Serce Innym

MAGAZYN OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

WRZESIEŃ 2017 NR 45 (153) BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK ISSN 1733-6791

W bieżącym numerze:

Odbył się wernisaż wystawy poświęconej zawodnikom Światowych Zimowych Igrzysk Olimpiad Specjalnych Austria 2017r. Więcej na str. 3

Korzyści płynące ze stosowania szyny CPM w leczeniu schorzeń tkanki chrzęstnej, pokazały wzmożone odżywianie i aktywność metaboliczną, szybsze leczenie tkanek w obrębie stawów i regenerację tkanki chrzęstnej. Więcej na str. 4

Stwardnienie rozsiane to jedna z najczęściej występujących w światowej populacji chorób układu immunologicznego. Może rozwijać się w trzech głównych postaciach: rzutowo-remisyjnej, wtórnie postępującej i pierwotnie postępującej. Więcej na str. 9

Nie oceniaj nasion po wielkości! Mimo, że malutkie, są prawdziwą bombą odżywczą. Stanowią idealne uzupełnienie diety, spełnią rolę przekąski w zdrowym wydaniu. Więcej na str. 11

Złota Jesień Osób Niepełnosprawnych

7 września br. na stadionie Akademii Kolejarz w Stróżach, jak co roku o tej porze, Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym zorganizowała Zintegrowaną Spartakiadę pn. „Złota Jesień Osób Niepełnosprawnych". W imprezie wzięło udział 36 organizacji z terenu województw: śląskiego, małopolskiego, podkarpackiego i świętokrzyskiego.

Jesienna Spartakiada w Stróżach jest przedsięwzięciem, które na stałe wpisało się w kalendarz imprez integracyjnych zarówno na europejskiej, jak i polskiej mapie imprez kulturalno - sportowych. Czwartkowe wydarzenie rozpoczęło się mszą świętą w kościele NMP w Stróżach, po której uczestnicy udali się na stadion. Zaraz po tym **Stanisław Kogut**, Prezes Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach wraz z **Elżbietą Rafalską** Minister Rodziny Pracy i Polityki Społecznej, dokonali oficjalnego otwarcia Spartakiady. Zaproszenie na wydarzenie przyjęli także m.in. **Piotr Ćwik** Wojewoda Małopolski, **Marek Pławiak** starosta nowosądecki, **Dorota Habich** Prezes PFRON, **Andrzej Jacyna** Prezes NFZ, **Marta Mordarska** Dyrektor Oddziału Małopolskiego PFRON w Krakowie, **Thomas Zia** Konsul ds. Polityczno - Ekonomicznych z Konsulatu Generalnego USA w Krakowie i **Jarosław Pinkas** Pełnomocnik Rządu ds. jakości żywności.

Głównym celem projektu jest pozytywna zmiana wizerunku osób niepełnosprawnych poprzez przełamywanie stereotypów z nimi związanych, promocja twórczości osób niepełnosprawnych oraz promocja ich osiągnięć. - *Tak naprawdę chodzi tu o integrację środowiska osób niepełnosprawnych ze zdrowymi* - mówi **Stanisław Kogut**, prezes Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach, a zarazem Senator RP. - *Zależy mi na tym, by ci ludzie, którzy tutaj przyjeżdżają potrafili wspólnie się bawić, nawiązywać przyjaźnie i uczestniczyć na sportowo w zdrowej rywalizacji.*

W konkurencjach udział wzięło ponad 500 osób. - *Odbyły się dziś zawody indywidualne w konkurencjach: grzybolanie, kapkowanie piłką nożną, rzut piłką do rugby, rzut do kosza, krykiet, kręcenie hula - hop oraz konkurencje drużynowe. Było to przeciąganie liny, tor z przeszkodami, zawody Strong Man i sztafeta 4 x 60 m. W czwartkowym wydarzeniu, osoby niepełnosprawne prezentowały także swój dorobek artystyczny, tj. obrazy, rzeźby, rękodzieło. W ramach spartakiady odbył się również konkurs wieńca dożynkowego* - mówi **Maciej Olchawski**, kierownik WTZ przy fundacji w Stróżach.

Zwieńczeniem sportowych zmagań był koncert artystów scen polskich. Dla stróżańskiej publiczności wystąpił zespół Bayer Full oraz Szymon Wydra wraz z zespołem Carpe Diem.

Organizatorem przedsięwzięcia była Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach wraz z Warsztatem Terapii Zawodowej w Stróżach. Projekt "Złota Jesień Osób Niepełnosprawnych " współfinansowany został ze środków PFRON w ramach konkursu 2/2017 "Aktywność i Wiedza".

Agnieszka Piwko, fot. Krzysztof Gryzło

Wspólne czytanie „Wesela" w Teatrze im. Juliusza Słowackiego w Krakowie

„Wesele" Stanisława Wyspiańskiego to tegoroczna lektura Narodowego Czytania. Finał odbył się w sobotę 2 września br. Oddział Małopolski PFRON we współpracy z Teatrem im. Juliusza Słowackiego w Krakowie oraz Małopolskim Urzędem Wojewódzkim również włączył się do akcji Narodowego Czytania.

W ramach Krakowskiego Salonu Poezji w Teatrze im. Juliusza Słowackiego w Krakowie „Wesele" czytali **Krzysztof Głuchowski** Dyrektor Teatru, **Piotr Ćwik** Wojewoda Małopolski, **Marta Mordarska** Dyrektor Oddziału Małopolskiego PFRON, **Anna Dymna** oraz aktorzy **Dominika Bednarczyk** oraz **Rafał Dziwisz.** Na fortepianie zagrał niewidomy artysta **Grzegorz Dowgiałło.**

Spektakl tłumaczony był przez tłumaczy języka migowego z Oddziału Małopolskiego Polskiego Związku Głuchych oraz ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Niesłyszących im. Janusza Korczaka w Krakowie.

Agnieszka Piwko
Fot. MUW Kraków

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 Gryzło, Marcin Ozon, Stanisław Szpyrka.

Gazeta współfinansowana jest ze środków PFRON.

Kraków

PFRON i PZG o problemach osób niesłyszących

29 września br. w Muzeum Armii Krajowej im. gen. Emila Fieldorfa „Nila" w Krakowie, odbyła się konferencja pn. „Potrzeby i standardy współczesnej rehabilitacji dzieci i młodzieży z wadą słuchu" - miejscu dostosowanym do zwiedzania przez osoby głuche. Wydarzenie zorganizowane zostało przez Małopolski Oddział PFRON oraz Małopolski Oddział PZG. Patronat Honorowy nad Konferencją objęła Małżonka Prezydenta RP - Agata Kornhauser-Duda.

- *Konferencja miała na celu zwrócenie uwagi społeczeństwa na problemy osób niesłyszących, a w szczególności na diagnozę oraz rehabilitację dzieci i młodzieży z wadami słuchu* – mówi **Marta Mordarska**, dyrektor Małopolskiego Oddziału PFRON.

Uczestnicy Konferencji mieli okazję wysłuchać prelekcji wielu specjalistów, w tym m.in. **prof. dr hab. n. med. Jacka Składzienia**, Kierownika Katedry i Kliniki Otolaryngologii UJ CM w Krakowie, który w swoim wykładzie poruszył tematykę *„Możliwości poprawy słuchu i rehabilitacji słuchu u dzieci"* oraz **prof. dr hab. Janinę Wyczesany,** członka Komisji Nauk Pedagogicznych Polskiej Akademii Nauk w Krakowie, która wygłosiła referat na temat *„Standardy rehabilitacji dzieci i młodzieży z wadą słuchu w Polsce"*. Natomiast **Bogusława Słońska**, przedstawiciel Małopolskiego Oddziału PFRON omówiła kwestie dotyczące systemowego wsparcia osób niesłyszących i niedosłyszących.

Wydarzenie zorganizowane zostało z okazji obchodów Międzynarodowego Dnia Głuchych. Święto corocznie obchodzone jest w ostatnią niedzielę września. W Małopolsce obchody przedłużone zostały do pełnego miesiąca.

Agnieszka Piwko
fot. FPON

Sokołów Małopolski

Dzień Jedności z Osobami Niepełnosprawnymi

Po raz siedemnasty osoby niepełnosprawne wraz z opiekunami i bliskimi z powiatu rzeszowskiego mogły wspólnie bawić się w plenerze, łamiąc przy tym społeczne stereotypy postrzegania niepełnosprawności. W tym roku Powiatowy Dzień Jedności z Osobami Niepełnosprawnymi Powiatu Rzeszowskiego obchodzono 9 września na terenie Zespołu Szkół w Sokołowie Małopolskim. Spotkanie miało charakter dużego rodzinnego pikniku, a organizatorzy zadbali o wiele atrakcji z zabawą taneczną włącznie.

Samorząd województwa reprezentował członek zarządu **Stanisław Kruczek** oraz dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej **Jerzy Jęczmienionka**. - *Znikają bariery architektoniczne, osoby ograniczone ruchowo czy umysłowo mają większe możliwości jeśli chodzi o zatrudnienie, ale przede wszystkim zmienia się społeczne nastawienie. Do czego przyczyniają się również takie inicjatywy, jak dzisiejsze święto* – mówił **Stanisław Kruczek**, który pogratulował organizatorom konsekwencji w organizowaniu Dni Jedności. Podkreślił on także siedemnastu lat historii w tworzeniu wydarzenia, kiedy to wiele zmieniło się w świecie otaczającym osoby niepełnosprawne.

- *Niepełnosprawność nie może w żaden sposób wykluczać człowieka z życia społecznego. Nie powinna też odbierać mu poczucia wartości. Dlatego ważne jest, aby pokazać tym osobom, że potrafią i mogą zmieniać świat, w którym żyją* - czytamy w liście od **Władysława Ortyla** marszałka województwa podkarpackiego. - *Temu właśnie służą Państwa inicjatywy. Stowarzyszenia działające na rzecz osób niepełnosprawnych nie tylko działają na rzecz integracji całego środowiska, ale także oferują im szeroki wachlarz pomocy niezbędnej do dalszego rozwoju. Dzięki stowarzyszeniom i pracy wolontariuszy, niepełnosprawni odzyskują poczucie własnej wartości i godności, zawierają nowe znajomości i przyjaźnie, często też wychodzą z własnymi pomysłami.*

Dzień Jedności z Osobami Niepełnosprawnymi na terenie ziemi rzeszowskiej od siedemnastu lat jest organizowany przez samorząd powiatowy przy pomocy gmin oraz organizacji pozarządowych. Inicjatywa jest finansowo wspierana m.in. przez Samorząd Województwa Podkarpackiego w ramach działań realizowanych przez ROPS.

Mateusz Poręba
fot. podkarpackie.pl

Sztuka osób niepełnosprawnych

Wielka Gala w Kopalni Soli „Wieliczka”

25 września br. w Kopalni Soli w Wieliczce odbył się finał konkursu plastycznego dla laureatów wojewódzkiego etapu XV edycji Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego Sztuka Osób Niepełnosprawnych.

Wydarzenie było okazją do podsumowania wydarzeń związanych z obchodami roku św. Brata Alberta w Małopolsce. Uroczystości rozpoczęły się mszą świętą w kaplicy św. Kingi koncelebrowanej przez **ks. bp Damiana Muskusa**, w której uczestniczyły również instytucje, organizacje pozarządowe i stowarzyszenia z Małopolski, działające na rzecz drugiego człowieka w duchu i filozofii Brata Alberta Chmielowskiego.

Po uroczystej mszy św., **Piotr Ćwik** Wojewoda Małopolski odczytał list **Beaty Szydło** Prezesa Rady Ministrów, skierowany do laureatów konkursu. - *Z całego serca gratuluję wszystkim laureatom, którzy podzielili się z nami swoim talentem i wrażliwością, a dziś zbierają owoce swojego wysiłku.*

Następnie laureaci odebrali nagrody z rąk **Stanisława Szweda** Wiceministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, **Urszuli Ruseckiej** Poseł na Sejm, a zarazem Zastępcy Przewodniczącego Komisji Polityki Społecznej i Rodziny, **Jarosława Szlachetki** Posła na Sejm i **Piotra Ćwika** Wojewody Małopolskiego. Uroczystościom towarzyszyła wystawa wybranych prac zgłoszonych w konkursie, w tym prac nagrodzonych przez Komisję Konkursową.

Agnieszka Piwko,
fot. PFRON

„Pragnę Zwyciężać” w Krynicy - Zdrój

6 września 2017r. w Pasażu Krynickim w Krynicy-Zdrój odbył się wernisaż wystawy poświęconej zawodnikom Światowych Zimowych Igrzysk Olimpiad Specjalnych Austria 2017r. Symbolicznego otwarcia wystawy dokonali Elżbieta Rafalska, Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej oraz Roman Kluska, polski przedsiębiorca.

- Dla osób niepełnosprawnych sport jest bardzo ważny. Na prezentowanych zdjęciach widać ogromne emocje towarzyszące polskim medalistom podczas Zimowych Igrzysk w Austrii – mówiła **Dorota Habich**, p.o. Prezesa Zarządu PFRON podczas otwarcia wystawy „Pragnę Zwyciężać”.

Po oficjalnym otwarciu wystawy, **Marta Mordarska,** dyrektor Oddziału Małopolskiego PFRON, zaprosiła na spotkanie z **Jaśkiem Melą,** który opowiedział jak żyć świadomie i widzieć w życiu możliwości zamiast barier. Warto dodać, że **Jasiek Mela** nie tylko pomaga niepełnosprawnej młodzieży, ale sam także ma wybitne osiągnięcia sportowe. Dlatego też podzielił się on ze słuchaczami swoją osobistą historią, wrażeniami i doświadczeniami.

W wydarzeniu udział wzięli m.in. **Józefa Szczurek-Żelazko** - Sekretarz Stanu w Ministerstwie Zdrowia, **Urszula Rusecka** - Poseł RP, Zastępca Przewodniczącego Komisji Polityki Społecznej i Rodziny, parlamentarzyści z Małopolski, przedstawiciele samorządu terytorialnego oraz organizacji pozarządowych, a także **Jasiek Mela,** prezes Fundacji „Poza Horyzonty”. Zdjęcia paraolimpijczyków podziwiać mogli również licznie zebrani podopieczni placówek i instytucji działających na rzecz osób niepełnosprawnych.

„Pragnę zwyciężać” to wystawa zdjęć wykonanych przez 46. osobową Reprezentację na Olimpiadzie Specjalnej, która przywiozła z Austrii 39. medali, w tym 10. złotych. Autorem preentowanych zdjęć jest **Adam Nurkiewicz**, fotograf, który od lat dokumentuje wydarzenia z udziałem niepełnosprawnych sportowców.

Krzysztof Gryzło

Magia kolorów 2017
- konkurs rozstrzygnięty

Magia kolorów to ważna pozycja na artystycznej, kulturalnej, społecznej jak i historycznej mapie Jaworzna. Konkurs skierowany jest do osób niepełnosprawnych intelektualnie, a organizowany jest przez Warsztaty Terapii Zajęciowej Polskiego Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych Intelektualnie, Koło w Jaworznie.

Głównym celem konkursu jest podejmowanie działań rozwijających umiejętności plastyczne osób niepełnosprawnych intelektualnie podczas zajęć terapeutycznych, wyłonienie spośród uczestników śląskich Warsztatów najbardziej utalentowanych twórców, prezentacja prac podczas wystaw pokonkursowych oraz przybliżenie społeczeństwu sztuki osób niepełnosprawnych intelektualnie. Konkurs posiada walory nie tylko artystyczne, ale również edukacyjne. Przybliża osobom niepełnosprawnym intelektualnie polskość oraz postacie znanych i zasłużonych Polaków i jednocześnie stwarza możliwość zaistnienia grupie narażonej na izolację społeczną w świecie ludzi pełnosprawnych.

Pomysłodawcą wydarzenia jest **Monika Włodarczyk - Raczek**, która nieustannie wierzy w moc osób, których los nie obdarował w pełne funkcjonowanie i poskąpił wielu łask w życiu, jednak obdarzył ich wyjątkową wrażliwością i pomysłowością oraz talentem nieosiągalnym dla tych pełnosprawnych. Wystawa w bibliotece dowodzi wielkiej mocy pięknych pomysłów oraz temu, że każdy na świecie nie znalazł się przypadkowo, gdyż każdy ma swoje miejsce i każdemu wolno przeżywać codzienność, piękno i życie.

Nagrody przyznano za wspaniałą interpretację tematów przewodnich tegorocznego konkursu - Rok Rzeki Wisły i Marszałka Józefa Piłsudskiego. Wśród darczyńców - fundatorów nagród znalazł się **Dariusz Starzycki** poseł na Sejm RP, którego przedstawicielka - **Aleksandra Papuga** przekazała słowa do uczestników i organizatorów oraz uhonorowała nagrodzonego. Do osób wspierających konkurs należą m.in. **Maria Materla**, Pełnomocnik Prezydenta Jaworzna ds. Osób Niepełnosprawnych, dyrektor MOPS w Jaworznie, ks. proboszcz **Eugeniusz Cebulski** oraz wielu innych.

Agnieszka Piwko
fot. mojejaworzno.pl

Nowoczesna fizjoterapia

Dysfunkcje stawowe, czyli kiedy zwiększać zakres ruchomości?

Urządzenia pracujące w oparciu o ciągły ruch bierny tzw. szyny CPM, są wykorzystywane podczas pierwszej fazy rehabilitacji mającej miejsce po zabiegach lub urazach stawów kończyn dolnych. Urządzenia te wykonują powtarzalne ruchy stawu w sposób ciągły, w ramach kontrolowanego zakresu ruchomości. Codzienna terapia zwiększa ograniczoną początkowo ruchomość stawu. Terapia ta, gwarantuje bezpieczne ćwiczenia w trakcie całej fazy regeneracji tkanki poprzez zapewnienie biernego ruchu, tym samym redukując ból pooperacyjny i minimalizując powstanie stanu zapalnego.

Przeprowadzone w latach 70. XX wieku badania nad eksperymentalną wówczas terapią: ciągłym ruchem biernym, dostarczyły naukowych podstaw dla współczesnej terapii CPM z zastosowaniem zmotoryzowanych urządzeń fizjoterapeutycznych. Pozytywne wyniki kliniczne osiągnięte dzięki obiecującej metodzie i uznanie z jakim przyjęli je lekarze fizjoterapeuci i pacjenci, zyskały dla tej metody szeroką akceptację. Wiele lat później, postęp technologiczny i kolejne wskazania do stosowania terapii CPM udowadniły, że ciągle odgrywa ona integralną i doniosłą rolę w rekonwalescencji po urazach i zabiegach ortopedycznych. Dla pacjentów jest to cenna i dobrze tolerowana metoda umożliwiająca szybkie przywrócenie funkcjonalności stawów, mobilności i niezależności.

Rezultaty kliniczne uzyskane przez profesora Roberta Saltera w jego pionierskich badaniach przeprowadzonych na królikach z patologiami takimi jak uszkodzenia na pełnej grubości chrząstki, ostre septyczne zapalenie stawu, złamania śródstawowe, czy częściowe rozdarcie ścięgna, pokazały że, króliki z uszkodzeniami na pełnej grubości chrząstki podzielono dalej na trzy grupy terapeutyczne, w których wdrożono jedną z trzech poniższych metod leczniczych natychmiast po zabiegu, tj. opatrunek unieruchamiający; przerywany ruch czynny (w klatce) i ciągły ruch bierny.

Wyniki badań ukazały, iż w grupie z opatrunkiem unieruchamiającym proces leczniczy charakteryzował się tworzeniem tkanki włóknistej i wielu zrostów stawowych; w grupie z ruchem czynnym w klatce typowe w przebiegu leczenia okazało się tworzenie tkanki włóknistej i słabo zróżnicowanej tkanki chrzęstnej; a w grupie z CPM odnotowano przebieg leczenia z utworzeniem tkanki chrzęstnej szklistej w połowie przypadków uszkodzeń w ciągu 4 tygodni. Terapia CPM nie uszkadzała prawidłowej tkanki chrzęstnej.

Korzyści płynące ze stosowania szyny CPM w leczeniu schorzeń tkanki chrzęstnej, pokazały wzmożone odżywianie i aktywność metaboliczną, szybsze leczenie tkanek w obrębie stawów i regenerację tkanki chrzęstnej.

Efekty leczenia ścięgien za pomocą szyny CPM to:

- odbudowa powierzchni poślizgowej ścięgna;
- większa średnia siła zerwania ścięgna;
- nasilone leczenie poprzez dyfuzję z płynu maziowego;
- zapobieganie tworzeniu zrostów.

Terapia za pomocą urządzeń CPM zwiększa mobilność stawu i zakres ruchów, pomaga przeciwdziałać powikłaniom, takim jak sztywność stawu i zrosty, redukuje okres hospitalizacji pooperacyjnej, odbuduje pewność siebie pacjenta i powoduje dobre samopoczucie i niezależność.

Wskazaniami do terapii za pomocą szyny CPM stawu kolanowego oraz biodrowego są:

- zabieg wymiany stawu kolanowego (endoprotezoplastyka);
- złamania (np. rzepki, plateau piszczeli, kości udowej);
- artroliza;
- zabiegi operacyjne stawu biodrowego;
- rekonstrukcja ścięgien;
- zabiegi artroskopowe (np. wycięcie łąkotki, wycięcie rzepki);
- oparzenia, septyczne zakażenie stawu.

Szynę CPM stawu ramiennego, należy stosować przy endoprotezoplastyce stawu barkowego, powtórnej dyslokacji kości ramiennej, uszkodzeniu stożka rotatorów, złamaniu w górnym odcinku kości ramiennej, złamaniu łopatki, akromioplastyce, kapsulotomii, artrolizie, synowektomii w reumatoidalnym zapaleniu stawów, czy sztywności stawu ramiennego.

Zastosowanie szyny CPM dla stawu łokciowego mają:

- złamania śródstawowe z otwartą redukcją i zespoleniem wewnętrznym;
- przynasadowe złamania w okolicy stawu łokciowego z otwartą redukcją i zespoleniem wewnętrznym;
- artroliza w pourazowej sztywności z ograniczonym zakresem ruchów w stawie łokciowym;
- uwalnianie zrostów pozastawowych;
- endoprotezoplastyka stawu łokciowego;
- synowektomia stawu łokciowego;
- artrotomia i drenaż w ostrym septycznym zakażeniu stawu łokciowego.

Kiedy stosować szynę CPM dla dłoni i nadgarstka:

- tenoliza ścięgna zginacza i prostownika;
- aponeurektomia w chorobie Dupuytrena;
- otwarta redukcja i zespolenie wewnętrzne złamań śródstawowych paliczków, trzonów paliczków oraz złamań przynasadowych i nasadowych paliczków;
- artroliza stawów śródręczno-paliczkowych;
- endoprotezoplastyka stawów śródręczno-paliczkowych, międzypaliczkowych bliższych oraz międzypaliczkowych dalszych;
- sztywność reumatoidalna/neurologiczna lub pooparzeniowa;
- kapsulotomia, artroliza i tenoliza w pourazowej sztywności stawów śródręczno-paliczkowych, międzypaliczkowych bliższych oraz międzypaliczkowych dalszych;
- synowektomia (usunięciu zmienionej błony maziowej w obrębie stawu lub ścięgna);

Wskazania dla CPM stawu skokowego:

- bierna mobilizacja po zespoleniu wewnętrznym złamań;
- mobilizacja stawów stopy po operacyjnym lub zachowawczym leczeniu zmian i uszkodzeń w obrębie następujących struktur:
- stany po urazach ścięgna Achillesa,
- więzadło poboczne boczne,
- więzadło poboczne środkowe.
- operacyjne wydłużanie ścięgna Achillesa w sztywności pourazowej;
- stopa końsko-szpotawa.

Marcin Ozon, dr fizjoterapii

Źródło: meden.com.pl

Niepełnosprawność w prawie

Przywileje podatkowe, ulgi i zwolnienia dla osób niepełnosprawnych

Ustawodawca przewidział dla osób niepełnosprawnych możliwość skorzystania ze zwolnień podatkowych i ulg, realizując tym samym konstytucyjną zasadę zapewnienia szczególnej opieki zdrowotnej osobom niepełnosprawnym a także obowiązek pomocy tym osobom w zabezpieczeniu egzystencji, przysposobieniu do pracy oraz komunikacji społecznej. Powszechnie znana i stosowana jest ulga rehabilitacyjna. Istnieją jednak jeszcze inne przywileje oraz ulgi podatkowe, skierowane do osób niepełnosprawnych.

W pierwszej kolejności należy przedstawić ulgę rehabilitacyjną, którą uwzględnić w swoim rozliczeniu podatkowym może osoba niepełnosprawna lub osoba, na której utrzymaniu znajduje się osoba niepełnosprawna. Ulga ta została unormowana w art. 26 ust. 7 i 7a ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych z dnia 26 lipca 1991 roku. Polega ona na odliczaniu od uzyskanego dochodu wydatków poniesionych na cele rehabilitacyjne oraz cele związane z ułatwianiem wykonywania czynności życiowych. W ramach ulgi odliczyć można nie tylko wydatki poniesione na zakup leków, komputera, czy łóżka ortopedycznego, lecz także wydatki poniesione na dojazdy na zabiegi rehabilitacyjne. Każdy wydatek musi być jednak udowodniony na podstawie dokumentów stwierdzających ich poniesienie. Najczęściej stosowanym dokumentem potwierdzającym wydatek jest faktura VAT bądź też wyciąg bankowy. Zaznaczyć należy, że w ramach ulgi rehabilitacyjnej, przewidziano dwa rodzaje odliczeń - limitowanych kwotowo oraz nielimitowanych kwotowo.

Inną możliwość uzyskania pomocy dla osób niepełnosprawnych, które prowadzą działalność gospodarczą określa art. 25a ust.1 pkt 1 ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych z dnia 27 sierpnia 1997 roku. PFRON ma możliwość refundacji osobie niepełnosprawnej obowiązkowych składek na ubezpieczenia emerytalne i rentowe. Dla osoby posiadającej znaczny stopień niepełnosprawności refundacja wynosi 100% składki, umiarkowany stopień niepełnosprawności - 60% składki, natomiast dla osoby posiadającej lekki stopień niepełnosprawności to 30%. Warunkiem ubiegania się o refundację w/w składek jest ich terminowe opłacenie przed dniem złożenia wniosku do PFRON i ubieganie się o zwrot opłaconych składek w okresie rozliczeniowym wynoszącym jeden miesiąc.

Kolejne przywileje dla osoby niepełnosprawnej przewiduje ustawa o podatku od czynności cywilnoprawnych z dnia 9 września 2000 roku. Mianowice, zgodnie z treścią art. 2 ust. 1 lit b w/w ustawy, osoba niepełnosprawna nie podlega podatkowi w zakresie czynności związanych z ubezpieczeniem społecznym, ubezpieczeniem zdrowotnym oraz opieki społecznej. Zwalnia się też z konieczności uiszczenia podatku osoby nabywające na własne potrzeby sprzęt rehabilitacyjny, wózki inwalidzkie, motorowery, motocykle lub samochody osobowe, a posiadające orzeczenie o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności oraz osoby o lekkim stopniu niepełnosprawności w związku ze schorzeniami narządu ruchu (art. 8 pkt 6 w/w ustawy).

Dalsze zwolnienia określa ustawa o podatku od towarów i usług z dnia 11 marca 2004 roku. Podatkowi temu, zgodnie z treścią art. 43 ust. 22 nie podlegają usługi pomocy społecznej, dostawa towarów i świadczenie usług ściśle z tymi usługami związanymi, wykonywanych przez wyspecjalizowane ośrodki polityki społecznej, powiatowe centra pomocy rodzinie, ośrodki pomocy społecznej, rodzinne domy pomocy, ośrodki wsparcia i ośrodki interwencji kryzysowej. Co ważne, art. 43 ust. 23 w/w ustawy przewiduje, że usługi opieki nad osobami niepełnosprawnymi, przewlekle chorymi lub osobami w podeszłym wieku, świadczone w miejscu ich zamieszkania przez podmioty inne niż wymienione wyżej oraz dostawa towarów ściśle z tymi usługami związana, również nie podlegają podatkowi VAT.

Na koniec należy wspomnieć o innych ustawach podatkowych, w których przewidziano ulgi i zwolnienia dla osób niepełnosprawnych. W ustawie o podatkach i opłatach lokalnych - art. 18a ust. 2 pkt. 2 i 2a zwolniono z podatku od posiadania psów osoby zaliczone do znacznego stopnia niepełnosprawności z tytułu posiadania jednego psa oraz osoby niepełnosprawne z tytułu posiadania psa asystującego.

Inne, niepodatkowe ulgi dla osób niepełnosprawnych to: ulga na przejazdy środkami komunikacji zbiorowej oraz możliwość uzyskania zwolnienia z opłat abonamentu RTV osób: zaliczonych do I grupy inwalidów, całkowicie niezdolne do pracy, o znacznym stopniu niepełnosprawności, trwałej lub okresowej całkowitej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym.

Marcin Kachniarz
radca prawny, doktorant UJ

Złota Jesień Osób Niepełnosprawnych w fotografii

W Spartakiadzie udział wzięli: Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy w Stąporkowie, Powiatowy Zakład Aktywności Zawodowej w Stykowie, Środowiskowy Dom Samopomocy w Tarnobrzegu, Środowiskowy Dom Samopomocy w Dębicy, Środowiskowy Dom Samopomocy w Bliznem, Caritas Kielecka, Środowiskowy Dom Samopomocy w Sędziszowie, Dom Pomocy Społecznej w Zborowie, Dom Pomocy Społecznej Zakonu Bonifratrów w Iwoniczu, Dom Pomocy Społecznej Ruda Różaniecka, Dom Pomocy Społecznej Caritas Diecezji Rzeszowskiej im. ks. Wojciecha Borowiusza w Cmolasie, Warsztaty Terapii Zajęciowej w Piasku Wielkim, Warsztaty Terapii Zajęciowej w Dębicy, Warsztaty Terapii Zajęciowej w Bobrowej Woli, Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Rymanowie, Dom Pomocy Społecznej nr 2 w Krośnie, Środowiskowy Dom Samopomocy w Krośnie, Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym „RAZEM" w Bestwinie, Dom Pomocy Społecznej dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej Intelektualnie w Tarnobrzegu, Warsztaty Terapii Zajęciowej w Siołkowej, Warsztaty Terapii Zajęciowej „Rodzina" w Gorlicach, Warsztaty Terapii Zajęciowej przy Spółdzielni Inwalidów „Karpaty" w Białej Niżnej, Warsztaty Terapii Zajęciowej przy Stowarzyszeniu „Nadzieja" w Nowym Sączu, Warsztaty Terapii Zajęciowej Bochnia-Proszówki, Warsztaty Terapii Zajęciowej w Tarnowie przy ul. Klikowskiej, Warsztaty Terapii Zajęciowej Radwanowice-Czernichów, Warsztaty Terapii Zajęciowej w Łapanowie, Warsztaty Terapii Zajęciowej w Tarnowie przy ul. Ostrogskich, Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Szczawnicy, Warsztaty Terapii Zajęciowej w Szczawnicy, Warsztaty Terapii Zajęciowej w Odrowążu Podhalańskim, Warsztaty Terapii Zajęciowej w Lipnicy Wielkiej, Warsztaty Terapii Zajęciowej „Mada" w Nowym Sączu, Warsztaty Terapii Zajęciowej w Bieczu, Warsztaty Terapii Zajęciowej w Lipinkach, Zakład Aktywności Zawodowej im. Matki Bożej Fatimskiej w Stróżach, Warsztaty Terapii Zajęciowej w Stróżach, Środowiskowy Dom Samopomocy w Zagórzu.

Złota Jesień Osób Niepełnosprawnych - wyniki w konkurencjach

W Spartakiadzie wzięli udział zawodnicy z 4 województw: **małopolskiego, podkarpackiego, śląskiego i świętokrzyskiego**.

Grzybolanie:
I miejsce: **Marzena Gąsior** WTZ Odrowąż Podhalański, II miejsce: **Wanda Wolańczyk** DPS Krosno, III miejsce: **Ewa Kusiak** WTZ Lipinki.

Kapkowanie piłką nożną:
I miejsce: **Jarosław Gurba** WTZ Stróże,
II miejsce: **Marek Kłapacz** ZAZ Stróże,
III miejsce: **Adrian Jarosz** ZAZ Stróże.

Krykiet:
I miejsce: **Adrian Kaleta** WTZ Mada Nowy Sącz, II miejsce: **Jacek Wróbel** WTZ Mada Nowy Sącz, III miejsce: **Marcin Michalewicz** WTZ Tarnów przy ulicy Klikowskiej.

Kręcenie hula hop:
I miejsce: **Justyna Czerniecka** ZAZ Stróże, II miejsce: **Kinga Trybus** WTZ Rodzina Gorlice, III miejsce: **Iwona Totoś.**

Rzut do kosza kobiety:
I miejsce: **Marzena Gąsior** WTZ Odrowąż Podhalański, II miejsce: **Sandra Świderska** WTZ Piasek Wielki, III miejsce: **Maria Pałubiak** WTZ Siołkowa.

Rzut piłką do rugby mężczyźni:
I miejsce: **Rafał Chlewniak** ZAZ Strków, II miejsce: **Piotr Wojtas** WTZ Stróże, III miejsce: **Ryszard Turek** WTZ Korzenna.

Tor przeszkód drużyny:
I miejsce: **WTZ Bochnia Proszówki,**
II miejsce: **ZAZ Stróże,**
III miejsce: **WTZ Lipinki.**

Sztafeta drużyny:
I miejsce: **WTZ Bochnia Proszówki,**
II miejsce: **WTZ Stróże,**
III miejsce: **DPS Tarnobrzeg.**

Mini strongman drużyny:
I miejsce: **WTZ Lipinki,**
II miejsce: **WTZ Bochnia Proszówki,**
III miejsce: **ZAZ Stróże.**

Przeciąganie liny drużyny:
I miejsce: **WTZ Bochnia,**
II miejsce: **ZAZ Stróże,**
III miejsce: **WTZ Lipinki.**

fot. Krzysztof Gryzło

Serce Innym
Magazyn Osób Niepełnosprawnych

DPS im. ks. Wojciecha Borowiusza w Cmolasie Caritas Diecezji Rzeszowskiej

Dom Pomocy Społecznej im. ks. Wojciecha Borowiusza znajduje się w Województwie Podkarpackim, w powiecie kolbuszowskim w miejscowości Cmolas. Historia ośrodka związana jest z Domem dla ubogich, który istniał w latach 1994 - 1996, po czym został przekształcony w Dom Pomocy Społecznej. Placówka w Cmolasie spełnia wymagane standardy działając na podstawie decyzji wojewody podkarpackiego z 8 grudnia 2009 roku, zezwalające na prowadzenie placówki na czas nieokreślony.

Dom Pomocy Społecznej w Cmolasie przeznaczony jest dla 73 osób w podeszłym wieku obojga płci (kobiety powyżej 60. roku życia, mężczyźni powyżej 65. lat). Placówka zapewnia osobom starszym całodobową opiekę oraz zaspokaja niezbędne potrzeby bytowe, opiekuńcze, społeczne i religijne w formach i zakresie wynikających z indywidualnych potrzeb na poziomie obowiązującego standardu. Nad zdrowiem i samopoczuciem mieszkańców czuwa kadra specjalistów w postaci pielęgniarek, opiekunek, pracowników socjalnych, terapeutów zajęciowych i fizjoterapeutów.

Tempo życia, zachodzące przemiany w rodzinie, społeczeństwie, nie najlepsze stosunki międzyludzkie, złe warunki mieszkaniowe, a przede wszystkim zdrowotne, zmuszają osoby starsze do podjęcia decyzji o zamieszkaniu w Domu Pomocy Społecznej w Cmolasie. Pogorszenie sprawności w zakresie wykonywania codziennych czynności oraz zaburzenia pamięci i funkcji poznawczych istotnie zwiększają zapotrzebowanie na świadczenia pielęgnacyjne i usługi opiekuńcze.

Podopieczni opisywanej placówki borykają się z problemami wpływającymi na ich funkcjonowanie i samodzielność. Na stany powodujące upośledzenie funkcjonowania składają się choroby, do których zalicza się: choroby układu krążenia, nowotwory, cukrzyca, zaburzenia równowagi, choroby zwyrodnieniowe stawów, osteoporoza, zespoły otępienne, bezsenność, nietrzymanie moczu, upośledzenie wzroku i słuchu, odleżyny.

Budynek DPS jest 3-kondygnacyjny, pozbawiony barier architektonicznych (posiada windę i ma na wyposażeniu schodołaz). Do dyspozycji mieszkańcy mają pokoje (jedno i dwu osobowe wyposażone w meble, instalację przyzywową, RTV, telefoniczną, przeciwpożarową oraz radiowęzeł), pokój dziennego pobytu, pracownię terapii zajęciowej, kuchnię podręczną, stołówkę, kaplicę, gabinet zabiegowy, palarnię.

Usługi bytowe realizowane są poprzez zapewnienie mieszkańcom: środków utrzymania higieny osobistej, odzieży, obuwia, pościeli, wyżywienia w ramach obowiązujących norm żywieniowych (również dietetycznych wynikających ze wskazań lekarskich).

Usługi opiekuńcze realizowane są przez zapewnienia niezbędnej pomocy w podstawowych czynnościach życiowych, pielęgnację, udzielanie niezbędnej pomocy w załatwianiu spraw osobistych.

Usługi wspomagające polegają na umożliwieniu udziału w terapii zajęciowej, podnoszeniu sprawności i aktywizowaniu mieszkańców, rehabilitacji, utrzymywania i rozwijania kontaktu z rodziną i środowiskiem, działaniu zmierzającym do usamodzielnienia mieszkańca w miarę jego możliwości, zapewnieniu bezpiecznego przechowywania środków pieniężnych.

Aktywizacja mieszkańców jest w cmolańskim domu jednym z ważniejszych zadań. Ma ona na celu rozwijanie zainteresowań oraz mobilizowania mieszkańców do aktywnego wykorzystania czasu wolnego. Pensjonariusze bardzo chętnie biorą udział w organizowanych wyjazdach. Ze względu na schorzenia podróżują najbardziej sprawne osoby. Podczas wycieczek w ostatnich latach mieszkańcy zobaczyli takie miejsca jak Zakopane, Zamość, Sandomierz, Święty Krzyż, Zamek Krzyżtopór w Ujeździe, Baranów Sandomierski, Kraków, Wadowice, Stadniki, Kalwaria Zebrzydowska, Kazimierz Dolny, Bieszczady, Przemyśl, Sanok, Łagiewniki.

Ponadto mieszkańcy placówki uczestniczą w wielu cyklicznych imprezach kulturalnych, do których zaliczyć należy można m.in. Spartakiadę Mieszkańców Domu Pomocy Społecznej Województwa Podkarpackiego, Przegląd Twórczości Mieszkańców Domu Pomocy Społecznej Województwa Podkarpackiego, Piknik w Heluszu, Spotkanie przy wielkanocnym stole organizowane przez SOK w Cmolasie, Światowy Dzień Chorego w Rzeszowie, Olimpiada dla Osób Niepełnosprawnych organizowane przez Caritas Rzeszów, Sobótki w Tarnobrzegu, uroczystości odpustowe ku czci Przemienienia Pańskiego w Cmolasie.

Atmosferę domu zapewniają także imprezy okolicznościowe organizowane w placówce, takie jak uroczysta kolacja wigilijna, zabawa karnawałowa, Dzień Babci i Dziadka, Andrzejki, Mikołajki, jasełka, spotkanie integracyjne przy grillu.

Podsumowując. DPS w Cmolasie obejmuje opieką ludzi starszych, którzy mają prawo do godnego życia, dobrego samopoczucia, życia towarzyskiego. Celem placówki jest zapewnienie podopiecznym całodobowego wsparcia oraz zaspokojenie ich niezbędnych potrzeb. Gospodarze starają się, by opieka nad mieszkańcami Domu była zorganizowana w taki sposób, aby uwzględniała ich indywidualne potrzeby.

Mateusz Poręba

Z rehabilitacją za pan brat

Stwardnienie rozsiane czy tylko choroba młodych?

Stwardnienie rozsiane to jedna z najczęściej występujących w światowej populacji chorób układu immunologicznego. Może rozwijać się w trzech głównych postaciach: *rzutowo-remisyjnej, wtórnie postępującej i pierwotnie postępującej*. Na świecie choruje na nią blisko 2,5 miliona osób. W Polsce populacja chorych szacowana jest na około 45 tysięcy osób. Stwardnienie rozsiane nazywane jest chorobą młodych dorosłych, ponieważ diagnoza stawiana jest najczęściej wśród osób w przedziale wiekowym od 20 do 40 lat. Wśród zdiagnozowanych, 6 na 10 pacjentów to kobiety. Nie sposób wymienić symptomy choroby, ponieważ u każdego pacjenta są inne, a wynika to z charakteru schorzenia. W organizmie chorego zniszczeniu ulega *mielina*, czyli substancja otaczająca włókna nerwowe centralnego systemu nerwowego. Mielina odpowiada za przekazywanie impulsów nerwowych przez włókna nerwowe. Jeżeli zostanie ona uszkodzona w niewielkim stopniu, impuls może wędrować dalej bez przeszkód bądź zostać w niewielkim stopniu zmodyfikowany. Jeżeli uszkodzenie jest poważne, w tym miejscu powstaje stwardniała blizna, a przebieg impulsów nerwowych może ulec przerwaniu, prowadząc do całkowitego zniszczenia włókien nerwowych. Nazwa choroby odwołuje się właśnie do tego procesu. *Sclerosis* oznacza zbliznowaciałe stwardnienie powstałe w miejscu uszkodzenia mieliny, a *multiple* odnosi się do licznych miejsc w centralnym układzie nerwowym, w których te uszkodzenia powstają. W zależności od miejsca powstania stwardnienia, dana funkcja organizmu zostaje zaburzona lub wstrzymana. Choroba obecnie uznawana jest za nieuleczalną, ale dzięki odpowiedniej terapii lekowej, zdrowemu stylowi życia i wdrażaniu leczenia objawowego, pacjenci mogą spowalniać jej przebieg. Należy podkreślić jednak, że wymaga to wiedzy osoby chorej na temat schorzenia i poczynienia odpowiednich kroku w kierunku troski o swój stan zdrowia. Rola pacjenta przebiegu tej choroby jest duża.

Diagnoza. Jak dotąd nie wynaleziono jednego testu, który byłby w stanie stwierdzić czy chorujesz na stwardnienie rozsiane. Związane to jest z różnorodnością objawów występujących w SM - część z nich nie jest charakterystyczna tylko i wyłącznie dla SM i będzie występować także u osób, które chorują na inne schorzenia. Stawianie diagnozy SM nie powinno odbywać się pochopnie i wymaga przeprowadzenia odpowiednich badań takich jak MRI (rezonans magnetyczny); badanie płynu rdzeniowo-mózgowego; tomograf komputerowy; EEG (elektroencefalografia) czy badanie wzrokowych potencjałów (VEP).

Objawy. SM nazywana jest chorobą 1000 twarzy, ponieważ nie ma dwóch osób o takim samym przebiegu choroby. To, że najczęściej występującym objawem jest zmęczenie, nie oznacza, że wystąpi on także u Ciebie. Istnieje jednak grupa objawów, które są charakterystyczne dla choroby i pojawią się częściej niż inne. Do takich zalicza się:

- **Zaburzenia widzenia** - osłabienie ostrości wzroku, podwójne widzenie, oczopląs.
- **Zaburzenia czuciowe** - mogą to być drętwienia, mrowienia, objawy korzeniowe, kłujący ból. Jednym z tego typu objawów jest tzw. objaw Lermitte'a, który opisać można jako wrażenie prądu przebiegającego wzdłuż kręgosłupa i kończyn, co jest efektem przygięcia głowy do klatki piersiowej.
- **Zaburzenia ruchowe** - niedowład, ciężkość kończyn.
- **Zaburzenia równowagi i koordynacji ruchów**
- **Zmęczenie** - pojawia się u około 90% osób żyjących z SM i przejawia się jako utrata energii zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Może być samodzielnym objawem choroby lub towarzyszyć depresji, zaburzeniom snu czy utracie siły mięśni. Czynnikami wyzwalającymi zmęczenie są wysoka temperatura i wilgotność. Może wpływać na nasilenie się innych objawów: depresji, zaburzeń poznawczych czy dysfunkcji motorycznych.
- **Zaburzenia funkcji zwieraczy** - również występują u około 90% osób żyjących z SM. Mogą charakteryzować się trudnościami w oddawaniu moczu lub stolca, albo wręcz przeciwnie - wiążą się z nietrzymaniem moczu lub stolca. W przypadku ich wystąpienia można zastosować leczenie objawowe. Ważna jest również prewencja, czyli ćwiczenie mięśni zwieraczy.
- **Spastyczność** - jest to nadmierne nieprawidłowe napięcie mięśni i występuje o około 70% chorych. Czynnikami nasilającymi je są ból, gorączka, przewlekłe zaparcia i infekcje dróg moczowych. Spastyczność można leczyć farmakologicznie, ważna jest jednak rehabilitacja ruchowa i prewencja w tym zakresie.
- **Zaburzenia funkcji seksualnych** - występują średnio u 70% osób żyjących z SM, a ich objawy są różne. Mogą mieć podłoże biologiczne, psychologiczne lub społeczne.
- **Ból** - towarzyszy około 60% przypadków zachorowań na SM i może mieć różne podłoże: neuropatyczne, psychogenne, zapalne czy mieszane. Jego leczenie należy rozpocząć od określenia natężenia i rodzaju bólu. Należy pamiętać, że oceny samego bólu zawsze dokonuje osoba chora.
- **Zaburzenia funkcji poznawczych** - pojawia się u około 60% osób żyjących z SM i może przejawiać się jako problemy z koncentracją, zapamiętywaniem. Stanowi trudność w procesie nauki i w pracy, dlatego nie należy go lekceważyć. Skutecznymi metodami leczenia są techniki behawioralne, psychologiczne i farmakoterapia. Jeżeli podejrzewasz u siebie wystąpienie zaburzeń funkcji poznawczych, zgłoś się do neuropsychologa lub psychologa.
- Inne często występujące objawy: **depresja, dysfunkcje jelitowe, zaburzenia napadowe.**

Jakie mogą być postacie stwardnienia rozsianego?
SM przebiega inaczej u każdej chorej osoby. U niektórych charakteryzuje się pojawianiem się okresów pogorszenia (tzw. rzutami, nawrotami, atakami) i poprawy funkcjonowania organizmu (tzw. remisjami), u innych ma formę postępującą od samego początku. Można wyróżnić kilka najczęściej występujących przebiegów choroby nazwanymi postaciami SM. Są to:

1. Postać rzutowo-remisyjna - charakteryzuje ją pojawianie się okresów rzutu i remisji choroby. Oznacza to, że fazy pogorszenia stanu zdrowia przeplatają się z fazami bezobjawowymi. Po rzucie objawy ustępują i nie pozostawiają lub pozostawiają niewielkie trwałe objawy choroby. Jest to najczęściej występująca postać SM. Według różnych źródeł jest to od 60 do 80% wszystkich przypadków stwardnienia rozsianego.

2. Postać pierwotnie-postępująca - charakteryzuje się stałym postępem choroby od początku jej trwania. Pojawiające się nowe objawy nie ustępują, a nasilają się w czasie doprowadzając do dysfunkcji organizmu. Tak jak postać wtórnie postępująca, ta może przebiegać z rzutami lub bez. Taki przebieg choroby obserwuje się u około 10% osób żyjących z SM.

3. Postać wtórnie-postępująca - najczęściej pojawia się u pacjentów, u których wcześniej choroba przebiegała w postaci rzutowo-remisyjnej. Charakteryzuje się brakiem całkowitej remisji po rzutach. Może przebiegać również bez rzutów, wówczas następuje stałe pogorszenie stanu zdrowia, bez fazy zaostrzenia i faz bezobjawowych. Pojawia się u około 30-40% chorych, najczęściej po 10-15 latach od diagnozy.

Jak się leczy stwardnienie rozsiane?
Obecnie dostępne terapie, które hamują postęp choroby, wpływają na zapalenia występujące w OUN przez co zmniejszają liczbę rzutów, progresję niepełnosprawności czy liczbę zmian demielinizacyjnych w mózgu to tzw. terapie immunomodulujące. Leki immunomodulujące stosuje się przede wszystkim w rzutowo-remisyjnej postaci SM a rzadziej w rzutowych postaciach przewlekłych choroby. Nie są one jednak skuteczne w przypadku wtórnie postępującej i pierwotnie postępującej postaci choroby bez rzutów (leki immunomodulujące działają na procesy zapalne występujące w OUN, natomiast w postaciach postępujących wstępują procesy neurodegeneracyjne).

Kiedy najlepiej rozpocząć leczenie lekami immunomodulującymi?
W przypadku rzutowo-remisyjnej postaci choroby zaleca się rozpoczęcie leczenia tak szybko, jak to możliwe - wtedy terapia przynosi najlepsze efekty, ponieważ leki najlepiej oddziałowują na procesy zapalne toczące się w mózgu (to właśnie te procesy przeważają w początkowej fazie choroby w postaci rzutowo-remisyjnej). Jedną z dostępny metod leczenia jest również leczenie immunosupresyjne. Mechanizm jego działania jest inny niż nowszych leków immunomodulujących – lek immunosupresyjny oddziałuje mniej selektywnie. Obecnie brak jest jednoznacznych badań, które wskazują na ich skuteczność w leczeniu SM, mają też bardziej znaczące skutki uboczne. Na postępujące postacie SM obecnie nie istnieje lekarstwo. Dostępne terapie, stosowane w leczeniu rzutowo-remisyjnej postaci SM, nie są skutecznie w leczeniu postępującego stwardnienia rozsianego, co wiąże się z ich mechanizmem działania. Leki te bowiem działają na procesy zapalne toczące się w OUN, charakterystyczne w rzutowo-remisyjnym SM, których nie obserwuje się w postaciach postępujących, w których dominujące zmiany to zmiany neurodegeneracyjne.

Wciąż jednak prowadzone są liczne badania kliniczne, które mają na celu odnalezienie metody terapeutycznej dla osób z postępującymi postaciami SM. Dla osób, u których rozpoznaje się postępujące postaci SM, dostępnych jest jednak wiele metod, które mogą poprawić jakość ich życia, m.in. zaleca się prowadzenia leczenia objawowego oraz rehabilitację.

Rehabilitacja w SM. W stwardnieniu rozsianym zalecanymi metodami rehabilitacji są:

- **funkcjonalna** (poprawienie lub utrzymanie sprawności ruchowej i psychicznej chorego zgodnie z jego bieżącymi oczekiwaniami i potrzebami);
- **tradycyjna kinezyterapia** (tradycyjne metody „leczenia ruchem" prowadzone przez fizjoterapeutów);
- **metoda PNF** (torowanie nerwowo-mięśniowe; umożliwiająca optymalne odtworzenie funkcji motorycznej pacjenta przy wykorzystaniu receptorów ciała);
- **metoda Bobath** - polegająca na odtwarzaniu naturalnych ruchów człowieka.

Zalecane ćwiczenia. Rehabilitacja ruchowa proponowana choremu na SM, powinna być indywidualnie zaplanowana wg. aktualnego stanu zdrowia pacjenta, jak również uwzględniać specyfikę stwardnienia rozsianego. Do szczególnie zalecanych w stwardnieniu rozsianym zaliczamy m.in. *ćwiczenia rozciągające* (poprawiające elastyczność mięśni i zakres ruchomości w stawach), *równoważne* (istotne dla stymulowania równowagi i ochrony przed upadkami), *koordynacyjne* (poprawiające zgrabność i kontrolę wykonywanych ruchów), *dynamiczne* (stymulujące siłę mięśni, a także odporność) i *oddechowe* (zapobiegające infekcjom układu oddechowego, jak również wykorzystywane w relaksacji).

Spastyczność i przykurcze. Istotnym problemem chorych na SM jest spastyczność mięśni, czyli wzmożone napięcie mięśniowe głównie w kończynach górnych i dolnych oraz przykurcze mięśni, wpływające na unieruchomienie kończyn w pozycji zgięciowej, co skutkuje ograniczeniem sprawności fizycznej i bólem. Jeśli rozpoczynamy ćwiczenia u chorych „bólowych", należy to robić w szczycie działania leków przeciwbólowych i rozluźniających mięśnie, a najlepiej wtedy, gdy ich stan jest stabilny. Aby łagodzić przykurcze i nie dopuścić do pojawienia się kolejnych, zalecane są ćwiczenia rozciągające, dynamiczne i relaksacyjne. Ponadto należy pamiętać o ćwiczeniach w wodzie, właściwych pozycjach ułożeniowych i stosowaniu sprzętu ortopedycznego np. łusek. Uzupełnieniem leczenia może być też masaż i elektroterapia. Jeśli zmiany są zaawansowane, proponowane są wstrzyknięcia z toksyny botulinowej lub operacje. Łagodzenie spastyczności opiera się na obniżaniu napięcia mięśni objętych spastycznością i wzmacnianiu określonych grup mięśniowych oraz odtwarzaniu naturalnych wzorców ruchowych. Spastyczność musi być korygowana, ponieważ dzięki temu zapobiegamy jeszcze przykurczom.

Rzuty stwardnienia rozsianego a rehabilitacja. Rehabilitacja w rzutach stwardnienia rozsianego powinna być ograniczona i nieforsująca. Skupiać się przede wszystkim na ćwiczeniach oddechowych, zmianach pozycji w łóżku co około 2-3 godziny, ćwiczeniach samoobsługi w łóżku, ostrożnych ćwiczeniach biernych w ograniczonym zakresie ruchomości.

Obecnie w Polsce oraz całym świecie istnieje bardzo dużo towarzystw i fundacji, które zrzeszają osoby chore na SM oraz pomagają w życiu codziennym.

Marcin Ozon,
dr fizjoterapii

Kolejne dofinansowanie przez PFRON likwidacji barier architektonicznych w województwie podkarpackim

W Oddziale Podkarpackim PFRON zawarto kolejną - dwudziestą ósmą w tym roku umowę w ramach Programu wyrównywania różnic między regionami. Na jej podstawie Powiat Niżański otrzymał dofinansowanie na budowę windy osobowej wewnętrznej i podjazdu dla osób niepełnosprawnych. Inwestycja będzie realizowana w budynku Szkoły Przysposabiającej do Pracy w Ulanowie, będącej w strukturach Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Rudniku nad Sanem.

Z ramienia Powiatu umowę podpisali: **Robert Bednarz** – Starosta, **Adam Mach** – Wicestarosta, **Maria Bednarz** – Skarbnik Powiatu.

Już od początku roku w dawnej szkole w Ulanowie trwają pracę przystosowujące budynek dla niepełnosprawnych uczniów. Inwestycja jest finansowana ze środków Powiatu, Unii Europejskiej, a teraz także PFRON.

Mateusz Poręba
fot. podkarpackie.pl

Kolejna bariera zlikwidowana

Podopieczni Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Zamościu mogą korzystać z nowego autobusu do przewozu osób niepełnosprawnych. Uroczyste przekazanie pojazdu odbyło się w obecności Sławomira Zawiślaka posła na Sejm RP, Magdaleny Dołgan Zastępcy Prezydenta Miasta Zamość, Jerzego Dębskiego Dyrektora Oddziału Lubelskiego PFRON oraz członków i podopiecznych PSONI Koło w Zamościu.

Zakup pojazdu został istotnie dofinansowany przez Państwowy Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach umowy podpisanej przez Miasto Zamość na realizację *„Programu wyrównywania różnic między regionami III"* w obszarze D.

Koszt zakupu autobusu wyniósł **215.127,00 zł** w tym dofinansowanie z PFRON w wysokości 139.090,90 zł. Wkład własny Stowarzyszenie pozyskało od sponsorów i darczyńców. Bezpośrednio z pojazdu będzie korzystać 99 osób z niepełnosprawnością, które są dowożone z terenu Miasta Zamość i ościennych powiatów.

Mateusz Poręba, fot. UM Zamość

Turystyka bez barier

Ogólnopolski Zlot Turystyczny z okazji Światowego Dnia Turystyki i Dnia Białej Laski

Ogólnopolski Zlot Turystyczny z okazji Światowego Dnia Turystyki i Dnia Białej Laski Łódzki Klub Sportowy Niewidomych „Omega" zorganizował imprezę turystyczno-rekreacyjną dla osób ze schorzeniami narządu wzroku.

Łódzki Klub Sportowy Niewidomych „Omega" zorganizował imprezę turystyczno - rekreacyjną dla osób ze schorzeniami narządu wzroku, która w tym roku odbyła się w dniach od 4 do 10 września 2017r. w Murzasichlu na skraju Tatrzańskiego Parku Narodowego.

W Zlocie brało udział 52 uczestników niepełnosprawnych ze schorzeniem wzroku z województwa łódzkiego, mazowieckiego, kujawsko-pomorskiego, warmińsko-mazurskiego oraz 6 wolontariuszy, którzy pomagali osobom niewidomym w pokonywaniu szlaków turystycznych.

W czasie zlotu uczestnicy z przewodnikiem wędrowali po szlakach Tatrzańskiego Parku Narodowego. Poprzez wędrowanie po górskich szlakach w okrasie pięknego babiego lata uczestnicy mogli pogłębić wiedzę turystyczną i krajoznawczą. Celem zlotu było przywrócenie maksymalnej sprawności fizycznej, psychicznej, społecznej i zawodowej oraz integracji uczestników zlotu.

Turystykę ludzi niepełnosprawnych należy traktować jako środek terapeutyczno- wychowawczy. Dlatego też, dodatkowo projekt miał na celu samodzielne poruszanie się osób niewidomych za pomocą urządzeń nawigacyjnych zakupionych ze środków PFRON w ramach poprzednich projektów. Urządzenie podawało osobie niewidomej informację głosową zaprogramowanej trasy (szlaku turystycznego).

Impreza została dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach konkursu: Organizowanie lokalnych, regionalnych i ogólnopolskich imprez kulturalnych, sportowych, turystycznych i rekreacyjnych dla osób niepełnosprawnych wspierających ich aktywność w tych dziedzinach pod nazwą *„Sprawność i integracja poprzez turystykę i rekreację".*

Agnieszka Piwko
fot. PFRON

16. miejsc pracy dla osób niepełnosprawnych na podkarpaciu, a jeżeli dobry odpoczynek ... to tylko w Domu Zdrowia w Błażowej

Każdy kto chce odpocząć w cichym i urokliwym miejscu a przy tym zakosztować w zdrowej diecie warzywno-owocowej lub makrobiotycznej, powinien wybrać się na wczasy do Ośrodka Naturoterapii DOM ZDROWIA w Błażowej. To pierwszy ośrodek w Polsce prowadzony przez osoby niepełnosprawne, które stanowią 16 z 22 zatrudnionych tu osób. 13 września 2017r. miało miejsce jego oficjalne otwarcie.

W Domu Zdrowia, w regionie sąsiadującym od południa z Rzeszowem, który potocznie nazywanym jest Doliną Strugu, łączy się troskę o zdrowie z odkrywaniem uroków Podkarpacia. Oprócz zdrowych posiłków, noclegów (łącznie 30 łóżek) w nowym budynku i rodzinnej atmosfery oferuje się edukację prozdrowotną z dietetykiem, zajęcia z fizykoterapeutą, wyjazdy na basen, spotkania w formie warsztatów z pszczelarzem, wytwórcami kozich serów, olejów tłoczonych na zimno, soków z traw, swojskiego chleba i suszonych owoców.

Odwiedza się ciekawe miejsca na przykład pobliskie rezerwaty przyrody, piekarnię, muzeum kultury materialnej wsi, solankową kaskadę, muzeum strachów polnych. Bierze się udział w pokazie pieczenia tradycyjnych proziaków, w wykonaniu pań w strojach ludowych. Miejscem do refleksji mogą być 3 sanktuaria maryjne w niedalekim sąsiedztwie ośrodka.

W Domu Zdrowia do dyspozycji wczasowiczów jest dietetyk i fizykoterapeuta, który zaczyna dzień z turystami od porannej gimnastyki i picia wyciskanych soków. Po śniadaniu wyrusza się z fizykoterapeutą na spacer z kijkami nordic walking lub na trasę rowerową z rowerami, które czekają za darmo w ośrodku. 700 m od ośrodka do dyspozycji wczasowiczów jest darmowa duża sala gimnastyczna z siłownią i odpowiednim sprzętem. Na gości czekają także różne niespodzianki np. wieczór z muzykiem, spotkanie z rzeźbiarzem czy z kapelą ludową. A w deszczowe wieczory emitowane są wartościowe filmy. Można też wypocząć czytając ciekawe książki będące do dyspozycji w ośrodku.

Projekt „Ośrodek Naturoterapii DOM ZDROWIA" został dofinansowany ze środków unijnych w ramach RPO Województwa Podkarpackiego, a wkład własny został sfinansowany ze środków PFRON w ramach programu *„Partnerstwo dla osób z niepełnosprawnościami".* Więcej informacji o ośrodku, można uzyskać pod numerem telefonu: 577 909 888 lub na stronie internetowej: **www.domzdrowia.org.** / red.

Sztuka bez barier

II Jarmark Jarosławski zakończony sukcesem

Z całej Polski oraz z wielu zakątków Europy na Jarmark Jarosławski przyjechali do Jarosławia kupcy, muzycy, aktorzy i kuglarze. Wydarzenie nawiązało do dawnej jarosławskiej tradycji kupieckiej z XVII wieku.

Handel, teatr i muzyka trwał od 24 do 27 sierpnia. Wśród wystawców można było znaleźć również produkty wykonywane przez osoby z niepełnosprawnościami z Zakładów Aktywności Zawodowej w Jarosławiu i Rzeszowie oraz z Warsztatu Terapii Zajęciowej PSONI Koło w Jarosławiu. Ręcznie wykonane świece, torby ekologiczne, wyroby rękodzielnicze oraz podpałki K-LUMET cieszyły się dużym zainteresowaniem wśród uczestników jarmarku. W sektorze cateringu zapachem świeżo mielonej kawy kusiła kawiarnia mobilna Cafe Mobil GP przedsiębiorstwa społecznego OMNES.

Uczestnicy wydarzenia dziękują Urzędowi Miasta Jarosławia i Stowarzyszeniu Muzyka Dawna za zaproszenie na to wyjątkowe wydarzenie.

Mateusz Poręba

Odżywiamy się zdrowo

Dlaczego warto jeść pestki i nasiona

Nie oceniaj nasion po ich wielkości! Mimo, że malutkie, są prawdziwą bombą odżywczą. Stanowią idealne uzupełnienie diety, spełnią rolę przekąski w najzdrowszym wydaniu.

Pestki dyni

Według indiańskich tradycyji, jedzenie pestek dyni poprawiało płodność. To nie tylko mit, jest w nim całkiem spore ziarno prawdy. Pestki dyni zawierają cynk, który wspomaga potencję, a także działa pozytywnie na skórę, włosy, paznokcie. Pestka dyni to również źródło magnezu. Ten, jak wiemy, wpływa na układ nerwowy. Potas zawarty w tych nasionach, to gwarancja prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i mięśniowego, a fosfor zapewnia dobry stan zębów i kości. Medycyna ludowa zaleca stosowanie pestek z dyni w celu odrobaczania: należy spożywać świeże, mocno rozdrobnione pestki.

Słonecznik

Sam w sobie słonecznik jest dość kaloryczny (100 g = 550 kcal), to ma zbawienny wpływ na wygląd skóry. Efekt ten słonecznik zawdzięcza witaminie E, której jest źródłem. Słonecznik swoje kalorie zawdzięcza zaś dobrym tłuszczom - zawiera najwięcej ze wszystkich pestek nasyconych kwasów tłuszczowych. Te same tłuszcze pomagają jednocześnie we wchłanianiu się witamin E, A, D i K.

Mak

Mak znamy z farszy i posypek na ciasta. Zawiera 40% tłuszczu, przez co można z niego uzyskać, metodą na zimno, tzw. olej makowy o lekko orzechowym smaku. Olej ten najlepiej spożywać na zimno, jako dodatek do sałatek i surówek, dzięki temu zachowamy jego właściwości odżywcze. Olej makowy ma też właściwości kosmetyczne: można go stosować do pielęgnacji skóry (środek natłuszczający, łagodzi stany zapalne) i włosów (jako regenerująca odżywka lub płukanka). W nasionkach maku znajdziemy również minerały, m.in. wapń, fosfor, żelazo. Warto uważać z ilością spożywanego maku, może być bowiem ciężkostrawny, a w skrajnych przypadkach może wywołać reakcje alergiczne.

Siemię lniane

Siemię lniane to bardzo dobry środek wspomagający pracę układu trawiennego. Pęcznieje w kontakcie z wodą i pokrywa się śluzem, który działa jak osłona na nasze błony śluzowe. Szczególnie poleca się go przy przypadłościach takich, jak refluks czy wrzody. Działa wspomagająco przy zaparciach dzięki zawartości błonnika. Przyjmowanie nasion siemienia lnianego działa kojąco w przypadku kaszlu czy zapalenia gardła, choć śluz, który osłania śluzówkę, może ograniczyć działanie niektórych leków. Z siemienia lnianego pozyskuje się olej, który jest dobrym źródłem substancji przypominających ludzkie hormony, których mogą więc być uzupełnieniem. Dlatego po siemię warto sięgać w okresie menopauzy. Przy spożywaniu siemienia lnianego warto pamiętać o piciu nieco większej niż normalnie, ilości wody.

Sezam

Sezam, choć kaloryczny (100g = 630 kcal) jest to prawdziwa skarbnica witamin, szczególnie tych z grupy B. Tłuszcze w nim zawarte to te, których nasz organizm potrzebuje najbardziej: jedno- i wielonasycone. Uwaga! Same nasiona, jak i produkty z nich wytwarzane, mogą powodować reakcje alergiczne.

Agnieszka Piwko

Sport osób niepełnosprawnych

Mistrzostwa Świata niepełnosprawnych Polaków w Londynie

Na zdjęciu: Joanna Mazur

W dalszym ciągu najpopularniejszą dyscypliną sportu uprawianą przez osoby niepełnosprawne jest **lekkoatletyka**, która jest rozgrywana na tym samych obiektach, na których startują zawodnicy sprawni. Zasady są również niezmienne, wygrywa ten, kto jako pierwszy dobiegnie do mety. Charakterystyczna cechą tej dyscypliny jest to, iż niemal każda osoba niepełnosprawna - z amputacją, niewidomi i niewidzący, czy z porażeniem mózgowym oraz z uszkodzeniem rdzenia kręgowego, może brać udział w zawodach i spełniać swoje marzenia, by zdobyć medal. Takie marzenie bez wątpienia spełnił **Michał Kotowski**, który na MŚ w Londynie zdobył brąz w finale na 400 m (kat. T37). Prócz Michała, dwa srebra w biegach na 200 i 400 m (kat. T36) zdobył **Krzysztof Ciuksza**, a brąz w rzucie oszczepem (kat. F37) **Łukasz Czarnecki**.

Znaczenie ruchu w życiu człowieka jest istotne, natomiast w życiu człowieka niepełnosprawnego staje się jeszcze bardziej ważniejsze, ponieważ sam udział w zawodach jest już wielkim wyczynem, a szczytem marzeń - zwycięstwo w rywalizacji. Uprawianie sportu dla wszystkich osób to nie tylko przyjemna i efektywna forma spędzania czasu. Sprawność fizyczna zapewnia lepszą wydolność oddechową, poprawia krążenie, rozwija koordynację ruchową, a także pomaga zwalczać otyłość oraz inne zaburzenia w organizmie człowieka. Wysiłek fizyczny ma także ogromne znaczenie w kwestiach psychologicznych. Sport bez względu na to czy uprawiany rekreacyjnie, czy zawodowo jest źródłem emocji, adrenaliny, jest przede wszystkim motywacją do podejmowania kolejnych wyzwań i rywalizacji. Istotne w sporcie jest ciągły rozwój, podejmowanie nowych wyznawań, przekraczanie granic, które kiedyś wydawały się nierealne do zdobycia.

Sport niepełnosprawnych w zależności od zainteresowań i możliwości

Trudno wymienić wszystkie dyscypliny sportowe, które uprawiane są przez osoby niepełnosprawne, gdyż ich liczba wzrasta i coraz więcej dyscyplin jest przystosowywanych do możliwości oraz warunków osób niepełnosprawnych. Wśród sportów zimowych wymienić można narciarstwo, biathlon oraz saneczkarstwo. Wśród konkrecji zespołowych największym powodzeniem cieszą się rugby, koszykówka i siatkówka. Jeśli zaś chodzi o sporty indywidualne jest ich naprawdę wiele. Do najciekawszych należą: tenis ziemny, tenis stołowy, łucznictwo szermierka, jazda konna, pływanie, handbike szosowy lub handbike górski.

Konkurencje oparte są na istniejących sportach z zachowaniem przepisów w nich obowiązujących. Sporty te mogą być uprawiane wyczynowo, ale także i rekreacyjnie lub podczas obozów rehabilitacyjnych. Ważne jest to, aby spełnione zostały odpowiednie warunki. Dużo też zależy od stopnia i rodzaju niepełnosprawności a także ogólnych zainteresowań.

W obecnych Mistrzostwach Świata osób niepełnosprawnych, które w ósmej edycji były organizowane w Londynie nasi reprezentacji, zdobyli dwadzieścia sześć medali, co dało Polsce 11. miejsce w ogólnej klasyfikacji, Cztery złote medale wywalczyli: **Ewa Durska** w pchnięciu kulą, **Barbara Niewiedział** i **Joanna Mazur** w biegu na 1500 metrów oraz **Maciej Lepiato** w skoku wzwyż.

Kolejny raz z jak najlepszej strony pokazał się **Maciej Lepiato** urodzony 18 sierpnia 1988 w Poznaniu - polski lekkoatleta, specjalizujący się w skoku wzwyż, mistrz paraolimpijski i czterokrotny mistrz świata osób niepełnosprawnych. Startuje również w skoku w dal (w konkurencji tej zdobył brązowy medal mistrzostw świata osób niepełnosprawnych w 2013 roku). Maciej w 2010 zdobył srebrny medal mistrzostw Polski młodzieżowców. Pierwszy międzynarodowy sukces, w gronie niepełnosprawnych sportowców odniósł na mistrzostwach świata w Christchurch (2011), gdzie stanął na najwyższym stopniu podium. Podczas Igrzysk Paraolimpijskich w Londynie (2012) zdobył złoty medal i poprawił rekord świata na 2,12 m. Podczas Igrzysk Paraolimpijskich w Rio (2016) zdobył złoty medal i poprawił rekord świata na 2,19 m. Dwukrotny brązowy medalista halowych mistrzostw Polski seniorów (2013, 2014). Odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski w 2016. Lepiato w swojej kategorii sprawności T44 (zawodnicy po amputacjach lub z dysfunkcją kończyn) jest rekordzistą globu, na Mistrzostwach w Rio pokonał poprzeczkę na wysokości 2,19.

Świetny występ zaliczyły również nasze biegaczki, które wywalczyły złoto na dystansie 1500 m. Niewidoma **Joanna Mazur**, biegnąca z przewodnikiem **Michałem Stawickim**, stoczyła zacięty bój również w biegu na 800 m, gdzie w wyrównanym pojedynku w londyńskich zawodach, dopiero fotokomórka wskazała zwyciężczynię finału. Została nią meksykanka - **Diana Coraza Castaneda**, która o trzy setne sekundy wyprzedziła naszą zawodniczkę. **Joanna Mazur** wcześniej zdobyła nad Tamizą złoto na 1500 m rekordem życiowym (4.50,95) i brąz na 400 m (1.01,94).

Druga z naszym mistrzyń dwukrotnie stanęła na podium w kategorii T20 (osoby z niepełnosprawnością intelektualną). Barbara Niewiedział (MGOKSiR Korfantów) - była pierwsza na 1500 m (4.33,82) i druga na 400 m (59,56).

Bezkonkurencyjna w Londynie była również **Ewa Durska**, lekkoatletka specjalizująca się w pchnięciu kulą zdobywając złoty medal. Oprócz tego trzykrotna mistrzyni paraolimpijska (kategoria niepełnosprawności T20) z Sydney (2000), Londynu (2012) i Rio de Janeiro (2016), a także dwukrotna mistrzyni świata z Birmingham (1998) i Christchurch (2011).

Rekordy, medale, emocje - to wszystko gwarantują Mistrzostwa Świata Osób Niepełnosprawnych w lekkiej atletyce. Zawody, które z każdą edycją przyciągają wiekszą liczbę osób do rywalizacji o spełnianie swoich marzeń.

Stanisław Szpyrka, trener piłki nożnej

Reprezentacja Polski w mocnym składzie!

Polska na Mistrzostwa Świata do Londynu zgłosiła największą w historii Mistrzostw Świata reprezentację. Do Londynu pojechało aż 49 zawodników, dwóch przewodników i 20 osób obsługi. W gro-nie lekkoatletów znaleźli się:

- **Daria Bielska** – rzut dyskiem (kat. F51/52)
- **Tomasz Blatkiewicz** – pchnięcie kulą i rzut dyskiem (F37)
- **Krzysztof Ciuksza** – biegi na 100 m, 200 m, 400 m i 800 m (T36)
- **Łukasz Czarnecki** – skok w dal (T38) i rzut oszczepem (F38)
- **Michał Derus** – 100 m i 200 m (T47)
- **Ewa Durska** – pchnięcie kulą (F20)
- **Alicja Fiodorow** – 100 m i 200 m (T45/46/47)
- **Michał Głąb** – pchnięcie kulą (F34) i rzut dyskiem (F33/34)
- **Małgorzata Ignasiak** – 100 m i 200 m (T12)
- **Adrian Imianowski** – rzut dyskiem (F51/52)
- **Robert Jachimowicz** – rzut dyskiem (F51/52)
- **Sylwester Jaciuk** – 800 m i 1500 m (T20)
- **Natalia Jasińska** – 200 m i 400 m (T37)
- **Jagoda Kibil** – 100 m i 200 m (T35)
- **Rafał Korc** – 800 m i 1500 m (T20)
- **Lucyna Kornobys** – pchnięcie kulą i rzut oszczepem (F34)
- **Aleksander Kossakowski** (przewodnik: Sylwester Lepiarz) – 1500 m (T11)
- **Michał Kotkowski** – 200 m (T37), 400 m (T37) i 800 m (T37/38)
- **Karol Kozuń** – pchnięcie kulą (F54/55)
- **Joachim Krężelok** – rzut oszczepem (F55)
- **Maciej Lepiato** – skok wzwyż (T44)
- **Mirosław Madzia** – rzut dyskiem (F11)
- **Klaudia Maliszewska** – pchnięcie kulą (F35)
- **Łukasz Mamczarz** – skok wzwyż (T42)
- **Joanna Mazur** (przewodnik w biegach: Michał Stawicki) – 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m i skok w dal
- **Arleta Meloch** – 400 m i 1500 m (T20)
- **Mateusz Michalski** – 100 m i 200 m (T13)
- **Damian Mrzygłocki** – pchnięcie kulą (F53)
- **Jakub Nicpoń** – 100 m i 200 m (T13)
- **Barbara Niewiedział** – 400 m i 1500 m (T20)
- **Dariusz Osiński** – rzut oszczepem (F12/13)
- **Mateusz Owczarek** – 100 m i skok w dal (T37)
- **Tomasz Pauliński** – pchnięcie kulą (F35)
- **Daniel Pek** – 800 m i 1500 m (T20)
- **Mariusz Pietrucha** – skok w dal (T20)
- **Marta Piotrowska** – 100 m i skok w dal (T37)
- **Paweł Piotrowski** – pchnięcie kulą (F36)
- **Jakub Rega** – 400 m i 800 m (T36)
- **Janusz Rokicki** – pchnięcie kulą (F57)
- **Katarzyna Słomka** – pchnięcie kulą (F32) i rzut maczugą (F31/32)
- **Mariusz Sobczak** – skok w dal (T36)
- **Maciej Sochal** – pchnięcie kulą (F32) i rzut maczugą (F31/32)
- **Lech Stoltman** – pchnięcie kulą (F54/55)
- **Tomasz Ściubak** – pchnięcie kulą (F37)
- **Renata Śliwińska** – pchnięcie kulą (F40) i rzut dyskiem (F40/41)
- **Anna Trener-Wierciak** – 100 m, 200 m i skok w dal (T38)
- **Bartosz Tyszkowski** – pchnięcie kulą (F41)
- **Łukasz Wietecki** – 800 m (T13), 1500 m (T12/13) i 5000 m (T12/13)
- **Marek Wietecki** – rzut dyskiem (F12) i rzut oszczepem (F12/13).