Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych
25 LAT

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

Nr 8-9/297-298
2022

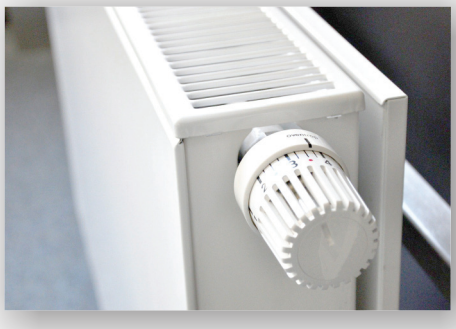
www.razemztoba.pl • Codziennie każdego dnia • Razem już 25 lat

W tym wydaniu 88 stron

Rosną im skrzydła

Pomagają zdobywać szczyty gór

więcej s. 15



Kiedy w domu jest za zimno...

więcej s. 32

Trochę inny teatr

więcej s. 62

ABC MAŁEGO
KONSUMENTA

Trwa kampania edukacyjna
Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów

ABC MAŁEGO KONSUMENTA

DZIECI UCZĄ SIĘ:

A. Kim jest konsument.
B. Jak robić przemyślane zakupy.
C. Dlaczego warto pamiętać o paragonie.

Zapraszamy do wspólnej zabawy!

malykonsument.uokik.gov.pl

Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów

malykonsument.uokik.gov.pl

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: Fundacja Podaj Dalej
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.

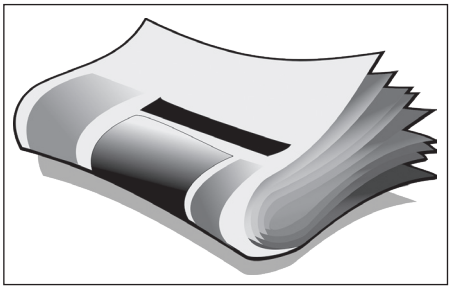
WARTO PRZECZYTAĆ

11 Projektant mody z zespołem Downa u Pierwszej Damy
12 „Symulator starości" w Urzędzie Miasta Łodzi
13 Naukowcy PRz opracowali program do wykrywania zaburzeń mowy w chorobie Parkinsona
14 Od września szczepienia przeciwko grypie w aptekach i POZ
16 Mieszkania treningowe „Nowe życie na śniadanie"
20 Wzrasta dostępność polskich uczelni
24 Najdroższy lek na SMA na liście refundacyjnej
30 Obecność starszych, to korzyć ewolucyjna
31 Zmarła najstarsza Polka
36 W Polsce brakuje hospicjów
67 Płaca minimalna w 2023 r. wyższa niż wcześniej proponowano
68 Ciąża w rejestrze zdarzeń medycznych
77 Cichy zawał nie boli

ELBLĄG
39 Pożegnano biskupa Jana Styrnę
40 Nowy budynek – nowe możliwości
42 „Bezpieczny senior w Elblągu"
44 Elbląski ZAZ zaprasza
48 Podzielili się posiłkiem
49 UTWION rozpoczął nowy rok akademicki!

W REGIONIE
53 Samochód dla hospicjum od kibiców Arki
56 Pomagają od 75 lat. Otrzymali sztandar
58 Trwa budowa „Domu Seniora"

SPORT
80 Polacy tym razem na tarczy
82 Marek Dragosz odwołany
83 W Chorzowie rozpoczął działalność Klub Kibiców Niepełnosprawnych
84 Jak to, to niewidomi strzelają?
86 Niewidomy żeglarz inspiruje



PUBLICYSTYKA
4 Wszystkich po równo?

Z PERSPEKTYWY RODZICÓW
6 O Misiu Paddingtonie i Bolku i Lolku

GŁOSEM MATKI
8 Za szczęściem skręcić w lewo

KULTURA
64 Spotkali się w Łazach po raz dwudziesty!

Wszystkich po równo?

Polityk, aktor, dziennikarz, celebryta czy chociażby, ktoś mocno zamożny dopuszcza się czynu powszechnie uznanego za zabroniony, powodując przy tym większe lub mniejsze szkody. Analogicznie, za te same „występki", osoby „którym w życiu się tak nie powiodło" lub najzwyczajniej są zwykłymi obywatelami, narażone są na kary niewspółmierne do tych, które otrzyma przedstawiciel pierwszej grupy. Niesprawiedliwość? Nierówne traktowanie? Otóż, oczywiście. Zawsze tak było i tak będzie. Niestety, jest to taka sama zależność jak fakt, że po nocy przyjdzie dzień. Z tym wyjątkiem, że dzień i noc motywowane są naturalnym stanem a opisywane wyżej przypadki mają z naturą niewiele wspólnego, lecz ich częstotliwość i powtarzalność schematu może łudzić podejrzenia, że do naturalnego cyklu też jest już blisko.

Jakby się dobrze przyjrzeć, takich „niesprawiedliwości dziejowych" w codziennej przestrzeni każdy z nas doświadcza niemal na każdym kroku. Część z nich wynika z przepisów prawa, norm społecznych czy najzwyczajniej z ograniczeń naturalnych. Nikogo o zdrowych zmysłach nie dziwią chyba uprzywilejowane pozycje np. kobiet w ciąży, osób starszych i z niepełnosprawnościami, czy choćby pojazdów uprzywilejowanych. Nie da się ukryć, że znajdują się i tacy, którzy jak w każdej materii, podobnie i w tej, mają jakieś zastrzeżenia i potrafią się nawet swoimi „żalami" podzielić w sieci. Na szczęście są one bardzo szybko, podobnie jak wspomniana jednostka - weryfikowane przez współużytkowników sieci i stosownie „wyjaśnione".

Coraz częściej zdaje się jednak słyszeć o przywilejach zgoła z dala leżących od naturalnych i niejednokrotnie racjonalnych, a wręcz zahaczających o wykluczenie czy dyskryminację.

W przestrzeni publicznej od lat trwa dyskusja o roli i miejscu w przestrzeni publicznej kobiet. Są środowiska, które wbrew naturze, próbują od lat doprowadzić do równości płci – co jest absurdem samo w sobie, choćby ze względu na wspomnianą już wielokrotnie, naturę człowieka. Pod pretekstem równania szans, na siłę wprowadza się regulacje, które mają zagwarantować większą obecność kobiet np. w nauce, pracy czy polityce. Dochodzi wręcz do takich absurdów, że kobieta jest dodatkowo punktowana za to, że jest kobietą. I niech mnie ktoś wyprowadzi z błędu, jeśli to nie jest dyskryminacja mężczyzn ze względu na płeć?

Trochę lat już żyję i obracam się w dość szerokim gronie znajomych, z których wiele osób pracuje na różnorakich stanowiskach, od nieocenionej w każdej firmie pani sprzątającej, po osoby w kręgach władzy. Spora część tychże osób to kobiety, które nie są stereotypowymi paniami od „brudnej roboty" czy „matkami Polkami". I przez te wszystkie lata od żadnej z pań nie usłyszałem, że któraś czuje się pokrzywdzona ze względu na to, gdzie obecnie się znajduje. Uważam to za duże szczęście, że obracam się w gronie ludzi, którzy są świadomi tego, jak ułożony jest świat i że ułożenie to, choć na wielu płaszczyznach nieidealne, to przyjmowane jest jako coś naturalnego i będącego konsekwencją własnych (słowo klucz!) wyborów i predyspozycji.

Nie neguję faktu, że dochodzi do pewnych niesprawiedliwości względem kobiet, np. w kwestii przyjmowania do pracy. Takie sytuacje mają miejsce – co nie pozostawia cienia wątpliwości, zwracam jednak uwagę, do jakich sytuacji prowadzą pomysły „siłowego" uporania się z takim stanem rzeczy. Zdaję sobie też sprawę, że osoby i środowiska lobbujące od dłuższego czasu za równością płci, znajdą setki kontrargumentów na to, by pokazać mi jak się mylę. Za nic jednak nie będą chciały przyjąć do wiadomości, że pod pretekstem walki o równość same promują nierówności społeczne i rozwiązania, które zamiast prowadzić do rozwiązania problemu, zaogniają go jeszcze bardziej.

„Kobiety mają w życiu gorzej, bo muszą rodzić dzieci" usłyszałem kiedyś podczas jednej z dyskusji. Przyznaję, rozbawiło mnie to. Po pierwsze, nie przypominam sobie, aby w Polsce był przymus posiadania dzieci, a co za tym idzie – rodzenia. Z drugiej strony, z całym szacunkiem, ale nawet jakby panowie bardzo chcieli, to nie da rady. Pretensje więc raczej winno się mieć nie do całego świata a do matki natury. Nikt nie zmusza przecież kobiety do wychowywania potomstwa (choć to natura tak ułożyła, że tak jest najlepiej). Znam parę, która po narodzinach syna, doszła do wniosku, że matka pozostanie z dzieckiem tylko w pierwszych trzech miesiącach a następnie, to ojciec będzie przebywał z dzieckiem, gdyż matka zarabia znacznie więcej od męża i najzwyczajniej w świecie, nie było ich stać na to, żeby siedziała w domu z dzieckiem. Była to ich wspólna, przemyślana i kilkukrotnie dyskutowana decyzja i jak sami mówią, niełatwa dla matki. Po dziś dzień ojciec tego dziecka nie ma z tym problemu, że to on zajmuje się synem, a żona pracuje.

... warto sobie zadać pytanie czym tak naprawdę jest równe traktowanie dzieci w szkołach? To danie każdemu dziecku tego czego potrzebuje i nie ma nic wspólnego z tym jak powszechnie uważa się równe traktowanie.

Sam wręcz nazywa się – ku uciesze innych „kogutem domowym". I tym pozytywnym akcentem zakończmy ten wątek, gdyż nie ma co ukrywać, można by niejedną pracę doktorską na temat „równości płci w kontekście ich nierówności" napisać, a i tak nie doszłoby się do zadowalających wszystkich wniosków.

W ferworze codziennego przeglądania depesz informacyjnych i serwisów informacyjnych natrafiłem na taki news: „mieszkańcy wystąpili z wnioskiem o powołanie biegłego, który stwierdzi, czy pojazdy uprzywilejowane jeżdżące po ulicy nie przekraczają zdrowych norm hałasu". Jak dla mnie, jedno jest pewne, ze zdrowiem, to z pewnością mają coś ci mieszkańcy.

Kierowcy tychże pojazdów i tak nie mają łatwego życia. I już nie mówię tutaj o specyfice pracy, która jest ogromnie stresująca, a o zachowaniu pozostałych użytkowników dróg. Gdy jedzie wóz strażacki lub karetka na sygnale reakcja powinna być jedna – uciekaj, gdzie pieprz rośnie, pozwól im jak najszybciej dojechać do celu. Od lat jestem za bezwzględnym pierwszeństwem (wszędzie!) dla tychże służb. Tymczasem dziś mamy sytuację, w której kierowcy są dodatkowo obłożeni stresem na drodze, gdyż muszą uważać na wszystkich wkoło, bo nigdy nie wiadomo, czy gdzieś ktoś nie stwierdzi, że mając zielone, on sobie jednak pojedzie, a karetka ma uważać na niego - w końcu „pcha się" na czerwonym.

Gdyby to ode mnie zależało, tenże delikwent straciłby dożywotnio prawo jazdy i jeszcze miał do zapłaty przykładny mandat. Z drugiej strony jestem ciekaw, czy tak ochoczo by się zachowywał, gdyby te służby jechały do kogoś z jego bliskich?

Jak sama nazwa wskazuje karetka czy wóz strażacki to pojazd uprzywilejowany nie z racji czyjegoś widzimisię, lecz z racji wyjazdu do ratowania czyjegoś zdrowia, życia, mienia. Te służby nie jadą „na bombach" po kebaba, czy odebrać dziecko kolegi z przedszkola. I dla jasności piszę tutaj tylko o służbach ratowniczych. Nie rozumiem z kolei uprzywilejowywania innych grup, np. polityków. Uważam, że z racji pełnionych funkcji, kary dla nich winny być jeszcze większe niż dla przeciętnych obywateli. W końcu zostali wybrani, reprezentują nasz kraj, obywatele im za to płacą więc powinni dawać jak najlepszy przykład – pisząc te słowa z tyłu głowy już słyszę te śmiechy. Cóż, doskonale wiemy jak jest. Co nie zmienia faktu, że tego typu przywileje są dla mnie czymś niezrozumiałym i powinny zostać zniesione, a każdy kto będzie chciał tego dokonać i/lub doprowadzi do tego, będzie miał mój głos w wyborach.

Wróćmy jednak do początku tego tekstu i do słowa kluczowego „równość". Czy uważają Państwo, że każde dziecko powinno mieć możliwość uczęszczania do szkolnictwa powszechnego? Odpowiedź wydaje się prosta, a wręcz klarowna. Czy aby jednak? Kilka tygodni temu, jedna z kuratorek oświaty – znana ze swoich kontrowersyjnych wypowiedzi, napisała: [pisownia oryginalna] „Równe traktowanie wszystkich to lewacka utopia. W szkole jej emanacją jest ed. włączająca. Tylko część dzieci ze specjalnymi potrzebami radzi sobie w szkole masowej. Forsowanie inkluzji przez Eu. Agencję ds. Specjalnych Potrzeb i Edukacji Włączającej, szkodzi wszystkim dzieciom!" I się zaczęło! Osobiście nie będę oceniał tego wpisu ani jego treści. Lecz każdy, kto miał styczność z dziećmi z niepełnosprawnościami nie zaprzeczy, że twierdzenie „Tylko część dzieci ze specjalnymi potrzebami radzi sobie w szkole masowej" jest pozbawione prawdy. Trwam w przekonaniu, że wprowadzanie jakichkolwiek zmian na siłę nigdy nie przyniosło efektu. W tym konkretnym przypadku uważam, że powinniśmy zmierzać w edukacji w kierunku indywidualizacji potrzeb, a nie ich instytucjonalizacji.

Jak najbardziej twierdzę, że edukacja włączająca jest czymś dobrym, ale tylko do pewnego etapu. W tym miejscu warto sobie zadać pytanie czym tak naprawdę jest równe traktowanie dzieci w szkołach? To danie każdemu dziecku tego czego potrzebuje i nie ma nic wspólnego z tym jak powszechnie uważa się równe traktowanie.

Kilkukrotnie miałem okazję wizytować klasy integracyjne. Uczyłem się też w liceum, gdzie takowe klasy były. Dla mnie jest to bardzo dobra metoda integracji społeczeństwa w wyniku której, dzieci od najmłodszych lat mają styczność z niepełnosprawnością, przez co zatraca ona swoje tabu staje się czymś normalnym. Z drugiej strony, trzeba mieć świadomość, że nie każde dziecko będzie w stanie poradzić sobie w powszechnym szkolnictwie i próby włączenia go tam, mogą okazać się szkodliwe w dużej mierze dla niego. Świat jest bardzo złożony i nigdy nie był i nie będzie równy. Im szybciej to zrozumiemy, tym łatwiej przyjdzie nam walczyć z dyskryminacją i wykluczeniem. Różnice nie muszą dzielić, one mogą być częścią czegoś pięknego. Pozostaje jednak pytanie, czego my tak naprawdę chcemy? Mam wrażenie, że coraz częściej walcząc o równość, dzielimy jeszcze bardziej.

Rafał Sutek

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.

O Misiu Paddingtonie i Bolku i Lolku

Najwięcej szczęścia dają rzeczy proste – napisał Miś Paddington w liście do cioci Lusy. Uwielbiam tego misia! Jego ciekawość świata i prostolinijne podejście do codziennych spraw jest przepisem na szczęście, takie po prostu. Jego naiwność i szczerość powinien mieć każdy, żeby zwyczajnie umieć cieszyć się wszystkim wokół.

Fot. Damian Nowacki

Oglądamy go sobie z Julą i zawsze podnosi nas na duchu (posiadanie dzieci ma tę zaletę, że można bezkarnie oglądać bajki i nie musieć udawać, że z niecierpliwością czekamy na nowe odcinki „Domu z Papieru"). Taki tam miś. Konkretnie to pewnie ktoś, kto go w ten sposób wymyślił – narysował (bo mówimy o serialu, nie o filmie) i nadał cechy charakteru. Nie ma dziś wiele takich prostych i pogodnych bajek. Bez udziwnień i superbohaterów, którzy codziennie ratują świat, ale jak trzeba policzyć stojące na drodze samochody, potrzebują nagle pomocy widza...

Zawsze pomstujemy wtedy na szeroko rozumiane „dzisiejsze czasy", ale muszę zwrócić im nieco honoru... Bo oto oglądałam właśnie „Bolka i Lolka"z 1963 r., gdzie to Bolek radośnie biegał po lesie z wiatrówką i strzelał na oślep polując na wielką stopę, którą (uwaga spoiler alert!) okazał się być Lolek oblepiony śniegiem... Na szczęście kilka serii lecącego śrutu zdało się go nawet nie drasnąć, ale takiej eskalacji przemocy się po chłopakach nie spodziewaliśmy.

W 74' Bolek i Lolek biegali już za motylkami, ale pojawiła się też Tola, widać umiała dziewczyna ich spacyfikować.

Ale wróćmy do Misia...

Wpadłam w refleksję nad tym, czy mam taką jak on, umiejętność cieszenia się z rzeczy prostych. Tylko co to tak naprawdę są rzeczy proste?

Zabawne, jak życie nas w tym temacie często dyscyplinuje. Bo kiedy zaczynamy się „przyzwyczajać do dobrego", kiedy zaczynamy zapominać, że to, co dziś zdaje się być normą, jeszcze niedawno było marzeniem – wtedy dzieje się coś, co przywraca nam ustawienia fabryczne.

U nas były to dwa ostatnie pobyty Juli w szpitalu. Pierwszy z powodu

ataku padaczki, drugi z powodu duszności. Obydwa tematy zdawały się być opanowane i przerobione... Zgubiła nas pewność siebie.

I kiedy przychodzą dni głębokich przemyśleń, kiedy uciekamy myślami w przyszłość i związane z nią nieubłagalne problemy, nagle lądujemy w szpitalu bo Jula ma duszności. I tu i teraz staje się najważniejsze. Bo tu i teraz osunął nam się trochę grunt. I nagle nie przejmujemy się już tym, co będzie za kilka lat. Skupiamy się na kolejnym dniu bez choroby, na kolejnym sposobie jaki odkryliśmy na drodze radzenia sobie z nowym problemem. Dziś. I doceniamy każdy mały sukces. Każdy szczęśliwy poranek i spokojną, przespaną noc. Życie przypomina nam, że jest ważne w każdej minucie.

Pokorniejemy.

Jeszcze niedawno np., z ssakiem medycznym miałam do czynienia tylko kiedy w Rotary kupowałyśmy takie dla osób potrzebujących. Julia? Nieeee, nie potrzebuje takich rzeczy.

Dziś mamy ssak w domu. Nie jest może sprzętem codziennym i absolutnie niezbędnym, ale jest. Stoi w pokoiku, a w szafie dziesiątki jednorazowych rurek. Dziś już umiem ich średnicę rozpoznać po kolorze końcówek... Wiem jaki kolor jest dla Julki najlepszy.

Dziś mamy swój kolor rurki do ssaka...

Dużo podróżujemy. Latamy kilka razy w roku za granicę. Dziś w naszym niezbędniku w podróży jest ssak ręczny podróżny. Tak samo jak mały podróżny inhalator. Są w tej samej kategorii „rzeczy, które musimy ze sobą zabrać", co leki przeciwpadaczkowe.

Kiedyś w wyposażeniu kuchni, w wynajmowanym na miejscu apartamencie, musiał być ekspres do kawy (beznadziejny z nas przypadek uzależnienia od kawy). Dziś musi też być blender. Obowiązkowo.

Obkładamy się sprzętami. Niezauważalnie, stopniowo, po cichutku

Jula zaraz skończy 18 lat. Większość tego czasu spędziliśmy na przekonywaniu innych (przyjaciół, rodziny), że nad wszystkim panujemy, że Juli niepełnosprawność jest mniejszym obciążeniem, niż jest. Bo przecież wszystko wiemy najlepiej. Bo nikt nie śmie zakwestionować naszych decyzji, naszych opinii, naszego sposobu radzenia sobie w konkretnych sytuacjach.

Bo my wiemy najlepiej.

Problem w tym, że po pierwsze tak nie jest, a po drugie, kiedy zaczyna się samemu w to wierzyć, spada czujność. I nagle pojawia się zagrożenie (też życia), i świat wywraca się do góry nogami. Bo już zapomnieliśmy, jak niebezpieczna i podstępna jest padaczka, bo sporadycznie pojawiające się problemy z przełykaniem zawsze dały się jakoś wytłumaczyć.

I jeszcze niedawna radość np. z nocy bez ataku, rozmyła się w codziennym dążeniu do rzeczy niedoścignionych...

Ale wracamy. Wracamy do podstaw. Do tego, że nic nie jest wieczne i na stałe. Nie można być aroganckim w życiu. Trzeba doceniać.

No ok, ale co? Bo to fajnie brzmi, tak medialnie... na pewno powstało mnóstwo mądrości fejsbukowych z tym związanych. Złotych myśli okraszonych pięknymi obrazami i muzyką nie pozostawiającą złudzeń co do tego, jak ważne właśnie rzeczy czytamy.

Co więc trzeba doceniać?

Wiadomo.

Zdrowie, miłość, rodzina, przyjaźń... wiadomo... To słowa klucze w tworzeniu złotych myśli. Ale może jakiś mniejszy kaliber?

Poranną kawę np... albo wspólne śniadanie. Mamy taki nawyk, od zawsze właściwie, że śniadanie jemy wspólnie, nie w pośpiechu... niekoniecznie wolno dlatego że trzeba nakarmić Julę (bo w tygodniu Jula je śniadanie w szkole), ale tak po prostu, celebrując czas, zanim rozejdziemy się do codziennych obowiązków. Moja Mama (kocham Cię Mamuś) podczas naszych wspólnych pobytów urlopowych, początkowo walczyła z tą koncepcją (sama bez śniadania mogłaby żyć), ale po wielu (bardzo wielu) razach zorientowała się, że nie ma co – Nowaccy muszą mieć godzinę na śniadanie, choćby się świat walił. Wstaną wcześniej, ale czas musi się znaleźć. Wiem, że zaraz posypią się opinie, ale jasne, kiedy, jak mam na 6 do pracy... ale właśnie dlatego to doceniamy. Bo możemy.

A niby takie nic...

Żyjemy w czasach, w których nie wypada się chwalić, że ma się za dużo czasu wolnego. „Nudzisz się pewnie" – słyszę często... I szlag mnie trafia. I już nieistotne, czy się nudzę, czy nie, ale to takie poczucie, że muszę się z tego tłumaczyć, jak z czegoś niewłaściwego.

Bo nie wypada mieć za dużo czasu dla siebie.

Pracoholizm nie jest obecnie chorobą, ale społecznie akceptowalnym sposobem na życie. Im więcej pracujesz, tym jesteś postrzegany jak ktoś, kto sobie radzi w życiu. W takim świecie bycie w domu, nawet w uzasadnionej sytuacji, nie jest proste w samoocenie. I oto zamiast doceniać fakt, że jest taka możliwość, że można się oddać opiece nad Julką i nie trzeba tłumaczyć szefowi z każdego dnia, kiedy coś się wydarzy i nie może pójść do szkoły. Że hasło „wyjście do ludzi" nie jest związane z pójściem do pracy. Bo ludzie są wszędzie, jak się umie ich znaleźć. Że ma się czas dla rodziny, przyjaciół... Zamiast cieszyć się z tego każdego dnia, często katujemy się poczuciem winy, że „siedzimy w domu".

Jasne. Siedzimy.

Od wieków wiadomo (i każdy szanujący się poeta to potwierdzi), że doceniamy coś dopiero jak to stracimy. Skoro to tak powszechna wiedza, to czemu nadal nie korzystamy z jasnych wskazówek, dawanych nam od pokoleń przez wieszczów wszelkiej maści. Niech ich liczne doświadczenie, cierpienia duszy i mnóstwo przeróżnych przebytych strat, których efektem są emocje wyrażane w sztuce, nie pójdą na marne – odwróćmy proces – cieszmy się wtedy kiedy jest na to czas.

Bądźmy zwyczajni, na przekór modzie na to, by się wyróżniać. Nie obawiajmy się przyznać, że cieszą nas kasztany jesienią, zachód słońca, promocja na masło czy fakt, że zmieściliśmy się w sukienkę sprzed 5 lat.

Bądźmy jak Miś Paddington. ■

Za szczęściem skręcić w lewo

Wracam z drugiego końca Polski. Nigdy nie ukrywałam, że ważna jest dla mnie pewnego rodzaju niezależność związana też z tworzeniem, czytaniem, słuchaniem, byciem wśród ludzi, którzy trochę jak ja mają inne spojrzenie na świat. Czasem są nakręceni, czasem nadwrażliwi, ale nadają na innych falach. Mnie to daje moc, nawet jeśli w podróży spędzam w sumie 24 godziny, a na dworcach częściej słychać „Przepraszamy za opóźnienie" niż „Pociąg odjeżdża z peronu" takiego i takiego.

DOMINIKA LEWICKA-KLUCZNIK

Fot. Rafał Sułek

Prawo do tego, żeby działać, wyjeżdżać, robić coś ponad, wniosłam do związku i było taką oczywistością, że nawet nie przyszło mi do głowy, że może być inaczej. Bo to dobry mężczyzna jest. I nie piszę tego dlatego, że mamy osiemnastą rocznicę ślubu.

Dobra osiemnastka

Pojawienie się Olgierda w rodzinie też wpłynęło na logistykę, ale staraliśmy się, żeby nie wywróciło świata do góry nogami. Może fakt, że dość długo dochodziliśmy do tego, że On nie będzie się rozwijać jak zdrowi rówieśnicy, a po 10 latach szukania usłyszeliśmy diagnozę, spowodowało, że świat nam nie runął. Tylko ewoluował. A my dokonaliśmy wielu zmian w życiu – począwszy od mieszkania, a skończywszy na pracy, ale nie chcemy dać się zaorać (mój mąż) i zamknąć (ja). Oczywiście w tym całym logistycznie zaplanowanym harmonogramie: kto, gdzie, kiedy bardzo często umykało nam to, że można korzystać z pomocy. Dziadkowie byli więc ostatnią deską ratunku, a często po prostu sami prosili o wnuki, bo inaczej to na naszą inwencję liczyć nie mogli.

I On

To są pułapki niezależności. Oczywiście daje ona satysfakcję, ale na dłuższą metę przy dziecku, które jest niesamodzielne, ma 150 centymetrów i waży pewnie ponad 35 kilo (nie wiem, pójdziemy do szpitala, to nam powiedzą) pewne czynności, jak ktoś nie ma wprawy, mogą być naprawdę problematyczne. Długo tego nie widzieliśmy, ale przecież nasza codzienność jest zgoła inna od życia innych, nasz prawie dwunastolatek ma inne potrzeby niż hipotetyczni koledzy z klasy. I zamiast kolonii jedziemy na turnus, zamiast treningu judo jest rehabilitacja, a hitem niezmiennie jest Masza i Niedźwiedź. Pieluszki nie mają mocy reklamowanych Pampersów, które zatrzymają wszystko, kąpiel nie ma w sobie nic z pluskania bobasa, a wyjście na spacer to gra strategiczna. Ale przecież wszystko działa.

Następne rozdziały

I oczywiście, racjonalnie rzecz ujmując, będzie po prostu coraz trudniej. Bo on będzie coraz większy, może wyjdzie ze świata Maszy i nie odnajdzie się w innym. I pewnie będziemy mieć problemy z odpowiadaniem na jego potrzeby, zagospodarowaniem przestrzeni, wsparciem. A w efekcie też coraz mniej będą mogli pomagać nam rodzice. Szukanie perspektyw jest więc dość dołujące.

Nie jest wstydem powiedzieć, że marzy się o tym, by dziecko zmarło wcześniej lub też ma się plan na samobójstwo rozszerzone. Przynajmniej dla mnie. Wizja przyszłości, którą zgotował nam system, nie nastraja przecież do optymizmu. Nieludzkie jest ubezwłasnowolnienie, ale bez niego w wielu miejscach ani rusz. Kolejne afery, które wypływają na światło dzienne, obnażają słabość instytucji, urzędów, Kościoła, ludzi uwikłanych w papierologię, formalności oraz odczłowieczających na każdym kroku standardów. I oczywiście jest szereg fantastycznych miejsc, ale stają się one kroplą w morzu, a potrzeby będą coraz większe. Stąd dyskusja o tym, by odejść od opieki instytucjonalnej na rzecz mieszkalnictwa wspomaganego, asystentury, opieki wytchnieniowej szytej na miarę. Tak jest lepiej, łatwiej i taniej, tylko trzeba wyjść z utartych torów.

#asystentjestwazny

Idea dobrego wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów wciągnęła mnie mocno, ale nie na tyle bym zakładała, że to jest możliwe. Oczywiście wiedziałam, że są miasta czy gminy, gdzie to działa, z otwartą paszczą słuchałam konferencji i spotkań z prowadzącymi, rodzicami, stowarzyszeniami/fundacjami, urzędnikami, że można, ale to jakby taki SF. Nierealny, poza zasięgiem, zbyt idealistyczny. A przecież moje dziecko ma zaraz 12 lat, a my jesteśmy dość aktywni i możemy sobie na to pozwolić, więc nie powinno mi towarzyszyć czarnowidztwo, co będzie dalej. A jednak. Czas mija, a my się dostosowujemy. Co mają mówić opiekunowie bardziej zależnych osób lub też ci, których „dzieci" mają kilkanaście czy kilkadziesiąt lat, a oni nigdy nie wyszli nawet do kina, od kiedy urodziło się im „szczęście".

Nie znasz drugiej strony!

Każda historia jest inna i nic nie daje nam prawa do komentowania wyborów innych ludzi. Nawet jeśli sami jesteśmy opiekunami osoby z niepełnosprawnością, to nie mamy w związku z tym supermocy i pakietu na wszechwiedzę. Wciąż zaskakują mnie komentarze pod artykułami z wyznaniami rodziców, którzy zdecydowali się zapewnić przyszłość swoim dorosłym „dzieciom" w ośrodku, czy też mówią, że mają dość i nie chcą Kamilki czy Jasia. Z perspektywy klawiatury łatwo jest wchodzić i krytykować ludzkie wybory, a nawet jak się wydaje, że rozumiesz, bo przecież też masz źle, to daleko ci do tego, żeby zbliżyć się do sedna. Tkwisz w pozorach. Zresztą to dotyczy każdej sfery życia. Nie ma dyskusji, wymiany poglądów, wyciągniętej ręki, zrozumienia. Jest hejt, agresja, dobre rady, zapewnienia, że ja bym nigdy. Sami święci, tylko orać nie ma komu.

Ale jak choć spróbujesz wyobrazić sobie, że jesteś więźniem w swoim domu, nie możesz spać, tkwisz między rurkami, lekami, pieluchami i jedyną atrakcją jest wyjście na śmietnik, bo to gówno trzeba przecież wynieść.

Fot. lewickaklucznik.pl

A czasem nawet na śmietnik nie dasz rady, bo nie zostawisz. Więc jesteś w tym smrodzie i możesz naprawdę nienawidzić takiego życia – choć nie masz innego i nie jest to dar czy błogosławieństwo – siebie oraz tego potrzebującego. I to nie jest historia wyssana z palca, bo tak jest w wielu polskich domach i można odnieść wrażenie, że znajduje się poza statystyką, MOP-sami, fundacjami. Czasem wypłynie i jest szybka akcja, ale inne sprawy sobie są i czekają, aż umrą, bo przecież nie ma innej opcji.

Liczy się tak naprawdę komfort i sens tego, co do śmierci robić będziemy. Osoby uwikłane w pomoc, często nie mają ani jednego, ani drugiego, a społecznie nie istnieją. Jak się wychylą, to inni powiedzą, jak żyć. I pewnie jeszcze do wielu rzeczy musimy dojrzeć – dostrzegania, reagowania, ustępowania miejsca, naturalności. To jest możliwe i w wielu krajach oczywiste. Tak jak oczywista jest opieka wytchnieniowa czy też asystent osobisty. To standard, a nie luksus. I mam nadzieję, że w tę stronę idziemy.

Najlepsza Asystentka na świecie

Większość z moich znajomych wie, że mam w domu takiego fantastycznego gościa, który wymaga więcej i inaczej. W końcu dzielę się nim w mediach społecznościowych, a także tu (na blogu - red.). Strona dość mocno dotyka niepełnosprawności i wykluczeń. Taki był plan. I nie robię tego dla poklasku czy też lansu. Mam swój cel! Wiem, że wielu osobom otwieram oczy, bo sami by się nie domyślili, jak funkcjonuje się z osobą zależną, jak to z tymi schodami jest, co można, a czego niekoniecznie i dlaczego niezmiennie uważam, że idiota i debil to słowa, które powinny wypaść z języka publicznego, a tym bardziej artystycznego. Eksponowanie Młodego i naszego skądinąd pokręconego życia ma też tę zaletę, że gdziekolwiek jestem, to padają pytania – jak się czuje Olo, jak postępy, kto się nim zajmie, jak sobie poradziliśmy tym razem.

A teraz Olo ma Asystentkę Osobistą, a ja dawno nie byłam zwolniona od potrzeby planowania, kontrolowania, załatwiania i pilnowania i jeszcze tkwienia w poczuciu winy, że komuś na głowę wrzuciłam moje Maleństwo. Bo to chyba jest najgorsze. Z jednej strony chcę coś zrobić, a z drugiej myślę, że przecież nie zrobię w tym czasie miliona innych rzeczy. Więc ćwiczę techniki odpuszczania, w czym ten pilotaż na pewno pomoże.

Świat po asystenturze nie będzie już taki sam

Nie o to chodzi, że człowiek się przyzwyczaja do dobrego, ale wsparcie z zewnątrz pokazuje, że można i że to da się zrobić. Gdy dotarła do mnie informacja, że można się zgłosić do pilotażu, który będzie prowadzony

Fot. lewickaklucznik.pl

w kilku województwach, to po pierwsze pomyślałam, że w sumie po co mi to, ale wolałam się nie tłumaczyć, że tego nie zrobiłam, więc wypełniłam plik. Z jednej strony wiedziałam, że są takie osoby, którym w moim mniemaniu pomoc przydałaby się bardziej, bo przecież my ogarniamy, z drugiej strony nikt nie wiedział, jakie będą kryteria doboru uczestników do projektu. Więc wypełnienie zgłoszenia już było przygodą życia – co byśmy chcieli, o co tak naprawdę nam chodzi, jakiej pomocy potrzebujemy. Droga przez mękę. Kilka razy naprawdę miałam ochotę zamknąć googlowski formularz i odpuścić. Ale lubię sprawy doprowadzać do końca, więc lepiej nie żałować, że się nie zrobiło. W sumie potem było jeszcze gorzej.

Nie ukrywam, że informacja o tym, że dostaliśmy się do pilotażowego projektu, który jest prowadzony przez kilka instytucji i z założenia ma być bazą do wprowadzania rozwiązań systemowych, już była dla mnie szokiem. Potem przyszła do wypełnienia ankieta, nad którą płakałam. Wydawało mi się do tej pory, że jestem kumata, mam wykształcenie, umiem czytać ze zrozumieniem, a tu zderzyłam się z murem. Autodiagnoza powaliła na łopatki i pozwoliła sobie po mnie poskakać w rytm przebojów weselnych. Otwierałam i zamykałam. Nie wiedziałam, o co pyta pytanie, ile godzin spędza moje dziecko nad tym czy na tamtym, a ile w związku z tym potrzebuje naszego wsparcia. Tutaj komuś nie wyszło i mam nadzieję, że refleksja będzie, bo to przykład na to, jak formularz jest w stanie zabić najlepszą ideę. Poza tym wkurzyłam się, bo gdy wypełniłam plik, to cały czas towarzyszyło mi uczucie, przekonanie/wiara/pewność, że przecież ja nikogo nie potrzebuję. Jestem tak zajebista, że ze wszystkim sobie poradzę, a czasem jak będzie konieczność, to i mąż ogarnie. Więc po co mi to wszystko, te strony, tabelki, opisy, godziny. Nie da się ludzkiego życia i codzienności zamknąć w pliku Google, one nie mówią nic o człowieku i jego funkcjonowaniu. Ale jakoś trzeba przecież ustalić ilość godzin, zakres obowiązków, wycenić usługę. Bo to przecież dodatkowa praca i ona umocowanie mieć musi.

Jest wspaniale

Potem już było coraz lepiej. Jak dowiedzieliśmy się, kto został Olgierdowi przydzielony, to już miałam pewność, że złapią z Panią Renatą flow. Tak naprawdę, poza oczywiście umowami, raportami, podpisami, to asystentura ma wymiar głęboko ludzki dla wszystkich stron. To jest tak, że nam doszła osoba w rodzinie – a nawet dwie. Pani Renacie też przybył nie tylko Olo, ale też w pewien sposób my. W takim bowiem wypadku praca musi bazować na relacji, bo przecież oddaje się drugiej osobie dziecko. Niezależnie od tego czy ma ono 12 czy 30 lat, to w różnych czynnościach potrzebuje wsparcia. Stąd wejście w prywatny (celowo nie piszę intymny) świat. Bardzo dużo nas to na początku kosztowało. Bo teoretycznie przecież wiem, że to projekt, że to praca, że Pani Renata jest najlepszą osobą, na jaką Olo mógł trafić.

Z góry przepraszam wszystkie inne osoby, które mam nadzieję, że będą w życiu Młodemu towarzyszyć.

Ale poczucie, że oddaję dziecko na spacer, wycieczkę, zajęcia, kiedy przecież mogłabym to sama z nim zrobić, wywoływało we mnie bunt, poczucie winy, jakieś takie wywalenie z matki. Z pewnością rodzice starszych osób zależnych jeszcze inaczej na to patrzą, a na pewno przeżywają rewolucję i rewelację. Asystentura osobista ma bowiem wprowadzać w życie potrzebujących wsparcia i oddawać życie opiekunom. Tak na to patrzę. Niezależnie, co robimy z czasem dziwnie wolnym, gdy nasze dziecko zdobywa świat w innym towarzystwie.

Projekt „Aktywni niepełnosprawni – narzędzia wsparcia samodzielności osób niepełnosprawnych" jest realizowany przez Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych w Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej w partnerstwie z:

- Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych,
- Polskim Stowarzyszeniem na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną,
- Fundacją im. Królowej Polski św. Jadwigi.

Projekt dofinansowany jest z Funduszy Europejskich. ■

Projektant mody z zespołem Downa u Pierwszej Damy

Ogromna pasja, talent i szczęście do odnajdowania właściwych ludzi na swojej drodze zaprowadziły Szymona Łuszczki do świata mody, o którym marzył od dziecka. Swoje rysunki zaprezentował Pierwszej Damie, która zaprosiła młodego projektanta z Zespołem Downa do Pałacu Prezydenckiego.

Fot. Grzegorz Jakubowski / KPRP

Dwudziestoczteroletni Szymon Łuszczki od najmłodszych lat marzył o projektowaniu odzieży. Motywowany przez rodzinę rozwijał wielką pasję, a dziś ma już za sobą prezentację dokonań na wybiegu. Podczas spotkania z Małżonką Prezydenta opowiedział o pierwszych krokach w modzie, o inspiracjach i trendach. Na pamiątkę spotkania podarował Pierwszej Damie suknię, którą przekazał na aukcję na rzecz dzieci z niepełnosprawnościami z Ukrainy. Zwycięzca licytacji, Kamil Zalewski, który od tamtego momentu wspiera projektanta w jego zawodowych dążeniach zaproponował, by suknię wręczyć Pierwszej Damie.

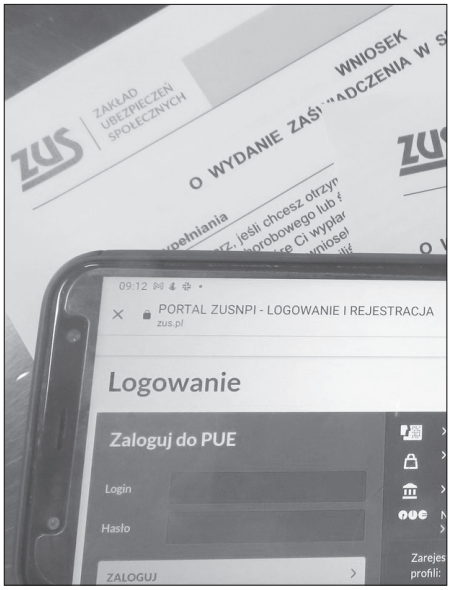
Dzisiaj obaj panowie mówili o potrzebie pomagania innym, o wspieraniu osób potrzebujących i radości dzielenia się dobrem z innymi. W spotkaniu uczestniczyła także mama Szymona, Danuta Łuszczki, Gabriela Tomaka-Ząbek, projektantka mody, która pomogła zrealizować jego dotychczasowe projekty i związana ze środowiskiem osób niepełnosprawnych, Bogusława Wybraniec.

– Bardzo mi zależy na tym, by osoby z niepełnosprawnościami mogły rozwijać się i spełniać marzenia. Cieszę się, że odnalazłeś w sobie talent i siłę do dążenia do celu, a także że spotkałeś na swojej drodze tak wielu cudownych ludzi, którzy bezinteresownie zechcieli wesprzeć te marzenia – mówiła Pierwsza Dama, zwracając się do swojego gościa. Podkreśliła też, że przykład Szymona Łuszczki może stać się wspaniałą inspiracją dla innych osób niepełnosprawnych. – Twoja droga jest ważna dla innych osób dotkniętych niepełnosprawnościami. Myślę, że gdy zobaczą one, że można, że się da, że są ludzie, którzy chcą pomóc, to zachęci je do realizacji własnych pasji i zainteresowań, a przede wszystkim do wyjścia z domu – stwierdziła. ■

prezydent.pl

PUE ZUS obowiązkowe dla wszystkich przedsiębiorców

Od 1 stycznia 2023 r. wszyscy przedsiębiorcy będą musieli posiadać profil na Platformie Usług Elektronicznych (PUE) ZUS. Dotychczas taki obowiązek dotoczył jedynie tych, którzy rozliczali składki za więcej niż 5 osób.



Fot. ZUS

Od nowego roku każdy płatnik składek, niezależnie czy opłaca składki tylko za siebie, czy też zatrudnia jedną, dwie czy więcej osób, będzie miał ustawowy obowiązek posiadania profilu na PUE.

Profil ułatwia i przyspiesza wymianę korespondencji z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych, jest też pomocny przy przekazywaniu dokumentów rozliczeniowych i zgłoszeniowych. To tam ZUS będzie kierował korespondencję, dlatego ważne jest, aby profil był aktywny.

Każdy płatnik musi założyć profil na PUE do końca grudnia tego roku. Jeżeli tego nie zrobi, to ZUS założy mu profil do 31 stycznia 2023 r. Płatnik

będzie musiał przekazać do ZUS swój adres poczty elektronicznej.

Profil na PUE warto założyć już teraz i zapoznać się z możliwościami tego e-urzędu. Dzięki PUE przedsiębiorcy wiedzą o osobach zgłoszonych do ubezpieczeń, o elektronicznych zwolnieniach lekarskich swoich pracowników i stanie bieżących rozliczeń z ZUS. Płatnicy składek mogą tą drogą zgłosić nowego pracownika i obsługiwać rozliczenia, a także utworzyć zaświadczenie o niezaleganiu samodzielnie i przekazać do instytucji, która tego oczekuje. Dokument jest potwierdzony elektroniczną pieczęcią ZUS. Jego autentyczność można zweryfikować on-line w udostępnionej przez ZUS wyszukiwarce.

Założenie profilu na PUE trwa kilka minut i można to zrobić w każdej chwili. Wystarczy wejść na stronę zus.pl, wybrać sposób rejestracji i wypełnić formularz. Następnie należy ustalić hasło do konta, a na podany w formularzu adres e-mail dostaniemy login. Ze względów bezpieczeństwa trzeba również potwierdzić swoją tożsamość, można to zrobić m.in. za pomocą profilu zaufanego ePUAP, podpisu elektronicznego (certyfikatu kwalifikowanego) bądź osobiście w każdej placówce ZUS. Konto na PUE można zarejestrować także poprzez serwis bankowości elektronicznej.

ZUS organizuje szkolenia online poświęcone działaniu PUE. Informacje o szkoleniach można znaleźć na stronie internetowej zus.pl w zakładce „Szkolenia i wydarzenia". Wszystkie szkolenia są bezpłatne. ■

ZUS

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Zobacz, jak krok po kroku
założyć profil PUE ZUS

Symulator starości

Specjalny kostium zakładali na siebie pracownicy podczas szkoleń, które zostały zorganizowane w ramach projektu „Seniorzy konsultanci w Urzędzie Miasta Łodzi".

Fot. UM Łódź

Elementy usztywniające i obciążające stawy, okulary, które pogarszają widzenie, słuchawki, przez które słyszalność jest ograniczona – to niektóre elementy specjalnego kostiumu – symulatora starości, który podczas szkolenia zakładali pracownicy Urzędu.

– Niewiele widzę, wszystko widzę zamglone, trudno mi było rozpoznać osoby, które tu są w pokoju, czucia nie mam, bo mam takie bardzo grube rękawice, pewnie będzie trudno z przyciskami przy windzie – mówi Łukasz Prykowski z Biura Aktywności Miejskiej, który założył kostium.

Funkcjonowanie w społeczeństwie jako senior

Ale specjalny strój to nie wszystko, potem trzeba było wykonać wylosowane wcześniej zadanie, np. dotrzeć do wyznaczonego wcześniej pomieszczenia, pokonując przy tym korytarze, schody czy windę.

– Symulator starości to jest najlepsza lekcja empatii, ponieważ te wszystkie ograniczenia, które zakłada się na kolana czy na oczy, uczą nas empatii. Pokazują z czym mierzą się na co dzień seniorzy, że to nie jest tak, że ich nastawienie czy ograniczenia wynikają ze złej woli, tylko z tego, że nasze ciało przestaje być mobilne – mówi Monika Mularska-Kucharek, prowadząca szkolenie.

Szkolenia dla urzędników, ale i seniorów

Projekt „Seniorzy konsultanci w Urzędzie Miasta Łodzi" skierowany jest głównie do seniorów – liderów. Szkolenia przechodzą osoby, które są aktywne w klubach seniora, Uniwersytetach III Wieku i innych lokalnych społecznościach.

– Chcemy, żeby ci seniorzy zdobyli wiedzę na temat pracy urzędu, chcemy oswoić ten wizerunek i przede wszystkim walczyć ze stereotypami, zarówno po jednej, jak i po drugiej stronie – mówi Celina Maciejewska, miejski rzecznik ds. seniorów.

Finałem projektu będzie ogólnodostępny podręcznik z gotowymi scenariuszami do szkoleń pracowników np. w firmach czy organizacjach pozarządowych. Projekt rozpoczął się w ubiegłym roku. Jego zakończenie zaplanowane jest na drugi kwartał 2023 roku. Fnansowany jest z Europejskiego Funduszu Społecznego, a jego koszt wynosi około 40 tys. zł. ■

UM Łódź

Program wykryje zaburzenia mowy u chorych na Parkinsona

Program komputerowy do wykrywania i oceny zaburzeń mowy w chorobie Parkinsona opracowali naukowcy z Politechniki Rzeszowskiej, współpracujący z logopedą.

Program umożliwia obiektywną ocenę zaburzeń mowy na podstawie analizy jej nagrania podczas badania logopedycznego.

Autorkami programu komputerowego do wykrywania i oceny zaburzeń mowy w chorobie Parkinsona są: dr inż. Barbara Wilk, inż. Małgorzata Augustyn i dr inż. Anna Szlachta z Katedry Metrologii i Systemów Diagnostycznych Wydziału Elektrotechniki i Informatyki oraz logopeda spoza uczelni, Ewa Nowak.

Program zdobył nagrodę diamentową PRO SOCIETAS BONO podczas Targów Wynalazków i Innowacji INTARG w Katowicach, które odbyły się w dniach 11-12 maja.

Jak przekazała PAP Anna Worosz z biura prasowego Politechniki Rzeszowskiej (PRz), program umożliwia przeprowadzenie obiektywnej oceny zaburzeń mowy w chorobie Parkinsona na podstawie analizy sygnału mowy, zarejestrowanego podczas badania logopedycznego za pomocą mikrofonu. Umożliwia prowadzenie okresowych badań logopedycznych, ocenę stopnia zaawansowania choroby oraz planowanie przebiegu terapii.

– Wyznacza różne parametry w dziedzinie czasu, częstotliwości oraz czas–częstotliwość, które można wykorzystać w diagnostyce medycznej do obiektywnej oceny procesu fonacji, artykulacji i prozodii oraz do wykrycia drżenia głosu charakterystycznego w chorobie Parkinsona – wyjaśniła Worosz. Dzięki tej aplikacji chorzy mogą wykonywać ćwiczenia logopedyczne, które spowalniają proces degradacji mowy.

Użytkownikami programu mają być też logopedzi czy lekarze neurolodzy. ■

PAP – Nauka w Polsce / Agnieszka Pipała

Laureaci „Kraków bez barier”

Już po raz piętnasty w Krakowie rozstrzygnięto konkurs „Kraków bez barier”.

W pięciu kategoriach XV edycji konkursu „Kraków bez barier” przyznano siedem nagród głównych i dziesięć wyróżnień oraz trzy nagrody dla architektów, których projekty otrzymały nagrodę główną w kategorii „Budownictwo dostępne”.

Do tegorocznej, XV już edycji konkursu wpłynęło 27 zgłoszeń, z których powołane Zarządzeniem Prezydenta Miasta Krakowa Jury wybrało zwycięzców. Wśród laureatów znaleźli się: Teatr KTO, Martyna Masztalerz, Spółdzielnia Mieszkaniowa „Na Kozłowce”, Centrum Sportu i Rekreacji Przystań na Eisenberga, Park Bagry Wielkie, Muzeum Fotografii, Pałac Krzysztofory z wystawą stałą „Kraków od początku, bez końca”, Zuzanna Gwiazdonik i Anna Wątek studentki Politechniki Krakowskiej na kierunku inżynieria biomedyczna, Muzeum Narodowe, Stowarzyszenie „Tęcza”, organizatorzy Festiwalu Integracji Artystycznej „Uszanowanko” – Fundacji For Heroes, Głusi Małopolska TV24, projekt Shell Business Operation Kraków, projekt Treningi i zawody sportowe Cross Fit na wózkach realizowany przez fundację Brak Barier, Robótki Ręczne„Szydełko działające przy Polskim Związku Głuchych oddział Małopolski, Zamek Królewski na Wawelu – Państwowe Zbiory Sztuki, Muzeum Lotnictwa Polskiego.

Laureatów tegorocznej edycji plebiscytu poznaliśmy podczas gali zorganizowanej w Muzeum Książąt Czartoryskich – filii Muzeum Narodowego w Krakowie. Otrzymali oni okolicznościowe tablice, statuetki oraz możliwość posługiwania się konkursowymi tytułami. ■

UM Kraków / oprac. red.

Sprawdź, dostępność muzeum w okolicy

Zastanawiacie się, czy w wybranym przez Was muzeum jest makieta, audioprzewodnik, eksponaty do dotykania, trasa dla osób z niepełnosprawnością narządu wzroku? Sprawdzicie w katalogu przygotowanym przez Polski Związek Niewidomych.

Fot. pixabay.com

Wystarczy wejść na stronę pzn.org.pl, wybrać województwo które nas interesuje i cieszyć się wiedzą, które atrakcje turystyczne w wybranym regionie posiadają udogodnienia dla osób niewidomych i słabowidzących.

Strona oferuje również możliwość zgłaszania kolejnych atrakcji turystycznych oferujących udogodnienia dla osób z niepełnosprawnością wzroku, której nie ma jeszcze w udostępnionym katalogu. Propozycja po weryfikacji zostanie dodana do strony. ■

Red.

Bezpłatna rehabilitacja

Poznaniacy i poznanianki w wieku od 18 do 64 lat mogą skorzystać z darmowej rehabilitacji dla osób, które przeszły udar mózgu. Warunek jest jeden: minęło od niego nie więcej niż 12 miesięcy.

Fot. mat. prasowe

Na rehabilitację zaprasza Ortopedyczno-Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny im. W. Degi Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Mogą z niej skorzystać mieszkańcy całego województwa wielkopolskiego, którzy spełniają warunki.

Rehabilitacja trwa 3 tygodnie – od poniedziałku do soboty. Może się odbywać w formie stacjonarnej (to oznacza 20 dni pobytu na oddziale) lub dziennej – wówczas pacjent przychodzi przez 18 dni na zajęcia.

W ramach rehabilitacji jej uczestnicy skorzystają z indywidualnych konsultacji lekarza specjalisty i fizjoterapeuty, zabiegów neurofizjologicznych oraz fizykalnych i stałej opieki pielęgniarskiej. Będą mogli wziąć udział w terapii zajęciowej, neurologopedycznej, neuropsychologicznej. Zapewnione jest też wyżywienie, zarówno w ramach pobytu stacjonarnego, jak i dziennego. Do udziału w projekcie nie trzeba mieć skierowania od lekarza. Pacjent nie musi też być objęty powszechnym ubezpieczeniem zdrowotnym. Aby się zgłosić, należy wypełnić formularz na stronie: www.orsk.pl/udar. Więcej informacji oraz pomoc w wypełnieniu formularza można uzyskać pod numerem tel. 510 711 636, lub wysyłając e-mail na adres: reh.udar@orsk.pl ■ UM Poznań

Od września szczepienia przeciwko grypie w aptekach i POZ

Szczepienia na grypę w sezonie jesienno-zimowym będą prowadzone w aptekach i podstawowej opiece zdrowotnej. Żadna z osób, które zgłoszą się na szczepienie, za samą usługę nie zapłaci. Koszt usługi bierze na siebie państwo.

Fot. Ministerstwo Zdrowia

– Widzimy bardzo duże zainteresowanie. Zabezpieczyliśmy ok. 2 mln szczepionek, ale na pewno ich nie zabraknie – zapewniał podczas konferencji prasowej w Ministerstwie Zdrowia wiceminister Maciej Miłkowski.

Od września szczepienia przeciw grypie w aptekach i POZ będą finansowane przez NFZ. Stawka za szczepienie wyniesie 21,83 zł, a bezpłatne refundowane szczepionki z receptą otrzymają seniorzy w wieku 75+ oraz kobiety w ciąży. Refundacja w wysokości 50 proc. za preparat należy się m.in. osobom z obniżoną odpornością oraz pacjentom powyżej 60 roku życia.

Za samą usługę szczepienia, bez względu na to czy zostanie ona wykonana w aptece czy w placówce POZ, nikt nie poniesie żadnego kosztu.

– Producenci zapewnili, że na razie zabezpieczyli ok. 2 mln szczepionek przeciw grypie. Apteki będą mogły i już je kupują Producenci dodali także, że dostawy będą systematyczne i również w przypadku większego zainteresowania szczepionek na rynku na pewno nie zabraknie – zapewniał Maciej Miłkowski.

Bezpłatna usługa szczepienia przeciw grypie w aptekach i podstawowej opiece zdrowotnej może pomóc zwiększyć poziom zaszczepienia.

– Ostatnio było to na poziomie 7 proc. Dzięki temu rozwiązaniu mamy nadzieję, że zdecydowanie wzrośnie – podkreślała Elżbieta Piotrowska-Rutkowska, prezes Naczelnej Rady Aptekarskiej.

Jak wskazał wiceminister zdrowia, zainteresowanie szczepieniami jest bardzo duże.

– Do aptek już zgłaszają się pacjenci, żeby wykonać szczepienia przeciw COVID-19, ale pytają również o szczepienia przeciw grypie – zaznaczał Maciej Miłkowski

– Mamy ok. 2 tys. aptecznych punktów szczepień. Ponad 9 tys. farmaceutów jest już gotowych do szczepień. Rekomendujemy przyjęcie szczepionki w sezonie jesienno-zimowym – mówiła prezes NRA. ■

Ministerstwo Zdrowia

Pomagają osobom z niepełnosprawnościami zdobywać szczyty gór

„Szerpowie Nadziei” to grupa pasjonatów wędrówek górskich, która pomaga osobom z niepełnosprawnościami realizować marzenia o zdobywaniu szczytów polskich gór. W pierwszy weekend września „Szerpowie Nadziei” wraz z grupą 70 osób z niepełnosprawnościami zdobywali tatrzańskie szczyty.

MATEUSZ MISZTAL

– Naszym celem jest stworzenie Dzieciom i Osobom z niepełnosprawnościami możliwości realizacji marzenia, jakim jest być, gdzieś tam – wysoko w Tatrach – zaznaczają wolontariusze z grupy „Szerpowie Nadziei”. – Do projektu zapraszamy Rodziny z Dziećmi z niepełnosprawnościami lub dorosłe osoby z niepełnosprawnościami, których marzeniem jest znaleźć się wysoko w Górach, a ze względów logistycznych, finansowych lub innych, nie są w stanie tego dokonać – informują na swojej facebookowej stronie.

Projekt „Harcerzy w Górach” pod nazwą „Szerpowie Nadziei” rozpoczął się w 2021 roku, choć – jak podkreślają harcerze – tak naprawdę już rok wcześniej.

– W listopadzie 2020 roku, po wejściu harcerzy z 36 Harcerskiej Drużyny Czerwonych Beretów z Jastrzębia-Zdroju, z niepełnosprawnym Maćkiem na Giewont, odezwało się do nas mnóstwo osób, które bardzo chciałyby dać tę samą możliwość swoim Dzieciom, Przyjaciołom – osobom niepełnosprawnym. Możliwości jednej drużyny harcerskiej w takim ogromie potrzeb są niewielkie, ale możliwość całej Organizacji – właściwie – nieskończona. Dlatego z potrzeby serca i z potrzeby Dzieci i ich Rodziców wraz z ogromnym zespołem „Harcerzy w Górach” i naszych przyjaciół spełniamy te marzenia – zaznaczają na Facebooku „Szerpowie Nadziei”.

Jak podkreślają pomysłodawcy akcji, największym problemem nie jest brak „Ludzi Gór” chcących działać wolontarystycznie, ale przede wszystkim brak funduszy niezbędnych do odpowiedniego zorganizowania wyprawy z osobami z różnymi niepełnosprawnościami. Zorganizowana w minionym roku zbiórka przez TATROMANIAK – Serwis Miłośników

Fot. Szerpowie Nadziei (Facebook)

Tatr, pozwoliła w dwa tygodnie zebrać 5 tys. złotych. Zebrana kwota to było jednak zbyt mało, by pokryć wszystkie koszty wyprawy. Druhna Anna Peterko zobowiązała się więc, że pokryje resztę projektu. Do wyprawy dołączyli szerpowie z różnych miejsc w kraju, a także... z Finlandii. Zaplanowano wówczas wejście na Dolinę Pięciu Stawów Polskich a potem na Morskie Oko przez Szpiglasową Przełęcz.

W tym roku projekt powtórzono. Na początku września Szerpowie Nadziei wraz z grupą osób z niepełnosprawnościami znów zdobyli szczyty polskich gór. Jedna z grup zdobyła Morskie Oko, druga Dolinę Pięciu Stawów Polskich i Kozi Wierch.

– To był niezapomniany weekend. Emocje buzują w nas do teraz! Nie pamiętam chwil, w których było tyle radości, miłości, czułości i wzruszeń w jednym miejscu. To co się działo, trudno opisać obrazami, a co dopiero słowami. Każde z nas dało z siebie co najmniej 120 proc. normy! Cieszymy się, że Skarby (tak Szerpowie Nadziei w swoich relacjach z górskich wypraw nazywają osoby z niepełnosprawnościami – red.) i ich rodziny miały tutaj cudowny czas, że poczuły magię gór, a my mogliśmy z boku patrzeć na te piękne chwile. Na szlaku spotkało nas mnóstwo życzliwości i uśmiechów, które dodawały skrzydeł! – napisała w relacji z ostatniej, weekendowej wyprawy Marta, jedna z wolontariuszek.

W tym roku Szerpowie Nadziei założyli zbiórkę na portalu zrzutka.pl. Na ich apel odpowiedziało niemal 600 osób, dzięki którym udało się zebrać prawie 30 tys. złotych.

– Dziękujemy za każde dobre słowo, za każdy datek, za waszą gotowość do pomocy, do wsparcia nas swoją obecnością. Obiecujemy, że nie będziemy się zatrzymywać! – czytamy na facebooku grupy Szerpowie Nadziei.

Grupę wspierać można na portalu zrzutka.pl ■

Mieszkania treningowe „Nowe życie na śniadanie”

Mariusz osiem lat temu skoczył na główkę do wody i od tego czasu jeździ na wózku. O Mieszkaniach Treningowych Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej mówi krótko: to dla mnie droga do wolności.

JUSTYNA GACH

Mariusz ma porażenie czterech kończyn, ale świetnie sobie radzi. Swoim sposobem chwyta łyżkę i sam potrafi jeść, umie też bez problemu posługiwać się telefonem i przesiadać się z wózka na krzesło za pomocą... deski. Jego cel to nauczyć się poruszać samodzielnie autobusem.

– Mieszkania Treningowe to dla mnie droga do wolności. Rodzice osób niepełnosprawnych są nadopiekuńczy. Wyręczają nas praktycznie we wszystkim. Tutaj żyjemy jak w rodzinie i każdego dnia uczymy się żyć samodzielnie. Kochani rodzice bardzo Wam dziękuję za wszystko co dla mnie robicie, kocham Was ale marzę o tym, by wyremontować i przystosować do moich potrzeb mieszkanie po babci i zamieszkać w nim samemu – deklaruje Mariusz. Na drzwiach wejściowych wisi starannie przyklejona kartka a na niej:

„Nie bój się pytać, odzywać”, „Wykorzystaj czas”, „Próbuj, próbuj, próbuj, a potem próbuj i nie poddawaj się”, „Porównuj siebie do siebie, nie do innych”, „Wspierajmy się” i „Nie trać czasu na pierdoły”!

Mieszkania treningowe powstały w Koninie blisko 10 lat temu. Przyjeżdżają tu ludzie po wypadkach z całej Polski, aby nauczyć się jak żyć na wózku. Od 12 do 15 tygodni ciężko pracują nad samodzielnością. Utworzono też mieszkania wytchnieniowe, w których przez krótki czas mogą przebywać niepełnosprawni, wymagający stałego wsparcia, aby ich najbliżsi mogli po prostu pozałatwiać swoje sprawy. Koordynuje je Iwona Grześkowiak. To charyzmatyczna, wrażliwa, sympatyczna, mocno stąpająca po Ziemi piękna blondynka. Poświęca temu miejscu większość swojego czasu. Jest absolutną pasjonatką życia! Ludzie

Fot. nadesłane

ją uwielbiają, a ona skromnie tłumaczy, że tak już ma, że po prostu kocha ludzi.

– Długo szukałam swojego miejsca na Ziemi. I znalazłam. Swoją codzienność dzielę od wielu lat z niepełnosprawnymi. Wszyscy, którzy pracują z osobami niepełnosprawnymi wiedzą, jak wiele otrzymuje się w zamian, jak praca z nimi dosłownie dodaje skrzydeł. Tutaj w Mieszkaniach Treningowych robimy wszystko, żeby ich usamodzielnić, żeby czuli się częścią społeczeństwa. Jestem absolutnie przeciwna, żeby gloryfikować osoby niepełnosprawne, ale nie możemy też ich ignorować. Staramy się tutaj nie wmawiać niepełnosprawnym, że wszystko mogą, bo to nieprawda, my osoby pełnosprawne też nie możemy wszystkiego, więc bądźmy uczciwi. Mam wielką nadzieję, że uczenie się przez nich samodzielności i niezależności, spowoduje, że społeczeństwo będzie ich traktować po prostu jak równych sobie. To by było wspaniałe – mówi Iwona Grześkowiak.

W Mieszkaniach Treningowych Przemek nauczył się samodzielnie ścielić łóżko, bo do tej pory robiła to za niego jego mama. Kamil umie robić naleśniki i pyszną pomidorówkę, Wiktoria sama umyje burzę włosów, a Dawid z mechanika samochodowego stał się wziętym projektantem ogrodów.

Mieszkania treningowe to kompleksowy projekt. Osoby po wypadkach trafiając tutaj, od razu czują się „zaopiekowane” przez zespół specjalistów. Jest psycholog, rehabilitant, asystent, pracownik socjalny.

– Jestem po wypadku i nie wiedziałam jak dalej żyć. Prawdę mówiąc nie chciało mi się dalej żyć. W szpitalu spędziłam 4 miesiące gapiąc się w sufit. Kiedy trafiłam do Fundacji Podaj Dalej do mieszkań treningowych byłam leżąca, nie jadłam samodzielnie, praktycznie byłam jak roślina. Totalna depresja. Tutaj moje życie całkowicie się odmieniło. Nauczyłam się wszystkiego od nowa. Zajęli się moją głową, w której poprzestawiali mi z „nie dam rady” na „próbuj, dasz radę”. Dziś po dwóch latach od wypadku mogę powiedzieć, że jestem bardzo samodzielna. Nie pogodziłam się z tym, że nigdy nie będę chodzić, ale nie chcę już tra-

cić czasu na rozmyślanie o tym, czego nie mogę, chcę żyć dalej w myśl tego „co mogę", a codziennie stawiam sobie mały cel do zrealizowania. Na przykład sama sobie umiem umyć włosy. Zrobię sama śniadanie. To moje kochane, nowe życie – mówi Wiktoria.

W mieszkaniach treningowych ta drobna, śliczna blondynka poznała Dawida. Mówi, że to dzięki niemu znów chce jej się żyć. Dawida spotykamy w pionizatorze, gdzie z innej perspektywy niż wózek podziwia przez okno konińską starówkę.

– Pionizacja polepsza krążenie krwi, zmniejsza napięcie mięśni i generalnie jest fajnie być w pionie. Można sobie wtedy przypomnieć jak to było przed wypadkiem – śmieje się Dawid. Mówi, że nowego życia nauczył się właśnie w Mieszkaniach Treningowych. Umie na wózku wjeżdżać i zjeżdżać po schodach. Mówi, że zaakceptował swoje nowe życie, ale zajęło mu to sporo czasu. Przed wypadkiem był mechanikiem samochodowym, a po – został wziętym projektantem ogrodów. Kiedy poznał Wiktorię od razu się zakochał. Jak mówi: „na amen".

– Wiktoria to coś najlepszego, co mnie w życiu spotkało. To ona mnie motywuje, wyciąga z doła, jak mnie coś dopada. Jest cierpliwa, dobra, czuła, kochana – dodaje.

Samodzielności Dawid nauczył się dzięki niepełnosprawnym instruktorom, którzy jeżdżą do osób po wypadkach, kiedy te są jeszcze w szpitalach i wierzą, że zaraz wstaną na własne nogi.

– W mieszkaniach nauczyłem się sam parzyć kawę i robić naleśniki, mama będzie ze mnie dumna – mówi Przemek i już kręci się wokół ekspresu do kawy. Do tej pory kawę parzyła mu zawsze jego mama.

Kamil smaży naleśniki. Jest tak skupiony, że na blat kuchenny nie spada ani kropla złocistego, lejącego ciasta. W Mieszkaniach Treningowych nauczył się też gotować pyszną pomidorówkę.

– Ciasto musi być lejące, bo jak jest za gęste trzeba dodać wody lub mleka. No i lejemy je na patelnię powolutku, wtedy naleśniki wyjdą nam równiutkie – tłumaczy cierpliwie przesympatyczna Ania, asystentka osób niepełnosprawnych. ■

Tu spełniają się marzenia o samodzielności

Środowiskowy Dom Samopomocy prowadzony przez Gdyńską Fundację „Dom Marzeń" obchodził małe święto – od dwóch lat spełniają się tu marzenia o samodzielności osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi.

Fot. Przemysław Kozłowski

Dzień Fundacji był też okazją, by podziękować Lions Club Gdynia za ufundowanie w Domu Marzeń kuchni. W urodzinowej imprezie rodem z Karaibów wzięła udział wiceprezydent Gdyni Katarzyna Gruszecka-Spychała.

Jak na Dom Marzeń przystało, w gorące południe spełniło się tu marzenie zapewne niejednego z mieszkańców – jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki przenieśli się wraz z opiekunami i rodzinami, które przybyły na urodzinowe świętowanie, na Karaiby. W kolorowych wieńcach bawili się na zabawie tanecznej w Hawanie, fotografowali się w San Juan i San Diego, w słonecznym, zielonym ogrodzie słuchali koncertu grupy The Molds, grającej na karaibskich kotłach. Ochłodę w tropiku zapewniały egzotyczne napoje i lody, a wisienką na torcie był... jamajski tort wniesiony do ogrodu przez „Jamajczyka" w czapce w kolorach reggae i z długimi, czarnymi dredami. Z dorosłymi bawiły się maluchy z przedszkola Lokomotywa, które jest partnerem Domu Marzeń i znajduje się w tym samym budynku.

Ale co najważniejsze, w otwartym dwa lata temu Domu Marzeń, spełniają się marzenia na co dzień – o samodzielności, w stopniu na jaki pozwala niepełnosprawność, rozwijaniu hobby, ciekawym spędzaniu czasu w dobranym towarzystwie. Prowadzący Dom Katarzyna i Marek Karczewscy postawili sobie za cel zmniejszanie izolacji osób z niepełnosprawnościami w społeczeństwie, i robią to w sposób innowacyjny, co podkreśla obecna na urodzinach wiceprezydent Gdyni ds. gospodarki Katarzyna Gruszecka-Spychała.

– Dzisiaj obchodzimy drugie urodziny Domu Marzeń, który powstał w Gdyni i jest tak innowacyjny, jak bywają projekty w Gdyni. Miasto stara się bardzo wspierać ten projekt, ale on jest dziełem przede wszystkim osób zaangażowanych w to, żeby powstawał

tutaj prawdziwy dom dla dorosłych z niepełnosprawnościami. Taki, który oferuje wszystkie dostosowania, które potrzebne są im do życia, ale zarazem stara się proponować maksymalnie normalne dorosłe życie z dużym szacunkiem do wszystkich potrzeb, które mają, ale też do ich indywidualności, samodzielności. Myślę, że to jest jedyny tego rodzaju obiekt w Polsce. On cechuje się również tym, że w niezwykle unikalny sposób łączy podejście biznesowe ze społecznym, a to jest konieczne po to, żeby tę część społeczną było z czego utrzymywać. Oczywiście potrzeby nigdy się nie kończą i dlatego nadal poszukujemy wsparcia finansowego. Ale sam ten model jest czymś zupełnie niezwykłym i myślę, że powinien zarażać inne tego typu inicjatywy w Polsce – mówi Katarzyna Gruszecka-Spychała. – A dzisiaj, w czasie tych drugich urodzin, wystarczy rozejrzeć się po twarzach, żeby zobaczyć ile radości mają z tego całe rodziny – zarówno ci, którzy tutaj mieszkają, jak i ich rodzice, którzy pewnie trochę tęsknią za dziećmi, które opuściły dom rodzinny, ale jednocześnie cieszą się, że zyskały tę samodzielność, która w innych warunkach nie byłaby możliwa do osiągnięcia – dopowiada wiceprezydent.

Drugi jubileusz Domu Marzeń to również okazja, by podziękować Lions Club Gdynia za ufundowanie domowej kuchni. Dlatego tuż przy kuchni – sercu Domu, w wielkim pokoju wypoczynkowo-integracyjnym, odsłonięta została pamiątkowa tablica.

– Dzisiaj jest Dzień Fundacji. 22 czerwca otworzyliśmy Środowiskowy Dom Samopomocy, tego dnia przyszli pierwsi podopieczni do Domu Marzeń i postanowiliśmy, że to będzie nasze święto i świętujemy w naszym gronie. Ale jest to też dobry moment, żeby podziękować Lions Club Gdynia za sfinansowanie wyposażenia kuchni – mówi Katarzyna Karczewska, prezes Fundacji Dom Marzeń. – Myślę, że w takiej pracy, jaką my robimy i na takim etapie działań, spotkać takich ludzi, którzy chcą pomagać jest kluczowe. Takie chwile podnoszą na duchu i pomagają iść dalej. Potrzeba była ogromna, te 50 tys., które otrzymaliśmy, było nam niezbędnie potrzebne. Bo to nie jest tylko kuchnia, to jest aż kuchnia!

W asyście prowadzących Dom Państwa Karczewskich, tablicę odsłoniła Katarzyna Gruszecka-Spychała wraz ze Sławomirem Kitowskim.

– Jestem przedstawicielem Lions Clubu Gdynia, ale my działamy w porozumieniu z innymi również stowarzyszeniami i na kuchnię, którą tutaj ufundowaliśmy w Domu Marzeń, zebraliśmy środki z naszego klubu gdyńskiego, z sopockiego i z Gdyńskiego Stowarzyszenia Promocji Zdrowia „Serca-Sercom". Pieniądze zebraliśmy podczas koncertu charytatywnego w 2020 roku w Teatrze Muzycznym i prezentacji tego wspaniałego, pionierskiego w skali kraju pomysłu. Myślę, że te 1000 osób, które oglądały tę prezentację, uświadomiło sobie, jakie to jest ważne pomagać innym, a szczególnie w takich pionierskich projektach, które muszą się przebić przez różne trudności – mówi Sławomir Kitowski.

Nowe, ergonomiczne, ogniotrwałe i wyposażone w niezbędny sprzęt meble do kuchni, zostały zakupione za kwotę 50 tys. zł, z czego 30 tys. przekazał Lions Club Gdynia, a po 10 tys. Lions Club Sopot i Stowarzyszenie „Serca-Sercom".

Więcej o działalności Domu Marzeń można dowiedzieć się na stronie Fundacji dommarzen.org.pl. ■

UM Gdynia

Szkoła bez barier

Miasto zdobyło dofinansowanie unijne na likwidację barier w szkole integracyjnej na Wyżynach. W ramach inwestycji zamontowana zostanie nowa winda oraz elementy ułatwiające poruszanie się po szkole. W Bydgoszczy trwają też inne zadania, które uwzględniają potrzeby dzieci z niepełnosprawnościami.

Wysokość otrzymanego dofinansowania wynosi 250 tys. zł, kolejne 77 tys. zł to wkład własny miasta. Środki z Programu POWER pozwolą na zwiększenie dostępności w budynku Zespołu Szkół nr 19, w którym mieści się integracyjna szkoła podstawowa oraz integracyjne liceum ogólnokształcące. Budynek mieści się przy ul. Grzymały – Siedleckiego na Wyżynach.

ZS nr 19 Integracyjnych zyska udogodnienia dla dzieci i młodzieży z różnymi niepełnosprawnościami. Istniejąca w budynku winda jest obecnie wymieniana

Fot. UM Bydgoszcz

na nową. W ramach projektu budynek zostanie jeszcze wyposażony w elementy zwiększające dostępność komunikacyjną całej placówki. Planowany jest zakup planów tyflograficznych, pętli indukcyjnych dla osób niedosłyszących, czy montaż tabliczek w alfabecie Braille'a. W szkole pojawią się także bezstresowe dzwonki, zabezpieczone zostaną progi schodów.

Bezpieczne warunki dla dzieci z autyzmem

W mieście trwają też inne prace związane z przystosowywaniem obiektów szkolnych do potrzeb dzieci z różnego rodzaju niepełnosprawnościami. Przy ul. Gałczyńskiego 23 powstaje druga siedziba Ośrodka dla Dzieci z Autyzmem. W ramach pierwszego etapu prac powstało przedszkole specjalne, do którego uczęszczają już dzieci. Przy ul. Gałczyńskiego działają 3 grupy, czteroosobowe. Sale dla dzieci ze specjalnymi potrzebami są wszechstronne, z minimalną ilością bodźców. W ośrodku znajduje się dodatkowa sala zabaw oraz w pełni wyposażona sala integracji sensorycznej. Dzieci mogą korzystać z łóżka wodnego, światłowodów, mat do masażu i mat dotykowych.

W ramach drugiego etapu dostosowane zostaną sale dydaktyczne na pierwszym piętrze i na poziomie -1. Obecnie trwa przygotowywanie dokumentacji projektowej, która umożliwi uzyskanie pozwolenia na budowę. Łączny koszt wszystkich prac szacowany jest na 1,2 mln zł.

Basen na Miedzyniu dla wszystkich

Przy ZS nr 8 przy ul. Pijarów, do której uczęszcza 800 uczniów i przedszkolaków powstała nowoczesna pływalna. Głównym elementem jest basen sportowy o zmiennej głębokości 1,20-1,80 m i wymiarach 25×12,5 m z sześcioma torami pływackimi wyposażonymi w bloki startowe. Niecka basenu sportowego ze stali nierdzewnej została wyposażona w tuleje z jednym podnośnikiem samobieżnym dla osób niepełnosprawnych. Podobne urządzenia znajdują się m.in. na basenie Piąta Fala na Kapuściskach. ■

UM Bydgoszcz

Kluby dla dorosłych osób w spektrum autyzmu

Stolica prowadzi wiele działań na rzecz osób z niepełnosprawnościami, a wciąż planowane są kolejne. W sierpniu miasto ogłosiło konkurs na prowadzenie klubów dla dorosłych osób w spektrum autyzmu, z zespołem Aspergera oraz całościowym zaburzeniem rozwoju.

Fot. pixabay.com

To jedno z zadań, które ma być realizowane w ramach Warszawskiego programu działań na rzecz osób z niepełnosprawnościami do 2027 r. Zajęcia miałyby odbywać się co najmniej raz w tygodniu lub weekendowo, od września 2022 do listopada 2024 r. Mają sprzyjać przede wszystkim nabywaniu, rozwijaniu lub podtrzymywaniu samodzielności, umożliwieniu i podtrzymywaniu kontaktów społecznych, a także udziałowi w różnego rodzaju aktywnościach – np. kulturalnych, sportowych czy turystycznych.

Dzięki finansowemu wsparciu miasta, obecnie prowadzone są dwa kluby dla tej grupy odbiorców. Na realizację zadania na lata 2022-2024 przeznaczono łącznie 1,62 mln zł.

Więcej informacji na stronie um.warszawa.pl

Warszawa realizuje również programy „Asystent osoby z niepełnosprawnością" i „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej", w ramach których zapewniane jest wsparcie w wykonywaniu codziennych czynności oraz funkcjonowaniu w życiu społecznym. Osoby z niepełnosprawnościami mogą także korzystać z usługi specjalistycznego transportu oraz z usługi tłumacza języka migowego.

Dzięki wsparciu miasta, w Warszawie działa też 12 ośrodków wsparcia, czynnych 5 dni w tygodniu przez 8 godzin dziennie oraz kilkanaście klubów, w których osoby z niepełnosprawnościami mogą aktywnie spędzać wolny czas popołudniami i w weekendy. Kluby oferują m.in. warsztaty kulinarne, trening umiejętności komunikacji, zajęcia z zakresu muzykoterapii czy filmoterapii. W stolicy funkcjonuje również 15 warsztatów terapii zajęciowej oraz 15 środowiskowych domów samopomocy. Z każdej z tych form pomocy, każdego roku korzysta od około 200 do nawet ponad 600 uczestników. ■

UM Warszawa

Wzrasta dostępność polskich uczelni

Znane są już pierwsze efekty inicjatyw „Uczelnia dostępna” oraz „Centrum wiedzy o dostępności”, które zostały zrealizowane ze środków Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój. Rezultaty tych przedsięwzięć oceniło Narodowe Centrum Badań i Rozwoju.

Opracowało także zestaw dobrych praktyk i przykładowych rozwiązań w zakresie zwiększania dostępności uczelni dla osób ze specjalnymi potrzebami. W sumie dofinansowanych zostało ponad 200 projektów z większości polskich uczelni. Łączna kwota wsparcia wyniosła blisko 667 mln zł.

Przedsięwzięcia obejmowały wsparciem m.in. zmiany organizacyjne oraz podnoszenie świadomości i kompetencji kadry uczelni z zakresu niepełnosprawności. Służyły temu działania ukierunkowane na zapewnienie dostępności architektonicznej i komunikacyjnej stron internetowych i narzędzi informatycznych, procedur kształcenia, a także wprowadzenie do programów kształcenia modyfikacji zapewniających ich dostępność dla studentów z niepełnosprawnościami.

„Uczelnia dostępna”

W ramach trzech edycji przedsięwzięcia dofinansowanie w wysokości blisko 652 mln zł otrzymało 196 uczelni (według stanu na koniec 2021 roku). To ponad połowa szkół wyższych w Polsce! Uczelnie mogły zgłosić projekty w jednej z trzech ścieżek – mini, midi lub maxi, w zależności od stopnia zaawansowania działań na rzecz dostępności.

Najważniejsze efekty:

• w zakresie procesu rekrutacji na studia – 38 proc. uczelni posiada stronę internetową dla kandydatów zgodną ze standardami WCAG (Web Content Accessibility Guidelines),

• w zakresie procesu kształcenia – 47 proc. uczelni umożliwiło korzystanie ze wsparcia doradcy/konsultanta edukacyjnego lub asystenta dydaktycznego,

• w zakresie struktury organizacyjnej i procedur – 64 proc. uczelni powołało stanowisko ds. dostępności, np. pełnomocnika rektora ds. osób z niepełnosprawnościami,

Fot. Element5 Digital / Pexels

• w zakresie podnoszenia kompetencji kadr – 98 proc. uczelni podjęło się realizacji szkoleń, a 19 proc. z nich zakończyło już ten etap,

• w zakresie dostosowań architektonicznych – 20 proc. uczelni poprawiło oznaczenia korytarzy i pomieszczeń, przy czym większe uczelnie istotnie rzadziej od mniejszych osiągnęły pełną dostępność architektoniczną.

„Centrum wiedzy o dostępności”

Uczelnie miały także możliwość aplikowania w konkursie „Centrum wiedzy o dostępności”, z budżetem 15,3 mln zł. To inicjatywa dotycząca wypracowania, we współpracy z przedsiębiorcami, wiedzy niezbędnej do dostosowania produktów czy usług do oczekiwań odbiorców o szczególnych potrzebach. Uczelnie otrzymały dofinansowanie na utworzenie i funkcjonowanie centrów wiedzy o dostępności jako jednostek wspierających stosowanie i upowszechnianie zasad projektowania uniwersalnego. W pilotażowej edycji wyłoniono cztery projekty z obszarów: architektura, urbanistyka i budownictwo; transport i mobilność; cyfryzacja i komunikacja; design i przedmioty codziennego użytku.

Zbiór dobrych praktyk

Narodowe Centrum Badań i Rozwoju przygotowało zbiór dobrych praktyk i zasad, które mają za zadanie zwiększanie dostępności polskich uczelni. Są wśród nich: nawiązanie współpracy z organizacjami reprezentującymi środowisko osób z niepełnosprawnościami, przeprowadzenie badań wśród studentów i kadry naukowo-dydaktycznej oraz powołanie biura ds. osób z niepełnosprawnościami, oferującego zgłaszającym się studentom spójną diagnozę ich potrzeb oraz szeroki system wsparcia stosowny do tej diagnozy.

Zrealizowane działania

W ramach projektów realizowanych w konkursach „Uczelnia dostępna” i „Centrum wiedzy o dostępności” na Politechnice Krakowskiej powstaje hub dostępności, czyli centrum wiedzy o zasadach projektowania uniwersalnego w obszarze architektury, urbanistyki i budownictwa. Swoją dostępność zwiększy także Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, który zrealizuje projekt „Uniwersytet Równych Szans” zgłoszony w konkursie „Uczelnia dostępna”. W tym przypadku dofinansowanie ze środków europejskich w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój i dotacji celowej wynosi ponad 3,6 mln zł. ■

MEiN

Dostępność Podaj Dalej

Jak zorganizować przestrzeń w ciasnej kuchni, żeby osoba na wózku mogła bezpiecznie gotować? Jakie rozwiązania zastosować w łazience, przedpokoju czy sypialni, aby osoba na wózku mogła poruszać się tutaj swobodnie? Na te i wiele innych pytań odpowiedzi znajdują się w wideo poradniku, który powstał w Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej w ramach projektu „Dostępność Podaj Dalej".

Fot. nadesłane

Wideo poradnik składa się z pięciu filmów przedstawiających dostępność przestrzeni mieszkalnej dla osób z niepełnosprawnością narządu ruchu:

1. Przestrzeń wejściowa do mieszkania; 2. Łazienka dla osób z niepełnosprawnością ruchową; 3. Sypialnia; 4. Kuchnia i jadalnia; 5. Przestrzeń mieszkalna (tutaj pokazano rozwiązania, które w większości zostały zrobione samodzielnie. Są też takie, które można kupić, a zdaniem autorów warto było o nich wspomnieć).

Filmy dostępne są na kanale YouTube Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej.

– Pomysł na przygotowanie takiego wideo poradnika zrodził się w naszych głowach już jakiś czas temu. To odpowiedź na potrzeby rodzin osób, które uległy wypadkom i nie wiedzą jak urządzić mieszkanie, żeby było w pełni funkcjonalne, kiedy wypadkowicz wróci ze szpitala do domu – podkreśla Maciej Wiatrowski, koordynator projektu.

Potrzeby zostały zebrane podczas spotkania dużej grupy osób z różnymi niepełnosprawnościami narządu ruchu. Następnie powstały scenariusze filmów, które zostały przetestowane i uzupełnione przez kolejną grupę osób z niepełnosprawnością. W ten sposób powstała pełna lista potrzeb i na jej podstawie powstał materiał wideo.

Dzięki wskazówkom zawartym w filmach, osoby z niepełnosprawnością narządu ruchu zobaczą, w jaki sposób mogą urządzić swoje mieszkanie i z jakich konkretnych rozwiązań skorzystać, żeby stało się dla nich dostępne. To również świetny materiał dla projektantów wnętrz, którzy będą realizować projekty dostępnych mieszkań.

Projekt „Dostępność Podaj Dalej" został przeprowadzony przez Fundację im. Doktora Piotra Janaszka Podaj dalej w ramach Projektu „Inkubator Innowacji Społecznych Generator Dostępności" w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. ■

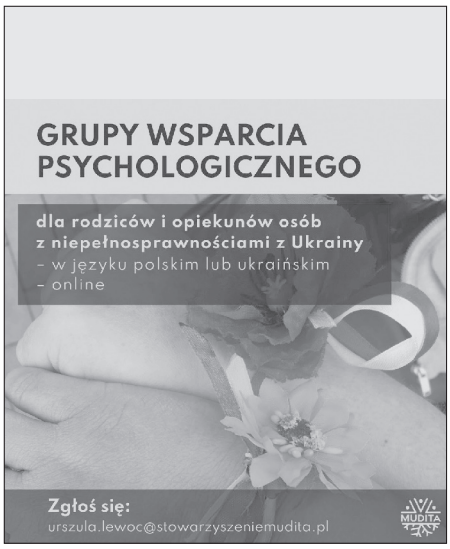
Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Zobacz wideoporadnik

Wspierają potrzebujących

Stowarzyszenie Mudita zaprasza do udziału w grupach wsparcia psychologicznego udzielanego dla rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnościami z Ukrainy. Spotkania odbywać się będą w formie elektronicznej w języku polskim i ukraińskim.



Fot. nadesłane

Jeżeli: czujesz się przytłoczona/-y swoją sytuacją, czujesz, że zostałeś/-aś sam/-a w obcym kraju z dzieckiem lub bliską osobą z niepełnosprawnością, potrzebujesz wsparcia, porady lub rozmowy, chcesz poznać rodziców i opiekunów z podobnymi wyzwaniami i dowiedzieć się, jak oni sobie radzą w podobnej sytuacji, chcesz podzielić się z innymi wiedzą oraz doświadczeniem radzenia sobie w codziennych wyzwaniach... dołącz do grupy wsparcia.

Spotkania prowadzone będą online.

Grupy wsparcia prowadzone będą w języku ukraińskim dla osób z Ukrainy, które przybyły do Polski po 24 lutego 2022 r. oraz w języku polskim dla osób z Ukrainy, które mieszkają w Polsce od dawna oraz dla Polek i Polaków. ■

Red.

SMA nie przeszkodziło mi w działaniu na rzecz lokalnej społeczności i osób z niepełnosprawnościami

Agnieszka Filipkowska – radna Rady Miasta Gliwice, wykładowca akademicki, ekspertka w projekcie dostosowania Politechniki Śląskiej dla osób z niepełnosprawnościami. Choć choruje od urodzenia, zawsze angażowała się społecznie i pomagała innym ludziom.

Marzy o tym, aby zmienić polski system opieki nad osobami niepełnosprawnymi na wzór tego, który funkcjonuje w krajach skandynawskich.

Fot. nadesłane

Proszę powiedzieć, kiedy wystąpiły u Pani pierwsze objawy SMA?

Oczywiście znam to tylko z opowiadań, bo pierwsze objawy wystąpiły, jak miałam zaledwie pół roku. Urodziłam się 3 tygodnie przed terminem, ale początkowo rozwijałam się prawidłowo. Gdy miałam około 6 miesięcy, zaczęłam nagle słabnąć, składałam się jak przysłowiowy scyzoryk, przestałam jeść. Moja mama, która jest pielęgniarką, zaczęła się niepokoić i rozpoczęła wędrówkę po lekarzach. To było 42 lata temu – zarówno diagnostyka jak i wiedza medyczna na temat SMA były znikome. Ostatecznie tydzień przed moimi pierwszymi urodzinami okazało się, że choruję na rdzeniowy zanik mięśni. Dopiero w 2000 roku diagnoza została ostatecznie potwierdzona badaniami genetycznymi.

W dzieciństwie mogła Pani korzystać tylko z rehabilitacji, bo nie było wtedy dostępnego leczenia?

Tak, dokładnie, wtedy nie było mowy o żadnym leczeniu, jest ono dostępne dopiero od kilku lat. Natomiast od chwili, kiedy mama zauważyła u mnie pierwsze objawy osłabienia mięśni, na przekór opiniom wielu ówczesnych lekarzy, od razu zaczęła mnie rehabilitować. Nigdy sama nie siadałam, nie raczkowałam, nie ruszałam nóżkami. Biorąc to wszystko pod uwagę, choruję na SMA typu 1. Dzisiaj jestem po czterdziestce, sama jem, oddycham, pracuję zawodowo. Jestem naprawdę dziwnym przypadkiem pacjenta z SMA typu 1.

Czym się Pani zajmuje na co dzień?

Zaskoczę Panią, bo trochę tego jest. Po pierwsze jestem radną Rady Miasta Gliwice, po drugie pracuję na Politechnice Śląskiej – w dwóch jednostkach. W pierwszej uczę języka niemieckiego na lektoratach, w drugiej prowadzę szkolenia kadry zajmującej się projektem dostosowania dla osób z niepełnosprawnościami Politechniki Śląskiej.

Brzmi rzeczywiście imponująco. Jaką drogą dotarła Pani w miejsce, w którym jest teraz?

Naukę w szkole podstawowej zaczęłam pod koniec lat osiemdziesiątych. Wtedy szkoły nie były przystosowane do osób niepełnosprawnych. Moja mama stoczyła prawdziwy bój z dyrektor szkoły o to, żebym chodziła do zwykłej szkoły, zamiast nauczania indywidualnego, które w tym okresie było standardem dla osób niepełnosprawnych. Moi rodzice usłyszeli, że są „wyrodnymi rodzicami", bo dziecko na wózku chcą dać do szkoły, jednak oni się uparli. Jeździłam na zwykłym wózku, w mojej klasie było 33 dzieci, a w szkole 17 pierwszych klas. Pani wychowawczyni nawet nie została uprzedzona, że będzie miała w klasie dziecko na wózku. Do szkoły zawoziła i odbierała mnie mama,

przez pierwsze pół roku musiała być ze mną na każdej przerwie w szkole. Potem okazało się to kompletnie zbyteczne, ponieważ pomagały mi koleżanki z klasy. Przez całą swoją edukację nigdy nie miałam żadnych problemów z rówieśnikami. Gdy byłam w ósmej klasie i zajęcia z informatyki odbywały się na pierwszym piętrze, wtedy nosili mnie na wózku koledzy z klasy. Podobnie wyglądało to w liceum, kiedy zajęcia odbywały się na piętrze, wtedy też nosili mnie koledzy. Zawsze mówię, że to była kwintesencja integracji. Teraz, kiedy są zatrudnieni w szkołach nauczyciele wspomagający, dzieci są pozbawione takiej naturalnej integracji z rówieśnikami. Studiowałam zaocznie germanistykę. W Sosnowcu, gdzie teoretycznie miałam najbliżej, był wówczas stary budynek z krętymi drewnianymi schodami, dlatego zdecydowałam się na studia w Częstochowie. Tam również budynek nie był dostosowany do osób niepełnosprawnych, ale dyrekcja uczelni starała się dostosować zajęcia tak, aby to wykładowcy przychodzili do nas, do sal na parterze. Dopiero kiedy robiłam doktorat na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach, to mogę powiedzieć, że pławiłam się w luksusach, ponieważ to już był ten czas, kiedy na uczelniach zaczęły pojawiać się windy.

Proszę opowiedzieć o swoim leczeniu.

Po trzydziestym roku życia bardzo mocno zaczęłam słabnąć. Odłożyłam nawet swój doktorat, bo byłam w stanie pisać na komputerze tylko jedną linijkę tekstu dziennie. Zebrałam wtedy odpowiednią kwotę na terapię komórkami macierzystymi. Wiedziałam, że muszę coś zrobić, muszę spróbować. Przyjęłam komórki macierzyste trzy razy, rok po roku. Dzięki temu czułam się jak króliczek na bateriach Duracell – miałam więcej energii, co trwało po parę miesięcy. Od czasu, kiedy przyjęłam komórki macierzyste przestałam chorować, nie łapię żadnych poważnych infekcji, choruję jak każdy inny, normalny śmiertelnik, czyli mam przeziębienie przez kilka dni raz w roku i to jest wszystko. Nie złapałam nawet koronawirusa, mimo że chorowała moja mama, a mieszkamy razem.

Kilka lat temu, kiedy zaczęło się mówić o Spinrazie, społeczność chorych z SMA zaczęła o niego walczyć również w naszym kraju. Powstały dwa centra – jedno w Warszawie z Fundacją SMA i drugie na Śląsku, gdzie jako dorośli z SMA założyliśmy nieformalną inicjatywę Podniebna Drużyna z SMA. Zorganizowaliśmy w Gliwicach skoki spadochronowe pod hasłem „o skok od leku" i do momentu wprowadzenia Spinrazy do refundacji organizowaliśmy cyklicznie przez 3 lata takie akcje. Początkowo brało w nich udział około 9 osób niepełnosprawnych, a już na trzeciej imprezie było około 200 osób – w większości pełnosprawnych, skakało około 30. Do działań włączały się również znane osoby jak np. Mariusz Kałamaga, mówiły o nich wszystkie stacje telewizyjne. To była zmasowana wojna o dostęp do refundacji.

Wracając do mojego leczenia, w 1989 roku miałam operację i wszczepiono mi implant do kręgosłupa. Spinraza jest podawana do rdzenia kręgowego, a mój kręgosłup to po prostu jedna wielka skamielina i lekarz poinformował mnie, że raczej nie ma szans na nakłuwanie. Jednak, kiedy minister zdrowia ogłosił w styczniu 2019 refundację Spinrazy, bardzo się ucieszyłam i postanowiłam spróbować. Czekałam na tę informację, wiedziałam, że nawet jeśli nie ja, to skorzystają z tego leczenia setki pacjentów w Polsce. Potem zaczęła się diagnostyka mojego kręgosłupa, dopiero po zrobieniu TK okazało się, że choć szansa jest niewielka, to można spróbować podać mi Spinrazę. Pierwsze podanie trwało około 1,5 godziny, cały czas słyszałam, jak pani doktor mówi: „albo pręt, albo śruba", bardzo trudno było znaleźć miejsce na wkłucie. W sumie przyjęłam 6 dawek leku. Przy trzecim podaniu nastąpiło porażenie nerwu kulszowego. Półtora miesiąca miałam całkowicie wyjęte z życiorysu, nie byłam w stanie założyć skarpetki na nogę, dotknąć się, wyłam z bólu. Nic nie pomagało, przeczulica skóry była ogromna, to był ból non stop przez 24 godziny na dobę. Do dzisiaj nogę mam jak po udarze, a przez brak rehabilitacji przez kilka miesięcy, z której nie byłam w stanie korzystać, zaczęłam tracić sprawność i spadać w skali punktowej. Minęły już dwa lata, a noga nadal mnie boli, drętwieje, podania Spinrazy stały się dla mnie po prostu niebezpieczne.

Obecnie przyjmuję risdiplam, czyli lek doustny, w ramach programu wczesnego dostępu.

Jak to się stało, że zmieniła Pani sposób leczenia?

Najpierw nastąpiło wykreślenie mnie z programu leczenia Spinrazą, bo wiedziałam, że nie jestem w stanie dłużej przyjmować tego leku. Potem zaczęłam starania o przyjęcie do programu wczesnego dostępu do risdiplamu. Byłam chyba ostatnią osobą, której udało się zakwalifikować do szczęśliwej pięćdziesiątki. Pierwszą dawkę leku doustnego przyjęłam 20 kwietnia 2021, czyli ponad rok temu.

Jakie widzi Pani efekty leczenia?

Przy każdym leczeniu, z którego korzystałam, dla mnie najważniejsze było zatrzymanie postępu choroby. Nie oczekiwałam wyzdrowienia, bo to niemożliwe. Na początku, kiedy przyjmowałam Spinrazę czułam, jak wracają mi siły. Umiałam położyć samodzielnie łokieć na biurko, a nie robiłam tego już z 10 lat. Niestety później znowu straciłam tę sprawność. Na szczęście, dzięki leczeniu doustnemu choroba u mnie nie postępuje, jestem bardzo aktywna, pracuję. Jestem polityczką, więc mało śpię i nie dojadam, a mimo to choroba nie postępuje – myślę, że jest dobrze! Zdecydowanie poprawiła mi się wydolność oddechowa, głośniej mówię, mam więcej siły w rękach oraz stabilniej trzymam głowę. Niepokoję się jednak tym, co będzie, gdy program wczesnego dostępu do leku zakończy się. Nie wyobrażam sobie, że będę musiała – z powodu braku refundacji – przerwać tę terapię.

Co by Pani powiedziała innym osobom chorującym na SMA?

Chciałabym powiedzieć, że w życiu trzeba trochę ryzykować. Jestem zwolenniczką twierdzenia, że kto nie ryzykuje, ten nie pije szampana. Przyjęłam Spinrazę, choć wiedziałam, że jest to praktycznie mission impossible. Skończyło się to, jak się skończyło, ale nie żałuję, bo dzięki temu dostałam się do programu z risdiplamem. Nie wybaczyłabym sobie, gdybym nie spróbowała, bo całe życie na to czekałam. Trzeba czasem zaryzykować, wyjść ze swojej strefy komfortu, żyć jak najbardziej aktywnie. Dla mnie osobiście praca zdalna jest czymś strasznym. Siedzenie w domu, przy biurku, rozleniwia mięśnie, a z kolei brak rozmowy osłabia mięśnie twarzy i mięśnie oddechowe. Oczywiście, że jest łatwiej uczyć się zdalnie, oczywiście, że jest łatwiej pracować zdalnie, ale to „łatwiej" potem się na nas mści. Dlatego – w miarę możliwości – wychodźmy z domu, spotykajmy się z bliskimi i znajomymi, cieszmy się kontaktami społecznymi.

Jakie jest Pani marzenie?

Marzę, żeby nasz system się zmienił, by w końcu do jakiegokolwiek polskiego rządu dotarło, że po śmierci opiekunów, rodziców, nie każdy chory ma męża czy żonę, którzy mogliby się nim zaopiekować. W DPS średnia wieku to 80 lat, a miesięczny koszt utrzymanie osoby w takim ośrodku to ok. 5-6 tysięcy. Marzy się mi system skandynawski – tańszy dla państwa polskiego, a dla osoby z niepełnosprawnością w 100 proc. idealny. W tym systemie osoba kompletnie niesamodzielna, czyli taka jak ja, jest oceniana pod względem funkcjonalności i ma do dyspozycji asystenta 24 godziny na dobę. Oczywiście nie jedną osobę np. w Dani są zatrudnione 3 osoby na 8 godzin dziennie, a osoba niepełnosprawna mieszka u siebie, jest czynna zawodowo i płaci podatki. To jest właśnie moje marzenie. Moi oboje rodzice mają 64 lata i nie będą mogli się mną zawsze opiekować, a ja chcę być nadal użyteczna dla społeczeństwa. ■ ExpertPR

Najdroższy lek na SMA na liście refundacyjnej

W 2022 roku polscy pacjenci zyskali dostęp do 84 nowoczesnych terapii. Na wrześniowej liście leków refundowanych znaleźć ma się najdroższy lek na SMA – Zolgensma. Będą mogły z niego skorzystać dzieci do 6 miesiąca życia. – Polska jest jednym z nielicznych państw, które zapewniają kompleksowe leczenie SMA – podkreślał podczas konferencji w Ministerstwie Zdrowia Adam Niedzielski.

Fot. Ministerstwo Zdrowia

Od września na liście refundacyjnej znajduje się ok. 4 tys. leków. Wśród nich – najdroższy lek w leczeniu rdzeniowego zaniku mięśni, Zolgensma.

– W 2022 r. polscy pacjenci zyskali najszerszy dostęp do 84 innowacyjnych terapii – 29 w zakresie wskazań onkologicznych, 55 nieonkologicznych, w tym 32 w chorobach rzadkich. To historyczna refundacja – wskazał minister zdrowia.

– Zolgensma to przełomowy lek, który zmienia życie – mówił Kacper Ruciński z Fundacji SMA.

Wprowadzanie nowoczesnych technologii jest możliwe dzięki Funduszowi Medycznemu. Roczna refundacja tylko leku Zolgensma wyniesie ok. 300 mln zł.

– Rodzice chorych dzieci oczekiwali na refundację leku Zolgensma. Fundusz Medyczny, który powstał z inicjatywy Prezydenta Andrzeja Dudy, będzie nadal wspomagał polskich pacjentów – mówiła minister Grażyna Ignaczak-Bandych, szefowa Kancelarii Prezydenta RP.

W Polsce leczenie rdzeniowego zaniku mięśni jest od 2019 roku finansowane z publicznych środków. – Jako pierwszy kraj w Europie wprowadziliśmy powszechne badania przesiewowe. Od kwietnia 2021 roku do lipca 2022 r. przebadano prawie 282 tys. noworodków. U 38 zdiagnozowano SMA – wylicza Ministerstwo Zdrowia.

– Jesteśmy jednym z nielicznych krajów, które oferują powszechne badania przesiewowe i jednym z 4, które oferują kompleksowe leczenie – wyliczał prof. Piotr Czauderna, przewodniczący Rady ds. Ochrony Zdrowia przy Prezydencie RP.

Kolejnym lekiem na SMA, który znajdzie się na wrześniowej liście refundacyjnej, będzie Evrysdi.

– Dajemy dostęp do wszystkich trzech leków na SMA. To szansa dla nowonarodzonych dzieci na prawidłowy rozwój. Mamy znakomite wyniki w leczeniu 810 pacjentów – podkreślała prof. Anna Kostera-Pruszczyk, kierownik Katedry i Kliniki Neurologii UCK WUM. ■ MZ

„Rozwiń skrzydła” – paralotnią w niebo... na wózku

Nie czują nóg, ale mają skrzydła. W powietrzu czują wolność, niezależność, przestrzeń i przez chwilę zapominają o wózku inwalidzkim. Od sześciu lat realizują niesamowity projekt Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej we współpracy z Aeroklubem Stalowowolskim: „Rozwiń skrzydła”. Oto odważni i energetyczni paralotniarze, którym niebo jest przychylne i dało im skrzydła.

To pierwszy aeroprojekt w Polsce, w którym uczestniczą osoby niepełnosprawne ruchowo. Specjalnie dla nich, tak by mogli swobodnie latać, skonstruowano nawet wózek inwalidzki. Latają i oni i wózek! I całe, piękne niebo jest na chwilę do wynajęcia.

Zamieniamy „nie mogę” na „zrobię to”

– Nie ukrywam, że na początku wydawało nam się, że ten projekt po prostu się nie uda. Choćby dlatego, że latanie jest kosztowne. Ale spróbowaliśmy. Bo jak tu nie spróbować, kiedy ma się przed sobą tak fantastycznie zmotywowaną do latania ekipę. Udało się. Dzięki Państwowemu Funduszowi Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych realizujemy projekt „Rozwiń skrzydła” i naprawdę wyrastają nam wszystkim skrzydła – śmieje się Zuzanna Janaszek-Maciaszek, prezes Fundacji Podaj Dalej.

Od samego początku koordynatorem projektu z ramienia Fundacji jest Karol Włodarczyk.

– Nasze założenia były dość proste: przełamać wśród osób niepełnosprawnych ruchowo wewnętrzne bariery i zamienić „nie mogę” na „zrobię to”! No i zaczęły się schody, bo jak tu napisać, jakim językiem, projekt z prośbą o spore dofinansowanie, na latanie! Jak przekonać tych, którzy przyznają fundusze na projekty, że latanie to forma nietuzinkowej, ale bardzo skutecznej rehabilitacji – mówi Karol Włodarczyk.

Ale proste rozwiązania są najlepsze. Projekt napisano słuchając tych, którzy już się z lataniem zmierzyli, tych, którzy uczą latania i tych, którzy chcą latać. No i poszło. W tym roku odbywa się już szósta edycja „Rozwiń skrzydła”, a uczestnicy projektu są po prostu niesamowici. Oto oni.

Fot. nadesłane

Karolina. Nadpobudliwa życiowo

To młoda, śliczna i uśmiechnięta kobieta, której łatwiej powiedzieć czego nie robi, niż to, co robi. Kobieta petarda! Lata, pływa na kajakach, jeździ hanbike’iem, trenuje szermierkę, pracuje, pływa, jeździ na nartach, pływa na desce za motorówką, jeździ na motocyklu. Ufff. Właśnie przywiozła brązowy medal z Pucharu Świata w kajakarstwie w konkurencji kanadyjek. Dwa lata temu miała wypadek i porusza się na wózku inwalidzkim. Zdecydowała, że jej życie po wypadku niewiele ma się różnić od tego sprzed.

– Zawsze byłam chyba nadpobudliwa życiowo – śmieje się. – Kiedy zdarzył się wypadek i usiadłam na wózku pomyślałam, że może nigdy już nie będę chodzić, więc muszę szybko odnaleźć się na nowo. Codziennie walczę o siebie, by być niezależną i samodzielną. W tym bardzo pomaga mi paralotniarstwo. To sport, który uczy cierpliwości, pokory, trzeba mu poświęcić dużo czasu, ale potem, kiedy jest się już tam w górze, czuje się niesamowitą wolność, bezkres. Kocham to! Dzięki paralotniarstwu jestem silniejsza psychicznie i fizycznie. W ogóle dzięki uprawianiu sportu wiem, że wszystko jest możliwe. Naprawdę na wózku da się żyć nawet po „roztrzaskanym” życiu – mówi Karolina.

Piotr uzależniony od paralotniarstwa

Żona Piotra nie od razu zaakceptowała pasję swojego męża. Po prostu się o niego bała. On też nie ukrywa, że lęk towarzyszy mu za każdym razem, ale jest to lęk, który motywuje.

– Paweł nasz instruktor wytłumaczył mi, jak zamienić zwyczajny, ludzki lęk na ten motywujący. Przy takich ekstremalnych działaniach jak latanie, lęk jest naturalnym uczuciem. Byłoby niedobrze, gdybyśmy go nie czuli. Strach przy lataniu motywuje do skupienia, koncentracji, uruchomienia wszystkiego co wiemy o lataniu, kiedy tam na górze jesteśmy zupełnie sami. Kiedy już lecimy, to na szczęście cały czas mamy kontakt z Ziemią. Bezpiecznie czujemy się, kiedy Paweł do nas gada przez radio. Kiedy przestaje, robi się dziwnie. Ale teraz już wiem, że właśnie kiedy przestaje, to znaczy, że daję radę, że wszystko jest ok – mówi Piotr, z zawodu tłumacz.

Paralotniarstwo całkowicie zmieniło jego życie. Mówi, że czuje się innym człowiekiem. Twierdzi nawet, że para-

Fot. nadesłane

lotniarstwo uzależnia.

– Dla mnie w paralotniarstwie nie tylko samo latanie jest ważne. Bardzo lubię ludzi, z którymi się spotykam. Tworzą się więzi między nami, silne, czujemy, że łączy nas coś fantastycznego. A tak zupełnie między nami, to myślę, że jestem nie do zniesienia dla rodziny, jeśli mam zaplanowanie latanie i nagle pogoda psuje wszystkie plany. Kiedy latam systematycznie, ładuję się na jakiś czas i rodzina może ze mną wytrzymać – śmieje się Piotr.

Iwona. Im wyżej tym lepiej!

Z wyglądu ta drobna blondynka wydaje się tak krucha, że człowiek się zastanawia, czy tam na górze wiatr jej nie porwie. Ale to tylko pozory. To silna kobieta, a latanie traktuje jako oderwanie się od wcale niełatwej rzeczywistości. Miesiąc po operacji onkologicznej stanęła na stoku i zrobiła licencję na paralotnię.

– Kiedy człowiek jest zdrowy myśli, że jest nieśmiertelny. A jak dopada go choroba, kompletnie zmienia się myślenie o życiu. Czas inaczej płynie. Ja po chorobie postanowiłam żyć tu i teraz, właśnie tą chwilą, nie za godzinę, wieczorem, jutro, miesiąc czy za rok. Teraz. Chciałam znaleźć coś, co oderwie mnie choć na chwilę od codziennych spraw. Nie sądziłam, że paradoksalnie będzie to latanie – mówi Iwona.

Dla niej emocje towarzyszące lataniu są najważniejsze. To oderwanie się na chwilę od Ziemi, pozwala zapomnieć o chorym ciele, kłopotach w pracy. Latanie to wielka radość, a po lataniu większość ziemskich kłopotów przestaje istnieć.

– To jest tak: lecimy samolotem i patrzymy na coraz mniejsze domki, aż z nabieraniem wysokości one całkowicie znikają. Dla mnie paralotniarstwo ma taki właśnie wymiar: im wyżej jestem tym moje ziemskie problemy stają się mniejsze – mówi Iwona.

Piotr i jego trzecia miłość

O paralotni mówi otwarcie, że po jego żonie i handbike'u, to jego trzecia miłość. Próbował wielu rzeczy. Jego najbliżsi, gdyby któregoś dnia zdecydował się na lot na księżyc, pewnie by się w ogóle nie zdziwili.

– Połączenie strachu, wolności i szaleństwa jest dawką takich emocji, które można znaleźć tylko tam na górze. Dla mnie latanie, to oderwanie się od codzienności, ale też niezła dawka kontaktu z ludźmi, choć lubię te chwile sam na sam tam na górze, a czasem oko w oko z jakimś ptakiem czy motylem. Kocham latać! – mówi Piotr.

Na co dzień w ich domu położonym nad stawem, wśród drzew, w zacisznej pięknej okolicy, zawsze na niego czeka żona.

– Kocham latać ale najpiękniejszy w tym lataniu jest powrót do domu, w którym czeka na mnie żona. Ona zawsze czeka, a ja zawsze chcę wracać – dodaje Piotr.

Sławek. Paralotnia to wolność

Latanie dla niego jest jak tlen, jak woda, jak pokarm, czyli wszystko to, co niezbędne, żeby żyć. Ale początki wcale nie były łatwe.

– Wydawało mi się, że trochę potrenuję i zaraz wsiądę na wózek i sobie polecę. Ale to tak nie działa. Najpierw długo uczyłem się stawiać skrzydło. Wściekałem się, bo w ogóle mi to nie szło! Myślałem nawet, że sobie odpuszczę. Ale udało się! Jak mnie te treningi nauczyły cierpliwości i pokory! Dziś latam i uwielbiam to! Jak jestem na górze to myślę, że nie ma piękniejszego sposobu na obcowanie z naturą. Pola kwitnącego rzepaku, kwadraty pól z kukurydzą, wąskie tasiemki rzek... Uwielbiam tę przestrzeń, wolność, uwielbiam mieć skrzydła. Paralotnia to wolność – mówi Sławek.

Piotr, który kocha swoją mamę!

O swoich nowych pomysłach w ogóle nie mówi swoim bliskim. Lepiej ich nie drażnić, bo po co mają się martwić. Mamę poinformował o paralotniarstwie dopiero jak... zrobił licencję.

– Od 12 roku życia jeżdżę na wózku i mniej więcej od tego czasu kombinowałem co tu zrobić, żeby jak najszybciej wyprowadzić się z domu. Kocham moją mamę, ale mamy – szczególnie dzieci niepełnosprawnych – są po prostu nadopiekuńcze. Najchętniej

robiłyby wszystko za ciebie. We wszystkim co robisz, widzą zagrożenie dla twojego życia. Dlatego od dawna miałem sprecyzowane plany: studia, praca jako programista, wyprowadzka na swoje. I tak się stało. Mieszkam 200 km od domu rodzinnego i to jest idealna, bezpieczna odległość, taka co to nie można wpaść niezapowiedzianym na weekend, ale proszę napisać, że pozdrawiam i kocham moją mamę – śmieje się Piotr.

Na co dzień oprócz latania, nurkuje i gra w ekipie koszykówki na wózkach. To, co najbardziej lubi w lataniu to fakt, że jest to sport, w którym nikogo do niczego się nie zmusza. Chcesz – lecisz, nie chcesz – nie lecisz. Brak presji, że coś trzeba, daje ogromne poczucie wolności.

– Tylko raz w życiu zadałem sobie pytanie, dlaczego akurat mi się przytrafił wózek? Miałem 12 lat i całe życie przed sobą. I zaraz przyszła odpowiedź: a dlaczego nie mnie miało się to przytrafić. Więcej już sobie tego pytania nie zadawałem. Postanowiłem żyć – dodaje Piotr.

Paweł oswaja z lękiem, bo lęk jest potrzebny

Nie byłoby tego projektu, gdyby nie instruktorzy i wolontariusze.

Paweł Trzęsowski jest instruktorem paralotniarstwa. W niepełnosprawnych widzi niebywałą odwagę, ogromną motywację, wielkie chęci.

– Każdy może latać. Każdy, kto wie gdzie jest lewa, a gdzie prawa strona. Latam i uczę latania od ponad 30 lat. Każdego z uczestników traktuję indywidualnie, bo każdy jest inny i ma na starcie u mnie 100 punktów. Jednego trzeba popchnąć, dodać odwagi, nagadać mu zanim poleci, a drugiego przyhamować, bo takie ma parcie na latanie. Oswajam ich z lękiem, bo lęk jest potrzebny, ale ten mobilizujący. Strach powoduje, że się koncentrujemy, uruchamiamy, tam na górze, gdzie jesteśmy zdani tylko na siebie, całą naszą wiedzę, co robić, by lot był przyjemny i by wylądować bezpiecznie – mówi Paweł Trzęsowski.

Loty najczęściej odbywają się na lotnisku w Michałkowie, ale piloci z licencją latają też za granicą. W tym roku była wyprawa do Słowenii. Paweł mówi, że przy pierwszym locie, ludzie niczego nie widzą.

– To zupełnie naturalne. To są takie emocje, że jesteśmy skupieni przede wszystkim na technice, co gdzie zaciągnąć, pociągnąć, jak ułożyć ciało, żeby przede wszystkim bezpiecznie wylądować. A lądujemy bezpiecznie, mamy nawet specjalnie skonstruowany przez studentów z Politechniki Wrocławskiej wózek inwalidzki do latania – dodaje Paweł.

Wolontariusze więcej otrzymują niż dają

Krystyna i Leszek są wolontariuszami. Pomagają uczestnikom przygotować się do lotów, uczestniczą też w ich życiu codziennym. Podziwiają ich za odwagę, chęć życia i próbowania rzeczy, po które nie sięgają nawet pełnosprawni.

– Więcej otrzymuję niż daję. Ja się tutaj ładuję dzięki nim. Podziwiam ich za odwagę, energię i taki smak na życie jaki mają, którego ja nigdy nie doświadczyłam. Posypałam się jak zaczął chorować mój tata. Tak się zwinęłam w sobie, że on leżał w łóżku i chorował, a ja w swoim domu, w swoim łóżku chorowałam razem z nim. Smutek i bezradność mnie zjadały. Postanowiłam coś zrobić. I tak leżąc w tym łóżku zaczęłam przeglądać Internet. Zobaczyłam ogłoszenie Fundacji Podaj Dalej o poszukiwaniu wolontariuszy i zgłosiłam się. I to była najlepsza decyzja w moim życiu – mówi Krystyna.

Jak lecą, zawsze wieje, czasem wręcz słychać świst wiatru, bywa bardzo zimno, że aż bolą poliki, ale i bardzo słonecznie, czasem popada, czasem nagle chmury zasłonią widoki. Tak jest tam na górze i tak jest tutaj na Ziemi, i tak jest na co dzień, w życiu. Ale warto spróbować wszystkiego i jak mawia Piotr programista: „Bóg musi kochać szaleńców, skoro ich tylu stworzył".

Więcej o działaniach Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej na podajdalej.org.pl oraz facebook.com/FundacjaPodajDalej ■

Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej

Bon na dłużej

Prezydent Andrzej Duda podpisał nowelizację ustawy o Polskim Bonie Turystycznym, na mocy której ze świadczenia będzie można skorzystać aż do końca marca 2023 r. Potrzebę przedłużenia terminu realizacji programu PBT w takim wymiarze wskazywały we wspólnym stanowisku z 15 lipca Rada Polskiej Organizacji Turystycznej i Rada Ekspertów do spraw Turystyki. Program jednoznacznie pozytywnie ocenili beneficjenci i przedsiębiorcy turystyczni.

Fot. pexels.com

Dotychczasowe statystyki aktywacji i wykorzystania PBT przez beneficjentów wskazują, że do połowy września tego roku aktywowanych zostało blisko 4 mln (dokładnie 3 827 639) bonów, co stanowi 85,74 proc. wszystkich wygenerowanych bonów. A suma zrealizowanych przy ich udziale płatności wyniosła blisko 2,9 miliarda złotych (2,872 343 635 zł). Wciąż jednak jest grupa osób, która nie skorzystała z przysługującego im świadczenia, a wśród bonów aktywowanych nadal są takie, które nie zostały wykorzystane w całości.

Program Polski Bon Turystyczny został uruchomiony pod koniec lipca 2020 r. Można nim płacić za usługi hotelarskie, jednodniowe wycieczki, wejścia do parków rozrywki i atrakcji turystycznych bez konieczności noclegu, ale także za zorganizowany wypoczynek dzieci i młodzieży jak obozy, kolonie czy zielone szkoły. Wydłużenie programu stwarza możliwość jego pełnego wykorzystania przez większość osób uprawnionych. ■

Red.

Zmarł Stanisław Kowalski. Był twórcą Fundacji Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”

Stanisławowi Kowalskiemu zawsze przyświecało motto życiowe, zaczerpnięte od słów poety Juliana Tuwima „uszczęśliwiać innych i w ich szczęściu znaleźć własne”. To one były inspiracją Stanisława Kowalskiego do stworzenia dzieła swojego życia – Fundacji Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”, która dzisiaj, w przededniu obchodów 25-lecia istnienia, obejmuje opieką ponad 40 tysięcy chorych i niepełnosprawnych dzieci z całej Polski.

AGNIESZKA OLSZEWSKA

Fot. Fundacja Dzieciom „Zdążyć z pomocą”

Stanisław Kowalski urodził się 30 kwietnia 1933 roku. Ukończył Politechnikę Warszawską, uzyskując stopień magistra inżyniera. Przez 20 lat pracował w przemyśle maszynowym, następnie prowadził działalność gospodarczą.

Osobista tragedia przewartościowała jego życie. W pomocy innym zaczął dostrzegać największą wartość. Na początku niósł pomoc kilku dzieciom. Z czasem zwracało się do niego coraz więcej osób z prośbą o wsparcie. Nigdy nie odmawiał. W 1998 roku, za namową profesora Zbigniewa Religi, założył Fundację Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”.

Jako człowiek czynu i niespożytej energii, z małego przedsięwzięcia stworzył największą organizację dobroczynną w kraju. Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą” uzyskała społeczne zaufanie, wiarygodność i szeroką akceptację. Nigdy nie pobierała prowizji ani od darczyńców, ani od rodziców swoich podopiecznych, a mimo to, dzięki ogromnemu zaangażowaniu prezesa, stale rozwijała zakres świadczeń dla dzieci, młodzieży, osób chorych, z niepełnosprawnością, potrzebujących szczególnej troski.

Z inicjatywy Stanisława Kowalskiego powstały aż trzy ośrodki rehabilitacji: Amicus, Biomicus i Cemicus, świadczące kompleksowe terapie i rehabilitacje na najwyższym światowym poziomie. W turnusach rehabilitacyjnych organizowanych przez te ośrodki, dzięki posiadaniu przez Fundację własnych hosteli, mogą brać udział dzieci z całego kraju.

Kowalski powołał również Klub Myszki Norki, który w ramach zabaw, ciekawych spotkań i sportowych zajęć integruje dzieci zdrowe z dziećmi chorymi i z niepełnosprawnościami.

Stanisław Kowalski, wychodząc naprzeciw społecznym potrzebom, powołał drugą organizację non profit – Fundację Sedeka. W jej ramach działają grupy pożytku publicznego, niosące bezpośrednią pomoc najbardziej potrzebującym osobom dorosłym.

Był miłośnikiem literatury i malarstwa. Z tych zamiłowań wzięła się prowadzona z sukcesami przez wiele lat działalność wydawnicza. Napisał kilka książek o tematyce poruszającej poważne, niemal filozoficzne tematy dotyczące Boga i życia. Publikował książki przeznaczone dla najmłodszych czytelników. Wydawał twórczość innych znanych autorów literatury dziecięcej, kalendarze z malarstwem i Myszką Norką. Był koneserem sztuki, a przede wszystkim był człowiekiem o bardzo szerokich horyzontach.

Stanisław Kowalski za to, że zawsze „dążył z pomocą”, otrzymał od dzieci Order Uśmiechu – najwspanialsze wyróżnienie, które cenił sobie ponad wszystkie inne. A nagród i odznaczeń otrzymał bardzo wiele. Wśród nich są m.in. Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski, Złoty Krzyż Zasługi, Medal Komisji Edukacji Narodowej, Medal im. dr. Henryka Jordana, Medal Korczakowski, Medal Solidarności Społecznej, Medal „Przyjaciel Dziecka”, Medal „Zasłużony dla Niepełnosprawnych”, Medal „Serce za Serce, Order ECCE HOMO, nagroda im. św. Brata Alberta, medal „Milito Pro Christo”, tytuł „Lidera działalności charytatywnej w Polsce”, wyróżnienie „Lodołamacz 2011”, statuetka PFRON-u „Za Szczególne Osiągnięcia w Działaniach na rzecz Dzieci z Niepełnosprawnością”.

W swoją działalność zaangażował bardzo wiele znanych i cenionych osób, zarażał entuzjazmem, a swoją energią zawstydzał częstokroć o wiele młodsze osoby. Kładł podwaliny pod działalność filantropijną, kiedy jeszcze w Polsce była mało znana i niezbyt powszechna.

Stanisław Kowalski był prawdziwym społecznikiem, człowiekiem pełnym pasji i empatii. Mawiał: „Im mniej czasu mi zostało, tym więcej rzeczy mam do zrobienia”. Będzie nam go bardzo brakowało, czujemy jednak wielkie zobowiązanie, aby dzieło, które stworzył nadal rozwijać, i aby jak najbardziej efektywnie pomagać. ■

Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”

Szkolenia z zakresu przyjmowania pacjentów i pacjentek z niepełnosprawnościami

W szpitalach i placówkach medycznych nadal istnieją znaczące utrudnienia, uniemożliwiające osobom z niepełnosprawnościami dostęp do podstawowych usług opieki zdrowotnej.

Dowiedz się więcej: **www.sekson.pl/szkolenia-obsluga-pacjenta**

Fot. mat. prasowe

Zrealizowane przez Fundację Avalon badania potwierdzają, że osoby z niepełnosprawnościami mają większe trudności z dostępem do opieki zdrowotnej niż osoby bez niepełnosprawności. Kluczem do wyeliminowania barier i zwiększenia dostępności do profilaktyki zdrowia jest edukacja osób pracujących w ochronie zdrowia w zakresie potrzeb pacjenta z niepełnosprawnością.

Szkolenia

„Metoda sprawnego działania – Niezbędnik dla osób pracujących z pacjentami i pacjentkami z niepełnosprawnościami" to autorska oferta Fundacji Avalon, kierowana do placówek medycznych, specjalistów, osób pracujących w obszarze ochrony zdrowia oraz zainteresowanych tematyką.

Informacje zawarte w szkoleniu dotyczą wiedzy z zakresu komunikacji i potrzeb osób z różnymi niepełnosprawnościami i mają na celu zidentyfikowanie i wyeliminowanie barier napotykanych przez osoby z niepełnosprawnościami w placówkach medycznych i gabinetach specjalistycznych.

Podczas szkolenia organizatorzy skoncentrują się na praktycznym podejściu i gotowych rozwiązaniach w kontekście komunikacji i przyjmowania pacjentów z różnymi niepełnosprawnościami.

Cele i korzyści

Szkolenie jest kierowane do placówek medycznych, instytucji, a także do wszystkich osób zainteresowanych poszerzeniem kompetencji z zakresu obsługi pacjenta z niepełnosprawnością. Każde z nich jest prowadzone przez dwóch trenerów – ekspertów w zakresie pracy z osobami z niepełnosprawnościami.

Po ukończeniu szkolenia uczestnicy otrzymają: certyfikat potwierdzający ukończenie szkolenia, atrakcyjne materiały edukacyjne oraz możliwość dołączenia do Mapy Dostępności Fundacji Avalon.

Termin najbliższego szkolenia dla uczestników indywidualnych jest wyznaczony na 19 listopada. Spotkanie odbędzie się w formie online, a koszt udziału wynosi 300 zł.

Formularz zapisów dostępny jest na stronie internetowej. ■

Fundacja Avalon

Obecność starszych, to korzyć ewolucyjna

Długie życie po zaniku zdolności do reprodukcji, to wśród zwierząt bardziej wyjątek niż reguła. Okazuje się jednak, że u ludzi długa starość wiąże się z korzyściami ewolucyjnymi – opisują naukowcy w periodyku „PNAS".

Przekazywanie genów potomstwu to jedno z najważniejszych zadań, jakie wypełniają organizmy żywe. Dobór płciowy to z kolei jeden z najważniejszych mechanizmów ewolucji. Dlatego z reguły u zwierząt starość, kiedy zanika zdolność do reprodukcji, trwa krótko. Ludzie należą do nielicznych wyjątków.

Od lat naukowcy zastanawiają się, jak wytłumaczyć z perspektywy ewolucji istnienie długoletniej starości w obrębie gatunku ludzkiego. Innymi słowy, jakie korzyści z punktu widzenia ewolucji płyną z obecności starszych ludzi. Zakłada się bowiem, że dane zjawisko wyewoluowało, ponieważ jego obecność niosła korzyść dla gatunku.

– Z perspektywy selekcji naturalnej długie lata życia po menopauzie to zagadka – opisuje antropolog, prof. Michael Gurven z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Santa Barbara (USA).

Jak dodaje, związek między zdolnością osobnika do reprodukcji i długością życia jest bardzo wyraźny na przykład u naszych najbliższych kuzynów ewolucyjnych, czyli szympansów. Tymczasem w przypadku naszego gatunku kobiety mogą żyć przez dziesiątki lat po menopauzie. – To nie jest po prostu kilka lat danych ekstra, to jest cała postreprodukcyjna faza życia – opisuje.

Gurven wraz Razielem Davisonem, ekologiem populacyjnym, próbowali odpowiedzieć na to pytanie. Odwołali się m.in. do tzw. hipotezy babci, zgodnie z którą babki pomagają wnukom, przez co zwiększają ich szanse na przetrwanie, a więc pośrednio na przekazanie własnych genów. Dzięki zaś odciążeniu w zakresie opieki, matki mogą mieć więcej dzieci. Byłby to rodzaj pośredniej reprodukcji.

Fot. pexels.com

Badacze przyglądali się rdzennemu ludowi Tsimane z Ameryki Południowej, w tym temu, w jaki sposób starsi ludzie wspomagają swoje społeczności w zakresie dostarczania pożywienia.

– Muszą minąć dwie dekady od narodzin, zanim człowiek zacznie wytwarzać więcej pożywienia, niż konsumować – piszą badacze. Z ich wyliczeń wynika, że oprócz dorosłych, naddatek pożywienia wytwarzają również starsze osoby. Przekłada się to z kolei na wzrost liczby dzieci w danej grupie.

Z wiekiem jednak produktywność spada, dotyczy to ludzi po siedemdziesiątce. W tym przypadku powyższy model przestaje działać. Naukowcy podkreślają jednak, że wytwarzanie pożywienia to nie wszystko. Długie dzieciństwo u ludzi wiąże się również z dłuższym procesem uczenia się i socjalizacji. W tym wypadku seniorzy odgrywają niezastąpioną rolę, tym bardziej, że rodzice mogą być zbyt zajęci innymi obowiązkami.

Naukowcy dodają, że ludzka długowieczność to historia wzajemnej kooperacji, wspierania młodych przez starszych i odwrotnie. Długie dzieciństwo, a przez to konieczność dodatkowego wsparcia rodziców ze strony dziadków, pozwoliło na uczenie się bardziej skomplikowanych rzeczy. Ludzki gatunek zainwestował w taką właśnie strategię. Nie mają jej np. szympansy. Młode szympansów jeszcze przed piątym rokiem życia potrafią zdobywać pożywienie, opierają się jednak na bardzo prostych strategiach. Nie ma tam też opieki babć nad wnukami.

– Czas poważnie pomyśleć o tym, jak ponownie połączyć pokolenia i wykorzystać część mądrości i wiedzy, jakie mają do zaoferowania ludzie starsi – zachęcają naukowcy. ■

PAP – Nauka w Polsce

Pies opiekun już w domu

Na początku czerwca pierwszy pies asystujący, wyszkolony w ramach projektu „Zaopiekowani", trafił do domu swojego nowego właściciela. Projekt realizowany przez bydgoski MOPS jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej. Podpowiadamy, jak zachowywać się, gdy spotkamy psa asystenta w mieście.

Fot. Markus Distelrath / Pexels

Labrador retriever ma na imię Akord i został wyszkolony przez trenera Jerzego Przewiędę. Jest pierwszym z trzech psów, które będą pomagać osobom niewidomym i niedowidzącym w codziennym życiu i poruszaniu się po mieście.

Dzięki ogromnemu zaangażowaniu i pracy Pana Jerzego, proces szkoleniowy – socjalizacja w warunkach miejskich, ćwiczenia z zakresu posłuszeństwa, tresura specjalistyczna psa – przebiegł bardzo sprawnie i szybko. Akord zamieszkuje już w domu swojego nowego właściciela, pana Sebastiana. Od teraz każdy spacer lub podróż po mieście w towarzystwie Akorda, wspomoże samodzielność i niezależność w codziennym funkcjonowaniu.

W przypadku osób z niepełnosprawnościami pies asystujący może pomóc w takich czynnościach jak otwieranie drzwi, podnoszenie przedmiotów. Może także pomóc w sytuacjach awaryjnych, wzywa pomoc i znajduje wyjście z budynku. Najczęściej spotykane rasy psów do tej funkcji to labradory, goldeny i owczarki niemieckie. Pies asystujący przechodzi intensywny program szkoleniowy, który trwa zazwyczaj około dwóch lat.

Pies przewodnik spotkany na mieście, jak się zachować?

Podpowiadamy, jak zachowywać się gdy spotkamy psa asystującego osobie niepełnosprawnej. Po pierwsze pies opiekun traktuje wyjście jako pracę, co wymaga od czworonoga dużo skupienia i zaangażowania. Większość z nas ma ochotę podejść i pogłaskać zwierzę, a w takiej sytuacji osoba niepełnosprawna może prosić nas, aby tego nie robić. Cmokanie i wołanie psa może dezorientować pracujące zwierzę. Jak uniknąć niechcianych sytuacji? Warto pamiętać, że pies asystujący zawsze pracuje w uprzęży identyfikacyjnej, jeśli ją ma na sobie – nie głaskaj psa bez pozwolenia, nie wołaj i nie cmokaj do niego, nie dawaj mu smakołyków, a jeśli masz psa to przywołaj go do siebie.

Unijny projekt „Zaopiekowani"

Psi Opiekun to pierwszy taki program w mieście, w którym wyszkolone czworonogi pomagają w codziennym życiu aktywnym społecznie osobom z niepełnosprawnościami. Projekt jest realizowany przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Koszty zakupu i szkolenia psów są pokryte z funduszy projektowych, na które zdobyto dofinansowanie unijne. ■

UM Bydgoszcz

Zmarła najstarsza Polka

19 sierpnia zmarła pani Tekla Juniewicz, najstarsza Polka w historii, rekordzistka długowieczności Polski, najstarsza mieszkanka w historii województwa śląskiego, druga najstarsza osoba na świecie, a przede wszystkim niezwykła kobieta o wielkim sercu i mocnym charakterze. Przeżyła 116 lat, 2 miesiące i 9 dni.

Pani Tekla Juniewicz urodziła się 10 czerwca 1906 r. w naddniestrzańskiej wsi Krupsko (ówcześnie Austro-Węgry, pod rządami Franciszka Józefa), 40 km od Lwowa. Po wybuchu I wojny światowej i śmierci mamy, mała Tekla trafiła do szkoły w Przeworsku, którą opiekowała się księżna Lubomirska, a prowadziły siostry Szarytki. Miała 12 lat, gdy Polska odzyskała niepodległość. W 1927 r. wyszła za mąż za Jana Juniewicza i zamieszkała w Borysławiu. Miała dwie córki – Janinę i Urszulę. Po II wojnie światowej, w listopadzie 1945 r., pani Tekla wraz z mężem i córkami opuściła terytorium włączone do Związku Radzieckiego i przez Sambor, przez dwa tygodnie jechała pociągiem do Gliwic. Juniewiczowie zamieszkali w gliwickiej dzielnicy Sośnica. W 1980 r. roku pani Tekla została wdową. Do 103. roku życia była samodzielna, później zaopiekowały się nią wnuki: Anna i Adam, z którymi mieszkała w Gliwicach-Łabędach do swojej śmierci.

Pani Tekla przez całe życie była bardzo aktywna, nie znosiła stagnacji. Lubiła kino, programy historyczne, grę w karty i kwiaty, uprawiała ogródek, dużo czytała. Uwielbiała towarzystwo i podróże. Bardzo kochała swoją rodzinę, z którą była bardzo związana. (mf) ■

UM Gliwice

Kiedy w domu jest za zimno... czyli zdrowie a niska temperatura

Zbyt niska temperatura w domu na różne sposoby może sprzyjać kłopotom ze zdrowiem – przestrzegają eksperci. Dla niektórych już niewielka różnica utraty ciepła może mieć niebagatelne znaczenie. Nie warto też jednak przesadzać z ogrzewaniem.

Ceny prądu, węgla i gazu w górę, a temperatura w dół – tak można w skrócie opisać najbardziej prawdopodobny scenariusz na nadchodzący, zimowy czas. Minister klimatu stwierdziła niedawno, że temperatura 17 stopni C. w „przestrzeniach wspólnych" i 19 w „bardziej użytkowanych pomieszczeniach" domu jest zdrowa dla organizmu. Pomijając nawet, dla wielu przecież istotną sprawę komfortu (mamy XXI wiek, ludzkość wraca na Księżyc i planuje podbój Marsa, a Europa zawsze stanowiła centrum nowoczesnej cywilizacji), to pozostaje pytanie, czy aby na pewno 17-19 stopni w domu jest takie zdrowe, a jeśli tak, to czy dla wszystkich – czy np. dla dzieci, seniorów i osób schorowanych również? Dobrze jest się przyjrzeć, co mówią na ten temat naukowcy i zajmujący się zdrowiem eksperci.

Fot. pixabay.com

Zimny dom, to gorsze zdrowie

Na podstawie dostępnych badań Światowa Organizacja Zdrowia opracowała dokument zatytułowany „WHO Housing and Health Guidelines" – czyli wytyczne odnośnie warunków mieszkaniowych i zdrowia. Spory rozdział tego opracowania dotyczy właśnie temperatury. Eksperci zwracają uwagę na publikacje, według których życie w zbyt zimnym otoczeniu powiązano już z różnorodnymi negatywnymi skutkami, w tym pogorszeniem się objawów astmy, wzrostem ciśnienia krwi i nasileniem zaburzeń psychicznych.

Jak podają specjaliści, źle ogrzane domy przyczyniają się do wzrostu śmiertelności i chorobliwości zimą, głównie w związku z zaburzeniami układu oddechowego i krążeniowego, przede wszystkim wśród osób starszych. U dzieci natomiast zwiększa się głównie częstość zaburzeń układu oddechowego. Okazuje się przy tym, że problem niskich temperatur w domach jest poważniejszy w krajach o umiarkowanym klimacie, niż zimnym, ze względu na to, że w tych pierwszych domy często są gorzej przystosowane do niskiej temperatury.

Tętnice lubią ciepło

Zimno może na organizm wpływać na różne sposoby. W jednym z przytaczanych przez WHO badań, naukowcy z japońskiego Nara Medical University sprawdzili, jak zmiana temperatury oddziałuje na ciśnienie krwi starszych osób. Połowa z ponad 350 ochotników została poproszona o ustawienie grzejnika na docelową temperaturę 24 st. C i o pozostanie w pomieszczeniu jak najdłużej po wzroście w nim temperatury. W pokojach osób, które przestawiły grzejnik, temperatura wzrosła średnio o 2,09 st. C. Takiej zmianie towarzyszyło znaczące obniżenie ciśnienia tętniczego u uczestników. Ciśnienie skurczowe spadło o 4,43 mm słupka rtęci, a rozkurczowe – o 2,33 mm/Hg.

– Podsumowując, zwiększenie siły ogrzewania wyraźnie obniżyło ciśnienie krwi – piszą w swojej publikacji badacze. – Wyraźny spadek ciśnienia krwi sugeruje skuteczność w zapobieganiu zdarzeniom sercowo-naczyniowym zimą – stwierdzają.

Gorsza sprawność

Tymczasem w jednym z badań nieujętych w opracowaniu WHO przeprowadzonym przez grupę naukowców z niemieckiego Szpitala im. Roberta Boscha sprawdzano, jak na sprawność fizyczną seniorów wpływa życie w różnych temperaturach. Grupa ochotniczek w wieku średnio 78 lat, w warunkach laboratoryjnych, mieszkała przez pewien czas w temperaturach 15 oraz 25 stopni.

Chłód seniorkom nie służył. Przebywające w niższej temperaturze kobiety gorzej radziły sobie w różnych testach – sprawdzających szybkość wstawania z pozycji siedzącej, prędkość

kość chodu i długość kroków. Gorsze wyniki nie pojawiły się tylko w badaniu siły uścisku dłoni.

– U zdrowych starszych kobiet umiarkowanie zimna temperatura w pomieszczeniu pogorszyła ważne elementy fizycznej wydolności niezbędne do niezależnego życia – tak naukowcy podsumowują wyniki badania.

Jaka temperatura jest optymalna?

Jedno z pytań zadanych przez ekspertów WHO, analizujących dostępne dane naukowe brzmiało: „Czy mieszkańcy domów z temperaturą poniżej 18 st. C mają gorsze zdrowie, niż osoby mieszkające w domach o temperaturze powyżej 18 st. C?".

Taki próg specjaliści wybrali ze względu na wcześniejsze wnioski, według których nie obserwuje się podniesionego ryzyka dla zdrowia prowadzących siedzący tryb życia ludzi, w zakresie od 18 do 24 st. C. Niestety, dostępne badania nie udzieliły pełnej odpowiedzi, ale specjaliści poczynili istotne ustalenia.

– Choć obecne dowody nie są wystarczające do precyzyjnego ustalenia temperatury, poniżej której pojawiają się szkodliwe skutki dla zdrowia, z wysoką pewnością można stwierdzić, że odpowiednie ogrzanie domów przyniesie znaczące korzyści dla zdrowia i za minimalną temperaturę szeroko uznaje się 18 st. C – piszą eksperci z WHO.

To jednak nie wszystko. Eksperci stwierdzają, że może być potrzebne przyjęcie wyższego niż 18 st. C. progu dla osób wrażliwych, w tym starszych, cierpiących na chroniczne choroby, szczególnie układu oddechowego oraz dla dzieci.

Lepiej nie mieć za ciepło

A co z górną granicą? Tej zimy to dla wielu raczej nie będzie kłopotem, ale lepiej mieć na uwadze możliwość przesadzenia z ogrzewaniem i potrzebę ochrony przed gorącem latem. Eksperci WHO, w swoim opracowaniu, zadali także pytanie: „Czy mieszkańcy domostw, w których temperatura przekracza 24 st. C, mają gorszy stan zdrowia, niż ludzie żyjący w temperaturze poniżej 24 st. C?".

Podobnie, jak w przypadku sprawdzania dolnego, bezpiecznego progu, specjaliści oparli swoje podejście na wcześniejszych analizach. Według nich, w zakresie od 18 do 24 stopni, u ludzi prowadzących siedzący tryb życia nie pojawiają się szkodliwe skutki zdrowotne.

Niestety, istniejące badania nie dały jasnej odpowiedzi, czy temperatura powyżej 24 st. C. szkodzi, ani nie wskazały jasno górnej granicy. Próg ten najprawdopodobniej jest przy tym zależny od miejsca zamieszkania i klimatu, do jakiego mieszkańcy danej strefy się przystosowani. Jednak warto wspomnieć, że niektóre uwzględnione w analizie badania wskazują na szkodliwość zbyt wysokiej temperatury.

Jedno z nich, z udziałem 57 mieszkańców USA pokazało na przykład, że spadek liczby dni spędzanych w temperaturze powyżej 27 st. C. poprawiło zdrowie i jakość życia ochotników, obniżyło u nich stres emocjonalny i zwiększyło czas snu. Inne badanie, przeprowadzone w Holandii, z udziałem ponad setki starszych osób, pokazało z kolei, że w zakresie od 20,8 do 29,3 st. C. zwiększenie temperatury o 1 stopień nasilało zaburzenia snu o 24 proc.

Jak się myć?

Warto też mieć na uwadze, że ogrzanie metra sześciennego powietrza wymaga nieporównanie mniej energii, niż ogrzanie takiej samej objętości wody. Tymczasem woda najczęściej dopływa do kanalizacji, zabierając całe zgromadzone w niej ciepło. Jednocześnie zalecenia odnośnie np. mycia rąk mówią często, aby używać ciepłej wody z mydłem.

Okazuje się, że przynajmniej jeśli chodzi o efektywność, można inaczej. Tak przynajmniej twierdzą naukowcy z Rutgers University, którzy sprawdzili, jaka temperatura wody jest potrzebna, aby skutecznie myć ręce. Badacze przetestowali wpływy różnych czynników – ilości użytego mydła, czasu namydlania i oczywiście temperatury wody – na sprawność usuwania z rąk bakterii E. coli. Znaleźli pewne różnice – np. dłuższe namydlanie znacząco zwiększało skuteczność użycia zwykłego (nie specyficznie antybakteryjnego) mydła. Jeśli jednak chodzi o temperaturę wody, to mycie równie sprawnie usuwało bakterie przy 15, jak i przy 38 st. C.

Różnice w zużyciu energii były przy tym duże. Według badaczy umycie rąk tysiąc razy przy temperaturze wody równej 38 stopni wymaga zużycia ponad 22 kWh energii, a przy temperaturze 26 stopni – już tylko niecałe 13 kWh. Przy 15 stopniach zużycie spada do zaledwie niecałych 4 kWh. Niestety, badanie nic nie mówiło o wpływie regularnie działającej zimnej wody na same ręce, ani nie wspominało o towarzyszących myciu odczuciach. A przecież samopoczucie również jest istotne.

Chłód sprzyja urodzie?

Na pocieszenie dla tych, którzy najbliższą zimę spędzą w chłodniejszych pomieszczeniach, warto przypomnieć postać generałowej Zajączkowej – Aleksandry Zajączek, księżnej herbu Świnka z domu de Pernett, która żyła w Polsce na przełomie XVIII i XIX wieku. Ponoć w sędziwym wieku wyglądała na około 40 lat mniej (a wiemy o tym m.in. z zapisków samego Balzaka) i słynne były jej romanse z dużo młodszymi mężczyznami. Dama ta swój młody wygląd zawdzięczać miała swoistej krioterapii. Miała przez cały rok spać w chłodnych sypialniach, które dodatkowo kazała sobie oziębiać lodem i korzystała wyłącznie z zimnych kąpieli. Może więc chłodniejsze mieszkania poprawią nam przynajmniej urodę... ■

Serwis Zdrowie / PAP MediaRoom

Recepty na społeczność. Co to jest i czy faktycznie działa?

W krajach anglosaskich na popularności zyskują różne rodzaje aktywności społecznych przepisywane grupom pacjentów przez profesjonalistę medycznego – najczęściej lekarza pierwszego kontaktu czy współpracującą z nim pielęgniarkę. Mają poprawiać kondycję psychiki i ciała, a przy tym mogą uczyć i pomagać w zawiązywaniu nowych znajomości. Co na to nauka?

W języku angielskim tego rodzaju interwencje mają nazwę „social prescribing" i w wielu detalach różnią się od terapii zajęciowej czy klasycznych grup wsparcia. Wspólne z nimi cechy to przede wszystkim to, iż mowa jest o interwencji wobec grupy przejawiającej podobne zestawy problemów zdrowotnych czy psychospołecznych.

– Nie mogłam spać, miałam problemy z właściwym odżywianiem. Przerastały mnie nawet drobne sprawy – opowiada Mirella, kobieta w średnim wieku, u której matki zdiagnozowano chorobę Alzheimera, a rok później zmarł jej ojciec. Wcześniej była dumna ze swojej niezależności.

– Czułam się naprawdę samotna i odizolowana od ludzi. Cały czas spędzałam w domu – żali się z kolei młoda kobieta imieniem Aasma.

– Mam problemy ze wzrokiem i wiele innych kłopotów natury medycznej – mówi Roland, mężczyzna w sędziwym wieku.

Takie osoby często przychodzą szukać pomocy u lekarza, nie zawsze tylko w związku ze sprawami czysto medycznymi. A lekarze, jak sami przyznają, wielokrotnie rozkładają wtedy ręce. Leki nie zawsze są najlepszym rozwiązaniem, a nawet jeśli nim są, to często najlepiej łączyć je z niefarmakologicznymi interwencjami. Wymienioną wyżej trójkę ludzi łączy jedno: wszyscy skorzystali z pomocy pod postacią tzw. recepty na społeczność (ang. social prescribing).

– Kiedy porozmawiałam z moim lekarzem, skierował mnie do specjalisty od social prescribing. Tam trafiłam na właściwą ścieżkę. Dowiedziałam się o centrum środowiskowym, w którym prowadzone są liczne programy z różnymi aktywnościami. Mogłam tam nawiązać nowe znajomości, wyjść z domu – mówi Aasma. – Jeśli masz problemy, musisz się nimi dzielić, rozmawiać o nich – dodaje.

Fot. Andrea Piacquadio / pexels.com

– Zacząłem robić rzeczy, których wcześniej nie mogłem, bo nawet o nich nie wiedziałem – relacjonuje Roland.

– Social prescribing naprawdę pomaga, poprawia zdrowie i przynosi pacjentom liczne korzyści – twierdzi z kolei dr Moham Sekeram z Wideway Medical Center, który pomaga w znalezieniu wsparcia tego rodzaju.

Człowiek istotą społeczną

Jak to jednak naprawdę działa? Social prescribing polega na tym, że lekarze, pielęgniarki czy inni odpowiednio przygotowani pracownicy służby zdrowia kierują pacjentów na różnego rodzaju, podejmowane wspólnie z innymi ludźmi, sprzyjające zdrowiu fizycznemu i psychicznemu aktywności. Najlepiej, jeśli są one prowadzone przez specjalną, współpracującą z przychodnią organizację.

Medycy starają się przy tym ocenić całościowo sytuację pacjenta, w tym ekonomiczną czy rodzinną. Nierzadko bowiem problemy finansowe, mieszkaniowe czy społeczne utrudniają leczenie, czy wręcz powodują pogor-

szenie stanu zdrowia, np. za sprawą chronicznego stresu. Nauka nowych umiejętności, sport, uprawa ogródka, gotowanie, to tylko wybrane przykłady tego, co korzystające z takiej pomocy osoby mogą wspólnie robić. Mogą też liczyć na dodatkowe porady, na przykład odnośnie zdrowej diety i stylu życia. Wszystko jest tak zaplanowane, aby wspierać dochodzenie do zdrowia i jego zachowanie.

Metoda jest szczególnie przydatna dla osób z przewlekłymi, łagodnymi lub umiarkowanymi problemami psychologicznymi, z różnymi, współistniejącymi problemami zdrowotnymi czy po prostu dla takich, które czują się społecznie odizolowane (co – jak wskazują badania – nie pozostaje bez wpływu na zdrowie). Tego typu pomoc może też być dodatkiem do ściśle kontrolowanych terapii zajęciowych nakierowanych już stricte na konkretne problemy.

Tego typu pomoc szczególnie intensywnie rozwija się w Wielkiej Brytanii. Trafia już jednak także do Polski. Po raz pierwszy, w kraju tego typu system uruchomił w 2018 roku Konstantynów Łódzki i szybko organizatorzy zaczęli mówić o rosnącej popularności pomysłu nazwanego „Recepty na życie". Na zajęcia kierowane były osoby starsze i zależne od innych. Pacjenci mogli skorzystać na przykład z zajęć artystycznych, sportowych, wycieczek, kursu obsługi komputera czy „telefonu życzliwości".

Nie tylko lekarstwa leczą

Co na to naukowe badania? Autorzy opracowania opublikowanego w ubiegłym roku na łamach pisma „The BMJ", po przeanalizowaniu 256 badań zauważyli, że np. w przypadku osób z towarzyszącą demencji depresją, niefarmakologiczne działania bywają przynajmniej równie skuteczne, jak leki. W związku z tym, naukowcy zalecają m.in., właśnie „social prescribing". Oprócz czysto psychologicznych metod, wśród skutecznych sposobów badacze wymieniają takie interwencje, jak zajęcia stymulujące intelekt, ćwiczenia fizyczne i społeczne interakcje.

Fot. pexels.com

– Podejścia niewykorzystujące leków wiązały się z zauważalną redukcją objawów depresji (ale nie depresją ciężką) u ludzi z demencją – piszą w swojej pracy badacze.

Samo social prescribing jest dopiero jednak badane i właściwie trudno jest jasno ocenić jego wpływ. Naukowcy z Public Health England przeanalizowali osiem przeprowadzonych w Wielkiej Brytanii badań sprawdzających wpływ takiej pomocy na zdrowie psychiczne i ewentualny spadek częstości wizyt ochotników w lekarskim gabinecie.

Osiem badań to niewiele, a do tego tylko jedno z nich było wysokiej jakości. Pozostałe pozostawiały niemało do życzenia pod względem metodologii i wielkości próby. Najlepsza z prac nie wskazała wyraźnych korzyści w sprawdzanym zakresie. Według czterech z pozostałych siedmiu badań spadała potrzeba kontaktów z lekarzem, a według pięciu – doszło do poprawy stanu psychiki.

Autorzy analizy zwracają jednocześnie uwagę, że jej przeprowadzenie było z różnych powodów trudne M.in. napotkali na problemy w porównywaniu wyników różnych projektów. Niektóre z nich dotyczyły np. osób samotnych, inne chronicznie chorych, a jeszcze inne potrzebujących pomocy w kwestiach lokalowych. Autorzy badań wskazywali jednocześnie na różne czynniki, od których może zależeć sukces „recept na społeczność".

Jednym z nich był udział odpowiednio przeszkolonego specjalisty organizującego pomoc. Odpowiedzialni za analizę naukowcy piszą jednak, że „pomimo szerokiego wsparcia dla social prescribing, niniejsza synteza nie wskazuje jasnych dowodów na efektywność takich działań. Wyniki te są zgodne z poprzednimi systematycznymi przeglądami".

Dyskusja nie jest jednak zamknięta.

– Potrzeba większej liczby badań dobrej jakości, szczególnie biorąc pod uwagę planowane szerokie wprowadzenie social prescribing. (W Wielkiej Brytanii, w niektórych miejscach, za zajęcia w ramach social prescribing płaci tamtejszy odpowiednik Narodowego Funduszu Zdrowia – NHS – przyp. red.). Potrzebujemy m.in. randomizowanych, kontrolowanych badań, które pomogą zrozumieć rolę pomagających pacjentom specjalistów oraz zaangażowania samego pacjenta – dodają.

Tymczasem sprzyjające kontaktom z innymi, różnego typu rozwijające aktywności nie powinny raczej zaszkodzić, zwłaszcza wtedy, gdy są dobrane odpowiednio do stanu zdrowia danej osoby. Wprost przeciwnie – są duże szanse, że pomogą. W najgorszym razie, można po prostu przyjemnie spędzić czas. ■

PAP MediaRoom

W Polsce brakuje hospicjów. Największy problem jest na terenach wiejskich

Miejsc w hospicjach brakuje, a opieka paliatywna w Polsce boryka się z poważnymi problemami, np. z niskimi wycenami takich usług przez NFZ. Utrudniony dostęp do takich świadczeń mają szczególnie mieszkańcy wsi, a także – jak wskazał w raporcie NIK – mieszkańcy województw mazowieckiego, lubelskiego i podlaskiego.

Fot. pixabay.com

Właśnie na Podlasiu Fundacja Hospicjum Proroka Eliasza kończy budowę hospicjum, które powstało głównie dzięki środkom darczyńców. Połowę środków niezbędnych do ukończenia budowy przekazała Fundacja Biedronki, której jednym z głównych zadań jest pomoc osobom starszym. Hospicjum lada moment przyjmie pierwszych pacjentów.

– Hospicjów mamy za mało, zwłaszcza, że Polska i cała Europa się starzeją. Widzimy niekorzystne zjawiska demograficzne, które będą naszym udziałem już za kilkanaście lat – mówi agencji Newseria Biznes dr Paweł Grabowski, prezes Fundacji Hospicjum Proroka Eliasza. – Na dodatek, od około sześciu lat, wyceny stawek usług medycznych w stacjonarnych hospicjach nie były poprawiane przez NFZ. Tymczasem, oprócz wzrostu cen, pojawiła się już kolejna regulacja, która mówi, o ile wzrosną pensje personelu medycznego. Na to też potrzebujemy pieniędzy.

Prognozy demograficzne GUS zakładają, że w 2050 roku seniorzy w wieku 65+ będą już stanowić 32,7 proc. polskiej populacji, co będzie oznaczać wzrost o 5,4 mln osób w stosunku do bazy z 2013 roku, kiedy ten odsetek wynosił jeszcze 14,7 proc. Będzie to gigantycznym obciążeniem dla systemu opieki zdrowotnej, zwłaszcza że wraz ze starzeniem się społeczeństwa rośnie liczba zachorowań na choroby cywilizacyjne, w tym nowotwory. Tymczasem – jak wynika z przeprowadzonej w 2019 roku kontroli NIK – w Polsce opieka paliatywna i hospicyjna nie ma się dobrze. Powodem jest m.in. jej niska dostępność na wsiach oraz wprowadzone przez NFZ limity w finansowaniu tego typu świadczeń. W efekcie nie wszyscy, którzy potrzebują opieki paliatywnej, mogą zostać nią objęci.

– Wsie to są regiony, gdzie jest dużo gorszy dostęp do wszelkiego rodzaju opieki medycznej – od podstawowej, przez specjalistyczną, aż po paliatywną. Są regiony, gdzie z trudem docierają – albo nie docierają w ogóle – osoby z hospicjum domowego, gdzie nie działa fizjoterapia domowa i domowa opieka długoterminowa. Z badania Najwyższej Izby Kontroli wiemy, że prawie 40 proc. ośrodków pomocy społecznej na obszarach wiejskich Podlasia nie sprawuje opieki społecznej w domach, co oznacza, że ta opieka jest niewydolna – mówi dr Paweł Grabowski.

Według danych NFZ w województwie podlaskim w 2019 roku tylko siedem podmiotów zapewniało pacjentom opiekę na oddziale medycyny paliatywnej albo w hospicjum stacjonarnym. Właśnie na terenach wiejskich Podlasia, czyli w jednym z najbardziej potrzebujących regionów, Fundacja Hospicjum Proroka Eliasza kończy właśnie budowę hospicjum, które powstało w ekspresowym tempie, głównie dzięki środkom darczyńców. Pierwsi

pacjenci pojawią się w placówce lada moment, ponieważ placówka otworzyła pierwsze skrzydło budynku.

– Nie chciałbym tutaj toczyć jakichś mistycznych rozmów, ale wszystko, co się tutaj wydarzyło, to naprawdę były rzeczy z pogranicza cudu. W trzy lata po wmurowaniu kamienia węgielnego – mimo wojny, kryzysu, pandemii, drożyzny, inflacji i praktycznie braku wsparcia ze strony państwa – oddaliśmy pierwsze skrzydło budynku. Jest w nim 18 łóżek, przy czym tylko na 10 z nich mamy kontrakt z NFZ-em – mówi prezes fundacji.

Jak wskazuje, budowa pochłonęła 16 mln zł, z czego aż 7,6 mln to wsparcie przekazane przez Fundację Biedronki, która stała się tym samym głównym fundatorem hospicjum.

– To jest projekt, który zmieni życie ludzi na lepsze – mówi Katarzyna Scheer, prezes Fundacji Biedronki. – Powstaje na terenach, gdzie jest wiele starszych i samotnych osób. Tutaj usługi opiekuńcze i opieka paliatywna są znacznie mniej dostępne, jeśli w ogóle. Wyjątkowość tego projektu również wynika z tego, że jest to hospicjum zbudowane w zasadzie dzięki prywatnym środkom.

Fundacja Biedronki skupia się na pomocy seniorom. Prowadzi m.in. programy oparte na wręczaniu osobom starszym kart na zakupy (do sklepów Biedronka), które są zasilane co miesiąc określoną kwotą (150 lub 160 zł).

– W tej chwili mamy pod opieką prawie 12 tys. starszych osób, które otrzymują taką pomoc, czyli dostają zasilaną co miesiąc kartę na zakupy w sklepach Biedronka. Ale też mamy inne programy, które dotyczą poprawy jakości opieki nad seniorami, m.in. doposażamy szpitalne oddziały geriatryczne. Staramy się też szybko i sprawnie reagować na bieżące potrzeby, szczególnie w sytuacjach kryzysowych. Taką sytuacją była pandemia, kiedy pomagaliśmy DPS-om, a w tej chwili mamy też trzy programy pomocy Ukrainie na łączną wartość 30 mln zł – mówi Katarzyna Scheer. ■

Newseria

Firma się głowi, student ma rozwiązanie

Inteligentna laska dla niewidomych, aplikacja do sterowania komputerem za pomocą gestów czy kamera do wykrywania upadków – takie projekty zrealizowali studenci Politechniki Wrocławskiej we współpracy z firmami i wrocławskimi instytucjami.

Fot. pixabay.com

Wszystkie rozwiązania powstały w ramach Konferencji Projektów Zespołowych i można je było zobaczyć 27 czerwca na Politechnice Wrocławskiej. Konferencja Projektów Zespołowych to inicjatywa, w ramach której przedstawiciele firm z różnych branż zgłaszają tematy, a studenci realizują je ściśle z nimi współpracując.

Dla przyszłych inżynierów to także jeden z elementów zaliczenia trzeciego roku studiów. Zrealizowane projekty można było zobaczyć podczas finału programu, który zaplanowano w budynku H-14 (wyb. Wyspiańskiego 41).

– Nasza inicjatywa pozwala na łączenie firm ze studentami. Młodzi ludzie mają szansę zobaczyć, jak wygląda praca w takich przedsiębiorstwach. To także okazja dla pracowników uczelni na nawiązanie kontaktów z przemysłem, które w przyszłości mogą zaowocować wspólnymi projektami badawczorozwojowymi – mówi dr inż. Maciej Nikodem z Wydziału Informatyki i Telekomunikacji, organizator Konferencji Projektów Zespołowych.

Tematy zbierane są zawsze w semestrze zimowym, a ich realizacja trwa przez 15 tygodni semestru letniego. Nad jednym tematem – we współpracy z firmami – pracują najczęściej 4-5 osobowe grupy. W tym roku studenci realizowali ponad 20 projektów zgłoszonych przez 12 firm i instytucji.

Wśród nich znalazły się m.in. inteligentna laska dla niewidomych, kamera do wykrywania upadków czy aplikacja do sterowania komputerem za pomocą gestów.

Tematy są oczywiście zgodne z kierunkami kształcenia, ale w trakcie realizacji projektu nacisk kładziony jest przede wszystkim na pracę zespołową. – Przyszli inżynierowie muszą się nauczyć używania narzędzi do zarządzania projektami, planowania działań, dzielenia się zadaniami, ale też kompetencji miękkich. Tak obecnie wygląda praca w firmach, dlatego nie ma co ukrywać, że ważny jest nie tylko efekt końcowy, ale sam proces i sposób realizacji projektu – podkreśla dr inż. Maciej Nikodem.

W ubiegłych latach za najlepsze uznano m.in. urządzenie monitorujące efektywność hamowania roweru górskiego czy inteligentny zasobnik badawczy do bezzałogowego systemu latającego. ■

Politechnika Wrocławska

Michał Ciepielski

Gips na złamaną rękę to przeżytek!

Polscy inżynierowie szykują tanie ortezy z druku 3D

Inżynierzy z Politechniki Poznańskiej zautomatyzowali proces projektowania i produkcji ortez i protez kończyn. Dzięki temu – jak mają nadzieję – te spersonalizowane konstrukcje będzie można tanio, szybko i łatwo wytworzyć na drukarkach 3D. AutoMedPrint otrzymał tytuł Polskiego Produktu Przyszłości.

LUDWIKA TOMALA

Fot. pixabay.com

Ażurowa orteza ręki, która jest lżejsza i wygodniejsza niż zwykły gips? Tania i łatwa w produkcji proteza, która umożliwi dziecku z wrodzonym brakiem ręki jazdę na hulajnodze albo malowanie farbami? A dorosłemu po amputacji powrót do jazdy na rowerze? To opracowane przez inżynierów z Politechniki Poznańskiej rozwiązania, z których korzystają już pierwsi polscy użytkownicy.

Kierownik projektu dr hab. Filip Górski, profesor Politechniki Poznańskiej w rozmowie z PAP tłumaczy, że dotąd ortezy i protezy produkowano przede wszystkim manualnie. Teraz zaś można będzie całe zadanie przerzucić na maszynę. Naukowcy z jego zespołu bowiem nie tylko przygotowali własne nowatorskie projekty ortez i protez, ale zautomatyzowali proces ich produkcji. Opracowali algorytm, który na podstawie danych ze skanu ręki przygotuje sam projekt ortezy, który od razu można wysłać do drukarki 3D. Jeśli wszystko przebiegnie bez problemu, konstrukcja może być gotowa nawet w ciągu kilku godzin.

Badacze pokazali więc, jak ominąć żmudny, pracochłonny i wymagający obecności specjalisty proces tworzenia modelu ortezy.

Mimo że w procesie produkcji używane są tanie i łatwo dostępne drukarki 3D, a ortezy powstają z tworzyw sztucznych, konstrukcje te są wytrzymałe i spełniają swoje funkcje – zapewniają twórcy projektu.

Prof. Filip Górski szacuje, że na razie koszt ortezy powinien się zamknąć w 100 zł, a protezy kończyny górnej – w kilkuset złotych. Konstrukcje te – jak ma nadzieję – byłyby tańsze o rząd czy nawet dwa rzędy wielkości od profesjonalnych odpowiedników dostępnych teraz na rynku.

Badacz zwraca uwagę, że gips jest ciężki, nie oddycha, a skóra pod nim się maceruje. Inaczej jest z ortezami drukowanymi w 3D – ich konstrukcja jest ażurowa, a skóra pod nią oddycha. Dzięki temu uszkodzona kończyna nie jest dodatkowo obciążana przez usztywnienie. I tak np. orteza AutoMedPrint na nadgarstek dla dziecka waży około stu kilkudziesięciu gramów.

Naukowiec opowiada, że protezy były do tej pory dużym wydatkiem zwłaszcza dla rodziców dzieci z wrodzonym brakiem kończyny – dziecko szybko rośnie, a protezy – trzeba często wymieniać na większe. A trzeba pamiętać, że użytkownicy często korzystają z kilku protez równolegle – bo różne konstrukcje mają różne funkcje. Zastosowanie technologii 3D znacznie więc zmniejszyłoby koszty w takich rodzinach.

– Z naszych kontaktów z małymi pacjentami wynika, że bardzo pożądaną cechą protezy jest to, żeby można było ją błyskawicznie zdjąć – opowiada prof. Górski i zaznacza, że dlatego jego zespół opracował taki sposób mocowania protezy, który daje użytkownikom taką swobodę.

Na razie, aby uzyskać projekt ortezy AutoMedPrint, należy zeskanować kończynę za pomocą tzw. skanerów światła strukturalnego. Badacz nie wyklucza jednak, że za jakiś czas – kiedy precyzyjne techniki skanowania staną się bardziej dostępne – wystarczy nawet skan wykonany smartfonem czy tabletem.

Prof. Filip Górski uważa, że nie jest więc już całkiem odległa wizja, według której gość hotelu w resorcie narciarskim, kiedy skręci na stoku nogę, rano otrzyma w recepcji spersonalizowaną ortezę. Albo pacjent szpitala ze złamaną ręką po kilku godzinach będzie mógł już używać „uszytej na miarę" konstrukcji usztywniającej.

Badacze kompletują jeszcze bazę przypadków, aby skuteczniej zautomatyzować proces produkcji protez i ortez. Przymierzają się już jednak do badań klinicznych i wdrożenia rozwiązania do produkcji. Projekt w 2018 r. otrzymał finansowanie w ramach projektu LIDER Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. W lipcu otrzymał tytuł Polskiego Produktu Przyszłości. ■

PAP – Nauka w Polsce,

Pożegnano biskupa Jana Styrnę

28 września zmarł bp Jan Styrna. W poniedziałek (3.10) w Elblągu odbyła się msza święta pogrzebowa duchownego, który przez dziesięć lat sprawował posługę jako biskup diecezji elbląskiej. Mszę świętą koncelebrował kard. Kazimierz Nycz.

MATEUSZ MISZTAL

Fot. Parafia katedralna pw. św. Mikołaja w Elblągu

Podczas kazania życiorys zmarłego przybliżył bp elbląski Jacek Jezierski.

– Śmierć wyrwała spośród nas emerytowanego biskupa diecezji elbląskiej Jana Styrnę. 25 stycznia br. skończył 81 lat. Przez ponad dekadę kierował diecezją elbląską. Po przejściu na emeryturę pozostał przy katedrze i pomagał w duszpasterstwie, przede wszystkim jako spowiednik – mówił biskup elbląski.

Jan Styrna pochodził z licznej rodziny. Miał dziewięcioro rodzeństwa. Urodził się 25 stycznia 1941 roku w Przyborowie (powiat Brzesko, woj. małopolskie). W 1965 roku przyjął święcenia kapłańskie, po których został wikariuszem diecezji w Nowym Wiśniczu, następnie w Krynicy Górskiej, a potem w Mielcu.

Ukończył studia z teologii pastoralnej na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim, był doktorem teologii. W trakcie swojej posługi był duszpasterzem pracowników polskich w NRD (w latach 1978-80 – diecezja Berlin). Był także wykładowcą w Instytucie Studiów nad Rodziną w Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie.

W latach 1982-1991 pełnił funkcję proboszcza i dziekana w Bieczu. W 1991 roku został biskupem pomocniczym diecezji tarnowskiej. W 2003 roku rozpoczął posługę w Elblągu. Był biskupem diecezjalnym diecezji elbląskiej do 2013 roku. Do roku 2014 pełnił jeszcze obowiązki administratora diecezji. Od 28 maja wspomnianego roku przeszedł na emeryturę. Jako biskup senior rezydował w Elblągu.

Bp Jan Styrna był także delegatem Konferencji Episkopatu Polski ds. duszpasterstwa rolników (w latach 2001-2011).

– Wspólnie żegnamy dziś pasterza, który całe swoje życie poświęcił Bogu, ale nade wszystko człowieka dobrego, życzliwego i gotowego nieść pomoc innym. To ogromna strata dla nas wszystkich. Wiadomość o śmierci księdza biskupa Jana wywołała wielki ból i pustkę w sercu wielu elblążan, mieszkańców Powiśla, Warmii i Mazur – mówił podczas uroczystości pogrzebowej marszałek województwa warmińsko-mazurskiego Gustaw Marek Brzezin. – 57 lat od dnia święceń, jakie biskup Jan ofiarował Bogu i ludziom, staje się dziś kamieniem węgielnym, z którego możemy czerpać wzór do naśladowania – dodał.

– W naszych wspomnieniach biskup Jan pozostanie na pewno jako człowiek ciepły, życzliwy, o wielkiej umiejętności słuchania, który zawsze był otwarty na sprawy ludzi, interesujący się ich życiem i troskami, chętny do pomocy i skuteczny w jej świadczeniu, obdarzony niezwykłymi umiejętnościami nawiązywania serdecznych relacji – zaznaczył marszałek Brzezin.

– Żegnamy śp. biskupa Jana Styrnę, który odszedł do Pana po pięknym życiu, wypełnionym ofiarną posługą wobec Boga, ojczyzny i bliźnich. Będzie nam wszystkim brakowało tego dobrego i mądrego pasterza. Z głębokim szacunkiem wspominam dziś księdza oraz jego długą i owocną służbę Bogu i ludziom. Przez lata posługi biskupiej i nauczycielskiej poznaliśmy księdza biskupa jako osobę serdeczną, zaangażowaną, otwartą, pracowitą i budzącą powszechną życzliwość. Jego postawa inspirowała, ponieważ nieustannie pokazywał wiernym właściwą drogę, umacniał ich wiarę i pokrzepiał ducha – napisał w liście wojewoda warmińsko-mazurski Artur Chojecki, który odczytany został przez jego zastępcę.

– Odszedł biskup związany z elbląskim kościołem przez wiele lat, od 2003 roku, kiedy został powołany na biskupa ordynariusza naszej diecezji, do końca swoich dni. Zapamiętamy biskupa Jana jako gorliwie pełniącego swoje obowiązki, skromnego, pełnego pokory, prezentującego szlachetne postawy kapłaństwa – zaznaczył prezydent Elbląga, Witold Wróblewski. – Jesteśmy wdzięczni za jego biskupie nauczanie, modlitwę i duszpasterską opiekę. Na koniec pozwolę sobie zacytować księdza Jana Twardowskiego: „Kiedy myślimy z wdzięcznością o zmarłych, dziękujemy Bogu, że przez tych co odeszli, tyle otrzymaliśmy dobrego" – dodał.

– Patrząc na to zdjęcie, na ten radosny uśmiech, nie sposób nie wspomnieć słów Dominika Savio, który powiedział, że świętość na ziemi musi objawiać się radością, ale ta świętość wymaga także wiernego wykonywania zadań. I ta wierność, i ta radość, towarzyszyła biskupowi Janowi również u nas w Bieczu. Za to chciałem bardzo serdecznie podziękować – mówił z kolei burmistrz Biecza Mirosław Wędrychowicz.

Postanowieniem Prezydenta RP Andrzeja Dudy, za wybitne zasługi w pracy duszpasterskiej i działalności społecznej, a szczególnie na rzecz polskich rolników, bp Jan Styrna odznaczony został pośmiertnie Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski. ■

Nowy budynek – nowe możliwości PSONI w Elblągu

Koło Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną w Elblągu po wielu latach starań otrzymało w użytkowanie od władz miasta kolejny budynek, który pozwoli przynajmniej częściowo zaspokoić rosnące potrzeby podopiecznych Koła.

TERESA BOCHEŃSKA

W 2022 mija 30 lat działalności elbląskiego Koła PSONI. Założyli go rodzice dzieci z niepełnosprawnościami, a jego Przewodniczącą została pełniąca tę funkcję do dziś – Beata Peplińska-Strehlau, matka wówczas dwuletniej Bereniki z zespołem Downa – 30 lat temu przywożonej na zebrania Koła w dziecinnym wózku, dzisiaj dorosłej kobiety, pracującej jako opiekunka. Pozostałe dzieci oczywiście również dorosły, narodziły się kolejne potrzebujące wsparcia i stowarzyszenie chcąc sprostać tym rosnącym potrzebom, systematycznie rozszerza swoją działalność.

Dzisiaj prowadzi 6 placówek: przedszkole, szkołę podstawową, szkołę przysposabiającą do pracy, warsztat terapii zajęciowej, środowiskowy dom samopomocy i ośrodek rehabilitacyjno-edukacyjno-wychowawczy, w których uczestniczy łącznie około 150 osób w różnym wieku, obejmując wsparciem także ich rodziny i opiekunów. Korzystają z ich usług również osoby nie uczęszczające do placówek. Placówki mieszczą się w trzech budynkach, z których jeden nie spełnia wa-

Fot. Mateusz Misztal

runków wymaganych w prowadzonej tam działalności.

Budynek po byłym gimnazjum nr 7, przez kilka lat czekał na zagospodarowanie. Po likwidacji gimnazjum kilkakrotnie zmieniały się pomysły na jego wykorzystanie, aż stał się prezentem jubileuszowym dla stowarzyszenia, które od dawna dopominało się o miejsce, gdzie mogłoby rozwijać swoją działalność. Wiadomość o tej propozycji Koło otrzymało w końcu ubiegłego roku, na spotkaniu z Dyrektorami Departamentu Gospodarki Nieruchomościami oraz Departamentu Zdrowia i Spraw Społecznych.

4 stycznia Zarząd Koła pojechał oferowany obiekt obejrzeć, jednak decyzja w tej sprawie nie zapadła od razu.

– W dniu zakończenia roku szkolnego – mówi Beata Peplińska-Strehlau – otrzymaliśmy informację, że jest przygotowane skierowanie, na bardzo korzystnych warunkach finansowych. Budynek ma teoretycznie 1800 m² powierzchni użytkowej. Praktycznie wchodzi w to piwnica i poddasze. Na parterze i I kondygnacji jest około 1100 m². Biorąc pod uwagę całość, po oddaniu miastu budynku przy I Maja, skąd musimy się wyprowadzić, zyskujemy sporo powierzchni do zagospodarowania. Kłopot jest w tym, że jest to obiekt szkolny, w którym są duże klasy i te pomieszczenia są trudne do podzielenia, ale sobie z tym poradzimy. Niedługo mamy posiedzenie Zarządu Koła, na którym będziemy dyskutować o jego zagospodarowaniu. Zarząd musi też zdecydować, kiedy się przenosimy. Są dwie opcje: albo przenosimy się już teraz i wykonujemy remont stopniowo – za czym osobiście nie jestem, albo się przenosimy za rok nazbierawszy pieniędzy na generalny remont.

W pierwszej kolejności należy zapewnić dostępność dla osób z niepełnosprawnościami.

– Główne wejście, z uwagi na schody, jest niedostępne, ale z boków są wejścia bezpośrednio z terenu, a w budynku jest tych schodków mniej (4 i 5) i to na tyle łagodnych, że wystarczy położyć na nich platformę. Natomiast problemem są toalety (są tylko na półpiętrze) i stan techniczny budynku. Po wyłączeniu ogrzewania nie została spuszczona woda z kaloryferów, które popękały, zostały zalane podłogi – podniosły się parkiety. Potrzebna jest nie tylko adaptacja do naszych potrzeb, ale i remont – relacjonuje Przewodnicząca elbląskiego koła PSONI.

Koncepcja wykorzystania nowego obiektu jest już przemyślana.

– Chcielibyśmy w tym obiekcie prowadzić placówki dla osób dorosłych. Na pewno przeniesiemy tam warsztat terapii zajęciowej i biura, funkcjonujące obecnie w budynku przy

Fot. Mateusz Misztal

I Maja a także szkołę przysposobienia do pracy z ul. Szarych Szeregów. Skoro mają tam być dorośli, to powinien tam też się znaleźć środowiskowy dom samopomocy. Mam tu na myśli filię obecnego ŚDS. Bo już dzisiaj brakuje nam miejsc – mamy 40 i kolejkę oczekujących, która będzie rosła co roku, więc zamierzamy wystąpić do wojewody o przyznanie dodatkowych miejsc. Jeśli chodzi o WTZ, nie jestem skłonna zwiększać liczby uczestników, idziemy w drugą stronę – wysłaliśmy grupę uczestników na praktyki do naszych pozostałych placówek – cały warsztat. W czasie tych praktyk każdy z uczestników wyrabiał w sobie przekonanie, czy chciałby w to wejść – zdecydowały się 4 osoby. Nie chcemy się zamykać we własnym gronie – dopowiada pani Beata. – Chcielibyśmy mieć dobre wejście w społeczność lokalną. Coś dla starszych, coś dla mam z dziećmi, może mały plac zabaw. Chciałabym też, żeby była działalność gospodarcza, np. w postaci kawiarenki, może np. „psiej" – skoro są już „kocie", to dlaczego nie miałaby być „psia"? Przy czym nie zależy nam na zarabianiu, ale na miejscach pracy dla naszych podopiecznych. Wystarczyłoby wyjść na zero. W całym dalszym rozwoju zależy nam nie tyle na zwiększeniu liczby uczestników, co na zwiększeniu oferty – podsumowuje.

Za budynkiem do dyspozycji Koła jest jeszcze pas terenu o szer. 20 m. Na zagospodarowanie go też są już wstępne pomysły. – Obiecaliśmy zorganizować opiekę wytchnieniową – wyjaśnia pani Beata – Byłoby to możliwe po dobudowaniu nowej części.

Przewodnicząca, a także całe Kolo PSONI, od lat marzy o utworzeniu pełnego systemu wsparcia dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Na pytanie, czego w nim obecnie brakuje, odpowiada: – Poza pracą brakuje nam mieszkalnictwa chronionego. W całej Polsce wręcz krzyczy taka potrzeba. Muszą być dwie formuły mieszkalnictwa – dla tych, którzy są w stanie mieszkać w jakimś grupowym mieszkalnictwie i dla tych, co są w stanie mieszkać tylko i wyłącznie z dużym wsparciem – u nas to byłby grupowy dom rodzinny. Są też takie osoby, które są w stanie mieszkać w mieszkaniu po rodzicach. Niestety, u nas mieszkania zostawia się tylko zdrowym dzieciom, ale zdarzają się już przypadki pozostawienia mieszkania dziecku z niepełnosprawnością. Gdybyśmy otrzymali większą działkę za szkołą, wybudowalibyśmy takie mieszkania.

Na mieszkania chronione czeka już wiele osób – praktycznie wszyscy kolejni uczestnicy WTZ i ŚDS, których co roku przybywa. Stowarzyszenie liczy na to, że władze miasta pochylą się i nad tą potrzebą. ■

„Bezpieczny senior w Elblągu”

Dom Pomocy Społecznej „Niezapominajka” zakończył realizację działań informacyjnych w ramach projektu pn. „Bezpieczny Elbląg”. Słowo bezpieczeństwo było odmieniane przez wszystkie przypadki. Prelegenci przypominali w jakich sytuacjach senior powinien zachować czujność: w internecie, sklepie, a także w domu, gdy do drzwi puka nieznajoma osoba.

MATEUSZ MISZTAL

Współczesny senior narażony jest na wiele niebezpieczeństw. Oszuści udoskonalają bowiem metody kradzieży lub wyłudzeń. Podczas wrześniowego spotkania w Bażantarni, które było zwieńczeniem realizowanego w DPS „Niezapominajka” projektu, głos zabrały osoby zaangażowane w jego realizację.

Miejski rzecznik konsumentów, zwrócił uwagę seniorów na kwestie bezpieczeństwa podczas zakupów w internecie, a także praw konsumenta w sklepie stacjonarnym. Dodał także, że bardzo istotne jest, by dokładnie czytać umowy przed ich podpisaniem, a jeśli dana osoba ma np. problem ze zrozumieniem treści umowy, warto skonsultować się z kimś z rodziny (np. dziećmi, wnukami).

– Bardzo się cieszę, że zostałem zaproszony do udziału w tym projekcie. Staram się korzystać z każdej okazji, aby porozmawiać z seniorami na temat zagrożeń ze strony nieuczciwych przedsiębiorców. Jest to grupa społeczna szczególnie narażona na różnego rodzaju manipulacje, których celem jest podpisanie niekorzystnej dla konsumenta umowy. Z reguły są to umowy zawierane w mieszkaniu lub też na tzw. pokazach – mówi Paweł Rodziewicz, miejski rzecznik konsumentów. – Nie bez pewnej satysfakcji zauważyłem, że ilość spraw związanych z tego typu praktykami, wymierzonymi właśnie w seniorów, stopniowo maleje. Być może jest to efekt wielu, realizowanych na przestrzeni ostatnich kilku lat, spotkań i akcji o charakterze prewencyjno-edukacyjnym. Takich jak ta, której finał się dziś odbył – dodaje.

O bezpieczeństwie seniora na drodze mówił z kolei przedstawiciel policji, m.in. o tym, by pamiętać o elementach odblaskowych, gdy udajemy się na spacer, kiedy zapada zmrok. Funkcjonariusz omówił

Fot. Mateusz Misztal

także najczęstsze oszustwa: „na wnuczka:, „na pracownika firmy energetycznej” czy „na policjanta”.

Mundurowi podkreślają, że oszuści są świetnymi aktorami i potrafią manipulować, i to nie tylko osobami starszymi. Każde wyłudzenie lub próbę wyłudzenia należy zgłosić, udając się na najbliższy posterunek policji lub pod numerem tel. 112.

Ostatnim z zagadnień było bezpieczeństwo zdrowotne. Między innymi o tym, jak ważne jest odpowiednie nawodnienie każdego dnia, jak należy się ubierać w upalne dni i dlaczego należy konsultować z lekarzem przyjmowanie suplementów diety lub leków bez recepty, opowiadały słuchaczki Szkoły Policealnej im. Jadwigi Romanowskiej w Elblągu.

– Pogoda nam dziś dopisała, goście również. Myślę, że będziemy to wydarzenie powtarzać, że za rok znów się tu spotkamy. To ważne, by informować seniorów o różnych zagrożeniach. Nie zawsze te informacje do nich docierają poprzez media, nie zawsze też pamiętają jak powinni sobie radzić w sytuacjach, o których dziś była mowa, i gdzie się udać po pomoc, dlatego warto o tym przypominać – mówi Izabela Misiak, dyrektor Domu Pomocy Społecznej „Niezapominajka”.

Spotkanie w Bażantarni uświetnili motocykliści. Ryk silników jak i same maszyny wzbudziły niemałe zainteresowanie seniorów. O posiłek zadbał Elbląski Klub Szefów Kuchni częstując grochówką, a o muzyczną warstwę zawsze pełne energii „Ale Babki”. Wystąpił także zespół „Lazurki”, którego muzyka porwała wielu seniorów do tańca. ■

Relikwie bł. kard. Wyszyńskiego w elbląskim hospicjum

30 sierpnia, w obecności Biskupa Elbląskiego Jacka Jezierskiego, wprowadzone zostały relikwie Błogosławionego Stefana Wyszyńskiego – Prymasa Tysiąclecia, do kaplicy p.w. św. Jana Pawła II, która mieści się w Hospicjum Elbląskim.

Fot. nadesłane

Mszy św. przewodniczył ks. dr Jacek Jezierski, Biskup Elbląski. W uroczystości udział wzięli również: prezydent Elbląga Witold Wróblewski, pracownicy oraz pacjenci hospicjum.

O możliwość pozyskania Relikwii Błogosławionego Kardynała Stefana Wyszyńskiego, dyrektor Wiesława Pokropska, zwróciła się do Instytutu Prymasowskiego Stefana Kardynała Wyszyńskiego ze szczególnych powodów. Przede wszystkim jest spokrewniona z Prymasem – matka z domu Wyszyńska, była stryjeczną siostrą kard. Stefana Wyszyńskiego. W związku z tym, dyrektor hospicjum dbała o to, aby Kult Błogosławionego Stefana w kaplicy hospicyjnej był żywy.

– Od 2008 roku modliliśmy się o beatyfikację Kardynała 28 dnia każdego miesiąca. Modlitwy z powyższą intencją kontynuowane były do czasu beatyfikacji, aktualnie modlimy się w intencji kanonizacji (28 dnia każdego miesiąca). Dodatkowo dyrektor hospicjum przekazała świadectwo uzdrowienia ks. Jana Sindrewicza, który był pierwszym dyrektorem i Kapelanem Hospicjum Elbląskiego – mówi Anna Podhorodecka, Członek Zarządu Stowarzyszenia na rzecz Hospicjum Elbląskiego.

W czasie trwania procesu beatyfikacyjnego – od 20.02.2017 r., czyli dnia zachorowania ks. Jana, do końca 2017 r. odbywały się modlitwy i msze św. za wstawiennictwem Kardynała Stefana Wyszyńskiego, o uzdrowienie ks. Jana.

– Znając historię choroby ks. Jana uważamy, że wydarzył się cud. Ks. Jan doznał bowiem ciężkiego zawału serca, z uszkodzeniem przegrody serca, a następstwem były liczne poważne powikłania. Był trzykrotnie operowany i trzykrotnie znajdował się na granicy życia i śmierci – dodaje Podhorodecka.

Dzisiaj ks. Jan żyje, funkcjonuje normalnie, jest rezydentem w Parafii św. Józefa w Pasłęku, nadal służąc Panu Bogu i ludziom.

Dyrektor Hospicjum Elbląskiego – dr Wiesława Pokropska, w roku 2018 udała się z tym świadectwem do Kardynała Kazimierza Nycza, który potwierdził niezwykłość działania łaski Bożej w przypadku ks. Jana.

– Tym właśnie świadectwem umotywowaliśmy pragnienie pozyskania Relikwii Błogosławionego Stefana w naszej kaplicy, w której codziennie sprawowana jest msza św. i znajduje się w niej na stałe Najświętszy Sakrament – podsumowuje Anna Podhorodecka. ■

Red.

Elbląski Dzień Seniora

Kolorowy pochód ulicami miasta, przekazanie kluczy do miasta i występy artystyczne. Było dużo uśmiechów, integracji i radości ze wspólnego spędzania czasu. Tak świętowano w Elblągu Dzień Seniora, który odbył się w naszym mieście po raz pierwszy.

Fot. Rafał Sułek

Celem wydarzenia, którego organizatorami wydarzenia byli Prezydent Miasta oraz Elbląska Rada Seniorów, była integracja elbląskich seniorów oraz przedstawienie oferty organizacji zaangażowanych w działalność na ich rzecz.

Całość rozpoczęła się tuż po dziesiątej, kiedy to w towarzystwie władz miasta kilkuset seniorów wyruszyło spod Urzędu Miasta w kolorowym i radosnym pochodzie ulicami miasta w kierunku Placu Jagiellończyka.

– Bardzo fajnie jest, móc wspólnie się spotkać i spędzić fajnie czas. Szczególnie, że ostatnie lata nie były łatwe a dla osób starszych szczególnie – mówi pani Ludwika, jedna z uczestniczek dzisiejszych obchodów Dnia Seniora.

Na Placu Jagiellończyka na wszystkich uczestników czekały występy artystyczne poszczególnych grup seniorskich działających w poszczególnych organizacjach wspierających osoby starsze. Każdy mógł też spróbować swoich sił w rzucie podkową do celu oraz skorzystać z oferty Szpitala Miejskiego w Elblągu, który w specjalnym namiocie profilaktycznym oferował możliwość bezpłatnego wykonania podstawowych badań profilaktycznych takich jak badanie ciśnienia krwi czy pomiar cukru. ■

RS

Elbląski Zakład Aktywności Zawodowej zaprasza klientów

18 lat temu Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych założyła Zakład Aktywności Zawodowej, z myślą o osobach ze znacznym stopniem niepełnosprawności, którym najtrudniej jest znaleźć miejsce pracy. Dzisiaj ZAZ ma już za sobą trudny okres dojrzewania, ale nie jest mu łatwiej.

TERESA BOCHEŃSKA

W czasach tzw. „komuny", osoby z niepełnosprawnościami zwane inwalidami, żyły w swoim, osobnym świecie, o którym osoby zdrowe niewielkie miały pojęcie. Nie było ich widać w publicznych szkołach, zakładach pracy, w sklepach, w kinie czy na ulicy. Ich edukacja odbywała się w szkołach specjalnych, praca – w spółdzielniach inwalidów, gdzie mogli się znaleźć tylko nieliczni. Po 1989 roku osoby z niepełnosprawnościami i ich rodziny stały się grupą społeczną najbardziej zainteresowaną transformacją – powstawały liczne nowe organizacje osób z niepełnosprawnościami, domagając się równych praw, równego dostępu do edukacji, kultury, rynku pracy. W tym burzliwym okresie narodziła się także Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych, jako reprezentant całego środowiska osób z niepełnosprawnościami w Elblągu. Jedną z liderek ERKON była Ewa Sprawka, która zachorowała w czasie studiów w Krakowie i wróciła do Elbląga już z daleko posuniętą niepełnosprawnością ruchową. Był rok 1990, nastała wolność i Ewa natychmiast zabrała się do działania: założyła Koło Młodzieży Niepełnosprawnej, w którym udało jej się zebrać dużą grupę młodych ludzi, dotychczas zamkniętych w domach. Sama chciała rozpocząć pracę zawodową jako nauczycielka, niestety, ze względu na niepełnosprawność żadna szkoła nie chciała jej zatrudnić. Otrzymała pracę dopiero w ERKON, jako Konsultant Osób Niepełnosprawnych. Jej marzeniem i celem działalności w organizacji stało się otwarcie rynku pracy dla osób z niepełnosprawnościami – ponieważ uważała, że dopiero praca zawodowa daje poczucie pełnej wartości i zapewnia samodzielność. Droga do tego była daleka – od odpowiedniej rehabilitacji, poprzez edukację, likwidację barier architektonicznych, barier mentalnych pracodawców, ustawodawstwo. Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych utworzył kilkustopniową ścieżkę aktywizacji zawodowej, na której po edukacji pojawiły się warsztaty terapii zajęciowej i zakłady aktywności zawodowej, które miały przygotowywać do wejścia na otwarty rynek pracy. Gdy tylko odpowiednie przepisy weszły w życie, Ewa z pomocą członków Zarządu ERKON, przystąpiła do tworzenia ZAZ w Elblągu. Na początku trzeba było wybrać rodzaj działalności, który gwarantowałby utrzymanie się przedsiębiorstwa na rynku. Bo ZAZ to przedsiębiorstwo, które musi się utrzymać z pomocą dotacji rekompensującej mniejszą wydajność i krótszy czas pracy pracowników. W wyniku analizy potrzeb na usługi, wybrane zostało prowadzenie stołówki dla podopiecznych pomocy socjalnej. Ówczesny prezydent miasta – Henryk Słonina, zaaprobował tę inicjatywę: nie tylko podpisał z ERKON umowę, ale i udostępnił za ulgowy czynsz lokal, a nawet pomógł go wyremontować. W kuchni i stołówce można było zatrudnić osoby z różnymi niepełnosprawnościami, także intelektualną, ale brakowało miejsc pracy dla „wózkowiczów" w pełni sprawnych intelektualnie. Obok kuchni i stołówki utworzyliśmy głównie dla nich pracownię reklamowo-wydawniczą, gdzie pracują właśnie pracownicy na wózkach inwalidzkich, sprawnie operujący technologią cyfrową.

Fot. Teresa Bocheńska

Stołówka w dość krótkim czasie rozwinęła działalność i zdobyła dobrą opinię. Pracownia wydawnicza, wobec silnej konkurencji, miała duże trudności ze zdobyciem odpowiedniej liczby klientów, ale dzięki utalentowanemu grafikowi i instruktorowi, dobremu wyposażeniu, solidności – po paru latach zaczęła również przynosić dochody – niewielkie, ale wystarczające do jej utrzymania.

Obecnie w ZAZ w Elblągu zatrudnionych jest 28 osób z niepełnosprawnościami i 12 osób kadry. Wśród tych pierwszych większość stanowią osoby z niepełnosprawnością intelektualną.

Struktura organizacyjna ZAZ jest ściśle określona w ministerialnym rozporządzeniu. Muszą być odpowiednie proporcje pracowników z niepełnosprawnością i obsługi sprawnej, odpowiednio przystosowane stanowiska pracy. Każdy pracownik musi mieć indywidualny program rehabilitacji zawodowej i społecznej, zapewnioną rehabilitację medyczną, możliwość podnoszenia kwalifikacji. ZAZ musi też wyodrębnić zakładowy fundusz aktywności, z którego można finansować zakupy sprzętu i wyposażenia poprawiające warunki pracy i życia pracownikowi z umiarkowanym i znacznym stopniem niepełnosprawności w zakładzie i poza nim. Każda zmiana stanu zatrudnienia pociąga za sobą zmiany w całej strukturze. Kierowanie i utrzymanie ZAZ nie jest łatwe i z prawnego, i z finansowego punktu widzenia. Problemy ZAZ-ów w całej Polsce są podobne, toteż powstał Związek Pracodawców Zakładów Aktywności Zawodowej, który reprezentuje je wobec Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej. Problemy nasiliły się w czasie pandemii i w obecnej sytuacji gospodarczej kraju, zwłaszcza z powodu wzrostu cen za energię i inflacji. Obecnie trwają rozmowy z Pełnomocnikiem Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, ministrem Pawłem Wdówikiem, na temat podniesienia dotacji dla ZAZ. Drugim problemem, z którym borykają się obecnie ZAZy, jest brak kandydatów do pracy ze znacznym i umiarkowanym stopniem niepełnosprawności. Z podobnymi problemami boryka się też elbląski ZAZ. Ze stołówki korzysta obecnie około 300 osób – mniej niż przed laty, kiedy przygotowywano nawet 800 posiłków. Ciągle rosną nie tylko rachunki za energię, ale i ceny produktów spożywczych. Utrzymanie jakości i wartości posiłków wymaga podwyższania stawki – na co Miasto nie chce się zgodzić, wobec czego obiady serwowane podopiecznym są skromniejsze – już nie dwu, a jednodaniowe. Sytuację finansową nieco poprawiło zlecenie na wyżywienie grupy uchodźców z Ukrainy, zakwaterowanych w obiekcie miejskim. Znacznie trudniejsza jest obecnie sytuacja pracowni wydawniczej. Jak mówi Anna Sałacka, kierowniczka elbląskiego zakładu, pracownię pogrążyła pandemia. Niekorzystna też okazała się zmiana miejsca. Z powodu zmiany planów właściciela poprzedniego miejsca lokalizacji ZAZ, w ubiegłym roku zakład musiał się przenieść do innego budynku. Warunki pracy są tu lepsze, ale klientów znacznie mniej. Dużo ludzi przyzwyczaiło się do poprzedniej lokalizacji, łatwo dostępnej i położonej w pobliżu pętli tramwajowej. Do nowego miejsca na razie mało kto dociera. To dodatkowa przyczyna, że po pandemii, pracowni trudno się podźwignąć. Zamówienia są, ale w porównaniu do lat ubiegłych – bardzo skromne. Pracownia specjalizowała się w takich pracach, jak oklejanie samochodów, wykonywanie szyldów, banerów reklamowych – dzisiaj takich zamówień brakuje. A szkoda, bo dzieła pracowni ZAZ są wysokiej jakości – merytorycznej i estetycznej. Daje się też odczuć brak kandydatów na pracowników spełniających kryteria zawarte w przepisach. Zgodnie z założeniami, ZAZ przygotowuje swoich pracowników do wyjścia na otwarty rynek pracy – co roku 2 – 3 osoby podejmują pracę w „zwykłych"zakładach, co kadrę bardzo cieszy. Niedawno opuścił ZAZ chłopak, który podjął zatrudnienie jako kurier. – Przyszedł do nas taki pogubiony, a gdy odchodził, dziękował nam, ze mógł tu być i pracować. Sam sobie znalazł tę pracę – opowiada pani Anna. To cieszy, ale z drugiej strony również martwi, bo coraz trudniej znaleźć kolejnych uczestników ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności. Na ogłoszenie w urzędzie pracy nikt nie odpowiedział. Słyszy się obawy, że po zatrudnieniu w ZAZ można stracić rentę. Tego się ludzie bardzo boją, niesłusznie, bo nic podobnego się nie dzieje. Pracując w ZAZ można mieć inne dochody, także rentę. Ta fałszywa informacja krąży wśród ludzi i pewnie jest jedną z przyczyn, że nikt nie zgłasza się do pracy. Naturalnym źródłem pracowników ZAZ są warsztaty terapii zajęciowej. Rzeczywiście, od czasu do czasu, przychodzi ktoś z WTZ. Różnie bywa z przygotowaniem tych osób do pracy. Czasem sprawiają zawód, ale jest i odwrotnie. Do ZAZ kierowanego przez panią Annę, przyszedł parę lat temu chłopak ze znacznym stopniem niepełnosprawności intelektualnej, który świetnie wykonuje swoją pracę, chociaż z początku miał problem z nauczeniem się, co ma robić, ale jak już się nauczył, to jest znakomity. Bardzo się też usamodzielnił – na początku przywoziła go mama, bo jest spoza Elbląga, a teraz dojeżdża już sam autobusem. Jak zauważa kadra, jest bardzo zadowolony, że tu pracuje i widać po nim, że naprawdę tego chce. Zdarzają się sytuacje, że rodzina osoby z niepełnosprawnością zniechęca ją do podjęcia pracy, bojąc się, że sobie nie poradzi, albo utraci świadczenia, i to rodzinę trzeba przekonywać, że w ten sposób działa na szkodę syna czy córki.

Problem braku pracowników dotyka ZAZ-y w całej Polsce, toteż Związek Pracodawców ZAZ podejmuje różne inicjatywy, żeby temu zaradzić. Składa wnioski do ministerstwa o zmianę wskaźników dotyczących zatrudnienia, dołączenie do osób ze stopniem umiarkowanym osób ze sprzężeniami, ewentualnie osób z innymi schorzeniami szczególnymi.

Zakłady aktywności zawodowej dobrze spełniają swoje zadanie, ale ich istnienie w dalszej przyszłości wymaga zmian.

Elbląski, już „pełnoletni" ZAZ, ma się na razie dobrze, ma dobre warunki pracy, świetną, doświadczoną kadrę i czeka na klientów. ■

W Elblągu działa Stowarzyszenie Polskich Dzieci Wojny

Jedno z pomieszczeń na parterze Budynku przy ul. Związku Jaszczurczego 17, gdzie mieści się wiele organizacji pozarządowych, zajmuje mało znane w Elblągu, Mazursko-Warmińskie Stowarzyszenie Polskie Dzieci Wojny Koło w Elblągu

TERESA BOCHEŃSKA

To nowa siedziba stowarzyszenia, którą Dzieci Wojny uzyskały z wielkim trudem, dzięki pomocy przyjaciół, którzy interweniowali u władz miasta. Zarząd Koła może wreszcie pracować w dobrych warunkach, ma gdzie przechowywać dokumenty, porozmawiać z członkami o ich sprawach i potrzebach. Rozmawiamy ze Stanisławem Brandtem – prezesem Koła.

Fot. pixabay.com

Znam środowisko pozarządowe w Elblągu, ale o Waszej organizacji nie słyszałam. Od kiedy działacie?

Stanisław Brandt: Warmińsko-Mazurskie Stowarzyszenie Polskie Dzieci Wojny powstało w 2000 roku. Nasze Koło istnieje od 2017 roku. Stowarzyszenie posiada osobowość prawną, jesteśmy zarejestrowani w rejestrze ds. Kombatantów i osób represjonowanych pod nr 388, Zarząd Główny jest w Olsztynie. Naszym pierwszym prezesem była Halina Szyman. Obecnie z uwagi na swój wiek, nie pełni już tej funkcji, ale nadal się udziela jako Prezes Honorowy. Obecnie prezesem jestem ja i z racji tej funkcji zostałem też wybrany na członka Zarządu Głównego naszego stowarzyszenia.

Kto może należeć do stowarzyszenia?

Stowarzyszenie jest kombatancką organizacją zrzeszającą obywateli polskich – małoletnie ofiary wojny, którzy w dniu 8 maja 1945 roku nie ukończyli 18 lat. Osoby te są szczególnie chronione przez prawo międzynarodowe. W organizacjach kombatanckich trzeba udokumentować swój udział w walkach, w naszym stowarzyszeniu nie jest to wymagane – trzeba mieć odpowiedni wiek.

Jeszcze niedawno liczyliśmy 61 członków, ale 4 osoby w tym roku zmarły. Wszyscy, to są ludzie wiekowi. Na pewno jest w Elblągu więcej osób, które mogłyby się do nas zapisać, ale nic o nas nie wiedzą. Nasz teren obejmuje też powiat elbląski, ale tam nie tylko niewiele osób o nas wie, ale jest też trudno dojechać do nas spoza Elbląga.

Czy przynależność do Polskich Dzieci Wojny daje jakieś przywileje?

Mamy takie legitymacje (pan Stanisław pokazuje legitymację –red.) niby kombatanckie, ale praw kombatanckich nie mamy. Mamy tylko wolny wjazd na cmentarz, pierwszeństwo w rejestracji do lekarza i rehabilitację.

Od niedawna macie też swoją siedzibę.

W uzyskaniu tego lokalu bardzo pomogła nam posłanka Monika Fa-

lej, byłem też u posła Krasulskiego. Początkowo dostaliśmy pokój na II piętrze. Dla starszych ludzi to było bardzo uciążliwe. Nawet jak ktoś chciał o coś zapytać, to te schody go zniechęcały – gdzie tym starszym ludziom po takich schodach chodzić. Jeszcze dobrze było, gdy na I piętrze była duża sala. Można tam było na miejscu organizować spotkania, było zaplecze kuchenne. Teraz tej sali nie ma i trzeba biegać i szukać jakiejś innej. Ale za to od marca mamy lokal na parterze. Trzeba tu było wszystko pownosić, dobrze że wśród naszych członków mamy panów, którzy mogli w tym pomóc, zawiesili też szafeczki w łazience. Początkowo ZBK , do którego należy ten budynek, chciał, żebyśmy sami tu wymalowali. Powiedzieliśmy: o nie, zostawiliśmy wam czysty lokal, też taki chcemy. Dyrektor się zgodził i dostaliśmy lokal odświeżony.

Siedziba jest skromna, ale jej utrzymanie pewnie nie jest łatwe dla organizacji, której stałym dochodem są tylko niewielkie składki członków. Jak sobie z tym radzicie?

Płacimy najniższe stawki czynszu, ale dla nas to też jest dużo, bo dochodzą jeszcze media, za sam wywóz śmieci płacimy 80 zł. Pobieramy składki w wysokości 4 zł miesięcznie. Nie wystarcza to na czynsz, nie mówiąc o działalności.

Maciej Pietrzak (pełnomocnik prezydenta ds. organizacji pozarządowych – red.) bardzo nam pomaga. Z czymkolwiek do niego się zwrócimy, zawsze pomoże. Ostatnio zapisała się do nas pani Teresa Urban (pełnomocniczka prezydenta ds. seniorów – red.) Liczymy na to, że dzięki jej kontaktom, dołączy do nas więcej osób. Część składek musieliśmy odprowadzać do Zarządu Głównego, ale na ostatnim Walnym Zebraniu nas z tego zwolniono. Pan Maciek nam bardzo pomaga – na przykład napisać wnioski na małe granty, dzięki czemu choćby te parę groszy na zorganizowanie Wigilii dostajemy. Coś z nich możemy wykorzystać też na czynsz. Płacimy też 74 zł podatku od nieruchomości. Urząd nie chce nas zwolnić – każdy się upomina o pieniądze.

Fot. pixabay.com

Koszt wydaje się nieproporcjonalnie wysoki. Szczególnie bulwersuje opłata za wywóz śmieci – 80 zł miesięcznie, a wy przez cały rok nie wypełnicie nawet jednego pojemnika. Jak wygląda wasza codzienna działalność?

Nasi członkowie spragnieni są spotkań. Na zebranie sprawozdawcze w lipcu, które zrobiliśmy w ratuszu staromiejskim, przyszło ponad 40 osób. Oczywiście potrzebna jest kawa czy herbata, jakieś ciasteczka – zawsze jest przyjemniej i trudno tak siedzieć przy pustym stole. Mamy takich cichych sponsorów, którzy często pomogą – przyniosą ciasto, czy cokolwiek. Takie spotkania moglibyśmy robić nawet raz w miesiącu. Ludzie by chętnie przyszli, ale nie ma gdzie się spotkać. Mamy bardzo dobrą współpracę z PSS Społem. Zawsze gdy poprosimy, użyczają nam bezpłatnie swoją świetlicę. Czasami prezydent udostępni nam salę w nowym ratuszu, ale ta nie zawsze jest wolna. Wygospodarowujemy też sobie parę złotych na takie bardzo skromniutkie paczki świąteczne w granicach 50 zł. Żeby nas nie podejrzewano, że coś sobie z tego bierzemy, zlecamy przygotowanie tych paczek do PSS, oni nam robią wszystkie jednakowe, zamknięte i to jest dobre. Gdy ktoś zachoruje, nie może odebrać, zawozimy mu paczkę do domu. Piszemy do sponsorów, gdy na coś potrzebujemy, 100 czy 200 zł nam ktoś od czasu do czasu podaruje. Wśród naszych członków są też niewidomi, chórzyści z PZN, jedno z drugim łączymy. Chętnie zorganizowalibyśmy jakąś wycieczkę, albo chociaż wyjście do kina – ale to wszystko kosztuje, nas na to nie stać.

Ale dowiedzieliśmy się, że seniorzy mogą korzystać z usług ECUS – na przykład osoba samotna z I grupą może mieć odnowiony jeden pokój i raz w miesiącu skorzystać z darmowej taksówki społecznej. Może też dostać tzw. bransoletkę życia. Te i inne informacje dotyczące seniorów i kombatantów przekazujemy naszym członkom. Można do nas przyjść, porozmawiać, zapytać, w razie potrzeby staramy się pomóc.

Dziękuję za rozmowę. W Państwa imieniu zapraszam do kontaktu ze stowarzyszeniem pod adresem 82-300 Elbląg, ul. Związku Jaszczurczego 17, pokój nr 18 (na parterze), tel. 798 111 063. ■

Podzielili się posiłkiem

Stowarzyszenie „Teen Challenge" Chrześcijańska Misja Społeczna oddział w Elblągu pomaga potrzebującym w każdy piątek na Placu Dworcowym. 14 października dzieliło się posiłkiem z potrzebującymi.

Wspólna inicjatywa zorganizowana tuż przed Światowym Dniem Żywności (przypada on 16 października) ma na celu zwrócenie uwagi na to, że wokół nas są ludzie potrzebujący: jedzenia, rozmowy, drugiego człowieka. Światowy Dzień Żywności, to także okazja do zwiększenia świadomości na temat zjawiska marnowania żywności i promowana sposobów rozwiązywania tego problemu. – Jesteśmy tu, dotknięci Bożą miłością, Bożym przebaczeniem i łaską, wiedząc kim byliśmy, z czym się borykaliśmy, w jakich miejscach byliśmy i z czego Bóg nas wyciągnął. Wychodzimy z tym samym słowem, z tym samym chlebem, z tą samą nadzieją do osób, które potrzebują. Ale osoby, które potrzebują, to nie tylko bezdomni, to nie tylko ci, którzy są w uzależnieniu, którzy może brzydko wyglądają, inaczej niż my; którzy inaczej pachną, ale każdy człowiek potrzebuje tego chleba, absolutnie każdy – mówiła Beata Grzeszczuk z Teeen Challenge. – Bank Żywności pomaga ludziom, którzy są w potrzebie poprzez żywność, która jest dostarczana ze środków z pomocy unijnej, ale też ze zbiórek i od producentów. Żywność z krótkim terminem ważności jest dostarczana do organizacji, z którymi Bank Żywności współpracuje. Jest dziś z nami m.in. Stowarzyszenie Integracyjne „Razem", które pomaga osobom potrzebującym – zaznaczyła Teresa Urban, v-ce prezes Banku Żywności w Elblągu. Bank Żywności przygotował bigos i krokiety, a także kawę i herbatę. W przygotowanie dań włączyły się także panie z Ukrainy, którym Bank Żywności udzielił schronienia po ataku Rosji na Ukrainę, i które z Bankiem Żywności współpracują. Elbląski Bank Żywności włączył się w tą akcję po raz szósty. ■

MM

Rondo Pionierów Oświaty

Rondo u zbiegu ulic Fromborska – Królewiecka otrzymało nazwę – „Rondo Pionierów Oświaty". To hołd oddany tym, którzy tuż po II wojnie światowej w zniszczonym Elblągu odbudowywali edukację.

Fot. Mateusz Misztal

MATEUSZ MISZTAL

– Spotykamy się tu dziś, by w Dniu Edukacji Narodowej uhonorować tych wszystkich, którzy podjęli trud organizacji polskiej oświaty w powojennym Elblągu. Na wniosek prezesa zarządu oddziału ZNP pana Gerharda Przybylskiego, Rada Miejska w Elblągu podjęła uchwałę o nadaniu nazwy „Rondo Pionierów Oświaty" nowo wybudowanemu skrzyżowaniu ulic Fromborska – Królewiecka – napisał w liście odczytanym przez v-ce prezydenta Janusza Nowaka prezydent Elbląga Witold Wróblewski.

Jak przypomniał v-ce prezydent Nowak, powojenna historia elbląskiego szkolnictwa rozpoczęła się 7 maja 1945 roku. Wtedy do Elbląga przybył nauczyciel Brunon Talaśka, którego zadaniem było, z polecenia naczelnika oświaty i pełnomocnika rządu RP na okręg mazurski w Olsztynie, organizowanie szkolnictwa w zniszczonym Elblągu. Już 10 maja 1945 roku rozpoczyna działalność inspektorat szkolny w Elblągu, który od roku 1950, pod różnymi nazwami, ma swoją siedzibę w obecnym UM w Elblągu przy ul. Łączności. Pierwszym mianowanym inspektorem szkolnym na miasto i powiat Elbląg został Brunon Talaśka, na którego barkach spoczął trud organizowania od podstaw szkolnictwa polskiego. Wspierany był przez Kazimierza Dynię i Edmunda Marczaka, pierwszych kierowników szkół.

Jak dodał, organizowanie oświaty w mieście, które w 60 proc. było zniszczone, łatwe nie było. Brakowało odpowiednich budynków i kadry.

30 sierpnia 1945 roku powołano Związek Nauczycielstwa Polskiego w Elblągu. Rozpoczęły wtedy działalność trzy szkoły, SP 1, SP 2 i SP 3. Dziś w Elblągu dla ponad 17,5 tys. uczniów pracuje blisko 2 tys. nauczycieli.

– Dziś, w tak szczególnym dniu jakim jest Dzień Nauczyciela, honorujemy nauczycieli, i tych którzy tworzyli elbląską edukację. Dziś możemy się poszczycić tym, że nasza młodzież, dzieci, są zaopiekowane, że osiągają wspaniałe wyniki w nauczaniu, a to jest pokłosie tego, że to są pewne tradycje, które nauczyciele z pokolenia na pokolenie przekazywali, i dziś to upamiętnienie szczególne (...), i pokazanie jak ważna jest dla nas praca nauczycieli – wskazał Antoni Czyżyk, przewodniczący Rady Miasta.

W uroczystości u zbiegu ulic Fromborska – Królewiecka udział wzięli byli i obecni nauczyciele elbląskich szkół.

– Chciałbym podziękować prezydentowi miasta Elbląga Witoldowi Wróblewskiemu, przewodniczącemu Rady Miasta Antoniemu Czyżykowi i radnym, którzy głosowali za tym, że rondo to zostało tak nazwane – mówił Gerhard Przybylski. – Tym, którzy byli przed nami, chciałbym podziękować za ich ogromny trud, który wkładali w podwaliny naszej oświaty w Elblągu, w okropnych czasach, w których nie było ławek, nie było krzeseł, sal – dodał. ■

Nowy rok i nowy sztandar

1 marca stali się Akademią Nauk Stosowanych. 29 września rozpoczęli nowy rok akademicki. ANS w Elblągu nadano też nowy sztandar.

Fot. Mateusz Misztal

MATEUSZ MISZTAL

– Akademia Nauk Stosowanych w Elblągu jest uczelnią o ugruntowanej pozycji w systemie polskiego szkolnictwa wyższego i pełni ważną rolę w regionie. Jesteśmy źródłem wysoko wykwalifikowanych kadr. Przez 24 lata wypromowaliśmy 10 570 absolwentów różnych specjalności, wysoko cenionych przez pracodawców. Absolwentów, którzy w coraz większym zakresie wpływają na rozwój regionu, stanowiąc trzon kadry inżynierskiej, administracyjnej, nauczycielskiej oraz kadry menedżerskiej – mówił podczas uroczystości dr inż. Jarosław Niedojadło, rektor Akademii Nauk Stosowanych w Elblągu. – Wybierając naszą uczelnię podjęliście dobrą decyzję. Stwarzamy wam możliwość zdobycia dobrego zawodu, a przede wszystkim możliwość nabycia kompetencji poszukiwanych na rynku pracy. Tylko od was zależy, czy i w jakim stopniu skorzystacie z tej oferty. Nie zrażajcie się trudnościami, gdyż wszyscy studiujący je mają, szczególnie na pierwszym roku, a że można je pokonać, wskazuje liczba naszych absolwentów. Wskutek pandemii ucierpiało życie studenckie, tradycje studencie są odbudowywane niemal od podstaw, macie niebywałą okazję uczestniczyć w tworzeniu nowych rozwiązań i obyczajów w tym zakresie – dodał, zwracając się do studentów.

Na uroczystość, która miała miejsce w auli ANS, przybyło wielu gości. Obecny był m.in. prezydent miasta.

– Przez 25 lat współpraca między samorządem a uczelnią układała się dobrze, a nawet wspaniale. Wiele przedsięwzięć realizowaliśmy razem z uczelnią, co daje efekt, który widzimy. Nie wyobrażam sobie Elbląga, nie wyobrażam sobie naszego samorządu bez uczelni – zaznaczył prezydent Elbląga Witold Wróblewski. – Tutaj są kształceni inżynierowie, którzy podejmują później pracę w naszych elbląskich firmach. One w dużej mierze opierają się na wiedzy technicznej, potrzebują kadr. I te kadry z powodzeniem przygotowywane są przez Akademię Nauk Stosowanych – dodał.

Inauguracja była także okazją do przekazania uczelni nowego sztandaru, który ufundowany został przez komitet honorowy pod przewodnictwem prezydenta Elbląga.

Z kolei studenci pierwszego roku złożyli uroczyste ślubowanie. Poprzez immatrykulację włączeni zostali w poczet żaków. W rozpoczętym już roku akademickim uczelnia kształcić będzie studentów siedmiu kierunków licencjackich, trzech inżynierskich i trzech magisterskich – w sumie będzie to niemal 1200 osób. Uczelnia rozpoczęła także obchody 25-lecia jej istnienia. Główna uroczystość z tej okazji odbędzie się 30 czerwca 2023 roku. ■

UTWION rozpoczął nowy rok akademicki!

Uniwersytet Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych zainaugurował nowy rok akademicki. 4 października w Sali Koncertowej Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych w Elblągu spotkali się słuchacze, wykładowcy i sympatycy uniwersytetu.

Fot. Mateusz Misztal

MATEUSZ MISZTAL

– Cieszę się, że po przerwie wakacyjnej i pandemicznej, możemy już spotkać się z państwem. To nie był łatwy rok dla nas wszystkich, było sporo absencji naszych słuchaczy, były przerwy w bezpośrednich kontaktach. Mimo wszystko uniwersytet działał, a zajęcia w różnych, dostosowanych do okoliczności formach, dalej się odbywały. Mam nadzieję, że ten rok będzie bezpieczniejszy i bardziej przyjazny dla nas wszystkich, szczególnie ze względów zdrowotnych, czego państwu i sobie życzę – podkreśliła na wstępie dzisiejszej uroczystości Iwona Orężak, prezes zarządu Uniwersytetu Trzeciego Wieku

i Osób Niepełnosprawnych. – Wśród naszych studentów są osoby, które wiernie towarzyszą nam od początku powstania uniwersytetu i za to bardzo im dziękuję. Są też młodsi stażem, to ci, z którymi spotykamy się i od kilku lat planujemy kolejne przedsięwzięcia. Jest też spora grupa nowych słuchaczy, którzy od tego roku rozpoczną swoją przygodę z naszym uniwersytetem i to ich szczególnie witam. Cieszę się, że dołączyliście do nas i mam nadzieję, że przez najbliższy rok wspólnie będziemy poznawać to, co nieznane, przypominać to, co odkryte i rozwijać być może uśpione gdzieś w nas zainteresowania i pasje – dodała.

– Jesteście państwo wyjątkową elbląską uczelnią, która od wielu lat działa na rzecz mieszkańców naszego miasta. Jestem dumny, że elbląscy seniorzy i osoby niepełnosprawne mają organizację, która ich wspiera, integruje, aktywizuje oraz rozwija pasje i zainteresowania – napisał w liście odczytanym przez v-ce prezydenta Janusza Nowaka, prezydent Witold Wróblewski. – Udowadniają państwo, że działając wspólnie można pokonać wiele barier i poszerzać swoje horyzonty niezależnie od wieku i własnych słabości – dodał.

Wykład inauguracyjny pt. „Terapeutyczna rola książki" wygłosiła mgr Marlena Derlukiewicz, która przedstawiła najistotniejsze zalety czytania książek i to niezależnie od wieku czytelnika.

Co UTWiON przygotował na październik? Słuchacze uniwersytetu mogli m.in. wysłuchać wykładu płk Mariana Kozłowkiego pt. „Wszystko jest wojną – wojna mocarstw o dominacje". Z kolei o wędrówkach ptaków opowiedziała mgr Hanna Kruk, jak wygląda Afryka oczami pracownika UNICEF i jak skutecznie pomagać wyjaśniła dr Agnieszka Podolecka, a dr inż. Jerzy Terlikowski zabrał słuchaczy do początków polskiej państwowości.

Poza wspomnianymi wykładami planowane są inne wydarzenia i zajęcia. Większość z nich ruszyła od 10 października. ■

XXII edycja konkursu „Barwy Wolontariatu"!

Różnorodność obszarów społecznych, w których pracują wolontariusze, pojawiające się nowe role i funkcje, które mogą pełnić sprawiają, że wolontariat w naszym kraju staje się szalenie barwny.

Fot. mat. prasowe

Wolontariat nigdy nie przemija i zawsze jest czas oraz potrzeba pomocy drugiemu człowiekowi, a także bycia aktywnym obywatelem w swoim środowisku lokalnym jak i na arenie ogólnopolskiej czy międzynarodowej.

W trosce o dalszy rozwój wolontariatu w naszym kraju oraz chcąc uhonorować tych, którzy zdecydowali się włączyć w działalność wolontarystyczną, Centra Wolontariatu skupione w Sieci Centrów Wolontariatu w Polsce organizują kolejną edycję konkursu pt. Barwy Wolontariatu.

Z pewnością konkurs stworzy możliwość do zaprezentowania ciekawych sylwetek wolontariuszy, wyjątkowych akcji wolontarystycznych, podzielenia się swoimi refleksjami na temat tej formy działalności.

Konkurs skierowany jest do wolontariuszy, osób z nimi współpracujących, którzy chcą docenić ich pracę, osób korzystających z ich pomocy, przedsiębiorstw, które realizują program wolontariatu pracowniczego, organizacji pozarządowych i instytucji publicznych współpracujących z wolontariuszami i wspierających ruch wolontarystyczny w Polsce.

Termin nadsyłania zgłoszeń kandydatów upływa 15 listopada 2022 r. Decyduje data wpłynięcia zgłoszenia do Organizatorów konkursu.

Zgłoszenia należy nadsyłać na adres: Regionalne Centrum Wolontariatu w Elblągu, ul. Związku Jaszczurczego 17/26 , 82-300 Elbląg; lub na mail: wolontariat@centrumelblag.pl albo osobiście do siedziby biura Regionalnego Centrum Wolontariatu w Elblągu.

REGULAMIN KONKURSU znaleźć można na razemztoba.pl. Formularz zgłoszeniowy dostępny jest w kodzie QR znajdującym się poniżej. ■

Miejskie Centrum Wolontariatu w Elblągu

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Pobierz formularz zgłoszeniowy
do konkursu

QR kody na przystankach

Naklejki z QR kodami pojawiły się na większości przystanków wyposażonych w wiaty, a głównym zadaniem biało czarnych znaków jest ułatwienie w odczytywaniu rozkładu jazdy dla danego przystanku. W jaki sposób można skorzystać z tego udogodnienia?

Fot. ZKM Elbląg

Na dwa sposoby: 1. Za pośrednictwem dowolnej aplikacji skanującej QR kody – w takim wypadku po odczytaniu za pomocą urządzenia wspomnianej naklejki, należy otworzyć wyświetlający link, który przekieruje nas do wirtualnej tablicy przystankowej zawierającej najbliższe odjazdy wszystkich linii z danego przystanku;

2. Za pośrednictwem aplikacji MyBus online – wystarczy otworzyć aplikację, wybrać zakładkę „QR kod", następnie „skanuj QR kod" i za pomocą aparatu urządzenia mobilnego odczytać kod na przystanku. Aplikacja automatycznie otworzy wirtualną tabliczkę przystankową dzięki której dowiemy się dokładnie, za jaki czas pojawi się pojazd danej linii.

Przypomnijmy że aplikacja MyBus online to aplikacja mobilna zapewniająca dostęp do aktualnych rozkładów jazdy wszystkich linii i dla wszystkich przystanków komunikacji miejskiej w Elblągu. Aplikacja posiada również planer podróży oraz możliwość odczytania komunikatów, dotyczących funkcjonowania komunikacji miejskiej. ■

UM Elbląg

Bezpłatne usługi społeczne

Stowarzyszenie ESWIP we współpracy z Elbląskim Centrum Usług Społecznych rozpoczyna świadczenie usług społecznych dla niepełnosprawnych i starszych mieszkańców Elbląga.

Fot. pixabay.com

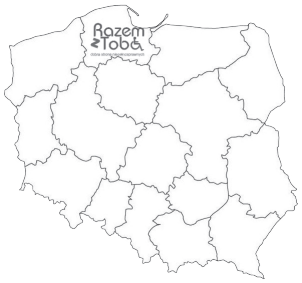
Osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności, niesamodzielne, które ukończyły 75 lat, samotne lub zamieszkujące z osobą, która również ukończyła 75 lat, mogą skorzystać z usługi: remontowo-porządkowej – pomoc w drobnych pracach przy drobnych domowych usterkach niewymagających natychmiastowej interwencji.

W przypadku potrzebnej pomocy należy zgłosić się do Elbląskiego Centrum Usług Społecznych przy ul. Winnej 9 albo telefonicznie: 55 625 61 20 lub 625 61 30 lub do Domu pod Cisem prowadzonego przez Elbląskie Stowarzyszenie Wspierania Inicjatyw Pozarządowych przy ul. Stawidłowej 3 – osoba do kontaktu – Joanna Majewska, nr tel. 734 218 310.

Więcej informacji na stronie internetowej Usługi Społeczne – Elbląskie Centrum Usług Społecznych (ecus.pl).

Pomoc ta współfinansowana jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza-Edukacja-Rozwój 2014-2020. ■

Źródło informacji: ESWIP



Sopockie Serce dla SPON-u

Nagroda Prezydenta Miasta Sopotu „Sopockie Serce" trafiła w tym roku do Stowarzyszenia Pomocy Osobom Niepełnosprawnym SPON. To wyróżnienie dla organizacji pozarządowych za ich osiągnięcia na rzecz miasta i jego mieszkańców.

Fot. UM Sopot

„Sopockie Serce" trafiło do SPON w podziękowaniu za ich wieloletnią, niestrudzoną pracę, empatię, gotowość niesienia pomocy i realne działania wspierające wszystkich, których dotknęła choroba, ból, cierpienie czy samotność.

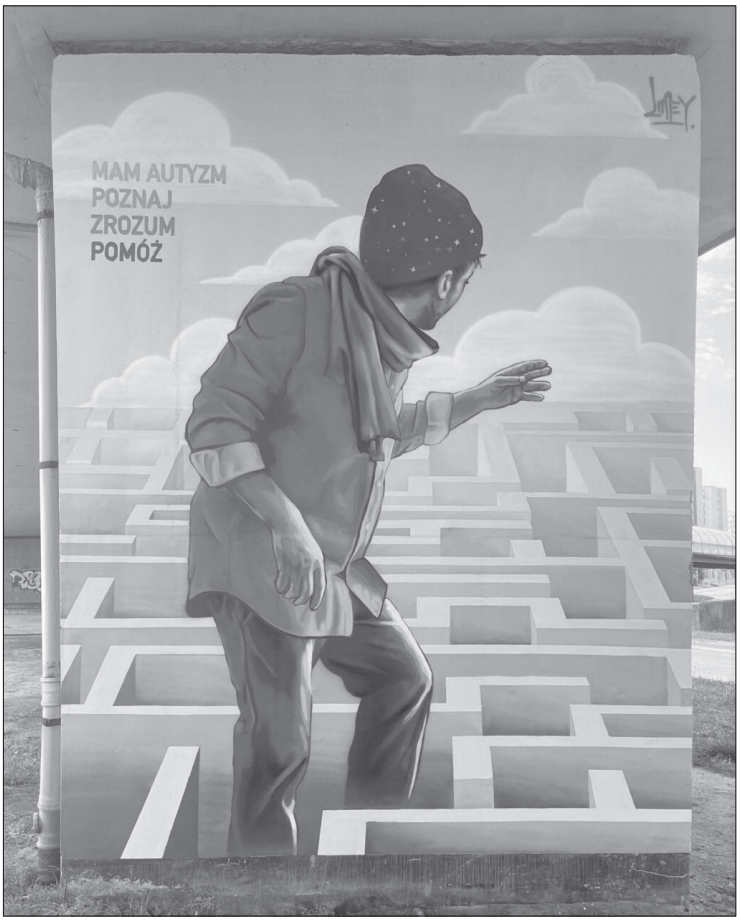
– Jesteście Państwo nam, mieszkańcom Sopotu, niezwykle potrzebni – mówiła Magdalena Czarzyńska-Jachim, wiceprezydent Sopotu, podczas wręczania nagrody, które odbyło się na Pikniku Organizacji Pozarządowych na stadionie SKLA. – Państwa doświadczenie, otwarte serca oraz działania, które każdego dnia podejmujecie dla poprawy komfortu życia fizycznego i psychicznego osób słabszych, potrzebujących pomocy, są nie do przecenienia. Dziękuję również za bardzo dobrą i efektywną współpracę z samorządem.

Specjalną statuetką „Sopockiego Serca" uhonorowano także Aleksandrę Maj, zmarłą w sierpniu założycielkę i dyrektorkę Centrum Integracji Społecznej w Sopocie, współzałożycielkę i pomysłodawczynię Sopockiego Centrum Integracji i Wsparcia Cudzoziemców. Aleksandra Maj przez wiele lat swojej działalności związana była z Sopotem, zostanie w pamięci jako osoba wyjątkowa, pełna empatii, oddana drugiemu człowiekowi. Nagroda przekazana została na ręce rodziny. ■

UM Sopot

Mural o autyzmie

Ścienny obraz pod hasłem „Mam autyzm. Poznaj. Zrozum. Pomóż" powstał na filarze estakady w ciągu ulic Elbląskiej i Podwale Przedmiejskie w Gdańsku, niedaleko przystanku tramwajowego: Brama Żuławska. Stworzył go artysta Marek Looney Rybowski. To już drugie jego dzieło w mieście, podejmujące temat zaburzeń ze spektrum autyzmu.



Fot. UM Gdańsk

Pierwszy mural artysty powstał wcześniej na terenie Specjalistycznego Domu Samopomocy dla Dorosłych Osób z Autyzmem oraz Centrum Aktywizacji Zawodowej i Społecznej dla Dorosłych Osób z Autyzmem, przy ul. Mierosławskiego 9A. Przedstawia siedzącego mężczyznę, odwróconego plecami do obserwatorów. Jest skierowany ku zarysowi Gdańska, ułożonego z puzzli. Obraz niesie społeczny przekaz – chodzi o kreowanie pozytywnego wizerunku osób ze spektrum autyzmu oraz budowanie przyjaznych postaw wobec nich.

Podobne jest przesłanie drugiego muralu, który można teraz obejrzeć na filarze estakady w ciągu ul. Elbląskiej.

Oba ścienne malowidła zostały zaprojektowane i wykonane w ramach działań edukacyjno-świadomościowych projektu „OzA – Testowanie gdańskiego modelu wsparcia dorosłych Osób z Autyzmem". ■

UM Gdańsk

Robot pomoże w operacjach

Pacjenci urologiczni, a docelowo także ci czekający na operacje chirurgiczne z innych specjalizacji, w Szpitalu Morskim im. PCK będą operowani z pomocą robota. Do placówki trafił warty blisko 8,5 miliona złotych nowoczesny system do tzw. chirurgii małoinwazyjnej – da Vinci. „To wielki skok naprzód" – mówią specjaliści, a przed nimi pierwsze zabiegi z wykorzystaniem elektronicznego pomocnika.

Fot. gdynia.pl

Szpital Morski im. PCK w Redłowie rozpoczyna zupełnie nowy rozdział – chirurgię robotyczną. Robot da Vinci, to nowoczesny system, który został zakupiony przez Szpitale Pomorskie za prawie 8,5 miliona złotych. Nowa technologia to przełom w dziedzinie chirurgii, który pozwala lekarzom na wykonywanie szczególnie precyzyjnych ruchów z asystą systemu wyprodukowanego przez firmę Sytektik, który jest już z powodzeniem wykorzystywany w różnych miejscach na świecie.

Choć nadal to bezpośrednio od chirurga będzie zależeć przebieg całego zabiegu, to dodatkowe, „mechaniczne" ramię wspomoże specjalistów wyjątkową precyzją i dokładnością podczas wymagających, czasochłonnych operacji.

W pierwszym etapie, z systemu robotycznego w Szpitalu Morskim im. PCK, będą korzystać urolodzy zarówno ze szpitala w Gdyni, jak Wejherowie, wykonując między innymi radykalne wycięcia gruczołu krokowego z powodu nowotworu, a docelowo także inne typy zabiegów: radykalne wycięcie pęcherza moczowego z powodu nowotworu, wyłuszczenie guza nerki (tzw. operacja nerkooszczędzająca) czy operacje rekonstrukcyjne i naprawcze w ramach urologii.

To nie koniec nowych możliwości – jeszcze na etapie planowania zakupu Szpitale Pomorskie przyszłościowo uwzględniły rozszerzenie zakresu operacji wykonywanych w Gdyni z wykorzystaniem tego sprzętu także o inne specjalizacje. Mowa o zabiegach z zakresu ginekologii onkologicznej, otolaryngologii oraz chirurgii kolorektalnej.

Operacje wykonywane przez chirurgów za pomocą robota da Vinci oznaczają też więcej korzyści dla samego pacjenta. To sposób małoinwazyjny, co wiąże się między innymi z tym, że narzędzia będą wprowadzane przez mniejsze, 8-milimetrowe otwory zamiast wszystkich powłok ciała, mniejszą utratą krwi, szybszym gojeniem ran oraz szybszym powrotem do zdrowia po zabiegu. ■

UM Gdynia

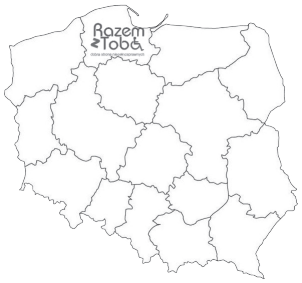
Kibice Arki dla hospicjum

Codziennie pokonuje setki kilometrów. Dzięki niemu do małych pacjentów z Pomorza dociera fachowa pomoc. Samochód marki Skoda Citigo od pewnego czasu służy zespołowi medycznemu hospicjum dziecięcego „Bursztynowa Przystań" w Gdyni. Zakup auta był możliwy dzięki wsparciu kibiców Arki Gdynia z północnych dzielnic miasta, Kosakowa oraz Mostów.

Fot. gdynia.pl

Na początku bieżącego roku jeden z hospicyjnych pojazdów się zepsuł i trafił do naprawy. Inny samochód – ze względu na stan techniczny – oddano do kasacji. Brak dwóch aut znacząco utrudnił pracę współpracownikom „Bursztynowej Przystani". Wtedy z hospicjum popłynął apel o pomoc. Na apel odpowiedzieli kibice Arki Gdynia z północnych dzielnic miasta, a także Kosakowa i Mostów, którzy od lat wspierają hospicjum. W marcu i kwietniu organizowali licytacje na prowadzonym przez siebie fanpage'u Zjednoczona Północna Strona. Wszyscy chętni mieli szansę zdobyć tam m.in. różnego rodzaju piłkarskie gadżety. Kibicom udało się zebrać w sumie 15 tys. złotych. Cały dochód z akcji został przeznaczony na rzecz hospicjum dziecięcego „Bursztynowa Przystań". Zebrana kwota pomogła w zakupie używanego auta. To samochód marki Skoda Citigo. Już służy współpracownikom hospicjum w docieraniu do małych pacjentów. ■

UM Gdynia



Możesz pomóc

O tym, że gdańszczanki i gdańszczanie mają wielkie serca i niespożyte pokłady empatii, przekonujemy się od wielu lat. Na gwiazdkowy prezent czeka 700 dzieci objętych wsparciem gdańskiej pomocy społecznej.

– Pracownicy socjalni przygotowali listy o dzieciach objętych wsparciem – mówi Agnieszka Chomiuk, p.o. dyrektorki Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku. – Listy zawierają między innymi informację o imieniu, wieku, płci, zainteresowaniach, ale i marzeniach dzieci. Na ich podstawie można przygotować naprawdę piękny prezent. Nie musi być drogi, ważne, aby był przemyślany i od serca. Takie cieszą najbardziej.

Pobierz list online, zostań św. Mikołajem

Napisane przez pracowników socjalnych listy o dzieciach, opatrzone są kodami. Każdy kod przypisany jest małemu podopiecznemu gdańskiego MOPR. Darczyńca pobiera list i na podstawie danych tam zawartych przygotowuje upominek. Nie pozna nazwiska dziecka, maluch zaś – ofiarodawcy. Listy można pobrać wyłącznie elektronicznie, pisząc na adres email: mopr-kmp@gdansk.gda.pl Przygotowane, oznaczone kodami świąteczne upominki, trzeba dostarczyć: 3 grudnia w godz. 9.00 – 15.00 lub w dniach od 5 do 8 grudnia w godz. 9.00 – 19.00, na stadion Polsat Plus Arena Gdańsk przy ul. Pokoleń Lechii Gdańsk 1 (wejście główne do sekretariatu stadionu). Pracownicy Ośrodka odbiorą je od darczyńców i odpowiednio zabezpieczą. ■

UM Gdańsk

Zmiany w dyrekcji

Obowiązki dyrektorki Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku pełni Agnieszka Chomiuk (do tej pory zast. dyr. MOPR). Zmiana wiąże się z odejściem z tej jednostki Małgorzaty Niemkiewicz, która kierowała Ośrodkiem od sierpnia 2016 roku.

Fot. UM Gdańsk

Agnieszka Chomiuk. Od lutego 2018 roku była zast. dyr. ds. wsparcia środowiskowego w tej jednostce miasta. Zarządzała działaniem m.in. Centrów Pracy Socjalnej w dzielnicach oraz Ośrodka Interwencji Kryzysowej, który całodobowo oraz kompleksowo wspiera mieszkanki i mieszkańców w sytuacjach ekstremalnych, trudnych życiowo.

– Praca w obszarze pomocy społecznej to praca z misją. Chciałabym, abyśmy w naszych działaniach i procedurach odnajdywali człowieka w jego podmiotowości, wolności i równości. Kształtowali tożsamość MOPR na wartościach, które stanowić będą trajektorię rozwoju i strategii – podkreśla Agnieszka Chomiuk. – Planuję wzmacniać pracowników w ich samodzielności, decyzyjności i profesjonalizmie. Budować kapitał społeczny organizacji poprzez kształtowanie zaufania, poczucia wpływu i warunków do współdziałania. Zależy mi na współpracy w duchu bliskiej mi koncepcji wysp i archipelagów. Mamy w gronie współpracowników specjalistów, osoby kompetentne, wykształcone, znające się na swojej pracy. I jako specjaliści powinni mieć swoją autonomię i możliwość rozwoju. Natomiast prawdziwy efekt synergii dzieje się, gdy wyspecjalizowane wyspy łączą się w archipelagi. Marzę, aby MOPR był nie tylko takim archipelagiem, z wytworzonymi więziami, relacjami i siecią współpracy, ale aby tworzył takie archipelagi z innymi jednostkami i organizacjami miejskimi. To jest szansa na siłę, rozwój i kompleksowość.

Agnieszka Chomiuk dodaje też, że współpraca na rzecz potrzebujących gdańszczanek i gdańszczan jest ogromnie ważna na każdym poziomie działań Ośrodka.

– W naszej pracy każdego dnia pochylamy się nad trudnymi sytuacjami osób i rodzin, interweniujemy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia, bierzemy odpowiedzialność za czyjeś losy – mówi Agnieszka Chomiuk. – Gdy jest się głęboko zanurzonym w operacyjnym, intensywnym działaniu, trudno o spojrzenie z wyższego poziomu i szukanie szerokich perspektyw dla nowych narzędzi, metod, rozwiązań. Dlatego chciałabym, aby zarządzanie oparte było o cele, procesy, zespoły interdyscyplinarne, a decyzje zapadały we współpracy i porozumieniu. ■

UM Gdańsk

Wyjątkowy spektakl

Wyjątkowy, zabawny, z doskonałą obsadą i scenariuszem, ale przede wszystkim wystawiony w szczytnym celu – tak można podsumować spektakl charytatywny „Gdzie on jest?" w reżyserii Eweliny Magdziarczyk-Plebanek. W tym roku udało się zebrać rekordową kwotę – ponad 17 tys. zł, która została przekazana na rzecz Hospicjum Domowego pw. św. Judy Tadeusza w Wejherowie.

Fot. UM Wejherowo

Tradycja organizowania spektakli charytatywnych przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Wejherowie trwa od 2012 roku (z dwuletnią przerwą spowodowaną pandemią koronawirusa). W spektaklach występują popularne osoby z Wejherowa i okolic – zawsze chętne do pomocy i włączenia się w akcje na rzecz potrzebujących wsparcia i pomocy.

– Za zaangażowanie i otwarte serca należą się wszystkim serdeczne podziękowania – mówi Arkadiusz Kraszkiewicz, zastępca prezydenta ds. ekonomicznych i społecznych, który także wziął udział w spektaklu. – Zebrana w tym roku kwota – 17 160 zł, to kwota rekordowa. Zarówno aktorzy, jak i ekipa realizatorska, ale także mieszkańcy, którzy kupili bilety na spektakl udowodnili, że nie jest im obojętny los osób chorych i potrzebujących. Za to wszystko wszystkim i każdemu z osobna dziękuję.

Jak podkreśla Ewelina Magdziarczyk-Plebanek, dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej w Wejherowie, te nietypowe spektakle pojawiły się w Wejherowie z inicjatywy poprzedniej dyrektor biblioteki – Danuty Balcerowicz. – Już wcześniej w bibliotece prowadzone były różne akcje na rzecz Hospicjum Domowego pw. św. Tadeusza Judy – mówi Ewelina Magdziarczyk-Plebanek. – Jest to niejako kontynuacja działalności naszego patrona Aleksandra Majkowskiego, który był lekarzem i działaczem społecznym. W ten sposób chcieliśmy go także uhonorować. Dzięki przychylności prezydenta Wejherowa Krzysztofa Hildebrandta i jego zastępcy – Arkadiusza Kraszkiewicza, którzy wspierają ten projekt od samego początku, i gościnności pani dyrektor Jolanty Rożyńskiej, w tym roku mogliśmy wystawić nasz spektakl, wyjątkowo, na deskach Filharmonii Kaszubskiej. Serdecznie im za to dziękuję – dodaje.

Przedstawienie przygotowane zostało z pełnym, profesjonalnym zapleczem scenicznym, świetną scenografią i grą świateł. Pełna sala i wykupione bilety na spektakl świadczą o tym, jak wielkie serca mają wejherowianie. Wyjątkowy był także charakter przedstawienia, które w tym roku dedykowane było całym rodzinom. Scenariusz, specjalnie na potrzeby tego projektu, napisał Adam Szulc. ■ UM Wejherowo

Lepsza dostępność

Urząd Miejski w Człuchowie wspólnie z Fundacją Wspierania Zrównoważonego Rozwoju z Warszawy pozyskali 100000 zł na realizację projektu pn. „Dostępny samorząd".

Celem tego projektu jest poprawa dostępności usług świadczonych przez gminę dla osób ze szczególnymi potrzebami, w szczególności dla osób z problemami wzroku, słuchu, poruszania się i z trudnościami poznawczymi. W ramach projektu m.in. zostaną zakupione otwieracze do drzwi bez użycia dłoni montowane na klamkach urzędu, pętla indukcyjna, zestawy komputerowe z kamerami przystosowane do usługi tłumacza migowego on-line, tabliczki przydrzwiowe z wypukłymi oznaczeniami pokojów w alfabecie Braille'a, oprogramowanie wspomagające nawigowanie w budynku urzędu itp. ■ UM Człuchów

Dom Seniora

Gmina Kartuzy uzyskała dofinansowanie z Unii Europejskiej na realizację projektu pn. „Aktywność... Samodzielność... Rozwój...".

Dzięki realizacji programu w Kartuzach powstaną: świetlica oraz Klub Seniora. W Klubie znajdzie się miejsce dla 20 osób na świadczenia usług społecznych, w celu integracji i aktywizacji społecznej. Dodatkowo KS będzie służył zaspokajaniu potrzeb kulturalno-oświatowych i opiekuńczych osób starszych jako profilaktyka i zapobieganie umieszczeniu ich w opiece instytucjonalnej. Klub działać będzie poprzez stworzenie warunków zaspokajania potrzeb ludzi starszych, z niepełnosprawnościami i chorobami. Oferta świadczonych usług będzie obejmowała m.in.: opiekę, pracę socjalną, wsparcie psychologa, organizację czasu wolnego, terapię zajęciową oraz wydarzenia kulturalno-edukacyjne. ■ Gmina Kartuzy

Fot. pexels.com

Pomagają od 75 lat. Otrzymali sztandar

W całym kraju jest ich niemal 16 tys. Mowa o jednostkach OSP. Często to właśnie strażacy – ochotnicy są pierwsi na miejscu wypadku lub pożaru. Jednostka z miejscowości Łęcze (powiat elbląski) niedawno przeżywała uroczystość nadania sztandaru połączoną z jubileuszem 75-lecia istnienia.

Fot. Mateusz Misztal

MATEUSZ MISZTAL

Zgodnie z ustawą o ochronie przeciwpożarowej, ochotnicze straże pożarne mogą zostać włączone do Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego, współdziałając w tym zakresie z Państwową Strażą Pożarną i innymi jednostkami. Tak jest m.in. w Łęczu.

Jubileusz rozpoczął się uroczystą mszą świętą, którą odprawił ks. proboszcz Janusz Niksa.

– To wyjątkowy dzień, 75. rocznica powstania pierwszej drużyny pożarniczej w Łęczu – mówił podczas uroczystości ks. Janusz Niksa. – I możemy spojrzeć na tę piękną tradycję ochotniczej straży pożarnej, która zawsze niesie pomoc tym, którzy jej potrzebują, bez względu na to kim są, gdzie się znajdują i jakiej oczekują pomocy czy wsparcia. Czy to w chwilach zagrożenia życia, pożarach, powodziach czy w wypadkach drogowych, strażacy niosą pomoc tym, którzy mogą stracić życie, zdrowie czy też może i dorobek swojego życia – dodał.

Uroczystość nadania i poświęcenia sztandaru, która miała miejsce po mszy, poprzedzona była symbolicznym wbiciem gwoździa ozdobnego w drzewcu sztandaru. Wbicia gwoździa dokonali fundatorzy sztandaru oraz goście honorowi. Sztandar nadany przez Prezydium Zarządu Oddziału Wojewódzkiego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych RP Województwa Warmińsko-Mazurskiego wręczył wiceprezes Zarządu Oddziału dh Ryszard Janusz.

Jubileusz był także okazją do uhonorowania i odznaczenia osób, które przez wiele lat działały na rzecz miejscowej OSP.

– Minione 75 lat, to ładny kawałek historii, nie tylko naszej jednostki, ale i całej miejscowości, bo wielu z rodzin tu mieszkających był lub jest ktoś, kto służy w OSP lub wspiera ją w różnych działaniach – mówi Zbigniew Krupa, prezes Ochotniczej Straży Pożarnej w Łęczu.

OSP Łęcze liczy aktualnie 64 strażaków-ochotników. Warto zaznaczyć, że druhowie OSP stale podnoszą swoje umiejętności i kompetencje, uczestnicząc w różnego rodzaju szkoleniach.

Strażacy z Łęcza od stycznia do sierpnia br. wezwani byli do ponad 25 interwencji. ■

LODOŁAMACZE

Lodołamacze 2022 nagrodzone

W Bydgoszczy rozstrzygnięty został regionalny etap tegorocznej edycji Lodołamaczy. Oto laureaci z regionu warmińsko-mazurskiego.

I miejsce w Kategorii Rehabilitacja Społeczno-Zawodowa otrzymał Zakład Aktywności Zawodowej z Giżycka. I miejsce w Kategorii Zdrowa Firma otrzymał Michelin. III miejsce w Kategorii Zakład Pracy Chronionej otrzymała Warmińska sp. z o. o. z Lidzbarka Warmińskiego. III

miejsce w Kategorii Instytucja otrzymało PSONI Koło w Nidzicy.

Pełną listę laureatów kujawsko-pomorskiej, pomorskiej, warmińsko-mazurskiej, zachodniopomorskiej Regionalnej Gali Konkursu Lodołamacze 2022 znaleźć można na razemztoba.pl.

Przypomnijmy, Fundacja Aktywizacji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych FAZON, której założycielem jest Polska Organizacja

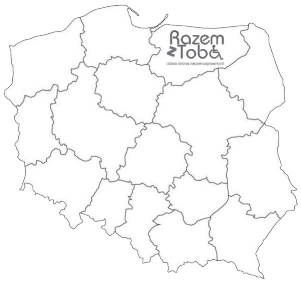
Pracodawców Osób Niepełnosprawnych już od 17 lat przyznają prestiżowe statuetki dla Pracodawców Wrażliwych Społecznie – Lodołamacze.

Kampania na rzecz zatrudniania osób niepełnosprawnych Lodołamacze propaguje ideę likwidacji barier przez przedsiębiorstwa, instytucje, osoby oraz wspiera aktywizację osób z niepełnosprawnością do pełnoprawnego funkcjonowania w codziennym życiu. Istotą Kampanii Lodołamacze jest przełamywanie stereotypów i uprzedzeń związanych z zatrudnianiem osób niepełnosprawnych, integracja osób niepełnosprawnych i stworzenie im szansy na pełne uczestnictwo w życiu społecznym, zachęta do tworzenia nowych miejsc pracy dla osób niepełnosprawnych oraz podnoszenia standardu już istniejących stanowisk. Pragniemy, by idea Konkursu zainteresowała również tych pracodawców, którzy z problematyką zatrudniania osób niepełnoprawnych jeszcze się nie zetknęli, by poprzez wymianę doświadczeń mogli się przekonać, że osoby z niepełnosprawnością są wspaniałymi pracownikami zaangażo-

wanymi w sprawy firmy.

Konkurs przez te wszystkie lata pozwolił na docenienie dziesiątek firm, osób i instytucji. Stał się marką, a statuetka Lodołamacza jest symbolem otwartości, i zaangażowania. O tym, jak ważny jest to konkurs i jak dużo znaczy w nim udział i nagroda świadczą dziesiątki, setki zgłoszeń w każdej edycji. ■

PFRON Olsztyn



„Amazonki" działają od 25 lat

25 lat działalności Iławskiego Klubu Amazonek to niezliczone spotkania integracyjne, wyjazdy, turnusy, pikniki, wydarzenia sportowe, pielgrzymki, a także konferencje i wykłady. – Nie ma szczepionki na raka, za to jest profilaktyka – zgodnie podkreślają Panie.

Stowarzyszenie Iławski Klub „Amazonki" jest członkiem Federacji Stowarzyszeń Amazonki z siedzibą w Poznaniu oraz Warmińsko-Mazurskiej Unii Amazonek. Obecnie zrzesza 40 osób.

– Stowarzyszenie zajmuje się przede wszystkim szeroko pojętą rehabilitacją psychofizyczną. Rehabilitacja w naszym Klubie to ważna forma terapii, podnosząca sprawność ruchową, wywołująca radość i zadowolenie. Wiemy, że ruch jako lek nie ma substancji ani opakowania. Przekazanie go choremu wraz z osobowością i sercem czyni ten lek niezastąpionym – mówi Adela Kowalska, Prezes Stowarzyszenia.

Anna Tybińkowska, Dyrektor NU-MED Centrum Radioterapii i Usprawniania w Elblągu, podkreśliła, że rola Amazonek jest nie do przecenienia.

– Historia każdej Amazonki to historia, z której wszyscy możemy czerpać. Kobiety, które doświadczyły w swoim życiu choroby nowotworowej, uczą nas nie tylko wiedzy o człowieku, ale i empatii. Nasz ośrodek może poszczycić się najlepszymi metodami leczenia i bardzo dbamy, by każdy z naszych pacjentów czuł się głęboko zaopiekowany. Taka nauka płynie właśnie od Amazonek. Drogie Panie, uczycie nas i wskazujecie kierunek, w którym chcemy podążać. Dziękujemy za Was i Waszą mądrość.

Nowotwór nadal budzi strach, lęk i rozpacz.

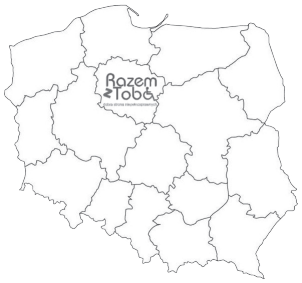
– Silny stres jaki odczuwamy, to duży uraz psychiczny. Wtedy bardzo ważna jest nasza psychika, jej wsparcie w procesie zdrowienia. W obliczu choroby nie można być samotnym, trzeba otworzyć się na rodzinę, przyjaciół. Pozwolić, aby pomagał nam psycholog. W rzazie potrzeby Stowarzyszenie zapewnia kobietom profesjonalną pomoc psychologiczną, zatrudniając psychologów, którzy pracując różnymi metodami potrafią dać wiarę w siebie, wykorzenić złe emocje, pokonać strach, być szczęśliwym i dawać szczęście innym mimo choroby– mówi Barbara Podwojewska, wiceprezes Stowarzyszenia.

– Dziś „Amazonki" to grupa kobiet, która przez lata swojej systematycznej pracy na rzecz chorych wypracowała profesjonalizm i skuteczność działania, pięknie wpisana w panoramę naszego miasta. Działanie nasze obejmuje dwa bloki: to, co robimy dla siebie jako organizacja samopomocowa oraz to, co robimy dla innych, szczególnie w zakresie edukacji zdrowotnej i profilaktyki, bowiem „Pomagając innym pomagamy sobie"– podkreśla Adela Kowalska, prezes Stowarzyszenia.

Stowarzyszenie od 2002 roku realizuje programy edukacyjne kształtujące zachowania prozdrowotne dotyczące wczesnego wykrywania raka piersi. Członkinie Klubu docierają do szerokiego kręgu kobiet w różnym wieku, różnych środowisk, ucząc dbałości o własne zdrowie. Współpracują ze specjalistami z dziedziny onkologii, psychologii i rehabilitacji, a także dbają o pozyskiwanie najnowszej wiedzy z dziedziny diagnostyki i metod leczenia.

– Łączy nas trudna walka z chorobą i chęć pomocy innym. Paradoksalnie dzięki chorobie można wiele zyskać: daje nam siłę, dobroć innych i przyjaźń – dodają Iławskie Amazonki. ■

Joanna Chłądzyńska.



Poznali język migowy

Trwał przez cztery tygodnie, a udział w nim wzięło 30 pracowników Urzędu Miejskiego w Grudziądzu. Mowa o kursie języka migowego, który zorganizowano po to, by poprawić dostępność Ratusza dla osób głuchych.

– Bardzo się cieszę z tej inicjatywy, bo to sprawia, że nasz Urząd staje się jeszcze bardziej przyjazny osobom niepełnosprawnym – mówi Maciej Glamowski, prezydent Grudziądza. – Sądzę, że będziemy w przyszłości organizować kolejne takie przedsięwzięcia.

Uczestnicy premierowej edycji odebrali z rąk prezydenta pamiątkowe dyplomy ukończenia kursu. ■

Karol Piernicki

Od juniora do seniora

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych we Włocławku we współpracy ze Stowarzyszeniem promującym edukację i rozwój „Perspektywa” oraz Stowarzyszeniem „Medyczny Uniwersytet Trzeciego Wieku we Włocławku” realizuje projekt „Od Juniora do Seniora” współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój.

Fot. pexels.com

W ramach projektu organizowane są zajęcia dla dzieci i młodzieży wzmacniające ich kompetencje kluczowe (cyfrowe, językowe, społeczne i techniczne), poszerzające wiedzę ogólną i specjalistyczną oraz rozwijające zainteresowania.

Wszystkie zajęcia są bezpłatne i będą realizowane w godzinach popołudniowych w okresie październik-grudzień 2022 roku w pracowniach językowych i komputerowych Państwowej Akademii Nauk Stosowanych przez kadrę dydaktyczną Akademii. ■

Red.

Trwa budowa „Domu Seniora”

Trwa budowa Dziennego Domu Pobytu Seniora w Brodnicy. Obecnie przy ul. Tatrzańskiej wykonywane są prace przy zagospodarowaniu terenu, prace instalacyjne wewnątrz budynku oraz montaż stolarki okiennej.

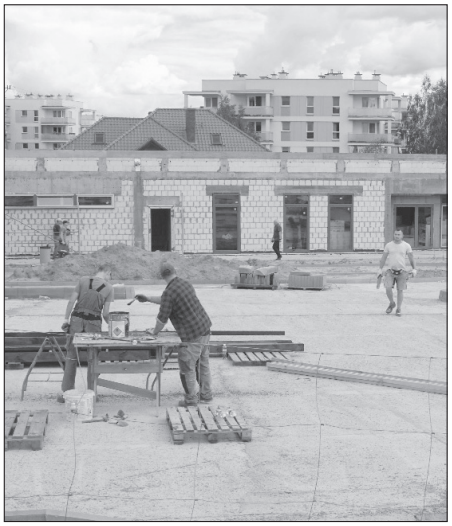
Do końca roku wykonawca, Przedsiębiorstwo Budowlane KOM-BUD sp. z o.o. z siedzibą w Brodnicy, przystąpi do realizacji prac związanych z robotami ziemnymi, wykonaniem kanalizacji deszczowej, instalacją C.O. i kotłowni, oświetleniem zewnętrznym oraz tynkami wewnętrznymi.

Inwestycja obejmuje budowę budynku wraz z infrastrukturą towarzyszącą tj. siłownią plenerową, altaną ogrodową, stołem do gry w szachy, altanką do biesiadowania, tarasem, ławkami oraz parkingiem i drogą wewnętrzną.

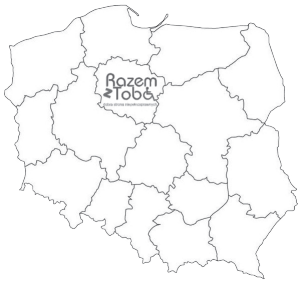
W budynku znajdzie się 35 pomieszczeń m. in. sale do: rehabilitacji i ćwiczeń, odpoczynku, pobytu dziennego oraz pomieszczenia do terapii indywidualnej i biurowe, pokój komputerowy, jadalnia, gabinet zabiegowy, a także szatnie oraz toalety z natryskami.

Koszt inwestycji to kwota 4899984,59 zł brutto, z czego 3485264,95 zł. to kwota dotacji pozyskanej z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014–2020. ■

UM Brodnica

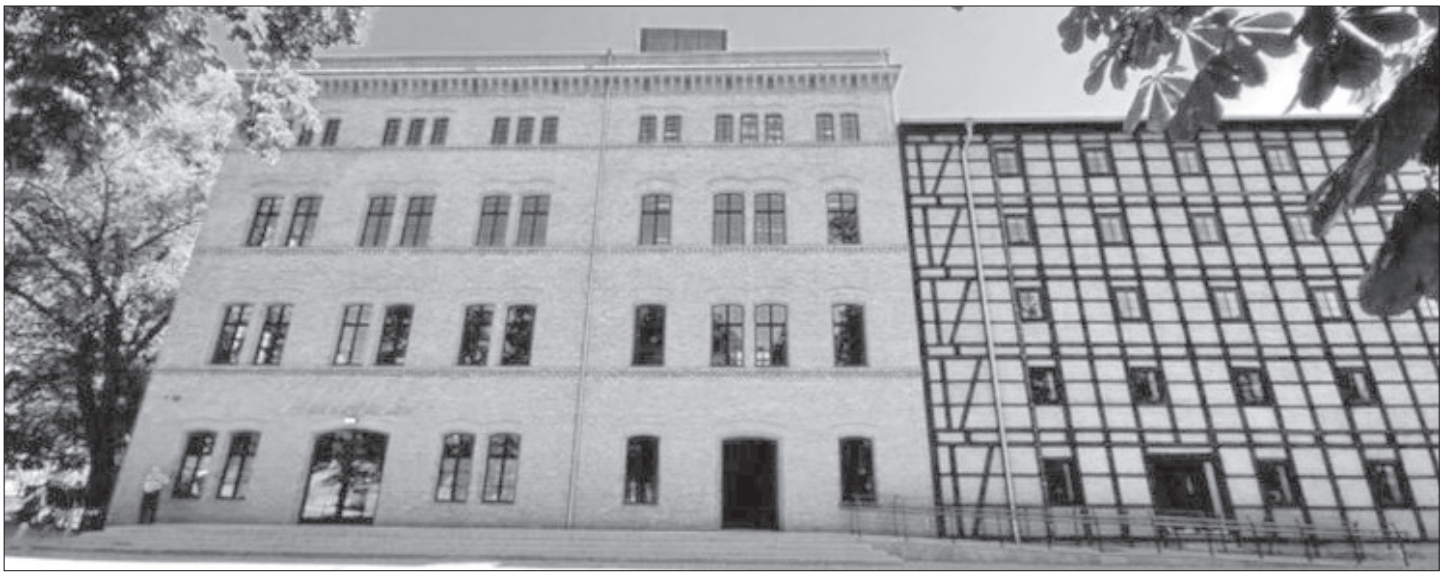


Fot. UM Brodnica



Młyny Rothera bez barier

Przestrzeń Młynów Rothera będzie jeszcze bardziej dostępna dla osób ze szczególnymi potrzebami. Projekt „Młyny – zobacz i usłysz kulturę" pozwoli na organizowanie wystaw i wydarzeń dostępnych dla osób z niepełnosprawnościami słuchu i wzroku. – Bydgoszcz konsekwentnie zwiększa dostępność do usług i infrastruktury osobom niedowidzącym, niesłyszącym oraz na wózkach inwalidzkich – podkreśla urząd miasta.



Fot. mat. prasowe

Budynek Młynów Rothera zachęca do odwiedzin zarówno swoją infrastrukturą, jak i nieustannie rozbudowywaną ofertą kulturalną oraz edukacyjną. Przestrzeń jest aranżowana w taki sposób, aby być możliwie najbardziej dostępną dla osób z trudnościami w poruszaniu się, rodziców i opiekunów z małymi dziećmi oraz seniorów. Projekt „Młyny – zobacz i usłysz kulturę" otrzymał dotację z PFRON w wysokości blisko 70 tys. zł, dzięki której przestrzeń instytucji będzie jeszcze bardziej dostępna dla osób ze szczególnymi potrzebami.

W ramach projektu planuje się organizację warsztatów dla dzieci i młodzieży, stałej wystawy narracyjnej czy spektakli, które będą dostępne także dla osób z niepełnosprawnościami w obszarze widzenia i słyszenia. Osoby ze specjalnymi potrzebami skorzystają z audiodeskrypcji, kart komunikacji, map tyflograficznych czy znaczników głosowych. Ponadto środki pozwolą na organizację wydarzeń i spektakli z udziałem tłumacza języka migowego. Grant częściowo zostanie przeznaczony również na dodatkowe szkolenia poszerzające kompetencje Zespołu Młynów w zakresie obsługi osób ze specjalnymi potrzebami. Projekt będzie realizowany od lipca 2022 r. do czerwca 2023 r.

Cel – miasto bez barier

– W Bydgoszczy podejmujemy wiele działań, które mają na celu usprawnienie ruchu dla osób z niepełnosprawnościami oraz likwidację barier architektonicznych. Przykładowo 100 proc. bydgoskich autobusów i 24 proc. wozów tramwajowych jest przystosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Dodatkowo wszystkie autobusy i tramwaje wyposażone są w zapowiedzi głosowe. Przejścia dla pieszych wyposażane są w dodatkowe nawierzchnie ryflowane (z wgłębieniami i wypustkami) w żółtym kolorze, ułatwiające orientację osobom niewidomym lub niedowidzącym – wylicza bydgoski UM. – Także część mniejszych zadań, które zgłaszają sami mieszkańcy w Bydgoskim Budżecie Obywatelskim, skierowana jest do potrzeb niepełnosprawnych. Na Wyspie Młyńskiej zainstalowana została specjalna tablica pomagająca zapoznać się z jej najciekawszymi obiektami osobom niedowidzącym i niewidomym. Na planie przedstawione zostało zagospodarowanie Wyspy Młyńskiej i jej najważniejsze obiekty, pojawiły się nazwy w języku Braile'a.

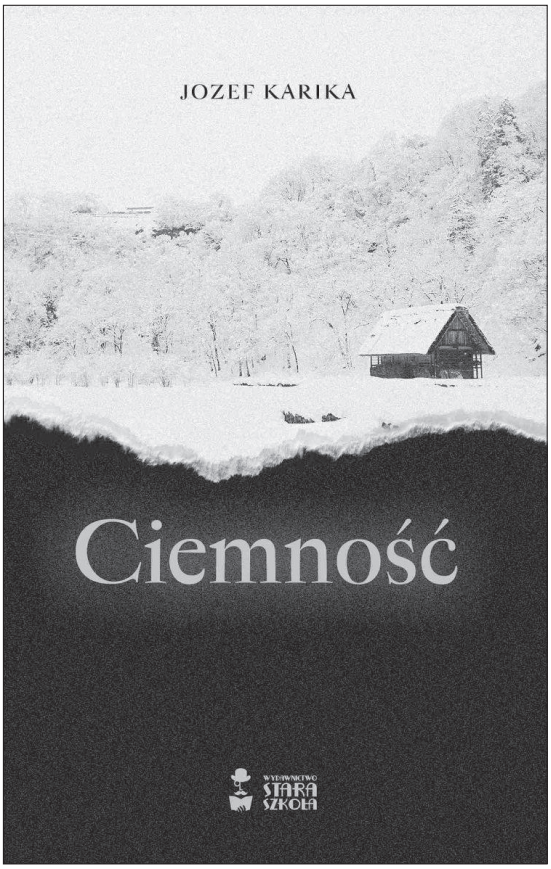
Plan wyposażony jest również w przyciski uruchamiające odtwarzanie opisów dźwiękowych oraz system naprowadzania. Na placu zabaw znajdującym się nieopodal Młynów Rothera znajdują się urządzenia dla dzieci z niepełnosprawnościami. ■

UM Bydgoszcz

Agnieszka Pietrzyk

o książkach

Jozefa Kariki „ciemność”



Fot. mat. prasowe

Wszyscy lubimy się bać, wszyscy lubimy horrory, także te literackie, ale nie łatwo znaleźć książkę, która zmroziłaby krew w żyłach współczesnym czytelnikom.

Jozef Karika to słowacki pisarz specjalizujący się w tym gatunku. Nazywany jest mistrzem grozy, a jego książka „Szczelina” przekroczyła nakład stu tysięcy egzemplarzy i stała się najpopularniejszą pozycją w historii literatury słowackiej. Ja jednak sięgnęłam po inny jego tytuł, po „Ciemność”.

Scenarzysta serialowy spędza święta Bożego Narodzenia w górskiej chacie. Bohater zdecydował się na wyjazd bez żony, bo ich relacje małżeńskie nie są w najlepszej kondycji. Poza tym, samotność ma też mu pomóc w zmaganiu się z trudnościami pracy zawodowej. I w tej górskiej samotni coś się wydarza, coś strasznego, co zupełnie zmienia sytuację bohatera. Zastanawiałam się, czy mogę napisać o jakie zdarzenie chodzi. Wydaje mi się, że nie zdradziłabym zbyt wiele, ale skoro wydawca w opisie promującym książkę tego nie wyjawił, to ja też tego nie zrobię.

Skupię się na ocenie grozy, bo przecież w horrorze to jest najważniejsze, aby czuć dreszcze przerażenia na plecach podczas lektury. Autor na pewno wykorzystał kluczowe elementy gatunku. Znakomicie wybrał miejsce akcji, drewnianą chatę zlokalizowaną na górskim odludziu, za której oknami rozciąga się czarny las i zaśnieżone szlaki. Zawodzący wiatr i przejmujący mróz budują mroczną aurę, są swoistą zapowiedzią czegoś groźnego.

Dobrym pomysłem było też zastosowanie narracji pierwszoosobowej, dzięki której możemy zagłębić się w umysł głównego bohatera i poznać jego emocje. W horrorach najważniejszy jest strach i to właśnie na tę emocję postawił Karika. Serialowy scenarzysta boi się prawie przez całą powieść, a jego lęk ma różne oblicza, raz go obezwładnia, innym razem mobilizuje do działania. I tu miałabym pierwsze zastrzeżenie. Strach bohatera nie ewaluuje. Gdyby jego strach narastał od lekkiego niepokoju po ogromne przerażenie, to napięcie czytelnika także by rosło. Brakowało mi tego stopniowania lęku i przez to nie dane mi było bać się wraz z bohaterem.

Brakowało mi też stopniowego odkrywania tajemnicy. Scenarzysta obawia się rzeczy nieznanej, która mu zagraża. To nieznane, tajemnicze zagrożenie nie klaruje się, nie nabiera wyraźnego kształtu, a tego czytelnik ma prawo oczekiwać. Co prawda zakończenie wyjaśnia, dlaczego nie poznajemy zagrożenia, ale to nie zmienia faktu, że poziom powieściowego koszmaru zaczyna się w pewnym momencie załamywać i czytelnik przestaje się bać, a zaczyna się nudzić.

Zawsze polecam wersje audiobookowe książek, teraz również, choć uważam, że wydawca nie wykorzystał w pełni możliwości dźwiękowych, jakie dostarcza horror Jozefa Kariki. Wprawdzie dodał pewne odgłosy, choćby skrzypienie kroków na śniegu czy postukiwanie w chacie, ale jest tego zbyt mało. Bohater słyszy też wycie wilków, pohukiwanie sowy i zawodzenie wiatru. Te dźwięki mogłyby podkręcić mroczny klimat, gdyby się pojawiły na audiobooku. Niestety musimy sobie wyłącznie je wyobrazić.

„Ciemność” Jozefa Kariki, to nie jest książka, która nas przerazi. Po tej lekturze na pewno spokojnie zaśniemy. Wielka szkoda, bo inne oczekiwania mam wobec horrorów. Dam jednak autorowi jeszcze jedną szansę i w najbliższym czasie sięgnę po bestselerową „szczelinę”. Jeśli będzie „straszniej”, to dam znać. ■

Audiobook: Jozef Karika, „Ciemność”, tłumaczenie Mirosław Śmigielski, Wydawnictwo Storybox, czyta Jacek Dragun, czas nagrania: 6 godzin 10 minut.

WARTO POSŁUCHAĆ

Ove Løgmansbø, „Enklawa”, „Połów”, „Prom”

Skandynawskie kryminały mają specyficzny klimat. Są owiane mgłą, emanują chłodem i ponurą nutą. Fabuły wydają się mroczniejsze, a bohaterowie bardziej depresyjni i autodestrukcyjni niż w książkach z innej części Europy.

Wydawałoby się, że autorzy z północy naszego kontynentu posiedli jakiś wyjątkowy dar snucia opowieści. Nic bardziej mylnego. Polski pisarz też może napisać skandynawską powieść, a zrobił to nie kto inny jak Remigiusz Mróz, ukrywając się pod pseudonimem Ove Løgmansbø. Stworzył trzyczęściowy cykl „Vestmanna”, a akcję umieścił na Wyspach Owczych. Wyszło mu to tak dobrze, że skłonna byłam uwierzyć, że autorem tej serii rzeczywiście jest jakiś Farer.

W pierwszej części zatytułowanej „Enklawa” poznajemy dwójkę głównych bohaterów: mieszkańca Wysp Owczych, Hallbjørna Olsena oraz duńską policjantkę, Katrinę Ellegaard. Funkcjonariuszka pojawia się w Vestmannie w związku z zaginięciem w porcie nastolatki. To zdarzenie elektryzuje całą farerską społeczność, bo przecież mieszkańcy Wysp Owczych prawie w ogóle nie stykają się z przestępczością. O ile w „Enklawie” wątek kryminalny jest bardzo zajmujący, to w drugiej części noszącej tytuł „Połów”, wydaje się nieco naciągany, stworzony na siłę. Podczas tradycyjnego połowu grindwali we wnętrzu jednego ze zwierząt Farerzy znajdują fragment ludzkiej czaszki. Do Vestmanny znowu przybywa Katrinę Ellegaard, aby odkryć, co się kryje za tym makabrycznym znaleziskiem. Może trochę dziwić, a nawet śmieszyć fakt, że w sprawie szczątków ludzkich sprzed trzydziestu lat prowadzi się śledztwo z pełną powagą i zaangażowaniem. W polskiej rzeczywistości literacko-kryminalnej to by nie przeszło, ale w farerskim świecie jest do przyjęcia, bo tworzy też obraz tamtejszej społeczności. Najciekawsza wydaje się trzecia część: „Prom”, która opowiada o zamachu terrorystycznym. Prom płynący z Dani na Wyspy Owcze zostaje zajęty przez niebezpiecznych ludzi. Pech chciał, że na pokładzie znajduje się dobrze znana z poprzednich tomów duńska policjantka, Katrinę Ellegaard.

Cykl „Vestmanna”, to właściwie jedne z ciekawszych powieści Remigiusza Mroza, przy czym zaznaczam, że nie czytałam wszystkiego. Na pewno autorowi udało się oddać tego specyficznego ducha skandynawskich kryminałów. Polecam. ■

Audiobooki: Remigiusz Mróz pod pseud. Ove Løgmansbø, „Enklawa”, Wydawnictwo Dolnośląskie, czyta Marek Kalita, czas nagrania: 14 godzin 7 minut. Tegoż „Połów”, czyta Marek Kalita, czas nagrania: 15 godzin. „Prom” czyta Marek Kalita, czas nagrania: 12 godzin 27 minut.

Lekcje video o niepełnosprawności

Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej powitała nowy rok szkolny z nowymi materiałami edukacyjnymi. Po ubiegłorocznym sukcesie opowiadań o Lisku Ibisku, który pomaga dzieciom lepiej zrozumieć świat, powstały trzy nowe filmy video.

Fot. mat. prasowe

W nowej odsłonie akcji, podopieczni i pracownicy Fundacji tłumaczą na czym polega rehabilitacja i dlaczego jest ważna w życiu osób z niepełnosprawnością. Przybliżają problem barier architektonicznych oraz pokazują, jak osoby na wózkach uczą się pokonywać przeszkody w terenie. Ostatni film to spotkanie z koszykarzami na wózkach, którzy opowiadają, jak ważny jest sport, i że na wózku też można zdobyć mistrzostwo Polski w koszykówce!

– Lisek Ibisek jest częścią Drużyny Podaj Dalej, która każdego dnia uczy wrażliwości, pokazuje, że są wśród nas osoby, które poruszają się na wózkach, z białą laską albo które zamiast mówić do siebie – migają. To bardzo ważne, aby od najmłodszych lat oswajać dzieci z tematem niepełnosprawności, wytłumaczyć im na czym niepełnosprawność polega, pokazać ogromny potencjał, jaki mają w sobie osoby z niepełnosprawnościami i sukcesy, jakie odnoszą – podkreśla Zuzanna Janaszek-Maciaszek, Prezes Fundacji Podaj Dalej.

Bezpłatne filmy i scenariusze lekcji do pobrania

Bezpłatne materiały są dostosowane dla uczniów klas 1-3 szkoły podstawowej i opracowane przez Annę Rosiak-Walczak zgodnie z obowiązującą podstawą programową.

Wejdź na https://lisekibisek.pl. W zakładce POBIERZ>DLA NAUCZYCIELI znajdziesz materiały do pobrania. Materiały są bezpłatne. Są to publikacje w PDF (scenariusze podlegają licencji Creative Commons „Bez utworów zależnych”) oraz filmy edukacyjne do obejrzenia na kanale YouTube.

Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnością

3 grudnia obchodzimy święto osób z niepełnosprawnością. Jest więc jeszcze trochę czasu, aby pobrać materiały i przeprowadzić lekcje. Na wspomnianej wyżej stronie można pobrać kolorowe opowiadania w języku polskim i ukraińskim. Można też odsłuchać ich w formie nagrań, w których występują podopieczni i wolontariusze Fundacji Podaj Dalej. ■ **Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej**

Trochę inny teatr z wykrzyknikiem

Arek jak mówi swoją kwestię na scenie, to mówi całym ciałem. Edyta uwielbia grać wróżkę. Paweł świetnie naśladuje drzewo, a Karolina przepięknie tańczy. Grała motyla, wróżkę i Calineczkę. Najbardziej zachwyca Martyna. Porusza tylko jedną ręką, ale kiedy wolniutko kładzie ją na sercu wyrażając w ten sposób: „kocham" przestajemy wątpić w miłość... Przedstawimy Państwu teatr trochę inny niż wszystkie, trochę wspanialszy niż wszystkie, trochę bardziej wyjątkow.

Fot. Integracyjny Teatr Podaj Dalej

AGATA KAMIŃSKA-BRICE

Ten teatr tworzy kilkunastu niepełnosprawnych i wolontariuszy z Konina, Goliny i okolic, dla których scena teatralna stała się drugim domem. To właśnie teatr wzbudza w nich takie emocje, że już samo spotkanie z nimi wywołuje przyjemny dreszczyk, a co dopiero zobaczenie ich na scenie. Na co dzień uczą się żyć z różnymi niepełnosprawnościami. Zaakceptowali zespół Downa, wszelakie intelektualne czy fizyczne słabości, naprawdę świetnie radzą sobie z odmiennością, ograniczeniami, dziwnością. Scena pozwala im zapanować nad trochę koślawym ciałem, słabą głową, powolnym reagowaniem, niewyraźną mową, nieśmiałością, wstydem czy zwiotczałymi mięśniami. Z niektórych tych słabości zrobili zadziwiające atuty.

Daniel dość sztywno się porusza, co jest związane z jego porażeniem rąk i nóg. Ale właśnie dzięki teatrowi jest rozpoznawalny, bo nikt nie porusza się na scenie tak dostojnie, z taką godnością i tak wytwornie jak on. No król.

Karolina ma zespół Downa. Jest śliczna. Ma bardzo elastyczne ciało, świetnie tańczy, jest lekka, miła, uśmiechnięta. Po prostu jest piękna ! Grała wiele ról, a w Calineczce zagrała główną. Oklaskiwano ją na stojąco, bo tak właśnie najczęściej publiczność przyjmuje Teatralnych Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej.

Żyć z zespołem

– Teatr jest dla mnie wszystkim. Dzięki niemu umiem żyć, ale nie zawsze tak było. Wiecie, ja mam zespół Downa i ten zespół trzeba polubić, bo to jest coś, co już jest i będzie we mnie, więc albo będę żyć razem z zespołem, albo nie i wtedy zostaje patrzenie w sufit, a tak to ja nie chcę – stanowczo wyjaśnia Karolina.

Bardzo uważnie przygląda jej się Arek. Główna rola w Janosiku. Arek słucha Karoliny z zaciekawieniem, robi różne miny, marszczy brwi, mruży oczy, śmieje się kiedy dzieje się coś zabawnego i smuci kiedy Karolina opowiada, że nie zawsze było jej łatwo. Arek ją rozumie. Też żyje „z zespołem".

– W teatrze czuję się jak ryba w wodzie. Albo jak ptak na gałęzi, albo jak podróżnik w wygodnych butach czy jak dziecko na kolanach mamy – mówi rzeczowo. – Najbardziej to lubię patrzeć ze sceny na ludzi. Mam takie dreszcze na plecach i na głowie jak widzę, że im się podoba. Ludzie mnie wtedy kochają, a ja ich. A i kocham teatr! Proszę to napisać z wykrzyknikiem – dodaje.

Arek nagle wstaje z krzesła. Zaczyna tańczyć, wirować, robi to zgrabnie, lekko jakby płynął, a pływać nie umie. Wciąga w tę spontaniczną scenę Joannę, instruktorkę teatralną.

– Uwielbiam ich na scenie. Patrzę jak się zmieniają, jak dostają skrzydeł, jak wydobywają z siebie to, czego na co dzień nie widać, jak przełamują bariery, nieśmiałość, jak ich pozorna inność staje się wspaniałym narzędziem w ich pracy scenicznej, jak z inności robią atuty tak niezbędne w teatrze. Uwielbiam ich – mówi Joanna Janikowska,

instruktorka teatralna, jedna z założycielek Teatralnych z Fundacji Podaj Dalej.

Szczęście niezmierzone

A wszystko zaczęło się siedem lat temu. Na zwyczajnych warsztatach teatralnych dla wolontariuszy.

– Chcieliśmy zintegrować naszych wolontariuszy i zorganizowaliśmy warsztaty teatralne. I po tych warsztatach olśniło nas: dlaczego następnych nie zrobić również dla niepełnosprawnych? I tak się stało. A to co się działo podczas tych wspólnych warsztatów, przeszło nasze najśmielsze oczekiwania. I choć praca z niepełnosprawnymi jest dużym wyzwaniem, bo odpowiedzialność jest większa, to owoce tego są nie do opisania. Musimy bardzo uważać, aby niepełnosprawni aktorzy na scenie wypadli jak najlepiej, bo są mało odporni na stres. Ale kiedy już wszystko się udaje, to ich szczęścia nie da się niczym zmierzyć – mówi Iwona Grześkowiak, założycielka Teatralnych, reżyserka, scenarzystka, kostiumolog, animatorka, przyjaciółka, powierniczka, pielęgniarka, psycholożka, terapeutka i co tam jeszcze ktoś sobie wymyśli. Ot kobieta od wszystkiego, dla wszystkich, która teatr po prostu kocha! Od zawsze.

– I proszę to napisać z wykrzyknikiem – uśmiecha się. – Teatr to moje trzecie życie zaraz po tym rodzinnym na co dzień i tym we Fundacji Podaj Dalej, w której pracuję, choć nie wiem jaka jest właściwa kolejność – śmieje się Iwona Grześkowiak.

Teatralni wystawiają jeden, dwa spektakle w roku. Wszyscy pracują przy tworzeniu spektakli po równo. Tak przy tekstach, choreografii, scenografii czy organizacji. Tutaj wszystko musi być dopięte na przysłowiowy ostatni guzik.

– W naszych spektaklach opowiadamy o odmienności, która istnieje, ale nie zawsze jest akceptowana. Temat bardzo trudny, ale ważny, szczególnie dla osób niepełnosprawnych. Wystawiamy zatem spektakl tak jakby o sobie. Podczas naszych prób ćwiczymy ruch sceniczny, mimikę i ekspresję ciała, prawidłowy oddech i wymowę. Ćwiczymy, aby nasze ciała były plastyczne i z łatwością pokazywały treści, które przedstawimy. Nie używamy słów, więc każdy ruch ciała musi być jednoznacznie czytelny dla widzów. Komponujemy kolory i elementy scenografii. Bawimy się w dobieranie muzyki do spektaklu, aby każda scena miała swoją odmienną dramaturgię. Rozwijamy się artystycznie, uczymy się być uważni na drugiego człowieka, rozwijamy swoje talenty, dobrze się przy tym bawiąc. Kochamy to, co robimy – zapewnia Iwona.

Fot. Integracyjny Teatr Podaj Dalej

Aż chce się żyć

Joanna Janikowska podkreśla, że odkąd organizują spektakle, zdecydowanie więcej otrzymuje od życia, niż daje.

– Egoistką jestem, bo czerpię z nich pełnymi garściami: energię, dobro, miłość, odwagę, śmiałość, autentyczność, otwartość to wszystko mam od nich. Gdyby nie Teatralni, to jako emerytka siedziałabym pewnie przed telewizorem i gapiła się na jakieś tureckie seriale. A tak, każde wyjście z domu do nich nakręca mnie do życia. A jak widzimy, jak są szczęśliwi, jak ich bliscy są wzruszeni patrząc na sukces własnych dzieci, to aż chce się żyć – mówi Joanna.

Wyobraźmy sobie taką oto scenę. Bulwary Nadwarciańskie w Koninie. Letnie popołudnie, ale dość ciężkie, zapowiadające burzę. Nad rzeką ustawiona scena z profesjonalnym nagłośnieniem, oświetleniem, scenografią. Przed nią równiutkie rzędy krzeseł i pełna widownia ludzi. Konińianie lubią teatr w plenerze. Teatralni wychodzą na scenę. Grają Janosika we współczesnej wersji. Wszyscy przejęci. Jednocześnie profesjonalni do takiego stopnia, że przypadkowy upadek na scenie aktorki Ani wygląda tak, jakby był zaplanowany w scenariuszu. I nagle bum! Wiatr i ulewa. Widzowie uciekają w popłochu, przewracając krzesła, gubiąc powyginane wiatrem parasole. A aktorzy grają do końca. Grają na scenie tak, jakby nic się nie stało. Jakby deszcz nie zmoczył ich do przysłowiowej suchej nitki, jakby wiatr nie zwiał całej scenografii... Grają do końca. Po ostatniej scenie wszyscy razem wychodzą na deski, biorą się za ręce, kłaniają i tylko oklasków jakoś nie słychać...

Kocham ludzi

Martyna patrzy wielkimi oczami i pięknie się uśmiecha,. Nie jest w stanie za wiele powiedzieć, ale jak ona patrzy! Porusza się na wózku, jest tak sparaliżowana, że w zasadzie sprawną, i to trochę, ma tylko jedną rękę, ale to wcale nie przeszkadzało jej zagrać rolę księżniczki. Kiedy zadaję jej pytanie – co najbardziej lubi w teatrze, odpowiada z wielkim trudem, a ja niestety nic nie rozumiem. Wstyd mi. Na pomoc przychodzi przesympatyczna Magda: aktorka która uwielbia grać wilka.

– Martyna mówi, że w teatrze najbardziej lubi być z ludźmi i między ludźmi. Ludzi po prostu lubi w tym teatrze – tłumaczy Magda.

A Martyna powolutku unosi, wydaje się, za ciężką jak na jej wątłe ciało rękę, jedyną sprawną jaką ma i kładzie ją na lewej piersi...

– Martyna mówi, że kocha ludzi! – mówi Magda. ■

Działania grupy teatralnej Integracyjny Teatr Podaj Dalej są współfinansowane ze środków PFRON i realizowanych przez Miasto Konin oraz środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego i 1 proc. podatku.

Spotkali się w Łazach po raz dwudziesty!

Między 14 a 16 września w Łazach odbyły się XX Jubileuszowe Ogólnopolskie Integracyjne Warsztaty Artystyczne zorganizowane przez Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Koszalinie.

DOROTA KWIATKOWSKA

W tegorocznym wydarzeniu wzięło udział około 350 osób niepełnosprawnych z Warsztatów Terapii Zajęciowej, Domów Pomocy Społecznej, Środowiskowych Domów Samopomocy oraz Ośrodków Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczych, którzy przyjechali do Łaz z różnych regionów naszego kraju. Myślą przewodnią tegorocznego Pleneru było hasło „20 lat... Sukces drobnych wysiłków powtarzanych rok po roku".

Spotkanie odbyło się w malowniczo położonej, nadmorskiej miejscowości Łazy, gdzie klimat i artystyczna aura sprzyja otwarciu się na piękno otaczającego świata, pobudza wyobraźnię, pozwala stworzyć dzieła piękne, pokazujące szczególną wrażliwość osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Zakończone przed kilkoma dniami Warsztaty obfitowały w różnorodne zdarzenia integrujące. Najważniejszą częścią Pleneru jest możliwość uczestniczenia w warsztatach artystycznych prowadzonych przez pasjonatów z różnych dziedzin sztuki. W tym roku uczestnicy mogli wybierać spośród bardzo bogatej oferty, na którą złożyły się liczne warsztaty, tj.: Makramowe anioły, Kreatywna tkanina, Czas na czas, Boho na drzwi, Zaczarowany kubeczek, Nieszablonowe obrazy, Kolorowy świat witraży, Tworzenia świec i kamiennych świeczników, Dziergane na ścianę, Cuda wianki, Malowanie na tkaninie, Kwiaty w pudełku, Muszelkowe inspiracje, Wiklinowe wariacje, Malarskie techniką olejną, Fotograficzne, Taneczne, Wizażu i fryzjerstwa, Udzielania pierwszej pomocy, Relaksacyjne oraz warsztaty Filmowe.

Oprócz tego realizowana była idea namiotów tematycznych, w których reprezentanci zaproszonych placówek mieli możliwość zaprezentowania swoich prac oraz nowatorskich technik plastycznych. Dzięki temu mogliśmy poznać różnobarwną twórczość osób z niepełnosprawnościami, które przyjeżdżają do Łaz z odległych regionów naszego kraju.

Fot. nadesłane

I tak – ŚDS Koszalin zaprezentował Warsztat Morskie inspiracje, WTZ Wszechnica Koniecka – Końskie Anioły Powertex, WTZ Police zaproponował w tym roku zdobienie toreb pisakami do toreb, DPS Zborów tworzenie kul sodowych, a Lwówek Śląski zachwycił nas Warsztatem Teatralnym „Nasze Marzenia", prowadzonym przez profesjonalną aktorkę, która na co dzień pracuje z osobami z niepełnosprawnościami. To nie wszystko. Można było zrobić sesję fotograficzną w Studiu Fotograficznym (WTZ 1 Koszalin), jednocześnie relaksując się wonią lawendy z usytuowanego tuż obok Warsztatu „Lawendowy zakątek" (WTZ 1 Koszalin). Najwyżej ocenionym przez jury namiotem tematycznym był Warsztat „Po nitce do młynka" prowadzony przez ŚDS Gniezno, drugie miejsce zajął WTZ Urzecze prezentujący Rzeźbę Ludową w drewnie oraz wypalanie w drewnie i sklejce, a trzecie WTZ Białystok za Warsztat Recyklingu, czyli z niczego coś fajnego. Bardzo oryginalnie zaprezentował się DPS Jasieniec,

którego uczestnicy zatańczyli walca wiedeńskiego oraz fokstrota uświetniając wieczorną dyskotekę drugiego dnia Pleneru.

Jak ocenili uczestnicy Warsztatów, program tegorocznej imprezy był bardzo bogaty i urozmaicony. Oprócz warsztatów artystycznych, organizatorzy przygotowali mnóstwo niespodzianek. W środę (14.09) odbyła się projekcja filmów z ubiegłorocznej edycji Ogólnopolskich Integracyjnych Warsztatów Artystycznych oraz koncert zespołu „Wszystko ma swój czas". Wystąpił również Kamil Dowgiałło – bardzo utalentowany uczestnik WTZ 2 Koszalin. Drugiego dnia uczestnicy mieliśmy okazję dobrze bawić się przy występie zespołu muzycznego z Zespołu Szkół Morskich w Darłowie, a wieczorem podziwiać wspaniały show Teatru Ognia, zaprezentowany przez Jump Fire. Wspaniale zaprezentowały się panie z zespołu tanecznego „Szyk" z Koszalina. Wieczorną dyskotekę urozmaicił koncert grupy wokalnej „21 południk".

Niezwykle trafionym pomysłem organizatora były Warsztaty udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej. Dzięki nim, bardzo wielu uczestników Warsztatów zdobyło wiedzę i umiejętności w zakresie prawidłowego, bezpiecznego zachowania się w przypadku zagrożenia, wykonywania podstawowych zabiegów reanimacyjnych, zasad wzywania pierwszej pomocy i postępowania w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia.

Powstało wiele ciekawych prac, a sam proces tworzenia uwolnił wiele radości i przyniósł ogrom satysfakcji uczestnikom. Wielu odkryło w sobie twórczy potencjał i drzemiące dotąd talenty.

Patronat honorowy nad Wydarzeniem przyjeli: Tomasz Sobieraj, Wicemarszałek Województwa Zachodniopomorskiego; Piotr Jedliński, Prezydent Miasta Koszalin; Marian Hermanowicz, Starosta Koszaliński.

Plener sfinansowany został ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. ■

Powrót do szkoły – a myślami wciąż jesteśmy na wakacjach

Młodzi ludzie zamiast spędzać beztroskie wakacje gdzieś pod namiotami ze swoimi rówieśnikami, pracują jako wolontariusze i pomagają niepełnosprawnym. A niepełnosprawni zamiast siedzieć w domach i czekać, aż rodzice będą ich wyręczać w wielu sprawach, pokonują tutaj swoje słabości. Wszystko jakby na odwrót.

Fot. nadesłane

Ale jaka panuje tutaj radość, tolerancja, jakie tworzą się przyjaźnie, jak wszyscy się zmieniają. Zapraszamy na obóz Małych Odkrywców, którzy odkrywają wielkie rzeczy. W tym roku wydanie polsko-ukraińskie!

Halo, halo, prosimy teraz na tańce – słychać donośny głos jednego z wolontariuszy. Za chwilę sznurek równo ustawionych wózków inwalidzkich przesuwa się do dużego białego namiotu, z którego dobiega muzyka. A jakże, do tańca!

– Nigdy nie wyobrażałem sobie, że taniec tak mnie wciągnie. Myślałem, że to raczej dla dziewczyn, ale nie, to jest dla wszystkich, i to jest wspaniałe – mówi Dima z Ukrainy i znika w świetnym układzie tanecznym.

Trąbka doktora Piotra

Gabi jest studentką drugiego roku biotechnologii, ma piękne oczy, śliczny uśmiech i wielkie serce. Na obozie odkrywców jest piąty raz.

– Już nie wyobrażam sobie wakacji bez małych odkrywców. To prawda, że to jest w większości praca i to wcale niełatwa, to prawda, że musimy często rozwiązywać rożne problemy naszych podopiecznych, ale to wszystko nie ma znaczenia, bo w zamian dostajemy o wiele więcej. Energię, miłość, przyjaźń, wdzięczność, to jest ładowanie akumulatorów na cały rok – mówi Gabi.

Jej przyjaciółka Maria jest tutaj po raz pierwszy

– Gabi tyle mi opowiadała o tych małych odkrywcach, że nie mogłam nie przyjechać. Chciałam zobaczyć jak na co dzień wygląda życie osoby z niepełnosprawnością. Bałam się i zastanawiałam, czy dam radę. Ale dałam i wracam napełniona taką energią

i miłością, że nie wiem, czy zdołam to wszystko udźwignąć – dodaje Marysia.

Obozy Małych Odkrywców są organizowane dokładnie w takim duchu, jak to było za czasów doktora Piotra Janaszka nad Gopłem. Jest pobudka, apel, gimnastyka, różnorodne zajęcia, pyszne jedzenie, wyprawy, no i oczywiście dyskoteki. Te od lat wzbudzają największe emocje.

– I tylko trąbki nie ma – dodaje z nostalgią Zuzanna Janaszek-Maciaszek, prezes Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej, organizatora tych niezwykłych wakacji dla dzieci z niepełnosprawnościami – Tato zawsze budził nas wszystkich właśnie trąbką. Kto wie może warto do tego wrócić?

Rosną im skrzydła

Obozy Małych Odkrywców od lat odbywają się nad jeziorem mikorzyńskim. Dzień zaczyna się od apelu, potem jest gimnastyka i pysze śniadanie. Następnie rożne zajęcia z łowieniem ryb włącznie, nauka samodzielności pod czujnym okiem asystentów i obiad, a po południu zajęcia sportowe, wycieczki, kolacja i dyskoteka.

– Kto głodny, kto chory, kto ma imieniny, urodziny, wystąp! – tak zaczyna się każdy apel, a po nim zaspani, jeszcze trochę w innym świecie, zaczynamy gimnastykę, czyli rozruch poranny – zapewnia Gabi.

Martyna, Weronika, Emilia i Kamil to wspaniały zespół wychowawców, który towarzyszy dzieciom praktycznie przez całą dobę. Tyle energii i radości ile jest w tej czwórce wystarczy dla wszystkich.

– My po prostu lubimy te dzieciaki. Lubimy z nimi być. Dajemy dużo z siebie, ale w zamian otrzymujemy o wiele więcej. Nie ma większej przyjemności jak patrzeć na kogoś, kto tutaj na obozie nauczył się robić rzeczy, które do tej pory wydawały mu się niemożliwe. Ta radość jest niesamowita. A i my wychowawcy trochę się lubimy, więc musi być wesoło i energetycznie – śmieje się Emilia, asystentka osób z niepełnosprawnością.

– Te dzieci się tutaj zmieniają. Przyjeżdżają często z domów, gdzie rodzice wyręczają je w wielu czynnościach. Tutaj uczą się samodzielności i to daje im niezwykłe poczucie wolności. Pamiętam taką mamę, która przywiozła swojego syna i dała nam listę leków i wskazań, co trzeba zrobić jak syn będzie zachowywał się agresywnie, jak będzie popłakiwał, miał zmienne nastroje. Od samego początku obozu żadna z wymienionych na liście dolegliwości u tego chłopca nie wystąpiła. Ten obóz nie tylko dodaje skrzydeł, pobyt tutaj likwiduje różne blokady i leczy – zapewnia Weronika, też wychowawca.

Rusłana jest Ukrainką i jeszcze parę miesięcy temu miała normalne życie, pracę, mieszkanie, rodzinę. Na początku marca musiała uciekać przed wojną i szczęśliwie przedostała się wraz z 11-letnią córka Zlatą do Konina. Na obozie Małych Odkrywców pracuje jako pomoc wychowawcy i jest razem z córką. – Dla mnie bycie tutaj to tak jakbym znalazła się w zupełnie innym świecie. Czuję spokój, jestem bezpieczna, a całą moją energię, z którą czasem nie wiem co robić, przekazuję dzieciom. Tańczę z nimi, śmieję się, czasem popłaczemy sobie razem, jak to w życiu ale najwięcej to jest tutaj śmiechu, radości i beztroski – zapewnia Rusłana i pomaga wsiąść do autobusu Adrianowi. Sportowcy ruszają właśnie na trening koszykówki.

– Uwielbiam tutaj być! Jest tu mnóstwo zajęć sportowych, a to działa jak adrenalina i nakręcam się na długie miesiące. Tutaj wszystko jest takie proste – mówi Adrian.

Calineczka i czerwona kalina

Gabrysia wygląda jak Calineczka. Jest śliczna, drobniutka, delikatna i jeździ na wózku. Ma piękny, jasny warkocz, ciekawe świata spojrzenie i głosik jakiejś pozytywnej postaci z bajki. Od lat jest uczestniczką kolonii i z racji doświadczenia ma pewne zadania.

– Opiekuję się dziećmi. Uwielbiam to. Jestem dla nich trochę takim coachem, rozmawiam z nimi. Czasem tylko słucham. Najbardziej lubię rozmowy indywidualne, bo wtedy bardzo się otwierają i po takich spotkaniach od razu widać rezultaty naszej wspólnej pracy – mówi Gabrysia.

Czy było już o przyjaźni? To będzie, bo tutaj na obozie Małych Odkrywców przyjaźń jest bardzo ważna. A w tym roku ma jeszcze dodatkowy wymiar jest polsko-ukraińska.

Oto dwie równolatki Sofija z Ukrainy i Olka z Polski. Od początku obozu są praktycznie nierozłączne. Mieszkają w tym samym pokoju, siedzą przy stole też razem, razem chodzą na zajęcia. Lubią te same smaki lodów, razem śmigają na swoich wózkach na dyskotekę. Uczą się języka polskiego i ukraińskiego, ale to, co najbardziej łączy te dwie śliczne dziewczynki, to śpiewanie.

– Umiem już kilka słów po ukraińsku i uczę Sofię polskiego, ona bardzo dobrze sobie radzi. Umie już śpiewać polskie piosenki, a mnie nauczyła jednej ukraińskiej i razem wszędzie ją śpiewamy. Dużo mamy wspólnego, nawet podoba nam się ten sam chłopak hi hi hi – śmieje się Olka.

A piękna Sofijka zaczyna śpiewać: Jak za wodą kwiaty, jak za latem ptaki, ślij więc listy do mnie, czerwona kalina, pod nią pożegnanie...

I tutaj włącza się Olka. I śpiewają obie czyściutko po ukraińsku. Tak, to koniec obozu, czas na pożegnanie, ale przecież za rok znów się spotkamy i znów będzie pięknie. Do pobaczenia! Do zobaczenia!

Mali Odkrywcy przyjeżdżają na kolonie dzięki pomocy Darczyńców, którym dziękujemy z całego serca! Dzięki Darczyńcom udział w koloniach jest bezpłatny. Dzieci mają mnóstwo atrakcji, a podczas zabaw uczą się samodzielności. Tutaj zaczynają wierzyć, że niepełnosprawność nie może być przeszkodą w realizacji marzeń!

Zapraszamy do obejrzenia fotorelacji na Facebooku Fundacji. ■

Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej

Wrażenia i radość Małych Odkrywców można zobaczyć na filmie na YouTube.

Płaca minimalna w 2023 roku wyższa niż wcześniej proponowano

Od 1 stycznia 2023 r. płaca minimalna ma wzrosnąć do 3490 zł, a od 1 lipca – do 3600 zł. Rada Ministrów przyjęła rozporządzenie w tej sprawie. To więcej, niż wynosiła wcześniejsza propozycja. – Jako odpowiedzialny za bezpieczeństwo finansowe Polaków rząd, reagujemy na inflację spowodowaną agresją Rosji na Ukrainę – mówi minister rodziny i polityki społecznej Marlena Maląg.

Fot. pixabay.com

Rada Ministrów przyjęła rozporządzenie w sprawie wysokości minimalnego wynagrodzenia za pracę oraz minimalnej stawki godzinowej w 2023 r.

– Wzrost płacy minimalnej zapewni bezpieczeństwo finansowe Polakom, nie dopuścimy do sytuacji, kiedy wypłata nie wystarcza na podstawowe potrzeby. Podwyżka jest naszą odpowiedzią na oczekiwania pracowników, w ten sposób reagujemy na inflację spowodowaną agresją Rosji na Ukrainę – mówi minister rodziny i polityki społecznej Marlena Maląg.

Od 1 stycznia 2023 r. płaca minimalna wzrośnie do 3490 zł, a od 1 lipca przyszłego roku – do 3600 zł. W lipcu przyszłego roku płaca minimalna będzie o 590 zł wyższa niż minimalne wynagrodzenie za pracę w bieżącym roku.

Jednocześnie minimalna stawka godzinowa w 2023 r. wzrośnie odpowiednio do 22,80 zł od 1 stycznia i do 23,50 zł od 1 lipca. Stawka w lipcu przyszłego roku będzie o 3,80 zł wyższa od tej z 2022 r.

– Wynagrodzenie minimalne odgrywa dużą rolę w ograniczaniu ubóstwa i zmniejszaniu nierówności dochodowych oraz chroni pracowników przed wykonywaniem pracy po niższych stawkach – wskazuje resort rodziny. Jak zaznacza szefowa MRiPS, tak znacząca podwyżka minimalnego wynagrodzenia jest również konieczna, aby uchronić uboższe warstwy społeczeństwa przed poniesieniem nieproporcjonalnie zawyżonego kosztu trudnej sytuacji ekonomicznej, w jakiej z powodu wywołanej przez Rosję wojny w sąsiedniej Ukrainie znalazła się Polska i Europa.

Pensje będą wyższe, niż pierwotnie proponowano

– Kwoty wskazane w rozporządzeniu Rady Ministrów są wyższe niż początkowe propozycje. Wcześniej proponowaliśmy, by płaca minimalna wzrosła – po dwóch podwyżkach – do 3450 zł, czyli o 440 zł w stosunku do bieżącego roku. Podobnie jest w przypadku minimalnej stawki godzinowej, która finalnie w 2023 r. miała wynieść 22,50 – podkreśla minister Marlena Maląg.

W efekcie od stycznia 2023 r. minimalne wynagrodzenie za pracę będzie stanowić 50,3 proc. prognozowanego przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce narodowej na 2023 r., a od lipca 2023 r. – 51,9 proc.

– Od lipca 2023 r. minimalne wynagrodzenie będzie wyższe o 19,6 proc. w stosunku do najniższej płacy, która obowiązuje w 2022 r. Z kolei w porównaniu do 2015 r. płaca minimalna wzrośnie o 105,7 proc. W 2015 r. wynosiła ona bowiem 1750 zł – wylicza szefowa resortu rodziny.

Płaca minimalna w 2023 wzrośnie dwa razy

Zgodnie z ustawą o minimalnym wynagrodzeniu za pracę, jeżeli prognozowany na następny rok wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych ogółem wynosi co najmniej 105 proc., ustala się dwa terminy zmiany wysokości minimalnego wynagrodzenia oraz wysokości minimalnej stawki godzinowej: od 1 stycznia i od 1 lipca. ■

MRiPS

Ciąża w rejestrze

Od początku października informacja o ciąży pacjentki ma być obowiązkowo wpisywana przez personel medyczny do Systemu Informacji Medycznej. Dotychczas było to fakultatywne – informuje Prawo.pl.

Jak podaje serwis jest to związane z wejściem w życie przepisów rozporządzenia w sprawie szczegółowego zakresu danych zdarzenia medycznego przetwarzanego w systemie informacji oraz sposobu i terminów przekazywania tych danych do Systemu Informacji Medycznej (SIM). Według Prawo.pl na jego mocy lekarze mają wprowadzać dane pacjentki do SIM, o ile – jak stanowi rozporządzenie – uzyskają je w związku z udzielaniem świadczenia zdrowotnego lub realizacją istotnej procedury medycznej. Prawo.pl informuje, że pacjent nie może zakazać lekarzowi wpisania danych, ani żądać ich usunięcia z systemu. Mają być one usunięte po zakończeniu ciąży. Dotyczy to także wizyt i świadczeń udzielanych prywatnie. – Nawet brak zgody na wpisanie danych do rejestru, czy nawet jednoznaczny sprzeciw pacjenta w tym zakresie, nie zwalnia usługodawcy z konieczności realizacji obowiązku przekazywania do SIM danych o zdarzeniach medycznych – mówi Joanna Zaręba, zastępca dyrektora Departamentu Komunikacji Centrum e-Zdrowie, cytowana przez serwis i zaznacza, że jest to obowiązek nałożony na mocy art. 11 ust. 3 ustawy z dnia 28 kwietnia 2011 r. o systemie informacji w ochronie zdrowia. – Istnienie przedmiotowej podstawy ustawowej powoduje, iż raportowanie wyżej wymienionych danych do SIM nie jest zależne od zgody pacjenta – dodaje. Jak napisano w serwisie, Ministerstwo Zdrowia uzasadnia, że rejestr uzupełniony o dane o ciąży to mniejsze ryzyko, że kobieta przyjmie leki niewskazane w ciąży na przykład w sytuacji nagłej, ratowania życia. Dane z SIM trafiają na Internetowe Konto Pacjenta, dostęp do nich mają lekarz i pielęgniarka podstawowej opieki zdrowotnej, a także ratownik medyczny. Więcej na: prawo.pl ■

PAP MediaRoom

Składki można dziedziczyć

Składki zgromadzone w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych, tak jak i te w Otwartych Funduszach Emerytalnych, mogą być, pod pewnymi warunkami, dziedziczone. Prawo do nich mają małżonek zmarłego, wskazane osoby lub spadkobiercy. Trzeba jednak pamiętać, że nie dotyczy to wszystkich składek.

Fot. mat. prasowe

Składki zgromadzone w tzw. I filarze nie mogą być dziedziczone. Po śmierci ubezpieczonego pozostają one w Funduszu Ubezpieczeń Społecznych i będą z nich pokrywane wypłaty dla innych emerytów.

Natomiast składki, które osoba zmarła odłożyła w tzw. II filarze są dziedziczone. Dotyczy to zarówno środków z subkonta w ZUS, jak i tych zebranych na koncie w OFE. Zasady dziedziczenia tych składek są takie same. W pierwszej kolejności dziedziczy małżonek. Jeśli małżonkowie pozostawali w ustawowej wspólności majątkowej, to ma on prawo do połowy środków zgromadzonych w trakcie małżeństwa. Środki z subkonta w ZUS trafią na subkonto współmałżonka, zaś te z rachunku OFE na jego rachunek w OFE. W obydwu przypadkach pieniądze zostaną doliczone do zgromadzonych składek i w ten sposób powiększą przyszłą emeryturę. O dziedziczenie składek mogą ubiegać się również byli małżonkowie, o ile do rozwodu pozostawali w ustawowej wspólności majątkowej. Jeżeli zmarły ubezpieczony w II filarze nie zawarł małżeństwa, to wszystkie środki będą wypłacone uposażonym lub spadkobiercom.

Kolejna grupa to uposażeni. Wskazuje ich, jak i proporcje w jakich otrzymają wypłatę środków, sam ubezpieczony. Nie muszą to być członkowie jego rodziny. Otrzymają oni wypłatę bezpośrednio. Uposażony małżonek może jednak przekazać środki na swoje subkonto w ZUS lub konto w OFE.

Aby ubiegać się o wypłatę środków trzeba dostarczyć odpis aktu zgonu, odpis aktu małżeństwa, a także dyspozycję wypłaty transferowej lub bezpośredniej. W przypadku rozwodu potrzebny będzie także dokument znoszący ustawową wspólność majątkową.

Gdy zmarły nie wskazał uposażonych, trzeba przeprowadzić postępowanie spadkowe co do części środków, które nie zostały wypłacone małżonkowi. Dlatego, żeby oszczędzić bliskim formalności, warto wcześniej wskazać uposażonych.

Dziedziczenie składek to prawo i dlatego na uposażonych lub ich spadkobiercach spoczywa obowiązek powiadomienia o śmierci bliskiego i przedstawienia niezbędnych dokumentów.

Pamiętać trzeba, że składki można dziedziczyć tylko wtedy, gdy ubezpieczony zmarł przed przyznaniem emerytury. ■

ZUS

Choroba na urlopie? Podaj aktualny adres pobytu na zwolnieniu lekarskim

Gdy zamierzamy skorzystać z chorobowego, warto zadbać o to, by lekarz wystawił zwolnienie na adres, pod którym będziemy przebywać w trakcie rekonwalescencji. Pamiętajmy o tym, zwłaszcza w sezonie letnim, gdy zmieniamy miejsce naszego pobytu na czas urlopu, a niestety, przytrafi się nam choroba i konieczność zwolnienia lekarskiego.

Od 1 stycznia 2019 r. na ubezpieczonych nałożony został obowiązek informowania o miejscu pobytu w czasie przebywania na zwolnieniu lekarskim. Zarówno w sytuacji, gdy od początku przebywamy na zwolnieniu lekarskim pod innym adresem, ale także wtedy, gdy w trakcie zwolnienia lekarskiego zmienimy miejsce pobytu.

– W tej drugiej sytuacji chory musi w ciągu trzech dni poinformować o takiej zmianie zarówno pracodawcę, jak i ZUS. Unikniemy w ten sposób wielu kłopotów na przykład podczas kontroli zwolnienia – informuje Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie warmińsko-mazurskim

Fot. Polina Tankilevitch / pexels.com

Trzy dni na informacje

Pomimo obowiązywania już od dwóch lat tych przepisów wciąż zdarza się, że pracownik ZUS podczas kontroli prawidłowości wykorzystywania zwolnień lekarskich nie zastaje chorego pod adresem wskazanym w zwolnieniu lekarskim.

– W sytuacji, gdy chory zmienił miejsce pobytu w trakcie zwolnienia i w ciągu trzech dni nie zgłosił tej zmiany w ZUS-ie i u swojego pracodawcy, to może stracić zasiłek chorobowy. A jeśli zasiłek został już wypłacony, to ZUS może zażądać jego zwrotu – przestrzega rzeczniczka.

Podaj lekarzowi właściwy adres pobytu

By tak się nie stało, po pierwsze należy upewnić się, czy lekarz już w trakcie wystawiania zwolnienia lekarskiego wypisuje adres, pod którym będziemy przebywać w czasie chorobowego. Pamiętajmy o tym, że adres pobytu może być inny niż zamieszkania, zameldowania czy adres, który figuruje w naszej dokumentacji medycznej.

– Są też przypadki, że w trakcie zwolnienia potrzebujemy opieki innych osób i dlatego na czas rekonwalescencji przenosimy się do rodziny. Jeśli zmieniamy miejsce pobytu już po wystawieniu e-ZLA, to musimy w ciągu 3 dni zgłosić tę zmianę do pracodawcy i ZUS-u – radzi rzeczniczka.

Pracodawca też może kontrolować chorego

Nie tylko Zakład Ubezpieczeń Społecznych może przeprowadzać kontrole. Uprawnienia do sprawdzenia prawidłowości wykorzystywania zwolnień lekarskich od pracy z powodu choroby mają także płatnicy składek zgłaszający do ubezpieczenia chorobowego powyżej 20 ubezpieczonych (tzn. pracodawcy, którzy zatrudniają powyżej 20 osób i są uprawnieni do wypłaty zasiłków chorobowych). Są sytuacje, kiedy do przeprowadzania kontroli prawidłowości wykorzystywania zwolnień lekarskich od pracy z powodu choroby upoważnieni są także pracodawcy, którzy nie wypłacają zasiłków. Dotyczy to przeprowadzenia kontroli w okresie, za który pracownikowi przysługuje wynagrodzenie za czas choroby wypłacane ze środków pracodawcy. ■

ZUS

Wyjątkowa waloryzacja rent i emerytur

Od marca 2023 roku najniższa emerytura i renta wyniesie 1588,44 zł. Wtedy świadczenia te mają wzrosnąć o 13,8 proc., jednak nie mniej niż o 250 zł.

– Staramy się, by waloryzacja nie była symboliczna. Chodzi o to, by zapewnić najstarszemu pokoleniu godne życie – podkreśla minister rodziny i polityki społecznej Marlena Maląg.

Ustalenie wskaźnika waloryzacji emerytur i rent na poziomie 113,8 proc. oznacza, że najniższa emerytura, renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, renta rodzinna i renta socjalna wzrosną w 2023 roku do 1588,44 zł z 1338,44 zł, natomiast najniższa renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy wzrośnie do 1191,33 zł z 1003,83 zł w 2022 roku.

Przyjęcie w 2023 r. zasady waloryzacji procentowej z gwarantowaną minimalną podwyżką na poziomie 250 zł spowoduje, że świadczenia wypłacane w kwocie do 1811,60 zł miesięcznie będą podwyższone w stopniu większym (podwyższenie o kwotę 250 zł, a więc o kwotę wyższą niż wynikająca z podwyższenia wskaźnikiem 113,8 proc.), niż gdyby przeprowadzono waloryzację według obecnie funkcjonujących zasad, czyli wyłącznie wskaźnikiem waloryzacji, bez gwarancji podwyżki najniższych świadczeń.

Rzeczywisty wskaźnik waloryzacji emerytur i rent znany będzie w pierwszej połowie lutego, po podaniu przez Główny Urząd Statystyczny realnych wartości inflacji i wzrostu wynagrodzeń w 2022 r. ■

MRiPS

Kiedy świadczenie rehabilitacyjne z ZUS?

Gdy skończył się limit zasiłku chorobowego, a ubezpieczony dalej nie może pracować i jednocześnie leczenie lub rehabilitacja pozwoliłyby na powrót do pracy, to może wystąpić o świadczenie rehabilitacyjne z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Fot. pixabay.com

Świadczenie rehabilitacyjne przysługuje osobom, które są objęte ubezpieczeniem chorobowym. Może je otrzymać ubezpieczony, który, co ważne, wyczerpał w całości okres pobierania zasiłku chorobowego, który co do zasady wynosi 182 dni, jest nadal niezdolny do pracy, a dalsze leczenie lub rehabilitacja rokują odzyskanie zdolności do pracy. Świadczenie może dostać także osoba, która wykorzystała okres pobierania zasiłku chorobowego, stara się o rentę z tytułu niezdolności do pracy, a lekarz orzecznik ustalił, że dalsze leczenie lub rehabilitacja pozwalają na odzyskanie zdolności do pracy.

Świadczenie można otrzymać na okres potrzebny do przywrócenia zdolności do pracy, nie dłużej jednak niż na 12 miesięcy. Może ono być przyznane jednorazowo lub w częściach. Orzeczenie o przyznaniu świadczenia rehabilitacyjnego wydaje lekarz orzecznik ZUS. Świadczenia nie dostanie osoba, która ma prawo do innego świadczenia, np. emerytury lub renty, zasiłku dla bezrobotnych, zasiłku lub świadczenia przedemerytalnego bądź urlopu dla poratowania zdrowia.

Wysokość świadczenia rehabilitacyjnego to przez pierwsze 3 miesiące (90 dni) 90 proc. podstawy wymiaru zasiłku chorobowego. Za pozostały okres jest to 75 proc. podstawy. Świadczenie wynosi 100 proc. podstawy wymiaru zasiłku chorobowego, jeśli pobierane jest w czasie ciąży.

Żeby otrzymać świadczenie należy złożyć wniosek na formularzu ZNp-7, zaświadczenie o stanie zdrowia (formularz OL-9), które wypełnił lekarz, wywiad zawodowy z miejsca pracy (formularz OL-10). Jeśli to ZUS będzie wypłacał świadczenie, należy złożyć także zaświadczenie płatnika składek wystawione na formularzu Z-3 – w wypadku pracowników, Z-3b – prowadzący działalność pozarolniczą lub współpracujący z nimi, a także duchowni. Druk Z-3a powinni złożyć pozostali ubezpieczeni. Zaświadczenie nie jest potrzebne, jeśli zostało złożone przy ustaleniu prawa do zasiłku chorobowego i nie zmieniły się okoliczności wpływające na prawo do świadczenia ani na jego wysokość. Wniosek najlepiej złożyć na 6 tygodni przed końcem okresu, przez który możesz pobierać zasiłek chorobowy (ten okres to 182 dni, a w przypadku gruźlicy lub ciąży – 270 dni). ■

ZUS

Resort rodziny chce ukrócić czasowe orzeczenia

Problem wydawania czasowych, a nie stałych, orzeczeń o niepełnosprawności dla osób nieuleczalnie chorych ma pomóc rozwiązać opracowywana w Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej lista schorzeń, m.in. genetycznych i rzadkich – podaje Prawo.pl. Według serwisu istnieje możliwość, że lista zostanie wpisana do rozporządzenia.

Fot. Kindel Media / pexels.com

Jak podaje Prawo.pl, z koniecznością częstego stawiania się na komisje orzecznicze, aby uzyskać kolejne czasowe orzeczenie o niepełnosprawności, zmagają się m.in. rodzice dzieci dotkniętych nieuleczalnymi chorobami genetycznymi, takimi jak zespół Downa, zespół Pradera-Williego czy ze spektrum autyzmu.

– Jest złe orzecznictwo i powtarzają się sytuacje, że np. osoba z zespołem Downa ma co dwa lata stawiać się na komisji orzeczniczej. To nie jest tylko kwestia pieniędzy, ale to jest upokarzające dla tych ludzi – mówi prof. Olga Haus, przewodnicząca Polskiego Towarzystwa Genetyki Człowieka, cytowana przez serwis.

– Spotykamy się z tym problemem. Jako organ nadzoru możemy kontrolować i kierować wytyczne do zespołów orzeczniczych, co robimy – powiedziała Mariola Rybicka z biura pełnomocnika rządu ds. osób niepełnosprawnych w wypowiedzi dla Prawo.pl. Podkreśliła, że obowiązujący system orzeczniczy opiera się przede wszystkim na ocenie funkcjonalnej, czyli ocenie skutków danej choroby i spowodowanych przez nią ograniczeń.

Według niej, założenia systemu dają także możliwość, zgodnie z rozporządzeniem w sprawie orzekania o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności, wydania orzeczenia na stałe. Naruszenie sprawności organizmu uważa się za trwałe, czyli stałe, jeżeli według wiedzy medycznej stan zdrowia nie rokuje poprawy.

Prawo.pl podaje, że wiceminister rodziny i polityki społecznej Paweł Wdówik przyznał, że wydawanie orzeczeń dla dzieci na rok jest skandaliczne.

– Deklaruję, że przygotuję taką listę schorzeń. Do dyskusji z prawnikami pozostanie kwestia, czy będzie ona mogła wejść w życie poprzez wytyczne, czy jednak konieczna będzie zmiana rozporządzenia – powiedział wiceminister Wdówik, cytowany przez serwis.

Według Prawo.pl wiceminister Wdówik zaznaczył też, że ministerstwo w nowej perspektywie finansowej ze środków europejskich na lata 2021-2027 zarezerwowało kilkaset milionów złotych na przebudowę systemu orzekania.

– Cały nowy pomysł na orzekanie ma się oprzeć o ICF – Międzynarodową Klasyfikację Funkcjonowania, Niepełnosprawności i Zdrowia – i sprowadza się do tego, żeby niepełnosprawność oceniać według tego, co człowiek może zrobić – podkreślił Paweł Wdówik. Więcej na ten temat na Prawo.pl ■

PAP MediaRoom

Renta rodzinna dla uczących się

Rokrocznie do końca września uczniowie szkół ponadpodstawowych, którzy pobierają rentę rodzinną z ZUS, mają czas na złożenie wniosku o dalszą wypłatę renty wraz z zaświadczeniem ze szkoły, że nadal się uczą. Jeśli zrobią to z opóźnieniem, np. złożą dokumenty w październiku, to stracą rentę rodzinną za wrzesień.

– W przypadku maturzystów przyjętych na pierwszy rok studiów, którzy pobierają rentę rodzinną, jeśli nie chcą jej stracić za wrzesień, formalności w ZUS muszą dopełnić do końca września, a następnie do końca października. Wniosek o kontynuację wypłaty świadczenia wraz z zaświadczeniem z uczelni potwierdzającym przyjęcie na studia składają do końca września, a zaświadczenie z uczelni o rozpoczęciu studiów – do końca października. Pozostali studenci na złożenie wniosku i zaświadczenia o kontynuowaniu nauki mają czas do końca października – podkreśla rzecznik ZUS Paweł Żebrowski.

Natomiast w przypadku, gdy rozpoczęcie nauki nastąpiło w innym miesiącu niż wrzesień czy październik, zaświadczenie o dalszej edukacji należy złożyć do końca miesiąca, w którym rozpoczęto naukę. Nie jest konieczne coroczne przedstawianie informacji o dalszej nauce, jeśli zaświadczenie nie wygasło, bo uczelnia czy szkoła wydała je na cały okres trwania nauki (np. studia 5-letnie). Wówczas ZUS będzie wypłacał rentę rodzinną przez cały ten okres, ale w każdej chwili można sprawdzić, czy nauka jest faktycznie kontynuowana. W przypadku zaprzestania dalszej edukacji, uczeń lub student muszą jak najszybciej zawiadomić o tym ZUS. Jeśli tego nie zrobią, to nadpłacone nienależne świadczenie trzeba będzie potem zwrócić z odsetkami. ■

ZUS

Maluchy na zakupach. ABC Małego Konsumenta

20 września dzieci przedszkolne świętują Ogólnopolski Dzień Przedszkolaka. Z myślą o nich UOKiK przygotował projekt edukacyjny ABC Małego Konsumenta, który w przyjazny i przystępny sposób, łącząc naukę z zabawą, przybliży najmłodszym podstawowe pojęcia i zasady dotyczące robienia zakupów.

Rodzicu, opiekunie, nauczycielu – wejdź na malykonsument.uokik.gov.pl i wprowadź swoich podopiecznych w świat świadomych wyborów konsumenckich.

Już na etapie edukacji przedszkolnej warto rozwijać kompetencje konsumenckie dzieci, aby w przyszłości podejmowanie odpowiedzialnych wyborów zakupowych było dla nich naturalne. Projekt ABC Małego Konsumenta malykonsument.uokik.gov.pl pozwoli zainteresować najmłodszych zagadnieniami takimi jak: kim jest konsument, gdzie robimy zakupy, co to jest paragon i do czego służy, czym jest reklamacja i kiedy możemy z niej skorzystać, jak robić przemyślane zakupy.

Projekt stworzony przez UOKiK łączy w sobie elementy tradycyjnych zajęć przedszkolnych z nowoczesnymi narzędziami edukacyjnymi. Scenariusze lekcji obejmują dwa tematy: „Jestem małym konsumentem" oraz „Robimy przemyślane zakupy". Aby urozmaicić proces przyswajania wiedzy, powstały tematyczne gry online – „Sklepowe memo" i „Na zakupach". Pozwolą one ćwiczyć pamięć, spostrzegawczość i logiczne myślenie, zapewniając jednocześnie mnóstwo zabawy i satysfakcji przedszkolakom. Obie gry można również przeprowadzić w wersji tradycyjnej, korzystając z udostępnionych scenariuszy lekcji.

– Co roku, 20 września maluchy świętują wkroczenie w nowy etap – edukacji przedszkolnej. Podczas tej drogi zbudują wiarę we własne możliwości i sprawczość. To właśnie teraz jest czas, aby wśród wiedzy, którą otrzymają i umiejętności, które rozwiną, znalazły się zagadnienia dotyczące traktowania ich jako małych konsumentów. Wychodzimy z założenia, że rozwijanie kompetencji konsumenckich oraz informowanie dzieci o przysługujących im prawach i obowiązkach ma fundamentalne znaczenie dla ich bezpiecznego funkcjonowania na rynku w przyszłości. Warto, abyśmy jako rodzice, opiekunowie i nauczyciele od najmłodszych lat wprowadzali dzieci w świat odpowiedzialnej konsumpcji – mówi Tomasz Chróstny, Prezes Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów.

Fot. Gustavo Fring / pexels.com

UOKiK kieruje projekt ABC Małego Konsumenta przede wszystkim do rodziców i opiekunów dzieci w wieku 4-5 lat oraz nauczycieli przedszkolnych. Każdy może skorzystać z materiałów i narzędzi na stronie malykonsument.uokik.gov.pl.

Dodatkowo dla kadry przedszkolnej zaplanowane zostały szkolenia na bazie scenariuszy zajęć. Projekt obejmie 500 przedszkoli publicznych i niepublicznych w całej Polsce. Przeszkoleni nauczyciele przeprowadzą następnie zajęcia edukacyjne o tematyce konsumenckiej i będą mogli wziąć udział wraz z dziećmi w konkursie plastycznym, w którym nagrodą będą zestawy edukacyjne do prowadzenia zajęć z kodowania i robotyki dla całej placówki. Każde ze zgłoszonych przedszkoli otrzyma wszystkie niezbędne materiały do realizacji zajęć oraz udziału w konkursie, a nauczyciele przedszkolni uczestniczący w projekcie uzyskają certyfikaty. Zachęcamy dyrekcje placówek i nauczycieli do dołączenia do projektu poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego. Więcej informacji można też znaleźć na stronie Fundacji Rozwoju Edukacji Cyfrowej. Projekt w całości finansowany jest ze środków UOKiK.

Niemal codziennie zawieramy mniejsze lub większe umowy, kupu-

jemy produkty i korzystamy z usług. Dzieci nie są jeszcze samodzielnymi konsumentami, ale uczą się nimi być i często mają wpływ na decyzje zakupowe swoich rodziców. Obserwują ich, towarzyszą im podczas zakupów, uczestniczą w sytuacjach związanych z byciem konsumentem. Już przedszkolaki, które opanowują naukę cyfr i liczenia, mogą zdobywać pierwsze doświadczenia jako konsumenci i w tym właśnie projekt ABC Małego Konsumenta ma im pomóc.

Przed ukończeniem 13 lat, dzieci mogą same kupić drobne rzeczy związane z bieżącymi sprawami życia codziennego, np. napoje czy pieczywo. Uczą się zarządzania kieszonkowym, oszczędzania i podejmowania odpowiedzialnych decyzji zakupowych. Z wiekiem stopniowo uczestniczą w zawieraniu coraz poważniejszych transakcji, często w towarzystwie rówieśników. W wieku 13-18 lat mają już większą samodzielność, choć przy droższych zakupach nadal wymagana jest zgoda ich rodziców. Cały czas, ze względu na swój wiek, należą one do szczególnie wrażliwej grupy konsumentów.

Dzisiejsze dzieci staną się konsumentami, których wybory będą miały wpływ na kształtowanie się polskiej gospodarki. Zrównoważone, odpowiedzialne wybory konsumenckie, mające na uwadze szeroką perspektywę ekonomiczną, społeczną, gospodarczą i środowiskową, to cel do którego powinniśmy dążyć w edukacji już od najmłodszych lat. Koncepcja zrównoważonych wyborów i odpowiedzialnej konsumpcji jest niezwykle istotna z punktu widzenia Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów, będzie ona również wiodącym tematem polskiej prezydencji Międzynarodowej Sieci Ochrony Konsumentów (ICPEN) w latach 2023 – 2024.

Pomoc dla konsumentów: tel. 801 440 220 lub 22 266 76 76 – infolinia konsumencka; e-mail: porady@dlakonsumentow.pl. Rzecznicy konsumentów – w twoim mieście lub powiecie ■

UOKiK

Zrównoważone zakupy – czyli co?

Wszystko, co konsumujemy, ma wpływ na nas – nasze zdrowie, otaczające nas środowisko czy budżet domowy. Zrównoważone zakupy nie zaczynają się od momentu umieszczenia produktu w koszyku.

– Chcemy zwrócić uwagę na znaczenie i rolę konsumentów. Nasze zrównoważone i odpowiedzialne wybory mogą odegrać kluczową rolę w kształtowaniu nowych modeli konsumpcji, a co za tym idzie postaw przedsiębiorców i ładu gospodarczego. Prezydencja ICPEN pod hasłem odpowiedzialnych wyborów konsumenckich zakłada zaangażowanie szerokiego grona ekspertów w rozwijanie koncepcji odpowiedzialnej konsumpcji i szukanie narzędzi ją wdrażających – podsumowuje Tomasz Chróstny, Prezes Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów.

Produkty ze sklepowych czy wirtualnych półek mają już swoją przeszłość, która uwzględnia etap projektowania, produkcji, pakowania i transportu. Istotne jest zatem, jakie materiały wykorzystano, ile energii i wody zużyto na jego wytworzenie, jakie warunki panowały w fabryce. Produkty mają też swoją przyszłość – jest to faza użytkowania i utylizacji. Jako konsumenci mamy wpływ na to, jakie będą nasze zakupy, ile ich będzie i co się z nimi stanie.

– Konsumenci stają obecnie wobec niezliczonych ofert zakupowych i bardzo istotne jest, aby wspierać ich w podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji. Decyzje te powinny uwzględniać nie tylko kwestie środowiskowe, ale również finansowe, szczególnie ważne w przypadku dóbr trwałych, które mogą służyć nam latami. Dlatego ważne jest abyśmy konsumowali mądrze, unikając przy tym coraz szybciej zmieniających się mód czy nadmiernych bądź impulsywnych zakupów. Istotne jest również docenianie w wyborach w pierwszej kolejności tych lokalnych przedsiębiorców, którzy działają w sposób zrównoważony i odpowiedzialny. Wzrost świadomości konsumentów, ich wiedza o zagadnieniach zrównoważonego rozwoju, będzie implikować coraz wyższe oczekiwania wobec przedsiębiorców, dotyczące odpowiedzialności za oferowane produkty i usługi – mówi Tomasz Chróstny, Prezes Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów.

Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów już za kilka miesięcy będzie prowadzić działania jako gospodarz Międzynarodowej Sieci Ochrony Konsumentów (ICPEN – International Consumer Protection and Enforcement Network). Polska na rok przejmuje prezydencję ICPEN od Australijskiej Komisji ds. Konkurencji i Konsumentów. Wśród tematów wiodących konferencji i wydarzeń towarzyszących, nacisk położony zostanie na istotę i kształtowanie zrównoważonych, odpowiedzialnych wyborów konsumenckich.

Więcej informacji o zrównoważonych zakupach przeczytasz na stronie razemztoba.pl/konsument. Strona powstała przy wsparciu Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego w ramach projektu „Razem z Tobą Konsumencie". ■

Oprac. RS

W kolejnym numerze Razem z Tobą opublikujemy również rady i wskazówki, jakie UOKiK przygotował w kontekście tego, na co zwracać uwagę, dokonując codziennych wyborów konsumenckich.

Polacy opracowali eksperymentalną terapię celowaną autyzmu

Eksperymentalną terapię celowaną autyzmu, będącą przełomem w rozumieniu możliwości leczenia objawów tego złożonego zaburzenia, opracowali naukowcy z Instytutu Nenckiego PAN. Jak dowodzą, terapia dostosowana do konkretnych objawów autyzmu jest możliwa i efektywna.

Badania związane z autyzmem zrealizowała dr Alicja Puścian oraz jej współpracownicy z zespołu prowadzonego przez dr hab. Ewelinę Knapską, profesor Instytutu Nenckiego i wiceszefową Centrum Badań Plastyczności Neuronalnej i Chorób Mózgu BRAINCITY. W badaniach na zwierzętach naukowcy ci wykazali, że selektywne dostarczanie pewnego białka do jądra środkowego ciała migdałowatego (struktury mózgu zaangażowanej w zdolność do uczenia się) łagodzi poważne deficyty poznawcze u myszy z wadą genetyczną będącą najczęstszą jednogenową przyczyną autyzmu. Jednocześnie normalizuje fizjologię ich mózgów oraz ultrastrukturę neuronów i synaps, czyli połączeń między komórkami nerwowymi.

Odkrycia Polaków zostały opisane na łamach „Molecular Psychiatry" .

Terapia celowana najczęściej kojarzy się z onkologią; „celujemy" leczeniem w konkretny mechanizm molekularny w komórkach nowotworu. W przypadku autyzmu jest to mniej oczywiste. W co można celować?

Jak wyjaśniają autorzy publikacji, określone grupy komórek nerwowych (neuronów) w mózgu kontrolują nasze zachowanie, przy czym różne ich grupy odpowiadają za różne zachowania. Tak powiązane ze sobą funkcjonalnie grupy komórek nazywamy obwodami neuronalnymi. Zatem pierwszym celem w tego typu badaniach jest identyfikacja obwodów neuronalnych zaangażowanych w konkretne objawy. W przypadku tego badania były to zachowania charakterystyczne dla autyzmu.

W zaburzeniach ze spektrum autyzmu nie można co prawda mówić o jednym specyficznym zachowaniu, które odróżnia autystów od reszty społeczeństwa, bo najczęściej jest to wiele problemów utrudniających codzienne funkcjonowanie. Istnieją jednak dwie podstawowe grupy objawów, które charakteryzują autyzm: są to zaburzenia w sferze funkcjonowania poznawczego (problemy z uczeniem się nowych rzeczy, powtarzalne, a jednocześnie nieadaptacyjne wzorce zachowań) oraz deficyty w sferze społecznej.

Fot. Mikhail Nilov / pexels.com

– Ponieważ problemy z uczeniem się i problemy z funkcjonowaniem społecznym nie zawsze występują z równie dużym nasileniem, możemy przypuszczać, że kontrolują je inne grupy neuronów – mówi PAP prof. Ewelina Knapska. – W naszej pracy zidentyfikowaliśmy obwód neuronalny w ciele migdałowatym, strukturze mózgu kontrolującej nasze emocje i motywację do działania, który odpowiada za zdolność do uczenia się lokalizacji smacznego pokarmu.

Naukowcy wykorzystali myszy, które podobnie jak ludzie, lubią cukier. Co ważne, zastosowali w badaniach tzw. mysi model autyzmu, czyli zwierzęta zmodyfikowane w taki sposób, aby odwzorowywać problem genetyczny będący najczęstszą jednogenową przyczyną autyzmu – zespół łamliwego chromosomu X.

– Choroba ta uwarunkowana jest mutacją w genie Fmr1 kodującym białko FMRP. Gen ten znajduje się na chromosomie X, stąd nazwa zespołu. Jest to mutacja prowadząca do szeregu zaburzeń u pacjentów nią dotkniętych, jednak – co ważne – aż 60 proc. z nich ma autyzm – podkreśla w rozmowie z PAP dr Puścian.

Zwierzęta poddawano dwóm rodzajom testów. W obu przypadkach znajdowały się w dużych, zautomatyzowanych klatkach, gdzie tworzyły swego rodzaju społeczności, nie będąc narażonymi na obecność człowieka. Na potrzeby pierwszego testu, w czterech rogach klatki wydzielono specjalne strefy, w których jednocześnie mieściła się tylko jedna mysz. To, która mysz aktualnie przeby-

wała w narożniku, eksperymentatorzy rozpoznawali dzięki czipom, jakie wcześniej umieszczono pod skórą wszystkich gryzoni. Po wejściu do narożnika, gryzoń mógł wybrać pomiędzy dwoma butelkami: zawierającą czystą wodę lub zawierającą roztwór cukru. „Zwykłe" myszy szybko uczyły się, gdzie znajduje się ta druga, znacznie dla nich atrakcyjniejsza. Myszy, którym brakowało białka FMRP, uczyły się tego znacznie wolniej.

W drugim eksperymencie badano zachowania społeczne zwierząt. Myszy wpuszczono do systemu testowego Eco-HAB, złożonego z czterech klatek połączonych korytarzami, którymi zwierzęta mogły się swobodnie przemieszczać. Badacze oceniali, ile czasu poszczególne osobniki (także identyfikowane za pomocą podskórnych chipów) spędzały z towarzyszami oraz jak bardzo interesowały się nowym bodźcem społecznym, czyli trocinami, w których mieszkały inne myszy i które przesiąknięte były ich zapachem. „Zwykłe" myszy spędzały dużo czasu z pozostałymi osobnikami i bardzo interesowały się nowymi zapachami; gryzonie z mutacją wykazywały dużo mniejszą ciekawość względem towarzyszy i ich zapachów.

Podsumowując: mysi model autyzmu – zwierzęta z wadą w genie Fmr1 – zgodnie z przewidywaniami naukowców, bardzo słabo radziły sobie z interakcjami społecznymi, a także z uczeniem się motywowanym nagrodą – słodką wodą.

– Pojawiło się pytanie, jak im pomóc – opowiada prof. Knapska. – I tutaj dochodzimy do kolejnego aspektu „celowania", to znaczy próby zniwelowania dysfunkcji konkretnego mechanizmu molekularnego, podobnie jak w przypadku leczenia nowotworów. W toku wieloletnich badań zidentyfikowaliśmy białko, metaloproteinazę macierzy zewnątrzkomórkowej 9 (w skrócie MMP9), którego aktywność na synapsach w jednej z części ciała migdałowatego umożliwia myszom nauczenie się, jak znajdować słodką wodę.

Badaczka podkreśla, że w tym momencie zespół dokonał ciekawej obserwacji: aktywność białka MMP9 w tym konkretnym obwodzie neuronalnym nie miała wpływu na zachowania społeczne zwierząt. – Z innych badań wiedzieliśmy, że ta struktura mózgu jest zaangażowana w kontrolę interakcji społecznych, ale że nie odbywa się to poprzez neurony związane z MMP9 – wyjaśnia. – Wiedzieliśmy też, że u myszy (i ludzi) z mutacją, która wywołuje zespół łamliwego chromosomu X, białka MMP9 jest za dużo, ponieważ białka FMRP, które w normalnych warunkach hamuje wydzielanie MMP9 na synapsach, tutaj brakuje.

Brak odpowiedniej ilości FMRP przekłada się więc na zbyt dużą aktywność MMP9 w jądrze środkowym ciała migdałowatego, a to z kolei zaburza proces prawidłowego uczenia się.

– Postanowiliśmy wykorzystać tę wiedzę, żeby spróbować „naprawić" zaburzone uczenie się u myszy z łamliwym chromosomem X. Do wcześniej zidentyfikowanej części ciała migdałowatego wprowadziliśmy nanocząstki, które stopniowo uwalniają inhibitor białka MMP9, hamujący jego nadmierną aktywność. Celowaliśmy więc potrójnie: w określony objaw, określoną grupę neuronów i określony mechanizm molekularny – wymienia pierwsza autorka publikacji.

W tym przypadku „celowanie" odbywało się więc na różnych poziomach funkcjonowania organizmu.

Dalsze obserwacje wykazały, że obniżenie nadmiernej aktywności MMP9 w jądrze środkowym ciała migdałowatego przywracało myszom możliwość uczenia się, gdzie jest słodka woda, choć nie pomagało na zaburzone interakcje społeczne. Był to dowód na to, że poprzez odpowiednie „wyregulowanie" mechanizmu molekularnego w określonym obwodzie neuronalnym, można wybiórczo korygować zaburzone zachowanie, czyli element znajdujący się na samym szczycie drabiny funkcjonowania organizmu. – Byłaby to zatem dobra terapia dla tych pacjentów, którzy największe problemy mają z uczeniem się, ale już nie dla tych, którzy w przeważającej mierze borykają się z deficytami w sferze społecznej – zaznacza prof. Knapska.

Na razie badania prowadzono wyłącznie na myszach. Badaczki podkreślają jednak, że ten najważniejszy krok został już wykonany. – Wiemy już, na których neuronach i na której ścieżce molekularnej powinniśmy się skoncentrować – podkreślają, dodając, że nanocząstki wykorzystane w omawianym eksperymencie są obiecującym narzędziem terapeutycznym, stosowanym już zresztą z powodzeniem w terapii nowotworów. W jaki sposób opisywana metoda różni się od wcześniejszych prób hamowania aktywności MMP9 u osób z autyzmem?

Jak tłumaczą autorzy, jest ona dużo bardziej wybiórcza – dotyczy określonego objawu, określonej grupy neuronów i określonego mechanizmu molekularnego. Pozwala to na wyeliminowanie efektów ubocznych i korygowanie jedynie rzeczywiście występujących problemów. – Takie podejście jest ważne, gdyż zmiana aktywności grup neuronów funkcjonujących poprawnie zwykle prowadzi do zaburzenia ich funkcji, co w konsekwencji daje efekty uboczne. Istotne jest więc, żeby odróżnić neurony, których funkcjonowanie jest zaburzone, od tych działających prawidłowo – mówi prof. Knapska.

Naukowcy mają nadzieję, że wymyśloną przez nich metodę leczenia, w przyszłości będzie można wykorzystywać nie tylko u pacjentów ze spektrum autyzmu, ale również u osób z innymi zaburzeniami neurorozwojowymi. – W wielu przypadkach znamy przyczynę genetyczną takich zaburzeń, czyli np. wiemy, który gen jest zmutowany lub który mechanizm molekularny nie funkcjonuje prawidłowo, ale brakuje nam wiedzy, jak u poszczególnych osób taka mutacja przekłada się na funkcjonowanie określonych grup neuronów. Zdobycie tej wiedzy pozwoliłoby na opracowanie odpowiednio celowanych terapii – tłumaczą.

– Przyczyny autyzmu są bardzo złożone. Jednak takie badania jak nasze, dają nadzieję na zlokalizowanie grup neuronów i ścieżek molekularnych z nimi związanych, które są podłożem specyficznych objawów u różnych pacjentów ze spektrum. To z kolei daje nadzieję na zaprojektowanie zindywidualizowanych terapii celujących w objawy konkretnego pacjenta – podsumowuje dr Puścian. ■

PAP – Nauka w Polsce,
Katarzyna Czechowicz

Poważna choroba nie przekreśla szans na aktywność zawodową

Sondaż Krajowego Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy pokazał, że 9 proc. pracowników średnich i dużych zakładów pracy w Polsce deklaruje, że choruje przewlekle. – Choroba zmienia nasz system wartości. Ludzie zaczynają cenić inne rzeczy niż wcześniej.

Dostrzegają, że to, co dotąd było dla nich ważne, nagle przestaje być istotne. I to może znacząco zmienić stosunek do pracy, ale choroba przewlekła nie powinna być powodem rezygnacji z aktywności zawodowej – mówi Anna Charko z Fundacji Ludzie i Medycyna.

– Choroba może wpłynąć na pracę w różny sposób. Ale jako psycholożka zdrowia obserwuję, że u większości pacjentów, z którymi pracuję, choroba zmienia stosunek do pracy. Osoby, które dotąd pracowały w jakiejś branży, nagle mówią: nie, ja tego już nie mogę dłużej robić. I to nie dlatego, że choroba jest obciążeniem, które im nie pozwala pracować, ale właśnie dlatego, że zmienia im się system wartości. Ludzie zamiast np. pracować w korporacji, angażują się w akcje społeczne, zakładają fundację. Naprawdę dostrzegam ten trend. To jest bardzo powszechne u wielu osób, z którymi pracuję – kontynuuje Anna Charko.

Podkreśla też, że choroba może wpływać na pracę i może zaburzać relacje z pracą. Wiele zależy od samej choroby, a także od chorego, od jego wieku i momentu diagnozy. Choroba, to cała seria obciążeń, które można nazwać zarządzaniem czy też koniecznością zarządzania chorobą. To oznacza np. dużo więcej absencji w pracy spowodowanych wizytami u lekarza, czasu i energii poświęconych na zdobywanie informacji na temat choroby, na dokształcanie się.

– Choroba przewlekła to jest, przynajmniej na początku, dodatkowe pół etatu, na które trzeba znaleźć czas. To także obciążenia związane z samą istotą choroby, tzn. zmęczenie, pewne niepełnosprawności, trudność w koncentracji, krótsza uwaga, częsta konieczność korzystania z toalety.

Fot. pixabay.com

To wszystko może w bardzo znaczący sposób wpłynąć na jakość naszej pracy, na doświadczenie pracy. Ale choroba nie musi być powodem zmiany pracy. Wręcz odwrotnie, praca jest jednym z filarów zdrowia psychicznego – przekonuje prezes Fundacji Ludzie i Medycyna.

Przewlekła choroba bardzo często powoduje utratę poczucia sprawczości, pacjenci tracą zaufanie do własnego ciała, do tego, co mogą zrobić, tracą wiarę w przyszłość. Powątpiewają, że mogą utrzymać rodzinę i nadal są w stanie wypełniać swoje obowiązki rodzinne i zawodowe. Aktywność zawodowa, nawet w ograniczonym zakresie, pomaga radzić sobie dobrze z chorobą, także w wymiarze psychicznym, ale też w sensie logistycznym i organizacyjnym.

– Po diagnozie nie należy zmieniać pracy, ale zmienić coś w pracy. To znaczy można zmienić stanowisko, negocjować mniejszy wymiar etatu, przejść do innego działu albo pracować nad zmniejszeniem stresu w pracy lub modyfikacją naszego stosunku do stresu, naszej reakcji na stres – zaznacza Anna Charko.

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego, prawie połowa pracujących Polaków (46 proc.) odczuwa przewlekłe dolegliwości w pracy. Co szósta osoba obecnie lub kiedyś wykonująca pracę zarobkową uskarża się na odczuwanie spowodowanych lub pogłębionych przez nią problemów zdrowotnych. W 2019 roku, czyli jeszcze przed pandemią COVID-19, przynajmniej raz zaświadczenie lekarskie z tytułu choroby własnej zostało wystawione dla około 6,5 mln osób. Nieobecności w pracy były spowodowane przez: choroby układu kostno-stawowego, mięśniowego i tkanki łącznej (16 proc.), urazy, zatrucia i inne działania czynników zewnętrznych (14 proc.) oraz choroby układu oddechowego (12 proc.). ■ Newseria

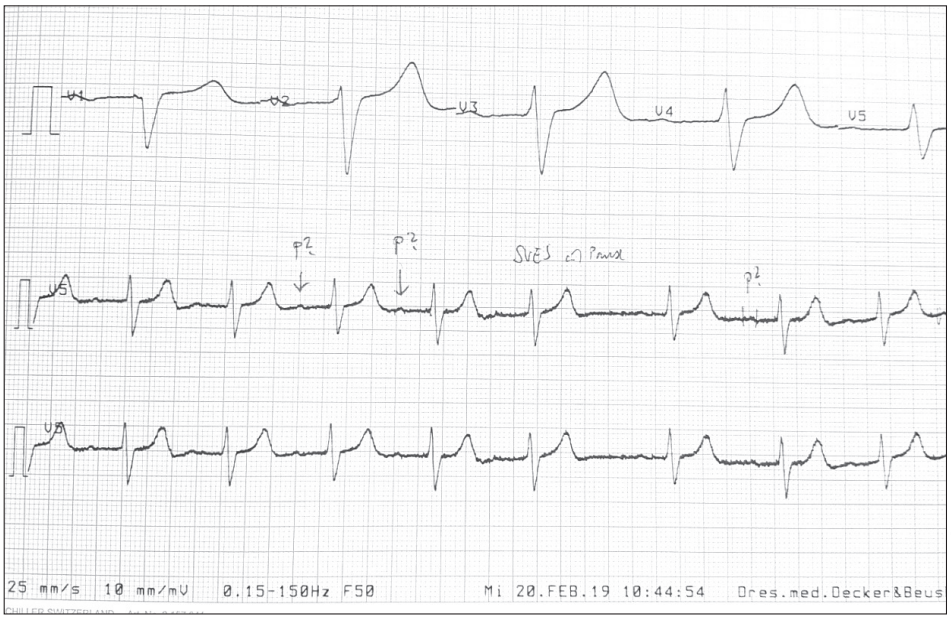
Cichy zawał nie boli

Przebiega prawie niezauważalnie. Daje objawy przypominające grypę lub zwykłe przeziębienie. W podobny sposób objawia się choćby niedobór witamin, minerałów i rozmaite nerwice. Trudno go rozpoznać, łatwo go „przechodzić", dlatego bywa nazywany cichym zabójcą. Lekarze precyzyjnie nazywają tzw. cichy zawał, niemym zawałem.

– Ta nazwa oznacza, że nie ma objawów klinicznych, a jednak w zapisie EKG są widoczne cechy wskazujące na niedokrwienie/zawał. Najbezpieczniej więc byłoby używać określenia zawał bezbólowy, bo nie występuje ból uważany za jedną z immanentnych cech zawału, a mimo to pacjenci mają zawał – doprecyzowuje nazewnictwo prof. dr hab. n. med. Marek Kuch, prorektor ds. studenckich i kształcenia z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, kierownik Katedry i Kliniki/kliniczny koordynator Zespołu Oddziałów Chorób Wewnętrznych, Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego w Mazowieckim Szpitalu Bródnowskim.

Chory nie odczuwa silnego bólu w klatce piersiowej towarzyszącego martwicy mięśnia sercowego, do której dochodzi wskutek jego niedotlenienia, gdy zamyka się światło tętnicy wieńcowej. Może więc nie zwrócić uwagi, że jego serce właśnie obumiera i przestaje pracować. Nie kojarzy bowiem z zawałem objawów takich jak: nudności, wymioty, ból brzucha, zmęczenie, apatia, kołatanie serca, nierówne bicie serca, lęk o niewyjaśnionym podłożu, dreszcze, zimno lub gorąco, poty, osłabienie, spadek ciśnienia, objawy pseudoudarowe związane z niedokrwieniem centralnego układu nerwowego z powodu małego rzutu serca.

Dla porównania warto przypomnieć objawy „klasycznego" zawału: silny lub bardzo silny ból w klatce piersiowej o charakterze ciężaru lub gniecenia, czasem pieczenia za mostkiem, promieniujący do ramion i żuchwy, duszność, ucisk w klatce piersiowej, tachykardia, kołatanie serca, lęk, strach, a nawet napad paniki.



Fot. pixabay.com

Konieczne kilkukrotne EKG i oznaczanie troponin

Prof. Kuch podkreśla, że nawet najbardziej specyficzne cechy zawału, nie świadczą jeszcze, że on rzeczywiście nastąpił.

– Świadczą o nim zmiany w markerach martwicy zwanych troponinami, których stężenie we krwi (surowicy) ulega wzrostowi w ostrych, świeżych zawałach. Zdarza się też, że zawały rozpoznajemy na podstawie charakterystycznego zapisu elektrokardiograficznego lub zmian w badaniu echokardiograficznym, ale jest to pewne uproszczenie, bo o martwicy świadczą wspomniane troponiny – mówi prof. Kuch.

Oznaczanie troponin musi być wykonywane przynajmniej dwukrotnie, gdy pierwszy wynik był prawidłowy przy każdym zawale, i niezależnie, czy mu towarzyszy ból czy nie. Prof. Kuch jako lekarz twierdzi, że pacjent może z zawałem przyjechać do szpitala tak wcześnie, że pierwsze troponiny jeszcze nie zdążą pokazać podwyższonego wyniku. W związku z tym, jeśli EKG lub dolegliwości kliniczne wskazują na możliwość zawału, należy oznaczyć troponiny po upływie 4-6 godzin. Musi minąć pewien czas, kilka godzin, od początku ostrego incydentu, aby wzrost stężenia biomarkera we krwi odzwierciedlił dokonującą się martwicę. W początkowych oznaczeniach stężenie biomarkerów jest zwiększone tylko w 20-30 proc. zawałów. To dlatego w celu wykluczenia zawału konieczne jest seryjne określanie stężenia troponiny.

Prawidłowy wynik stężenia troponin wyklucza martwicę mięśnia sercowego, ale nie eliminuje rozpoznania choroby wieńcowej ani niestabilnej dławicy piersiowej. Wielu z takich pacjentów może wymagać hospitalizacji i dalszej diagnostyki, w tym inwazyjnej – koronarografii.

W przypadku EKG również konieczne jest seryjne oznaczenie, także w przebiegu rozpoznanego już klasycznego zawału, bo zapis w czasie ulega zmianie. Może być także bardziej

lub mniej specyficzny dla niedokrwienia, ostrego niedokrwienia, ostrych zespołów wieńcowych, zawałów serca. Ponadto lekarze obserwują ewolucję zmian zawału.

Dlaczego trudno rozpoznać cichy zawał?

Objawy cichego zawału trudno rozpoznać. Należałoby bowiem wykonać badanie krwi, które pokaże wzrost poziomu troponin sercowych. Ale skoro pacjent objawów nie kojarzy z zawałem, to na ogół nie trafia do szpitala.

Stężenie troponiny może być przewlekle podwyższone, choć zwykle w niewielkim stopniu, np. u pacjentów z niewydolnością serca, stanami zapalnymi lub przewlekłą chorobą nerek. Różnica w stosunku do zawału jest taka, że nie obserwuje się typowego zwiększenia (dynamiki) stężenia troponiny w ciągu godzin od początku objawów, a następnie zmniejszenia tego stężenia przez następne kilka dni. Przede wszystkim jednak decyduje rozpoznanie innych chorób lub zespołów chorobowych.

– Wymaga to jednak dalszej diagnostyki potwierdzającej, że za podwyższone stężenie troponin odpowiada zła praca nerek czy też stan zapalny w organizmie – tłumaczy prof. Kuch.

W przypadku klinicznego podejrzenia zawału serca u wielu pacjentów konieczne jest kilkukrotne lub nawet wielokrotne wykonanie EKG – nawet co kilka-kilkanaście minut. Przy ostrym zawale serca może być ono początkowo nawet prawidłowe, chociaż częściej stwierdza się zmiany, które mogą być nieswoiste bądź nie w pełni swoiste. EKG jest przydatne do potwierdzania ostrego zespołu wieńcowego, ale nie można całkowicie na jego podstawie stwierdzić zawału serca.

Błędy w rozpoznawaniu zawału mogą również wynikać z przekonania, że jest on mało prawdopodobny u chorego, u którego wcześniejsza diagnostyka w kierunku choroby wieńcowej była „negatywna". Nawet niedawny „ujemny" wynik koronarografii w istocie nie wyklucza wystąpienia ostrego zawału serca. Podobnie nie wyklucza go niedawny ujemny wynik badania obciążeniowego.

Jak nie przegapić cichego (niemego) zawału?

Nie wolno lekceważyć żadnych dolegliwości. W przypadku pacjenta bezbólowego medycyna nie wynalazła złotego środka dla rozpoznania zawału. Ale jeśli pojawia się napad, zwłaszcza nagłej duszności, z towarzyszącym strachem/lękiem, zaczyna się/występuje w nocy lub nad ranem, budzi ze snu – tego nie można uznać za normalną sytuację. To powinien być zawsze sygnał alarmowy, choć zawału być nie musi. Jeśli pacjent odczuwa lęk, niepokoi się, oznacza to, że dzieje się coś złego. Jeśli z objawami niespecyficznymi zgłasza się do lekarza, a ten choćby w minimalnym stopniu podejrzewa zawał, powinien wykonać stosowne badania.

– Na ogół bowiem chory, u którego występuje bezbólowy zawał serca, jakieś dolegliwości jednak odczuwa: osłabienie, spadek ciśnienia, nierówne bicie serca, objawy pseudoudarowe związane z niedokrwieniem centralnego układu nerwowego z powodu małego rzutu serca. Zazwyczaj jednak są to specyficzne objawy, które „domagają się" wezwania karetki pogotowia i pojechania na SOR odpowiedniego szpitala. Im objawy jednak są mniej specyficzne, tym chory ma więcej wątpliwości i myśli np: boli mnie brzuch, ale pewnie wytrzymam. Zdarzają się zawały ściany dolnej, które imitują dolegliwości brzuszne – tłumaczy prof. Marek Kuch.

Skutki niezdiagnozowanego na czas zawału

Zależą, jak duże naczynie zamyka się i jak duża jest strefa zniszczenia.

– W większości przypadków jakaś część serca nie funkcjonuje dobrze, pozostaje blizna zamiast mięśnia, który jest człowiekowi potrzebny. Blizna, oczywiście, spaja serce, ale ono się nie kurczy. Wszyscy boimy się przede wszystkim nagłego zgonu, ale też dużych zniszczeń, które dają niewydolność serca, a ta oznacza, spadek możliwości fizycznych pacjenta. Może on wyjść z zawału bez szwanku, czyli bez zaburzeń kurczliwości albo z zaburzeniami minimalnymi, ale musi niezwykle szybko od początku bólu dotrzeć do pracowni hemodynamicznej. Dotarcie późne, dla odmiany, zwiększa ryzyko pęknięcia serca – wylicza skutki zawału prof. Kuch. – Należy przyjąć, że przeważająca część zawałów będzie odbywała się z ubytkiem formy fizycznej, ale poprzez odpowiednią rehabilitację kardiologiczną dużą część, a nieraz całkowicie można wydolność fizyczną poprawić – dodaje ekspert.

Jego zdaniem, w zawałach najlepszym rozwiązaniem jest szybkie wezwanie karetki pogotowia. Bardzo ważne jest też maksymalne zmniejszenie aktywności w chwili pojawienia się bólu zawałowego.

– Mięsień serca „cierpi" i w żadnym wypadku nie należy tego cierpienia zwiększać. Dla pacjentów najlepsza jest pozycja leżąca, a dla tych, którzy mają duszność – pozycja siedząca. Nie wolno chodzić, schodzić po schodach, bo każdy wysiłek potencjalnie zwiększa strefę zawału. Bardzo ważna jest obecność drugiej osoby, która mogłaby nam pomóc np.: wezwać pogotowie, nie wspomnę już o możliwości podjęcia działań ratujących życie – tłumaczy prof. Kuch.

Liczy się czas

Czas odgrywa kluczową rolę dla ratowania serca. Im szybciej trafimy do szpitala, tym lepiej, bo mamy szansę ograniczyć strefę zniszczenia. Zmiany martwicze w sercu postępują bowiem z każdą sekundą. Niestety, pacjent z cichym zawałem może zgłosić się do lekarza dopiero po kilku dniach w rezultacie nasilenia innych, niespecyficznych objawów.

– Jeśli pacjent szybko dotrze do szpitala, można „przebić się" przez zatkane naczynie, wstawić stent i zabezpieczyć przepływ krwi. Mięsień serca na ogół od razu odczuje dobro-

dziejstwo takiego działania. Zgłoszenie się po pomoc następnego dnia też jest ważne, ale najwięcej chorych, ich mięsień, ratujemy w pierwszej, tzw. złotej godzinie. Owszem, ból jest bardzo ważnym sygnałem, ale gdy go nie ma, przebieg zawału może być identyczny – mówi prof. Kuch.

Zawał serca stanowi zagrożenie życia. Najlepiej, by osoba z podejrzeniem martwicy serca jak najszybciej otrzymała leki (m. in. kwas acetylosalicylowy i nitroglicerynę), wręcz minuty odgrywają rolę, a niedługo potem trafiła na oddział szpitalny, gdzie jej życie będzie ratowane metodą inwazyjną, którą jest angioplastyka, służąca udrożnieniu i poszerzeniu tętnic.

Ofiary cichego zawału – kobiety i chorzy na cukrzycę

Kobiety co prawda przechodzą zawał rzadziej niż mężczyźni (39 do 61 proc. przypadków), ale to one są częściej ofiarami cichego zawału z objawami mało charakterystycznymi.

– Rzeczywiście, w przypadku kobiecych zawałów, częściej występują dolegliwości niespecyficzne. U mężczyzn na ogół pojawia się książkowy ból zawałowy – potwierdza prof. Kuch.

Ponadto cichy zawał najczęściej dotyka osoby chorujące na zaawansowaną cukrzycę. Występuje bowiem u nich neuropatia cukrzycowa, czyli zaburzenie neurologiczne dające m. in. zaburzenia czucia. Neuropatia może być m. in. przyczyną zawału serca, jednocześnie tłumiąc podstawowe jego objawy, czyli odczuwanie przejmującego bólu.

– Zawałom bezbólowym sprzyja cukrzyca, ponieważ niszczy układ nerwowy, więc chory może częściej nie odczuwać dolegliwości. Również przy nadciśnieniu tętniczym jest więcej bezbólowych zawałów, co nie znaczy, że nie ma podwyższonego poziomu troponin. Istnieją również inne choroby niszczące układ odpowiedniego metabolicznego unerwienia serca i wtedy przy toczącym się zawale chory nie odczuwa bólu – wyjaśnia prof. Kuch. ■

PAP MediaRoom

Pilotaż nocnej i świątecznej opieki lekarskiej

Zakłada on funkcjonowanie i współdziałanie centralnej platformy pierwszego kontaktu oraz centrów medycznej pomocy doraźnej. W pierwszej kolejności pacjent będzie korzystał z teleporady przez platformę, a z centrum pomocy doraźnej, dopiero gdy teleporada będzie niewystarczająca albo stan zdrowia pacjenta będzie tego wymagał.

Pilotaż rozpocznie się po wydaniu zarządzenia przez Prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia. Planowany termin pilotażu to wrzesień 2022 roku. Obejmie 6 miesięcy, włączając w ten czas etap organizacji oraz ewaluacji.

Pilotaż będzie realizowany przez trzy podmioty lecznicze: Samodzielny Gminny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Błoniu, Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Kozienicach oraz Samodzielne Publiczne Pogotowie Ratunkowe w Pruszczu Gdańskim.

Platforma pierwszego kontaktu to system teleinformatyczny, w ramach którego udzielane będą świadczenia opieki zdrowotnej w formie teleporady przez pielęgniarkę, położną oraz lekarza.

Kontakt z platformą będzie odbywał się przez:numer telefonu 800 137 200 lub formularz kontaktowy zamieszczony na stronie internetowej gov.pl./dom.

Następnie przeprowadzany będzie wywiad z pacjentem, aby w zależności od potrzeb: udzielić teleporady, skierować do centrum lub powiadomić o konieczności zadzwonienia pod numer 112.

Platforma będzie działała od poniedziałku do piątku – w godzinach od 18:00 danego dnia do 8:00 następnego dnia oraz w soboty, niedziele i inne dni ustawowo wolne od pracy – w godzinach od 8:00 danego dnia do 8:00 następnego dnia.

Każdy pacjent będzie mógł otrzymać pomoc nie tylko w przypadku nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia, bez konieczności udania się do podmiotu leczniczego lub wezwania zespołu ratownictwa medycznego, lecz także otrzymać informację o wolnych terminach przyjęć w centrach.

Centra pomocy doraźnej będą przekazywały informacje o wolnych terminach do Platformy przez platformę Domowej Opieki Medycznej (DOM). Dzięki aktualizacji danych pacjent otrzyma wiarygodną informację o możliwym czasie przyjęcia w centrum. Lekarze, pielęgniarki i położne udzielając teleporad również będą korzystali z platformy DOM.

Centra będą zapewniały nie tylko świadczenia z zakresu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, ale także wybrane świadczenia z zakresu ambulatoryjnej opieki specjalistycznej, najczęściej zgłaszane jako związane z wystąpieniem nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia. Realizatorzy pilotażu zapewnią co najmniej świadczenia specjalistyczne w zakresie pediatrii, ortopedii i traumatologii narządu ruchu lub chirurgii ogólnej.

Już teraz można skorzystać z porady medycznej pielęgniarki lub położnej albo lekarza przez Teleplatformę Pierwszego Kontaktu (TPK) w nocy, w weekendy i święta, czyli poza godzinami pracy Podstawowej Opieki Zdrowotnej. Wystarczy zadzwonić pod numer telefonu 800 137 200 lub wypełnić formularz na stronie: gov.pl/web/zdrowie/

Z pomocy przez telefon można skorzystać w języku polskim, angielskim oraz ukraińskim. Do dyspozycji pacjentów jest również tłumacz języka migowego. ■

MZ

Polacy tym razem na tarczy. „Wrócimy silniejsi!”

Ampfutbolowa reprezentacja Polski po raz pierwszy w historii osiągnęła na mistrzostwach wynik dużo poniżej oczekiwań swoich i kibiców. Rozczarowanie i nauka na przyszłość, tak podsumować można występ Biało-Czerwonych w Stambule i takie słowa pojawiały się w rozmowach zawodników i trenerów najczęściej. Z pozytywnych aspektów wymienić można cztery wygrane mecze oraz przede wszystkim motywację do dalszej pracy, dzięki której na kolejnym turnieju Polacy chcą zetrzeć złe wrażenie i pokazać prawdziwą siłę drużyny. Mundial na oczach ponad 20 000 kibiców i prezydenta Turcji wygrali gospodarze.

– Jesteśmy rozczarowani. Mieliśmy marzenia, mieliśmy oczekiwania, ale uprawiamy sport i tutaj niepowodzenia się przydarzają – podsumowuje trener kadry Marek Dragosz. – Szkoda, że jeden mecz zawarzył na tym, że później graliśmy o lokaty, które nikogo nie satysfakcjonują. Tego już nie cofniemy, trzeba teraz wyczyścić głowy, odpocząć i ciężko pracować dalej, bo ten zespół cały czas ma przed sobą świetną przyszłość i wierzę, że udowodnimy to już na kolejnym turnieju – dodaje.

Polacy fazę grupową turnieju rozpoczęli od porażki 1:3 z Uzbekistanem, który potem okazał się czarnym koniem mundialu, wygrywając sześć z siedmiu meczów i zdobywając brązowy medal mistrzostw. Wracający po kilku latach przerwy do gry, byli trzykrotni mistrzowie świata, jedyną swoją porażkę zanotowali w półfinale imprezy, w którym ulegli gospodarzom i późniejszym zwycięzcom jedynie 0:1. Co warte zauważenia w czołowej szóstce turnieju, oprócz Turków, znalazły się jedynie drużyny spoza Europy. Drugie miejsce zajęła Angola, czwarte Haiti, a kolejne Maroko i rywal Biało-Czerwonych z 1/8, Brazylia.

– Patrząc na te mistrzostwa, ale przede wszystkim na grę drużyn spoza Europy widać jasno jak poziom sportowy ampfutbolu idzie mocno do przodu – zauważa Kamil Grygiel napastnik naszej kadry. – Fajnie, że dyscyplina rozwija się aż tak dynamicznie, ale my również musimy zacząć iść do przodu – dodaje.

Fot. Cyfrasport / Amp Futbol Polska

Warto podkreślić, że dyscyplina rozwija się dynamicznie zarówno pod względem sportowym, jak i organizacyjnym. – Mistrzostwa rozgrywane były na świetnych obiektach z tysiącami kibiców gospodarzy, ale też wieloma kibicami z różnych krajów, co jest w ampfutbolu nowością – mówi prezes Polskiego Związku Amp Futbol Mateusz Widłak. – Transmisje meczów live docierały również już nie tylko do telewizji gospodarza, ale również do telewizji wielu krajów uczestniczących w imprezie. Na turnieju gościliśmy też gości z wielu krajów i organizacji na czele z UEFA, a nawet FIFA, z którą chcemy wkrótce nawiązać bliskie relacje.

Po meczu z Uzbekami Polacy zanotowali dobre spotkania z Tanzanią oraz Hiszpanią (oba po 3:0) i wydawało się, że wracają na właściwe tory. Zwłaszcza ten drugi mecz był dla naszych kadrowiczów ważny, bo miał być rewanżem za półfinał EURO’21 w Krakowie. Tak też się stało, ale ostateczny bilans mundialu pokazał, że to zwycięstwo z Tanzanią (7. miejsce w klasyfikacji końcowej) było cenniejsze, ponieważ wicemistrzowie Europy zajęli dopiero 23. miejsce.

W 1/8 finału Polacy trafili na brązowych medalistów poprzedniego mundialu – Brazylię. Przed meczem wydawało się, że będzie to wyrównane spotkanie i że Polacy wrócili już do gry znanej z poprzednich turniejów. Niestety tak się nie stało.

– Ten kluczowy mecz turnieju zagraliśmy bardzo, bardzo słabo. Rywal był w naszym zasięgu, ale zupełnie nie daliśmy sobie szansy – mówi Igor Woźniak, bramkarz naszej kadry.

– W pierwszej połowie praktycznie nie było nas na boisku, nie oddaliśmy strzału... co zadecydowało o zwycięstwie Brazylii 2:1. Obudziliśmy się dopiero na ostatnie 10 minut, ale było już za późno – dodaje.

Porażka z Brazylią 1:2 była dla Polaków wielkim ciosem, ponieważ oznaczała koniec marzeń o medalach i walkę o lokaty, których nikt w drużynie wcześniej nie zakładał. W ampfutbolowych mistrzostwach gra się dalej nawet w przypadku przegranej, rywalizuje się każdego dnia o dalsze miejsca w turnieju.

– Mecze dzień po dniu, bez żadnej przerwy i konieczność szybkiego podniesienia się i gry o lokaty nawet w przypadku bardzo dotkliwej porażki, to trudna specyfika ampfutbolowych mistrzostw, którą znamy z mundialu w 2018 i EURO w 2021 – mówi Mateusz Widłak. – Porażka w kolejnym meczu, w starciu, które patrząc obiektywnie musieliśmy wygrać, to był drugi cios, który otrzymaliśmy na tym turnieju.

Dzień po przegranej z Brazylią Polacy trafili na Anglię, drużynę jeszcze niedawno bardzo silną, która jest jednak w fazie przebudowy i całkowitej wymiany składu. W czerwcu na Amp Futbol Cup wygrali Polacy i to aż 4:0. Tym razem to Anglicy pokazali waleczność i skuteczność i pokonali naszą reprezentację aż 3:0. Był to dla nich bardzo ważny moment w drodze budowy nowej drużyny, a dla biało-czerwonych cios, po którym trudno się było podnieść. Patrząc po meczu na zawodników i trenerów wydawało się, że może to być koniec tej drużyny, że może ona już się nie podnieść po tym ciosie i że kolejne mecze mogą być już tylko gorsze.

Fot. Cyfrasport / Amp Futbol Polska

Tak się jednak nie stało. Polacy po raz kolejny udowodnili, że nawet w najtrudniejszych momentach potrafią się zjednoczyć i walczyć dalej. Wpływ na to miała drużyna, ale i kibice, którzy masowo wspierali Polaków w tym trudnym momencie poprzez social media.

Fot. Cyfrasport / Amp Futbol Polska

W ostatnich dwóch meczach Polacy wrócili do gry na swoim poziomie i wygrali z USA 3:1 i z Iranem 2:0. Co ciekawe, Iran wygrał eliminacje pokonując w nich między innymi Uzbekistan, a potem wygrał grupę po zwycięstwie z Brazylią, co pokazuje jak przewrotne bywają turnieje.

Te dwa zwycięstwa nie zmieniają zbyt dużo w obrazie występu Polaków na mundialu, którzy ostatecznie zajęli dopiero 13. miejsce, ale pokazują, że drużyna nadal jest zmotywowana do walki i udowodnienia swojej wartości.

– Podobnie jak cała drużyna czuję po tym mundialu jeden wielki niedosyt – mówi Marcin Oleksy obrońca, dla którego były to pierwsze mistrzostwa. – Wniosek dla całej drużyny jest jeden – musimy pracować jeszcze więcej i dać z siebie jeszcze więcej, żeby na kolejnych mistrzostwach pokazać sobie i innym drużynom, że był to wypadek przy pracy – dodaje, a jego wypowiedź uzupełnia Igor Woźniak. – Chciałem podziękować wszystkim, którzy w nas wierzyli i którzy nas tak mocno wspierali. Mimo wszystko jestem pewien, że jako drużyna podniesiemy się po tej porażce, co pokażemy już podczas Ligi Narodów 2023 i przede wszystkim EURO w 2024 roku! ■

AMP Futbol Polska

Zdjęcia z turnieju na str. 87

Marek Dragosz odwołany. Nowy trener w grudniu

Po mistrzostwach świata w Turcji zarząd AMP Futbol Polska podjął decyzję o odwołaniu z funkcji trenera Marka Dragosza. O powody tej decyzji zapytaliśmy prezesa Mateusza Widłaka, który przekazał również, że nazwisko nowego szkoleniowca ogłoszone zostanie jeszcze w tym roku.

MATEUSZ MISZTAL

Reprezentacja Polski ma za sobą nie najlepszy turniej. Podczas mistrzostw świata w Turcji Biało-Czerwoni zajęli 13. miejsce. 24 października oficjalnie poinformowano o tym, że reprezentanci Polski w ampfutbolu w kolejnych miesiącach będą pracować już z nowym trenerem.

– 11 lat pracy, 130 meczów, 4 mundiale, 2 medale EURO, turnieje... Marek, dziękujemy za cały twój i sztabu szkoleniowego wkład w rozwój reprezentacji i ampfutbolu w Polsce – napisano na Twitterze AMP Futbol Polska, informując o podjętej przez zarząd decyzji.

Marek Dragosz to trener, który prowadził reprezentację od jej powstania. Swoje początki wspominał w rozmowie z naszą redakcją rok temu, tuż po mistrzostwach Europy w Krakowie.

– W październiku minie 10 lat od kiedy to się wydarzyło. Nie powiem, że przez przypadek. Dostałem taką propozycję od Mateusza Widłaka (obecny prezes Amp Futbol Polska – red.), pojechałem na pierwszy trening i od pierwszego gwizdka jestem do dziś. Spodobał mi się ten projekt, ponieważ był nowy, był takim, który można było zrobić po swojemu, odcisnąć swoje piętno – mówił nam w 2021 roku Dragosz.

– Mamy za sobą wiele lat współpracy, a nawet nie tylko, bo przecież razem z Markiem budowaliśmy to wszystko, całą dyscyplinę. Ja – i myślę, że wszyscy – mamy do niego wielki szacunek, ale doszliśmy do wniosku, że formuła się wyczerpała i drużyna potrzebuje nowego impulsu – mówi Mateusz Widłak, prezes AMP Futbol Polska. – Teraz trwają prace, by nowego trenera znaleźć, by była to wartość dodana.

Fot. Mateusz Misztal / arch. redakcji

– By docenić Marka, zaproponowaliśmy mu, aby został z nami i prowadził kadry młodzieżowe, juniorski program. Na początku się zgodził, ale ostatecznie zrezygnował, czego ja bardzo żałuję, bo chciałem tutaj też z szacunkiem do tego podejść – zaznaczył Widłak.

Jak wyjaśnił nam, wraz z trenerem odchodzi cały sztab szkoleniowy.

– U nas jest taka zasada, że trener dobiera sobie sztab. Marek też sam decydował o tym sztabie, więc jeśli ktoś odchodził, to sam decydował o tym, kto tutaj dochodzi. I taką samą możliwość chcemy dać nowemu trenerowi, by on sam mógł zdecydować z kim chce współpracować – przekazał prezes AMP Futbol Polska.

Zapytany o to kiedy możemy poznać nazwisko nowego szkoleniowca, wyjaśnił że stanie się to jeszcze w tym roku.

– Chcielibyśmy najpóźniej w grudniu już mieć to dopięte. Najpierw jednak chciałem Markowi przedstawić sytuację, a później rozmawiać z kimkolwiek, więc dopiero od poniedziałku (24 października – red.) razem z zarządem działamy i sprawdzamy różne możliwości. Tworzymy listę potencjalnych kandydatów i szukamy odpowiedniej osoby – wskazuje Widłak. ■

W NASTĘPNYM NUMERZE WYWIAD Z MARKIEM DRAGOSZEM

W Chorzowie rozpoczął działalność Klub Kibiców Niepełnosprawnych

Z inicjatywy fanów powstał oficjalny Klub Kibiców Niepełnosprawnych Ruchu Chorzów. – Jesteśmy niezmiernie szczęśliwi, że zaczynamy oficjalnie działać. Wprawdzie jest nas dopiero garstka, ale naszym celem jest zmotywowanie i zachęcenie innych niepełnosprawnych do aktywnego uczestnictwa w meczach i nie tylko – podkreślają inicjatorzy przedsięwzięcia.

Fot. pixabay.com / zdj. ilustracyjne

– Chcemy wyjść naprzeciw ludziom, którzy boją się, bądź nie mają możliwości dotrzeć na Cichą, by razem z nami aktywnie kibicowali naszemu kochanemu Ruchowi. Może i Wy macie w rodzinie, wśród sąsiadów, znajomych takie osoby, może oczekują na bodziec z Waszej i naszej strony. Poinformujcie ich, że mogą, że są mile widziani i znajdą się osoby do pomocy – napisali w komunikacie założyciele klubu.

Pochodzą nie tylko z Chorzowa, bo jak podkreślają, „Ruch ma kibiców wszędzie". Oprócz kibicowania ulubionej drużynie w planach są spotkania, wyjazdy integracyjne, wymiana doświadczeń i wiedzy.

– Jeżeli ktoś kiedykolwiek miał do czynienia z niepełnosprawnymi, to wie z iloma rzeczami muszą się zmierzyć. I tutaj pragniemy zaznaczyć, iż absolutnie nie potrzebujemy czyjegoś współczucia, my potrzebujemy czasami pomocy czysto technicznej. Jesteśmy tacy jak Wy pełnosprawni, tylko los spłatał nam figla. Cieszymy się jak Wy, myślimy jak Wy, czujemy jak Wy, a najlepsze, że potrafimy się śmiać z samych siebie. Prosimy o traktowanie nas równorzędnie i wspieranie emocjonalne, przecież mamy jeden cel: kibicować, wspierać i kochać nasz Ruch – dodają członkowie stowarzyszenia, które zostało oficjalnie zarejestrowane przez chorzowski Urząd Miasta 6 lipca. ■

Źródło: KKN Ruch Chorzów

oprac. MM

Puchar Polski dla Śląska Wrocław

Sekcja Blind Football Śląska Wrocław odniosła kolejny wielki sukces. WKS po heroicznym boju pokonał Wisłę Kraków po serii rzutów karnych i sięgnął po tytuł Pucharu Polski.

Śląsk Wrocław Blind Football powstał w 2019 roku i zrzesza w swoich szeregach niewidomych zawodników. Największym sukcesem organizacji bez wątpienia jest zdobycie klubowych mistrzostw świata, ale też m.in. zwycięstwa w turnieju w Belgii oraz w Pucharze Polski. Teraz zawodnicy WKS-u do gabloty dokładają kolejne trofeum.

W turnieju Pucharu Polski oprócz Śląska Wrocław brały udział trzy drużyny: Górnik Zabrze, Niewidzialni Bielsko-Biała oraz Wisła Kraków.

WKS i „Biała Gwiazda" to dwie najmocniejsze ekipy w Polsce, więc wiadome było, że to w ich starciu poznamy zdobywcę tytułu.

– Podeszliśmy z dużym respektem do Wisły. W ich składzie jest sporo reprezentantów Polski i to oznaczało, że czeka nas naprawdę wymagające zadanie – tak sytuację skomentował trener Śląska Wrocław Blind Football, Mikołaj Nowacki.

Plan na mecz był dość prosty. Śląsk mając świadomość o nieprzeciętnym potencjale ofensywnym rywali, chciał przede wszystkim skupić się na defensywie i utrzymaniu wyniku do końcowego gwizdka. Brak zwycięzcy w podstawowym czasie gry oznaczałby konkurs rzutów karnych, w których WKS jest wyjątkowo mocny i skuteczny.

– Spodziewaliśmy się trudnego spotkania i rzeczywiście takie było. Nie ukrywam, że liczyliśmy na rzuty karne, gdyż już nie raz wygrywaliśmy z Wisłą właśnie po konkursach jedenastek. Gdy udało się doprowadzić do wyrównania, byłem już spokojny. W rzutach karnych pokazaliśmy wielką klasę i niezwykle cieszę się z tego zwycięstwa – mówi Nowacki. ■

Oprac. Red.

Jak to, to niewidomi strzelają? Radość i śmiech podczas Narodowego Dnia Sportu 2022

Tradycyjnie już do strefy Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego podczas Narodowego Dnia Sportu na błoniach PGE Narodowego ustawiały się kolejki chętnych, by spróbować swoich sił w pięciu dyscyplinach. Głównymi gwiazdami strefy byli oczywiście paraolimpijczycy, którzy z pasją wprowadzali uczestników wydarzenia w świat parasportu.

BARTOSZ TARNOWSKI

Narodowy Dzień Sportu to coroczne wydarzenie organizowane przez Fundację Zwalcz Nudę. Jego najważniejszym elementem jest piknik na błoniach Stadionu Narodowego w Warszawie, w trakcie którego związki i kluby sportowe prezentują swoje dyscypliny i starają się zarazić uczestników pasją do ruchu i aktywności. Jak zawsze pojawili się także Paraolimpijczycy.

Już od samego południa w strefie Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego zaczął się ruch, który nie ustał ani na chwilę aż do zamknięcia wydarzenia. Dynamiczną i pełną śmiechu rozgrzewkę zapewnił Stefan Makowski, medalista paraolimpijski i asystent trenera kadry narodowej w paraszermierce. Nasz wicemistrz z Aten mimo zakończenia sportowej kariery żyje w ciągłym biegu. Na błonia PGE Narodowy „wpadł" między turniejem Masters w Drzonkowie, a wyjazdem na Puchar Świata do Pizy. Jak sam przyznaje, żyje intensywnie, a takie spotkania to szansa by zarażać sportem.

– Uważam, że mając takie sukcesy, powinienem pokazywać ludziom drogę do tego spełnienia, którego doświadczyłem. Gdyby nie ludzie, którzy mi pomogli, nie mógłbym cieszyć się pięknymi wspomnieniami z podium igrzysk paraolimpijskich. Teraz marzę, by inni mogli się tym cieszyć dzięki mojej pracy – może jeszcze nie w Paryżu, ale już w Los Angeles w 2028 – opowiadał z plastikowym floretem w dłoni, z którym ćwiczył szermierczą postawę z dziećmi.

Odwiedzający paraolimpijską strefę mogli spróbować swoich sił także w siatkówce na siedząco, trafić do celu na parabiathlonowej strzelnicy czy rozpędzić się na handbike'u. Nie zabrakło również Bartłomieja Mroza i parabadmintona – nasz

Fot. Maciej Gillert / Polski Komitet Paraolimpijski

chorąży z Tokio jest stałym uczestnikiem tego typu wydarzeń i do popularyzacji dyscypliny przykłada wielką wagę.

– Takie wydarzenia to świetna okazja do promocji sportu i spotkania z innymi paraolimpijczykami, jak i również do spędzenia wolnego czasu – mówi Bartłomiej Mróz, pierwszy polski paraolimpijczyk w parabadmintonie. – Ci którzy tu przychodzą, mają szansę zagrać ze mną – nie jest tak, że daję im fory, ale staram się, by mieli jak najwięcej radości z tej gry – to powinno być podstawowym celem podczas takiego pikniku.

Nietypową atrakcją dla odwiedzających strefę była strzelnica... na słuch. Dokładnie tak strzelają parabiathloniści z niepełnosprawnością wzroku – korzystają z laserowych karabinów przy pomocy słuchawek, a po wysokości dźwięku orientują się, kiedy nacisnąć spust.

– Tutaj ludzie bardzo często po raz pierwszy w życiu mają styczność ze strzelnicą biathlonową dla niewidomych. Na początku myślą, że trzeba „na oczy" strzelać – uśmiecha się Jakub Twardowski, przewodnik parabiathlonisty Piotra Garbowskiego. – Dopiero po chwili orientują się, że słuch ma tu większą wagę i na czym to polega. Muszą tak naprawdę „wyłączyć" ten wzrok i zamknąć oczy.

– Staramy się każdemu to trochę ułatwić i pokazać, jak działa strzelanie na naszej strzelnicy – mówi Piotr Garbowski, który również sam, jako niedowidzący parabiathlonista i paraolimpijczyk, strzela na takiej strzelnicy. – Tłumaczymy, że to karabin dla niewidomych i zazwyczaj widzimy takie duże oczy: jak to, to niewidomi strzelają? Przed chwilą taka pani się mnie nawet zapytała: to po co tych niewidomych jeszcze strzelać uczycie? (śmiech)

Są jednak sporty paraolimpijskie, każdy chce spróbować tej rywalizacji – dlaczego nie w biathlonie? Pani też spróbowała, odeszła zachwycona.

A jeśli już ktoś wprawił się w strzelaniu, to mógł jeszcze przejechać się na handbiku, który nota bene jest coraz popularniejszą formą spędzania wolnego czasu wśród osób poruszających się na wózkach. I chociaż ręczne rowery są coraz częściej widoczne na polskich drogach, to nie zawsze można ich spróbować pod okiem aktualnego zwycięzcy Pucharu Świata, Rafała Szumca. Prezes klubu VeloAktiv Kraków był przez odwiedzających pilnie dopytywany o dyscyplinę i jej szczegóły.

– Pytani jesteśmy, czy to jest ciężki sport, jakie prędkości rozwijamy i jakie odległości jeździmy – powiedział Rafał Szumiec. – Te rzeczy są porównywalne do tradycyjnego kolarstwa – a tutaj każdy może sam spróbować, może nie ma tu typowo wyścigowego sprzętu, ale daje to pewne wyobrażenie.

Sporty drużynowe tym razem reprezentowali siatkarze na siedząco, a wśród nich – Rafał Wojtowicz, członek kadry narodowej. Ta strefa tradycyjnie cieszyła się największą popularnością wśród najmłodszych uczestników Narodowego Dnia Sportu.

– Dzieci, które do nas przychodzą uczą się przede wszystkim współzawodnictwa w grupie – trzeba się odnaleźć nie tylko w zabawie samemu, ale i w sześcioosobowej drużynie – mówi o swoich wrażeniach Wojtowicz.

Każdy odwiedzający strefę paraolimpijską otrzymywał identyfikator, a odwiedzenie poszczególnych dyscyplin gwarantowało zebranie naklejek z wizerunkami maskotek minionych igrzysk paraolimpijskich. To z kolei dawało prawo do odebrania pakietu z upominkami Sponsora Generalnego PKPar, PKN Orlen. O to, by odkrywanie poszczególnych dyscyplin odbywało się sprawnie i bez zakłóceń, dbali wolontariusze: #CitiVolunteers oraz pracownicy Allianz Polska. Wśród wolontariuszy nie zabrakło także warszawskiej młodzieży oraz pracowników PZSN „Start". I choć aura nie do końca dopisała, w paraolimpijskiej strefie nie zabrakło ani odwiedzających, ani śmiechu, ani dobrej energii. ■

Polski Komitet Paraolimpijski

Kto wygra #Guttmanny2022?

Do 3 listopada można było zgłaszać kandydatury w 4. Plebiscycie Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego na Sportowca Roku. Statuetki im. Sir Ludwiga Guttmanna czekają na najlepszego sportowca, trenera, organizację i wydarzenie minionego roku.

Fot. Maciej Gillert / Polski Komitet Paraolimpijski

Świeżo za nami 2. Orlen Paralympic Run, który po raz pierwszy odbył się w wersji stacjonarnej i stał się świętem radości i aktywności dla każdego. Polski Komitet Paraolimpijski nie zwalnia tempa. Rusza bowiem 4. Plebiscyt Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego na Sportowca 2022 roku.

Zwycięzca otrzyma statuetkę imienia Sir Ludwiga Guttmanna – twórcy igrzysk paraolimpijskich – wykonaną z brązu i zaprojektowaną przez Andrzeja Renesa oraz nagrodę finansową.

W ubiegłym roku „Guttmanna" i 10 tysięcy złotych zgarnęła znana paralekkoatletka Róża Kozakowska.

Statuetki przyznawane będą także w trzech innych kategoriach: trener/trenerka, wydarzenie, organizacja roku.

W I etapie, który trwał do 3 listopada, internauci zgłaszali swojego kandydata/tkę na najlepszego sportowca, trenera, wydarzenie i organizację sportową roku. W drugim etapie Kapituła dokona wyboru 20 nominowanych spośród sportowców i po pięcioro w pozostałych kategoriach.

Ostatni, III etap Plebiscytu będzie polegał na głosowaniu internautów na specjalnie do tego przygotowanej platformie – więcej informacji w listopadzie na razemztoba.pl.

Gala Finałowa Plebiscytu, podczas której poznamy zwycięzców, planowana jest na 7 grudnia o godzinie 18:00 w Hotelu Arche w Warszawie.

Organizacja plebiscytu ma na celu promocję sportu osób z niepełnosprawnościami i przede wszystkim paraolimpijczyków, którzy mogą być wzorem do naśladowania i inspiracją dla innych. Będzie także propagować uprawianie sportu i aktywności fizycznej mimo niepełnosprawności. W myśl zasady, którą powtarzają paraolimpijscy mistrzowie: Niemożliwe nie istnieje!

Ubiegłoroczny Plebiscyt wygrała paralekkoatletka Róża Kozakowska, rekordzistka świata w rzucie maczugą i zdobywczyni dwóch medali paraolimpijskich w Tokio. W poprzednich latach triumfowali Kinga Dróżdż (2020, paraszermierka) oraz Jacek Czech (2019, parapływanie). Trenerem Roku 2021 został szkoleniowiec reprezentacji Polski w paratenisie stołowym, Andrzej Ochal, za Wydarzenie Sportowe Roku uznano Paralekkoatletyczne Mistrzostwa Europy w Bydgoszczy, natomiast Organizacją Roku 2021 głosami internautów został wybrany GZSN „Start" Gorzów. Nagrodę Specjalną Przyjaciela Sportu Paraolimpijskiego otrzymał jeden z pierwszych animatorów sportu osób z niepełnosprawnościami w Polsce, prof. Aleksander Kabsch.

Organizatorzy zachęcają do śledzenia wydarzenia w mediach społecznościowych i tym samym bycia na bieżąco z wynikami Plebiscytu.

Plebiscyt jest współfinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki. Patronat medialny nad Plebiscytem objęli TVP Sport oraz Polskie Radio S.A. ■

Polski Komitet Paraolimpijski

Rugby znów łamało bariery

Już po raz trzeci w Elblągu odbył się wojewódzki turniej Rugby, pod nazwą „III Turniej Rugby Łamie Bariery". W zmaganiach na boisku, przy Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 1, wzięło udział 6 drużyn z Elbląga, Olsztyna, Purdy i Gietrzwałdu.

50 zawodników zmierzyło się w grze każdy z każdym. Mecze sędziowali T. Czyż, J. Bil i J. Kowalski z Okręgowego Kolegium Sędziów Warmińsko-Mazurskiego Okręgowego Związku Rugby. Spotkanie otworzył i prowadził prezes Warmińsko-Mazurskiego Okręgowego Związku Rugby Henryk Pach. Zawodników dopingowali goście: Jerzy Wcisła – Senator RP, Ulana Stacewicz z Olimpiad Specjalnych oraz dyrektor Szkoły Podstawowej nr 21 Joanna Celińska.

Nie zabrakło również gospodarza, Leszka Iwańczuka, który na co dzień wspiera swój zespół trenerski i zawodników. Należy pamiętać, że zawodnicy ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 w Elblągu grają na równych zasadach z zawodnikami pełnosprawnymi. Podsumowaniem turnieju było wręczenie medali bez oznaczenia miejsca, co jak uzasadnił prezes Henryk Pach, „jest ukłonem w stronę równości i jedności uczestników". Całość przedsięwzięcia jest współfinansowana przez Marszałka Gustawa Marka Brzezina i Zarząd Województwa Warmińsko Mazurskiego.

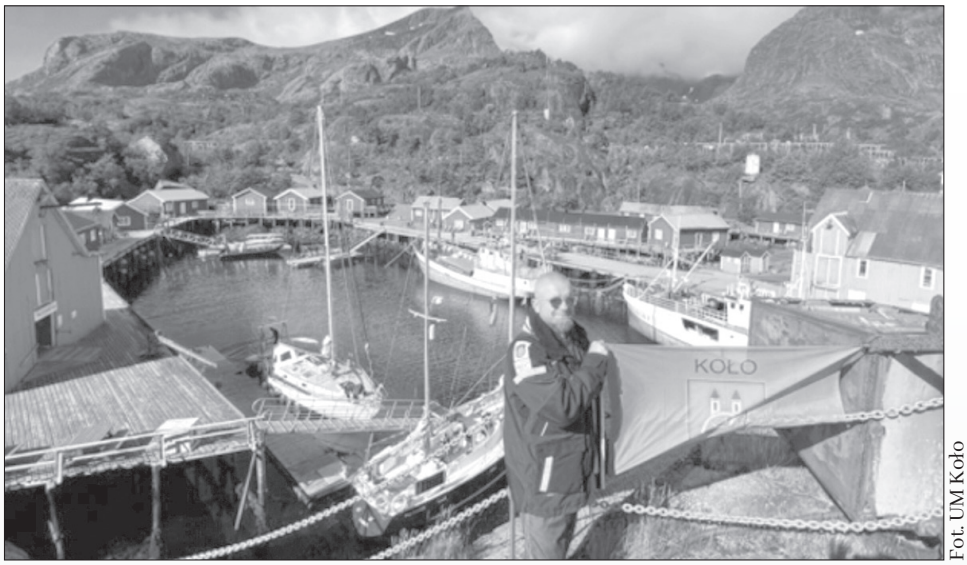
Klasyfikacja miejsc:

1. SP 18 Olsztyn
2. Rugby Łamie Bariery Elbląg
3. SP nr 21 Elbląg
4. Akademia Rugby Team Olsztyn
5. Rugby Team Gietrzwałd
6. Rugby Team Purda ■

Gosia Oleksiak

Niewidomy żeglarz inspiruje

Pan Dariusz Borowiak składa podziękowania wszystkim, którzy udzielają mu pomocy i wsparcia w realizacji żeglarskich pasji!



Fot. UM Koło

Szanowni Państwo, nazywam się Dariusz Borowiak i jestem niewidomym żeglarzem, który od 2012 roku reprezentuje nasz region i jego mieszkańców na wodach Polski, Europy i świata, tym samym inspirując osoby z niepełnosprawnościami, do podążania za swoimi marzeniami mimo wszelkich przeciwności.

Mam na swoim koncie wiele osiągnięć, które zawdzięczam dotychczasowemu wsparciu i własnej niezłomnej naturze. Wiosną zeszłego roku jako członek pięcioosobowej załogi jachtu Sifu of Avon odbyłem rejs po Atlantyku – wyruszyliśmy z Fuerteventury na Wyspach Kanaryjskich do Amsterdamu, a po drodze czekało nas wiele wyzwań związanych z trudnymi warunkami pogodowymi i awariami jachtu.

Spędziliśmy 21 dób bez przerwy na pełnym Atlantyku w odległości 500 mil morskich od brzegu, z czego przez 5 dób trwał sztorm, a na kanale La Manche musieliśmy nocą mierzyć się z wiatrem o mocy 10 w skali Beauforta. Mimo utrudnień, rejs zakończył się sukcesem i pozostawił wiele niesamowitych wspomnień i chęć zdobywania kolejnych doświadczeń. W sierpniu miałem okazję wziąć udział w następnej przygodzie – tym razem na wodach śródlądowych Polski. W rejsie Odrą z Gliwic do Szczecina uczestniczyli również podopieczni Warsztatów Terapii Zajęciowej TĘCZA przy Fundacji Różyczka w Gliwicach. Była to dla nich okazja do pokonania własnych lęków i pokonywania barier.

Moim największym osiągnięciem pozostaje opłynięcie przylądka Horn w 2018 roku. Zdobyłem wtedy tak zwany „żeglarski Mount Everest", czyli najdalej wysunięty punkt Ameryki Południowej, tym samym stając się pierwszym niewidomym Polakiem, który tego dokonał. W 10. rocznicę mojego powrotu do żeglowania po utracie wzroku, odbyłem rejs w dniach 15.07.2022 do 29.07.2022 w przeciwnym kierunku – na północne koło podbiegunowe. Przepłynąłem jachtem z Bodo do Tromsø przez norweskie Lofoty i fiordy, aż do bram Arktyki. Był to wymagający rejs połączony z trekkingiem, dlatego musiałem się do niego odpowiednio przygotować.

Pragnę bardzo serdecznie podziękować za Państwa wsparcie, które umożliwiło mi zakup specjalistycznego wyposażenia i biletów lotniczych do Norwegii.

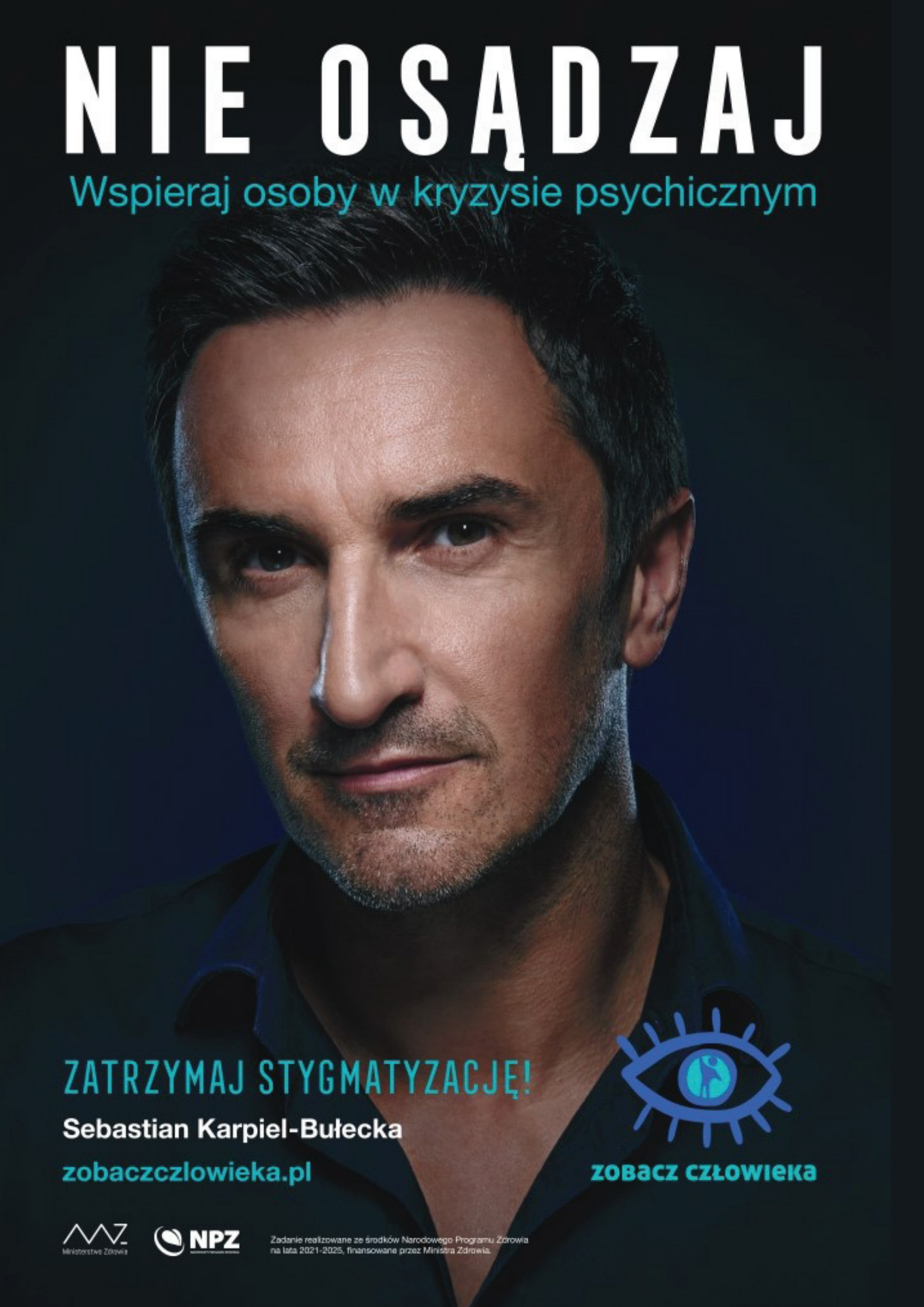
Z żeglarskim pozdrowieniem, Dariusz Borowiak ■

PAP MediaRoom

Fot. Cyfrasport

NIE OSĄDZAJ

Wspieraj osoby w kryzysie psychicznym



ZATRZYMAJ STYGMATYZACJĘ!

Sebastian Karpiel-Bułecka

zobaczczlowieka.pl

ZOBACZ CZŁOWIEKA

Ministerstwo Zdrowia

NPZ

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.