

Serce Innym



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

MAGAZYN OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

SIERPIEŃ 2017 NR 44 (152)

MIESIĘCZNIK ISSN 1733-6791

W bieżącym numerze:

Przy starosądeckim Diecezjalnym Centrum Pielgrzymowania, powstanie ogród służący do hortiterapii



Powiat nowosądecki będzie wspierał Uniwersytet Rolniczy w Krakowie i Małopolski Oddział PFRON we wdrażaniu w życie projektów związanych z hortiterapią, czyli wykorzystywaniem roślin i ogrodów do pracy z osobami niepełnosprawnymi. 1 sierpnia 2017 r. Starosta nowosądecki podpisał stosowną umowę w Diecezjalnym Centrum Pielgrzymowania im. Jana Pawła II w Starym Sączu.

- Jednym z naszych priorytetów jest szeroko rozumiana pomoc osobom niepełnosprawnym - podkreśla starosta Marek Pławiak. - Dlatego chętnie podejmujemy każdą inicjatywę, która tej pomocy służy. Fakt, że podpisuję tę umowę w tak symbolicznym miejscu, nieopodal Ołtarza Papieskiego, ma dla mnie szczególne znaczenie. Zapewniam jednak, że na symbolice się nie kończy, ponieważ nasze wsparcie dla osób niepełnosprawnych ma przede wszystkim konkretny, materialny wymiar.

Marta Mordarska, dyrektor Małopolskiego Oddziału PFRON przyznaje, że powiat nowosądecki jest liderem w tej dziedzinie w skali całego województwa. Na Sądecczyźnie działa najwięcej warsztatów terapii zajęciowej w Małopolsce. Funkcjonuje tutaj także jedyny w województwie samorządowy Zakład Aktywności Zawodowej w Nawojowej, zatrudniający 28 niepełnosprawnych osób. - To wzór dla wszystkich samorządowców - mówi **Marta Mordarska**. - Przyjeżdżają do Nawojowej podpatrywać jak działa taki ośrodek, by móc podobne uruchamiać u siebie. Niedawno w ZAZ był starosta wielicki **Jacek Juszkiewicz**. Był pod wrażeniem tego, w jaki sposób można aktywizować poprzez pracę osoby niepełnosprawne, zapewniając im przy tym opiekę i rehabilitację.

Terapia w nawojowskiej placówce odbywa się m.in. w ogrodzie. I to właśnie do pracy z roślinami sprowadza się hortiterapia, realizowana przez Uniwersytet Rolniczy w Krakowie. **Dr inż. Bożena Szewczyk-Taraneck** z Wydziału Biotechnologii i Ogrodnictwa UR przypomina, że ta forma terapii jest od lat stosowana w USA i krajach UE i przynosi znakomite efekty. - Profesjonalnie prowadzone zajęcia rozwijają fizycznie i intelektualnie - wyjaśnia **Bożena Szewczyk-Taraneck**. - Poprawiają samoocenę, bo osoba niepełnosprawna, która tworzy na przykład rabatę zdaje sobie sprawę, że wykonała pracę tak samo dobrze, jak terapeuta z tytułem doktora ogrodnictwa.

Wspaniałe ogrody powstają w Europie przy szpitalach i zakładach karnych. Praca z roślinami uspokaja i rozwija pacjentów i więźniów. Wkrótce podobny ogród, służący do hortiterapii powstanie też przy starosądeckim Diecezjalnym Centrum Pielgrzymowania.

- Mamy do zagospodarowania duży obszar terenów zielonych - mówi dyrektor placówki **ks. dr Marcin Kokoszka**. - Już ustaliliśmy, że ogród powstanie w pobliżu posadzonego niedawno ogrodu świętej Kingi. Nasze centrum często gości osoby niepełnosprawne, dlatego nie ma żadnych przeszkód w prowadzeniu tutaj w przyszłości hortiterapii.

Mateusz Poręba
źródło: powiat nowosądecki



Wyprawka szkolna dla uczniów ze specjalnymi potrzebami

Od 175 do 445 złotych - na takie dofinansowanie zakupu podręczników będą mogli liczyć uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Wsparcie można otrzymać w ramach przyjętego przez Radę Ministrów programu „Wyprawka szkolna”. Na jego realizację rząd przeznaczył łącznie 13 mln złotych.

Wsparcie dotyczy zakupu podręczników do kształcenia ogólnego, w tym podręczników do kształcenia specjalnego lub podręczników do kształcenia w zawodach, do-

puszczonych do użytku szkolnego przez Ministra Edukacji Narodowej. W odniesieniu do niektórych adresatów programów dofinansowanie obejmuje również zakup materiałów edukacyjnych innych niż podręczniki.

Jakie dofinansowanie?

Wysokość wsparcia w ramach programu „Wyprawka szkolna” jest uzależniona m.in. od rodzaju niepełnosprawności i typu szkoły. Dofinansowanie może wynieść od 175 do 445 zł.

Kiedy i gdzie złożyć wniosek?

Przyznanie wsparcia wymaga złożenia wniosku przez rodziców ucznia (prawnych opiekunów, rodziców zastępczych, osób prowadzących rodzinny dom dziecka), wnio-

sek o wsparcie może złożyć też pełnoletni uczeń, a także nauczyciel, pracownik socjalny lub inna osoba - za zgodą rodziców ucznia (prawnych opiekunów, rodziców zastępczych, osób prowadzących rodzinny dom dziecka) albo pełnoletniego ucznia.

Wniosek wraz z kopią orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego należy złożyć do dyrektora szkoły, do której uczeń będzie uczęszczał w roku szkolnym 2017 - 2018. Termin przyjmowania wniosków ustali wójt, burmistrz lub prezydent miasta, właściwy ze względu na siedzibę szkoły, a w przypadku szkół muzycznych, rolniczych i leśnych - ministrowie prowadzący dany typ szkoły. Warto pamiętać, że terminy te przypadają na pierwsze dni września.

Agnieszka Piwko

- Konieczne jest udzielenie wszystkim poszkodowanym przez nawałnice kompletnej i szybkiej pomocy i wsparcia. Rodziny, które utraciły cały dobytek, nie powinny pozostać osamotnione - mówiła na konferencji minister Rafalska. **Więcej na str. 3**

Prawa studentów z orzeczoną stopniem niepełnosprawności i źródła uzyskania pomocy finansowej. **Więcej na str. 4**

Sukces, który przychodzi łatwo nie cieszy tak bardzo jak ten, po który sięgamy wyciskając siódme poty. Akademia Orłów - historia dla każdego. **Więcej na str. 8**

Ponad 250 osób niepełnosprawnych z całej Polski zjechało w niedzielę, 20 sierpnia br. pod największą w centralnej Polsce sztuczną górę. Już po raz piąty pod Bełchatowem odbyła się akcja "Zdobynamy Górę Kamieńską". To jedna z największych sportowo-rekreacyjnych imprez dla osób z niepełnosprawnością ruchową w Polsce. **Więcej na str. 8**

Likwidacja barier transportowych i architektonicznych



- W ramach Programu wyrównywania różnic między regionami III w tym roku w Małopolsce złożonych zostało 60 projektów. To oznacza 40 nowych samochodów umożliwiających transport osób niepełnosprawnych oraz 18 placówek, gdzie zlikwidowane zostaną bariery architektoniczne - podkreśliła znaczenie Programu **Marta Mordarska**, dyrektor Oddziału Małopolskiego PFRON. 2 sierpnia br. **Piotr Ćwik**, Wojewoda Małopolski oraz dyrektor **Marta Mordarska** opowiedzieli o formach wsparcia dla osób niepełnosprawnych w Małopolsce. Tylko w tym roku PFRON na ten cel przeznaczył ponad 111 mln zł.

- Ważny jest dla nas każdy głos ze strony organizacji pozarządowych osób niepełnosprawnych. To te środowiska wiedzą najlepiej, jak efektywnie wydać fundusze na zaspokajanie potrzeb niepełnosprawnych - dodaje dyrektor **Marta Mordarska**. - O konieczności pełnego wsparcia dla osób niepełnosprawnych mówi rządowy program „Za życiem”. Dobrym przykładem na realizację potrzeb niepełnosprawnych jest inicjatywa Małopolskiego Oddziału Polskiego Związku Głuchych, by w miejscach użyteczności publicznej instalować pętle indukcyjne pomagające funkcjonować osobom niesłyszącym.

Na przełomie sierpnia i września bieżącego roku w Małopolsce rozpocznie się proces podpisywania umów w ramach Programu wyrównywania różnic między regionami III. Na ten cel samorządom powiatowym z terenu Województwa Małopolskiego przyznano ponad 4 mln. zł, co stanowi 30% wzrost w stosunku do roku ubiegłego. Prawie 90% tej kwoty przeznaczone zostanie na zakup mikrobusek i autobusów m.in. dla placówek takich jak WTZ, DPS i ŚDS. /AP

Rzeszów

Akademia Sportu Chikara kształci osoby z niepełnosprawnością

Rzeszowska Akademia Sportu Chikara prowadzi zajęcia karate również dla osób z niepełnosprawnością - są to osoby niewidome i niedowidzące.

Dzięki umowie, jaką Akademia Sportu Chikara podpisała z Polskim Związkiem Niewidomych, zajęcia karate dla osób z niepełnosprawnością są darmowe.

Treningi dla niewidomych prowadzone są w soboty od godz. 10:00 do 12:00 w Akademii Sportu Chikara w Rzeszowie przy ul. Hanasiewicza 10. Obecnie trwają zapisy na treningi dla dorosłych i dla dzieci.

W najbliższych dniach można będzie zobaczyć podopiecznych Akademii na pokazach umiejętności, które będą miały miejsce podczas dni otwartych w Akademii, już w piątek 1 września o godzinie 17.00 oraz 4 września o godzinie 16.00, podczas akcji "Back to School" 2 i 3 września w rzeszowskim Millenium Hall.

CHIKARA
AKADEMIA SPORTU



Zapraszamy na treningi Karate dzieci już od 4 roku życia, młodzież i dorosłych.

Karate Sporty Walki

Zajęcia Językowe Kursy Tańca
Kolejna nowa grupa, zapisy przez cały rok!

RZESZÓW, UL. HANASIEWICZA 10

TEL: 720 89 70 70

www.akademiachikara.pl

Akademia jako klub funkcjonuje od 3 lat, a od roku posiada siedzibę na Hanasiewicza 10. W klubie obecnie trenuje ponad 200 osób. Oprócz zajęć stacjonarnych w Rzeszowie, Akademia prowadzi zajęcia w szkołach zewnętrznych: Krasne, Kraczkowa, Głogów Małopolski, Siedliska, Rzeszów: Szkoła Podstawowa - ul. Miodowa, Szkoła Społeczna przy ul. Bohaterów. Od września Akademia planuje prowadzić zajęcia w domach kultury na Załężu, Białej, Budziwoju, Słocinie. Organizowane są zajęcia dla dzieci a także dla dorosłych - w tym dla rodziców - fit and jump - fitness na trampolinach, krav maga, muay thai oraz treningi personalne. Od września planowane są także bezpłatne zajęcia karate dla osób starszych - Aktywny Senior - Karate 50+, przy współpracy z Polskim Związkiem Karate Tradycyjnego. Akademia serdecznie zaprasza na zajęcia wszystkich seniorów.

Mateusz Poręba

Serce  Innym
MAGAZYN OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Serce Innym – Magazyn Osób Niepełnosprawnych

Wydawnictwo Prasowe przy Fundacji Pomocy

Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach

33-331 Stróże 413

email: redakcja@serceinnym.pl

www.serceinnym.info

Redakcja:

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

Gazeta współfinansowana jest ze środków PFRON.

Wsparcie dla poszkodowanych w wyniku nawałnic

- Konieczne jest udzielenie wszystkim poszkodowanym przez nawałnice kompletnej i szybkiej pomocy i wsparcia. Rodziny, które nierzadko utraciły cały dobytek, nie powinny pozostać osamotnione - mówiła podczas konferencji prasowej Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej **Elżbieta Rafalska**. W konferencji uczestniczyła p.o. prezesa Zarządu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych **Dorota Habich**.

W ocenie minister **Elżbiety Rafalskiej** mamy już za sobą etap zagrożenia życia, obecnie są usuwane szkody i szacowane straty, a przed nami odbudowa zniszczonych domów. - Wystąpiliśmy do władz lokalnych o dobrą współpracę i podjęcie działań, wspierających rodziny - powiedziała minister.

Wśród niezbędnych działań znajduje się m.in. opieka nad dziećmi, których rodzice są zajęci usuwaniem zniszczeń oraz zwiększenie zakresu usług opiekuńczych dla starszych lub niesamodzielnych osób, które mogą zostać czasowo umieszczone w ośrodkach wsparcia. - Bardzo ważne jest udzielanie pomocy psychologicznej i zapewnienie dostępu do informacji, z jakich form wsparcia mogą skorzystać potrzebujący - podkreśliła minister **Rafalska**.

Do pomocy włączyły się także Ochotnicze Hufce Pracy, które dysponują sprzętem ciężkim i operatorami oraz bazami noclegowymi. Oferują także bezpłatnie miejsca noclegowe i żywnienie. Gminy mogą ubiegać się o dodatkowe środki z rezerwy Funduszu Pracy na wsparcie w formie m.in. robót publicznych czy prac społecznie użytecznych, jeśli będą one związane z usuwaniem skutków nawałnic.

- Zwróciliśmy się także z prośbą do samorządów, o ułatwienie, na przykład przez organizację mobilnych punktów, składania wniosków o świadczenie z Programu „Rodzina 500 plus” - mówiła minister. Przypomniała także, że jeszcze w sierpniu ruszają dostawy pomocy żywnościowej w ramach Programu

Operacyjnego Pomoc Żywnościowa Podprogram 2017.

Wiceminister **Elżbieta Bojanowska** zapewniła, że pieniądze na wypłacanie dodatkowych zasiłków okresowych w wysokości 6 tys. zł są już na kontach wszystkich samorządów. Do poszkodowanych województw trafi jeszcze w tym miesiącu 500 ton żywności. Od początku roku szkolnego będzie także możliwość wydawania dodatkowych posiłków w ramach dożywiania - dyrektorzy szkół mogą zakwalifikować do tego do 20 proc. dzieci bez przeprowadzania wywiadu środowiskowego.

W szczególnie trudnej sytuacji są osoby niepełnosprawne, starsze, chore lub niesamodzielne. - Chcemy, by dostały one dodatkowe wsparcie ze środków PFRON - zadeklarowała **Dorota Habich**.

Pracownicy oddziałów terenowych PFRON w województwach pomorskim, kujawsko - pomorskim i wielkopolskim zbierają, przy pomocy i udziale samorządów gminnych i powiatowych, szczegółowe informacje o potrzebach osób niepełnosprawnych w celu określenia wymiaru potrzebnego im wsparcia między innymi na:

- zakup sprzętu rehabilitacyjnego, środków pomocniczych i przedmiotów ortopedycznych utraconych lub zniszczonych,
- usunięcie powstałych na skutek powodzi szkód w obrębie zlikwidowanych uprzednio barier technicznych, architektonicznych i transportowych w związku z indywidualnymi potrzebami osób niepełnosprawnych,
- finansowanie remontów, readaptacji oraz innej pomocy doraźnej.

Po zebraniu wszystkich informacji Zarząd PFRON w trybie pilnym wystąpi do Rady Nadzorczej PFRON z propozycją programu pomocowego dla osób niepełnosprawnych i instytucji działających na ich rzecz likwidującego skutki nawałnic.

Mateusz Poręba

źródło: PFRON

Rzeszów

Rampa umożliwi osobom z niepełnosprawnością pokonywanie progów



Samonastawna rampa umożliwiająca osobom niepełnosprawnym ruchowo pokonywanie przeszkód architektonicznych takich jak krawężniki czy wysokie progi, powstała na Politechnice Rzeszowskiej. Można ją wykorzystać w miejscach, gdzie nie da się użyć podjazdów czy wind.

Jej pomysłodawcami i konstruktorami są naukowcy z Katedry Konstrukcji Maszyn (KKM) Politechniki Rzeszowskiej: **dr hab. inż. Sławomir Miechowicz** (prof. PRz) i **dr inż. Paweł Fudali**. Rampa została już opatentowana i wdrożona do produkcji. Kilkadziesiąt egzemplarzy już zostało zamontowanych w różnych miejscach kraju.

Samonastawna rampa, która umożliwi pokonywanie przez osoby niepełnosprawne ruchowo przeszkód poprzecznych takich jak: wysokie progi, krawężniki, schody czy stopnie jest szczególnie przydatna w miejscach, w których nie można zastosować tradycyjnych podjazdów czy wind. Jak zauważył **dr Miechowicz**, samonastawna rampa jest więc urządzeniem pośrednim, uzupełniającym istniejące już rozwiązania.

Dodatkowym atutem rampy jest możliwość jej automatycznego składania i rozkładania, dzięki czemu rampa nie utrudnia poruszania się innym osobom, szczególnie w ciągach komuni-

kacyjnych, które mają ograniczone wymiary. Ponadto urządzenie po złożeniu jest niewidoczne, w przeciwieństwie do stałych podjazdów, w związku z czym nie wpływa na estetykę miejsca, w którym jest zamontowane.

W rozmowie z PAP konstruktor zaznaczył, że po złożeniu rampa ma zaledwie kilka centymetrów grubości i może zostać schowana w podłodze, czy jezdni. Producent oferuje możliwość stworzenia górnej, widocznej powierzchni rampy w kolorze i fakturze zbliżonych do podłogi, dzięki czemu można jeszcze bardziej "ukryć" rampę.

Jedną z takich ramp jest zamontowana w mieszkaniu **dra Miechowicza** i ułatwi mu pokonanie wysokiego progu przy wyjeździe wózkem na balkon.

Samonastawna rampa jest efektem prac badawczych prowadzonych w KKM. Oprócz niej zespół opracował też wiele innych rozwiązań konstrukcyjnych i prototypów funkcjonalnych urządzeń dla osób z niepełnosprawnością ruchową. Większość z nich została przedstawiona do ochrony patentowej, a kilka uzyskało już ochronę na terenie Polski.

Agnieszka Piwko

Na podstawie: naukawpolsce.pap.pl

Porozumienie PFRON z Kraków Airport - Balice



PFRON podpisał kolejne porozumienie, dzięki któremu realizowane będą zadania, mające na celu poprawienie sytuacji osób niepełnosprawnych w Małopolsce. Od 7 sierpnia 2017 r. nowym i bardzo znaczącym partnerem jest Międzynarodowy Port Lotniczy im. Jana Pawła II Kraków - Balice sp. z o.o., dla której ważna jest społeczna odpowiedzialność biznesu.

W ramach porozumienia, strony reprezentowane przez **Dorotę Habich**, p.o. Prezesa Zarządu PFRON, Zastępcę Prezesa Zarządu ds. Programowych oraz **Radosława Włoszka** Prezesa Zarządu Spółki Międzynarodowy Port Lotniczy zobowiązują się m.in. do realizacji postanowień ratyfikowanej przez Polskę Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych, kształtowanie pozytywnych postaw wobec osób niepełnosprawnych, ich aktywizację zawodową i społeczną oraz zwiększenie dostępności (architektonicznej i funkcjonalnej) obiektów i usług Międzynarodowego Portu Lotniczego dla potrzeb osób niepełnosprawnych.

- *Podpisane dzisiaj porozumienie jest bardzo ważne dla PFRON, dlatego że pozyskaliśmy partnera o bardzo dużym potencjale, który ma głęboką świadomość potrzeb osób z niepełnosprawnościami oraz chce działać na rzecz tych osób i na rzecz społeczności lokalnej - zaznaczyła Dorota Habich, p.o.*

Prezesa Zarządu PFRON.

Kraków Airport spełnia europejskie standardy związane z obsługą osób niepełnosprawnych, a niejednokrotnie je przewyższa. Pracownicy krakowskiego lotniska cały czas podejmują działania zmierzające do poprawy jakości obsługi osób niepełnosprawnych. - *W podpisanym dziś porozumieniu chodzi nie tylko o obsługę osób niepełnosprawnych, ale również o podjęcie działań zmierzających do tworzenia przyjaznych dla osób niepełnosprawnych miejsc pracy na naszym lotnisku - powiedział Radosław Włoszek, Prezes Zarządu Kraków Airport.*

Na krakowskim lotnisku osoby niepełnosprawne mogą skorzystać m.in. z „tzw.” niebieskiej ścieżki, czyli systemu dedykowanych oznaczeń, a także paneli przywoławczych ułatwiających poruszanie się po lotnisku. Punkty informacji lotniskowej są również przystosowane do obsługi pasażerów z niepełnosprawnością narządu słuchu. Na lotnisku zostały zamontowane stałe pętle indukcyjne, dzięki którym osoba posiadająca aparat słuchowy słyszy głos pracownika informacji bez szumów w tle. Głos przekazywany jest bezpośrednio do aparatu słuchowego obsługiwanego pasażera.

Mateusz Poręba

Wisła

Gdzie przygotowuje się nasza kadra paraolimpijczyków?



W samym sercu Beskidów, w malowniczej Wiśle na Śląsku, usytuowany jest Ośrodek Przygotowań Paraolimpijskich, który został założony w 1952 r. Jest on znany z kilkudziesięcioletniej tradycji organizowania pobytów dla kadry narodowej i olimpijskiej polskich sportowców (zarówno sprawnych, jak i niepełnosprawnych). Ośrodek posiada bogatą bazę sportowo-rekreacyjną oraz rehabilitacyjną (basen, korty, hale sportowe) i jest przystosowany dla osób niepełnosprawnych.

W bieżącym roku odbywały się w nim zgrupowanie kadry narodowej przed Mistrzostwami Świata w lekkoatletyce osób niepełnosprawnych, mityng lekkoatletyczny z reprezentacją Kataru, zgrupowanie kadry narodowej zawodników niepełnosprawnych podnoszących ciężary, zgrupowanie kadry skoczków narciarskich.

W ośrodku prowadzona jest także rehabilitacja osób niepełnosprawnych w ramach projektów finansowanych ze środków PFRON. Przyjeżdżają tu m.in. beneficjenci Fundacji Aktywnej Rehabilitacji, którzy uczestniczą w projekcie „Kompleksowa aktywizacja społeczna osób poruszających się na wózku inwalidzkim III” w ramach konkursu PFRON „Kurs na samodzielność - zwiększenie aktywności osób niepełnosprawnych w życiu społecznym”.

Przedstawiciele PFRON Oddział Śląski na zaproszenie Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych „Start” odwiedzili ośrodek 2 sierpnia. Podczas spotkania z Prezes Zarządu **Katarzyną Wróbel**, **Arkadiuszem Jochmanem** oraz **Krzysztofem Głombowiczem** - komentatorem sportowym, rozmawiano o możliwościach rozwoju tego ważnego dla osób niepełnosprawnych miejsca, z wykorzystaniem środków PFRON. Zainicjowano również współpracę w celu zorganizowania gali niepełnosprawnego sportowca i trenera roku, która planowana jest na styczeń 2018 roku. / Agnieszka Piwko



**Odległość nie ma znaczenia
Jesteśmy wszędzie
Zadzwoń przyjedziemy**



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

Niezwykłe mieszkanie w Jarosławiu



Słoneczna pogoda, goszcząca w ubiegłym tygodniu na Podkarpaciu, sprzyjała wspólnemu świętowaniu w Jarosławiu. Już od maja br. funkcjonuje tu Mieszkanie Wspierane, w którym osiem dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną i innymi sprzężonymi niepełnosprawnościami przy wsparciu asystentów uczy się samodzielności.

W rodzinnym pikniku zorganizowanym z tej okazji udział wzięli **Tomasz Czop** - Dyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Rzeszowie, **Maciej Szymański** - Dyrektor Podkarpackiego Oddziału Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, **Tadeusz Chrzan** - Starosta Powiatu Jarosławskiego, **Waldemar Paluch** - Burmistrz Miasta Jarosławia, przedsta-

wiele instytucji działających na rzecz osób niepełnosprawnych, liderzy Kół PSONI z Krosna, Rymanowa, Haczowa, Tamobrzega i Przemyśla, członkowie Zarządu i Komisji Rewizyjnej Koła w Jarosławiu, mieszkańcy Mieszkania Chronionego i Wspieranego oraz ich rodziny i pracownicy Stowarzyszenia.

Projekt został w głównej mierze dofinansowany z funduszy unijnych w ramach RPO WP na lata 2014-2020 zaś udział własny został sfinansowany ze środków PFRON w ramach programu „Partnerstwo dla osób z niepełnosprawnościami” i umowy zawartej pomiędzy Wojewódzkim Urzędem Pracy a Oddziałem Podkarpackim PFRON.

A. Piwko

Laser wysokoenergetyczny, co to takiego i do czego możemy go wykorzystać?

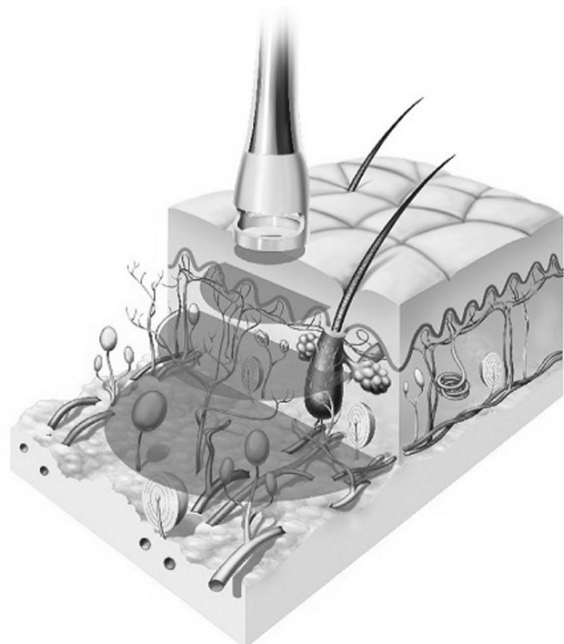
Leczenie za pomocą laserów wysokoenergetycznych jest nieinwazyjną metodą terapeutyczną, wykorzystująca energię w spektrum podczerwieni, aby zapewnić miejscową stymulację tkanki biologicznej. Powyższa stymulacja tkanki prowadzi do przyspieszenia gojenia, zwiększenia metabolizmu i reakcji uśmierzających ból. Laser wysokoenergetyczny jest wskazany w przypadku niedużego bólu mięśni i stawów, skurczów mięśni, bólu i sztywności występujących przy reumatyzmie.

Terapia laserem wysokoenergetycznym jest szybką i skuteczną metodą leczenia, która nie wywołuje skutków ubocznych. Wywiera on bardzo silny wpływ na ludzką tkankę.

Zabieg wykorzystujący laser wysokoenergetyczny jest bardzo skuteczny, ponieważ urządzenie:

- emituje światło o starannie dobranej długości fali i mocy, dzięki temu uzyskuje się optymalne proporcje między pochłanianiem a przenikaniem wiązki penetrującej ciało;
- umożliwia uzyskanie mocy szczytowej aż 50 razy wyższej niż w przypadku zimnej laseroterapii;
- można wykorzystywać do terapii łączonej z wytworzeniem fali uderzeniowej (SWT - Shock Wave Therapy), co wydatnie podnosi działanie przeciwbólowe lasera, przyspiesza mikrokrążenie i drenaż limfatyczny, czyli polepsza warunki do odnowy i regeneracji tkanek.

Zabiegi prowadzi się w dwóch etapach: przeciwbólowym i biostymulacyjnym. Parametry i sposób aplikacji uzależniony jest od loka-



lizacji dolegliwości oraz etapu zabiegu. Działanie przeciwbólowe (w stanach ostrych) jest ściśle atermiczne i pacjent nie powinien odczuwać ciepła podczas zabiegu. W stanach podostrych i przewlekłych kontynuuje się zabieg w celu biostymulacji. Podczas zabiegu w miejscu aplikacji pacjent powinien odczuwać przyjemne ciepło na skórze.

Wysoka moc pozwala na bardzo głębokie przenikanie światła laserowego. Światło lasera po dotarciu do skóry wytwarza w tkance falę fotochemiczną, która stymuluje wolne zakończenia nerwowe w tkance podskórnej i daje natychmiastową ulgę w bólu. W miejscu aplikacji stymulowane jest mikrokrążenie. Jest to skuteczna metoda leczenia bólu ostrego, jak i przewlekłego. Równocześnie stymuluje tkanki do samonaprawy.

Po zastosowanej terapii możemy spodziewać się efektów klinicznych poprzez działanie przeciwbólowe, biostymulujące, przeciwzapalne, przeciwobrzękowe i pobudzające krążenie.

Na jakich mechanizmach opiera się działanie lasera?

- przyspieszenie mikrocyrkulacji;
- aktywacja mechanizmu hamującego wpływ bodźców odbieranych przez receptory skórne na odczuwanie bólu;
- wzrost wewnątrzkomórkowej aktywności enzymów;
- wzmożona cyrkulacja tlenu, poprawna utylizacja glukozy;
- stymulacja syntezy DNA;
- zwiększona aktywność fibroblastów;
- aktywacja fagocytozy (pochłanianie dużych cząstek pokarmowych np. bakterie przez komórki);
- aktywacja pompy sodowo / potasowej na błonach, która kontroluje objętość komórki, jest niezbędny dla pobudzenia nerwów i mięśni oraz jest siłą napędową transportu aktywnego cukru oraz aminokwasów;
- aktywacja procesów metabolicznych w komórce.

Korzyści płynące ze stosowania tej terapii oparte są na niezwykle dokładnym celowaniu w określony obszar terapeutyczny oraz głębokość tkanki, a także na silnym działaniu przeciwbólowym bez konieczności stosowania farmakoterapii oraz możliwości uniknięcia



interwencji chirurgicznej i wiążącego się z nią ryzyka wysoce pozytywne wyniki kliniczne. Wszystkie te działania mają długotrwałe efekty.

Wskazania do stosowania lasera wysokoenergetycznego

- w sporcie: achillodynia (dolegliwości bólowe okolic piętowych); naderwanie ścięgna lub więzadła; zapalenie rozciągniętego podszwowego; skręcenie stawu; stłuczenia.

- w ortopedii: chondromalacja rzepki; hallux; zapalenie kaletki; zapalenie stawów; uszkodzenie łąkotek; ostroga piętowa.

- w neurologii: dyskopatía szyjna; lumbalgia (dolegliwości bólowe odcinka lędźwiowego); ischialgia (rwa kulszowa); neuralgia nerwu międzyżebrowego; neuralgia nerwu trójdzielnego; rwa ramienna.

Laseroterapia wysokoenergetyczna jest zabiegiem nieinwazyjnym. Jednak przez wysoką moc aparatu i nieumiejętne wykonanie zabiegu, mogą wystąpić niepożądane skutki uboczne. Dlatego ważne jest, aby znać wszystkie przeciwwskazania, w których laser wysokoenergetyczny nie może być stosowany. Są to: choroby nowotworowe; czynna gruźlica płuc; skłonności do krwawień; stany gorączkowe; ciąża; arytmia i niewydolność krążenia; nadwrażliwość na światło; cukrzyca nieustabilizowana; epilepsja; rany otwarte; zaburzenia czucia w miejscu terapii; okolice oczu; choroby bakteryjne, wirusowe i grzybicze; implanty metalowe i elektroniczne.

Jeśli chodzi o okolice ciała, których nie należy naświetlać, są to m.in. gruczoły wydzielania wewnętrznego, miejsca wszczepienia implantów, okolice głowy u pacjentów z epilepsją, tatuaże, miejsca posmarowane maściami, czy kremami, a także miejsca poddane wcześniej terapii podnoszącej temperaturę, np. diatermii, ultradźwiękami oraz okolice nadbrzusza u kobiet w trakcie krwawienia miesięcznego.

Marcin Ozon,
dr fizjoterapii



Niepełnosprawność w prawie

Edukacja osób niepełnosprawnych – prawa studentów z orzeczoną stopniem niepełnosprawności i źródła uzyskania pomocy finansowej

Każdego roku wzrasta liczba osób niepełnosprawnych, decydujących się na podjęcie kształcenia na uczelniach wyższych. W związku ze zbliżającym się nowym rokiem akademickim, pragniemy przypomnieć, jakie prawa posiada student będący osobą niepełnosprawną, jakie obowiązki wobec tych osób mają uczelnie wyższe oraz wskazać możliwe źródła dofinansowania.

Aktem prawnym określającym prawa studentów będących osobami niepełnosprawnymi, jest przede wszystkim ustawa z dnia 27 lipca 2005 roku - prawo o szkolnictwie wyższym. Zgodnie z przywołaną ustawą, podstawowym zadaniem uczelni jest stwarzanie osobom niepełnosprawnym warunków do pełnego udziału w procesie kształcenia oraz w badaniach naukowych. Natomiast to regulamin studiów, którego obowiązkiem opracowania ma każda uczelnia, określa sposób dostosowania organizacji i właściwej realizacji procesu dydaktycznego do szczególnych potrzeb studentów będących osobami niepełnosprawnymi, w tym dostosowania warunków odbywania studiów do rodzaju niepełnosprawności. Natomiast art. 162 ust. 6 w/w ustawy oraz §2 rozporządzenia Ministra Nauki i Szkolnictwa wyższego z dnia 25 września 2014 roku w sprawie warunków jakim muszą odpowiadać postanowienia regulaminu studiów w uczelniach, kładzie szczególny nacisk na określenie warunków i trybu rekrutacji w przypadku egzaminów wstępnych, które powinny uwzględniać potrzeby kandydatów na studia, będących osobami niepełnosprawnymi.

Do dostosowania organizacji toku studiów do potrzeb osób niepełnosprawnych, zobligowane są władze uczelni, poprzez adaptację zajęć, zaliczeń i egzaminów oraz przyznawania urlopów dziekańskich. Przykładowo, student będący osobą niepełnosprawną ma prawo do:

- doboru odpowiednich form wsparcia edukacyjnego, dostosowanych do indywidualnych potrzeb związanych z niepełnosprawnością oraz do specyfiki studiowego kierunku,

- dostosowania materiałów edukacyjnych / dydaktycznych,
- zapewnienia tłumacza języka migowego,
- szkoleń umożliwiających orientację przestrzenną na terenie uczelni,
- dostępu do wyposażenia w uczelnianej wypożyczalni sprzętu dla niepełnosprawnych, urządzeń specjalistycznych wspomagających proces dydaktyczny,
- odpowiedniej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- zakupu literatury specjalistycznej i naukowej.

Sposoby realizacji wskazanych obowiązków, w zależności od uczelni mogą się różnić. Dostosowanie procesu kształcenia, może polegać na adaptacji zajęć poprzez możliwość ich nagrywania czy otrzymywania materiałów dydaktycznych od wykładowców (w formie elektronicznej, w powiększonej czcionce). Natomiast formy adaptacji zaliczeń i egzaminów, mogą polegać na wydłużeniu czasu ich trwania, umożliwieniu zdawania egzaminów pisemnych przy komputerze ze specjalistycznym oprogramowaniem, otrzymywania arkuszy egzaminacyjnych w powiększonej czcionce.

Dodać należy, że z budżetu państwa uczelnia publiczna ma możliwość otrzymania dotacji na dofinansowanie lub finansowanie kosztów służących kształceniu studentów i doktorantów, będących osobami niepełnosprawnymi oraz stwarzania im warunków do pełnego udziału w procesie kształcenia.

Dodatkowo, studenci będący osobami niepełnosprawnymi mogą ubiegać się o po-

moc materialną, zgodnie z ustawą prawo o szkolnictwie wyższym, w formie stypendium: socjalnego, specjalnego dla osób niepełnosprawnych, rektora dla najlepszych studentów, ministra za wybitne osiągnięcia. Wszystkie wskazane formy wsparcia dotyczą również studentów będących osobami niepełnosprawnymi. Osoby te mogą starać się o wsparcie finansowe, z programów skierowanych wyłącznie do takich osób, jak na przykład stypendium specjalne oraz dofinansowanie pochodzące ze środków PFRON. Organ ten prowadzi pilotażowy program Aktywny Samorząd Moduł II - pomoc w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyższym.

Stypendium specjalne dla osób niepełnosprawnych może otrzymywać student z tytułu niepełnosprawności, na studiach stacjonarnych, zaocznych, wieczorowych, na studiach pierwszego stopnia, drugiego stopnia, na jednolitych studiach magisterskich oraz na studiach doktoranckich, na uczelniach publicznych i prywatnych, niezależnie od wieku.

Oprócz środków uczelnianych, niepełnosprawni studenci mogą liczyć na dofinansowanie pochodzące ze środków PFRON. Adresatem pomocy w module II jest osoba niepełnosprawna, która posiada znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności oraz pobiera naukę w szkole wyższej (publicznej i prywatnej). Wnioski o przyznanie w/w dofinansowania można składać w terminie do 10 października 2017 roku.

Marcin Kachniarz
radca prawny, doktorant UJ



Narodowe Centrum Autyzmu rośnie z każdym dniem



W ostatnich tygodniach na budowie nastąpiły duże postępy, co można zauważyć patrząc na rosnące mury budowy. W chwili obecnej trwają prace przy stropie nad parterem budynku, konstrukcji dachu oraz przy pokryciu dachu. Na poddaszu przewidziane są pomieszczenia na zaplecze socjalne pracowników wraz z szatniami i sanitariatami, pomieszczenia techniczne i pomieszczenia administracyjne.

Przypomnijmy. Budynek będzie posiadał dwie kondygnacje naziemne - parter i poddasze. Cały obiekt zostanie podzielony na trzy części. Główną, będzie stanowił dom pomocy społecznej dla osób z autyzmem, druga część - to warsztaty terapii zajęciowej, trzecią zajmować będą gabinety lekarskie.

W części przeznaczonej na Narodowe Centrum Autyzmu, użytkowe będzie poddasze, pozostałe części obiektu będą jednokondygnacyjne. W części mieszkalnej Centrum, znajdzie się hol z recepcją, pokoje mieszkalne wraz z węzłem sanitarnym. Będzie 14 jednoosobowych i 14 dwuosobowych pokoi, pokój gościnny, 3 pokoje pobytu dziennego, jadalnia, przeznaczona dla 42 osób, zaplecze kuchenne, gabinet doraźnej pomocy medycznej, dyżurka pielęgniarska i lekarska, zespół pomieszczeń do terapii i rehabilitacji, a także całe zaplecze gospodarcze, pomieszczenia techniczne i administracyjne oraz wydzielona pożarowa klatka schodowa.

Krzysztof Gryzłó



Dom Pomocy Społecznej dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej Intelaktualnie w Tarnobrzegu



Dom Pomocy Społecznej dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej Intelaktualnie jest placówką opiekuńczą prowadzoną przez Zgromadzenie Sióstr Służebniczek NMP NP. Placówka mieści się na obrzeżach Tarnobrzega przy ruchliwej ulicy, jednakże duży teren w postaci ogrodów porośniętych drzewami i krzewami dają poczucie ciszy, spokoju i bezpieczeństwa jej mieszkańcom.

Placówka została założona w 1915 roku przez hrabinę Zofię Tamowską i początkowo funkcjonowała jako ochronka dla osieroconych i zaniedbanych dzieci. W 1950 roku przekształcony został w dom dziecka, a w czasach komunizmu kiedy to odsuwano zgromadzenia zakonne od działalności wychowawczej, decyzją Wydziału Oświaty został zmieniony w zakład specjalny dla dzieci niedorozwiniętych umysłowo.

Dom składa się z trzech połączonych ze sobą budynków, w których znajdują się 1, 2 i 3 osobowe pokoje urządzone według gustów i dostosowane do indywidualnych potrzeb mieszkańców, łazienki przystosowane dla osób niepełnosprawnych, pokoje pobytu dziennego, kuchnia i jadalnia, kawiarnia, gabinet pielęgniarstwa, pralnia, pomieszczenia gospodarcze oraz strefa mieszkalna Sióstr. W budynku znajduje się także kaplica.

Ośrodek jest miejscem stałego pobytu, przeznaczonym dla chłopców i mężczyzn. Trafiają tu osoby z różnym stopniem niepełnosprawności intelektualnej, często dotknięte także niepełnosprawnością ruchową i chorobami somatycznymi.

Aktualnie w ośrodku przebywa sześćdziesięciu siedmiu podopiecznych w wieku od 6 do 67 lat. Mieszkańcy podzieleni są na pięć grup w zależności od stopnia niepełnosprawności, wieku oraz indywidualnych potrzeb danego mieszkańca tak, aby w danym otoczeniu i grupie czuł się jak najlepiej. Niewielkie grupy dają także opiekunom możliwość do lepszego poznania podopiecznych, indywidualnego podejścia do każdego z nich.

Chłopcy objęci obowiązkiem szkolnym, których stan zdrowia na to pozwala, uczęszczają na zajęcia do szkoły integracyjnej w Tarnobrzegu. Kilku podopiecznych objętych indywidualnym tokiem nauczania korzysta z zajęć na terenie placówki. Aby uatrakcyjnić pobyt w ośrodku i wyeliminować nudę z życia dnia codziennego, a przede wszystkim, aby pobudzać mieszkańców do wszelakich form aktywności, wykwalifikowani pracownicy zapewniają różnorodne zajęcia w pracowniach terapeutycznych.

Podopieczni mogą korzystać z zajęć plastycznych podczas których rozwijają sprawność manualną, pobudzają wyobraźnię, pozwalają pozbyć się negatywnych emocji i zaspokajają potrzebę samorealizacji. Poznają proste techniki plastyczne, uczą się samodzielności. W efekcie powstają wspiane rysunki, prace malowane na kartonie, wyklejanki. Tutaj również wykonywane są stroiki, kartki okolicznościowe, figurki gipsowe.

Prowadzone są także zajęcia z muzykoterapii, które znacznie poprawiają samopoczucie i nastrój podopiecznych. Udział w tych zajęciach pozwala im na rozładowanie napięcia emocjonalnego, wyrażenia własnych emocji, łagodzi dolegliwości fizyczne i psychiczne. Daje możliwość odprężenia, oderwania się od codziennych zmartwień, a przede wszystkim jest okazją do dobrej zabawy.

Pod okiem muzykoterapeuty w DPS działa zespół „WC PLUS”, którego członkami są niepełnosprawni mieszkańcy. Chłopcy systematycznie ćwicząc przygotowują koncerty wokalne - muzyczne, którymi uświetniają zabawy w ośrodku jak i imprezy integracyjne poza domem. Zespół z dużymi sukcesami

mi bierze udział w licznych konkursach i przeglądach artystycznych. W ramach warsztatów teatralnych, chłopcy co roku z wielkim zaangażowaniem przygotowują jasełka, które wystawiane są w tutejszym kościele parafialnym i innych domach pomocy społecznej.

Ogromnym zainteresowaniem mieszkańców cieszą się także zajęcia hipoterapeutyczne. Zakład posiada własną, niewielką stadninę koni. Codzienna rehabilitacja pod okiem specjalistów pozytywnie wpływa na sferę ruchową, sensoryczną, psychiczną i społeczną podopiecznych. Hipoterapia wzmacnia poczucie własnej wartości, stymuluje rozwój emocjonalny i budowanie pozytywnych kontaktów społecznych.

Ośrodek dysponuje niewielką pracownią komputerową, w której mieszkańcy uczą się obsługi komputera, ćwiczą umiejętność pisania, obsługi poczty, korzystają z wyszukiwarek internetowych, portali społecznościowych i spędzają czas grając w gry komputerowe. Pracownia wyposażona jest w trzy stanowiska komputerowe z dostępem do Internetu.

Dla lubiących aktywne formy wypoczynku prowadzone są zajęcia sportowo - rekreacyjne, które podnoszą sprawność i kondycję fizyczną, rozładowując przy tym negatywne emocje. Mieszkańcy mają do dyspozycji salę gimnastyczną, boisko sportowe, siłownię, plac zabaw, rowery. Organizowane są towarzyskie mecze piłki nożnej, a najbardziej zaangażowani sportowcy biorą udział w różnego rodzaju zawodach i Spartakiadach odnosząc duże sukcesy.

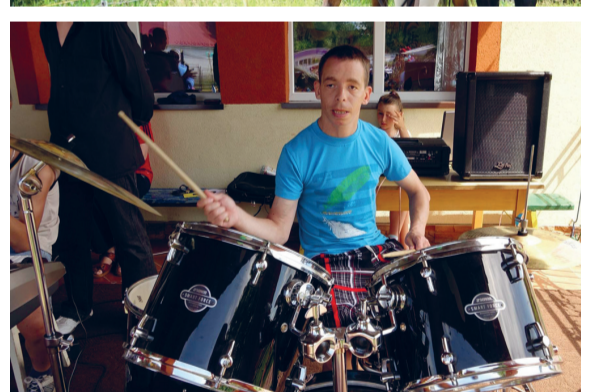
Na terenie placówki Siostry Służebniczki prowadzą niewielkie gospodarstwo ogrodnicze, w którym mieszkańcy domu bardzo chętnie pomagają. Poprzez pracę w ogrodzie nie tylko poznają gatunki roślin, uczą się je pielęgnować, mają bezpośredni kontakt z przyrodą, ale także korzystają ze zdrowych, ekologicznych produktów w postaci warzyw i owoców, które wykorzystywane są do codziennych posiłków.

Aby każdy z podopiecznych mógł poczuć się wyjątkowo uroczyste obchodzone są tu imieniny, rocznice urodzin, sakramenty I komunii św. i bierzmowania, a w miłojaki każdy może liczyć na wymarzony prezent. Co roku hucznie obchodzony jest Dzień Dziecka, organizowane są ogniska, dyskoteki, zabawy andrzejkowe i choinkowe, wycieczki. Podopieczni, których stan zdrowia na to pozwala biorą udział w kilkudniowych wyjazdach wakacyjnych na oazy, turnusy rehabilitacyjne, wycieczki krajoznawcze i zagraniczne.

Pomimo niepełnosprawności intelektualnej mieszkańców, Siostry Służebniczki troszczą się o ich wymiar duchowy, przygotowują do sakramentów świętych, dbają o praktyki religijne. Chłopcy mają możliwość udziału we mszy świętej i nabożeństwach, uczą się koled i pieśni religijnych, biorą udział w pielgrzymkach do znanych sanktuariów. Siostry dbają także o rozwój duchowy personelu organizując skupienia.

Zarówno Siostry prowadzące Dom, personel, zespół terapeutyczny wkładają dużo pracy i serca, aby zapewnić mieszkańcom jak najlepsze warunki do rozwoju, zaspokoić ich potrzeby bytowe, opiekuńcze i wspomagające pamiętając przy tym o komforcie psychicznym podopiecznych, poszanowaniu ich godności i prawa do prywatności. Praca ta wymaga dużej wrażliwości, cierpliwości, życzliwości, odpowiedzialności, a przede wszystkim gotowości niesienia pomocy.

Mateusz Poręba



Sztuka bez barier

Akademia ORŁÓW - historia dla każdego



Jeśli jesteś zdrowy, pamiętaj, że nie jesteś wybrańcem losu. Wypadki i choroby nie wybierają. Mogą przydarzyć się również Tobie. A jeśli się przydarzą, dźwigając krzyż choroby lub niepełnosprawności będziesz chciał tak samo jak dawniej iść do kina, teatru, kawiarni, kupić w sklepie kawę, pojechać na wakacje. Zobaczysz wówczas, że znacznie bardziej niż choroba boli to, że zdrowi czasem budują świat tylko dla siebie, zamiast dla wszystkich. Zboli cię zbyt wysoki krawężnik, chodnik na moście kończący się trzydziestocentymetrowym „urwiskiem” nie do pokonania, zabolą cię schody w teatrze i lustra w hotelu, w których nie możesz się zobaczyć, bo są zbyt wysoko. Zabolą też poręcze, które same w sobie niczego nie rozwiązują jeśli wokół jest tak ciasno, że nie można do nich sięgnąć. I spojrzenia ludzi, którzy popatrzą na Ciebie z litością zamiast patrzeć z życzliwością.

Jeśli jesteś w stanie wyobrazić sobie to wszystko, zrób cokolwiek, żeby innych nie bolało. Otwierasz sklep? Zlikwiduj próg, który do niego prowadzi. Budujesz restaurację? Zaplanuj taką łazienkę, w której będzie można obrócić się na wózku inwalidzkim. Budujesz własny dom? Pomyśl, że być może nie zawsze będziesz mógł chodzić po schodach. Jesteś architektem? Zapomnij o „udogodnieniach” dla osób niepełnosprawnych i pomyśl co zrobić, aby przestrzeń jaką projektujesz była tak samo dostępna dla wszystkich bez wyjątku. Są na świecie, a nawet w Małopolsce wieże widokowe dostępne jednakowo dla piechurów i ludzi, którzy zamiast nóg muszą używać kół, mam tu na myśli Wolę Krogulecką. Czesci wybudowali bez barier ścieżkę w koronach drzew, podobna ma powstać w Krynicy. Z każdą niepełnosprawnością można ciekawie i pięknie żyć pod warunkiem, że otoczenie nie będzie budowane przez zdrowych egoistów, tylko przez ludzi z wyobraźnią, pamiętających, że ich własne zdrowie i sprawność niekoniecznie będą trwać wiecznie.

Jeśli jesteś zdrowy - nie patrz na tych mniej zdrowych od Ciebie z litością. Każdy jeden z nich jest w czymś lepszy od Ciebie. Od każdego z nich możesz się czegoś nauczyć. Wielu z nich ma takie talenty, o których Ty możesz tylko pomarzyć. Popatrz z zainteresowaniem na drugiego człowieka.

Jeśli dźwigasz ciężar jakiejś choroby, albo niepełnosprawności, pamiętaj, że każdy ma mocne i słabe strony. Piękni, silni, wysportowani ludzie z okładek kolorowych pism są w czymś od Ciebie lepsi, a w czymś innym są od Ciebie słabsi. A może i Ty możesz być piękny, silny, wysportowany bez względu na to z jaką chorobą przyszło Ci się mierzyć? Prawdopodobnie tak właśnie jest. Są tacy chorzy lub niepełnosprawni, z którymi najzdrowszy na świecie człowiek nie wygra w szachy, albo w tenisa. Są też tacy, z którymi nie ma szans wygrać wyścigu zdrowy rowerzysta, narciarz, czy sprinter. To, że brakuje Ci ręki, nóg, widzących oczu, słyszących uszu nie oznacza wcale, że nie możesz zostać mistrzem. Może jedynie oznaczać, że droga do mistrzostwa będzie dla Ciebie trochę trudniejsza, ale przecież nic tak nie hartuje jak trudności napotymane po drodze.

Sukces, który przychodzi łatwo nie cieszy tak bardzo jak ten, po który sięgamy wyciskając siódme poty.

*„Po prostu pięknie żyj
i ciesz się każdym dniem”*

O tym wszystkim opowiadają bohaterowie książki „Akademia Orłów” **Iwony Kamińskiej**. Dzięki wsparciu finansowemu małopolskiego oddziału Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych „Akademia Orłów” ukazała się w dwóch odsłonach. **W każdej z nich można przeczytać prawdziwe historie osób dźwigających ciężar choroby i niepełnosprawności, które wbrew przeciwnościom losu osiągnęły sukces w rozmaitych dziedzinach życia.** I po szczęście, zarówno to zawodowe, jak i osobiste. Akademia Orłów opowiada o ludziach pięknych, szczęśliwych, kochanych, spełnionych.

- *Ta książka równie dobrze mogłaby być o Tobie lub o kimś najbliższym Twemu sercu, bo życie pełne jest niespodzianek - raz dobrych, a innym razem niefortunnych. A jej najważniejszym przesłaniem jest myśl, że niezależnie od tego ile nieszczęść stało się Twoim udziałem i ile jeszcze się stanie, warto pofrunąć po radość. Wiem to na pewno. Wśród bohaterów pierwszej części „Akademii Orłów” jest ktoś, z kim osobiście przemierzałam drogę od strachu do spokoju i od bólu do radości - to mój mąż Artur. Gdybyśmy nie spotkali ludzi, którzy pokazali którąś drogę, żeby nie pobrać, byłoby niewesoło. Drogowskazem służyli nam Kasia i Wojtek Romanowscy, Magda Kotlarz, Monika Kuszyńska i Kuba Raczyński, Jarek Rola, Kasia Rogowiec, Staszek Kmieciak. Każdy z nich zostawił ślad w „Akademii Orłów”. Ta książka powstała dlatego, że drogowskazami warto się dzielić - mówi **Iwona Kamińska**, dziennikarka, reporterka, redaktor, pisarka i osoba o wielkim sercu.*

W dwóch odsłonach „Akademii” znajdziecie historie niepełnosprawnych mistrzów sportu, artystów, ale też zwyczajnych ludzi, którzy swoim przykładem dowodzą, że nie ma rzeczy niemożliwych.

Czy na Akademii Wychowania Fizycznego może wyklądać profesor na wózku inwalidzkim? Oczywiście, że tak! Dowodem jest **Tomasz Tasiemski**. Czy głucha dziewczyna może być aktorką i tańczyć! No jasne! Robi to **Iwona Cichosz**. A niewidomy **Jurek Płonka** wspina się na najwyższe szczyty Europy. Bo nie widzi przeszkód. Te i mnóstwo innych uskrzydlających historii składa się na książkę, która bez względu na to, że nakład już wyczerpany wciąż jest „do wzięcia”. Jej wydawca czyli nowosądeckie Stowarzyszenie Sursum Corda zadbał, aby po „Akademii Orłów” mógł sięgnąć każdy z Was. Bez żadnych ograniczeń. Znajdź w sieci adres: http://www.sc.org.pl/projekty/zostan_orlem/. Są tam obie części w wersji e-book. Pierwsza również w wersji audio. Swego znakomitego głosu użyczył Orłom **Piotr Dobosz**. Książka jest całkowicie za darmo. I na wolnej licencji. To znaczy, że możesz posłać ją w świat do kogoś, kto potrzebuje otuchy, światełka nadziei, przykładu z życia, dowodzącego, że małe, wielkie nieszczęścia potrzebne są czasem do szczęścia.

Agnieszka Piwko
na podstawie „Akademii Orłów”



Z rehabilitacją za pan brat

Łokieć golfisty

Łokieć golfisty to zapalenie nadkłykcia przysródkowego kości ramiennej. Dolegliwości występują po wewnętrznej stronie łokcia w miejscu przyczepu mięśni przedramienia: mięsień nawrotny obły i mięsień zginacz promieniowy nadgarstka. Ból ten może rozchodzić się do przedramienia, nadgarstka i palców. Do uszkodzenia przyczepów dochodzi najczęściej z powodu mikrourazów.

W większości przypadków stan zapalny dotyczy dominującej ręki, a początek choroby ma charakter przewlekły. Pod względem wieku najczęściej chorują osoby między 35 a 55 rokiem życia, a ze względu na płeć występuje częściej u mężczyzn niż u kobiet.

Na zachorowanie narażeni są nie tylko gracze golfa, ale również osoby grające w squasha, badmintona, uprawiające wioślarstwo, łucznictwo lub narciarstwo wodne. Często występuje w dyscyplinach, gdzie podstawą jest rzucanie piłki, dźwiganie ciężaru lub wspinanie się. Jednak łokieć golfisty dotyczy nie tylko sportowców, ale też osoby mało aktywne. Zawodowo narażeni są na przykład szlifierze, stolarze, krawcowe, mechanicy samochodowi, stomatolodzy czy też osoby dużo pracujące na komputerze. Łokieć golfisty może również występować u osób, które są niezwykajnie do wykonywania ciężkich prac domowych, takich jak ścieranie podłóg, przesuwanie mebli, malowanie czy prac w ogródku, na przykład grabienie.

Objawy. Najczęstszym objawem jest ból. Może on być zlokalizowany miejscowo po przysródkowej stronie łokcia lub promieniować w dół po wewnętrznej części przedramienia, aż do IV i V palca ręki. Punkt największej bolesności występuje 1-2 cm od nadkłykcia przysródkowego kości ramiennej. Często nasila się podczas oporowanego zginania nadgarstka oraz pronacji przedramienia na przykład podczas ściskania i rzucania piłki, witania się za pomocą uściśnięcia dłoni, przekręcania gałki w drzwiach, dźwigania zakupów lub pchania wózka. Występowanie bólu jest zależne od zaawansowania choroby. Może występować w niewielkim stopniu na przykład tylko na początku wykonywania ruchu, bądź nasilać się w trakcie trwania czynności w takim stopniu, że ogranicza jej całkowite wykonanie. W bardzo zaawansowanym stanie dolegliwość ta może pojawiać się nawet w spoczynku. W związku z tym, osoba dotknięta tym schorzeniem zaczyna unikać wykonywania czynności wywołujących ból, co w konsekwencji może doprowadzić do osłabienia siły mięśni zginających rękę dłoniowo i mięśni pronujących przedramię (obracających do wewnątrz), a w konsekwencji upośledzać funkcję przedramienia i ręki. Oprócz dolegliwości bólowych może pojawiać się również duża wrażliwość i tkliwość na dotyk w okolicy przednio-dolnej nadkłykcia przysródkowego kości ramiennej. Jeśli schorzenie trwa bardzo długo pojawiają się zmiany zwyrodnieniowe w obrębie stawu łokciowego.

Warto również zaznaczyć, że u połowy osób cierpiących na łokieć golfisty występuje też neuropatia nerwu łokciowego (jest to uszkodzenie nerwu łokciowego w wyniku ucisku, w tym przypadku przez tkanki objęte stanem zapalnym).

Przyczyny. Przyczyną łokcia tenisisty jest przeciążenie, które powstaje na skutek wielokrotnie powtarzanego, niekiedy w sposób niewłaściwy, ruchu zginania dłoniowego nadgarstka i pronacji przedramienia. W następstwie tego powstają mikrourazy w obrębie łokcia. Nawarstwiający się mikrourazy doprowadzają do rozwinięcia się stanu zapalnego w obrębie przyczepów początkowych mięśni zginaczy nadgarstka, które zlokalizowane są na nadkłykciu przysródkowym kości ramiennej. W konsekwencji doprowadza to do wystąpienia dolegliwości bólowych w obrębie przysródkowej części łokcia.

Ponadto uraz w okolicy łokcia sprzyja i przyspiesza wystąpienie schorzenia, jakim jest łokieć golfisty, szczególnie u osób, które ze względu na specyfikę zawodu bądź wykonywanego zajęcia są narażone na jego wystąpienie.

Kiedy należy pójść do lekarza? Konsultacja z lekarzem powinna nastąpić, gdy odpoczynek oraz zimne okłady nie

przynoszą ulgi i nie zmniejszają tkliwości. Szukaj natychmiastowej pomocy gdy:

- łokieć jest gorący - co może świadczyć o jego stanie zapalnym, towarzyszy temu podwyższona temperatura ciała (gorączka);
- z trudnością zginamy łokieć;
- łokieć wygląda na „zdeformowany”;
- podejrzewasz, że coś jest nie tak;

Czynniki ryzyka – łokcia golfisty. Łokieć golfisty najczęściej występuje u osób powyżej 35 lat. Jednak może on dotknąć każdego, kto wielokrotnie nadwyręża swoje nadgarstki i palce.

Komplikacje – łokcia golfisty. Nieleczony łokieć golfisty może spowodować:

- przewlekły ból łokcia;
- ograniczony zakres ruchu;
- trwałe, stałe zgięcie (przykurcz) w łokciu.

Diagnostyka i testy – łokcia golfisty. Łokieć golfisty jest zwykle rozpoznawany na podstawie historii choroby i badania fizykalnego. Do oceny bólu i sztywności lekarz lub fizjoterapeuta może zastosować nacisk na obszarze okolic łokcia (palpacja) albo poprosić, aby badany poruszał łokciem, nadgarstkiem i palcami na różne sposoby, w celu poznania subiektywnych odczuć pacjenta. Dla potwierdzenia diagnozy wykonuje się oparte na testach prowokujących ból łokcia golfisty (np. odwrócony test Cozena). Badaniem obrazowym, potwierdzającym zmiany w strukturach ścięgniastych jest USG lub MRI. Wykonanie zdjęcia RTG wykaże, czy w okolicy nadkłykcia przysródkowego kości ramiennej są zmiany zwyrodnieniowe lub zwapnienia. Badaniem rzadko stosowanym, ale obiektywnym, jest badanie histopatologiczne, czyli tkankowe. Musi być pobrany materiał do badania. W zmienionej chorobowo tkance włókna kolagenu są ułożone bezwładnie, mają inny odcień i są cieńsze. A ilość naczyń krwionośnych jest zwiększona.

Leczenie. W pierwszej kolejności leczenie łokcia golfisty skupia się na walce ze stanem zapalnym i bólem. Stosuje się dwa rodzaje leczenia: nieoperacyjne i operacyjne.

Leczenie nieoperacyjne:

- **farmakoterapia niesterydowa:** stosowanie NLPZ (niesterydowych leków przeciwzapalnych), w celu złagodzenia bólu i zmniejszenia stanu zapalnego
- **odciążenie:** zaleca się, aby pacjent unikał wykonywania czynności, które wywołują bądź nasilają dolegliwości bólowe. Nie jest to jednak jednoznaczne z całkowitą rezygnacją z aktywności. Pacjent jak najbardziej może wykonywać pracę i aktywność fizyczną, ale w taki sposób, aby chronić objętą stanem chorobowym kończynę górną przez zmniejszenie jej obciążania. Ważne jest też wykonywanie czynności w prawidłowy sposób oraz wyeliminowanie patologicznych wzorców ruchu, które doprowadziły do powstania łokcia golfisty. W celu odciążenia kończyny mogą być wykorzystane również ortezy, które zmniejszają przenoszenie obciążeń na przyczepy mięśni poprzez uniemożliwienie pełnego ich rozciągnięcia. Ważne jest, aby ortezy były noszone nie przez cały dzień, ale na czas czynności mocno obciążających kończynę górną w pracy, bądź w czasie uprawiania sportu. Podczas odpoczynku lub lekkich czynności dnia codziennego, można śmiało zrezygnować z zakładania ortezy. W celu odciążenia kończyny górnej mniej zalecane jest stosowanie na stałe gipsu lub szyny ze względu na negatywne konsekwencje unieruchomienia takiej jak sztywność oraz zaniki mięśniowe.
- **iniekcje kortykosteroidów:** często zmniejszają dolegliwości tylko we wczesnym okresie choroby. Nie zaleca się jednak powtarzania tej metody, gdyż może powodować dalsze osłabianie tkanek już uszkodzonych, a tym samym opóźniać ich proces gojenia.
- **czynnik wzrostu:** inaczej osocze bogato płytkowe, uzyskuje się z krwi pacjenta, a następnie pod kontrolą usg wstrzykuje się w miejsce uszkodzonego mięśnia. Czynnikiem wzrostu ma

za zadanie przywrócić prawidłową budowę tkanek objętych stanem zapalnym oraz zapobiegać ich degeneracji.

• **fizjoterapia:** Celem fizjoterapii jest działanie mające na celu zmniejszenie procesu zapalnego oraz bólu, aktywacja procesów naprawczych oraz zapewnienie warunków do prawidłowego gojenia się tkanek. Ponadto ćwiczenia dobrane przez fizjoterapeutę będą przeciwdziałać zanikowi mięśniowemu i negatywnym skutkom zmniejszonej funkcjonalności kończyny górnej. Istotne jest również, aby uświadomić pacjenta, na czym polega schorzenie i co mogło do niego doprowadzić. W zakresie fizykoterapii w stanie ostrym szczególnie zalecana jest krioterapia miejscowa. Oprócz tego pomocne będą takie zabiegi jak jonoforeza, ultradźwięki. Zabiegi fizykalne należy wykonywać w miejscu przyczepu zginaczy nadgarstka do nadkłykcia przysródkowego kości ramiennej. W celu rozluźnienia tkanek przedramienia często stosuje się ciepłe kąpiele wirowe. W zakresie kinezyterapii i pracy indywidualnej początkowo bardzo dobre efekty przynosi masaż poprzeczny oraz techniki tkanek miękkich, działające przeciwbólowo. W fazie gojenia tkanek efektywny jest trening ekscentryczny oraz ćwiczenia stawu łokciowego i nadgarstka wzmacniające siłę mięśni przedramienia. Ważne jest, aby ćwiczenia wykonywane były do granicy bólu. Dodatkowo po zidentyfikowaniu patologicznych wzorców ruchu, które mogły doprowadzić do schorzenia, pacjent pod okiem fizjoterapeuty powinien ćwiczyć prawidłowe wykonywanie ruchów, bądź prawidłową ich kompensację. Pomoże to zapobiec pogłębieniu się choroby i jej nawrotowi.

- kinesiotaping;
- stopniowo wracać do swoich czynności dnia codziennego, zasięgnij porady czy Twoja technika jest odpowiednia i czy nie doprowadzi w przyszłości do kolejnych kontuzji;

Leczenie operacyjne:

Stosuje się, gdy leczenie nieoperacyjne nie doprowadziło do poprawy lub całkowitego wyleczenia. Zabieg ten polega na zidentyfikowaniu i usunięciu zmiany zapalnej w mięśniach objętych patologią, przy czym dużą wagę zwraca się na zminimalizowanie uszkodzeń zdrowych tkanek.

Zapobieganie – łokcia golfisty. Aby zapobiec rozwinięciu się łokcia golfisty możesz podjąć następujące kroki:

- wzmocnić mięśnie przedramienia poprzez np. ściskanie piłki. Nawet proste ćwiczenia mogą pomóc mięśniom lepiej absorbować energię nagłego wysiłku fizycznego;
- przed aktywnością fizyczną rozciągnij mięśnie, odpowiednia rozgrzewka to podstawa.
- sprawdź czy masz właściwą technikę i czy nie przeciążasz zbyt mocno nadgarstka podczas gry w golfa lub innych aktywności fizycznych;
- w momencie gdy coś podnosisz utrzymuj nadgarstek sztywny i stabilny, aby ograniczyć przekazywane siły do łokcia.

Ważne jest również, aby przy pierwszych oznakach bólu zaprzestać aktywności, która wywołuje dolegliwość.

Marcin Ozon,
dr fizjoterapii



Mielecki ŚDS na „IV Wakacyjnym spotkaniu ze sztuką” w Baranowie Sandomierskim

W ramach szeroko prowadzonej działalności kulturalno-rekreacyjnej, uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Mielcu przy ulicy Biernackiego wzięli udział w „IV Wakacyjnym spotkaniu ze sztuką” w Baranowie Sandomierskim.

Muzycznie i plastycznie uzdolnieni podopieczni Domu uczestnicząc w imprezie mogli spróbować swoich sił w warsztatach artystycznych pod okiem instruktorów.

Na terenie Zespołu Zamkowo - Parkowego w Baranowie Sandomierskim spotkali się reprezentanci wybranych domów środowiskowych z Podkarpacia. Dla zaproszonych gości organizatorzy przewidzieli warsztaty taneczne, plener malarski oraz warsztaty biżuteryjne. W ramach prezentacji scenicznej podopieczni ŚDS Mielec zaprezentowali długo oklaskiwany występ wokalny.

Zajęcia dla uczestników środowiskowych domów były okazją do wyrażenia wrażliwości estetycznej, podzielenia się talentem i podniesienia poczucia własnej wartości.

Na zakończenie wakacyjnego spotkania ze sztuką wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe upominki oraz dyplom. Celem spotkania była integracja osób niepełnosprawnych, rozwijanie i pogłębianie zainteresowania sztuką oraz zapobieganie wykluczeniu społecznemu.

M. Poręba



Sztuka bez barier

Wystawa „Sztuka Osób Niepełnosprawnych” na Lotnisku Kraków-Balice



W ramach porozumienia podpisanego przez PFRON i Spółkę Międzynarodowy Port Lotniczy im. Jana Pawła II Kraków - Balice sp. z o.o. udało się zrealizować jedno z jego postanowień tj. podejmowanie wspólnych inicjatyw i przedsięwzięć na rzecz osób niepełnosprawnych w obszarze kultury i sztuki.

W dniach od 7 do 14 sierpnia br. na lotnisku dostępna jest wystawa „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”. Ekspozycja jest zbiorem wybranych prac największego w Polsce konkursu, który popularyzuje twórczość artystyczną osób niepełnosprawnych. - Wystawa pokazuje, że poziom wrażliwości i komunikacji przez

sztukę jest tym, co łączy i prowadzi do pełnej integracji i pełnego włączenia osób niepełnosprawnych - zaznaczyła Dorota Habich, p.o. Prezesa Zarządu PFRON.

Podczas uroczystego otwarcia wystawy obecni byli zaproszeni goście: Poseł Urszula Rusecka - Zastępca Przewodniczącego Komisji Polityki Społecznej i Rodziny, Poseł Jarosław Szlachetka, Ludwik Węgrzyn - Starosta Bocheński, Krzysztof Głuchowski - Dyrektor Teatru im. Juliusza Słowackiego w Krakowie, Helena Maślana - Prezes Fundacji Sztuki Osób Niepełnosprawnych oraz uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej Towarzystwa Przyjaciół Dzieci z Krakowa. / AP



Turystyka bez barier

Niepełnosprawni zdobyli Górnę Kamieński



Ponad 250 osób niepełnosprawnych z całej Polski zjechało w niedzielę 20 sierpnia br. pod największą w centralnej Polsce sztuczną górę. Już po raz piąty pod Bełchatowem odbyła się akcja "Zdobycie Górnę Kamieński". To jedna z największych sportowo-rekreacyjnych imprez dla osób z niepełnosprawnością ruchową w Polsce. Strumą asfaltową drogą, przypominającą górskie podjazdy niepełnosprawni wjeżdżali na górę w towarzystwie wolontariuszy.

Uczestnicy imprezy mieli do pokonania trasę wiodącą na Górnę Kamieński, a potem drogę wewnętrzną. Długość całej trasy to ponad 3 km cały czas pod górę. Walczyli nie tylko ze swoją niepełnosprawnością, ale także z pogodą. Jak przekonywali organizatorzy, a uczestnicy potwierdzali, w wyścigu nie ma przegranych, każdy jest zwycięzcą. Najlepszym zajęło to kilkadziesiąt minut, ale niektórzy wjeżdżali kilka godzin. Czas i miejsce na mecie nie były jednak ważne, liczył się udział i pokonywanie własnych słabości. Na uczestników czekał oczywiście poczęstunek i pamiątkowe medale. Po zakończonym wjeździe była zabawa przy muzyce, animacje dla dzieci, pokazy aut terenowych i prezentacja sprzętu rehabilitacyjnego.

Akcję, jak co roku, zorganizowała Fundacja Aktywnej Rehabilitacji oraz Akademia Pana Grzeška, samorządowca i byłego olimpijczyka Grzegorza Gryczki.

Zarówno organizatorzy, jak i uczestnicy już zapowiadają kolejną, szóstą edycję imprezy w przyszłym roku. Wszystkim uczestnikom serdecznie gratulujemy osiągniętych wyników, a organizatorom życzymy dużo wytrwałości i optymizmu na kolejne lata w tworzeniu takich imprez, bo coś nam się wydaje, że impreza wejdzie na stałe do kalendarza wózkowiczów.

Krzysztof Gryzłó

Odżywiamy się zdrowo

10 produktów zwiększających odporność



Śniegu za oknem jeszcze nie ma, ale panujące warunki pogodowe sprawiają, że niezwykle łatwo o przeziębienie. Każdy z nas stara się tego uniknąć, niektórzy wspomagają się różnymi suplementami, inni sięgają od razu po leki. My natomiast preferujemy naturalne sposoby wzmocnienia odporności, dlatego przedstawiamy listę dziesięciu produktów, które świetnie wpłyną na nasze samopoczucie i odporność.

1. Miód. Często dodajemy go chociażby do herbaty. Dlaczego? Miód świetnie radzi sobie z kaszlem, ponieważ ułatwia odkaszczanie. Działa również uspokajająco, a dzięki zawartości olejków eterycznych i flawonoidów – przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie.

2. Grejfrut. Pewnie zastanawiacie się teraz, dlaczego w naszym zestawieniu znalazł się grejfrut, a nie cytryna. Otóż ten owoc zawiera znacznie więcej witaminy C, dlatego jedząc go, nie potrzebujemy dodatkowej suplementacji tej witaminy. Grejfrut jest także pysznym źródłem flawonoidów.

3. Czarny bez. Stosowany od wieków jako doskonały sposób na przeziębienie. W postaci syropów i naparów zwalcza katar i nieżyt dróg oddechowych. Wspiera też walkę organizmu z grypą.

4. Czosnek. Ma zbawienny wpływ na nasz organizm. Często określany mianem naturalnego antybiotyku, podawany przez nasze babcie i mamy najczęściej z mlekiem i miodem. Niestety często rezygnujemy ze stosowania czosnku ze względu na jego smak. Starajmy się jednak nie wykreślać go z naszej diety zwłaszcza w okresie zimowym, ponieważ zawiera on wiele antyoksydantów, które w znacznym stopniu zwiększą naszą odporność.

5. Jogurt naturalny. Dzięki zawartym w nim żywym kulturom bakterii pobudza nasz system odpornościowy do podjęcia walki z infekcjami. Zawiera także witaminę D, której brakuje nam zwłaszcza jesienią i zimą, a której niedobór zwiększa ryzyko zachorowania.

6. Jabłka. Zawierają co prawda mniej witaminy C niż owoce cytrusowe, ale ze względu na zawartość cynku i mikroelementów niezbędnych do prawidłowego rozwoju układu immunologicznego powinny na stałe znaleźć się w naszej diecie. Jabłka sprzyjają też regulacji mikroflory bakteryjnej, która również jest niezwykle ważna dla zwiększania odporności.

7. Migdały. Czy wiecie, że pół szklanki migdałów dziennie pokrywa nasze codzienne zapotrzebowanie na witaminę E? Migdały są bogactwem witamin! Zwiększają naszą odporność dzięki wysokiej zawartości ryboflawiny, niacyny, witaminy B i wspomnianej już witaminie E.

8. Kapusta. Bogate źródło witaminy C oraz kwasu askorbinowego. Zawiera witaminy z grupy B, a także witaminę A i E, wapń, magnez, potas, żelazo i kwas foliowy. Dzięki takiej dawce zdrowia kapusta pomaga nam zwalczać kaszel, grypę i inne infekcje.

9. Brokuły. Dzięki temu, że zawierają witaminę C pomagają nam walczyć z przeziębieniem. Dodatkowo oczyszczają organizm z toksyn za pomocą sulforanu. Zawierają też sporą dawkę antyoksydantów i witamin z grupy B.

10. Pieczarki. Pewnie wiele osób jest teraz zdzwionych, ale tak, pieczarki również pomagają nam zwiększać naszą odporność! Dzieje się tak ze względu na dużą zawartość selenu, który działa przeciwgrzybiczo i przeciwbakteryjnie. Hamuje też namnażanie się drobnoustrojów i zwiększa liczbę przeciwciał.

Agnieszka Piwko

Znani niepełnosprawni sportowcy



Na zdjęciu: Natalia Partyka

Świat sportu przełamuje stereotypy o uprawianiu sportu tylko i wyłącznie przez ludzi pełnosprawnych fizycznie. Coraz częściej słyszy się o uprawianiu sportu przez osoby niepełnosprawne, ich rywalizacji i osiągniętych wynikach. Sport osób niepełnosprawnych staje się coraz bardziej popularny i co najważniejsze coraz bardziej dostępny dla wszystkich, którzy chcą być sportowcami i móc rywalizować o medale. Jeszcze większą szansą dla osób z niepełnosprawnością jest możliwość zaistnienia w świecie sportu, pokazania swoich możliwości oraz poczucia się prawdziwym sportowcem, którego nazwisko jest skandowane przez tysiące kibiców. Doskonałą okazją do rywalizacji są organizowane Igrzyska Olimpijskie, Mistrzostwa Europy oraz Świata. Te ostatnie w tym roku zostały zorganizowane w Londynie, z których nasi Reprezentanci zajęli 12. miejsce.

Oprócz sukcesów odnoszonych przez naszych kadrowców na wielkich światowych imprezach, posiadamy znanych sportowców, którzy nie tylko są świetnymi sportowcami, ale są także wzorem do naśladowania. W swoich dyscyplinach urosli do miana ikon, pod względem sportowym, ale również osobowościowym.

Poniżej przedstawiamy Państwu wyniki plebiscytu, którego pomysłodawcą był Stanisław Kowalski - prezes Zarządu Fundacji Sedeka, której przyświeca zasada budowania sprawiedliwości społecznej i wyrównywania szans. Partnerami wydarzenia jest Polski Komitet Paraolimpijski i Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych Start. W pierwszej fazie plebiscytu wzięło udział ponad 29 tys. osób. Spośród 272 sportowców wyłonili oni czterdziestu, którzy przeszli do drugiego etapu, w którym kapituła wytypowała czołową dziesiątkę. Oto sylwetki laureatów przedstawione w kolejności alfabetycznej zaprezentowane przez portal sport.tvp.pl.

Waldemar KIKOLSKI

Urodził się 21 października 1967 w miejscowości Łapy (woj. podlaskie). Zginął w tragicznym wypadku mikrobusu 1 maja 2001, na terenie Czech, wracając z innymi kolegami z zawodów we Włoszech.

Dyscyplina: lekkoatletyka

Starty paraolimpijskie: 3 - Barcelona 1992, Atlanta 1996 i Sydney 2000. W 3 igrzyskach - w biegach średnich i długich oraz dwukrotnie zwyciężając w maratonie - zdobył łącznie 7 medali: 3 złote, 3 srebrne, oraz brązowy. Prezentował wysoki poziom sportowy, etyczny i intelektualny. Uczestniczył w biegach maratońskich w USA, Japonii, Australii, na kontynencie afrykańskim i azjatyckim. Czterokrotny mistrz świata na dystansach 800 m, 1500 m oraz trzykrotnie w maratonie (1994, 1998, 2001). Czterokrotny mistrz Europy na średnich dystansach, w tym dwukrotnie jako maratończyk. Zdobył kilkadziesiąt medali w mistrzostwach Polski. Zmagał się z antropią, chorobą oczu charakteryzującą się stopniową utratą wzroku.

Małgorzata Dorota OLEJNIK (CHMIEL)

Urodziła się 3 czerwca 1966 w Kielcach

Dyscyplina: łucznictwo

Starty paraolimpijskie: 4 - Atlanta 1996, Sydney 2000, Ateny 2004 i Pekin 2008. W 4 igrzyskach - trzykrotnie w konkurencji indywidualnie (stojąc) - wywalczyła 3 medale: złoty, srebrny i brązowy. Inne sukcesy to m.in. mistrzyni świata i Europy w strzelaniu indywidualnym. Kariera sportowa w latach 1989 - 2008. Ma amputowane nogi, straciła je pod kołami pociągu.

Krystyna Anna OWZARCZYK

Urodziła się 15 lipca 1940 w m. Krzywoń (woj. podlaskie)

Dyscyplina: lekkoatletyka

Starty paraolimpijskie: 4 - Heidelberg 1972, Toronto 1976, Arnhem 1980 i Stoke Mandeville 1984. W 4 igrzyskach - w rzutach, pięcioboju i wyścigu na wózkach - wywalczyła 12 medali: 5 złotych, 2 srebrne i 5 brązowych. Biorąc udział w igrzyskach światowych w latach 1967-1987 zdobyła dziesiątki medali we wszystkich kolorach. W 1973 w Wiedniu była objawieniem: sześciokrotnie stanęła na najwyższym podium!

Mirosław OWZAREK

Urodził się 8 września 1957 w Poznaniu

Dyscyplina: pływanie

Starty paraolimpijskie: 5 - Toronto 1976, Arnhem 1980, Stoke Mandeville 1984, Seul 1988 i Barcelona 1992. W 5 igrzyskach - na dystansach od 25 m do 200 m, we wszystkich stylach oraz wyścigach sztafetowych - został nagrodzony 18 medalami: 7 złotymi, 10 srebrnymi oraz brązowym. Startował w latach 1976 - 1995. Legenda polskiego sportu paraolimpijskiego. Rekordzista i multimedalista międzynarodowych igrzysk paraplegików w Stoke Mandeville oraz mistrzostw krajowych. W pierwszym roku życia zachorował na paraliż dziecięcy, ma niedowład w prawej nodze.

Natalia PARTYKA

Urodziła się 27 lipca 1989 w Gdańsku

Dyscyplina: tenis stołowy

Starty paraolimpijskie: 4 - Sydney 2000, Ateny 2004, Pekin 2008 i Londyn 2012. W 4 igrzyskach paraolimpijskich - trzykrotnie w grze pojedynczej i trzykrotnie w grze zespołowej - zdobyła 6 medali: 3 złote, 2 srebrne i brązowy. Odnosi wielkie sukcesy w rywalizacji pingpongistów pełnosprawnych. Dwukrotna uczestniczka igrzysk olimpijskich w Pekinie 2008 i Londynie 2012.

Dariusz PENDER

Urodził się 16 października 1974 w miejscowości Tamogród

Dyscyplina: szermierka na wózkach, specjalizuje się w szpadzie i florecie

Starty paraolimpijskie: 4 - Sydney 2000, Ateny 2004, Pekin 2008 i Londyn 2012. W 4 igrzyskach - dwukrotnie w szpadzie, dwukrotnie we florecie, dwukrotnie we florecie drużynowo i szpadzie drużynowo - wywalczył 7 medali: 2 złote, 2 srebrne i 3 brązowe.

Katarzyna ROGOWIEC

Urodziła się 14 października 1977 w Rabce-Zdroju

Dyscypliny: narciarstwo biegowe, biathlon

Starty paraolimpijskie: 3 - Salt Lake City 2002, Turyn 2006 i Vancouver 2010. W 3 igrzyskach - w biegu na 5 km (stojąc, technika dowolna) i dwukrotnie w biegu na 15 km (stojąc, technika klasyczna) - zdobyła 3 medale: 2 złote i brązowy. Multimetalistka mistrzostw świata, Pucharu Świata (narty biegowe), mistrzostw Polski.

Jerzy SZŁĘZAK

Urodził się 8 listopada 1963 w Końskich

Dyscypliny: lekkoatletyka, narciarstwo biegowe, biathlon

Starty paraolimpijskie: 7 - LIP: Nowy Jork 1984, Seul 1988 i Barcelona 1992, ZIP: Innsbruck 1988, Tignes-Albertville 1992, Lillehammer 1994 i Nagano 1998. W 7. igrzyskach - w konkurencjach lekkoatletycznych: sprinty, skoki, sztafety oraz narciarskich: biegi od 5 km do 20 km - zdobył 16 medali: 7 złotych, 5 srebrnych i 4 brązowe. Jedyny polski paraolimpijczyk, który startował w 7. igrzyskach, zdobywając medale w 12. konkurencjach! Kilkukrotny medalista mistrzostw świata i Europy, multimedalista mistrzostw Polski w lekkiej atletyce i narciarstwie klasycznym. Kariera wyczynowa w latach 1983-1998. W 1979, z obawy przed postępującą gangreną, amputowano mu rękę poniżej łokcia.

Krzysztof ŚLĘCZKA

Urodził się 18 lipca 1956 w Czechowicach-Dziedzicach

Dyscyplina: pływanie

Starty paraolimpijskie: 6 - Stoke Mandeville 1984, Seul 1988, Barcelona 1992, Atlanta 1996, Sydney 2000 i Ateny 2004. W 6 igrzyskach - na dystansach od 25 m do 200 m, we wszystkich stylach oraz w wyścigach sztafetowych - zdobył łącznie 19 medali: 6 złotych, 9 srebrnych i 4 brązowe. Startował w latach 1971-2007, mając imponujące osiągnięcia: 10 razy w mistrzostwach świata (33 złotych, 7 srebrnych, 3 brązowe medale), 5 razy w mistrzostwach Europy (8 złotych, 9 srebrnych, 4 brązowe medale), 37 razy w mistrzostwach Polski, zdobywając 130 złotych, 22 srebrnych i 1 brązowych medali.

Ryszard TOMASZEWSKI

Urodził się 20 sierpnia 1951 w Stawiszynie

Dyscypliny: podnoszenie ciężarów, lekkoatletyka

Starty paraolimpijskie: 6 - Arnhem 1980 (podnoszenie ciężarów), Stoke Mandeville 1984 (lekka atletyka, podnoszenie ciężarów), Seul 1988 (podnoszenie ciężarów), Barcelona 1992 (podnoszenie ciężarów), Atlanta 1996 (podnoszenie ciężarów), Sydney 2000 (kontuzja, nie wystartował). W pięciu igrzyskach zdobył 7 medali: 4 złote, 2 srebrne, brązowy, w tym srebrny w rzucie dyskiem i brązowy w pchnięciu kulą. Ośmiokrotny mistrz świata, dziesięciokrotny mistrz Europy, rekord świata ustanawiał 20 razy. Wielokrotny mistrz i rekordzista Polski. Jako jedyny ciężarowiec w historii był w latach 1995-2000 rekordzistą świata w trzech kategoriach wagowych.



Katarzyna Rogowiec

Stanisław Szpyrka, trener piłki nożnej