

Serce Innym



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

MAJ 2017 NR 41 (149)

MAGAZYN OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

MIESIĘCZNIK ISSN 1733-6791

W bieżącym numerze:

I Sądecki Dzień Godności Osób Niepełnosprawnych

Przy ołtarzu papieskim w Starym Sączu 4 maja br. odbył się I Sądecki Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną, któremu towarzyszyła konferencja zorganizowana w ramach projektu Forum Małopolskiej Rodziny.



Na starsądeckich błoniach spotkali się uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej, zakładów aktywności zawodowej i stowarzyszeń zrzeszających osoby niepełnosprawne. W spotkaniu wzięło udział około 500 osób z niepełnosprawnością z regionu Sądecki.

Mszę świętą odprawili ks. dr Marcin Kokoszka, dyrektor Diecezjalnego Centrum Pielgrzymowania w Starym Sączu i ks. Misjonarz Werbista Stanisław Olesiak - duszpasterz osób niepełnosprawnych. Oprawę mszy także wsparli niepełnosprawni. - *Apeluję, by zamiast niepełnosprawni używać określenia sprawny inaczej* - mówił ks. Stanisław Olesiak. - *Jeśli ktoś poważnie chory może ruszać palcem w bucie, to znak, że jeszcze żyje*.

Obchodom I Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną towarzyszyła konferencja poświęcona rodzinie, która jest wyjątkowym miejscem wsparcia osób sprawnych inaczej. - *Symboliczne jest też miejsce tego spotkania integracyjnego* - mówi Marta Mordarska, dyrektor małopolskiego oddziału PFRON w Krakowie. - *Tu tutaj w czerwcu 1999 roku kanonizował świętą Kingę Jan Paweł*



II, któremu sprawy niepełnosprawnych były szczególnie bliskie.

Celem Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną, jest uświadomienie społeczeństwu różnorodności i pokazanie możliwości osób z niepełnosprawnością, a także zwrócenie uwagi na bariery jakie bardzo często występują. - *Często są to bariery edukacyjne, zawodowe, komunikacyjne, prawne, kulturalne, które uniemożliwiają im prowadzenie normalnego życia* - mówi Stanisław Kogut prezes Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym.

Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną na starsądeckich błoniach zapoczątkował cykl wydarzeń, które w Małopolsce potrwają blisko dwa miesiące.

Organizatorami wydarzenia byli: senator RP Stanisław Kogut, starosta nowosądecki Marek Pławiak, dyrektor krakowskiego oddziału PFRON Marta Mordarska oraz dyrektor Diecezjalnego Centrum Pielgrzymowania w Starym Sączu ks. dr Marcin Kokoszka.

A. Piwko / fot. K. Gryzlo



Data 5 maja to ważny dzień dla wszystkich osób niepełnosprawnych oraz tych, którzy podejmują działania służące najskuteczniejszemu niwelowaniu barier i budowaniu środowiska przyjaznego oraz dostępnego dla wszystkich. **Więcej na str. 3**

Ile razy zdarzy nam się potknąć, poślizgnąć lub przewrócić w wyniku czego może dojść do niebezpiecznych urazów? BalanceTutor to wysokospecjalistyczna bieżnia rehabilitacyjna, która zna na takie zdarzenia rozwiązanie. **Więcej na str. 4**

Ruszył kolejny etap prac na terenie budowy Ośrodka dla osób z autyzmem. Obecnie trwają intensywne prace ziemne i niwelacyjne związane z przygotowaniem podłoża pod prace fundamentowe. **Więcej na str. 6**

Zespół cieśni nadgarstka określano niegdyś chorobą zawodową informatyków, sekretarek, pianistów i dziennikarzy. Dziś wiadomo jednak, że każdy, kto spędza długie godziny pisząc na komputerze lub wykonuje inne powtarzające się ruchy rękami jest zagrożony chorobą. **Więcej na str. 9**

Uniwersytet Warszawski - Liderem dostępności roku 2017

27 kwietnia odbyło się wręczenie nagród w konkursie architektoniczno-urbanistycznym „Lider Dostępności”. Uniwersytet Warszawski otrzymał dwa wyróżnienia.

Dostępność architektoniczna dla studentów z różnymi rodzajami niepełnosprawności jest jednym z priorytetów uczelni, która posiada ok. 40 budynków przystosowanych dla tej grupy osób. Celem konkursu jest docenianie najlepszych rozwiązań urbanistycznych i architektonicznych, które pozwalają dostosować budynki i przestrzeń dla potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

W drugiej edycji konkursu Uniwersytet Warszawski otrzymał dwa tytuły lidera dostępności:

- w kategorii sieć placówek - dla całej uczelni za kompleksowe dostosowanie obiektów dla potrzeb osób z niepełnosprawnościami oraz prowadzenie spójnej polityki w obszarze dostępności,
- w kategorii obiekt mieszkalny - za architektoniczne dostosowanie Domu Studenckiego nr 4.

Ta największa w kraju uczelnia, na której studiuje ponad 1500 osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności już w 1999 r. zatwierdziła program „Uniwersytet dla wszystkich”. Dokument ten określił kierunek zmian zarówno w sferze dostępności architektonicznej, jak i kształcenia studentów. Nad procesem czuwał powołany trzy lata wcześniej Pełnomocnik Rektora ds. Osób Niepełnosprawnych.

Efektami prac są m.in. biblioteka cyfrowa gromadząca zbiory w formach dostępnych dla osób niewidomych i słabowidzących, transport uniwersytecki dla studentów na wózkach, wypożyczalnia adaptacyjnego sprzętu umożliwiającego robienie notatek na wykładach oraz prace adaptacyjne w większości budynków uniwersyteckich. Zadbano też o stworzenie systemu usług specjalistycznych i dostosowanie struktur administracyjnych i organizacyjnych uczelni, by umożliwić efektywne zdobywanie wiedzy np. osobom ze spektrum autyzmu czy z chorobami psychicznymi. / A. Piwko

Katowice: 11 wyróżnionych w 15. Konkursie Lady D.

5 maja 2017 r. w Katowicach, z okazji Europejskiego Dnia Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych, po raz piętnasty wręczono wyróżnienia w Konkursie Lady D. im. Krystyny Bochenek. Dyplomy otrzymały: **Martyna Samorodny, Paulina Mąkosa, Regina Zachurzok, Maria Bąk, Katarzyna Warachim, Joanna Sadło, Krystyna Wysocka, Krystyna Cuber, Jolanta Markiewicz, Ewa Sprus i Grażyna Wojciechowska.**

W poszukiwaniu pięknych, kobiecych odpowiedzi na pytanie „Jak żyć?” Marek Plura, dziś poseł do Parlamentu Europejskiego, zainicjował w 2002 r. w Katowicach konkurs **Lady D.** Tytuł ten stanowi skrót angielskiego wyrażenia „**Lady Disabled**”. Wyróżnienia przyznawane są paniom, które pomimo tego, iż na co dzień zmagają się z własną niepełnosprawnością, to w życie społeczne wnoszą swój wkład w różnych dziedzinach życia.

Tytuły przyznaje kapituła, której pierwszą przewodniczącą była Krystyna Bochenek. Obecnie konkurs ma etapy regionalne oraz etap krajowy. - *Nasze plebiscyty nie są wyborami miss piękności, a jednak owocują kolekcjami prawdziwych gwiazd, których światło ducha i talentu prowadzi przez życie dobrym przykładem wielu, niekoniecznie niepełnosprawnych ludzi* - podkreśla **Marek Plura**, przewodniczący Kapituły Lady D. w województwie śląskim. - *Realizujemy w ten sposób zapis artykułu 6. Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych ONZ, który mówi, że Państwo podejmie wszelkie stosowne kroki dla zapewnienia kobietom pełnego rozwoju, postępu i umocnienia pozycji społecznej, w celu zagwarantowania im pełnej dostępności do fundamentalnych swobód i praw człowieka. Paniom trudniej budować pozytywny obraz samej siebie poprzez ograniczenia niepełnosprawności, szczególnie w dzisiejszych czasach, kiedy młodość, sukces i slimfast'owa uroda wyznaczają wartość człowieka.*

W tym roku uroczysta gala regionalna konkursu odbyła się w Europejskim Dniu Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych w Kinoteatrze Rialto w Katowicach. Uroczystość uświetnił występ solisty operetkowego Sylwestra Targosza-Szalonka.

Dyplomy Lady D. 2017 przyznano dla:

W kategorii Dobry Start:

• **Martyna Samorodny.** Ma 23 lata i od urodzenia choruje na rdzeniowy zanik mięśni. Jest studentką IV roku prawa na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach. Pracuje jako specjalista ds. obsługi klienta w hurtowni fryzjersko-kosmetycznej.

• **Paulina Mąkosa.** Ma 21 lat. Urodziła się z rozszczepem kręgosłupa. Pierwszą operację przeszła zaraz po urodzeniu, do dziś ma ich za sobą już pięć. Porusza się jedynie na wózku inwalidzkim. Sama o sobie mówi „jestem radosną nastolatką” i najczęściej widoczna jest z numerami startowymi podczas kolejnych charytatywnych biegów. Sport stał się jej pasją, a biegi na wózkach połączyła z działalnością charytatywną: poprzez udział w biegach pomaga innym potrzebującym, zaś sport zimowy - jazda na monoski - pozwala jej poczuć adrenalinę na stoku. Jest członkiem Wojewódzkiego Stowarzyszenia Sportu i Rehabilitacji „START” Katowice. W maju tego roku ukończyła liceum i rozpoczęła pracę w gliwickim Zakładzie Aktywności Zawodowej. Jest członkiem fundacji „Biegam z sercem”, która obecnie współorganizuje siódmą charytatywną zumbę, tym razem tańczyć będą dla 11-letniej Laury z mózgowym porażeniem dziecięcym.

W kategorii Kultura i Sztuka:

• **Regina Zachurzok.** Choruje na stwardnienie rozsiane, ma za sobą wiele „rzutów”, nawrotów choroby. Nie poddała się, odnalazła się w sztuce. Jej pasją są prace w skórce, z której potrafi zrobić praktycznie wszystko. Od słonecznika czy róży przez wisiorki, kolczyki, pierścionki, obrazy przestrzenne. Maluje akwarelami, wykonuje malowidła na szkle. Należy do władz Stowarzyszenia Chorych na Stwardnienie Rozsiane w Warszawie. Na Międzynarodowej Abilimpiadzie (czyli olimpiadzie



umiejętności osób niepełnosprawnych) w Słowacji w 2016 r. zdobyła nagrody w trzech konkurencjach - I miejsce za malowanie akwarelą, II miejsce za malowanie na szkle i III za biżuterię z koralików. Kilkukrotnie wygrywała Abilimpiady Polskie, wielokrotnie zajmowała miejsca drugie i trzecie. Jej prace są wystawiane między innymi w Szpitalu Śląskim w Cieszynie, w Urzędzie Gminy w Strumieniu i wielu innych. Rada Główna Stowarzyszenia Chorych na Stwardnienie Rozsiane za całokształt pracy przyznała pani Reginie „Oscara honorowego” dla osób chorych na SM.

• **Katarzyna Warachim.** W wieku 10 lat uległa wypadkowi, w wyniku którego stała się osobą niepełnosprawną - ma niedowład czterokończynowy, porusza się jedynie na wózku. Jej pasją jest sztuka. Ukończyła teatrologię na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach, podyplomowe studia na kierunku psychologia zachowań społecznych oraz podyplomowe studia dziennikarskie na Uniwersytecie Śląskim. Maluje ustami od 1985 roku. Ulubione motywy to: klauni, Pierroty, kwiaty, motyle, ostatnio również akt. Laureatka wielu nagród na konkursach literackich, laureatka Nagrody Prezydenta Miasta Gliwice dla Młodych Twórców Kultury. Opublikowała kilka opowiadań i trzy tomiki wierszy. Od ponad 20 lat współpracuje z Wydawnictwem Amun, należy do Światowego Stowarzyszenia Artystów Malujących Ustami i Nogami.

W kategorii Życie Zawodowe:

• **Maria Bąk.** Ma 31 lat. Niepełnosprawna od urodzenia, choruje na rzadką chorobę genetyczną, zespół Ehlersa-Danlosa, w jej wyniku postępująca skolioza kręgosłupa. Po ukończeniu pomaaturalnej szkoły w Ustroniu odbyła 6-miesięczny staż w Urzędzie Gminy Brenna, zdecydowała o podjęciu samodzielnego życia. Ukończyła studia licencjackie w Wyższej Szkole Informatyczno-Medycznej, na kierunku zdrowie publiczne i studia magisterskie w Śląskim Uniwersytecie Medycznym na Wydziale Zdrowia Publicznego. Pracuje na umowę o pracę jako statystyk medyczny w Górnos Śląskim Centrum Zdrowia Dziecka im. Jana Pawła II w Katowicach, na Oddziale Chirurgii i Urologii. Opierając się na swoich doświadczeniach związanych z szukaniem zatrudnienia w styczniu 2017 napisała dokument „Sytuacja osób niepełnosprawnych z wyższym wykształceniem na rynku pracy”, rozesała go do instytucji, które zajmują się sprawami osób niepełnosprawnych.

• **Joanna Sadło.** Absolwentka Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Studia podyplomowe ukończyła na wydziale prawo gospodarcze i handlowe. Zawodowo pracuje na rzecz osób niepełnosprawnych. Od roku 2004 w PCPR w Tamowskich Górach, gdzie udziela porad prawnych, wspiera w procesie dofinansowań ze środków PFRON, współpracuje z organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych.

W kategorii Życie Społeczne:

• **Krystyna Wysocka.** Od 20 lat prezes koła w Zabrze Polskiego Związku Niewidomych. Od 1975 roku pracuje społecznie. Koło PZN ma swój profil na Facebooku, na którym na bieżąco prezentuje sprawy związane z osobami z dysfunkcją narządu wzroku. Krystyna Wysocka została nagrodzona brązową i złotą odznaką honorową „Zasłużona dla dobra niewido-

mych”, w 2011 roku srebrną odznaką „Zasłużona dla Województwa Śląskiego”. Jest laureatką konkursu „Zabrze moje miasto”.

• **Krystyna Cuber.** Pracowała w laboratorium Szpitala Miejskiego w Chorzowie, w Przychodni Górnicy w Bytomiu, obecnie przebywa już na rencie. Od roku 1999 działa społecznie w Lędzińskim Stowarzyszeniu na Rzecz Osób Niepełnosprawnych i ich Rodzin. Przez dwie kadencje była jego prezesem. W roku 2015 otrzymała tytuł Organizacji Roku w konkursie organizowanym przez Górnos Śląski Tygodnik Regionalny „Echo”. Współpracuje z Ośrodkiem Błogosławiona Karolina przy organizacji Powiatowych Igrzysk Osób Niepełnosprawnych i Żeglarskim Biwaku Integracyjnym. Od 2013 roku działa w Społecznej Powiatowej Radzie ds. Osób Niepełnosprawnych.

• **Jolanta Markiewicz.** Pracowała kilkanaście lat w rybnickim oddziale ZUS, lecz ze względu na pogarszający się słuch i wzrok musiała przerwać swoją pracę. Niepełnosprawność nie zamknęła jej w domu. Ukończyła kurs komputerowy, trzy stopnie kursu języka migowego, kurs brajla i samodzielnego poruszania się z białą laską. Ma kwalifikacje opiekuna medycznego. Dla Fundacji Jastrzębski Inkubator Przedsiębiorczości opracowała materiały szkoleniowe w języku migowym. Od roku 2004 jako wolontariusz prowadzi klub dla osób niesłyszących przy duszpasterstwie Głuchych w Jastrzebiu Zdroju. Pomaga osobom niesłyszącym w redagowaniu pism, załatwianiu spraw w urzędach, czy poszukiwaniu pracy. Mimo słabego wzroku, jako przewodniczka pomaga osobom niewidomym. Odwiedza też chorych w hospicjum. Współredaguje gazetkę duszpasterstwa „Effatka”, pomaga księżom w kontaktach z osobami niesłyszącymi. Pisze wiersze, które zostały opublikowane w kwartalniku „Dłonie i Słowo” Towarzystwa Pomocy Głuchoniewidomym.

• **Ewa Sprus.** Prezes Stowarzyszenia Górnos Śląski Skarabeusz. Od paru lat zmagają się z własną niepełnosprawnością. Jest inicjatorką i organizatorką cyklu Górnos Śląskiego Balu Charytatywnego, którego celem jest pozyskanie środków na pomoc dla chorych dzieci oraz zakup sprzętu medycznego, np. dla oddziału pediatrii Szpitala Powiatowego w Świętochłowicach. Jest pomysłodawczynią Górnos Śląskiego Złotego Serca, wręczanego osobom, które angażują się na rzecz dzieci chorych, potrzebujących czy niepełnosprawnych. Stowarzyszenie Górnos Śląskie Skarabeusz pod przewodnictwem Ewy Sprus od lat organizuje paczki świąteczne wręczane chorym dzieciom w okolicznych szpitalach, domach dziecka czy wskazanych domach prywatnych. Środki pozyskane na paczki pochodzą z organizowanych przez nią zbiórek lub darowizn. Ewa Sprus współpracuje z wieloma grupami społecznymi i zawodowymi. Swoimi nietuzinkowymi pomysłami potrafi zaangażować przedstawicieli biznesu, świata artystycznego, administracji samorządowej oraz polityki.

W kategorii Sport:

• **Grażyna Wojciechowska.** Paraolimpijka z Letnich Igrzysk Paraolimpijskich w Londynie w 2012 roku. Obecnie trenerka w Miejsko-Ludowym Klubie Sportowym „Czarna Strzała”, klubie łuczniczym, który powstał w 2001 roku. Laureatka Sportowego Lauru Bytomia 2012. Organizuje zgrupowania łucznicze, obozy, turnieje. Otrzymała tytuł Bytomianki Lata 2016. / A.Piwko

Redakcja:

Agnieszka Piwko - redaktor naczelna, Mateusz Poręba - sekretarz redakcji, Krzysztof Gryzlo, Marcin Ozon, Stanisław Szpyrka.

Dzień Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych oraz Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną



Data 5 maja to ważny dzień dla wszystkich osób niepełnosprawnych oraz tych, którzy podejmują działania służące najskuteczniejszemu niwelowaniu barier i budowaniu środowiska przyjaznego oraz dostępnego dla wszystkich.

Ratyfikując w 2012 roku Konwencję Organizacji Narodów Zjednoczonych o Prawach Osób Niepełnosprawnych Rzeczpospolita Polska potwierdziła równość osób niepełnosprawnych wobec prawa oraz przyjęła zobowiązanie poszanowania godności, gwarancji równouprawnienia oraz tworzenia warunków do samorealizacji oraz wsparcia w osiąganiu celów osobom niepełnosprawnym.

Realizacja praw osób niepełnosprawnych to likwidacja istniejących barier oraz tworzenie jak najlepszych warunków wsparcia. Prowadzone przez Rząd RP działania mają na celu wypełnianie podjętych zobowiązań.

Osiągnięcie wyznaczonych celów jest możliwe dzięki zaangażowaniu samych osób niepełnosprawnych, środowiska, podmiotów je reprezentujących oraz organów publicznych czy instytucji. Dlatego cieszy, że nie tylko w atmosferze tak ważnych świąt, jak dzisiejsze, potrafimy współpracować przeciwdziałając wszelkim formom dyskryminacji.

A. Piwko

Wsparcie niepełnosprawnych priorytetem rządu



Minister Elżbieta Rafalska wzięła udział w zorganizowanej w Sejmie konferencji, poświęconej funkcjonowaniu osób z niepełnosprawnością intelektualną w społeczeństwie. Konferencja odbyła się z okazji Europejskiego Dnia Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych.

- Tytuł dzisiejszej konferencji - „Widoczni dla świata” - doskonale oddaje nasze powinności wobec tej grupy osób. Musimy ich dostrzegać, wyraźniej widzieć problemy, z jakimi zmagają się każdego dnia. I, przede wszystkim, stanowczo przeciwstawiać się jakimkolwiek próbom wykluczania ich ze społeczności, w jakiej żyją - mówiła minister Elżbieta Rafalska.

Przypomniała, że program „Za życiem”, oprócz swojego podstawowego celu, jakim jest wsparcie kobiety w powikłanej ciąży, zakłada też budowę mieszkań chronionych, aktywizację zawodową osób niepełnosprawnych oraz rozszerzenie zakresu odpowiedzialności asystentów rodziny i utworzenie centrów usług, działających w gminach przy ośrodkach pomocy społecznej.

- W 2017 r. na realizację programu zaplanowano 511 mln zł. W latach 2017-2021 na program zostanie przeznaczonych



łącznie 3,1 mld zł - mówiła minister Rafalska.

Oprócz programu „Za życiem” resort rodziny prowadzi także inne działania, służące walce z dyskryminacją osób niepełnosprawnych. Kluczowe znaczenie ma poprawa dostępności do rynku pracy, podwyższenie wskaźników zatrudnienia osób niepełnosprawnych, likwidacja barier architektonicznych, ale też podniesienie jakości usług, które powinny być dla wszystkich jednakowo dostępne.

Dlatego w marcu resort rodziny podpisał z Poczta Polska porozumienie na rzecz osób niepełnosprawnych. Służy ono podnoszeniu jakości usług świadczonych dla klientów będących osobami niepełnosprawnymi w ramach programu „Poczta Polska otwarta na niepełnosprawnych”. Zakłada także zwiększenie zatrudnienia osób niepełnosprawnych w urzędach pocztowych.

Konferencję zorganizował Parlamentarny Zespół Członków i Sympatyków Ruchu Światło-Życie, Akcji Katolickiej oraz Stowarzyszenia Rodzin Katolickich, w związku z przypadającym 5 maja Europejskim Dniem Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych.

/ M. Poręba



Bochnia

Marsz godności osób niepełnosprawnych



Ulicami miasta Bochni przeszedł Marsz Godności Osób Niepełnosprawnych. Uczestniczyło w nim kilkaset osób niepełnosprawnych oraz organizacji i instytucji związanych z tym środowiskiem.

Marsz ten miał na celu zwrócenie uwagi na problem niepełnosprawności. - Inicjatywa miała służyć integracji środowiska osób niepełnosprawnych i organizacji działających na ich rzecz oraz przypominać o problemach tych osób. Niech ta nasza aktywność przekłada się na zrozumienie, niech Wasza godność będzie widoczna, a Wasze życie przebiega normalnie - mówił Ludwik Węgrzyn, starosta bocheński.

W Marszu uczestniczyli m.in. wiceminister zdrowia Józefa Szczurek-Żelazko, dyrektor małopolskiego oddziału PFRON Marta Mordarska, starosta bocheński Ludwik Węgrzyn, wicestarosta Józef Mroczek. Nie zabrakło też przedstawicieli Domu Pomocy Społecznej i Środowiskowego Domu Samopomocy w Bochni, Małopolskiego Związku Osób Niepełnosprawnych, podopiecznych Warsztatów Terapii Zajęciowej z Proszówek i Łapanowa, Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Bochni, Domu Dziecka w Bochni, Polskiego Związku Głuchych, Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, Fundacji Auxilium, Fundacji Niewidomi Na Tandemach, a także wiele innych osób na co dzień dotkniętych niepełnosprawnością.

/ A. Piwko



Odległość nie ma znaczenia
Jesteśmy wszędzie
Zadzwoń przyjedziemy

Drukarnia Kwadrat

tel. 018 441 09 28

33-300 Nowy Sącz, ul. Lwowska 218 b
email: drukarniakwadrat@gmail.com

BalanceTutor - system rehabilitacyjny

Ile razy zdarzy nam się potknąć, poślizgnąć lub przewrócić w wyniku czego może dojść do niebezpiecznych urazów np. stłuczenia, skręcenia, zwichnięcia lub co najgorsze złamania?! Czy istnieje jakaś możliwość wyeliminowania takich zdarzeń z naszego codziennego życia lub chociaż zminimalizowania powstania takich sytuacji? Okazuje się, że tak. Firma **Medi Touch** stanęła na wysokości zadania, by zminimalizować ryzyko powstawania urazów w wyniku upadków, stworzyła wysokospecjalistyczną bieżnię o nazwie **BalanceTutor** do treningu i oceny posturalnych perturbacji dla pacjentów neurologicznych i ortopedycznych. Pozwala ona terapeutę na tworzenie posturalnej perturbacji takiej jak poślizgnięcie lub przewrócenie się w kontrolowany sposób. Zastosowana zaawansowana technologia pozwala na kontrolowanie ruchów całej powierzchni bieżni w kierunkach przednio-tylnim oraz na boki zarówno w momencie, gdy pacjent stoi, jak i w trakcie chodu lub biegu, umożliwiając trening kontroli równowagi w określonej fazie chodu, na której skupiać się będzie terapeuta. Umożliwia to szerokie dopasowanie się do potrzeb pacjenta.

BalanceTutor to jedyny system rehabilitacyjny, który opiera się na zaawansowanej i opatentowanej bieżni, wywołującej perturbację, posiadającej dodatkowo szereg czujników siły i ruchu oraz szereg gier motywacyjnych. Zaczniemy od początku.

Co oznacza termin posturalna perturbacja?
Posturalna perturbacja to nagła zmiana warunków zewnętrznych, która wytrąca ciało ze stanu równowagi.

Czym tak naprawdę jest trening perturbacji?
Trening perturbacji to rodzaj treningu nerwo-mięśniowego, który udoskonala drogi nerwowe, aby promować efektywne wzorce rekrutacji mięśni oraz dynamiczną stabilizację stawów.

Czym jest reaktywna odpowiedź kontroli posturalnej?

Reaktywna odpowiedź kontroli posturalnej jest automatyczną odpowiedzią ciała, podobną do odruchu, która jest wywoływana

przez niespodziewaną perturbację posturalną w celu utrzymania równowagi i może zostać wzmocniona i usprawniona poprzez odpowiedni trening, np. krok kompensujący efekty poślizgnięcia lub upadku.

Ile czasu trwa np. zwichnięcie kostki?

- 54 ms - po takim czasie nasz organizm wykrywa inwersję lub naciągnięcie więzadeł w stawie skokowym prowadzące do jej zwichnięcia
- następne 72 ms to czas potrzebny mm. strzałkowym do napięcia się i próbie zapobiegnięcia zwichnięciu
- razem daje to 126 ms
- kolejne 80 ms to samo zwichnięcie.

Reasumując: od stabilności postawy do zwichnięcia dzieli nas tylko 0,2 sekundy!

Czy są rzeczy, których brakuje w dotychczasowej rehabilitacji związanej z prewencją upadków?

Klasyczna rehabilitacja często skupia się na treningu proaktywnym (czyli na treningu czynności inicjowanych przez pacjenta). Badania naukowe pokazały, że poza treningiem proaktywnym należy wykonywać również trening reaktywny. Tradycyjne metody rehabilitacji nie są w stanie skutecznie prowadzić treningu reaktywnego z powodu braku odpowiednich procedur zabezpieczających pacjenta przed upadkiem i brakiem odpowiedniego stopniowania złożoności treningu do potrzeb pacjenta.

*Dlaczego stosowanie **BalanceTutora** to wejście w nową jakość rehabilitacji?*

Unikalna technologia, z której korzysta system **BalanceTutor** pozwala po raz pierwszy na trening reaktywnej odpowiedzi kontroli posturalnej podczas stania i chodu, z precyzyjnym wskazaniem fazy chodu, podczas której następuje perturbacja. Dotychczas nie było stosowane takie rozwiązanie. Uzupełniając dotychczas stosowane systemy proaktywnego treningu, pozwala to na osiągnięcie optymalnych rezultatów rehabilitacji i szybszego powrotu do zdrowia.

Zastosowanie kliniczne poprzez trening:

- dystrybucji obciążenia

- aktywizacji określonych grup mięśniowych
- wykonywania różnych czynności motorycznych
- koordynacji nerwowomięśniowej
- zdolności do odzyskiwania równowagi
- wykonywania kroków kompensujących utratę równowagi
- optymalizację kontroli siły, stabilizacji stawów kończyn.

Zastosowanie w medycynie sportowej poprzez:

- rehabilitacja pourazowa (naciągnięcia i naderwania) i pooperacyjna (ACL/PCL)
- wzmacnianie i rozciąganie mięśni
- trening automatycznej odpowiedzi na perturbację
- wzmacnianie stabilizacji stawów i poprawę koordynacji ruchowej
- prewencja kontuzji.

Unikalne cechy:

- łatwa obsługa i krótki czas przygotowania pacjenta
- możliwość programowania kolejności występowania perturbacji, ich typu i intensywności
- szeroka gama dostępnych protokołów do rehabilitacji
- pomiar i zapis COP
- informacja zwrotna dla pacjenta oraz trening przy użyciu motywujących aplikacji i gier
- obiektywna dokumentacja postępów rehabilitacji pacjenta.

Zastosowanie: w medycynie sportowej, dla pacjentów neurologicznych, czy po urazach ortopedycznych; dopasowanie do zaopatrzenia protetycznego; prewencja upadków u osób starszych.

Marcin Ozon, dr fizjoterapii

na podstawie: technomex.pl





Osoba niepełnosprawna jako pracownik

– pięć podstawowych praw wynikających z przepisów kodeksu pracy i ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych

Osoba niepełnosprawna, pozostająca w stosunku pracy na podstawie umowy o pracę - jako pracownik, oprócz praw gwarantowanych przez przepisy prawa pracy, posiada również pewne szczególne uprawnienia. Celem niniejszego artykułu jest przypomnienie pięciu podstawowych praw osoby niepełnosprawnej jako pracownika.

Na wstępie należy zaznaczyć, że podstawowe prawa pracownika - osoby z orzecznym stopniem niepełnosprawności, przysługują na podstawie Kodeksu pracy - ustawa z dnia 26 czerwca 1964 roku. Natomiast ustawa o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych z dnia 27 sierpnia 1997 roku, wprowadza pewne dodatkowe uprawnienia.

Pierwszym z nich jest prawo do krótszego dnia pracy. Mianowicie czas pracy osoby niepełnosprawnej nie może przekraczać 8 godzin na dobę oraz 40 godzin tygodniowo. Natomiast osoba niepełnosprawna zaliczona do znacznego lub umiarkowanego stopnia niepełnosprawności, pracować może nie dłużej niż 7 godzin na dobę i 35 godzin tygodniowo. Skrócenie wymiaru czasu pracy nie powinno wiązać się ze zmianą wynagrodzenia na niższe. Warto wspomnieć, że osoba niepełnosprawna ma prawo do dodatkowej przerwy w pracy na gimnastykę usprawniającą lub wypoczynek. Czas przerwy wynosi 15 minut i jest wliczany do czasu pracy.

Drugim z przysługujących osobie niepełnosprawnej uprawnień, są wyłączenia w zakresie wykonywania przez nią pracy w porze nocnej czy w godzinach nadliczbowych. Jednakże te zasady nie dotyczą osób zatrudnionych przy pilnowaniu lub w sytuacji, gdy na wniosek osoby niepełnosprawnej jako pracownika, lekarz przeprowadzający badania profilaktyczne, wyrazi na to zgodę.

Trzecim prawem osoby niepełnosprawnej zatrudnionej na podstawie stosunku pracy, jest prawo do dodatkowego, ponad limit przysługującego na podstawie przepisów Kodeksu pracy, urlopu wypoczynkowego. Urlop ten przysługuje osobie zaliczonej do

umiarkowanego lub znacznego stopnia niepełnosprawności i wynosi dodatkowo 10 roboczych dni, poza przysługującymi 20 lub 26 dniami urlopu w danym roku. Co ważne, prawo do pierwszego urlopu dodatkowego osoba ta nabywa z dołu, po przepracowaniu jednego roku, po dniu zaliczenia jej do jednego z tych stopni niepełnosprawności.

Za dzień zaliczenia do stopnia niepełnosprawności przyjmuje się dzień posiedzenia zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności. W sytuacji utraty „stopnia niepełnosprawności”, po uzyskaniu prawa do dodatkowego urlopu, a następnie jego ponownego uzyskania po pewnym czasie, pracownik będzie nabywał prawo do kolejnego urlopu dodatkowego już pierwszego dnia od „przywrócenia” tego stopnia, czyli z góry, w wymiarze stosownym do okresu, który ma być w tym roku przepracowany.

Dodać należy, że prawo do dodatkowego urlopu wypoczynkowego będzie przysługiwało również za ten rok, w którym mija rok od dnia uzyskania stopnia niepełnosprawności.

Prawo do dodatkowego urlopu wypoczynkowego przysługuje pracownikowi zaliczonemu do znacznego lub umiarkowanego stopnia niepełnosprawności, chociażby nie wystąpił do pracodawcy o przyznanie takiego urlopu (wyrok SN z dnia 29 czerwca 2005 r. II PK 339/04).

Kolejne uprawnienie przysługujące osobie niepełnosprawnej o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnospraw-

ności, to prawo do zwolnień od pracy z zachowaniem prawa do wynagrodzenia, w następujących sytuacjach:

- 1) w wymiarze do 21 dni roboczych w celu uczestniczenia w turnusie rehabilitacyjnym, nie częściej niż raz w roku,
- 2) w celu wykonania badań specjalistycznych, zabiegów leczniczych lub usprawniających, a także w celu uzyskania zaopatrzenia ortopedycznego lub jego naprawy, jeżeli czynności te nie mogą być wykonane poza godzinami pracy.

Zaznaczyć trzeba, że wynagrodzenie za czas zwolnień od pracy, oblicza się jak ekwiwalent pieniężny za urlop wypoczynkowy, a łączny wymiar urlopu dodatkowego i zwolnienia od pracy, nie może przekroczyć 21 dni roboczych w roku kalendarzowym.

Ostatnim z omawianych uprawnień osoby niepełnosprawnej w ramach stosunku pracy jest konieczność dostosowania miejsca pracy do szczególnych potrzeb wynikających z niepełnosprawności danej osoby. Mogą one polegać na przystosowaniu pomieszczenia poprzez likwidację barier architektonicznych lub zapewnieniu odpowiedniego wyposażenia. Pracodawca jest obowiązany do wprowadzenia takich zmian, jeżeli pozwalają na to jego własne możliwości organizacyjne i finansowe.

Marcin Kachniarz
radca prawny, doktorant UJ



Ruszył kolejny etap prac na terenie budowy Ośrodka dla osób z autyzmem



To już kolejny etap prac na terenie budowy Ośrodka dla osób z autyzmem. Obecnie trwają intensywne prace ziemne i niwelacyjne związane z przygotowaniem podłoża pod prace fundamentowe.

- Dom pomieści 42 osoby, które będą zakwaterowane w jedno i dwuosobowych pokojach. Ośrodek będzie miał 3 tysiące metrów kwadratowych powierzchni - mówi senator **Stanisław Kogut**, inicjator budowy

ośrodka w Stróżach. - Jest już gotowy projekt ośrodka. Zarząd Fundacji czeka teraz na pozwolenie na budowę. Jeśli chodzi o pieniądze, Fundacja zamierza zdobyć je ze źródeł rządowych, pieniędzy unijnych i zbiórek charytatywnych. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem kamień węgielny pod budowę ośrodka zostanie wmurowany jeszcze tego lata - dopowiada Stanisław Kogut. / M. Poręba, fot. K. Gryzłó



Bezpłatna aplikacja uczy języka migowego

Ruszyła pierwsza w Polsce bezpłatna aplikacja do nauki polskiego języka migowego pn. „Migaj z nami: PJM”. Ma ona za zadanie upowszechnić edukację w zakresie PJM oraz pomóc w komunikacji osób słyszących i głuchych.

Dzięki pierwszej darmowej aplikacji, każdy może nauczyć się podstaw polskiego języka migowego lub rozwinąć swoje umiejętności w tym zakresie. Obecnie aplikacja zawiera ok. 150 filmów ze znakami PJM dotyczącymi zwrotów grzecznościowych, pierwszego kontaktu, osób, wyrażań, alfabety, słowniczka. Ciekawostką są filmy z quizami, dzięki którym uczący się może sprawdzić swoją znajomość PJM. W aplikacji znajdziemy także opis gramatyczny polskiego języka migowego.

- Docelowo aplikacja będzie rozbudowy-

wana - mówi **Olgierd Kosiba**, pomysłodawca aplikacji i portalu **Migaj.eu**. - Chcemy też, by służyła poszczególnym grupom zawodowym, jak policja, poczta czy służba zdrowia.

Aplikację „Migaj z nami: PJM” można bezpłatnie pobrać w Google Play. Przez pierwszy tydzień funkcjonowania aplikacji zrobiło to już ok. 800 osób.

- Jeśli ktoś jest ogłuchły i stracił słuch na etapie świadomości językowej w odniesieniu do języka polskiego, to te konstrukcje będą dla niego jasne i czytelne - mówi Olgierd Kosiba. - Nie będzie miał z tym żadnych problemów. Przeczyta zdanie i je zrozumie. Ktoś, kto nigdy nie słyszał języka, nie zrozumie konstrukcji gramatycznych, które zostały zapisane, chyba że przyswoi je jako język obcy.

QR kod w muzeum

QR TAG stworzyło również aplikacje, które dają osobom niesłyszącym dostęp do kultury. Obecnie częściowo wprowadzono je do niektórych muzeów w Poznaniu, m.in. w nowo otwartym Muzeum Sztuk Użytkowych na Górze Przemysła.

Z aplikacji można również skorzystać w Muzeum Archeologicznym. Dzięki tzw. kodom QR, po zeskanowaniu kodu, przedstawiony zostaje opis eksponatu, również w języku migowym. / M. Poręba

Pobierz naszą BEZPŁATNĄ aplikację i naucz się:

- ✓ Alfabetu PJM
- ✓ Popularnych wyrażań w PJM
- ✓ Znaków ze Słowniczka PJM
- ✓ Poziomu Elementarnego PJM, A1 – 23 lekcje podzielone tematycznie!
- ✓ Rozwiąż Quizy w PJM

Zapraszamy na:




Warsztaty Terapii Zawodowej w Stróżach



Warsztaty Terapii Zajęciowej w Stróżach powstały 1 stycznia 2002 roku i mieszczą się w budynku Centrum Szkoleniowo-Rehabilitacyjnego imienia Ojca Pio. Na zajęcia pięć razy w tygodniu, przez siedem godzin dziennie, uczęszcza 42 uczestników z Grybowa, Łużnej, Bobowej oraz Krynicy. Aby wziąć udział w Warsztatach, uczestnicy są dowożeni z miejsca zamieszkania i odwożeni z powrotem po zakończeniu zajęć.

Warunkiem uczestnictwa w Warsztatach Terapii Zajęciowej jest orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności wydawane przez Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie. W Stróżach zajęcia odbywają się w ośmiu pracowniach i prowadzone są przez wykwalifikowanych terapeutów. W każdej pracowni jest od 5 do 6 uczestników.

Celem działalności Warsztatów Terapii Zajęciowej jest rehabilitacja społeczna i zawodowa uczestnika, przystosowanie do możliwie najbardziej samodzielnego życia, umożliwienie podjęcia pracy w Zakładzie Aktywizacji Zawodowej, Zakładzie Pracy Chronionej lub na otwartym rynku pracy.

Rozmowa z Maciejem Olchawskim, Kierownikiem WTZ w Stróżach, który opowiada o swoim doświadczeniu dotyczącym funkcjonowania placówki i jej podopiecznych.



Z jakimi podopiecznymi na co dzień ma do czynienia Warsztat Terapii Zajęciowej w Stróżach?

Uczestnikami Warsztatu Terapii Zajęciowej w Stróżach są osoby dorosłe ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności i wskazaniem do zajęć terapeutycznych. Osoby te są dowożone przez 5 dni w tygodniu z terenu miasta i gminy Grybów oraz Krynicy, a także z Bobowej i Łużnej. W zajęciach bierze udział porównywalna ilość kobiet i mężczyzn. Dominującą niepełnosprawnością jest niepełnosprawność sprzężona.

Z jakimi problemami zmagają się uczestnicy stróżańskiego WTZ i w jaki sposób je rozwiązują?

Problemy naszych uczestników są bardzo różne, tak samo jak nasze. Mam tu na myśli problemy zdrowotne, materialne, trudności z załatwieniem sprawy w urzędach, problemy rodzinne czy środowiskowe. Uczestnicy radzą sobie z nimi najczęściej szukając wsparcia wśród osób im bliskich jakimi są nasi pracownicy. Jako WTZ nie ograniczamy się tylko do pracy terapeutycznej z osobami niepełnosprawnymi, ale jeśli wymaga tego sytuacja aktywnie bierzemy udział w rozwiązywaniu problemów i trudności uczestników oraz ich rodzin. Jako przykład wskażę pomoc w pozyskaniu środków na remont domu naszej uczestniczki, czy też pozyskanie specjalistycznego łóżka dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. To tylko przykłady z ostatniego czasu.

Jak wyglądają codzienne zajęcia prowadzone przez WTZ i jakie jest zaangażowanie uczestników?

Uczestnicy po przyjeździe do WTZ mają 30 minut na zrobienie sobie kawy czy herbaty i zjedzenie śniadania. Następnie rozchodzą się do swoich zajęć w pracowniach terapeutycznych,

zgodnie z indywidualnym, opracowanym programem rehabilitacji dla każdego uczestnika. W naszym WTZ jest 8 pracowni tematycznych: gospodarstwa domowego, krawiecka, hafciarska, ceramiczna, plastyczna, modelarska, informatyczna i poligraficzna. W tych pracowniach, pięcio- lub sześćo-osobowe grupy uczą się wykonywać różne prace, w zależności od psychofizycznych możliwości danego uczestnika. Pomiedzy godziną 12 a 13 jest przerwa obiadowa, po której wykonywane są zajęcia świetlicowe. Następnie uczestnicy wracają do zajęć w pracowniach, aż do czasu rozwozu ich do domów. Nasi podopieczni bardzo mocno angażują się w wykonywanie prac i powierzone im zadania. Czasami zdarza się, że potrzebują odpowiedniej motywacji, bo zadanie wydaje się im zbyt trudne czy wręcz niemożliwe. Jednak po czasie następuje zwrot w wydarzeniu, wtedy jest niewyobrażalna radość z osiągniętego celu.

Czy Pana zdaniem rozwiązania zawarte w systemie rehabilitacji zdrowotnej, społecznej i zawodowej są dostosowane do oczekiwań uczestników WTZ'ów?

Obecnie obowiązujące przepisy nie są doskonałe, ale nie są i złe. Dzisiaj działa tylko część systemu, dlatego też prowadzone są bardzo szerokie konsultacje społeczne programu „ZA Życiem” zorganizowane przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej we współpracy z Caritas Polska. Ostatnio miałem możliwość uczestniczenia i zgłoszenia swoich postulatów na spotkaniu w Krakowie, podczas spotkania z Pełnomocnikiem Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych. Mam nadzieję, że wprowadzane zmiany będą rzeczywistą odpowiedzią na oczekiwania osób niepełnosprawnych i ich rodzin.

Krzysztof Gryzlo



Łódź

Turniej Tenisa Stołowego Osób Niepełnosprawnych



28 kwietnia 2017 roku w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Łodzi, odbył się XIX Turniej Tenisa Stołowego Osób Niepełnosprawnych. Organizatorami wydarzenia był 5. Dom Pomocy Społecznej w Łodzi oraz Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi.

Coroczny turniej przyciąga swoim wydarzeniem wielu niepełnosprawnych sportowców, czego potwierdzeniem jest jej XIX edycja.

Celem imprezy jest propagowanie sportu jako jednej z form aktywności osób niepełnosprawnych. Uczestnikami turnieju byli podopieczni i opiekunowie z placówek opiekuńczych z Łodzi i województwa łódzkiego.

W regionalnym wydarzeniu sportowym, PFRON reprezentował oraz kibicował zawodnikom Dyrektor Oddziału Łódzkiego - Władysław Skwarka, który ufundował puchar dla zwycięzcy Turnieju w grupie pań. Wszyscy finaliści otrzymali pamiątkowe dyplomy, medale i puchary.

Rozgrywki sportowe przyniosły zwycięstwo w grupie panów: Michałowi Krysztofiakowi za zajęcie I miejsce w kategorii „A” (poziom zaawansowany), a w Kategorii „B” zwyciężył Paweł Pawlak. Natomiast w kategorii pań zwyciężyła Anna Mikulska z WTZ przy Specjalnym Ośrodku Szkolno - Wychowawczym nr 3 w Łodzi. Zwycięzcą debla, w którym uczestniczyli opiekun oraz podopieczny zostali przedstawiciele 5. Domu Pomocy Społecznej w Łodzi: Jacek Suchowski i Jarosław Domański. /A. Piwko



Samochód dla WTZ w Lipnicy Wielkiej podczas Majówki na Bukowcu

Podczas patriotyczno-sportowej imprezy, inaugurującej sezon turystyczny na Bukowcu, Warsztaty Terapii Zajęciowej w Lipnicy Wielkiej, jedna z sześciu takich jednostek, działających na terenie powiatu nowosądeckiego, otrzymały samochód Volkswagen Transporter. Zakup pojazdu był możliwy dzięki wsparciu PFRON i gminy Korzenna. Będzie on służył osobom niepełnosprawnym, dojeżdżającym na zajęcia WTZ.



Mimo kapryśnej pogody frekwencja dopisała. Goście obejrzeni program poświęcony uchwaleniu Konstytucji 3 Maja, przygotowani przez uczniów Zespołu Szkół w Korzennie, a miłośnicy aktywnego wypoczynku wystartowali w rowerowym Rajdzie Nietoperza.

- Zawsze powtarzam, że powiat nowosądecki jest najprężniejszym w działaniu powiatem w całej Polsce, jeżeli chodzi o pomoc osobom niepełnosprawnym. Musicie Państwo wiedzieć, że wszelkie instytucje pomagające niepełnosprawnym wykonują dziennie około 330 kilometrów związanych z transportem „do” i „z” ośrodka tych osób - mówił senator **Stanisław Kogut**. - Mnie o pomoc niepełnosprawnym nie trzeba prosić, ponieważ zasiadając w Komisji Rodziny i Polityki Senioralnej ciągle powtarzam, że tych środków jest ciągle za mało.

Podczas imprezy przekazano nowy samochód dla WTZ w Lipnicy Wielkiej. To jedna z sześciu takich jednostek działających w powiecie nowosądeckim. Volkswagen Transporter kosztował ponad 110 tys. złotych. Nato-

miast 80 tys. zł na zakup pojazdu przekazał PFRON, resztę dołożyła gmina Korzenna. Samochód będzie służył niepełnosprawnym, dojeżdżającym na zajęcia w Lipnicy Wielkiej.

- Cieszę się, że powiat nowosądecki w sposób szczególny i z ogromną dbałością zabiega o dofinansowanie dla instytucji, organizacji pozarządowych, jednostek samorządu terytorialnego, warsztatów terapii zajęciowej, które są wsparciem w ich funkcjonowaniu - mówiła **Marta Mordarska**, dyrektor małopolskiego oddziału PFRON. - Zachęcam do przyglądania się ofertom konkursowym jakie ogłaszamy, bo jako małopolski oddział zabiegamy, aby tych środków było więcej, ponieważ potrzeby w tym zakresie są bardzo duże. Powiat nowosądecki jest wzorem do naśladowania i na pewno w upowszechnianiu dobrych praktyk możemy przywoływać go jako przykład.

W uroczystości udział wzięli m.in. **Barbara Bartuś** Poseł na Sejm RP, Senator **Stanisław Kogut**, a także **Marta Mordarska** – dyrektor małopolskiego oddziału PFRON w Krakowie
Krzysztof Gryzłó





Zespół cieśni nadgarstka określano niegdyś chorobą zawodową informatyków, sekretarek, pianistów i dziennikarzy. Dziś wiadomo jednak, że każdy, kto spędza długie godziny pisząc na komputerze lub wykonuje inne powtarzające się ruchy rękami na przykład trzymając przez wiele godzin kierownicę samochodu lub roweru, albo pracując przy taśmie montażowej jest zagrożony chorobą (na zespół cieśni nadgarstka dwa razy częściej chorują kobiety).

Zespół cieśni nadgarstka (ZCN) to zaburzenie funkcji nerwu pośrodkowego w następstwie przewlekłego ucisku. W ponad 90 proc. przypadków występuje idiopatyczny zespół cieśni nadgarstka, czyli z niewiadomej przyczyny.

Objawy zespołu cieśni nadgarstka: drętwienie i ból palców.

Można podejrzewać zespół cieśni nadgarstka, jeśli ból i drętwienie palców (kciuk, wskazujący, środkowy i część serdecznego) wybudzają ze snu. Na początku pierwszego stadium choroby zdarza się to rzadko. Potem dolegliwości pojawiają się wielokrotnie w ciągu nocy, a ból promieniuje do przedramienia, a nawet barku.

W drugim stadium drętwienie i ból występują także w dzień, zwłaszcza w trakcie wysiłku (np. podczas prowadzenia samochodu czy jazdy na rowerze). Towarzyszy temu pogorszenie się sprawności manualnej przy czynnościach wymagających precyzji, takich jak szycie, obieranie warzyw, robienie makijażu.

W trzecim stadium zespołu cieśni nadgarstka wcześniejsze objawy się nasilają i pojawiają się zaniki mięśniowe. Niektórym może się jednak wydawać, że choroba ustępuje, ponieważ bolesne drętwienie palców nocą czasami staje się mniej dokuczliwe. Tymczasem jest to sygnał pogłębiania się zmian degeneracyjnych nerwu pośrodkowego.

Jak zdiagnozować problem?

Możesz samodzielnie przeprowadzić testy prowokacyjne, które robią lekarze podczas wstępnej diagnozy. Oczywiście taki szybki i prosty test to tylko wstęp do kolejnych badań, na które na pewno skieruje cię lekarz.

Test Phalena: Unieś rękę przed siebie i zegnij w łokciu tak, by powstał kąt prosty. Następnie maksymalnie zegnij nadgarstek, tak jakbyś chciał dotknąć palcami jego wewnętrznej strony. Staraj się, by palce i dłoń były rozluźnione. Wytrzymaj



Z rehabilitacją za pan brat

Zespół cieśni nadgarstka - choroba cywilizacyjna?

w tej pozycji minutę. Przy zespole cieśni nadgarstka pojawia się zwykle drętwienie, mrowienie lub uczucie „przebiegania impulsu” wzdłuż nerwu.

Odwrócony test Phalena: Złącz dłonie, jak do modlitwy, z wyprostowanymi palcami i odciagnij łokcie na boki, tak by nadgarstki były maksymalnie zgięte, a palce naciskały na siebie. Jeśli cierpisz na zespół cieśni nadgarstka, w ciągu 10-15 sekund pojawi się ból.

Test Tinela: Poproś kogoś z domowników, żeby delikatnie opukał (np. płaską końcówką długopisu) okolice nadgarstka, po wewnętrznej stronie, przede wszystkim pośrodku, a potem posuwając się o 2-3 cm w stronę wnętrza dłoni. Stukanie u osób chorych wywołuje ból i mrowienie.

Test opaski uciskowej: Załóż na ramię opaskę ciśnieniomierza i napompuj ją powyżej twojego typowego ciśnienia skurczowego. Jeśli ręka zacznie mrowić i drętwieć w nadgarstku, możesz podejrzewać, że cierpisz na zespół cieśni.

Bez względu na wynik domowej diagnozy, jeśli bóle albo drętwienie nadgarstka regularnie powracają trzeba wykonać szczegółowe badania które może zlecić i wykonać lekarz, takie jak:

- Oprócz wywiadu i testów klinicznych:
- EMG (elektromiografia), badanie pozwala na ocenę szybkości przewodzenia w nerwie pośrodkowym na poziomie nadgarstka. Zwolnienie prędkości przewodzenia lub wydłużenie latencji czuciowej (>3,5ms) i motorycznej (>4,5ms) może potwierdzać neuropatię, podobnie jak porównanie tych parametrów z nerwem łokciowym lub nerwem pośrodkowym drugiej ręki.
- USG, które zobrazuje tkanki leżące wewnątrz kanału nadgarstka;
- MRI (rezonans magnetyczny) nadgarstka, pozwala na wizualizację anatomiczną pola operacyjnego, uzyskanego obrazu nerwu pośrodkowego i wykazanie jego obrzęku.

Jak walczyć z zespołem cieśni nadgarstka?

Jeśli chory trafi do ortopedy w początkowym stadium choroby, być może wystarczy leczenie nieoperacyjne. Polega ono na krótkotrwałym unieruchomieniu ręki w ortezie, która ma na celu zlikwidowanie obrzęku i stanu zapalnego ścięgien, przyjmowaniu niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ) oraz lekarz skieruje pacjenta do fizjoterapeuty.

Fizjoterapia

Przydatność fizjoterapii w zespole cieśni nadgarstka jest niekwestionowana zarówno w postępowaniu zachowawczym jak i pooperacyjnym. Jej główne zadania to zmniejszenie dolegliwości bólowych, zwłaszcza nocnych i poprawa funkcji ręki, gdyż te elementy wpływają znacząco na jakość życia pacjentów. Do szczególnie zalecanych metod zalicza się *terapię ultradźwiękami* (fala ultradźwiękowa pobudza regenerację uciśniętego nerwu, zwiększa elastyczność tkanki łącznej poprzez wpływ na włókna kolagenowe oraz działa przeciwbólowo; stosowane natężenie fali UD wynosi od 0,3 W/cm² do 0,8 W/cm², a czas zabiegu od 6 do 8 minut; niektórzy autorzy zalecają większe dawki od 1,3 W/cm² do 1,5W/cm²). *Masaż wirowy* (łączy działanie dwu czynników: termicznego i mechanicznego – wynikającego z ruchu wirowego wody, zmniejsza napięcie elementów okolostawowych, poprawia ich ukrwienie i wywiera działanie przeciwbólowe) oraz ćwiczenia poślizgowe, czyli automobilizacje splotu ramiennego i nerwu pośrodkowego, które poprawiają ruchomość splotu ramiennego i nerwu pośrodkowego w kanale nadgarstka. Zastosowanie znajduje także *galwanizacja podłużna kark-ręka*, *krioterapia*, *akupunktura pól nerwu nadgarstka*, *elektrostymulacja punktowa trójkątna* obejmująca mięśnie niedowładne odwodziciela krótkiego kciuka i mięśnie przeciwstawiacza kciuka, *okłady borowinowe*, *rękawiczka parafinowa*, *ćwiczenia „wyciągowe”*, *ćwiczenia bierne ze zgięciem dłoniowym nadgarstka*, *ćwiczenia zmniejszające*

obrzęki na przykład unoszenie ręki do góry, *ćwiczenia manualne ręki*.

Operacja zespołu cieśni nadgarstka

Zabieg operacyjny obarczający nerw pośrodkowy polega na zwiększeniu przestrzeni w kanale nadgarstka przez przecięcie więzadła poprzecznego. Co prawda zrasta się ono aż 3 miesiące, ale jest wydłużone i ucisk nie powraca. Operację przeprowadza się metodą otwartą lub endoskopową. W tym pierwszym przypadku cięcie wykonuje się na nasadzie dłoni. Może być dość długie (2-4 cm), gdy istnieje konieczność rozszerzenia zabiegu (np. o usunięcie zapalnej ziarniny) lub krótkie (1-1,5 cm), jeśli tylko przecina się więzadło. W tym drugim przypadku operacja trwa zaledwie kilka minut. Narkoza w obu przypadkach jest niepotrzebna. Stosuje się znieczulenie miejscowe lub usypia pacjenta na kilka minut.

Jedynie kilka minut trwa także operacja wykonana mniej inwazyjną metodą endoskopową (przez małe nacięcie wprowadza się minikamerę połączoną z nożem). Rekonwalescencja po tym zabiegu jest krótsza, ponieważ cięcie wykonuje się na spodniej części nadgarstka, co wiąże się z mniejszym uszkodzeniem tkanek. Rana szybciej się goi, blizna jest mniej bolesna, a proste, lekkie czynności, takie jak jedzenie, ubieranie, można wykonywać już następnego dnia po zabiegu.

Rehabilitacja po przecięciu więzadła nie jest potrzebna. Czas powrotu do pracy zależy od zastosowanej metody i wykonywanego zawodu. Wynosi od 4 tygodni dla pracy biurowej do ponad 2 miesięcy przy ciężkiej pracy fizycznej. W zasadzie już po miesiącu samemu można decydować, które czynności są zabronione. Jeśli pojawia się ból, na jakiś czas trzeba jeszcze z nich zrezygnować.

Rokowanie

Nawrót choroby zdarza się zarówno po leczeniu zachowawczym jak i operacyjnym. Najczęściej dochodzi do niego wtedy, gdy przyczyna schorzenia nie zostaje wyeliminowana, na przykład powrót do tych samych powtarzanych czynności w pracy zawodowej, czy utrzymujące się zaburzenia ogólnoustrojowe. Nieleczony zespół cieśni nadgarstka prowadzi nieodwołalnie do nieodwracalnego uszkodzenia nerwu pośrodkowego, znacznej dysfunkcji ręki, a nawet trwałego inwalidztwa, czego konsekwencją jest ograniczenie lub nawet całkowite uniemożliwienie pracy zawodowej.

Jak można zapobiec zaburzeniu?

Osoby, których praca lub hobby może sprzyjać powstawaniu takich dolegliwości powinny pamiętać o przyjmowaniu prawidłowych pozycji. Podczas pracy przy komputerze przedramiona powinny mieć pełne podparcie, a nadgarstki spoczywać na silikonowych podkładkach, co zapewni prawidłowe ich ułożenie. Jadąc samochodem warto zwrócić uwagę na to, aby nadgarstki nie były zgięte w żadną stronę. Jeśli uprawiany sport wymusza duże napięcia w tej okolicy, należy zwrócić szczególną uwagę na prawidłową technikę wykonywanych ćwiczeń. Dodatkowo częste wykonywanie delikatnych ruchów kolistych nadgarstków, poprawi ukrwienie tej okolicy a także zwiększy to ślizg tkanek.

Marcin Ozon, dr fizjoterapii



fol. neurochirurgwroclaw.com.pl

Niepełnosprawni pielgrzymi przybyli do Krakowa



Z okazji 100-lecia śmierci św. Brata Alberta oraz 30-lecia działalności Fundacji św. Brata Alberta, 18 maja odbyła się XXV Ogólnopolska Pielgrzymka Fundacji im. Brata Alberta. Uroczystość zorganizowana przez Zarząd Krajowy Fundacji, Warsztat Terapii Zajęciowej oraz Świetlicę Terapeutyczną w Chrzanowie odbyła w Sanktuarium św. Jana Pawła II w Krakowie. W mszy św. pod przewodnictwem Arcybiskupa Marka Jędraszewskiego, Metropolity Krakowskiego uczestniczyło około 1000 osób z całej Polski. Wśród uczestników byli podopieczni WTZ, ŚDS oraz zaproszeni goście.

- XXV Ogólnopolska Pielgrzymka jest wspaniałą okazją do spotkania, które wzbogaci obie strony: pełnosprawnych i osoby z niepełnosprawnością - takimi słowami podkreśliła znaczenie uroczystości **Marta Mordarska**, dyrektor Oddziału Małopolskiego PFRON. List gratulacyjny oraz podziękowania skierowane do **ks. Tadeusza Isakowicza-Zaleskiego**, Prezesa Zarządu Krajowego Fundacji im. Brata Alberta, odczytała **Magdalena Nykiel**, ekspert oddziału Małopolskiego PFRON.

Mateusz Poręba



Wycieczka do Serocka i nad Jezioro Zegrzyńskie



14 maja br. grupa dzieci i młodzieży z zespołem Downa ze Stowarzyszenia "Bardziej Kochani" oraz ich rodzice, wzięli udział w wycieczce do Serocka i nad Jezioro Zegrzyńskie. Turystyczne wydarzenie odbyło się w ramach cyklu „Tu działa się historia... Edukacja historyczna dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną”, podczas której uczestnicy szukali Paskudy z Jeziora Zegrzyńskiego. Wycieczkę przewodniczył Tomasz Jastrzębski, który poprowadził wyprawę w sposób interesujący, uwzględniając wiele historycznych szczegółów i ciekawostek.

Grupa odwiedziła Kanał Zegrzyński, który łączy Wisłę i Jezioro Zegrzyńskie. - *Jak się dowiedzieliśmy załóżkiem dzisiejszego, ponad siedemnaście kilometrów kanału powstały w XVII wieku z polecenia króla Zygmunta III Wazy. Miał on za zadanie „ściągnięcie wody z Puszczy Słupskiej”, czyli uregulowanie rzeki Długiej (na odcinku od Kobiółki do Narwi), która zagrażała wylewami dworowi myśliwskiemu Wazów w Nieporęcie – mówi uczestnicy.*

Jezioro Zegrzyńskie to zbiornik retencyjny na Narwi, utworzony w 1963 roku, po przegrodzeniu koryta Narwi zaporą w Dębem. Powierzchnia zbiornika wynosi 3030ha, długość 41 km, szerokość ok. 3,5 km, a pojemność 94,3 mln m³. Jezioro jest dziś rezerwuarem wody pitnej dla aglomeracji warszawskiej, a także, podobnie jak Kanał Zegrzyński, miejscem rekreacyjnych wypadów Warszawiaków i nie tylko. Z Warszawy do Serocka można przepłynąć kanałem na pokładzie statku „Zefir”, który w sezonie letnim kursuje w każdą sobotę i niedzielę, a na Jeziorze Zegrzyńskim można żeglować i uprawiać szereg sportów wodnych.

Na brzegu Jeziora Zegrzyńskiego podziwiać można jachty i motorówki. Grupa skorzystała ze słonecznej pogody, zbierając zioła i sprawdzając nadbrzeżne trzciny w poszukiwaniu raków, małż i ślimaków. I jak to z legendami bywa, okazało się, że w jeziorze nie ma



już żadnej Paskudy! Pewnie dlatego, że woda Narwi jest czysta. To dobra wiadomość dla mieszkańców warszawskich Bielan i Żoliborza, bo oni właśnie ją piją!

W Serocku, który obchodzi w tym roku 600-lecie powstania, grupa zwiedziła Starówkę, kościół Zwiastowania NMP (jeden z najstarszych zabytków sztuki sakralnej na Mazowszu), ufundowany przez ostatnich książąt mazowieckich - Janusza i Stanisława. We wnętrzu kościoła znajduje się obraz „Cud nad Wisłą” Stanisława Witolda Bieniasa. Stowarzyszenie zobaczyło również Izbę Pamięci i Tradycji Rybackich Grodzisko „Barbarka” z XI wieku. Podczas badań archeologicznych, prowadzonych w latach 60. XX wieku odkryto tu cmentarzysko i jednonawową kaplicę, znaleziono fragmenty ceramiki, a także kości zwierzęce i szczątki ryb oraz ponad 200 zabytków archeologicznych, dających ogólny wgląd w życie, które wiedli nasi przodkowie w tym miejscu, aż do XVII wieku.

Wycieczka znalazła się także na Białoleścu. Tam odwiedzili pomnik Laszlo Osvatha, węgierskiego ministra spraw zagranicznych z okresu II wojny światowej, który pomagał polskim imigrantom, którzy trafili do obozów dla uchodźców na Węgrzech. Dzięki jego pomocy prawie 130 tys. ludzi nie tylko przeżyło wojnę, ale miało dostęp do rozwoju kultury i edukacji. Osvath omijał prawo i mimo oficjalnego zakazu pomagał Polakom. Warszawska Białoleśca jest "węgierskim zakątkiem" i od lat współpracuje z budapesztańską XX dzielnicą Budafok-Tétény. Figurę ministra przekazała Warszawie fundacja prowadzona przez syna Osvatha.

Na cmentarzu w Woli Kiełpińskiej grupa odwiedziła grób Witolda Zglenickiego, wynalazcy, geologa, hutnika, nacierza, ucznia Dmitrija Mendelejewa. Określano go mianem „ojca nafty bakijskiej” czy „polskiego Nobla”. Był głównym filantropem nauki polskiej – darczyńcą ówczesnej Kasy im. Mianowskiego oraz Uniwersytetu Warszawskiego. / A. Piwko

na podstawie: bardziejkochani.pl

Odżywiamy się zdrowo - nasz zielnik

36 leczniczych właściwości ziół Europy

Zioła zarówno krajowe jak i egzotyczne posiadają niezwykle szerokie spektrum działania leczniczego. Na szczęście, obecnie istnieje trend "powrotu do korzeni" i to w dosłownym znaczeniu, bowiem korzenie, kwiaty, kłącza i inne surowce zielarskie towarzyszą ludziom od zarania dziejów. Zanim Alexander Fleming odkrył w 1928 roku pierwszy antybiotyk – Penicylinę, to właśnie zioła stanowiły rdzeń medycyny. Obecnie ziołolecznictwo określane jest mianem medycyny alternatywnej, ale czy nie jest to przypadkiem błędne sformułowanie? To pozostawiam Waszej ocenie. Polacy jak się wydaje znużeni falą środków farmaceutycznych "na wszystko" wykazują duży zwrot ku naturze. Popyt na wiedzę z zakresu ziołolecznictwa rośnie z dnia na dzień, dlatego też w dzisiejszym artykule postaramy się przybliżyć działanie i właściwości popularnie występujących ziół w Polsce i Europie.

1. zioła działające bakteriobójczo: czosnek, cebula, liść mącznicy, liść borówki, owoce czarnej jagody, ziele piołunu, ziele dziurawca, ziele szanty, ziele mięty, ziele majeranku, ziele szalwii, ziele macierzanki, ziele tymianku, kwiat rumianku pospolitego, ziele wrotyczu, korzeń omanu, kłącze kosaćca, kora wierzbowa.

2. zioła przyspieszające gojenie ran i skaleczeń: kwiat nagietka, kwiat jasnoty, kwiat rumianku pospolitego, ziele drapacza, ziele dziurawca, ziele Inicy, ziele rdestu ptasiego, ziele szalwii, korzeń żywokostu, liść orzecha włoskiego, pączki topoli, korzeń kobyłaka.

3. zioła hamujące krwawienia zewnętrzne i wewnętrzne: ziele krwawnika, ziele tasznika, ziele skrzypu, ziele rdestu ptasiego i ostro gorzkiego, liść pokrzywy, liść barwinka i kłącze pięciornika, kora kaliny.

4. zioła oczyszczające krew, również po zatruciach: ziele bratka polnego, ziele przetacznika, ziele poziomki, ziele bluszczu, ziele skrzypu, ziele drapacza, ziele ogórecznika, kwiat stokrotki, ziele kocanki, liść barwinka, liść borówki, liść maliny, liść brzozy, korzeń łopianu, korzeń podróżnika, korzeń mniszka, szyszki chmielu, nasiona czarnuszki.

5. zioła działające moczopędnie (poprawiające prac nerek): ziele połonicznika, ziele skrzypu, ziele poziomki, ziele rutwicy, ziele drapacza, ziele rzepiku, ziele piołunu, ziele bylicy pospolitej, ziele macierzanki, ziele nawłoci, ziele werbeny, ziele bratka polnego, ziele hyzopu, ziele nostryka, ziele bazylii, ziele rdestu ptasiego, ziele płucnicy - miodunki, ziele cząbrku, ziele pokrzywy, ziele przetacznika, kłącze perzu, kłącze tataraku, korzeń łopianu, ziele podróżnika, korzeń lukrecji, ziele mydlnicy, oman, kosaćca, lubczyk, gorysz, pietruszka, liść mącznicy, liść brzozy, liść brusznicy, liść czarnej jagody, kwiat stokrotki, kwiat wrzosu, kwiat bławatka, kwiat kocanki, kwiat jasnoty, kwiat bzu czarnego, kwiat lipy, owoc kminku, jarzębina, owoc jałowca, owoc dzikiej róży, szyszki chmielu, pączki topoli, strączyzny fasoli, znamię kukurydzy, nasienie pietruszki i czarnuszki.

6. zioła działające mlekopędnie wskazane podczas laktacji: kminek, koper włoski, anyż, ziele rutwicy, ziele bazylii, liść barwinka, nasienie pietruszki.

7. zioła działające napotnie (wskazane przy wszystkich rodzajach przeziębień): kwiat lipy, bzu czarnego, wrzosu, nawłoci, korzeń łopianu, omanu, goryszu, pietruszki, kłącze tataraku, ziele przetacznika, rutwicy, ogórecznika, bratka polnego, liść brzozy, nasienie pietruszki, pączki topoli, owoc maliny i bzu czarnego.

8. zioła o działaniu nasennym i uspokajającym: ziele nostryka, liść melisy, barwinka, korzeń kozłka, ziele macierzanki i kurzego śladu, szyszki chmielu, kwiat lawendy.

9. zioła obniżające ciśnienie krwi (bez ryzyka przedawkowania i ujemnych skutków ubocznych): cebula, czosnek, skórka biała cytrynowa, żurawina, ziele jemioli, liść barwinka.

10. zioła osłaniające przewód pokarmowy i oddechowy: liść ślazu, liść babki, liść podbiału, kwiat lipy, kwiat dziewanny, korzeń ślazu, korzeń żywokostu, nasienie goryczy, kozieradki i siemię lniane, liść prawoślazu.

11. zioła pobudzające czynności żołądka (stosowane przy problemach trawiennych): ziele krwawnika, ziele dziurawca, ziele przywrotnika, ziele drapacza, ziele szanty, ziele mięty, ziele bazylii, ziele majeranku, ziele cząbrku, ziele nawłoci, ziele przetacznika, kwiat lawendy, kwiat rumianku pospolitego, korzeń lubczyka, korzeń goryszu, korzeń mydlnicy, korzeń mniszka, kłącze pięciornika, kłącze rzewienia, liść melisy, liście bobrka, nasienie kozieradki.

12. zioła przeciwkrwotoczne (stos.: wewn. i zewn.): ziele



krwawnika, ziele drapacza, kora kasztanowca, korzeń żywokostu, cebula surowa, siemię lniane mielone, śliwki suszone, zewnętrzne w okładach: kwiat rumianku lub gotowana cebula.

13. zioła nasercowe, kojące nerwy: ziele dziurawca, ziele hyzopu, ziele bazylii, liść rozmarynu, korzeń goryszu, kwiat głogu, korzeń kozłka lekarskiego.

14. zioła o właściwościach przeciwartretycznych: ziele rzepiku, kora wierzbowa, gąbka słodkowodna, liść czarnej porzeczki, nasienie czarnuszki.

15. zioła przeciwcukrzycowe (stos. w profilaktyce oraz aktywnej cukrzycy): kłącze perzu, strączyzny fasoli, liść pokrzywy, czarnej jagody, orzecha włoskiego, ziele rdestu ptasiego, ziele dziurawca, ziele krwawnika, ziele szalwii, ziele glistnika jaskółczego, ziele rutwicy, korzeń mniszka, korzeń łopianu, cebula surowa i gotowana.

16. zioła o działaniu przeciwgorączkowym: liść mięty, liść bobrka, kwiat lipy, kwiat bzu czarnego, rumianku rzymskiego, rumianku pospolitego, kwiat słonecznika (same płatki kwiatowe), kora wierzbowa, kora kasztanowca, owoc czarnej jagody, ziele tyśiącznika i drapacza.

17. zioła po o zastosowaniu przeciwgośćcowym: liść brzozy, liść czarnej porzeczki, kora wierzbowa, gąbka słodkowodna, kwiat tawuły łąkowej, ziele skrzypu, nasienie czarnuszki i goryczy białej (suche okłady).

18. zioła o działaniu przeciwpasożytniczym i przeciwrobaczym: czosnek, nasiona dyni, ziele piołunu, ziele macierzanki, ziele tymianku, kwiat wrotyczu, owoc czarnej jagody i borówki brusznicy.

19. zioła przeciwzapalne (stos. zewn.): kwiat rumianku pospolitego, kwiat rumianku rzymskiego, kwiat nagietka, kwiat bławatka, ziele srebnika, ziele świetlika.

20. zioła o działaniu przeciwzapalnym (stos. zewn. w formie okładów z naparów): ziele hyzopu, ziele Inicy, ziele majeranku, ziele szalwii, liść babki, kłącze pięciornika, cebula gotowana, kwiat rumianku posp.

21. zioła o właściwościach przeciwskurczowych: glistnik jaskółczy ziele, ziele połonicznika, ziele nostryka, ziele bazylii, ziele majeranku, ziele srebnika, ziele szalwii, ziele macierzanki, ziele tymianku, ziele werbeny, owoc kolendry, anyż, kminek, koper włoski, kwiat bzu czarnego, kwiat lawendy, kwiat rumianku pospolitego, kwiat lipy, kwiat dziewanny, korzeń goryszu, kora wierzbowa, znamię kukurydzy.

22. zioła o działaniu przeciwalergicznym: kwiat rumianku, ziele dziurawca, korzeń kozłka (można stos. łącznie).

23. zioła stosowane podczas stanów zapalnych jelit: korzeń lukrecji, kwiat rumianku, ziele dziurawca, krwawnika.

24. zioła przeczyszczające i rozwalniające stosowane podczas zaparc: kora kruszyny, kłącze rzewienia, owoc bzu czarnego, ziele tyśiącznika, ziele Inicy, kwiat kocanki, siemię lniane, strączyzny senesu.

25. zioła o właściwościach przeciwschorbutowych: ziele bluszczu kurdybanka, owoc dzikiej róży, owoc jarzębiny, korzeń chrzanu, liść orzecha włoskiego.

26. zioła regenerujące śluzówkę dróg oddechowych i trawiennych: śliwki suszone, siemię lniane, ziele bukwicy, rzepiku, liść podbiału, korzeń żywokostu.

27. zioła stosowane podczas okresu, regulujące krwawienia u kobiet: kwiat nagietka, kwiat jasnoty, kwiat białej koniczyny, ziele wrotyczu, ziele dziurawca, ziele szanty, ziele szalwii, ziele tymianku, korzeń lubczyku, kminek, czarnuszka, nasienie pietruszki.

28. zioła wykazujące działanie ściągające i przeciwbiegunkowe: kora dębowa, kasztanowca, kora wierzbowa, korzeń kuklika, korzeń żywokostu, kłącze pięciornika, ziele rzepiku, ziele przywrotnika, ziele świetlika, ziele dziurawca, ziele rdestu ptasiego, ziele srebnika, ziele płucnicy - miodunki, ziele szalwii, ziele cząbrku, ziele nawłoci, ziele macierzanki, ziele tymianku, ziele werbeny, ziele przetacznika, kwiat rumianku, liść orzecha włoskiego, liść czarnej porzeczki, liść maliny, liść pokrzywy, liść czarnej jagody, liść borówki, liść barwinka, owoc dzikiej róży, owoc jarzębiny, owoc czarnej jagody.

29. zioła poprawiające trawienie: ziele bylicy bożodrzewu, ziele piołunu, ziele bylicy pospolitej, ziele macierzanki, ziele tyśiącznika, ziele drapacza, ziele dziurawca, ziele hyzopu, ziele nostryka, ziele majeranku, ziele szalwii, ziele nawłoci, ziele przetacznika, czosnek, cebula, kłącze tataraku, korzeń arcydzięgla, korzeń cykorii podróżnik, owoc kminku, kolendra, kopru włoskiego, owoc jałowca, kwiat rumianku, kwiat wrzosu, kwiat kocanki, kwiat lawendy, szyszki chmielu, liść pokrzywy, nasienie czarnuszki, goryczyca, korzeń chrzanu.

30. zioła uspokajające układ nerwowy: korzeń kozłka, korzeń arcydzięgla, owoc dzikiej róży, ziele bylicy pospolitej, ziele macierzanki.

31. zioła przeciwbólowe, uśmierzające ból: owoc kasztanowca, ziele nostryka, ziele mięty, liść barwinka, kwiat rumianku.

32. zioła wspierające czynności wątroby, działające hepatoprotekcyjnie: ziele dziurawca, ziele krwawnika, ziele tyśiącznika, ziele glistnika, ziele dymnicy, ziele lawendy, owoc jałowca, owoc dzikiej róży, kwiat bzu czarnego, korzeń podróżnika, korzeń mniszka, kłącze rzewienia, kora kruszyny, liść bobrka, liść rozmarynu, znamię kukurydzy.

33. zioła o działaniu wykrztuśnym i przeciwkaszlowym: surowa i gotowana cebula, ślaz zaniebany, prawoślaz, ziele tymianku, ziele bratka polnego, ziele podbiału, liście babki lancetowatej.

34. zioła o działaniu wzmacniającym: ziele rzepiku, ziele krwawnika, ziele bylicy-bożodrzewu, ziele piołunu, ziele byliny pospolitej, ziele bukwicy, ziele świetlika, ziele bluszczu, ziele dziurawca, ziele macierzanki, ziele tymianku, ziele werbeny, ziele przetacznika, ziele bratka polnego, kwiat stokrotki, kminek, kolendra, owoc dzikiej róży, korzeń podróżnika, korzeń kuklika, korzeń goryszu, korzeń mniszka, liść czarnej porzeczki, liść maliny, liść pokrzywy, liść barwinka, nasienie kozieradki, szyszki chmielu, siemię lniane.

35. zioła poprawiające przemianę materii: ziele rzepiku, ziele poziomki, ziele dymnicy, ziele dziurawca, ziele krwawnika, kłącze perzu, liść orzecha włoskiego, gąbka słodkowodna, nasienie kozieradki, znamię kukurydzy.

36. zioła znoszące nadmierną fermentację i wzdęcia: korzeń arcydzięgla, korzeń lubczyku, korzeń goryszu, kminek, koper włoski, anyż, kwiat lawendy, kwiat rumianku pospolitego, liść mięty, liść maliny, ziele cząbrku, nasienie pietruszki. / A. Piwko

Życie wśród BARIER



fot. sport.interia.pl

Sportowiec to osoba uprawiająca daną dyscyplinę sportową. Sportowcem nazywamy każdą osobę walczącą o tytuły mistrzowskie, jak i taką która amatorsko wykonuje daną dyscyplinę.

Sport osób niepełnosprawnych obejmuje różnorodne dyscypliny aktywności fizycznej i umysłowej połączone ze współzawodnictwem oraz wykonywane indywidualnie, bądź takie przy współudziale osób sprawnych (np. dyscypliny zespołowe w których rywalizują między sobą drużyny złożone z osób z niepełnosprawnością intelektualną i osób pełnosprawnych na osobnym poziomie sportowym; kolarstwo osób niewidomych (tandemy) – przewodnikiem może być osoba widząca prawidłowo jako pilot, która również ma wkład w wynik rywalizacji).

Sport niepełnosprawnych stanowi przyjęte w społeczeństwie różnego rodzaju formy rozgrywek i zawodów sportowych, dostosowanych oraz zakwalifikowanych do określonych grup sportowych i klas startowych. Jest wszechstronny i obejmuje cztery główne etapy:

- Sport na najwyższym poziomie (elitarny)
- Sport zorganizowany (sport klubowy)
- Sport rekreacyjny
- Sport dla zdrowia ze względów leczniczych lub w celu doskonalenia sprawności fizycznej. Jest korzystny jako terapia i rehabilitacja dla osób niepełnosprawnych.

Dyscypliny sportowe, w których biorą udział zawodnicy niepełnosprawni są wykonywane z wykorzystaniem adaptacji należytego sprzętu, odpowiedniego do stopnia i rodzaju ograniczenia sprawności, a także zasad określonych przy konkretnej dyscyplinie.

Sport dla osób niepełnosprawnych może przyjmować różną postać oraz cel jego wykonywania. Dla niektórych zawodowe dyscypliny mogą być spełnieniem marzeń oraz dalszym sensem życia, dla innych uprawianie sportu może się wiązać z rekreacją i mieć charakter zdrowotny. Forma rehabilitacji kompleksowej jest powszechnie stosowana i oddziałuje zarówno na strefę fizyczną, jak również psychiczną oraz życie społeczne. Głównym zadaniem każdej formy danej dyscypliny jest wykorzystanie ruchu jako środka wspomagającego i doskonalącego rozwój człowieka, rozwijając tym samym ruchomość oraz poprawiając adaptację do aktywności fizycznej.

Celem w życiu każdego człowieka powinno być bycie lepszą wersją wczorajszego dnia. Oczywiście nie zawsze jest to możliwe, natomiast każdy z nas powinien mieć cel do którego dąży i nadaje mu sens w życiu. Bariery są i będą, ale to dzięki nim możemy zauważyć postęp i miejsce, w którym się znajdujemy. Życie wśród barier jest doskonałym odwzorowaniem w sportowym życiu osób niepełnosprawnych.

W dawnych czasach, osoby z niepełnosprawnością, uważane były za odłam ludzkości, odsuwane poza społeczeństwo, zamykane w domach, uważane za przynoszenie wstydu rodzinie. Dążenie osób niepełnosprawnych do „normalności” nie było wtedy możliwe. Nieświadomi swoich praw, nie mogli w pełni uczestniczyć w życiu społecznym i zawodowym.

Jeśli nie starasz się przełamywać barier, pewnego dnia to one skutecznie przyprą Cię do muru.

- Robin Williams

Ograniczeni barierami, pozbawieni byli większości dobrodziejstw dostępnych dla społeczeństwa: np. teatr, areny sportowe, miejsca publiczne. W XX wieku znacząco poprawiło się spostrzeganie osób niepełnosprawnych, przede wszystkim zmieniła się świadomość ludzi o traktowaniu i mówieniu na temat osób niepełnosprawnych. Małymi krokami osoby z niepełnosprawnościami mogą czuć się jak pełnosprawni w korzystaniu z rzeczy, które kiedyś stanowiły bariery. Czas dla takich osób jest doskonałym lekarstwem na ograniczenia i rutynę, poprzez dostarczenie pozytywnej energii i niesamowitych wrażeń.

Ruch i aktywność fizyczna jest potrzebą ludzi, które są naturalne i stanowią o prawidłowym ich funkcjonowaniu. Sprzyja to pozytywnie na prosperowanie organizmu oraz strefę mentalną ludzkiej osobowości, jest pewnego rodzaju impulsem do podejmowania większych wyzwań, nawiązywania kontaktów, otwartości i niesienia pozytywnej energii. Poprzez sport poznajemy nowych ludzi, rozwijamy swoją osobowość, nawi-

zujemy relacje, a przede wszystkim stajemy się bardziej otwarci na świat. W dyscyplinach osób niepełnosprawnych jest to niezwykle ważna kwestia, która bez wątpienia ma duże znaczenie w dalszym życiu mimo swojej niepełnosprawności.

Kluczowe daty w przełamaniu barier osób niepełnosprawnych w stosunku do obywateli nastąpiły w 1975 roku, w którym to ustawy, regulacje prawne oraz przepisy zostały ujednolicone przez Organizację Narodów Zjednoczonych jako część Deklaracji Praw Osób Niepełnosprawnych. Głównym celem było zagwarantowanie osobom niepełnosprawnych dostępu do edukacji szkolenie poprzez rozwój kulturowy oraz w charakterze rekreacyjnym. Rok później pod patronatem UNESCO, na Międzynarodowej Konferencji Ministrów i Urzędników ustanowiono prawo do uczestniczenia osób niepełnosprawnych w wychowaniu fizycznym.

Słowo „bariera” oznacza jakąś przeszkodę, sytuację trudną do przekroczenia, bądź też zdarzenie, które jest dla nas nieosiągalne. W sporcie osób niepełnosprawnych występują:

• **Bariery osobiste**

Dotyczące osób z niepełnosprawnością, które nie chętnie uczestniczą w sporcie z powodu braku czasu, lenistwa, braku chęci lub braku zainteresowań aktywnością fizyczną.

• **Bariery społeczne i psychologiczne**

Brak dostatecznej wiedzy na temat przydatności sportu w ich życiu, brak dostrzegania jakie niesie za sobą aktywność fizyczna w poprawie zdrowia oraz funkcjonowania organizmu.

• **Bariery zdrowotne**

Grupa obejmująca rodzaj oraz poziom danej dysfunkcji, ograniczający uprawianie danej dyscypliny sportowej.

• **Bariery edukacyjne**

Ograniczenia z dostosowaniem sprzętu, miejsc, umożliwiających komfortowe korzystanie z potrzeb związanych z rozwojem naukowym lub dalszą nauką.

• **Bariery finansowe**

Problem związany z małym przeznaczeniem budżetu na sport dla osób niepełnosprawnych, brak sponsorów. Natomiast z drugiej strony, duże koszty budowy oraz utrzymania miejsc przeznaczonych dla osób z niepełnosprawnością. Pozytywnym aspektem jest coraz częstsze wsparcie ze środków unijnych na przedsięwzięcia oraz organizowanie imprez sportowych.

• **Bariery architektoniczne**

Powszechny i najpoważniejszy problem, z którym borykają się niepełnosprawni chcący uczestniczyć w sporcie. Obecnie, według rozporządzeń budynki i obiekty sportowe muszą być dostosowane dla potrzeb osób niepełnosprawnych ułatwiające im prawidłowe funkcjonowanie w miejscach publicznych.

Sport, rekreacja, wychowanie fizyczne oraz inne formy ruchowe odgrywają bardzo ważną rolę w aktywizacji osób niepełnosprawnych. Sport dla osób z niepełnosprawnością wymaga koordynacji i współpracy z lekarzami, fizjoterapeutami oraz nauczycielami wychowania fizycznego z odpowiednimi kwalifikacjami. Aktywność fizyczna jest istotną częścią w prawidłowym i odpowiednim stylu życia każdego człowieka, a tym bardziej u osób z uszczerbkiem na zdrowiu. Tak naprawdę u osób uprawiających sport nie ma przegranych, gdyż już sama ambicja stawienia się swoim słabościom, wyjścia z szarej strefy jest aktem odwagi, pokazując, iż sport jest idealną formą do przełamania swoich barier, które istnieją tylko w naszej głowie. Nie ma rzeczy niemożliwych!

Stanisław Szpyrka, trener piłki nożnej

