

# Razem z Tobą

codziennie informujemy i integrujemy



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

Pismo finansowane  
jest ze środków PFRON

**Nr 5/318**  
**2024**

www.razemzoba.pl • Codziennie każdego dnia • Razem już 27 lat

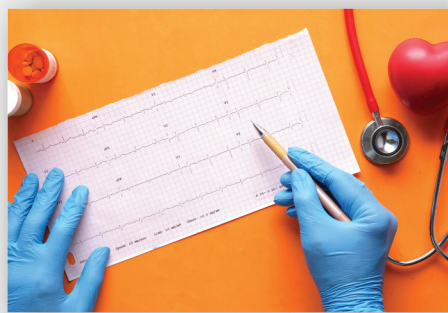


## Teatr, który przekracza bariery



**Prawda o człowieku  
nie leży w jego ciele**

więcej s. 12



**Teraz serce ma  
12 godzin dla życia**

więcej s. 50



**Polacy pierwszymi  
w historii  
mistrzami świata**

więcej s. 63



**Elbląska Rada Konsultacyjna  
Osób Niepełnosprawnych**



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych



## **SAMODZIELNI NIEPEŁNOSPRAWNI III**

---

**Bezpłatne poradnictwo prawne**

dla osób z niepełnosprawnościami

**Bezpłatne poradnictwo specjalistyczne**

dla osób z niepełnosprawnościami

**Wsparcie i rzecznictwo**

dla osób z niepełnosprawnościami

oraz

**Podejmowanie interwencji**

**ELBLĄG**

**ul. Kościuszki 48**

**tel. 517 626 662 / 55 232 69 35**

Projekt "Samodzielni Niepełnosprawni III" współfinansowany jest ze środków PFRON

**REDAKCJA:**

Rafał Sułek (red. naczelny)  
Mateusz Misztal  
Jakub Gąsak

Janusz Komorowski  
Teresa Bocheńska  
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](http://www.razemztoba.pl)

**WYDAWCA:**

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



**ZADZWOŃ  
DO NAS**

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

**Zadzwoń!**

Czekamy na Twój telefon!

**(55) 232 69 35**

**Napisz!**

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

**DRUK:**

PPUH APLAUZ

Fot. na okładce: arch. Teatru Ubogiego Relacji  
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 zamieszczonych artykułów prezentują własne poglądy. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian i skracania dostarczonych materiałów.

# WARTO PRZECZYTAĆ

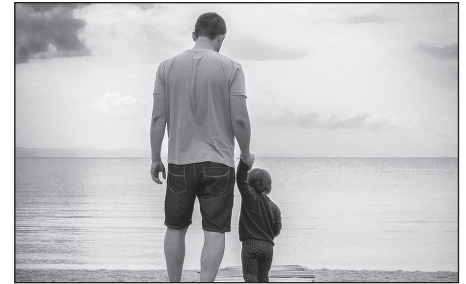
- 8 Idą przez Polskę dla Marysi
- 9 Wyjątkowy spływ kajakowy
- 11 Pacjent z nowoczesną bioprotezą
- 15 Dotykowe mapy parków i ogrodów
- 18 Kolejna edycja kampanii społecznej „Włączamy możliwości”
- 20 Instytut Głuchoniemych zostanie przebudowany
- 22 Sztuczna inteligencja lepiej niż specjaliści diagnozuje spektrum autyzmu
- 24 Potrzeby osób z niepełnosprawnościami są wciąż niedostrzegane
- 26 45 lat seniorskiego uniwersytetu
- 27 „Babciu tylko ty możesz mi pomóc”
- 46 Niepełnosprawni przedsiębiorcy mogą obniżyć roczną składkę zdrowotną
- 47 Spodziewasz się dziecka? Sprawdź, co dostaniesz z ZUS
- 48 Od czerwca uczniowie i studenci mogą więcej dorobić
- 49 Więcej za wypadek przy pracy
- 52 Białe plamy na samorządowej mapie Polski. Gdzie w Polsce znikają apteki?
- 54 Ta choroba odbiera chęć do życia

## ELBLĄG

- 28 Weszli w dorosłość
- 29 Po raz piąty pobiegli dla Hospicjum
- 30 Niepełnosprawni świętowali w Elblągu
- 33 Uśmiech mimo deszczu
- 34 „Nie będziesz sam”. Muzyczne wsparcie dla Pawła

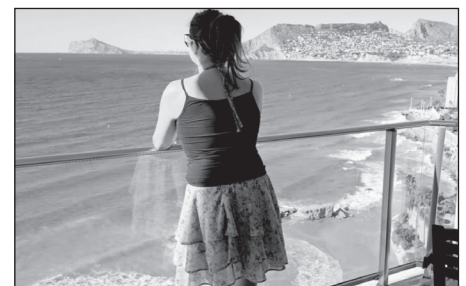
## W REGIONIE

- 36 Jak wspierać dzieci ze szczególnymi potrzebami?
- 37 Centrum Pediatriczne na Zaspie
- 38 Ładowisko gotowe
- 39 Mieszkanie wspomagane szansą na samodzielne życie
- 40 Program wsparcia dla seniorów
- 42 Telepieka dla seniorów



## SPOŁECZEŃSTWO

- 4 Dobry tata to supermoc dla dziecka



## Z PERSPEKTYWY RODZICÓW

- 6 Detoks



## SPOŁECZEŃSTWO

- 14 Akademia Życia i Samodzielności

**PO DRUGIEJ STRONIE SZCZYTU**  
Angelika Chrapkiewicz-Gądek

Zycie Angeliki z SMA 3 to gotowy scenariusz na film. Piękna i mądra kobieta, która nie słamała SMA. Zdobyna szczyty gór, nurkuje i pływa kajakami. Nieustannie idzie do celu i przy tym pomaga innym przejąć ciemne doliny i żyć pełnią życia. Poznajcie jej historię!

Partnerzy organizatorzy: [angielka.pl](http://www.angielka.pl) | [wprost.pl](http://www.wprost.pl) | [naTemat.pl](http://www.naTemat.pl)  
Partnerzy medialni: [rybka.pl](http://www.rybka.pl) | [mzdarowia.pl](http://www.mzdarowia.pl) | [AMERICAN PRESS](http://www.americalpress.pl) | [leczniestwo.pl](http://www.leczniestwo.pl) | [Yes4you.com](http://www.yes4you.com)  
Partnerzy wydawniczy: [rybka.pl](http://www.rybka.pl) | [Razem z Tobą](http://www.razemztoba.pl)

## SPOŁECZEŃSTWO

- 16 Zdobywać szczyty, pokonywać doliny



Tym razem będzie dość krótko, wręcz w formie komunikatu. Jak już informowałem w jednym z ostatnich numerów, w marcu br. zakończyliśmy realizację trzyletniego projektu finansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Długo kazaliśmy Państwu czekać na nowe wydania. Jako, że mają Państwo możliwość czytania tychże słów, to znak, że wróciliśmy i nasz wniosek został pozytywnie oceniony i dofinansowany na kolejne miesiące ukazywania się Razem z Tobą w wersji papierowej, jak również dostępu do codziennej porcji informacji na stronie razemztoba.pl Trwało to tak długo, gdyż procedura odwoławcza po negatywnym oceniu naszego wniosku w pierwszej ocenie (przez lata przywykliśmy chyba już do tego) musieliśmy przejść całą procedurę ponownej oceny – to niestety trwa. Jak się okazało, nasze odwołanie przyniosło skutek, lecz nasza radość nie trwała chwili. Okazało się bowiem, że wraz z pozytywną oceną naszego wniosku, musieliśmy dość mocno ograniczyć budżet projektu. Godziny liczenia, trudnych rozmów, spotkań, korekt, aktualizacji by dojść do momentu w którym jesteśmy obecnie i móc przez kolejne trzy lata być Codziennie Razem z Tobą Drogi Czytelniku czy to w formie papierowej, czy serwisu internetowego razemztoba.pl Mimo, że musieliśmy dość mocno ograniczyć swoje pierwotne założenia i pomysły na ten projekt (do tego, też już przez te wszystkie lata pracy przywykliśmy) cieszymy się, że możemy znów być do Państwa dyspozycji. Jedną z nowości, o której chciałem Państwu napisać, to fakt, że wsłuchując się w Państwa opinie i sugestie, zdecydowaliśmy, że pismo Razem z Tobą zwiększy swoją objętość z 44 do 64 stron stając się jednocześnie dwumiesięcznikiem a nie jak było to przez lata – miesięcznikiem. Dzięki tej zmianie, znacznie usprawni się cykl wydawniczy i mimo okrojonego składu w redakcji będziemy mogli Państwu przedstawiać wiele interesujących materiałów także tych obszerniejszych stronicowo. Drugą taką zmianą, która pojawia się od tego numeru, są kody qwerty, dzięki którym możecie Państwo w łatwy sposób obejrzeć materiały filmowe, które przygotowujemy w redakcji relacjonując wybrane wydarzenia. W planach jest systematyczne rozwijanie naszego kanału na YouTube, gdzie wszystkie te materiały będą publikowane. Zachęcamy do zasubskrybowania nas i trzymania kciuków, by starczyło nam sił i zapału do realizacji wszystkich tych obszarów, gdzie Razem z Tobą jest dostępne. A przypomnę, że jesteśmy też obecni na Instagramie, Facebooku oraz platformie X. Wszędzie tam, zapraszamy serdecznie.

Życzę Państwu przyjemnej lektury i do zobaczenia przez najbliższe trzy lata na naszych socialach, stronie internetowej oraz na łamach pisma.

*Rafat Sutek*

## Dobry tata to supermoc dla dziecka

**R**ola taty w życiu dziecka jest bardzo ważna, choć wciąż niedoceniana. Jak jego zaangażowanie w wychowanie wpływa na rozwój, psychikę i przyszłe relacje dziecka? O wyzwaniach, z którymi mierzą się współcześni ojcowie, mówi dr Kamil Janowicz, psycholog z Uniwersytetu SWPS w Poznaniu, autor bloga Father\_ing.

Psychologia, zarówno ta akademicka, jak i praktyczna, zajmując się rozwojem dziecka, przez dekady skupiała się głównie na jego relacji z matką. Ojcowie w tym obrazie grali dosyć marginalną rolę, a jeśli poświęcano im więcej uwagi, to najczęściej w kontekście takich zjawisk jak brak zaangażowania, przemoc, uzależnienia czy też porzucenie rodziny... Jednak wraz z przemianami w społeczno-kulturowych wzorcach kobiecości i męskości, coraz częściej zaczęto zauważać także pozytywny aspekt ojcostwa i rolę taty w rozwoju dziecka. Dzięki temu w ciągu ostatnich 20-30 lat udało się zebrać ogrom danych pokazujących, jak ważna dla prawidłowego rozwoju dziecka (i to już od niemowlęctwa) jest dobra, bliska i oparta na zaufaniu oraz poczuciu bezpieczeństwa więź z ojcem.

### Dobra relacja z ojcem to fundament na całe życie

Zaangażowanie ojca w relację z dzieckiem to przede wszystkim szansa na zbudowanie bliskiej więzi i bezpiecznego wzorca przywiązania nie tylko z matką, ale także z tatą. Jest to optymalna sytuacja rozwojowa i swoista „baza” dla prawidłowego rozwoju dziecka we wszystkich ważnych obszarach – emocjonalnym, społecznym, a także poznawczym.

Wnioski płynące z dziesiątków badań jednoznacznie pokazują, że zaangażowanie ojca w relację z synem czy córką pozytywnie wpływa m.in. na lepszy rozwój poznawczy dziecka (np. radzenie sobie z sytuacjami problemowymi, wyższe kompetencje matematyczne i językowe), a także silniejszą motywację do nauki. Więź z tatą to również lepsza odporność emocjonalna (np. niższy poziom dyskomfortu w nowych i stresujących sytuacjach oraz silniejsza gotowość do eksploracji w nowych miejscach), niższa impulsywność, większa samokontrola i rzadsze doświadczanie nieprzyjemnych emocji. Kolejne pozytywy to mniej problemów w zakresie zdrowia psychicznego i fizycznego oraz lepsze funkcjonowanie w relacjach społecznych (mniej konfliktów z rówieśnikami i zachowań antyspołecznych, większa samodzielność w rozwiązywaniu wyzwań w obszarze relacji). Dobra więź z tatą to także czynnik chroniący, który zmniejsza ryzyko rozmaitych problemów emocjonalnych i behawioralnych w kolejnych latach życia dziecka.

## Dlaczego tata ma taką moc?

Co sprawia, że relacja z tatą jest tak istotna dla rozwoju dziecka? Możemy wskazać na co najmniej kilka mechanizmów wyjaśniających efekty obserwowane w badaniach.

– Zaangażowany i obecny tata lepiej zna swoje dziecko – potrafi rozpoznawać jego potrzeby i wie, jak je zaspokoić. To pomaga zarówno dziecku (bo dostaje to, czego potrzebuje), jak i samemu ojcu (bo jest skuteczniejszy, ma mniej trudności i frustracji) – mówi dr Kamil Janowicz, psycholog z Uniwersytetu SWPS w Poznaniu, autor bloga Father\_ing

Po pierwsze, zaangażowanie taty w relację z dzieckiem to szansa na zbudowanie bezpiecznego stylu przywiązania, który, jak wiemy z wielu badań, jest ogromnie istotny dla prawidłowego rozwoju w dzieciństwie, dorastaniu i dorosłości.

Po drugie, ta dobra relacja zbudowana na samym początku to też podstawa większej skuteczności ojcowskich oddziaływań w kolejnych latach – dziecko może więcej czerpać z relacji z ojcem, z jego wiedzy, doświadczenia i wsparcia, bo go zna i czuje się z nim bezpiecznie.

Po trzecie, zaangażowany i obecny tata lepiej zna swoje dziecko – potrafi rozpoznawać jego potrzeby i wie, jak je zaspokoić. To pomaga zarówno dziecku (bo dostaje to, czego potrzebuje), jak i samemu ojcu (bo jest skuteczniejszy, ma mniej trudności i frustracji). Zwiększa też szansę na wychwycenie jakichś trudności dziecka i szybszą reakcję.

Po czwarte, obecny tata to źródło wiedzy, inspiracji i wzorców rozwojowych. Dzięki temu dziecko może korzystać nie tylko z tego, co wnosi mama, ale także z całego doświadczenia życiowego i umiejętności taty. Bo przecież różni się zazwyczaj jako rodzice, miewamy odmienne pasje, pracujemy w innych zawodach, w innych obszarach jesteśmy mocni, a w innych radzimy sobie trochę gorzej.

Po piąte, zaangażowanie mężczyzny w relację z dzieckiem odciąża partnerkę

i daje jej przestrzeń na odpoczynek, regenerację i rozwój w innych obszarach. A wypoczęta i spełniona mama ma potem więcej cierpliwości i uważności dla swojego dziecka, gdy to jest pod jej opieką. Jest to więc pośredni wpływ ojca przez wsparcie partnerki. Warto to podkreślić, bo bywa, że kobiety obawiają się, że dziecko coś „straci” przez większe zaangażowanie taty (bo spędza mniej czasu z mamą). Jest wręcz przeciwnie. Partnerstwo w rodzicielstwie i zaangażowanie ojca to szansa, żeby kobiety były mniej zmęczone i zestresowane macierzyństwem – z korzyścią dla dziecka.

Ostatnia kwestia dotyczy zasobów finansowych – obecność i zaangażowanie ojca w życie rodzinne wiąże się zazwyczaj z lepszą sytuacją materialną rodziny. Przekłada się to na możliwość korzystania z różnych form wsparcia, zajęć rozwojowych, a także po prostu umożliwia bardziej komfortowe i spokojniejsze funkcjonowanie.

## Ojcowie mierzą się z wieloma wyzwaniem i potrzebują wsparcia

Za zwiększającą się świadomością na temat roli taty w rozwoju dziecka, idą rosnące oczekiwania wobec mężczyzn, by byli bardziej obecnymi i zaangażowanymi ojcami. Aby taki model stał się dominującym, konieczne jest jednak adekwatne wspieranie ojców w radzeniu sobie z wyzwaniami, z którymi się mierzą.

W pierwszej kolejności dotyczy to zmian systemowych związanych z dostępnością do edukacji okołoporodowej dla mężczyzn. Wciąż jest ona adresowana głównie do kobiet w ciąży i często mężczyźni, którzy nawet chcieliby się przygotować do roli taty (a także np. wspierania partnerki przy porodzie) nie mają takiej możliwości. Również na kolejnych etapach rodzicielstwa, oferta edukacyjna, publikacje i usługi „parentingowe” są kierowane głównie do kobiet. Liczba warsztatów, grup wsparcia, spotkań, czy też książek dla ojców jest znacznie mniejsza. Istotna jest tu też kwestia tego, jak te inicjatywy są reklamowane – zazwy-

czaj wydarzeniom „rodzicielskim” towarzyszą grafiki przedstawiające mamę z dzieckiem i delikatne, pastelowe kolory – nie jest to forma, która zachęcałaby mężczyzn i pokazywała im, że to też coś dla nich.

Mężczyźni mierzą się też często z łatką bycia „tym drugim”, „gorszym” rodzicem. Nieustannie muszą udowadniać, że są kompetentni, że potrafią zająć się dzieckiem, że nie zrobią mu krzywdy. Domyślnie „głównym opiekunem”, który „się zna” jest matka. Takie podejście osłabia zaangażowanie wielu mężczyzn i jest dla nich często po prostu przykre. To trochę analogiczna sytuacja do tej, w której kobieta musi w pracy udowadniać, że może być dobrą menedżerką, znać się na technologii i umieć zarządzać zespołem, podczas gdy jej kolegów „z góry” uważa się za kompetentnych w tym obszarze. Potrzebujemy tutaj zatem zmiany narracji na bardziej równościową.

Mówiąc o wyzwaniach dla ojców, należy podkreślić, że również oni mogą doświadczać w okresie okołoporodowym trudności w zakresie zdrowia psychicznego. O depresji poporodowej mówi się głównie w kontekście matek, a tymczasem dysponujemy co najmniej kilkoma metaanalizami, które pokazują, że zjawisko to dotyczy może ok. 10 proc. ojców (czyli w Polsce ok. 30 tys. mężczyzn rocznie!). Najnowsze doniesienia (np. badanie francuskiego zespołu pod kierownictwem Claire Baldy z Université Paris Cité) pokazują, że baby blues może dotyczyć także ojców.

To tylko niektóre z wyzwań, z jakimi mierzą się ojcowie. Można by wspomnieć jeszcze o trudnościach w budowaniu relacji z dzieckiem, rozdarcie pomiędzy obowiązkami zawodowymi a życiem rodzinnym czy też pogorszeniem jakości relacji z partnerką. Dlatego, jeśli chcemy, aby dzieci miały obecnych i zaangażowanych ojców, musimy mężczyzn jako społeczeństwo i profesjonaliści wspierać, a nie tylko tego od nich wymagać. ■

dr Kamil Janowicz / SWPS



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.

## Detoks

**S**zum fal, ciepły wiatr, spacer brzegiem morza obowiązkowo wschody i zachody słońca – to składniki przepisu na udany urlop. Udany, czyli taki, po którym wracamy w pełni zrelaksowani.

Ale czy na pewno? Czy nie jest tak, że wszystko się zgadza, ale czasem nerwy jak były, tak są... i jeżeli, to dlaczego? Przecież ten zachód słońca jest taki piękny! Wracamy do Hiszpanii co roku, nie tylko, aby otulić się ciepłym powietrzem, kojącym szumem morza i promieniami słońca. Wracamy, żeby otulić się atmosferą swobody, luzu, przyjaźni i ciepłem ludzi wokół. Niby nic - uśmiech, przyjazne spojrzenie, dobre słowo, drobny gest. Z pozoru niewiele, często nawet ledwo zauważalne. A jednak robi dzień. Dobrze, może przesadzam z tym pianiem z zachwytu nad lokalsami. Może tuż po opuszczeniu samolotu stajemy się innymi ludźmi, lub nawet jeszcze szybciej, jak tylko wejdziemy doń i dotrze do nas co nas niebawem czeka.

Jedno jest pewne, wraz z każdą podróżą zmienia się nasze nastawienie do życia, szczególnie tych małych jak i dużych codziennych spraw. Ale w sumie z czego, jak nie z nich to życie się składa. Wyjeżdżając nie zostawiamy przecież problemów za sobą. To zdecydowanie ładniej brzmi, niż jest w rzeczywistości. Chociaż problemy te w tych „hiszpańskich okolicznościach” jakoś łatwiej ogarnąć myślami. To ważne, nie dzieje się tak od razu. To proces. Nie jest pierwszym naszym założeniem, że „oto jesteśmy na wakacjach i teraz będziemy się odstresowywać”. I nic innego się nie liczy. Nawet sama nazwa „odstresowywanie” zakłada jakiś proces, jakąś pracę, która prowadzi do stopniowego zostawiania stresu za sobą.



Fot. Damian Nowacki

I nagle (w bliżej nieokreślonym i zupełnie nienamacalnym momencie) myśli się jakoś jaśniej, rzeczy, które nas denerwowały zdają się być nagle do rozwiązania, nogi same niosą na kilometrowe spacerki promenadami wzdłuż plaży, a nie znajdują mnóstwo pretekstów by pozostać na kanapie... I tak sobie myślę, czy to jest już ten reset? Czy to jest ten stan, o którym tak dużo się ostatnim czasy wokoło słyszy, do którego wszyscy dążą, niezależnie, czy odpoczywają na swojej kanapie, na balkonie, nad jeziorem w Dąbkach, na Wyspach Kanaryj-

skich czy w klasztorze Szaolin? Jednemu wystarczy weekend z książką, innemu dwa tygodnie na Majorce będzie za krótko. Ten stan relaksu, stan, który jest głównym powodem wyjazdów na wakacje w ogóle. To cenne umieć się zresetować, niezależnie od powodu, jaki temu przyświeca. Bo każdy ma swój próg wytrzymałości i potem musi. Dlatego tu wracamy. Bo my swój próg znaleźliśmy właśnie tutaj. Hiszpania to kraj w którym tak niewiele trzeba, żeby było pięknie i miło. Tu bez względu na porę roku pełnia słońca i lato a wraz z nimi pełne plaże tury-

stów i cudowne kąpiele w morzu. Całość, nastraja pozytywnie, niezależnie od bagażu, jaki się ze sobą przywiozło. Ale, co ważne, nie tylko te wspomniane piękne widoki zachwycają. Pośrodku tego wszystkiego, zachwycała nas pani kasjerka z hipermarketu, w którym robiliśmy zakupy. Kiedy poszliśmy tam pierwszy raz wyszła z kasy tylko po to, żeby nachylić się nad Julcią i powiedzieć do niej coś, czego nie zrozumiałam do końca, (muszę w końcu nauczyć się hiszpańskiego), ale sądząc po uśmiechu i kilku słowach, które rozpoznałam, było to na pewno coś bardzo miłego. Zrobiło się nam bardzo przyjemnie, Julcia uśmiechnięta od ucha do ucha, (bo wie przecież kiedy ją chwala).

A jeszcze nawet dobrze do sklepu nie weszliśmy. Przy kolejnych zakupach pani znowu wyszła z kasy (co, jak wiemy w hipermarkecie nie jest takie proste i szybkie), wzięła z półki lizaczka i podała Julce (wcześniej pytając nas wzrokiem, czy może). Tak się u nas po prostu nie zdarza. Jest to na tyle niezwykłe, że aż krępujące, bo zaraz nam się wydaje że pani na pewno coś chce. Nic nie chciała, poczuła po prostu taką potrzebę. I tyle. Tutaj nawet jak zapomnimy zważyć cebulę i pani musi iść do wagi, robi to z uśmiechem prawie przeproszając, że trzeba poczekać...

Obłąd.

Kelner w restauracji kucnął przy wózku, żeby przywitać się z Julą. Przystojny chłopak, to wiadomo, że Julia zachwycona. I już się o wiele przyjemniej spędza czas. Człowiek, okazuje się, jest głodny takich gestów. Głodny życzliwości i bycia w otoczeniu ludzi mu przyjaznych. Nawet tych, których nie zna. To buduje spokój, a ten jest bardzo ważnym składnikiem detoksu stresowego. Zastanawiałam się ostatnio dlaczego tak lubię tu wracać. Odpowiedź nasuwa się sama. Została zawarta w tych kilku zdaniach wyżej. Tutaj ludzie są po prostu ludźmi. W każdym razie, tą ich lepszą stroną. Tak po prostu... ■

## W wakacje warto zadbać o zdrowie psychiczne

**L**atem, kiedy mamy przerwę od szkoły lub pracy, warto poświęcić czas na zrozumienie mechanizmów własnych zachowań i poprawienie samopoczucia. Jak to zrobić i kiedy zwrócić się po pomoc do specjalisty, wyjaśniają dr n. med. Magdalena Skotnicka-Chaberek i Dagmara Pietruszewska – psychoterapeutki z Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS.

Urlop i wakacje to czas, kiedy możemy odpocząć i skupić się na przyjemnościach. Jednak niektórym, gdy nie mają codziennych obowiązków w szkole lub pracy, odpocząć jest trudno.

– Zaczynają czasem dochodzić do głosu niepokojące myśli, lęki. Jeśli skupiamy się na rzeczach negatywnych, może to być impulsem, by zastanowić się nad terapią. Zwłaszcza, jeśli taki stan się pogłębia, bo może być to znak, że rozwija się u nas depresja – mówi Dagmara Pietruszewska, psychoterapeutka z Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS.

Ekspertka tłumaczy, że sygnały ostrzegawcze, wskazujące na zaburzenia depresyjne, to kłopoty ze snem, problemy z apetytem, częstsze picie alkoholu lub palenie papierosów. Nasze zaniepokojenie powinno też wzbudzić, jeśli do tej pory byliśmy towarzyscy, a teraz izolujemy się od otoczenia, a także jeśli jesteśmy bardziej drażliwi, smutni i wycofani.

### Jak rozróżnić zwykłą chandrę od depresji?

Chandra to po prostu zły nastrój, który może się utrzymywać przez kilkanaście godzin. Jeśli taki stan się przedłuża, może prowadzić do zaburzeń depresyjnych, na które cierpi 3-4 procent ludzi na świecie.

Powinniśmy uważnie się obserwować. Czy mam gorszy nastrój, czy pod wpływem różnych wydarzeń występuje u mnie naturalny smutek, czy może to już poważniejszy problem?

W Klinice Terapii Poznawczo-Behawioralnej Dagmara Pietruszewska pracuje m.in. z nastolatkami, którzy mają bardzo niską samoocenę.

– Słyszę wiele historii o przemocy w szkołach, o odrzuceniu przez rówieśników. To powoduje bardzo złe myślenie na swój temat. Poczuciem własnej wartości warto zająć się na terapii, bo nad samooceną można pracować. Polega to m.in. na wyrabianiu nowych nawyków myślowych na swój temat – mówi ekspertka.

Wśród problemów psychicznych, z którymi zmagają się jej pacjenci, częste są też zaburzenia odżywiania – czyli anoreksja, bulimia i kompulsywne objadanie się – związane z nieumiejętnością regulacji emocji.

Przyczyn rozwinięcia się zaburzeń odżywiania jest wiele, mogą mieć podłoże w sytuacji w domu, w przeżyciach z dzieciństwa. Każda z tych chorób, jeśli nie jest leczona, może być groźna dla zdrowia, a nawet życia pacjentów. Do specjalisty trzeba się zgłosić, jeżeli problemy psychiczne zaczynają przekładać się na inne sfery życia. Gdy stan psychiczny wpływa na codzienne funkcjonowanie, trzeba koniecznie poszukać fachowej pomocy – przekonuje Dagmara Pietruszewska. ■

Uniwersytet SWPS

## Kontynuacja programu „Złota rączka”



Fot. pixabay.com

Ponad 300 senierek i seniorów „70+” skorzystało z darmowych, domowych napraw oferowanych przez Zakład Gospodarki Mieszkaniowej TBS. Pomysł trafiony, więc akcja potrwa do końca roku.

– Nawet niewielkie domowe usterki mogą być sporym kłopotem dla osób starszych, więc miejska spółka mieszkaniowa przychodzi im z pomocną dłonią, i to dosłownie – mówił prezydent Krzysztof Matyjaszczyk kiedy pomysł startował w grudniu ubiegłego roku. Akcja pomocy lokatorom i lokatorom po 70. roku życia w drobnych naprawach trwała przez całe pierwsze półrocze 2024 roku jako organizowany przez Zakład Gospodarki Mieszkaniowej TBS element programu „Częstochowa Wspiera Seniorów”. Wsparcie dostępne było dla tych spośród mieszkańek i mieszkańców lokali ZGM TBS, którzy nie zalegali z płatnościami.

Seniorki i seniorzy otrzymali pomoc m.in. przy naprawianiu zamka w drzwiach, zapchanym odpływie kanalizacyjnym, awarii instalacji elektrycznej, naprawie gniazdka czy dzwonka, regulacji okien, czyszczeniu zapchanych dysz w kuchence, montażu półki w łazience czy wymianie kranu. Fachowcy wykonywali też otwory wentylacyjne w drzwiach łazienkowych, wymieniali uszczelki pod zlewozmywakiem, coś dokręcili lub przykręcili – jak poluzowany pochwyt przy wannie czy wylewkę przy baterii w kuchni.

Akcja nie obejmuje np. malowania ścian, remontów, składania mebli czy sprzątnięcia.

Pełny regulamin dostępny jest na stronie internetowej ZGM TBS. ■

UM Częstochowa

## Idą przez Polskę dla Marysi



Fot. nadesłane

30 maja wyruszyli w marsz przez całą Polskę. – Przed nami około dwa tygodnie intensywnej wędrówki, która będzie wyzwaniem zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Teraz nasz marsz nabiera dodatkowego, głębszego znaczenia – postanowiliśmy wesprzeć Marysię w zbiorce na jej rehabilitację – wskazują Radosław Adamowski i Mikołaj Dembski.

Marysia ma 24 lata, jest sportowcem i żołnierzem Rzeczypospolitej Polskiej. Jak czytamy na [zrzutka.pl](http://zrzutka.pl) – jest symbolem siły i determinacji.

– Jako była sztangistka i brązowa medalistka mistrzostw Europy do lat 17, reprezentowała Polskę na Mistrzostwach Świata w Peru, pokazując ducha walki i patriotyzmu

– piszą na wspomnianym portalu inicjatorzy akcji.

– 25 marca br. Marysia uległa tragicznemu wypadkowi, który spowodował paraliż od pasa w dół. Dziś Marysia potrzebuje naszego wsparcia, aby kontynuować rehabilitację i przystosować się do nowej rzeczywistości. Każda złotówka przybliży ją do odzyskania samodzielności i realizacji nowych marzeń – wskazują Mikołaj Dembski i Radosław Adamowski.

Trasa marszu przebiega od Jastrzębiej Góry do Morskiego Oka. Do pokonania jest więc ok. 720 km. Marsz rozpoczął się 30 maja o godzinie 6:00. Mikołaj i Radosław planują zakończyć podróż wieczorem 14 czerwca. ■

Red.

## Prof. Waldemar Banasiak konsultantem krajowym w dziedzinie kardiologii

Kierownik Ośrodka Chorób Serca w 4. Wojskowym Szpitalu Klinicznym z Polikliniką oraz szef rady dyscypliny nauki medyczne na Wydziale Medycznym Politechniki Wrocławskiej został powołany na to stanowisko przez minister zdrowia Izabelę Leszczynę. Prof. Waldemar Banasiak objął funkcję 14 czerwca, a jego kadencja potrwa pięć lat.

Do jego głównych zadań będzie należało m.in. prognozowanie potrzeb zdrowotnych w dziedzinie kardiologii, opiniowanie i doradztwo przy zadaniach realizowanych przez Centrum Egzaminów Medycznych, Centrum Kształcenia Podyplomowego Pielęgniarek i Położnych oraz Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego, a także doradztwo

w sprawie realizacji zadań, które wynikają z Narodowego Programu Zdrowia i innych programów zdrowotnych.

Prof. dr hab. n. med. Waldemar Banasiak jest wybitnym specjalistą z zakresu chorób wewnętrznych I i II stopnia oraz kardiologii. Specjalizuje się w leczeniu niewydolności serca. Do jego zainteresowań naukowych należą też obszary związane ze stabilną chorobą wieńcową, migotaniem przedsionków oraz kardiopneumologii.

Należy do European Society of Cardiology, North American Society of Pacing and Electrophysiology, International Society for Holter and Noninvasive Electrocardiology. ■

Pwr, oprac. Red.



## Wyjątkowy spływ kajakowy



Fot. nadesłane

Tegoroczny spływ kajakowy Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej był potrójnie wyjątkowy.

Po pierwsze wzięli w nim udział wyjątkowi ludzie: uczestnicy Fundacji i kadra złożona z pracowników i wolontariuszy. Co ich łączy? Uśmiech i umiejętność przełamywania barier i zamieniania swoich słabości w siłę.

Po drugie był wyjątkowy, bo nie dojechały kajaki... ale dzięki pomocy przyjaciół z Active Fun udało się błyskawicznie wdrożyć plan B.

Po trzecie był wyjątkowy, bo zakończył się dosłownie tuż przed burzą. Wszyscy bezpiecznie wypakowali się z kajaków, a planowany piknik przeniesiono pod dach bezpiecznego i gościnnego Miejskiego Ośrodka Wypoczynkowego „Przystań Gosławice”.

Spływ kajakowy jak co roku był możli-

wy dzięki wsparciu Miasta Konin. To już taka miła tradycja, która pozwala zwodować bezpiecznie 20 kajaków i podziwiać uroki rzeki Warty, Jeziora Gosławickiego i Wąsowskiego z perspektywy kajaka.

– Wspólnie z Miastem pokazujemy, że niepełnosprawność nie może być przeszkodą w realizacji marzeń, planów i uprawianiu turystyki – mówi Karol Włodarczyk, organizator spływu.

– Za zabezpieczenie spływu dziękujemy ratownikom, strażakom z OSP Cukrownia Gosławice. Za gościnność Przystani Gosławice, za błyskawiczne wdrożenie planu B firmie Active Fun, a za wsparcie finansowe Miastu Konin – zaznacza Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej. ■

Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka  
Podaj Dalej

## Dodatkowe 770 mln zł

Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, wiceminister rodziny, pracy i polityki społecznej Łukasz Krasoń, wspólnie z Ministerstwem Finansów proponuje rozwiązanie odpowiadające na potrzeby środowiska pracowników i pracodawców, wspierające aktywizację zawodową osób z niepełnosprawnościami (OzN).

Od 2022 r. w Polsce minimalne wynagrodzenie znacząco wzrosło – od 3010 zł na koniec 2022 r. do planowanych w lipcu 2024 4300 zł.

Rozwiązanie, które proponuje Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych efektywnie wykorzystuje środki PFRON, zwiększając o 15 proc. ustawowe

stawki dofinansowań do wynagrodzeń.

Szacunki zakładają łączne wydatki rządu 220 mln zł w 2024 r. i 550 mln zł w 2025 r. Przyjęto zwiększenie stawek dofinansowań: dla stopnia znacznego kwota bazowa 2760 zł (wcześniej 2400zł); dla stopnia umiarkowanego kwota bazowa 1550 zł (wcześniej 1350zł) oraz dla stopnia lekkiego kwota bazowa 575 zł (wcześniej 500zł)

Dodatkowo dla schorzeń szczególnych dofinansowanie wzrasta o odpowiednio 1380 zł, 1035 zł, 690 zł (wcześniej 1200 zł, 900 zł lub 600 zł), w zależności od wykazanego wyżej stopnia niepełnosprawności. ■

MRPiPS

## Bezpłatne glukometry



Fot. pixabay.com

Łódzkie przychodnie przygotowały dla seniorów 5,5 tys. glukometrów, czyli urządzeń pozwalających kontrolować poziom cukru we krwi. Można je dostać za darmo – wystarczy zgłosić się do Miejskich Centrów Medycznych Polesie, Jonscher lub Śródmieście.

Cukrzyca to choroba związana z nieprawidłowym działaniem insuliny w organizmie. Jej objawy bywają niepozorne – to np. częstsze oddawanie moczu, uczucie osłabienia i zmęczenia, trwanie wagi – ale nieleczona może doprowadzić do zagrożenia życia. W Polsce na cukrzycę choruje 3 mln ludzi, a szacuje się że prawie 2 mln jest niezdiagnozowanych.

Miejskie Centra Medyczne Polesie, Śródmieście i Jonscher realizują program zdrowotny „Razem Przeciwko Cukrzycy”. Ma on na celu diagnozowanie cukrzycy i profilaktykę tej choroby wśród osób 60+. W ramach programu seniorzy mogą odebrać bezpłatnie glukometry, czyli urządzenia do badania poziomu cukru we krwi. Przygotowano w sumie 5500 aparatów (MCM Polesie – 2500, MCM Jonscher – 2000, MCM Śródmieście – 1000). Aby otrzymać urządzenie, należy zgłosić się do placówki. Glukometry będą wydawane nieodpłatnie osobom w wieku 60+ w przychodniach poszczególnych Centrów Medycznych.

Akcja prowadzona jest razem z Fundacją TV Puls „Pod Dębem”, która przekazała Miejskim Centrum Medycznym glukometry. ■

UM Łódź

## Sztuczna kość w walce z bólem

**D**ofinansowanie z Funduszy Europejskich w ramach naboru realizowanego w PARP pozwoliło spółce Medical Inventi na stworzenie „sztucznej kości”.



Fot. Medical Inventi

– Opracowanie biomateriału kościozastępczego było możliwe dzięki funduszom pozyskanym z Programu Inteligentny Rozwój – powiedział Maciej Maniecki, prezes Medical Inventi. Obecnie FlexiOss (bo tak nazwano ten produkt) zyskuje dopuszczenia do rynków zagranicznych oraz kolejnych dziedzin medycyny, m.in. onkologii czy leczenia ran wojennych.

Tak zwana sztuczna kość po wszczępieniu integruje się z kością pacjenta i daje efekt tworzenia się kości własnej. Eliminuje to konieczność powtórnej operacji w celu usunięcia implantu, co oszczędza pacjentowi dodatkowego stresu i bólu.

To nowoczesny preparat implantacyjny trzeciej generacji do zastosowań w ortopedii, traumatologii narządu ruchu, chirurgii stomatologicznej oraz weterynarii. Kompozytem można np. wypełniać zębodoły, leczyć przetoki, wypełniać ubytki kostne powstałe w wyniku urazów kończyn. ■

PAP MediaRoom

## „Lider Dostępności 2024” na dworcu w Lublinie

**P**o raz kolejny Dworzec Lublin doceniono na arenie krajowej przyznając mu wyróżnienie w kategorii duży obiekt użyteczności publicznej w konkursie architektoniczno-urbanistycznym „Lider Dostępności 2024”.



Fot. Łukasz Blasikiewicz

Zarówno budynek Dworca Lublin, jak i teren wokół niego wraz z układem drogowym dostosowany jest do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Na zewnątrz budynku są płytki naprowadzające m.in. do wszystkich wejść głównych budynku, wind zewnętrznych oraz peronów, przystanków komunikacji miejskiej i przejść dla pieszych. Ponadto, na przejściach dla pieszych zastosowano krawężniki częściowo wyniesione na 2 cm dla osób niewidomych poruszających się z psem przewodnikiem oraz krawężniki dla osób na wózku. Z kolei wewnątrz płytki naprowadzające wskazują drogę do głównych punktów tj. kas biletowych, toalet, klatek schodowych, w których są windy. Na schodach zastosowano oznaczenia kontrastowe pierwszego i ostatniego podestu. Przy kasach biletowych zamontowano pętle indukcyjne dla osób niedosłyszących i słabosłyszących. Dwa stanowiska kas biletowych są obniżone do wys. 90 cm, co jest ułatwieniem dla osób z niepełnosprawnością ruchu.

W budynku dworca są dwie toalety dla osób z niepełnosprawnościami (na parterze i w poczekalni na pierwszym piętrze). W toalecie na parterze znajduje się również komfortka. Na parkingu pod-

ziemnym wyznaczono miejsca dla osób z niepełnosprawnościami oraz wzdłuż ul. Dworcowej i pl. Dworcowego. Perony i przystanki komunikacji miejskiej wyposażone są w wyświetlacze oraz komunikację dźwiękową. Ponadto w ramach wyposażenia dworca pojawiają się też tabliczki w alfabecie Braille’a oraz plany tyflograficzne.

To już kolejna nagroda dla Dworca Lublin. W 2019 roku znalazł się na tak zwanej „krótkiej liście” nominowanych do nagrody World Building of The Year w kategorii Infrastruktura, przyznawanej w ramach World Architecture Festival w Amsterdamie. W 2020 roku zaś otrzymał prestiżową nagrodę Real Estate Impactor wręczaną przez redakcję dziennika „Rzeczpospolita” w kategorii Innowacyjne podejście do projektowania przestrzeni. Z kolei w 2022 roku zdobył wyróżnienie w konkursie PLGBC Green Building Awards w kategorii „Najlepszy projekt ekologiczny”. Dworzec Lublin zwyciężył także w tegorocznej edycji konkursu Property Design Awards 2024. Decyzją Jury oraz czytelników portalu otrzymał nagrodę w kategorii „bryła – obiekty publiczne”. ■

UM Lublin

## Zastrzeż PESEL

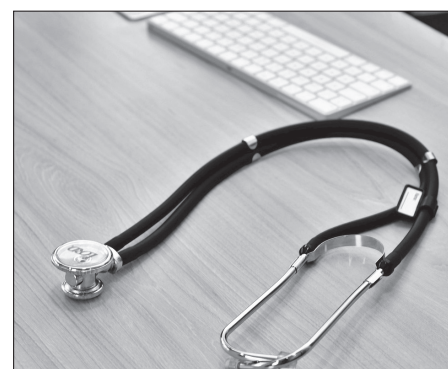
Coraz więcej osób pada ofiarą oszustów, którzy używają naszych danych osobowych, by np. wziąć kredyt. Aby temu zapobiec, 17 listopada ub.r. Ministerstwo Cyfryzacji wprowadziło usługę „Zastrzeż PESEL”, dzięki której obywatele mogą zabezpieczyć swoje dane osobowe. Od tego czasu już ponad 2,7 mln osób zastrzegło swój PESEL. Natomiast od 1 czerwca 2024 r. wszystkie instytucje finansowe będą musiały sprawdzić Rejestr Zastrzeżeń Numerów PESEL, zanim udzielią komuś pożyczki czy podpiszą umowę.

Obecnie to ofiara przestępstwa czy kradzieży tożsamości musi udowodnić, że to nie ona zaciągnęła zobowiązanie prawne lub finansowe. Nowe przepisy zmieniają tę sytuację. Jeśli obywatel zastrzeże swój PESEL i w tym czasie ktoś zaciągnie na niego zobowiązanie, instytucja finansowa nie będzie mogła domagać się od tej osoby np. spłaty długu.

Numer PESEL można zastrzec, a także cofnąć jego zastrzeżenie bezpłatnie. Nie trzeba przy tym podawać przyczyny, ponieważ każda pełnoletnia osoba, która posiada nadany numer PESEL ma prawo dowolnie zarządzać statusem zastrzeżenia swojego numeru PESEL. Nie ma też znaczenia, ile razy PESEL zostanie zastrzeżony. ■ Red.

## Lekarz przed pacjentem

Wbrew obiegu opinii to nie pacjent, a lekarz zlecający konkretne badanie powinien w pierwszej kolejności otrzymać jego wyniki z laboratorium – przekonują analitycy portalu Prawo.pl, interpretujący rozporządzenie Ministerstwa Zdrowia.



Fot. pixabay.com

„Wynika to wprost z przepisów rozporządzenia Ministra Zdrowia z 6 kwietnia 2020 r. w sprawie rodzajów, zakresu i wzorów dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania. Natomiast w praktyce bardzo często zdarza się, że placówka wykonująca badania diagnostyczne przekazuje ich wyniki pacjentowi, nie przysyłając ich do podmiotu, który wystawił skierowanie na te badania” – czytamy na portalu Prawo.pl.

Autorzy artykułu przypominają, że podmiot przeprowadzający badanie ma siedem dni na przekazanie jego wyników danemu lekarzowi. Zasada ta nie dotyczy wyłącznie skierowań wystawionych w ramach świadczeń nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, jednej placówki medycznej (np. gdy przychodnia posiada własne laboratorium) oraz sytuacji, w której nastąpił zgon pacjenta.

Taki stan rzeczy ma swoje uzasadnienie: dostęp do wyników badań wraz z opisem jest warunkiem koniecznym do prowadzenia przez lekarza rzetelnej i kompletnej dokumentacji medycznej swoich pacjentów. ■

PAP MediaRoom

## Pacjent z nowoczesną bioprotezą

W Miejskim szpitalu im. J. Strusia po raz pierwszy w Wielkopolsce wszczepiono pacjentowi nowoczesną bioprotezę zastawki mitralnej. Wykonana częściowo z osierdzia wołu wytrzyma nawet 20 lat. To początek nowego rozdziału w leczeniu chorób serca w Poznaniu.

Zastawka mitralna to niewielka, błoniasta przegroda w sercu. Czasem zwana jest również dwudzielną, ponieważ składa się z dwóch płatków, które oddzielają lewą komorę serca od jego lewego przedsionka. Jej głównym zadaniem jest kontrolowanie kierunku, w jaki płynie krew.

Wadę zastawki wykryto u pana Tomasza, pacjenta Wielospecjalistycznego Szpitala Miejskiego im. J. Strusia. Mężczyzna 3 kwietnia przeszedł zabieg wszczepienia nowoczesnej bioprotezy zastawki mitralnej o przedłużonej trwałości.

Nowa zastawka jest wyjątkowa. Umieszczone na jej miękkim pierścieniu płatki wykonane są z osierdzia wołu. Zwierzęta hodowane są w tym celu w specjalnych ośrodkach, a do konstrukcji zastawki wykorzystywana jest tkanka, która otacza ich serce – po odpowiedniej modyfikacji, która pozwala zapo-

biegać zwapnieniom.

– To najnowocześniejsza zastawka na rynku, w Polsce dostępna dopiero od dwóch miesięcy – mówi dr hab. med. Paweł Bugajski, kardiochirurg, ordynator Oddziału Kardiochirurgii w szpitalu im. J. Strusia. – Jej trwałość jest dużo większa niż dotychczas wszczepianych protez, wynosi nawet 20 lat, to trzy razy dłużej niż mechaniczne. Zajmuje niewiele miejsca w sercu, pozwala też na ograniczenie leków przeciwkrzepliwych do zaledwie trzech miesięcy po zabiegu. W przypadku zastawek mechanicznych pacjenci muszą przyjmować je przez całe życie. Biozastawka jest też dobrze widoczna w RTG – nawet, gdyby za kilkanaście lat z jakiegoś powodu cała dokumentacja medyczna pacjenta uległa zniszczeniu, to typ i rodzaj zastawki będzie można zobaczyć na zdjęciu. To optymalny wybór dla chorych. ■

UM Poznań



Fot. Poland Business Run

## Prawda o człowieku nie leży w jego ciele

**G**rażyna to wolontariuszka, która straciła nogę podczas rosyjskiego ostrzału w Bachmucie, kiedy dostarczała pomoc humanitarną. Dziś jest jedną z pierwszych beneficjentek tegorocznej edycji biegu Poland Business Run, dalej pomaga i opowiada o tym, czego doświadczyła i jak poradziła sobie w najtrudniejszych sytuacjach.

Pomarańczowy Kwiecień to Miesiąc Świadomości Amputacji, którego celem jest oswojenie z tematem utraty kończyny. Fundacja Poland Business Run od lat wspiera osoby po amputacjach, organizując największą charytatywną sztafetę biznesową. W kwietniu uruchomiono nabór na beneficjentów tegorocznej edycji. Grażyna zgłosiła się do Fundacji, żeby otrzymać wsparcie w postaci specjalistycznej rehabilitacji po amputacji.

### Nie musiała się zastanawiać, czy po amputacji jest życie

Grażyna z zawodu jest pedagogiem specjalnym, ma na swoim koncie 20 lat doświadczenia pracy z osobami z niepełnosprawnościami. Jak sama twierdzi, właśnie to pomogło jej przejść przez początkowy proces adaptacji do nowej sytuacji. Wiedziała, co ją czeka, że będzie trudno, ale również, że to pomoże jej wrócić do cieszenia się życiem, bo przecież po amputacji można chodzić, nosić sukienki, pracować i robić to, o czym się marzy.

– Jestem w środowisku osób z niepełnosprawnością od lat, znam je chyba z każdej strony – edukacyjnej, zawodowej i rodzinnej. To było coś, co bardzo mi ułatwiło osvajanie tematu amputacji, nie musiałam sobie zadawać pewnych pytań. Wiedziałam, że czeka mnie trudne leczenie, a potem rehabilitacja, ale rozumiałam, że trzeba przez to przejść, żeby było życie. Czułam, że dużo zależy ode mnie, od mojej głowy – opowiada Grażyna Sławińska, beneficjentka Poland Business Run 2024.

### Jak została wolontariuszką na wojnie?

Podopieczna Fundacji przed amputacją była wolontariuszką jednego z krakowskich stowarzyszeń, które wspiera osoby z niepełnosprawnościami. Gdy wybuchła wojna w Ukrainie, Grażyna przez 3 miesiące intensywnie działała w punkcie pomocy zorganizowanym w Krakowie. Była bardzo zaangażowana, ale w pewnym momencie zrozumiała, że aby naprawdę wspierać osoby z niepełnosprawnością z Ukrainy, trzeba tam

pojechać, trzeba z tymi ludźmi tam być.

– Wyjechałam na początku na chwilę, ale potem, jak pojedziesz w takie miejsce i zobaczysz tyle cierpienia, tyle dramatu, to ciężko wrócić do siebie, do ciepłego domu, do pracy za biurkiem. Bardzo trudno jest zostawić ludzi, którzy w jakiś sposób na tobie polegają, którzy ci zaufali – podkreśla Grażyna.

### To, że żyje jest cudem...

6 stycznia 2023 r. Grażyna z pomocą humanitarną była w Bachmucie. Wtedy, 30 metrów od niej, uderzył pocisk – jego odłamki raniły ją i dwie inne osoby. Stopę urwało jej na miejscu, potem lekarze musieli przeprowadzić amputację nogi, żeby uratować jej życie.

Wszystko, co było przy mnie robione, to było ratowanie mojego życia, nie było mowy o zachowaniu kończyn. To, że żyję, jest cudem, który doceniam podczas każdego spaceru po parku, patrzenia w gwiazdy. Cały czas mam świadomość, że tego mogło już nie być. O moim życiu co najmniej kilka razy zadecydowały ułamki sekund i ludzie obok, którzy zawalczyli o mnie – opowiada Sławińska.

### Co dalej?

Już w Polsce w Szpitalu Specjalistycznym im. Stefana Żeromskiego w Krakowie otrzymała profesjonalną opiekę ze strony lekarzy, pielęgniarek i fizjoterapeutów. Grażyna była bardzo zmotywowana, żeby zacząć znowu chodzić – nie mogła doczekać się protezy. Miała ją już po dwóch miesiącach od wyjścia ze szpitala, a trzy tygodnie później poszła na uczelnię bez wsparcia kul. To było o tyle trudne, że miała również bardzo złamane kolano w drugiej nodze. Nie poddała się. Przez cały czas korzystała też ze wsparcia psychologicznego.

– Nadal pracuję z psycholożką z Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu. To jest potrzebne, żeby poukładać sobie wszystko w głowie na nowo. Myślę, że nikt nie jest w stanie zrobić sobie tego sam. Oszukujemy się, że damy radę, natomiast mądry terapeuta popatrzy z boku, pewne rzeczy opowie,



Fot. Fundacja Poland Business Run

wytłumaczy, jak na nowo funkcjonuje ciało i układ nerwowy, bo przecież to wszystko jest zupełnie inne. To jest budowanie swoich zasobów na nowo – podkreśla Grażyna.

### Wraca...

Grażyna zaraża optymizmem, korzysta z rehabilitacji, motywuje. Pomimo amputacji nie przestała pomagać, nadal jeździ jako wolontariuszka do Ukrainy.

– Jestem odpowiedzialna za zadania i decyzje, które podejmuję, za to, co mówię ludziom. Łatwo powiedzieć komuś, że prawda o człowieku nie leży w ciele i w jego sprawności, że jest to gdzieś głębiej, w sercu, ale tylko wtedy, gdy to nie dotyczy twojego ciała albo twoich bliskich. Dla mnie to taki sprawdzian, na ile to wszystko jest autentyczne. Za pomaganie trzeba wziąć odpowiedzialność – podkreśla Grażyna.

Wolontariuszka po amputacji mówi też o tym, że nadal funkcjonują stereotypy – sama raz usłyszała, że już zawsze będzie zależna od innych, że nie pójdzie sama do sklepu. Jak twierdzi, gdyby nie miała wcześniejszego doświadczenia pracy z osobami z niepełnosprawnościami, to mogłaby w to uwierzyć. Dlatego uważa, że warto szukać ludzi z otwartą głową i sercem i być dobrym dla siebie.

– Ja miałam kilka takich myśli, które na początku drogi mnie „trzymały”. Pierwszą rzeczą było to, że obiecałam sobie, że będę dla siebie dobra, cokolwiek się wydarzy. Amputacja jest jednym z najtrudniejszych momentów w życiu. Musimy dać sobie trochę dobroci, trochę wyrozumiałości, bo może

tak być, że nikt inny poza nami samymi tego nam nie da, otoczenie będzie albo odrzucające, albo nadmiernie wymagające, albo w drugą stronę – zagłaskujące. Ale pamiętaj – to, co trudne, minie. To jest etap, przez który trzeba przejść, żeby wrócić do życia – dzieli się swoimi refleksjami Grażyna.

### Gdzie szukać pomocy?

Każdy, kto potrzebuje dofinansowania do zakupu protezy kończyn, wózka, sprzętu ortopedycznego, rehabilitacji czy pomocy psychologicznej, może złożyć wniosek do Fundacji Poland Business Run, która co roku organizuje największą charytatywną sztafetę biznesową. Do tej pory wsparcie otrzymało ponad 1000 osób z niepełnosprawnością ruchową, po amputacji i po mastektomii z całej Polski. Wystarczy wypełnić, podpisać i wysłać wniosek – poprzez formularz online na stronie internetowej lub tradycyjnie pocztą. Komplet dokumentów wraz z załącznikami jest dostępny na stronie pbr.pl w zakładce Dla Beneficjentów.

### Jak pomagać osobom po amputacji?

Można pobiec razem z 4 innymi osobami w charytatywnej sztafecie Poland Business Run. Środki z pakietów startowych są przekazywane na pomoc podopiecznym Fundacji. Bieg jest 8 września, a zapisy wystartowały 14 maja. Szczegółowe informacje na stronie: bieg.pbr.pl. ■

Magdalena Migalska-Grega  
PR & Communication Manager  
Fundacja Poland Business Run

## Akademia Życia i Samodzielności

**C**o powiecie na to, aby wyczarować miejsce w którym osoby z niepełnosprawnością ruchową będą pod czujnym okiem asystentów i przy współpracy fizjoterapeutów, instruktorów i wielu innych specjalistów mieszkać przez 16 lub 8 tygodni bez opieki rodziny a nawet z dala od niej? Co by było gdyby osoby, które na co dzień korzystają z pomocy osób trzecich ugotowały samodzielnie obiad, zrobiły same zakupy, ubrały się a nawet zaczęły szukać swojego nowego miejsca w życiu? Byłoby cudownie!

To dla Was najlepsza wiadomość jaką dziś przeczytacie – nie trzeba wyczarowywać takiego miejsca, ono istnieje naprawdę. Nie znajduje się za górami i lasami, ale w miasteczku położonym nad rzeką Wartą, które zwie się Konin.

To tutaj od kilkunastu lat osoby z niepełnosprawnościami ruchowymi zaczynają swoje życie od nowa. To właśnie w Koninie znajduje się Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej, a w niej Akademia Życia i Samodzielności oraz funkcjonujący od roku Dom Samodzielności.

To tutaj w mieszkaniach treningowych zależni dotąd ludzie trenują i uczą się samodzielności i niezależności, której najbardziej pragną. Tu do lamusa odeszły słowa – kaleka, niepełnosprawny, zależny. W tym miejscu osoby z niepełnosprawnościami odkrywają, że niesprawne ręce czy nogi nie wykluczają ich z życia społecznego czy zawodowego. To w tym miejscu odkrywają, że mogą uczynić dużo więcej niż ludzie sprawni.

Potrzebują jedynie odkryć swoje talenty, pasje i z pełną determinacją dążyć do ich realizacji. Pełnią życia może żyć każdy, bo przecież to nie stan ciała, ale ducha. Każdego dnia doświadczamy małych, a może i dużych cudów, kiedy to uczestnik po raz pierwszy uśmiecha się od ucha do ucha, żartuje, planuje, marzy i realizuje swoje marzenia.

– Każdy z mieszkańców jest cudem, którego mamy szczęście doświadczać. To właśnie w mieszkaniach treningowych spotykamy ludzi, którzy dosłownie dostali nowe życie. Urazy, wypadki, choroby odebrały im częściową sprawność, ale nie odebrały woli walki i życia, która tutaj okazała się



Fot. Fundacja Podaj Dalej

być silniejsza niż wcześniej – mówią koordynatorzy Programu.

Mieszkania treningowe to nie tylko ciężka praca nad swoim ciałem i umysłem to również tworzenie silnych więzi międzyludzkich, odnajdywanie swojego miejsca w świecie i budowanie silnego zaplecza wsparcia w sytuacji gdy pojawią się gorsze dni, a takie przecież są nieuniknione. Dla pracowników mieszkań treningowych pobyt uczestników to piękny czas, czas pełen wzruszeń i radości. Serce raduje się gdy osoby przyjeżdżające bez skrzydeł wylatują w świat jako piękne,

kolorowe, wolne ptaki.

Oto wypowiedź Zuzanny, która opuściła już Akademię i fruwa wysoko wyznaczonymi przez siebie szlakami.

– Jestem osobą, która chce spełniać swoje marzenia a moim marzeniem odkąd pamiętam było to, żeby pójść na studia i zacząć żyć swoim własnym życiem, żeby móc o sobie decydować i podejmować własne decyzje. I właśnie w momencie w którym tego potrzebowałam pojawiła się Fundacja Podaj Dalej i mieszkania treningowe. To tutaj jestem w stanie sprawdzić czy poradzę sobie w życiu, czy jestem na tyle samo-

dzielna, żeby pójść na studia i zacząć samodzielne życie. Nauczyłam się żyć, bo moje życie wcześniej nie było życiem tylko wegetacją. Ja dopiero tutaj nauczyłam się prowadzić gospodarstwo domowe, gotować, sprzątać, planować zakupy i swój cenny czas, który muszę dobrze wykorzystać. Czuję się wspólnie. Nawet nie jestem w stanie opisać tego w słowach. Dopiero tutaj zaczęłam odkrywać siebie i poznawać swoje granice możliwości, które są naprawdę wielkie. Pokonuję tutaj wszystkie swoje bariery w głowie i zyskałam dużo więcej niż myślałam, że zyskam. Oprócz tego, że jestem o wiele silniejsza psychicznie i fizycznie, nabrałam też większej pewności siebie i wiary w to, że mogę wszystko, że dla mnie nie ma rzeczy niemożliwych – zaznacza.

– Czy można chcieć więcej? Refleksję pozostawiamy Wam drodzy czytelnicy i zapraszamy Was bardzo gorąco do naszych mieszkań treningowych. Razem zmieniamy świat a Ty możesz być częścią tej zmiany! Czekamy na Ciebie! – zachęcają koordynatorzy.

Do Mieszkań treningowych można zgłosić się przez formularz na stronie: [www.mieszkaniatreningowe.pl](http://www.mieszkaniatreningowe.pl)

Wszelkie informacje uzyskasz pod numerem telefonu: 515 606 508 oraz mailowo: [iwona.grzeskowiak@podajdalej.org.pl](mailto:iwona.grzeskowiak@podajdalej.org.pl)

– W Mieszkaniach Treningowych realizujemy dwa programy Akademia Życia i Samodzielności oraz Dom Samodzielności. W zależności od sytuacji kandydata kwalifikujemy do programu dla osób, które nagle straciły sprawność (URK) lub do programu dla osób niepełnosprawnych od urodzenia. W każdym przypadku najważniejsze jest indywidualne podejście i budowanie na potencjale – wyjaśniają koordynatorzy.

Oba Programy są realizowane w partnerstwie z Miastem Konin a finansowane są z środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. ■

Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka  
Podaj Dalej

## Dotykowe mapy parków i ogrodów

**P**ilotażowo opracowane mapy dla osób niewidomych – tyflomapy zabytkowych parków i ogrodów przekazali m.in. Polskiemu Związkowi Niewidomych naukowcy z WAT. Mapy będą służyły turystom odwiedzającym parki, ośrodkom uczącym dzieci niewidome i słabowidzące oraz członkom i podopiecznym Polskiego Związku Niewidomych.



Fot. pexels.com

Pilotażowe tyflomapy powstały dla Ogrodów tarasowych w Książu, Ogrodu barokowego w Wilanowie, Parku romantycznego w Arkadii, Parku angielskiego w Krasicy oraz Ogrodu Japońskiego we Wrocławiu. Dodatkowe informacje prezentowane są tu w formie opisu dźwiękowego (audiodeskrypcji), do którego niewidomy lub słabowidzący użytkownik może uzyskać dostęp poprzez kod QR i NFC oraz opisów w języku Braille'a i w druku powiększonym.

Projekt „Technologia opracowania tyflomap zabytkowych założeń parkowych” finansowany przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju został zrealizowany na Wydziale Inżynierii Łądowej i Geodezji Wojskowej Akademii Technicznej w latach 2021-2024. Naukowcy wypracowali i pilotażowo wdrożyli niskobudżetową technologię tyflomap wzbogaconych audiodeskrypcjami, która zwiększa dostępność oferty turystycznej i kulturowej dla osób niewidomych i słabowidzących. Wykonawcy projektu zaprezentowali wyniki swoich prac 23 maja podczas konferencji zorganizowanej przez uczelnię.

Dzięki mapom dotykowym wyposażonym w audiodeskrypcję osoby niewidome i słabowidzące mogą poznawać zawiłości stylu renesansowego, barokowego, angielskiego, romantycznego i japońskiego. Naukowcy projektowali znaki dotykowe i graficzne we współpracy z przyszłymi użytkownikami map – były one testowane przez osoby niewidome i słabowidzące. Testowano również 12 technik druku wypukłego oraz finalne tyflomapy. W skład zespołu badawczego weszli dr inż. Jakub Wabiński, dr hab. inż. Andrzej Araszkiwicz, dr inż. Damian Kiliszek, oraz dr Anna Traut-Seliga i dr Emilia Śmiechowska-Petrovskij.

Komplet 13 tyflomap został przekazany do dyspozycji osób niepełnosprawnych. Otrzymali je m.in. przedstawiciele Parku angielskiego w Krasicy, Ogrodu Japońskiego we Wrocławiu, Pałacu w Wilanowie oraz Centrum Rehabilitacji Instytutu Tyflogicznego Polskiego Związku Niewidomych. W najbliższym czasie mapy trafią także do Zamku w Książu, Parku romantycznego w Arkadii oraz ośmiu ośrodków kształcących dzieci niewidome i słabowidzące w całej Polsce.

W ramach wdrożenia wyników projektu, Wojskowa Akademia Techniczna organizuje 17 czerwca wycieczkę dla dzieci z Ośrodka w Laskach do Parku romantycznego w Arkadii, gdzie prowadzone będą warsztaty z wykorzystaniem tyflomap. ■ [naukawpolsce.pl](http://naukawpolsce.pl)

**STRUMIEŃ ŻYCIA W SMA** więcej niż stabilizacja

3. edycja ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej Fundacji SMA

**PO DRUGIEJ STRONIE SZCZYTU**

Angelika Chrapkiewicz-Gądek

*Życie Angeliki z SMA 3 to gotowy scenariusz na film. Piękna i mądra kobieta, której nie złamało SMA. Zdobywa szczyty gór, nurkuje i pisze książki. Niezłomnie dąży do celu i przy tym pomaga innym przejść ciemne doliny i żyć pełnią życia. Poznajcie tę historię!*

Fot. materiały prasowe

## Zdobywać szczyty, pokonywać doliny

**P**oznajcie niezwykłą historię Angeliki Chrapkiewicz-Gądek z SMA 3, która mimo choroby zdobywa szczyty gór, pisze książki i motywuje ludzi do życia! Jej życie to gotowy scenariusz na film.

Piękna i wesoła dziewczyna. Do tego dzielna, niezłomna i walcząca z przeciwnościami losu. I jak wiele innych kobiet potrafiąca cieszyć się z małych, pięknych rzeczy. W swojej szafie trzyma ulubioną parę czerwonych szpilek. Kupiła je, kiedy dowiedziała się, że jej życie nie będzie takie, jak myślała.

Angelika ma wypełniony kalendarz po brzegi. Jednego dnia jest w Koszalinie, gdzie prowadzi festiwal filmowy „Integracja Ty i Ja”, drugiego jedzie na drugi koniec Polski, żeby wystąpić przed kilkusetosobową publicznością. W międzyczasie wykonuje kilka telefonów, umawia się na wywiady,

prelekcje, sesje zdjęciowe, spotkanie autorskie. Wiele podróżuje, jeździ na rowerze, skacze ze spadochronem, nurkuje. Zdobywa szczyty górskie. Była już na wyprawie na Kilimandżaro, zdobyła też Rysy, Mnicha, Gerlach. Podczas śmiałych wyczynów towarzyszy jej mąż.

Zawodowo udziela eksperckich konsultacji pod kątem dostępności dla osób z niepełnosprawnością ruchu. Występuje jako prelegentka inspiracyjna w szkołach, na uniwersytetach, podczas spotkań organizowanych przez firmy. Opowiada o sobie, o tym, co ją inspiruje, cieszy, daje siłę. Musi też znaleźć czas na codzienne ćwiczenia.

I na wizytę w szpitalu raz na cztery miesiące, aby otrzymać lek. Bo Angelice od urodzenia towarzyszy SMA typ 3 – ten, który ujawnia się nieco później, kiedy dziecko już siedzi, chodzi, nawet biega i nagle zaczyna tracić osiągnięte sprawności, słabnie i siada na wózek.

### W oczekiwaniu na lek

Angelika urodziła się zdrowa. Zaczęła słabnąć, kiedy miała 3 lata. Stawała się wiotka, potykała się, przewracała, zaczęła chodzić na palcach. Te objawy prawie 40 lat temu dla większości lekarzy brzmiały obco. Nie kojarzono ich z żadną poważną chorobą, a o SMA rzadko kto wówczas słyszał. W Zakopanem, skąd pochodzi, nie było też neurologa, który znalazłby się na tej chorobie. Dopiero po 3 latach niepokoju, postępującej utraty sprawności, trafiła do Warszawy, gdzie byli specjaliści, którzy z takimi przypadkami wcześniej mieli do czynienia. Lekarze postawili diagnozę – rdzeniowy zanik mięśni. Był rok 1986. Wtedy, kiedy nie było lekarstwa,



ich słowa brzmiały jak wyrok. Jedynym wówczas sposobem, żeby opóźnić postęp choroby była rehabilitacja. O tym, że ma ćwiczyć słyszała nieustannie od lekarzy, fizjoterapeutów i rodziców, którzy kazali jej walczyć i się nie poddawać. I tak już walczy od lat. Codziennie.

– Moja mama zawsze mówiła mi, że-  
bym jak najwięcej ćwiczyła, bo to jedyny sposób na to, żeby choroba tak szybko nie postępowała. Powtarzała, że mam być gotowa na lekarstwo, które kiedyś się pojawi i zatrzyma chorobę. Jej słowa, w chwilach zwątpienia, stawały się moją siłą napędową – wspomina.

### Silniejsza i bardziej wytrzymała

Angelika dostała swoje lekarstwo zaledwie kilka lat temu, kiedy nusinersen w 2019 roku pojawił się w refundacji. Od tego czasu stopniowo powracają u niej utracone przez lata choroby sprawności. Zdaje sobie jednak sprawę, że po tylu latach spędzonych na wózku w jej organizmie zaszły nieodwracalne zmiany. Doszło m.in. do osteopenii czyli zwapnienia kości. Dlatego już sam fakt, że choroba się zatrzymała i nie postępuje to dla niej wielki postęp.

– Nusinersen poprawił jakość mojego życia. Dla mnie najważniejsze nie jest to ile mam punktów w skalach sprawności, ale liczy się jakość ruchu. Pewnych rzeczy już dawno nie robiłam, a teraz mogę. Czuję, że jestem wydolnościowo lepsza, znacznie silniejsza. Zwiększyła się u mnie sprawność kończyn górnych. Mam lepszy chwyt rąk. Potrafię otwierać butelki. Biorę w rękę kubek w sposób bardziej kontrolowany. W sposób kontrolowany przewracam się na boki. Kiedyś, gdy coś mi spadło na podłogę, podnosiłam to wiotką ręką. Teraz tę samą czynność wykonuję szybko i sprężysto. Podnoszę z ziemi cięższe rzeczy. Dawniej, kiedy przesiadałam się z łóżka na wózek, musiałam skupić na tym całą uwagę, a teraz robię to z łatwością. Mniej się męczę. Bez problemu mogę przejechać na wózek dłuższe dystanse. Ostatnio podczas pobytu na Filipinach podniosłam uprawnienia nurkowe do zaawansowanych zdobywając stopień AOWD w systemie HSA. Znaczący to, że mogę nurkować do głębokości 30 m. Tym samym spełniłam moje wielkie marzenie. Pewnych rzeczy

już nie zauważam i nie zawsze pamiętam, jak to było, kiedy nie było lekarstwa. Natomiast moja instruktorka, Joanna, która pamięta mnie sprzed 22 lat, kiedy zaczynałam nurkowanie, powiedziała, że widzi u mnie niewyobrażalną różnicę w jakości nurkowania, w wykonywanych ruchach, w czasie spędzonym pod wodą. Dawniej było to maksymalnie pół godziny, dziś mogę nurkować nawet przez 65 minut i to kilka razy dziennie. Zwiększa się też moja wytrzymałość na zimno – komentuje.

Efekty leczenia przyćmił i zahamował wypadek. Złamała podstawę kości udowej. Przeszła 2 operacje. Trzy miesiące spędziła w łóżku. To na pewien czas wyłączyło ją z codziennych ćwiczeń i też częściowo cofnęło efekty leczenia. Dziś, po dwóch latach od zdarzenia, odzyskała siły i wróciła do dawnej sprawności. Gdyby nie lek, nie byłoby to możliwe.

– W czasach, kiedy nie było leczenia, a przechodziłam jakąś infekcję, wychodziłam z łóżka znacznie słabsza. Choroba zabierała mi siły. Dlatego byłam przerażona perspektywą leżenia w łóżku przez 3 miesiące. Ale kiedy już mogłam zginać nogę i zaczęłam wstawać, okazało się, że nie jest tak źle. Złamanie wprawdzie mnie osłabiło, ale stopniowo staję się coraz mocniejsza i wracam do formy – mówi.

### Druga książka – nowe przemyslenia

Angelika właśnie wydała swoją drugą książkę. Pierwsza – „Zdobądź swój szczyt” to opowieść o budowaniu wewnętrznej siły i o spełnianiu własnych marzeń. Druga, która trafia teraz do czytelników to „Po drugiej stronie szczytu. O tym, co najważniejsze w górach i w życiu”.

– Od napisania pierwszej książki minęło 5 lat. W tym czasie wiele przeszłam. Od rzeczy łatwiejszych, po trudne. Postanowiłam, że ta książka będzie jeszcze głębsza niż poprzednia. Tak powstała opowieść o mojej drodze do odkrywania wartości, które mnie budują. O tym, jakie cenne lekcje otrzymałam, kiedy zdobywałam kolejne szczyty, ale nie tylko górskie, także te życiowe. Piszę nie tylko o szczytach, ale i o dolinach, które mogą się pojawić w życiu każdego człowieka. O miłości, zaufaniu, odwadze i wytrwałości. Odwołuję się też do dzieciństwa, do tego,

czego nauczyli mnie rodzice. Zachęcam czytelników, żeby każdy poszukiwał swojej drogi i swoich drogowskazów – mówi.

Angelika została doceniona na wielu polach. Magazyn „Integracja” w wydaniu specjalnym „Lista Mocy” umieścił ją wśród 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością. Zdobyła tytuł honorowy Lady D. przyznawany przez Sejm Rzeczypospolitej Polskiej kobietom, które pomimo niepełnosprawności wnoszą istotny wkład w wiele dziedzin życia społecznego. Jest też Lodołamacz w kategorii prowadzenia własnej działalności gospodarczej oraz rozwijania przedsiębiorczości. No i kolejne osiągnięcie – finalistka I Wyborów Miss Polski na Wózku.

Na tym z pewnością nie koniec. Angelika przyznaje, że dziś dzięki leczeniu czuje się na tyle silna, że może przymierzać się do kolejnych wyzwań. Zdobywać nowe szczyty, a przy okazji pewniejszym krokiem pokonywać doliny.

Zapraszamy do śledzenia bohaterów i ich historii na Facebooku, a także na Instagramie.

Tegoroczna kampania jest objęta patronatem mediów ogólnopolskich i branżowych. Jednym z nich jest nasza redakcja. ■

Fundacja SMA

### Więcej o kampanii

*Tegoroczna kampania realizowana przez Fundację SMA jest kontynuacją kampanii „Strumień życia w SMA. Więcej niż stabilizacja”, prowadzonej na profilu Facebookowym, Instagramie oraz na stronie Fundacji SMA. Przez cały rok będą prezentowane sylwetki różnych przedstawicieli społeczności SMA – młodszych, starszych, uczniów, małych dzieci, podróżników, pisarzy, przedsiębiorców, którzy opowiedzą o swojej drodze do samodzielności. Kampania będzie również wsparta głosem klinicystów, którzy z medycznego punktu widzenia opowiedzą o objawach i przebiegu choroby, jak również o wielkich zmianach, które zaszły w ostatnich latach w leczeniu tej ciężkiej postępującej choroby.*

## Kolejna edycja kampanii społecznej „Włączamy możliwości”

**M**azowieckie Centrum Polityki Społecznej wystartowało z kolejną kampanią społeczną dotyczącą osób z niepełnosprawnościami. Jej hasło „Włączamy możliwości.” nawiązuje do ubiegłorocznej kampanii. Tym razem skupia się nie tylko na możliwościach osób z niepełnosprawnościami, ale też dostępności przestrzeni publicznej – instytucji kultury, urzędów, transportu.

– W końcu zeszłego roku mówiliśmy: „Widzisz ograniczenia? Dostrzeż możliwości!”. Dziś pokazujemy, że możliwości aktywnego uczestniczenia osób z niepełnosprawnościami w społeczeństwie to nie tylko ich motywacja, ale też gotowość przestrzeni wokół. Chcemy mówić o tym, jaki potencjał tkwi w mazowieckich instytucjach kultury, w transporcie kolejowym, który organizujemy, ale też w naszych jednostkach. Na rozwój naszych spółek kolejowych, muzeów, teatrów, poświęcamy co roku mnóstwo pieniędzy. Dzięki temu zmieniają się w taki sposób, by być otwarte na każdego użytkownika – podkreśla marszałek Adam Struzik.

Kampania społeczna „Włączamy możliwości.” ma zwiększyć świadomość o tym, jak dostępna jest przestrzeń mazowieckich instytucji kultury, urzędów i przewoźników kolejowych. Kampanię tworzą m.in. spoty,

które obecne są w internecie, mediach społecznościowych, kinach studyjnych i transporcie kolejowym.

Każdy ze spotów dotyczy osób z inną niepełnosprawnością. Dzięki temu mamy możliwość poznania rozwiązań ułatwiających korzystanie z różnych miejsc. Pierwszy z filmów adresowany jest do osób z niepełnosprawnościami ruchowymi. W kolejnych odsłonach pojawiają się rozwiązania stworzone z myślą o osobach z niepełnosprawnościami wzroku, słuchu, neuroróżnorodnych oraz seniorów.

### Dostępność to możliwość

W ten sposób można dowiedzieć się, jak dzięki inwestycjom sejmiku województwa otwierają się możliwości dostępu do mazowieckich teatrów, muzeów, instytucji kultury, spółek kolejowych, ale też innych jednostek. To pokazanie rozwiązań,

które osobom z niepełnosprawnościami lub szczególnymi potrzebami ułatwiają udział w życiu społecznym.

– Ta kampania, to kolejny krok ku temu, by pokazać, że osoby z niepełnosprawnościami mogą w pełni uczestniczyć w życiu społecznym. Tym razem pokazujemy trochę inną perspektywę – skupiamy się na tym, by na przykładzie konkretnie zaadresowanej oferty zachęcić do wykorzystania możliwości, jakie mają poszczególne miejsca, by na równych zasadach uczestniczyć w życiu publicznym, zawodowym, społecznym i kulturalnym – zaznacza Artur Świercz, pełnomocnik zarządu województwa ds. osób z niepełnosprawnościami.

Na przykładzie osoby z niepełnosprawnością ruchową (w spocie – na wózku) można zobaczyć rozwiązania w Centrum Folkloru Polskiego w Karolinie, wagonach WKD, Muzeum Mazowieckim w Płocku, które pozwalają im korzystać z tych miejsc bez barier.

Przykłady audioprzewodnika z tłumaczem w polskim języku migowym (pjm) w Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu, tłumaczenia materiałów na migowy w Mazowieckim Instytucie Kultury w Warszawie oraz spektakli w Teatrze Dramatycznym w Płocku – to otwartość na g/Głuchych.

Z myślą o osobach z niepełnosprawnościami wzroku pokazane są tyflografiki z Muzeum Jacka Malczewskiego w Radomiu, znaczniki dźwiękowe w Teatrze Polskim w Warszawie i makiety do poznawania dotykowego w Muzeum Etnograficznym w Warszawie.

Osoba z trisomią 21 wprowadza nas w świat dostępnych wystaw w Muzeum Azji i Pacyfiku, w Muzeum Turystyki i Sportu

**Zobacz...**

**Włączamy możliwości.**

**I możesz więcej.**

**#MazON**

25 Mazowsze 25 lat MCPS MAZOWIECKIE CENTRUM POLITYKI SPOŁECZNEJ

Kampania finansowana ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego



w Warszawie czy wydarzeń w Mazowieckim Instytucie Kultury w Warszawie.

### Nie tylko niepełnosprawność

– W tym roku w kampanii pokazujemy możliwości, na jakie mogą liczyć nie tylko osoby z niepełnosprawnościami, ale też starsze, które z uwagi na wiek czy posiadane ograniczenia, np. słuchu, wzroku, ograniczenia ruchowe, potrzebują rozwiązań ułatwiających utrzymanie dotychczasowej aktywności. Dostępność jest również dla Was – zauważa Elżbieta Lanc, członek zarządu województwa mazowieckiego.

Tym razem poza wcześniej prezentowanymi grupami niepełnosprawności pojawia się jeszcze seniorka – reprezentantka dużej grupy społecznej, która również potrzebuje szczególnych rozwiązań, które ułatwią jej korzystanie z przestrzeni wokół. Dzięki niej dowiadujemy się, że jedne miejsca możemy zwiedzić bez barier architektonicznych – np. występujące wcześniej Centrum Folkloru Polskiego w Karolinie, w innym możemy liczyć na ułatwienia dla osób z dysfunkcją słuchu – pętla indukcyjna w Muzeum Etnograficznym w Warszawie. Dla osób, które nie mogą ruszyć się z domu, a chciałyby poznać różne miejsca, jest możliwość wirtualnego zwiedzania – jak np. w Muzeum Kultury Kurpiowskiej w Ostrołęce.

– Rozwiązania zwiększające dostępność pozwalają wszystkim na równi korzystać

z przestrzeni. Kampania będzie wyświetlana w komunikacji miejskiej, w kinach, internecie, prasie. Mam nadzieję, że zachęci osoby z niepełnosprawnościami do dostrzeżenia nowych możliwości i otwarcia się na nie – dodaje Artur Świercz.

Każda z przedstawionych dostępności jest zaproszeniem wszystkich osób, bez względu na pozorne ograniczenia do skorzystania z oferty instytucji kultury lub pociągów.

Na profilach społecznościowych (Facebook, Instagram), wszystkie materiały związane z kampanią, są opatrzone hasztagiem #MazON, który odnosi się do działań na rzecz osób z niepełnosprawnościami na Mazowszu.

### „Widzisz ograniczenia? Dostrzeż możliwości!”

Ubiegłoroczna kampania „Widzisz ograniczenia? Dostrzeż możliwości!” składała się ze spotów przedstawiających cztery osoby z różnymi niepełnosprawnościami (osoba na wózku, osoba niesłysząca, niewidoma i neuroróżnorodna). Każda z nich pokazywała swoją codziennością – pracą, pasjami – że nie istnieje dla nich słowo „ograniczenie”.

### Wyrównywanie szans

Obecna kampania również wpisuje się w Wojewódzki program wyrównywania szans osób niepełnosprawnych i przeciwdziałania ich wykluczeniu społecznemu oraz pomocy w realizacji zadań na rzecz zatrudniania osób niepełnosprawnych w województwie mazowieckim na lata 2022-2025. Na Mazowszu mieszka ponad 674 tys. osób z niepełnosprawnościami (zgodnie z Narodowym Spisem Powszechnym Ludności i Mieszkań z 2021 r.). To 12,2 proc. ogółu mieszkańców naszego województwa!

Samorząd województwa prowadzi wiele innych działań, które ułatwiają osobom z niepełnosprawnościami integrację społeczną. Dofinansowuje tworzenie i działanie zakładów aktywności zawodowej (ZAZ) – na Mazowszu jest ich już 10. W ten sposób zatrudnienie znajdują osoby, które nie od razu mogą trafić na otwarty rynek pracy. Na ten cel tylko w tym roku radni przeznaczyli prawie 15,4 mln zł ze środków

Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, które są w dyspozycji sejmiku.

Podobnie jest ze znoszeniem barier architektonicznych i dostosowaniem obiektów służących rehabilitacji społecznej i zawodowej osób z niepełnosprawnościami do ich potrzeb. Na ten cel radni województwa przeznaczyli aż 12,8 mln zł.

Środowisko osób z niepełnosprawnościami może też liczyć na różne inicjatywy prowadzone przez organizacje pozarządowe ze środków przekazywanych przez sejmik. W tym roku tylko ze środków PFRON radni przekazali ponad 9 mln zł. Dzięki dotacjom będą mogły odbywać się szkolenia czy wydarzenia integrujące środowisko. Wśród organizacji, które otrzymują dotacje w otwartych konkursach ofert, są m.in. takie, które zrzeszają głównie osoby z niepełnosprawnościami.

### Sztuka włączania

Od roku 2023 Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej wraz z Departamentem Kultury, Promocji i Turystyki urzędu marszałkowskiego oraz 28 instytucjami kultury z całego Mazowsza prowadzi program „Wsparcie osób z niepełnosprawnościami na Mazowszu” (Program N). Dzięki niemu osoby z niepełnosprawnościami oraz ich opiekunowie mogą korzystać z oferty muzeów, skansenów, teatrów, płacąc za bilet jedynie 1 zł brutto. Program ma być kontynuowany w przyszłym roku.

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej koordynuje też rozwój i promocję ekonomii społecznej na Mazowszu, której dużą część stanowią podmioty ekonomii społecznej ukierunkowane na wsparcie osób z niepełnosprawnościami jako zagrożonych marginalizacją lub wykluczeniem.

Do kalendarza cyklicznych imprez na stałe wpisały się konkursy: „Mazowiecka Lady D.” i „Mazowiecki Gentleman D.”, konkurs plastyczny „Odkrywamy talenty”, konkurs fotograficzny promujący ekonomię społeczną, konkurs o tytuł Mazowieckiej Marki Ekonomii Społecznej, cyklicznie organizowane forum warsztatów terapii zajęciowej (spotkania kilka razy w roku) oraz wydarzenia typu Mazowiecki Sejmik Osób Niepełnosprawnych. ■

Biuro Prasowe MCPS

## Instytut Głuchoniemych zostanie przebudowany

**Z**najdujący się przy placu Trzech Krzyży w Warszawie budynek Instytutu Głuchoniemych przejdzie modernizację. Inwestycja pozwoli zapewnić dzieciom i wychowankom ośrodka nowoczesne, dostosowane do ich potrzeb warunki do nauki i mieszkania. Stołeczny Zarząd Rozbudowy Miasta ogłosił przetarg na remont obiektu i czeka na oferty.

Modernizacja budynku oraz rozległego terenu Instytutu Głuchoniemych im. ks. Jakuba Falkowskiego ma się zakończyć w ciągu 25 miesięcy od podpisania umowy z firmą wybraną w ogłoszonym przetargu. Termin składania ofert mija 3 czerwca.

### Nowoczesne pracownie i gabinety

Instytut prowadzi działalność od wczesnego wspomagania rozwoju dziecka, poprzez edukację przedszkolną, szkolną, licealną, aż po szkołę przysposabiającą do zawodu. Po zakończeniu prac, w budynku o powierzchni użytkowej ok. 5 tys. m<sup>2</sup>, nadal działać będzie szkoła podstawowa z oddziałami przedszkolnymi, liceum ogólnokształcące, technikum, szkoła przysposabiająca do pracy i branżowa szkoła I stopnia oraz internat. Uczniowie będą mogli rozwijać swoje zainteresowania i talenty w specjalistycznych pracowniach zlokalizowanych na dotychczas niezagospodarowanym, rozległym poddaszu. Będą to pracownie: plastyczna, ZPT, gastronomiczna, piekarnicza oraz studio nagrań. Nie zabraknie też sal do zajęć ruchowych: fitnessu, tenisa stołowego i trzech gabinetów rehabilitacyjnych.

W Instytucie zaaranżowanych zostanie także dziewięć gabinetów logopedycznych i cztery gabinety dla psychologów i pedagogów. Powstaną miejsca dla rodziców zapewniające warunki do spotkań i wymiany doświadczeń.

### Pętle indukcyjne i plenerowa siłownia

Budynek i otaczający go teren będą dostępne dla osób ze szczególnymi potrzebami dzięki m.in. zainstalowaniu trzech wind i wyznaczeniu przy wejściu do budynku miejsc parkingowych dla



Fot. wizualizacja / UM Warszawa

osób z problemami w poruszaniu się. W gmachu zamontowany zostanie ujednolicony system informacji wizualnej oraz systemy bezpieczeństwa: alarmowe i przywoławcze z sygnalizacją świetlną i dźwiękową. Obiekt będzie dostosowany w szczególności do potrzeb osób niesłyszących lub słabosłyszących. Zastosowane zostaną przeszklenia w korytarzach i pętle indukcyjne w salach lekcyjnych. Ustawienie stolików w salach lekcyjnych zapewni stały, wzrokowy kontakt z nauczycielem i niezakłócone korzystanie z ekranów multimedialnych.

Na terenie wokół budynku pojawią się nowe chodniki, parkingi oraz plac do zajęć gimnastycznych i nauki na świeżym powietrzu. Zorganizowana zostanie także m.in. siłownia plenerowa, plac zabaw dla dzieci, mini miasteczka do nauki przepisów ruchu drogowego i bezpiecznej jazdy na rowerze oraz kącik geograficzny i obszar do dogoterapii.

Prace będą prowadzone na terenie o powierzchni ok. 1,5 ha. Wyremontowane zostanie również ogrodzenie oraz nawierzchnia, m.in. dziedzińca od strony placu Trzech Krzyży.

### Zabytkowy charakter obiektu

Instytut Głuchoniemych powstał w roku 1817 z inicjatywy ks. Jakuba Falkowskiego – polskiego duchownego i pedagoga. Budynek przy placu Trzech Krzyży jest najstarszym w Polsce ośrodkiem szkolno-wychowawczym przeznaczonym dla dzieci i młodzieży z wadami słuchu – niesłyszących i słabosłyszących.

Autorem projektu modernizacji Instytutu jest LEM Studio Architektoniczne z Krakowa. Ze względu na zabytkowy charakter obiektu projekt wymagał uzgodnień ze Stołecznym Konserwatorem Zabytków i Mazowieckim Wojewódzkim Konserwatorem Zabytków. Uzgodnienia dotyczyły przede wszystkim remontu konserwatorskiego elewacji, w tym wymiany stolarki okiennej i drzwiowej oraz elementów wnętrza – głównej klatki schodowej i biblioteki.

Inwestycja będzie realizowana pod stałym nadzorem służb konserwatorskich. ■

UM Warszawa

## „Aktywny Rodzic” od 1 października

**J**uż wkrótce wielu polskich rodziców będzie mogło skorzystać z nowych świadczeń. To nawet – jak wskazuje MRPiPS – łącznie 36 tys. zł na dziecko w wieku od 12. do 35. miesiąca życia – niezależnie od dochodów. Ustawa przygotowana przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej ma już podpis Prezydenta RP. Wnioski o nowe świadczenia będzie można składać do ZUS od 1 października 2024 r.

Prezydent Andrzej Duda podpisał ustawę z dnia 15 maja 2024 r. o wspieraniu rodziców w aktywności zawodowej oraz w wychowaniu dziecka – „Aktywny rodzic”, która wprowadza trzy nowe świadczenia dla rodzin z dziećmi do lat 3:

- świadczenie „aktywni rodzice w pracy” kierowane do aktywnych zawodowo rodziców dziecka w wieku od 12 do 35 miesiąca życia. Ustawa definiuje aktywność zawodową, której poziom/rodzaj będzie uprawniał do otrzymywania ww. świadczenia. Świadczenie „aktywni rodzice w pracy” będzie przysługiwać w wysokości 1500 zł miesięcznie przez okres 24 miesięcy od 12 do 35 miesiąca życia dziecka. W przypadku dzieci legitymujących się orzeczeniem o niepełnosprawności powyższe świadczenie będzie przysługiwało w podwyższonej wysokości 1900 zł miesięcznie,

- świadczenie „aktywnie w żłobku” zastąpi obecnie funkcjonujące dofinansowanie obniżenia opłaty za pobyt dziecka w żłobku, klubie dziecięcym lub u dziennego opiekuna, które przysługuje w wysokości do 400 zł miesięcznie. Świadczenie „aktywnie w żłobku” będzie kierowane do rodziców dzieci uczęszczających do instytucji opieki nad dziećmi do lat 3. – tj. żłobka, klubu dziecięcego albo dziennego opiekuna i będzie przysługiwało w wysokości do 1500 zł miesięcznie na dziecko lub do 1900 zł miesięcznie na dziecko niepełnosprawne, jednak nie więcej niż wysokość opłaty, jaką rodzic ponosi za pobyt dziecka w instytucji opieki. To świadczenie nie będzie wypłacane bezpośrednio wnioskującemu rodzicowi, ale powędruje do żłobka/klubu dziecięcego/opiekuna dziennego, który obniży rodzicowi opłatę za pobyt dziecka w tej instytucji.

- świadczenie „aktywnie w domu” za-

stąpi dotychczas funkcjonujący i przysługujący na pierwsze dziecko, rodzinny kapitał opiekuńczy. „Aktywnie w domu” będzie przysługiwało na każde dziecko w rodzinie w wieku od 12 do 35 miesiąca życia i będzie wypłacane w wysokości 500 zł miesięcznie przez 24 miesiące. Jest to wsparcie kierowane do tych rodziców dzieci, którzy nie będą uprawnieni lub z własnej woli nie zdecydują się na skorzystanie z świadczenia „aktywni rodzice w pracy” lub „aktywnie w żłobku”, gdyż w szczególności pozostaną nieaktywni zawodowo lub ich dziecko nie uczęszcza do instytucji opieki.

Wybór formy świadczenia będzie zależał od rodzica, będzie możliwa także wielokrotna zmiana decyzji w trakcie trwania programu – tzn. rezygnacja z jednej formy wsparcia i przejście na drugą. Ważne jest jednak, że na to samo dziecko za dany miesiąc może być wypłacone tylko jedno świadczenie.

Zgodnie z ustawą rodzice będą mogli skorzystać z nowych rozwiązań od 1 października 2024 r. Świadczenie wypłaci Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

– Prawie każda młoda matka, prawie każda młoda kobieta w Polsce chociaż raz podczas rozmowy rekrutacyjnej w pracy usłyszała pytanie: jak zamierza pani godzić życie zawodowe z życiem rodzinnym, pracę z opieką nad dzieckiem? To pytanie, które oczywiście nigdy nie powinno padać na rozmowach kwalifikacyjnych, jest pytaniem niezwykle ważnym. Ale to pytanie jest ważne wtedy, kiedy kierujemy je pod adresem państwa – bo rolą państwa jest umożliwić łączenie ról zawodowych z rolami rodzinnymi. Bycie mamą z byciem aktywną zawodowo, bycie tatą z byciem pracownikiem. Tą odpowiedzią jest program Aktywny Rodzic – wskazuje minister rodziny,

pracy i polityki społecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk.

– Ustawa „Aktywny rodzic” wprowadza również ważne rozwiązania, których celem będzie dynamiczny rozwój miejsc opieki nad dziećmi do lat 3, szczególnie na terenie gmin, w których do tej pory nie funkcjonowała żadna instytucja, a takich na koniec I kwartału 2024 r. było 1047. Wsparcie w zakresie tworzenia jak i funkcjonowania ponad 102 tys. nowych miejsc opieki zapewnia realizowany przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Program rozwoju instytucji opieki nad dziećmi w wieku do lat 3 Aktywny Maluch 2022-2029 (wcześniej MALUCH+ 2022-2029), którego budżet wynosi 6,5 mld zł. Wysokość dofinansowania na tworzenie miejsc opieki dla jednostek samorządu terytorialnego do 57 528 zł bez VAT na 1. miejsce opieki, dla pozostałych podmiotów 12 410 zł z VAT. Niezależnie jaki podmiot utworzy miejsca, przez okres 36 miesięcy będzie otrzymywał środki na utrzymanie w kwocie 836 zł miesięcznie na 1 miejsce, celem zmniejszenia opłat ponoszonych przez rodziców – wskazuje MRPiPS.

Kolejnym rozwiązaniem jest wprowadzenie jednolitych standardów jakości świadczonej opieki, tak aby rodzice mieli pewność, że dziecko w żłobku, klubie dziecięcym albo u dziennego opiekuna ma zapewnioną opiekę na wysokim poziomie. – Standardy te staną się obligatoryjne od 1 stycznia 2026 r., a do tego czasu zostaną podjęte działania pozwalające przygotować kadry zatrudnione w instytucjach opieki, podmioty tworzące te instytucje, jak i gminy je kontrolujące, do osiągnięcia standardów niezbędnych, ale również rozwojowych – wskazuje ministerstwo. ■

MRPiPS

# Sztuczna inteligencja lepiej niż specjaliści diagnozuje spektrum autyzmu

**S**ztuczna inteligencja lepiej niż specjaliści diagnozuje spektrum autyzmu. AI miała współczynniki czułości i specyficzności na poziomie od 70 do 90 proc. Skuteczność specjalistów to od 60 do losowego 50 proc. – powiedziała PAP dr n.med. Izabela Chojnicka, adiunkt na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego.

Spektrum autyzmu, związane z nietypowym rozwojem układu nerwowego, obejmuje wyzwania rozwojowe związane z komunikowaniem się, interakcjami społecznymi, a także występowaniem powtarzających się, nietypowych i nieelastycznych zachowań, zainteresowań i aktywności. Doktor nauk medycznych, adiunkt na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego Izabela Chojnicka, razem z dr. Aleksandrem Wawerem z Instytutu Podstaw Informatyki PAN oraz doktor Justyną Sarzyńską-Wawer z Pracowni Psycholingwistyki i Psychologii Poznawczej w Instytucie Psychologii PAN prowadzą interdyscyplinarne badania nad wykorzystaniem technik obliczeniowych – tzw. sztucznej inteligencji oraz technik przetwarzania języka naturalnego – w badaniach spektrum autyzmu. AI wykorzystywana jest do analizy narracji mówionych oraz pisemnych. Algorytmy „uczą się” wychwytywać różnice językowe między wypowiedziami osób w spektrum autyzmu, a osób neurotypowych.

## Proszę powiedzieć o metodologii waszych badań.

Badania prowadzimy z użyciem różnych grup kontrolnych. Wypowiedzi osób z autyzmem porównujemy zarówno z wypowiedziami osób neurotypowych skrupulatnie dobranych pod względem wieku, płci oraz werbalnych i niewerbalnych ilorazów inteligencji, jak i osób zrekrutowanych z populacji, wśród których znajdują się także osoby z innymi niż autyzm wyzwaniami rozwojowymi czy problemami w zakresie zdrowia psychicznego. Analizom poddajemy wypowiedzi mówione oraz opowiadania napisane przez uczestników.

W prowadzonych przez nasz zespół badaniach analizom poddawaliśmy m.in. wypracowania pisane przez uczniów szkół podstawowych w ramach ogólnopolskiego egzaminu ósmoklasisty. Nikt jeszcze nie wziął na warsztat tego rodzaju danych, choć są generowane w większości krajów świata zachodniego i można z nich pozyskać duże ilości danych dla sieci neuronowych.

Narracje pozyskujemy też z użyciem różnych bodźców, m.in. z użyciem narzędzia ADOS-2. To wystandaryzowany protokół obserwacji do diagnozowania zaburzeń ze spektrum autyzmu. Zawiera różne zadania i aktywności. Jedną z nich jest na przykład opowiedzenie historii przedstawionej na obrazkach w książce. Są też narracje personalne – uczestnik opowiada o swoich doświadczeniach, o jakichś wydarzeniach ze swojego życia – mamy przygotowane różne tematy rozmowy.

## Czym się różni narracja dorosłej osoby w spektrum autyzmu od narracji osoby neurotypowej?

Zacznijmy od tego, że nazwa spektrum autyzmu wynika z tego, że jest to grupa bardzo heterogeniczna i nie ma dwóch takich samych osób w spektrum autyzmu. Trudności i umiejętności osób z autyzmem są bardzo różne, mają różne natężenie i mogą się manifestować w różny sposób. Jednak można ustalić statystyczne tendencje pojawiające się w tej grupie.

Na poziomie klinicznym np. można zaobserwować, że jak osoba neurotypowa opowiada, co widzi na obrazku, to opowiada historię tam zawartą w postaci historii z fabułą. W przypadku osoby w spektrum autyzmu możemy się spotkać

z mniejszym powiązaniem przyczynowo-skutkowym poszczególnych obrazków, większym skoncentrowaniem na szczegółach przedstawionych na poszczególnych ilustracjach niż historii jako całości.

**Czyli na przykład osoba w spektrum autyzmu powie: tutaj stoi dom, tutaj stoi dziewczynka, a tam biegnie pies, a osoba neurotypowa powie: pies ucieka z domu, bo przestraszył się tego, co tam zobaczył, a dziewczynka go goni.**

Bardzo trafnie pani to opisała – w jednym opisie mamy bezpośrednio widoczne elementy, a w drugim wejście w intencje czy w stany emocjonalne bohaterów. Poza tym, jak na rysunku zawarte są jakieś elementy humorystyczne czy magiczne, nierealistyczne, to bywa, że są niedostrzegane przez osobę w spektrum albo inaczej interpretowane niż przez większość populacji.

W celu wychwycenia tego rodzaju różnic sprawdzaliśmy poziom abstrakcji wypowiedzi uczestników z wykorzystaniem modelu kategorii lingwistycznych (LCM).

Mając takie narzędzie możemy wyliczyć dla danego uczestnika i jego odpowiedzi poziom abstrakcyjności językowej. Nasze badania wykazały istotne statystycznie różnice w zakresie poziomu abstrakcji językowej między narracjami osób z autyzmem a narracjami osób z grup kontrolnych. Dotyczyło to zarówno wypowiedzi mówionych, jak i opowiadań pisemnych. Częściej w narracjach osób neurotypowych notowaliśmy odniesienia do stanów mentalnych i emocjonalnych, które zwiększają poziom abstrakcji wypowiedzi, a w narracjach osób w spektrum jest ich statystycznie mniej, co nie znaczy, że ich nie ma.

W badaniach wykorzystywaliśmy też analizę sentymentu, czyli wydźwięku emocjonalnego. Sprawdzaliśmy liczbę słów nacechowanych emocjonalnie pozytywnie i słów nacechowanych negatywnie w narracjach. Podobnie jak w przypadku analizy abstrakcji językowej, tu także zanotowaliśmy istotne statystycznie różnice. W narracjach osób w spektrum autyzmu zanotowaliśmy mniej słów o pozytywnym nacechowaniu emocjonalnym niż w narracjach osób z grup kontrolnych.

### Czy to oznacza, że osoby w spektrum autyzmu gorzej oceniają świat lub bardziej cierpią?

Z naszych badań nie wypływa taki wniosek, gdyż nie było istotnych statystycznie różnic dla słów o nacechowaniu negatywnym, różnice wystąpiły w przypadku użycia słów o nacechowaniu pozytywnym.

### Jak algorytmy radzą sobie z typowaniem osób ze spektrum autyzmu na podstawie ich narracji?

W naszych badaniach skuteczność sztucznych sieci neuronowych była bardzo wysoka, zależnie od danych i grup osiągnęliśmy współczynniki czułości i specyficzności na poziomie od 0,70 do 0,90. Takie wskaźniki zbliżone są do skuteczności narzędzi psychometrycznych stosowanych w procesach diagnostycznych czy badań przesiewowych autyzmu, co daje nadzieję, że w przyszłości uda się rozwinąć narzędzia z wykorzystaniem sztucznej inteligencji, które będą wspomagały klinicystę i zastąpią albo uzupełnią stosowane dzisiaj narzędzia typu papier i ołówek.

### A jaką czułość mają klinicyści?

W badaniach wzięli udział także tzw. sędziowie kompetentni, którzy zostali postawieni przed tym samym, co modele sztucznych sieci neuronowych do analizy tekstu, zadaniem. Sędziowie, czyli specjaliści psychologowie i psychiatrzy doświadczeni w diagnozowaniu autyzmu, mieli za zadanie ocenić, czy dana wypowiedź pochodzi od osoby w spektrum autyzmu czy od osoby z grupy kontrolnej,



Fot. Karolina Grabowska / pexels.com

nie mając żadnych dodatkowych danych na temat uczestnika/-czki. Ich skuteczność była wyraźnie niższa, na poziomie mniej więcej 0,6 do 0,5, czyli 50 proc. To bardzo niska skuteczność, na poziomie losowym.

Chciałabym natomiast podkreślić, że skuteczność klinicysty w gabinecie, gdy ma on dużo więcej danych, wchodzi w kontakt z pacjentem, może obserwować inne, niewerbalne środki komunikacyjne – kontakt wzrokowy, mimikę, gestykulację, sposób mówienia – jest zasadniczo wyższa. W dodatku tych spotkań może być więcej, a oceny dokonuje zespół, a nie jedna osoba.

### To narzędzie do analizy lingwistycznej, którym dysponujecie, może wyłonić jednostki, które powinny zostać poddane głębszym badaniom właśnie przez zespół klinicystów.

To tzw. przesiew, czyli badanie przeprowadzone wśród osób z populacji po to, aby wykryć ryzyko wystąpienia jakiegś np. choroby albo w przypadku naszej rozmowy – zaburzenia ze spektrum autyzmu. Obecnie badania przesiewowe prowadzone są z użyciem różnych kwestionariuszy, a także innych narzędzi psychometrycznych. Na podstawie wypełnionego kwestionariusza obliczane jest występowanie ryzyka spektrum autyzmu, a osoba kierowana jest na dużo dokładniejszy i pełniejszy proces diagnostyczny. Możemy sobie wyobrazić,

że obecne narzędzia typu papier i ołówek zostaną zastąpione w przyszłości metodami obliczeniowymi z użyciem AI. Częstość diagnozowania autyzmu wzrasta z roku na rok, podobnie jak innych zaburzeń neurorozwojowych, dostęp do specjalistów bywa albo drogi, albo ograniczony, więc takie sito przesiewowe w postaci narzędzi komputerowych w wielu obszarach globu byłoby przydatne – zwiększając dostępność i zmniejszając koszty. Zwłaszcza w krajach słabo rozwiniętych, gdzie łatwiej o smartfon niż dostanie się do dobrego psychiatry.

### Jak wielu ludzi jest w spektrum autyzmu?

Według amerykańskich centrów CDC, czyli Centers for Disease Control and Prevention, obecnie jedno na 36 dzieci otrzymuje rozpoznanie spektrum autyzmu. W Polsce nie przeprowadzono jeszcze szeroko zakrojonych badań, żeby móc zebrać takie dane epidemiczne. Przyjmuje się jednak, że wskaźnik ten wynosi 1 proc. Kolejne badania, które mamy w planach poświęcone są dziewczynom i kobietom w spektrum autyzmu. Chcemy poddać analizom narracje kobiet i sprawdzić, czy w ich przypadku będziemy obserwować podobne zależności co w grupach badanych dotychczas, czyli takich, w których liczebnie dominowali chłopcy i mężczyźni. ■

Mira Suchodolska (PAP)  
Nauka w Polsce

## Potrzeby osób z niepełnosprawnościami są wciąż niedostrzegane

**D**ostępna publiczna przestrzeń jest warunkiem samodzielnego funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami, jest też niezbędna dla integracji społecznej. Niestety badane jednostki samorządu terytorialnego w województwie kujawsko-pomorskim w sposób ograniczony zapewniały dostępność cyfrową, architektoniczną i informacyjno-komunikacyjną, co nie ułatwiało osobom ze szczególnymi potrzebami korzystania z usług publicznych instytucji. Stosowano rozwiązania niespełniające wymogów przepisów technicznych, np. niewyróżniające się krawędzie schodów, miejsca parkingowe o niewłaściwych wymiarach, nieprawidłowo oznaczone przeszklone windy, nie określono również zasad zapewnienia możliwości ewakuacji osobom ze szczególnymi potrzebami.

Delegatura NIK w Bydgoszczy przeprowadziła kontrolę pn. Realizacja przez wybrane jednostki samorządu terytorialnego z terenu województwa kujawsko-pomorskiego obowiązków w zakresie zapewnienia dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Uzasadnieniem kontroli były wymogi nałożone na podmioty publiczne przez ustawy o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych, oraz o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Określają one zasady zapewnienia dostępności: cyfrowej, architektonicznej i informacyjno-komunikacyjnej, w sposób pozwalający na to, by z usług danej instytucji mogły samodzielnie korzystać osoby z różnego rodzaju niepełnosprawnościami, a także osoby czasowo znajdujące się w sytuacji wymagającej wsparcia (np. kobiety w ciąży).

Jako osoby z niepełnosprawnościami deklaruje się w naszym kraju 5,4 mln ludzi, co stanowi ponad 14 proc. ludności kraju (według stanu na 31 marca 2021 r.). Prawnym potwierdzeniem niepełnosprawności, tj. orzeczeniem wydanym przez uprawniony organ, legitymuje się blisko 3,5 mln osób. Centralny Ośrodek Informatyki szacuje, że rzeczywista liczba osób z niepełnosprawnościami w Polsce może wynosić nawet do 7 mln osób, jednocześnie wskazując, że z poprawy dostępności skorzysta szersze grono



Fot. pexels.com

mieszkańców naszego kraju (np. dzięki tekstom pisanim prostym językiem).

Ostatnie zapewnienia dostępności, miały zostać złożone przez podmioty publiczne do 31 marca 2021 r. Na ich podstawie sporządzono łączny raport o stanie zapewnienia dostępności w kraju. Z analizy danych zbiorczych wynika, że większość podmiotów na-

dal jest w dużej mierze niedostosowana do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami. Wskaźnik dostępności ogółem dla całego kraju wyniósł 0,41, co oznacza, że średnia odpowiedź TAK na pytania ze wszystkich obszarów zapewniania dostępności dotyczyła ok. 41 proc. wszystkich raportujących. W przypadku województwa kujaw-



sko-pomorskiego, wskaźnik ten był wyższy o jeden punkt procentowy, co jednak wciąż oznacza poziom niezadowolający.

Przeprowadzona w tym zakresie kontrola NIK w województwie kujawsko-pomorskim objęła sześć jednostek: trzy starostwa powiatowe (w Chełmnie, Toruniu i Golubiu-Dobrzyniu) oraz trzy urzędy miasta (w Chełmnie, Chełmży i Golubiu-Dobrzyniu) i wykazała nieprawidłowości we wszystkich z nich.

Najwięcej zaniedbań stwierdzono na etapie organizacyjnym. W połowie jednostek były problemy z wyznaczeniem koordynatora do spraw dostępności lub udostępnieniem na stronach internetowych (w tym BIP) jego danych kontaktowych (SP w Chełmnie, SP w Toruniu, UM w Chełmnie). We wszystkich jednostkach plany działania na rzecz poprawy zapewnienia dostępności albo nie zawierały wszystkich wymaganych elementów, albo w ogóle nie zostały przygotowane. W UM Chełmno zakwestionowano wszystkie umowy zawierane w okresie od 6 września 2021 do 31 sierpnia 2023 r., w których zlecano i powierzano realizację zadań finansowanych z udziałem środków publicznych podmiotom innym niż publiczne. Nie uwzględniano w nich warunków służących dostępności wymaganych przepisami prawa. Dotyczyło to również pomijania zasad uniwersalnego projektowania w kontraktach na usługi wykonania projektów budowlanych i robót budowlanych. Nieprawidłowości w zakresie treści zawieranych umów stwierdzono też w pozostałych pięciu kontrolowanych jednostkach, ogółem kwestionując 270 kontraktów.

W przypadku dostępności architektonicznej stwierdzono m.in. zastosowanie rozwiązań niespełniających wymogów przepisów technicznych. Chodzi na przykład o: niewyróżniające się krawędzie schodów, zbyt mało wyznaczonych lub źle oznakowanych,

czy też o niewłaściwych wymiarach miejsc parkingowych, nieprawidłowo oznaczone przeszklone windy, niedostosowane łazienki (SP Chełmno, UM Chełmża, UM Chełmno). W dwóch przypadkach nie określono zasad zapewnienia możliwości ewakuacji osobom ze szczególnymi potrzebami lub niesienia im pomocy w inny sposób, co w konsekwencji mogło doprowadzić do nieprawidłowego sposobu ich ewakuacji (SP Chełmno, UM Chełmża). Z kolei w trzech jednostkach nie zapewniono informacji na temat rozkładu pomieszczeń w budynku, co najmniej w sposób wizualny i dotykowy lub głosowy (UM Golub Dobrzyń, UM Chełmża, SP Toruń).

W zakresie dostępności cyfrowej najczęstszą nieprawidłowością było niezapewnienie na stronach internetowych informacji w postaci elektronicznego pliku zawierającego tekst odczytywalny maszynowo, nagrania treści w polskim języku migowym oraz informacji w tekście łatwym do czytania. W dwóch przypadkach nie zagwarantowano możliwości korzystania z pomocy tłumacza języka migowego lub tłumacza-przewodnika, w jednym nie zapewniono prawidłowego działania linków na stronie internetowej. Problemem okazało się również niespełnienie wymogów stron internetowych w zakresie funkcjonalności i postrzegalności.

W ośmiu przypadkach zakwestionowano również zagadnienia związane z dostępnością informacyjno-komunikacyjną. W toruńskim starostwie nie wprowadzono wspierającej komunikacji poprzez przesyłanie wiadomości tekstowych. W czterech z sześciu jednostek nie prowadzono obsługi z wykorzystaniem komunikacji audiowizualnej, w 50 proc. przypadków nie zainstalowano urządzeń lub środków technicznych do obsługi osób słabosłyszących. ■

NIK

## AI w demencji

**P**olski pielęgniarz opracował rozwiązanie wykorzystujące sztuczną inteligencję (SI) do nauki komunikacji z pacjentami z demencją. Adrian Nowakowski dostał za ten pomysł prestiżowe wyróżnienie przyznawane przez królową Szwecji – Nagrodę Pielęgniarską Królowej Sylwii (Queen Silvia Nursing Award). Nagroda zostanie wręczona laureatowi we wrześniu.

Adrian Nowakowski pracuje w Klinice Neurologii Centralnego Szpitala Klinicznego Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, studiuje też informatykę. Postanowił połączyć obie te dziedziny, by stworzyć narzędzie, dzięki któremu „mógłby pomóc pracownikom opieki zdrowotnej i chorym”.

– Zająłem się wyzwaniem komunikacyjnym, z jakimi spotyka się personel medyczny, a zwłaszcza pielęgniarki i pielęgniarze opiekujący się pacjentami z demencją. Opracowałem wykorzystujący sztuczną inteligencję symulator, który pozwala uczyć się i ćwiczyć efektywną komunikację – opowiadał w rozmowie z PAP.

Autor rozwiązania uważa, że sztuczna inteligencja mogłaby również pomóc bliskim chorych – członkowie rodziny pacjentów mogliby ćwiczyć z maszyną już wtedy, gdy u osoby starszej występują pierwsze objawy demencji. – Zaawansowana demencja nie pojawia się nagle, jest to wieloletni proces. Warto więc wykorzystać wszelkie metody, by przygotować się na kontakt z osobą, u której postępuje choroba – zauważył.

Twórca projektu powiedział, że jego rozwiązanie można stosować nie tylko na ćwiczeniach z komunikacji medycznej, ale warto wprowadzić je do wielu przedmiotów, na przykład na zajęciach z podstaw pielęgniarstwa.

Podkreślił, że lepsza komunikacja z pacjentem z demencją oznacza bardziej efektywną opiekę nad nim oraz niższy poziom stresu u chorego i personelu medycznego. ■

Źródło: PAP / Oprac. Red.

## 45 lat seniorskiego uniwersytetu

**L**ódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Heleny Kretz od 45 lat prowadzi zajęcia, warsztaty oraz wykłady dla łódzkich seniorów. Jest najstarszą i największą organizacją zrzeszającą seniorów działającą w Łodzi i województwie. Jubileusz był okazją do wręczenia nagród za Zasługi dla Miasta Łodzi najbardziej zasłużonym działaczom uniwersytetu.

Nierzadko dopiero moment przejścia na emeryturę pozwala skupić się na własnym rozwoju i poszerzaniu wiedzy. Wcześniej praca i troska o rodzinę nie dawały przestrzeni na naukę. Ale koniec pracy zawodowej oznacza też nadmiar wolnego czasu. Jest on szczególnie dotkliwy dla osób samotnych. Wyjście do pracy dawało kontakt z drugim człowiekiem, czego na emeryturze brakuje.

Uniwersytety III Wieku są świetnym lekarstwem na wszystkie te potrzeby. Wiedza podana w odpowiedni dla seniorów sposób oraz możliwość spotkania z rówieśnikami to same plusy. W takich miejscach rodzą się przyjaźnie, a ćwiczony umysł hamuje procesy starzenia się.

Tak właśnie od 45 lat pracuje Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Heleny Kretz. Instytucja posiada bogatą ofertę dla studentów-seniorów. Zajęcia podzielone są tematycznie. Osoby zainteresowane przeszłością mogą wziąć udział w wykładach z historii Polski i świata. Studenci spragnieni ruchu i rywalizacji mogą zapisać się na gimnastykę albo brydża. Dla artystycznych dusz przygotowano warsztaty plastyczne, a miłośnicy kina mogą wybrać się na wspólny seans filmowy. Co więcej, na seniorów czekają wykłady z ekologii czy turystyki, ale również lektoraty językowe, warsztaty z kultury różnych krajów oraz próby chóru. W sumie można korzystać z 25 typów zajęć prowadzonych dwa razy w ty-

godniu. Wykłady, kursy i lektoraty prowadzone są – jak na studiach – przez naukowców.

Aby móc uczęszczać na wykłady, należy zapisać się do Łódzkiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Nie jest wymagane wykształcenie średnie. Wystarczy do końca czerwca złożyć deklarację do biura przy ul. Rewolucji 1905 r. 66 od poniedziałku do środy w godz. 10:00–14:00 lub wysłać ją e-mailowo na adres [lutw@uni.lodz.pl](mailto:lutw@uni.lodz.pl) i jesienią rozpocząć pierwszy semestr studiów. Rok akademicki składa się tu z dwóch semestrów, każdy trwa cztery miesiące.

Uczelnia funkcjonuje od 1979 r. Powstała jako pierwsza tego typu placówka w regionie oraz szósta w Polsce. Od tego czasu udział w zajęciach i wykładach wzięło udział kilkadziesiąt tysięcy seniorów. W ostatnią środę uniwersytet obchodził jubileusz, podczas którego osoby zasłużone dla organizacji nagrodzono odznakami za Zasługi dla Miasta Łodzi.

Uniwersytety III Wieku w Łodzi:

- Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej
- Akademia Seniora Activus (korzysta ze wsparcia Uniwersytetu Łódzkiego)
- Akademia Kreatywnego Seniora (działa przy Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi)
- Salezjański Uniwersytet Trzeciego Wieku ■

UM Łódź

## Wskaźnik waloryzacji emerytur i rent

**R**ząd zaproponuje Radzie Dialogu Społecznego pozostawienie zwiększenia wskaźnika waloryzacji emerytur i rent w 2025 roku na ustawowym poziomie, który wynosi 20 proc. realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia w 2024 roku. Oznacza to, że w przyszłym roku emerytury i renty wzrosną o co najmniej 6,78 proc.

Wskaźnik waloryzacji emerytur i rent to średnioroczny wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych w poprzednim roku kalendarzowym zwiększony o co najmniej 20 proc. realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia w poprzednim roku kalendarzowym.

Wskaźnik waloryzacji emerytur i rent, w części dotyczącej realnego wzrostu płac, jest corocznie przedmiotem negocjacji w ramach Rady Dialogu Społecznego. Negocjacje są przeprowadzane w czerwcu, w roku poprzedzającym waloryzację. Waloryzacja jest następnie przeprowadzana przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

### Co to oznacza w praktyce?

Emerytury i renty podlegają corocznej waloryzacji od 1 marca. Do wszystkich świadczeń emerytalno-rentowych zostanie zastosowana waloryzacja procentowa w oparciu o rzeczywisty wskaźnik waloryzacji, zgodnie ze schematem zaproponowanym w ustawie. Co ważne, podwyżka nastąpi automatycznie, bez konieczności wnioskowania o nią.

Waloryzacji podlegają nie tylko świadczenia długoterminowe (emerytury, renty, nauczycielskie świadczenia kompensacyjne). ZUS podwyższa



Fot. pixabay.com

również dodatki, inne świadczenia i zasiłki, np. dodatek pielęgnacyjny czy dodatek dla sierot zupełnych, świadczenia i zasiłki przedemerytalne. Waloryzacja obejmuje świadczenia przyznane do końca lutego 2025 roku.

Prognozowany koszt waloryzacji świadczeń emerytalno-rentowych i innych świadczeń, które są podwyższane wskaźnikiem waloryzacji emerytur i rent, wyniesie ok. 28,1 mld zł.

### O ile wzrosną poszczególne świadczenia?

Kwota najniższej emerytury, renty rodzinnej i renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy wzrośnie z 1780,96 zł brutto do 1901,71 zł brutto. Renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy zostanie podniesiona do 1426,28 zł brutto. Renta socjalna zostanie podniesiona do 1901,71 zł brutto z kolei do 2583,36 zł wzrośnie kwota graniczna świadczenia uzupełniającego. ■

MRPiPS

## „Babciu tylko ty możesz mi pomóc”

Zatroskana o wnuka seniorka straciła dorobek swojego życia. 89-letnia mieszkanka Nowej Soli padła ofiarą oszusta, który zadzwonił z informacją, że jej wnuk spowodował wypadek, podczas którego ucierpiała kobieta w ciąży. Pamiętajmy, że policjanci nigdy nie proszą o przekazanie pieniędzy.



Fot. pixabay.com

Lubuscy policjanci prowadzą cykliczne spotkania prewencyjne, aby uczyła osoby starsze przed różnego rodzaju oszustwami. Niestety oszuści nadal atakują i wymyślają nowe metody, wciąż tego samego oszustwa. Przekonała się o tym 89-latką, która uwierzyła w historię, że jej wnuk spowodował wypadek. W zdarzeniu uciepiała kobieta w ciąży, która jest w szpitalu w stanie tragicznym. Aby wnuk nie trafił do więzienia, kobieta musiała wpłacić sporą kaucję. Mieszkanka Nowej Soli słysząc płacz wnuka, który prosił: „Babciu tylko Ty możesz mi pomóc...”, przygotowała cały dorobek życia, by ratować wnuka. Gdy oszust przyszedł po rzekomą kaucję

– ponad 40 tysięcy złotych, zdjął jeszcze seniorce złotą biżuterię.

Dla seniorów rodzina jest najważniejsza, dlatego oszuści tak często podszywają się pod członków rodziny. Działając na ich emocjach, nakłaniają do przekazania gotówki. Tym sposobem kolejny przestępca wzbogacił się żerując na łatwowierności osób starszych. Funkcjonariusze kolejny raz proszą o czujność.

– Nie bądźmy obojętni i ostrzegajmy osoby starsze przed przestępcami. Nie pozwólmy, aby nasi najbliżsi stracili dorobek swojego życia – wskazują mundurowi. ■

KWP w Gorzowie Wielkopolskim / kp

## Seniorze, pamiętaj:

- W sytuacjach wzbudzających podejrzenia, że ktoś chce nas oszukać należy kontaktować się z policją, dzwoniąc na numer alarmowy 112, przekazując jak najwięcej zapamiętanych szczegółów.
- Bezwzględnie stosuj zasadę ograniczonego zaufania.
- Policja, prowadząc czynności nigdy nie bierze od obywateli pieniędzy.
- Nie informuj nikogo o ilości pieniędzy, które masz w domu lub przechowujesz na koncie.
- Zadzwoń do kogoś z rodziny, zapytaj o to, czy osoba, która prosiła cię o pomoc, rzeczywiście jej potrzebuje. Pamiętaj, że nikt nie będzie nam miał za złe tego, że zachowamy się rozsądnie.
- Bądź ostrożny w kontakcie z nieznanym.
- Nigdy nie przekazuj pieniędzy osobom, których nie znasz.
- Nigdy nie ulegaj presji czasu, którą wywierają oszuści!

## Weszli w dorosłość

**P**olskie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych Intelakualnie koło w Elblągu po raz trzeci zorganizowało Bal Dorosłości dla uczniów i wychowanków placówek prowadzonych przez Stowarzyszenie, którzy w ostatnim czasie skończyli 18 lat.

### MATEUSZ MISZTAŁ

Spotkanie organizowane jest co kilka lat, a po raz pierwszy balowano w 2015 roku.

– Jest to takie symboliczne przejście w dorosłość, które jest dla nas bardzo, bardzo, bardzo ważne ze względu na to, że często osoby z niepełnosprawnościami postrzegane są jako wieczne dzieci. Natomiast my bardzo chcemy, żeby oni mieli możliwość bycia tymi dorosłymi – podkreśla Michalina Dulny, z-ca dyrektora niepublicznych placówek oświatowych PSONI koło Elbląg. – W naszych placówkach wdramy to, że mają oni różnego rodzaju prawa i obowiązki oczywiście też, które wynikają z tego, że jest się dorosłym. Takie symboliczne przejście przez łuk, otrzymanie statuetki, dają też taką pewność, że to się zadziało, że to nie są już tylko nasze słowa, ale jakiś taki konkret, który dla nich jest potrzebny. Po poprzednich balach było tak, że uczniowie domagali się, żeby już do nich mówić na „pan”, „pani”, bez żadnych zdrobnień czy po imieniu i po dzisiejszym wydarzeniu też pewnie tak będzie – dodaje.

Podczas balu w restauracji Wiktorja było wiele podziękowań i wzruszeń. Każdy z wchodzących w dorosłość



Fot. Mateusz Miształ

otrzymał statuetkę i kwiatka, a całe wydarzenie rozpoczęło się polonezem, który króluje na balach studniówkowych.

– Wiedzieliśmy, że nasi uczniowie nie będą mieli studniówki. Myśleliśmy, żeby zrobić to jako bal absolwenta, ale też nie każdy absolwentem w tym momencie jest, a dla nas ważniejsza była ta dorosłość i praca nad nią, nie tylko z uczniami, ale też z rodzicami, którzy również biorą udział w tym balu, by zobaczyć swoje dziecko w innej roli – ubranego w garnitur

czy sukienkę młodego człowieka, który wraz z partnerem tańczy poloneza – zaznacza Michalina Dulny.

Wraz z uczniami poloneza zatańczyli pracownicy PSONI. 6 czerwca w wiek dorosłości weszło trzynaście osób. Przedstawiciele Stowarzyszenia podkreślają, że chcą, by tego typu impreza odbywała się co trzy-cztery lata.

PSONI koło w Elblągu prowadzi aktualnie sześć placówek – od dziecka do dorosłego. Wszystkie placówki Stowarzyszenia codziennie odwiedzane są przez 140 uczestników. ■

## „Warto taką cegiełkę dołożyć”. Po raz piąty pobiegli dla Hospicjum

**H**ospicjum Elbląskie im. dr Aleksandry Gabrysiak po raz piąty zaprosiło elblążan (i nie tylko) do aktywnego pomagania. Wszystkie pakiety startowe zostały wykupione, pogoda dopisała, a najważniejsza tego dnia była radość z pomagania.

### MATEUSZ MISZTAŁ

19 maja w Bażantarni pojawili się biegacze od najmłodszych po najstarszych. Ci biegający trochę więcej i ci trochę mniej. Nie liczył się wynik, a cel jakim było wsparcie Elbląskiego Hospicjum. Biegano na 5 i 10 km, był też marsz, a także bieg dziecięcy.

– Bardzo ważne jest to, by takie inicjatywy wspierać. Jeśli człowiek jest zdrowy i może w jakiś sposób pomóc, zawsze warto taką cegiełkę dołożyć – mówi Michał Prusinowski, zwycięzca biegu na 10 km. – Na początku trasa biegu wydawała się lekka, ale już przy drugim okrążeniu było coraz trudniej, trasa jest też pofalowana, ale jest do pokonania dla każdego – dodaje.

Na mecie każdy z uczestników otrzymał pamiątkowy medal. Najlepsi zostali uhonorowani na podium, a statuetki zwycięzcom wręczył prezydent Elbląga.

– Bardzo się cieszę, że tak wielu mieszkańców Elbląga uczestniczy w tak pięknym wydarzeniu. Mam nadzieję, że kwesta zgromadzi dużo pieniędzy. Pogoda nam dopisała. Jesteśmy w pięknym zielonym Elblągu w Bażantarni. Gratuluję wszystkim uczestnikom – mówił tuż przed zakończeniem imprezy Michał Missan, prezydent Elbląga.

– Ten dzisiejszy dzień też pokazuje nas, hospicjum i to, co robimy. Jest takim przekazem, że nie należy się nas bać. Jeszcze przed różnego rodzaju kampaniami społecznymi ludzie się nas bali, bali się słowa hospicjum, a w tej chwili myślę, że już tak nie jest, że naprawdę nie mamy problemu z powiedzeniem pacjentowi, żeby przyszedł do nas do hospicjum, czy żeby objąć go opieką – mówi Wiesława Pokropska,



Fot. Mateusz Misztal

dyrektor Hospicjum Elbląskiego im. dr Aleksandry Gabrysiak.

W opiece stacjonarnej placówka dysponuje 28 łózkami. Hospicjum elbląskie (i filia w Pasłęku) prowadzi też opiekę domową dla ok. 70-80 pacjentów.

– Prowadzimy również zespół opieki długoterminowej dla pacjentów wentylowanych mechanicznie, tych którzy nie mogą sami oddychać, którym respiratory pomagają w oddychaniu. I to są zarówno dzieci jak i dorośli. Dorosłych mamy 30 w opiece, a dzieci piętkę. To są pacjenci, którzy przebywają w swoich domach – zaznacza Wiesława Pokropska.

Jak dodaje, są też wolontariusze, którzy chętnie wspierają Hospicjum.

– Szczególnie widać ich podczas organizowanych przez nas akcjach, takich jak dziś, czy w kwestach, gdzie

potrafi być 500-600 wolontariuszy. Natomiast w takim codziennym kontakcie z nami jest od kilku do kilkunastu osób. Są takie osoby stale na oddziale przy pacjentach, ale by takie osoby mogły nam pomagać, muszą skończyć kurs dla wolontariuszy, wtedy dopiero mogą być odpuszczone do łóżek – wyjaśnia dyrektor Hospicjum.

Dwa lata temu Hospicjum rozbudowało się. Powstał oddział pobytu dziennego, który nie jest finansowany z Narodowego Funduszu Zdrowia i jego funkcjonowanie jest możliwe dzięki kwestom i zbiórkom – m.in. takim jak dziś.

Organizatorami V Elbląskiego Biegu i Marszu Nadziei byli: Stowarzyszenie Krzewienia Sportu EL Aktywni, Stowarzyszenie na Rzecz Hospicjum Elbląskiego i Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Elblągu. ■



Fot. Mateusz Misztal



Fot. Mateusz Misztal

## Niepełnosprawni świętowali w Elblągu

**P**rzekazaniem kluczy do bram miasta oraz kolorowym przemarszem spod Urzędu Miejskiego na elbląską starówkę zainaugurowano tegoroczny Tydzień Osób Niepełnosprawnych. W przemarszu osobom z niepełnosprawnościami towarzyszył prezydent Elbląga, Michał Missan.

Razem z Tobą

Zeskanuj  
↓ kod ↓



OBEJRZYJ MATERIAŁ  
Z INAUGURACJI  
TEGOROCZNEGO TON-U

W ramach tegorocznego Tygodnia Osób Niepełnosprawnych organizatorzy przygotowali szereg atrakcji, do udziału w których zaprosili osoby z niepełnosprawnościami, ich rodziny, opiekunów jak również zwykłych elblążan.

– Wszyscy jesteśmy równi, wszyscy mamy takie same prawa. Chciałbym aby osoby z niepełnosprawnościami dobrze czuły się w Elblągu i jako prezydent będę robił wszystko co w mojej mocy by tak było. Przed nami tydzień świętowania, integracji, ale także rozmów oraz pracy nad potrzebami i wspólnymi wyzwaniami – mówił podczas przekazania klucza do bram miasta, Michał Missan prezydent Elbląga.

– Już niemal tradycją staje się, że Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych w maju zaprasza wszystkich elblążan do wspólnego świętowania. Są to wyjątkowe dni szczególnie dla osób z niepełnosprawnościami, ich rodzin i opiekunów, jak również placówek, które codziennie działają na ich rzecz. Przed nami siedem dni, podczas których będziemy mogli wspólnie się spotkać, porozmawiać, zaprezentować swoje osiągnięcia – mówi Barbara Gąsak, prezes Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych. – Dziękujemy panu prezydentowi za przekazanie nam klucza do bram miasta. Otwórzmy tym kluczem bramy, które są zamknięte.

Wszyscy mamy takie same prawa. My osoby z niepełnosprawnościami też jesteśmy częścią tego miasta. Pokażmy, że wszyscy jesteśmy równi, wszyscy tacy sami. Zapraszam wszystkich do wspólnego świętowania i korzystania z atrakcji jakie na te dni przygotowaliśmy – dodała.

### Codziennosc OzN

Święto wszystkich osób z niepełnosprawnościami, to też bardzo dobra okazja do rozmowy o ich codzienności. Posłużyło temu zamknięte spotkanie podczas którego przedstawiciele środowisk osób z niepełnosprawnościami w mieście spotkali się przy okrągłym stole z instytucjami miejskimi (i nie tylko) funkcjonującymi w Elblągu, by wspólnie porozmawiać w wyzaniach, potrzebach i oczekiwaniach środowiska.

– Założeniem spotkania jest by organizacjom pozarządowym z naszego miasta działającym na rzecz osób z niepełnosprawnościami, ich rodzin i opiekunów przybliżyć działalność Powiatowej Społecznej Rady ds. Osób Niepełnosprawnych jak również poznać potrzeby, problemy i zakres obecnych działań tychże organizacji – mówi Michalina Dulny, przewodnicząca Powiatowej Społecznej Rady ds. Osób Niepełnosprawnych.

### „Každy z nas jest żywym dziełem sztuki”

W Bibliotece Elbląskiej odbył się wernisaz prac uczniów PSONI w Elblągu. Dzieła wykonane przez młodzież można było także nabyć, przekazując tym samym darowiznę na rzecz stowarzyszenia.

– Są to prace, które powstały podczas zajęć kształtujących kreatywność. Mamy bardzo otwartą i ciekawą panią plastyczkę, która w taki sposób zaplanowała zajęcia, że dzięki jej zaangażowaniu powstały naprawdę wspaniałe dzieła sztuki inspirowane twórczością wielkich artystów XIX i XX wieku – mówi Michalina Dulny, z-ca dyrektora niepublicznych placówek oświatowych PSONI koło Elbląg.

Na wystawie zawisło 19 prac uczniów PSONI w wieku od 11 do 19 lat. Zaprezentowano także krótki film pokazujący jak każda z prac powstawała.



Fot. Mateusz Misztal

– Zbigniew Wodecki śpiewał „Zacznij od Bacha”, a my zaczęliśmy od twórczości Jacksona Pollocka. Od tego artysty wszystko się zaczęło – zaznacza Dorota Ciurko, prowadząca zajęcia rozwijające kreatywność.

Frida Kahlo, Wyspiański, Henri Matisse, Paul Cézanne, Edward Dwurnik, Vincent van Gogh. To ich twórczość inspirowała do powstałych obrazów.

– Tym wernisazem udowodniliśmy, że z osobami z niepełnosprawnością intelektualną można tworzyć dzieła sztuki. Na zajęciach powstała taka piękna rama, po to żeby państwo zrobili sobie takie zdjęcie pamiątkowe, i kiedy będą państwo patrzyli na to zdjęcie pomyśleli sobie, że każdy z nas jest żywym dziełem sztuki – podkreśla Dorota Ciurko.

– Dziękuję, że mogłam być częścią tego przedsięwzięcia. To, dla mnie osobiście, zatacza w pewien sposób koło. Dziękuję Dorocie, dziękuję wychowankom. Myślę, że to była dla nich wielka radość i czekamy teraz, co będzie następane, co będzie dalej – wskazuje Krystyna Rybicka z Biblioteki Elbląskiej.

### W Bażantarni

W czwartek TON swój przystanek miał w elbląskim parku Bażantarnia. Podobnie jak w latach minionych, także i tym razem nie zabrakło wsparcia oka-

zanego przez darczyńców i sponsorów. To dzięki nim na przybyłych czekało wiele przekąsek: zupa, kielbaski, pizza, ciasta, popcorn, lody.

– Życzę państwu dużo radości i pozytywnych emocji – mówiła rozpoczynając festyn Ewa Smerża, prezes zarządu Elbląskiej Spółdzielni Mieszkaniowej „Sielanka”.

– Dzisiejszy festyn, jak i cały tydzień organizowali nasi pracownicy. Pani Agnieszka i pani Beata są szefowymi dzisiejszego pikniku, ale osób zaangażowanych w organizację było wiele – wskazała Barbara Gąsak, prezes Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych. – Witam placówki i organizacje pozarządowe. Bawmy się kochani, weselmy, zapomnijmy o naszych troskach. Mamy ten klucz, otwierajmy nim te bramy – dodała otwierając festyn.

W trakcie spotkania nie zabrakło muzyki, śpiewu i tańca. Były także m.in. gry i konkursy, loteria fantowa, trampolina, pokaz jazdy konnej, a także – dzięki Fundacji Czterolistna-KONI-czyna – możliwość jazdy konnej.

W namiocie Wojewódzkiego Szpitala Zespołonego można było wykonać podstawowe badania. Podczas festynu obecne były także służby mundurowe: policja, Straż Miejska (z grą edukacyjną) i strażacy z JRG 1.

Organizatorami festynu byli: Elbląska Spółdzielnia Mieszkaniowa „Sielanka” oraz Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych.

### Drzwi otwarte

Tradycją Tygodnia Osób Niepełnosprawnych są też Drzwi Otwarte placówek i instytucji działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami. W tym roku w swoje progi zaprosili: DPS Niezależna, Środowiskowe Domy Samopomocy przy ul. Zamkowej, Podgórznej i Traugutta.

W swoje progi osoby z niepełnosprawnościami oraz ich bliskich zaprosiła także firma Activ Justyna Grabowska oraz Fundacja Końskie Zdrowie.

Zumba, hortikuloterapia (sadzenie kwiatów), malowanie metodą dot painting (metoda kropkowania) – tak wyglądał z kolei dzień otwarty w Dziennym Domu Senior+ w Elblągu.

– Nasza placówka jest otwarta przez 8 godzin – od 7:00 do 15:00. Aktualnie mamy 55 uczestników. Mamy dwa posiłki dziennie: śniadanie i dwudaniowy obiad. W ciągu dnia są zajęcia z terapii zajęciowej – mówi Sylwia Rzodkiewicz, kierownik Dziennego Domu Senior+ w Elblągu. – Organizujemy też wycieczki, turnieje sportowe.

W placówce jest 70 miejsc. Obecnie

do Dziennego Domu Senior+ uczęszcza 55 osób, są więc wolne miejsca. Dzienny Dom Senior+ jest placówką dla osób w wieku emerytalnym (60+). Najstarsza uczestniczka ma 98 lat.

### PSONI na ulicy

Tydzień Osób Niepełnosprawnych od początku istnienia miał przyczyniać się do integracji wszystkich mieszkańców miasta i przybliżać elblążanom środowisko osób z niepełnosprawnościami, ich problemy, oczekiwania ale i twórczość oraz osiągnięcia. W tym roku PSONI Koło w Elblągu, postanowiło zrezygnować z tradycyjnych Dni Otwartych i wyjść naprzeciw mieszkańcom miasta, których chce spotkać w codziennym ich otoczeniu – w parkach, na chodnikach, w drodze do domu, do pracy.

– Chcemy pokazać się każdemu napotkanemu mieszkańcowi, spojrzeć w oczy, zapoznać się, opowiedzieć o nas, naszych działaniach, naszej codzienności i naszym środowisku – mówili organizatorzy.

### Na zakończenie festyn

Zwieńczeniem całego Tygodnia Osób Niepełnosprawnych był uroczysty festyn integracyjno-artystyczny na elbląskiej starówce.

– Tydzień Osób Niepełnosprawnych

ma zaakcentować obecność osób z niepełnosprawnościami w naszej społeczności – podkreśla Barbara Gąsak, prezes ERKON. – Pokazujemy się, jesteśmy, „Nadajemy TON” – mówimy że istniejemy, że mamy takie same prawa, że mamy równe prawa i chcemy pokazać, że wszyscy jesteśmy tacy sami – dodaje.

Ostatniego dnia TON-u na scenie zaprezentowały się dzieci i młodzież z elbląskich przedszkoli i szkół, osoby z niepełnosprawnościami oraz seniorzy. W trakcie kilkugodzinnego spotkania na elbląskiej starówce, był także czas na uhonorowanie tych, którzy od lat wolontarystycznie wspierają Elbląską Radę Konsultacyjną Osób Niepełnosprawnych.

Dużo energii na scenę wniósł rockowo-metalowy zespół Løster. To czwórka młodych i bardzo zdolnych chłopaków. Z nowym repertuarem wystąpiła młodzież ze Studia Artystycznego Katarzyny Panicz „Szalone Małolaty”. Nie zabrakło coverów znanych utworów, m.in. „Całkiem Nowa Bajka”.

Na koniec na scenie pojawiła się Marta Gałuszewska, która kilka lat temu wzięła udział w muzycznym show The Voice of Poland. Jej wykonanie „I See Fire” na etapie „Przesłuchañ w ciemno” zachwyliło jury i sprawiło, że odwróciły się cztery fotele. Elblążanka dotarła do samego finału i ostatecznie to ona wygrała 8. edycję programu.

Zwieńczeniem niedzieli było oddanie klucza do bram miasta, który odebrał jego gospodarz, prezydent Michał Missan.

– Umówiliśmy się, że po pierwsze: miasto zostanie oddane w niezmiennym stanie i dziś przejechałem się po mieście, jest ok pani prezes, możemy odebrać klucz. Był też drugi warunek: że pani prezes odda klucz, jak przyjadę osobiście – mówił z uśmiechem prezydent Elbląga. – Jestem i kłaniam się nisko organizatorom, którzy przyłożyli rękę do realizacji tego tygodnia i do zobaczenia za rok.

Tegoroczny Tydzień Osób Niepełnosprawnych w Elblągu organizowany był przez Prezydenta Miasta Elbląga Michała Missana oraz Elbląską Radę Konsultacyjną Osób Niepełnosprawnych. ■



Fot. Mateusz Misztal



Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych za nieocenione wsparcie przy organizacji tegorocznego Tygodnia Osób Niepełnosprawnych pragnie podziękować: CarPol Monika Jędruch, Bajlandia, Furgonetka, Ramirent – Rafał Moskał, Marek Dzienis – Serwis Turbin, Amarena, Mariuszowi Grabowskiemu, Sylwii Woźniak, Special Pub, Amore Mio, Fundacja „Koniczyna”, Pod Lasem – gospodarstwo agroturystyczne.

A także wszystkim osobom, instytucjom, organizacjom i wolontariuszom zaangażowanym w organizację tegorocznego święta osób z niepełnosprawnościami.

## Uśmiech mimo deszczu

**W**Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 1 odbył się tradycyjny Festyn Rodzinny „Zobacz uśmiech”. Na najmłodszych i tych nieco starszych czekało wiele atrakcji i choć pogoda nie dopisała, to uśmiech nie zniknął z twarzy.

**MATEUSZ MISZTAŁ**



Fot. Mateusz Miształ

– Jest to już piętnasty festyn. Po pierwszy bawiliśmy się w deszczu, w wichurze, na lotnisku. Mam nadzieję, że dziś wszelkie moce pozwolą uniknąć tego – mówił tuż przed rozpoczęciem imprezy dyrektor SOSW nr 1 Leszek Iwańczuk. – Chcemy podsumować rok szkolny, ale jednocześnie pokazać, że szkolnictwo specjalne to jest radosny dział oświaty, gdzie na równi z nauką, rewalidacją, wychowaniem i opieką jest również zabawa, która musi wywołać uśmiech u dzieci i u dorosłych – dodał.

Podczas festynu nie zabrakło konkurencji sportowych, w tym także strzelania z łuku. Strażacy zadbali o naukę pierwszej pomocy. W wydarzeniu udział wzięli także przedstawiciele innych służb: policji, straży granicznej, arestru śledczego i straży miejskiej.

– Cieszę się, że pan dyrektor ze swoją kadrą zorganizowali to wydarzenie. Cieszę się, że czas pozwolił mi tu przyjechać i spotkać się przede wszystkim z mieszkańcami, bo jestem dla mieszkańców i staram się takie inicjatywy odwiedzać – zaznacza prezydent Elbląga Michał Missan. – Szczególnie u młodych ludzi, którzy kończą rok szkolny i zaczynają wakacje, ten uśmiech jest nieodłączną częścią tego momentu, a dziś go tym piknikiem wspomagamy i podtrzymujemy na dłużej – dodaje.

Było także malowanie twarzy, plecienie warkoczyków, bańki mydlane i jazda konna. Mimo deszczu odbyła się także lekcja zumbi, był również mecz rugby, konkurs na rodzinne wypieki i loteria fantowa. Najważniejszy tego dnia był jednak uśmiech. ■

Razem z Tobą

Zeskanuj  
↓ kod ↓



OBEJRZYJ MATERIAŁ  
Z ZAKOŃCZENIA  
TEGOROCZNEGO TON-U

# Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur 2021-2027. Umowa na ZIT podpisana

**M**arcin Kuchciński marszałek województwa warmińsko-mazurskiego i Michał Missan prezydent Elbląga 10 maja podpisali umowę dotyczącą Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych ZIT Miejskiego Obszaru Funkcjonalnego Elbląga w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur 2021-2027.

## MATEUSZ MISZTAŁ

– Podpisaliśmy umowę dotyczącą ZIT-u (Zintegrowane Inwestycje Terytorialne – przyp. red.) MOF-u (Miejskiego Obszaru Funkcjonalnego – przyp. red.) elbląskiego. Jak państwo wiecie, od jakiegoś czasu działamy w tym zakresie, także w poprzednich perspektywach. Te możliwości jakim jest MOF elbląski czy olsztyński doskonale się sprawdzają, bo te większe miasta z tymi mniejszymi miejscowościami działają w porozumieniu i tworzą ciekawe inwestycje. I dlatego kontynuujemy również w tej perspektywie to narzędzie jakim jest MOF elbląski – mówił w Elblągu podczas konferencji prasowej Marcin Kuchciński, marszałek województwa warmińsko-mazurskiego. – Postanowiliśmy i zdecydowaliśmy wspólnie z zarządem województwa o zwiększeniu tej kwoty jeśli chodzi o FEWiM 2020-2027. W poprzedniej edycji było to 6 proc. alokacji. W tej perspektywie jest to 8 proc. alokacji.

W poprzedniej perspektywie było to 36 mln euro, w obecnej będzie to niemal 52 mln euro.

– Cieszymy się, bo to da olbrzymi impuls zarówno Elblągowi, jak i tym gminom otaczającym Elbląg. (...) Bardzo się cieszę, że dziś tę umowę możemy podpisać i realizować wspólnie te projekty i dbać o mieszkańców Warmii i Mazur – wskazał Kuchciński.

### Na jakie inwestycje zostaną przeznaczone pieniądze?

– W zintegrowanym obszarze mamy miasto Elbląg, gminę Elbląg, Markusy, Tolkmicko, Gronowo Elbląskie, Młynary, Pasłęk. Także te wszystkie gminy będą uczestniczyły. W ciągu miesiąca będzie-



Fot. Mateusz Misztal

my ogłaszali konkursy – mówi Michał Missan, prezydent Elbląga.

Dofinansowanie będzie przyznawane w kilku kategoriach: efektywność energetyczna (prawie 20 mln euro), mobilność miejska (12,6 mln euro), infrastruktura edukacyjna (4 mln euro), usługi społeczne (13,7 mln euro).

Z tej pierwszej kategorii Elbląg będzie chciał spożytkować pieniądze na poprawę efektywności budynków publicznych. Z kategorii infrastruktura edukacyjna miasto planuje wydatkować środki na poprawę dostępności szkół dla osób ze specjalnymi potrzebami.

– W ciągu 30 dni mamy zamiar roz-

pisać cały harmonogram konkursów i te 51 794 404 euro mamy zamiar spożytkować w terminie a czasu coraz mniej, dlatego też tempo będzie bardzo duże – zaznacza Michał Missan. – Oprócz tego samorząd województwa wspiera nas w innych kwestiach, bo np. otrzymaliśmy dofinansowanie na Święto Chleba – ta umowa jeszcze jest przed podpisaniem. Tu chodzi o obchody 20. rocznicy Polski w Unii Europejskiej. To będą regionalne wydarzenia jeśli chodzi o Warmię i Mazury. Dostaliśmy też dofinansowanie na nasze jednostki kultury. Także ta współpraca, o której często mówiłem, dziś nabiera konkretnego kształtu – dodał. ■

# „Nie będziesz sam”.

## Muzyczne wsparcie dla Pawła

**T**o był magiczny wieczór w murach Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych im. K. Wiłkomirskiego w Elblągu. Dzieci i młodzież z zespołu Diamenty działającego przy Młodzieżowym Domu Kultury 14 czerwca przenieśli zgromadzoną publiczność do świata muzyki.

### MATEUSZ MISZTAŁ

Tego dnia w ZPSM w Elblągu najważniejsze było wsparcie dla elblążanina Pawła Rydla, taty jednej z członkiń zespołu, który walczy z nowotworem. Sprzedane bilety-cegiełki wesprą go w walce z chorobą.

– Zespół Diamenty zawsze jest chętny, żeby pomagać. Już wielokrotnie uczestniczyliśmy w różnych akcjach pomocowych, a teraz mamy taką wyjątkową sytuację, bo chodzi o rodzica jednego z naszych Diamentów, Lilii Rydel z najstarszej grupy. Gdy dowiedzieliśmy się, że tata walczy z chorobą nowotworową, to nie było żadnego zawahania i zdecydowaliśmy, że ten koncert będzie wsparciem dla Pawła Rydla – mówi Dorota Leonowicz ze Stowarzyszenia Wspierania Edukacji Artystycznej Dzieci i Młodzieży.

Na scenie pojawiło się 60 młodych i niesamowicie zdolnych wokalistów oraz 5-osobowy band, który jest oddolną inicjatywą młodzieży i który powstał przy MDK.

– Pomysł, by koncert finałowy był jednocześnie koncertem wsparcia dla Pawła, wyszedł od pani Ewy Borsuski i bardzo szybko się ta idea rozeszła – mówią Eliza i Julia Kaczmarczyk, nauczycielki-instruktorzy zespołu Diamenty. – Wystąpiły dziś wszystkie nasze grupy: od „0” do „6”. Zerowa to ta najmłodsza, a szósta, to ta najstarsza, czyli już praktycznie 18-latkowie.

Sala koncertowa wypełniona była po brzegi. Wykupiono wszystkie dostępne bilety-cegiełki (275), a nawet więcej, bo konieczne było dostawienie ok. 60 krzeseł.

– Cieszymy się, że tak dużą publiczność udało się zgromadzić. Było dziś



Fot. Mateusz Misztal

z nami wielu przyjaciół Pawła, rodzina, a także wiele innych osób, które po prostu chciały pomóc – zaznacza Dorota Leonowicz.

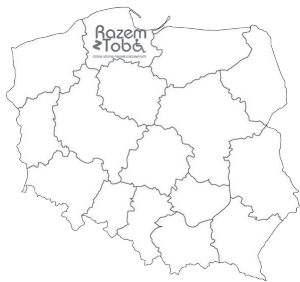
Tuż przed koncertem, w przerwie, a także po koncercie odbył się kiermasz ciast. Dochód z ich sprzedaży również powędruje na rzecz wsparcia Pawła.

– Jeśli chodzi o ciasta i napoje, to ogromną pomoc uzyskaliśmy od Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych, samorządu uczniowskiego i pani Aleksandry Szeszeń. W zasadzie pod jej kierunkiem te wszystkie ciasta zostały upieczone i dostarczone tutaj – mówi Dorota Leonowicz. – To ciasto i kawa w przerwie koncertu były też okazją do integracji.

Tuż przed i po koncercie zbierane były także darowizny w formie gotówkowej do puszek. W przerwie koncertu i po jego zakończeniu można było z kolei zakupić obrazy żony Pawła, Uli Rydel.

Najbardziej wzruszającym momentem koncertu był jego finał i ostatni utwór „Nie będziesz sam”, czyli polska wersja „You Will Be Found”.

Organizatorami wydarzenia byli: Diamenty & Małe Diamenty, Zespół Państwowych Szkół Muzycznych im. Kazimierza Wiłkomirskiego w Elblągu, Samorząd Uczniowski ZPSM, Młodzieżowy Dom Kultury w Elblągu oraz Stowarzyszenie Wspierania Edukacji Artystycznej Dzieci i Młodzieży. ■



## O tym, co ważne dla osób z niepełnosprawnościami

W magistracie odbyło się kolejne posiedzenie Społecznej Rady ds. Osób z Niepełnosprawnościami powołanej przez Prezydenta Miasta na bieżącą kadencję. Jej celem jest kompleksowe wspieranie rozwiązań ułatwiających osobom z niepełnosprawnościami pełne uczestnictwo w życiu społecznym i zawodowym.

Głównymi tematami posiedzenia było przedstawienie pomysłów członków Rady na najbliższy czas. W planach jest między innymi kampania społeczna dotycząca osób z niepełnosprawnością oraz współpraca z Powiatowym Urzędem Pracy w sprawie ich zatrudniania. Poruszono również kwestię wsparcia dla osób dotkniętych niepełnosprawnością oraz członków ich rodzin, poprzez utworzenie w mieście punktu informacyjnego.

Przewodniczący Rady Łucjan Czerniejewski wręczył akty mianowania trzem członkom Rady: Monice Kosianowicz, Marlenie Osowskiej oraz Henrykowi Redzimskiemu. Omówił również sprawy, którymi zajmowała się Rada w minionej kadencji, w tym m.in. wspólne posiedzenie ze Społeczną Radą Gospodarczą, bezpieczeństwo w obrębie przestrzeni publicznej w mieście oraz organizację Międzynarodowego Dnia Osób z Niepełnosprawnościami, który obchodzony jest 3 grudnia. Kolejne posiedzenie Rady zaplanowano na wrzesień. ■

UM Starogard Gdański

## Jak wspierać dzieci ze szczególnymi potrzebami?

Rodziców, opiekunów, wychowawców dzieci z niepełnosprawnościami, którzy chcą podnosić swoje kompetencje wychowawcze, koordynatorzy projektu zapraszają do Szkoły dla Rodziców i Wychowawców 2024.



Fot. pixabay.com

Projekt, który właśnie ruszył, realizuje fundacja Czyste Dźwięki. Zajęcia są bezpłatne, można się zapisywać na warsztaty.

– Sopot dostępny, to miasto dbające o wszystkich jego mieszkańców. W takie myślenie wpisuje się kolejna inicjatywa finansowana z budżetu, skierowana do rodziców i wychowawców dzieci z niepełnosprawnościami – mówi Magdalena Czarzyńska-Jachim, pełniąca funkcję prezydenta Sopotu. – Głównym celem jest zwiększenie kompetencji wychowawczych opiekunów dzieci ze szczególnymi potrzebami, by mogli skutecznie kształtować postawy i zachowania prozdrowotne u swoich dzieci.

Zajęcia obejmują naukę umiejętności rozpoznawania i rozmawiania o uczuciach, stawiania jasnych granic i wymagań, zachęcania dzieci do wspól-

pracy, wspierania samodzielności dzieci oraz rozwiązywania problemów i konfliktów. Następnie uczestnicy zajęć będą mogli poznać sposoby uczenia dzieci samodyscypliny, uwalniania od grania ról i niekorzystnego etykietowania oraz wzmocnienia w nich poczucia własnej wartości.

Do programu, który trwać będzie do 31 grudnia 2024 r., zgłaszać się mogą rodzice, opiekunowie, wychowawcy dzieci z sopockich szkół lub mieszkających na terenie miasta.

Zaplanowanych jest 10 warsztatów psychologicznych, łącznie 40 godzin dydaktycznych. Liczba uczestników w grupie: 12-15 osób.

Więcej informacji na stronie: czystedzwieki.pl lub pod adresem e-mail: czyste.dzwieki@gmail.com ■

UM Sopot

## Centrum Pediatriczne na Zaspie

**K**ompleksowy ośrodek pediatryczny ma powstać przy Szpitalu Św. Wojciecha na Zaspie. Gdańsk i władze województwa pomorskiego zapowiedziały szeroką współpracę dla stworzenia Centrum Pediatricznego.

### IZABELA KOZICKA-PRUS

– Miasto Gdańsk nie jest właścicielem żadnej ze szpitalnych spółek, natomiast od wielu lat współpracujemy, ponieważ zdrowie jest jednym z najważniejszych obszarów naszej publicznej odpowiedzialności – podkreśliła Aleksandra Dulcikiewicz, prezydent Gdańska. – Podpisaliśmy porozumienie na kwotę 4,5 miliona złotych. Za te pieniądze chcemy wyposażać placówki szpitalne znajdujące się na terenie miasta w niezbędne sprzęty, które służą zdrowiu gdańszczan. Bardzo dziękuję za inicjatywę budowy Centrum Pediatrii, bo takiego miejsca w Gdańsku brakuje. Wyrażamy swoją intencję i wolę współpracy przy budowie takiego centrum. Miasto chce wnieść do tego przedsięwzięcia niezbędne tereny znajdujące się w okolicy Szpitala Świętego Wojciecha. Mam nadzieję, że władze spółki jak najszybciej doprowadzą do budowy i otwarcia miejsca służącego poprawie zdrowia dzieci – dodaje prezydent.

Planowane centrum obejmować będzie m.in. takie obszary terapeutyczne jak: Centrum Urazowe dla Dzieci wraz z blokiem operacyjnym – oddziały chirurgii dziecięcej, chirurgii urazowo-ortopedycznej, otolaryngologii dziecięcej, okulistyki dziecięcej, kardiochirurgii dziecięcej, pediatrii ogólnej, immunologii, chorób płuc i gruźlicy, obserwacyjny jednego dnia, urologiczny, gastroenterologiczny, żywieniowy oraz rehabilitacji.

– Województwo pomorskie jest jednym z nielicznych województw, które nie posiada szpitala pediatrycznego, w którym znajdowałyby się oddziały służące kompleksowemu leczeniu dzieci i młodzieży. Szpital Dziecięcy Polan-



Fot. UM Gdańsk

ki nie spełnia wymagań i niemożliwa jest rozbudowa tego miejsca. Dlatego właśnie tutaj, na Zaspie, chcielibyśmy otworzyć specjalistyczne Centrum Pediatriczne, w którym w jednej lokalizacji skoncentrowane będą oddziały ogólne oraz pełnowymiarowa baza diagnostyczna. Będzie to osobny budynek o powierzchni ok. 14000 m<sup>2</sup>. Pracujemy już nad przygotowaniem dokumentacji – powiedział Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego. – Niezwykle ważna jest inicjatywa pani prezydent Aleksandry Dulcikiewicz, która zapowiedziała gotowość miasta do przekazania terenu w bezpośrednim sąsiedztwie Szpitala Św. Wojciecha, umożliwi nam to szybką realizację tego projektu.

Pacjenci ogólnopediatryczni leczeni są głównie w Szpitalu Dziecięcym im. Macieja Płażyńskiego w Gdańsku. Lokalizacja szpitala ma jednak bardzo

duże ograniczenia dalszego rozwoju. Nowoczesne centrum jest niezbędnym uzupełnieniem oferty medycznej w Gdańsku. Należy podkreślić, że szpital przy ul. Polanki nadal będzie pełnił funkcje medyczne.

– W końcu mamy szansę na to, że w Gdańsku pojawi się pełnoprofilowy szpital dziecięcy tak bardzo potrzebny i oczekiwany – mówi Dariusz Kostrzewa, prezes zarządu spółki Copernicus. – Trzymajmy kciuki za Krajowy Plan Odbudowy, ponieważ będzie to główne źródło finansowania tej inwestycji. Dzięki temu, że miasto Gdańsk przekaże nieruchomości gruntowe, które mam nadzieję zostaną włączone do majątku spółki Copernicus, pojawią się możliwości spektakularnego rozwoju Szpitala Świętego Wojciecha. Pediatriczna część będzie głównym elementem tego ambitnego założenia. ■

## Lądowisko gotowe

Gdyńskie lądowisko dla śmigłowców Lotniczego Pogotowia Ratunkowego, zlokalizowane – na dachu szpitala w Śródmieściu, jest już w pełni gotowe do przyjęcia helikopterów LPR. Inwestycja pochłoneła ok. 15 mln zł.

Po długim okresie odbiorów technicznych, infrastruktura została wreszcie ukończona i jest gotowa na przyjęcie pierwszych pacjentów przewożonych przez Lotnicze Pogotowie Ratunkowe. Od tego momentu lądowisko zostało włączone do struktur Szpitalnego Oddziału Ratunkowego i szacuje się, że będzie obsługiwać około czterech transportów lotniczych miesięcznie.

Lądowisko „Gdynia Szpital” zostało tak zaprojektowane, aby móc przyjmować lekkie i średnie śmigłowce medyczne zarówno w dzień, jak i w nocy. Aby spełnić te wymagania, konieczna była poważna rekonstrukcja dachu szpitala. Na jego powierzchni powstała nowa stalowa konstrukcja, na której umieszczono ośmiokątną płytę aluminiową. Dodatkowo, zaprojektowano podesty komunikacyjne prowadzące do dwuprzystankowej, szpitalnej platformy dźwigowej oraz dwóch ewakuacyjnych klatek schodowych. Aby ułatwić dostęp do lądowiska, stworzono również nowe połączenie z głównym budynkiem poprzez nadbudowę szybu windowego i dodanie nowego przystanku na dachu. W celu zapewnienia odpowiedniej infrastruktury technicznej, konieczne było również wykonanie nowej instalacji elektrycznej oraz kanalizacji deszczowej z separatorem substancji ropopochodnych. Dzięki tym zmianom lądowisko „Gdynia Szpital” jest gotowe do przyjmowania i obsługi pacjentów w najbardziej krytycznych sytuacjach medycznych.

Ostateczny koszt całej inwestycji wyniósł około 15 milionów złotych. ■

UM Gdynia

## Gdyńskie inwestycje wyróżnione za dostępność

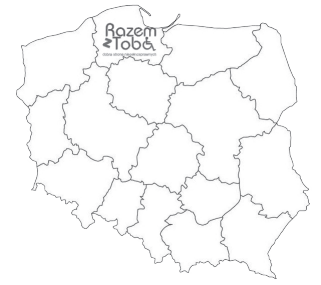


Fot. mat. prasowe

Przedstawiciele Laboratorium Innowacji Społecznych odebrali w Pałacu Prezydenckim z rąk Andrzeja Dudy, nagrody i wyróżnienia dla inwestycji, które przyczyniają się do tworzenia dostępnych przestrzeni dla wszystkich grup użytkowników, w tym osób z niepełnosprawnościami. Park Leśny na Oksywiu zdobył nagrodę w kategorii „Przestrzeń publiczna”, a Przystań Widna 2A wyróżnienie w kategorii „Mały obiekt użyteczności publicznej”. Kapituła konkursu przyznała również Grand Prix dla Laboratorium Innowacji Społecznych, jako wyróżniającej się w sposób szczególny instytucji.

Lider Dostępności to konkurs architektoniczno-urbanistyczny organizowany przez Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji i Towarzystwo Urbanistów Polskich, pod honorowym patronatem Prezydenta RP. Konkurs promuje ideę projektowania uniwersalnego, które przyczynia się do budowania inkluzywnego społeczeństwa, gdzie każdy może swobodnie korzystać z oferowanych rozwiązań, niezależnie od indywidualnych potrzeb. ■

UM Gdynia



## Mieszkanie wspomagane szansą na samodzielne życie

**W**Zespole Mieszkań Wspomaganych osoby z niepełnosprawnościami przy wsparciu specjalistów mogą prowadzić samodzielne życie na miarę swoich możliwości. Mieszkania przeznaczone są dla pełnoletnich osób z niepełnosprawnością, w tym z zaburzeniami psychicznymi, które nie wymagają całonocnej opieki, lecz usług wspierających pobyt i aktywność.

Osoby chętne do zamieszkania w mieszkaniu wspomaganym mogą zgłosić się do sopockiego MOPS.

Zespół Mieszkań Wspomaganych uruchomił Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej we wrześniu 2023 r. w lokalach komunalnych przekazanych i wyremontowanych przez Gminę Miasta Sopotu. Mieszkania są w zasobach MOPS, a usługi społeczne w nich realizowane zostały zlecone w drodze konkursu Stowarzyszeniu na Drodze Ekspresji.

Mieszkańcy pod okiem specjalistów wykonują codzienne obowiązki i rozwijają samodzielność. Uczą się prowadzenia gospodarstwa domowego, zarządzania własnym budżetem, przestrzegania higieny osobistej czy załatwiania spraw w urzędach. W ciągu dnia uczestniczą w życiu społecznym. Korzystają z zajęć w placówkach wsparcia dziennego lub przebywają w pracy. W godzinach popołudniowych oraz w nocy mają zapewnioną opiekę, w razie potrzeby również w ciągu dnia.

W zależności od indywidualnych potrzeb mieszkańców, asystenci osób z niepełnosprawnością wspierają ich w codziennym funkcjonowaniu, np. w przemieszczaniu się, ubieraniu, sprzątnięciu, w zakupach i przygotowywaniu posiłków, załatwianiu spraw osobistych czy urzędowych.

Zespół Mieszkań Wspomaganych składa się z 3 mieszkań dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. W mieszkaniach jest łącznie 10 jednoosobowych pokoi oraz pokój opieki

wychnieniowej. Każdy z pokoi wyposażony jest w łazienkę. Do dyspozycji mieszkańców jest również część wspólna z aneksem kuchennym, gdzie można samodzielnie przygotować posiłek.

– To niezwykła inicjatywa i wiem, że mieszkańcy nazywają to miejsce swoim domem – mówi Magdalena Czarzyńska-Jachim, pełniąca funkcję prezydenta Sopotu. – Takie rozwiązanie pozwala prowadzić im samodzielne, godne życie, przywraca sprawczość, bo sami mogą decydować o bardzo wielu sprawach. Na pewno będziemy w Sopocie rozwijać ideę mieszkań wspomaganych. Obecnie mamy 22 takie miejsca: 10 przy ul. Haffnera i 12 w Naszym Przyjaznym Domu – dodaje prezydent Magdalena Czarzyńska-Jachim.

Sopocki Zespół Mieszkań Wspomaganych to nowa jakość wspierania osób z niepełnosprawnościami. W lokalach zainstalowany jest innowacyjny system wykorzystujący SMART technologię, który zapewnia dużo większe bezpieczeństwo lokatorom niż dotychczas znane rozwiązania. Integruje wiele elementów, takich jak czujniki dymu, ruchu, otwarcia drzwi i okien, co daje możliwość natychmiastowego reagowania na zagrożenie.

Osoby zainteresowane zamieszkaniem w mieszkaniu wspomaganym zaprasza się do kontaktu z pracownikami Działu Pomocy Instytucjonalnej i Rehabilitacji Społecznej MOPS Sopot, nr tel. 58 551 17 10 wew. 232. ■

UM Sopot

## Remont Zespołu Szkół Specjalnych nr 1

**28** marca podpisano umowę na remont budynku warsztatowego Zespołu Szkół Specjalnych nr 1 przy ul. Batoiego. W obiekcie zaplanowano utworzenie pracowni rehabilitacyjnej, gabinetu biofeedback, warsztatu cukierniczego i biblioteki szkolnej.

Jedno ze skrzydeł budynku Zespołu Szkół Specjalnych przy ul. Batoiego zostanie kompleksowo przebudowane. W ramach zadania powstaną nowe pracownie specjalistyczne, m.in. pracownia rehabilitacyjna i biofeedback, pomieszczenia dla terapii metodą Tomatis i pracownia cukiernicza. Ponadto powstanie nowe pomieszczenie biblioteki szkolnej i szatni oraz wybudowana zostanie winda zewnętrzna dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Przebudowane zostaną również instalacje sanitarne, elektryczne, w tym system monitoringu. Przewidziano także roboty związane z zagospodarowaniem terenu i budową miejsc postojowych. Nowe pracownie zostaną wyposażone w specjalistyczny sprzęt, meble i komputery.

Umowę podpisano z firmą Usługi Projektowo Budowlane ADAC Tomasz Witomski. Koszt prac to niecałe 3,8 mln zł. Roboty budowlane mają zakończyć się do końca 2024 r. ■

Aneta Niezgoda

## Wyjątkowe rodziny

W Olsztynie odbyła się IX edycja Warmińsko-Mazurskiej Konferencji z okazji Dnia Rodzicielstwa Zastępczego. Podczas tej wyjątkowej uroczystości nagrodzone zostały rodziny zastępcze z całego regionu.

W województwie warmińsko-mazurskim od 2016 roku z tej okazji organizowana jest Warmińsko-Mazurska Konferencja z okazji Dnia Rodzicielstwa zastępczego, podczas której wręczane są statuetki „Diament Dobroci i Serca” dla rodzin zastępczych.

Celem organizacji spotkania jest nie tylko wsparcie rodzin zastępczych, ale także poprawa jakości funkcjonowania rodzicielstwa zastępczego oraz wzmocnienie roli pieczy zastępczej wśród instytucji pracujących na rzecz dziecka i rodziny.

– Tegoroczny dzień rodzicielstwa zastępczego obchodzimy w szczególnym czasie – zaznaczył podczas swojego wystąpienia Robert Turlej. – Można odnieść wrażenie, że system sprawowania pieczy rodziny zastępczej znalazł się w centrum zainteresowania zarówno opinii publicznej, jak i instytucji, które są odpowiedzialne za jego funkcjonowanie. Coraz więcej mówi się o trudnościach tego systemu i coraz bardziej dostrzega się jego potrzeby. Szczególnie potrzebę rozwijania rodzicielstwa zastępczego. Moim zdaniem rodzicielstwo zastępcze jest jednym z najtrudniejszych i najbardziej szlachetnych funkcji, jakie można pełnić w życiu. To wielki trud i wyzwanie, któremu nie każdy jest w stanie sprostać. Potrzeba do tego ludzi pełnych empatii i wrażliwości, a jednocześnie odważnych i gotowych do poświęceń. Właśnie tacy ludzie są wśród nas.

Głównym punktem całego wydarzenia było przyznanie rodzinom zastępczych statuetek „Diament Dobroci i Serca”, które są wyrazem wdzięczności za trud ich codziennej pracy. Organizatorem wydarzenia był samorząd województwa warmińsko-mazurskiego. ■

Oprac. Red., Źródło: [warmia.mazury.pl](http://warmia.mazury.pl)

## Program wsparcia dla seniorów

Mają problemy z samodzielnym funkcjonowaniem, mieszkają samotnie albo ich bliscy nie mogą zapewnić im wystarczającego wsparcia. To właśnie do takich osób skierowany jest program „Korpus Wsparcia Seniorów”.



Fot. mat. prasowe

Olsztyńscy radni zdecydowali o realizacji tego zadania w stolicy Warmii i Mazur. Dzięki temu 60-latkowie i starsi mają szansę na poprawę bezpieczeństwa oraz możliwość samodzielnego funkcjonowania w miejscu zamieszkania.

– Program jest odpowiedzią na wyzwania, jakie stawiają zachodzące procesy demograficzne – mówi dyrektorka Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Olsztynie, Elżbieta Skaskiewicz. – Jest elementem polityki społecznej państwa w zakresie wsparcia działań na rzecz seniorów niesamodzielnymi ze względu na wiek oraz stan zdrowia.

Program składa się z dwóch modułów. Pierwszym z nich są usługi sąsiedzkie. Tu pomoc może być świadczona w zakresie m.in. porządkowania domu, przyrządzania posiłków, wspólnego spędzania czasu, pomocy w robieniu

zakupów czy załatwianiu spraw urzędowych. Drugim z kolei, jest natomiast przekazanie nawet 200 osobom specjalnych opasek bezpieczeństwa.

– Seniorzy otrzymają nieodpłatnie monitorującą całodobowo stan zdrowia opaskę na nadgarstek z przyciskiem SOS z możliwością połączenia głosowego z Centrum teleopieki – wyjaśnia zastępczyni prezydenta Olsztyna, Sylwia Rembiszewska-Piątek. – Opaska wyposażona jest w inne dodatkowe funkcje takie jak detektor upadku, czujnik zdjęcia opaski, funkcje monitorujące puls i saturację.

Wartość obu działań to prawie 220 tys. złotych. W 80 proc. będą one finansowane z budżetu państwa, pozostałe 20 proc. jest wkładem samorządu Olsztyna. Ich realizacja potrwa do końca roku. ■

UM Olsztyn



## Korpus Wsparcia Seniorów

**M**iaasto Elk w bieżącym roku zaplanowało realizację usług sąsiedzkich dla osób samotnych w wieku 60 lat i więcej w ramach programu „Korpus Wsparcia Seniorów” na rok 2024. Planowany termin realizacji to sierpień-grudzień 2024. Ponadto w ramach tego programu w mieście realizowane są usługi teleopiekuńcze.

Miasto Elk w trosce o bezpieczeństwo i poprawę jakości życia starszych mieszkańców Elku realizuje program „Korpus Wsparcia Seniorów”, który składa się z dwóch modułów tj. usług opiekuńczych w formie usług sąsiedzkich oraz usług teleopiekuńczych.

Usługi opiekuńcze (planowany termin realizacji sierpień – grudzień 2024) w formie usług sąsiedzkich mogą zostać przyznane osobie samotnej w wieku 60 lat i więcej, która z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymaga pomocy innych osób, a jest jej pozbawiona oraz ww. osobie, która z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymaga pomocy innych osób, a rodzina, a także osoby bliskie, takie jak wspólnie niezamieszujący małżonkowie, wstępni, zstępni nie mogą takiej pomocy zapewnić.

Usługa sąsiedzka może obejmować pomoc w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych, podstawową opiekę higieniczno-pielęgniacyjną, przez którą należy rozumieć formy wsparcia nie wymagające specjalistycznej wiedzy i kompetencji, oraz, w miarę potrzeb i możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem.

Sposób udzielania pomocy w formie usług sąsiedzkich jest analogiczny jak w przypadku dotychczas świadczonych przez miasto Elk usług opiekuńczych (w tym specjalistycznych), zgodnie z ustawą z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (tj. przeprowadzenie wywiadu środowiskowego, wydanie decyzji o przyznaniu usług sąsiedzkich i odpłatności oraz zwolnieniu z wnoszenia opłat).

Różnica:

- usługi sąsiedzkie przyznaje się w wymiarze nieprzekraczającym 10 godzin w tygodniu,
- usługi sąsiedzkie obejmują pomoc i opiekę niewymagającą specjalistycznego przygotowania,
- osoba świadcząca usługi sąsiedzkie



Fot. pixabay.com

zamieszkuje w najbliższej okolicy osoby, na rzecz której świadczone są usługi sąsiedzkie,

- osoba świadcząca usługi sąsiedzkie została zaakceptowana przez osobę, na rzecz której są świadczone usługi sąsiedzkie,
- koszt za jedną godzinę usług opiekuńczych w formie usług sąsiedzkich wynosi 35 zł.

Na ten cel miasto Elk przeznaczyło ponad 58 tys. zł, w tym pozyskało ponad 46 tys. zł z dotacji celowej na realizację usług w ramach Programu Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej „Korpus Wsparcia Seniorów” na rok 2024 r., moduł I.

Usługi teleopiekuńcze z kolei, to innowacyjne narzędzie wsparcia elckich seniorów powyżej 60 roku życia, w szczególności osób samotnych i chorych, których zdrowie lub życie może być realnie zagrożone, a nie są one w stanie wezwać pomocy w sposób tradycyjny.

Celem programu jest poprawa bezpieczeństwa oraz możliwości samodzielnego funkcjonowania w miejscu zamieszkania osób starszych przez zwiększenie dostępu do tzw. „opieki na odległość”, polegającej na zapewnieniu całodobowego dyżuru Centrum Operacyjno-Alarmowego i jego

gotowości do wykonania zleconych procedur po otrzymaniu sygnału od osoby objętej usługami teleopiekuńczymi za pośrednictwem „czerwonego przycisku alarmowego”.

Centrum Operacyjno-Alarmowe o wywołanym alarmie i zaistniałym problemie powiadomi jedną z osób do kontaktu, wskazaną w karcie informacyjnej, a w razie konieczności wezwie karetkę pogotowia ratunkowego i (lub) Policję i (lub) Straż Pożarną pod adres odbiorcy usług teleopiekuńczych.

Obecnie w mieście Elku korzysta ze wsparcia 70-ciu seniorów, w przyszłym miesiącu kolejne 10 osób zostanie objętych pomocą. Łącznie do końca roku 2024 z usług teleopieki skorzysta 80 seniorów. Zgłoszenia osób, które chciałyby uzyskać pomoc w formie usług teleopieki są przyjmowane na bieżąco.

Na ten cel pozyskano dotację celową w wysokości 23 tys. 207 zł., w ramach programu „Korpus Wsparcia Seniorów” na rok 2024, moduł II.

Szczegółowych informacji udzielają pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Elku, ul. Piłsudskiego 8, tel. 87 732 67 23, 87 732 67 28 lub 87 732 64 50. ■

UM Elk



## Teleopieka dla seniorów

**87** samorządów miejskich i gminnych oraz Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Wojewódzka Stacja Pogotowienia Ratunkowego i inowrocławska fundacja Ekspert-Kujawy są partnerami samorządu województwa w kontynuacji regionalnego programu teleopieki domowej, opartego na mobilnych urządzeniach monitorujących funkcje życiowe i pozwalających wezwać pomoc.



Fot. Andrzej Goński

Z systemu już korzysta 2 tysiące osób, nabór nowych uczestników wkrótce.

– Wiemy, że właśnie ten rodzaj pomocy seniorom, a także innym osobom wymagającym wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, jest właściwy i oczekiwany. Teleopieka domowa, nasze „bransoletki życia”, to poczucie bezpieczeństwa i zachowana na dłużej samodzielność i sprawność – mówił marszałek Piotr Całbecki, podejmując w ubiegłym roku decyzję o kontynuowaniu programu. Po rozeznaniu sytuacji przez uczestniczące w przedsięwzięciu samorządu lokalne organizacje, Urząd Marszałkowski zakłada objęcie systemem 3,5 tysiąca osób.

Uzupełnieniem są koordynowana przez Fundację Ekspert-Kujawy pomoc sąsiadka i przygotowywana przez Uniwersytet Mikołaja Kopernika opieka telemedyczna.

W pierwszym półroczu 2024 obsługujące system centrum telemedyczne odebrało od podopiecznych 3 tysiące wezwań o pomoc. W większości przypadków wystarczyła rozmowa z dyżurnym ratownikiem, ale w 73 przypadkach niezbędna okazała się porada lekarska, a w 40 trzeba było wezwać służby ratunkowe.

Wart 33 mln złotych projekt finansowany jest w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza 2021-2027. ■

Beata Krzemińska

rzecznik prasowa Urzędu Marszałkowskiego

## Szpital Miejski dla Politechniki

**B**ydgoscy radni zdecydowali o przekazaniu w formie darowizny obiektów Wielospecjalistycznego Szpitala Miejskiego im. dr. Emila Warmińskiego na rzecz Politechniki Bydgoskiej. Dokładnie rok temu radni wyrazili wolę przekazania Politechnice Bydgoskiej szpitala miejskiego. Rektor uczelni prof. Marek Adamski w piśmie przesłanym do władz miasta stwierdził, że przekazanie Wielospecjalistycznego Szpitala Miejskiego umożliwiłoby w najlepszy sposób kształcenie studentów medycyny i dałoby też możliwość rozwoju szpitala.

Politechnika Bydgoska im. Jana i Jędrzeja Śniadeckich od nowego roku akademickiego planuje rozpocząć kształcenie na Wydziale Medycznym, na kierunku lekarskim. W ramach rekrutacji przyjętych ma zostać 60 osób.

Bydgoscy radni zdecydowali o przekazaniu w formie darowizny politechnice Wielospecjalistycznego Szpitala Miejskiego im. dr. Emila Warmińskiego z jednoczesnym zastrzeżeniem, że darowizna może zostać cofnięta, gdyby szpital nie był wykorzystany przez uczelnię, albo wykorzystany w sposób sprzeczny z umową.

– Dziękuję bardzo za tę decyzję. Przysłuży się ona nie tylko rozwojowi naszej uczelni, ale też i całej Bydgoszczy – mówił zaraz po głosowaniu prof. Marek Adamski.

Politechnika Bydgoska przejąć ma szpital na przełomie II i III kwartału br. Jak zapowiedział rektor uczelnia planuje inwestycję w infrastrukturę szpitala. ■

UM Bydgoszcz



## Rehabilitacja „na fundusz”

**W**Dziale Fizjoterapii przy Miejskim Zespole Opieki Zdrowotnej (MZOZ) we Włocławku istnieje możliwość skorzystania z zabiegów fizjoterapeutycznych wykonywanych bezpłatnie w ramach kontraktu z NFZ.



Fot. Kampus Production / pexels.com

Do dyspozycji oddane są dwie placówki przy ul. Mickiewicza 3 i Żeromskiego 28a – wyposażone w sprzęt umożliwiający wykonanie pełnego zakresu zabiegów fizjoterapeutycznych takich jak: krioterapię miejscową, rehabilitację ruchową z wykorzystaniem sali gimnastycznej i sprzętu do ćwiczeń, pełną gamę zabiegów fizykoterapeutycznych takich jak elektrolecznictwo (m.in. prądy Tens, interferencyjne, diadynamiczne, elektrostymulacja, galwanizacja, jonoforeza), światłolecznictwo (laseroterapia, lampa sollux, lampa biotron), magnetoterapia, okłady z masy fango, ultradźwięki, zabiegi z zakresu wodolecznictwa (kąpiel wirowa kończyn górnych i dolnych oraz kąpiel całkowita) oraz masaż klasyczny, drenaż limfatyczny ręczny i mechaniczny.

MZOZ jest jedyną placówką na terenie miasta oferującą zabiegi w kriokomorze ogólnoustrojowej, znajdującej się w DF przy ul. Żeromskiego 28a.

Krioterapia ogólnoustrojowa (całego ciała) wykorzystuje w procesie leczenia niskie temperatury. Czynnikiem schładzającym jest skroplone powietrze. Temperatura w kriokomorze wynosi

od -100 do -140 stopni Celsjusza. Zabieg trwa od 1 do 3 minut. Przed zabiegiem pacjenci podlegają kwalifikacji lekarskiej.

Wskazaniami do zabiegów są: zeszytniające zapalenie stawów kręgosłupa, reumatoidalne zapalenie stawów, choroby zwyrodnieniowe stawów, pourazowe schorzenia narządu ruchu, osteoporoza, dyskopatia, choroby ośrodkowego układu nerwowego ze wzmoczoną spastycznością (zwiększone napięcie mięśni), stwardnienie rozsiane, nerwica lub depresja.

Po każdorazowym zabiegu pacjenci korzystają z sali gimnastycznej, która wyposażona jest w wiele urządzeń (między innymi: rowery stacjonarne, orbitrek, bieżnia, wioślarz, UGUL – Uniwersalny Gabinet Usprawniania Leczniczego).

Skierowanie na zabiegi w kriokomorze wydaje lekarz z Poradni Specjalistycznej lub Poradni Rejonowej POZ. NFZ refunduje do dwóch serii w roku.

Więcej informacji pod nr 54-306-63-91 lub na miejscu w godzinach 8:00 – 18:00. ■

UM Włocławek

## Bezpłatne badania profilaktyczne

**T**rwają zapisy na badania finansowane przez samorząd Płocka w zakresie profilaktyki raka piersi, prostaty i jelita grubego. Nie jest potrzebne skierowanie.

Z bezpłatnego USG piersi mogą skorzystać panie od 30 do 44 roku życia. Program, na zlecenie miasta, realizuje Pracownia USG przy ul. Warszawskiej 4. Rejestracja odbywa się pod numerem telefonu: 732 957 514.

Program będzie realizowany do końca września lub do wyczerpania limitu świadczeń. Panów od 40 roku życia miasto zaprasza na profilaktyczne badania prostaty (badanie PSA oraz USG prostaty z konsultacją urologiczną). Za realizację tego programu odpowiada przychodnia Lux-Medica przy ul. Zgliczyńskiego 6/1.

W tym przypadku również nie jest potrzebne skierowanie, a rejestracja odbywa się telefonicznie pod numerami 24 366 03 25 lub 24 366 03 20 wew. 2. Badania będą prowadzone do końca września lub do wyczerpania limitu miejsc.

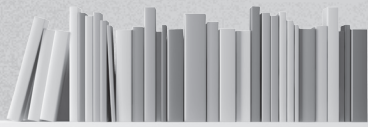
Zarówno kobiety jak i mężczyźni mogą korzystać z programu profilaktyki i wczesnego wykrywania nowotworów jelita grubego, który realizuje pracownia endoskopowa Płockiego Zakładu Opieki Zdrowotnej, ul. Kościuszki 28.

Na badanie mogą zgłaszać się mieszkańcy Płocka od 50 roku życia, którzy do tej pory nie leczyli się z powodu nowotworów jelita grubego i nie mieli wykonanej kolonoskopii w ciągu ostatnich 10 lat.

Skorzystać mogą także osoby młodsze: w wieku 40-65 lat, które miały w rodzinie przynajmniej jednego krewnego pierwszego stopnia, u którego rozpoznano raka jelita grubego oraz w wieku 25-65 lat z rodziny HNPCC (rodzinnego raka jelita grubego niezwiązanego z polipowatością). W tym ostatnim przypadku potrzebne jest potwierdzenie z poradni genetycznej.

Na badanie można zgłaszać się osobiście lub telefonicznie, pod numerem 662 028 232. ■

UM Płock



## Agnieszka Pietrzyk o książkach



### „Kwestia ceny”



Powieść Zygmunta Miłoszewskiego „Kwestia ceny” za sprawą „Empik Go” otrzymała wyjątkową oprawę akustyczną, uczyniono z niej superprodukcję. Rzadko sięgam po ten rodzaj dźwiękowej lektury, bo nie zawsze odpowiada mi ten nadmiar, to bogactwo, ale raz na jakiś czas superprodukcja może być świetną rozrywką. Nie każda książka nadaje się do tego, żeby oprawić ją w akustyczne ramy. Fabuła musi dawać możliwości do uatrakcyjnienia jej dźwiękami. Uważam, że najlepiej na superprodukcję nadają się horrory, potem thrillery. „Kwestia ceny” to powieść przygodowa, sensacyjna, napisana z wyjątkowym rozmachem. I to właśnie ten rozmach przejawiający się w wielu wątkach, w przenoszeniu się z miejsca w miejsce i opowiadanie

historii tu i teraz oraz tamtej sprzed stu lat, to wszystko daje możliwości do stworzenia czegoś na pograniczu audiobooka i słuchowiska. Poszukiwania zaginionego skarbu i szaleńcza wyprawa rzucająca bohaterów z jednego krańca świata na drugi, to oś fabularna „Kwestii ceny”. Poszukiwaczka zaginionych dzieł sztuki, profesorka Zofia Lorentz postanawia odnaleźć bezcenne zabytki tajemniczego ludu Ajnów sto lat wcześniej przywiezione z Syberii przez wielkiego uczonego Benedykta Czerskiego. To zadanie zleca jej Bogdan Smuga, naukowiec i wyznawca religii rozumu. On również towarzyszy jej w poszukiwaniach, które przeradzają się w szereg niebezpiecznych zdarzeń. W superprodukcjach występują zwykle najlepsi aktorzy i jest ich wielu. Każdy bohater ma swój głos, swojego lektora. Tak też jest w powieści Miłoszewskiego. W najważniejsze postaci wcielili się: Aleksandra Popławska, Rafał Zawierucha, Arkadiusz Jakubik. Ich głosy zostały znakomicie dopasowane do bohaterów. Przekonały mnie ich interpretacje. Przekonał mnie też narrator, któremu głosu użyczył Filip Kosior. W „Kwestii ceny” dużo jest dźwięków. Właściwie mamy do czynienia z nieprzerwanym akustycznym tłem. Oprócz muzyki, która wprowadza nastrój niepokoju, są też dźwięki natury. Najczęściej słyszymy szum fal i odgłos mew, bo spora część akcji dzieje się na statku. Na szczęście walory dźwiękowe nie przykryły opowiadanej historii. Muzyka i odgłosy wspierają fabułę, ułatwiają słowom trafić do czytelniczej wyobraźni. Polecam „Kwestię ceny” Zygmunta Miłoszewskiego w postaci superprodukcji. Ta lektura może być niezapomnianym przeżyciem. Pamiętajmy jedynie o dobrej jakości sprzęcie do odsłuchu książki, albo duże kolumny, albo profesjonalne słuchawki. ■

Audiobook: Zygmunt Miłoszewski, „Kwestia ceny”, Empik Go, czytają: Filip Kosior, Aleksandra Popławska, Rafał Zawierucha, Arkadiusz Jakubik, czas nagrania: 15 godz. 42 min.



W niedzielne popołudnie 9 czerwca, w Teatrze Atelier w Sopocie odbyła się uroczysta gala z okazji jubileuszu 30-lecia Teatru Ubogiego Relacji. To główny punkt całorocznego świętowania w towarzystwie najbliższych oraz zaproszonych gości, m.in. przedstawiciele instytucji oraz zaprzyjaźnionych teatrów.

Magdalena Czarzyńska-Jachim, prezydent Sopotu przekazała gratulacje i słowa uznania.

– Dzięki Państwa ogromnemu zaangażowaniu możemy poznawać świat widziany z perspektywy osób z niepełnosprawnością intelektualną. Mamy możliwość uczestniczyć w wyjątkowych przedstawieniach, które powstają z pomysłów i doświadczeń uczestników i uczestniczek. To wyjątkowe osoby, które pragną czynić sztukę i przełamują stereotypy dotyczące miejsca osób z niepełnosprawnościami w społeczeństwie i w świecie sztuki – zaznaczyła prezydent Sopotu.

Podczas jubileuszowej gali, aktorzy Teatru Ubogiego Relacji zaprezentowali etiudę teatralną prezentującą dorobek Teatru, która zakończyła się uroczystym przedstawieniem aktorów. Były też premiery filmu dokumentalnego o teatrze i bajki napisanej przez jednego z aktorów specjalnie z okazji jubileuszu, koncert Zespołu Remont Pomp oraz urodzinowy tort. Całość uroczystości została zwieńczona huczną zabawą taneczną.

– Morze prezentów, pełne naręcza kwiatów, ale nade wszystko otwarte serca sprawiły, że był to jeden z piękniejszych dni w naszej historii. Dziękujemy za ten ogrom serdeczności – mówi Paulina

## Teatr, który przekracza bariery

**T**eatr dla mnie to wyzwanie, przyjemność, pasja, miłość, radość, życie... tak mówią akto-  
rzy Teatru Ubogiego Relacji. W tym roku obchodzą jubileusz 30-lecia. To wyjątkowe  
przedsięwzięcie, które zrodziło się z potrzeby wyrażenia swoich myśli i przeżyć przez  
osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Od wielu lat z wielkim powodzeniem uczestni-  
czą w różnych przeglądach i festiwalach teatralnych, również na profesjonalnych scenach.

Lewandowska, współreżyserka Teatru  
Ubogiego Relacji.

### Teatr, który łamie stereotypy i przekracza bariery

Teatr Ubogi Relacji działa nieprze-  
rwanie od 30 lat. Jest jednym z naj-  
starszych w Polsce teatrów dla osób  
z niepełnosprawnością intelektualną.  
Powstał w Środowiskowym Domu Sa-  
mopomocy typu B w Sopocie, któ-  
ry obecnie prowadzi Polski Komitet  
Pomocy Społecznej (przez wiele lat  
ŚDS znajdował się w strukturach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej  
w Sopocie). To co roku odnawialne  
przedsięwzięcie, które ma na celu wy-  
rażenie uczuć, myśli i przeżyć jego  
aktorów. To efekt poszukiwań sposobu  
opowiadania o tym, co w życiu ważne,  
prezentowania swoich przekonań nie-  
znajdujących innego wyrazu.

Praca nad spektaklem to wspólne  
tworzenie, to mierzenie się ze swoimi  
słabościami i ograniczeniami. To dro-  
ga rozwoju, codzienna wędrówka  
w głąb siebie, sposób na odkrywanie  
swoich możliwości, źródło satysfakcji  
i radości. Najstarszy aktor gra w te-  
atrze od początku jego istnienia (od 30  
lat), najmłodszy od 4 lat. Taka duża  
rozbieżność wiekowa aktorów i ich  
dorobku artystycznego daje możliwość  
nieustannej pracy wielopokoleniowej  
i wzajemnej, twórczej, inspirującej  
integracji. Ich spektakle przynoszą  
radość, wzruszenie i refleksję.

– Teatr jest ubogi bo wykorzystuje  
proste środki wyrazu i opowiada  
proste historie. Czasami jest ubogi  
w formie, ale bogaty w treści. Rela-



Fot. Anna Bobrowska KFP / UMS

cje, to wszystko co dzieje się pomię-  
dzy ludźmi, to jest to o czym chcemy  
opowiadać. Nazwa jest niepoprawna  
i jesteśmy tego świadomi, ale niepo-  
prawne jest nasze istnienie jako teatru,  
ponieważ jesteśmy teatrem osób z nie-  
pełnosprawnościami, którzy pragną  
czynić sztukę – wskazuje Jacek Spi-  
ca, założyciel i główny reżyser Teatru  
Ubogiego Relacji.

Teatr Ubogi Relacji to nie tylko  
miejsce tworzenia sztuki, to także  
miejsce świadczące o sile i determi-  
nacji ludzkiego ducha. Dzięki jego  
aktorom możemy zobaczyć, że nie-  
pełnosprawność nie jest przeszkodą,  
ale wręcz impulsem do twórczego dzia-  
łania i realizacji marzeń. Przez 30 lat  
pracowali na swój aktorski warsztat  
i udowadniają, że profesjonalna scena  
jest też miejscem dla nich. Wyrazem  
tego jest otrzymanie rezydentury arty-  
stycznej w Teatrze Atelier w Sopocie.

Od wielu lat Teatr Ubogi Relacji  
z powodzeniem uczestniczy w różnych  
przeeglądach i festiwalach teatralnych  
w kraju i za granicą. Ma w swoim do-  
robku 16 spektakli o zróżnicowanej  
formule. Dotyka teatru ruchu, pan-  
tomimy, teatru plastycznego, te-  
atru tańca, monodramów w duecie,  
etiud dramatycznych.

Teatr Ubogi Relacji jest organiza-  
torem Międzynarodowego Przeglądu  
Teatralnego Masska, który odbywa  
się na deskach Sceny Kameralnej Te-  
atru Wybrzeże oraz w Teatrze Ate-  
lier. Spektakle prezentowane są także  
w przestrzeni plenerowej oraz w sie-  
ci w formule online. W przeglądzie  
uczestniczy około 35 grup teatralnych  
z całej Polski i ze świata. To grupy zrze-  
szające aktorów z niepełnosprawnością  
intelektualną, ale i grupy młodzieżo-  
we, a także lalkarze, teatry zawodowe  
i profesjonalne. ■

UM Sopot

# Niepełnosprawni przedsiębiorcy mogą obniżyć roczną składkę zdrowotną

**O**d rozliczenia rocznego za rok 2023, osoby z umiarkowanym lub znacznym stopniem niepełnosprawności mogą korzystać z ulgi i obniżyć roczną składkę na ubezpieczenie zdrowotne na poniższych zasadach.



Fot. pixabay.com

## KRZYSZTOF CIESZYŃSKI

Osoba z orzeczeniem o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności, która prowadzi pozarolniczą działalność albo korzysta z ulgi na start i jest objęta obowiązkiem ubezpieczenia zdrowotnego tylko z tego tytułu oraz rozlicza przychód według skali podatkowej, opłaca miesięczną składkę na ubezpieczenie zdrowotne w wysokości, która nie przekracza zaliczki na podatek dochodowy od osób fizycznych należnej za ten sam miesiąc. Może to robić od miesiąca, który przypada po miesiącu, w którym zaliczono ją do umiarkowanego lub znacznego stopnia niepełnosprawności. Roczną składkę na ubezpieczenie zdrowotne taka osoba opłaca w wysokości, która nie przekracza kwoty należnego podatku dochodowego od osób fizycznych za dany rok kalendarzowy, jeżeli była w tym okresie zaliczona do umiarkowanego lub znacznego stopnia niepełno-

sprawności przez co najmniej miesiąc.

Żeby osoba, która prowadzi pozarolniczą działalność lub korzysta z ulgi na start i ma orzeczony znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności, mogła skorzystać z obniżenia składki rocznej za rok 2023 do wysokości kwoty należnego podatku dochodowego od osób fizycznych musi spełniać następujące warunki: prowadzić pozarolniczą działalność gospodarczą, mieć wyłącznie tytuł do ubezpieczenia zdrowotnego, którym jest prowadzenie działalności pozarolniczej, także w okresie ulgi na start, rozliczać podatek dochodowy od osób fizycznych wyłącznie z zastosowaniem skali podatkowej oraz posiadać orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności przez co najmniej miesiąc w roku kalendarzowym.

Trzy pierwsze przesłanki powinny być spełnione dla każdego miesiąca roku kalendarzowego, a czwarta dla

przynajmniej jednego miesiąca. Jeżeli osoba ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności prowadziła działalność tylko przez część roku, musi spełnić drugą i trzecią przesłankę w okresie, kiedy była zgłoszona do ubezpieczenia zdrowotnego z tytułu prowadzenia działalności gospodarczej. Ubezpieczony może obniżyć roczną składkę na ubezpieczenie zdrowotne do wysokości podatku należnego, jeżeli spełniała warunki do zastosowania takiej ulgi w ujęciu miesięcznym, przynajmniej w odniesieniu do jednego miesiąca roku składkowego.

Ostatnim dniem, kiedy trzeba złożyć dokumenty rozliczeniowe za kwiecień 2024 r. wraz z rocznym rozliczeniem składki na ubezpieczenie zdrowotne za 2023 r. jest 20 maja 2024 r. Jest to także termin na opłacenie należnych składek za kwiecień 2024 r. wraz z ewentualną dopłatą składki rocznej. ■

ZUS

# Spodziewasz się dziecka? Sprawdź, co dostaniesz z ZUS

**O**d stycznia do kwietnia zasiłki macierzyńskie ZUS wypłacił dla 112,7 tys. kobiet. To matki częściej korzystają z urlopu macierzyńskiego i rodzicielskiego. Tylko w ciągu pierwszych czterech miesięcy tego roku z urlopu macierzyńskiego w kraju korzystało ponad 112,7 tys. kobiet, a tylko 2,3 tys. mężczyzn.

– Nawet 6 tygodni przed porodem ubezpieczona mama może już skorzystać z płatnego zasiłku macierzyńskiego. Czas, na jaki zostaje on przyznany uzależniony jest od liczby dzieci urodzonych przy jednym porodzie bądź przyjętych na wychowanie. Z zasiłku macierzyńskiego może też skorzystać ubezpieczony ojciec dziecka – mówi Iwona Kowalska-Matis regionalny rzecznik prasowy ZUS na Dolnym Śląsku.

Jak dodaje rzeczniczka, dla osób ubezpieczonych – zasiłek macierzyński przysługuje za okres urlopu macierzyńskiego, urlopu na warunkach urlopu macierzyńskiego, urlopu rodzicielskiego oraz urlopu ojcowskiego. Z tego ostatniego może skorzystać tylko ubezpieczony tata dziecka.

W kraju od stycznia do kwietnia zostało wypłaconych 115 051 zasiłków, z czego 112 784 mamom, które urodziły dzieci lub przyjęły je na wychowanie.

Najwięcej zasiłków macierzyńskich zostało wypłaconych w: Warszawie – 11 459, Gdańsku – 6 055 i Rzeszowie – 4 697. Wrocław uplasował się na czwartym miejscu z liczbą – 4 692 macierzyńskich.

## Urlop macierzyński

– Po urodzeniu lub przyjęciu na wychowanie jednego dziecka okres pobierania zasiłku za okres urlopu macierzyńskiego, lub urlopu na warunkach urlopu macierzyńskiego wynosi 20 tygodni. Długość urlopu zwiększa się wraz z ilością urodzonych dzieci – wyjaśnia Kowalska-Matis.

Rzeczniczka wyjaśnia, że po urodzeniu (przy jednym porodzie lub przyjęciu na wychowanie) bliźniaków jest to 31 tygodni, trojaczków – 33 tygodnie, czworaczków – 35 tygodni a pięcio-



Fot. pixabay.com

raczków i więcej dzieci – 37 tygodni.

Część urlopu macierzyńskiego mama może wykorzystać jeszcze przed narodzinami dziecka, ale nie więcej jednak niż 6 tygodni. Z urlopu macierzyńskiego mogą skorzystać także ojcowie, ale pierwsze 14 tygodni urlopu macierzyńskiego jest zarezerwowane tylko dla mamy. Jedynie w wyjątkowych sytuacjach ojciec może w tym czasie przejąć opiekę nad noworodkiem.

## Urlop rodzicielski

Z urlopu rodzicielskiego może skorzystać zarówno matka, jak i ojciec dziecka. W ubiegłym roku wydłużono go o 9 tygodni: z 32 do 41 tygodni – w przypadku urodzenia lub przyjęcia na wychowanie jednego dziecka i z 34 do 43 tygodni – w przypadku urodzenia lub przyjęcia na wychowanie więcej niż jednego dziecka. Co ważne te 9 dodatkowych tygodni przysługuje dla drugiego rodzica.

Jeśli ubezpieczona mama wykorzystała 32 tygodnie urlopu rodzicielskiego, to dodatkowe 9 tygodni może wykorzystać tylko ojciec dziecka. Jeśli z niego nie sko-

rzyta, to urlop przepadnie. Natomiast w sytuacji, gdy np. rodzice podzielą się urlopem rodzicielskim w taki sposób, że matka wykorzysta 20 tygodni urlopu, wówczas ojcu przysługuje 21 tygodni urlopu rodzicielskiego.

Urlop rodzicielski może trwać także 38 tygodni, jeśli rodzice przyjmą na wychowanie starsze dziecko. Z kolei rodzice dziecka posiadającego zaświadczenie „Za życiem” mają prawo do 65 tygodni urlopu rodzicielskiego, gdy urodziło się, bądź przyjęli na wychowanie jedno dziecko. W przypadku porodu mnogiego jest to 67 tygodni urlopu rodzicielskiego, a w przypadku przyjęcia na wychowanie starszego dziecka 62 tygodnie (w wieku do lat 7 lub do 10 roku życia, jeśli otrzymało decyzję o odroczeniu obowiązku szkolnego albo do 14 lat w przypadku wystąpienia do sądu w sprawie jego przysposobienia).

– Co do zasady w przypadku urodzenia bądź przyjęcia na wychowanie jednego dziecka łączny okres pobierania zasiłku macierzyńskiego za okres urlopu macierzyńskiego (urlopu na warunkach urlopu macierzyńskiego) i rodzicielskiego wynosi

61 tygodni, w przypadku bliźniaków – 74 tygodnie, trojaczków – 76 tygodni, czworaczków – 78 tygodni, pięcioraczków i więcej dzieci – 80 tygodni – mówi Iwona Kowalska-Matis.

### Ile wynosi zasiłek?

Od 26 kwietnia 2023 r. zasiłek macierzyński jest wyższy. Wynosi 100 proc. podstawy wymiaru zasiłku za okres urlopu macierzyńskiego i 70 proc. podstawy wymiaru zasiłku za okres urlopu rodzicielskiego. A jeśli ubezpieczona mama złoży tzw. długi wniosek o zasiłek macierzyński w ciągu 21 dni po porodzie albo przyjęciu dziecka na wychowanie, to zasiłek będzie wynosił 81,5 proc. wymiaru za cały okres jego pobierania, pod warunkiem, że w pierwszym roku życia dziecka zostanie wykorzystany, co najmniej jeden dzień zasiłku macierzyńskiego za okres urlopu rodzicielskiego. Nie dotyczy to dodatkowych 9 tygodni urlopu rodzicielskiego przysługujących drugiemu z rodziców. Tu zawsze zasiłek będzie wynosił 70 proc.

W przypadku niewykorzystania ani jednego dnia zasiłku macierzyńskiego za okres urlopu rodzicielskiego (w wysokości 81,5 proc. podstawy wymiaru zasiłku) w pierwszym roku życia dziecka, rodzic może złożyć wniosek o jednorazowe wyrównanie zasiłku za okres urlopu macierzyńskiego do 100 proc. podstawy wymiaru zasiłku. Za okres urlopu rodzicielskiego zasiłek macierzyński będzie przysługiwać w wysokości 70 proc. podstawy wymiaru zasiłku.

Wysokość zasiłku macierzyńskiego obliczana jest na podstawie średniego wynagrodzenia/przychodu stanowiącego podstawę wymiaru składki na ubezpieczenie chorobowe z 12 miesięcy, poprzedzających miesiąc, w którym urodziło się dziecko lub zostało przyjęte na wychowanie. Jeżeli przed porodem ubezpieczona przebywała na zwolnieniu lekarskim, zasiłek macierzyński będzie wypłacany od tej samej podstawy wymiaru, od której wypłacany był zasiłek chorobowy.

Macierzyńskie wypłacone w całym 2023 roku: 271 tys. w skali kraju – w tym: kobietom – 262 tys., mężczyznom – 8,3 tys. ■

ZUS

## Od czerwca uczniowie i studenci mogą więcej dorobić

**O**d 1 czerwca uczniowie i studenci, którzy pobierają rentę rodzinną z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, mogą więcej dorobić do swojego świadczenia. Zmieniły się kwoty graniczne przychodu, które będą obowiązywać do 31 sierpnia.

Górna granica do której bezpiecznie mogą dorabiać uczniowie i studenci to 5 703,20 zł brutto (70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia). Dodatkowy miesięczny przychód do tej kwoty nie spowoduje zmniejszenia wypłacanej przez ZUS renty rodzinnej.

Świadczenie może być zawieszona, jeśli przekroczenie będzie wyższe niż 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia, czyli 10 591,60 zł brutto.

– Wielu młodych ludzi w trakcie nauki, czy w trakcie wakacyjnej przerwy podejmuje zatrudnienie. Wśród nich są także uczniowie i studenci pobierający rentę rodzinną z ZUS-u, którzy muszą zwracać uwagę na swoje dodatkowe przychody, aby ich świadczenie nie zostało zmniejszone lub zawieszona. Od 1 czerwca wzrosły kwoty graniczne przychodów. Młodzież, która pobiera rentę rodzinną z ZUS, może zatem więcej dorobić do swojego świadczenia – mówi Anna Grabowska regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie warmińsko-mazurskim.

– Górna granica bezpiecznego dorabiania to 5703,20 zł brutto (70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia). Dodatkowy miesięczny przychód do tej kwoty nie spowoduje zmniejszenia wypłacanej przez ZUS renty rodzinnej. Świadczenie może być zawieszona, jeśli przekroczenie będzie wyższe niż 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia, czyli 10 591,60 zł brutto – wyjaśnia Anna Grabowska.

Natomiast w sytuacji, gdy przychód będzie wyższy niż 5703,20 zł brutto, ale niższy niż 10 591,60 zł brutto,

to ZUS może zmniejszyć wypłacane świadczenie o kwotę przekroczenia jednak nie więcej niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia – w przypadku renty rodzinnej dla jednej osoby jest to kwota 757,08 zł.

Jeśli do renty rodzinnej uprawnionych jest więcej osób, to z tytułu przekroczenia granicznych kwot przychodu zmniejszeniu lub zawieszeniu ulega tylko część świadczenia przysługująca osobie osiągającej dodatkowe przychody.

Na zmniejszenie lub zawieszenie renty rodzinnej przez ZUS, ma wpływ przede wszystkim przychód z tytułu zatrudnienia albo innej działalności, która podlega obowiązkowym ubezpieczeniom społecznym np. z umowy o pracę, umowy zlecenia, czy też umowy o dzieło zawartej z własnym pracodawcą.

### Umowa zlecenie bez limitów

– Wyjątek stanowi umowa zlecenia zawarta z uczniem lub studentem do 26 roku życia, która nie rodzi obowiązku opłacania składek na ubezpieczenia społeczne i zdrowotne. To oznacza, że przychody osiągnięte z takiej umowy co do zasady nie są wliczane do limitu przychodów, od których zależy zmniejszenie lub zawieszenie renty rodzinnej. Przychód będzie miał znaczenie, jeśli uczeń, student wykonuje umowę zlecenia dla firmy, w której jednocześnie jest pracownikiem – dodaje rzeczniczka. ■

ZUS



## Więcej za wypadek przy pracy

**W** 2023 roku ZUS w całym kraju wypłacił ponad 15 mln zł odszkodowań z tytułu wypadków przy pracy. Tylko ubezpieczonemu pracownikowi, który podczas wypadku przy pracy lub choroby zawodowej doznał stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu przysługuje jednorazowe odszkodowanie. Od 1 kwietnia obowiązują nowe, wyższe kwoty. Za każdy procent stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu ZUS wypłaci 1 431 zł.

– Osoby, które są objęte ubezpieczeniem wypadkowym i doznały stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu w wyniku wypadku przy pracy, lub choroby zawodowej, mogą starać się o jednorazowe odszkodowanie. O to świadczenie mogą ubiegać się także uprawnieni członkowie rodziny osoby zmarłej wskutek wypadku przy pracy czy choroby zawodowej – mówi Iwona Kowalska-Matis regionalny rzecznik prasowy ZUS na Dolnym Śląsku.

Według rzeczniczki, statystyki ZUS wyraźnie wskazują, że najczęściej odszkodowania za wypadek przy pracy są wypłacane osobom zatrudnionym a nie pracodawcom. W IV kw. ub. roku w całej Polsce ZUS wypłacił odszkodowania za 10,2 tys. wypadków w tym tylko 594 osobom prowadzącym działalność gospodarczą.

### Jakie dokumenty?

W celu uzyskania odszkodowania, należy złożyć do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych kompletny wniosek. Powinien on zawierać: wniosek o jednorazowe odszkodowanie, protokół powypadkowy wraz z dokumentacją, sporządzony i zatwierdzony przez zakład pracy i wypełniony przez lekarza druk OL-9, zawierający adnotację, że leczenie i rehabilitacja zostały zakończone.

Odszkodowanie po zakończonym leczeniu

– Po zakończeniu przez pacjenta leczenia lub rehabilitacji oraz po dostarczeniu kompletnej dokumentacji do ZUS, stopień uszczerbku na zdrowiu oraz jego związek z wypadkiem przy pracy lub chorobą zawodową ocenia lekarz orzecznik ZUS lub komisja lekarska ZUS. ZUS wydaje decyzję, przyznającą lub odmawiającą prawa do świadczenia, w ciągu 14 dni od otrzymania orzeczenia lekarza orzecz-

nika lub komisji lekarskiej albo od wyjaśnienia ostatniej okoliczności niezbędnej do wydania decyzji. Odszkodowanie wypłacane jest w terminie 30 dni od dnia wydania decyzji – dodaje Kowalska-Matis.

Rzeczniczka wyjaśnia, że wysokość jednorazowego odszkodowania to 20 proc. przeciętnego wynagrodzenia za każdy procent stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu. Od 1 kwietnia 2024 r. za każdy procent przysługiwać będzie 1 431 zł.

### Nowe stawki jednorazowego odszkodowania

Nowe wysokości kwot jednorazowych odszkodowań z tytułu wypadku przy pracy lub choroby zawodowej obowiązować będą od 1 kwietnia 2024 r. do 31 marca 2025 r.:

- 1) 1 431 zł za każdy procent stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu;
- 2) 1 431 zł za każdy procent stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu, z tytułu zwiększenia tego uszczerbku, co najmniej o 10 punktów procentowych;
- 3) 25 044 zł z tytułu orzeczenia całkowitej niezdolności do pracy oraz niezdolności do samodzielnej egzystencji ubezpieczonego
- 4) 25 044 zł z tytułu orzeczenia całkowitej niezdolności do pracy oraz niezdolności do samodzielnej egzystencji wskutek pogorszenia się stanu zdrowia rencisty;
- 5) 128 799 zł, jeżeli do jednorazowego odszkodowania jest uprawniony małżonek lub dziecko zmarłego ubezpieczonego lub rencisty;
- 6) 64 399 zł, jeżeli do jednorazowego odszkodowania jest uprawniony członek rodziny zmarłego ubezpieczonego lub rencisty inny niż małżonek lub dziecko;
- 7) 128 799 zł, jeżeli do jednorazowego

odszkodowania są uprawnieni równocześnie małżonek i jedno lub więcej dzieci zmarłego ubezpieczonego lub rencisty, oraz 25 044 zł z tytułu zwiększenia tego odszkodowania przysługującego na każde z tych dzieci;

8) 128 799 zł, jeżeli do jednorazowego odszkodowania jest uprawnionych równocześnie dwoje lub więcej dzieci zmarłego ubezpieczonego lub rencisty, oraz 25 044 zł z tytułu zwiększenia tego odszkodowania przysługującego na drugie i każde następne dziecko;

9) 25 044 zł, jeżeli obok małżonka lub dzieci do jednorazowego odszkodowania są uprawnieni równocześnie inni członkowie rodziny zmarłego ubezpieczonego lub rencisty, każdemu z nich niezależnie od odszkodowania przysługującego małżonkowi lub dzieciom;

10) 64 399 zł, jeżeli do jednorazowego odszkodowania są uprawnieni tylko członkowie rodziny inni niż małżonek lub dzieci zmarłego ubezpieczonego lub rencisty, oraz 25 044 zł z tytułu zwiększenia tego odszkodowania przysługującego na drugiego i każdego następnego uprawnionego.

### Kiedy jednorazowe odszkodowanie się nie należy?

Są jednak sytuacje, gdy jednorazowe odszkodowanie nie należy się pracownikowi. Jest tak, gdy wyłączną przyczyną wypadku było udowodnione naruszenie przez ubezpieczonego przepisów bhp spowodowane przez niego umyślnie lub wskutek rażącego niedbalstwa. Pieniędzy nie dostanie również pracownik, który był pod wpływem alkoholu lub substancji psychotropowych i przyczynił się w znacznym stopniu do spowodowania wypadku. Nie dotyczy to wypadków ze skutkiem śmiertelnym. ■

ZUS

## Teraz serce ma 12 godzin dla życia

**K**ardiochirurdzy z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego za pieniądze ze zbiórki kupili sprzęt, w którym można przechowywać serce do przeszczepu nawet przez 12 godzin. – Ono jest traktowane niczym noworodek, przechowywane w cieplarnianych warunkach – powiedział PAP doktor Zygmunt Kaliciński.

**PAP: Właśnie pokazaliście światu urządzenie do transportowania serca pobranego do transplantacji w cieple, a nie na lodzie. Na czym polega jego wyższość nad sercem z lodu?**

Zygmunt Kaliciński: To jest urządzenie, w którym można transportować serce – w bezpiecznych warunkach, żeby go nie uszkodzić – przez 12 godzin, a nie cztery, jak w przypadku serca z lodu. Dlatego nasz program zbiórek pieniędzy, żeby móc zakupić to „pudełko dla serca”, nazywa się „12 godzin dla życia”. Zbiórka trwała pięć długich lat, gdyż wciąż działały się inne ważne rzeczy – a to epidemia covid, a to wybuch wojny w Ukrainie, ale wreszcie jest i jesteśmy z tego powodu bardzo szczęśliwi, gdyż zwiększa to szanse na życie dla naszych pacjentów.

### W jaki sposób?

Mamy tu grupę takich szczególnych pacjentów, którzy przyszedli na świat z ciężkimi wadami serca i już od noworodka wymagali operacji, niektórzy przeszli ich w ciągu lat nawet osiem, żeby mogli dotrzeć do wieku dorosłego. Części z nich będziemy mogli pomóc tylko w ten sposób, że przeszczepimy im serce. Do tej pory w Polsce jedyną możliwością przechowywania i transportu pobranego serca było umieszczenie go w lodzie, aby spowolnić metabolizm komórek. W ten sposób można je było trzymać zaledwie cztery godziny. Czas liczy się od zaciśnięcia klemów i zatrzymania dopływu krwi przy pobieraniu do momentu puszczenia z powrotem krwi do serca – czyli do przeszczepu. Po przekroczeniu tego czasu nie jesteśmy w stanie przewidzieć, jak takie serce się zachowa.

**Wyobrażam sobie tę ogromną presję czasu i odległości.**

To prawda, ale nie tylko o nią w przy-



Fot. Towfiqu barbhuiya / pexels.com

padku naszych szczególnych pacjentów chodzi, ale przede wszystkim o to, że u nich transplantacja będzie trwała dłużej, gdyż aby bezpiecznie wyciąć serce po ośmiu operacjach trzeba spokoju i czasu. Poza tym, to nowe serce jest normalne, a my mamy do czynienia z bardzo poważnymi wadami, np. z jednokomorowymi sercami, więc także dopasowanie tego normalnego serca do wady wymaga precyzji, spokoju i czasu. Lepiej i bezpieczniej jest zoperować spokojnie, powoli, za to precyzyjnie, niż mieć na sobie ogromną presję czasu. Dzięki urządzeniu OCS Heart TransMedics zyskujemy ten czas. Jednak nie jest to jego jedyna zaleta – ta maszyna daje nam możliwość sprawdzenia tego serca: możemy zrobić echo, zbadać kurczliwość i metabolizm, zanim zdecydujemy się je wszczepić.

### Dlaczego to jest takie ważne?

Bo znacznie nam rozszerza pulę dawców, dzięki możliwości zbadania organu przed tym, zanim je wszczepimy pacjentowi, możemy brać pod uwagę użycie „gorszego” serca, o rozszerzonych kryteriach dawców – np. serce starsze

czy z jakąś drobną wadą, po prostu sprawdzimy w maszynie, czy da radę, czy się nadaje. Jesteśmy zdesperowani, gdyż nam ludzie w kolejce do serca umierają, więc rozszerzenie grupy osób, od których można je pobrać, jest bezcenne. To także dawcy, którzy mieli jakiś wypadek i po bezskutecznej reanimacji zostali uznani za zmarłych. W Australii, miał miejsce taki spektakularny wypadek, że motocyklista po wypadku był reanimowany, nie przeżył, jego serce stanęło. Ten człowiek został przewieziony do kliniki, pobrano od niego serce, włożono do tej aparatury, „przekrażono” je, odżywiono, wyrównano metabolicznie i to serce ruszyło z dużym wigorem, zaczęło bić – po upływie pół godziny od momentu stwierdzenia zgonu. Następnie zostało sprawdzone, przetestowane i wszczepione, a ten człowiek, który je dostał, do dziś żyje.

**To jest pierwsze takie urządzenie w Polsce. Dlaczego wcześniej nikt nie wpadł na pomysł, żeby je sprowadzić? Wszak nie jest to wynalazek ostatnich pięciu lat.**

Dla mnie także jest to nie do pojęcia, gdyż taki sprzęt jest dostępny dla pacjentów od lat, także w krajach europejskich. Wiem, że już profesor Marian Zembala czynił takie starania, ale mu się nie udało. Jak już wspominałem, ja postanowiłem zdobyć to urządzenie dla grupy szczególnych pacjentów, a wśród nich jest Iza. Operowałem ją, jak miała pół roku, później jak miała 1,5 roku, potem jeszcze kilkakrotnie była operowana w Centrum Zdrowia Dziecka. Ona teraz ma 28 lat i jednokomorowe serce. W tej chwili czuje się dobrze, ale wcześniej niż później to jej serce zaczęło słabnąć i to nie będzie bardzo odległy czas. Wiemy, że jej operacja będzie trudna, ekstremalnie trudna. Znam tę dziewczynę od małego, znam jej rodziców i nie ukrywam, że to ona była dla mnie motorem napędzającym do tego, żeby zacząć szukać możliwości ściągnięcia do Warszawy takiego urządzenia. Razem z moim szefem, prof. Mariuszem Kuśmierczykiem po prostu uparliśmy się, że będzie.

### To jest bardzo drogi sprzęt?

Może nie sam sprzęt, co jego użycie. Sama konsola, w której się przewozi serce, różne urządzenia w nią wbudowane to jednorazowy koszt około miliona złotych. Jednak oprócz tego trzeba zakupić jednorazowe systemy perfuzyjne, a każdy z nich to 250 tysięcy złotych. Żeby móc kupić konsolę, trzeba zakupić 10 systemów perfuzyjnych, więc koszty już się robią poważne. W tą sumę wliczone jest szkolenie. Nasz zespół kardiochirurgów i koordynatorów szkolił się w ośrodku uniwersyteckim w Hanowerze i po zdaniu egzaminu uzyskał licencję na używanie tego sprzętu, co wcale nie jest takie proste. Nam się udało o tyle, że mogliśmy kupić tylko sześć takich zestawów. Byłem w kontakcie z właścicielami firmy w Stanach Zjednoczonych, bo to wszystko robi amerykańska firma, a ojcem tego systemu jest amerykański kardiochirurg. Okazał się bardzo miłym człowiekiem, nie spotkał się nigdy z tym, żeby kardiochirurdzy zbierali pieniądze na sprzęt. Tak go

## BIO

*Doktor n. med. Zygmunt Kaliciński to kardiochirurg i transplantolog kliniczny z Kliniki Chirurgii Serca, Klatki Piersiowej i Transplantologii WUM, prezes Fundacji dla Transplantacji „Zostaw serce na Ziemi”, a także muzyk, kompozytor, autor tekstów i założyciel zespołu HLA4transplant. W rozmowie z PAP powiedział, że istnieje grupa pacjentów, u których transplantacje są szczególnie trudne i długotrwałe – to osoby z poważnymi wadami serca, które od wczesnego dzieciństwa przeszły nawet osiem operacji. To z myślą o nich lekarze przez pięć lat zbierali pieniądze na zakup urządzenia, które pozwala na przechowywanie i transport tego organu nawet przez 12 godzin.*

to zafascynowało, że zredukował nam cenę systemu o połowę.

### Wiem, że zbiórki odbywały się m.in. podczas koncertów rockowych i że pan także grał z kolegami w zespole.

Graliśmy, czasem sami, czasem jako suport dla gwiazd, co było fajne, gdyż była duża publiczność. To dawało także okazję, żeby rozmawiać z młodzieżą, opowiedzieć jej, jak ważne jest to, żeby za życia powiedzieć rodzinie, iż chcemy, żeby nasze serce, nasze organy, żyły w innym ciele dalej, bo potem rodzina przypilnuje, żeby tak się faktycznie stało. Rockowa publiczność przyjmuje to z wielką radością i zrozumieniem, co świadczy o tym, że wciąż mają „dobre serca”.

Doczekaliśmy się nawet własnego festiwalu. Nazywa się „12 Godzin – Serce Mazur” i powstał dzięki przychylności burmistrza Mrągowa pana Stanisława Bułajewskiego, który jak się dowiedział, że stajemy na głowie, żeby zebrać pieniądze, powiedział: „ja wam daję amfiteatr, zróbcie coś z tym”. To nam bardzo ułatwiło zbiórkę.

### Obawiam się, że nadal będziecie musieli zbierać, bo te sześć systemów perfuzyjnych szybko się skończy.

Wiem. W tym roku nasz festiwal będzie miał piątą edycję. Wybieramy się także do Ministerstwa Zdrowia, będziemy tłumaczyć, że dla tej szczególnej grupy pacjentów ten sprzęt jest absolutnie niezbędny. Uważam, że Polskę stać na to, żeby dla, powiedzmy, 15-20 pacjentów rocznie, te systemy kupić. Będziemy dalej zbierać, będziemy lobbować, będziemy prosić i udowadniać jednocześnie, że to działa.

### W jaki sposób to działa i jaki płyn przepompowuje się przez serce?

To jest krew dawcy, pobieramy ją od niego razem z sercem. Wcześniej musimy oczywiście sprawdzić, jaka to krew, czy nie ma jakichś spadków morfologii. Później aparatura, w której umieszczamy serce, wypełniana jest tą krwią, do której dodajemy jeszcze różne płyny odżywcze. Jak wspominałem, mamy przy konsoli cały zestaw urządzeń do tego, żeby nieustannie to serce badać, nie spuszczać z niego oczu nawet na sekundę, wciąż sprawdzając, czy czasem nam nie zamigocze, czy coś złego się nie dzieje, żeby w razie potrzeby zareagować. Ono jest traktowane niczym noworodek, przechowywane w cieplarnianych warunkach. Biję, ale nie wykonuje pracy polegającej na przepompowywaniu krwi do całego ciała, więc troszkę leniuchuje, za to ma dużo tlenu i dużo odżywienia. To dzięki temu możemy je trzymać aż 12 godzin. ■

Rozmawiała: Mira Suchodolska (PAP)

PAP – Nauka w Polsce

# Białe plamy na samorządowej mapie Polski. Gdzie w Polsce znikają apteki?

**N**iechlubny poczet „znikających aptek” otwiera województwo dolnośląskie, za nim plasuje się łódzkie i podkarpackie. 2000. Tyle aptek zniknęło z mapy Polski od 2018 roku, czyli od ostatnich wyborów samorządowych. Dostęp do aptek, czyli do produktów ratujących zdrowie i życie, stanowi o jakości życia mieszkańców. Przy utrzymującej się tej tendencji spadkowej w województwie dolnośląskim do 2051 roku znikną wszystkie apteki.

To, oczywiście, surowa matematyczna prognoza. Sytuacja na polskim rynku aptecznym jest dużo bardziej złożona, szczególnie jeśli podejść do sprawy z perspektywy lokalnej. O aptekach mówi się dużo, ale dyskusja odbywa się na poziomie ogólnopolskim. Tymczasem Polska regionalna rządzi się swoimi prawami, a dysproporcje w dostępie do aptek pomiędzy mieszkańcami różnych części kraju, a co za tym idzie do leków, są duże i różnorodnie uwarunkowane. W Polsce jest coraz więcej gmin, w których nie funkcjonuje ani jedna apteka lub punkt apteczny. Powoduje to, że podstawowe leki mieszkańcy muszą jechać kilkanaście lub kilkadziesiąt kilometrów do sąsiedniej gminy.

## Apteka dla aptekarza czy dla pacjenta?

2017 rok był rokiem rewolucyjnym na rynku aptecznym. Wówczas zaczęła obowiązywać nowelizacja prawa farmaceutycznego, nazywana potocznie „Apteką dla aptekarza”, bo w myśl nowych przepisów właścicielem apteki mógł być tylko farmaceuta. Ustawa miała służyć zmniejszeniu stopnia nasycenia aptek w poszczególnych gminach i poza ograniczeniami własnościowymi, wprowadziła ograniczenia geograficzne i demograficzne dla nowych aptek. W efekcie polski rynek farmaceutyczny stał się najbardziej przeregulowanym w Europie.

Co to oznacza dla pacjenta? W skrajnych, ale wcale nierzadkich przypadkach dojazd do najbliższej apteki wynosi ponad 20 km. Samochodem, bo nie zawsze połączenia komunikacji publicznej są w stanie sprostać potrzebom społeczności



Fot. pixabay.com

lokalnej, szczególnie w mniejszych miejscowościach.

– Często mamy poczucie, że w naszym kraju troska o osoby niesamodzielne lub z ograniczoną samodzielnością na przykład ze względu na wiek, pozostaje w warstwie deklaracji. Bo to dobrze brzmi i dobrze się sprzedaje. Tymczasem w troskach życia codziennego i spełnianiu podstawowych potrzeb, w tym zdrowotnych, często pozostajemy zdani sami na siebie. Bardzo mało mówi się o aptece z perspektywy pacjenta. Czytamy w prasie o podziale na apteki małe i sieciowe, o sprawach w sądzie związanych ze strukturą właścicielską – a gdzie w tym wszystkim jesteśmy my, pacjen-

ci? Czy uchwalane prawo nie powinno w pierwszej kolejności kierować się naszym dobrem? Nam, pacjentom, zależy na tym, by apteka była blisko, by była naprawdę dostępna. I na tańszych lekach i produktach medycznych. To niewiele, a jednak w wielu częściach kraju nawet tego nie mamy. Pytam więc retorycznie: czy apteka faktycznie jest dla aptekarza czy może jednak powinna być dla pacjenta? Chciałabym, by nasze władze samorządowe zwróciły na to uwagę i otoczyły nas troską również w tym aspekcie. Dla nas to często być albo nie być – mówi Magdalena Osińska-Kurzywilk, prezes Koalicji na Pomoc Niesamodzielnym.

Dynamika zmian na tym rynku na-

brała tempa w drugiej połowie ubiegłego roku. Uchwalono wówczas przepisy jeszcze bardziej regulujące działalność aptek pod nazwą AdA 2.0. Prezydent skierował ustawę do Trybunału Konstytucyjnego. Jak zaznaczył we wniosku do TK miał „wątpliwości co do zgodności z zasadami zaufania do państwa i stanowione go przez nie prawa, ochrony interesów w toku oraz odpowiedniej *vacatio legis*”.

– Mówiąc brutalnie, AdA 2.0 zniszczy polski rynek apteczny – tłumaczy Grzegorz Gołąb, przedsiębiorca prowadzący apteki w województwie małopolskim. – W tej chwili jestem zdrowy, jestem w stanie pracować i rozwijać usługi dla pacjentów w swoich aptekach. Co będzie, kiedy zachoruję? W myśl nowych przepisów nie będę mógł swoich aptek sprzedać na zasadach, w jakich to funkcjonowało do tej pory, by dalej służyły pacjentom, a sam skupić się na swoim zdrowiu. Odzieżdziczą je moje dzieci, ale żeby to się stało, najpierw muszę umrzeć. Jeśli nie będę mógł sprzedać aptek, będę musiał je zamknąć. Takich przypadków będzie wiele, a białych plam na aptecznej samorządowej mapie Polski będzie przybywać.

W województwie małopolskim, na terenie, którego pracuje Grzegorz Gołąb, od 2018 r. zostały zamknięte 143 apteki.

– Część środowiska skupiona wokół izb aptekarskich uważa, że w Polsce powinno być jeszcze o 3000 aptek mniej i robi wszystko, żeby zamknąć konkurencję. Dla pacjentów oznaczałoby to istotnie słabszą dostępność do podstawowej opieki zdrowotnej oraz dużo wyższe ceny leków – kontynuuje Grzegorz Gołąb.

### Apteki to (znikające) centra zdrowia

Największy paradoks tej sytuacji polega na tym, że apteki stanowią odpowiedź na dużą część zwiększających się potrzeb społecznych związanych ze starzejącym się społeczeństwem, deficytami kadr medycznych, koniecznością zwiększenia opieki nad osobami starszymi i niesamodzielnymi.

– Jesteśmy gotowym zasobem do wyciągnięcia zza kulisów systemu ochrony zdrowia. Długo walczyliśmy, by nas zauważono i by dostrzeżono profity z naszej

działalności na rzecz odciążenia systemu. Udało się, minister zdrowia pani Izabela Leszczyna deklaruje poparcie i wsparcie dla rozwoju opieki farmaceutycznej i to naprawdę zaczyna się dziać – przekonuje Justyna Kaźmierczak, prezes Śląskiej Izby Aptekarskiej. – Jako Śląska Izba Aptekarska 23 marca wystartowaliśmy z pionierskim projektem „Farmakobus”, w ramach którego w mobilnym punkcie usług farmaceutycznych pacjenci dowiadują się, z jakich usług mogą lub w przeszłości będą mogli korzystać w aptekach. Ponadto mają możliwość skorzystania z oferty konsultacji, badań oraz diagnostyki. Apteki to lokalne centra zdrowia, pacjenci mają zaufanie do farmaceutów i to często do nich udają się w pierwszej kolejności po poradę zdrowotną. I taką wieloletnią wizję dla pacjenta snuję, aby mógł wybrać takie placówki, które spełniają jego oczekiwania pod kątem dostępności, szerokości asortymentu, doradztwa, odpowiedniego portfolio świadczonych usług oraz wysokiej jakości obsługi. Moja wizja to wybór apteki dokonywany przez pacjenta, a nie narzucany przez prawne paragrafy. Taka opcja jest również idealna dla proaktywnych farmaceutów, którzy chcą się rozwijać w różnych dziedzinach.

Magdalena Osińska-Kurzywilk zwraca uwagę na jeszcze jedną istotną z punktu widzenia pacjenta kwestię – dyżury aptek:

– Dla nas wszystkich odległość do najbliższej dyżurującej apteki ma znaczenie. Im poważniejszy problem zdrowotny, tym ta potrzeba jest pilniejsza. Apelujemy do władz powiatowych, przy okazji zbliżających się wyborów, by zwrócili uwagę na ten problem i dokonywali rzetelnej analizy zapotrzebowania. W tym kontekście utrzymująca się ogólna tendencja spadającej liczby aptek martwi szczególnie, zwłaszcza w regionach mniejszych i mniej rozwiniętych – wskazuje.

Utrzymanie w mocy nowych regulacji grozi dalszym spadkiem liczby aptek.

– Zamiast się rozwijać, polski rynek apteczny będzie się związał. Takie przepisy zabijają przedsiębiorczość, dla której warunkiem koniecznym jest bezpieczne otoczenie prawne. W czym to jest interesie? Na pewno nie pacjentów – podsumowuje Grzegorz Gołąb. ■ PAM MediaRoom

## Recepty po nowemu

Od 1 sierpnia 2024 r. system P1 wymagać będzie wprowadzenia informacji o okresie stosowania i ilości leku do podania przy wystawianiu recepty rocznych.



Ma to na celu uporządkowanie zapisu dawkowania na receptach oraz zapewnienie poprawnej i czytelnej informacji.

Osoby uprawnione będą wystawiać recepty zgodnie z dotychczasowym schematem dawkowania. Kwestia rozszerzenia możliwości dawkowania wynika z procesu automatyzacji prowadzonego przez Centrum e-Zdrowia.

Rozszerzenie dawkowania będzie polegało na wskazaniu na receptce informacji o: okresie stosowania leku; ilości i jednostce dawki (leku); częstotliwości podania; liczbie opakowań oraz opcjonalnie: szczegółowych informacji o stosowaniu dla pacjenta.

Dawkowanie leku będzie mogło być wprowadzone w różny sposób, w zależności od postaci leku. Wytyczne o przyjmowaniu leków dotychczas były podawane łącznie i w sposób opisowy, uniemożliwiający systemom teleinformatycznym wyciągnięcie ilości leku, niezbędnej do kontynuacji kuracji lub wydania. Ponadto okres stosowania i sposób przyjmowania leku rzadko był podawany na receptce, co przyczyniało się do różnej interpretacji przez pacjentów (np. o przyjmowaniu leku do wyczerpania zawartości opakowania). ■

Ministerstwo Zdrowia

## Ta choroba odbiera chęć do życia

**W**ielokrotne okaleczające operacje, powikłania w postaci uszkodzenia nerwu wzrokowego, zapalenia opon mózgowych czy ropnia mózgu, bolesne nadżerki, trudności z oddychaniem i niekończące się infekcje oraz rozpierający zatoki ból, utrata węchu i smaku – to tylko niektóre z problemów, z jakimi żyją pacjenci z najcięższą postacią przewlekłego zapalenia zatok przynosowych z polipami nosa.

– Dla najciężej chorych pacjentów, którzy wyczerpali już wszystkie możliwości terapeutyczne i nawet ich lekarze rozkładają z bezsilności ręce, potrzebne jest jak najszybciej leczenie biologiczne. Tylko tak ich życie pełne bólu i cierpienia będzie mogło wrócić do normy. Będą wreszcie mogli żyć i funkcjonować normalnie zarówno pod względem zawodowym, jak i społecznym, nie generując obciążających system niepotrzebnych kosztów dotychczas stosowanego wielokrotnego leczenia operacyjnego – apeluje Hubert Godziątkowski, prezes Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych (PTCA), inicjator kampanii „Masz to w nosie?”. – Wierzę, że – tak jak w przypadku pacjentów atopowych – również pacjenci z przewlekłym zapaleniem zatok przynosowych z polipami nosa będą mogli liczyć na pozytywne decyzje Ministerstwa Zdrowia, a ich codzienny dramat wraz z kwietniowym obwieszczeniem listy refundacyjnej się wreszcie skończy.

Najcięższa postać przewlekłego zapalenia zatok przynosowych z polipami nosa to nieustający dramat pacjentów dotkniętych tą chorobą i niekończąca się walka.

– Od 26 lat cierpię na przewlekłe zapalenie zatok z polipami nosa i już nie wiem, co robić. Miałam już 17 zabiegów. Usuwam polipy, a one i tak odrastają, znowu usuwam, znowu odrastają. I to u mnie właśnie jest najgorsze: że te polipy tak odrastają. Nie mogę przez nie oddychać, tragedia. Czasem, gdy zaczynam się dusić i nie mogę oddychać, a termin planowanego zabiegu na NFZ z uwagi na kolejki jest odległy,



Fot. pixabay.com

to wtedy jadę prywatnie do lekarza, który mi pomaga ambulatoryjnie – przycina je shaverem – ale zawsze mówi, że to nie załatwia sprawy, że polipy nie są usunięte zupełnie. Każda taka wizyta to 2000 zł. To dla mnie ogromne koszty – opowiada 46-letnia pacjentka. – W wyniku tych operacji

i stosowanych leków mam liczne nadżerki w nosie, które nie tylko okropnie wyglądają, ale i bolą. Po tylnej ścianie gardła spływa mi cały czas wydzielina powodując, że mam wrażenie jakbym w gardle miała jedną wielką kluchę. Tragedią jest, gdy w pracy polipy mi z tego nosa wychodzą. Muszę je wpy-

chać palcem do nosa. Chodzę wtedy w maseczce na twarzy, by nie było tego widać – dodaje ze smutkiem.

### Czym jest PZZPzPN?

U podłoża przewlekłego zapalenia zatok przynosowych z polipami nosa leży tak zwane zapalenie typu 2. Pod tym pojęciem kryją się procesy układu immunologicznego wywołane przez szereg potencjalnych czynników uszkadzających (np. wirusy, bakterie, alergeny czy zanieczyszczenie środowiska), prowadzące do napływu komórek zapalnych do dróg oddechowych, uszkodzenia otaczających tkanek, ich przebudowy i formowania polipów, które – mimo usuwania operacyjnego – charakteryzują się tendencją do odrastania. Najczęściej dochodzi do ich rozwoju u osób z obustronnymi zmianami zapalnymi, powstającymi początkowo w zatokach przynosowych. W późniejszym czasie polipy mogą się rozrastać do przewodu nosowego, powodując liczne i dokuczliwe objawy. To choroba, która ma przewlekły i nawrotowy charakter, której towarzyszy ciągły ból i uczucie rozpierania głowy. Przewlekłe zapalenie zatok przynosowych z polipami nosa (PZZPzPN) to niekończące się infekcje i uczucie zatkanego nosa, problemy z prawidłowym oddychaniem, zaburzenia snu i wreszcie utrata węchu. Powyższe objawy powodują, że jakość życia jest porównywalna lub gorsza niż choroby takie, jak choroba Parkinsona czy choroba wieńcowa serca.

Hubert Godziątkowski, prezes Polskiego Towarzystwa Chorób Alergicznych podsumowuje: Przewlekłe zapalenie zatok nie tylko negatywnie wpływa na jakość życia pacjentów – dosłownie odbiera chęć do życia – ale też generuje ogromne koszty społeczno-ekonomiczne. Nawrotowość schorzenia oraz konieczność reoperacji znacznie ograniczają aktywność zawodową pacjentów, których średnia wieku to 49 lat. PZZPzPN generuje więcej zwolnień lekarskich i absencji chorobowych niż takie choroby jak np.

łuszczyca, nowotwór złośliwy tarczycy czy prostaty. Potwierdzają to dane ZUS dotyczące absencji chorobowej.

### Czy można pomóc chorym?

Leczenie przewlekłego zapalenia zatok przynosowych z polipami nosa rozpoczyna się standardowo od farmakoterapii polegającej na donosowym podawaniu leków sterydowych, które pozwalają zmniejszyć zapalenie błony śluzowej. W przypadkach braku odpowiedzi na leczenie zachowawcze, pacjenci poddawani są wielokrotnym operacjom, które polegają na usunięciu stale odrastających polipów oraz otwarciu i odblokowaniu ujść wszystkich zatok przynosowych.

– Podczas zabiegu usuwając polipy usuwamy również zdrową tkankę błony śluzowej, tworzą się blizny, istnieje ryzyko powikłań, m.in. uszkodzenie nerwu wzrokowego, nerwu węchowego czy zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych. Mimo że teraz to przede wszystkim zabiegi endoskopowe, do tych i innych powikłań może dojść w każdej chwili w każdym, nawet renomowanym ośrodku – przyznaje prof. dr hab. n. med. Dariusz Jurkiewicz, kierownik Kliniki Otolaryngologii i Onkologii Laryngologicznej z Klinicznym Oddziałem Chirurgii Czaszkowo-Szczękowo-Twarzowej Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie i przewodniczący Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Otorynolaryngologów Chirurgów Głowy i Szyi. – Każdy taki zabieg odbywa się w pełnym znieczuleniu, a pacjenci przecież stają się starsi i mają też inne schorzenia, więc zastosowanie narkozy staje się bardziej problematyczne. Każdy pacjent musi mieć świadomość ryzyka wiążącego się z każdym zabiegiem – dodaje.

– Po każdym zabiegu, czuję jakbym miała wielką dziurę w nosie. Gdy drugiego dnia usuwają mi z nosa tamponadę, to wrażenie się potęguje. To jest straszne uczucie. Po zabiegu boli głowa, trzeba oczywiście brać leki, często płukać nos, bo w środku ma się pełno strupów i niestety długo

się to oczyszcza. Po ostatnim zabiegu byłam na zwolnieniu lekarskim aż trzy tygodnie. Każdy zabieg odbywa się przy znieczuleniu ogólnym. Trzeba mieć końskie zdrowie do tyłu znieczuleń – opowiada 46-letnia pacjentka z odrastającymi polipami, która ma za sobą już 17 takich zabiegów.

### Szansą leczenie biologiczne

Mimo, że zabiegi chirurgiczne są skutecznym sposobem leczenia, w przypadku pacjentów z nawracającym PZZPzPN niestety nietrwałym, bo lekarz może działać na objawy, a nie na zasadniczą przyczynę tej choroby, czyli reakcję układu immunologicznego wywołaną zapaleniem typu 2. Laryngolodzy wiedzą, że w przypadku takich pacjentów jedyną szansą, by uniknąć licznych niepotrzebnych zabiegów operacyjnych, byłoby leczenie biologiczne, a nie jest ono w Polsce refundowane.

Prof. Dariusz Jurkiewicz potwierdza: Mimo, że zabiegi chirurgiczne są skutecznym sposobem leczenia, to niestety w przypadku pacjentów z nawracającym przewlekłym zapaleniem zatok z polipami nosa nietrwałym, bo działamy na objaw, a nie na zasadniczą przyczynę tej choroby. Liczne operacje prowadzą do licznych powikłań i generują dodatkowe niepotrzebne koszty dla systemu, ale przede wszystkim dla pacjenta. W przypadku pacjentów z ciężką postacią PZZPzPN szansą, by ich uniknąć, jest leczenie biologiczne. Pilna refundacja terapii biologicznej ukierunkowanej na przyczynę PZZPzPN, czyli zapalenie typu 2, pozwoli uniknąć kolejnych zabiegów, a tym samym potencjalnych powikłań zdrowotnych.

Pacjenci z przewlekłym zapaleniem zatok przynosowych z polipami nosa mają nadzieję, że już niedługo ich potrzeby terapeutyczne zostaną w końcu zaspokojone, tym bardziej, że leczenie biologiczne dupilumabem już w ubiegłym roku otrzymało pozytywną rekomendację Prezesa Agencji Oceny Technologii Medycznej. ■ PTCA

## 5 medali w Kobe

**17** maja w japońskim Kobe rozpoczęły się XI Paralekkoatletyczne Mistrzostwa Świata. Można było tam wygrać podwójnie – złoty i srebrny medal dawały jednocześnie przepustkę na Igrzyska Paralimpijskie w Paryżu. Polacy wywalczyli 5 medali.

Jako pierwsza na podium i to od razu na najwyższym w Kobe wśród biało-czerwonych stanęła Magdalena Andruszkiewicz, która w biegu na 100 metrów T 72 (frame running) nie miała sobie równych.

– Było po prostu świetnie. Wszystko ułożyło się idealnie. Chciałam ukończyć bieg na pudle i udało się, a do tego zrobiłam to w bardzo fajnym czasie – mówiła na mecie Magda, która z czasem 17.51 poprawiła rekord Europy. Była jedyną startującą w stawce siedmiu zawodniczek, która złamała wynik 18 sekund. Marek Andruszkiewicz, tata Magdy oglądał jednak wyścig z niepokojem.

– Wynik wcale nie był przesadzony. Wiedzieliśmy, że do Kobe przyjadą najlepsze zawodniczki świata. Obawialiśmy się Amerykanki, z którą Magda miała okazję walczyć w Danii. Tam były blisko siebie. W Kobe Amerykanka została w tyle. Po prostu ciężka praca na treningach przyniosła efekt – mówi Marek Andruszkiewicz.

Za Magdą na podium uplasowała się Hiszpanka Judith Tortosa Villa z czasem 18.53 i Amerykanka Sayer Grooms z wynikiem 19.02.

### Starty zgodnie z planem

Z wykonania planu cieszył się także Michał Derus, startujący na 100 m w klasie T 47, który do Japonii przyjechał, by walczyć o kwalifikację paralimpijską.

– Nie mogłem tego zrobić przed rokiem na mistrzostwach świata w Paryżu. Tam wyeliminowała mnie kontuzja. Tutaj chcę się odegrać za zeszłoroczne mistrzostwa – zaznaczył.

O wynikach podczas jego biegu eliminacyjnego decydowała nie tylko dys-

pozycja, ale i wiatr, który spowalniał zawodników. Reprezentujący START Tarnów Michał, linię mety biegu eliminacyjnego na 100 m przekraczał na 2 miejscu z czasem 11.12, zapewniając sobie miejsce w finale.

– Wiatr wieje nie z tej strony, co trzeba, trochę przytrzymuje. Nie narzekam. Wszyscy mamy takie same warunki. Ja swoje wykorzystałem dobrze – podkreślił.

Do finału biegu 1500 m kategorii T 11 z pierwszego miejsca awansowała Joanna Mazur.

– Zrobiliśmy to pewnie i spokojnie. Tak jak sobie zaplanowaliśmy- podsumował bieg Michał Stawicki, przewodnik Joanny.

Niestety sędziowie, po dokładnym przeanalizowaniu biegu Joanny i Michała, dopatryli się nieprawidłowości. Nasza zawodniczka na drugim okrążeniu, przebiegła przez krawężnik co skutkowało dyskwalifikacją.

### Rekordy

Mistrzostwa świata w Kobe, które odbywają się 3 miesiące przed paralimpiadą, stoją na wysokim poziomie. Tylko podczas porannej sesji padły dwa rekordy świata, 5 rekordów kontynentalnych i jeden rekord tych zawodów.

Sensacją dnia był Carlo Fabio Marcello Calcagni. W swoim debiucie na mistrzostwach 56-latek ustanowił rekord świata we frame-runningu. Pilot włoskiej armii, uczestnik wojny na Bałkanach tę dyscyplinę uprawia dopiero od 3 lat.

– To wspaniałe, że mogłem tego dokonać. Choruję na serce, mam też chorobę neurodegeneracyjną i mam nadzieję,

że ten start i wynik staną się inspiracją dla wielu ludzi- powiedział Włoch po swoim starcie.

### Dzień 2 – Upalnie, z zapasem i wkurzeniem

Maciej Lepiato po raz szósty skończył swój występ na mistrzostwach świata na podium. Skokiem na wysokość 2.01 wywalczył brąz. Jego dobra passa trwa, chociaż kolor medalu nie zadowolił polskiego skoczka.

– Wiadomo, że oczekiwania wobec swojego startu miałem zupełnie inne i na pewno trzecie miejsce mnie nie satysfakcjonuje, a wynik to już w ogóle poniżej normy – mówił po zakończonym konkursie skoku wzwyż trzykrotny medalista paralimpijski i pięciokrotny mistrz świata.

Dwa tygodnie przed zawodami osiągał bez problemu wynik 2.06. W Kobe do zwycięstwa wystarczyło 2.04. Tyle właśnie skoczył Jonathan Broom Edwards, zwycięzca tej konkurencji.

– W tym sezonie szykuję się na znacznie lepsze wyniki. Myślę o 2.10, ale jest też dobra strona dzisiejszego startu. Jestem po sportowemu wkurzony i jeszcze bardziej zmotywowany przed Paryżem – zadeklarował Maciej Lepiato.

Jego medal to już trzeci krążek dla polskiej ekipy, a upalny dzień w Kobe przyniósł również kwalifikacje do finału naszym sprinterom. Już w porannej sesji miejscem w finale cieszył się Krzysztof Ciuksza.

– Lubię taką pogodę i wszystko mi się podoba- powiedział Krzysztof Ciuksza, który bieg na 100 m ukończył na trzecim miejscu. Jego celem jest przede wszystkim zrobienie minimum na paralimpiadę, ale i medal jest



na liście jego celów w Japonii.

Do finału weszły również sprinterki kategorii T 35. Zarówno Ingrid Renecka, jak i Jagoda Kibil ukończyły swoje biegi kwalifikacyjne na trzecim miejscu.

– Na metę dotarłam z czasem poniżej 33 sekund. Zaraz po Chince i Irance, z którymi będę rywalizować w finale- powiedziała Ingrid Renecka, która eliminacje pokonała z zapasem sił na jutrzejszy start.

### Dzień 3 – Deszczowo, chłodno i bez medali.

– Jest po prostu beznadziejnie. Dla mnie to fatalne warunki do biegania, nie to co wczoraj, gdy świeciło słońce-skarżył się na mecie Krzysztof Ciuksza. Srebrny medalista mistrzostw świata w Londynie. Tym razem ukończył bieg na 5 miejscu z czasem 58.37.

– Będę szukał innej okazji, by zrobić minimum paralimpijskie. Chciałbym powalczyć o lepsze rezultaty w Paryżu – dodał.

W finałach biegów kategorii T 20 (zawodnicy z nieznacznie niepełnosprawnością intelektualną) nie zobaczyliśmy polskich biegaczek. Sabina Stenka i Justyna Franiczek nie uzyskały kwalifikacji.

– Szkoda, że tak się stało. Dla mnie finał byłby jak medal. Mam 40 lat. Rywalizuję z dużo młodszymi zawodniczkami i cieszę się, że nadal jestem w stanie to robić – mówiła Sabina Stenka.

Michał Rogowski do ekipy dołączył w ostatniej chwili, gdy kontuzja uniemożliwiła wyjazd na mistrzostwa Aleksandrowi Kossakowskiemu. Michał miał nadzieję, że niespodziewany start pozwoli mu wypełnić wymagania paralimpijskie. Niestety startujący w kategorii zawodników słabowidzących i niewidomych (T 11) biegacz, nie zakwalifikował się do finału biegu na 1500 m.

– Jesteśmy tym zawiedzeni, bo naprawdę potrzebowaliśmy dobrego biegu do rankingu paralimpijskiego. Trudno powiedzieć, dlaczego tak się stało- mówił rozczarowany Michał.

Jego przewodnik Marcin Kęsy z myślą o przygotowaniach do paralimpiady odłożył na bok własne



Fot. M. Hartmann / PZSN Start

starty w maratonach.

– Teraz ważne jest dla mnie tylko to, żeby wypełnić kryteria czasowe. Niedawno zrobiliśmy lepszy czas na zawodach niż dzisiaj. Widocznie taką mamy dzisiaj dyspozycję dnia- wyjaśniał Marcin Kęsy.

Powody do radości miały zawodniczki startujące w finale 200 m. Obydwie poprawiły rekord życiowy. Ingrid Renecka w zawodach tej rangi startowała po raz drugi w życiu. Na mistrzostwach zadebiutowała rok temu w Paryżu. Tam zakończyła bieg na 5 miejscu, poprawiając swój rekord życiowy. W Kobe była szósta z czasem 32.32.

– Pogoda nie dopisywała, ale zrobiłam życiówkę i jestem zadowolona z wyniku. To naprawdę ogromne emocje. Cały sezon ciężko pracowałam, żeby tu się znaleźć. Nie myślę o celach paralimpijskich. Jedyne, co ode mnie zależy, to przykładanie się do treningów i na tym się skupiam- mówiła Ingrid Renecka.

Jagoda Kibil zajęła 4 miejsce z wynikiem 31.38 i swój rekord życiowy pobiła o prawie pół sekundy.

– Każdy, kto interesuje się biegami, wie, że to jest kosmos, zwłaszcza że jest zimno, wieje i pada. Na ostatnich metrach tak mnie usztywniło, że zaczęło mi odcinać nogi. Bałam się, że się przewrócę. W kwestii zajętogo miejsca mogę tylko powiedzieć, że ta czwarta pozycja

jakoś mnie lubi. Dałam z siebie wszystko, a to wystarczyło właśnie na tyle – podsumowała swój bieg Jagoda.

### Dzień 4 – Michał Kotkowski wicemistrzem świata

Poniedziałek w Kobe należał do Michała Kotkowskiego, który do Japonii przyjechał sprawdzić formę przed igrzyskami. Miał ku temu dwie okazje. Pierwszym egzaminem były kwalifikacje na 200 m. To nie jest koronny dystans Michała, ale zaliczył go koncertowo, meldując się w finale z drugim czasem eliminacji – 23.25.

– Ten sezon bardzo przypomina ten z 2021 r., kiedy odbywały się igrzyska. Wtedy też miałem dwie imprezy. Mistrzostwa Europy w Bydgoszczy i paralimpiadę w Tokio. W tamtym sezonie zrobiłem życiową formę. Dzisiaj udało mi się wejść do finału. Na ocenę ze sprawdzianu formy poczekajmy na finały i bieg na 400 m- mówił po porannej sesji Michał Kotkowski, startujący w grupie zawodników z MPD. Poważny egzamin przyszedł w finale 200 m, rozgrywanym tego samego dnia. Zaczęło się falstartem.

– Przyznaję, że trochę mnie to wybiło z rytmu – mówił Michał. Z pierwszego startu zawodnik STARTu Poznań był zadowolony, z tego powtórzonego już nie.

– Potocznie mówiąc, w drugim starcie było trochę zamulenia. Bardziej wyskoczyłem w górę niż do przodu. Po eliminacjach liczyłem na lepszy rezultat. Tam nie biegłem maksymalnie, a czas zrobiłem lepszy – dodał.

Michał na 100 dni przed igrzyskami sięgnął po srebro z czasem 23.44. Niestety w tej kategorii zabrakło kilku rywali. Niektórzy wybrali przygotowania bezpośrednio do paralimpiady, innych wyeliminowały kontuzje.

– Trochę szkoda, ale najważniejsze, że mam medal – zaznaczył.

Świeżo upieczony wicemistrz świata na 200 m nie ma czasu na świętowanie. Jutro biegnie eliminacje na 400 m. To właśnie na tym dystansie zdobył przed rokiem srebrny medal w Paryżu.

Zwycięzcą biegu z czasem 23.09 został Andriej Wdowin.

## **Dzień 5 – Wysoko zawieszona poprzeczka i tajemnice eliminacji**

Piąty dzień zmagani paralekkoatletów w Kobe nie powiększył dorobku medalowego Polaków, ale emocji nie brakowało. Łukasz Mamczarz zajął 6 miejsce w konkursie skoku wzwyż połączonych kategorii T 63 i T 42. Ezra Frech rekordzista świata i mistrz świata sprzed roku rozpoczął rywalizację od wysokości 1.82. To rejon rekordu życiowego Polaka, który stracił poprzeczkę na tej wysokości i zakończył rywalizację wynikiem 1.78.

– I biorąc pod uwagę, że moi rywale mają nogi lub protezy, a ja skacze na jednej nodze, to jest to bardzo dobry wynik, a nawet rekord Europy mojej kategorii. Rywale nie są poza moim zasięgiem, a ja jestem mistrzem ciężkiego treningu. Do tego to był mój pierwszy start w sezonie – mówił Łukasz Mamczarz, który rozważa zakończenie kariery po starcie w paralimpiadzie, jeśli nie nastąpią zmiany w kwestii łączenia grup zawodniczych. Jako brązowy medalista mistrzostw świata w Paryżu Łukasz nie musi się obawiać o kwalifikację paralimpijską.

– Myślę, że dzisiejszym startem również udowodniłem, że jestem gotowy na Paryż. Mam nadzieję, że powalczę

tam o medal. A w sprawie swojej kariery jeszcze nic nie mówię. Zobaczymy, jak to się ułoży. Trudno mi sobie wyobrazić, że przy następnej paralimpiadzie, mając 40 lat, będę nadal skakał z chłopakami, którzy są ode mnie sprawniejsi – wyjaśniał Łukasz Mamczarz.

Tymczasem rywalizacja na stadionie trwała. Wysokość 1.85 zaliczyli już tylko Mariyappan Thangavelu i Ezra Frech. Reprezentant Indii poprawił tym samym rekord mistrzostw, a chwilę później zrobił to ponownie, przeskakując poprzeczkę zawieszoną na 1.88. Jednak wicemistrz paralimpijski z Tokio i złoty medalista z Rio na tym nie poprzestał. Próbował jeszcze zaliczyć wysokość 1.91 i poprawić swój rekord życiowy.

– Tym razem się nie udało, ale jestem szczęśliwy. Dobrze dzisiaj skakałem, chociaż byłem zdenerwowany, pełen emocji. Zakończyłem rywalizację złotym medalem mistrzostw świata. Zawdzięczam to mojemu trenerowi i pracy, jaką wykonujemy. Czego chcieć więcej – pytał Mariyappan Thangavelu.

## **Dzień 6 - Królowa 1500 m triumfuje po raz szósty**

Ostatnia konkurencja dnia należała do Barbary Bieganowskiej-Zajęc. Królowa 1500 m po raz szósty obroniła swój tytuł mistrzyni świata. Bieg zaczął się z poślizgiem. Z powodu problemów technicznych start się opóźnił, a zawodniczki zdążyły już zmarznąć.

– No właśnie nie wiem, co tam się działo. Pierwsze podejście do linii. Japonka drgnęła. Dostałyśmy ostrzeżenie. W drugim podejściu poruszyła się Brazylijka. Znowu ostrzeżenie. Potem chyba zawiesił się sprzęt. W Kobe był już chłodny wieczór, a rozgrzewka była 20 minut przed biegiem. Czułam, że wystygły mi mięśnie. Próbowałam się ogrzać, dmuchając sobie w ręce. Rozcierałam rękami różne partie ciała. Zestresowałam się tym - mówiła po biegu Barbara Bieganowska-Zajęc.

Trzeba jednak czegoś więcej niż chłód, by zatrzymać trzykrotną mistrzynię paralimpijską i rekordzistkę świata na tym dystansie. Od 2012 r. nikt nie pobił jej szybciej od niej. I w Kobe

to się nie zmieniło, mimo że Brazylijka Da Silva Barros nie odpuszczała. Na drugim okrążeniu, zachęcana okrzykami swojego trenera, starała się wyprzedzić Polkę. Bezskutecznie. Barbara prowadziła od startu do mety.

– Brazylijka jest mocna. To znaczy, że trzeba się tak przygotować na Paryż, żeby był zapas. Myślę, że na igrzyskach trzeba będzie biec 4:20, żeby myśleć o złotym medalu - wskazuje.

Barbara o tym medalu z pewnością myśli. Jej celem jest zdobycie czwartego złotego krążka na igrzyskach na dystansie 1500 m. Nieraz już udowodniła, że realizuje swoje cele skutecznie.

W Kobe swój start rozegrała zgodnie z założeniami, chociaż uzyskała lepszy czas, niż planowała. Miało być mocno i miało być 4:30. Jednak oddech Brazylijki na plecach wymusił zejście do 4:27.36. Tym samym Barbara poprawiła rekord mistrzostw.

Tuż po biegu została otoczona przez dziennikarzy, którzy pytali o jej wrażenia z pobytu w Kobe. Mimo że zawodnicy nie mają dużo czasu na zwiedzanie, Barbara nie ustawała w zachwytach.

– Kobe jest wspaniałe. To mój pierwszy raz tutaj i wszędzie zachęcam, by tu przyjechali. Sama też chciałabym tu jeszcze kiedyś wrócić – powiedziała lokalnym i międzynarodowym mediom Barbara Bieganowska-Zajęc.

## **W Kobe parasportowcy to celebryci**

W Kobe każdy parasportowiec może poczuć się jak celebryta. Kibice żywiołowo reagują na wydarzenia na stadionie. Dopingują nie tylko japońskich lekkoatletów. Szczególną sympatią cieszy się tu Markus Rehm. Zwycięzca konkursu skoku w dal, rekordzista świata z Niemiec długo nie mógł opuścić placu ceremonii medalowej. Autografy na koszulkach, na programie zawodów, na przypadkowej kartce. Zdjęcia grupowe i z wybraną osobą. Obowiązki mistrza wobec pełnych uwielbienia kibiców nie miały końca.

Podobnie została potraktowana Barbara Bieganowska-Zajęc, która odbierała dzisiaj złoty medal po wczor-

rajszym zwycięstwie na 1500 m. Zdjęcia z kibicami, zdjęcia z wolontariuszami i osobami, które wyrwały się na chwilę ze stoisk partnerskich, żeby znaleźć się bliżej swoich idoli. Od jednego z kibiców polska biegaczka, startująca w kategorii T 20 dostała w prezencie wachlarz.

Brawa towarzyszą tu sportowcom przechodzącym przez miejsce spotkań z dziennikarzami i na całej trasie do autobusów. O osiągnięciach sportowców mówi tutejsza telewizja. Informacje pojawiają się w gazetach, a do zakupu biletów i udziału w mistrzostwach zachęcają filmy wyświetlane w pociągach i w metrze. Kampania okazała się skuteczna. Średnio 10 tys. osób odwiedza stadion. Transport miejski został obklejony plakatami. Wizerunki japońskich sportowców znalazły się na gadżetach partnerów wydarzenia.

Gdy konkurencje odbywają się w godzinach pracy, na trybunach zasiadają dzieci, które solidarnie dopingują wszystkich startujących. Uczniowie miejscowych szkół jeszcze przed rozpoczęciem zawodów odręcznie napisali słowa wsparcia dla zawodników. Znalazły się one na banerach zawieszonych przy wejściu na teren imprezy.

Słowa wsparcia przydały się Klaudii Maliszewskiej. Kulomiotka opuszczała rzutnię mocno rozczarowana swoim wynikiem 8.52.

– Nie wiem, dlaczego tak wyszło. Nie byłam w formie – mówiła zawodniczka Olimpij Grudziądz.

W jej konkurencji wygrała utytułowana Jun Wang. Złota medalistka z Rio i rekordzistka świata zrobiła wynik 12.06. Poniżej swoich możliwości, ale najlepszy w tym sezonie. Chinka szczyt formy szkuje na Paryżu.

Konkurs rzutu oszczepem zakończył się zwycięstwem Daniela Pembroke'a. Złoty medalista paralimpijski z Tokio obronił swój tytuł mistrza świata z Paryża rzutem na odległość 66.96. Marek Wieteci swój najlepszy wynik uzyskał w drugiej kolejce – 57.43. Przez długi czas wystarczało to na piątą pozycję. Jednak swoim piątym i szóstym rzutem Kubańczyk Ulicer Aguilera Cruz zmienił kolejność ostatecznego rankingu

i Polak spadł na szóste miejsce.

– Spodziewałem się tego. To dobry zawodnik. Szczerze mówiąc, przed konkursem brałbym w ciemno taki wynik. Warunki w Polsce powodowały, że moje wychodzenie na trening kończyło się chorobą. Zacząłem intensywnie rzucać dopiero kilka tygodni temu i widzę, że nie jest źle. Jest przestrzeń do poprawy. Dorzucę jeszcze te kilka metrów i na Paryż będę gotowy – mówił Marek Wieteci, który w Kobe kwalifikacji paraolimpijskich nie zrobił, ale jest wysoko w rankingu światowym i nie traci nadziei na start we Francji.

### **Pięć medali, jedna kwalifikacja, dobry występ**

Podczas 11. Paralekkoatletycznych Mistrzostw Świata w Kobe Polacy wywalczyli 5 medali.

Już pierwszego dnia zawodów Magda Andruszkiewicz sięgnęła po złoto i z czasem 17.51 poprawiła rekord Europy we framerunningu- dyscyplinie, której popularność stale rośnie.

Drugie złoto to fenomenalny bieg Barbary Bieganowskiej-Zajac, która nie dała się wyprzedzić mocno napierającej rywalce z Brazylii i nie tylko po raz szósty obroniła tytuł mistrzyni świata na dystansie 1500 m, ale z czasem 4:27.36 poprawiła rekord mistrzostw i zapowiedziała, że do Paryża jedzie po czwarte paralimpijskie złoto.

Srebro wywalczył Michał Kotkowski w biegu na 200 m. Drugie srebro przypadło w udziale Michałowi Derusowi i to on był najbardziej zadowolonym ze startu, polskim zawodnikiem. Jego wynik, zgodnie z jego planem przyniósł mu kwalifikację paralimpijską na Paryż.

– Niestety do Michała nie dołączyli inni, więc na kolejne miejsca musimy poczekać do końca czerwca – mówił Marcel Jarosławski, kierownik polskiej ekipy.

Chociaż reprezentacja spisała się dobrze, kilka osób opuszczało stadion we łzach. Ostatniego dnia zawodów Jagoda Kibil poruszyła się na starcie i została zdyskwalifikowana.

– Spastyka mnie złapała i mimowolnie się ruszyłam do przodu. Takie rzeczy

się zdarzają, nie do końca mogę nad tym zapanować, ale to oznacza dyskwalifikację. Gdybym to zasygnalizowała, podniosła rękę, może skończyłoby się inaczej. Tylko łatwo powiedzieć to teraz, a tam na starcie człowiek myśli inaczej. Tak strasznie mi szkoda. Byłam dobrze przygotowana i liczyłam na dobry wynik – mówiła Jagoda Kibil.

Dyskwalifikacja tym razem za przekroczenie linii przytrafiła się również Joannie Mazur. Była tym dotkliwsza, że do zdarzenia doszło na jej koronnym dystansie 1500 m. Z kolei dwukrotny wicemistrz paralimpijski Daniel Pek nie był zadowolony ze swojego przygotowania i 8. miejsca w biegu 1500 m.

– Nie wiem, co się stało. Po prostu nie potrafiłem przyspieszyć. Chyba miałem za mało startów. To mój dopiero czwarty start w tym sezonie, a na tym dystansie pierwszy. Szkoda, bo mam takie marzenie, żeby wystartować na paralimpiadzie po raz czwarty. Jeszcze będę szukał okazji do zrobienia minimum – zapowiedział Daniel Pek.

Nieusatysfakcjonowany swoim startem był również Maciej Lepiato, który skokiem na wysokość 2.01 zdobył brąz. Tym samym przerwał hosę zwycięstw na mistrzostwach świata i nie obronił tytułu po raz szósty.

Ostatnim polskim akcentem zawodów był bardzo dobry bieg Ingrid Reneckiej, która finał 100 m kat. T35 zakończyła na piątym miejscu z czasem 15.36, swoim nowym rekordem życiowym.

– Ten czas to wynik treningu, wiary w siebie, siły i determinacji. Moja trenerka bardzo mnie wspiera. Bez niej i bez wsparcia mojej rodziny byłoby mi trudniej uzyskiwać takie wyniki – powiedziała Ingrid Renecka.

Polska zajęła 23 miejsce w klasyfikacji medalowej.

– Zawodnicy, którzy do Kobe przyjechali, mając już kwalifikacje, zrealizowali założenia startowe i treningowe pod kątem igrzysk. Padło kilka wartościowych wyników, więc występ polskiej reprezentacji należy ocenić pozytywnie – podsumował Marcel Jarosławski. ■

PZSN Start

## Polacy brązowymi medalistami

**P**olscy amputolowcy mają już na swoim koncie dwa brązowe medale europejskiego czempionatu. Teraz jednak – jak sami podkreślają – poprzeczka ma powędrować nieco wyżej. Do francuskiego Evian, gdzie odbywały się Mistrzostwa Europy w Amp Futbolu pojechali po złoto.

– Dwa lata temu dokonaliśmy zmiany sztabu, przyszedł do nas trener Dima Kameko, zasłużony szkoleniowiec futsalu. Dima powiedział: „jak to, tylko finał ma być celem? Jak już się gra, to walczy się o złoto”. To mnie przekonało, by go zatrudnić. Uważam, że jesteśmy w dwójce faworytów tego turnieju – mówił na konferencji prasowej tuż przed turniejem prezes Polskiego Związku Ampfutsalu, Mateusz Widłak.

Deklarację tę potwierdza sam selekcjoner. – Plan minimum? Potwierdzić wysoki poziom. Ostatnie mistrzostwa Europy w naszym wykonaniu to brąz i to możemy uznać za cel minimalny, ale prezes już powiedział, że musimy grać o złoty medal. To jest nasz cel. Nie chcę po Euro szukać wymówek, jeśli coś pójdzie nie tak – deklaruje Dmytro Kameko.

– Nie wyobrażam sobie, żebyśmy z tych mistrzostw nie wracali bez medalu. Najlepiej, gdyby to było złoto, ale nasze umiejętności zweryfikuje boisko. Mam nadzieję, że z każdym meczem będziemy wchodzić na wyższe obroty i nie zabraknie nam sił. Jestem dobrej myśli – zapowiadał Bartosz Łastowski.

### Świetny początek Euro 2024. Grecja rozbita

Pierwszy element planu został wykonany bezbłędnie. Reprezentacja Polski w amputolu w swoim inauguracyjnym spotkaniu rozbiła Grecję 7:0, potwierdzając tym samym, że nie bez przyczyny są faworytami swojej grupy jak i całych Mistrzostw Europy.

– W tym spotkaniu mieliśmy zagrać coś innego niż ćwiczyliśmy, trener kazał nam zagrać na spontanie. Ten cel osiągnięty – jest pokaźna wygrana. Pod koniec Grecji nie mieli już chyba chęci do gry - ocenił po meczu Dominik Abramczyk.

– Pierwsze koty za płoty. Zналиśmy rywala, zналиśmy swoje możliwości. Wynik



Fot. Amp Futbol Polska

mówi sam za siebie. Pokazaliśmy swoją siłę i myślę, że rywale nie oglądając, patrząc na wynik podejda do nas z jeszcze większym respektem, a my to wykorzystamy – komentował na gorąco Bartosz Łastowski.

### Mecz do jednej bramki

W drugim meczu podopieczni Dmytro Kameko zmierzili się z debiutującą na imprezie Szkocją i ustanowili nowy rekord w ilości zdobytych goli w jednym meczu podczas mistrzostw Europy.

W Hiszpani mecz z dużą ilością goli określany jest słowem goleada. Tak właśnie było we francuskim Evian. Polacy byli dla Szkotów bezlitośni, w całym meczu strzelili aż 15 bramek.

– Myślę, że zrealizowaliśmy wszystkie założenia. Pokazaliśmy też szacunek do rywala, bo nawet mimo wysokiego prowadzenia chcieliśmy zdobywać jeszcze więcej goli. To nasza najwyższa wygrana jak dotąd na dużym turnieju, więc zmierzamy w świetnym kierunku. Jestem optymistycznie nastawiony do Niemców. Podejmiemy do tego na sto procent. Chcemy tworzyć jak najlepsze akcje i wejść w jak najlepszym

stylu do play-offów – zaznaczył bramkarz Igor Woźniak, który zachował czyste konto.

Biało-Czerwoni w tym meczu niemal w ogóle nie schodzili z połowy rywala. Bardzo szybko odzyskiwali piłkę i świetnie neutralizowali próby kontrataków Szkotów. Można rzec, że był to mecz perfekcyjny. Warto jednak przypomnieć, że Szkoci są dopiero na początku amputolowej drogi. Ich awans na EURO sam w sobie jest już wielkim sukcesem. Kilkanaście lat temu w tym samym miejscu byli Polacy.

Tym meczem Polacy zapewnili sobie awans do ćwierćfinału.

### Z Niemcami na szóstkę

Reprezentacja Polski w piłce nożnej osób po amputacjach zakończyła zmagania w fazie grupowej mistrzostw Europy. Polacy w ostatnim meczu tego etapu turnieju pewnie pokonali reprezentację Niemiec 6:0 i zajęli pierwsze miejsce w grupie.

Mimo zapewnionego dzień wcześniej awansu, nie był to mecz bez znaczenia. Pierwsze miejsce w grupie pozwoliło bowiem w ¼ finału uniknąć niezwykle silnej Turcji.

Reprezentanci Polski zakończyli fazę grupową z bilansem bramkowym 28-0.

– Uważam, że jest jeszcze kilka elementów, które przed fazą play-off można poprawić. Mamy jutro dzień wolny, mamy więc czas, by to przemyśleć, może przećwiczyć, ale myślę, że fazę grupową można jak najbardziej zaliczyć do udanych, bo strzeliliśmy mnóstwo bramek, nie straciliśmy żadnej. Na pewno te wyniki sięją postrach w oczach rywali i tego się trzymajmy – mówił tuż po meczu z Niemcami Bartosz Łastowski. – Obawialiśmy się trochę jaki może być stan murawy po kilku, kilkunastu meczach, na razie wygląda świetnie, piłeczka chodzi tak jak na treningu, wszystko jest na tip-top, nie ma się do czego przyczepić. Nic tylko wychodzić na boisko, dawać z siebie 100 proc, cieszyć oczy kibiców i iść po kolejne zwycięstwa, aż do samego finału – dodał.

### Czas na fazę play-off. Ćwierćfinał z Irlandią

To była niezwykle bogata w gole faza grupowa amputolowych mistrzostw Europy. 7 z Grecją, 15 ze Szkocją i 6 z Niemcami – to dorobek strzelecki reprezentacji Polski. Podopieczni Dmytro Kameko byli faworytami do wyjścia z grupy z pierwszego miejsca i nie zawiedli.

W ćwierćfinale mistrzostw Europy w amputolu Polacy pokonali Irlandczyków 3-0. I choć wynik sugeruje łatwe zwycięstwo, to łatwo wcale nie było. Gra – szczególnie w pierwszej połowie – nie układała się dobrze. Trener Kameko nie krył niezadowolenia z pierwszej połowy, bo gra reprezentantów Polski nie kleiła się tak jak chciałby tego on i sami zawodnicy.

Drugiej połowy lepiej jednak zacząć się nie dało. Tuż po wznowieniu gry wynik otworzył Kamil Grygiel. Radość mieszała się z ulgą, bo chyba nikt nie spodziewał się aż tak trudnej pierwszej połowy. Do końca meczu na listę strzelców wpisali się jeszcze Beńkowski i Oleksy.

– Od początku nie mogliśmy złapać rytmu gry, ale z kolejnymi minutami na boisku zaczęliśmy kontrolować mecz. Mogłem otworzyć spotkanie w doskonałej okazji, ale pękła mi kula i straciłem równowagę. Takie mecze są nam potrzebne, żebyśmy się jeszcze ze sobą otrząskali – przyznał Oleksy po spotkaniu.

Zwycięstwo z Irlandią oznaczało, że Biało-Czerwoni zagrają w półfinale. Tam o finał podopieczni trenera Dmytro Kameko mieli walczyć z Turcją - głównym faworytem do złota. Awans do najlepszej czwórki turnieju oznaczał dla biało-czerwonych także awans na mistrzostwa świata.

Turcja, która broni tytułu mistrzowskiego zdobytego przed trzema laty w Krakowie (turniej zaplanowany na 2020 rok, został przeniesiony na 2021 z powodu pandemii koronawirusa), w pierwszym czwartkowym meczu 1/4 finału pokonała Niemców aż 11:0.

– W spotkaniu z Turcją faworytami nie będziemy, ale to może da chłopakom nieco więcej luzu, by pokazali jeszcze więcej swojej jakości – mówił na gorąco po meczu z Irlandią trener Dmytro Kameko.

### Turcja poza zasięgiem. Polacy powalczą o brąz

Od początku spotkania półfinałowego z Turcją to Biało-Czerwoni byli stroną dominującą, ale nie potrafili zamienić tego na bramkę. W siódmej minucie mocny

bramka dla Turków, którzy znów przyspieszyli i szybko przedostali się pod polską bramkę. Na 2:0 trafił Rahmi Ozcan. Jednak to znów był jeden z nielicznych ataków naszych przeciwników w pierwszej połowie. Niestety, bardzo skuteczny i bolesny w skutkach.

Niecałe dwie minuty po przerwie Omer Guleryuz świetnie wypatrył Seyhmusa Erdinca i zagrał do niego piłkę. To była bardzo dobra decyzja, bo po strzale tego drugiego było już 3:0 dla Turcji. Chwilę później Guleryuz znów zabawił się z polską defensywą. Zakręcił piłkę, po czym zagrał ją do Serkana Derelego, który pokonał Igora Woźniaka i po stronie zdobywcy broniącej tytułu reprezentacji Polski widniała już cyfra 4.

- Wyszliśmy tak naprawdę na pierwsze 15 minut meczu. Kontrolowaliśmy spotkanie do pierwszej bramki, a potem spanikowaliśmy. Na początku drugiej połowy dostaliśmy jeszcze dwa gole i było już bardzo trudno – mówił po spotkaniu Krystian Kapłon.

Polakom pozostało zaryzykować i spró-



Fot. Amp Futbol Polska

strzał z rzutu wolnego oddał Bartosz Łastowski, piłka zaplątała się między piłkarzami obu drużyn, a finalnie Kamil Grygiel nie trafił czysto w piłkę. A rywale na to odpowiedzieli najlepiej, jak tylko się dało. W 11. minucie dwa szybkie podania w poprzek boiska i niepilnowany Muhammet Yegen otworzył wynik spotkania.

Był to pierwszy stracony przez Polaków gol podczas tegorocznego europejskiego czempionatu. A w 22. minucie padła druga

bramka odrobienie straty. Ale gola udało się zdobyć tylko jednego. W 44. minucie po błędzie tureckiego bramkarza Furkana Arslana długie podanie Kamila Roška wykorzystał Kamil Grygiel. Jak się później okazało, był to gol honorowy dla Polski.

A ostatnie słowo należało do rywali. Erdinc Seyhmus w 46. minucie znalazł się w sytuacji sam na sam z Igorem Woźniakiem i pokonał polskiego bramkarza ustalając wynik meczu na 5:1. Turcja –

podobnie jak przed czterema laty - stanęła przed szansą obrony mistrzowskiego tytułu, a Polakom pozostała walka o trzeci z rzędu brązowy medal Euro.

- Pojawiły się błędy indywidualne – gubiliśmy krycie, dużo graliśmy 1 na 1, a Turcy nas wyprzedzali, podawali za plecy, a u nas zawodziła momentami komunikacja. Jesteśmy jednak gotowi na walkę do końca. Przyjechaliśmy po medale i z medalami chcemy wrócić. Jesteśmy zdeterminowani, by przywieźć do kraju choćby brąz – przyznał po spotkaniu Mateusz Warakomski.

- Przyjechaliśmy po złoty medal. Jak widać, był on poza naszym zasięgiem, ale jestem przekonany, że nie wrócimy z pustymi rękoma. Musimy wywalczyć jeszcze jeden cały mecz i pokazać, że szybko dźwigamy się po porażkach. Tak jak zwykle bywało szybko poprawiamy błędy – dodaje Kapłon.

### Trzeci turniej – trzeci medal

Biało-czerwoni przez pierwsze cztery spotkania turnieju – trzy grupowe i ćwierćfinałowe – przeszedł jak burza. Zdobył 31 bramek i nie stracił żadnej. Jednak w półfinale Polska musiała uznać wyższość aktualnych mistrzów świata broniących tytułu sprzed czterech lat – Turków, którzy zwyciężyli 5:1.

- Przez pierwsze kilka godzin pozwoliliśmy sobie na chwilę smutku, ale trzeba było się pozbierać na kolejny, niezwykle ważny mecz. Myślę, że lepiej przepracowaliśmy półfinałową porażkę niż Anglicy, w których porażka z Hiszpanią 1:2 długo siedziała i to było widoczne. Nie rozmawiali ze sobą, nie spędzali ze sobą czasu. Widzieliśmy to, bo mieszkamy w jednym hotelu – przyznał Krystian Kapłon.

Już w pierwszej minucie batalii o brąz nasz zespół przystąpił do ataku. Krystian Kapłon uderzył z kilkunastu metrów, ale jego uderzenie odbił Kieran Lambourne. Po chwili jednak ta niewykorzystana okazja mogła się zemścić. Jamie Tregaskiss ładnym technicznym strzałem usiłował pokonać Łukasza Miśkiewicza, ale bramkarz Polaków spisał się znakomicie.

W piątej minucie zespół trenera Dmytro Kameko miał kontratak, który wziął na siebie Bartosz Łastowski. „Polski Messi” przebył z piłką kilkanaście metrów, a następnie – tuż po wyjściu z koła środkowego – oddał



Fot. Amp Futbol Polska

strzał tak mocny, że piłka zatrzymała się dopiero w angielskiej bramce. Dzięki temu Polacy objęli prowadzenie.

I nie chcieli poprzestać na tej jednej bramce. W dziewiątej minucie mieli rzut wolny. Krystian Kapłon zagrał do Kamila Grygiela, a ten trafił w słupek. Rywale jeszcze przed przerwą mogli doprowadzić do wyrównania, gdy w 20. minucie wspomniany wcześniej Tregaskiss popędził w szybkim ataku na polską bramkę, ale po pierwsze – zdażył go dogonić Kapłon, a po drugie – po raz kolejny świetnie spisał się Miśkiewicz.

Po zmianie stron reprezentacja Anglii musiała podjąć jeszcze większe ryzyko. Ale głównie sprowadzało się to do zagrań do Tregaskissa, który w 31. minucie oddał kolejny groźny strzał przed pola karnego, lecz i tu Łukasz Miśkiewicz popisał się świetną interwencją przenosząc piłkę nad poprzeczkę.

Jeszcze pod koniec spotkania Biało-Czerwoni mieli rzut wolny, którym mogli dobić przeciwników. Jakub Kożuch wymienił sobie piłkę z Kapłonem i uderzył po długim rogu. Piłka poleciała tuż obok słupka bramki strzeżonej przez Kierana Lambourne'a. Kilka sekund później jeszcze jedno uderzenie Kożucha zostało zatrzymane przez angielskiego bramkarza.

Doliczony czas drugiej połowy także przyniósł emocje. W 52. minucie Krzysztof Wrona znalazł się w sytuacji sam na sam, której nie wykorzystał. Po kolejnych kilkadziesiąt sekundach jeszcze jedną szansę na remis miał Harry Ash, ale Łukasz Miśkiewicz tego dnia był nie do pokonania.

- Nie wydaje mi się, bym był bohaterem. Po prostu zrobiłem swoją robotę. Wynik może nie był jakiś spektakularny, ale to nie znaczy, że się nie staraliśmy. Każdy z nas może być traktowany jako bohater spotkania. W końcu prowadziliśmy grę po swojemu, był spokój. Może i pod koniec zrobił się chaos, ale na szczęście czas także działał na naszą korzyść i dowieźliśmy ten wynik – mówił na gorąco po spotkaniu bramkarz reprezentacji Polski.

- Założenie było takie, by strzelić jedną bramkę więcej. Minimum, które sobie ustaliliśmy, wykonaliśmy. To był dobry mecz, bardzo przyjemnie się grało – było dużo akcji w jedną i w drugą stronę. Myślę, że to było dość ciekawe widowisko – dodał Krystian Kapłon.

Reprezentacja Polski tym samym po raz trzeci z rzędu została brązowym medalistą Mistrzostw Europy w ampfutbolu. W 2017 roku Biało-Czerwoni zajęli trzecie miejsce podczas turnieju rozgrywanego w Turcji, a przed czterema laty stanęli na najniższym stopniu podium podczas Euro w Krakowie.

- To był taki plan minimum. Choć nie udało się zrealizować głównego celu, czyli złota, cieszymy się, że jest chociaż ten brązowy medal. Mecz gatunkowo był niezwykle trudny. Długimi fragmentami mieliśmy go pod kontrolą, choć – szczególnie końcówka – kosztowała bardzo dużo sił. Sam miałem jeszcze okazję, żeby zamknąć ten mecz. Trochę jednak zabrakło – mówił zadowolony Krzysztof Wrona. ■

Mateusz Misztal

Jakub Wiśniewski – Amp Futbol Polska

## Polacy pierwszymi w historii mistrzami świata

**R**eprezentanci Polski zwyciężyli w pierwszych w historii mistrzostwach świata w siatkówce plażowej osób z niepełnosprawnościami. W zawodach rozegranych od 30 maja do 2 czerwca w Chongqing w Chinach nie przegrali żadnego meczu.

– Gdzieś z tyłu głowy każdy z nas wiedział, że poprzez wyniki, które osiągnęliśmy w ostatnich trzech, czterech sezonach, możemy stawiać się w gronie kandydatów do medali lub nawet mistrzostwa świata – mówi Piotr Janiak, trener reprezentacji Polski. – Wiadomo jednak, że były to pierwsze w historii zawody tej rangi, na chłopakach ciążyła ogromna presja i nie zawsze można sobie z tym poradzić. To w końcu tylko sport i tak naprawdę nie znaliśmy zespołów, które w tych mistrzostwach będą brały udział. Jakieś obawy więc były, ale na szczęście udało nam się zdobyć mistrzostwo i jestem z tego bardzo dumny, szczególnie z zawodników, którzy wyszarpali je na boisku.

### Sto procent taktyki

Polacy wystawili dwie reprezentacje. Oznaczona cyfrą dwa (w składzie: Jacek Moliński, Bartłomiej Synowiec, Michał Wypych i Łukasz Zieliński) zakończyła udział na ćwierćfinale, po porażce 1:2 ze Słowacją, a w meczu o piąte miejsce przegrała 0:2 z Australią.

Z kolei ta z numerem jeden (w składzie: Rafał Wojtowicz, Artur Wąsowicz, Dariusz Cegiełka i Filip Gaca) w meczach grupowych pokonała kolejno: Łotwę (2:0), drugą reprezentację Polski (2:1), Indie (2:1), Słowację (2:0) i Australię (2:0). W półfinale nasi reprezentanci ponownie wygrali 2:0 (21:14, 21:17) ze Słowacją.

– Najcięższy mecz to zawsze ten półfinałowy – podkreśla trener Janiak. – My w tej fazie turnieju spotkaliśmy się z reprezentacją Słowacji, która z meczu na mecz grała coraz lepiej i już w spotkaniu grupowym napsuła nam sporo krwi. W półfinale mieliśmy swoje problemy, szczególnie na początku drugiego seta, kiedy przegrywaliśmy pięcioma punktami, ale czułem moc w chłopakach



Fot. nadestane

i wierzyłem, że nawet tego seta są w stanie „wyciągnąć” na swoją korzyść. Tak się stało i wygraliśmy ten półfinałowy mecz, co dało nam przepustkę do medali i co ściągnęło delikatną presję.

W finale Polacy nie dali większych szans reprezentantom Indii. Jednak zwycięstwo 2:0 (21:15, 21:7) to tylko pozornie był „spacer”.

– Z Indiami graliśmy wcześniej w grupie i wygraliśmy na przewagi w trzech setach – przypomina trener. – To naprawdę najlepiej poukładany zespół, mający spore możliwości, ale trzeba przyznać, że nasi zawodnicy w meczu finałowym zrealizowali założoną taktykę w stu procentach, do tego zaczęło im wszystko wychodzić, dlatego ten wynik tak wyglądał. Naprawdę, zegrali najlepszy mecz w całym turnieju. I chwala im za to!

### Milion widzów

Siatkówka plażowa osób z niepełnosprawnościami nie jest jeszcze sportem obecnym na igrzyskach paralimpijskich, trwają o to jednak intensywne zabiegi. Od wersji dla osób pełnosprawnych różni ją w zasadzie wyłącznie liczba zawodników w drużynie – po jednej stronie

boiska występuje trzech. Siatkarze przypisani są do jednej z trzech kategorii: A to osoby z najmniejszą niepełnosprawnością (np. brak dłoni lub stopy), B to np. osoby z protezą nogi do wysokości kolana lub protezą ręki, natomiast C przeznaczona jest dla osób, które np. nie mają całej kończyny dolnej lub górnej. Jednocześnie na boisku w każdej z drużyn nie może być więcej niż jednego zawodnika z kategorią A. Siatkówka plażowa dla osób z niepełnosprawnościami zyskuje na świecie coraz większą popularność.

– Uważam, że jest to jedna z bardziej widowiskowych dyscyplin w sporcie osób z niepełnosprawnościami, jest dużo ciekawych wymian, gra się toczy na piasku, pojawia się zmęczenie, naprawdę fajnie się to ogląda – podkreśla trener Janiak. – Docenili to na pewno chińscy kibice, stadion główny był wypełniony praktycznie do ostatniego miejsca, a dochodziły też do nas wiadomości, że w samych Chinach oglądało te mecze milion osób. To są liczby, które mogą dawać nadzieję, że ta dyscyplina w 2032 roku w Brisbane w Australii pojawi się na igrzyskach paralimpijskich. I to nie „za zasługi”. To po prostu bardzo widowiskowy i emocjonujący sport. ■ PZSN Start



# PUNKT KONSULTACYJNO- INFORMACYJNY

DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI  
I ICH RODZIN

## OFERUJEMY

Uzyskanie informacji, sugestii i wskazówek pomocnych w rozwiązywaniu problemów, na jakie napotykasz w codziennym życiu będąc osobą z niepełnosprawnością lub opiekunem.

## DLA KOGO?

Osób z niepełnosprawnościami, ich rodzin i opiekunów zamieszkałych na terenie miasta Elbląg.

## JAK?

Osobiście w siedzibie Stowarzyszenia, jak również telefonicznie, za pośrednictwem poczty elektronicznej i komunikatorów internetowych.

**ZAPRASZAMY  
DO KONTAKTU**

od poniedziałku  
do piątku

W GODZ: 8:00 - 16:00

## KONTAKT

Elbląska Rada  
Konsultacyjna Osób  
Niepełnosprawnych

Hetmańska 28, Elbląg.

tel.: 55 232 69 35

mail: [erkon@softel.elblag.pl](mailto:erkon@softel.elblag.pl)