacyjna „W kobiecym interesie" ma się przyczynić do poprawy wczesnego wykrywania chorób, w tym przede wszystkim nowotworów, gdyż od tego często zależy skuteczne ich leczenie. A pod tym względem jest szczególnie źle wśród kobiet z niepełnosprawnościami. Wykazały to badania zrealizowane przez Instytut ARC Rynek i Opinie na zlecenie Gedeon Richter Polska w okresie od maja do czerwca 2022 r. (przeprowadzono je na grupie 201 kobiet z niepełnosprawnościami ruchu, wzroku i słuchu). Wnika z nich, że aż 77 proc. kobiet z tego rodzaju niepełnosprawnościami nie chodzi do ginekologa regularnie, a 22 proc. nie było nigdy na takiej wizycie. ■

Red.

Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży

Fot. powiat.pila.pl

W budynku przy ul. Rydygiera 23 w Pile oficjalnie otwarto Powiatowe Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży. Co ważne, już przyjmuje pacjentów.

Centrum zostało stworzone w 3 miesiące. Przy ul. Rydygiera 23 znajduje się Poradnia Zdrowia Psychicznego, w której urządzono gabinety dla terapeutów, psychologów, psychiatrów, logopedów, także dla neurologopedy, fizjoterapeuty, dietetyka, specjalisty od leczenia uzależnień. Tu mieści się także Oddział Dzienny dla osób potrzebujących dłuższej i zaawansowanej pomocy.

– Miejsce, przed którym się znajdujemy to odpowiedź na potrzeby dzieci i młodzieży, ich rodziców i opiekunów. W nowym Centrum osoby do 18 roku życia z problemami emocjonalnymi i psychicznymi ze wszystkich gmin powiatu pilskiego uzyskają pomoc specjalistów. A jak wiadomo takich problemów wśród dzieci i młodzieży jest coraz więcej. Teraz będą miały zapewnioną kompleksową i fachową pomoc terapeutów, psychiatrów, neurologopedów i wielu innych specjalistów – mówił podczas otwarcia Eligiusz Komarowski, starosta pilski.

Dyrektorem Powiatowego Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży jest psycholog i psychoterapeuta Magdalena Nowojska. – Placówka funkcjonuje od około miesiąca. Mamy już blisko 160 pacjentów. Zebraliśmy zespół specjalistów, grupę prawie 30 osób i to jest nasz duży sukces. Zapraszam do nas, możemy już działać na pełnych obrotach. Czekamy na dzieci, czekamy na młodzież, czekamy na zgłoszenia. Zapraszamy do współpracy szkoły rodziców, ośrodki pomocy społecznej – powiedziała.

Ponadto w nowo otwartym Centrum funkcjonuje mobilny zespół psychologów, który w razie potrzeby przyjedzie do młodego pacjenta do domu. ■

UM Piła

Dodatkowe środki na usługi asystenckie

W ramach dodatkowych konkursów ofert do programów Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnościami i Opieka wytchnieniowa edycja 2022 skierowanych do organizacji pozarządowych dofinansowanie otrzymało w sumie 40 organizacji na łączną kwotę ponad 25,4 mln zł.

Usługi asystenckie dla osób z niepełnosprawnościami oraz opieka wytchnieniowa to ważne wsparcie zarówno dla samych osób z niepełnosprawnościami, jak i ich bliskich. Pozwalają na bardziej samodzielne życie i większą niezależność, a także na złapanie oddechu i chwilowy „urlop" od zajmowania się podopiecznym.

W pierwszym konkursie ofert w ramach programu Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnościami edycja 2022 dofinansowanie uzyskało 85 organizacji pozarządowych na kwotę przeszło 93,6 mln zł.

W ramach pierwszego konkursu ofert do programu Opieka wytchnieniowa dla członków rodzin lub opiekunów osób z niepełnosprawnościami wyłoniono 42 organizacje z dofinansowaniem w wysokości 40,2 mln zł. ■

MRiPS

Powstaje nowy dom pomocy społecznej

Fot. Bogusław Świerzowski

Kraków rozpoczyna budowę nowego domu pomocy społecznej przy ul. Praskiej 25. Nowa placówka będzie przeznaczona dla 100 osób, a powierzchnia użytkowa tego miejsca będzie obejmować 5770 m². Łączna kwota tej inwestycji to ponad 51 mln zł, w tym 30 mln zł to dofinansowanie z I edycji Rządowego Funduszu Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych. Budowa potrwa do końca 2023 r.

Symbolicznego wbicia łopaty na przyszłym placu budowy dokonali m.in. prezydent Krakowa Jacek Majchrowski oraz doradca wojewody, Krzysztof Durek.

– Przybywa seniorów, którymi trzeba będzie się zaopiekować, dlatego w Krakowie działamy w sposób systematyczny i wspieramy system opieki poprzez rozbudowę, remonty i budowę nowych domów pomocy społecznej – podkreślał obecny na uroczystości prezydent miasta Jacek Majchrowski.

W Krakowie jest 1 150 miejsc w 10 domach pomocy społecznej dla osób w podeszłym wieku i przewlekle somatycznie chorych. Kraków jest drugim dużym miastem w Polsce (po Łodzi), które posiada najwyższy wskaźnik liczby miejsc w tego typu jednostkach. ■

UM Kraków

Modernizacja siedziby MOPR

Fot. UM Poznań

Zakończyła się kompleksowa modernizacja wnętrz siedziby Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie (MOPR) przy ul. Cześnikowskiej – nadal trwa jednak remont elewacji budynku. Prace potrwają do trzeciego kwartału tego roku.

W ramach modernizacji siedziby MOPR m.in. wyremontowano przestrzeń biurową i wydzielono pomieszczenia socjalne dla pracowników. Przebudowano też toalety, z których jedna jest dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, a także strefę wejścia z biurem obsługi klientów, gdzie zamontowano nowe okna i drzwi zewnętrzne. Pojawiły się także witryny doświetlające klatkę schodową, przebudowano schody wewnętrzne, zabudowano loggie i powiększono wiatrołap.

Nie jest to jedyne udogodnienie dla osób o ograniczonej sprawności. Wkrótce przed wejściem do budynku przy ul. Cześnikowskiej będą zamontowane tablice z nazwą urzędu i godzinami otwarcia w języku Braille'a, natomiast w punkcie obsługi klienta stanie pętla indukcyjna, która pomaga lepiej słyszeć osobom, korzystającym z aparatów słuchowych lub implantów.

Trwający kilka miesięcy remont nie wpłynął na obsługę klientów ośrodka, która przebiegała bez zakłóceń. ■

UM Poznań / IM/AW

Nowe samochody do przewozu ON

Fot. UM Łódź

Trzy nowe samochody trafiły do Zakładu Przewozu Osób Niepełnosprawnych MPK Łódź. Usprawnią one m.in. dojazd dzieciom z niepełnosprawnościami do szkół, lekarzy do pacjentów oraz ośrodków rehabilitacyjnych.

Nowe pojazdy to MAN TGE 3.140. Samochody przystosowane są do przewozu osób z niepełnosprawnościami, w tym poruszających się na wózkach. Wyposażone są m.in. w windy ułatwiające wprowadzenie wózków do przestrzeni pasażerskiej oraz wysuwane progi.

– Z naszych usług korzystają zarówno klienci instytucjonalni, jak i indywidualni. Współpracujemy ze szkołami, ośrodkami rehabilitacji, warsztatami terapii zajęciowej, placówkami szkolno-wychowawczymi, placówkami opiekuńczymi, stowarzyszeniami i wieloma innymi organizacjami – mówi Adam Siciński, kierownik Zakładu Przewozu Osób Niepełnosprawnych MPK-Łódź. – Sprawność pojazdów jest dla nas bardzo ważna, bo realizujemy przewozy przez siedem dni w tygodniu w godz. 6:00 – 22:00.

Usługi są realizowane w relacji „drzwi – drzwi", gwarantując pełną obsługę, włącznie z transportem osób na wózkach po schodach. Osoba niepełnosprawna znajduje się pod opieką wykwalifikowanych pracowników pomagających w sprawnym i bezpiecznym przemieszczaniu się z miejsca zamieszkania do pojazdu, w czasie podróży i z pojazdu do miejsca docelowego.

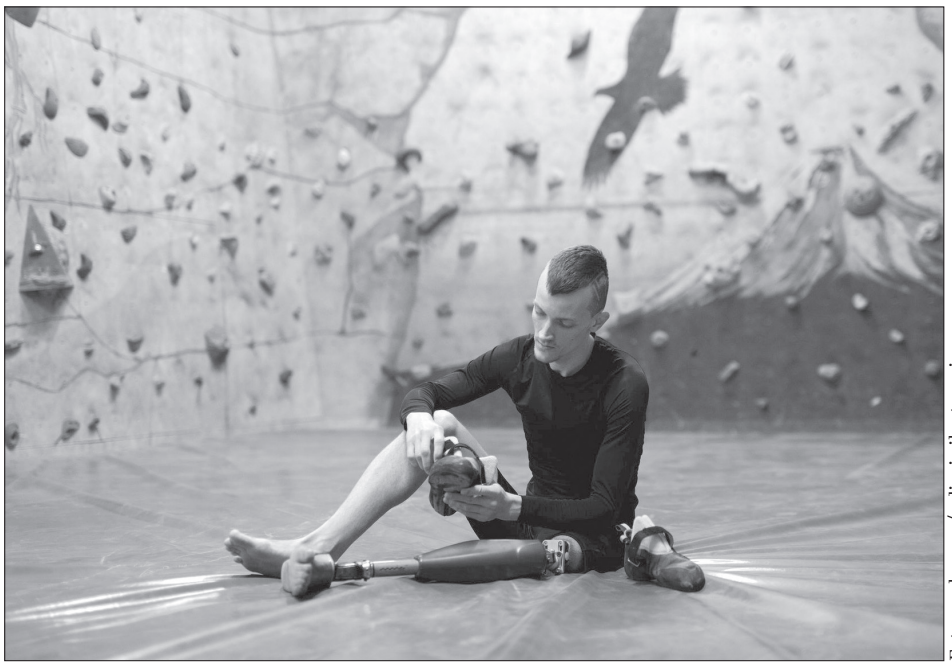
Zakład Przewozu Osób Niepełnosprawnych do tej pory dysponował 21 pojazdami z czego: 17 marki FIAT Ducato oraz 4 marki Citroen Jumper wymienionymi w styczniu 2020 roku i w pełni przystosowanymi do przewozu osób niepełnosprawnych. W ciągu ostatnich czterech lat spółka wymieniła 80 proc. taboru. ■

UM Łódź

W AGH powstaje spersonalizowana stopa protezowa do wspinaczki ściankowej

Studenci AGH w Krakowie opracowują spersonalizowaną stopę protezową przeznaczoną do wspinaczki ściankowej. Rozwiązanie jest odpowiedzią na potrzeby studenta uczelni Kamila Warchoła, który po amputacji stopy posługuje się protezą, ale nie pozwala ona na uprawianie ulubionej dyscypliny sportowej.

BEATA KOŁODZIEJ



Fot. pexels.com / zdjęcie ilustracyjne

Jak przekazała uczelnia, dzięki zastosowaniu skanowania 3D i druku 3D wyniki projektu mogą okazać się innowacyjnym rozwiązaniem dla protetyki oraz przyspieszyć procesy związane z wytwarzaniem protez, a tym samym poprawić jakość życia osób z niepełnosprawnością.

Zadania opracowania spersonalizowanej protezy stopy podjęło się studenckie koło naukowe AGH Rapid Prototyping, działające przy Wydziale Inżynierii Mechanicznej i Robotyki, zajmujące się projektowaniem i prototypowaniem.

Dla Kamila Warchoła projekt spersonalizowanej stopy jest jednocześnie tematem jego pracy inżynierskiej.

– Część dyscyplin sportowych może być uprawiana przy użyciu protez do codziennego użytku. Istnieją jednak dyscypliny, gdzie standardowe protezy nie spełniają swojego zadania. Bardzo zależało mi na tym, aby móc uprawiać wspinaczkę ściankową. Zwróciłem się z tym zagadnieniem do moich koleżanek i kolegów ze studiów. Mam nadzieję, że z ich pomocą uda mi się uprawiać wspinaczkę, dla której zwyczajna proteza nie jest wystarczająca – powiedział Kamil Warchoł. Jak zwrócił uwagę, protetyka nóg na przestrzeni lat bardzo się rozwinęła. Dzięki odpowiednim materiałom, a także zaawansowanym układom elektronicznym, jakość życia osób po amputacji poprawia się.

W pierwszej kolejności studenci sprawdzą wady i zalety wybranych materiałów możliwych do zastosowania podczas tworzenia protezy stopy. W ramach prac studenci przeprowadzą także analizę rozkładu pola odkształceń oraz określą miejsca największej deformacji stopy osoby pełnosprawnej i stopy protezowej podczas wykonywanej pracy na ściance wspinaczkowej. Efektem ich prac będzie model stopy protezowej wykonany w oparciu o technologię druku 3D. Wnioski z projektu będą przydatne dla projektantów i twórców spersonalizowanego asortymentu protetycznego. Długofalowym celem projektu jest stworzenie stopy protezowej o lepszych parametrach mechanicznych, uproszczonym sposobie jej zakładania oraz wytwarzania.

Jednym z pierwszych zadań, jakiego podejmie się studenckie koło naukowe, zrzeszające w głównej mierze studentów Inżynierii Biomedycznej i Mechatronicznej, będzie zbadanie parametrów mechanicznych materiałów przeznaczonych do stworzenia prototypu funkcjonalnej stopy.

– W wyniku przeprowadzonych badań chcielibyśmy uzyskać odpowiedzi, które z testowanych materiałów osiągają najbardziej zadowalające parametry mechaniczne oraz czy spełniają określone wymagania stawiane materiałom stosowanym w protetyce – zaznaczyła liderka projektu Anna Kopeć.

Następnie, aby odtworzyć model gotowego rozwiązania, studenci wykorzystają skaner 3D. Zastosowanie tej technologii umożliwi uchwycenie skomplikowanej geometrii protezy stopy, potrzebnej do wspinaczki ściankowej. Skaner pozwoli również na zaoszczędzenie znacznej ilości czasu, który trzeba byłoby przeznaczyć na zaprojektowanie protezy od podstaw. Specyfika warunków użytkowania protezy przeznaczonej do tego sportu sprawia, że występuje konieczność dopasowania jej w sposób indywidualny.

Kolejnym etapem projektu będzie druk zeskanowanej protezy. Użyte zostaną do tego co najmniej trzy materiały.

– Materiały do druku dobierzemy na podstawie różnych kryteriów cenowych, aby zwiększyć dostępność protez dla jak największej liczby osób. Chcemy użyć materiałów o relatywnie niskiej cenie, które jednak mają zadowalające właściwości mechaniczne. Przetestujemy również droższe, bardziej wymagające materiały, które aktualnie z powodzeniem są stosowane jako zamienniki części metalowych, takie jak nylon wzmacniany włóknem szklanym – wyjaśniła liderka projektu. ■

PAP – Nauka w Polsce

Wychowywanie dzieci, stres i wypalenie rodzicielskie

Około 8 proc. rodziców w Polsce doświadcza wypalenia rodzicielskiego, a 11-14 proc. żałuje decyzji o rodzicielstwie – wynika z badań. Polska znajduje się na liście krajów o podwyższonym ryzyku, jeśli chodzi o syndrom wypalenia rodzicielskiego – zaznacza dr Konrad Piotrowski.

ANNA MIKOŁAJCZYK-KŁĘBEK

Badacze rodziny od kilku lat identyfikują tzw. wypalenie rodzicielskie. – Ma to znaczenie w kontekście przemocy stosowanej wobec dzieci – mówił dr Konrad Piotrowski, psycholog, kierownik Centrum Badań nad Rozwojem Osobowości na Uniwersytecie SWPS w Poznaniu podczas konferencji „Przemoc wśród dzieci i przemoc wobec dzieci. Jak rozpoznać? Jak pomagać?" zorganizowanej przez Uniwersytet SWPS.

Dr Konrad Piotrowski w pracy naukowej zajmuje się tematyką perfekcjonizmu, rozwoju tożsamości i trudności w realizowaniu roli rodzicielskiej. Psychologowie, którzy od kilku lat zajmują się tą tematyką, podkreślają, że charakterystyczny dla syndromu wypalenia jest jego przewlekły charakter, ponieważ rodzicielstwo jest rolą, którą realizuje się niemal każdego dnia, 24 godziny na dobę, 365 dni w roku.

– Rodzicielstwo jest dla ludzi stresujące. (...) Jeżeli poziom stresu rodzicielskiego jest wysoki oraz długotrwały to w pewnym momencie u rodzica możemy zaobserwować objawy wypalenia rodzicielskiego – tłumaczył dr Piotrowski. Wymienił cztery główne objawy wypalenia rodzicielskiego: wyczerpanie rolą rodzicielską, utrata przyjemności z roli rodzica, dystansowanie się od dziecka oraz spadek samooceny rodzicielskiej.

Przez wielu badaczy wyczerpanie rolą rodzicielską uważane jest za główny objaw wypalenia. – Rodzice wypaleni twierdzą, że rodzicielstwo jest dla nich absolutnie wyczerpujące, że oni nie mają już siły na realizowanie tej roli, mówią, że każdą możliwą energię, jaką mogli z siebie wykrzesać, już wykrzesali i już nie mają jej więcej – powiedział ekspert. Za tym podąża utrata przyjemności z realizowania roli rodzica.

Fot. pixabay.com

Mechanizmem samoobrony, który wypracowują wypaleni rodzice jest „dystansowanie się od dziecka". – To nie jest niestety skuteczna metoda, ale obserwujemy, że rodzice doświadczający wypalenia, starają się dystansować emocjonalnie i ograniczają swoją aktywność głównie do zaspokajania podstawowych potrzeb biologicznych, podstawowej opieki, ale starają się do minimum ograniczyć angażowanie emocjonalne, kontakty z dziećmi, zabawy, rozmawianie z nimi, interesowanie się ich sprawami – powiedział ekspert.

Rodzice sami widzą ten postępujący proces i badacze obserwują wtedy u nich czwarty objaw, czyli „spadek samooceny rodzicielskiej". Rodzice zaczynają zauważać, że kiedyś było inaczej, że było lepiej, ale z czasem coraz gorzej idzie im realizowanie tej roli.

Jak dochodzi do wypalenia rodzicielskiego?

Wśród czynników ryzyka, jakie mają wpływ na pojawienie się wypalenia rodzicielskiego są przede wszystkim cechy samego rodzica, takie jak perfekcjonizm. – Rodzice perfekcjoniści oczekują od siebie bardzo dużo, bardzo dużo oczekują też od swoich dzieci. Odstępstwa od tych oczekiwań, standardów są dla nich trudne i stresujące – powiedział ekspert.

Poza perfekcjonizmem, kluczowe dla wypalenia rodzicielskiego są inne cechy jak np. neurotyczność (niestabilność emocjonalna i reagowanie negatywnymi emocjami na wiele sytuacji), czy trudność w radzeniu sobie ze stresem.

Ryzyko wypalenia zwiększa np. liczba posiadanych dzieci, przewlekła choroba dziecka, albo niski wiek dzieci.

Jak często dochodzi do wypalenia rodzicielskiego?

Badania przeprowadzone w Instytucie Badań Psychologicznych (IPSY) UCLouvain w Belgii wykazały, że odsetek wypalonych rodziców w 42 krajach waha się pomiędzy 2 a 12 proc. w populacji. Ankiety, głównie internetowe, wypełniło 17 409 rodziców, z przewagą

matek (12 364) nad ojcami (5 045).

Według literatury dotyczącej wypalenia rodzicielskiego, w Polsce jest 8 proc. wypalonych rodziców, co jest jednym z najwyższych wskaźników na świecie. – Towarzyszą nam takie nacje, jak chociażby Belgowie, albo Amerykanie, którzy również uchodzą w literaturze naukowej za kraje podwyższonego ryzyka – powiedział dr Piotrowski.

Niższy poziom silnego wypalenia zaobserwowano w kulturach kolektywnych. – Mniej silnie wypalonych rodziców mamy wśród japońskich, czy wietnamskich rodziców, więcej wśród europejskich czy północnoamerykańskich rodziców, czyli z kultur tradycyjnie uważanych za bardziej indywidualistyczne, co wiąże się z mniejszym wsparciem społecznym – powiedział psycholog.

Fot. Liza Summer / pexels.com

Jakie są skutki wypalenia rodzicielskiego?

U rodziców silnie wypalonych współwystępują takie problemy jak objawy somatyczne, nadużywanie alkoholu, myśli samobójcze, albo myśli ucieczkowe, np. „super by było spakować wszystko i uciec". – Rodzice silnie wypaleni doświadczają także bezsenności i innych zaburzeń snu – wymienił ekspert.

Wypalenie rodzicielskie ma również swoje konsekwencje dla pary. – W tych parach, w których jeden z rodziców jest silnie wypalony, obserwujemy nasilenie konfliktów, mniej interakcji poświęconych dobru dziecka – powiedział psycholog. – Oczywiście będzie to prowadziło do wzrostu ryzyka, że taka para się rozejdzie – dodał.

W badaniach dr Piotrowski obserwuje również, że wypaleni rodzice zaczynają żałować, że w ogóle zdecydowali się na posiadanie dzieci. – Takie zjawisko jest obserwowane, ale mało o nim jeszcze wiemy – zaznaczył.

– Wśród rodziców o najsilniejszym wypaleniu, ok. 35 proc. żałuje tego, że zdecydowało się w ogóle na posiadanie dzieci. Wciąż jeszcze dużo mamy do odkrycia, bo jednak 65 proc. wypalonych rodziców nie żałuje tego, że ma dzieci. A przynajmniej tak twierdzą – dodał.

Wyniki badań wskazują, że młodsi rodzice, do 40 r. życia, częściej żałują, że posiadają dzieci, niż starsi rodzice. – To pokazuje, że ta postawa wobec własnego rodzicielstwa być może zmienia się z czasem – zauważył dr Piotrowski.

Rodzic wypalony zmienia również swoje zachowanie wobec dziecka. – Postępujące wypalenie u rodzica współwystępuje z wyższym ryzykiem zaniedbania bądź przemocy wobec dziecka – powiedział ekspert.

Rodzic, który się dystansuje doświadcza również sygnałów z zewnątrz od dziecka lub partnera, którzy to zauważają, a to wywołuje zwrotnie np. wzrost poczucia winy albo wstyd. – Kiedy te cykle nawzajem się intensyfikują, obserwujemy też wzrost przemocy i wzrost konfliktów z partnerem – powiedział psycholog.

Co możemy zrobić?

Co możemy zrobić, żeby przemoc nie narastała, żeby nie prowadziło to do podwyższonych konfliktów? – Powinniśmy zadziałać w takim momencie, w którym wyczerpanie rodzicielskie jest jeszcze relatywnie niskie albo w ogóle go nie ma, albo zrobić coś, żeby się nie pojawiło, żeby rodzic nie zaczął się dystansować, albo jeżeli już to zaistniało, żeby w jakiś sposób to obniżyć – dodał.

Badania nad wypaleniem rodzicielskim trwają od niedawna, w zasadzie od 5 lat. – Potrzebujemy o wiele więcej czasu, żeby móc powiedzieć, że rozumiemy wypalenie, że znamy ten syndrom, że potrafimy sobie z nim poradzić, zidentyfikować czynniki ryzyka – zauważył dr Piotrowski.

Jego zdaniem, stres rodzicielski, który prowadzi do wypalenia, może wynikać w dużej mierze ze zmian strukturalnych dotyczących całych społeczeństw. – Pracujemy coraz dłużej, mamy coraz mniej czasu żeby odpocząć, zregenerować się – tłumaczył ekspert. – W krajach Zachodnich, rozwiniętych, gdzie ciągle dążymy do tego, aby poziom PKB był wyższy, aby stopa bezrobocia była niższa, żeby móc konsumować jak najwięcej, dochodzimy do sytuacji, w której rola rodzica naturalna dla wszystkich gatunków, stała się czynnikiem ryzyka – skomentował. I to jest dość niebezpieczne zjawisko, które ma swoje konsekwencje chociażby w przemocy. Badania nad wypaleniem rodzicielskim jasno pokazują, że niektórym rodzicom brak zasobów psychologicznych do poradzenia sobie z tym zadaniem.

Jego zdaniem, po pierwsze pomocne może być „rozwinięcie w sobie kompetencji radzenia sobie ze stresem". Po drugie „wszelka praca nad urealnieniem swoich standardów wobec siebie jako rodzica oraz dziecka będzie też dobrym kierunkiem".

Jednak – jak zaznaczył – z każdym przerastającym nas emocjonalnie problemem dobrze udać się do specjalisty. – Nie trzeba być specjalistą stricte od rodzicielstwa, żeby odpowiedzieć na potrzeby kogoś, kto doświadcza wypalenia. Za tym podążają depresje, bezsenność, uzależnienia od alkoholu, narkotyków itd. Terapeuci, psychiatrzy spotykają się z tym na co dzień, dobrze wiedzą co mają robić, należy im zaufać po prostu – dodał. ■

PAP – Nauka w Polsce

„Jestem mamą z SMA, szczęście moich dzieci jest moim szczęściem”

Marta choruje na rdzeniowy zanik mięśni (SMA) typu 2. Mimo choroby, realizuje się jako mama dwóch córeczek – dziesięcioletniej Natalki i pięcioletniej Oliwki. Ogromnym ułatwieniem w codziennym życiu jest dla niej możliwość korzystania z innowacyjnego leczenia doustnego SMA.

Leczenie doustne jest dla niej – jak i dla wielu innych, dorosłych i pediatrycznych, pacjentów z SMA – jedyną opcją terapeutyczną, ze względu na przeciwwskazania medyczne do stosowania refundowanego leku, który podawany jest we wkłuciach dolędźwiowych. Z okazji Dnia Matki, Marta opowiada o emocjach, jakie daje jej macierzyństwo, trudnych decyzjach i szczęśliwych zakończeniach.

Fot. nadesłane

Jakie są Pani córki – Natalka i Oliwka?

Dziewczynki są bardzo żywe, radosne i wrażliwe. Natalka chodzi do 4 klasy szkoły podstawowej, a Oliwka do przedszkola. Natalka jest harcerką i w wakacje będzie jechać na swój pierwszy obóz. Oprócz tego ćwiczy balet i to jest jej druga, wielka pasja. Oliwka ma natomiast zupełnie inne zainteresowania, bardziej naukowe – dopytuje się, skąd się biorą różne rzeczy, fascynuje się kosmosem.

Rdzeniowy zanik mięśni to choroba genetyczna. Czy decydując się na założenie rodziny, nie obawiała się Pani, że przekaże niewłaściwy gen dzieciom?

Żeby zachorować na SMA, trzeba posiadać dwa nieprawidłowe geny. A zatem, żeby moje dzieci były chore, nosicielem tej choroby musiałby być także mój mąż. Wtedy istniałoby duże ryzyko, że nasze dzieci będą chore. Dla nas – za duże. Dlatego przed podjęciem decyzji o rodzicielstwie, mój mąż wykonał badania genetyczne. Gdy dostaliśmy wynik, wiedzieliśmy, że nie jest nosicielem i w związku z tym mieliśmy pewność, że nasze dzieci będą zdrowe, choć będą nosicielami wadliwego genu. Ale nawet mając tę wiedzę, podjęcie decyzji o rodzicielstwie nie było łatwe. Bardzo chcieliśmy być rodzicami, ale nie wiedziałam, czy w ogóle będę mogła zajść w ciążę i ją donosić. Nie wyobrażałam sobie, gdzie pomieszczę dziecko, bo jestem bardzo drobna – z racji choroby oraz operacji kręgosłupa, mój wzrost zatrzymał się w wieku 12 lat. Mimo tego, zaczęliśmy szukać informacji na ten temat i znalazłam kilka kobiet z USA w podobnym stanie, jak mój, które urodziły dzieci. Nawiązałam z nimi kontakt przez Facebooka, a następnie zaczęłam szukać lekarza w Polsce, który podjąłby się wyzwania prowadzenia takiej ciąży. I tak trafiliśmy do kliniki na ul. Karowej w Warszawie, pod opiekę profesora Czajkowskiego. W ciążę zaszłam bardzo szybko, ale wspominam ją jako ogromnie stresujący czas. Choć fizycznie czułam się nadspodziewanie dobrze.

Jakie miała Pani obawy związane z macierzyństwem?

Szczerze mówiąc nie sięgałam myślą daleko, nie zastanawiałam się, jaką będę mamą, myślałam tylko o tym, żeby dzieciątko było zdrowe i żeby ciąża zakończyła się pomyślnie. Najbardziej przerażała mnie cesarka, bo było oczywiste, że będę musiała mieć wykonany ten zabieg pod znieczuleniem ogólnym. Z powodu przebytej wcześniej operacji kręgosłupa i wszczepionych implantów, nie ma u mnie możliwości wkłucia do kanału kręgowego i podania znieczulenia dolędźwiowego. Natomiast narkoza i intubacja są dla mnie dosyć ryzykowne i bardzo się tego bałam. Przerażała mnie wizja, że po operacji będę musiała być pod tracheotomią, ale przyjaciele, lekarze, fizjoterapeuta uspokajali mnie, mówiąc, że przecież wiele osób z SMA przechodzi różne zabiegi i nie-

koniecznie to się musi tak zakończyć. Ostatecznie okazało się, że nie było żadnego problemu z tym, żeby mnie rozintubować, ani po pierwszej cesarce ani po drugiej. Zresztą drugą ciążę przeszłam już zupełnie inaczej emocjonalnie, znacznie spokojniej. A dziś z perspektywy czasu oceniam, że decyzje o obu ciążach były najlepszymi decyzjami w moim życiu.

Jak sobie radzi Pani z obowiązkami rodzicielskimi?

Po porodzie, jeszcze w szpitalu, cały czas był ze mną mąż. Zarówno po urodzeniu Natalki, jak i Oliwki, w pokoju było dodatkowe łóżko dla męża i to on wykonywał wszystkie czynności przy dziewczynkach, takie jak przewijanie czy kąpanie. Mąż podawał mi też dziewczynki do karmienia. Zawsze bardzo chciałam karmić piersią, ale sądziłam, że będzie to dla mnie nieosiągalne. Tymczasem po porodzie Natalki przyszła do nas pielęgniarka laktacyjna, która bez wahania zdecydowała, że próbujemy karmić. I okazało się, że nie było to żadnym problemem.

Czy ma Pani także inne, oprócz męża, wsparcie?

Gdy urodziła się Natalka, mieszkaliśmy u moich rodziców, którzy bardzo nam wtedy pomogli i pomagają do tej pory, tak samo jak i mama męża. Pomagają nam także mój brat ze swoją żoną. Opieka nad dziewczynkami angażuje więc całą rodzinę. Dziadek wozi Natalkę do szkoły, a moja mama przychodzi mi pomagać w różnych codziennych czynnościach. Teraz, gdy dziadkowie są na emeryturze mają więcej czasu, a wcześniej mieliśmy zatrudnioną nianię, która przychodziła, gdy mąż i moi rodzice byli w pracy. Dzięki rodzinie radzimy sobie dobrze, ale boli mnie to, że nie czuję żadnej pomocy ze strony państwa. Za wszystko musimy sami zapłacić, na szczęście mamy dobre zawody i jesteśmy w stanie się utrzymać. Smutne jest dla mnie też to, że nie mogę dostać się do szkoły Natalki, bo nie mogę tam wjechać wózkiem. Kolejna rzecz – nie mogę zamówić dla dzieci wizyty domowej, jak są chore, co byłoby dla mnie wielkim ułatwieniem. Ponieważ dzieci są pełnosprawne i są w stanie przyjść do lekarza, nie należy się im wizyta domowa, mimo że ja, jako ich mama, nie mogę iść z nimi do przychodni. Jest bardzo wiele takich, utrudniających życie, ograniczeń systemowych.

Od kilku miesięcy przyjmuje Pani doustny lek na SMA, stosowany w domu. Jak to leczenie wpłynęło na Pani i Pani rodziny życie?

To prawda, mam to szczęście, że po 38 latach mojego życia doczekałam się momentu, kiedy mogę przyjmować lek na moją chorobę. W moim przypadku, z uwagi na przebytą operację kręgosłupa i brak możliwości wkłucia dolędźwiowego, jedyną opcją terapeutyczną jest leczenie doustne. To, że obecnie stosuję ten lek jest dla mnie szczęściem niewiarygodnym, bo nie wierzyłam w to i nie spodziewałam się, że kiedykolwiek będzie to możliwe. Choć oczywiście było moim dziecięcym marzeniem, żeby móc się leczyć i poczuć poprawę, a nie pogorszenie mojego stanu zdrowia. I tak się teraz stało. Po rozpoczęciu leczenia doustnego bardzo szybko poczułam poprawę – już po tygodniu zauważyłam, że mogę np. umyć sobie twarz czy podnieść szklankę, czego wcześniej już nie byłam w stanie zrobić. Moja rodzina zauważyła, że głośniej i wyraźniej mówię. Ponadto, jestem znacznie bardziej wytrzymała – teraz, kiedy jedziemy np. gdzieś na wycieczkę samochodem, to po takiej dłuższej podróży nie muszę kłaść się spać, tylko jestem w stanie jeszcze posiedzieć czy nawet pójść na spacer. To dla nas wszystkich bardzo ważne i bardzo konkretne oznaki poprawy mojego zdrowia. Niestety nie wszyscy pacjenci, którzy nie mogą być leczeni lekiem dokanałowym, mają tyle szczęścia co ja. Lek doustny nie jest w Polsce refundowany, a przez to dostęp do niego jest bardzo mocno ograniczony. Chciałabym, żeby był dostępny dla wszystkich osób, które go potrzebują.

Jak rówieśnicy dziewczynek reagują na Panią?

Różnie. Dzieci w okresie przedszkolnym, gdy widzą kogoś na wózku, są zaciekawione w pozytywny sposób. Dla nich było to normalne, że mama Natalki i Oliwki jeździ na wózku. Ale gdy Natalka poszła do szkoły, do nowego środowiska, pojawiły się trudne pytania np. czemu twoja mama jest taka chuda, czemu twoja mama siedzi na wózku. Dla Natalki było to trudne, więc staraliśmy się zrobić wszystko, żeby dzieci z klasy oswoić z tematem. Zaproponowaliśmy paniom w szkole przeprowadzenie lekcji, podczas której mogłabym opowiedzieć o tym, jak to jest być mamą na wózku. Panie podjęły temat i zaprosiły na pierwszą taką lekcję kogoś niewidomego, a na kolejną mnie. To było przełomowe doświadczenie, które zupełnie zmieniło podejście dzieci. Dla mnie to też był super dzień – dzieci przygotowały dla mnie laurki i bardzo interesowały się, zwłaszcza chłopcy, moim wózkiem elektrycznym. Najważniejsze jednak było to, że widziałam po Natalce, jak się otwiera na dzieci, przestaje być taka wycofana. I teraz jest już wszystko dobrze.

Każda mama – niezależnie od tego, czy jest zdrowa czy chora – przeżywa momenty trudne, zmęczenia, zwątpienia. Jak Pani radzi sobie w takich chwilach?

Oczywiście, że zmęczenie się pojawia, ale staram się patrzeć realnie na swoje możliwości i akceptować to, że nie daję rady wypełniać wszystkich swoich zobowiązań tak, jakbym sobie marzyła. Tak było np. przy decyzji o zaprzestaniu karmienia piersią Oliwki. Przy dwójce dzieci jest już o wiele ciężej i fizycznie nie dawałam rady i karmić i być przy dzieciach w czasie ich codziennego funkcjonowania. Musiałam więc zrezygnować z karmienia, bo ważniejsze wydawało mi się, żeby być aktywną.

Czy w związku z Pani niepełnosprawnością dziewczynki są bardziej dojrzałe, samodzielne niż ich rówieśnicy?

Na pewno są bardziej samodzielne, zwłaszcza Natalka, bo Oliwka ma do pomocy starszą o 5 lat siostrę. Natalka jest bardzo zorganizowana i bardzo odpowiedzialna, czasem aż za bardzo, choć zawsze się staraliśmy, żeby nie obciążać jej odpowiedzialnością i obowiązkami, których nie mają inne dzieci w jej wieku, żeby nie doszło do parentyfikacji czyli do sytuacji, w której dziecko staje się rodzicem dla rodzica. Nie chcę, żeby tak się zadziało, dlatego Natalka nie musi mnie w niczym wyręczać i mam nadzieję, że tak zostanie.

Co jest Pani marzeniem jako mamy?

To, żeby moje dzieci były szczęśliwe, żeby robiły w życiu to, czego pragną, żeby tworzyły relacje, które będą dla nich dobre. I żebym ja mogła towarzyszyć im w różnych sytuacjach, które będą się w ich życiu pojawiać, żebym miała siłę, aby w nich uczestniczyć. Teraz kiedy przyjmuję lek, mam większą odwagę, żeby myśleć o przyszłości. Wcześniej planowałam i tworzyłam marzenia nie dalej niż na rok – po prostu bałam się robienia dalszych planów. Teraz, dzięki leczeniu, mam dużo większą wiarę w to, że będę się mogła cieszyć dorosłym życiem moich córeczek.

Co by Pani chciała przekazać innym kobietom z niepełnosprawnościami, które decydują się na założenie rodziny?

Wszystko zależy od rodzaju i stopnia niepełnosprawności. Przy tak dużej niepełnosprawności jak moja, decyzja o macierzyństwie wymaga gruntownego przygotowania i zaangażowania wielu osób. Ale myślę, że jeśli ma się wielkie pragnienie, żeby być rodzicem, to dziecko, pomimo trudności, z którymi się wychowuje, może dostać dużo dobrego. I wierzę, że tak właśnie jest w naszym przypadku – ostatnio pani w przedszkolu zapytała się Oliwki, co jest jej największym skarbem, a Oliwka odpowiedziała, że rodzice. I to jest miód ma moje serce. ■

expertpr.pl / inf. prasowa

Kto na urlop po narodzinach dziecka?

Ojcowie coraz częściej korzystają z prawa do zasiłku macierzyńskiego. Warto przypomnieć, że podlegając ubezpieczeniu chorobowemu w przypadku narodzin dziecka tato może skorzystać z płatnej opieki nad maluszkiem w postaci urlopu macierzyńskiego, urlopu rodzicielskiego oraz urlopu ojcowskiego. W zdecydowanej większości tatusiowie korzystają właśnie z tego ostatniego.

Rodzice nowonarodzonego dziecka mogą liczyć na 52 tygodnie wolnego od pracy, na które składają się urlop macierzyński i urlop rodzicielski. Zasada ta dotyczy także opiekunów, którzy przyjmują dziecko na wychowanie. Okres ten może się wydłużyć, jeśli urodzą się bliźnięta lub więcej dzieci. Dodatkowo tatusiowie mają jeszcze prawo do urlopu ojcowskiego. Trwa on dwa tygodnie i jest przeznaczony tylko dla ojców.

– Za opiekę nad dzieckiem w czasie urlopu macierzyńskiego, rodzicielskiego i ojcowskiego ubezpieczonemu rodzicowi przysługuje zasiłek macierzyński– informuje Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa warmińsko-mazurskiego.

Zdecydowana przewaga kobiet

Łączna długość urlopu macierzyńskiego to 20 tyg. przy urodzeniu jednego dziecka.

– Statystyki ZUS pokazują, że w zdecydowanej większości to kobiety z niego korzystają i zostają z nowonarodzonym dzieckiem w domu na urlopie macierzyńskim, a potem rodzicielskim. Wynika to poniekąd z tego, że pierwsze 14 tygodni urlopu macierzyńskiego jest zarezerwowane tylko dla matki. Jedynie w wyjątkowych sytuacjach ojciec może w tym czasie przejąć opiekę nad noworodkiem – wyjaśnia Anna Ilukiewicz, rzecznik prasowy na Warmii i Mazurach. Natomiast, jeśli po tych 14 tygodniach mama będzie chciała wrócić do pracy, to maluchem może zaopiekować się tata. Z takiej możliwości urlopu macierzyńskiego w całym kraju od stycznia do końca kwietnia skorzystało ponad 3 tys. mężczyzn.

Czas na rodzicielski

Po urlopie macierzyńskim oboje rodzice mają prawo do urlopu rodzicielskiego w wymiarze 32 tygodni, a w przypadku urodzenia co najmniej dwójki dzieci – do 34. Urlop ten przysługuje również w przypadku przyjęcia dziecka na wychowanie. Urlop rodzicielski może być wykorzystany jednorazowo lub w częściach, nie później niż do zakończenia roku kalendarzowego, w którym dziecko kończy 6 rok życia. Urlop może zostać udzielony w nie więcej niż 4 częściach, stanowiących wielokrotność tygodnia, przypadających bezpośrednio po urlopie macierzyńskim, lub po poprzedniej części urlopu rodzicielskiego. Ten urlop oboje rodzice mogą wykorzystać wspólnie lub podzielić między siebie – ważne aby w sumie nie przekroczyli limitu 32 lub 34 tygodni.

Tylko dla ojców

Niezależnie od urlopu macierzyńskiego i rodzicielskiego, ubezpieczonemu ojcu dziecka przysługuje urlop ojcowski. Wynosi 2 tygodnie.

– Należy pamiętać o tym, że z urlopu ojcowskiego można skorzystać do ukończenia przez dziecko drugiego roku życia, maksymalnie w dwóch częściach, po tydzień każda. W tym samym czasie matka dziecka może przebywać na urlopie macierzyńskim, a ojciec dziecka na urlopie ojcowskim. To uprawnienie tylko dla ojców – dodaje rzeczniczka. ■

ZUS

Najlepsze plaże w Polsce. Prestiżowe certyfikaty dostępności wręczone

29 czerwca w Jastarni odbyła się uroczysta gala podsumowująca projekt „Plaża dostępna dla wszystkich", podczas której zostały wręczone certyfikaty dostępności. Tylko trzy plaże w Polsce mogą pochwalić się tym prestiżowym wyróżnieniem. To Sopot, Gdynia i Jastarnia.

Fot. nadesłane

Projekt „Plaże dla Wszystkich" realizuje Fundacja Machina Zmian, która od 10 lat zmienia polskie plaże, edukując i pokazując, co można zrobić, żeby wybrzeże było przyjazne, wygodne i dostępne dla wszystkich bez względu na stopień sprawności.

– W tym roku to okrągła rocznica, 10 lat odkąd wyruszyłam z plecakiem, żeby samodzielnie przejść 440 km wybrzeża. Zajęło mi to 32 dni. Tak powstał projekt 440 km po zmianę. A później pomysł audytu polskich plaż i dostosowania ich do potrzeb osób o różnym stopniu sprawności w tym z niepełnosprawnościami. Wiele się od tego czasu zmieniło. Plaże zaczynają być realnie dostępne, a nie tylko pozornie. I to ogromnie cieszy! – mówi Sylwia „Nikko" Biernacka, prezes Fundacji Machina Zmian.

Do pierwszego etapu programu certyfikacji zgłosiło się 8 gmin nadmorskich. Do drugiego przeszło pięć, czyli te, które spełniły wymagane minimum dostępności.

– Plaże były oceniane pod kątem łańcucha dostępności – komisja brała pod uwagę cały ciąg komunikacyjny prowadzący do plaży, w tym także parking. Oczywiście ważne było samo wejście na plaże, czy jest pochylnia, czy tablica informacyjna dostosowana jest np. dla osób słabowidzących. Na samej plaży punktowana była infrastruktura: amfibie, przebieralnie o odpowiedniej szerokości, sanitariaty, przewijaki czy utwardzone i oczyszczone z piasku kładki ułatwiające przemieszczanie – tłumaczy dr inż. arch. Paulina Tota, członkini komisji certyfikacyjnej pracującej nad programem.

Ostatecznie spośród zgłoszonych do projektu lokalizacji wybrano trzy plaże, które otrzymały certyfikat dostępności na sezon letni 2022: Sopot (wejście na plażę nr 23), Gdynia (wejście na plaże nr 6) oraz Gmina Jastarnia (wejście na plażę nr 48).

Najwyższą notę uzyskał Sopot (83/100 pkt) ze względu na świetnie zorganizowaną infrastrukturę, miejsce odpoczynku, dostępne dla wszystkich molo i punkty gastronomiczne. Plaża przy wejściu nr 23 dodatkowo posiada takie udogodnienia jak np. wózek do wypożyczenia w kasach przy molo czy rowery dla osób z niepełnosprawnościami.

Tuż za Sopotem uplasowała się Gdynia (81/100 pkt), która jest bezkonkurencyjna w kategorii „Bezpieczeństwo" ze względu na rozwiązania dotyczące radiowęzła i dostępu do ratowników. Plaża nr 6 w Gdyni wyróżnia się również pod względem zaspokojenia różnorodności potrzeb, zwłaszcza najmłodszych plażowiczów.

Na podium znalazła się również Jastarnia (76/100 pkt), która udowodniła, że nawet mała miejscowość z niewielkim budżetem może stworzyć plażę przyjazną dla wszystkich. Jastarnia posiada też najlepszą infrastrukturę w kategorii „Przewijak dla dzieci".

Cały program certyfikujący to początek przemian, które nie tylko wpły-

wają na oblicze polskiego nabrzeża, ale także pokazują, jak tworzyć przestrzeń bez barier, zarówno dla osób z niepełnosprawnościami, ale również dla seniorów, rodzin z dziećmi, kobiet karmiących i każdego bez względu na jego sprawność ruchową czy umysłową.

Ambasadorką projektu została m.in. Monika Kuszyńska, była wokalistka zespołu Varius Manx, której inicjatywa jest szczególnie bliska, bo sama porusza się na wózku.

– Udział w projekcie zbudował mnie i naładował pozytywną energią. Gdyby mnie teraz ktoś zapytał, czy widzę obecność kobiet z niepełnosprawnością w przestrzeni publicznej, odpowiedziałabym stanowczo – nie (same bariery architektoniczne są ogromnym ograniczeniem). I to jest temat, który motywuje mnie do kolejnych działań i zmian – mówi Monika Kuszyńska, której występ uświetnił Galę Dostępnych Plaż.

Fundacja Machina Zmian stworzyła raport z audytu dostępności plaż, który jest kompendium wiedzy o tym, jak przygotować plaże, aby każdy mógł z nich skorzystać. W dokumencie znajduje się wykaz konkretnych plaż, które wprowadziły już udogodnienia, ale również tych, które mają to jeszcze przed sobą.

Symbolicznym zakończeniem projektu będzie ostatnie piesze przejście wzdłuż Bałtyku zaplanowane na sierpień. Akcja ma na celu dotarcie z ideą dostępności plaż do jak największej liczby osób, pokazanie skali zmian, a także dalsze motywowanie gmin do wprowadzania usprawnień. Fundacja Machina Zmian liczy na to, że mapa przyjaznych plaż będzie się stale powiększać.

Program certyfikacji „Plaże dla Wszystkich" jest realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy, finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG. ■

Fundacja Machina Zmian

Bezpieczeństwo na plaży

Czerwony kolor to kategoryczny zakaz wchodzenia do wody. Pamiętajcie, by pod żadnym pozorem nie wchodzić do wody pod wpływem alkoholu. Woda to żywioł, który nie wybacza błędów – komunikaty takiej treści podczas wakacji płyną przez megafony z radiowozów, quadów pomorskiej Policji. Funkcjonariusze na plażach, w rejonach pasa nadmorskiego, nad jeziorami i innymi akwenami, apelują o odpowiedzialne zachowanie.

Fot. pixabay.com

Każdego lata policjanci apelują o rozwagę. Woda wspaniale urozmaica letni wypoczynek, ale tylko pod warunkiem, że korzystamy z niej rozsądnie. Zasady bezpieczeństwa na plaży są proste: nie wchodzić do wody po alkoholu, nie przeceniać swoich umiejętności pływackich, pływać w miejscach do tego wyznaczonych. Mimo niesprzyjającej pogody amatorów kąpieli nie brakuje, tradycyjnie brakuje jednak rozsądku. Tymczasem woda jest niebezpiecznym żywiołem, a w kąpiącym się tłumie łatwo zniknąć pod jej powierzchnią, bez zwrócenia niczyjej uwagi.

– Policjanci prowadzą wiele akcji profilaktycznych, m.in. tworzymy spoty wpływające na świadomość wypoczywających, kontrolujemy wspólnie z ratownikami WOPR kąpieliska, obserwujemy zachowania osób odpoczywających na plażach, przebywających w wodzie, a także korzystających ze sprzętu wodnego – wyliczają funkcjonariusze.

– Po raz kolejny chcemy dotrzeć do świadomości ludzi po to, aby nie podejmowali oni ryzykownych zachowań i nie narażali swojego zdrowia i życia wchodząc do wody, gdy warunki pogodowe lub ich stan psychofizyczny temu nie sprzyjają. Woda jest zbyt srogim nauczycielem, który w wielu przypadkach nie daje drugiej szansy – wskazują.

Dlatego pomorscy policjanci stworzyli komunikat dźwiękowy, który płynie przez megafony z radiowozów, quadów pomorskiej Policji. Funkcjonariusze na plażach, w rejonach pasa nadmorskiego, nad jeziorami i innymi akwenami, nad którymi mieszkańcy i turyści spędzają wakacje apelują o odpowiedzialne zachowanie.

– Komunikat przekazaliśmy innym służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo nad akwenami z prośbą o jego jak najczęstsze emitowanie dla naszego wspólnego dobra i bezpieczeństwa – zaznaczają mundurowi. ■

KWP w Gdańsku / sc

Dlaczego kobiety z niepełnosprawnościami badają się tak rzadko?

Rusza 4. edycja ogólnopolskiej kampanii społeczno-edukacyjnej „W kobiecym interesie”, która w tym roku odbywa się pod hasłem „Nie wykluczamy, badamy w kobiecym interesie” i adresowana jest do wszystkich kobiet, ale szczególnie do tych z niepełnosprawnościami.

Aż 77 proc. z nich nie chodzi do ginekologa regularnie, a 22 proc. nie było nigdy na takiej wizycie. Szacuje się, że w Polsce jest tylko 158 gabinetów ginekologicznych dostosowanych do potrzeb takich pacjentek. W ramach kampanii powstał mobilny gabinet ginekologiczny dostosowany do potrzeb kobiet z różnymi niepełnosprawnościami, który już w lipcu ruszy w Polskę.

Kampania „W kobiecym interesie”, której inicjatorem od 2019 roku jest Gedeon Richter Polska, konsekwentnie co roku przypomina Polkom o konieczności wykonywania regularnych badań ginekologicznych. W poprzednich edycjach kampania zwracała uwagę i wspierała kobiety w pokonywaniu różnych barier ograniczających dostępność badań, takich jak wstyd czy strach. Sytuacja kobiet z niepełnosprawnościami wymaga nie tylko wsparcia samych kobiet, ale również konieczności stworzenia dla nich miejsc opieki dostosowanych do ich potrzeb.

– Kampania „W kobiecym interesie” daje Polkom realny dostęp do badań w obszarze ginekologii. Za każdym razem chcemy, aby ta pomoc była tam, gdzie jej najbardziej brakuje. Nie chcemy, aby ktokolwiek czuł się wykluczony i dlatego w tegorocznej edycji kampanii będziemy starali się zwrócić uwagę na problem bariery dostępu do profilaktyki ginekologicznej wśród pacjentek z niepełnosprawnościami. Wspólnie z partnerami kampanii oraz ekspertami chcemy promować ideę tworzenia gabinetów dostępnych dla pacjentek z niepełnosprawnościami oraz zachęcać kobiety do regularnych badań ginekologicznych. – mówi Aneta Grzegorzewska, Dyrektor ds. Korporacyjnych i Relacji Zewnętrznych Gedeon Richter Polska.

Fundacja Kulawa Warszawa oraz Fundacja Avalon stworzyły bazy gabinetów ginekologicznych dostępnych dla kobiet z niepełnosprawnościami. Ich lista znajduje się na stronach dostepnaginekologia.pl oraz mapadostepnosci.pl i obejmuje w sumie 158 miejsc, w których mogą zbadać się pacjentki z niepełnosprawnościami. Niestety brak jest na liście gabinetu, który spełniałby wszystkie parametry dostępności. Obie Fundacje stale przyjmują zgłoszenia nowych gabinetów. Warto podkreślić, że kobiety z niepełnosprawnościami wskazały w badaniu, że poza infrastrukturą (46 proc.) i dostosowaniem wnętrza gabinetu do ich potrzeb (50 proc.), ważne są dla nich profesjonalne nastawienie personelu medycznego (56 proc.) oraz empatyczny sposób komunikacji (49 proc.).

– Opieka ginekologiczna nad pacjentką z niepełnosprawnością nie jest wyzwaniem medycznym, ale bywa wyzwaniem psychologicznym. Pacjentki, które przyjmuję w gabinecie często potrzebują większego i czujniejszego zaangażowania personelu medycznego, aby czuły się komfortowo. Dobra komunikacja między lekarzem a pacjentem jest tu kluczowa, ale bywa trudniejsza, gdy pacjentka nie słyszy lub nie widzi. Dostosowanie gabinetu do potrzeb pacjentek nie jest trudne, bo na rynku jest wiele rozwiązań, które mogą nas wesprzeć, np. możliwość zdalnego zaangażowania tłumacza Polskiego Języka Migowego – mówi Joanna Bonarek-Sztaba, ginekolog.

Akcja bezpłatnych badań ginekologicznych dla wszystkich

W ramach kampanii, jak co roku, zrealizowany zostanie cykl konsultacji z bezpłatnym pakietem badań ginekologicznych (badanie piersi, USG ginekologiczne, cytologia oraz test na obecność wirusa HPV). Ponieważ 64 proc. kobiet z niepełnosprawnościami przyznaje, że zdarzyło im się zrezygnować z wizyty przede wszystkim ze względu na brak dostosowania infrastruktury budynku lub odpowiedniego wyposażenia gabinetu ginekologicznego, w ramach kampanii stworzyliśmy mobilny gabinet ginekologiczny dostosowany do potrzeb kobiet z różnymi niepełnosprawnościami (m.in. ruchu, wzroku czy słuchu), który ruszy w Polskę w lipcu br., w ramach akcji bezpłatnych badań.

– Dostosowanie mobilnego gabinetu ginekologicznego do potrzeb kobiet z niepełnosprawnościami było dla nas kluczowym wyzwaniem w tej edycji bezpłatnych badań profilaktycznych. Dzięki wskazówkom partnerów Fundacji Kulawa Warszawa oraz Fundacji Avalon wyposażyliśmy gabinet w odpowiedni sprzęt i zapewniliśmy udogodnienia komunikacyjne, które sprawią, że pacjentki nie tylko z niepełnosprawnością ruchową, ale również wzroku czy słuchu będą czuć się u nas komfortowo. Mamy m.in. przygotowany oraz przeszkolony personel medyczny i asystujący, dokumenty w alfabecie Braille’a, tłumacza Polskiego Języka Migowego czy pętlę indukcyjną – mówi Aneta Grzegorzewska z Gedeon Richter Polska. ■

Redakcja MedicalPress

Wspaniali nagrodzeni

W Ratuszu Staromiejskim odbyła się XXIV Gala Samorządowego Konkursu Nastolatków „8 Wspaniałych", podczas której poznaliśmy tych, którzy wyróżnili się swoją postawą i zasłużyli na uznanie.

„8 wspaniałych" to konkurs z tradycjami – jego przesłanie jest proste: wystarczy niewielu, by zmienić tak wiele. W całej Polsce samorządy nagradzają te osoby, które swoją postawą społeczną szczególnie wyróżniają się na tle swoich rówieśników.

Laureaci konkursu swoją działalność prowadzą m.in. w hospicjum, domach pomocy społecznej, schroniskach oraz szpitalach. Uczestniczą w akcjach charytatywnych, zbiórkach żywności oraz pieniędzy dla potrzebujących.

– W tym miesiącu nasze miasto zostało wyróżnione przez Warmińsko-Mazurskiego Kuratora Oświaty, jako te, gdzie jest najwięcej laureatów konkursów przedmiotowych w całym województwie. To zasługa uczniów, ale też dobrej kadry, dyrektorów i nauczycieli. Natomiast dziś nagradzamy młodych, aktywnych, ale i wrażliwych na potrzeby drugiego człowieka. W konkursie 8 Wspaniałych elblążanie byli już nagradzani 7-krotnie na szczeblu ogólnopolskim. Gratuluję wyróżnionym dziś 8 Wspaniałym, ale też ich rodzicom, nauczycielom i instytucjom, w których się udzielają – mówił do laureatów Witold Wróblewski prezydent Elbląga.

Fot. nadesłane

O Konkursie

Samorządowy Konkurs Nastolatków „Ośmiu Wspaniałych" realizowany jest obecnie w wielu miastach Polski. Elbląg dołączył do konkursu 24 lata temu i może poszczycić się siedmiokrotnie zdobytą nagrodą Ogólnopolskiego Laureata Konkursu. Po raz pierwszy tytuł ogólnopolskiego laureata w roku 2002 zdobył Krzysztof Grablewski. Po raz drugi Elbląg cieszył się w 2005 r. a tytuł zdobyła Małgorzata Pankiewicz. W 2015 roku gratulowaliśmy Piotrowi Lichockiemu, w roku 2017 tytuł zdobył Cezary Miecielica, w 2018 r. laureatem ogólnopolskim został Patryk Pieczarka. W 2019 r. stało się coś niesamowitego tytuł ogólnopolskiego laureata wywalczyła Oliwia Żukowska. Natomiast w roku 2021 Elbląg zdobył ten zaszczytny tytuł po raz czwarty z rzędu dzięki Jakubowi Koniecznemu.

W tym roku laurem „8 Wspaniałych" wyróżnieni zostali: Jan Talewicz, Aleksandra Kocięba, Weronika Rygiel, Julita Gradowska, Kinga Gałecka, Jakub Franciuk, Inez Cypryjanik, Paulina Anna Żabińska. ■

Red.

Powstanie holistyczny ośrodek nefrologiczny

Władze Elbląga, przedstawiciele wojewody warmińsko-mazurskiego oraz przedstawiciele DaVita wypracowali nowe podejście, które pozwoli pacjentom regionu uzyskać opiekę nefrologiczną na najwyższym poziomie.

Władze samorządowe oraz DaVita (organizacja zajmująca się dializoterapią), w związku z przesunięciem momentu oddania do dyspozycji pacjentów regionu większej bazy łóżek szpitalnych, zdecydowały, że do końca tego roku DaVita będzie prowadziła oddział wewnętrzny z pododdziałem nefrologicznym w szpitalu przy ulicy Związku Jaszczurczego 22.

– Bardzo się cieszę, że udało nam się wypracować porozumienie w tej sprawie. Dzięki temu pacjenci internistyczni będą w pełni zabezpieczeni. Do końca bieżącego roku oddział wewnętrzny będzie nadal prowadziła DaVita, od nowego roku opiekę tę przejmą elbląskie szpitale należące do samorządu miasta i województwa. W dalszej perspektywie planujemy również rozbudowę Zakładu Opiekuńczo-leczniczego – podkreśla wiceprezydent Elbląga Michał Missan, który podpisywał porozumienie.

Równolegle władze regionalne oraz DaVita będą współpracować, by w 2023 roku stworzyć dla mieszkańców regionu kompleksowy ośrodek nefrologiczny. Władze miejskie i wojewódzkie będą odpowiadały za prowadzenie oddziału wewnętrznego z nefrologią oraz całodobową izbą przyjęć, a DaVita dalej będzie zapewniać leczenie nerkozastępcze w ambulatoryjnej stacji dializ. Nowy ośrodek nefrologiczny będzie zabezpieczał: leczenie predializacyjne, dostęp do odpowiednich programów lekowych opóźniających moment rozpoczęcia dializoterapii, wytwarzanie dostępów naczyniowych niezbędnych do rozpoczęcia dializoterapii oraz badania konieczne do kwalifikacji chorych na przewlekłą chorobę nerek do przeszczepienia nerki (najlepsza metoda leczenia niewydolności nerek). Wszystko w jednej lokalizacji.

Fot. pixabay.com

– Jesteśmy bardzo zadowoleni z rozwiązań wypracowanych z władzami miejskimi i przedstawicielami wojewody, bowiem zagwarantują one nie tylko dostępność leczenia, ale przede wszystkim jego wysoką jakość dla pacjentów mierzących się z przewlekłą chorobą nerek na różnych jej etapach – komentuje podjęte decyzje Krzysztof Hurkacz, dyrektor Generalny DaVita.

W podpisaniu porozumienia uczestniczył także Piotr Opaczewski, wicewojewoda warmińsko-mazurski, który podziękował wszystkim stronom za współpracę. Jak zaznaczył, to porozumienie jest dowodem tego, że dobro pacjenta jest najważniejsze.

Przewlekła choroba nerek (PChN) to jedno z najważniejszych wyzwań zdrowia publicznego. W Polsce na PChN w różnych jej etapach choruje już 4,7 mln osób. W ostatnim, 5. stadium choroby, kiedy nerki przestają pełnić swoją funkcję, potrzebne jest wdrożenie leczenia nerkozastępczego (dializoterapii lub przeszczepienia nerki) jako zabiegów ratujących życie. W Polsce dializoterapią na co dzień objętych jest ponad 20 tys. osób. Liczba tych pacjentów rośnie w tempie 2-4 proc. rocznie (z wyłączeniem pandemii). Z przeszczepienia może obecnie skorzystać około tysiąca osób rocznie. – Leczenie nerkozastępcze w Polsce przeżywa jednak kryzys. Dializoterapia jest zabiegiem bardzo niedoszacowanym (stawka refundacyjna nie zmieniała się od ponad 10 lat, jest trzecią najniższą w Europie i nie zaspokaja wszystkich potrzeb medycznych pacjentów oraz nie pokrywa kosztów operacyjnych prowadzenia ośrodków dializ), a procedura przygotowania pacjenta do transplantacji jest źle zorganizowana i w praktyce nie funkcjonuje (pacjenci dłużej przeprowadzają badania i konsultacje kwalifikujące do przeszczepienia niż czekają na narząd!) – wskazuje UM. – Potrzebne są pilne zmiany systemowe, które nie tylko na szczeblu lokalnym, ale także w całej Polsce zagwarantują dostęp i jakościowe leczenie dużej grupy Polaków. ■ UM Elbląg

Integracyjnie w Niezapominajce

DPS Niezapominajka zaprosił na Festyn Niezapominajkowy. Było wielu gości, dużo dobrej zabawy i integracja – także ta międzypokoleniowa. Wcześniej miała miejsce uroczystość poświęcenia znajdującej się w DPS kaplicy.

MATEUSZ MISZTAL

Poświęcenie kaplicy

Przed Festynem miała miejsce uroczystość związana z poświęceniem znajdującej się na terenie DPS Kaplicy i oddaniem jej pod opiekę bł. kard. Stefana Wyszyńskiego. Uroczystą mszę św. koncelebrował bp elbląski Jacek Jezierski, który w trakcie kazania przypomniał życiorys kard. Wyszyńskiego.

– Duchowa wielkość księdza kardynała Stefana Wyszyńskiego, jego wiara, jego ufność w pomoc Najświętszej Maryi Panny, zwłaszcza w najtrudniejszych chwilach życia, znalazła aprobatę Kościoła wyrażoną w akcie beatyfikacji, w uznaniu go błogosławionym – mówił bp Jezierski.

Na dzikim zachodzie

Po mszy rozpoczął się Festyn Niezapominajkowy, który jest cykliczną imprezą. Co roku, pod koniec maja, DPS otwiera się, by wspólnie z rodzinami pensjonariuszy, a także zaproszonymi gośćmi, spędzić czas na wspólnych rozmowach i przy licznych atrakcjach. Spotkanie to było pierwszym po okresie pandemii i wynikających z niej licznych obostrzeń.

– Festyn służy temu, by zintegrować społeczność domu pomocy społecznej z lokalnym środowiskiem, zarówno z dziećmi, jak i z seniorami. Dlatego też były zaproszone przedszkola, szkoły, ŚDS-y, DPS-y. Cieszę się, że po tym okresie pandemii, jest taka możliwość, że możemy się spotkać – mówi Izabela Misiak, dyrektor Domu Pomocy Społecznej „Niezapominajka".

Co roku, wydarzeniu towarzyszy inny motyw. Tym razem zdecydowano się na podróż do dzikiego zachodu. Nie brakowało więc kowbojskich strojów, których nieodłącznym elementem był charakterystyczny kapelusz.

Część artystyczną rozpoczął iluzjonista, który najwięcej uwagi skupił wśród najmłodszych. Później przyszedł czas na występy zaproszonych zespołów muzycznych. Wokalne i taneczne umiejętności zaprezentowały również przedszkolaki.

Dla młodszych i dla starszych przygotowano wiele atrakcji. Najmłodsi mogli przyjść do tzw. strefy wikingów. Było malowanie twarzy i włosów, malowanie na stretchu, kolorowanki i zabawy animacyjne, m.in. rzut lotką w balona, w którym czekał mały prezent.

Był także bieg z przeszkodami, nauka tańca w stylu country, a także (dla starszych) gra terenowa. Pamiątkowe zdjęcia można było zrobić w tematycznej fotobudce. Przygotowano też dużo dobrego jedzenia i słodkie przekąski. Dorośli rywalizowali w rzucie podkową i darcie.

DPS odwiedził także Hufiec Pracy – można było skorzystać ze stoiska masażu dłoni.

O bezpieczeństwie seniorów

DPS Niezapominajka po czasie pandemii rozpoczął projekt „Bezpieczny Elbląg dla seniora" i wznowił realizację planów, które musiały trochę poczekać. W marcu w placówce wznowiono także możliwość odwiedzin w pokojach mieszkańców.

– Projekt pn. „Bezpieczny Elbląg dla seniora", który od jakiegoś czasu realizujemy, na który pozyskaliśmy też środki z Urzędu Miasta, to projekt, w którym organizujemy spotkania w zakresie cyberbiezpieczeństwa i bezpieczeństwa w miejscu zamieszkania. W ramach tego projektu wydana zostanie też specjalna ulotka, która będzie mówiła o tym, w jaki sposób seniorzy mają się zachowywać, by być bezpiecznym i na co powinni zwracać uwagę, szczególnie w internecie – zaznacza Izabela Misiak. – Co istotne, jest to program skierowany do mieszkańców naszego domu, ale we wrześniu planujemy event pod patronatem prezydenta Elbląga, dotyczący bezpieczeństwa, który będzie skierowany do szerszej grupy seniorów – dodaje. ■

Fot. Mateusz Misztal

Jubileusz CSE Światowid pełen atrakcji

Jesienią CSE Światowid w Elblągu obchodził będzie 60-lecie istnienia. Zaplanowano wiele wydarzeń towarzyszących, w tym kulturalnych, które uświetnią wspomniany jubileusz.

MATEUSZ MISZTAL

W dniu prezentacji planu wydarzeń placówkę odwiedził także Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Gustaw Marek Brzezin, który zwiedził również pracownię digitalizacji. Jak przekazał, cieszy się, że na mapie Elbląga jest tak prężnie rozwijająca się instytucja kultury.

– Cieszymy się bardzo, że już w tym roku, jesienią, będziemy oficjalnie obchodzili jubileusz 60-lecia jednostki kultury naszego regionu, tu w Elblągu. Światowid przez te 60 lat dał się poznać jako wiodąca instytucja kultury, nie tylko w mieście, ale i w całym regionie – podkreśla Gustaw Marek Brzezin. – Byliście państwo z nami, kiedy pokazywaliśmy logotyp, otwieraliśmy ulicę Światowida, i wtedy również zapowiadaliśmy, że postaramy się przez cały rok obchodów 60-lecia przygotować wiele rzeczy, które będą świadczyły o tym, że instytucja, którą skończyliśmy inwestycyjnie w zeszłym roku, będzie gotowa w pełni do tego, żeby swoje założenia merytoryczne zrealizować. Tak to się chyba dzieje – mówi Antoni Czyżyk, dyrektor CSE Światowid w Elblągu.

Fot. Mateusz Misztal

Jakie wydarzenia towarzyszyć będą jubileuszowi?

Jak przekazał dyrektor CSE w sierpniu zostanie zorganizowane forum wokół kina dla dziecięcych instytucji edukacyjnych. Do Elbląga przyjadą wówczas edukatorzy filmowi z całej Polski. – Będzie to około 120 osób. Wydarzenie to robimy wspólnie z Polskim Instytutem Sztuki Filmowej i Siecią Kin Studyjnych – wyjaśnia Antoni Czyżyk.

Główne wydarzenia jubileuszu 60-lecia zaplanowano na 16 i 17 września. – W tych dniach będziemy mieli Drzwi Otwarte CSE Światowid. Dla grup zorganizowanych będzie wtedy prezentacja naszych możliwości w pracowniach. Młodzież będzie akurat rozpoczynała nowy rok szkolny. Proponujemy właśnie taką lekcję w Światowidzie – mówi dyrektor placówki.

16 września zaplanowano także koncert jubileuszowy. – Nie zabraknie wspomnień, skróconych filmów, wyróżnień dla osób, które w Światowidzie pracowały i pracują. Będzie również cały program artystyczny, poprowadzi go pan Jacek Cygan, autor wielu piosenek – wyjaśnia Czyżyk.

Na scenie pojawią się m.in. Jacek Cygan, Anna Jurksztowicz, Kamila Klimczak, Krzysztof Antkowiak.

– 17 września chcemy pokazać się na zewnątrz. Na Placu Jagiellończyka chcemy zaproponować elblążanom kino samochodowe, zaproponujemy także cykl animacji dla dzieci, wydarzenia artystyczne. Będzie to takie otwarte działanie na placu, myślą przewodnią na ten dzień będzie James Bond – przekazał dyrektor CSE.

Będzie też tanecznie

W niedzielę (18 września) Elbląg będzie gospodarzem Mistrzostw Polski Formacji Tanecznych i Mistrzostw Akademickich Polski. – Myślę, że ładnie nam się zepną te trzy dni, że pokażemy w jaki sposób chcemy na przyszłość naszym mieszkańcom miasta, regionu, pokazywać wydarzenia. Do końca roku zaplanowaliśmy też dwa kabarety – Kabaret Skeczów Męczących i Kabaret Młodych Panów. Nie zabraknie po drodze także koncertów, wydarzeń teatralnych, czy tych związanych z kinem – wyjaśnia Antoni Czyżyk. – Poprosiliśmy także Zakład Zieleni Miejskiej, by na 60-lecie powstał kwietnik i będą tam elementy związane z tańcem, z filmem i pracownią digitalizacji – dodaje.

Oswoić miasto

Podczas spotkania zaprezentowano także wystawę pracowni digitalizacji „Oswoić miasto". – Multimedialna wystawa pt. „Oswoić Miasto. Życie codzienne elblążan w latach 1945-1949" jest prezentacją treści, wizerunków i dźwięków, jakie w pierwszych powojennych latach wypełniały Elbląg – zaznaczają autorzy wystawy.

Dla odwiedzających wystawę przygotowana została specjalna aplikacja mobilna, która pozwala na wykonywanie zadań w tracie zwiedzania. Wykonane zadania pozwalają na otrzymanie symbolicznego meldunku w powojennym Elblągu.

Projekt zrealizowany został przy wsparciu finansowym Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Instrumentu Sąsiedztwa. ■

Gry, które bawią, uczą i integrują

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 1 w Elblągu kończy realizację projektu ID Games. Jego celem było opracowanie innowacyjnej metody pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną. Zaprezentowano efekty, trwających od 2019 roku, prac.

MATEUSZ MISZTAL

Fot. Mateusz Misztal

Międzynarodowy projekt ID Games był realizowany od września 2019 roku. Wzięły w nim udział szkoły z kilku krajów. W jego trakcie stworzono sześć gier (cztery planszowe i dwie na komputery, tablety i smartfony) dla osób z niepełnosprawnością intelektualną.

20 czerwca w jednej z sal Ratusza Staromiejskiego zorganizowano Multiplayer Event, podczas którego osoby z niepełnosprawnościami testowały powstałe gry.

– Wszystko zaczęło się już w 2004 roku. Szkoła z Rumunii, o której wspominałam w swoim wystąpieniu, realizowała wówczas razem z nami (Specjalnym Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym nr 1) projekt Erasmus Comenius i byliśmy wspólnie w projekcie dotyczącym team teachingu, to też taka innowacyjna metoda nauczania, jeszcze z Holandii. I po zakończeniu tego projektu, cały czas mieliśmy jakiś kontakt, ale nie był to jeszcze czas tak rozwiniętych mediów społecznościowych i ten kontakt się troszkę zaczął rozmywać. Trzy lata temu, kiedy to nasza szkoła zaczęła wchodzić w różne projekty, zaczęliśmy też realizować różne projekty z zakresu e-twinningu i zaproponowałam wtedy wspomnianej szkole z Rumunii, żebyśmy pomyśleli o takim wspólnym projekcie między naszymi szkołami, a oni dostali w tym czasie propozycję z Grecji, ponieważ tam uczestniczyli w innym projekcie i poszukiwali jeszcze jednego partnera, który pracuje z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, właśnie po to, by te gry testować – wspomina początki realizacji projektu ID Games Anna Hatle-Tafelska, która była jego koordynatorem. – My byliśmy głównie odpowiedzialni za stworzenie przewodnika metodologicznego, o którym wspominałam, za zorganizowanie warsztatów współtworzenia gier. Organizacje, które się de facto grami zajmują, tworzyły prototypy i przysyłały je nam, byśmy mogli je testować i dawaliśmy informację zwrotną co działa, co nie działa, co zrobilibyśmy inaczej, co należy zmienić, poprawić. Bazowaliśmy na sugestiach naszych podopiecznych i ich odczuciach: co im się podobało, a co nie, co było za trudne, co zrobiliby inaczej. I tak po kilku prototypach doszliśmy do takiego etapu jak ten dzisiejszy. Prezentujemy dziś produkt końcowy – dodaje.

Jak wspominają uczestniczące w projekcie nauczycielki z SOSW nr 1, w trakcie realizacji projektu napotykano na różne przeciwności. Tą największą była pandemia koronawirusa, która uniemożliwiała spotkania w większych grupach.

– Pod koniec marca 2020 roku zakończyliśmy ten pierwszy etap prac nad przewodnikiem metodologicznym. Teoretycznie w tym czasie miały się odbyć warsztaty w Rumunii, które miały nam pokazać, w jaki sposób technicznie chcielibyśmy dopracować organizację tych warsztatów współtworzenia gier. Niestety nie udało się to, przesunęliśmy to o pół roku, ale jesienią 2020 roku sytuacja związana z COVID-em wcale nie była lepsza i zdecydowaliśmy się na organizację tych spotkań w formie online. Dyskutowaliśmy wtedy też o tym, w jaki sposób wybrnąć z tej sytuacji, bo według przewodnika warsztaty powinny być dla ok. 40 osób. Wiedzieliśmy, że w czasie trwającej epidemii się nam to nie uda. Takim ostatecznym terminem był styczeń 2021, ale wtedy była kolejna fala epidemii i lokdown. W rezultacie spotkaliśmy się w 17 osób, w dwóch salach, i jakoś udało się nam to zrobić – wspomina.

W projekt zaangażowanych było sześcioro nauczycieli Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1.

– Zaangażowani byli także nasi uczniowie, którzy brali udział w testowaniu gry na różnych etapach jej tworzenia. Odbywało się to na zasadzie: prototyp – test, prototyp – test, prototyp – test i tak dalej. Finalny kształt gier uzyskaliśmy po roku. W styczniu tego roku podjęliśmy decyzję, że to jest już to o co nam chodziło – wyjaśnia Anna Hatle-Tafelska.

W czasie dzisiejszego spotkania dorosłe osoby z niepełnosprawnością intelektualną testowały gry stworzone przez specjalistów z Polski, Grecji, Portugalii i Rumunii. Zaprezentowana została także platforma e-learningowa stworzona w ramach ID Games Project.

Gry można bezpłatnie pobrać na smartfon lub tablet (dostępne są w Sklepie Play). Na stronie internetowej projektu idgames.eu dostępna jest również wersja na komputer (PC). Elementy do gier planszowych dostępne są formie pliku pdf, który można pobrać, wydrukować i samodzielnie przygotować elementy gry wycinając je i np. laminując, co pozwoli na dłuższą ich żywotność.

Projekt ID Games współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus+. ■

W WSZ otwarto nowoczesną pracownię rezonansu magnetycznego

W Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Elblągu zaprezentowano nowy rezonans magnetyczny. Jak podkreślano, niezwykle nowoczesna pracownia, pozwoli na szybsze i dokładniejsze badanie pacjentów.

MATEUSZ MISZTAL

1,5 Teslowy skaner, wyposażony został w technologię BioMatrix, która pozwala dopasować się do różnic anatomicznych i fizjologicznych pacjentów, eliminując tym samym wszelkie niepożądane efekty.

– Cieszę się, że zechcieliście państwo z nami być w tej ważnej dla nas i dla naszych pacjentów chwili. Uruchamiamy właśnie drugą pracownię rezonansu magnetycznego. Pracownię, która jest niezmiernie potrzebna. Wszyscy pacjenci z Elbląga i okolic będą mogli korzystać z tego sprzętu – mówiła do zebranych Elżbieta Gelert, dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Elblągu.

– System, który zainstalowaliśmy, jest najnowocześniejszym systemem rezonansu magnetycznego – mówi Michał Walczak, kierownik ds. rozwoju biznesu MR firmy Siemens. – Jest to aparat bardzo zaawansowany, posiada duży otwór magnesu, jest to bardzo istotne z punktu widzenia pacjentów, ponieważ zwiększa komfort badania i umożliwia obrazowanie pacjentów w różnym stanie klinicznym. System posiada aż 204 kanały w pełnym zakresie skanowania – dodaje.

– System posiada wysokie gradienty, są to takie parametry, które determinują najbardziej zaawansowane obrazowanie zarówno w obszarze onkologii, jak i w obszarze neurologii, a także kardiologii. System ten jest wyposażony w pełną kardiologię, czyli możemy wykonywać wszelkie badania kardiologiczne. Aparat posiada przełomową technologię, która umożliwia bardzo szybkie przeprowadzenie badań kardiologicznych – podkreśla Michał Walczak.

Fot. Mateusz Misztal

Jak wskazano, nowy aparat gwarantuje bardzo wysoką jakość obrazów oraz daje możliwość precyzyjnej oceny wszystkich zmian, co przekłada się z kolei na dokładniejszą diagnostykę.

– Już 3,5 roku mamy zaszczyt być partnerem Elbląskiego Centrum Onkologii – zaznacza Anna Tybińkowska, dyrektor Centrum Radioterapii i Usprawniania oraz Pracowni Tomografii Komputerowej i Rezonansu Magnetycznego. – W trakcie tego okresu zrealizowaliśmy 52 tysiące porad onkologicznych – dodaje. W tym czasie w Centrum Radioterapii i Usprawniania niemal 5000 chorych otrzymało radioterapię.

Na konsyliach specjalistycznych tylko w 2021 roku ustalono 1247 planów leczenia onkologicznego. W poprzednich latach liczba ta za każdym razem przekraczała 1000.

Jak zaznaczono, dzisiejsze wydarzenie jest ważnym momentem dla Elbląskiego Centrum Onkologii, które skupia pacjentów onkologicznych leczonych w wielu oddziałach.

Jaką diagnostykę zapewnia Elbląskie Centrum Onkologii?

Dyrektor Elżbieta Gelert przedstawiła także zakres działania ECO. Zapewnia ono diagnostykę i leczenie nowotworów: układu moczowego, w tym raka gruczołu krokowego, nerki i pęcherza moczowego; układu rozrodczego, w tym raka szyjki macicy, jajników i przydatków; układu oddechowego, w tym raka płuca; układu pokarmowego, w tym raka jelita grubego, trzustki i wątroby; układu nerwowego, w tym złośliwe nowotwory mózgu; układu dokrewnego, w tym raka tarczycy; gardła, krtani, oraz nowotworów szczękowo-twarzowych; nowotworów piersi; układu kostnego (w tym wszczepianie onkologiczne endoprotezy stawu biodrowego).

W planach WSZ jest także przebudowa II i III piętra budynku wielofunkcyjnego pod potrzeby oddziału onkologicznego z pododdziałem chemioterapii oraz oddziału dziennego chemioterapii. Koszt tej inwestycji to ok. 25 mln zł. ■

„Rak to nie wyrok”. Uczestniczki Onkorejsu w Elblągu

Przeszły raka, ale się nie zatrzymują. Idą dalej i edukują, na każdym kroku podkreślając jak ważna jest profilaktyka i badania. Wyruszyły z Krynicy Morskiej, marsz zakończą w Braniewie. 29 czerwca uczestniczki Onkorejsu miały swój przystanek w Elblągu.

MATEUSZ MISZTAL

– Jestem amazonką od 20 lat. Mija 20 rok mojego życia. Onkorejs powstał dla osób, które nie chorują i twierdzą, że będą zawsze zdrowe. O tym jak ważna jest profilaktyka, najbardziej chyba wiemy ja i moje koleżanki – mówi Patrycja Kulczyk. – Idziemy, żeby edukować kobiety, by wiedziały, że badania, profilaktyka, nawet samobadanie piersi, są bardzo ważne. Jeśli codziennie dotykamy pierś, to wiemy, że jeśli pojawi się guz, to należy udać się do lekarza, by skonsultować to. Nie czekać dwa-trzy miesiące czy pół roku, bo wtedy może się tak zdarzyć, że nic już nie pomoże – dodaje.

W przypadku raka, m.in. raka piersi, bardzo ważna jest wczesna diagnostyka, bo pozwala ona szybko wdrożyć niezbędne leczenie i sprawić, że pacjentka wyzdrowieje.

– My jesteśmy na to najlepszym przykładem, pokazujemy że można normalnie żyć. Rak to nie wyrok, z rakiem można żyć. Pracujemy, żyjemy normalnie, mamy rodziny, dzieci, nawet po raku piersi – podkreślają uczestniczki Onkorejsu.

Jak wskazują, w Polsce na raka piersi chorują coraz młodsze kobiety i odnotowywany jest wzrost zachorowań. – Chcemy to zmienić, chcemy namawiać kobiety do tego, żeby się badały i nie bały się. Bo wiele kobiet się boi, że badanie coś wykryje, ale chodzi właśnie o to, by wykryć niepokojące zmiany należycie szybko i dać sobie szansę pięknego życia – wskazują.

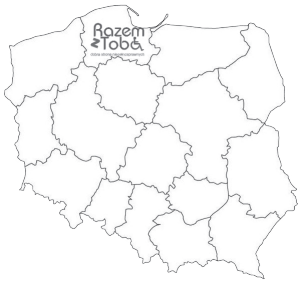
Trasa Onkorejsku wiedzie wzdłuż granic Polski. Każda z tras ma ok. 100 km. Odcinek, który ma do pokonania spotkana grupa pań, rozpoczął się w Krynicy Morskiej, koniec zaplanowano w Braniewie. 28 czerwca Panie dotarły do Elbląga, a 29 czerwca przed Ratuszem Staromiejskim spotkały się z v-ce prezydentem miasta Michałem Missanem i elbląskimi Amazonkami. Kolejnym przystankiem był Suchacz.

Fot. Mateusz Misztal

– Jednego dnia idziemy ok. 20-25 kilometrów. W słońcu, w deszczu, a w tym roku jest zdecydowanie więcej słońca. Idziemy z alergiami, ze spuchniętymi nogami i rękami, ale dajemy radę – podkreślają zgodnie.

Panie zwróciły się także z apelem do mężczyzn. – Panowie, macie matki, siostry, narzeczone, pilnujcie je, przypominajcie im o badaniach profilaktycznych. Może np. zamiast kwiatka na urodziny, wykupcie profilaktyczne badania usg piersi czy mammografię, bo choroba kobiety dotyka całą rodzinę i dlatego dbajcie o swoje dziewczyny, o kobiety w rodzinach. I wy również pamiętajcie o swoich badaniach profilaktycznych, bo też jesteście dla nas ważni – podkreśliły.

– Bardzo cenię całą akcję. Cieszę się, że na trasie szóstej znalazł się Elbląg. Zapraszamy też w przyszłych latach. Wszyscy wiemy jak ważna jest profilaktyka nowotworowa. Ten rajd niesie ze sobą niewątpliwie aspekt terapeutyczny i jeszcze dochodzi do tego promowanie profilaktyki. Jestem medykiem z wykształcenia i popieram w całej rozciągłości – wspierajmy profilaktykę nowotworową, badajmy się. Im szybciej wykryjemy u siebie chorobę nowotworową tym lepiej – mówi Michał Missan, v-ce prezydent Elbląga. ■



Wsparcie asystenta

Od prawie 4 lat w sopockim MOPS asystent wspiera osoby z niepełnosprawnościami. Dla osób mniej samodzielnych to ważna pomoc w codziennym funkcjonowaniu. W ramach programu „Asystent Osobisty Osoby Niepełnosprawnej" kolejne osoby, w tym również obywatele Ukrainy, mogą liczyć na usługi asystenckie.

Fot. pixabay.com

W ramach programu „Asystent Osobisty Osoby Niepełnosprawnej" – edycja 2022, ze wsparcia asystenta mogą skorzystać dzieci do 16. roku życia z orzeczeniem o niepełnosprawności oraz osoby dorosłe z umiarkowanym lub znacznym stopniem niepełnosprawności. Wsparcie asystenta mogą także otrzymać obywatele Ukrainy. Usługi świadczone są nieodpłatnie.

Szczegółowe informacje o usługach asystenckich oraz innych formach wsparcia osób z niepełnosprawnościami można uzyskać w Dziale Pomocy Instytucjonalnej i Rehabilitacji Społecznej MOPS Sopot, tel. 58 551 17 10 wew. 236, 232. ■

UM Sopot

Odpoczynek dla opiekunów

W ramach programu „Opieka wytchnieniowa – edycja 2022" całodobową opiekę nad osobami niepełnosprawnymi sprawują m.in. Gdyńskie Ośrodki Wsparcia. Całodobowe wsparcie wytchnieniowe obejmuje 14-dniowy, bezpłatny pobyt w placówkach znajdujących się na terenie miasta.

Opieka wytchnieniowa może być realizowana w miejscu zamieszkania, jeśli nie jest konieczna przez całą dobę, a także w Gdyńskich Ośrodkach Wsparcia. W drugim wariancie wsparcie obejmuje m.in. opiekę i pielęgnację całodobową, pomoc w podstawowych czynnościach dnia codziennego oraz terapię zajęciową.

Przed zakwalifikowaniem pracownik socjalny przeprowadza wywiad środowiskowy, a także sporządza dokumentację obejmującą wniosek o przyznanie pomocy, aktualne badania lekarskie oraz kartę zgłoszenia do programu. W celu uzyskania informacji należy zgłosić się do odpowiedniego dla miejsca zamieszkania Dzielnicowego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Wsparcie w ramach Programu „Opieka wytchnieniowa" – edycja 2022 może zostać udzielone osobie, która na stałe zamieszkuje z osobą niepełnosprawną w Gdyni. Podopieczny, który może zostać objęty programem, musi posiadać orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności lub równoważne, a także wymagać całodobowej opieki.

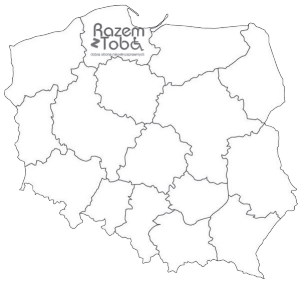
– Gdynia wspiera opiekunów osób zależnych w codziennych obowiązkach. W ramach programu „Opieka wytchnieniowa – edycja 2022" do zlokalizowanych na terenie miasta ośrodków wsparcia przyjętych może zostać dziesięć osób, które objęte zostaną kompleksową, całodobową pomocą, co pozwoli opiekunom na chwilę oddechu – mówi Michał Guć, wiceprezydent Gdyni ds. innowacji.

Poza wymienionymi usługami, w Gdyńskich Ośrodkach Wsparcia ważnymi aspektami są usprawnianie, rehabilitacja oraz animacja i reintegracja. Placówki zlokalizowane są przy ul. Chwarznieńskiej 93 oraz przy ul. Bosmańskiej 32 A.

Opieka nad niepełnosprawnymi, wymagającymi całodobowego wsparcia osobami, bardzo obciąża osobę, która to wsparcie zapewnia. Większość osób pracujących po kilka godzin dziennie, ma zapewniony w ciągu roku urlop wypoczynkowy. Osoby sprawujące całodobową opiekę nad swoimi zależnymi członkami rodziny często nie mają możliwości realnego oderwania się od codziennych obowiązków.

– Program „Opieka wytchnieniowa" umożliwia opiekunom odpoczynek, złapanie oddechu, bądź po prostu zajęcie się swoimi sprawami. Gdyńskie Ośrodki Wsparcia są ośrodkami, w których pracują osoby pełne pasji i oddania dla swoich podopiecznych, kierowane tam osoby mogą liczyć na opiekę na wysokim poziomie, a rodziny tych osób mogą ze spokojem ducha oddać się przez te 14 dni prawdziwemu wytchnieniu – mówi Magdalena Bach, kierownik Centrum Wsparcia Seniorów. ■

UM Gdynia



Ułatwienia w parkowaniu

Osoby z niepełnosprawnościami mogą sprawdzać dostępność miejsc parkingowych za pomocą aplikacji gdynia.pl. To innowacyjne narzędzie, które pozwala w łatwy i wygodny sposób wskazać kierowcom najbliższe wolne miejsce parkingowe, już działa w Gdyni.

Fot. pixabay.com

– Uruchomiony system zajętości miejsc parkingowych dla pojazdów osób z niepełnosprawnościami, ułatwia przemieszczanie się i sprawia, że miasto jest jeszcze bardziej dostępne dla wszystkich jego mieszkańców – mówi Bartosz Bartoszewicz, wiceprezydent Gdyni ds. jakości życia.

Celem wprowadzenia systemu była zarówno poprawa bezpieczeństwa, jak i podniesienie komfortu życia mieszkańców. System na dzień dzisiejszy obejmuje 31 miejsc parkingowych w 18 lokalizacjach dla pojazdów osób z niepełnosprawnościami w Śródmieściu Gdyni, głównie wzdłuż ulicy Władysława IV.

Za pomocą aplikacji gdynia.pl użytkownik sprawdzi, gdzie znajduje się interesujące go miejsce oraz jaka jest jego dostępność. Kolorem zielonym oznaczono wolne miejsca parkingowe, czerwonym zajęte. Dodatkowo w aplikacji, każde miejsce postojowe posiada szczegółowy opis, zdjęcie, podgląd miejsca z Google street view. Za pomocą wewnętrznej nawigacji aplikacji można również wyznaczyć trasę do wskazanego miejsca, a w przypadku gdy zostanie ono w międzyczasie zajęte, otrzymać stosowny komunikat z propozycją zmiany na kolejne najbliższe.

– Aplikacja pokazująca lokalizację wolnych miejsc parkingowych, tzw. kopert w centrum naszego miasta, to kolejny krok w celu dostosowania narzędzi do oczekiwań użytkowników, osób z niepełnosprawnością – mówi Agnieszka Wawrzyniak, naczelnik Wydziału Dostępności. – W Gdyni parkowanie na kopertach jest bezpłatne. Pamiętajmy jednak, że do parkowania na kopertach uprawnione są jedynie osoby posiadające ważną kartę parkingową. ■

UM Gdynia

Totupointy wspomogą

W Gdańskim Centrum Świadczeń uruchomiony został system Totupoint. Jest to sieć specjalnych znaczników dźwiękowych, które pomogą osobom z niepełnosprawnością wzroku w poruszaniu się po terenie Centrum. To już kolejna inicjatywa GCŚ mająca na celu zwiększenie dostępności usług dla osób ze szczególnymi potrzebami.

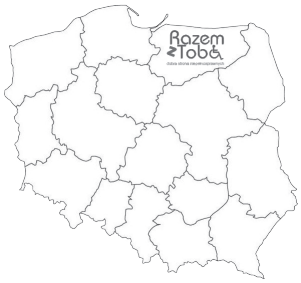
Fot. pixabay.com

– Totupoint to znacznik dźwiękowy wchodzący w skład systemu nawigacyjno-informacyjnego. Jest to urządzenie o małych gabarytach, posiadające samodzielną sygnalizację alarmującą – tonową lub głosową. Znaczniki ostrzegają o niebezpieczeństwie bądź prowadzą do celu. Można nimi oznaczać wejścia do budynku, pomieszczenia oraz inne istotne miejsca – informuje Kamila Serkowska, koordynator ds. dostępności w Gdańskim Centrum Świadczeń. – Wprowadzenie takiego rozwiązania sprawia, że przestrzeń publiczna jest bardziej dostępna dla osób ze szczególnymi potrzebami, szczególnie dla osób z dysfunkcją wzroku.

W Gdańskim Centrum Świadczeń oznaczonych zostało 6 miejsc. Pierwszy znacznik znajduje się przy furtce wejściowej przy ul. Kartuskiej. Kolejne zostały umieszczone w strategicznych miejscach, związanych z przemieszczaniem się po budynku – przy wejściu głównym, wejściu bocznym, przejściu do sali obsługi, przy toalecie oraz portierni.

Szczegółowy opis miejsc znaczników, które są jednocześnie komunikatami wyświetlanymi przez aplikację na urządzeniu mobilnym, znajduje się na stronie www.totupoint.pl. ■

UM Gdańsk



Droga ku zatrudnieniu

Stowarzyszenie Integracji Osób Niepełnosprawnych SION w Bartoszycach realizuje projekt pn. Droga ku zatrudnieniu" dofinansowany przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Projekt ma na celu wejście na rynek pracy osób z niepełnosprawnościami poprzez aktywizację zawodową.

Fot. mat. prasowe

Jesteś osobą bezrobotną w wieku od 18 do 65 lat, z powiatu bartoszyckiego i posiadasz orzeczenie o niepełnosprawności? Chcesz wziąć udział w kursach zawodowych (pomocnik kucharza, pracownik sprzątający, kurs komputerowy lub innych)?

Zgłoś się do Zakładu Aktywności Zawodowej przy SION ul. Bema 39 w Bartoszycach lub telefonicznie 89 762 01 75.

W ramach projektu beneficjenci mają zapewnione: zwrot kosztów dojazdu, stypendium szkoleniowe (1000,00 zł) oraz wyżywienie.

Po zakończeniu udziału w kursach zawodowych zorganizowane zostaną 6 – cio miesięczne płatne staże zawodowe. ■

SION Bartoszyce

Ratusz bardziej dostępny

Olsztyński ratusz dysponuje usprawnieniami dla niepełnosprawnych. Interesanci ze szczególnymi potrzebami już mogą korzystać z urządzeń, których celem jest zapewnienie jak największej dostępności obsługi.

Fot. pixabay.com

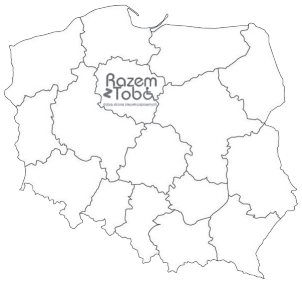
Dzięki udziałowi w specjalnym, partnerskim projekcie współfinansowanym przez Unię Europejską urząd miasta stał się właścicielem urządzeń do obsługi osób słabosłyszących, nowoczesnej lupy elektronicznej oraz krzesła ewakuacyjnego. Łączna wartość tego potrzebnego wyposażenia to ponad 13 tys. zł.

– Wszystkie te usprawnienia są bardzo ważne dla naszych klientów ze szczególnymi potrzebami – mówi prezydent Olsztyna, Piotr Grzymowicz. – Systematycznie poprawiamy dostępność urzędu, aby poziom obsługi spełniał oczekiwania mieszkańców.

Przedsięwzięcie, to nie tylko doposażenie jednostek samorządowych. Dzięki szkoleniom, wyznaczeni pracownicy podnieśli swoje umiejętności w zakresie stosowania przepisów ustawy o dostępności, jak również opracowana i wdrożona została procedura obsługi osób ze szczególnymi potrzebami.

Projekt „Dostępność plus w urzędach JST województwa warmińsko-mazurskiego" był skierowany do 23 samorządów z regionu. Jego łączna wartość to 862,7 tys. zł. ■

UM Olsztyn



Pierwsza Seniorada zakończona

18 czerwca, podczas Pikniku Organizacji Pozarządowych, oficjalnie zakończono pierwszy bydgoski tydzień międzypokoleniowy. Kilka tysięcy seniorów wraz z dziećmi i wnukami włączyło się w obchody. Zwieńczeniem Seniorady był koncert najstarszej didżejki w Polsce DJ WIKI.

W sobotę (18 czerwca) na Wyspie Młyńskiej zbiegły się dwie imprezy. Po raz piąty bydgoszczanom i bydgoszczankom zaprezentowały się organizacje pozarządowe z Bydgoszczy. W sumie kilkadziesiąt zrzeszeń, stowarzyszeń i fundacji przygotowało liczne atrakcje. W imprezie wzięła udział zastępczyni prezydenta Iwona Waszkiewicz.

Podczas wydarzenia odbyło się także oficjalne zakończenie pierwszej bydgoskiej Seniorady. Najstarsza didżejka w Polsce DJ WIKA, pomimo upału, porwała do wspólnego, międzypokoleniowego tańca zebranych na pikniku gości.

Przypomnijmy, że ten wyjątkowy tydzień otworzył barwny korowód ulicami miasta. Przez 7 dni zorganizowano ponad 70 różnego rodzaju wydarzeń – szkoleń, warsztatów, spotkań. – Senioradę wspólnie z miastem tworzyło 25 partnerów, którym dziękujemy za zaangażowanie i wkład. Wydarzenia organizowane w ramach Seniorady odbywały się w 20 lokalizacjach miasta – zaznaczają organizatorzy.

Fot. Robert Sawicki

Szacuje się, że z atrakcji Seniorady skorzystało łącznie około 3 tys. osób, z czego ponad trzy czwarte to Seniorzy. Dużą popularnością cieszyły się szkolenia komputerowe oraz badania profilaktyczne. ■

UM Bydgoszcz

Wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami

Powiatowy Urząd Pracy w Toruniu dysponuje środkami z PFRON, przeznaczonymi na dotowanie działalności gospodarczej dla osób z niepełnosprawnościami, zamieszkałymi w Toruniu.

Osoby z niepełnosprawnościami, zamieszkałe w Toruniu, zarejestrowane jako osoby poszukujące pracy, niepozostające w zatrudnieniu, mogą ubiegać się o szkolenia, studia podyplomowe bądź dotację na działalność gospodarczą. Powiatowy Urząd Pracy dla Miasta Torunia dysponuje jeszcze środkami z PFRON (Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych) na ten cel.

Niepełnosprawni zarejestrowani jako osoby bezrobotne mogą ubiegać się o dotację na działalność gospodarczą.

Szczegóły uzyskać można u swojego doradcy klienta bądź telefonicznie:

szkolenia, studia podyplomowe, finansowanie kosztów egzaminów lub uzyskania licencji: 56 65 80 223; dotacje na rozpoczęcie działalności gospodarczej: 56 65 80 231.

Informacje można uzyskać także w Powiatowym Urzędzie Pracy dla Miasta Torunia przy ul. Mazowieckiej 49a oraz na stronie internetowej: muptorun.praca.gov.pl. ■

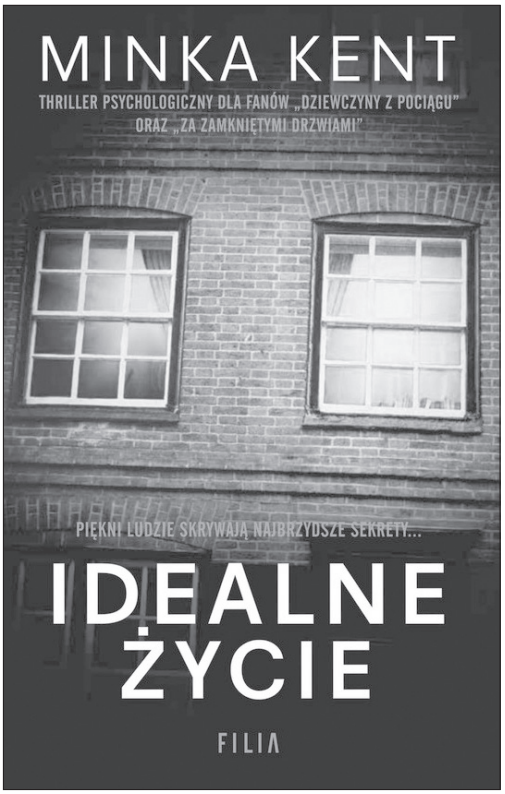
UM Toruń

Fot. Gustavo Fring / pexels.com

Agnieszka Pietrzyk

o książkach

Minki Kent, „Idealne życie”



Fot. mat. prasowe

Ostatnio sięgnęłam po powieść Minki Kent „Idealne życie” i stwierdziłam, że to rozrywka może nie z górnej półki, ale z tej średniej na pewno tak. Ta książka ma doskonale skrojoną fabułę. Niewiele nas w niej zaskoczy, ale to właśnie o to chodzi, aby przymierzyć ulubiony garnitur, w którym nic się nie gniecie, nie marszczy. Po zakończeniu lektury „Idealnego życia” powiemy: To właśnie tak miało się potoczyć, taki finał pasował najlepiej.

Idealne życie wiedzie rodzina McMullenów, piękna żona zajmująca się domem, pracowity mąż i trójka fantastycznych dzieciaków. Tej familii przygląda się młoda kobieta, Autumn Carpenter. Miejscem obserwacji jest okno sąsiedzkiego domu i oczywiście media społecznościowe. Nietrudno się domyślić, że opętana obsesją Autumn wkrótce trafi do domu sąsiadów w charakterze opiekunki ich dzieci. Prawda, że ta fabuła jest jakoś niepokojąco znajoma?

Po powieść sensacyjną Minki Kent warto sięgnąć, aby zobaczyć rzeczywistość z dwóch perspektyw. Mamy tutaj wyidealizowaną rodzinę na instagramowych zdjęciach i tę samą rodzinę w realu, prozaiczną, i z problemami. To nic oryginalnego – zestawianie dwóch światów, tego fragmentarycznego, wyselekcjonowanego na fotkach w mediach społecznościowych z tym, który trwa całą dobę i nie da się żadnej minuty wyciąć. Autorka jednak tworzy te dwie rzeczywistości z doskonałym wyczuciem, bardzo subtelnie, bez nachalnego uderzania zbyt oczywistymi opisami czy spostrzeżeniami.

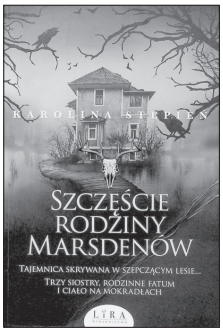
Ta książka ma dwie bohaterki, dwie kobiety zabierają w niej głos. Obie są interesujące i obie manipulują swoim wizerunkiem. Jedna robi to głównie w mediach społecznościowych, druga tworzy nową siebie także w realnym życiu. Autumn i Dafne, która z nich jest prawdziwsza? Proponuję sięgnąć po „Idealne życie”, aby to sprawdzić.

Polecam tę pozycję Minki Kent w wersji audiobookowej w ciekawej interpretacji Anny Cieślak. Szkoda tylko, że lektorka bardziej nie rozróżniła głosowo obu bohaterek, bo narracja pierwszoosobowa temu sprzyjała. ■

Audiobook: Minka Kent, „Idealne życie”, tłumaczenie Kamil Maksymiuk, Wydawnictwo Filia i Storytel, czyta Anna Cieślak, czas nagrania: 9 godzin 54 minut

WARTO POSŁUCHAĆ

Karolina Stępień, „Szczęście rodziny Marsdenów”



Fot. mat. prasowe

„Szczęście rodziny Marsdenów” Karoliny Stępień, w tej powieści wszystko jest inne. Zamiast małego polskiego miasteczka otrzymujemy bliżej nieokreśloną senną miejscowość Conetoe. Zamiast dobrze znanego komisarza mamy szeryfa. Zamiast stereotypowej rodziny w powieści pojawia się nietypowa familia z trzema córkami, ojcem, babcią i ciotką oraz jej mężem. Była też matka dziewczyn, ta jednak jakiś czas temu opuściła dom bez słowa wyjaśnienia. Był także wujek, który zaginął dwadzieścia lat wcześniej, a teraz w lesie na torfowiskach znaleziono jego zwłoki. Trzy siostry: Elenor, Clementine i Ginger chcą rozwiązać zagadkę śmierci wuja. Pomaga im w tym syn szeryfa. Fabuła wskazywałaby, że to kryminał albo thriller, ale tak nie jest, bo w tej powieści, jak wspomniałam na początku, wszystko jest inne. Zamiast kryminału czy thrillera dostajemy magiczną rzeczywistość, swoistą baśń odzwierciedloną w szeptach lasu. Próżno tu doszukiwać się realizmu policyjnych czynności czy namacalnej prozy dnia codziennego. Odnajdziemy za to opuszczony dom, który wypełniają dziwne malunki istoty o głowie w kształcie jeleniej czaszki i porożu porośniętym bluszczem. To nie kryminalna fabuła wciąga czytelnika, to magiczna rzeczywistość oplata czytelniczą wyobraźnię. Po lekturze „Szczęścia rodziny Marsdenów” w głowie zostanie wrażenie niezwykłości i uczucie fabularnego niedopowiedzenia. Polecam czytelnikom chcącym odpocząć od szczegółowych opisów policyjnych śledztw. ■

Audiobook: Karolina Stępień, „Szczęście rodziny Marsdenów”, Wydawnictwo Storybox, czyta Diana Giurow, czas nagrania: 10 godzin 11 minut

We wrześniu Europejski Festiwal Filmowy

Integracja TY i JA

Pod hasłem „Jedna chwila...” od 6 do 10 września w Koszalinie odbywać się będzie 19. Europejski Festiwal Filmowy Integracja Ty i Ja. W sumie pokazanych zostanie czterdzieści filmów dokumentalnych, fabularnych i amatorskich produkcji m.in. francuskiej, włoskiej, polskiej, szwedzkiej, niemieckiej, angielskiej, tajwańskiej czy kanadyjskiej.

Fot. mat. prasowe

RAFAŁ SUŁEK

Festiwal od lat łączy temat niepełnosprawności ze sztuką filmową i konsekwentnie udowadnia, że „życie można zacząć wiele razy”. Do tej pory w ramach Festiwalu pokazanych zostało niemal osiemset filmów. Statuetki Motyla w konkursie filmowym otrzymały takie obrazy jak „W stronę morza” (reż. Alejandro Amenábar), „Motyl i skafander” (reż. Julian Schnabel), „Nietykalni” (reż. Olivier Nakache, Eric Toledano), „Dziewczyna z szafy” (reż. Bodo Kox), „Chce się żyć” (reż. Maciej Pieprzyca) czy „Nasza klątwa” (reż. Tomasz Śliwiński). Co roku w ramach Festiwalu goszczą w Koszalinie aktorzy, reżyserzy, scenarzyści, krytycy filmowi, wykładowcy, ludzie kultury i mediów. Corocznie Małe Festiwale Ty i Ja goszczą w ponad trzydziestu miejscowościach Polski, a festiwalowe filmy wyświetlają kina studyjne w kilkunastu największych miastach w kraju m.in. w kinie Światowid w Elblągu.

W tym roku o statuetki Motyla 2022 powalczy 15 filmów dokumentalnych, 13 fabularnych i 6 amatorskich. W jury konkursu w tym roku zasiądą: Piotr Głowacki (przewodniczący), Bartosz Blaschke, Anna Dzieduszycka oraz Iwona Siekierzyńska.

W ramach Festiwalu pozakonkursowo pokazanych zostanie kolejnych 6 filmów w tym „Sonata” polska produkcja oparta na faktach poruszająca historia Grzegorza Płonki, u którego dopiero w wieku 14 lat stwierdzono niedosłuch, a nie jak wcześniej zakładano – autyzm. W konsekwencji pozwoliło to odkryć talent muzyczny chłopca.

Wszystkie seanse wyświetlone zostaną na ekranie kina Alternatywa mieszczącym się przy Koszalińskiej Bibliotece Publicznej. Wstęp jest bezpłatny.

– Hasłem tegorocznego Festiwalu jest „Jedna chwila...”, i to wokół tej chwili będziemy się dużo koncentrować w tym roku. Będziemy mówili o tym, jak pod wpływem jednej chwili zmienia się życie, jak podczas jednej chwili życie pełnosprawnych osób diametralnie się zmienia, niekoniecznie na gorsze, choć w pierwszej chwili mogłoby się tak wydawać – mówią organizatorzy Festiwalu.

W ramach tegorocznego Festiwalu odbędzie się również szereg wydarzeń towarzyszących. Wśród nich będzie m.in. wystawa prac powstałych w ramach Fotokonfrontacji, odbywających się w Dźwirzynie, gdzie spotkali się fotograficy oraz modele z niepełnosprawnościami. Jak twierdzi Wojciech Szweja – twórca Fotokonfrontacji, tegoroczne prace są efektem wyzwania podjętego przez artystów w poszukiwaniu nowych pomysłów estetycznych, starciem

silnych osobowości po obu stronach obiektywu. Rezultaty pokazują, jak różnie można rozumieć i starać się przełożyć na obraz temat niepełnosprawności, artystycznie, kreatywnie i odważnie. Każda praca to osobna historia, a cała wystawa stanowi opowieść o pięknych, silnych i inspirujących ludziach.

Drugą wystawą zaprezentowaną w ramach Festiwalu będzie wernisaż prac Stanisława Składanowskiego z Gdańska, który w sierpniu 1980 brał udział w strajkach, które dokumentował fotograficznie. Po wprowadzeniu stanu wojennego wykonywał zdjęcia demonstracji oraz zajść ulicznych w Gdańsku i Gdyni. Jest autorem m.in. słynnego zdjęcia Lecha Wałęsy skaczącego przez płot.

Podobnie jak w latach ubiegłych, Festiwalowi towarzyszyć będzie również konferencja, w tym roku, pod hasłem „Psychologiczne aspekty niepełnosprawności" zorganizowana we współpracy z Fundacją Na Rzecz Rozwoju Audiodeskrypcji Katarynka z Wrocławia. Odbędzie się ona 7 września i oparta będzie na konkretnych przykładach i na życiowej praktyce. Zorganizowane zostaną cztery panele tematyczne, których punktem wyjścia będzie prezentacja tzw. „żywego przykładu" czyli osoby z niepełnosprawnością (po wypadku, nagłej chorobie etc.). Będą to ich autorskie wystąpienia. W zależności od tego, co stanowiło główny problem, z którym się zmagała, dobrane zostaną konkretne przykłady filmowe na ten temat, opatrzone warsztatowym wprowadzeniem (analizą i interpretacją konkretnych filmów). W kolejnej części głos zostanie oddany ekspertom i publiczności, którzy będą mogli to na gorąco skomentować i zadawać pytania. Opiekunem merytorycznym jest prof. Wojciech Otto, filmoznawca, profesor UAM, dyrektor Instytutu Filmu, Mediów i Sztuk Audiowizualnych. Festiwal będzie również okazją do spotkania i poznania historii osób z niepełnosprawnościami, których życie zmieniło się pod wpływem jednej chwili. Okazje taką będą mieli m.in. uczniowie koszalińskich szkół ponadpodstawowych.

6 września, podczas inauguracji Festiwalu, odbędzie się także koncert Grzegorza Płonki, którego to historia była inspiracją do filmu „Sonata" w reżyserii Bartosza Blaschke. Film zostanie wyświetlony po koncercie artysty. ■

Przełamując niewidzialną szybę

Wychowankowie Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2. w Wejherowie dla Niesłyszących i Słabosłyszących nagrali jedyny w swoim rodzaju teledysk. Dzieci wcieliły się w bohaterów piosenki „Wspaniały Świat" z bajki Disneya „Aladyn".

Fot. kadr z filmu

Teledysk powstał z inicjatywy ośrodka, Fundacji Disney Polska oraz Fundacji Kultura bez Barier.

Aladyn z Wejherowa

Internetowa premiera teledysku „Wspaniały Świat" miała miejsce 1 czerwca, z okazji Międzynarodowego Dnia Dziecka. Klip nagrany jest w konwencji teatralnego przedstawienia. W roli bohaterów baśni, widzów na widowni i pracowników teatru wystąpili wychowankowie Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2 dla Niesłyszących i Słabosłyszących w Wejherowie. Natomiast reżysera przedstawienia zagrał Tomasz Kot. Klip został zrealizowany w warszawskim teatrze „Baj".

Wspaniały świat

Teledysk, to wspólna inicjatywa wejherowskiego ośrodka, fundacji Disney Polska i Fundacji Kultura bez Barier.

– Niesłyszący artyści z radością wspominają prace i emocje na planie filmowym. Wszyscy są zgodni, że występ przed kamerą to nie tylko spełnienie skrytych marzeń, ale i świetna zabawa – podkreśla Ewelina Lulińska, dyrektor ośrodka.

Młodzi aktorzy z wejherowskiego OSW po raz kolejny udowodnili, że sztuka to świat, w którym nie istnieją żadne podziały.

– Nie myślą jeszcze, że te trzy minuty to ważny etap usuwania niewidzialnej szyby, dzielącej świat słyszących i niesłyszących – dodaje.

A swoimi kreacjami pokazali, że pełne ekspresji gesty rąk, dłoni czy palców potrafią idealnie przekazać treść utworu.

OSW w Wejherowie

Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 2 w Wejherowie dla Niesłyszących i Słabosłyszących istnieje już ponad 100 lat. Jako jedyna placówka w Polsce, w nauczaniu niesłyszących stosuje tam metodę ustną, a język migowy jest językiem wspomagającym.

– Nasza kadra pedagogiczna stara się nauczyć wychowanków różnych narzędzi komunikacji, tak, aby w dorosłym życiu sami wybrali najlepszy sposób komunikowania się z innymi, aby umieli radzić sobie z trudnościami – mówi dyrektor Lulińska.

Realizowana jest ta sama podstawa programowa, co w szkołach ogólnodostępnych. Warto dodać, że wychowankowie ośrodka zdobywają stypendia i odnoszą liczne sukcesy w wielu dziedzinach. ■

pomorskie.eu

„Powrót, czyli serial o tym, że życie jest jedno”

W Polsce takiego serialu nie było jeszcze nigdy. Nie dlatego, że główny bohater tydzień po swojej śmierci dostaje szansę na drugie życie, ale dlatego, że w piękny sposób opowiada o relacjach międzyludzkich. Powrót, to opowieść o tym, co nam w życiu umyka.

MATEUSZ MISZTAL

Fot. Anna Włoch / Canal+

Jest zwykłym Janem Kowalskim... a tak dokładniej Janem Starosteckim (Bartłomiej Topa). Ma żonę Agatę (Magdalena Walach), nastoletnią córkę Zoję (Zuzanna Mikołajczyk), własną firmę. Wiedzie spokojne i bardzo uporządkowane życie. Pewnego dnia w pracy dostaje zawału, umiera. Tydzień później zmartwychwstaje.

W świecie cyfrowych systemów niemożliwe jest, by śmierć mogła zostać przeoczona. Janek musi zatem zacząć zupełnie nowe życie. Poznaje więc nowych ludzi. Słowo klucz? Poznaje! Rozmawia, słucha, uczy się od poznawanych osób, uczy się też siebie samego.

O zmartwychwstaniu dowiaduje się tylko jego najbliższy przyjaciel – Konstanty (Wojciech Mecwaldowski). Łączy ich prawdziwa męska przyjaźń. Znają się od czasów liceum. Ich relacja była dobra, ale staje się jeszcze lepsza.

Produkcja Canal+ w reżyserii Adriana Panka, to opowieść o tym, że życie jest przygodą, którą można przeżywać inaczej, lepiej, pełniej. To serial o tym, że małżeństwo jest sztuką kompromisu, podjęcia wyrzeczeń od obojga małżonków, rodzicielstwo oddaniem cząstki siebie dziecku, a przyjaźń to wzajemna pomoc – szczególnie w trudnych chwilach.

Życie głównego bohatera toczy się przede wszystkim nocą. Wpływ na to ma nie tylko charakter jego nowej pracy. Zarówno Janek, jak i Kostek doskonale wiedzą, jakie mogą być konsekwencje, jeśli zbyt wiele osób dowie się o zmartwychwstaniu. Czy dzięki nocnemu trybowi życia można pozostać niezauważonym? To Warszawa – największe miasto w Polsce – więc (teoretycznie) prawdopodobieństwo spotkania kogoś z „poprzedniego” życia jest znikome.

Do wątku Warszawy dodam jeszcze jedno – nocą wygląda naprawdę dobrze, co zostało ukazane przez Karinę Kleszczewską, autorkę zdjęć. Z kolei za muzykę odpowiadał Antoni Komasa-Łazarkiewicz, a ta przez sześcioodcinkową produkcję Canal+ znakomicie prowadzi widza, podkreślając jednocześnie tajemniczość całej historii.

Powrót, to też serial o poszukiwaniu siebie samego. Wywołuje różne emocje – straszy, bawi i wzrusza. Pokazuje, że współcześnie, głównie poprzez tempo naszego życia, wiele szczegółów umyka – i wcale nie są one nieistotne.

Następstwem śmierci bliskiej osoby jest żałoba. Ta przez każdego z nas przeżywana jest inaczej. Agata po śmierci męża próbuje swoje życie zmienić. Jest zagubiona, ma świadomość, że czegoś w ich relacji zabrakło, że ich małżeństwo coraz mniej oparte było na miłości i przyjaźni, a coraz bardziej na przyzwyczajeniu, przestawało być przygodą i wspólną podróżą, a zaczynało być zupełnie oddzielnymi rozdziałami. Jak zmieni się życie bohaterki? Czy będzie to zmiana na lepsze?

Śmierć Janka przeżywa także Zoja. Dopiero po jego śmierci uświadamia sobie, że za mało go było w jej życiu, że za mało spędzała z nim czasu i zbyt rzadko rozmawiała. Nie chcę zdradzać zbyt wiele, ale przyznam, że jest w tym serialu jedna scena, która wyraża więcej niż tysiąc słów.

Niezbyt dobre relacje na linii córka-matka mają też ze sobą Iza (Matylda Giegżno), i Aneta (Kinga Preis). Obie spotykają się tylko w pracy i ta płaszczyzna pozwala im się dogadywać – przynajmniej w kwestiach zawodowych. Czy więzy krwi wystarczą do tego, by pozszywać to, co lata temu zostało zniszczone?

Powrót nie jest tylko historią o Janku Starosteckim – to historia o milionach ludzi, którzy w życiu często szukają tego, czego nie potrzebują, życie stawiają w zbyt sztywne ramy, sprawiając jednocześnie, że następny dzień jest kalką poprzedniego, a relacje z drugim człowiekiem powierzchowne. Ten serial mówi: zatrzymaj się, pobądź z żoną, córką, przyjacielem. Wysłuchaj, poznawaj i rozmawiaj – o tym, czego człowiek jest pełen – o emocjach i uczuciach. To wreszcie też serial – choć w świetle zarysowanej fabuły brzmi to może mało wiarygodnie – o tym, że życie jest tylko jedno.

Na ekranie zobaczymy też m.in. Roberta Gonerę, Marzenę Trybałę, Dariusza Chojnackiego, Roberta Talarczyka, Andrzeja Andrzejewskiego, Kacpra Kuszewskiego czy Tomasza Sapryka. W jednym z odcinków gościnnie pojawił się także Jerzy Majewski, prowadzący emitowany w Canal+ program „Miasta rytm”.

Serial dostępny jest w serwisie Canal+online. Do wyboru jest także ścieżka dźwiękowa z audiodeskrypcją. Można go obejrzeć również z napisami. ■

Ostatnie wakacje z bonem turystycznym

Wakacje to najlepszy moment, by wykorzystać bon turystyczny. Na blisko 4,3 mln uprawnionych osób, wciąż nieaktywnych jest 895 tys. bonów. Warto się pospieszyć, bo jego ważność upływa 30 września. Po tym terminie nie będzie można nim opłacić wypoczynku ani pobytu w hotelu.

Na Warmii i Mazurach całkowicie wykorzystanych bonów turystycznych jest prawie 61 tys., natomiast nieaktywnych jest prawie 36 tys. Kwota do wykorzystania z bonów nieaktywowanych w województwie warmińsko-mazurskim to ponad 25 mln zł.

Od sierpnia 2020 r. za pomocą bonu rodzice mogą płacić za usługi hotelarskie lub imprezy turystyczne na terenie Polski. – Do tej pory transakcje opłacone za pośrednictwem bonu wyniosły 2,3 mld zł. Najwięcej zyskały firmy i organizacje z terenu województwa małopolskiego, bo rodzice i opiekunowie zostawili tam w formie bonu prawie pół miliarda złotych. Drugim obszarem, gdzie do organizatorów turystyki trafiła największa kwota z transakcji bonami jest województwo pomorskie. Kwota transakcji bonami w Pomorskim przekroczyła 418 mln zł – mówi prof. Gertruda Uścińska, prezes ZUS.

Fot. pixabay.com

500 zł lub 1000 zł

– Przypomnijmy, bon przyznawany jest na dziecko urodzone do końca 2021 roku, na które przysługuje świadczenie wychowawcze lub dodatek wychowawczy Rodzina 500 plus. Rodzice dzieci urodzonych w ostatnich miesiącach ubiegłego roku (październik – grudzień) także mogą wykorzystać bon turystyczny, mimo że wniosek o 500+ złożyli po 31 grudnia 2021 roku. Ważne, żeby zrobili to w ciągu trzech miesięcy od narodzin. Zgodnie z przepisami rodzice mają trzy miesiące na złożenie wniosku o 500+, licząc od dnia urodzenia dziecka. Oznacza to, że opiekunowie, którzy złożyli wniosek na początku 2022 r., na dziecko urodzone w 2021 r., też mogą liczyć na bon – mówi Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie warmińsko-mazurskim

Na dziecko przysługuje jeden bon w wysokości 500 zł. Dzieci z orzeczoną niepełnosprawnością dostaną dwa bony w wysokości 500 zł, jednak, aby otrzymać drugi, należy złożyć odpowiednie oświadczenie na Platformie Usług Elektronicznych ZUS.

Bon dostępny tylko na PUE

Bon turystyczny jest dostępny tylko na Platformie Usług Elektronicznych. Aktywacja bonów jest bardzo prosta. Rodzic, który pobiera świadczenie 500 plus na dziecko taki bon ma u siebie na profilu PUE. Wystarczy wejść na swój profil, w zakładkę „ogólny", następnie po lewej stronie ekranu odnajdziemy zakładkę „bon turystyczny". Po kliknięciu w nią zostaniemy poproszeni o uzupełnienie niezbędnych danych kontaktowych, czyli adresu e-mail i numeru telefonu komórkowego, po czym przechodzimy do aktywacji. Zarówno aktywacja, jak i płatność bonem turystycznym, jest bardzo prosta, nie wymaga od nas jakiś skomplikowanych czynności. Aktywować bon można w dowolnym momencie, nawet na dzień przed planowanym wyjazdem.

Płatność do 30 września

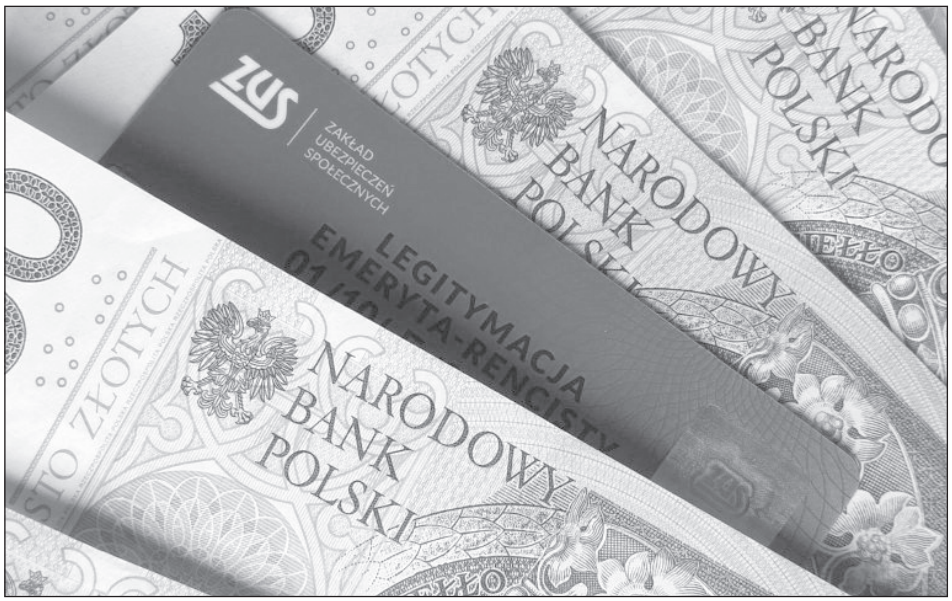
Bon przyznawany jest w formie dokumentu elektronicznego. Ma on unikalny 16-cyfrowy numer. Nie podlega on wymianie na gotówkę ani inne środki płatnicze. Można nim płacić kilkakrotnie, aż do wyczerpania kwoty. Bon turystyczny ważny jest do końca września tego roku. Do tego czasu trzeba zrealizować płatność bonem, zaś sama usługa może się odbyć nawet po tej dacie.

Płatności można dokonywać w podmiotach, które zarejestrowały się na liście Polskiej Organizacji Turystycznej. Ich lista jest dostępna na stronach www.bonturystyczny.gov.pl , www.pot.gov.pl oraz www.polska.travel

Dla wszystkich, którzy mają pytania związane z funkcjonowaniem bonu Zakład Ubezpieczeń Społecznych uruchomił specjalną infolinię (codziennie w godz. 7:00-20:00) pod numerem 22 11 22 111, a pytania można też zadawać pisząc na adres: bon@zus.pl ■ ZUS

W sierpniu 14 emerytura

Od 25 sierpnia tego roku Zakład Ubezpieczeń Społecznych zacznie wypłacać 14. emeryturę, która będzie zwolniona z podatku dochodowego. Świadczenie na rękę wyniesie 1217,98 zł. Będzie wypłacane z urzędu, nie trzeba więc składać żadnego wniosku.



Fot. ZUS

Dodatkowe roczne świadczenie pieniężne trafi do 9 mln emerytów, rencistów i innych osób pobierających świadczenia długoterminowe, w tym 8,1 mln z ZUS. Ze wstępnych szacunków wynika, że w tym roku na „czternastkę" może zostać przeznaczone nawet około 11,4 mld zł, w tym 9,5 mld zł dla świadczeniobiorców ZUS.

Świadczenie w pełnej wysokości otrzyma ok. 7,7 mln osób. W przypadku osób ze świadczeniem między 2900 zł a 4188,44 zł brutto czternastka będzie zmniejszana zgodnie z zasadą „złotówka za złotówkę". Minimalna wysokość czternastki wyniesie 50 zł.

– Czternastą emeryturę dostaną osoby, które na 24 sierpnia, czyli na dzień poprzedzający pierwsze wypłaty będą miały prawo do wypłaty jednego ze świadczeń długoterminowych z ZUS, m.in. emerytury, renty, świadczenia przedemerytalnego, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego, czy tzw. świadczenia Mama 4+. Czternastki nie dostaną osoby, które na 25 sierpnia będą mieć zawieszoną wypłatę świadczenia (np. z powodu zbyt wysokich dodatkowych zarobków). W takiej sytuacji dodatkowe roczne świadczenie pieniężne zostanie przekazane z chwilą wznowienia płatności świadczenia – informuje Katarzyna Krupicka, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa podlaskiego.

Pierwsi seniorzy otrzymają z ZUS-u czternastkę 25 sierpnia. Kolejne terminy wypłat to: 1, 5, 6, 10, 15 i 20 września. Natomiast w systemie mundurowym wypłata nastąpi we wrześniu. Z kolei osoby pobierające świadczenia rolnicze rzadziej niż raz na miesiąc – otrzymają „czternastkę" w październiku.

„Czternastka" będzie wolna od potrąceń, np. zajęć komorniczych. Nie będzie wliczać się do dochodu przy ubieganiu się o pomoc społeczną, alimenty czy świadczenie 500 plus dla niesamodzielnych.

W ubiegłym roku to dodatkowe świadczenie otrzymało w sumie ponad 9 mln osób, w województwie warmińsko-mazurskim 280 tys. Łączna kwota wypłaconych czternastek w regionie wyniosła ponad 330 mln złotych, w kraju prawie 9 mld zł. ■

ZUS

Praca zdalna po nowemu

Praca zdalna doskonale sprawdziła się podczas pandemii. Teraz czas na jej uregulowanie prawne.

– To odpowiedź na postulaty pracodawców i pracowników – mówił wiceminister Stanisław Szwed, który przedstawił w parlamencie główne założenia projektu.

Obowiązki i prawa pracodawcy

Praca zdalna będzie polegała na wykonywaniu pracy całkowicie lub częściowo w miejscu wskazanym przez pracownika i każdorazowo uzgodnionym z pracodawcą. Pracodawca będzie zobowiązany do zapewnienia pracownikowi zdalnemu materiałów i narzędzi pracy, w tym urządzeń technicznych do jej wykonywania. Zostanie też zobowiązany do pokrycia kosztów bezpośrednio związanych z wykonywaniem pracy zdalnej, jeśli taki obowiązek zostanie określony w porozumieniu lub regulaminie. Będzie miał również prawo do kontroli trzeźwości pracownika.

Bez odmowy dla rodziców

W opinii wiceministra Szweda, praca zdalna doskonale sprawdziła się w czasie pandemii COVID-19. – Teraz może mieć pozytywny wpływ na sytuację rodzin sprawujących opiekę nad osobami niesamodzielnymi – wyjaśniał wiceminister. Jej uregulowanie może zachęcić większą liczbę pracowników do jej wykonywania w domu.

W projekcie zaproponowano, by taka forma pracy przysługiwała bez możliwości odmowy m.in. rodzicom, którzy wychowują dziecko do 4. roku życia, rodzicom i opiekunom, którzy opiekują się osobą z niepełnosprawnością w rodzinie i kobietom w ciąży. Wyjątkiem byłyby specjalne rodzaje pracy, np. w służbach mundurowych. ■

MRiPS

Termin na odstąpienie od umowy. Jak liczyć?

Kiedy należy złożyć oświadczenie o odstąpieniu od umowy, gdy termin na odstąpienie mija w sobotę? Jak liczyć termin złożenia oświadczenia od umowy, jeżeli w międzyczasie przypadają święta lub dzień wolny?

W przypadku, gdy termin na odstąpienie od umowy mija w sobotę lub dzień ustawowo wolny od pracy, to konsument ma możliwość złożenia oświadczenia o odstąpieniu w następny dzień roboczy.

Przykład

Konsument kupił towar na pokazie w niedzielę 7 lutego. Co ważne towar został mu wydany od razu, zatem termin liczy się od następnego dnia, tj. 8 lutego. Chcąc odstąpić od umowy konsument powinien to zrobić najpóźniej w poniedziałek 22 lutego.

Zapamiętaj!

Przy liczeniu terminów nie wliczamy początkowego dnia zdarzenia – jeżeli towar otrzymaliśmy 4 kwietnia to 14 dni mija 18 kwietnia.

Warto też zapamiętać, że nie ma znaczenia, że „po drodze" występują święta lub dni wolne. Termin liczymy bowiem według dni kalendarzowych.

Przykład

Jarek kupił przez internet telefon. Towar otrzymał 21 marca (poniedziałek). Termin złożenia oświadczenia o odstąpieniu mija 4 kwietnia (poniedziałek). Nie ma znaczenia, że w międzyczasie przypadły 3 dni świąteczne.

Zapamiętaj!

Przy liczeniu terminów nie wliczamy początkowego dnia zdarzenia – jeżeli towar otrzymaliśmy 4 kwietnia to 14 dni mija 18 kwietnia. Podstawa prawna: Art. 3 ust. 4 Rozporządzenie Rady (EWG, EURATOM) nr 1182/71 z dnia 3 czerwca 1971 r. określające zasady mające zastosowanie do okresów, dat i terminów, art. 115 kc. oraz art. 115 Kodeksu cywilnego.

Oświadczenie o odstąpieniu od umowy powinno zawierać istotne informacje, takie jak:

- nagłówek „Oświadczenie o odstąpieniu od umowy zawartej na odległość" lub „zawartej poza lokalem przedsiębiorcy",
- oświadczenie o odstąpieniu od umowy w zgodzie z przepisem art. 7 ust. 1 Ustawy z dnia 2 marca 2000 r. o ochronie niektórych praw konsumentów oraz o odpowiedzialności za szkodę wyrządzoną przez produkt niebezpieczny (Dz. U. z 2000 r. poz. 271 ze zm.),
- numer umowy, a także miejsce i datę jej zawarcia,
- numer rachunku bankowego, na którym mają się znaleźć środki pieniężne,
- podpis konsumenta.

Fot. pixabay.com

Chcąc skorzystać z prawa odstąpienia od umowy zawieranej przez Internet, konsument nie musi w jakikolwiek sposób tłumaczyć się ze swojego działania. Jest to uprawnienie o charakterze bezwzględnym i przedsiębiorca nie ma podstaw do uzależnienia skuteczności takiego oświadczenia od określenia przez konsumenta przyczyn jego postępowania. ■ Red.

Materiał powstał w ramach projektu „Konsumencie jesteśmy Razem z Tobą" współfinansowanego ze środków Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

Jaka płaca minimalna w 2023?

W przyszłym roku czekają nas dwie podwyżki minimalnego wynagrodzenia. Rząd proponuje, żeby od stycznia najniższa pensja wynosiła 3383 zł, a od lipca wzrosła do poziomu 3450 zł. Teraz rządową propozycję omówi Rada Dialogu Społecznego.

Fot. pixabay.com

7 czerwca na posiedzeniu Rada Ministrów przyjęła propozycje wysokości minimalnego wynagrodzenia za pracę oraz minimalnej stawki godzinowej, które mają obowiązywać w 2023 roku. Zgodnie z zapisami ustawy o minimalnym wynagrodzeniu za pracę, w przyszłym roku najniższe pensje wzrosną dwa razy:

• od stycznia 2023 roku minimalne wynagrodzenie ma wynosić 3383 zł, czyli o 373 zł więcej niż wynosi najniższa pensja w tym roku;

• w lipcu 2023 roku płaca minimalna zostanie podwyższona do kwoty 3450 zł, co oznacza wzrost o 440 zł w stosunku do 2022 roku.

Minimalna stawka godzinowa, której wysokość powiązana jest ze wzrostem minimalnego wynagrodzenia również wzrośnie dwukrotnie:

od stycznia 2023 roku wyniesie 22,10; a od lipca 22,50, co oznacza wzrost o 14,2 proc. względem roku 2022.

– Ustawowe płace minimalne powinny gwarantować każdemu pracownikowi godne zarobki, zapewniające odpowiednią jakość życia. Kluczowym jest ustanowienie minimalnego wynagrodzenia w 2023 roku na adekwatnym poziomie, który umożliwi również kontynuowanie wysiłków państwa zmierzających do zmniejszenia inflacji – mówi minister rodziny i polityki społecznej Marlena Maląg.

Zwiększenie minimalnego wynagrodzenia i zmiany podatkowe, przede wszystkim obniżka podatku PIT z 17 proc. do 12 proc., pozwolą osobom najmniej zarabiającym utrzymać siłę nabywczą swoich dochodów przy obserwowanym wzroście cen – wskazuje MRiPS.

– Zmiany te mogą przyczynić się również do wzrostu popytu wewnętrznego, co będzie miało korzystny wpływ na polską gospodarkę w momencie, kiedy cała Europa będzie mierzyć się z wielowymiarowymi skutkami rosyjskiej agresji na Ukrainę – mówi minister Maląg.

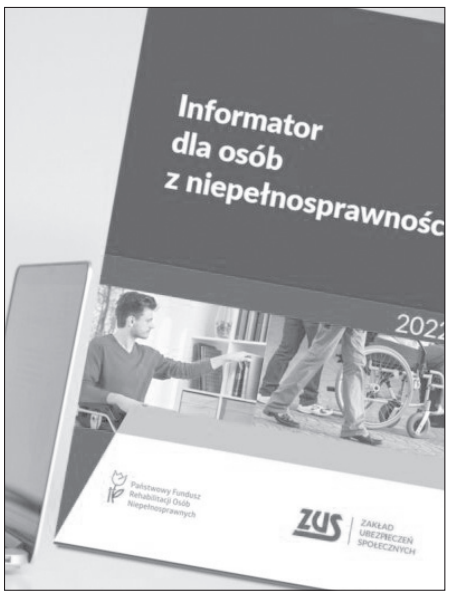
Rządowa propozycja na Radzie Dialogu Społecznego

Rada Ministrów – do 15 czerwca – przedstawi Radzie Dialogu Społecznego propozycję wysokości minimalnego wynagrodzenia za pracę oraz minimalnej stawki godzinowej. Rząd szacuje, że w przyszłym roku regulacje obejmą 2,74 mln osób. ■

MRiPS

Informator dla osób z niepełnosprawnościami

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych wspólnie z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych przygotował nową, aktualną edycję „Informatora dla osób z niepełnosprawnością". W jednym miejscu zebrane zostały najważniejsze informacje, które mogą być przydatne dla osób z niepełnosprawnością.



Fot. mat. prasowe

Z myślą o osobach niepełnosprawnych ZUS i PFRON już od kilku lat wspólnie przygotowują broszurę, w której znaleźć można przydatne informacje na temat oferowanego przez te instytucje wsparcia. W informatorze opisane zostały m.in. zasady przyznawania rent, przebieg orzecznictwa lekarskiego, warunki rehabilitacji leczniczej prowadzonej przez ZUS czy uprawnienia pracownicze.

W publikacji znaleźć można także informuje o tym na jakie wsparcie z PFRON mogą liczyć osoby z niepełnosprawnością oraz pracodawcy zatrudniający takich pracowników. Omówione zostały zasady ubiegania się o wsparcie, warunki jego udzielenia i niezbędne dokumenty. ■

ZUS

Sport i cukrzyca? To się nie wyklucza

Myślę, że takie wydarzenia jak podwójny IRONMAN czy akcja „Z cukrzycą na kole" to fajny sposób, żeby zainteresować osoby z cukrzycą sportem, przekonać je, że da się pokonywać swoje słabości i robić fajne rzeczy, pomimo choroby – mówi Maja Makowska, znana w sieci jako Sugar Woman.

MONIKA WYSOCKA

Fot. pixabay.com

Jak dowiedziałaś się, że chorujesz na cukrzycę typu1?

Po przechorowaniu ospy w wieku 8 lat byłam bardzo osłabiona. Lekarz rodzinny uznał, że to trochę podejrzane i skierował mnie do szpitala w Olsztynie. Tam zrobiono mi szczegółowe badania i szybko okazało się, co jest przyczyną. Nie do końca zdawałam sobie sprawę z tego czym jest ta choroba i jak dalej będzie wyglądało moje życie, ale pamiętam że rodzice bardzo to przeżyli.

Jakie zmiany musiałaś wprowadzić? Byłaś jeszcze dzieckiem, co pamiętasz najbardziej?

Najgorsze były zmiany w żywieniu, choć wtedy miałam też z tego tytułu pewne przywileje, bo mogłam jeść na lekcji. Jednak poza tą – jak mi się wtedy wydawało – przyjemnością, nie było już tak fajnie. Musiałam pilnować konkretnych godzin jedzenia, wstawać o określonej godzinie rano, podawać insulinę, odczekać żeby zjeść posiłek i tak za każdym razem, co dla dzieciaka w tym wieku było jak kula u nogi. Gdy koledzy stali pod oknem i krzyczeli żebym zeszła, ja najczęściej odkrzykiwałam, że nie mogę bo za 15 minut mam posiłek. No i nie mogłam jeść lodów, wtedy kiedy oni chcieli. Mam też przed oczami taki śmieszny obrazek z białego tygodnia – wszyscy siedzą w ławkach, a ja w nawie z boku wsuwam kanapkę z paprykarzem, bo właśnie był czas na posiłek.

No i druga kłopotliwa dla mnie rzecz – zastrzyki. Bardzo się bałam, gdy robił mi je ktoś inny, więc od początku robiłam je sobie sama. Co najwyżej w niektórych sytuacjach mama lub tata.

Jak przyjmowano twoją chorobę w szkole? Był z tym jakiś problem?

Moja mama jest nauczycielką i pracowała klasę obok, więc to była idealna sytuacja. Szybko przeszkoliła moją wychowawczynię i nie było żadnych problemów. Podejrzewam, że dzieciaki z klasy pamiętają z tamtych czasów jak skakałam w czasie lekcji, żeby zbić cukier, albo że jadłam w czasie lekcji, czego bardzo mi wtedy zazdrościli. Nie widzieli jednak innej strony tej choroby: liczenia jedzenia, przeliczania na wymienniki, wyliczania insuliny.

Zdarzyły ci się jakieś sytuacje, gdy coś poszło nie tak jak trzeba i cukrzyca wymknęła się spod kontroli?

Na szczęście ani razu nie miałam sytuacji, że straciłam przytomność z powodu hipoglikemii. Ale raz faktycznie się przestraszyliśmy, gdy wyjechaliśmy z rodzicami na wakacje do Niemiec i tam dużo jeździliśmy na rowerze. Jak się okazało, to był zbyt duży wysiłek, do którego nie byłam odpowiednio przygotowana. Miałam zaburzenia świadomości i to było trochę straszne, bo byliśmy w obcym państwie, nie wiedzieliśmy gdzie są sklepy, żeby kupić coś, co mogłoby szybko podnieść mi cukier. Na szczęście udało się uniknąć katastrofy.

Czy takie groźne sytuacje w życiu cukrzyków wynikają z przebiegu choroby, czy raczej z nieumiejętnego zarządzania nią?

Większość przypadków, to niestety nasza wina: niedoliczenia węglowodanów, czy przeszacowania insuliny. To jest trudne, bo jest mnóstwo czynników zewnętrznych, które wpływają na poziom cukru, ale można się tego nauczyć. Trzeba tylko zaakceptować chorobę i nauczyć się z nią żyć, nie można z nią walczyć.

Aktywność fizyczna, szczególnie ta bardzo intensywna to coś, co często przeraża osoby z cukrzycą. Jak zaczęła się twoja przygoda ze sportem?

Faktycznie wysiłek powoduje wahania cukru i trzeba z nim uważać. Nie ma rozwiązań zero-jedynkowych, prostych wskazówek co jest dobre, a co złe. Trzeba nauczyć się myśleć na wyrost, czasem parę godzin, a czasem parę dni do przodu, przewidywać co może się wydarzyć w naszym życiu, a tym samym, co będzie się działo z naszym cukrem. Czyli na przykład jeśli rano myślimy o tym, żeby po obiedzie pójść na rower, to już wtedy trzeba zaplanować co zjeść, aby zmniejszyć dawkę insuliny. A jak to będzie długa przejażdżka, to że trzeba zmniejszyć ilość insuliny bazowej. Musimy prognozować, ale mimo to, warto zawsze dodatkowo mieć przy sobie jakieś węglowodany. Ja w każdej kieszeni kurtki, w każdej torbie noszę coś słodkiego „na wszelki wypadek".

Odczuwasz to jako coś bardzo ograniczającego? Bo na spontaniczność raczej nie za bardzo możesz sobie pozwolić...

Zdecydowanie nie. Nie mogę tak po prostu sobie wyjechać nie sprawdzając ile mam insuliny w zapasie albo czy wystarczy mi węglowodanów. Jeśli chcę zrobić dłuższą wycieczkę, muszę wiedzieć, czy wystarczy mi pasków do glukometru. Tak więc obowiązuje mnie spontaniczność kontrolowana.

Czy dostęp do tych wszystkich rzeczy jest dziś bezproblemowy czy zdarza się, że masz kłopot z wykupieniem recepty?

Nigdy nie byłam w sytuacji podbramkowej, ale też nie jest tak, że insulina jest zawsze w aptece. Czasem trzeba najpierw podejść z receptą, zamówić i odebrać następnego dnia, ale to chyba nic nadzwyczajnego i zdarza się też w przypadku innych leków. Tylko, że ja nie mogę czekać do ostatniej chwili, muszę mieć zawsze jakiś choćby mały zapas. Gorsze są problemy biurokratyczne. Na studiach mieszkałam w innym mieście, a w innym miałam lekarza, bywały wtedy kłopoty ze skierowaniem na wkłucia do pompy insulinowej i to było dla mnie problematyczne, bo a to brakowało pieczątki, a to jednego podpisu i załatwianie tych, wydawałoby się, prostych formalności powodowało czasem utrudnienia w dostępie do leku, który dla mnie był niezbędny do normalnego funkcjonowania.

Skąd u ciebie pomysł na tak zaawansowane uprawianie sportu?

To nie zaczęło się nagle, doszłam do tego etapu małymi kroczkami. Próbowałam różnych sportów: zumby, fitnessu, siłowni, crossfitu, podnoszenia ciężarów. Metodą prób i błędów znalazłam to, co sprawia mi największą przyjemność, ale też jest do opanowania cukrzycowo. Gdy zaczęłam biegać pamiętam jak byłam dumna, gdy przebiegłam pierwsze 10 km! Z czasem dołożyłam do tego pływanie i rower.

Konsultowałaś swoje decyzje z lekarzem?

Oczywiście. Ale pierwszy lekarz był przeciwny, nie chciał ponosić odpowiedzialności za mój wysiłek i za to, co będę robić, więc zrezygnowałam z jego usług. Tak znalazłam dr Joannę Wardaszko z Instytutu Diabetologii, która podpowiada mi rozwiązania, radzi, a czasem wręcz sama zachęca do nowych wyzwań i pomaga w ich realizowaniu. To ważne, by trafić na właściwego lekarza, który wsłuchuje się w potrzeby pacjenta.

W lipcu startujesz w zawodach IRONMAN, a we wrześniu w podwójnym IROMAN-ie w Austrii, to jednak nie jest standardowe podejście do sportu, nawet dla zdrowej osoby, a co dopiero z cukrzycą. Jak to się stało, że zaczęłaś uprawiać sport ekstremalny?

Zaczęło się od tego, że chciałam schudnąć, bo na studiach nie prowadziłam zbyt zdrowego stylu życia. W końcu ważyłam prawie 90 kg i zaczęły się delikatne sugestie od rodziców i lekarzy, że chyba powinnam o siebie zadbać, by łatwiej było mi utrzymać cukrzycę w ryzach. Zaczęłam więc uprawiać sport, żeby schudnąć. Moja walka o wagę skończyła się bulimią. Całe to odchudzanie, zaburzenia odżywiania, kompulsywne jedzenie poszło za daleko i musiałam zacząć się leczyć. Ale z czasem sport przestał być sposobem na schudnięcie, lecz stał się moim sposobem na życie. Zaczęłam się w to wkręcać, ciągle podnosiłam sobie poprzeczkę. Moja mama martwi się, że nie ma dla mnie żadnej granicy, ale od razu muszę ją uspokoić: nie będę już robiła dłuższych dystansów.

Bulimia w kontekście cukrzycy to bardzo poważna sprawa. Każda z tych chorób osobno jest poważna, a w połączeniu... Organizm chyba szaleje?

Tak, to najgorsze co mogłam sobie zrobić. Gdy miałam ataki wywoływane niepohamowanym przymusem jedzenia, przyjmowałam ogromne ilości kalorii, cukru, węglowodanów. Cukier skakał, podawałam sobie insulinę i zaraz wszystko zwracałam. Zero szacunku dla swojego organizmu. To był okres, kiedy najtrudniej było mi zapanować nad wynikami. Po prostu wyrządzałam sobie krzywdę. To trwało 3 lata, chodziłam na grupy wsparcia i na terapię indywidualną do psychologa. W końcu udało mi się z tego wyjść i tak naprawić swoją psychikę, że teraz jest stabilnie. Ale wciąż mam z tyłu głowy, że ten problem totalnie nie znika, zawsze może mi się znowu przytrafiać.

Gratuluję, bo to musiała być trudna walka. Zastanawiałaś się dlaczego tak się stało? Czy to nie był przypadkiem bunt na cukrzycę?

Szukałam przyczyny, ale to chyba jednak po prostu był mój sposób na schudnięcie i na bezkarne objadanie się. Wtedy myślałam, że to jest najlepsze co mogę zrobić, skoro już muszę tyle jeść. A okazało się, że to jest droga do samozagłady.

Ale to już masz za sobą. Wróćmy do sportu: takie zawody to olbrzymi wysiłek dla organizmu. Opowiedz jak się do niego przygotowujesz.

To są godziny spędzone na trenażerze, godziny biegania, wypływane kilometry. Mam dwóch trenerów, którzy przygotowują mnie do udziału w IRONMANIE. Robię 10 treningów tygodniowo, czyli średnio po 2 dziennie, w weekendy dłuższe jazdy czy bieganie. Korzystam też z porad dietetyka, który rozpisuje jedzenie pod moje treningi, a ja już wyliczam sobie do tego insulinę. W przypadku długich jazd, na przykład powyżej dwóch godzin, zdarza się, że jej nie potrzebuję – śmieję się, że gdyby ktoś mi płacił za to, że jeżdżę na rowerze, to nie miałabym cukrzycy, bo te długie dystanse pozwalają na to, że mogę sporo jeść i nie podawać sobie insuliny.

Treningi zajmują ci sporo czasu, jak to godzisz pracą?

Wymaga to niezłego rygoru, bo pracuję normalnie na pełen etat. Zajmuję się marketingiem firmy i spędzam przy komputerze 8 godzin. Pierwszy trening mam o 6:00 rano, do 9:00 muszę się ze wszystkim ogarnąć. Czyli na przykład najpierw jest bieganie, potem między prysznicem a rozciąganiem gotuję sobie posiłki, w pracy jestem do 18:00. O 19:00 zaczynam drugi trening, ok. 21:00 znowu staję do garów i o 23:00 idę spać. Namiastkę tego, co będzie się działo 8 września w Bad Radkersburgu, możecie zobaczyć na youtube: https://youtu.be/pFD8UkxYpwE

To bardzo regularny tryb życia, wymaga dyscypliny...

To prawda i nie daj Boże, by zdarzyło się coś niezaplanowanego. Śmieję się, że po zawodach przyjmę wszystkie zaproszenia na imprezy jakie wpłyną. Będę nadrabiać zaległości.

Taki styl życia hartuje i kształtuje charakter, bo wytrwać dłuższy czas w takim rygorze jest chyba bardzo trudno...

Są momenty, w których nie daję rady i zawsze któraś strefa życia cierpi. Teraz to jest moje mieszkanie, w którym najczęściej jest totalny bałagan, bo nie mam czasu sprzątać, prasować itd. Zdarza się, że myślę o odpuszczeniu któregoś treningu albo żeby zamiast ugotować, kupić sobie coś gotowego do jedzenia, ale wiem, że to się zawsze jakoś negatywnie odbije, więc się mobilizuję. Takie podejście pomaga mi też ogarniać na co dzień cukrzycę, która wymaga systematyczności i ciągłego przestrzegania zasad.

Ale ja lubię stawiać sobie wyzwania i je realizować.

Fot. pixabay.com

O swoich zmaganiach opowiadasz innym w internecie jako Sugar Woman. Po co to robisz?

Myślę, że takie wydarzenia jak podwójny IRONMAN czy akcja „Z cukrzycą na kole" to fajny sposób, żeby zainteresować osoby z cukrzycą sportem, przekonać je, że da się pokonywać swoje słabości i robić fajne rzeczy, pomimo choroby.

Dlatego w zeszłym roku razem z kolegą z pracy, też chorym na cukrzycę, przejechaliśmy trasę z Krakowa do Gdańska na rowerach, w sumie 800 km. Wszyscy, którzy brali udział w akcji „Z cukrzycą na kole" są diabetykami. To było niesamowite, kiedy osoby, które znaliśmy tylko z internetu, z forum cukrzycowego, czekały na nas w Brzeźnie, gdzie była meta tego rajdu. Było bardzo duże zainteresowanie, dlatego chciałabym zrobić kolejne takie eventy, ale już nie tak ekstremalne. Tym razem planuję krótsze dystanse, np. 50 czy 100 km, tak aby były bardziej dostępne dla tych, którzy lubią jeździć na rowerze, ale nie od razu muszą to robić w ekstremalnym wydaniu. Wydaje mi się, że takimi wydarzeniami możemy dotrzeć do szerszego grona osób chorujących na cukrzycę, może ktoś to zobaczy i powie swojemu dziecku: „słuchaj jest taka dziewczyna, która też ma cukrzycę, a przejechała tyle kilometrów, może my też spróbujemy?".

Działam też na Instagramie i na Facebooku właśnie jako Sugar Woman. To mnie napędza.

Wspomniałaś o wsparciu, bez którego trudno byłoby pokonywać coraz bardziej zaawansowane etapy. Opowiedz na czym polega ciągłe monitorowa-

nie glikemii w czasie rzeczywistym.

To prawda, bez wsparcia moich trenerów, dietetyka, bliskich byłoby trudno. W moich działaniach pomaga mi też sensor Dexcom CGM. Jest to system do ciągłego pomiaru glikemii, dzięki któremu my, cukrzycy nie musimy nakłuwać swoich opuszków, żeby pobrać krew do pomiaru cukru. To bardzo wygodne, bo nie kłujemy się 80 razy dziennie tylko mamy jeden nadajnik i jeden czujnik, który jest cały czas przyklejony, najczęściej do ręki i który co kilka minut robi pomiar cukru. Dzięki temu, że łączy się bluetoothem mam bieżący podgląd do swoich wyników na telefonie, na zegarku, na swoim urządzeniu na rower, a nawet – co jest super opcją – mogę udostępnić wgląd do nich mojemu chłopakowi i on będąc 500 km ode mnie widzi poziomu mojego cukru. A do tego Dexcom pokazuje tendencje, a więc to, że cukier bardzo szybko rośnie albo bardzo szybko spada i przewiduje spadek cukru 20 minut naprzód, czyli wiem, że zaraz coś może się wydarzyć. Mogę dzięki temu szybciej zareagować, tak żeby nie dopuścić do utraty przytomności czy dużych spadków cukru.

To świetna opcja dla sportowca, ale także np. dla rodziców chorych dzieci?

Jak najbardziej. Gdy dziecko jest w szkole, a mama w pracy może zdalnie monitorować co dzieje się z jej dzieckiem i w razie potrzeby zadzwonić czy napisać do syna czy córki: „hej masz za wysoki cukier, zrób insulinę". Dzięki temu dziecko może być bardziej samodzielne, a rodzice mają mniej stresu. Genialna sprawa.

Nadajnik kupuje się na 3 miesiące, a plasterki wystarczają na 10 dni. I co ważne – można się z nimi kąpać. Sprawdziłam, podczas Otyliady, czyli dwunastogodzinnych zawodów pływackich. Ja wytrzymałam dziewięć godzin i plastry też, to chyba dobra rekomendacja.

Nie masz poczucia, że może za bardzo podnosisz sobie poprzeczkę? Nie boisz się, że kiedyś organizm się zbuntuje?

Bardzo często słyszę: „Czy nie przesadzasz?", albo „Chyba w głowie ci się poprzewracało", ale ja na to odpowiadam: „A skąd mam wiedzieć, że to jest nie do zrobienia, skoro nie spróbowałam". Mam kilka swoich wyznaczników, których zawsze się trzymam. Pierwszym jest moja pani doktor, która zawsze dzieli się ze mną swoją opinią. Drugim jest mój fizjoterapeuta i kontrola stanu zdrowia oraz ewentualnych przeciążeń cukru. Trzeci, to moja głowa, której zawsze słucham. Jeśli ona mi mówi, że przesadzam, że nie chce tego robić, nie sprawia mi to przyjemności, to wtedy zastanawiam się, czy to ma sens, czy to dobra droga. Zawsze wtedy rozmawiam sama ze sobą i decyduję co dalej. Mamy nie słucham, bo ona, choć oczywiście kocha mnie nad życie i chce dla mnie jak najlepiej, to po prostu się martwi. Gdy tylko jej powiem: „o rany mam jeszcze jeden trening, a już nie mam siły", to zawsze mi mówi: „odpocznij, po co się tak męczysz". Ale ja uważam, że będąc w strefie komfortu nic nie osiągnę. Jeśli chcę spróbować zrobić coś więcej, muszę przekonać siebie, że warto.

Masz przed sobą ogromne wyzwania: pierwszy IRONMAN już w lipcu, podwójny we wrześniu. Czego ci życzyć?

Poproszę: braku kontuzji, cierpliwości znajomych, żeby wytrzymali i wytrwali ze mną do momentu, w którym będę mogła przyjąć ich zaproszenia i szczęścia, bo to na pewno się przyda.

Załatwione. Trzymamy kciuki. ■

zdrowie.pap.pl

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych
Więcej informacji o zdrowiu
na naszej stronie razemztoba.pl
Zeskanuj kod QR i czytaj.

Za nami X Mistrzostwa Polski Osób z Niepełnosprawnościami w Judo

W dniach 11-12 czerwca w Luboniu k/Poznania odbyły się X Mistrzostwa Polski Osób z Niepełnosprawnościami w Judo. Na jubileuszowy turniej zgłosiło się ponad 100 zawodników.

Fot. nadesłane

Turniej poprzedzony był treningiem obserwowanym, który ma na celu dobór zawodników do odpowiednich grup startowych. Reprezentacja IKS ATAK pod okiem trenerów – Pauliny Dąbrowskiej i Michała Dąbrowskiego wywalczyła 3 złote, 4 srebrne i 4 brązowe medale co w klasyfikacji drużynowej uplasowało nasz klub na trzecim miejscu podium.

Udział w zawodach odbył się dzięki wsparciu PFRON. Judo cieszy się coraz większym zainteresowaniem wśród osób z niepełnosprawnościami, a poziom umiejętności zawodników z roku na rok jest coraz wyższy. Nasi zawodnicy nie zwalniają tempa. Przed nimi kolejne wydarzenia sportowe, do których się intensywnie przygotowują.

Już we wrześniu na Maderze Światowe Judo Osób z Zespołem Downa – 3rd World Championships for Athletes with Down Syndrome Judo. ■

Integracyjny Klub Sportowy „ATAK"

Poland Business Run w tradycyjnej formule i wirtualnie

4 września już po raz 11. odbędzie się Poland Business Run. W tym roku organizatorzy tego charytatywnego biegu przygotowali imprezę w tradycyjnej formule w Krakowie dla 2 tysięcy pięcioosobowych sztafet oraz rywalizację wirtualną po dowolnie wybranej trasie. Biorąc udział w sztafecie w obu formułach, wspiera się podopiecznych Fundacji Poland Business Run w dofinansowaniu protez kończyn, wózków i rehabilitacji. Zapisy do tegorocznej edycji wydarzenia rozpoczęły się 10 maja o godz. 12:00.

Możliwość integracji pracowników w szczytnym celu już od lat motywuje firmy i organizacje do udziału w biegu, który narodził się w 2012 roku w Krakowie i rozrósł do Poland Business Run. Od samego początku inicjatywę aktywnie wspierają Miasto Kraków i Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie.

Ostatnie dwie edycje, w związku z pandemią, przeprowadzono w formie wirtualnej. Ubiegłoroczna zgromadziła ponad 28 tysięcy uczestników, którzy wsparli 128 beneficjentów.

W tym roku organizatorzy proponują udział w zawodach w dwóch wariantach. – Bieg po samodzielnie wybranej trasie, zaproponowany przez nas w czasie pandemii, spotkał się z bardzo entuzjastyczną reakcją firm, które zaprosiły do biegania i pomagania współpracowników z różnych części świata. Dla wielu osób ta forma oznaczała też brak stresu związanego ze startem w tradycyjnych zawodach. Po drugiej stronie byli oczywiście ci, którzy tęsknili za imprezą sportową z profesjonalnym pomiarem czasu. Przeanalizowaliśmy nastroje naszych uczestników i postanowiliśmy przygotować obie opcje, aby każdy mógł wybrać najlepszy dla siebie wariant – komentuje Marta Hernik, dyrektor zarządzająca Fundacji Poland Business Run.

4 września w Poland Business Run 2022 będzie można wziąć udział na dwa sposoby: w dowolnym miejscu na świecie, wybierając opcję wirtualnej rywalizacji, lub w Krakowie w ramach tradycyjnych zawodów biegowych z limitem 2000 sztafet (10 000 uczestników). W obu przypadkach dystans do pokonania przez każdego zawodnika wynosi 4 km. – Bieg w Krakowie to propozycja dla osób, które chcą poczuć klimat zawodów sportowych. Pobiegniemy w dwóch turach po 1000 drużyn (5000 biegaczy), a pomiaru czasu dokona profesjonalna firma. Z kolei bieg wirtualny to możliwość przebiegnięcia 4 km bez presji i po samodzielnie wybranej trasie, w Polsce lub gdziekolwiek będziemy 4 września. Swój czas wystarczy zmierzyć za pomocą aplikacji z funkcją GPS i wysłać go do nas przez stronę www – tłumaczy Marta Hernik.

Fot. Fundacja Poland Business Run

Zapisy dla wszystkich biegaczy rozpoczęły się 10 maja o godz. 12:00 i trwały do 31 maja lub wyczerpania limitu miejsc (w przypadku biegu stacjonarnego w Krakowie). Natomiast w przypadku wyboru całkowicie wirtualnego pakietu startowego, będzie możliwość rejestracji do 31 sierpnia.

Poprzez opłacenie udziału pracowników w biegu firmy i organizacje pomogą m.in. 37-letniej Dominice z Łodzi, która w wyniku choroby przeszła amputację nogi i potrzebuje protezy. Nowy sprzęt pozwoli jej swobodnie poruszać się w obrębie swojego mieszkania, zlokalizowanego na IV piętrze kamienicy, a w dalszej perspektywie wrócić do aktywności i pracy zawodowej.

Osoby z niepełnosprawnością ruchową oraz po mastektomii, które potrzebują rehabilitacji, protez, wózków czy pomocy psychologicznej i chciałyby zostać beneficjentami Poland Business Run wciąż mogą wysłać wniosek o wsparcie.

Więcej informacji o tegorocznej odsłonie wydarzenia można znaleźć na razemztoba.pl. ■

UM Kraków

Etimesgut Ankara zwycięzcą Ligi Mistrzów!

Wspaniała postawa zawodników, gromki doping fanów, fantastyczna atmosfera na stadionie i przepiękny gol Krystiana Kapłona nie wystarczyły Wiśle Kraków do zwycięstwa w ampfutbolowej Lidze Mistrzów. Biała Gwiazda przegrała 2:5 z Etimesgutem Ankara, ale zakończyła rozgrywki z podniesionymi czołami i srebrnymi medalami na szyjach. – Z takim wsparciem kibiców, jakie mieliśmy w Krakowie, możemy zajść naprawdę bardzo daleko – zachwycał się dopingiem fanów Przemysław Świercz, kapitan Białej Gwiazdy.

Wisła nie była faworytem finałowego spotkania, w końcu jej rywalem był galaktyczny zespół mistrzów Turcji. O sile drużyny niech świadczy fakt, że dwaj mistrzowie świata, reprezentanci Angoli, zaczęli finał na ławce rezerwowych. Przy głośnym dopingu kilku tysięcy kibiców mistrzowie Polski mieli jednak podstawy, by myśleć o sprawieniu niespodzianki.

Turecka drużyna Etimesgut Ankara miała problemy z Wisłą, ale zwyciężyła 5:2. Po dwa gole strzelili Kemal Güles oraz uznawany za najlepszego ampfutbolistę świata Ömer Güleryüz. Jedno trafienie dołożył Şeyhmus Erdinç. Wiślacy trzy razy umieścili piłkę w bramce, ale za pierwszym razem gol nie został uznany, gdyż Jakub Kożuch wstrzelił piłkę z autu, a po drodze nie dotknęła ona żadnego z zawodników. W drugiej połowie zachwycająco piękną bramkę zdobył Krystian Kapłon. 20-latek strzałem piętą z powietrza, a więc kopnięciem w stylu Zlatana Ibrahimovicia pokonał bramkarza Etimesgutu. – Przyznaję, że tak ładnego gola w tak ważnym meczu chyba jeszcze nie strzeliłem – uśmiechał się Kapłon. – Pomimo porażki czuję radość i dumę, bo osiągnęliśmy naprawdę wiele. W drugiej połowie graliśmy nawet lepiej od Turków, pokazaliśmy, że nasza drużyna jest jednością i rozumiemy się w ciemno – chwalił zespół Kapłon. Wynik meczu na 2:5 ustalił Kamil Grygiel, który w czterech meczach turnieju zdobył osiem bramek.

Świetnie w bramce Wisły spisał się również Igor Woźniak. – Taki mecz, jak ten był dla mnie spełnieniem marzeń. Z sektora, z którego od kilkunastu lat oglądam mecze Wisły Kraków, dziś dopingowali mnie inni fani Białej Gwiazdy. To wspaniałe uczucie, bo doping fanów był niewiarygodny – nie ukrywał Woźniak, wybrany najlepszym bramkarzem turnieju.

Fot. Paula Duda / AMP Futbol Polska

Etimesgut przedłużył więc turecką dominację w Lidze Mistrzów. Kluby z tego kraju wygrały wszystkie trzy dotychczasowe edycje. Wisła zaś wyrównała ubiegłoroczne osiągnięcie Legii Warszawa, która też dotarła do finału. – Pokazaliśmy, że jesteśmy najlepsi w Europie, ale nie było to łatwe. Bardzo cieszę się z tego sukcesu, zwłaszcza, że uwielbiam przyjeżdżać do Krakowa. Byłem tu dwa razy z reprezentacją Turcji, teraz z zespołem klubowym i za każdym razem Polacy organizowali wspaniały turniej, a wasi kibice byli bardzo głośni i stworzyli nieziemską atmosferę. Cieszę się, że ampfutbol w Polsce idzie naszym śladem i zmierza ku profesjonalizacji, to znakomita wiadomość dla całej dyscypliny – zaznacza Ömer Güleryüz, zawodnik Etimesgutu oraz król strzelców i najlepszy piłkarz turnieju.

Brązowe medale po zaciętym meczu z Flamencos Amputados Malaga wywalczyli zawodnicy Manchesteru City. – To dla nas niesamowite osiągnięcie. Nie dało się pracować ciężej, niż robił to każdy członek naszego zespołu i dzięki temu wywalczyliśmy trzecie miejsce – stwierdził Michael Chambers, który w ten okazały sposób zakończył trwającą blisko 20 lat karierę. Mistrz Wielkiej Brytanii w snookerze osób niepełnosprawnych był zachwycony turniejem w Krakowie. – Kilka lat temu grałem w finale ME na stadionie Besiktasu Stambuł, ale dla większości zespołu był to pierwszy mecz na tak pięknym obiekcie. A na mnie również wywarło to wielkie wrażenie – przyznał Chambers.

Podobnie zachwycony był Kamel Souhachi, trener Olympique Jouy-le-Moutier, który zakończył turniej na piątym miejscu. – Dla nas udział w takim turnieju był wielkim przeżyciem. I z racji tego, że mogliśmy zmierzyć się z profesjonalnymi drużynami, i ze względu na wspaniałą organizację turnieju. Polacy są cudowni i bardzo gościnni, dziękuję, że mogę tu być – zachwycał się Souhachi. ■

AMP Futbol Polska

#CODZIENNIERAZEMZTOBA
#25LATRAZEMZTOBĄ

JESTEŚMY JUŻ 25 LAT RAZEM Z TOBĄ

DZIAŁAMY OD 1997 ROKU