

Serce Innym



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

MAGAZYN OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

LISTOPAD 2017

NR 47 (154)

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

ISSN 1733-6791

W bieżącym numerze:

A mury rosną, rosną, rosną



Powstaje jeden z nielicznych, być może nawet jedyny taki ośrodek w Polsce dla osób cierpiących na autyzm. Narodowy Ośrodek Autyzmu będzie miejscem stałego pobytu dla 80 osób, budowany jest na terenie dawnej cegielni w Stróżach i zajmie powierzchnię 3 tys. metrów kwadratowych.

Powstający budynek będzie miał dwie kondygnacje nadziemne: parter i poddasze, które będą częściowo zagospodarowane. - Obiekt będzie podzielony na trzy części: dom pomocy społecznej dla osób z autyzmem, siedzibę warsztatów terapii zajęciowej i gabinety lekarskie – mówi **Stanisław Kogut**, prezes Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach. - W części mieszczącej dom pomocy społecznej znajdzie się hol z recepcją, pokoje mieszkalne wraz z węzłami sanitarnymi, trzy pokoje dziennego pobytu, jadalnia i zaplecze kuchenne. Będzie także gabinet medycznej pomocy doraźnej, dyżurka pielęgniarska i lekarska oraz pomieszczenia do terapii i rehabilitacji. Opiekę w ośrodku w Stróżach znajdzie 80 osób chorych na autyzm. Na chwilę obecną zakończono już prace przy fundamentach oraz ścianach konstrukcyjnych i stropach – z dumą opowiada **Stanisław Kogut**.

W chwili obecnej trwają prace przy ścianach działowych oraz pokryciu dachu. Zgodnie z harmonogramem budowy, w miesiącu grudniu zamontowana zostanie stolarka okienna i drzwi zewnętrzne. - *Jeżeli wszystko pójdzie zgodnie z planem, budynek w stanie surowym będzie gotowy jeszcze w tym roku* – zapowiada prezes Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach.

Ośrodek dla chorych na autyzm powstaje w ramach całego kompleksu, w którym funkcjonuje hospicjum i centrum dla chorych na stwardnienie rozsiane. - *Nasza Fundacja jest jedną z największych tego typu organizacji w kraju i nie poprzestaje w swoich działaniach na tym, co dzięki wsparciu i pomocy wielu innych organizacji, firm i osób prywatnych udało się osiągnąć. Nasze cele skupione są na pomocy niepełnosprawnym dzieciom i dorosłym, wyznaczając kolejne zadania, w tym rozpoczętą już budowę Narodowego Ośrodka Autyzmu* – opowiada prezes **Kogut**.

Zapraszamy wszystkie te osoby, które chcą włączyć się w realizację wielkiego dzieła na rzecz osób niepełnosprawnych ze spektrum autyzmu, wypełniając tym samym nasze motto „Dając SERCE INNYM” do kontaktu z Fundacją. Krzysztof Gryzlo

17 listopada br. otwarto Dzienny Dom Pomocy w Jarosławiu. Placówka jest formą wsparcia dla osób z głębszą niepełnosprawnością intelektualną, które po zakończeniu szkoły miały niewielkie szanse na kontynuację aktywności sprzyjającej ich rozwojowi.

Więcej na str. 2

Stabilografia to rodzaj badania, za pomocą którego można określić jakość stabilności ciała. Stabilografia przydaje się szczególnie sportowcom oraz osobom po różnych urazach, wypadkach.

Więcej na str. 4

„Zostań Świętym Mikołajem” to coroczna akcja organizowana przez Fundację Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach na rzecz dzieci niepełnosprawnych i najbardziej potrzebujących.

Więcej na str. 6

Udar mózgu to zespół objawów klinicznych związanych z nagłym wystąpieniem ogniskowego lub uogólnionego zaburzenia czynności mózgu, utrzymujący się dłużej niż 24 godziny i niemający innej przyczyny niż naczyniowa.

Więcej na str. 9

Jesienią i zimą, kiedy stale narażeni jesteśmy na wychłodzenie, bakterie i wirusy najważniejsze jest regularne wzmacnianie odporności organizmu. Nie dopiero wtedy, kiedy coś nas „bierze”, ale przez cały sezon jesienno-zimowy.

Więcej na str. 11

Twój **1%**
może nam pomóc!



Fundacja Pomocy Osobom
Niepełnosprawnym
KRS 000028676



POWIATOWA



WYPOŻYCZALNIA

SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO
I ORTOPEDYCZNEGO

tel. 18 33 37 825

Budynek obok Szpitala Powiatowego
w Limanowej, ul. J. Piłsudskiego,
34-600 Limanowa

więcej na: www.pcpr-limanowa.pl

Otwarcie Dziennego Domu Pomocy w Jarosławiu



17 listopada uroczysto otwarto Dzienny Dom Pomocy w Jarosławiu. Placówka jest nową formą wsparcia osób z głębszą niepełnością intelektualną, które po zakończeniu realizacji obowiązku szkolnego miały dotychczas niewielkie szanse na kontynuację sensownej aktywności sprzyjającej ich rozwojowi. Dla ośmiu osób będących w takiej właśnie sytuacji zaczął się nowy etap w życiu. Utworzenie nowego domu i jego funkcjonowanie było możliwe dzięki środkom UE w ramach RPO WP oraz dofinansowaniu z PFRON.

Dzień otwarcia placówki, był dniem pełnym emocji. Dużo ciepłych słów pod adresem Stowarzyszenia padło od zaproszonych gości, rodzin i całej wspólnoty. Dziękowano także wszystkim tym, którzy przez cały czas powstawania placówki angażowali się w pomoc ofiarując swój czas. Szczególnie podziękowania trafiły do pań: **Moniki Zima-Parjaszewskiej** Prezes Zarządu Głównego PSONI, za skłaniającą do refleksji prelekcję o realizacji praw osób z głęboką niepełnością intelektualną oraz **Katarzynie Lepszy** Wiceprzewodniczącej Zarządu Koła za niezwykłą, poruszającą historię jednego dnia z życia syna Zebka i dla **Mariusza Maksymowiczowa** za zagrane i zaśpiewane utwory. / A. Piwko



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



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

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.

Nowy Sącz

Od 10 lat „Pod Skrzydłami Orła”



Występy artystyczne w wykonaniu podopiecznych aż 21 ośrodków dziennego wsparcia z całej Małopolski zachwycaly jury i widzów podczas X Jubileuszowego Przeglądu „Pod Skrzydłami Orła”. Wśród zaproszonych gości była **Marta Mordarska** dyrektor Oddziału Małopolskiego PFRON, która przekazała laureatom nagrody i podziękowała za organizację wydarzenia przyczyniającego się do aktywizacji osób niepełnosprawnych w dziedzinie kultury. Przegląd odbył się 9 listopada 2017 r. w Miejskim Ośrodku Kultury w Nowym Sączu.

Podopieczni m.in. Warsztatów Terapii Zajęciowej i Środowiskowych Domów Samopomocy walczyli o nagrody i wyróżnienia w trzech kategoriach: poezji patriotycznej, pieśni i piosenki patriotycznej oraz widowisko słowno-muzyczne.

Główną nagrodę Grand Prix - Statuetkę Orła otrzymał ŚDS w Krynicy - Zdrój. - Spektakl pt. „Historia Miasta Nowy Sącz w Czterech Obrazach” został oceniony najlepiej przez jury



spośród 21 ośrodków jakie rywalizowały o nagrodę główną Grand Prix. Po 5 latach Orzeł wylądował w naszym Ośrodku z czego jesteśmy bardzo dumni i da nam to jeszcze więcej energii i motywacji, aby dalej wytrwale pracować. Dziękujemy organizatorom za możliwość udziału w tym przeglądzie i gratulujemy innym ośrodkom, które co roku podnoszą poprzeczkę! - czytamy na funpage ŚDS.

Przeegląd organizowany przez Środowiskowy Dom Samopomocy z Nowego Sącza wraz ze Stowarzyszeniem „Jesteśmy...” z roku na rok cieszy się coraz większą popularnością. Mottem X Przeglądu, który jest częścią obchodów Narodowego Święta Niepodległości, były słowa Józefa Piłsudskiego: „Naród, który nie szanuje swej przeszłości nie zasługuje na szacunek terażniejszości i nie ma prawa do przyszłości”.

Agnieszka Piwko

Jesionka / Rzeszów

Konferencja AAC



Ponad 220 uczestników, prelegenci z niepowtarzalnym doświadczeniem i towarzyszące wszystkim poczucie wagi poruszanej tematyki dla jakości życia osób z niepełnościami. Tak w skrócie można podsumować konferencję pn. Innowacyjne Strategie AAC, która odbyła się 8 listopada br. w podrzeszowskiej Jasionce.

Konferencję w niezwykle sposób rozpoczął pantomimiczny spektakl pt. „Afera cyrkowa” w wykonaniu Teatru Cienie, którego aktorami są uczniowie z OREW im. K. Rajtar PSONI Koło w Jarosławiu, którą prowadzi reżyser **Paweł Sroka** przy współpracy nauczycieli i terapeutów Ośrodka.

O znaczeniu komunikacji dla jakości życia osób z niepełnościami i swoich doświadczeniach z wdrażania technologii wspomagających opowiedziała uczestnikom **Katarzyna Łuszczak** z Poznania, wykładowca Akademii „Mogę Potrafię Chceć” działającej przy Ogólnopolskim Stowarzyszeniu Pomocy Osobom z Zespołem Retta.

Skype-owe rozmowy z dorosłymi osobami z niepełnością intelektualną (z odległych miejsc w kraju) i o tym jak komunikatory internetowe, czy media społecznościowe wpływają na pełniejsze uczestnictwo w życiu społecznym



przeprowadziła **Anna Kwiatkowska**, która przy Polskim Stowarzyszeniu na rzecz Osób z Niepełnością Intelektualną ZG realizuje liczne projekty ukierunkowane na wdrażanie nowych technologii. Jest także oficjalną ambasadorką programu Erasmus.

Innowację społeczną AAC-owy Asystent zaprezentowali jej twórcy, czyli **Barbara Bytnar** i **Witold Wesolowski**. Innowacja powstała i jest testowana w projekcie pn. „Usługi opiekuńcze dla osób niepełnosprawnych” realizowanego przez ZG PSONI ze środków UE w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój.

Podczas przerwy można było zapoznać się z aplikacją TiM na tablet, smartfon, czy komputer opracowaną przez współorganizatora konferencji firmę DKK Development a także innymi narzędziami ułatwiającymi porozumiewanie się.

Drugą część spotkania rozpoczęła prezentacja praktycznego wykorzystania różnorodnych AAC-owych narzędzi w codziennym wspieraniu dzieci i młodzieży z niepełnością intelektualną - uczniów jarosławskiego Ośrodka Rehabilitacyjno Edukacyjno Wychowawczego.

Mateusz Poręba

Nawojowa / Nowy Sącz

Seminarium „Pełnosprawna niepełnosprawność”



„Pełnosprawna niepełnosprawność a rynek pracy” - pod takim tytułem odbyło się seminarium Małopolskiego Oddziału PFRON zorganizowane w ramach Światowego Tygodnia Przedsiębiorczości 2017. W spotkaniu, które odbyło się 13 listopada br. w Powiatowym Zakładzie Aktywności Zawodowej w Nawojowej uczestniczyli m.in. Antoni Koszyk, wicestarosta sądecki, Krzysztof Sączka, dyrektor ZUS, przedstawiciele małopolskich OHP, PCPR, NGO, WTZ, ZAZ oraz przedsiębiorcy.

- Aby tworzyć dobry system wsparcia osób niepełnosprawnych potrzebna jest współpraca. Spotkaliśmy się tu, by wspólnie zmienić sytuację na rynku pracy i zachęcić pracodawców do zatrudniania osób niepełnosprawnych - podkreśliła znaczenie seminarium Marta Mordarska, dyrektor Oddziału Małopolskiego PFRON.

Uczestnicy spotkania mogli wysłuchać prelekcji dotyczących psychospołecznych aspektów pracy zawodowej, integracji

i aktywizacji zawodowej osób głuchych oraz o roli Zakładów Aktywności Zawodowej w aktywizacji zawodowej i przygotowaniu do wejścia na otwarty rynek pracy.

Przybliżone zostały również formy pomocy Powiatowych Urzędów Pracy i wsparcie systemowe PFRON dla osób niepełnosprawnych i przedsiębiorców, którzy chcą zatrudnić osoby niepełnosprawne.

Wśród zaproszonych przez PFRON prelegentów znaleźli się m.in. Piotr Wojtas - Kierownik ZAZ w Stróżach, Magdalena Kotlarz - psycholog i pedagog, ks. dr Marcin Kokoszka - dyrektor Diecezjalnego Centrum Pielgrzymowania w Starym Sączu, Jakub Józefiak - Projekt Manager Fundacji Viribus Unitis, Anna Konstanty - Pośrednik Pracy w PUP oraz Anna Mieczkowska - Koordynator ds. komunikacji społecznej i edukacji ZUS.

Agnieszka Piwko
/ za PFRON

Dębica k / Tarnowa

Odbył się pierwszy Festiwal im. Zbigniewa Warchoła



26 października 2017r. rozpoczął się pierwszy Festiwal im. Zbigniewa Warchoła. Do wspólnego grania, śpiewania i integracji, Stowarzyszenie zaprosiło podopiecznych WTZ, ŚDS i DPS z innych miast województwa podkarpackiego oraz trzech województw ościennych.

40 uczestników przystąpiło do intensywnej pracy na warsztatach emisji głosu, ruchu scenicznego, wizażu, której towarzyszyły treningi relaksacji. Po cyklu zajęć i szkoleniu umiejętności wokally-muzycznych odbyła się próba generalna. Wówczas wszyscy byli już gotowi, aby wystąpić na scenie Domu Kultury „Kosmos” w Dębicy.

Na widowni zasiadło ponad 300 osób. Na wstępie został wyświetlony film poświęcony postaci Patrona Festiwalu. Prezentację zakończyła melorecytacja utworu „Ocalić od zapomnienia” Marka Grechuty, którym uczestniczka WTZ w Dębicy - Katarzyna Pawełko podziękowała za całokształt panu Zbyszowski. Został również zaprezentowany film przygotowany

przez Polską Telewizję Regionalną, podsumowujący dwa dni warsztatowe.

Następnie rozpoczęły się występy wokally - muzyczne uczestników. Zwieńczeniem festiwalu był występ gościa specjalnego - Wojciecha Klicha wraz z zespołem, który na koniec zaśpiewał wspólnie z wszystkimi uczestnikami. Wszystkie osoby występujące zostały docenione brawami oraz obdarowane prezentami.

Mateusz Poręba

Warto wiedzieć. Zbigniew Warchoła - muzyk, gitarzysta, jazzman a także animator i instruktor kultury, który swoją wiedzę dzielił się z innymi w tym także podopiecznymi Stowarzyszenia „RADOŚĆ” w Dębicy. Teraz, kiedy go nie ma (Zbigniew Warchoła zmarł w 2013 roku) muzyka nadal gra w sercach tych, których uczył. Nie dziwi więc fakt, że zrodził się wśród nich pomysł zorganizowania festiwalu, nazwanego jego imieniem.

WalkCamp II, czyli obóz nauki chodu



Nauka prawidłowego chodu, budowanie świadomości w obszarze fizjoterapii, przeżywanie traumy - to tylko kilka zagadnień poruszonych podczas II edycji WalkCamp zorganizowanej przez Fundację Jaśka Meli „Poza horyzonty”. Obóz nauki chodu dla osób po amputacji, poruszających się na protezie podudzia odbył się pod Honorowym Patronatem PFRON.

W podkrakowskich Niepołomicach w ostatni weekend października spotkały się osoby po obustronnej amputacji podudzia, trenerzy, protetycy, fizjoterapeuci oraz psycholog. Uczestnicy spędzili razem cztery bardzo intensywne dni, których najważniejszym punktem była indywidualna nauka chodu.

Każdy uczestnik miał możliwość przedyskutowania największych trudności z jakimi spotyka się w życiu codziennym. Omówione zostały problemy związane z użytkowaniem protezy, leja oraz problemów skórnych w obrębie kikutu. Poza teoretycznymi wykładami była też okazja do wzięcia udziału w ćwiczeniach rehabilitacyjnych z protezami i bez protez.

M. Poręba / za PFRON

Tarnów



Pomoc dla bezdomnych

Miasto Tarnów ogłosiło konkurs dla organizacji pozarządowych w zakresie pomocy osobom bezdomnym. Mowa o prowadzeniu schroniska oraz noclegowni dla bezdomnych kobiet i mężczyzn w Tarnowie. Obie placówki będą działały w myśl nowych przepisów obowiązujących od czerwca tego roku. Zgłoszenia można składać do 12 grudnia 2017r.

Zwycięzca konkursu będzie zobowiązany do udzielania wszechstronnej pomocy osobom bezdomnym w okresie od 1 stycznia 2018 r. do 31 grudnia 2020 r. Zakres obowiązków w dotyczy udzielania im miejsca tymczasowego schronienia w schronisku (dla 60 osób) oraz prowadzenia noclegowni (dla 20 osób). Dodatkowo zgodnie z nowymi standardami wszystkie osoby korzystające z wsparcia placówek będą także objęte pomocą ukierunkowaną na wzmacnianie aktywności społecznej, wyjście z bezdomności i uzyskanie samodzielności życiowej.

Regulamin dopuszcza możliwość składania ofert częściowych, osobno na prowadzenie schroniska i osobno na prowadzenie noclegowni. W konkursie mogą wziąć udział wszystkie organizacje pozarządowe, także te, które dotychczas zajmowały się pomocą osobom bezdomnym. Oferenci muszą spełnić wszystkie kryteria niezbędne do prowadzenia placówek zgodnie z Ustawą o pomocy społecznej oraz Rozporządzeniem ministra rodziny, pracy i polityki społecznej.

Szacuje się, że w Tarnowie bez dachu nad głową żyje blisko 200 osób. Z pomocy organizacji pozarządowych czy MOPS-u korzysta około połowa nich. Miasto na pomoc osobom bezdomnym w 2018 roku przeznaczy blisko 700 tysięcy złotych, w latach ubiegłych ta kwota nie przekraczała 150 tysięcy złotych.

Szczegółowe informacje na temat konkursu dostępne są na www.tarnow.pl

redakcja

Stabilografia, w czym nam może pomóc?



Stabilografia to rodzaj badania, za pomocą którego można określić jakość stabilności ciała. Stabilografia przydaje się szczególnie sportowcom oraz osobom po różnych urazach, wypadkach - dzięki niej mogą udoskonalać swoją motorykę i osiągać wyniki.

Jest metodą badawczą, która służy ocenie układu równowagi ciała. Umożliwia zanalizowanie procesów ruchowych odpowiadających za motorykę i równowagę. Ogólnie rzecz biorąc - stabilografia ma prowadzić do oceny stabilności ciała. Uwzględni również spontaniczne reakcje ruchowe, których obserwacja dostarcza informacji na temat rytmiki ciała.

Stabilografia: po co i dla kogo?

Badanie stabilograficzne jest szczególnie przydatne sportowcom. Zanalizowanie nawyków motorycznych umożliwia opracowanie strategii, która miałaby poprawić jakość równowagi ciała. Kilka lat treningu pozwala na zdobycie większej kontroli nad własną motoryką i w efekcie, polepszenie osiąganych wyników. Większa stabilność postawy oznacza nie tylko wyższe osiągi, lecz także mniejsze ryzyko wystąpienia kontuzji.

Wskazania do wykonania stabilografii to:

- uprawianie sportu, chęć poprawy koordynacji ruchowej,
- podejrzenie niestabilności stawu kolanowego czy skokowego,
- bóle stawu kolanowego czy skokowego,
- przejście zabiegów na ścięgnach i więzadłach,
- profilaktyka kontuzji.

Jak to się robi?

Sam zapis stabilografii wykonywany jest za pomocą stabilometrii, czyli obserwacji motoryki pacjenta. Aby zdobyć pomiar, nagrywa się ruch pacjenta w formie 3D. W trakcie

badania urządzenie analizuje obciążenie środka ciężkości oraz dystrybucję balansu ciała. Dane o stabilności ciała pobiera się za pomocą specjalnej platformy stabilograficznej. Platforma jest zespołem przetworników siły i umożliwia rejestrację nacisku stóp na płaszczyznę. Badanie trwa krótko, bo około minuty. W trakcie pacjent ma stać wyprostowany na platformie. Wówczas rejestrowane są mimowolne ruchy. Oprogramowanie z zakodowanym algorytmem obliczeniowym generuje dane, które pozwalają na ocenę stabilności.

W dzisiejszej medycynie jest bardzo dużo różnego sprzętu opierającego się na pracy z pacjentem przede wszystkim za pomocą pomiarów stabilograficznych oraz sprzężenia zwrotnego (biofeedbacku).

Jednym z takich urządzeń jest platforma statyczno-dynamiczna do rehabilitacji funkcjonalnej Huber 360. Jest to innowacyjna wieloosiowa platforma z silnikiem wyposażona w zintegrowane czujniki siły i uchwyty. Trening pozwala stymulować cały układ nerwowo-mięśniowy.

Z pomocą fizjoterapeuty, każdy pacjent będzie mógł bezpiecznie ćwiczyć sprawność fizyczną oraz poznawczą, na tym polega rehabilitacja nerwowo-mięśniowa. Jak tylko pacjenci staną się bardziej ruchliwi oraz odzyskają elastyczność, mogą zapisać się na zajęcia sportowe w celu utrzymania i dalszej poprawy stanu zdrowia korzystając ze specjalnie dobranych programów treningowych. Jest to pierwsza na świecie platforma, która daje możliwość wstępnej oceny oraz rehabilitacji pacjenta.

Wieloosiowa platforma z silnikiem i wbudowanymi czujnikami siły posiada:

- zintegrowany system oceny sprawności przystosowany do pacjentów każdego typu,
- system dynamicznej poprawy postawy TM,
- możliwość pobudzania wielu mięśni lub określonych grup mięśniowych oraz całego

układu nerwowo-mięśniowego,
• uchwyty z wbudowanymi czujnikami siły.

Wskazania:

- skręcenia,
- złamania,
- uszkodzenia więzadeł krzyżowych przednich (stawu kolanowego)
- całkowita alloplastyka stawu kolanowego
- alloplastyka stawu biodrowego,
- bóle krzyża,
- lumbago,
- wklonowany dysk,
- rwa kulszowa,
- postawa skoliozytyczna.

Jak wygląda leczenie?

Jest podzielone na cztery podstawowe zasady: elastyczność i ruchliwość, natychmiastowe wzmocnienie, postawa i równowaga oraz odporność. Elastyczność i ruchliwość:

- system dynamicznej poprawy postawy TM korzystnie wpływający na precyzję rozciągania mięśni,
- wieloosiowa platforma porusza stawy w każdym kierunku.

Błyskawiczne wzmocnienie:

- system dynamicznej poprawy postawy TM zapewniający odpowiednią postawę podczas ćwiczeń, co zapewnia optymalny trening określonych grup mięśniowych,
- wyniki pojawiające się na ekranie umożliwiają kontrolę nad siłą oraz kierunkiem, aby lepiej angażować więcej mięśni.

Postawa i równowaga:

- statyczno-dynamiczna platforma umożliwia optymalizację postawy,
- ćwiczenia to jednocześnie wyzwanie dla pacjenta jak i przyjemność.

Odporność:

- dynamiczne ćwiczenia przystosowane do kondycji fizycznej pacjentów zwiększają ich odporność,
- ćwiczenia interwałowe w celu szybszego osiągnięcia wyników.

Marcin Ozon, dr fizjoterapii

źródło: meden.com.pl





Niepełnosprawność w prawie

Przywileje związane z zatrudnianiem osób niepełnosprawnych – inne formy pomocy dla pracodawców

Znaną szeroko i często stosowaną formą wsparcia dla pracodawców, zatrudniających osoby niepełnosprawne, jest możliwość uzyskania dofinansowania do ich wynagrodzeń, zgodnie z zasadami określonymi w art. 26a ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 roku o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

Obowiązujące przepisy prawa, przewidują jednak kilka innych form wsparcia, z których skorzystać mogą pracodawcy zatrudniający lub zamierzający zatrudniać osoby niepełnosprawne. W niniejszym artykule omówione zostaną cztery rodzaje pomocy, przeznaczone dla pracodawców.

Pierwszą z nich jest możliwość przewidziana w przepisach rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 23 grudnia 2014 roku w sprawie zwrotu dodatkowych kosztów związanych z zatrudnianiem pracowników niepełnosprawnych. Pracodawcy mogą ubiegać się o pomoc przy adaptacji pomieszczeń zakładu pracy do potrzeb osób niepełnosprawnych, adaptacji lub nabyciu urządzeń ułatwiających osobie niepełnosprawnej wykonywanie pracy czy też sfinansowania kosztów zakupu oprogramowania lub technologii wspomagających te osoby w procesie pracy. Warunkiem ubiegania się o otrzymanie wskazanej wyżej pomocy jest zobowiązanie do zatrudnienia osoby niepełnosprawnej przez okres co najmniej 36 miesięcy. Wniosek należy złożyć do starosty właściwego ze względu na miejsce zamieszkania osoby niepełnosprawnej lub siedziby pracodawcy. Wysokość dofinansowania nie może przekroczyć dwudziestokrotności przeciętnego wynagrodzenia.

Inną formą wsparcia dla pracodawcy, przewidzianą przez przepisy prawa w zakresie zatrudnienia osoby niepełnosprawnej, jest możliwość ubiegania się o zwrot kosztów zatrudnienia pracownika pomagającego pracownikowi niepełnosprawnemu w pracy. Pracodawca może ubiegać się o zwrot takich kosztów w sytuacji, gdy pracownik niepełnosprawny wymaga pomocy w komunikowaniu się z otoczeniem lub w czynnościach niemożliwych lub trudnych do samodzielnego wykonywania. Zwrot kosztów zatrudnienia pracownika pomagającego pracownikowi niepełnosprawnemu w pracy stanowi iloczyn kwoty najniższego wynagrodzenia i ilorazu liczby godzin w mie-

siącu przeznaczonych wyłącznie na pomoc pracownikowi niepełnosprawnemu i miesięcznej liczby godzin pracy pracownika niepełnosprawnego. W celu uzyskania zwrotu tak poniesionych kosztów, pracodawca musi złożyć wnioski do właściwego starosty lub prezydenta miasta na prawach powiatu. Co ważne, nie ma przeciwwskazań, aby pracownikiem wspomagającym osobę niepełnosprawną w pracy była inna osoba niepełnosprawna.

Kolejną formą wsparcia, przewidzianą przez rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 11 marca 2011 roku w sprawie zwrotu kosztów wyposażenia stanowiska pracy osoby niepełnosprawnej, jest możliwość uzyskania zwrotu kosztów przystosowania stanowiska pracy osoby niepełnosprawnej, do wymagań właściwych ze względu na rodzaj i stopień niepełnosprawności. Warunkiem ubiegania się o takie dofinansowanie jest prowadzenie działalności przez pracodawcę przez co najmniej 12 miesięcy oraz zobowiązanie do zatrudnienia osoby niepełnosprawnej przez okres 36 miesięcy. Wniosek o dofinansowanie należy złożyć do starosty właściwego ze względu na miejsce zarejestrowania osoby niepełnosprawnej. Wniosek złożyć należy na formularzu Wn-W. Samo uzyskanie dofinansowania musi poprzedzić opinia PIP-u, z zakresie przystosowania stanowiska pracy do potrzeb osoby niepełnosprawnej. Kwota, jaką pracodawca może otrzymać na tego typu pomoc to piętnastokrotność przeciętnego miesięcz-

nego wynagrodzenia.

Czwartą formą wsparcia pracodawców zatrudniających osoby niepełnosprawne, jest zwrot kosztów szkolenia pracownika niepełnosprawnego. Pracodawca może starać się o dofinansowanie szkoleń, związanych z usługami świadczonymi przez osoby prowadzące szkolenia, usługi tłumacza migowego, tłumacza - przewodnika, lektora, podróży osoby prowadzącej szkolenia lub jego uczestników, zakwaterowania, wyżywienia, usług doradczych, wynajmu pomieszczeń etc. Wysokość takiej pomocy wynosi 70% tych kosztów, jednak nie więcej niż dwukrotność przeciętnego wynagrodzenia na jedną osobę niepełnosprawną. Wniosek, zgodnie z treścią rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 23 grudnia 2014 roku w sprawie refundacji kosztów szkolenia pracowników niepełnosprawnych należy złożyć, podobnie jak w przypadkach wcześniejszych, do starosty właściwego ze względu na miejsce siedziby pracodawcy.

Wszystkie omówione formy pomocy dla pracodawców zatrudniających osoby niepełnosprawne stanowią pomoc publiczną „de minimis”. Ustawodawca przewidział też dodatkowy obowiązek, w postaci konieczności przechowywania dokumentacji związanej z uzyskanym dofinansowaniem przez okres 10 lat od dnia przyznania takiej pomocy.

Marcin Kachniarz
radca prawny, doktorant UJ



Rusza XIV edycja akcji - Zostań Świętym Mikołajem

„Zostań Świętym Mikołajem” to coroczna akcja organizowana przez Fundację Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach na rzecz dzieci niepełnosprawnych i najbardziej potrzebujących. W każdej z edycji zostaje obdarowanych upominkami około dwa tysiące dzieci. Z roku na rok akcja zatacza coraz szersze kręgi. - *Dzięki licznym sponsorom i ludziom dobrej woli możemy pomóc i sprawić odrobinę radości w tym szczególnym czasie dzieciom niepełnosprawnym i z ubogich rodzin* - mówi prezes Fundacji **Stanisław Kogut**. W tym roku Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach zaprasza na XIV Finał Akcji Zostań Świętym Mikołajem. Tym razem pod honorowym patronatem Małżonki Prezydenta RP Agaty Kornhauser-Dudy.

W tym celu zorganizowano i przeprowadzono zbiórkę nieużywanych zabawek wśród dzieci z regionu. Oprócz zebranych pluszaków, w przygotowywanych paczkach znajdują się również słodycze, książki, zeszyty, owoce oraz inne prezenty podarowane przez sponsorów. - *Stróżański ZAZ jak co roku włączył się w mikołajkową akcję. W tym roku podarunkami obejmujemy minimum 1000 dzieci niepełnosprawnych i najbardziej potrzebujących z regionu powiatów gorlickiego, nowosądeckiego i limanowskiego. Ponadto pragniemy, żeby Mikołaj odwiedził również dzieci z naszego hospicjum domowego* - mówi **Piotr Wojtas**, kierownik stróżańskiego ZAZ-u.

Aby akcja w pełni się powiodła, konieczne jest zaangażowanie w nią wielu ludzi „dobrego serca”: wolontariuszy, samorządowców, dzieci, rodziców i oczywiście sponsorów. - *Dlatego zwracamy się z prośbą do ludzi dobrego serca o wsparcie naszej akcji w dowolny sposób: prezenty, artykuły biurowe, książki, odzież, owoce lub inne graty. Czekamy oczywiście również na wpłaty pieniężne. Każdy sponsor akcji zostanie uhonorowany dyplomem oraz tytułem „Przyjaciela Świętego Mikołaja”, a także zostanie zaproszony na finał akcji* - mówi prezes fundacji **Stanisław Kogut**. Ponadto lista sponsorów zostanie umieszczona na naszej stronie internetowej www.fpon.org i na facebook.com/zostanswiewymikolajem.

XIV edycja akcji Zostań Świętym Mikołajem odbędzie się w dniu **9 grudnia 2017r. w sobotę o godzinie 10:00 w Szkole Podstawowej w Stróżach.**

Krzysztof Gryzłó

Program XIV Finału Akcji Zostań Świętym Mikołajem:
10:00 powitanie dzieci i zaproszonych gości
10:10 przemówienie Prezesa Fundacji, Senatora RP Stanisława Koguta
10:30 wręczenie odznaczeń „Przyjaciela Świętego Mikołaja”
10:45 w oczekiwaniu na Św. Mikołaja – część artystyczna
11:30 przybycie Świętego Mikołaja
12:00 śpiewanie piosenek ze Świętym Mikołajem

12:30 rozdanie prezentów, poczęstunek
13:00 obiad
14:30 prezentacja osiągnięć i zamierzeń Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym
15:00 zwiedzanie obiektów fundacji i okolic
16:00 zakończenie.

Patronat medialny nad wydarzeniem objęli: Gazeta Krakowska, Radio RDN i portale: Grybow24.pl i Bobowa.24.pl

ZAPRASZAMY !

Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym
oraz Senator RP Stanisław Kogut
mają zaszczyt zaprosić

Zostań Świętym Mikołajem

XIV Finał Akcji

WWW.FPON.ORG
9 XII 2017
(SOBOTA) GODZ. 10:00
SZKOŁA PODSTAWOWA
W STRÓŻACH

ZBIERAMY

**ZABAWKI | SŁODYCZE | ART. SZKOLNE | KSIĄŻKI | GRY
MASKOTKI | PIENIĄDZE**

BSK I O/NOWY SĄCZ 43 1050 1722 1000 0012 0317 9021
Z DOPISKIEM: MIKOŁAJ

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

PROJEKT REALIZOWANY PRZY WSPARCIU FINANSOWYM ZE ŚRODKÓW PFRON BĘDĄCYCH W DYSPOZYCJI WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

Honorowy patronat Małżonki Prezydenta RP Agaty Kornhauser-Dudy

GAZETA Krakowska
GRYBOW24.PL
Bobowa24.pl

IB INTER-BUD DEVELOPER
BRUK-BET
PKPCARGO Connect
KZN Bieżanów

FAKRO
IKI
GRUPA ZUE
ASTEX

mok
FUNDACJA LOTOS
WIŚNIEWSKI

TRAKCJA PRKII
GRAND
GORAN
BANIMEX

50 osób chorych na ichthyosis spotkało się w Barcicach



W dniach od 12 do 14 października br. w Barcicach w ośrodku „Las Vegas” odbyło się ogólnopolskie spotkanie chorych na rybią łuskę i ich rodzin zorganizowane przez Fundację Ichthiozis z Barcic. Państwo Jakub i Barbara Owsianka założyciele fundacji, rodzice 17-letniego Piotra cierpiącego na rzadką chorobę genetyczną zwaną „rybią łuską” chcą, aby organizacja była formą grupy wsparcia dla tych chorych. Gościem honorowym spotkania była Anna Dymna, aktorka teatralna i filmowa, działaczka społeczna, założycielka i prezes Fundacji „Mimo Wszystko”.

Celem spotkania była edukacja, integracja oraz wzajemna wymiana doświadczeń pomiędzy ludźmi cierpiącymi na tę rzadką chorobę. Bowiem każda choroba to trudne doświadczenie w życiu człowieka, a rzadka choroba potęguje dodatkowo to doświadczenie. Do takich chorób należy właśnie ichthyosis potocznie zwana rybią łuską. - Trudno jest znaleźć w swoim miejscu zamieszkania lekarza specjalizującego się w leczeniu rybiej łuski, a co dopiero drugiego chorego. Postanowiliśmy to zmienić, założyć fundację i zorganizować spotkanie chorych na rybią łuskę i ich rodzin. Osoba chora jest najbardziej dotknięta wszelkimi uciążliwościami wynikającymi z choroby, takimi jak suchość skóry, jej pękanie, świąd, omdlenia, czy nawet spojrzenia ciekawskich często przestraszonych ludzi, podejrzewających zarazę. Rybia łuska to codzienne zmaganie się rodziców pielęgnujących swoje dzieci w dzień i w nocy. To także odrzucenie społeczne, izolacja dzieci w swoich środowiskach oraz dyskryminacja w zatrudnieniu dorosłych chorych osób. I choć postrzeganie chorych z ichthyosis zaczyna się zmieniać, to w Polsce rybia łuska wciąż budzi uprzedzenia, szczególnie wobec osób z najcięższą jej odmianą. Dlatego chorzy i ich rodziny potrzebują wzajemnych kontaktów, choćby po to, by wymienić się doświadczeniami w leczeniu, spotkać się, zobaczyć kogoś podobnego. I to się udało! – opowiadają założyciele fundacji.

W połowie października do Barcic zjechało prawie pięćdziesiąt osób z różnych stron Polski. Obecne były rodziny z okolic Łęborka, Jarocina, Rawicza, Mielca, Białegostoku, Stargardu Gdańskiego, Kołobrzegu, Słubic nad Odrą, Warszawy, Wrocławia, Wielunia, Chełma, Rybnika, a nawet z Niemiec. Natomiast gospodarzy reprezentowały dwie rodziny z Barcic. - Ten, kto podróżował kiedykolwiek przez całą Polskę z chorym na rybią łuskę dzieckiem, zdaje sobie sprawę z trudu, jaki podjęli rodzice dzieci przyjeżdżając na nasze spotkanie, a warto dodać, że nikt nie zrezygnował z potwierdzonych wcześniej rezerwacji. Nasze zaproszenie przyjęli także lekarze z klinik dermatologicznych: z Warszawy dr Agnieszka Kalińska-Bienias oraz prof. Adam Reich z Wrocławia – specjaliści zajmujący się ichthyosis. Lekarze byli „do dyspozycji” swoich licznie zgromadzonych w jednym miejscu pacjentów i poprowadzili wykłady, konsultacje a na koniec odpowiadali na pytania zainteresowanych – mówi Barbara Owsianka.

Niewątpliwie wszyscy zapamiętają spotkanie z Anną Dymną, założycielką Fundacji „Mimo wszystko”, wybitną aktorką, a przede wszystkim wspaniałym człowiekiem. – Niespodzianką była „Kapela Zgraja”, która zjawiała się w pięknych strojach lachowskich, która zachwyciła i zagrała bezinteresownie dla chorych, a ich muzyka poderwała do tańca nie tylko dorosłych, ale również dzieci, a przede wszystkim pozwoliła na chwilę zapomnieć o chorobie – opowiada z zachwytem Barbara Owsianka. Organizacja takiego zjazdu to także duże przedsięwzięcie, szczególnie dla fundacji z tak krótkim stażem działalności. Tym większa jest więc wdzięczność organizatorów wobec osób, firm i instytucji, którzy ich wsparli i przyczynili się do pierwszego spotkania w ramach fundacji. Chorzy na rybią łuskę i ich rodziny borykają się bowiem z wieloma problemami dnia codziennego, ale teraz wiedzą, że nie są sami w swojej chorobie, a przecież razem zawsze łatwiej można pokonać wszelkie trudności.

Mateusz Poręba



Fundacja Ichthiozis z Barcic Kim jesteście?

„Ichthiozis” Fundacja Osób Chorych na Rybią Łuskę założona została w 2017 roku przez Jakuba Owsiankę, ojca chorego 17 – letniego syna Piotra, który od urodzenia zmaga się z ciężką postacią tej choroby. Siedzibą fundacji są Barcice, mała miejscowość w mieście Stary Sacz. Do powstania fundacji przyczyniła się firma Wiśniowski, udzielając wsparcia prawnego i finansowego. Głównym celem fundacji jest działalność na rzecz osób chorych na rybią łuskę i choroby współistniejące oraz ich rodzin, udzielanie im pomocy w sprawach życiowych i zdrowotnych, edukacja, integracja chorych, ich rodzin i przyjaciół. Fundacja kontaktuje się z klinikami dermatologicznymi m.in. w Warszawie, Wrocławiu i Rzeszowie. Od chwili założenia stara się brać czynny udział w pracach dotyczących dzieci i dorosłych chorych na rybią łuskę oraz osób niepełnosprawnych.

Do tej pory uczestniczyli:

- w konsultacjach zorganizowanych przez MEN w Warszawie, w sprawie nauczania indywidualnego dzieci, gdzie zostały przedstawione trudności z jakimi spotykają się w szkole dzieci chorujące na rybią łuskę,
- konsultacjach programu „Za życiem” w Krakowie, gdzie przedstawicielka Fundacji wypowiedziała się w sprawach refundacji z PFRON dla chorych na rybią łuskę, orzecznictwa, a także podniesienia zasiłku pielęgnacyjnego,
- w spotkaniu w Krakowie z ministrem Michałkiewiczem, z którym w rozmawialiśmy na temat wsparcia osób chorych na rybią łuskę,
- proteście rodziców niepełnosprawnych dzieci w Warszawie, postulujących podniesienie kwot zasiłku pielęgnacyjnego i renty socjalnej. Ponadto, kierujemy pisma do parlamentarzystów w sprawach dotyczących poprawy sytuacji osób chorych i niepełnosprawnych.





WYNIKI

KATEGORIA SOLIŚCI

Grand Prix: Stanisław Wójcik z Tarnowa, Krystian Rabski z Przemyśla, Kamil Cedrowski z WTZ w Tarnowie, Julia Bagińska ze Stróż

I miejsce: Aleksandra Koperny z SOSW dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących w Krakowie, Arkadiusz Podwyszyński z Leżajska, Norbert Tomaka z Rzeszowa, Maria Witek z Tarnowa, Dawid Sudół z Kolbuszowej.

II miejsce: Patrycja Paczuła z Chorzowa, Grzegorz Padło z Tarnowa, Magdalena Witek z Makowa Podhalańskiego, Kacper Ordowski z Tarnowa.

III miejsce: Patrycja Skiba z Kolbuszowej, Ewelina Burda z WTZ w Klikowej, Magdalena Wojnar z Rzeszowa.

KATEGORIA ZESPOŁY WOKALNE

Grand Prix: Zespół „AKCENT 8-M” z Chorzowa.

I miejsce: Zespół wokalny - instrumentalny z Kolbuszowej.

II miejsce: Zespół „OPUS” z Frysztaka.

III miejsce: Tercet „LA-KLA-MA” z Tarnowa.

KATEGORIA ZESPOŁY TANECZNE:

Grand Prix: Zespół taneczny z przedszkola nr 14, Zespół „do-Re-Mi” z Tarnowa.

I miejsce: Zespół „Sylaba” z Nowego Targu, Zespół z ZNSS z Tarnowa, WTZ „Taka Wola” z Woli Rzędzińskiej, Zespół „Szok” z Skawiny.

II miejsce: Zespół „Tarlandia” z WTZ, Zespół „Milusioki” z Nowego Targu, Zespół „RYTM” z Frysztaka.

III miejsce: Zespół taneczny ze Zbylitowskiej Góry, Zespół „Pieguski” z Nowego Targu.

Pucharem Prezydenta Miasta Tarnowa nagrodzono:

1. Zespół „Sylaba” z Nowego Targu
2. Anna Dudek z Tarnowa
3. Zespół z Zespołu Szkół dla Nieślyszących i Słabo Słyszających w Tarnowie.

Sztuka bez barier

XXII Festiwal Artystyczny dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej pn. „Śpiewaj z nami”



W dniach od 20 do 21 listopada br. w Teatrze im. Ludwika Solskiego w Tarnowie odbył się XXII Ogólnopolski Festiwal Artystyczny dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej pn. „Śpiewaj z nami”. Honorowy patronat nad festiwalem objął prezydent miasta Tarnowa Roman Ciepiela.

Ponad 50 występów zobaczyli uczestnicy XXII Festiwalu Artystycznego dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej pn. „Śpiewaj z nami” odbywającego się w Teatrze im. L. Solskiego w Tarnowie.

Przeгляд jest imprezą popularyzującą zdolności muzyczno-wokalne osób z niepełnością intelektualną. Festiwal organizowany jest dla dzieci, młodzieży i dorosłych z różnym stopniem upośledzenia umysłowego, z zaburzeniami sprzężonymi oraz z autyzmem. Uczestniczą w nim dzieci z przedszkoli integracyjnych, przedszkoli specjalnych, szkół specjalnych, specjalnych ośrodków szkolno-wychowawczych, jak również dorosłe osoby, uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej.

- *Kochamy nasz tarnowski teatr, czujemy się tu bardzo dobrze, a dodatkowo profesjonalna scena mobilizuje uczestników. Nasi artyści często otwierają się podczas takiego występu, ma to wartość terapeutyczną* - podkreśla **Halina Bartnik**, pomysłodawczyni i koordynatorka przeglądu. Tarnowski festiwal jest jedną z nielicznych tego typu imprez w Polsce. - *Festiwal od początku cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem. Uczestnicy rok rocznie zaskakują mnie pomysłowością, występy taneczne są prezentowane na poziomie teatrów tańca* - dodaje.

Udział w festiwalu to duże wyzwanie artystyczne. - *Zaprezentowaliśmy taniec nowo-*

czesny o tematyce ekologicznej, czyli o tym co dzieje się ze światem, kiedy człowiek za bardzo ingeruje w środowisko naturalne. Pokazaliśmy to w formie opowieści ruchowej przy muzyce, do której przygotowaliśmy się przez cztery miesiące, gdyż próby rozpoczęliśmy jeszcze w maju - opowiada **Katarzyna Adamczyk-Janas**, wychowawca grupy z Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Zbylitowskiej Górze.

Uczestnicy zaprezentowali się w formach wokalnych i tanecznych. Byli wśród nich prawdziwi weterani. - *Na festiwalu występujemy od samego początku. W tym roku mamy dwie reprezentacje. Z jednej strony zabawny duet z piosenką „Oczy zielone” zespołu Akcent, a z drugiej klasyczna „Ave Maria”. Do festiwalu przygotowaliśmy się około trzech miesięcy* - mówi **Katarzyna Tulik**, opiekun grupy z Warsztatów Terapii Zajęciowej przy ulicy Ostrowskich.

Festiwal ma zasięg ogólnokrajowy, dlatego w tym roku ze swoimi przedstawieniami przyjechały zespoły m.in. z Chorzowa, Rzeszowa, Leżajska, Nowego Targu czy Skawiny. Uczestnikami festiwalu były dzieci i młodzież z Ośrodków Szkolno Wychowawczych, Warsztatów Terapii Zajęciowej, z przedszkoli integracyjnych z Chorzowa, Nowego Targu, Nowego Sącza, Rzeszowa, Kolbuszowej, Frysztaka, Makowa Podhalańskiego i Tarnowa.

Organizatorami festiwalu było Stowarzyszenie Bądźmy Razem Na Rzecz Integracji Społecznej Osób Niepełnosprawnych oraz Specjalny Ośrodek Szkolno Wychowawczy w Tarnowie.

oprac. A. Piwko
fot. nieslyszacytarnow.pl

Udar mózgu jest najpoważniejszą chorobą naczyniową mózgu oraz jednym z największych problemów w medycynie. Na całym świecie stanowi trzecią w kolejności przyczynę zgonów i główny powód niesprawności u osób powyżej 40. roku życia. Każdy słyszał nieraz to określenie, a niektórzy zetknęli się z nim bliżej. Zlekceważenie pierwszych objawów udaru mózgu może doprowadzić do śmierci. Dlatego niezwykle ważna jest umiejętność rozpoznawania jego symptomów i udzielania pierwszej pomocy. Dla życia chorego liczy się każda minuta. W dobie nowoczesnych leków, szczególnie ważny jest czas od momentu wystąpienia objawów do dotarcia chorego do szpitala.

Udar mózgu to zespół objawów klinicznych związanych z nagłym wystąpieniem ogniskowego lub uogólnionego zaburzenia czynności mózgu, utrzymujący się dłużej niż 24 godziny i niemający innej przyczyny niż naczyniowa. Udary mózgu dotyczą około 0,5 proc. ogólnej populacji. Ponad połowa występuje u osób powyżej 70. roku życia. W Europie rocznie notuje się milion nowych zachorowań na udar mózgu. W Polsce rocznie osiąga około 70 tys. osób, z czego aż 30 tys. umiera w ciągu miesiąca. Ci, którym udaje się przeżyć ostrą fazę choroby, wymagają zwykle opieki bliskich ze względu na występujący po udarze niedowład bądź częściowy paraliż ciała.

Udar mózgu - rodzaje. Istnieje kilka podziałów udarów w zależności od aspektu, który obierze się jako kryterium. Jeśli podział udarów opiera się na patomechanizmie, który prowadzi do uszkodzenia tkanki mózgowej, to możemy wyróżnić:

1) udary niedokrwienne, inaczej zawały mózgu (85-90 proc. przypadków): zakrzepowo-zatorowe, zatorowe, hemodynamiczne - w wyniku obniżenia ciśnienia tętniczego i krytycznego spadku regionalnego przepływu mózgowego (bez przeszkody w naczyniu).

2) Udary krwotoczne (10-15 proc. przypadków) – krwotoki śródmózgowe.

Jeśli podzielić udary ze względu na dynamikę, można wyróżnić: przejściowe napady niedokrwienne (TIA) - objawy ustępują w ciągu 24 godzin; udar ustępujący (RIND) - objawy ustępują w ciągu 3 tygodni; udar dokonany (CS) - objawy utrzymują się na stałym poziomie lub nasilenie maleje tylko częściowo; udar postępujący (PS) - objawy występują nagle, a następnie narastają stopniowo lub w postaci kolejnego zaostrzenia. Udary mózgu w obszarze unaczynienia przez tętnice szyjne występują u około 85 proc. chorych, a w obszarze zaopatrywanym przez tętnice kręgowe – u 15 proc.

Jakie są przyczyny udaru mózgu? Przyczyny udaru mózgu mogą być różne – jednak wszystkie wiążą się z zaburzeniami w przepływie krwi przez organizm. Zaburzenia te powodują: zator, zakrzep, spadek ciśnienia tętniczego krwi, prowadzące do osłabienia krążenia krwi w określonych obszarach mózgu.

Przyczyny udaru mózgu dzielimy na modyfikowalne i niemodyfikowalne. **Przyczyny modyfikowalne:** osoby chorujące na nadciśnienie tętnicze, cukrzycę i choroby serca są narażone na większe ryzyko wystąpienia udaru niedokrwinnego. Podobne ryzyko dotyczy osób z podwyższonym cholesterol. Wpływ na stan zdrowia ma też otyłość, brak aktywności fizycznej, dieta bogata w tłuszcze, alkoholizm i palenie papierosów. Kolejno należy wziąć pod uwagę ogólne choroby naczyń, dnę moczanową czy zespół bezdechu sennego. Pacjenci, którzy mają problemy z zaburzeniami krzepnięcia i przebyli w przeszłości udar, narażeni są na ryzyko wystąpienia udaru mózgu. Również zażywanie kokainy, amfetaminy czy dna moczanowa, są przyczynami choroby. **Przyczyny niemodyfikowalne:** osoby po przebytych udarach lub, u których w rodzinie ktoś z krewnych miał udar, również są narażeni. Istotne są genetyczne uwarunkowania, które w dużej mierze wpływają na wystąpienie choroby. Do przyczyn zaliczamy wiek (największe ryzyko od 55. roku życia), kolor skóry (rasa żółta i czarna) oraz pleć: męska.

Jakie są objawy udaru mózgu? W przypadku udaru mózgu objawów nic nie poprzedza. Może się wydarzyć o każdej porze dnia, jednakże najczęściej zdarza się w nocy, a chorzy zaczynają odczuwać objawy udaru mózgu po przebudzeniu. Często zdarza się również podczas wykonywania codziennych czynności. W czasie udaru objawy zależą od lokalizacji ogniska uszkodzenia tkanki mózgowej. Pogorszenie stanu ogólnego następuje nagle, często po dużym wysiłku lub stresie. Zwykle występuje bardzo silny ból głowy, nudności i wymioty. Typowo

Z rehabilitacją za pan brat

Udary mózgu: skąd się biorą i jakie dysfunkcje powodują?

w ciągu kilku minut dochodzi do utraty przytomności, może rozwinąć się stan śpiączkowy. Zwykle występuje porażenie połowicze, opadanie kącika ust po stronie porażonej (objaw fajki), mogą występować objawy oponowe. Krwotok mózdzku zwiększa ryzyko wklonowania, co jest zagrożeniem życia. Małe udary krwotoczne, przebiegające z niewielkimi zaburzeniami świadomości, może cechować zależnie od umiejscowienia:

- płat czołowy - ból okolicy czołowej, niedowład połowiczny dotyczący przeciwnej połowy ciała w stosunku do półkuli dotkniętej udarem lub rzadko monopareza,
- płat ciemieniowy - ból okolicy ciemieniowo-skroniowej, zaburzenia czucia,
- płat skroniowy - bóle okolicy skroniowej, niedowidzenie kwadrantowe,
- płat potyliczny - ból oka po stronie udaru, niedowidzenie połowicze.

Jak rozpoznać czy to udar? Lekarze przeprowadzają liczne badania diagnostyczne, aby rozróżnić udar mózgu od udaru krwotocznego oraz ustalić jego przyczyny. Jakże zatem stosuje się badania w udarach mózgu i napadach niedokrwiennych?

1. TK - tomografia komputerowa: to jedno z podstawowych badań, które zaleca się w rozpoznaniu udarów mózgu. Lekarze są w stanie rozróżnić dzięki niej rodzaj udaru, zaraz po przywiezieniu pacjenta do szpitala. Dzięki TK można potwierdzić, że udar mózgu występuje, lecz nie można wykluczyć, że do niego nie doszło.

2. MRI - rezonans magnetyczny: bardziej kosztowne i trudno dostępne badanie. Pomaga zlokalizować zmiany udarowe po kilku godzinach, mimo że badanie to jest rzadziej wykonywane, w niektórych sytuacjach jest najważniejsze: udar zatokowy, ogniska niedokrwienne w tylnym dole czaszki czy podejrzenie encefalopatii miażdżycowej Binswagera.

3. Dyfuzyjna technika echoplanarna i perfuzyjna dynamiczna technika echoplanarna: to dwa badania, które dosyć wcześniej ujawniają zmiany niedokrwienne.

4. Przechyłkowa ultrasonografia dopplerowska: badanie nieinwazyjne, które przedstawia przepływ krwi w naczyniach śródczaszkowych.

5. Badania kardiologiczne, a także saturacja, morfologia krwi i OB, obrazowanie naczyń, EKG (holter), holter ciśnieniowy (24-godzinny), elektroencefalografia, elektrokardiografia, echokardiografia, układ krzepnięcia, czy białko ostrej fazy.

Jak leczyć udar mózgu? Prawidłowe funkcjonowanie komórek nerwowych człowieka uzależnione jest m.in. od regularnego dostępu do tlenu - giną już po kilku minutach od jego przerwania. Dlatego właśnie niemożliwe jest ich odtworzenie. Leczenie udaru mózgu polega zatem na zapewnieniu możliwie najlepszych warunków krążenia mózgowego w pobliżu obszaru martwicy. Do leczenia udaru i jego konsekwencji używa się kwasu acetylosalicylowego.

Należy pamiętać o pielęgnacji i rehabilitacji chorych, którzy przebyli udar mózgu. Ważne jest unikanie odleżyn i zapalenia płuc, którym zapobiegać można dzięki częstym zmianom pozycji, oklepywaniu klatki piersiowej i gimnastyce oddechowej. Rehabilitacja chorych z udarem lewej półkuli powinna również obejmować mowę. Odpowiednie ćwiczenia z przygotowanym do tego logopedą pozwolą na znacznie szybszy i pełniejszy powrót zdolności do komunikowania się za pomocą mowy.

Końcowy wynik leczenia udaru mózgu, to znaczy stopień pozostałego niedowładu, zaburzeń mowy i innych funkcji, zależy od bardzo wielu czynników, bardzo trudnych do oceny we wczesnym okresie udaru. Pełna lub znaczna poprawa jest bardziej prawdopodobna, jeśli chory nie miał wcześniej uszkodzeń mózgu, zarówno ogniskowych (przebyty wcześniej udar, także bez objawów klinicznych), jak i uogólnionych (nadciśnienie, cukrzyca, niewydolność krążenia). Rokowanie, które warunkuje intensywność postępowania rehabilitacyjnego, powinno być ustalane bardzo ostrożnie i indywidualnie przez doświadczanego lekarza.

Fizjoterapia po udarze mózgu. Wczesne rozpoczęcie fizjoterapii ma na celu przeciwdziałanie skutkom unieruchomienia oraz zmniejszenie stopnia dysfunkcji.

Pierwszy z celów realizowany jest poprzez ćwiczenia oddechowe, oklepywanie, które mają na celu usprawnienie funkcjonowania układu oddechowego, ćwiczenia kończyn - stymulujące krążenie obwodowe i zapobiegające powstawaniu zmian zakrzepowo-zapalnych, czy utrzymanie prawidłowej higieny skóry, bielizny, pościeli jako profilaktyka przeciwodleżynowa.

Od pierwszej doby pobytu w szpitalu należy zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie chorego. Odpowiednie pozycje mają na celu zapobieganie powstawania przykurczów jednej grupy mięśniowej i rozciągnięciu innej.

Skutkiem udaru mózgu mogą być deficyty ruchowe w postaci niedowładów jednostronnych kończyny dolnej i/lub górnej, prowadzące do niepełnosprawności. Podjęcie wczesnej rehabilitacji ma na celu przeciwdziałanie tym skutkom ruchowym i przywrócenie sprawności chorego. Terapia prowadzona jest w ten sposób, aby chory mógł nauczyć się poprawnego wykonywania każdego ruchu. Ćwiczenia powtarzane są wielokrotnie, aby stymulować ocalałe komórki nerwowe i utworzyć nowe połączenia, które warunkują powrót utraconych funkcji.

Praca z chorym składa się z kilku faz. Pierwsza z nich ma za zadanie pionizację pacjenta i rozłożona jest na kilka dni. Częściową pionizację rozpoczyna się w łóżku od podniesienia zagłówka i przyzwyczajania pacjenta do pozycji siedzącej. Na tym etapie przywracana jest kontrola osi ciała oraz stymulowane są odruchy postawne. W kolejnych dniach chory sadzany jest w łóżku ze spuszczonej nogami. W tej pozycji chory powinien być karmiony. Jest to również komfortowa pozycja do wykonywania ćwiczeń kończyn górnych. Ponieważ równoległe z pionizacją chory uczony jest wykonywania ruchów w określony sposób, czyli wzorców ruchowych. Każdy z tych wzorców jest częścią składową określonej funkcji ruchowej. Jeśli pozycja siedząca w łóżku jest dobrze tolerowana, fizjoterapeuta przesadza chorego na fotel lub wózek inwalidzki. Następnym etapem jest pełna pionizacja przy asekuracji fizjoterapeutów. W pozycji stojącej realizuje się szereg ćwiczeń równoważnych, które przygotowują do następnego etapu, czyli chodzenia. Pierwsze próby chodzenia mogą być podejmowane z wykorzystaniem balkonika, poręczy lub trójnoga. W miarę opanowywania tej umiejętności chory otrzymuje do wspierania kij, a w końcowym etapie chodzi z asekuracją fizjoterapeuty. Trzeba pamiętać, aby rodzina zapewniła choremu odpowiednie obuwie, obejmujące piętę i wykonane z miękkiej zelówki.

Oprócz zaburzeń ruchowych mogą wystąpić zaburzenia mowy, poznawcze, dlatego też ważne jest, aby równoległe z terapią ruchową zapewnić pacjentowi terapię logopedyczną i neuropsychologiczną. Poprawa tych funkcji zwiększy szanse powodzenia kinezyterapii.

Rehabilitacja powinna rozpoczynać się na oddziale, na którym przebywa chory i stąd bezpośrednio powinien trafić na oddział rehabilitacji neurologicznej, gdzie realizowany jest program „wczesnej rehabilitacji poudarowej” trwający 3-9 tygodni. Na oddziale rehabilitacji kontynuowana jest wcześniejsza terapia. Wszystkie czynności tam podejmowane dążą do udoskonalenia funkcji chodu i przywrócenia sprawności ruchowej kończyny górnej.

Jak zapobiegać udarom? Kontrolować czynniki zwiększające ich ryzyko - należy regularnie wykonywać pomiary ciśnienia, postępy cukrzycy, stosować odpowiednią dietę oraz praktykować zdrowy tryb życia. Do obowiązków pacjenta zalicza się także monitoring przebiegu miażdżycy. Dotyczy to przede wszystkim udarów niedokrwiennych. W profilaktyce pierwotnej istotne jest dokładne przyjrzenie się chorobom, które mogą wpływać na udar mózgu. Należy zacząć od leczenia przeciwzakrzepowego chorób serca, cukrzycy czy nawet stanów przedcukrzycowych. Palisz papierosy? Zapomnij o nich. Postaw na zdrowy tryb życia i aktywność fizyczną. To właśnie dzięki takim nawykom oraz profesjonalnej opiece we wczesnej fazie udaru udaje się ograniczać śmiertelność wśród chorych.

Ważne i pomocne adresy:

- Fundacja Udaru Mózgu: fum.info.pl
- Dla pacjentów po udarze mózgu: poudarzemozgu.pl

Rzeszów

Szkolenia cyfrowe z obsługi komputera dla seniorów i osób niepełnosprawnych

Projekt adresowany jest do osób uczących się, pracujących lub zamieszkujących na obszarze woj. Podkarpackiego (w rozumieniu przepisów Kodeksu Cywilnego), zainteresowanych z własnej inicjatywy zdobyciem, podniesieniem lub uzupełnieniem umiejętności i kompetencji cyfrowych, przy czym warunkiem koniecznym do zakwalifikowywania do projektu jest spełnienie poniższego tj:

- posiadanie statusu osoby o niskich kwalifikacjach (ISCED 3 włącznie) - mak. liceum ogólnokształcące, liceum profilowane, technikum, uzupełniające liceum ogólnokształcące, technikum uzupełniające, zasadnicza szkoła zawodowa.
- osoby niepełnosprawne w wieku 25 lat i więcej
- osoby w wieku 50 lat i więcej (osoba, która w dniu rozpoczęcia udziału w projekcie miała ukończone 50 lat);

Nabór na szkolenia jest otwarty dla wszystkich zainteresowanych spełniających kryteria, a udział w projekcie jest bezpłatny. W ramach projektu Beneficjent tj. Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania z siedzibą w Rzeszowie, zapewnia uczestnikom szkoleń:

- materiały szkoleniowe, tj. podręcznik
- certyfikaty IC3 – Internet and Computing Core Certification – po pozytywnym wyniku z egzaminu otrzymanym przez UP.

Rekrutacja zostanie przeprowadzona zgodnie z wytycznymi w zakresie realizacji zasady równości szans i niedyskryminacji, w tym dostępności dla osób z niepełnosprawnościami oraz zasady równości szans kobiet i mężczyzn w ramach funduszy unijnych na lata 2014 – 2020.

W ramach projektu oferowane są szkolenia informatyczne, obejmujące:

1. Podstawy komputera:

- komputer, budowa, funkcjonowanie, sposób działania;
- podstawowe urządzenia, np. drukarki, skanery itd.;
- właściwe użytkowanie komputera, ochrona przed uszkodzeniami;
- problemy ze sprzętem; diagnostyka i rozwiązywanie problemów;
- oprogramowanie; najważniejsze funkcje i aplikacje, uruchamianie ich, zarządzanie nimi i ich aktualizacje;
- zarządzanie plikami i folderami, tworzenie skrótów, nowych folderów;
- inne systemy operacyjne (np. Linux, Macintosh itd.).

2. Kluczowe programy i aplikacje:

- arkusze kalkulacyjne,
- uruchamianie podstawowych aplikacji, identyfikacja i modyfikacja,
- praca z dokumentami, współpraca z innymi aplikacjami,
- podstawowe narzędzia np. formatowanie, edycja dokumentu i automatyzacja procesów, zabezpieczanie dokumentów tekstowych, edytowanie danych i formatowanie,
- edytowanie danych, formatowanie, zarządzanie danymi, podstawowe formuły obliczeniowe oraz najważniejsze formuły i funkcje,
- tworzenie arkuszy i zarządzanie nimi, wykresy i obrazki, tworzenie prezentacji, zarządzanie danymi,
- sposoby zarządzania i edycji prezentacji.

3. Internet i praca on line:

Korzystanie z przeglądarki internetowej

Korzystanie z poczty elektronicznej

Korzystanie z komunikatorów internetowych

Fora internetowe

Bankowość elektroniczna i zakupy i sprzedaż w Internecie

Encyklopedie i tłumacze internetowi

Mapy internetowe i internetowe portale pogody

Portale społecznościowe

Media cyfrowe

Podróże oraz hobby.

Szkolenia będą prowadzone w czasie dostosowanym do możliwości uczestników Projektu i w miejscach bez barier architektonicznych.

Dokumenty rekrutacyjne – komplet dokumentów należy złożyć do Biura Projektu w Rzeszowie, w terminie uzgodnionym z przedstawicielem projektu w biurze Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie, ul. Sucharskiego 2, 35-225 Rzeszów od poniedziałku do piątku w godz. 8-16, kontakt tel. 880-416-508 lub biuro@szkoleniait.wsisz.pl. / redakcja

Dom Pomocy Społecznej w Białymstoku obchodził 50-lecie istnienia



Placówka powstała jako Państwowy Dom Pomocy Społecznej dla Dzieci, w którym opiekę znalazły dzieci z upośledzeniem umysłowym w stopniu znacznym i głębokim. Dziś w ośrodku prowadzonym przez Miasto Białystok przy ul. Baranowickiej mieszka ponad 300 osób - dzieci i młodzież oraz dorośli. Są niepełnosprawni fizycznie i intelektualnie, część to osoby z przewlekłymi chorobami psychicznymi.

W uroczystym spotkaniu z tej okazji udział wzięli podopieczni placówki i ich rodzice, pracownicy, władze miasta i województwa oraz p.o. dyrektora Oddziału Podlaskiego PFRON Grażyna Bogdańska. Jubileusz był okazją do uhonorowania zasłużonych pracowników DPS wyróżnieniami. Podopieczni placówki zaprezentowali specjalnie przygotowany na tę okazję program artystyczny. / oprac. M. Poręba



Nasze ŚDS-y W Jaśle rusza nowy ŚDS

Od 1 grudnia br. w Jaśle rozpocznie swoją działalność Środowiskowy Dom Samopomocy (ŚDS). Mieścić się on będzie przy ul. Szkolnej 25, w nowym budynku Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, a obejmie swoim dziennym wsparciem 20 osób z zaburzeniami psychicznymi. Obecnie trwa nabór uczestników.

Uczestnicy będą mogli korzystać z form wsparcia dotyczących funkcjonowania w codziennym życiu, nabywania umiejętności praktycznych i umiejętności interpersonalnych. Ponadto prowadzone będą zajęcia w sali doświadczania świata, sali rehabilitacji ruchowej oraz w pracowni rękodzieła artystycznego.

ŚDS obejmie wsparciem 20 osób z zaburzeniami psychicznymi: w tym 10 osób przewlekłe psychicznie chorych oraz upośledzonych umysłowo i wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych oraz 10 osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności o symbolu 12-C, 01-U, 02-P, 10-N, 11-I wraz ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji.

Wnioski o skierowanie do ŚDS można składać w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Jaśle (ul. Kochanowskiego 3)

od poniedziałku do piątku w godz. 7.30 - 9.00 oraz od 14.00 - 15.30. Szczegółowe informacje dotyczące naboru, w tym wymaganych dokumentów, można uzyskać pod numerem telefonu: 13 / 446 32 28 (w tych samych godzinach co przyjmowanie wniosków).

Środki na utworzenie i funkcjonowanie ŚDS, Miasto Jasło pozyskało z budżetu państwa. Dom prowadzony będzie w ramach realizacji programu kompleksowego wsparcia dla rodzin „Za życiem” na lata 2017-2021, Priorytet III Usługi wspierające i rehabilitacyjne pkt 3.2.

Agnieszka Piwko



Jesienią i zimą, kiedy stale narażeni jesteśmy na wychłodzenie, bakterie i wirusy najważniejsze jest regularne wzmacnianie odporności organizmu. Nie dopiero wtedy, kiedy coś nas „bierze”, ale przez cały sezon jesienno - zimowy. Zdrowy organizm dzielnie broni się wówczas przed infekcjami, a nawet jeżeli zdarzy nam się przeziębienie, przebiega ono łagodniej i szybciej.

Na odporność organizmu wpływa cały nasz styl życia, czyli to co jemy, w jaki sposób funkcjonujemy, ile godzin śpimy, czy nawet jaki jest poziom naszego stresu. Dziś skupmy się na prostym i naturalnym sposobie podniesienia naszej odporności, którą bez większego wysiłku możemy zastosować codziennie.

1. Imbir (świeży i suszony). Imbir działa antybakteryjnie, przeciwzapalne i rozgrzewająco, dlatego w sezonie jesienno-zimowym warto używać go codziennie. Ze świeżego korzenia imbiru można zrobić herbatkę, bądź dodać kilka plasterków do koktajlów warzywno-owocowych lub deserów. Suszony dodaje się do zup i dań na ciepło.

Herbatka imbirowa dla 2 osób

1-2 cm korzenia imbiru
sok z połówki cytryny
1 łyżka naturalnego miodu
2 szklanki gorącej wody
Obrany i pokrojony w plastry imbir zalej gorącą wodą, poczekaj aż trochę przestygnie, a następnie dodaj sok z cytryny i miód.

Szybki deser imbirowy

2 cm korzenia imbiru
200 ml mleka kokosowego
1 łyżka miodu naturalnego
szczypta wanilii i cynamonu
Składniki wystarczy zmiksować i schłodzić w lodówce.

2. Cytryna i miód. Woda z sokiem z cytryny i miodem to połączenie znane chyba każdemu kto stara leczyć się i zdrowo odżywiać. Ma działanie wzmacniające i antybakteryjne, dodatkowo pozytywnie wpływa na trawienie. Oprócz tego napoju można także sięgnąć po sos miodowy z olejem lnianym, jako zdrowy i smaczny dodatek do sałatek.

Przepis na sos z miodem, olejem lnianym i cytryną

2 łyżki naturalnego miodu
1 łyżka przegotowanej, chłodnej wody
sok z połówki cytryny

Odżywiamy się zdrowo

9 naturalnych sposobów na wzmocnienie odporności



ok. 10 łyżek oleju lnianego
opcjonalnie kilka kropli octu balsamicznego,
świeżo mielony pieprz
Miód połącz z łyżeczką wody i sokiem z cytryny, a następnie dodaj olej lniany i wszystko dokładnie ze sobą zmieszaj. Sos można użyć do różnych sałatek; świetnie pasuje do rukoli i świeżego szpinaku.

3. Domowe soki owocowe. Kiedy nadchodzi jesienny czas, do herbaty dodaję sok z malin, czarnej porzeczki, winogron lub czarnego bzu. Traktuję je jako dodatek dla zdrowia nie tylko dzięki zawartości witaminy C, ale właściwościom rozgrzewającym.

4. Czosnek i cebula. To naturalne antybiotyki, które pomagają zwalczać bakterie, wirusy i grzyby. Przez cały rok dodaję je do potraw, a w okresie szalejącej grypy przygotowuję z nich syrop i wieczorem wypijam po łyżce syropu z czosnku i cytryn.

Przepis na syrop z czosnku i cytryn

10-15 ząbków czosnku (o różowym kolorze)
3 cytryny
200 ml letniej wody
2-3 łyżki naturalnego miodu
Cytryny wyparz i wyciśnij z nich sok (razem z miąższem, bez pestek), do niego dodaj obrany i wyciśnięty czosnek, a następnie zalej ciepłą wodą. Można dodać także miód. Syrop zalej wodą i przelej do butelki lub słoika, po czym odstaw do lodówki na 2-3 dni. Syrop może być przechowywany w lodówce kilka tygodni, czyli aż skończysz codzienną kurację.

5. Tran. W okresach przeziębień jest zdecydowanie potrzebny. Tran dzięki zawartości kwasów omega-3 i omega-6 oraz witaminy A działa przeciwzapalnie, uszczelnia błony śluzowe i zwiększa odporność organizmu na wirusy i bakterie.

6. Duże dawki witaminy C. Witamina C ciągle za mało doceniana jest w leczeniu poważnych schorzeń, chociaż coraz częściej mówi się o tym, że przyjmowanie jej w dużych dawkach może przynosić spektakularne rezultaty i wspierać m.in. leczenie raka. W codziennym wzmacnianiu odporności i walce z toksynami też jest nieoceniona. Oczywiście można ją suplementować, ja jednak polecam naturalne źródła witaminy C w pożywieniu: papryce, natce pietruszki, ziemniakach, zielonych koktajlach.

Pietruszkowa lemoniada

pęczek natki pietruszki
2 cytryny
1 łyżka miodu
dzbaneq letniej wody
Natkę pietruszki dokładnie umyj i zmiksuj w blenderze z dodatkiem wody. Dodaj resztę wody, wyciśnięty sok z cytryny i miód. Taką lemoniadę możesz pić przez cały dzień między posiłkami.

7. Naturalne probiotyki. Zdrowie i naturalna odporność organizmu zaczynają się od jelit. Tym, co naturalnie wspiera nasze jelita są probiotyki takie jak kiszona kapusta i ogórki (nie kwaszone!), naturalny kefir czy niepasteryzowany jogurt naturalny.

8. Ostre przyprawy. Gdy robi się chłodniej, częściej używam wyraziste dodatki do potraw jak chilli, pieprz cayenne, papryczki jalapeño, czy kurkumę. Dodaję je do zup i warzywnych dań na ciepło. Zawarta w ostrych przyprawach kapsaicyna rozgrzewa, stymuluje do produkcji przeciwciał i poprawia odporność organizmu, kurkumin natomiast zawarty w kurkumie ma właściwości przeciwzapalne.

9. Dieta bogata w warzywa i owoce. To czego potrzebujemy dla zdrowia to pełna witamin i minerałów dieta. Warzywa i owoce są istotną jej częścią i ważne, żeby jesienią i zimą nie zapominać o dodawaniu ich do posiłków. Teraz możemy cieszyć się sezonowymi warzywami korzeniowymi, czyli dynią, cukinią, jabłkami, gruszkami i wieloma innymi pysznościami. Zimą, kiedy wybór świeżych warzyw i owoców jest mniejszy można przetrzymać się na mrożonki bądź częściej sięgać po produkty importowane.

Agnieszka Piwko

NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ W SPORCIE (jak i w życiu) TO NIE PRZESZKODA !

Niepełnosprawność jest problemem, z którym boryka się wiele osób. Pod tym pojęciem jednak kryje się cały wachlarz problemów, zarówno fizycznych jak i psychicznych, bardziej lub mniej poważnych. Jak więc wygląda życie niepełnosprawnego człowieka? Jak radzi sobie z codziennością? Skąd bierze siłę, by walczyć, bo przecież każdy dzień jest jak pole bitwy, pole przetrwania, gdzie mimo bliskich, tak naprawdę jest sam. To właśnie ten człowiek przeżywa ból i nikt nie jest w stanie zrozumieć jego sytuacji dopóki sam się w niej nie znajdzie. Jak zatem tacy ludzie, tak skrzywdzeni przez los mają siłę do wykonywania przeróżnych sportów? A może to właśnie sport daje im nadzieję, poczucie spełnienia wewnętrznego i świadomość, że są czegoś warci. Przecież ich życie i tak musi toczyć się wokół jakiejś niesprawności fizycznej, bądź umysłowej. Może to właśnie sport jest ich odskocznią, zabawą, powodem do dumy?



**„Niepełnosprawność
nie jest przeszkodą
do realizowania
swoich marzeń”**

Tak naprawdę dla każdego z nich jest pewnie czymś innym. Patrząc z punktu medycyny sportowej każdy tydzień przynosi wiadomość o chorobach czy doznanych urazach znanych sportowców. Lekarze specjalizujący się w tej dziedzinie opracowują programy treningów i przeprowadzają badania kontrolne. Jednak trzeba mieć na uwadze, że pacjent sportowiec to szczególny rodzaj pacjenta, który powoduje, że medycyna sportowa różni się od innych gałęzi medycyny. Podczas wykonywania jakiegos sportu może się zdarzyć i tak, że sami nieumyślnie zrobimy coś, co może skutkować poważnymi obrażeniami. Nerozwaga może doprowadzić do tego, że stracimy swoją sprawność fizyczną, dzięki której mogliśmy wykonywać nasz ulubiony sport. Przecież uprawiając sporty musimy liczyć się z kontuzjami. Podczas wysiłku, pewne części ciała są szczególnie narażone na urazy. Pierwsze miejsce na tej liście zajmują kolana (około 24% wszystkich kontuzji), następne łydki i pięty (łącznie ze ścięgnem Achillesa) - 14%. Procentowy udział urazów innych części ciała to: 13% łokcie, 10% - golenie, 9% - barki, 9% - biodra i uda, 7% - głowa i twarz, 5% - kostki i stopy, 4% - nadgarstki i dłonie, 4% - brzuch, 1% - pachwiny.

Patrząc na te statystyki procentowe uświadamiamy sobie, że każdy sport niesie ze sobą ryzyko powstawania urazów, choć należy pamiętać i dodać, że są one różne przy uprawianiu rozmaitych dyscyplin sportowych. W sportach nie kontaktowych urazy może również powodować sprzęt sportowy używany w danej grze. Na takie urazy są wciąż narażeni osoby niepełnosprawne, ale aktywne sportowo. Bardzo ważne więc jest, by w razie wypadku w pobliżu był ktoś, kto umie udzielić pomocy.

Zastanówmy się zatem sami, jak wyglądałoby nasze życie w zetknięciu z rzeczywistością niepełnosprawności? Ciężko to sobie wyobrazić. Przykładowo życie na wózku inwalidzkim byłoby dla przeciętnego, zdrowego człowieka, czymś co można porównać do końca świata i bezcelowości dalszego życia. Dlatego, wiele też zależy od odporności psychicznej poszczególnych osób, ale nie mi oceniać.

Wrócić i wystąpić w zawodach, to marzenie praktycznie każdego sportowca. Sportowiec, który uległ kontuzji w czasie zawodów, zazwyczaj nadal bardzo chce brać w nich udział. Wiąże się z tym duże ryzyko. Kontynuowanie występu może przecież pogłębić uraz, zwłaszcza jeśli do uśmierzania bólu użyto okładów z lodu lub środków przeciwbólowych. Nie zapomnijmy, że ból to ostrzeżenie, że coś nie jest w porządku, a jeśli się go zmniejszy, chory tylko pogarsza swój stan, tłumiąc objawy choroby. Osoba, która „nosi” niewyleczony uraz zmniejsza szansę jego wyleczenia i dodatkowo naraża się na następną kontuzję. Dlatego wówczas musimy skonsultować się ze specjalistą, by nie pogorszyć swojego stanu fizycznego.

Zastanówmy się zatem jak możemy pomóc takim osobom? Co zrobić, żeby życie i rzeczywistość, w której tkwią była lepsza i bardziej im sprzyjająca. W tym celu musimy odsunąć się od swoich egoistycznych postaw i reakcji, a nawet uszczupliwych dopowiedzeń na temat osób niepełnosprawnych, które kiedykolwiek zdarzyło się nam powiedzieć. Wielu ludzi, osoby sprawne inaczej traktuje właśnie z pogardą, ironią, lekceważeniem. Takimi prozaicznymi przykładami, ale zaciągniętymi z życia może być zajmowanie miejsc parkingowych oznaczonych znakiem dla niepełnosprawnych. Czasami jednym powodem, dla którego nie zaparkujemy tam samochodu jest obawa, że służby porządkowe ukażą nas mandatem. Zamiast tego dajmy im do zrozumienia, że są dla nas równie ważni jak pełnosprawni. Możemy razem z nimi trenować, bądź uprawiać sporty zespołowe takie jak piłka nożna, krykiet, koszykówka, czy siatkówka. One wymagają od nas współpracy i zaufania,

dlatego będąc zarazem korzystne dla zdrowia, mogą stać się integralną częścią naszego życia.

Chciałbym również przytoczyć fenomenalny przykład postawy i zachowania, którą może być poruszająca historia **Katy Sullivan**. Jest to osoba zajmująca się aktorstwem oraz atletyką. Urodziła się bez dolnych części nóg. Całe swoje życie nosi protezy nóg. Dorastała w Alabamie w USA i prowadziła tam aktywne życie. To było zwykłe dzieciństwo, razem z rodzeństwem chodziła na siłownię i pobliski basen. Była szczęśliwa, ponieważ jej rodzina traktowała ją na równi z rodzeństwem. Dla każdego bardzo ważne jest to w jaki sposób traktują nas inni, a w szczególności rodzina. Kiedy była dzieckiem, nie lubiła nosić protez ponieważ ją spowalniały. Gdy inne dzieci pytały „co ci się stało?” - odpowiadała najczęściej „atak rekina”!

Uwielbiała tworzyć historie, ponieważ uważała, że nudne jest mówienie prawdy na ten temat. Katy wierzyła, że może osiągnąć wszystko czego zapagnie. Zafascynowała się filmem i sztuką aktorską. Ukończyła studia aktorskie i przenieśli się do Los Angeles, gdzie grała różne role w teatrze, telewizji i filmach. Powtarzała, że jeśli się czegoś chce, powinno się cały czas do tego dążyć i nie poddawać się. Kiedy jej protezyk zaproponował bieganie - odpowiedziała „tak”. W wieku 25 lat po raz pierwszy zaczęła biegać. Jako aktorka trzymała formę, więc nie stanowiło to dla niej problemu. Zdobyła specjalne protezy do biegania i otworzyła nowy rozdział w swoim życiu. **Katy Sullivan** była pierwszą osobą z dwoma protezami nóg na świecie, która wzięła udział w zawodach biegowych. W 2007 została wybrana do drużyny Paraolimpijskiej, lecz podczas treningu miała wypadek i straciła szansę na udział w Paraolimpiadzie w 2008 roku. Nie poddała się jednak i w 2012 roku zakwalifikowała się do finału w biegach na 100 metrów. Nie wygrała go, lecz pobiła swój życiowy rekord i ustanowiła tym samym nowy rekord USA. Powiedziała wtedy, że to był najpiękniejszy moment w jej życiu. Wzruszający przykład postawy tej młodej dziewczyny, dający nadzieję na życie, nad którym chociaż w pewnym stopniu sami możemy zapanować.

Takich historii jest wiele więcej. Możemy znaleźć je nie tylko za granicą, ale także w Polsce. Jednak zastanówmy się, czy wokół nas nie ma takiego bohatera, którego nie zauważaliśmy. Może wśród nas jest taka osoba, którą codziennie mijamy w drodze do pracy, szkoły, a my ignorowaliśmy ją przez cały czas nie dostrzegając jej czynów, zmagani i codziennego życia. Nie zdajemy sobie z tego sprawy. Dla nas codzienność jest po prostu codziennością, a dla ludzi sprawnych inaczej wyzwaniem, które postawiło przed nimi życie. Jednak trzeba mieć w świadomości, że wypadek może przydarzyć się każdemu, co może spowodować, że zostaniemy niepełnosprawni. Warto się nad tym głęboko zastanowić i przemyśleć czasami taką kwestię.

Stanisław Szpyrka,
trener piłki nożnej

