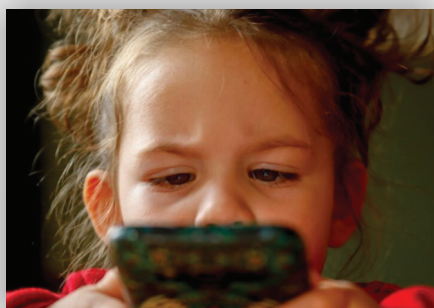




Nowy trener i historyczny sukces



**Zabierzmy dzieciom
cyfrowy smoczek**

więcej s. 22



**Innowacyjny dom
dla seniora**

więcej s. 37



**Szybka reakcja może
uratować życie**

więcej s. 54



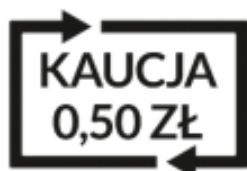
System kaucyjny

Wystartował system kaucyjny opakowań na napoje!

- W sklepach pojawiają się napoje w opakowaniach oznaczonych znakiem kaucji.
- Kaucja za opakowanie objęte systemem jest doliczana przy kasie - nie jest wliczona w cenę samego napoju.
- Opakowania zwrócisz w każdym dużym sklepie (powyżej 200 m²), który sprzedaje napoje ze znakiem kaucji i w wybranych mniejszych sklepach



System kaucyjny obejmuje:



za jednorazowe **butelki z tworzyw sztucznych** o pojemności do 3 litrów

oraz **metalowe puszki** o pojemności do 1 litra



za **szklane butelki wielokrotnego użytku** do 1,5 litra pojemności

Pamiętaj, że:

- nie potrzebujesz paragonu, by otrzymać zwrot kaucji
- możesz zwrócić opakowanie w dowolnym punkcie zbiórki
- masz prawo do zwrotu kaucji w formie pieniężnej
- kaucją objęte są tylko opakowania ze znakiem systemu kaucyjnego



Ministerstwo
Klimatu i Środowiska

więcej informacji na
systemkaucyjny.gov.pl

REDAKCJA:

Rafał Sułek (red. naczelny)
Mateusz Misztal

Janusz Komorowski
Teresa Bocheńska
Paweł Gwardyński
Damian i Ilona Nowaczy
Agnieszka Pietrzyk

ADRES REDAKCJI:

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

WYDAWCA:

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



**ZADZWOŃ
DO NAS**

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

Zadzwoń!

Czekamy na Twój telefon!
(55) 232 69 35

Napisz!

✉ redakcja@razemztoba.pl

DRUK:

Drukarnia MK

Fot. na okładce: Amp Futbol Polska / Burak
Basturk

NAKŁAD: 4000 egzemplarzy.

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

WARTO PRZECZYTAĆ

- 10 Strażak o akcji ratującej swoje życie
- 12 Jak komunikować się z niesłyszącymi
- 13 Świadczenie wspierające bez pośredników
- 15 Nowy słownik PJM
- 18 O wczesnej diagnostyce zaburzeń ze spektrum autyzmu u dzieci
- 21 Łatwiej o orzeczenie
- 24 Nadzieja w obliczu diagnozy
- 26 Rosnąca grupa nowych biednych emerytów
- 27 Jaka emerytura? Prognoza ZUS
- 47 Ubezpieczenie chorobowe a zdrowotne – nie myl ich
- 48 ZUS to nie tylko emerytury i renty
- 52 Jak wybrać SOR, by skrócić czas oczekiwania
- 53 Chorzy umierają przez niewyleczone zęby

ELBLĄG

- 28 Retro Dancing
- 29 O bezpieczeństwie seniorów
- 30 Miejsce, które rozumie i wspiera
- 32 50-lecie elbląskiego Domu Dziecka
- 34 Quest w Elblągu?
- 35 Dekada działalności
- 45 „My Ludzie” – siła różnorodności

W REGIONIE

- 38 W światowej czołówce w walce z udarami
- 39 W pełni dostępny szlak kuracyjny
- 40 Wesprą NGO
- 42 Wygodne i dostępne perony
- 43 ZAZ na Bydgoskim Przedmieściu

SPORT:

- 58 Dwa razy szóste
- 60 Szacunek bez handicapu
- 61 Adrian Castro z brązowym medalem
- 62 Ampfutbolowa reprezentacja z nowym trenerem



SPOŁECZEŃSTWO

- 7 Pożegnaliśmy Marka Skaskiewicza



SPOŁECZEŃSTWO

- 11 Rozwiń skrzydła nad Bieszczadami



RAZEM Z TOBĄ W PODRÓŻY

- 16 Z wizytą w Bretanii



SPOŁECZEŃSTWO

- 46 ZUS apeluje o czujność



Wrzesień to miesiąc, w którym historia, edukacja i współczesność splatają się w jednym punkcie – 1 września. To data, która dla jednych oznacza powrót do szkolnych ławek, dla innych – bolesne wspomnienie wybuchu II wojny światowej. To również moment, gdy na nowo rozpoczyna się dyskusja o kondycji polskiej szkoły – o jej sensie, problemach i potrzebie zmian. W tym roku szczególne emocje budzi wprowadzenie nowego przedmiotu – edukacji zdrowotnej, mającej uczyć troski o ciało i psychikę, ale już dziś uwikłanej w spór światopoglądowy. A nad wszystkim unosi się pytanie, które wraca co roku: czy potrafimy wyciągać wnioski z przeszłości i tworzyć przyszłość, w której edukacja naprawdę przygotowuje do życia – nie tylko do egzaminów?

Wrzesień, czyli początek czegoś więcej

Pierwszy dzwonek zawsze brzmi tak samo – dźwięcznie, nieco nerwowo, a dla wielu z nas nostalgicznie. 1 września nie jest zwykłą datą w kalendarzu: to dzień, w którym szkoły otwierają swoje drzwi dla uczniów, nauczycieli i rodziców, rozpoczynając kolejny rozdział w zbiorowej historii edukacji. To także dzień, który – choć powtarza się co roku – za każdym razem ma inny ciężar i inny sens. To również moment, kiedy ma się poczucie, że w polskiej edukacji znów zaczyna się rok pełen problemów, które od lat pozostają nierozwiązane.

Dla pierwszoklasistów to symboliczny moment wejścia w świat obowiązków, ale też przygód, nowych kolegów i pierwszych sukcesów. Dla maturzystów – początek ostatniej prostej, która prowadzi do egzaminów i wyboru dalszej drogi życiowej. Dla nauczycieli – świeży start, czas planów i nadziei, że ich praca zaowocuje nie tylko dobrymi ocenami, lecz także mądrością, samodzielnością i wrażliwością młodych ludzi.

Ale 1 września to także pytania i wyzwania. W dobie cyfryzacji, przeładowanych programów i presji testów szkoła nie może być tylko instytucją przekazywania wiedzy. Musi stać się miejscem spotkania – pokoleń, wartości, emocji. Miejscem, gdzie dzieci uczą się nie tylko matematyki i ję-

zyka polskiego, lecz także współpracy, odpowiedzialności i radzenia sobie ze stresem. Nie może, a jednak – nie ma co ukrywać – od lat szkoła coraz mniej odpowiada na potrzeby uczniów i wyzwania współczesności. Programy przeładowane są faktami, które łatwo znaleźć w Sieci, a brakuje miejsca na praktyczne umiejętności: krytyczne myślenie, pracę zespołową, odporność psychiczną. Zamiast uczyć samodzielności i kreatywności, system często produkuje sfrustrowanych młodych ludzi, którzy wkuwają materiał, by później natychmiast go zapomnieć. Szkoła publiczna, która miała być wyrównywaczem szans, coraz częściej pogłębia różnice społeczne.

Nie wolno też zapominać, że rok szkolny to ogromne wyzwanie dla rodziców. Poranki z plecakami, organizacja zajęć dodatkowych, gonitwa między pracą a domem – to codzienność, która bywa trudniejsza niż szkolne lekcje. A jednak to właśnie rodzice są pierwszymi nauczycielami, pokazującymi swoim dzieciom, że warto się uczyć i rozwijać. Tymczasem nauczyciele – zamiast być przewodnikami po świecie wiedzy – coraz częściej stają się urzędnikami wypełniającymi dokumenty. Biurokracja i niskie zarobki sprawiają, że wielu świetnych pedagogów odchodzi z zawodu. Ci, którzy zostają, pracują z pasji, ale i z poczuciem, że system nie daje im narzędzi ani wsparcia. Rodzice zaś stają przed koniecznością „łatania” szkolnych braków: korepetycje, zajęcia rozwijające, kursy językowe. To wszystko kosztuje – nie tylko pieniądze, lecz także czas i nerwy.

A przecież świat nie czeka. Sztuczna inteligencja, nowe technologie, globalne kryzysy – to realia, do których szkoła powinna przygotowywać. Tymczasem uczniowie wciąż uczą się z podręczników pisanych językiem odległym od ich doświadczeń, a kreatywność przegrywa z testem wyboru.

Dlatego 1 września powinniśmy świętować nie tylko jako początek nauki, ale jako wspólną inwestycję – w przyszłość naszych dzieci i w przyszłość społeczeństwa. Edukacja bowiem nie jest prywatnym przedsięwzięciem jednostek, lecz dobrem wspólnym. To, jak wygląda szkoła dziś, wprost przełoży się na to, jak będzie wyglądał świat jutro.

Niech więc pierwszy dzwonek przypomni nam wszystkim, że szkoła to nie tylko budynek i lekcje. To przestrzeń, w której uczymy się siebie nawzajem. Ale nie zapominajmy też, że jeśli szkoła ma być miejscem, które daje młodym ludziom narzędzia do życia w XXI wieku, potrzebuje nie kosmetycznych poprawek, lecz odwagi do głębokiej zmiany.

Bo inaczej pierwszy dzwonek, zamiast obiecywać nowy początek, będzie jedynie przypominał o tym, jak bardzo tkwimy w przeszłości.

Wsparcie czy deprawacja?

Polska szkoła od lat przypomina plac budowy, na którym nikt nie trzyma planów. Każdy minister przychodzi z własnym pomysłem, dorzuca cegłę, wyciąga belkę, a całość jakoś tam stoi. Teraz na tej konstrukcji położono kolejny element – przedmiot edukacja zdrowotna.

Zajęcia mają uczyć higieny psychicznej, rozładowywania stresu, dbania o ciało i relacje. Trudno nie przyklasnąć. W czasach, gdy dzieci spędzają więcej czasu z telefonem niż z własnymi rodzicami, a kolejki do psychiatrów dziecięcych ciągną się jak polskie drogi przed remontem, taka inicjatywa wydaje się wręcz konieczna.

Na pierwszy rzut oka brzmi to jak strzał w dziesiątkę. W świecie, gdzie młodzi toną w smartfonach, żyją pod presją bycia idealnym i coraz częściej zmagają się z kryzysami psychicznymi, zajęcia o tym, jak dbać o siebie, brzmią jak wybawienie. Rozmowy o stresie, zdrowym stylu życia, radzeniu sobie z emocjami czy zapobieganiu uzależnieniom są potrzebne bardziej niż kolejny wzór matematyczny do wyuczenia na pamięć.

Problem pojawia się, gdy do dyskusji wchodzi temat światopoglądowy. Episkopat Polski w oficjalnym stanowisku ostrzega przed „systemową deprawacją dzieci” i „ideologiczną kolonizacją” pod przykrywką edukacji zdrowotnej. Biskupi szczególną uwagę zwracają na obecność treści dotyczących tożsamości płciowej czy środowiska LGBTQ+. W ich opinii takie treści nie są neutralne, lecz wpisują się w określoną agendę światopoglądową. Kościół apeluje więc do rodziców o czujność, a nawet o wypisywanie dzieci z zajęć.

Tak już na marginesie, dyskusja o wprowadzeniu edukacji zdrowotnej do szkół odsłania nie tylko spór o treść zajęć, lecz także głębsze napięcie między oczekiwaniami społeczeństwa a stanowiskiem Kościoła. Hierarchowie od lat przyzwyczajeni są do roli autorytetu moralnego i wciąż próbują oddziaływać na decyzje dotyczące wychowania młodego pokolenia. Problem w tym, że coraz częściej robią to wbrew opinii większości obywateli.

Na odezwę Kościoła Ministerstwo odpowiada, że edukacja zdrowotna, to tylko profilaktyka, żadnej indoktrynacji.

Mamy więc do czynienia z sytuacją jak z klasycznego polskiego sporu: jedni widzą troskę o zdrowie, drudzy widmo ideologicznej kolonizacji.

Trudno się temu wszystkiemu dziwić. Politycy przez lata traktowali szkołę jak swoje podwórko i zbyt często przemycali tam własne wizje świata. Raz subtelnie, innym razem nachalnie. Nic dziwnego, że teraz każda nowa inicjatywa budzi podejrliwość, nawet jeśli brzmi sensownie i odpowiada na realne problemy młodzieży.

Można więc zaklinać rzeczywistość i mówić, że edukacja zdrowotna to wyłącznie wsparcie. Ale jeśli w odbiorze społecznym wciąż dominuje przekonanie, że w szkole nic nie jest wolne od polityki, to nawet najpiękniejszy program będzie pachniał ideologią. Szkoda – bo zamiast dyskutować o tym, jak uczyć dzieci dbać o siebie i swoje zdrowie psychiczne, znowu tkwimy w jałowej wojnie światopoglądowej.

Dodajmy do tego jeszcze fakt, że edukacja zdrowotna ma być przedmiotem nieobowiązkowym. A skoro tak, to ilu uczniów faktycznie zostanie na takich lekcjach, jeśli znajdą się pewnie (na logikę rzecz biorąc – tak wiem, wiem – polska szkoła i logika) na początku albo na końcu planu? Nietrudno przewidzieć, że większość wybierze



Fot. pexels.com

dłuższy sen albo szybszy powrót do domu.

Po drugie – choć nie mam wątpliwości, że istnieje grono świetnych pedagogów, którzy poprowadziliby te zajęcia z pasją i mądrością – obawiam się, że w praktyce wielu nauczycieli po prostu polegnie. Zamiast realnej rozmowy o zdrowiu, emocjach i problemach młodych ludzi, będzie klepanie ogólników, nudne slajdy i „odbębnianie godzin”. A to prosta droga do tego, by nowy przedmiot z ambicjami skończył jak wiele wcześniejszych – jako martwy punkt w planie.

I tu pojawia się pytanie zasadnicze: czy naprawdę potrzebujemy kolejnej cegiełki w już przeładowanej ścianie szkolnego planu? Czy nie lepiej byłoby wpleść te ważne treści w to, co już istnieje – w lekcje biologii, wychowania fizycznego, a nawet godzinę wychowawczą? Zamiast sztucznie rozdymać program i tworzyć nowy przedmiot, można by zadbać o to, żeby obecne zajęcia były bardziej życiowe, praktyczne i bliskie codzienności uczniów.

Edukacja zdrowotna ma potencjał stać się ważnym wsparciem, ale tylko wtedy, gdy będzie prowadzona rzetelnie i bez prób narzucania uczniom określonych przekonań. Jeśli jednak zostanie wykorzystana jako kolejne narzędzie w wojnie ideologicznej, szybko przekształci się w jeszcze jedną linię frontu – a uczniowie znowu będą tylko pionkami.

Bo w Polsce każda reforma szkoły wygląda trochę jak przepis na zdrową sałatkę – niby pełna witamin, ale zawsze ktoś dorzuci tam polityczną kielbasę.

Historia – nauczyciel, którego nie słuchamy

Każdego roku, gdy nadchodzi 1 września, zatrzymujemy się na chwilę, by wspomnieć dzień, który na zawsze zmienił bieg dziejów. Wybuch II wojny światowej to nie tylko data

w podręczniku historii. To symbol upadku człowieczeństwa, tragedii milionów i przestrogi dla przyszłych pokoleń. A jednak – im dalej od tamtych wydarzeń, tym mocniej rodzi się pytanie: czy my, jako ludzkość, naprawdę czegoś się nauczyliśmy?

Pokolenie, które przeżyło wojnę, wiedziało doskonale, czym jest głód, strach i śmierć zadawana z zimną kalkulacją. Ich wspomnienia były krzykiem ostrzegającym: „nigdy więcej”. Jednak z biegiem lat pamięć o tamtych czasach stała się coraz bardziej abstrakcyjna. Młodsze pokolenia znają wojnę głównie z filmów i książek, a dla wielu jest ona jedynie suchym faktem – egzaminacyjnym pytaniem, a nie dramatem realnych ludzi.

W tym samym czasie świat powoli, niemal niezauważalnie, znów zbliża się do granicy, której przekroczenie grozi katastrofą. Narastające konflikty, zimne kalkulacje polityków, wyścig zbrojeń i coraz odważniejsze lekceważenie prawa międzynarodowego przypominają niepokojąco atmosferę sprzed 1939 roku.

Wojna nie jest dla nas abstrakcją. Trwa tuż obok, na Ukrainie. Giną ludzie, miasta są zrównywane z ziemią, a sprawa – agresor – bezkarnie przedstawia się jako wybawca. Podobne mechanizmy można dostrzec w innych częściach świata: konflikty na Bliskim Wschodzie, gdzie również cierpią cywile, pokazują, jak niewiele znaczą słowa o prawach człowieka, gdy w grę wchodzi interesy geopolityczne czy ekonomiczne.

Zastanawiające jest to, że choć oficjalnie świat potępia zbrodnie wojenne, to równocześnie brakuje real-

nej woli rozwiązania konfliktów. Wielkie mocarstwa zamiast szukać pokoju, balansują na granicy, jakby spokój był luksusem, a nie koniecznością.

Po II wojnie światowej mówiono: „nigdy więcej”. Powołano ONZ, uchwalono Deklarację Praw Człowieka, wprowadzono mechanizmy mające chronić przed kolejną globalną tragedią. Ale czy to działa? Patrząc na dzisiejszy świat, można odnieść wrażenie, że system ten jest jak mur zbudowany z kruchej gliny – imponujący z daleka, lecz pękający pod pierwszym mocniejszym ciosem.

Jako społeczeństwo mamy dostęp do ogromnej wiedzy, do świadectw ocalałych, do relacji historycznych. A jednak – wciąż pozwalamy, by nienawiść, propaganda i chciwość zatruwały nasze życie. Wciąż łatwiej jest usprawiedliwić przemoc niż wytrwale budować pokój.

Dzisiejsze czasy są szczególne. Z jednej strony nigdy w historii nie żyliśmy w świecie tak zglobalizowanym, rozwiniętym technologicznie i bogatym. Z drugiej – nigdy nie było aż takiego poczucia kruchej stabilności. Wojna, kryzys klimatyczny, migracje, nierówności społeczne – to wszystko tworzy mieszaninę, która może wybuchnąć w każdej chwili.

I właśnie dlatego tak ważne jest pytanie: kim my jesteśmy jako ludzie? Czy naprawdę pragniemy pokoju, czy może, jak twierdzą niektórzy, wojna jest wpisana w naszą naturę?

Rocznice takie jak dzisiejsza nie są tylko okazją do składania wieńców i oficjalnych przemówień. To moment, by spojrzeć w lustro historii i zastanowić się, dokąd zmierzamy. Wojna nie jest nieunikniona – to wybór, którego dokonują ludzie. Ale aby jej uniknąć, musimy wreszcie potraktować historię poważnie, a nie jako teatralny rekwizyt.

Jeśli naprawdę chcemy, by słowa „nigdy więcej” coś znaczyły, to musimy działać tu i teraz – domagać się prawdy, sprawiedliwości i pokoju. Inaczej przyszłe pokolenia będą patrzeć na nas tak samo, jak my patrzymy dziś na tych, którzy pozwolili wybuchnąć wojnie w 1939 roku – z niezrozumieniem i wyrzutem.

Wrzesień to czas symbolicznego początku – nie tylko roku szkolnego, lecz także kolejnej odsłony rozmowy o kondycji polskiej edukacji i naszej pamięci historycznej. Kolejny raz okazuje się, że szkoła wciąż stoi na rozdrożu: między potrzebą nowoczesności a ciężarem przestarzałych struktur, między troską o młodych a niekończącymi się sporami ideologicznymi. Jednocześnie przypomina, że historia, choć odległa, wciąż mówi o teraźniejszości – ostrzega, byśmy nie powtarzali błędów przeszłości i nie pozwolili, by obojętność zastąpiła refleksję. Bo szkoła i historia mają wspólną misję – uczyć nas myśleć, byśmy potrafili budować przyszłość mądrzejszą niż przeszłość.

Rafał Sutek



Fot. pixabay.com

Pożegnaliśmy Marka Skaskiewicza

2 września 2025 r. odszedł na zawsze Marek Skaskiewicz – Człowiek z pasją, którego działalność wpisała się w historię tworzenia sektora społecznego w województwie warmińsko-mazurskim. Pozostaną w pamięci jego energia, optymizm, osiągnięcia na rzecz poprawy warunków życia osób z niepełnosprawnościami i serdeczny uśmiech.

TERESA BOCHEŃSKA

Marka Skaskiewicza poznałam wiele lat temu w Warmińsko-Mazurskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. To były pierwsze lata transformacji ustrojowej, czas tworzenia się społeczeństwa obywatelskiego, zakładania i rozwoju działalności organizacji pozarządowych w kolejnych obszarach społecznych. Szczególnie aktywne były osoby z niepełnosprawnościami, za kolumny ukryte w specjalnych ośrodkach szkolno-wychowawczych, osobnych zakładach pracy lub po prostu w swoich domach. Marek, osoba na wózku inwalidzkim, z wrodzoną sobie kreatywnością i aktywnością wszedł na tą obywatelską drogę z rozpędu, mając wcześniejsze doświadczenia - jak sam to określił „po nieformalnych próbach podjęcia działalności na rzecz osób niepełnosprawnych” w czasach Solidarności - w latach 1980-1981.

Swoją działalność pozarządową rozpoczął jako współzałożyciel działającego do dziś Warmińsko-Mazurskiego Stowarzyszenia Ludzi Niepełnosprawnych „Alfa”. Sam Marek tak to wspominał: blisko trzydzieści pięć lat temu, dobrze pamiętam, był marzec 1989 roku. Pukanie do drzwi mego mieszkania. Po kurtuazyjnym przywitaniu się, od nieznanego mi osoby pada propozycja: czy chcę współuczestniczyć w założeniu stowarzyszenia. (...) A potem już mnie tak to wciągnęło i potoczyło się przez: Warmińsko-Mazurski Sejmik Osób Niepełnosprawnych, Radę Organizacji Pozarządowych Powiatu Ostródzkiego, Radę Organizacji Pozarządowych Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Marek Skaskiewicz pojawił się także w Elblągu – współpracując z Elbląskim Stowarzyszeniem



Fot. archiwum redakcji

Inicjatyw Pozarządowych i Elbląską Radą Konsultacyjną Osób Niepełnosprawnych. Praca społeczna na rzecz osób z niepełnosprawnościami i szerzej na rzecz rozwoju społeczeństwa obywatelskiego stała się jego pasją. Tak o tym pisał: praca społeczna to fantastyczna przygoda, którą dostałem od życia. Możliwość spotykania wspólniactw, pozytywnie „zakreconych” ludzi, którzy jak ja nie zgadzają się z otaczającą nas niewydolną, nieprzyjazną rzeczywistością i podejmują działania by tę rzeczywistość poprawić – tworzyć na nowo.

To pasją i tą radością z możliwości „poprawiania rzeczywistości” Marek Skaskiewicz potrafił „zarażać” ludzi w swoim otoczeniu. Po każdym spotkaniu z Nim wychodziłam naładowana energią, poczuciem sprawczości i nowymi pomysłami.

Jego aktywność została doceniona w mieście, w którym mieszkał: został radnym Rady Miejskiej w Ostródzie, co pozwoliło mu na zrealizowanie wielu inicjatyw ułatwiających życie osobom z niepełnosprawnościami poprzez likwidację barier architektonicznych, dostosowanie komunikacji miejskiej,

utworzenie centrum usług społecznych dla mieszkańców, biura poradnictwa prawnego i psychologicznego i wielu innych.

Prywatnie miał jeszcze inną pasję: podróże i turystykę. Udało mu się ją łączyć z działalnością społeczną pozyskując fundusze i organizując grupowe wyprawy turystyczne, dzięki czemu dla wielu osób z niepełnosprawnościami stały się możliwe podróże krajoznawcze po Polsce i Europie.

Inicjatywy, osiągnięcia, cała działalność Marka Skaskiewicza były ogromnym wkładem w rozwój sektora społecznego w województwie warmińsko-mazurskim. Na wniosek Warmińsko-Mazurskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych został uhonorowany Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski oraz Odznaką Honorową za Zasługi dla Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Otrzymał też szereg innych wyróżnień.

W pamięci jego przyjaciół i pewnie wielu osób, które z Nim się zetknęły, pozostanie jako człowiek z pasją i wiarą, że można poprawiać świat, czyniąc go przyjaznym dla wszystkich ludzi i niestrudzenie do tego dążącym. ■

Na sportowo



Fot. ShotPot / pexels.com

Wojewódzkie Stowarzyszenie Sportu i Rehabilitacji Niepełnosprawnych „START” zaprasza osoby z niepełnosprawnością na treningi w siedmiu sekcjach sportowych: pływanie, tenis stołowy, goalball, parasnowboard, narciarstwo zjazdowe, podnoszenie ciężarów, lekkoatletyka.

Zajęcia są prowadzone przez doświadczonych trenerów, a wszystkie obiekty sportowe dostępne dla osób z niepełnosprawnością ruchową. Informacje o poszczególnych sekcjach i miejscach treningów można znaleźć na stronie stowarzyszenia.

Osoby zainteresowane mogą się kontaktować ze stowarzyszeniem mailowo pod adresem startkatowice@poczta.onet.pl lub telefonicznie pod numerem 32 241 01 40. ■

UM Gliwice

Parkingi w sieci

Internetowa mapa z wykazem miejsc parkingowych dla osób z niepełnosprawnością została przygotowana i udostępniona przez Urząd Miasta Krakowa.

Kilka tygodni temu z takim pomysłem do Miasta zwrócił się Maciej Surówka z Akcji Ratunkowej dla Krakowa. – Postulat jak najbardziej słuszny i potrzebny, dlatego zleciłem sporządzenie mapy. Dziękuję Maćkowi Surówce za jego pomysł i pracę, którą wykonał. Cieszę się, że Kraków ma tak aktywnych mieszkańców – podkreśla prezydent Krakowa Aleksander Miszański.

Mapa została przygotowana przez Zarząd Dróg Miasta Krakowa. Docelowo będzie dostępna w aplikacji mKraków. ■

UM Kraków

Rodziewicz w Krajowej Radzie Rzeczników Konsumentów



Fot. mat. prasowe

Podczas uroczystości z udziałem Prezesa Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów nominację do Krajowej Rady Rzeczników Konsumentów otrzymał Paweł Rodziewicz, Miejski Rzecznik Konsumentów w Elblągu. Będzie on reprezentował rzeczników konsumentów z województwa warmińsko-mazurskiego.

– Z wielką dumą i radością przyjąłem tę nominację. To niezwykle ważna i odpowiedzialna funkcja, którą postaram się pełnić z pełnym zaangażowaniem, wykorzystując wiedzę i doświadczenie

zdołane w dotychczasowej pracy zawodowej – podkreśla Paweł Rodziewicz.

Krajowa Rada Rzeczników Konsumentów jest organem opiniotwórczym, który realnie wpływa na kształtowanie polityki ochrony konsumentów w Polsce. Jej działalność obejmuje również formułowanie stanowisk doktryny w zakresie tworzenia i stosowania prawa.

– Dziękuję za okazane zaufanie i możliwość współpracy w tak zacnym gronie doświadczonych ekspertów – dodaje nowy członek Rady. ■ Red.

Specjalistyczna placówka dzienna dla osób niesamodzielnych

Opieka nad osobą chorującą na Alzheimera, inne formy otępienia lub skutki udaru to wyzwanie, które wielu krakowian i krakowianek podejmuje każdego dnia. To często nieustanna troska, emocjonalne napięcie i konieczność reorganizacji całego życia. Dlatego tak ważne jest, by osoby opiekujące się bliskimi nie były pozostawione same sobie.

Od lipca 2025 roku w Krakowie działa w Miejskim Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie nowoczesna, specjalistyczna placówka dziennej opieki, która oferuje bezpłatne wsparcie dla osób cierpiących na choroby otępienne. To miejsce przeznaczone dla osób niesamodzielnych, które potrzebują

nie tylko opieki, ale także aktywności i kontaktu z drugim człowiekiem.

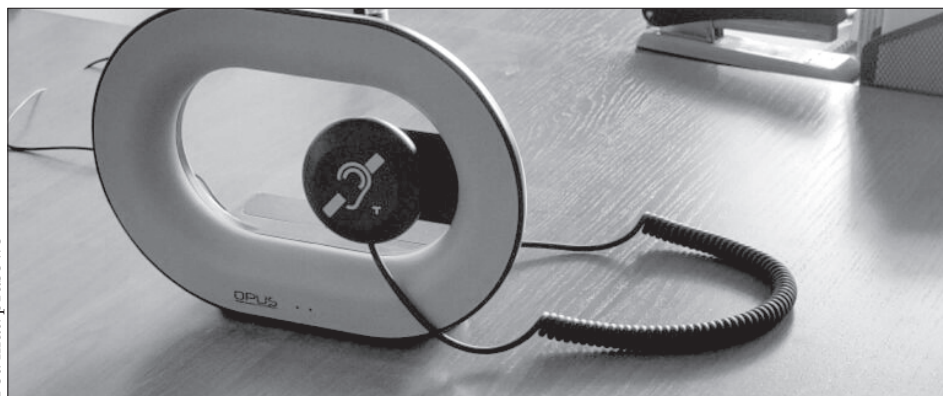
Placówka funkcjonuje przez cały rok, we wszystkie dni robocze, od poniedziałku do piątku w godz. 7:30 – 15:30.

Podopieczni uczestniczą w różnorodnych zajęciach terapeutycznych, które wspierają ich samodzielność i aktywność.

Program obejmuje także wsparcie dla opiekunów nieformalnych – tych, którzy na co dzień troszczą się o bliskich w domowym zaciszu. Mają oni dostęp do poradnictwa, edukacji i wsparcia psychologicznego. Co ważne, zarówno podopieczni, jak i ich opiekunowie mogą bezpłatnie wypożyczyć sprzęt rehabilitacyjny i medyczny. ■

UM Kraków / Oprac. Red.

Urząd bardziej dostępny



Fot. mat. prasowe

Urząd Miasta Lublin kontynuuje działania na rzecz poprawy dostępności usług dla osób ze szczególnymi potrzebami. W ośmiu lokalizacjach pojawiło się 10 przenośnych pętli indukcyjnych, które wspierają osoby z niepełnosprawnością słuchu.

– Udowadniamy, że Urząd Miasta Lublin jest miejscem otwartym i przyjaznym dla wszystkich. Dostępność to nie tylko architektura, ale też komunikacja i zrozumienie potrzeb osób z różnymi niepełnosprawnościami – podkreśla Anna Augustyniak, zastępca prezydenta Lublina ds. społecznych.

Pętle indukcyjne to nowoczesne urządzenia wspomagające słyszenie osób korzystających z aparatów słuchowych lub implantów ślimakowych. Wygłuszają one hałas z otoczenia, dzięki czemu rozmowa w urzędzie jest bardziej komfortowa. Urządzenia trafiły m.in. do Biur

Obsługi Mieszkańców przy ul. Wieniawskiej, Kleeberga, Nowym Świecie, Filaretów i Szaserów, a także do Wydziału Komunikacji, Biura Polityki Młodzieżowej i Miejskiego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności. Urzędnicy zostali przeszkoleni z ich obsługi.

Pętle znajdują się również w punkcie obsługi pasażerów Dworca Lublin oraz w Ośrodku Informacji Osób z Niepełnosprawnościami. Wydział Kultury wypożycza je nieodpłatnie organizacjom i instytucjom kulturalnym.

Osoby niesłyszące mogą również skorzystać z tłumacza Polskiego Języka Migowego on-line, dostępnego w każdej komórce organizacyjnej Urzędu. Wizyta z tłumaczem może być umówiona mailowo pod adresem tlumaczpjm@lublin.eu lub w Biurze Obsługi Mieszkańców przy ul. Wieniawskiej 14. ■

UM Lublin

Przewóz osób z niepełnosprawnościami

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych i Seniorów (KSONiS) informuje, że od września 2025 r. wznawia się nieodpłatny przewóz osób z niepełnosprawnościami specjalnie dostosowanym mikrobusem.

Z usług tych mogą korzystać w szczególności mieszkańcy Jeleniej Góry posiadający orzeczenie o niepełnosprawności, w celach: dojazdu na wizyty lekarskie, badań i rehabilitacji, załatwienia pilnych spraw urzędowych wymagających osobistej obecności, oraz w innych uzasadnionych, istotnych potrzebach.

Transport obejmuje teren administra-

cyjnych granic Jeleniej Góry.

Aby skorzystać z usługi, należy zgłosić się najlepiej 3 dni przed planowanym dojazdem. Kontakt możliwy jest: telefonicznie pod numerami: 795 650 990 lub 510 467 133, mailowo: biuro@kson.pl, lub osobiście w siedzibie KSONiS przy ul. Os. Robotnicze 47A, pokój nr 9 w Jeleniej Górze.

Nieodpłatny przewóz stanowi ważne wsparcie dla mieszkańców z ograniczeniami ruchowymi, ułatwiając codzienne funkcjonowanie i dostęp do usług medycznych oraz administracyjnych. ■

UM Jelenia Góra

Nowy ZAZ

Jeszcze w tym roku w Mielenku Drawskim zostanie otwarty jedenasty Zakład Aktywności Zawodowej na Pomorzu Zachodnim. Zatrudnienie znajdzie w nim 30 osób z niepełnosprawnością, które zajmować się będą usługami pralniczymi, szyciem, sprzątaniem czy utrzymaniem terenów zielonych.

30 lipca Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego Olgierd Geblewicz oraz wraz z Wicemarszałknią Anną Bańkowską, dyrektorem Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej oraz władzami Powiatu Drawskiego podpisali umowę dofinansowania kosztów utworzenia i działania nowego ZAZ-u. Powstanie kompleks z usługami społecznymi

Powiat Drawski tworzy nowoczesny kompleks wsparcia społeczno-zawodowego w Mielenku Drawskim. Samorząd zaadaptował teren i budynki po byłym Ośrodku Szkolenia i Wychowania OHP.

W tym miejscu, obok nowego ZAZ-u funkcjonować ma także Centrum Opiekuńczo Mieszkalne, mieszkania wytnieniowe oraz zaplecze rehabilitacyjne.

Obecnie trwają prace adaptacyjne i modernizacyjne obiektu. W nowym Zakładzie Aktywności Zawodowej w województwie zachodniopomorskim zatrudnienie znajdzie 30 osób z niepełnosprawnością. ■

Oprac. Red.

Dostępny plac zabaw

Zadanie to zostało wybrane do realizacji w ramach Włocławskiego Budżetu Obywatelskiego na 2025 rok.

Na placu zabaw przy Hali Mistrzów zostaną zamontowane różne typy huśtawek, w tym dla osób z niepełnosprawnością oraz zabawki wielofunkcyjne.

Pojawią się ławeczki, stojaki rowerowe i nowa zieleń. Dodatkowo należy wykonać nawierzchnię pod plac zabaw i ogrodzenie

W toku jest postępowanie przetargowe na realizację prac. ■

UM Włocławek

Strażak o akcji ratującej swoje życie

Dla emerytowanego strażaka, który co roku przechodził ciężkie testy sprawnościowe, był okazem zdrowia, choroba ALS była zaskoczeniem, pomimo że występowała już wcześniej w rodzinie. Na stwardnienie zanikowe boczne cierpiał zarówno jego ojciec, jak i dziadek.

Mariusz Żywko przez wiele lat zachowywał wyjątkową sprawność i nie przypuszczał, że podzieli los swoich krewnych i będzie musiał toczyć walkę tym razem o swoje życie z tak okrutnym przeciwnikiem.

Z potrzeby pomagania innym

Będąc małym chłopcem interesował się służbami mundurowymi, a szczególnie strażą pożarną. To z chęci niesienia pomocy i ratowania ludzi wstąpił w jej szeregi. Pan Mariusz to emerytowany strażak, a prywatnie mąż, ojciec dwóch synów i kochający swoje wnuki dziadek. Zawsze był bardzo aktywny zarówno zawodowo, jak i prywatnie. – Mieliliśmy w straży takie ciężkie coroczne testy sprawności fizycznej. Byłem wtedy zdrowy i to dla mnie było normalne. Lubilem biegać, jeździć z żoną w góry, nad morze, spacerować – mówi Mariusz Żywko.

Pod koniec 2018 roku zaczął zauważać u siebie pierwsze objawy choroby, które początkowo były bardzo subtelne. – Zauważyłem, że zaczynam utykać na lewą nogę. Na początku to było takie niebołące. W 2019 roku utykanie się pogłębiło, wyraźnie odczuwałem, że lewa noga jest coraz słabsza. Widziałem również, że prawa noga nie jest już tak sprawna, jak kiedyś – wyjaśnia pan Mariusz.

Poszukiwanie diagnozy

W rodzinie pana Mariusza były wcześniejsze przypadki zachorowań na ALS. Chorował ojciec i dziadek. Prawdopodobnie zmagali się z rodzinną postacią tej choroby. – Mój ojciec chorował na tę chorobę, podświadomie, więc myślałem, że może ja mam, to co on – dodaje.

To był moment, w którym stwierdził, że trzeba zacząć się diagnozować i szukać przyczyny tego stanu. Diagnostykę rozpoczął od szpitala w Sandomierzu, w którym nie postawiono właściwej diagnozy.

Dopiero w lutym 2021 specjalistyczne badania w klinice w Warszawie przyniosły odpowiedź w postaci rozpoznania – ALS z mutacją w genie SOD1.

– Wykryto u mnie tę mutację i jest to choroba stwardnienie zanikowe boczne. Nie było to dla mnie łatwe, ale sobie myślałem, że trzeba to wziąć i żyć z tym, bo poddanie się, to żadne rozwiązanie – wyznaje pan Mariusz.

Mutacje w genie SOD1 są drugą po mutacjach C9orf72 przyczyną genetycznej postaci ALS. W Polsce na SOD1-ALS choruje około 100 osób. Część zachorowań wynika z dziedziczenia wadliwej kopii genu po którymś z rodziców, ale warto wiedzieć, że prawie połowa wszystkich osób chorych na SOD1 nie ma obciążonego wywiadu rodzinnego.

Pierwsze podanie leku i nadzieja na normalne życie

W marcu 2024 roku pan Mariusz będąc na wizycie u neurologa dowiedział się, że jest dla niego nadzieja w postaci nowego leku, udostępnionego w ramach programu wczesnego dostępu do terapii (EAP). Pan Żywko został zakwalifikowany wówczas do leczenia jako jeden z nielicznych pacjentów w Polsce.

– Jestem bardzo wdzięczny wszystkim, którzy przyczynili się do tego, że jestem w tym programie. Bardzo się cieszę, że jest w moim przypadku lek, że choroba się zatrzymała i mogę w miarę normalnie funkcjonować, inaczej jak kiedyś, ale mogę funkcjonować. Najważniejsze jest to, że ja odczułem, że ta choroba mi się chyba zatrzymała. Ja sam po sobie to czuję i widzi to moja rodzina, która mnie obserwuje na co dzień. Młodszy syn, jak przyjeżdża do nas, to mówi „tata u ciebie nie widać postępu choroby, ty jak chodziłeś tak chodzisz” – cieszy się pan Mariusz. – Dzięki niemu mogę normalnie żyć, być ojcem,



Fot. materiały prasowe

pomagać i doradzać. Po prostu możemy prowadzić takie życie normalnej rodziny – podsumowuje pan Mariusz.

Inny wymiar realizacji swoich pasji

Dziś pan Żywko, choć na emeryturze dalej realizuje swoją pasję, która stała się jego pracą. Dalej jest aktywny, choć, jak sam podkreśla zdecydowanie inaczej niż było to przed diagnozą.

– Nie jeżdżę do akcji ratowniczo-gaśniczej wiadomo dlaczego, ale jestem w zarządzie straży, jestem w komisji rewizyjnej, służę pomocą młodszym kolegom, a przede wszystkim jestem z rodziną i z wnuczkami. Bawię się z nimi, potrafię przypilnować jeszcze te małe dzieci. Żona wtedy może coś innego zrobić czy syn z synową mogą się gdzieś udać – przytacza.

Rodzinna postać ALS może budzić niepokój w kolejnych pokoleniach, dlatego warto rozważyć przeprowadzenie badań genetycznych, żeby potwierdzić lub wykluczyć chorobę. Synowie Pana Żywko mają tego świadomość. ■ Joanna Zawadzka

Rozwiń skrzydła nad Bieszczadami

W Bezmiechowej odbył się kolejny obóz paralotniowy w ramach wyjątkowego projektu Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej – Rozwiń Skrzydła. To autorska inicjatywa, która od roku 2015 daje osobom z niepełnosprawnością narządu ruchu szansę na udział w profesjonalnych szkoleniach szybowcowych i paralotniarskich.



Fot. Fundacja Podaj Dalej

W tym roku 14 uczestników z całej Polski wzbiło się w niebo na paralotniach, wykonując po kilka, a nawet kilkanaście lotów. Pogoda sprzyjała – od spokojnych warunków idealnych dla debiutantów, po bardziej dynamiczne momenty, które dodawały lotom adrenaliny. W powietrzu nie było ograniczeń – tylko skrzydła, wiatr i wolność.

– Kiedy nasi piloci odrywają się od ziemi, niepełnosprawność zostaje na startowisku. Wózek zostaje na lądzie. Tam, wysoko nad Bieszczadami, nie czują się niepełnosprawni. Po prostu są pilotami – mówi Karol Włodarczyk – koordynator projektu.

Projekt Rozwiń Skrzydła to nie tylko sport i rehabilitacja. To także inspiracja, siła ducha i piękno Bieszczad widziane z lotu ptaka. Co roku bierze w nim udział ponad 30 osób, które przełamują

bariery, zdobywają nowe umiejętności i spełniają marzenia.

– Szczególne podziękowania należą się Pawłowi Trzęsowskiemu – instruktorowi i mentorowi, który od początku wspiera uczestników swoją wiedzą, pasją i humorem. Dzięki niemu każdy lot staje się bezpieczną i niezapomnianą przygodą – zaznaczają organizatorzy wydarzenia.

Fundacja Podaj Dalej od ponad dwóch dekad działa na rzecz osób z niepełnosprawnościami, pokazując, że nie ma rzeczy niemożliwych. Projekt „Rozwiń Skrzydła” to jedno z najbardziej poruszających działań Fundacji, które jest możliwe dzięki finansowaniu z PFRON.

Film z wydarzenia autorstwa Marcina Olszewskiego, jednego z pilotów, dostępny jest na kanale Fundacji Podaj Dalej na YouTube. ■

Fundacja Podaj Dalej

Inspirują

Urząd Miasta w Poznaniu gościł wizytę studyjną w ramach projektu „Dostępny samorząd 2.0”. 38 osób, reprezentujących 27 jednostek samorządu terytorialnego oraz Śląski Związek Gmin i Powiatów odwiedziło Poznań, aby przyjrzeć się dobrym praktykom w zakresie dostępności, jak miasto usuwa bariery i tworzy przestrzeń dostępną dla wszystkich.



Fot. mat. prasowe

Uczestnicy spotkania rozpoczęli wizytę w Urzędzie Miasta Poznania przy Placu Kolegiackim, gdzie zapoznali się z miejskimi działaniami na rzecz dostępności. Obejrzel m.in. windy, podjazdy, tłumacza języka migowego online, informacje w formacie ETR, pętlę indukcyjną i totupointy.

Następnie udali się na spacer po zmodernizowanym Starym Rynku, by zobaczyć wyrównaną nawierzchnię, plan tyflograficzny, makietę rynku z opisem w Braille’u oraz udogodnienia w toalecie publicznej.

Samorządowcy odwiedzili też Galerię Miejską Arsenał, w pełni dostosowaną do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, gdzie poznali rozwiązania zwiększające dostępność wystaw i tzw. komfortkę – pomieszczenie do higienicznej obsługi osób z niepełnosprawnościami.

Wizyta pozwoliła uczestnikom poznać praktyczne rozwiązania stosowane w Poznaniu na rzecz dostępności, a także wymienić się doświadczeniami i dobrymi praktykami.

– Mamy nadzieję, że zainspirowaliśmy do wdrażania podobnych rozwiązań w gminach i powiatach na Śląsku – dodają organizatorzy. ■

Oprac. Red.

Jak komunikować się z niesłyszącymi

29 września przypada Międzynarodowy Dzień Głuchych. To dobra okazja, żeby przypomnieć o miejskiej kampanii społecznej „Różni, ale Równi”, w której miasto Kraków uwrażliwiało mieszkańców na potrzeby osób z niepełnosprawnościami. W jednej z odsłon kampanii można znaleźć podpowiedzi, jak komunikować się z osobami głuchymi.

Międzynarodowy Dzień Głuchych to dobra okazja, żeby przypomnieć zrealizowaną przez miasto kampanię społeczną „Różni, ale Równi. Zobacz człowieka”. Jedną z jej odsłon była poświęcona komunikacji z osobami głuchymi. Przypomnijmy od razu, że używanie sformułowania „głuchoniemy”, dla osób niesłyszących jest pejoratywne. Używając go, nazywamy osobę głuchą jednocześnie niemą, a przecież osoby niesłyszące mają swój język – język migowy, mogą się swobodnie komunikować. Znacznie lepiej jest więc mówić: osoba niesłysząca lub osoba głucha.

W tej miejskiej kampanii społecznej poświęconej osobom niesłyszącym zostały zebrane podpowiedzi, które mogą okazać się bardzo przydatne w komunikacji z osobami głuchymi lub słabosłyszącymi. Przypominamy te porady.

Jak nawiązać komunikację?

Możesz machnąć ręką – wyciągnij rękę przed siebie tak, żeby osoba głucha spojrzała na osobę machającą, możesz też tę osobę klepnąć lekko w ramię.

Włącz/wyłącz światło – tę metodę stosujemy, gdy wchodzimy do pomieszczenia, w którym osoby głuche nie mogą nas od razu zobaczyć (światło gasimy i zapalamy kilka razy, aż osoba głucha zwróci na nas uwagę).

Uderz w stół/tupnij – również w ten sposób można nawiązać kontakt z osobą głuchą. Drganie podłogi powinno zwrócić uwagę osoby głuchej. Tu ciekawostka: dwukrotne stuknięcie dłonią w stół oznacza: „smacznego!”.

Jak się komunikować?

Mów – ustaw się przodem do rozmówcy, tak by usta były dobrze widoczne. Nie odwracaj się. Podczas rozmowy z osobą głuchą lub słabosłyszącą ważne



Fot. mat. prasowe

jest też, by nie tracić kontaktu wzrokowego. Komunikację utrudnia wypowiedzianie szybkich lub niewyraźnych słów. Nie oznacza to, że powinniśmy mówić wolno, czy dzielić wyrazy. Rozmawiajmy w normalnym tempie. Pamiętajmy przy tym, że nie każda osoba głucha potrafi czytać z ruchu ust.

Nie stawaj pod światło – szczególnie mocne, rażące światło może ograniczyć konwersację, utrudniając osobie głuchej odczytanie mowy ciała.

Użyj kartki i długopisu albo telefonu – to często przyspiesza komunikację. Ważne, żeby formułować krótkie, proste zdania bez rozpisywania się.

Nie krzycz – to nie pomaga, a nawet może prowadzić do nieporozumień.

Praktyczne porady

Nie przechodź między migającymi głuchymi – w komunikacji osób głuchych kontakt wzrokowy ma fundamentalne znaczenie. Nie należy przechodzić pomiędzy rozmawiającymi osobami głuchymi, bo jest to traktowane jak nieuprzejme przerwanie rozmowy. Nawet jeżeli odstęp między rozmawiającymi jest znaczny

np. 2 lub 3 metry, zdecydowanie lepiej przejść obok.

Nie zasłaniaj tłumacza – odnosi się to szczególnie do organizowanych wydarzeń czy imprez z udziałem tłumacza języka migowego i nie rozmawiaj z tłumaczem, tylko z osobą głuchą – kiedy zwracasz się do osoby towarzyszącej, zamiast do osoby ze szczególnymi potrzebami, zachowujesz się niegrzecznie. Możesz urazić adresata wypowiedzi, który może poczuć się ignorowany i pominięty.

Nie patrz na dłonie, ale w oczy – jeśli rozmawiasz z osobą głuchą, patrz jej w oczy – ta osoba może migać albo mówić i migać jednocześnie. Część osób wzmacnia w ten sposób przekaz werbalny. Gdy podczas rozmowy patrzą na dłonie osoby głuchej, możesz rozpraszać swojego rozmówcę, utrudniając w ten sposób konwersację.

Dodatkowe informacje o poszczególnych odsłonach kampanii, a także działaniach miasta skierowanych przede wszystkim do osób z niepełnosprawnościami można znaleźć na stronie Kraków Bez Barier. ■

UM Kraków

Świadczenie wspierające bez pośredników

Zakład Ubezpieczeń Społecznych ostrzega: Osoby z niepełnosprawnością nie muszą płacić kancelariom prawnym ani pośrednikom, aby otrzymać świadczenie wspierające. Wniosek można złożyć wyłącznie w formie elektronicznej – samodzielnie lub z bezpłatną pomocą pracowników ZUS, zarówno w placówkach, podczas e-wizyty, jak i przez infolinię.



Fot. ZUS

Niestety, zdarzają się przypadki, gdy nieuczciwe firmy pobierają wysokie opłaty i... wniosku w ogóle nie składają. Tak było w przypadku klienta, który dopiero w ZUS dowiedział się, że formularz nie został wysłany.

Niedawno do jednego z oddziałów ZUS w regionie zgłosił się klient, aby sprawdzić termin wypłaty świadczenia wspierającego. Okazało się, że wniosek nie został w ogóle złożony. Jak poinformował mężczyzna, skorzystał on z usług kancelarii, która obiecywała „załatwienie” świadczenia. Jej przedstawiciele odwiedzili go w domu, namówili do podpisania dokumentów i uzyskali pełnomocnictwo do działania w jego imieniu, nie informując jednak wprost o bardzo wysokiej opłacie za swoje usługi – relacjonuje Wojciech Dyląg z biura prasowego ZUS.

W tym przypadku koszt „usługi” wy-

nosił aż 10 tysięcy złotych. Choć zapis o wynagrodzeniu znajdował się w umowie, klient przyznał, że nie przeczytał jej dokładnie przed podpisaniem.

– To kolejny przypadek, kiedy ktoś płaci ogromne pieniądze za coś, co w ZUS można załatwić bez żadnych opłat – podkreśla W. Dyląg.

ZUS apeluje by nie podpisywać dokumentów bez ich dokładnego przeczytania a w razie wątpliwości skontaktować się bezpośrednio z najbliższą placówką ZUS. Pamiętać należy również, że wsparcie przy składaniu wniosków w ZUS jest całkowicie bezpłatne.

Więcej informacji o świadczeniu wspierającym i zasadach jego przyznawania można uzyskać w placówkach ZUS, podczas e-wizyty lub na infolinii oraz na stronie internetowej www.zus.pl. ■

ZUS

Karmiący robot

Startup Semi Robotics z Łodzi stworzył robota karmiącego FIDI – nowoczesne rozwiązanie wspierające osoby z niepełnosprawnościami, które mają trudności z samodzielnym spożywaniem posiłków.



Fot. materiały prasowe.

FIDI to nagradzany robot karmiący, stworzony w ramach projektu technologicznego przez startup Semi Robotics z Łodzi. Innowacyjne urządzenie powstało z myślą o osobach z niepełnosprawnościami, które nie są w stanie samodzielnie spożywać posiłków, a jego zastosowanie przynosi realne wsparcie również pracownikom Domów Pomocy Społecznej w Łodzi. Dzięki automatyzacji procesu karmienia FIDI odciąża opiekunów, umożliwiając im lepsze zarządzanie czasem i skupienie się na innych potrzebach podopiecznych. Projekt został wyróżniony m.in. w konkursie Startup Contest na Infoshare 2024 i jest jednym z czołowych rozwiązań medycznych rozwijanych w regionie łódzkim.

Robot został wyposażony w inteligentne ramię, kamerę 3D oraz algorytmy rozpoznające gesty użytkownika, takie jak odwracanie głowy czy brak reakcji, co pozwala mu samodzielnie podawać jedzenie i dostosowywać tempo posiłku. Dzięki kompaktowej konstrukcji i łatwości użytkowania, FIDI sprawdza się zarówno przy łóżku, jak i przy stole, a jego modułowa budowa pozwala na szybkie czyszczenie i transport. Ostatecznym celem twórców jest przywrócenie osobom niesamodzielnym poczucia niezależności i komfortu, przy jednoczesnym zwiększeniu wydolności systemu opieki. Obecnie Semi Robotics rozwija technologię i przygotowuje FIDI do wdrożenia w kolejnych placówkach w całej Polsce. ■

UM Łódź

Zrozumieć, by lepiej pomagać

Jak skutecznie komunikować się z osobami niewidomymi i słabowidzącymi? Funkcjonariusze oraz pracownicy cywilni KRP Warszawa IV mieli okazję zdobyć tę wiedzę podczas wyjątkowych warsztatów.



Fot. wola.policja.gov.pl

Szkolenie prowadziła Anna Dąbrowska – ekspert z Gabinetu Komendanta Głównego Policji, od lat zaangażowana w działania na rzecz osób z niepełnosprawnością wzroku. Spotkanie łączyło teorię z praktyką, pozwalając uczestnikom lepiej zrozumieć codzienne wyzwania, z jakimi mierzą się osoby z dysfunkcją wzroku.

W świetlicy jednostki Komendy Rejonowej Policji Warszawa IV odbyło się szkolenie poświęcone zasadom kontaktu z osobami z niepełnosprawnością wzroku. Uczestnicy, korzystając ze specjalnych gogli symulacyjnych, mogli doświadczyć ograniczeń widzenia oraz wcielić się w rolę osoby niewidomej lub jej przewodnika. W części teoretycznej omówiono m.in. przepisy Ustawy o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami oraz procedury postępowania w trakcie czynności służbowych, takich jak przesłuchania.

Szkolenie było cenną okazją do zdobycia wiedzy i praktycznych umiejętności, które pozwolą funkcjonariuszom i pracownikom cywilnym lepiej wspierać osoby z dysfunkcją wzroku w codziennej pracy. Takie inicjatywy nie tylko podnoszą kompetencje uczestników, ale także wzmacniają wizerunek Policji jako formacji otwartej, profesjonalnej i wrażliwej na potrzeby każdego człowieka. ■

mł.asp Małgorzata Staniszevska
wola.policja.gov.pl

Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością” dla NGO

Rozpoczął się otwarty konkurs ofert na realizację zadań z zakresu wsparcia społecznego osób z niepełnosprawnościami w ramach Programu „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością” dla Organizacji Pozarządowych – edycja 2026.



Fot. pixabay.com

Głównym celem Programu jest wprowadzenie usług asystencji osobistej jako formy ogólnodostępnego wsparcia w wykonywaniu codziennych czynności oraz funkcjonowaniu w życiu społecznym. Na realizację zadań w ramach Programu Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przeznaczył z Funduszu w 2026 r. kwotę 310 000 000 zł. Maksymalna kwota dofinansowania dla jednej oferty wynosi 3 000 000 zł.

Zgodnie z warunkami Programu jego głównym celem jest wprowadzenie usług asystencji osobistej jako formy ogólnodostępnego wsparcia w wykonywaniu codziennych czynności oraz funkcjonowaniu w życiu społecznym, których adresatami są następujące osoby zwane dalej „uczestnikami”: dzieci od ukończenia 2. roku życia do ukończenia 16. roku życia posiadające orzeczenie o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami określonymi w pkt 7 i 8 orzeczenia o niepełnosprawności – konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna

dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji oraz osoby z niepełnosprawnościami posiadające orzeczenie: o znacznym stopniu niepełnosprawności albo o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, albo traktowane na równi z orzeczeniami wymienionymi w lit. a i b, zgodnie z art. 5 i art. 62 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz. U. z 2025 r. poz. 913).

Usługi asystencji osobistej polegają na wspieraniu przez asystenta osoby z niepełnosprawnością w różnych sferach życia, w tym: wsparciu uczestnika w czynnościach samoobsługowych, w tym utrzymaniu higieny osobistej; wsparciu uczestnika w prowadzeniu gospodarstwa domowego i wypełnianiu ról w rodzinie; wsparciu uczestnika w przemieszczaniu się poza miejscem zamieszkania; wsparciu uczestnika w podejmowaniu aktywności życiowej i komunikowaniu się z otoczeniem.

Oferty wraz z załącznikami należy składać do Ministra za pośrednictwem Generators Funduszu Solidarnościowego do dnia 12 września 2025 r. ■

niepełnosprawni.gov.pl

Nowy słownik PJM

Naukowcy z Uniwersytetu Warszawskiego we współpracy z Instytutem Spraw Głuchych oraz Krajową Izbą Radców Prawnych stworzyli specjalistyczny słownik zbierający terminologię prawną i medyczną w polskim języku migowym (PJM).

Na trudności w komunikacji ze swoimi głuchymi klientami zwrócili uwagę pracownicy Krajowej Izby Radców Prawnych. Chociaż Polski Język Migowy (PJM) rozwija się od początków XIX wieku, to jednak przez dekady zasób leksykalny PJM obejmował przede wszystkim słownictwo codzienne, a nie terminologię specjalistyczną.

– Specyfika funkcjonowania języków migowych – ich wykorzystywanie przede wszystkim w komunikacji codziennej, niespecjalistycznej – przekłada się na istotne braki terminologiczne. Dotyczy to chociażby kluczowych obszarów słownictwa związanego z prawem i medycyną – powiedział PAP dr hab. Paweł Rutkowski, prof. UW, kierownik Pracowni Lingwistyki Migowej Wydziału Polonistyki Uniwersytetu Warszawskiego, w której realizowano projekt „Leksykografia dla społeczeństwa: słownik terminów prawnych i medycznych w polskim języku migowym”.

Dr Rutkowski powiedział, że na świecie jest około 160 języków migowych i nie są one bezpośrednio powiązane z językami fonicznymi, czyli np. polski język migowy (PJM) nie jest wizualizacją polszczyzny – ma odrębną strukturę gramatyczną i własne słownictwo.

– Lingwiści zajmujący się językami migowymi nie mają wątpliwości, że są one w pełni ukształtowanymi systemami komunikacyjnymi, zdolnymi do wyrażenia dowolnych (w tym abstrakcyjnych) treści – zaznaczył naukowiec. Zauważył, że „z socjolingwistycznego punktu widzenia osoby migające powinny być postrzegane jako odrębna społeczność językowa”.

Podkreślił, że Głusi to „jedna z największych mniejszości językowych w Polsce – licząca kilkadziesiąt tysięcy osób”. Dla większości z nich polszczyzna jest językiem drugim, a zatem – tak jak w wy-

padku języków obcych – sprawiającym poważne trudności komunikacyjne.

– Warto zwrócić tu uwagę na wielką literę w zapisie słowa Głuchy – pisownia taka stosowana jest w literaturze przedmiotu jako sygnał, iż z socjolingwistycznego punktu widzenia osoby migające powinny być postrzegane jako odrębna społeczność językowa – wyjaśnił.

Słownik Terminów Medycznych i Prawnych Języka Migowego (STMPJM) zawiera terminy dotyczące zdrowia i medycyny, opracowane w polskim języku migowym i polskim języku fonicznym. Będzie przydatny przede wszystkim osobom niesłyszącym, ale także np. lekarzom obsługującym głuchych klientów, prawnikom oraz tłumaczom polskiego języka migowego.

Członkowie zespołu dokumentacyjnego wyszukiwali znaki z przygotowanej wcześniej listy kluczowych polskich terminów prawnych, prawniczych i medycznych. Spisy te zostały opracowane przez specjalistów z zakresu prawa i medycyny, będących partnerami społecznymi projektu. Lista polskich terminów prawniczych zawierała ponad 550 leksemów, zaś lista prezentująca słownictwo medyczne – ok. 800 polskich terminów.

Rutkowski zaznaczył, że realizacja projektu jest dobrym przykładem owocnej współpracy między naukowcami z UW a podmiotami działającymi w sferze pozaakademickiej, czyli Krajową Izbą Radców Prawnych i Instytutem Spraw Głuchych, czyli podejmowania badań rozwiązujących istotne problemy społeczne, co było celem finansowanego ze środków resortu nauki programu Nauka dla Społeczeństwa, w ramach którego realizowano prace.

Jak zaznaczył dr Rutkowski, na świecie powstaje coraz więcej słowników ze znakami migowymi. Jego zdaniem pod względem technicznym „znacznym

ułatwieniem w tworzeniu słowników języków migowych stały się w ostatnim czasie zaawansowane technologie nagrywania i przetwarzania materiałów wideo”.

Podkreślił jednak, że często te powstające słowniki nie odpowiadają akademickim standardom leksykograficznym. – W opublikowanych przez nasz zespół słownikach terminologii prawnej i medycznej leksyka została dobrana na podstawie rygorystycznych zasad dokumentacyjnych i eksperymentalnych, w tym w szczególności została oparta na zasobach stworzonego przez nasz zespół w poprzedniej dekadzie Korpusu Polskiego Języka Migowego, obszernego zbioru wizualno-przestrzennych wypowiedzi polskich Głuchych, jednego z dwóch największych korpusów tego typu na świecie (obok analogicznego zasobu wytworzonego w Hamburgu) – zaznaczył.

Do każdego hasła migowego dołączona jest transkrypcja w hamburskim systemie notacji języków migowych (ang. skrót HamNoSys). HamNoSys został stworzony w roku 1985 przez zespół badaczy z Uniwersytetu Hamburgskiego (pod kierownictwem Thomasa Hankego) i może być wykorzystany do zapisu znaków dowolnego języka migowego oraz dowolnych gestów, dlatego jest systemem uniwersalnym. Przewidziane zostały w nim wszystkie możliwe układy dłoni, lokalizacje i rodzaje ruchu. Poszczególnym parametrom znaków odpowiadają w zapisie specjalne symbole i cyfry.

Jak podkreślili realizatorzy projektu, ważnym zadaniem zespołu dokumentacyjnego było odnotowanie znaków faktycznie używanych przez osoby posługujące się PJM. Z tego względu wskazywano, ile razy dany znak pojawił się w różnorodnych źródłach. ■

Anna Mikołajczyk-Kłębek (PAP)

Źródło: naukawpolsce.pl



Fot. Rafał Sulek

Z wizytą w Bretanii

W poprzednim numerze wspominałem o planach naszej podróży do Francji. Wraz z dyrektorem ds. projektowych Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych wyruszyliśmy do Saint-Brieuc, urokliwego miasta w samym sercu Bretanii. Naszym celem było poznanie systemów wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami oraz przyjrzenie się regionalnym działaniom na rzecz ich społeczno-zawodowej reintegracji.

RAFAŁ SUŁEK

Na miejscu nie było jednak czasu na długie wrażenia z podróży. Gdy dotarliśmy do Saint-Brieuc, zegar wskazywał niemal północ. Zmęczeni, ale pełni ciekawości, położyliśmy się spać – wiedząc, że już następnego dnia o dziewiątej rano czeka nas pierwsze spotkanie.

Na początek odwiedziliśmy Rich'ESS – miejsce naprawdę wyjątkowe, będące lokalnym centrum ekonomii społecznej i solidarnej. To właśnie tam Bretania pokazuje swoje ludzkie oblicze: gdzie

przedsiębiorczość spotyka się z empatią, a rozwój gospodarczy idzie w parze z troską o drugiego człowieka.

Zanim jednak opowiem więcej o samym spotkaniu, muszę wspomnieć o miejscu, które przez kilka dni stało się naszym domem. Nasze lokum – skromne, ale pełne uroku – znajdowało się w spokojnej dzielnicy, z dala od turystycznego zgiełku. Rano budził nas zapach świeżych bagietek i kawy, a wieczorami z okien widać było typowe dla Bretanii kamienne

domki i niebo w kolorze granatu.

To właśnie tam, między codziennymi spotkaniami a chwilami odpoczynku, mogliśmy poczuć ducha tej niezwyklej krajiny – surowej, a zarazem ciepłej, twardej jak granit, ale otwartej jak ocean, który ją otacza.

Nasze zakwaterowanie w Bretanii mieściło się w urokliwym, kamiennie-drewnianym domu o typowej dla regionu architekturze. Z zewnątrz zachwycał on rustykalnym urokiem i czerwonymi, drewnianymi belkami zdobiącymi elewację. Dom położony był przy wąskiej, brukowanej uliczce, w sercu starego miasteczka, gdzie każdy kamień zdawał się opowiadać własną historię.

W jednym z pokoi znajdowało się stare, pięknie zachowane pianino z ciemnego drewna o bogatej fakturze. Na nim ustawiono świeczniki, ceramiczne figurki kaczek oraz wazon z suszonymi kwiatami – wszystko oświetlone delikatnym, ciepłym światłem. Nad pianinem wisiał minimalistyczny obraz w jasnych barwach, co nadawało pomieszczeniu spokojny i estetyczny charakter. Telewizor z kolei umieszczony był na zdobionej ławie, jaką znamy chociażby z kościołów. Ciepłe światło lamp, ciemna, drewniana podłoga ułożona w jodełkę i widoczne belki stropowe tworzyły w tym pokoju atmosferę typową dla bretońskich domów – prostą, lecz pełną uroku. Drugi pokój jaki mieliśmy do dyspozycji, to już jasna i spokojna przestrzeń, urządzona minimalistycznie. Białe ściany, duże wbudowane szafy z przesuwными drzwiami i klasyczne drewniane okiennice tworzyły wrażenie czystości i porządku.

Okna wychodziły na brukowaną uliczkę z kamiennym murem, za którym widać było typowe bretońskie domy z granitu. Na szybach przyklejone były kolorowe motyle i kwiaty, które dodawały wnętrzu uroku i lekkości – szczególnie, gdy przez nie wpadało dennne światło.

Cała przestrzeń parterowa jaką mieliśmy do dyspozycji z Jakubem emanowała spokojem, miała duszę i autentyczny charakter bretońskiego miasteczka. Czuło się w nim ciepło dawnych murów, zapach drewna i ducha historii – a jednocześnie zapewniała ona wszystko, co potrzebne do współczesnego komfortu.

W łazience czekała na nas prawdziwa niespodzianka – zlew, który sam w sobie

mógłby uchodzić za dzieło sztuki. Wykuty z kawałka surowego drewna, przypominał raczej fragment pnia wyrzeźbiony przez czas i wodę niż element codziennego użytku. Jego nieregularne kształty i ciepły odcień kontrastowały z chłodną, kamienną glazurą ścian. Kiedy po raz pierwszy odkręciliśmy wodę, jej strumień spływał po metalowej, szerokiej wylewce niczym mały wodospad – prosty detal, a jednak zaskakująco poetycki. Ten zlew, niecodzienny i surowy w formie, idealnie wpisywał się w charakter całego domu – łączącego naturalność z artystycznym smakiem.

Z zewnątrz budynek, w którym mieszkaliśmy, miał typowo bretoński charakter – kamienna parterowa część i drewniany szkielet z czerwonymi belkami na wyższych kondygnacjach. Całość wyglądała jak z pocztówki: wąska, wysoka kamienica z uroczymi okiennicami, położona przy wąskiej, krętej uliczce starego miasta.

I właśnie w tym spokoju – w tej zdyscyplinowanej, ale serdecznej codzienności – zaczynało się to, po co naprawdę przyjechaliśmy do Bretanii. Bo choć podróż miała w sobie coś z turystycznej przygody, jej cel był znacznie poważniejszy: poznanie, jak Francuzi budują system wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami, jak łączą społeczną solidarność z praktycznym działaniem.

Naszym przewodnikiem po tych meandrach bretońskiej rzeczywistości został Patrice Hénaff, dyrektor Rich'ESS – organizacji, której nazwa w wolnym tłumaczeniu oznacza Interaktywną Sieć Podmiotów Gospodarki Społecznej i Solidarnej. To właśnie on otworzył przed nami drzwi do miejsc, gdzie współpraca instytucji państwowych, regionów, departamentów i organizacji pozarządowych układa się w spójny system wsparcia, a troska o drugiego człowieka nie jest dodatkiem do pracy – lecz jej fundamentem.

Spotkanie z nim i jego zespołem było naszym pierwszym krokiem w stronę zrozumienia, czym naprawdę jest francuska ekonomia społeczna – nie teorią, lecz żywym organizmem, w którym każdy element ma swoje znaczenie.

Kamienne fasady starych domów i zaparkowane po obu stronach auta sprawiały, że miejscami przejazd przypominał manewrowanie statkiem w porcie. Trzeba

było nabrać dystansu – dosłownie i w przenośni. Miasto wymusza tu inny rytm jazdy: spokojniejszy, bardziej uważny. Każdy zakręt to decyzja, każdy metr – test wyczucia.

Dla kogoś, kto dopiero przyjechał do Bretanii, to nie tylko pierwsza przejażdżka, ale też pierwsze spotkanie z lokalną kulturą drogową: cierpliwą, zdyscyplinowaną i trochę nieufną wobec przybyszy z zewnątrz. Z początku było ciasno, chwilami nawet zbyt ciasno – ale właśnie w tym tkwiło całe piękno tej trasy. Miasto powoli odsłaniało swoje oblicze ucząc, że w Bretanii kierowca nie walczy z przestrzenią, lecz się do niej dopasowuje.

Kiedy w końcu dotarliśmy pod Centre Social, silnik Caravelle'a jeszcze cicho pracował, a w głowie wciąż brzmiało echo zwięzających się ulic i dźwięk pierwszej prawdziwej przygody za kółkiem – tej, od której zaczyna się osvajanie z nowym miejscem i nowym tempem życia. Bo tempo to nie tylko kwestia jazdy, ale i całego rytmu dnia, który w Bretanii – i we Francji w ogóle – płynie zupełnie inaczej niż w Polsce.

Tu nie je się wtedy, kiedy ma się ochotę, ale wtedy, kiedy je całe miasto. O trzynastej – obiad. O dziewiętnastej – kolacja. Pomiedzy tymi godzinami restauracje zamykają kuchnie, a jeśli ktoś, jak my, zgłodnieje o szesnastej, musi zadowolić się lodami, ciastkiem albo kawą. Początkowo wydawało się to wręcz absurdalne – przecież w tak pięknym, turystycznym miejscu jak Saint-Brieuc człowiek chciałby usiąść przy stole o dowolnej porze i po prostu coś zjeść. Tymczasem między czternastą a dziewiętnastą znalezienie obiadu graniczy z cudem.

Rytm dnia Francuzów jest równie precyzyjny, co ich kuchnia. Sklepy spożywcze otwierają się dopiero około 8:30, choć piekarnie, na szczęście, zaczynają pracę wcześniej – od siódmej. Zapach świeżych bagietek staje się więc porannym dzwonkiem budzącym miasto. Potem wszystko zwalnia, aż do wspólnego obiadu, kiedy ulice pustoszeją, a bary i kawiarnie zapełniają się ludźmi, którzy jedzą powoli, bez pośpiechu, jakby każda przerwa w pracy była świętem.

Dla nas, przyzwyczajonych do elastyczności i „zjedzenia czegośkolwiek w biegu”, to była mała kulturowa rewolucja. Francja – nawet ta prowincjonalna, bretońska – uczy, że czas ma swoją porę, że nie wszystko moż-

na przyspieszyć. I że czasem warto się zatrzymać, tak jak na tych wąskich uliczkach Saint-Brieuc, by po prostu wpasować się w rytm miejsca, zamiast próbować narzucać mu swój własny. Patrząc z perspektywy tych kilku kilometrów i kilku dni w Bretanii, trudno nie dojść do wniosku, że ta pierwsza jazda była czymś więcej niż tylko próbą zmieszczenia się w wąskiej uliczce. To był pierwszy krok w nauce tutejszego spokoju – tej nieśpiesznej, ale konsekwentnej sztuki życia, w której każdy manewr, każdy posiłek i każdy dzień mają swój rytm.

Saint-Brieuc okazało się nie tylko miejscem na mapie, ale też lekcją cierpliwości. Uczyło, że czasem warto zwolnić, puścić kogoś przodem, poczekać na otwarcie sklepu, albo po prostu przyjąć, że między czternastą a dziewiętnastą świat zwalnia, by złapać oddech. Bo we Francji, nawet tej codziennej i niepozornej, tempo życia to nie ograniczenie – to zaproszenie, by żyć bardziej świadomie.

I tu niestety musimy się zatrzymać – nie dlatego, że zabrakło nam wspomnień, lecz dlatego, że objętość gazety, jak wiadomo, nie jest z gumy. Pierwotnie planowałem przedstawić Państwu przynajmniej dwa pierwsze spotkania, jakie odbyliśmy w trakcie naszej wizyty w Bretanii. Szybko jednak okazało się, że każde z nich zasługuje na coś więcej niż dostępne miejsce, w postaci kilku zdań. Dlatego na razie postawmy tu przecinek, nie kropkę. W kolejnych numerach zabiorę Państwa w dalszą podróż po francuskim świecie ekonomii społecznej i solidarnej. Opowiem m.in. o samej wspomnianej już sieci Rich'ESS oraz o organizacji APAJH, która w wielu aspektach przypomina nasze polskie PSONI.

Na koniec cyklu, w trzeciej części relacji, podzielę się również wrażeniami z bardziej turystycznej strony naszej wyprawy. Bretania to przecież nie tylko instytucje i projekty społeczne, ale też zachwycające krajobrazy, kamienne miasteczka i niezwykli ludzie, których spotkaliśmy po drodze.

Mam nadzieję, że ta opowieść nie okaże się dla Państwa nużąca, a raczej stanie się zaproszeniem do wspólnego odkrywania Francji z innej perspektywy – tej, w której solidarność i codzienność mimo wielu problemów, które i nam w Polsce są bliskie, spotykają się przy jednym stole. ■

O wczesnej diagnostyce zaburzeń ze spektrum autyzmu u dzieci

Owprowadzenie do bilansu zdrowia dwulatka oceny obecności sygnałów mogących wskazywać na zaburzenia ze spektrum autyzmu – apelują konsultanci krajowi, klinicyści i eksperci, ponieważ tylko wczesne rozpoczęcie terapii może przynieść oczekiwane efekty. Potrzebne są też wytyczne dla placówek ochrony zdrowia i oświaty dotyczące ich współpracy, uprządkowania i wystandaryzowania ścieżki diagnostycznej.

Sytuacja dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu w kontekście potrzeby zapewnienia dostępu do wczesnej diagnostyki i możliwości szybkiego podjęcia terapii została zaprezentowana w stanowisku Instytutu Ochrona Zdrowia.

Rozpoczęcie terapii w wieku szkolnym zbyt późnej

– Gdy rozpoczynałam pracę, na terapię trafiały dzieci w wieku szkolnym powyżej siódmego roku życia. Mimo starań całego zespołu, nie udawało się im pomóc w taki sposób, jakbyśmy sobie tego życzyli. Nie potrafiliśmy efektywnie nauczyć ich najprostszych czynności, jak ubieranie się czy mycie – opowiadała dr Anna Budzińska, dyrektor Instytutu Wspomagania Rozwoju Dziecka w Gdańsku, która na co dzień od lat 90. zajmuje się diagnostyką i wczesną terapią zaburzeń ze spektrum autyzmu u dzieci.

– Dzięki pracom badawczym, wymianie doświadczeń z wyspecjalizowanymi ośrodkami zagranicznymi ustaliliśmy, że aby pomóc osobom ze spektrum autyzmu, trzeba rozpocząć terapię jak najwcześniej – zaznaczyła.

– Obecnie rozpoczynamy ją w wieku dwóch i pół roku i widzimy, że wyniki są naprawdę bardzo dobre. Potwierdzają to również opublikowane przeze mnie i przez moje koleżanki z Instytutu Wspomagania Rozwoju Dziecka badania naukowe nad skutecznością prowadzonych oddziaływań terapeutycznych – dodała.

Tymczasem w Polsce około 70 proc. dzieci z podejrzeniem zaburzeń ze spektrum autyzmu otrzymuje diagnozę



po trzecim roku życia, co negatywnie wpływa na efektywność terapii, rozwój zdolności poznawczych, mowy i umiejętności adaptacyjnych dziecka oraz jakość jego życia, rodziców i opiekunów.

Poszerzenie bilansu dwulatka

Prof. Teresa Jackowska, prezes Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego mówiła o konieczności poszerzenia bilansu dziecka w wieku dwóch lat o ocenę sygnałów, które mogłyby wskazywać na występowanie zaburzeń ze spektrum autyzmu.

– Dane europejskie pokazują, że jesteśmy pierwszym krajem, gdzie prób samobójczych u dzieci jest najwięcej, dlatego trzeba wszelkie zaburzenia mogące do tego prowadzić wykrywać jak najwcześniej – alarmowała. Jej zdaniem, częstotliwość bilansów powinna być większa. – Bilanse w pierwszym półroczu życia prowadzi się dość regularnie, bo związane są ze szczepieniami, następnie jest wizyta w dziewiątym miesiącu, potem między pierwszym a drugim rokiem życia 2-3 razy związana ze szczepieniami i bilans

dwulatka. Jednak kolejny jest dopiero w czwartym roku życia, czyli przez dwa lata nic nie dzieje i trzeba to zmienić – rekomendowała. Dodała, że również Sekcja Medycyny i Rozwoju Dziecka PAN postawiła sobie za cel zmianę bilansów zdrowia dziecka.

Dr Iwona Artemiuk, pediatra z Centrum Medycznego Świat Zdrowia w Warszawie poinformowała, że operator medyczny Świat Zdrowia w swoich centrach wdrożył przesiew dzieci w kierunku zaburzeń ze spektrum autyzmu w ramach podstawowej opieki zdrowotnej w czasie bilansu dwulatka w ramach



Fot. pixabay.com

ogólnopolskiego projektu Świat Zdrowia dla Wszystkich.

– Jest to badanie, które trwa około 15 minut. I dotychczas łącznie z pilotażem przeprowadziliśmy ponad 400 takich badań. U 11 dzieci, czyli u 4,6 proc. zdiagnozowaliśmy zaburzenia w kierunku ze spektrum autyzmu i skierowaliśmy je do dalszej diagnostyki psychologiczno-pedagogicznej – powiedziała. Dodała, że przesiew pokazał, że warto realizować spersonalizowaną, proaktywną opiekę medyczną nad małymi pacjentami w POZ.

Zwalidowane narzędzia

Prof. Teresa Jackowska zwróciła uwagę na brak w poradniach wystandaryzowanych kwestionariuszy do bilansu. Wskazała, że pediatra powinien dostać opracowany przez psychologów i pedagogów zwięzły kwestionariusz, dzięki któremu będzie możliwe badanie przesiewowe.

– Bo już w czwartym roku życia może być za późno – ostrzegła.

Wspomniała, że prace nad takim kwestionariuszem były już prowadzone i że przekaże Polskiemu Towarzystwu Pediatrycznemu rekomendacje Instytutu Zdrowia.

Zaznaczyła, że jeśli chodzi o badanie przedmiotowe, potrzebny jest odpowiedni czas w poradni w POZ, szczególnie dla dziecka, które ma zaburzenia.

– Warto wtedy skorzystać z wideo, które rodzice nagrywają w domu, bo dzieci w gabinecie lekarskim zachowują się inaczej – zaznaczyła.

Prof. Ewa Pisula z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, autorka wiodących polskich badań naukowych nad zaburzeniami ze spektrum autyzmu opowiadała o prowadzonych bardzo intensywnie w wielu laboratoriach na świecie pracach z wykorzystaniem również sztucznej inteligencji dotyczących przyczyn oraz przebiegu nietypowych trajektorii rozwojowych.

– Przed nauką stoi wiele zadań związanych z algorytmami diagnostycznymi, strategią przeprowadzania procesu diagnostycznego – zaznaczyła. Dodała, że w Polsce wiele zespołów badawczych podejmowało działania mające na celu zwalidowanie różnych narzędzi przesiewowych i wiedza w tym zakresie istnieje, ale te prace kończą się zawsze podsumowaniem: konieczne są dalsze badania, żeby uzyskać narzędzie, które będzie miało dobre właściwości psychometryczne. Jej zdaniem, trudność polega na tym, że to są badania, w których nie zastosowano podłużnego planu i nie sprawdzono, jak później wygląda rozwój i sytuacja dziecka. A to jest niezbędne do oceny wartości narzędzia przesiewowego.

– Priorytetem jest więc wypracowanie dobrego narzędzia sprawdzonego w populacji polskiej – podsumowała. Zwróciła uwagę na dysproporcje płciowe w zakresie

diagnozowania zaburzeń spektrum autyzmu u dziewczynek. – Myślę, że będą wypracowywane już niebawem lepsze narzędzia diagnostyczne w odniesieniu do tej grupy – zaznaczyła.

Uporządkowanie ścieżki diagnostycznej

Zdaniem dr Aleksandry Lewandowskiej, konsultant krajowej w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży, w Polsce konieczne jest uporządkowanie ścieżki diagnostycznej wszystkich zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży. Aby diagnoza była przeprowadzona w sposób rzetelny, ważna jest współpraca w zespołach interdyscyplinarnych składających się z psychiatry dziecięcego, psychologa, pedagoga, logopedy, fizjoterapeuty.

– A ponieważ brakuje opracowanej ścieżki opieki nad dzieckiem i nastolatkiem, część procesu diagnostycznego odbywa się w systemie oświaty, np. w poradniach psychologiczno-pedagogicznych i lekarz nie ma wiedzy, co wobec pacjenta już się do tej pory zadziało. W ramach opieki środowiskowej mamy terapeutów, którzy w procesie diagnozy też są bardzo pomocni, bo mogą pójść do środowiska pacjenta, do domu, do szkoły obserwować, jak to dziecko funkcjonuje, ale brakuje przepisów, które np. umożliwiają wejście terapeutów środowiskowych do przedszkola, żeby obserwować dziecko w grupie – wyliczała.

Prof. Bernadetta Izydorczyk, konsultant krajowa w dziedzinie psychologii klinicznej także podkreśliła brak uporządkowanego zestawu narzędzi, które służą jednoznacznie do pomiaru spektrum autyzmu dzieci. – Istnieje więc potrzeba powstania standardów obowiązujących wszystkie osoby zajmujące się dziećmi z autyzmem, od psychologów do psychiatrów i pedagogów – wskazała.

Poinformowała, że psychologiczna diagnoza jest początkiem do prowadzenia procesu monitoringu rozwoju dziecka, który może wykazać na różnych etapach zróżnicowane dysfunkcje, dysharmonie, po zaburzenia włącznie. Dodała, że rozpoznawanie spektrum autyzmu u dzieci, szczególnie małych, jest niezwykle trudne i aby zająć się psychologicznym opisem sylwetki i wskazaniem objawów, trzeba

dokonywać analizy i oceny całościowej rozwoju różnicując to, co wiąże się z zaburzeniami neurorozwojowymi, a co jest wynikiem innych zaburzeń na podłożu psychospołecznym. Dane pokazują, że ponad 70 proc. dzieci ze spektrum autyzmu ma co najmniej jedno współistniejące zaburzenie zdrowia psychicznego.

Prof. Agnieszka Słopień, konsultant krajowa w dziedzinie psychoterapii dzieci i młodzieży wymieniła najczęstsze: ADHD dotyczy około 40 proc. pacjentów, zaburzenia depresyjne, których częstość wzrasta z wiekiem, w populacji młodzieży i osób dorosłych stanowi 30-40 proc., u dzieci z niepełnosprawnością intelektualną często pojawia się agresja i autoagresja, u osób w normie intelektualnej 9 razy częściej dochodzi do prób samobójczych – w porównaniu z populacją ogólną. W zależności od badanej populacji rozpowszechnienie schizofrenii wynosi między 1 proc. a 20 proc., choć większość badaczy zgadza się wskazując 4 proc.

Szkolenie personelu

Prof. Małgorzata Lipowska, dyrektor Instytutu Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego mówiła o koniecznych działaniach edukacyjnych skierowanych do medyków, psychologów, psychoterapeutów, nauczycieli. – Pierwszym kontaktem dziecka najczęściej jest pediatra, a później nauczyciele nauczania przedszkolnego. Więc kształcenie powinno koncentrować się na pierwszych symptomach, tzw. czerwonych flagach – wskazała.

Dr Anna Budzińska dodała, że dzięki temu, że udało się przeszkolić prawie wszystkich pediatrów w Gdańsku pod kątem poszerzonej obserwacji, sytuacja poprawiła się znacząco.

– Należy też na etapie studiów pedagogicznych, psychologicznych, ale również medycznych wprowadzać przedmioty związane z zaburzeniami rozwoju, w tym ze spektrum autyzmu. Specjaliści powinni poszerzać wiedzę poprzez system szkoleń dla pediatrów, a w przypadku psychologów i pedagogów poprzez studia podyplomowe. Myślę, że wypracowanie takiego modelu studiów podyplomowych kształcących pod kątem terapii dzieci ze spektrum autyzmu jest niezwykle ważne – wskazała.

Zaznaczyła, że istotna jest też certyfikacja. – Osoba, która pracuje z dziećmi ze spektrum autyzmu powinna mieć certyfikat pozwalający rodzicom i szkołom, placówkom na rozpoznanie specjalisty w gronie innych osób, które mają wykształcenie psychologiczne, pedagogiczne. Dodała, że taka certyfikacja powinna powstać na poziomie europejskim. Podkreśla, że Polska ma duże osiągnięcia w diagnozowaniu i terapii zaburzeń ze spektrum autyzmu. – Rodziny z różnych krajów przyjeżdżają do nas, żeby dostać diagnozę i terapię. Na tle Europy naprawdę pozytywnie się wyróżniamy – poinformowała.

Niebieskie Igrzyska

Dr Anna Budzińska opowiadała o Niebieskich Igrzyskach organizowanych przez Instytut Wspomagania Rozwoju Dziecka każdego roku w kwietniu – miesiącu wiedzy na temat autyzmu. Do udziału można zgłosić się przez stronę internetową niebieskieigrzyska.pl.

– Uczestnik otrzymuje komplet materiałów, który pozwala na przeprowadzenie warsztatów uczących dzieci tematu różnorodności, nienazywania autyzmu po imieniu, ale pokazywania, że dzieci różnią się między sobą i to jest piękne. Warsztaty uczą, jak różnorodność akceptować, jak sobie z nią radzić, jak pomagać rówieśnikowi, który z czymś ma kłopot, czegoś nie potrafi i jak reagować na sukcesy oraz porażki – wymieniała. – Z drugiej strony, zachęcamy oczywiście do wspólnej zabawy, bo Niebieskie Igrzyska w samej swojej nazwie brzmią bardzo sportowo. Jest to wspólna zabawa, w której biorą udział zarówno dzieci neurotypowe, dzieci ze spektrum autyzmu, ale również dzieci z innymi niepełnosprawnościami – dodała.

W pierwszych Igrzyskach 3 lata temu wzięło udział tysiąc dzieci i 29 placówek edukacyjnych, fundacji, stowarzyszeń. W tym roku, a jeszcze cały czas trwają zapisy, jest już 450 tys. dzieci i przeszło 2 tys. placówek. Dołączają też placówki polonijne z całej Europy. W wielu miastach Niebieskie Igrzyska przyjęły już formę ogólnomiejskiej lub ogólnopowiatowej imprezy.

– Zachęcam do zapoznania się z ideą Niebieskich Igrzysk, ale przede wszystkim z ideą naszego instytutu, tzw. pozytywnego

nurtu stosowanej analizy zachowania, żeby się kształcić, rozwijać i nie eksperymentować na dziecku. A proszę mi wierzyć, że ani pediatrzy, ani psychologowie, ani pedagodzy nie mają wiedzy na temat tego, jakie metody są udokumentowane naukowo. Nie potrafią często polecić tych najskuteczniejszych sposobów oddziaływania. To oznacza, że decyzję o formie pomocy musi podjąć rodzic. I to w oparciu o to, co znajdzie w internecie – powiedziała.

Rola rodziców

Mgr Iwona Ruta-Sominka, wicedyrektor Instytutu Wspomagania Rozwoju Dziecka w Gdańsku wskazała, że rodzic w procesie diagnozy jest zagubiony. Najczęściej najpierw trafia do pediatry i jeśli ten nie skieruje go do właściwego miejsca, nie będzie wiedział, gdzie szukać pomocy. – Dlatego przygotowaliśmy poradnik, żeby rodzic wiedział, gdzie iść, jakie dokumenty otrzymać i że jeśli trafi do poradni psychologiczno-pedagogicznych, może dostać orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego – tłumaczyła. Darmowy poradnik „Diagnoza Autyzmu Praktyczny Przewodnik” jest dostępny na stronie instytutu.iwrd.pl. Będzie rozsyłany do poradni psychologiczno-pedagogicznych.

– Najważniejsze jest, aby dziecko otrzymało pierwsze orzeczenia, które da mu już szybki dostęp do terapii – dodała. Podkreśliła, że rodzic, który przejdzie całą ścieżkę musi też mieć możliwość opieki.

– Rodzice dzieci ze spektrum są grupą najbardziej obciążoną ryzykiem wypalenia rodzicielskiego i stresem rodzicielskim. Dlatego tak ważne jest, aby wyposażyć ich od razu w wiedzę, która redukuje stres – wyjaśniała.

Podkreśliła, że rodzic powinien być współuczestnikiem procesu terapeutycznego. Dzieci ze spektrum mają trudności z przenoszeniem umiejętności włączonych w jednym środowisku na drugie i z tego, czego nauczą się w przedszkolu niekoniecznie korzystają w domu. – Jeśli rodzic tego nie pociągnie dalej, to efektywność terapii będzie ograniczona – ostrzegwała. Dodała, że w Instytucie Wspomagania Rodzaju Dziecka działa program domowy i rodzina jest pod opieką.

Koalicja ekspertów

W opinii ekspertów, m.in. prof. Bernadetty Izydorczyk, konsultant krajowej w dziedzinie psychologii klinicznej, prof. Teresy Jackowskiej, prezes Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego, dr Aleksandra Lewandowskiej, konsultant krajowej w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży, prof. Agnieszki Słopeń, konsultant krajowej w dziedzinie psychoterapii dzieci i młodzieży, obecnie funkcjonująca diagnostyka zaburzeń ze spektrum autyzmu u dzieci realizowana jest w ramach systemu opieki zdrowotnej i oświaty przy braku zdefiniowanych zasad współpracy oraz wytycznych dotyczących wymiany informacji i dokumentacji w procesie diagnostycznym.

Dr Aleksandra Lewandowska podkreśliła konieczność uporządkowania ścieżki diagnostycznej i wprowadzenie zwalidowanych narzędzi, które mają udowodnioną skuteczność diagnostyczną.

Eksperci wskazują też, że poziom wiedzy na temat tych zaburzeń wśród personelu medycznego i oświaty jest niewystarczający, a programy kształcenia przeddyplomowego i podyplomowego nie dostarczają wystarczającego zakresu informacji. Brakuje też ogólnopolskich rozwiązań mających na celu dostarczenie rodzicom i opiekunom dzieci kompleksowych informacji na temat dalszej ścieżki postępowania, miejsc uzyskania pomocy, metod i programów terapeutycznych o udokumentowanej naukowo skuteczności oraz przysługujących świadczeń z zakresu opieki zdrowotnej, systemu edukacji i świadczeń społecznych.

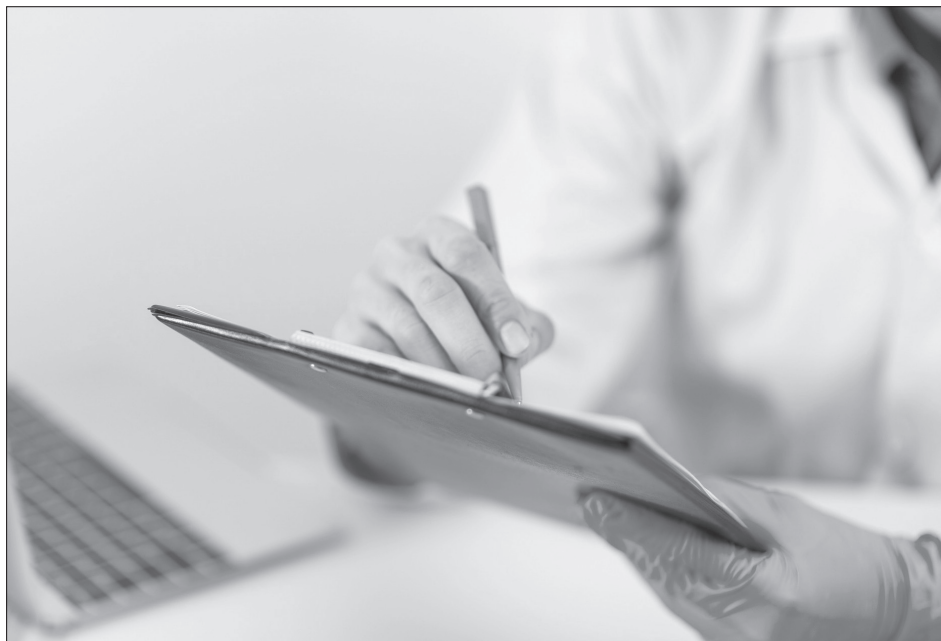
Dr Anna Budzińska podsumowała, że cieszy ją gotowość środowiska do wdrożenia poszerzonej obserwacji u dzieci podczas bilansu dwulatk.

Dr Iwona Artemiuk dodała, że wczesne wykrycie zaburzeń ze spektrum autyzmu zwiększa jakość i efektywność terapii, rozwój mowy i zdolności adaptacyjne, a tym samym zwiększa komfort i jakość życia dziecka i jego rodziców. ■

Autor: Instytut Ochrony Zdrowia
Źródło informacji: Fundacja
Instytut Ochrony Zdrowia
PAP MediaRoom

Łatwiej o orzeczenie

Nowelizacja rozporządzenia Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, która weszła w życie z dniem 14 sierpnia br. rozszerza katalog lekarzy mogących przewodniczyć zespołom orzekającym o niepełnosprawności. Dzięki temu zwiększy się liczba posiedzeń, a czas oczekiwania na wydanie orzeczenia ma się skrócić.



Fot. pixabay.com

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wprowadza nowelizację przepisów, która ma skrócić czas oczekiwania na orzeczenia o niepełnosprawności i poprawić dostępność lekarzy w zespołach orzekniczych.

Najważniejsza modyfikacja dotyczy rozszerzenia katalogu osób mogących przewodniczyć zespołom ds. orzekania o niepełnosprawności. Do tej pory funkcję tę pełnił wyłącznie lekarz specjalista. Od teraz przewodniczącym będzie mógł zostać również:

- lekarz w trakcie specjalizacji, który ukończył II moduł podstawowy lub jest na trzecim roku szkolenia w specjalizacji jednolitej (m.in. choroby wewnętrzne, pediatria, ortopedia, neurologia, psychiatria, okulistyka, laryngologia),
- lekarz z co najmniej pięcioletnim stażem pracy – z wyłączeniem stażu podyplomowego, pracy na warunkowym prawie wykonywania zawodu oraz zatrudnienia w ograniczonym

zakresie czynności.

Zmiany przewidują również większą elastyczność w doborze składu orzekającego. Lekarz dokonujący wstępnej weryfikacji dokumentacji będzie mógł wskazać przewodniczącego, biorąc pod uwagę rodzaj schorzenia osoby orzekanej, co ma poprawić dopasowanie kompetencji lekarza do konkretnego przypadku.

Według danych MRPiPS, w Polsce żyje ponad 3 miliony osób z orzeczeniem o niepełnosprawności, w tym 263 tys. dzieci i ponad 2,9 mln dorosłych. Obecnie w wojewódzkich zespołach orzekających pracuje 234 lekarzy, a w powiatowych – 2 330. Resort podkreśla, że poszerzenie grona lekarzy uprawnionych do przewodniczenia posiedzeniom powinno zwiększyć częstotliwość posiedzeń i skrócić kolejki.

Rozporządzenie opublikowano w Dzienniku Ustaw 30 lipca 2025 r., a jego przepisy obowiązują od 14 sierpnia 2025 r. ■

Red.

Zabierzmy dzieciom cyfrowy smoczek

Problem zaczyna się, kiedy dziecko dostaje „cyfrowy smoczek” w postaci smartfonu, tabletu czy nieograniczonej dostępności do komputera: to jest początek końca utraty relacji rodzica z dzieckiem – powiedział PAP Daniel Dziewit, psychoterapeuta i psycholog.

PAP: Często mówi się o przemocy rodziców wobec dzieci, ale jest też druga strona tego medalu. Jak często w swojej pracy spotyka się pan z przemocą dzieci wobec rodziców?

Daniel Dziewit: To spory problem, często przewija się w rozmowach z rodzicami. Zauważam bardzo roszczeniowe podejście młodych do życia, ich dużą, moim zdaniem rosnącą agresję, która przybiera formy nie tylko werbalne. Ostatnia rozmowa dotyczyła 17-latka, który skopał matkę za to, że budziła go rano do szkoły, a on skończył swoje funkcjonowanie ok. czwartej nad ranem. Chłopak 80 proc. swojego życia spędza w grze online, trwającej 24 godziny na dobę. Mama nastolatka nie zgłosiła napaści na policję, co jest zresztą normą wśród rodziców – starają się chronić dzieci przed konsekwencjami.

Kolejna historia kilkunastolatka: pobił matkę i ojca za to, że wyłączyli prąd w domu, chcąc odciąć syna od utonięcia w sieci. To częsty wyraz rodzicielskiej desperacji – wykręcenie karków – żeby przywołać potomstwo do rzeczywistości, gdyż wszelkie próby, próby perswazji, kończą się dzikimi awanturami. A ci młodzi ludzie, siedząc przed monitorami, naprawdę toną, zawalają nie tylko szkołę, ale całe swoje życie.

I destabilizują życie rodzinne.

Tak się dzieje, zwłaszcza, jeśli w domu jest młodsze rodzeństwo – okazuje się, że nie matka czy ojciec mają decydujący głos, ale to starszy brat czy siostra rządzi. Przyszedł do mnie po pomoc starszy pan, ojciec rodziny, który chciał się pora-



Fot. pixabay.com

dzić, czy spisując kontrakt z synem dotyczący zasad korzystania z internetu, czasem nie naruszy jego praw, jako człowieka. A ten młody człowiek urządził piekło rodzinie – był agresywny, obrażał matkę najplugawszymi słowami, trząsał drzwiami, szantażował rodziców mówiąc, że jeśli mu nie ulegną, zrobi sobie krzywdę. Kiedy próbowałem o tym z chłopakiem porozmawiać, oznajmił: „to wy macie problem, a nie ja”. Zero refleksji.

Pobicia, o których pan mówił, były dotkliwe?

Nie na tyle, żeby można je było ująć w klauzulę mówiącą o uszkodzeniach ciała o skutkach trwających powyżej

siedmiu dni. Natomiast pozostawiły ślady na ciałach i duszy rodziców. Moim zdaniem te działania miały na celu ich zastraszenie, co zresztą przyniosło skutek, gdyż ci ludzie obawiają się podjąć radykalne kroki. Boją się, że całkiem stracą kontakt z dziećmi, że prawo może je skrzywdzić, wreszcie obawiają się tego, że ich sprzeciw sprawi, iż sytuacja zacznie eskalować. Przykładem może być dziesięcioletek grożący matce, która wyłączyła mu komputer, że poderżnie sobie gardło. Mówiąc to trzymał nóż do filetowania ryb przy swojej szyi. Innym razem usiadł na parapecie okna i zagroził, że wyskoczy. Ustąpiła, jak zwykle.

Nie mogę się oprzeć wrażeniu, że nie tylko te dzieci są zaburzone, ale także ich rodzice.

Staram się nie oceniać tych matek i ojców, staram się ich rozumieć, tak po ludzku. Natomiast czasem moja percepcja wysiada. Jak w przypadku szesnastolatki, uzależnionej od technologii cyfrowych, samookaleczającej się, która trafiła na prywatną, sześciotygodniową terapię. Na detoks cyfrowy, za grube pieniądze. Psychoterapeuci pracowali z nią, wydawało się, że wszystko idzie w dobrym kierunku, do momentu, kiedy mama przywiozła jej elektroniczny zegarek z dostępem do internetu. Wówczas proces naprawy legł w gruzach. Kiedy pytaliśmy matkę, dlaczego to zrobiła, odpowiedziała, że chciała mieć kontakt z córką, która obiecała, że nie będzie wchodzić na społecznościówki. Jedna i druga kłamała.

Ludzie dziś nie wyobrażają sobie, że można funkcjonować bez „bycia w kontakcie”

To wiara, jak w dogmat, że nie da się funkcjonować podczas procesu terapeutycznego bez telefonu. Ale przecież telefon nie jest naszym hipokampem ani naszą piątą kończyną – o czym jest przekonanych wiele osób. Tak dzieciaki uzależnione od mediów społecznościowych, jak i ich rodzice, obawiają się, że osoba, która w ramach detoksu funkcjonuje offline, straci znajomych, znajdzie się na bocznicy i już nie wróci do towarzystwa. To bzdura.

Może rodzice – sami uzależnieni od sieci – chcą racjonalizować swoje błędy, przysparzając tym samym cierpienie dzieciom. Widziałam na ulicy obrazek, który mnie zdołował: w spacerówce siedział może dwuletni chłopczyk, w łapkach miał smartfon. Jego mama, pchając wózek, gapiała się w ekran swojego telefonu.

To się samo komentuje... Na szczęście są rodzice w wieku 40+, którzy się otrzásają, otwierają oczy i zauważają:

„okej, mówiliście nam o nie stawianiu granic, o tym, że wszystko wolno, że bezstresowe wychowanie jest najlepszą drogą do rozwoju młodego człowieka, ale zrobiliście nas po prostu w konia”. Mają rację – jeżeli nie ma granic, lubimy robić to, co nam się podoba i trudno nam się wpisywać w jakiegokolwiek ramy.

Rodzice tych przemocowych nastolatków nie szukają pomocy na policji, ale szukają pomocy u psychologów. Co mówią te dzieciaki, jak się tłumaczą?

Przepraszają, że to było tylko chwilowe, że to wcale nie jest problem. Bagatelizują, minimalizują, w ogóle nie chcą o tym rozmawiać. Wypierają.

Kiedy ten problem się zaczyna, jakie jest jego podłoże?

W momencie, kiedy dziecko dostaje „cyfrowy smoczek” w postaci smartfonu, tabletu czy nieograniczonej dostępności do komputera – to początek końca utraty relacji z dzieckiem. Nierzadko bezpowrotne, w pewnym momencie dzieciak wchodzi w fazę krytyczną, gdzie nie ma już miejsca na psychoterapię, tylko pozostaje pole działania dla psychiatry. Wiele, wiele godzin spędzonych przed monitorem, nie pozostaje bez wpływu na neurony i neuroprzekazniki w mózgu. Stąd wiele trudności w zapamiętywaniu, w przyswajaniu treści, w nauce pisania, mówienia, czytania. Zauważyli to Szwedzi i rezygnują z technologii cyfrowej stosowanej w edukacji na rzecz zeszytów i książek. Świat cyfrowy, ciekawszy, bardziej kolorowy, nieoceniający, niewymagający, wciąga. Jeśli w nim jest tak dobrze, to dlaczego młody człowiek ma się męczyć w świecie analogowym, nudniejszym i jeszcze żądającym od niego wysiłku?

Dorośli odsuwają od siebie odpowiedzialność, tłumacząc się m.in. tym, że nie rozumieją tamtego świata.

Nawet w tym analogowym świecie

dzieci mają mnóstwo praw. W przeciwieństwie do dorosłych, którzy mają same obowiązki – muszą zapewnić byt rodzinie. Nie biorą pod uwagę tego, że powinni wychować dzieci w ten sposób, żeby i one mogły kiedyś realizować swoje obowiązki. A jak coś złego z dzieckiem się dzieje, to nie szukają winy w sobie, tylko krążą po gabinetach psychoterapeutów, przy czym kolejni są odrzucani przez dziecko, bo „nie ma tego flow”. To jest błędne koło, uzależnione dzieci manipulują swoimi, także uzależnionymi, rodzicami.

Nawiązując do tego dwulatka ze smartfonem: za kilka lat, gdy to dziecko będzie już całkiem uzależnione, jego matka będzie starała się oderwać synka od tego narzędzia. A on nie będzie rozumiał, dlaczego jego mamusia, która do tej pory na wszystko się zgadzała, nagle chce go wyrwać z jego ukochanego świata. Bo ten chłopczyk, proszę mi wybaczyć przenośnię, nie jest już człowiekiem, on stał się „smartfonem”, nie może bez niego żyć.

Ma pan pomysł, w jaki sposób rozwiązać ten problem?

Warto ograniczyć korzystanie z technologii cyfrowych dla dzieci. Np. w Wielkiej Brytanii te ograniczenia wejdą w życie jesienią. Badania NASK robią dobrą robotę, bo pokazują, w jaki sposób te „przebiegi” cyfrowe wpływają na całe społeczeństwo. Zaburzenia, problemy psychiczne – to nie tylko koszt dziś dla NFZ-u, ale także dla przyszłości naszej gospodarki. Nie wiem, czy to dobrze zabrzmi, ale Chińczycy, którzy tworzą najwięcej problematycznych treści w infosferze, zauważyli, że uzależnienie od sieci jest problemem społecznym numer jeden i „stają na uszach”, żeby detoksykować od tego zagrożenia swoją młodzież. (PAP) ■

Rozmawiała: Mira Suchodolska

Źródło: naukawpolsce.pl

Nadzieja w obliczu diagnozy

Strach, bóle i skurcze mięśni nie dawały Monice spać. Zaczęła długą wędrówkę po lekarzach w poszukiwaniu diagnozy. – Nie zliczę, ile było tych wizyt, pewnie kilkadziesiąt. W końcu, gdy usłyszałam, że to ALS, ręce trzęsły mi się tak bardzo, że nie mogłam wybrać numeru telefonu męża. Myślałam, że dostałam wyrok – wspomina Monika. Bała się utraty sprawności ruchowej i możliwości mówienia, przełykania i oddychania. Na szczęście życie przyniosło inne, pozytywne rozwiązanie.

Pierwsze objawy u Moniki pojawiły się w połowie 2019 roku. Zaczęło się od lewej stopy – nie mogła stanąć na palcach. Wędrówka po specjalistach (reumatolog, ortopeda, neurolog) trwała prawie 3 lata, błędnie zdiagnozowano u niej polineuropatię.

– W połowie 2019 roku pierwszy raz zauważyłam, że coś się dzieje z moją stopą. Objawy rozpoczęły się od tego, że nie mogłam stanąć i wzbic się na palcach w lewej nodze. Wówczas zaczęła się wycieczka w poszukiwaniu przyczyny: do reumatologa, ortopedy, neurologa, i tak do momentu, aż zostałam zdiagnozowana. Tak naprawdę moja wycieczka od lekarza do lekarza, biorąc pod uwagę, że był to okres pandemii, trwała prawie 3 lata. Nastawienie było takie, że jest to polineuropatia, czyli równie poważna choroba, z tym że, z tego co się dowiedziałam, jest na nią jakieś leczenie, które może zatrzymać postęp choroby.

Dopiero po 3 latach otrzymała właściwą diagnozę – stwardnienie zanikowe boczne (ALS).

– Lekarz przekazał mi informację, że jest to stwardnienie zanikowe boczne, a nie polineuropatia. Choroba, o której tak naprawdę nigdy nie słyszałam. Po krótko wyjaśnił mi, jak przebiega. Nie ukrywam, że trochę się podłamalam, gdy wychodziłam z gabinetu. Z czystej ciekawości zajrzałam do Internetu i to, co przeczytałam, sprawiło, że życie stanęło mi przed oczami. Ale trzeba było набrać powietrza, ochłonąć i działać dalej.

W drodze po lek – pierwsza pacjentka w Polsce

– Będąc u lekarza w Krakowie usłyszałam, że w Polsce jest dostępny tylko jeden lek na tę chorobę, riluzol, który



Fot. Antoni Shkraba Studio / pexels.com

został mi przepisany. Oprócz tego, tak naprawdę rehabilitacja. Nie ukrywam, że dużo szukałam w Internecie na temat alternatywnego leczenia za granicą, skoro w Polsce jest dostępne tylko to. Natrafiłam na badania kliniczne tofersenu, które były prowadzone w Stanach Zjednoczonych i w państwach Unii Europejskiej. Byłam pierwszym pacjentem

w Polsce, który przyjął tofersen. Pierwszą dawkę przyjąłam w październiku 2023 roku. Mogę powiedzieć, że choroba na ten moment się zatrzymała.

Nadzieja, że będzie lepiej

– Otrzymanie leku to nadzieja na to, że będzie lepiej, biorąc pod uwagę, że choroba będzie u mnie przebiegać 5,



10, 15 lat w jakiejś sprawności. Czy będę mogła uczestniczyć w życiu rodziny i w życiu dziecka? Patrzeć, jak mój syn dorasta i się wychowuje? Patrząc na samą chorobę, to czy ona miała wpływ na moje funkcjonowanie, na moje życie? Tak, bo wiadomo, że z pewnych rzeczy musiałam zrezygnować albo je przewartościować, ale nie zmieniło się to, że chodzę do pracy, wychodzę do kina i do teatru. Nadal jeżdżę autem. Fakt, że z automatyczną skrzynią biegów, ale jeżdżę. Życzyłabym wszystkim, żeby sama diagnoza choroby była dużo szybsza niż w moim przypadku, bo u mnie naprawdę trwało to bardzo długo. Oby lek, który na ten moment otrzymuje garstka osób, był dostępny dla wszystkich pacjentów, którzy zmagają się z takimi problemami jak ja. Jest to nadzieja, nadzieja na to, że będzie lepiej.

O stwardnieniu zanikowym bocznym (ALS)

Stwardnienie zanikowe boczne (ALS) jest rzadką, postępującą i wyniszczającą chorobą neurodegeneracyjną. Atakuje neurony ruchowe, komórki nerwowe kontrolujące ruchy mięśni. Uszkodzenie i utrata neuronów ruchowych w mózgu i rdzeniu kręgowym prowadzą do stopniowej utraty sprawności ruchowej, wpływają na mówienie, jedzenie i oddychanie. Chorzy zachowują sprawność intelektualną i świadomość tego, co się z nimi dzieje. Średnia długość życia wynosi od 3 do 5 lat od momentu wystąpienia pierwszych objawów. ALS najczęściej rozwija się u osób w wieku 40-70 lat. Średnia wieku w momencie diagnozy to 55 lat, zdarzają się również

przypadki zachorowań poniżej 30 r.ż.

W około 90 proc. przypadków ALS ma charakter sporadyczny, tzn. bez historii rodzinnej choroby. Pozostałe 10 proc. to przypadki rodzinne, a zidentyfikowane mutacje genetyczne zwiększają ryzyko zachorowania.

Diagnostyka i leczenie

Diagnostyka ALS wymaga wywiadu z pacjentem i rodziną, badania fizykalnego, badań laboratoryjnych, neuroobrazowych, elektrofizjologicznych i genetycznych. Badania genetyczne są kluczowe w określeniu podłoża choroby, szczególnie w przypadku podejrzenia mutacji SOD1, szczególnie teraz, gdy istnieje terapia dedykowana do leczenia tej mutacji.

W maju 2024 roku zarejestrowano w Europie pierwszy lek celowany molekularnie w SOD1-ALS. Tofersen zmniejsza produkcję toksycznej formy białka SOD1, spowalniając postęp choroby i poprawiając jakość życia pacjentów. Terapia jest rekomendowana w międzynarodowych wytycznych Europejskiej Akademii Neurologów (ang. European Academy of Neurology, EAN).

Szacuje się, że w Polsce z 3 tys. osób chorujących na ALS, mutację w genie SOD1 może mieć około 100 osób. To wąska grupa chorych, która ma szansę na życie, ponieważ leczenie zatrzymuje postęp choroby.

Ta poruszająca historia jest pokazana również w filmie pt. „Monika Partyka, pacjentka z SOD1-ALS, bohaterka kampanii edukacyjnej „Sto żyć. ALS” opublikowanym na kanale YouTube. ■

Informacja prasowa

Zawsze gotowi

Poradnik Bezpieczeństwa to inicjatywa rządowa, której celem jest przygotowanie obywateli na różnorodne zagrożenia – od cyberataków i dezinformacji, przez klęski żywiołowe, po sytuacje militarne i kryzysy infrastrukturalne. Projekt podkreśla konieczność budowania odporności społecznej i świadomego reagowania w obliczu współczesnych wyzwań.

Celem poradnika jest nie tylko zwiększenie bezpieczeństwa obywateli, ale też wzmacnianie wspólnoty, zaufania i solidarności w całym społeczeństwie.

Publikacja została przygotowana przez Ministerstwo Obrony Narodowej, Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji oraz Rządowe Centrum Bezpieczeństwa we współpracy z ekspertami, samorządami, służbami i organizacjami pozarządowymi.

Publikacja oferuje praktyczne wskazówki od tworzenia rodzinnych planów kryzysowych, przez zasady ewakuacji i sygnały alarmowe, po listy kontrolne ułatwiające przygotowanie zapasów i niezbędnego wyposażenia.

Warto też zaznaczyć, że papierową wersję poradnika dostanie przesyłką każde gospodarstwo domowe. Dystrybucja papierowej wersji „Poradnika bezpieczeństwa” rozpocznie się na jesieni 2025 roku.

– Nigdy wcześniej nie powstał tak kompleksowy dokument gwarantujący i wspierający bezpieczeństwo. Nigdy wcześniej nie zebrano w jednym miejscu wszelkich niezbędnych informacji dotyczących tego, jak reagować na sytuacje kryzysowe, od klęsk żywiołowych, po te najbardziej ekstremalne, jak wojna – powiedział minister spraw wewnętrznych i administracji Marcin Kierwiński. ■

Red.

Rosnąca grupa nowych biednych emerytów

W Polsce szybko rośnie liczba osób, które po osiągnięciu wieku emerytalnego pobierają świadczenia niższe od ustawowej emerytury minimalnej. Według danych Instytutu Pracy i Spraw Socjalnych (IPSS) w grudniu 2024 r. takich emerytów było ponad 433 tys., czyli o ponad 9 proc. więcej niż rok wcześniej. Stanowią oni już co dziesiątego świadczeniobiorcę w nowym systemie emerytalnym, a w ciągu ostatniej dekady liczba ta zwiększyła się piętnastokrotnie.

Ekspertki określają tę grupę mianem nowych biednych emerytów (NBE). To osoby, które przepracowały mniej niż 20 lat (kobiety) lub 25 lat (mężczyźni) i w efekcie zgromadziły zbyt niski kapitał emerytalny. Ich świadczenia często mieszczą się w przedziale 700–1200 zł brutto, a więc znacznie poniżej obecnej minimalnej emerytury wynoszącej nieco ponad 1800 zł.

Aż 80 proc. NBE stanowią kobiety. Najczęściej to matki, które przez wiele lat zajmowały się dziećmi lub innymi członkami rodziny kosztem aktywności zawodowej. Opieka trwająca dłużej niż pięć lat znacząco ograniczała możliwość wypracowania pełnych okresów składkowych.

– Widać wyraźnie, że kobiety są głównymi ofiarami systemu, w którym wysokość emerytury jest bezpośrednio uzależniona od sumy odprowadzonych składek – podkreśla prof. Justyna Wiktorowicz z Uniwersytetu Łódzkiego, współautorka raportu IPSS.

Choć panowie stanowią obecnie około 20 proc. wszystkich NBE, ich udział rośnie. W ich przypadku do kluczowych przyczyn należą: zły stan zdrowia, niechęć do podejmowania pracy, zatrudnienie za granicą lub w szarej strefie, a także długotrwałe trudności ze znalezieniem zatrudnienia. Co istotne, mężczyźni – mimo wyższego wieku emerytalnego – zwykle otrzymują jeszcze niższe świadczenia niż kobiety.

Raport IPSS zwraca uwagę, że forma zatrudnienia w trakcie życia zawodowego ma ogromne znaczenie dla wysokości przyszłej emerytury. Aż 35 proc. obecnych NBE oraz 31 proc. osób zagrożonych tym statusem (PNBE) przyznaje, że choć raz pracowało bez umowy, czyli bez odprowadzania składek do ZUS.

Dla około 10 proc. z nich dominującą formą zatrudnienia były tzw. śmieciówki lub praca całkowicie bez umowy. Ponad



Fot. pixabay.com

połowa osób zatrudnionych na umowach cywilnoprawnych przyznaje, że nie odprowadzano od nich składek emerytalnych.

Znacząca część badanych pracowała także za granicą – często dłużej niż rok – lecz bez ubezpieczenia społecznego. Po powrocie do kraju takie osoby nie uzyskały prawa do pełnych świadczeń i zasiły grono NBE.

Analiza danych ZUS pokazuje, że większość osób z tej grupy przechodzi na emeryturę natychmiast po osiągnięciu wieku uprawniającego, mimo niskich prognozowanych świadczeń. Powody są dwa: dostęp do innych źródeł utrzymania (np. emerytura współmałżonka) oraz trwałe przeszkody w kontynuowaniu pracy – choroby, niepełnosprawność czy obowiązki rodzinne.

To oznacza, że nie widać wśród tej grupy gotowości do wydłużania aktywności zawodowej w celu podniesienia wysokości emerytury.

Społeczne konsekwencje

Aż 80 proc. NBE wskazuje, że ich emerytura jest głównym źródłem utrzymania. To oznacza, że w najbliższych latach znacznie wzrośnie presja na system pomocy społecznej.

Zdaniem autorów raportu konieczne jest wypracowanie rozwiązań ograniczających skalę problemu, zwłaszcza że prognozy nie są optymistyczne. – Wszystko wskazuje, że grupa nowych biednych emerytów będzie się w kolejnych latach powiększać – ocenia prof. Wiktorowicz.

Jak uniknąć przyszłego ubóstwa emerytalnego?

Choć obecnym emerytom trudno już poprawić swoją sytuację, badacze kierują rekomendacje do osób aktywnych zawodowo. Najważniejsze to: unikanie pracy na czarno, wybieranie form zatrudnienia objętych pełnym oskładkowaniem, kontrolowanie, czy od umów cywilnoprawnych faktycznie odprowadzane są składki oraz dążenie do możliwie długiego okresu aktywności zawodowej.

Problem nowych biednych emerytów jest jednym z najpoważniejszych wyzwań społecznych stojących przed Polską. Wymaga działań zarówno systemowych, jak i indywidualnej odpowiedzialności pracowników oraz pracodawców. ■

Oprac. Red.

Jaka emerytura? Prognoza ZUS

Zakład Ubezpieczeń Społecznych zakończył generowanie informacji o stanie konta ubezpieczonego (IoSKU) za 2024 rok. Można ją sprawdzić na swoim profilu na Platformie Usług Elektronicznych PUE/eZUS i w ten sposób poznać między innymi prognozowaną wysokość emerytury.



Fot. pixabay.com

ZUS przygotował dla blisko 24 mln osób informację o stanie konta ubezpieczonego za 2024 r. Jest ona dostępna dla ubezpieczonych, którzy urodzili się po 1948 r., odłożyli na swoim koncie emerytalnym choćby jedną składkę, a ZUS nie ustalił im wysokości emerytury. Po nowelizacji przepisów można ją znaleźć wyłącznie na PUE/eZUS. Osoby, które jeszcze nie posiadają swojego konta na PUE/eZUS, mogą je założyć w każdej chwili.

Informacje Zakład udostępnił po przeprowadzonej w czerwcu rocznej waloryzacji składek na ubezpieczenie emerytalne, kapitału początkowego i środków zapisanych na subkoncie. Kwoty te są podstawą obliczenia wysokości emerytury. Składki i kapitał początkowy wzrosły w tym roku o 14,41 proc., a środki na subkontach – o 9,49 proc. W wyniku waloryzacji stan kont i subkont ubezpieczonych zwiększył się o 566,6 mld zł.

Informacja przedstawia stan środków zapisanych zarówno na koncie, jak i subkoncie ubezpieczonego na 31 grudnia 2024 r. Można ją znaleźć na swoim profilu na PUE/eZUS w panelu ubezpieczone-

go. Następnie należy wejść w zakładkę „Informacje o stanie konta” i wybrać 2024 rok. Po wykonaniu tych czynności widoczny będzie plik pdf, który można pobrać lub wydrukować.

Ubezpieczeni, którzy w 2024 r. ukończyli 35 lat i starsi, w IoSKU znajdą również symulację hipotetycznej emerytury obliczoną z samego tylko konta ubezpieczonego oraz z konta i subkonta w ZUS. Jest ona dostępna w zakładce „Hipotetyczna emerytura”. W obu wariantach ZUS prezentuje dwie symulacje wyliczeń. Jedna uwzględnia dalszą pracę, aż do ukończenia wieku emerytalnego przy wpływie składek w uśrednionej wysokości z dotychczasowych lat pracy. Druga natomiast zakłada koniec dalszej aktywności zawodowej i brak kolejnych wpływów.

Dzięki Informacji można też sprawdzić, czy odprowadzone są składki emerytalne od wszystkich umów o pracę lub zlecenia. Jeżeli kwoty składek należnych i wpłaconych różnią się od siebie, to znaczy, że pracodawca nie wpłacił tyle, ile powinien. ■

Krzysztof Cieszyński / ZUS

Nowe limity

Od 1 września renciści i wcześniejsi emeryci muszą zwrócić uwagę na dodatkowe dochody. GUS ogłosił nowe dane o przeciętnym wynagrodzeniu.

Od 1 września świadczeniobiorcy, którzy pobierają emerytury, ale nie osiągnęli powszechnego wieku emerytalnego oraz wszyscy renciści, mogą bez żadnych konsekwencji dorabiać do kwoty 6124,10 zł, czyli 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Jeśli ich przychód przekroczy 70 proc., ale będzie niższy niż 130 proc., czyli 11373,30 zł to świadczenie będzie zmniejszone o wartość przekroczenia, ale nie więcej niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia. Do końca lutego przyszłego roku ta kwota wynosi 939,61 dla emerytur i rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, 704,75 zł dla rent z tytułu częściowej niezdolności do pracy i 798,72 zł dla rent rodzinnych, do których uprawniona jest jedna osoba. Jeżeli dodatkowe przychody przekroczą kwotę 11373,30 zł to świadczenie zostanie zawieszone.

Emeryci, którzy ukończyli powszechny wiek emerytalny mogą dorabiać do emerytury bez ograniczeń i nie muszą martwić się o rozliczenia z ZUS. Wyjątek stanowią osoby, które pobierają emeryturę w zbiegu z rentą z tytułu niezdolności do pracy z ubezpieczenia wypadkowego. Wówczas, jakkolwiek kwota dodatkowego przychodu będzie skutkowałą zawieszeniem jednego ze świadczeń. Natomiast jeżeli przychód z tytułu pracy emerytów, którym ZUS podwyższył emeryturę do kwoty świadczenia minimalnego, które od marca wynosi 1878,91 brutto, przekroczył wysokość kwoty podwyższenia, to emerytura będzie przysługiwała bez dopłaty. Ograniczenia nie dotyczą części rencistów. Chodzi o osoby, które pobierają renty dla inwalidów wojennych i wojskowych, których niezdolność do pracy związana jest ze służbą oraz renty rodzinne przysługujące po uprawnionych do tych świadczeń.

Nowe limity będą obowiązywały do końca listopada br. ■

Krzysztof Cieszyński / ZUS



Retro Dancing

W Dziennym Domu Senior+ w Elblągu po raz kolejny bawili się seniorzy. W ramach Elbląskiego Święta Chleba zorganizowano „Retro Dancing”. Podczas tegorocznej tanecznej imprezy dla seniorów panował styl lat 20-tych.

RAFAŁ SUŁEK

Spotkanie przyciągnęło liczne grono uczestników, którzy z entuzjazmem bawili się i integrowali, pokazując, że elbląscy seniorzy chcą być aktywni i obecni w życiu miasta.

Jak podkreślają organizatorzy, wydarzenie jest częścią działań, które wspierają aktywizację osób starszych.

– Pomysłów nam nie brakuje, a pani kierownik Sylwia to skarbnica inicjatyw – mówi Izabela Misiak, dyrektor DPS Niezapominajka. - Kiedy trzy lata temu odbyła się pierwsza impreza dla seniorów, uczestnicy podchodzili do niej z pewnym dystansem. Z czasem jednak wydarzenia organizowane w ramach programu Senior Plus zyskały coraz większą popularność – dziś elblążanie kojarzą je z dużymi miejskimi imprezami, takimi jak Dni Elbląga czy Święto Chleba, szczególnie z tematycznymi dyskotekami. Z roku na rok przybywa uczestników, pojawiają się nowe twarze, a seniorzy chętnie zapraszają swoich znajomych – mówi Rafał Florek, zastępca dyrektora DPS Niezapominajka.

W ramach programu „Senior+” realizowane są także warsztaty kulinarne,



Fot. Mateusz Misztal

florystyczne, zajęcia terapeutyczne i spotkania z psychologiem. Wszystko po to, by uczestnicy mogli rozwijać swoje pasje, odkrywać nowe umiejętności i spędzać czas w gronie rówieśników.

- Uczestnicy otwierają się na nowe wyzwania, odkrywają swoje pasje i talenty, często zupełnie nowe dla siebie. Dzięki temu seniorzy coraz chętniej angażują się w życie społeczne i aktywnie spędzają czas – podsumowuje wicedyrektor.

Imprezy takie jak ta stały się już stałym elementem miejskiego kalendarza i z roku na rok przyciągają coraz więcej

osób. Senior+ to miejsce, które łączy, inspirowa i daje radość życia.

- Prezydent dr Michał Misant podkreśla, jak ważne jest, by seniorzy byli zauważani i doceniani w naszym mieście. Dlatego podczas dużych imprez miejskich organizowane są także wydarzenia i spotkania dedykowane seniorom. Cieszy nas duża frekwencja – to dowód, że takie inicjatywy są potrzebne i że seniorzy chcą być aktywni, spotykać się i wspólnie spędzać czas – mówiła Agata Prystupa, Dyrektor Departamentu Kultury i Organizacji Imprez Urzędu Miejskiego w Elblągu. ■

O bezpieczeństwie seniorów

W Dziennym Domu SENIOR+ w Elblągu odbył się Happening tematyczny „Bezpieczny Senior”. Wydarzenie jest wpisane w Elbląskie Dni Seniora i stanowi podsumowanie działań informacyjnych z projektu „Bezpieczny Elbląg”.



Fot. Mateusz Misztal

RAFAŁ SUŁEK

Spotkanie zgromadziło licznych uczestników spragnionych wiedzy, ale też dobrego nastroju i integracji. Było jednocześnie podsumowaniem działań edukacyjnych prowadzonych w ramach projektu „Bezpieczny Elbląg”, którego celem jest między innymi podnoszenie świadomości mieszkańców w zakresie bezpieczeństwa i profilaktyki.

Podczas wydarzenia zebrani licznie seniorzy mogli wysłuchać szeregu rozmów z ekspertami. Rozmawiano m.in. o radzeniu sobie z samotnością i stresem, zapobieganiu demencji, zagrożeniach ze strony oszustów, a także o zdrowiu i higienie osób starszych.

Psycholog zwrócił uwagę na emocjonalne aspekty życia seniorów, podkreślając, jak ważna jest otwarta rozmowa o samotności, radzenie sobie ze stresem i dbanie o zdrowie psychiczne. Wskazał także, że utrzymywanie więzi społecznych i aktywność umysłowa

to jedno z najskuteczniejszych metod profilaktyki demencji. Przedstawiciel służb bezpieczeństwa omówił typowe zagrożenia, z jakimi mogą spotkać się osoby starsze – od prób wyłudzeń metodą „na wnuczka” czy „na policjanta”, po zasady bezpiecznego poruszania się w przestrzeni publicznej. Seniorzy otrzymali praktyczne wskazówki, jak reagować w sytuacjach budzących niepokój oraz gdzie szukać pomocy.

Równie cenne okazały się porady Miejskiego Rzecznika Konsumentów, który przybliżył kwestie ochrony przed nieuczciwymi praktykami handlowymi. Ostrzegł przed wpuszczaniem obcych do domu oraz zwracał uwagę na to, jak rozpoznawać umowy zawierane pod presją, jakie prawa przysługują klientom w przypadku zakupów na pokazach czy przez internet, a także jak unikać niepotrzebnych kosztów. Zwrócił również uwagę na ostatnie przypadki firmy, która odwiedza elblążan i proponuje wymianę uszczelek w oknach. Wpuszczeni do miesz-

kania otwierają okna i bez pytania zrywają stare uszczelki i następnie proponują montaż nowych za spórą opłatą.

O kwestiach bezpieczeństwa osób starszych mówiła również przedstawicielka straży miejskiej oraz trener personalny. O zdrowiu i prawidłowej higienie osób starszych mówiły z kolei przedstawicielki elbląskiego Sanepidu.

Pomiędzy poszczególnymi panelami zebrani mogli wziąć udział w konkursach z nagrodami, skosztować przygotowanego poczęstunku i posłuchać występu zespołu Lazurki.

Całość wydarzenia stanowiła nie tylko okazję do zdobycia wiedzy, ale również do integracji lokalnej społeczności. Organizatorzy podkreślają, że troska o bezpieczeństwo seniorów wymaga systematycznych działań i przypominania, że profilaktyka – zarówno w sferze zdrowia, jak i bezpieczeństwa codziennego – jest najlepszą inwestycją w spokojną jesień życia. ■

Miejsce, które rozumie i wspiera

Pracowite mrówki, waleczne pszczołki i tygryski urwiski zaprosiły 19 września do wspólnego świętowania dziesięciolecia istnienia wyjątkowego miejsca na mapie Elbląga, jakim jest punkt przedszkolny przy Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 1.

RAFAŁ SUŁEK

– Ponad dziesięć lat temu, jeszcze w pierwszej kadencji jako dyrektor Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1, zostałem zaproszony do biura ówczesnego prezydenta. Przyznam, że poczułem wtedy duże zdenerwowanie, bo nie była to codzienna sytuacja. Na szczęście rozmowa przebiegała w bardzo przyjaznej atmosferze. Okazało się, że warunki demograficzne i lokalowe elbląskich przedszkoli nie zabezpieczały wówczas potrzeb najmłodszych dzieci, w tym także tych ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Ustaliliśmy więc, że warto zastanowić się nad możliwością utworzenia przynajmniej jednej grupy przedszkolnej w naszej szkole. Powołałem szybko doraźny zespół, który zaproponował, aby część internatu przeznaczyć właśnie na potrzeby przedszkolaków. Pomysł udało się zrealizować – i tutaj chciałbym serdecznie podziękować władzom miasta oraz kuratorium oświaty za ogromne wsparcie w sprawach organizacyjnych. Sam muszę przyznać, że wtedy nie miałem żadnego doświadczenia ani wiedzy o funkcjonowaniu przedszkola czy punktu przedszkolnego – wspomina Leszek Iwańczuk, dyrektor SOSW nr 1.

W punkcie przedszkolnym obecnie przebywa osiemnaścioro dzieci w trzech grupach – o jakże osobliwych nazwach: waleczne pszczołki (grupa ośmioosobowa), tygryski urwiski (grupa sześćoosobowa) oraz pracowite mrówki (grupa czteroosobowa).

Do punktu przedszkolnego uczęszczają dzieci od trzeciego do siódmego roku życia z niepełnosprawnością



w stopniu intelektualnym lekkim i umiarkowanym. Jest też dziewczynka z zespołem Downa, chłopiec z FAS-em, oraz trójka dzieci z autyzmem, w tym z zespołem Aspergera.

Jak wspomniała w swoim przemówieniu obecna kierownik internatu

przy SOSW nr 1, w strukturach którego funkcjonuje punkt przedszkolny, początki tworzenia się punktu nie były łatwe. Zanim pojawiły się dziecięce głosy na korytarzach i salach, trzeba było pokonać wiele przeszkód od znalezienia miejsca na punkt, poprzez

duży remont po stworzenie zindywidualizowanych programów dostosowanych do potrzeb rozwojowych dzieci. Trzeba było też skompletować kadrę ludzi, którzy nie tylko będą mieli kwalifikacje, ale i „serca pełne pasji, cierpliwości i empatii”.

Uroczyste otwarcie punktu przedszkolnego miało miejsce na początku



Fot. Mateusz Misztal

października 2015 roku. Początkowo w punkcie funkcjonowała jedna grupa. Pierwszym kierownikiem została Joanna Leśkiewicz, która sprawowała tę funkcję do 2024 roku.

– Miałam ogromną przyjemność objąć funkcję kierownika nowo po-

wstałego punktu przedszkolnego. Na początku czekało nas wiele wyzwań – trzeba było zorganizować zespół, przygotować dokumentację, zaplanować pracę pedagogiczną, a przede wszystkim poznać nowe dzieci. Proszę mi wierzyć, mimo trudności, była to dla mnie sama radość. Do tej pory nasz ośrodek pracował wyłącznie z dziećmi starszymi – od uczniów szkoły podstawowej, poprzez szkołę przysposabiającą do pracy, aż po szkołę zawodową. Dlatego zetknięcie się z tak małymi dziećmi było dla nas czymś zupełnie nowym, a jednocześnie wymagającym. Jednak dzięki wspaniałemu zespołowi, pełnemu zaangażowania i pasji, udało się sprostać temu wyzwaniu. Panie pracujące z przedszkolakami wykazały się ogromnym profesjonalizmem i sercem, dzięki czemu od samego początku stworzyliśmy dzieciom bezpieczne i przyjazne miejsce do rozwoju – wspomina Joanna Leśkiewicz.

Druga grupa powstała w 2017 roku i właśnie wtedy wśród rodziców ogłoszono konkurs na nazwy grup. Tak powstały Waleczne Pszczółki i Tygryski Urwiski. Ostatnia grupa – Pracowite Mrówki pojawił się w 2024 roku.

W punkcie przedszkolnym w przeciągu dekady funkcjonowania przebywało w sumie 64 dzieci.

– 10 lat to niezliczone wspomnienia, które tworzyły się dzień po dniu – w salach, na placach zabaw, podczas wspólnych zajęć, spacerów i świąt. To czas, kiedy można z dumą powiedzieć „udało się”. Choć nie była to droga łatwa, każdy dzień przynosił dowody na to, że warto było podjąć ten trud – podsumowała w swoim przemówieniu Kamila Kisiel, kierownik internatu i punktu przedszkolnego – Dziś, śmieiej spoglądamy w przyszłość. Wierzimy, że kolejne lata przyniosą jeszcze więcej dobra, że będziemy nadal rosnąć – nie tylko w liczbach, ale przede wszystkim w miłości i zrozumieniu. Z całym przekonaniem mogę powiedzieć: nasze przedszkole, to nie tylko placówka edukacyjna – to wspólnota serc, miejsce budowania mostów a nie murów. Miejsce, gdzie

różnorodność jest wartością, a każde dziecko ma prawo być sobą – dodała.

Na zaproszenie do udziału w jubileuszu dziesięciolecia placówki odpowiedzieli m.in. przedstawiciele Urzędu Miasta w tym przedstawicielki Departamentu Edukacji, jak również wiceprzewodniczący Rady Miejskiej Antoni Czyżyk.

– Wszystkie inicjatywy, które służą polepszeniu warunków dla naszych najmłodszych, miasto wspiera i będzie wspierać także w przyszłości. To nasz obowiązek – dostrzegać potrzeby dzieci, a szczególnie tych, które wymagają dodatkowej opieki i wsparcia. Chcemy, aby czuły się otoczone troską, a rodzice mieli pewność, że ich pociechy są w dobrych rękach. Dlatego staramy się korzystać nie tylko ze środków miejskich, lecz także z programów rządowych, które są kierowane do najmłodszych. Myślimy również o inicjatywie „Aktywny Przedszkolak”, która idealnie wpisuje się w ten kierunek działań. Jestem przekonany, że razem idziemy w dobrą stronę, by zapewnić dzieciom jak najlepsze warunki do rozwoju – powiedział w rozmowie z nami Antoni Czyżyk.

Jak zaznacza Leszek Iwańczuk, nie ma drugiej takiej placówki, która oferuje tak bogatą ofertę nie tylko kształcenia, ale również zajęć terapeutycznych i rewelacyjnych.

– Nie ukrywam, że takim zamysłem już na początku naszej aktywności i działalności było, aby dzieci płynnie mogły przejść do szkoły. Dziś mija 10 lat, a wielu absolwentów naszego punktu przedszkolnego jest obecnie uczniami naszej szkoły – podsumowuje dyrektor. ■

Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Zobacz materiał video na kanale
Razem z Tobą w serwisie YouTube



50-lecie elbląskiego Domu Dziecka

Lzy wzruszenia, wspomnienia, słowa wdzięczności i chwile pełne dumy – tak wyglądały obchody 50-lecia istnienia elbląskiego Domu Dziecka. Jubileusz odbył się w wyjątkowej scenerii – na małej scenie Teatru im. Aleksandra Sewruka w Elblągu, gdzie zgromadzili się obecni i byli wychowankowie, pracownicy placówki, przedstawiciele władz, instytucji i partnerów.

RAFAŁ SUŁEK

Uroczystość rozpoczęła się od krótkiego programu artystycznego. Najpierw publiczność wysłuchała koncertu Elbląskiej Orkiestry Kameralnej, chwilę potem scenę przejęli wychowankowie placówki, prezentując poruszające przedstawienie inspirowane „Małym Księciem”. Symboliczne słowa o przyjaźni, odpowiedzialności i miłości zabrzmiały wyjątkowo w kontekście misji domu dziecka.

„Dom dziecka to nie tylko placówka, to prawdziwy dom”

– Mieliśmy zaszczyt i obowiązek towarzyszyć dzieciom w drodze ku dorosłości, dając im bezpieczeństwo, miłość i poczucie, że zawsze mają swoje miejsce. Dzisiejszy jubileusz to okazja do wdzięczności. Dziękuję wszystkim, byłym i obecnym pracownikom, instytucjom i przyjaciołom, którzy przez lata wspierali naszą misję. Zmieniały się przepisy i metody pracy, ale jedno pozostaje niezmiennie – potrzeba serca i empatii. To one sprawiają, że dom dziecka nie jest tylko instytucją, lecz prawdziwym domem – mówiła podczas uroczystości Barbara Nalińska dyrektor placówki, zapraszając na scenę przedstawicieli władz miasta.

„Tu marzenia dostają skrzydeł”

W imieniu prezydenta Michała Misana wystąpił wiceprezydent Elbląga, Piotr Kowal, który odczytał list gratulacyjny i dodał od siebie kilka ciepłych słów.

– Dom Dziecka to nie tylko miejsce zamieszkania, ale przede wszystkim dom pełen ciepła, bezpieczeństwa i nadziei na lepszą przyszłość. To tutaj młodzi ludzie uczą się życia, rozwijają



Fot. Mateusz Misztal

swoje pasje i marzenia. Dziś dziękujemy wszystkim pracownikom – wychowawcom, dyrekcji, pedagogom i tym, którzy przez lata tworzyli historię tej placówki. To miejsce, gdzie marzenia dostają skrzydeł, a serca znajdują swój dom – podkreślił.

„Dziękuję wszystkim, którzy pracują z dziećmi”

Podziękowania złożyła także poseł Elżbieta Gelert.

– To, co robicie, jest nie do przecenienia. Dziękuję dyrekcji, wychowawcom, nauczycielom i wszystkim

pracownikom domu dziecka. Mam nadzieję, że coraz mniej dzieci będzie musiało trafiać do takich placówek, ale jeśli już los je tutaj skieruje – niech spotykają się z dobrem, zrozumieniem i radością. To miejsce zawsze miało pogodny, przyjazny charakter i za to jestem wdzięczna – mówiła,



przekazując na ręce dyrekcji drobny prezent dla dzieci.

Wspomnienia dyrektora

Na scenie pojawił się także długoletni dyrektor placówki Franciszek Dawgul, który wspominał początki

funkcjonowania domu dziecka w latach 80. – Były to trudne czasy, brakowało podstawowych produktów, ale staraliśmy się dawać dzieciom to, co najważniejsze – opiekę i wsparcie. Dziś sytuacja wygląda zupełnie inaczej – dzieci mają możliwości rozwoju, dostęp do nauki, pasji, technologii. To ogromna zmiana na lepsze i wielka satysfakcja widzieć, jak wielu z nich ułożyło sobie dorosłe życie – mówił z nostalgią.

Głos byłych wychowanków

Nie zabrakło też wzruszających wypowiedzi byłych podopiecznych, które wyświetlono w formie filmu. Wychowankowie wspominali swoje dzieciństwo w placówce i życzyli młodszym kolegom, by nigdy nie tracili wiary w siebie. – Spełniajcie swoje marzenia, rozwijajcie pasje i nie pozwólcie nikomu wmówić sobie, że jesteście gorsi. Jesteście wyjątkowi i macie prawo do szczęśliwego życia – mówili.

Wspólne świętowanie

Jubileuszowa uroczystość zakończyła się symbolicznym wręczeniem podziękowań i upominków, a także wspólnym świętowaniem. W kularach nie brakowało rozmów, wspomnień i wzruszających spotkań.

50 lat elbląskiego Domu Dziecka to pół wieku historii, którą tworzyli wychowankowie i pracownicy – ludzie, którzy swoją codzienną pracą i sercem sprawiali, że dzieci i młodzież miały szansę na lepszy start w dorosłość. ■

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Zobacz nasz materiał video
na kanale Razem z Tobą
w serwisie YouTube



Dziecięcy Piekarczyk po raz 11

Regionalne Centrum Wolontariatu w Elblągu zaprasza wszystkich młodych mieszkańców miasta do udziału w wyjątkowym konkursie „Dziecięcy Piekarczyk”. To niepowtarzalna okazja, by nagrodzić osoby, instytucje lub organizacje, które swoją działalnością szczególnie wyróżniają się w pracy na rzecz dzieci i lokalnej społeczności.

Konkurs jest symbolem wdzięczności i uznania ze strony najmłodszych – to właśnie dzieci i młodzież, które nie ukończyły 18 roku życia, mogą zgłosić kandydatów do tego zaszczytnego tytułu. Zgłoszenia mogą dotyczyć zarówno osób fizycznych, jak i instytucji czy organizacji pozarządowych, które bezinteresownie niosą pomoc, angażują się w inicjatywy społeczne, przeciwdziałają problemom, wspierają rozwój młodych elblążan i realnie zmieniają nasze otoczenie na lepsze.

„Dziecięcy Piekarczyk” to konkurs szczególnie, bo to najmłodsi wybierają swoich bohaterów. To oni najlepiej wiedzą, kto na co dzień wspiera ich rozwój, inspirowuje i daje przykład, że warto czynić dobro.

Aby wziąć udział w konkursie, należy wypełnić wniosek z opisem działalności kandydata i dostarczyć go do 6 listopada na adres Regionalnego Centrum Wolontariatu w Elblągu.

Laureata poznamy w grudniu, podczas uroczystej Elbląskiej Gali Wolontariatu pod patronatem Prezydenta Elbląga Michała Missana, organizowanej z okazji Międzynarodowego Dnia Wolontariusza. To niezwykle ważny moment, w którym całe miasto dziękuje wolontariuszom i społecznikom za ich zaangażowanie. ■

Red.

Quest w Elblągu?

Fundacja Mapa Pasji odwiedziła Elbląg. W spotkaniu ze środowiskiem elbląskich seniorów i przedstawiciele Urzędu Miasta wziął udział Krzysztof Florys, wiceprezes fundacji, który opowiedział o działaniach podejmowanych przez organizację. W trakcie spotkania rozpoczęto też przygotowania do stworzenia questu w Elblągu.

MATEUSZ MISZTAŁ

To na wstępie wyjaśniamy – Quest (z ang. poszukiwanie) to gry terenowe, które można przemierzać z ulotką lub smartfonem. Do każdego kolejnego etapu prowadzi wierszowana wskazówka. By iść dalej należy coś znaleźć lub rozwiązać zagadkę i tak krok po kroku dojść do końca, gdzie czekał będzie skarb.

Podobna gra miejska powstanie w Elblągu. O inicjatywie rozmawiano w Kamieniczkach Elbląskich. Do gry wykorzystany zostanie motyw Piekarczyka, który jest nieodłącznym symbolem miasta. Taka gra będzie aktywizowała nie tylko seniorów, ale i każdego, kto lubi spacerować czy jazdę na rowerze i rozwiązywanie zagadek.

– Dzisiaj wypracowujemy trasę, kończymy warsztaty tym, że będziemy wiedzieli, o czym będzie i którędy będzie prowadzić nasza gra, o czym będzie opowiadać, jaki będzie tytuł questu, jaka będzie pieczęć. Fizycznie ją stworzymy rzeźbiąc w takiej dużej gumce myszce, albo zostanie określona grafika – mówi Krzysztof Florys, trener „Questów – wypraw odkrywców” i wiceprezes Fundacji Mapa Pasji z Krakowa. – My jako Fundacja będziemy pisać quest, tą najważniejszą część, będziemy pracować graficznie, będziemy dodawać quest do aplikacji mobilnej, będzie on też w formie ulotki. Będzie też tu, na tym spotkaniu, dyskusja czy robić inaugurację i kiedy. Jeśli taką inaugurację zrobimy, to ona jest możliwa za półtorej do dwóch miesięcy – dodaje.

Jeśli taki quest powstanie – a wiele na to wskazuje – to będzie to powrót do Elbląga po 9 latach. To właśnie nie-



Fot. Mateusz Misztal

mał dekadę temu powstał pierwszy i jak dotąd ostatni taki quest o Elblągu stworzony przez wspomnianą fundację. A questowiczów nie brakuje. Najbardziej zagorzali jeżdżą po całej Polsce i rozwiązują je.

– Wracamy questowo do Elbląga i będzie to pierwszy taki mocny ruch do tego, żeby były kolejne trasy. Jeśli ludzie będą tu mieli kilka czy kilkanaście questów, mimo, że one będą bezpłatne, to oni tu zostaną na dłużej. Będą musieli przenocować, coś zjeść, być może wziąć też jakiegoś przewodnika, wejdą do muzeum, być może wypożyczą kajaki i tak dalej – zaznacza Krzysztof Florys, wyliczając korzyści płynące dla miasta.

Fundacja środki niezbędne do działania pozyskuje z różnego rodzaju konkursów, np. tych ministerialnych. Działania organizacji można wesprzeć także poprzez organizowane przez nią zrzutki.

– Nasza fundacja ma 9 lat w tej chwili, natomiast my jesteśmy zało-

życielami, zarządem i trenerami questów, którzy to rozwijają już od lat od kilkunastu. W 2008 roku mieliśmy takie pierwsze szkolenie ze Stevenem Bielzerem ze Stanów Zjednoczonych, który wymyślił questy. On jest nauczycielem i miał taki problem, jak tu zainteresować taką lokalnością, historią, dziedzictwem swojej miejscowości, jak zainteresować młodzież. Ma on też firmę Poetics of place, czyli Poetyka miejsca i stwierdził, że połączy takie zadania-zagadki z gier miejskich, historycznych, różnych tego typu obsługiwanych, gdzie trzeba to zorganizować i coś tam zaliczyć na trasie jak się gra, z podaniem treści kierunkowej, opowieści nieprzeładowanej treścią i zagadek w formie wierszowanej. (...) Na pewno młodzież dzięki temu więcej zapamiętała i na pewno się nie nudziła na tej trasie – wyjaśnia Krzysztof Florys. – Powstały setki questów w całej Polsce. My w swojej bazie na questy.org.pl mamy ich ok. 1200 – dodaje. ■

Dekada działalności

W ratuszu Staromiejskim Rotary Club Elbląg Centrum obchodziło swoje 10. urodziny. Przez dekadę członkinie organizacji zrealizowały wiele mniejszych i większych projektów, których nadrzędnym celem była pomoc drugiemu człowiekowi. Przed rozpoczęciem jubileuszowej gali uroczystie odsłonięto kolejnego piekarczyka. Piekarczyk rotarianin ma inspirować do czynienia dobra.



Fot. Rafał Sułek

RAFAŁ SUŁEK

– Zgromadziliśmy się na Starym Mieście w miejscu gdzie, jak mówi sentencja – legenda ma inspirować do czynienia dobra. Legenda elbląskiego Piekarczyka uczy nas, że bohaterem może być każdy – zwykły człowiek, który w kluczowym momencie wykazuje się niezwykłą odwagą. Właśnie na tej prawdzie zbudowana jest idea Rotary International. Rotarianie to współcześni Piekarczykowie. To ludzie różnych zawodów, którzy łączą swoje siły, talenty i serca, by służyć innym – zarówno lokalnie, jak i globalnie. Walczą nie z fizycznym najeźdźcą, ale z głodem, chorobami, analfabetyzmem, biedą i obojętnością. Dlatego pomysł i inicjatywa obu Elbląskich Klubów: Rotary Club Elbląg Centrum oraz Elbląski Klub Rotary, by Piekarczyk stał się również symbolem Rotarianina, jest tak trafiony. Niech koło rotariańskie, które dzierży w dłoniach będzie znakiem aktywnej służby. Niech będzie to przypomnienie, że każdy z nas ma moc i obowiązek dbania o swój kawałek świata – mówiła podczas odsłonięcia Piekarczyka Agnieszka Czerepko, Prezydent Rotary Club Elbląg Centrum.

Uroczysta gala jubileuszowa 10-lecia Rotary Club Elbląg Centrum miała miejsce w gościnnych murach Ratusza Staromiejskiego – tego samego, który dekadę temu zapoczątkował działalność klubu. Pierwszą

prezydent została wówczas Dorota Wcisła, obecnie prezydent Rotary Club Żuławy.

– Pomysł na powstanie klubu narodził się z inicjatywy Basi Pawlisz. Zaczęłam zapraszać koleżanki spotkane na różnych etapach życia zawodowego i prywatnego – z dziennikarstwa czy innych aktywności – wspomina Dorota Wcisła.

Przez lata działalności głównym celem stowarzyszenia pozostaje niesienie pomocy i odpowiadanie na lokalne potrzeby. Realizowane są inicjatywy charytatywne, wspierane instytucje i osoby indywidualne, a także podejmowane działania na rzecz dzieci, seniorów, osób z niepełnosprawnościami, utalentowanych muzyków, sportowców oraz uchodźców z Ukrainy. Wśród beneficjentów znajdują się placówki edukacyjne, ośrodki szkolno-wychowawcze, domy dziecka i organizacje społeczne.

– Od dziesięciu lat udaje się utrzymywać wysoki poziom pomocy i co roku rozszerzać jej zakres. Za nami wiele udanych akcji, a rozpoznawalność w Elblągu jest dziś powodem do dumy. Początki nie były łatwe – trzeba było przebijać się w wiele miejsc i udowadniać swoją wartość. Dziś wiadomo już, że do klubu można zwrócić się o wsparcie, bez potrzeby tłumaczenia, kim jesteśmy. Dziś szczególnie widać to z jak dużą grupą wartościowych ludzi i organizacji przez te wszystkie lata udało nam się nawiązać współpracę. Bez nich, z pewnością nie by-

łoby nas i wielu naszych działań – mówi Ilona Nowacka, członek Zarządu Rotary Club Elbląg Centrum i rzecznik prasowy organizacji.

W ciągu 10 lat działalności zrealizowano liczne akcje, koncerty i warsztaty. W ramach swojej działalności Rotary Club Elbląg Centrum przekazał w ciągu dekad 420 tys. zł na cele charytatywne. Liczby te są dowodem zaangażowania, choć jak podkreślano podczas jubileuszu – nie każde wsparcie ma charakter finansowy, a skala pomocy jaką niesie Rotary, znacznie wykracza poza wymiar materialny.

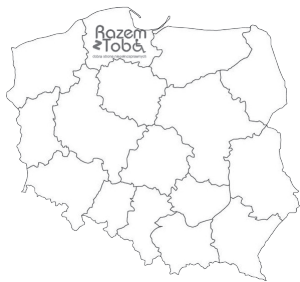
Wspólne działania, konsekwencja i pasja sprawiają, że inicjatywy, które dekadę temu dopiero startowały, dziś noszą miano cyklicznych i cieszą się dużym uznaniem. Z każdym rokiem pojawiają się nowe pomysły i projekty, które poszerzają zakres wsparcia.

– Od początku założeniem Rotary Club Elbląg Centrum było czynienie dobra – zbieranie środków, by wspierać osoby słabsze, zdolne i wszystkich, którzy zwracają się o pomoc – mówi Małgorzata Adamowicz, Past Prezydent Rotary Club Elbląg Centrum. – Zasada „służyć ponad własną korzyść”, będąca mottem Rotary International, pozostaje główną motywacją i fundamentem podejmowanych przez nas działań – mówiła podczas gali jubileuszowej Agnieszka Czerepko, Prezydent Rotary Club Elbląg Centrum. ■

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Zobacz materiał video na kanale
Razem z Tobą w serwisie YouTube





Chojnicka Karta Seniora

Osoby, które ukończyły 60. rok życia i są mieszkańcami Chojnic, mogą skorzystać z programu Chojnicka Karta Seniora, który zapewnia dostęp do systemu ulg i zniżek oferowanych przez lokalnych partnerów.

W ramach programu można uzyskać m.in.: rabaty na zabiegi rehabilitacyjne, masaże i wizyty fizjoterapeutyczne oraz basen, tańsze zakupy w sklepach medycznych, motoryzacyjnych, odzieżowych, zniżki na okulary korekcyjne oraz darmowe treningi fizyczne czy zniżki na posiłki w restauracjach i pizzeriach.

Aby otrzymać Kartę, należy złożyć wniosek w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Chojnicach przy Placu Niepodległości 7 (Biuro Podawcze – parter). Druki wniosków dostępne są w siedzibie Ośrodka oraz na stronie internetowej MOPS.

Karta wydawana jest bezpłatnie, imiennie i bezterminowo – w terminie do 30 dni od złożenia wniosku.

W przypadku niemożności osobistego złożenia wniosku lub odbioru karty, możliwe jest upoważnienie członka rodziny lub opiekuna.

Aktualna lista partnerów programu oraz szczegółowe informacje dostępne są w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej – pokój nr 113 (I piętro), pod numerami telefonu: 52 397 71 21, 52 396 80 70, 52 380 02 06 oraz na stronie internetowej: MOPS Chojnice. ■

UM Chojnice

Tydzień uważności, empatii i zrozumienia

Psy asystujące pełnią ważną funkcję w życiu osób z niepełnościami – pomagają w wykonywaniu codziennych obowiązków i pokonywaniu barier. Przedszkolaki dowiedziały się, jak prawidłowo zachowywać się w obecności psa. Zajęcia poprowadzili Maciej Zielonka, wiceprezydent Gdyni i Marta Czachor wraz z Delicją – psem asystującym.



fol. Magdalena Starnawska

Osoby z niepełnosprawnościami na co dzień mierzą się z wieloma wyzwaniem, jednak niezwykle pomocne okazują się psy asystujące. Czworonożni przyjaciele nieustannie towarzyszą swoim opiekunom podczas pracy, zakupów, spacerów czy załatwiania spraw urzędowych. O swoim życiu z psem asystującym opowiedziała Marta Czachor z Wydziału Dostępności Urzędu Miasta Gdyni, której towarzyszy wierna Delicja.

Dzieci z Przedszkola nr 5 miały okazję na żywo poznać psa. Przedszkolaki dowiedziały się, że psa asystującego nie wolno głaskać, zaczepiać, ponieważ jest w pracy, a każde takie zachowanie rozprasza jego uwagę. W rezultacie zwierzę może przestraszyć się i zachować w nieoczekiwany sposób. W spotkaniu wziął udział również wiceprezydent Gdyni Maciej Zielonka, który również jest miłośnikiem psów. Dzieci zadały wiceprezydentowi liczne pytania nie tylko związane z czworonogami, ale również z pracą w urzędzie.

– Dzisiaj był wyjątkowy dzień, spotkaliśmy się z przedszkolakami z Przedszkola nr 5 w Orłowie – mówi Maciej

Zielonka, wiceprezydent Gdyni. – Pojawiła się również Marta Czachor z Wydziału Dostępności. Rozmawialiśmy o roli psów asystujących, które pełnią bardzo ważną funkcję i pomagają osobom z niepełnosprawnościami.

W ramach Międzynarodowego Tygodnia Psa Asystującego, Marta Czachor wraz z Delicją odwiedzą gdyńskie przedszkola – będzie to szansa, aby spotkać się i porozmawiać z Martą Czachor o roli psa asystującego w życiu osoby z niepełnosprawnościami.

– W sierpniu obchodzimy Międzynarodowy Tydzień Psa Asystującego – mówi Marta Czachor, pracownik Wydziału Dostępności Urzędu Miasta Gdyni. – Z tej okazji odwiedziliśmy Przedszkole nr 5 w Orłowie. Opowiedzieliśmy dzieciom o pracy pana wiceprezydenta, ale także przeprowadziliśmy warsztaty edukacyjne. W mojej codzienności wspiera mnie Delicja. To jest pies asystujący, który mi towarzyszy. Rozmawialiśmy o tym, jak ważną rolę pełni w życiu osoby z niepełnosprawnością i jak pomaga. ■

UM Gdynia

Pierwszy w Polsce innowacyjny budynek dla seniorów

Rumia zdobyła blisko 19-milionową dotację z Banku Gospodarstwa Krajowego na budowę nowoczesnego, trzykondygnacyjnego budynku społecznego dla seniorów, który połączy funkcje mieszkaniowe z integracyjnymi czy warsztatowymi. Pierwszy tego typu obiekt w kraju, warty ponad 25 mln zł, stanie w obrębie ul. Reja, Nałkowskiej i Sędzickiego.



Fot. materiały prasowe

– Kontynuujemy projekt Narodowego Centrum Badań i Rozwoju, gdzie z powodu różnych trudności, takich jak kończąca się perspektywa unijna i opóźnienia wykonawcy, budowa budynku senioralnego nie została sfinalizowana. Jednak sam projekt jest tak bardzo wartościowy, że wspólnie z radnymi postanowiliśmy, że jako Rumia będziemy aplikować do Banku Gospodarstwa Krajowego o dotację na jego realizację, no i się udało. Zdobyliśmy fundusze i zrealizujemy pilotażowy w skali Polski projekt, otwierając nowe możliwości mieszkaniowe dla seniorów – mówi burmistrz Michał Pasieczny.

Ten niedrogi w utrzymaniu obiekt będzie pełnić funkcje mieszkaniowe, integracyjne, szkoleniowe i dydaktyczne. W budynku znajdzie się 35 dwuosobowych mieszkań, winda, komórki lokatorskie, ogólnodostępna świetlica oraz lokal usługowy. Wspólna przestrzeń będzie służyć do organizacji spotkań, ćwiczeń, terapii zajęciowej, warsztatów oraz zajęć wspierająco-rozwojowych dla mieszkańców. Natomiast wydzielona część usługowa może zostać przystosowana do otwarcia np. kawiarni, restauracji czy gabinetu lekarskiego. Całość będzie dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

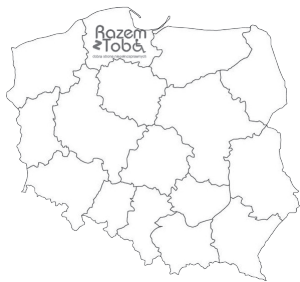
– Projekt był ściśle konsultowany z naszą Rumską Radą Seniorów, ogromnie dziękuję im za zaangażowanie – podkreśla Michał Pasieczny. – Wiem, że jest to projekt bardzo wyczekiwany przez osoby starsze. Mam nadzieję, że w przyszłości powstaną kolejne takie budynki. Mam sygnał od jednej z firm, że jest zainteresowana, by podobne przedsięwzięcie zrealizować komercyjnie. W najbliższych miesiącach będziemy podejmowali pierwsze rozmowy na ten temat – podsumowuje.

Podczas budowy i zagospodarowywania terenu wokół obiektu zastosowane zostaną eksperymentalne i innowacyjne rozwiązania w zakresie efektywności energetycznej oraz retencji wód opadowych. Natomiast przestrzenny układ budynku umożliwi optymalne wykorzystanie energii słonecznej.

We wrześniu zostanie podpisana umowa z wykonawcą. Wszelkie prace, związane z budową obiektu oraz zagospodarowaniem okolicznego terenu, mają się zakończyć już w połowie 2026 roku dzięki zastosowaniu technologii modułowej. ■

UM Rumia

#CodziennieRazemzTobą



„Pasja” w Pradze

Chór żeński „Pasja” Gniewskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, wspierany przez chórzystki z Harmonia Sphaerarum, reprezentował Gniew na 15. Międzynarodowym Festiwalu Chórów i Orkiestr w Pradze. To wyjątkowe wydarzenie zgromadziło zespoły z całego świata – m.in. z Brazylii, Niemiec, Włoch, Cypru, Rumunii, Hiszpanii, Polski – tworząc niezapomnianą muzyczną mozaikę.

Wśród zespołów z całego świata „Pasja”, pod batutą Izabeli Chyły, zaprezentowała siedem utworów, Głorię, Dona Nobis, Wiosnę, Rozkołysz pieśnią świat, Ada to nie wypada, Love me tender oraz Bonse Aba. r. Udział w festiwalu był dla chórzystek nie tylko ogromnym wyróżnieniem i możliwością reprezentowania Gniewu na arenie międzynarodowej, ale także inspirującym spotkaniem z różnorodnymi tradycjami muzycznymi.

Oprócz muzycznych przeżyć, uczestniczki festiwalu miały okazję podziwiać uroki Pragi – miasta o bogatej historii i kulturze.

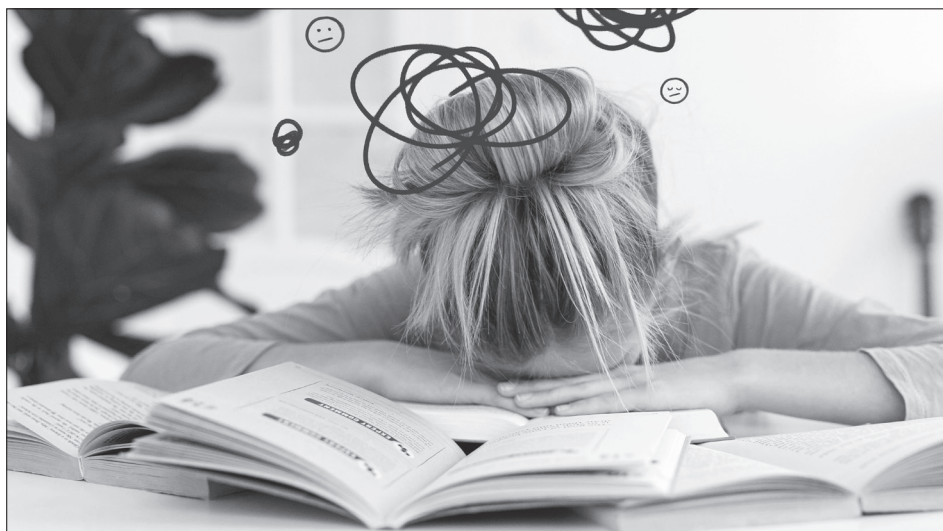
Chór „Pasja” powrócił do Gniewu z dyplomem, pamiątkowym folderem festiwalowym oraz przede wszystkim z niezapomnianymi wspomnieniami i nową energią do dalszej pracy artystycznej.

Chórzystki „Pasji” oraz „Harmonia Sphaerarum” składają serdeczne podziękowania wszystkim, którzy przyczynili się do tego, że wyjazd do stolicy Czech był możliwy. ■

UM Gniew

W światowej czołówce w walce z udarami

Miejska Stacja Pogotowia Ratunkowego w Gdyni z nagrodą diamentową inicjatywy Angels! To wielki sukces, ponieważ daje gwarancję, że w Gdyni na bardzo wysokim poziomie obejmuje się specjalistyczną opieką osoby z podejrzeniem udaru mózgu. W efekcie nie tylko ratuje się im życie, ale daje szansę na powrót do sprawności.



Fot. Kaboompics.com / pexels.com

W rekordowo krótkim czasie kilkunastu minut służby ratownicze Gdyni są w stanie wdrożyć niezbędne procedury, które dają szansę uratować życie w razie wystąpienia pierwszych objawów udaru mózgu u pacjentów. To stawia Gdynię w światowej czołówce najszybszej i najskuteczniejszej pomocy w tym zakresie. Miejska Stacja Pogotowia Ratunkowego w Gdyni otrzymała właśnie nagrodę Diamentową za 2. kwartał 2025 roku w ramach międzynarodowej Inicjatywy Angels.

– Przyjeliśmy to wyróżnienie z ogromną dumą, ponieważ pokazuje ono jak bardzo wysokie standardy w zakresie skutecznej pomocy osobom z podejrzeniem udaru mózgu udało się wdrożyć w naszym mieście – opowiada Łukasz Wrycz-Rekowski, koordynator Inicjatywy Angels w Miejskiej Stacji Pogotowia Ratunkowego. – Równocześnie będziemy stale podnosić nasze standardy w celu jeszcze lepszej opieki nad pacjentami.

Czym jest Inicjatywa Angels? To globalny projekt, który wspiera szpitale

i zespoły ratownictwa medycznego w zapewnieniu jak najszybszej i najskuteczniejszej pomocy osobom z udarem mózgu. Liczy się każda minuta – im szybciej chory trafi pod specjalistyczną opiekę, tym większe szanse na powrót do zdrowia.

Dlaczego to ważne?

Udar mózgu jest jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i zgonów. W Gdyni wszystkie interwencje z podejrzeniem udaru są szczegółowo monitorowane, a działania w zakresie pomocy analizowane w taki sposób, aby dzięki ścisłej współpracy zespołów ratownictwa z oddziałami udarowymi, stosowaniu najlepszych praktyk i stałemu szkoleniu personelu, działać jak najszybciej i najskuteczniej – od pierwszych minut interwencji.

To wyróżnienie to zasługa całego zespołu MSPR w Gdyni – ratowników, pielęgniarek i lekarzy – oraz partnerów szpitalnych. ■

UM Gdynia

W pełni dostępny szlak kuracyjny

Sopocka Organizacja Turystyczna otrzyma dofinansowanie w wysokości ponad pół miliona złotych. Pieniądze pochodzące z programów Ministerstwa Sportu i Turystyki będą przeznaczone na wsparcie rozwoju turystyki – rozbudowę Nadmorskiego Szlaku Kuracyjnego i opracowanie narzędzi umożliwiających kształtowanie ruchu turystycznego w Sopocie. W ramach programu Polskie Szlaki Turystyczne 2025 Ministerstwo Sportu i Turystyki przekaże Sopockiej Organizacji Turystycznej dofinansowanie w kwocie 371 tys. zł brutto. To 85 proc. całkowitej kwoty wykonania zadania pn. „Rozbudowa Nadmorskiego Szlaku Kuracyjnego o nowe elementy infrastruktury”.

Dzięki rozbudowie szlak zostanie na całej trasie przystosowany dla potrzeb osób z niepełnosprawnościami i o szczególnych potrzebach. Dodatkowa infrastruktura sprawi, że trasa będzie bardziej atrakcyjna i dostępna również dla rodzin z dziećmi i osób starszych.

– Dzięki dofinansowaniu środkami z ministerstwa rozbudujemy infrastrukturę Nadmorskiego Szlaku Kuracyjnego o elementy małej i większej architektury, dzięki czemu będzie on bardziej atrakcyjny i dostępny. W ramach drugiego zadania pozyskamy narzędzia, które połączone z danymi uzyskanymi od naszego partnera, firmy Visa, dadzą nam możliwość świadomego zarządzania polityką turystyczną i umożliwią ukierunkowanie działań promocyjnych i marketingowych. Takiego narzędzia nie ma w tej chwili żadne polskie miasto – tłumaczy Bartłomiej Barski, prezes Sopockiej Organizacji Turystycznej.

Dodatkowa infrastruktura, która stanie na szlaku to: kosze na śmieci (do sortowania i pojedyncze), łącznie 35 sztuk, ławki drewniane na podbudowie metalowej – 25 szt., stoliki – 5 szt., białe ławki parkowe przy grzybku inhalacyjnym – 10 sztuk. Ponadto, na błoniach ustawiona zostanie drewniana kładka, w parku Karlikowskim staną urządzenia do ćwiczeń, a na trasie szlaku nadmorskiego trzy wiaty oraz tablice z mapami błoni i szlaku. Będzie również stacja rowerowa i stojak na miejsca postojowe dla 5-7 jednośladów. Całkowity koszt realizacji tego zadania to 436 500 zł brutto. Czas realizacji: do 30 listopada 2025 roku.



Fot. UMS W

Drugie zadanie, pn. „Przygotowanie i opracowanie metodologii badania wpływu turystyki na rozwój gospodarki Polskiej Marki Turystycznej Sopot” zostanie sfinansowane z Programu Wsparcia Turystyki 2025 kwotą 159 290 zł brutto. Dofinansowanie stanowi 85 proc. całkowitego przewidywanego kosztu realizacji zadania, czyli 187 400 zł brutto. Czas realizacji: do 31 grudnia 2025 roku.

– Jako pierwsze miasto w Polsce mamy, poprzez naszą Sopocką Organizację Turystyczną, porozumienie z firmą Visa i dostęp do danych, dzięki którym możemy „widzieć” ruch turystyczny, poznawać zachowania zakupowe turystów odwiedzających Sopot czy analizować sezonowe trendy. To dane zanonimizowane i bardzo szczegółowe. W połączeniu z narzędziami,

które uzyskamy dzięki dofinansowaniu z ministerstwa, zyskamy możliwość kształtowania turystyki w sposób zrównoważony, efektywny i celowany – mówi Magdalena Czaryńska-Jachim, prezydent Sopotu.

Dofinansowanie pozwoli na opracowanie metodologii, a także stworzenie narzędzi i procedur umożliwiających regularne monitorowanie wpływu turystyki na gospodarkę Sopotu. Miasto pozyska rzetelne dane i analizy, pozwalające na podejmowanie decyzji dotyczących dalszego rozwoju turystyki. Możliwy będzie również dostęp do zanonimizowanych danych z platformy VISA Destination Insights, z transakcji kartami płatniczymi w Sopocie, w wybranym okresie. ■

UM Sopot



„Pomocna dłoń”

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Iławie zaprasza do udziału w projekcie pn. „Pomocna dłoń”. Celem projektu będzie zwiększenie dostępności do usług społecznych 50 osób (40 osób z niepełnosprawnością oraz 10 opiekunów faktycznych), mieszkańców miasta Iławy wymagających wysokiego poziomu wsparcia poprzez zastosowanie deinstytucjonalnych form pomocy.

Grupę docelową w projekcie będzie stanowiło 50 osób, mieszkańców miasta Iławy potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu (40 osób z niepełnosprawnością oraz 10 opiekunów faktycznych). Projekt skierowany będzie do osób z niepełnosprawnościami, wymagających wsparcia w codziennym funkcjonowaniu oraz osób sprawujących bezpośrednią opiekę nad ON.

W ramach projektu zaplanowano szereg działań wspierających uczestników. Obejmą one diagnozę potrzeb, świadczenie usług opiekuńczych, a także wsparcie psychologiczne dla opiekunów faktycznych. Zorganizowane zostaną zajęcia grupowe dla opiekunów, w tym warsztaty z pielęgnacji chorego, żywieniowe oraz psychologiczne. Uczestnicy będą mogli również skorzystać z grupy samopomocowej oraz praktycznej usługi „Złotej Rączki”. Projekt przewiduje także działania integracyjne, takie jak warsztaty relaksacyjne i wspólne wyjście do kina, a całość uzupełni praca socjalna, dostosowana do indywidualnych potrzeb uczestników.

Realizatorem projektu będzie Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Iławie. Więcej informacji pod numerem telefonu 89 649 97 27. ■

Oprac. Red.

Wesprą NGO

Olsztyńskie Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych otwiera przed mieszkańcami zupełnie nową przestrzeń, która ma stać się sercem działań społecznych w mieście. To miejsce stworzone z myślą o organizacjach pozarządowych, grupach nieformalnych, lokalnych liderach i wszystkich, którzy chcą działać na rzecz innych. OCWOP to nie tylko adres – to otwarte drzwi do współpracy, wymiany doświadczeń i realnego wsparcia w realizacji inicjatyw.



Fot. UM Olsztyn

W nowej-starej siedzibie przy ul. Tarasa Szewczenki 1 znajdzie się przestrzeń sprzyjająca zarówno spotkaniom, jak i pracy nad projektami społecznymi. Centrum oferuje doradztwo, pomoc w planowaniu działań, a także wsparcie w promocji inicjatyw. To miejsce, w którym pomysły mogą nabrać realnych kształtów, a osoby zaangażowane w życie Olsztyna znajdą nie tylko zaplecze organizacyjne, ale i inspirujące towarzystwo.

Już w przyszłym tygodniu uruchomiony zostanie specjalny kalendarz dostępności sal. Dzięki niemu rezerwacja przestrzeni na warsztaty, zebrania czy inne działania społeczne

będzie szybka i prosta – bez zbędnych formalności. To rozwiązanie ma ułatwić działaczom skupienie się na tym, co najważniejsze: na tworzeniu wartości dla lokalnej społeczności.

Centrum zaprasza do kontaktu każdego, kto planuje działania społeczne, poszukuje miejsca do pracy zespołowej, potrzebuje porady lub po prostu chce dowiedzieć się więcej o możliwościach współpracy. Choć nowy numer telefonu 739 250 622 zacznie działać już wkrótce, na razie kontaktować się można pod numerem 503 466 700 lub mailowo: biuro.ocwop@gmail.com. ■

UM Olsztyn

Warmia i Mazury bez barier

Zatrudnienie osób z niepełnosprawnościami i zapewnienie im pełnej dostępności w życiu zawodowym i społecznym to jedno z najważniejszych wyzwań współczesnej administracji. Właśnie temu zagadnieniu poświęcona była konferencja pn. „Dostępność i zatrudnienie osób z niepełnosprawnością”, która odbyła się w Warmińsko-Mazurskim Urzędzie Wojewódzkim.



Fot. W.-MUW

W swoim przemówieniu Wicewojewoda Mateusz Szauer podkreślił wagę działań na rzecz pełnej integracji osób z niepełnosprawnościami w życiu społecznym i zawodowym.

– Państwo jest nieodzowne i nie pozostawia osób z niepełnosprawnością samych sobie. Od 2019 roku instytucje publiczne zostały zobowiązane do tworzenia stanowisk pracy dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. W naszym urzędzie takie rozwiązania funkcjonują, a bariery architektoniczne są systematycznie likwidowane – zaznaczył. – Życzę nam wszystkim, Polski otwartej i wrażliwej – takiej, w której każdy obywatel, niezależnie od sprawności, może w pełni uczestniczyć w życiu społecznym i zawodowym – dodał.

Podczas konferencji wyświetlono także filmy skierowane do uczestników przez Minister ds. Równości Katarzynę Kotulę oraz Głównego Inspektora Pracy Marcina Staneckiego.

– Zależy nam na tym, aby pracownicy służby cywilnej, w tym osoby z niepełnosprawnościami, czuli się bezpiecznie i mieli zapewnione odpowiednie warunki pracy – podkreśliła minister Katarzyna Kotula.

Tworzenie otwartego i dostępnego środowiska pracy to nie tylko obowiązek administracji, ale także wyraz szacunku wobec każdego człowieka. Główny Inspektor Pracy Marcin Stanecki zaakcentował, że kwestie dostępności i równego traktowania są jednym z priorytetów PIP:

– Państwowa Inspekcja Pracy od lat podejmuje działania na rzecz zapewnienia osobom z niepełnosprawnościami bezpiecznych i przyjaznych warunków pracy. Kontrole, doradztwo i programy prewencyjne mają na celu nie tylko eliminowanie barier, ale również promowanie dobrych praktyk, które sprawiają, że rynek pracy staje się coraz bardziej otwarty i dostępny.

Tematyka konferencji pokazała, jak istotne jest łączenie działań różnych instytucji na rzecz dostępności i zatrudniania osób z niepełnosprawnościami. To nie tylko kwestia przestrzegania prawa, ale przede wszystkim odpowiedzialności społecznej i troski o to, aby każdy mógł w pełni realizować swój potencjał.

Warmińsko-Mazurski Urząd Wojewódzki w Olsztynie od lat podejmuje działania w tym zakresie – likwiduje bariery architektoniczne, dostosowuje stanowiska pracy oraz wprowadza rozwiązania wspierające osoby z niepełnosprawnościami. Dzięki temu urząd staje się miejscem otwartym i przyjaznym dla wszystkich obywateli. ■

Inf. prasowa

Zmarł Marek Skaskiewicz

W wieku 69 lat zmarł Marek Skaskiewicz, wieloletni działacz społeczny i samorządowiec. Urodził się 10 lipca 1956 roku. W Ostródzie i regionie był cenionym społecznikiem. W latach 1980-1981 brał udział w nieformalnych próbach podjęcia działań na rzecz osób niepełnosprawnych.

Był aktywnym członkiem Warmińsko-Mazurskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, a także Rady Organizacji Pozarządowych (zarówno tej na szczeblu powiatowym jak i wojewódzkim). Współpracował m.in.: z Elbląską Radą Konsultacyjną Osób Niepełnosprawnych, z którą utworzył w Ostródzie Biuro Bezpłatnego Poradnictwa Prawnego i Psychologicznego.

Był prezesem Warmińsko-Mazurskiego Stowarzyszenia Ludzi Niepełnosprawnych „Alfa”, w którym to stworzył i koordynował projekty z zakresu wykorzystania turystyki jako formy rehabilitacji społecznej osób z niepełnosprawnościami.

– Praca społeczna to fantastyczna przygoda, którą dostałem od życia, możliwość spotykania wspaniałych, pozytywnie „zakreconych” ludzi, którzy jak ja nie zgadzają się z otaczającą nas niewydolną, nieprzyjazną rzeczywistością i podejmują działania, by tę rzeczywistość poprawiać – tworzyć na nowo – napisał kiedyś na swojej stronie internetowej Marek Skaskiewicz.

Tę rzeczywistość miał okazję zmieniać także jako wieloletni radny Rady Miejskiej w Ostródzie.

Za wieloletnią działalność społeczną w 2020 roku Prezydent RP Andrzej Duda odznaczył Marka Skaskiewicza Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski. ■

Red.



Wygodne i dostępne perony

Trwają prace związane z przebudową peronów na przystanku Fordońska/Bałtycka. To kolejny element pakietu działań związanych z poprawą bezpieczeństwa oraz dostępności do transportu publicznego. Wygodne perony powstają też m.in. wzdłuż torowiska na ul. Toruńskiej.



Prace na Bartodziejach będą polegały na rozszerzeniu peronów oraz wyrównaniu nawierzchni. Z myślą o osobach słabowidzących na peronach i w okolicy przejść dla pieszych zostaną zamontowane płytki kierunkowe. Na przystankach będą ustawione także wiaty: czterometrowa w kierunku Fordonu i sześciometrowa w stronę centrum miasta, ponieważ z tego przystanku korzysta większa liczba pasażerów. Wcześniej znajdowały się tam mniejsze wiaty bez bocznych ścianek.

Na czas przebudowy zostały wprowadzone tymczasowe zawężenia jezdni do jednego pasa ruchu w obu kierunkach z odcinkowym ograniczeniem prędkości do 30 km/h. Tramwaje nadal będą się zatrzymywać zgodnie z dotychczasowym rozkładem. Prace zakończą się na przełomie września i października. Zadanie jest częścią pakietu działań związanych z poprawą bezpieczeństwa i komfortu korzystania z komunikacji publicznej.

W zeszłym roku oddano do użytku bezpieczne przystanki na placu Praw Kobiet, a na początku tego roku przy placu Wolności. Pojawiły się nowe wiaty przystankowe i oznakowanie, a część jezdni została przebudowana na podniesiony peron bez

możliwości przejazdu samochodów. Dzięki przebudowie znacznie łatwiej wsiąść do tramwaju m.in. seniorom oraz osobom z niepełnosprawnościami.

W tym roku trwają też prace przy modernizacji torowiska wzdłuż ulicy Toruńskiej. W zakres tej inwestycji wchodzi między innymi budowa nowych peronów tramwajowych dostosowanych do taboru niskopodłogowego. Nawierzchnie uwzględniają potrzeby osób z niepełnosprawnościami.

Kontynuowane są też prace projektowe, które pozwolą przebudować rondo Jagiellonów. Jeszcze w tym roku planowane jest również ogłoszenie przetargu na zaprojektowanie oraz wybudowanie czterech kolejnych przystanków wiedeńskich na ul. Gdańskiej na wysokości Polskiego Radia oraz przed skrzyżowaniem z ul. Kamienną.

W ramach planowanego remontu torowiska na ulicy Jagiellońskiej, pomiędzy rondem Fordońskim a Jagiellonów, przebudowany zostanie także przystanek tramwajowy na wysokości ulicy Łużyckiej, co poprawi jego funkcjonalność oraz bezpieczeństwo na pobliskim przejściu dla pieszych. ■

UM Bydgoszcz / oprac. red.

Złota Rączka pomoże

Seniorzy chętnie korzystają z pomocy Złotej Rączki w ramach projektu realizowanego przez Kamienicę Inicjatyw.



Toruńska Złota Rączka to sprawdzony fachowiec, osoba cierpliwa i uprzejma, z doświadczeniem w pracy z osobami starszymi. Zakres wykonywanych prac jest szeroki, to m.in. naprawa kranów, spłuczki, udrożnienie rur, podłączenie pralki czy zmywarki, założenie silikonu przy wannie lub umywalce, naprawa drzwiczek przy szafkach, regulacja zawiasów itp.

O tym, że seniorzy chętnie korzystają z pomocy fachowca, świadczy to, że do 30 lipca 2025 r. spędził on na naprawach 120 godzin.

Podkreślić należy, że wszystkie prace wykonywane są bezpłatnie. Projekt bowiem jest finansowany ze środków Gminy Miasta Toruń.

Złota Rączka udziela wsparcia osobom w wieku powyżej 65 lat, które mieszkają w Toruniu.

Jeśli w domu zdarzy się usterka, wystarczy zadzwonić pod numer: 514 786 113 (od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00-16:00). Po zapisaniu się, w ciągu kilku dni skontaktuje się pracownik, aby wspólnie ustalić dogodny termin wizyty. ■

UM Toruń



ZAZ na Bydgoskim Przedmieściu

W kamienicy przy ul. Bydgoskiej 52 powstanie Zakład Aktywności Zawodowej – pierwszy w Toruniu, a dziesiąty w regionie.

ZAZ, który już na przełomie listopada i grudnia 2025 r. zostanie otwarty w kamienicy przy ul. Bydgoskiej 50-52, jest dziesiątym działającym na terenie województwa kujawsko-pomorskiego. Pierwsza tego typu placówka została uruchomiona w 2015 roku w Bydgoszczy. Zakłady Aktywności Zawodowej są szczególnym rodzajem podmiotów gospodarczych – choć prowadzą działalność usługową i wytwórczą, cały wypracowany dochód przeznaczają na rehabilitację pracowników.

– Kiedy przystępowaliśmy do rewitalizacji tej kamienicy na Bydgoskim Przedmieściu, Zakład Aktywności Zawodowej był wpisany jako ta ostatnia funkcjonalność, o którą się staraliśmy. Jesteśmy przekonani, że będzie on doskonale uzupełniał ofertę tego miejsca, jako że w ramach ZAZ-u działać będzie tam kafeateria, hostel i sala do wynajmu – mówił prezydent Torunia Paweł Gulewski.

– Zgodnie z umową jesteśmy zobowiązani utrzymywać ZAZ przez 10 lat, jestem jednak pewien, że będzie on działał znacznie dłużej – dodał prezydent. – ZAZ będzie zajmował się prowadzeniem kawiarni na parterze kamienicy z przynależnym ogródkiem, gdzie będzie można usiąść i wypić kawę oraz zjeść ciasta i przekąski – wszystko wytwarzane na miejscu. Drugie piętro zaś zostanie przeznaczone na hostel, ciekawostką będzie to, że pokoje będą swoją nazwą i wystrojem nawiązywały do osób, które kiedyś zamieszkiwały przy ul. Bydgoskiej 50-52. Całość oczywiście będzie przystosowana do użytku przez osoby z niepełnosprawnościami. Kolejnym krokiem będzie uruchomienie dodatkowych usług, np. cateringu czy pralni – wyjaśnia Dagmara Zielińska, zastępca prezydenta miasta Torunia. Dodała, że jednostki miejskie



Fot. Sławomir Kowalski

już prowadzą rekrutację uczestników projektu.

Zakład Aktywności Zawodowej powstanie w formie zakładu budżetowego Gminy Miasta Toruń i będzie zatrudniał osoby z niepełnosprawnościami w stopniu umiarkowanym z towarzyszącymi chorobami psychicznymi i stopniu znacznym.

– W tym miejscu zatrudnienie znajdzie 37 osób z niepełnosprawnościami, jak i ok. 15 osób pełnosprawnych – mówi Dagmara Zielińska, zastępca prezydenta miasta Torunia. Reintegracja zawodowa będzie realizowana na stanowiskach: pomoc kuchenna, pomoc kelnera, recepcjonista i pokojowa. Z kolei osoby pełnosprawne – trenerzy pracy, profesjonalni kucharze, obsługa hostelu czy obsługa administracji – będą stanowiły nadzór i opiekę nad prawidłowym funkcjonowaniem i wykonywaniem usług.

Oprócz reintegracji zawodowej, oferta zakładu obejmuje również reintegrację społeczną – w tym celu zostaną zatrudnieni specjaliści tacy jak psycholog, terapeuta czy rehabilitant.

– Cieszę się bardzo, że 37 osób z niepełnosprawnościami będzie miało szansę na aktywizację zawodową i normalne życie. Z dotychczasowych doświadczeń z prowadzenia Zakładów Aktywności Zawodowej w regionie wynika, że wiele osób zatrudnionych przez te instytucje trafia na wolny rynek, a na ich miejsca przychodzą kolejne osoby z niepełnosprawnościami. Obecnie w tej formie pomagamy 450 osobom w regionie – mówił marszałek województwa kujawsko-pomorskiego Piotr Całbecki. Dodał, że w całym województwie obecnie działa ok. 100 tego typu placówek. ■

UM Toruń

Siła w słabości

Dwie książki, dwa światy – jeden wspólny mianownik: odwaga w obliczu słabości i niezwykła siła tych, których inni zbyt często nie dostrzegają. Obie książki, choć tak różne w formie – jedna fikcyjna, druga autobiograficzna – pokazują, że niepełnosprawność nie odbiera człowieczeństwa, lecz potrafi je wydobyć w najczystszej postaci. To lektury, które zmieniają spojrzenie na świat, uczą pokory i zostają w czytelniku na długo po zamknięciu ostatniej strony.

RAFAŁ SUŁEK

Marek Zychla „Strychnica”

Do zabytkowej placówki opiekuńczej w Irlandii przybywają kolejni wolontariusze z całej Europy. Wśród nich znajduje się Bartek, lękliwy emigrant z podpoznańskiej wsi. Młodzi ludzie szybko zaprzyjaźniają się z niepełnosprawnymi intelektualnie rezydentami ośrodka: Johnem, Fioną i Michaeliem. Dbają o siebie nawzajem podczas krótkich jesiennych dni i coraz dłuższych nocy. Gotują, sprzątaj, wydają podopiecznym leki.

Jednak dziwne to miejsce – pośrodku niczego, o wielu drzwiach, z żelastwem w ścianach i tajemniczymi symbolami na tynkach, z zakazem wnoszenia do środka czerwonych przedmiotów. Z czasem zaczynają wychodzić na jaw

niepokojące fakty z przeszłości zarówno mieszkańców placówki, jak i nowo przybyłych stażystów.

Autor łączy motywy irlandzkich i samskich wierzeń z elementami grozy i dark fantasy, tworząc historię o przeklętych duszach, demonach i walce z własnymi lękami. W centrum fabuły stoją podopieczni i młodzi wolontariusze, których losy splatają się w sieci tajemnic i kłamstw.

Zychla z szacunkiem pokazuje osoby z niepełnosprawnością – jako bohaterów silnych, wrażliwych i zdolnych dostrzegać to, co ukryte. Groza wkrada się tu powoli, przez sny, szept i cień, aż całkowicie pochłania rzeczywistość. Strychnica

pomaga spojrzeć na świat oczami bohaterów dalekich od powszechnie przyjętych literackich wzorców. Ta wciągająca już od pierwszych stron powieść to historia o odwadze, poświęceniu i wkraczaniu w dorosłość, opowiedziana w stylu, który na długo pozostanie w pamięci. I tylko tutaj dowiecie się, jak połączyć piwnicę ze strychem! Choć powieść reklamowana jest jako horror, z czasem coraz wyraźniej przechodzi w fantasy, a dialogi bywają nieco sztywne. Mimo to „Strychnica” zachwyca klimatem, oryginalnym połączeniem mitów i głębokim humanizmem – to historia, która niepokoi i urzeka jednocześnie.

Rafał Miszkiel, Ewa Raczyńska „Porażony życiem. Jak wyjechać z piekła”

„Na mojej drodze stał słup wysokiego napięcia. Wspiąłem się na niego bez trudu. Spadłem po tym, jak złapałem przewody i poraził mnie prąd. Nic więcej nie pamiętam. Błysk. Karetka. Patrzę na moją czarną, spaloną rękę. Ciemność.

Ruszać mogę jedynie lekko głową w prawo i w lewo i wodzić wzrokiem po sali. „Z niego nic nie będzie” – słyszę głos kogoś z personelu.”

Tak wyglądało moje piekło. Postanowiłem jednak, że nie chcę w nim zostać. Chciałem żyć, spełniać marzenia, być szczęśliwy. Jestem konsekwentny, uparty i zawzięty. Odważny i ciekawy świata. Nie lubię rutyny. Realizuję marzenia, zdobywam „swoje szczyty”, podróżuję. Jestem samodzielny. Przełamuję tabu. Przede wszystkim jednak żyję tak,

jak chcę. Niech moja historia zainspiruje Cię do osiągnięcia niemożliwego!

„Porażony życiem. Jak wyjechać z piekła” to poruszająca autobiograficzna opowieść o dramacie, przetrwaniu i sile ludzkiego ducha. Rafał Miszkiel miał zaledwie kilkanaście lat, gdy jego życie w jednej chwili legło w gruzach. Wszedł na słup wysokiego napięcia, został porażony prądem i cudem przeżył. Z wypadku wyszedł ciężko okaleczony – z paraliżem od pasa w dół i częściową amputacją ręki. Lekarze mówili, że „z niego nic już nie będzie”.

Mimo to Rafał nie poddał się. Wraz z dziennikarką Ewą Raczyńską opisuje swoją drogę z dna rozpaczki ku nowemu życiu – pełnemu bólu, rehabilitacji i walki o samodzielność, ale też codzien-

nych zwycięstw, odwagi i humoru. Książka odsłania, jak wygląda świat widziany z perspektywy osoby z niepełnosprawnością: bariery architektoniczne, spojrzenia ludzi, trudności w pracy czy podróżowaniu. Jednocześnie to manifest niezłomności i godności – dowód, że można żyć pełnią mimo ograniczeń.

Miszkiel pisze z brutalną szczerością, ale i z dystansem oraz autoironią. Nie szuka litości, tylko chce pokazać, że nawet z najgłębszego piekła można wyjechać – jeśli nie straci się woli walki. „Porażony życiem” to książka o odwadze, nadziei i człowieku, który – choć dosłownie porażony prądem – nie pozwolił, by prąd życia go zatrzymał. ■

„My Ludzie” – siła różnorodności

W Bibliotece Elbląskiej odbył się wyjątkowy występ uczestników projektu „Siła Różnorodności”, realizowanego przez elbląskie koło PSONI. Projekt współfinansowany ze środków PFRON jest kontynuacją wieloletnich działań, które mają na celu rozwijanie pasji, umiejętności i talentów osób z niepełnosprawnościami.



Fot. Mateusz Misztal

RAFAŁ SUŁEK

W ramach zajęć popołudniowych uczestnicy poszukują swoich mocnych stron, odkrywają nowe zainteresowania i realizują twórcze projekty. Tym razem ich praca zaowocowała miniaturą teatralną zatytułowaną „My Ludzie” – spektaklem stworzonym z własnych refleksji, rozmów i przemyśleń uczestników.

– Ten występ jest dla nich bardzo ważny. Od miesięcy przygotowują się do tego dnia, zmagając się z tremą i emocjami, ale też czerpiąc ogromną radość z możliwości wystąpienia na scenie – mówi Michałina Dulny, członek zarządu PSONI Koło w Elblągu. – Udział w projekcie daje uczestnikom przestrzeń do przeżywania różnych emocji – także tych trudnych, które często staramy się od siebie odsunąć. Tutaj uczą się je oswajać, pokonywać stres i dzielić się nimi na scenie. To dla nich bardzo

cenne doświadczenie. Wśród naszych uczestników jest wiele osób zainteresowanych sztuką – obecnie skupiamy się na teatrze, ale już wkrótce planujemy kolejny wernisaż ich prac. Tematy artystyczne na pewno pozostaną z nami na dłużej – dodaje.

Jak podkreślają organizatorzy, każde słowo wypowiedziane na scenie jest autentyczne i pochodzi od samych aktorów.

– Stworzyłam scenariusz, który nadał wypowiedziom uczestników teatralną formę. Dla nich to niezwykle ważne, bo mówią o sobie, swoich marzeniach i życiu. Dla nas, osób zdrowych, to cenna lekcja pokazująca, że wszyscy – niezależnie od sprawności – myślimy, marzymy i kochamy tak samo – dodaje Nina Dziwniel-Stępka, instruktor teatralny, reżyserka spektaklu, opiekun grupy w PSONI Koło w Elblągu.

Na zakończenie publiczność nagrodziła aktorów gromkimi brawami, a wśród widzów nie brakowało

wzruszeń i słów uznania.

– Jestem bardzo dumna z mojej siostry i całej grupy. To był bardzo poruszający występ, który uczy wrażliwości i pokazuje, że powinniśmy żyć razem, wspierać się nawzajem i pomagać osobom z niepełnosprawnościami. Każdy ma prawo do własnego życia i marzeń – ważne, byśmy potrafili to dostrzec i okazać im wsparcie, a nie udawali, że ich nie widzimy – podsumowała Katarzyna Stoltman, siostra jednej z uczestniczek występującej w miniaturze teatralnej. ■

Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Zobacz materiał video na kanale
Razem z Tobą w serwisie YouTube



ZUS apeluje o czujność

Zakład Ubezpieczeń Społecznych apeluje do klientów o ostrożność w związku z nasileniem prób wyłudzeń danych i pieniędzy przez osoby podszywające się pod jego pracowników. Zakład przypomina, że oszustwa są ścigane z urzędu, a wyłudzenie pieniędzy może skutkować karą od 6 miesięcy do 8 lat więzienia.

– W ostatnim czasie wzrosła liczba oszustów, którzy podszywają się pod pracowników ZUS, przysyłając fałszywe wiadomości, podejmując kontakt telefoniczny a nawet odwiedzając seniorów w domu. Celem takich działań jest wyłudzenie danych osobowych, informacji o rachunkach bankowych bądź kradzież oszczędności – ostrzega Anna Grabowska regionalny rzecznik prasowy ZUS w woj. warmińsko-mazurskim.

Oszuści wykorzystują coraz bardziej zaawansowane techniki socjotechniczne, często kierując swoje działania do osób starszych. Dlatego ZUS współpracuje z Policją i instytucjami zwalczającymi cyberprzestępczość, jednocześnie przypominając klientom, by zachowali czujność.

ZUS przypomina, że nigdy nie prosi o dane osobowe przez e-mail, SMS lub komunikatory, nie wysyła linków do logowania czy weryfikacji danych, nie przysyła umów ani formularzy wpłat na konta inwestycyjne ani nie nakłania do przelewów bankowych i przekazywania gotówki. W przypadku wątpliwości ZUS zachęca do kontaktu z infolinią pod numerem 22 560 16 00 czynną od poniedziałku do piątku w godz. 7:00–18:00.

– Naszym klientom przypominamy: zanim zrobicie cokolwiek, najpierw skontaktujcie się z nami telefonicznie lub osobiście w placówce. Pośpiech jest w tym przypadku złym doradcą, a przestępcy umiejętnie wywierają presję, bo wiedzą, że jeśli klient najpierw zadzwoni do nas, to oszustwo się nie powiedzie – dodaje rzeczniczka.

Najczęstsze sposoby działania oszustów to:

1. Wizyty domowe. Przestępcy podając się za pracowników ZUS odwiedzają



Fot. Mateusz Misztal

ją domy klientów, oferując pomoc przy wypełnianiu dokumentów. Tymczasem pracownicy ZUS odwiedzają klientów tylko w wyjątkowych, zapowiedzianych przypadkach – jak kontrola zwolnienia lekarskiego czy działalności gospodarczej.

2. Fałszywe wiadomości elektroniczne. Klienci otrzymują e-maile z pozornie wiarygodnym nadawcą zawierające rzekome pliki logowania lub informacje o zmianach na profilu PUE. W niektórych przypadkach przestępcy oferują zwiększenie emerytury w zamian za przelew na podstawie fikcyjnej umowy.

3. Telefoniczne próby wyłudzenia danych. Podszywając się pod ZUS, oszuści proszą o potwierdzenie zmiany numeru telefonu w ZUS lub na PUE/eZUS. Często rozmowy dotyczą instytucji finansowych, z których korzystają klienci. W rzeczywistości konsultanci infolinii ZUS nie dzwonią do klientów w sprawie zmiany numerów telefonów do konta na PUE/eZUS czy zmiany numerów telefonów w bankach.

4. Fałszywe konta w mediach spo-

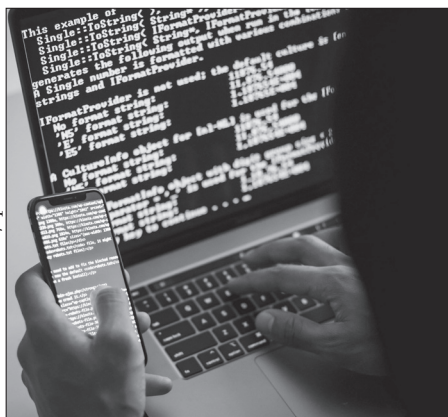
łecznościowych. Powstają fałszywe reklamy oraz fikcyjne konta ZUS, które oferują rzekome inwestycje i zyski emerytalne. Oszuści twierdzą, że wystarczy zainwestować już 500 zł, żeby uzyskać dodatkowe pieniądze. To próby wyłudzenia danych lub pieniędzy – ZUS nie prowadzi takich działań.

W razie wątpliwości co do tożsamości osoby, która podaje się za pracownika ZUS, należy skontaktować się z najbliższą placówką ZUS, zadzwonić do Centrum Kontaktu Klientów pod numer 22 560 16 00 lub skontaktować się z Policją.

Uwaga na podszywających się

ZUS ostrzega przed kolejną falą oszustw internetowych. Cyberprzestępcy rozsyłają fałszywe wiadomości e-mail, podszywając się pod Zakład i dołączając złośliwe oprogramowanie. Rzekomy „ważny dokument” ma na celu infekowanie urządzeń i wyłudzenie danych.

Do skrzynek mailowych Polaków trafiają wiadomości, które na pierwszy rzut oka wyglądają jak oficjalna kore-



Ubezpieczenie chorobowe a zdrowotne – nie myl ich

Choć nazwy brzmią podobnie, ubezpieczenie chorobowe i ubezpieczenie zdrowotne pełnią zupełnie inne funkcje.

spondencja z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Zaufanie buduje wykorzystanie znanego logotypu ZUS. Oszuści sugerują, że w załączniku znajduje się ważny dokument, który wymaga natychmiastowej aktualizacji.

W rzeczywistości ten „dokument” to obrazek, który po kliknięciu uruchamia pobieranie złośliwego oprogramowania. Taki plik może umożliwić przestępcom m.in. kradzież danych osobowych, dostęp do haseł i przejęcie kontroli nad komputerem, w tym do kont bankowych ofiary.

ZUS stanowczo podkreśla, że nie rozsyła tego typu korespondencji e-mailowej. Instytucja kontaktuje się drogą elektroniczną jedynie z osobami, które posiadają konto na Platformie Usług Elektronicznych (PUE/eZUS) i wyłączył wtedy, gdy klient wyraził na to zgodę.

ZUS nigdy nie prosi o dane kart kredytowych, nie zachęca do otwierania linków ani załączników w wiadomościach e-mail.

Aby uniknąć zagrożeń nie udostępniaj poufnych danych w odpowiedzi na podejrzane wiadomości, unikaj klikania w linki zawarte w e-mailach, SMS-ach czy komunikatorach od nieznanymi nadawców i nie otwieraj załączników przesłanych z niezaufanych źródeł.

W razie wątpliwości co do autentyczności korespondencji lub tożsamości nadawcy, skontaktuj się bezpośrednio z ZUS lub zgłoś podejrzenie oszustwa na policję. Incydenty cyberbezpieczeństwa można zgłaszać również do CERT Polska: incydent.cert.pl. ■

Krzysztof Cieszyński



Fot. pixabay.com

W uproszczeniu można powiedzieć, że ubezpieczenie zdrowotne umożliwia bezpłatne leczenie, a ubezpieczenie chorobowe gwarantuje świadczenia na czas tego leczenia.

Ubezpieczenie chorobowe to jedno z ubezpieczeń społecznych, które zapewnia prawo do świadczeń w razie choroby i macierzyństwa. Natomiast ubezpieczenie zdrowotne daje prawo do bezpłatnej, realizowanej przez Narodowy Fundusz Zdrowia, opieki zdrowotnej – zarówno ambulatoryjnej, jak i szpitalnej.

Każdy, kto opłaca składki na ubezpieczenie chorobowe, zapewnia sobie prawo do świadczeń. Gdy będzie niezdolny do pracy z powodu choroby otrzyma zasiłek chorobowy. Jeżeli będzie musiał się zająć dzieckiem albo innym chorym członkiem rodziny to Zakład Ubezpieczeń Społecznych wypłaci mu zasiłek opiekuńczy. Świadczenie rehabilitacyjne otrzyma ten, kto jest niezdolny do pracy i wykorzystał już zasiłek chorobowy, ale jest szansa, że tę zdolność odzyska po dalszym leczeniu lub rehabilitacji. Zasiłek macierzyński przysługuje natomiast po urodzeniu lub przyjęciu dziecka na wychowanie.

Ubezpieczenie chorobowe może być obowiązkowe, jak ma to miejsce w przypadku tych, którzy pracują na umowie o pracę, albo dobrowolne jak przy umowie zlecenia lub własnej działalności. Trzeba pamiętać, że jeśli zleceniobiorca lub przedsiębiorca nie przystąpi do ubezpieczenia chorobowego, to nie otrzyma przysługujących z niego świadczeń, np. w wypadku choroby. Warto mieć to na uwadze, zwłaszcza, że składka na to ubezpieczenie wynosi 2,45 proc.

Ubezpieczenie zdrowotne jest obowiązkowe dla każdego, kto wykonuje umowę o pracę, umowę zlecenia, prowadzi działalność gospodarczą, jest emerytem albo osobą bezrobotną zarejestrowaną w urzędzie pracy. Jeśli ktoś nie ma tytułu do tego ubezpieczenia, to powinien zostać do niego zgłoszony jako członek rodziny. Takie zgłoszenie np. małżonka, nie podwyższa składki. Jeśli ktoś nie może zostać ubezpieczony jako członek rodziny, to powinien przystąpić do tego ubezpieczenia dobrowolnie. Instrukcja jak to zrobić jest dostępna na stronie www.nfz.gov.pl ■

ZUS

Urlopu nie można się wyrzec

Pracodawcy zachęcają pracowników do niewykorzystywania urlopu wypoczynkowego. Zdaniem prawników taka praktyka jest bezprawna i naraża pracodawcę na odpowiedzialność karną – czytamy w serwisie Prawo.pl.

Niektórzy pracodawcy znaleźli sposób na „optymalizację” organizacji pracy: nakłaniają pracowników, by nie korzystali z przysługującego im w danym roku kalendarzowym urlopu wypoczynkowego. W zamian, na koniec roku, pracodawca wypłaca im równowartość, czyli dodatkowe wynagrodzenie – swoistą premię.

Waldemar Urbanowicz, adwokat z kancelarii DT – Gujski Zdebiak na łamach serwisu Prawo.pl podkreśla, że pracodawca nigdy nie może zmusić pracownika do tego, żeby zrezygnował z przysługującego mu prawa.

– To, czy pracownik wykorzysta swój urlop wypoczynkowy, czy też nie, to dobrowolna decyzja pracownika. Chyba że chodzi o urlop zaległy do wykorzystania do 30 września następnego roku lub urlop w okresie wypowiedzenia – mówi portalowi Prawo.pl Waldemar Urbanowicz.

I dodaje, że wypłacenie pracownikowi pewnej kwoty „pod stołem” czy pod pozorem innego świadczenia (np. premii) w zamian za niewykorzystanie urlopu, jest niedopuszczalne i może zostać potraktowane jak niewywiązanie się z obowiązku udzielenia urlopu.

Prawo.pl przypomina, że Sąd Najwyższy wielokrotnie potwierdzał, że ekwiwalent za niewykorzystany urlop należy się wyłącznie w związku z zakończeniem zatrudnienia. ■

PAP MediaRoom

ZUS to nie tylko emerytury i renty

Zakład Ubezpieczeń Społecznych wypłaca nie tylko emerytury i renty. Świadczeniobiorcy, którzy spełniają określone warunki mogą otrzymać dodatki. Najczęściej korzystają z dodatku pielęgnacyjnego. Do marcowej waloryzacji w przyszłym roku wynosi on 348,22 zł. Dodatek pielęgnacyjny przysługuje osobom, które ukończyły 75 lat i pobierają emeryturę lub rentę z tytułu niezdolności do pracy (z wyłączeniem renty socjalnej i świadczenia „Mama 4 plus”). Tym osobom ZUS przyznaje dodatek z urzędu.



Fot. Rafał Sutek

Na wniosek taki dodatek mogą dostać osoby przed 75. rokiem życia, jeśli lekarz orzecznik lub komisja lekarska ZUS uzna je za całkowicie niezdolne do pracy i do samodzielnej egzystencji. Całkowicie niezdolną do pracy jest osoba, która utraciła zdolność do wykonywania jakiejkolwiek pracy. Niezdolność do samodzielnej egzystencji orzeka się w przypadku stwierdzenia naruszenia sprawności organizmu w stopniu, który powoduje konieczność stałej lub długotrwałej opieki i pomocy innej osoby w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych. Przy ubieganiu się o dodatek potrzebne jest zaświadczenie o stanie zdrowia na druku OL-9. Wypełnia je lekarz prowadzący nie później niż na miesiąc przed dniem, w którym będzie złożony wniosek o dodatek.

Dodatek pielęgnacyjny jest wolny od podatku i potrąceń. Dodatek jest co roku podwyższany przy zastosowaniu wskaźnika waloryzacji. Będzie wzrastał od miesiąca, w którym ZUS będzie waloryzował emeryturę lub rentę.

Osoby całkowicie niezdolne do pracy

i samodzielnej egzystencji, które nie pobierają emerytury ani renty z ZUS, a np. otrzymują rentę socjalną lub świadczenie „Mama 4 plus”, mogą ubiegać się o zasiłek pielęgnacyjny w ośrodku pomocy społecznej.

Inne dodatki, które obecnie wypłaca ZUS to m. in. dodatek za tajne nauczanie, dodatek pielęgnacyjny dla inwalidy wojennego uznanego za całkowicie niezdolnego do pracy i do samodzielnej egzystencji, dodatek dla sieroty zupełnej (to 654,48 zł, a może go otrzymać osoba, która pobiera rentę rodzinną, a jej rodzice nie żyją), dodatek kombatancki, dodatek kompensacyjny, dodatek do renty inwalidy wojennego, świadczenie dla byłych żołnierzy górników i osób deportowanych, świadczenie dla osób deportowanych (zależne od liczby miesięcy pracy), ryczałt energetyczny.

Większość dodatków ZUS wypłaca razem z podstawowym świadczeniem. Warto regularnie sprawdzać zmiany ich wysokości, zwłaszcza po marcowej waloryzacji. ■

Krzysztof Cieszyński / ZUS

Gdy coś pójdzie nie tak

Wyпаdek przy pracy to nagle zdarzenie wywołane przyczyną zewnętrzną, które spowodowało uraz lub śmierć i nastąpiło w związku z pracą. W razie nieszczęścia warto wiedzieć, jakie świadczenia przysługują z ZUS i jak postępować po wypadku, by nie zostać bez wsparcia.

Jak podaje Główny Urząd Statystyczny, w I kwartale tego roku liczba poszkodowanych w wypadkach przy pracy spadła w porównaniu z I kwartałem 2024 r. o ponad 7 proc. W styczniu, lutym i marcu tego roku w wypadkach przy pracy poszkodowanych zostało ponad 14 tys. osób, w tym 46 podczas pracy zdalnej lub telepracy. Liczba poszkodowanych w wypadkach śmiertelnych wyniosła 31 osób, a w wypadkach ciężkich 54 osoby.

Na Pomorzu do końca marca na 1000 pracujących poszkodowanych w wypadkach zostało 0,93 osoby. Najwyższy wskaźnik wypadkowości odnotowano w województwie śląskim (1,42), a najniższy w Małopolsce (0,74).

Najwyższy wskaźnik wypadkowości odnotowano w sekcji górnictwo i wydobywanie (4,08), a najniższy w sekcji informacja i komunikacja (0,14). Bilsko co trzeci uraz spowodowany był uderzeniem w nieruchomy obiekt. Ponad ¾ poszkodowanych w wypadkach przy pracy doznało urazu kończyn. Dominującą przyczyną wypadków przy pracy było nieprawidłowe zachowanie się pracownika.

Ubezpieczony, który ulegnie wypadkowi w pracy może liczyć na jednorazowe odszkodowanie, które w wypadku śmierci należy się także członkom rodziny, a także na zasiłek chorobowy, rentę z tytułu niezdolności do pracy, rentę szkoleniową i dodatek pielęgnacyjny. Rodzina zmarłego może otrzymać rentę rodzinną. Świadczenia mogą otrzymać zatrudnieni na umowę o pracę, osoby, które prowadzą działalność gospodarczą, a także zatrudnieni na umowę agencyjną bądź umowę zlecenie. Kwota świadczenia zależy od wysokości zarobków i stażu pracy. W przypadku zwykłej renty, ubezpieczony musi wykazać pięcioletni okres



Fot. Kateryna Babaieva / pexels.com

składowy i nieskładowy, natomiast w przypadku rent wypadkowych świadczenie przysługuje nawet, gdy wypadek wydarzy się w pierwszym dniu pracy.

Należy pamiętać, że aby ubiegać się o świadczenie wypadkowe trzeba złożyć wymagane dokumenty, m.in. protokół ustalania okoliczności i przyczyn wypadku, który wystawia pracodawca. Do wniosku należy również dołączyć zaświadczenie o stanie zdrowia. ZUS, jeżeli uzna, że dokumenty te są niewystarczające bądź istnieje jakaś niejasność, może zażądać od zakładu pracy lub poszkodowanego dodatkowych wyjaśnień.

Osoby, które pracują w szarej strefie często nie zdają sobie sprawy z konsekwencji, na jakie narażają siebie i swoją rodzinę. W razie nieszczęścia nie przysługuje im żadne świadczenie wypadkowe. W praktyce oznacza to, że mogą zostać bez środków do życia i bez możliwości podjęcia pracy ze względu na stan zdrowia. ■

Krzysztof Cieszyński / ZUS

Wsparcie z ZUS

W przypadku problemów finansowych pracodawcy wypłata świadczeń dla pracowników – takich jak zasiłek chorobowy, macierzyński czy świadczenia rehabilitacyjne – może być zagrożona. Aby zapewnić ciągłość wypłat, ZUS może przejąć realizację tych świadczeń. Wystarczy, że wniosek złoży pracodawca lub sam ubezpieczony.

Płatnicy składek, którzy zgłaszają do ubezpieczenia chorobowego więcej niż 20 osób, są zobowiązani do ustalania uprawnień swoich ubezpieczonych do świadczeń z tytułu choroby i macierzyństwa oraz do wypłacania tych świadczeń ze środków Funduszu Ubezpieczeń Społecznych. Jeśli płatnik składek nie wywiązuje się z tego obowiązku, ZUS może przejąć realizację tych świadczeń. Warunkiem jest złożenie wniosku przez płatnika lub samego ubezpieczonego. Uzasadnieniem przejęcia wypłaty zasiłków przez ZUS może być trudna sytuacja finansowa płatnika składek, przedłużające się postępowanie upadłościowe lub likwidacyjne albo inne przyczyny, które są niezależne od płatnika.

Po otrzymaniu wniosku o przejęcie wypłaty zasiłków, ZUS rozpoczyna postępowanie wyjaśniające. Po jego zakończeniu wydaje decyzję, która rozstrzyga sprawę wypłaty zasiłku.

Decyzję – zarówno o przejęciu, jak i odmowie przejęcia wypłaty zasiłków – otrzymuje płatnik składek. Jeśli ZUS przejmie wypłatę, decyzja zostaje przekazana również ubezpieczonemu.

Przedsiębiorcy mający trudności z zachowaniem płynności finansowej mogą skorzystać z możliwości odroczenia terminu płatności składek lub rozłożenia ich na raty. Zawarcie ugody z ZUS przynosi wymierne korzyści, np. zamiast odsetek za zwłokę naliczana jest opłata prolongacyjna, która wynosi tylko połowę standardowych odsetek. ■

Oprac. Red / Krzysztof Cieszyński / ZUS

Bez skierowania

W życie weszła nowelizacja ustawy o świadczeniach finansowanych przez NFZ. Zgodnie z nowymi regulacjami pacjenci nie będą potrzebować skierowania, by umówić się na wizytę u optometrysty, psychologa i lekarza medycyny sportowej.

Fot.: Kaboompics.com / pexels.com



Zmiany mają na celu skrócenie ścieżki diagnostycznej i szybsze udzielanie pacjentom potrzebnej pomocy. Optometrysta będzie mógł wystawić skierowanie do okulisty, co uprości proces diagnozy i leczenia chorób oczu. W przypadku psychologa łatwiejszy dostęp do porad ma wspierać profilaktykę i wczesne reagowanie na problemy zdrowia psychicznego. Z kolei lekarz medycyny sportowej szybciej udzieli konsultacji osobom aktywnym fizycznie, w tym dzieciom i młodzieży, co pozwoli na wcześniejsze wykrywanie przeciążeń i zapobieganie poważniejszym kontuzjom.

– Celem nowelizacji jest również odciążenie lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, którzy do tej pory kierowali pacjentów do wskazanych specjalistów. Przełoży się to na skrócenie kolejek, zmniejszenie liczby zbędnych wizyt i lepsze wykorzystanie środków publicznych. Reforma stanowi ważny element modernizacji systemu ochrony zdrowia, ukierunkowany na zwiększenie dostępności świadczeń i sprawniejsze wykorzystanie zasobów – podkreśla w swoim komunikacie resort zdrowia. ■

MZ

Złota zasada

Jeśli określone objawy utrzymują się powyżej 2-3 tygodni i nie mijają, mimo leczenia objawowego, należy pogłębić diagnostykę w kierunku chorób onkologicznych. To złota zasada – przypomina dr n. med. Janusz Meder, prezes Polskiej Unii Onkologii. Dodaje, że 70 proc. Polaków pojawia się u lekarza już w zaawansowanym stadium choroby nowotworowej.



Fot.: Mart Production / pexels.com

W chorobach nowotworowych chodzi o to, by wykryć je jak najwcześniej. To zwiększa szanse na powrót do zdrowia. Często czujność onkologiczną usypia fakt, że pewne charakterystyczne objawy można przypisać innym dolegliwościom. Warto jednak pamiętać, że gdy symptomy utrzymują się powyżej 2-3 tygodni, a leczenie objawowe nie działa, należy diagnostykę pogłębić. O jakich zwiastunach mowa? Onkolog wskazał na: powoli powiększające się węzły chłonne białawe zabarwienia i zgrubienia błony śluzowej w jamie ustnej, małe niebolesne owrzodzenia na wargach, języku, migdałkach, chrypa, trudności w przełykaniu kaszel, krwiste odksztuszanie, ucisk, brak łaknienia, mięsowstręt, chudnięcie, biegunka, zaparcia, częste parcie na stolec, powiększające się znamiona na skórze, krwisty śluz, krew w kale, nieregularne krwawienia, krwiste upławy, krwisty mocz, niezbyt

pęcherza, częste parcie na pęcherz, stwardnienie, guzek

– To jasne, klarowne sygnały, łatwe do rozpoznania dla każdego – podsumował specjalista w dziedzinach onkologii klinicznej i radioterapii onkologicznej, dr n. med. Janusz Meder.

Zdaniem onkologa powinniśmy też wykonywać badanie USG, w tym jamy brzusznej „niemalże od urodzenia”. Powiększone węzły chłonne, wątroba, śledziona mogą świadczyć np. o nowotworze hematologicznym.

– Wiele osób mówi, że uratowało swoje życie dlatego, że lekarz skierował je na USG, ale z innego powodu. Nie dlatego, że specjalista podejrzewał nowotwór, tylko chciał coś sprawdzić, a przy okazji wykryto wczesny nowotwór w obrębie struktur jamy brzusznej – powiedział dr Meder. ■

Źródło: zdrowie.pap.pl

Oprac. Red.

Przełom w Onkologii?

WSzpitalu Kopernika w Łodzi trwają innowacyjne badania, których wyniki mogą być niezwykle ważne w leczeniu pacjentów onkologicznych z przerzutami nowotworu do kręgosłupa. W badaniach może wziąć udział 226 pacjentów.

Lekarze ze Szpitala Kopernika w Łodzi badają nowoczesne implanty z włókna węglowego, które nie zakłócają badań obrazowych. Dotychczasowe implanty, przeważnie metalowe śruby i pręty, zniekształcają obraz w tomografii komputerowej i rezonansie magnetycznym, co utrudnia planowanie dalszej terapii pacjentów onkologicznych z przerzutami do kręgosłupa.

Implanty wykonane z włókna węglowego, które testowane są przez zespół z Łodzi, zapewniają dużo lepszą jakość obrazów diagnostycznych, dzięki czemu można dokładniej ocenić stan kręgosłupa po operacji chorego oraz precyzyjnie zaplanować radioterapię i dalsze leczenie.

– Badaniem objęci są pacjenci z rozpoznaną chorobą przerzutową do kręgosłupa, którzy kwalifikują się do leczenia operacyjnego oraz przeszli stereotaktyczną radioterapię pooperacyjną. Udział w bada-

niu jest bezpłatny. Wystarczy konsultacja i kwalifikacja dokonana przez głównego badacza lub zespół badawczy Szpitala Kopernika – mówi dr n. med. Kamil Krystkiewicz, neurochirurg ze szpitala Kopernika w Łodzi.

Jak zgłosić się na badania?

Pacjenci z rozpoznaną chorobą nowotworową i podejrzeniem przerzutów do kręgosłupa mogą zostać zakwalifikowani do udziału w badaniu po ocenie zespołu badawczego. Wystarczy zgłosić się do sekretariatu Oddziału Neurochirurgii Szpitala Kopernika w Łodzi lub do koordynatorów onkologicznych. Uczestnicy badania przebywają pod stałą opieką zespołu neurochirurgów i radioterapeutów. W badaniu może wziąć udział 226 pacjentów. Udział w badaniu jest bezpłatny. ■

UM Łódź

Udana termoblacja

WInstytucie Gruźlicy i Chorób Płuc w Warszawie przeprowadzono pierwszy w kraju zabieg termoablacji pierwotnego raka płuca – poinformował radiolog interwencyjny dr Grzegorz Rosiak. Do tej pory metoda ta była w Polsce stosowana jedynie w leczeniu przerzutów nowotworowych do płuca.

Jak podkreślił dr Rosiak, zabieg stanowi przełom w krajowej radiologii interwencyjnej i daje szansę pacjentom, którzy nie kwalifikują się do leczenia operacyjnego ani radioterapii. W tym przypadku termoablację wykonano u chorego z zaawansowaną niewydolnością oddechową, co uniemożliwiało tradycyjną operację.

Termoablacja polega na wprowadzeniu cienkiej igły do guza i jego zniszczeniu poprzez podgrzanie tkanek mikrofalami do wysokiej temperatury. Zabieg odbywa się przezskórnie, pod kontrolą tomografii komputerowej,

bez konieczności otwierania klatki piersiowej.

Usunięty guz miał średnicę 18 mm. Metoda ta jest przeznaczona dla zmian o średnicy do 2–3 cm, we wczesnym stadium rozwoju i bez przerzutów.

Od 1 stycznia 2025 r. termoablacja mikrofalowa będzie refundowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia jako świadczenie gwarantowane w leczeniu szpitalnym.

– To ogromny krok naprzód w dostępie do nowoczesnych, mało inwazyjnych terapii onkologicznych w Polsce – podsumował dr Rosiak. ■ Oprac. Red.

Rehabilitacja lecznicza z ZUS

Rehabilitacja finansowana przez ZUS to forma prewencji rentowej, która przynosi wymierne efekty. Dzięki niej wiele osób może kontynuować karierę zawodową mimo przebytych urazów czy ciężkich chorób. ZUS stale bada, jakim kolejnym grupom ubezpieczonych może zapewnić takie wsparcie. Dlatego sukcesywnie uruchamiał poszczególne profile rehabilitacji leczniczej. Od tego roku z rehabilitacji mogą skorzystać również osoby ze schorzeniami ośrodkowego układu nerwowego oraz osoby, które potrzebują wczesnej rehabilitacji po wypadkach.

Wniosek o rehabilitację leczniczą wypełnia lekarz, u którego leczy się osoba ubezpieczona. Lekarz może w jej imieniu złożyć wniosek elektronicznie na Platformie Usług Elektronicznych (PUE)/eZUS lub w aplikacji mobilnej mZUS dla Lekarza.

Lekarz może również wystawić wniosek w formie papierowej. Taki papierowy wniosek wraz z dokumentacją medyczną osoba ubezpieczona może dostarczyć do dowolnej placówki ZUS osobiście, przez pełnomocnika lub pocztą.

ZUS kieruje na rehabilitację leczniczą w systemie stacjonarnym lub ambulatoryjnym. Rehabilitacja lecznicza trwa 24 dni, ale lekarz w ośrodku może ją wydłużyć albo skrócić. Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie internetowej ZUS w zakładce Świadczenia -> Prewencja i rehabilitacja -> Prewencja rentowa. ■ ZUS

Jak wybrać SOR, by skrócić czas oczekiwania

Nim pojedziesz na szpitalny oddział ratunkowy (SOR), sprawdź, jak długa jest kolejka w różnych placówkach. Skorzystaj z mapy, na której znajdziesz aktualne informacje o liczbie pacjentów i przewidywanym czasie oczekiwania na pierwszy kontakt z lekarzem.

Czas oczekiwania na SOR zależy przede wszystkim od twojego stanu zdrowia, który wstępnie oceni pracownik medyczny. Długość kolejki może również mieć wpływ, zwłaszcza gdy twój stan zdrowia nie oznacza, że potrzebujesz natychmiastowej pomocy.

Internetową mapę SOR z danymi ile osób w jakim stanie oczekuje na wizytę oraz sugerowany czas oczekiwania na wizytę znaleźć można na stronie pacjent.gov.pl

Jak sprawdzisz kolejkę na SOR?

Wejdź na stronę pacjent.gov.pl. Wybierz na górnej belce „Na ratunek” > „Szpitalny Oddział Ratunkowy (SOR)”. Znajdź swój SOR na mapie lub w tabelce, korzystając z wyszukiwarki pod mapą. Na mapie, gdy klikniesz na konkretny SOR, otworzy się jego wizytówka. W tabelce informacja o czasie oczekiwania jest w ostatniej kolumnie. Na wizytówce na mapie lub w tabelce kliknij na „Sprawdź kolejki w SOR”. Zobaczysz rzeczywisty, aktualny czas czekania każdej z grup pacjentów po triażu. Każda grupa ma swoją kolejność i inny czas czekania.

O tym, kogo lekarz przyjmie w pierwszej kolejności, zadecyduje stan zdrowia. Ocenia go pracownik medyczny (nie pracownik rejestracji), który podczas procedury zwanej triażem przyznaje określony priorytet, oznaczony kolorem:

- czerwony – priorytet najwyższy, czyli natychmiastowy kontakt z lekarzem;
- pomarańczowy – priorytet wysoki, czas oczekiwania po triażu na pierwszy kontakt z lekarzem powinien wynosić do 10 minut;
- żółty – priorytet średni, czas oczekiwania po triażu na pierwszy kontakt z lekarzem powinien wynosić do 60 minut;



Fot. Rafał Sulek

• zielony – priorytet niski, czas oczekiwania po triażu na pierwszy kontakt z lekarzem powinien wynosić do 120 minut;

• niebieski – priorytet najniższy, czas oczekiwania po triażu na pierwszy kontakt z lekarzem powinien wynosić do 240 minut.

Jeśli podczas triażu pracownik medyczny stwierdzi, że twój stan zdrowia nie wymaga natychmiastowej pomocy medycznej (kolor zielony lub niebieski), może skierować cię do podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) lub do nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Dostaniesz od niego kartę segregacji medycznej (KSM). W karcie będą informacje dla lekarza.

Pamiętać należy, że szpitalny oddział ratunkowy to miejsce, w którym ratuje

się życie i nagle zagrożone zdrowie człowieka. Na SOR nie idzie się po receptę lub konsultację ze specjalistą!

Na SOR z kolei idzie się jeżeli: doznałeś/aś urazu, uległeś/aś wypadkowi (np. zranienie, złamanie), nagle pogorszył się stan twojego zdrowia i podejrzewasz zawał lub udar albo masz problemy z krążeniem lub przychodnia nie może udzielić ci pomocy, a twój stan wskazuje na to, że nie możesz czekać.

Lekarz dyżurujący na SOR może po diagnostyce skierować na odpowiedni oddział szpitala lub obserwację, zalecić przetransportowanie do innej specjalistycznej placówki lub wypisać do domu.

Wypis z SOR znajdziesz w swojej elektronicznej dokumentacji pacjenta (EDM) na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP). ■ Informacja prasowa

Chorzy umierają przez niewyleczone zęby

Zdarzają się chorzy, którzy umierają podczas leczenia onkologicznego przez to, że zaczęli je z zepsutymi zębami, gdyż – na skutek spadku odporności organizmu – mogą wdać się infekcje, do sepsy włącznie – powiedział PAP rzecznik Naczelnej Izby Lekarskiej, dr Jakub Kosikowski.

Dr Jakub Kosikowski, rzecznik Naczelnej Izby Lekarskiej został zapytany przez PAP o jego wpis na platformie X, w którym napisał, że „żyjemy w kraju, w którym stomatologia jest właściwie prywatna, a na NFZ trudno się dostać”. – Efekt jest taki, że przez niewyleczone z tego powodu zęby musimy przerywać leczenie onkologiczne, a niektórzy chorzy na te „niewyleczone zęby” umrą z powodu powikłań – zaznaczył.

Indagowany o to, czy nie jest to zbyt nie dramatyzowanie, odparł, że w wielu dziedzinach medycyny – np. onkologii, ale także w chirurgii czy transplantologii – obowiązuje zasada, że przed czekającymi pacjenta zabiegami czy terapią – powinni mieć oni wyleczoną jamę ustną.

Wskazał, że „część ośrodków wręcz nie przyjmuje pacjentów na leczenie bez zaświadczenia od stomatologa, że dokonano pełnej sanacji jamy ustnej i <buzia jest czysta>”.

W jego ocenie w Polsce pacjenci „najczęściej kończą zamiast z wyleczonymi zębami, to z wyrwanymi, bo na leczenie w prywatnych gabinetach ich nie stać, a zrobienie tego ramach NFZ najczęściej nie wchodzi w grę”.

Rzecznik NIL przyznał, że wprawdzie nie wszystkie ośrodki wymagają przedstawienia zaświadczenia od stomatologa, ale skutek jest taki, że „zdarzają się pacjenci, którym w trakcie leczenia onkologicznego rozwija się infekcja w jamie ustnej”. – Musimy to leczenie przerwać, by wysłać pacjenta do stomatologa – zrelacjonował.

Podkreślił, że kończy to się wtedy zazwyczaj wyrwaniem zęba, „bo czas goni, a w leczeniu onkologicznym zachowanie odpowiednich odstępów ma kluczowe znaczenie”.

Zdaniem rezydenta onkologii, takie dłuższe niż te wymagane przerwy w terapii, spowodowane infekcjami jamy ustnej, sprawiają, że terapia będzie mniej efektywna.

Dr Kosikowski zaznaczył, że zdarzają



Fot. pixabay.com

się także chorzy, którzy „umrą na leczenie onkologiczne przez to, że zaczęli je z zepsutymi zębami, gdyż – na skutek spadku odporności organizmu – mogą wdać się powikłania infekcje do sepsy włącznie”.

Rzecznik Naczelnej Izby Lekarskiej wyraził ubolewanie, że świadczenia stomatologiczne, które przysługują ubezpieczonym w ramach NFZ, są symboliczne. – Jeśli ktoś nie jest kobietą w ciąży albo dzieckiem to nie są one za duże. Jeszcze na leczenie od jedynki do trójki może się załapać, ale potem to już tylko wyrwanie i proteza raz na pięć lat – powiedział.

Zdaniem dr Kosikowskiego, stomatologia została w Polsce de facto sprywatyzowana, co nie jest niczym dziwnym, jeśli przeznacza się na nią tylko 2 proc. budżetu NFZ.

Rzecznik NIL zapytany, czy jako samorząd lekarski poruszali ten temat – np. urealnienia usług stomatologicznych w ramach NFZ – w rozmowach z resortem zdrowia odparł, iż temat ten jest nieustannie poruszany na różnego rodzaju spotkaniach, ale, jego zdaniem, „to już nawet nie jest kwestia urealnienia”. – W tej chwili bijemy się o to, żeby zapłacili gabinetom za to, co zrobili – powiedział.

Wskazał, że przez problemy z płatnościami za nadwykonania „już nawet nie mówi się o tym, że można coś więcej robić, tylko żeby chociaż zapłacili za to, co zostało zrobione”.

Jak podał dr Jakub Kosikowski, lekarze i lekarze dentyści bardzo by chcieli, aby możliwa była sytuacja, że przed leczeniem onkologicznym czy innym zabiegiem tego wymagającym, chory mógł „wyleczyć zęby tak, żeby nie było powikłań i żeby ci pacjenci nie umierali, albo – mówiąc cynicznie – żeby nie marnować pieniędzy na leczenie ich powikłań”.

Rzecznik NIL przyznał jednak, że MZ jest w trudnej sytuacji, bo nie może liczyć na dodatkowe środki w systemie. – Z tego powodu już w zeszłym roku zdarzało się, że ludzie „spadali” z planowanych operacji czy o miesiące były przesuwane programy lekowe – podał dr Kosikowski.

Jego zdaniem, sytuacja finansowa w systemie ochrony zdrowia jest tak zła, że mimo „nielimitowania” wielu świadczeń, szpitale same narzucają sobie limity, bo w sytuacji ich zadłużenia nie mogą kredytować NFZ i czekać na wypłatę nadwykonań. ■

Mira Suchodolska (PAP)

Źródło: naukawpolsce.pl

Szybka reakcja może uratować życie

Udar mózgu to zdarzenie, które zabiera zdrowie, sprawność, a czasem nawet życie. Może dotknąć każdego – jest trzecią najczęstszą przyczyną śmierci i głównym powodem niepełnosprawności u osób po 40. roku życia. Jego skutki wpływają nie tylko na dalsze życie osoby, która go doznała, ale także jego najbliższych. Dlatego warto zrobić wszystko, aby do niego nie doszło.

Do udaru dochodzi, gdy naczynia krwionośne doprowadzające tlen i substancje odżywcze do mózgu zostaną uszkodzone lub zablokowane przez skrzep krwi. Prowadzi to do obumierania części mózgu, a skutki bywają dramatyczne. 30 proc. osób umiera w wyniku udaru mózgu w ciągu roku od zachorowania.

Wśród chorych, którzy przeżyją ostrą fazę udaru: 20 proc. wymaga stałej opieki a 30 proc. wymaga pomocy w niektórych czynnościach życia codziennego.

Aby zmniejszyć uszkodzenie mózgu i uniknąć niepełnosprawności trzeba działać szybko. Niestety w większości przypadków udaru nie poprzedza żaden sygnał ostrzegawczy – po prostu występuje nagłe porażenie lub utrata przytomności.

Jak rozpoznać udar mózgu?

Jeśli ty lub ktoś z twoich bliskich ma udar mózgu, zapamiętaj kiedy pojawiły się pierwsze objawy. Niektóre opcje leczenia zależą bowiem od czasu ich wdrożenia po wystąpieniu udaru.

Najczęściej występujące objawy udaru mózgu to:

- Utrudniona mowa – pojawiają się kłopoty z mówieniem i rozumieniem tego, co mówią inni.
- Dłoń/ręka opadająca – utrata siły lub kontroli nad kończynami (bezwładna ręka i/lub noga), z reguły po jednej stronie ciała. Pojawiają się kłopoty z chodzeniem: chory może się potykać lub stracić równowagę, mieć nagłe zawroty głowy lub utratę koordynacji ruchowej.
- Asymetria ust – niedowład lub porażenie mięśni po jednej stronie twarzy (najczęściej widoczne w postaci opadania kącika ust).

Reaguj natychmiast! Dzwon pod numer alarmowy 112 lub 999.



Fot. Kampus Production / pexels.com

Zdarza się, że wystąpienie udaru zwiastuje nagły i silny ból głowy, któremu mogą towarzyszyć wymioty, zawroty głowy lub zaburzenia świadomości, a także/ lub zaburzenia widzenia – niewyraźne widzenie, ciemne plamy w polu widzenia w jednym lub obu oczach lub podwójne widzenie.

Pamiętaj, że gdy dochodzi do udaru, najważniejszy jest czas. Nie czekaj czy objawy ustaną, bo liczy się każda minuta – im dłużej osoba z udarem czeka na pomoc medyczną, tym większe jest ryzyko uszkodzenia mózgu i niepełnosprawności. Dlatego, jeśli zaobserwujesz którykolwiek z tych objawów, natychmiast zadzwoń na pogotowie.

Stop udarom

Objawy udaru mózgu są dość łatwe do rozpoznania. Już nawet kilkuletnie dzieci mogą nauczyć się rozpoznawać symptomy udaru mózgu i sprawnie

reagować w sytuacji zagrożenia życia swoich najbliższych.

Aby zwiększyć wiedzę społeczeństwa, od ponad 12 lat, wspólnie z organizacjami pacjenckimi – Fundacją Udaru Mózgu (fum.info.pl) i Stowarzyszeniem „Udarowcy – Liczy się wsparcie!” (udarowcy.com.pl), realizowana jest kampania edukacyjna STOP UDAROM (stopudarom.pl). Do współpracy przy tej inicjatywie zaproszono specjalistów z dziedziny neurologii i kardiologii oraz towarzystwa naukowe, którzy wspólnie tworzą innowacyjne projekty edukacyjne. Wszystkie mają jeden cel: budowanie świadomości społecznej Polek i Polaków na temat zapobiegania, objawów i leczenia udaru mózgu. To wiedza, która może uratować życie i sprawność wielu osób i warto, aby prowadzić edukację już od najmłodszych lat.

Udar mózgu może zdarzyć się w każdym wieku

– Pewnego dnia zadzwoniła do mnie koleżanka, z którą nie słyszałyśmy się przez kilka tygodni. Wiedziałam kto dzwoni, a jednak głos w słuchawce był jakiś obcy. Okazało się, że miała udar. Kilka dni temu wyszła ze szpitala. Byłam w szoku, bo to młoda, 35-letnia, wysportowana kobieta i zawsze tak bardzo o siebie dbała – opowiada Aleksandra Rusin-Mieniewska, koordynatorka kampanii Stop udarom.

Usłyszałam od niej jedno z ważniejszych dla mnie słów. – Maczałaś w tym swoje palce! Tyle razy opowiadałaś o swojej kampanii, o objawach udaru, że trudno było nie zapamiętać”. Nie potrafię opisać emocji jakie mi wtedy towarzyszyły. Przede wszystkim cieszyłam się, że koleżanka miewa się dobrze, ale z drugiej strony poczułam wyjątkową satysfakcję, że moja praca i projekty edukacyjne, które prowadzę mają aż takie znaczenie. Często mówiliśmy, że to wiedza na wagę zdrowia, a nawet życia – brzmiało mocno, ale dopóki osobiście nie doświadczyłam tej siły rażenia, tak naprawdę nie zdawałam sobie z niej sprawy – dodaje pani Aleksandra.

Choć dawniej udary mózgu dotyczyły niemal wyłącznie starszych osób, teraz chorują także ludzie w średnim wieku i coraz częściej również osoby młode, po 30-stce. Szybkie tempo życia, codzienny stres i brak czasu na wykonywanie badań, a do tego używki, niewłaściwe odżywianie i brak ruchu powodują, że zaniedbujemy swoje zdrowie.

Z jakimi udarami mózgu możemy się spotkać?

Są dwa typy udaru mózgu. Zdecydowanie częściej występuje udar niedokrwienny, do którego dochodzi w następstwie zamknięcia światła naczynia krwionośnego (ok. 85 proc. przypadków). Inny typ to udar krwotoczny, do którego dochodzi kiedy krew przedostaje się do mózgu w wyniku uszkodzenia ściany naczynia krwionośnego i w konsekwencji niszczy tkanki mózgu (potocznie nazywany wylewem).

Czasem występują także przemijające ataki niedokrwienne – TIA (transient ischemic attack), inaczej „mini udar mózgu”, którego objawy ustępują w ciągu 24 godzin, nie pozostawiając żadnych skutków ubocznych. Rozpoznanie po-

twierdza rezonans magnetyczny. Objawy są takie same jak w przypadku „typowego” udaru mózgu, ale szybko znikają. Mikroudary są sygnałem alarmowym, który należy potraktować poważnie, gdyż może to być zwiastun „dużego” udaru. Szacuje się, że u co piątej osoby po „mini udarze”, kolejny udar mózgu występuje w ciągu kilku dni lub tygodni. Dlatego osoba, u której zdarzyła się taka sytuacja, powinna jak najszybciej zgłosić się do lekarza (najlepiej neurologa), aby ustalić dalsze postępowanie.

Udar mózgu można leczyć

Musisz wiedzieć, że wczesna hospitalizacja i zastosowanie odpowiedniej terapii może uratować życie i uchronić przed inwalidztwem.

W przypadku udaru niedokrwiennego stosowane jest leczenie fibrynolityczne. Terapia ta usuwa przyczynę powstania udaru poprzez rozpuszczenie skrzepu, który zablokował przepływ krwi do mózgu. Jest to jednak możliwe tylko, gdy pacjent dotrze do szpitala nie później niż 4,5 godziny od wystąpienia objawów udaru.

Inną opcją leczenia jest trombektomia mechaniczna, która udrażnia naczynie poprzez mechaniczne usunięcie skrzepu. Jeśli uda się przeprowadzić ją w ciągu 6 pierwszych godzin od wystąpienia udaru szanse na poprawę stanu zdrowia pacjenta, w szczególności zmniejszenie późniejszego stopnia niesprawności, jest większa.

Oprócz leczenia dostosowanego do indywidualnych potrzeb pacjenta, ważne jest szybkie rozpoczęcie rehabilitacji. Udary mają bardzo różne konsekwencje – zależy to od tego, jak rozległy region mózgu został uszkodzony i za jakie funkcje odpowiada. Najczęściej zdarzają się problemy z mówieniem lub pisaniem (tzw. afazja) oraz problemy z pamięcią, a także mniejszy lub znaczny paraliż ciała.

Dzieje się tak dlatego, że komórki nerwowe pozbawione tlenu umierają. Warto jednak wiedzieć, że mózg ma pewną zdolność adaptacyjną – odpowiednio stymulowane zdrowe komórki nerwowe potrafią niekiedy przejąć funkcje martwych komórek – aby to było możliwe rehabilitację należy rozpocząć tak szybko, jak to tylko możliwe.

Co może być przyczyną udaru?

Są czynniki, które zwiększają ryzyko wystąpienia udaru mózgu, na które nie mamy wpływu. Należą do nich: wiek – na udary mózgu narażone są szczególnie osoby starsze, które ukończyły 55. rok życia (ale zdarza się również, że młode osoby doznają udaru), płeć – jak podają statystyki, udary mózgu częściej dotyczą mężczyzn, czynniki genetyczne – ryzyko udaru rośnie, jeśli przebył go któryś z członków rodziny.

Jest jednak grupa czynników, które zależą od nas i często wynikają ze stylu życia.

Należą do nich: nadużywanie alkoholu, palenie papierosów (wypalenie już jednego papierosa podnosi ciśnienie krwi!), niewłaściwa dieta (przede wszystkim spożywanie tłustych, smażonych, mocno doprawionych pokarmów i pomijanie w jadłospisie warzyw i owoców), brak aktywności fizycznej – siedzący tryb życia i brak regularnego ruchu, powoduje, że wzrasta ryzyko powstania chorób zaliczanych do zespołu metabolicznego oraz udaru mózgu oraz stres.

Również niektóre choroby bezpośrednio sprzyjają powstaniu udaru mózgu. Wśród nich wymienia się takie, jak: nadciśnienie tętnicze – serce pracujące pod zwiększonym ciśnieniem powiększa się i pracuje dużo ciężiej, przez co nie pompuje odpowiedniej ilości krwi; miażdżyca – prowadzi do osadzania cholesterolu na ścianach tętnic, zmniejsza się ich światło, a przez to krew z trudem przez nie przepływa; cukrzyca; otyłość; choroby serca – szczególnie zaburzenia rytmu serca, migotanie przedsionków i zawał mięśnia sercowego. Choroby te zwiększają ryzyko udaru nawet siedmiokrotnie.

Więcej informacji na: www.stopudarom.pl. ■

Światowy Dzień Udaru Mózgu obchodzony każdego roku w dniu 29 października, ustanowiony został przez Światową Organizację Udaru Mózgu (World Stroke Organization) w celu budowania świadomości choroby, która jest trzecią, co do częstości, przyczyną śmierci i główną przyczyną trwałej niepełnosprawności osób dorosłych. Tego dnia na całym świecie specjaliści z dziedziny neurologii, rehabilitacji i innych obszarów medycyny nagłaśniają problem udaru podczas specjalnych akcji edukacyjnych, happeningów, zjazdów i konferencji.

Źródło informacji: Primum PR

Ustawa reformująca szpitalnictwo

Ustawa o zmianie ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych oraz niektórych innych ustaw przewiduje racjonalizację i uelastycznienie systemu podstawowego szpitalnego zabezpieczenia świadczeń opieki zdrowotnej (PSZ). – Dzięki zmianom, oferta szpitali zostanie lepiej dostosowana do lokalnych potrzeb, w tym do zmian demograficznych – argumentuje Ministerstwo Zdrowia.

Nowe przepisy powinny przyczynić się do koncentracji świadczeń szpitalnych wykonywanych w trybie ostrym i w warunkach gotowości całodobowej w ośrodkach, które dysponują większym doświadczeniem i potencjałem kadrowym.

Jeśli NFZ się zgodzi, szpitale będą mogły zamienić udzielanie niektórych zakresów świadczeń w trybie pełnej hospitalizacji na leczenie planowe lub jednodniowe, a także, w niektórych przypadkach, zamieniać oddziały szpitalne na zakłady opiekuńczo-lecznicze lub pielęgnacyjno-opiekuńcze. Przewidywany jest także finansowy mechanizm zachęcający do przekształceń w postaci zachowania części ryczałtu.

Lepsze wyceny

Ustawa wprowadza nową kategorię świadczeń gwarantowanych w postaci świadczeń udzielanych w powiatowych centrach zdrowia. Będą one obejmowały świadczenia specjalistyczne w zakresie chirurgii ogólnej i chorób wewnętrznych udzielane w trybie całodobowym oraz transport sanitarny.

Ponadto katalog świadczeń ambulatoryjnych, które udzielane są bez skierowania, zostaje uzupełniony o porady psychologa oraz lekarza medycyny sportowej i optometrysty. Możliwe będzie także wystawianie skierowania do okulisty przez optometrystę. Natomiast lepsza wycena świadczeń w poradniach specjalistycznych ma sprawić, że diagnostyka i leczenie będzie się częściej odbywać bez konieczności hospitalizacji.

Konsolidacja i łączenie jednostek

Nowe przepisy umożliwią tworzenie i prowadzenie SP ZOZ-ów również przez związki jednostek samorządu terytorialnego. Możliwy będzie także nowy



Fot. Mateusz Misztal

sposób połączenia, w wyniku którego podmioty tworzące SP ZOZ-ów, które się łączą, dalej funkcjonują – będzie mógł powstać jeden SP ZOZ z więcej niż jednym podmiotem tworzącym.

– Dzięki temu rozwiązaniu, samorządy będą mogły łączyć samodzielne publiczne zakłady opieki zdrowotnej, co umożliwi tworzenie większych i bardziej efektywnych placówek – wskazuje resort zdrowia.

Samorządy, np. powiaty, będą mogły np. skonsolidować dwa szpitale w ramach jednej jednostki i połączyć szpitalne oddziały o określonych profilach, aby się nie powielały.

Ten punkt ustawy budził największe wątpliwości Prezydenta Karola Nawrockiego. Zbigniew Bogucki, szef Kancelarii Prezydenta, mówił o nich na konferencji prasowej.

– To jest ustawa, która została podpisana, mimo pewnych wątpliwości pana prezydenta co do poszczególnych zapisów tej ustawy – przekazał podczas spotkania z dziennikarzami szef prezydenckiej kancelarii Zbigniew Bogucki.

Chodzi o to, że możliwość likwidowania i łączenia szpitali lub oddziałów szpitalnych została pozbawiona kontroli NFZ i Ministerstwa Zdrowia. Tu, według Boguckiego, muszą nastąpić zmiany i jeśli nie wyjdą one z rządu, to przygotuje je działająca przy Prezydencie RP Rada ds. Ochrony Zdrowia.

Programy naprawcze

Reforma szpitali wprowadza zasady dotyczące programów naprawczych tworzonych przez SP ZOZ-y, w których wystąpiła strata netto. Obowiązek sporządzania programów naprawczych będzie również dotyczył podmiotów leczniczych działających w formie spółek kapitałowych z większościowym udziałem podmiotów publicznych oraz instytutów badawczych.

Nowe przepisy zakładają, że sporządzenie programu naprawczego poprzedzać mają analizy: efektywności funkcjonowania i zarządzania, ekonomiczne, jakościowe, operacyjne, działalności leczniczej oraz działalności poszczególnych komórek organizacyjnych. ■

Źródło: MZ / Oprac. MM

Innowacyjny staw biodrowy

Szpital Bródnowski jako pierwszy w Polsce skorzystał z ramienia robotycznego przy protezoplastyce stawu biodrowego – powiedział PAP dyrektor ds. medycznych Mazowieckiego Szpitala Bródnowskiego, dr. hab. Paweł Skowronek. Dołączyliśmy do Belgii i Słowacji, które już korzystają z tej technologii – dodał.

W Mazowieckim Szpitalu Bródnowskim odbył się inauguracyjny zabieg z użyciem pierwszego ramienia robotycznego do protezoplastyki stawu biodrowego. Jak poinformował PAP dr. hab. Paweł Skowronek, Polska dołączyła do Belgii i Słowacji, które już korzystają z tej technologii. Takie ramię robotyczne to pierwsze w Polsce tego typu urządzenie, które nie wymaga dodatkowej obsługi tomografii komputerowej i wcześniejszych badań diagnostycznych.

– Stosujemy już roboty „kolanowe” od czterech lat, ale ramię robotyczne, które jest również do stawu biodrowego, to kolejny etap rozwoju ortopedii, to obecnie nowość. Staw biodrowy jest najczęstszym stawem, w którym wykonuje się protezoplastykę, a dzięki ramieniu robotycznemu następuje optymalizacja implantacji protezy – powiedział profesor i dodał, że „możliwie jest uzyskanie optymalnego ustawienia protezy, minimalizacji różnicy kończyn, najlepszego zakresu ruchomości takiego stawu z najmniejszym ryzykiem zwichnięcia oraz oczywiście z możliwością w przyszłości różnych aktywności pacjenta, również sportowych”.

Według prof. Skowronka spada granica wieku, w którym wykonuje się protezy, ze względu na m.in. rozwijające się zmiany zwyrodnieniowe czy styl życia.

– Liczba zabiegów protezoplastyk będzie też nadal rosła w Europie i to prawie dwukrotnie do 2050 roku – ocenił i zaznaczył, że „wzrastają oczekiwania pacjentów, którzy nie tylko tak jak za dawnych lat chcą tylko chodzić z lub bez kul ortopedycznych, ale obecnie chcą wrócić do normalnej aktywności codziennej, zarówno zawodowej, jak i ewentualnie sportowej”.



Fot. cottonbro studio / pexels.com

Prof. Skowronek zapytany o to, czy łatwo było zaufać sztucznej inteligencji, odpowiedział, że „początki były trudniejsze, ale im częściej ramię robotyczne jest stosowane, tym większe widać efekty takiej optymalizacji, indywidualizacji dla danego pacjenta”.

– Nawet gdy my nie spotykamy się z pewnymi deformacjami często, a są one w systemie takiego robota, robot sugeruje nam na podstawie swoich „większych” danych, że w tych wypadkach wg niego takie będzie najbardziej optymalne rozwiązanie. I my często zgadzamy się z tą decyzją pierwotnie lub po analizie z naszym doświadczeniem modyfikujemy nasze rozwiązanie – wyjaśnił.

– To jest trochę tak, jakbyśmy mieli taki samochód półautonomiczny – trzy-

mamy kierownicę, robimy pewne rzeczy, w tym wypadku dostęp operacyjny, ale już efekt punktu końcowego jest narzucony albo zaproponowany właśnie przez takie ramiona robotyczne – dodał.

Według prof. Skowronka „zastosowanie tego typu ramienia będzie również umożliwiało „zdalny” nadzór nad zabiegiem lub współpracę ekspertów z szpitalami posiadającymi w przyszłości również tego typu „roboty”.

W Mazowieckim Szpitalu Bródnowskim rocznie wykonywanych jest około 2 tys. operacji, w tym ponad tysiąc protezoplastyk stawów biodrowych metodą miniinwazyjną (technika MIS DAA) – uważaną za jedną z najbardziej rozwiniętych w Polsce. (PAP) ■

Źródło: naukawpolsce.pl

Dwa razy szóste

Dwa szóste miejsca – to wyniki reprezentantek i reprezentantów Polski podczas Mistrzostw Europy kobiet i mężczyzn w piłce siatkowej na siedząco, które w dniach 28 lipca – 2 sierpnia 2025 r. odbywały się w węgierskim Győr. W przypadku pań to najwyższe miejsce w historii.

Panowie zafundowali kibicom prawdziwy thriller w ćwierćfinałowym meczu z Serbią. Wcześniej, w fazie grupowej, nasi zawodnicy wygrali cztery mecze, przegrywając tylko raz.

W pierwszym secie 1/4 finału początkowo prowadzili Serbowie. Polacy szybko jednak dogonili rywali i od stanu 15:15 zdobyli pięć kolejnych punktów, a potem wygrali pierwszą partię 25:21. Drugi set także był bardzo wyrównany, w końcu odrobinkę lepsi okazali się jednak reprezentanci Serbii, zwyciężając 26:24. W trzeciej partii Polacy od początku przeważali. Prowadzili już 12:4, potem 16:8, a pod koniec jeszcze powiększyli przewagę, wygrywając 25:15. Serbowie zrewanżowali się w czwartej partii, szybko wyszli na prowadzenie 7:1, następnie 10:4. Nasi zawodnicy gonili wynik, przewaga była jednak zbyt duża. Set zakończył się wynikiem 25:19 dla Serbii.

O wszystkim miał więc zdecydować tie-break. Od początku był bardzo wyrównany. Tylko raz Serbowie prowadzili aż trzema punktami (6:3), Polacy jednak wyrównali, a nawet wyszli na prowadzenie 8:7. Później znów pałeczkę przejęli rywale, ale nasi reprezentanci ponownie wyszli na prowadzenie 12:11. Trwała gra niemal punkt za punkt, a po dwóch obronionych przez Polaków piłkach meczowych zrobiło się 15:15. Niestety, dwa nasze błędy – serwisowy i podczas ataku – oznaczały zwycięstwo Serbów, którzy weszli do strefy medalowej.

– Bardzo szkoda tego ćwierćfinału – przyznaje Bożydar Abadžijew, trener główny kadry mężczyzn. – Zagraliśmy bardzo dobry mecz, statystyki na to wskazują. Naprawdę, we wszystkich elementach nie ustępowaliśmy Serbii. Właściwie to mieliśmy nawet lepsze te statystyki, oprócz niewymuszonych błędów wła-



nych. Za dużo ich popełniliśmy i to zażyło w decydujących momentach.

Blisko czołówki

Naszym zawodnikom pozostała walka o maksymalnie piąte miejsce. Rozpoczęli bardzo dobrze. W meczu z Turcją (z którą w grupie wygrali wcześniej 3:1) prowadzili już 2:0 (25:19 i 25:21), jednak dwa kolejne sety wygrali rywale (także do 19 i 21). Znowo w wyniku zdecydować musiał tie-break. Tym razem to Polacy mieli dwie piłki meczowe, ponownie (jak w ćwierćfinale) zrobiło się jednak 15:15, a piłkę meczową mieli wkrótce Turcy. Nasi reprezentanci doprowadzili jednak do remisu 16:16, a następnie zdobyli dwa ostatnie punkty.

O piąte miejsce Polacy grali z Chorwacją, z którą wcześniej w grupie wygrali 3:1.

Tym razem to jednak rywale zaczęli mocniej, zwyciężając pierwszego seta 25:20, a drugiego 25:19. Polacy nie poddali się. Po wyrównanej grze wygrali kolejną partię 25:22. Jednak w czwartym secie to Chorwaci od początku przeważali. Naszym zawodnikom udało się wprawdzie doprowadzić do remisu 15:15, jednak to rywale lepiej kontrolowali dalszą grę. Wygrali ostatecznie 25:21 i cały mecz 3:1.

Oznaczało to szóste miejsce na mistrzostwach Europy męskiej reprezentacji Polski, o dwa oczka niżej niż dwa lata temu. Wygrali siatkarze Bośni i Hercegowiny, którzy w finale pokonali 3:0 Niemców. W meczu o trzecie miejsce Ukraina pokonała Serbię 3:0.

– Występ na tych mistrzostwach oceniam pozytywnie – mówi trener Aba-

dziejew. – Prowadzę kadrę od 2006 roku i nie mieliśmy jeszcze takich mistrzostw Europy, podczas których wygraliśmy tyle meczów i byliśmy tak blisko czołówki, jeśli chodzi o poziom sportowy. Bardzo dużą pracę wykonała nasza drużyna podczas przygotowań. Zaowocowało to zdecydowaną poprawą jakości gry, niestety nie potrafimy jej jeszcze utrzymać na dystansie



Fot. Paravolley Europe

całego meczu, tymczasem nasi bardziej doświadczeni przeciwnicy to potrafili. Ale jesteśmy coraz bliżej i optymistycznie patrzymy na kolejne potyczki. Będziemy solidnie pracować. Wszyscy są zmobilizowani i chcą się dalej rozwijać. Widzą, że to przynosi efekty.

Jeszcze za wcześniej

W końcowej części turnieju bardzo dobrze poczynaliśmy sobie nasze siatkarki. W ćwierćfinale trafiły na Holenderki. Najbardziej szkoda pierwszego seta. Nasze zawodniczki przeważały od początku i w pewnym momencie prowadziły już 17:12. Holenderki odrobiły tę stratę, doprowadzając do remisu 17:17, Polki znów jednak odskoczyły na 21:17, a przy wyniku 24:22 miały dwie piłki meczowe. Rywalki dopro-

wadziły jednak do remisu i wkrótce to one odskoczyły na 25:24. Nasze zawodniczki wyrównały i znakomitą serwisem wyszły na jednopunktowe prowadzenie. Kolejny serwis powędrował jednak w siatkę, następną piłkę – po długiej grze – wygrały Holenderki, by następnie przypieczętować zwycięstwo w tym secie 28:26.

W drugiej partii rywalki były wyraźnie lepsze. Prowadziły już 16:7, potem 19:9 i choć Polki goniły wynik, set zakończył się zwycięstwem Holenderek 25:17. Trzecia partia była kompletnie inna. Przez dłuższy czas Polki dominowały. Wyszły na prowadzenie aż 10:3 i nie dawały rywalkom dojść do głosu. Niestety, przy stanie 21:15 Holenderki zdobyły pięć punktów z rzędu. Nasz trener wziął czas, po którym udało się wywalczyć jeden punkt, kolejne pięć padło jednak łupem rywalek. Wygrały trzeciego seta 25:22 i całe spotkanie 3:0.

– Na wygraną z Holandią jest jeszcze za wcześnie – zaznacza Adam Malik, trener główny kadry kobiet. – Serce można dać, ale z tymi zespołami profesjonalnie trenującymi, mającymi pełną ligę kobiecą, to nie ma na razie możliwości wygrać. Dosłownie dwóch, trzech dziewczyn brakuje do tego, co mamy, żeby spokojnie grać w najlepszej europejskiej czwórce.

Historyczne miejsce

Po porażce Polki trafiły do grupy pięciu drużyn, które rozstrzygnąć miały między sobą miejsca 5-9. Pod uwagę brane były wcześniejsze wyniki grupowe między nimi. Nasze zawodniczki nie grały już więc z Węgierkami, które wcześniej pokonały 3:0.

Zmierzyły się za to z Francuzkami i dość gładko pokonały je 3:0 (25:14, 25:15, 25:8).

Polki dobrze zaczęły także kolejny mecz, przeciwko Chorwacji. W pierwszym secie, od wyniku 10:9 już tylko prowadziły i wygrały ostatecznie 25:19. Niewiele brakowało, by były górą także w drugiej partii. Miały kilka piłek meczowych, w tym przy stanie 24:21. Zwycięstwo przechodziło z rąk do rąk, ostatecznie to jednak Chorwatki wygrały 29:27. Polki odbiły to sobie w kolejnych setach. Trzeci wygrały aż 25:10, a czwarty niemal równie wysoko, 25:13, i cały mecz 3:1.

Mistrzostwa Europy zakończyły porażką 0:3 z Niemkami. W pierwszym secie umiejętnie stawiały im czoła, było nawet 20:20, jednak to rywalki wygrały 25:22, a w dwóch kolejnych partiach były już wyraźnie lepsze, zwyciężając je 25:7 i 25:15.

Reprezentantki Polski zajęły więc ostatecznie szóste miejsce w mistrzostwach Europy, najwyższe w historii (poprzednio były siódme). Mistrzyniami zostały Włoszki, które w finale 3:0 pokonały Holenderki. W meczu o trzecie miejsce Ukrainki pokonały 3:1 Słowenki.

– To jest historyczne miejsce – podkreśla trener Malik. – To niesamowity wynik. Ja przewidywałem siódme miejsce, natomiast zagraliśmy ponad swoje umiejętności, bo ta kadra jest tak młodziutka, to jest jej trzeci występ na mistrzostwach Europy. Dziewczyny były znakomite przede wszystkim jako zespół. Dużo pochwał dostaliśmy, że u nas ta energia, ten team spirit to taki siódmy zawodnik w zespole. ■



Fot. Paravolley Europe

Szacunek bez handicapu

Tu nie ma handicapu. Każdy pokonuje ten sam dystans w wodzie, rowerem lub biegiem. Sportowcy z niepełnosprawnościami wystartowali w rywalizacji triathlonowych sztafet 5150, czyli jednej z konkurencji w ramach zawodów Enea Ironman 70.3 Poznań.

– Tu każdy jest równy. Nie ma różnicy, czy zawodnik jest pełnosprawny, czy niepełnosprawny, ponieważ startowaliśmy wszyscy razem. Mało tego, wygraliśmy z wieloma ludźmi, którzy trenują, nie są przypadkowi. Było to widać po ich sprzęcie. Jako jedyny byłem w samych gaciach. Nie miałem pianki, tylko kąpielówki, okulary i czepek – mówi Mateusz Surwiło. – Rywale traktowali nas po prostu jak sportowców, z którymi chcą wygrać.

Nasz paralimpijczyk, medalista mistrzostw świata i Europy w parakajakarstwie, tym razem wystartował na pierwszej zmianie sztafety o nazwie „Polski Komitet Paralimpijski 2”. Później na rowerze jechał w niej (z pilotem Tomaszem Domagałą) Wojciech Makowski, wicemistrz w parapaniarstwie z igrzysk w Rio, a biegiem kończył Witold Skupień, nasz czołowy reprezentant parapaniarstwa biegowego.

Mateusz Surwiło sam się zgłosił do etapu pływackiego, choć na co dzień do pływania używa kajaka.

– Początkowo miałem w głowie, że może być ciężko przepłynąć półtora kilometra, bo ostatni raz pływałem na basenie ze dwa lata temu – śmieje się. – Z jeziorem jestem za pan brat, ale niekoniecznie dosłownie.

Miał jednak dwudziesty czas na 52 sklasyfikowanych w sztafetach zawodniczek i zawodników, a ostatecznie z kolegami zajęli szóste miejsce w klasyfikacji generalnej i czwarte wśród męskich sztafet. Inna sztafeta Polskiego Komitetu Paralimpijskiego, w składzie: Katarzyna Czechowska, Krzysztof Plewa, Krzysztof Ślusarczyk, zakończyła rywalizację na miejscu 28., za to dwunastym wśród składów mieszanych, czyli z udziałem kobiet i mężczyzn.

Sportowo w porządku

Wszyscy uczestnicy sztafet mieli



Fot. Bartłomiej Zborowski / IronMan

do pokonania 1,5 km w wodzie, 40 km na rowerze i 10,9 km biegiem. Sportowcy z niepełnosprawnościami, jak przed miesiącem w Krakowie, a także wcześniej w Warszawie, byli też w składach sztafet złożonych z pracowników i klientów Citi Handlowy, by w ramach projektu „Bądź Aktywny” zapewnić lepszy dostęp do treningów sportowych dla dzieci z niepełnosprawnościami.

Ósmy czas pływania wykręciła Alicja Giedryś, która w ubiegłym roku w 12 godzin i 29 minut pokonała kanał La Manche. W Poznaniu 1,5 km przepłynęła w 27 minut i 17 sekund, potem na trasę ruszyli kolejno: Paweł Śmiech i Paulina Wierzbńska.

– To jest bardzo fajny pomysł, żebyśmy startowali zarówno w mieszanych sztafetach, jak i tych „czysto” PKPar-owych – podkreśla Alicja Giedryś. – Można wyjść z wody z ósmym czasem, będąc parasportowcem, wydaje się więc, że sportowo się obroniliśmy, prezentowaliśmy po prostu fajny poziom.

O sześć miejsc

Można wyjść z wody z ósmym czasem, można też na rowerze wykręcić drugi czas w całej stawce, jak Wojciech Makowski na tandemie z Tomaszem Domagałą,

albo trzeci, jak Zbigniew Maciejewski. Zdobywca srebrnego medalu mistrzostw świata w parakolarskiej „czasówce” przed tygodniem w Belgii, w Poznaniu z Michałinem Majewskim i Patrycjuszem Wójcikiem także zajął drugie miejsce w klasyfikacji generalnej sztafet, a pierwsze w składach mieszanych.

W innej sztafecie pod szyldem „Citi Handlowy” rywalizowała Alicja Jeromin. Ośmiokrotna medalistka paralimpijska na dystansach od 100 do 400 m, która niedawno zakończyła profesjonalną karierę, tym razem – w sztafecie z Maciejem Żurawkiem i Maciejem Kropidłowskim – zdecydowała się na bieg na dystansie 10,9 km.

– Jestem z siebie zadowolona, bo zakładałam, że pokonam ten dystans w trochę wolniejszym tempie – przyznaje. – Na mecie było więc miłe zaskoczenie. Byliśmy chyba w ostatniej dziesiątce sztafet, a mnie udało się przeskoczyć o sześć pozycji i skończyliśmy na czterdziestym miejscu.

Nasza utytułowana sprinterka pierwszy raz brała udział w takim wydarzeniu, a tak długi dystans przebiegła ostatnio ze trzy lata temu. Nie trzeba jej było jednak namawiać. Ważne, że był to bieg, a nie pływanie lub rower.

– Pływać umiem, ale nie lubię wysiłku w wodzie. Mogę w niej postać, pomoczyć nogi, poleżeć na leżaku przy basenie; to na dziś odpowiednia dla mnie forma spędzania czasu w okolicach wody – śmieje się. – Co do roweru, to nigdy nie miałam okazji jeździć na takim profesjonalnym. Nie mam nawet obecnie swojego sprzętu, nie wiem więc, czy odnalazłabym się na trasie rowerowej.

Miejsce dla każdego

Na rowerowej trasie odnalazł się za to Łukasz Szeliga, prezes Polskiego Komitetu Paralimpijskiego. On także wystartował w sztafecie Citi Handlowego, razem z Olkiem Łakomskim i Elizą Stanisławską.

– To była kolejna fantastyczna impreza, w której braliśmy udział w ramach szerokiej współpracy Polskiego Komitetu Paralimpijskiego z Citi Handlowy – podkreśla.

Jego osobistą satysfakcją jest zrealizowanie celu sportowego, czyli poprawienie swojego czasu na tym dystansie o kilkanaście minut.

– W przyszłym roku ma być góra godzina i pięć minut – zapowiada.

Zapowiada także coraz liczniejszy udział w kolejnych edycjach IRONMAN-a reprezentantów Polskiego Komitetu Paralimpijskiego.

– To wyjątkowe wydarzenie sportowe o charakterze wybitnie włączającym – zaznacza. – Najbardziej podoba mi się to, że każdy każdego tutaj szanuje. Jest to miejsce, w którym na pewno Polski Komitet Paralimpijski chce być obecny, bo to także możliwość szerokiego komunikowania, że jesteśmy obecni wśród ludzi, którzy są aktywni i uprawiają sport. Przenikamy się z tymi, którzy lubią aktywność, którym się po prostu chce. Każdy ma tutaj swoje cele. Ktoś walczy z nadwagą, ktoś chce być coraz szybszy, ktoś inny chce się po prostu sprawdzić. Biorąc udział w tym wydarzeniu, jeszcze bardziej poszerzamy ramy różnorodności. Jest tu miejsce dla każdego, kto tylko chce, cieszymy się więc, że jest ono także i dla nas. ■

Inf. pras. Polskiego Komitetu
Paralimpijskiego

Adrian Castro z brązowym medalem

Adrian Castro zdobył brązowy medal Mistrzostw Świata w Paraszermierce, które odbyły się w Iksan w Korei Południowej. Nasz dwukrotny medalista igrzysk paraolimpijskich potwierdził w ten sposób swoją przynależność do światowej czołówki szablistów.



Fot. Ron Lach / pexels.com

– Korea to bardzo daleki wyjazd, na pewno wyczerpujący, ale koniec końców szczęśliwy, bo ten brąz smakuje jak złoto – mówi Adrian Castro. – Miałem trochę przygód przed przyjazdem, zdrowotnie różnie to wyglądało, ale cieszę się, że zdążyłem się z tego wszystkiego wygrzebać, zawalczyć na mistrzostwach i osiągnąć taki wynik.

Dość powiedzieć, że nasz szablista trzy miesiące temu przeszedł poważną operację, potem antybiotykoterapię, forma na mistrzostwa świata była więc trochę zagadką.

– Muszę przyznać, że nie czułem się bardzo pewnie i sam nie wiedziałem, czego się po tych zawodach spodziewać – tłumaczy nasz reprezentant.

Strategia wypaliła

Polak turniej szabli kat. B zaczął jednak bardzo mocno. W pierwszych dwóch pojedynkach wygrał 15:5 z Aleksandrem Kurzinem i 15:10 Andriejem Pranewiczem, występującymi pod neutralną flagą, a w ćwierćfinale dość łatwo pokonał Rasullę Jusipbajewa z Uzbekistanu 15:1. W półfinale czekał „stary znajomy”, Chińczyk Zhang Jie. Nasz reprezentant pokonał go dwa lata temu w 1/8 finału mistrzostw świata (gdzie zdobył później srebrny medal), przegrał z nim natomiast brąz podczas ubiegłorocznych igrzysk paraolimpijskich.

– Nasze pojedynki zawsze są ciężkie,

nie przepadam za walką z nim – mówi Adrian Castro. – Zawsze trzeba się mocno skoncentrować, żeby z nim konkurować, potrzeba dużo siły, żeby cały czas na niego naciskać. Wiedziałem więc, że walka będzie ciężka. To mnie więc nie zaskoczyło, bo u nas zawsze albo on, albo ja i zazwyczaj jest na styk. Tym razem to on był górą.

Po porażce z Chińczykiem 12:15 naszego zawodnika czekał pojedynek o brąz. Rywalem był Chitiphat Charoenta z Tajlandii. Adrian Castro wygrał 15:9.

– Ten Tajlandczyk ma podobny styl walki, jak tamten Chińczyk, wiedziałem więc, że walka będzie dość wymagająca – zaznacza nasz zawodnik. – Ale moja strategia wypaliła w stu procentach i choć obawiałem się tej walki, to muszę powiedzieć, że miałem ją pod kontrolą. Czułem, że udaje mi się go wpuszczać w maliny, robi tak, jak chcę, żeby robił – uśmiecha się.

Turniej szablistów kat. B wygrał ostatecznie Chińczyk Feng Yanke, który pokonał pogromcę naszego zawodnika 15:12. Brązowy medal to jednak potwierdzenie przynależności Polaka do światowej czołówki.

– Cieszę się, że tyle lat jestem na najwyższym poziomie – mówi. – Liczę, że tak będzie do następnych igrzysk i uda się na nich pokazać, że jeszcze nie powiedziałem ostatniego słowa. ■

Oprac. Red.

Ampfutbolowa reprezentacja z nowym trenerem

Nowym selekcjonerem ampfutbolowej reprezentacji został Mariusz Miecznikowski. Zastąpił na tym stanowisku Dmytro Kameko. Ukraińiec był selekcjonerem reprezentacji od 20 listopada 2022 roku.

MATEUSZ MISZTAŁ

– Zaczęło się telefonem od Artura Kurzawy tak naprawdę. To było dość zaskakujące. To był bodajże poniedziałek, 2 tygodnie temu, tak gdzieś wcześniej rano i pierwsze moje oczywiście zaskoczenie wielkie zapytaniem, czy na pewno do-dzwonił się do gościa, do którego chciał się dodzwonić, ale potwierdził. Przedstawił temat, projekt ze swojej strony, wstępne oczekiwania, co do osoby trenera i umówiliśmy się na przemyślenie z mojej strony, przeanalizowanie sobie sytuacji, czy ja sobie tam poradzę, jak to wygląda – mówił w Kanale Sportowym Mariusz Miecznikowski.

Jak sam przyznał, do momentu zainteresowania jego osobą w roli selekcjonera, niewiele wiedział o ampfutbolu.

– Od momentu, kiedy Artur (Kurzawa – przyp. red.) zadzwonił, dużo czasu poświęciłem na to, żeby się zapoznać i rzeczywiście, ten projekt jest wybitny. Świetni ludzie, świetne środowisko, czuję dużą dumę, zachwyt, że mogę tu być, zaszczyt, ale też taką odpowiedzialność, że dostaję, można powiedzieć w ręce trenerskie, zawodników na bardzo wysokim poziomie i europejskim i światowym. Czuję więc taką fajną energię, że będę chciał zrobić wszystko, żeby im pomóc, żeby jeszcze podnieść, poziom tej reprezentacji, bo to naprawdę świetni ludzie, świetne charaktery, mimo że fizycznie ich jeszcze nie poznałem osobiście, tylko obserwowałem mecze czy reprezentacji, czy ligowe, więc na tej podstawie, i rozmów z ludźmi ze środowiska, taką mam na tę chwilę diagnozę – zaznaczył nowy selekcjoner w Kanale Sportowym w rozmowie z Michałem Polem.

Nowy trener Biało-Czerwonych prowadził w Ustce drużyny młodzieżowe, następnie w Świcie Nowy Dwór mazowiecki. Od 2014 roku pełnił funkcję II trenera pierwszego zespołu Świtu, gdzie współ-



Fot. Polski Związek Amp Futbol

pracował m.in. z Markiem Papszunem, obecnym trenerem Rakowa Częstochowa.

W kanale Sportowym gościł także Artur Kurzawa, który zdradził, że w procesie rekrutacji, kandydatów było wielu – także z doświadczeniem ekstraklasowym czy 1-ligowym.

– Mieliśmy kilkunastu kandydatów, wszyscy byli spoza ampfutbolowego środowiska. Takie było nasze założenie, bo chcieliśmy kogoś, kto da nam coś dodatkowego, coś, czego jeszcze u nas nie było – wyjaśnia cytowany w informacji prasowej Mateusz Widłak, prezes Polskiego Związku Amp Futbol. – Zdecydowaliśmy się na trenera, który może jest mniej znany, ale jestem pewny, że pasuje do naszej koncepcji. Sposób myślenia i wizja rozwoju zespołu przekonały nas do niego. Ma też świetne opinie wśród zawodników i trenerów, z którymi wcześniej pracował. Nasza decyzja jest może nieoczywista, jednak to selekcjoner z otwartą głową oraz analitycznym i inteligentnym podejściem do zawodu – wylicza Widłak.

Dlaczego PZAF zdecydował się na zmianę szkoleniowca?

Przypomnijmy, 29 lipca Polski

Związek Amp Futbol poinformował, że funkcję trenera przestaje pełnić Dmytro Kameko.

– Stwierdziliśmy, że jako organizacja chcemy zwiększyć szansę na medal mundialu i nie boimy się podjąć ryzyka. Chcemy jak najlepiej wykorzystać rok, który nam pozostał. Uznaliśmy też, że mamy możliwości, których brakuje innym krajom: prowadzimy program Junior Amp Futbol, mamy świetnie rozwiniętą PZU Amp Futbol Ekstraklasę, kontynuujemy intensywne akcje rekrutacyjne, mamy w zespole ekspertów w różnych dziedzinach, a brakuje nam kogoś, kto pomógłby nam długofalowo rozwijać kwestię sportową – przyznaje prezes PZAF. – Postawiliśmy więc trenerowi Miecznikowskiemu dwa cele. Krótkoterminowym jest sukces w mistrzostwach świata. Potrzebujemy rozwoju drużyny i zwycięstw z zespołami mocniejszymi od nas. Na świecie jest ich niewiele, ale musimy zacząć z nimi wygrywać. Potrzebujemy tego, by zdobywać medale. Drugim celem jest wieloletnia współpraca i przyspieszenie rozwoju całej dyscypliny – wskazuje Widłak. ■

Reprezentacja Polski wygrywa Ligę Narodów EAFF

Biało-czerwoni pokonali Włochów 4:1 i osiągnęli jeden z największych sukcesów w historii. W roku bez mistrzostw świata i Europy triumfowali w najważniejszej imprezie sezonu, która była celem zarówno Polaków, jak i Turków, Anglików oraz Włochów. Najlepsi okazali się jednak reprezentanci Polski. – Smak tego zwycięstwa jest niepowtarzalny – cieszy się Łukasz Miśkiewicz, kapitan reprezentacji Polski.

Po zwycięstwie nad Turcją, Polacy przystępowali do meczu ostatniej kolejki Ligi Narodów EAFF w specyficznej sytuacji. W Trabzonie mierzyli się z Włochami, którzy nie mieli już szans na utrzymanie w najwyższej dywizji. Jednocześnie zawodnicy trenera Mariusza Miecznikowskiego nie mogli pozwolić sobie na rozprężenie, bo o złotych medalach mógł zdecydować bilans bramkowy. Wiele zależało również od późniejszego meczu Anglia – Turcja. Wiadomo było więc, że Polacy szybko ruszą do ataku.

I choć rzeczywiście biało-czerwoni od początku przejęli inicjatywę w starciu z Włochami, to jednak początkowo bliżsi gola byli zawodnicy z Półwyspu Apenińskiego. Ostatecznie biało-czerwoni zakończyli spotkanie wynikiem 4:1.

W ostatnim meczu Ligi Narodów EAFF Turcy pokonali Anglików 5:1 (sędzią głównym spotkania był Paweł Susek). Trofeum do domu przywieźli więc Polacy, którzy z siedmioma punktami na koncie zakończyli zmagania na pierwszym miejscu w tabeli. O punkt mniej zdobyli Turcy, zaś Anglicy zgromadzili cztery punkty i wywalczyli trzecie miejsce. Po porażkach we wszystkich spotkaniach do dywizji B spada reprezentacja Włoch.

– Jeszcze nie dotarła do mnie ranga tego sukcesu – przyznaje Mariusz Miecznikowski, selekcjoner reprezentacji Polski. – Wiem, że to duże osiągnięcie, ponieważ nawet nie wyobrażałem sobie, że tak szybko będziemy w stanie pokonać najlepsze drużyny Europy. Rozwój drużyny to długotrwały proces, ale ostatnie dni były dla naszego zespołu bardzo



Fot. EAFF Media

intensywne i mam nadzieję, że jako sztab szkoleniowy daliśmy zawodnikom bodziec, który przełożyli na triumf – analizuje Mariusz Miecznikowski, dla którego był to pierwszy duży turniej w roli trenera polskich ampfutbolistów. Selekjonerem został zaledwie kilka tygodni temu i przed wyjazdem do Turcji poprowadził zespół jedynie w towarzyskich meczach z Ukrainą, które biało-czerwoni wygrali 2:0 i 1:0. – Liga Narodów była dla mnie dużą niewiadomą. Nie wiedziałem, jak drużyna reaguje na wydarzenia boiskowe podczas meczów o tak dużą stawkę. Nie miałem pewności, jak zespół podejrze do meczu z Turcją, której nigdy nie potrafił pokonać. Czułem więc niepewność, ale wydarzenia z Trabzonu przerosły moje oczekiwania – przyznaje Mariusz Miecznikowski.

– Kluczowy w walce o puchar Ligi Narodów EAFF okazał się sobotni mecz z Turcją, który biało-czerwoni wygrali 4:2. – Podczas tego turnieju nasz zespół dojrzał do radzenia sobie ze stresem w trudnych momentach. Już wcześniej

wiedziałem, że zawodnicy mają dużą jakość, ale trudno było przełożyć ją na mecze z wielkimi przeciwnikami. Tutaj zrobiliśmy ważny krok ku zdjęciu mentalnej blokady związanej z serią porażek z Turcją. Niech to doda nam pewności siebie i będzie siłą zespołu, bo pokazał, że może zwyciężać nad najlepszymi – mówi selekcjoner Mariusz Miecznikowski.

Z trenerem zgadza się Łukasz Miśkiewicz, który wymienia kolejne czynniki decydujące o sukcesie Polaków. – Kluczowa była nasza determinacja i mądra gra. Pokonaliśmy niezwyciężoną, zdawało się, Turcję, więc mam nadzieję, że powtórzymy to za rok podczas mistrzostw świata w Kostaryce i tam również będziemy cieszyć się sukcesem – podsumowuje kapitan biało-czerwonych, a zarazem najlepszy bramkarz Ligi Narodów EAFF.

Królem strzelców oraz tytułem najlepszego zawodnika turnieju został powracający do kadry Kamil Grygiel. ■

Oprac. RS



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



ECUS

Projekt pn. „Mosty Wspólnoty” współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Funduszy Europejskich dla Warmii i Mazur na lata 2021-2027.



Fundusze
Europejskie

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Elbląska Rada Konsultacyjna Osób
Niepełnosprawnych
realizuje projekt Mosty Wspólnoty

Dofinansowanie projektu z UE:
805 659,00 zł



www.mapadotacji.gov.pl