



TU TERAZ

BIULETYN INTEGRACYJNY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

CZERWIEC

2/53/2013

W NUMERZE:

O nas w kraju i na świecie strona **2**

Rada strona **3**

Rada Działalności
Pożytku Publicznego strona **4**

Sygnalizator nad
śmietnikiem strona **5**

Mam marzenie strona **6**

Zaburzenia odżywiania
śmiertelnie groźne strona **8**

Jeleniogórska Promenada
Bobru strona **11**

Dotknięcie Matterhornu strona **12**

Łeba zaprasza strona **13**

Dżungla z naszych marzeń,
czyli cieszę się, że jestem! strona **14**

Centrum Edukacji Archeo-
logicznej w Gdańsku strona **16**

Choroba Alzheimer'a strona **18**

Krzesełka krzywoliniowe strona **20**

Podnośniki pionowe strona **20**

Schodolazy strona **21**

Dieta Dukana strona **22**

Humor strona **24**



Łeba zaprasza

strona **13**



Festyn integracyjny w Cieplicach

strona **24**

Przeczytaj i przekazuj innym

Czytaj więcej w e-biuletynie: www.kson.pl/gazeta/gazeta.php

Przedstawiciele Karkonoskiej Koalicji Organizacji Pozarządowych „Masz Głos – Masz Wybór” odbyli spotkanie poświęcone określeniu obszarów działania w ramach akcji Fundacji im. Stefana Batorego i Szkoły Liderów na rok 2013. W całym kraju akcję podjęło około 250 organizacji pozarządowych, z czego 30 działających aktywnie organizacji pochodzi z terenu Dolnego Śląska. To prawie dwa razy więcej, niż liczba NGO zgłoszonych z województw łódzkiego lub wielkopolskiego. Na tym tle cieszy aktywność jeleniogórskich organizacji, z których aż 7 bierze udział w tegorocznej akcji. (Dla porównania: we Wrocławiu – 2, w Legnicy – 1, a w Wałbrzychu nie zgłosił się nikt).

Przypomnieć należy, że jeleniogórskie NGO pierwsze na Dolnym Śląsku debaty z cyklu „Masz Głos – Masz Wybór” przeprowadzały już w latach 2006-2007. Od tego czasu odbyło się ponad 40 spotkań z mieszkańcami i politykami, głównie w kontekście przyrzeczeń

wyborczych i ich realizacji. Godne podkreślenia jest, że akcja trafiając do szkół staje się coraz bardziej popularna wśród młodzieży. Nowymi obszarami w tegorocznej edycji akcji są: zadanie „Dostępni Samorządowcy” koordynowane przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych, „Budżet Obywatelski” koordynowane przez Stowarzyszenie „Goduszyń” oraz Stowarzyszenie „Nowoczesne Miasto”, „Inicjatywa lokalna” Zespołu Aktywności Społecznej „Sobieszów” oraz Stowarzyszenie „Mieszkańców i Sympatyków Alei Wojska Polskiego”, „Zróbmy to razem!” – zadanie koordynowane przez „All-ternatywę” – Stowarzyszenie Jeleniogórskiej Młodzieży, a także zadanie pod nazwą „Wspólna przestrzeń” prowadzone przez Jeleniogórskie Stowarzyszenie Osób Bezrobotnych. Koordynatorzy zapraszają wszystkie inne organizacje pozarządowe i mieszkańców z terenu miasta i powiatu do współpracy w trosce o budowę społeczeństwa obywatelskiego. Więcej informacji znajdzie Państwo na stronie www.maszglos.pl.

Tadeusz Siwek

KARKONOSKA TELEWIZJA INTEGRACYJNA



Rusza Karkonoska Telewizja Integracyjna – programy KTI można będzie oglądać w każdą ostatnią niedzielę miesiąca na antenie TV DAMI. Jak zwykle, w godzinnym bloku audycji TV, znajdzie się magazyn informacyjny prezentujący najważniejsze wydarzenia miesiąca ze

szczególnym podkreśleniem spraw związanych ze środowiskiem osób niepełnosprawnych. W każdym z programów znajdzie się również miejsce na krótki przegląd prasy, w którym zachęcać będziemy do lektury naszego biuletynu. W programach KTI nie odchodzimy od rozmów na aktualne tematy, dodając do nich „Pytania do...”, czyli pytania związane z istotnymi problemami miasta i regionu zaadresowane do konkretnych osób, w kompetencjach których poruszane sprawy się znaj-

dują. Ogłoszony został także konkurs na logo Karkonoskiej Telewizji Integracyjnej.

Przy okazji warto przypomnieć, że wszystkie programy KTI redagował i przygotowywał od początku Zespół Redakcyjny KSON przy współpracy i pomocy technicznej TV DAMI, która przez cztery lata istnienia KTI z wielką przychylnością i empatią wychodzi znacznie poza określone umową obowiązki. Programy KTI finansowane były w poszczególnych latach z kasy Urzędu Miasta Jeleniej Góry, a także ze środków Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego i Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Wszystkim, którzy przyczynili się do powstania i rozwoju Karkonoskiej Telewizji Integracyjnej bardzo serdecznie dziękujemy, a naszych czytelników i widzów prosimy o opinie na temat tych programów! Informujemy, że archiwalne programy KTI oglądać można na naszej stronie www.kson.pl.



**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**

BIULETYN INTEGRACYJNY



DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON



TPG Towarzystwo Pomocy
Głuchoniewidomym

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Współpraca: Towarzystwo Pomocy Głuchoniewidomym Oddział Pomorski, Fundacja Lepszy Świat dla Niepełnosprawnych w Gliwicach.

Redaktor Naczelny: Tadeusz Siwek, e-mail: gazeta@kson.pl

Redakcja: Bożena Wiecha-Grzech, Andrzej Grzelak, Elżbieta Schubert, Mirosława Joško, Monika Żak (Koordynator Projektu)

Adres wydawcy i redakcji: 58-500 Jelenia Góra, ul. Osiedle Robotnicze 47A, tel. 75 75 242 54 tel/fax 75 75 231 83, e-mail: redakcja.kson@wp.pl

Skład i druk: AD REM, 58-500 Jelenia Góra, ul. Okrzei 12, tel. 75 75 222 15 **Nakład 6000 egz.**

Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych oraz zastrzega prawo do skracania i redakcyjnego opracowania materiałów przyjętych do druku.

Tadeusz Siwek

„RADA”

Powiatowa Społeczna Rada do Spraw Osób Niepełnosprawnych przy Prezydencie Miasta Jeleniej Góry została powołana Zarządzeniem Prezydenta z dnia 21 września 2011 r. Na pierwszym posiedzeniu w dniu 11 października Rada ukonstytuowała się w następujący sposób: Stanisław Dziedzic (przewodniczący), Grażyna Pawlukiewicz-Rehlis (wiceprzewodnicząca), Wanda Nowak (sekretarz), Andrzej Broniszewski (członek) i Zygmunt Korzeniewski (członek).

Rada jest organem opiniodawczo-doradczym Prezydenta Miasta Jeleniej Góry. Do zakresu działania Rady, które nakłada jej ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (tekst jednolity Dz.U. z 2011 r. Nr 127, poz. 721), należy: inspirowanie przedsięwzięć zmierzających do: integracji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych; realizacji praw osób niepełnosprawnych; opiniowanie projektów programów działań na rzecz osób niepełnosprawnych; ocena realizacji programów; opiniowanie projektów uchwał i programów przyjmowanych przez radę miejską pod kątem ich skutków dla osób niepełnosprawnych.

W czasie pomiędzy październikiem roku 2011 a grudniem 2012 roku Rada odbyła 13 posiedzeń. W marcu br. z udziału w pracach Rady zrezygnował Andrzej Broniszewski, wiceprezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze, specjalista rehabilitacji medycznej, długoletni działacz na rzecz środowiska osób niepełnosprawnych, za działalność tę uhonorowany wieloma odznaczeniami i nagrodami. Uzasadniając swoją rezygnację, Andrzej Broniszewski podkreślał, że inaczej wyobrażał sobie pracę Rady, która jego zdaniem przez ponad dwa

lata nie wymyśliła nic pozytywnego dla rozwiązania wielu problemów jeleniogórskich inwalidów poprzestając jedynie na zatwierdzaniu podziału środków MOPS oraz akceptacji scenariuszy organizowanych w mieście imprez integracyjnych. Charakterystyczny dla działań Rady był brak określonego stanowiska dla działań Inicjatywy Obywatelskiej w sprawie miejsc parkingowych dla osób niepełnosprawnych, brak wsparcia dla inwalidy eksmitowanego zimą z mieszkania, a także innych rozwiązań zgłaszanych przez KSON. Dla Andrzeja Broniszewskiego oczywistym było, że Rada nie może zlecać instytucjom i urzędom miejskim zaspokajania wszystkich potrzeb zgłaszanych przez osoby niepełnosprawne, samo jednak poparcie takich wniosków i próśb mogłoby mieć bardzo ważne znaczenie.

W opinii Andrzeja Broniszewskiego związanej z działaniami Rady dla inicjatyw KSON szczególnie niekorzystne było nastawienie wiceprzewodniczącej, Pani Grażyny Pawlukiewicz-Rehlis (związanej z Polskim Związkiem Niewidomych), która wielokrotnie wypowiadała się negatywnie nie tylko na temat działań Sejmiku, w tym także wydawanego przez KSON biuletynu, którego treści oceniała jako kłamliwe i oszczercze. Spora część wypowiedzi Pani Grażyny Pawlukiewicz-Rehlis, która jest również wpływową radną Rady Miejskiej Jeleniej Góry, świadczą po prostu o jej osobistej niechęci dla inicjatyw integracyjnych. W tym miejscu przypomnieć należy, że proces integracji jest procesem społecznie niezwykle złożonym i wymaga, niezależnie od wspólnych działań organizacji pozarządowych, również aktywnego uczestnictwa wszystkich osób, struktur i urzędów działających na rzecz niepełnosprawnych.

Karolina Stokowska

RADA DZIAŁALNOŚCI POŻYTKU PUBLICZNEGO

Prezydent Miasta Katowice, Piotr Uszok, we wrześniu 2011 roku na wniosek organizacji pozarządowych powołał Radę Działalności Pożytku Publicznego. Jej powstanie miało przyczynić się do zacieśnienia i uporządkowania współpracy Urzędu Miasta z trzecim sektorem. Niedawno skończyła się pierwsza kadencja Rady, obecnie trwają wybory nowych członków. Po rocznej współpracy urzędnicy i pozarządowcy oceniają, czy Rada faktycznie działała z pożytkiem dla mieszkańców Katowic.

Rada Pożytku z urzędniczej definicji jest organem konsultacyjnym i opiniodawczym, a jej celem jest opiniowanie projektów uchwał i aktów prawa miejscowego dotyczących sfery pożytku publicznego. Na comiesięcznych posiedzeniach omawia się także bieżące sprawy i problemy zgłaszane przez organizacje pozarządowe.

W skład Rady weszło dwóch przedstawicieli rady miejskiej, sześciu urzędników oraz ośmiu delegatów organizacji pozarządowych działających w Katowicach. Z urzędnikami współpracowały organizacje takie jak Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Bona Fides”, Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Młodzieży „Dom Aniołów Stróżów”, Fundacja „For Animals” oraz Klub Integracji Katolickiej. Radzie nie przewodniczył żaden z przedstawicieli trzeciego sektora, a Krystyna Siejna, wiceprezydent Katowic.

Ze sprawozdania oceniającego współpracę miasta Katowice z organizacjami pozarządowymi

mi za rok 2012, przygotowanego przez urzędników wynika, iż Rada wydała 48 opinii do projektów uchwał, skierowała do Prezydenta Miasta 13 wniosków oraz otrzymała 6 wniosków ze strony organizacji pozarządowych.

Jak te liczby przekładają się na konkretne działania? Urzędnicy w swoim raporcie chwalą się między innymi udzielaniem pomocy ubogim i bezdomnym w ramach projektu PEAD, prowadzeniem placówek wsparcia dziennego (świetlice i kluby środowiskowe dla dzieci i młodzieży) czy dofinansowaniem działalności Warsztatów Terapii Zajęciowej.

Wydawałoby się, że Rada działała bardzo prężnie. Inne zdanie mają jednak przedstawiciele organizacji pozarządowych, którym przyszło z Urzędem Miasta współpracować. Przygotowali oni własny raport oceniający roczne funkcjonowanie Rady. Z dokumentu wynika, że pozarządowcy są rozczarowani współpracą z Miastem. Nie spodziewali się, że funkcja Rady będzie sprowadzała się głównie do opiniowania dokumentów. Według nich Rada nie spełniła swej roli.

Niezadowolenie organizacji pozarządowych poskutkowało odejściem z Rady kilku ich przedstawicieli. W kwietniu rezygnację z członkostwa złożyli prezes „Bona Fides” Grzegorz Wójkowski, Monika Bajka ze Stowarzyszenia Dom Aniołów Stróżów i Ewa Pytasz z Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej. W piśmie skierowanym do Prezydenta Miasta Katowice można przeczytać: „sprowadzanie roli Rady do ciała jedynie opiniującego goto-

we projekty uchwał, nad którymi tak naprawdę realnie nie jest możliwa dyskusja i nie jest możliwe wprowadzanie do nich zmian przez stronę społeczną, nie ma wiele wspólnego z założeniami *Ustawy o działalności pożytku publicznego i wolontariacie*”. Według przedstawicieli trzeciego sektora w Radzie brakowało rzetelnej, merytorycznej dyskusji. Pierwsze spotkania zmarnowano na opracowanie regulaminu Rady. Większość wniosków płynących ze strony społecznej spotykało się z negatywnym opiniowaniem Krystyny Siejny. „Ignorowanie naszych umów, brak zrozumienia w tej Radzie dla celów i zadań, dla których Rada została powołana, a także nasze przekonanie o braku pozytywnych efektów działania Rady Pożytku i z drugiej strony niechęć do walki – są powodem naszej narastającej frustracji i poczucia marnotrawienia czasu w pozorowanych działaniach Rady Pożytku, co w efekcie stało się przyczyną naszej rezygnacji” – argumentują Bajka, Pytasz i Wójkowski.

Organizacje pozarządowe w ramach Rady Pożytku Publicznego miały rozmawiać z urzędnikami o najważniejszych problemach miasta. Ich zamysłem była pomoc władzom w zrozumieniu potrzeb mieszkańców. Gdzie więc został popełniony błąd? Być może wynikał on z odmiennego rozumienia celów i funkcji Rady. Pozostaje mieć nadzieję, że współpraca urzędników z przedstawicielami trzeciego sektora w roku 2013 będzie znacznie bardziej owocna. Chodzi przecież o wspólne dobro mieszkańców Katowic.

SYGNALIZATOR NAD ŚMIETNIKIEM

Do KSONU dotarła kopia listu adresowanego do Wydziału Rehabilitacji Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Jeleniej Górze. Autor listu jest osobą od wielu lat niewidomą i jak to wynika z treści listu, niepokojąca jest dla niego konieczność segregacji śmieci, która w zestawieniu z jego niepełnosprawnością urasta do rangi poważnego problemu. Oto treść listu:

Nawiązując do rozmowy telefonicznej w dniu 16 maja br. z Waszym pracownikiem panią Sylwią Mysłicką wyjaśniam motywy mojego działania. Stan dotychczasowy jest taki, że jako niewidomy mam duże kłopoty z wyrzucaniem śmieci. Trudno jest mi trafić na śmietnik, zwłaszcza przy złej pogodzie. Dobrze jest, gdy ktoś z sąsiadów otworzy okno i mną pokieruje. Rozwiązać ten problem można w bardzo prosty sposób. Istnieją elektroniczne sygnalizatory dźwiękowe sterowane bezprzewodowo zwane dzwonkami bezprzewodowymi. Dzwonek taki należy zamontować na ścianie nad śmietnikiem. Ja, gdy będę wyrzucał śmieci przycisnę przycisk, który będę miał przy sobie. Sygnał dzwonka nad śmietnikiem doprowadzi mnie tam bezbłędnie. Po wyrzuceniu śmieci przyciskiem wyłączę sygnał. Koszt instalacji urządzenia nie powinien przekroczyć 300 zł. Wnoszę o sfinansowanie instalacji urządzenia w stu procentach w ramach likwidacji barier technicznych.

W związku z zauważonym problemem Oliwer Kubicki, Radny Rady Miejskiej Jeleniej Góry wystosował do Prezydenta Miasta, Marcina Zawily interpelację, w której czytamy:

Na podstawie art. 3 § 1 Ustawy o samorządzie gminnym, oraz § 25 i 26 Regulaminu Pracy Rady Miejskiej składam interpelację do Prezydenta Miasta Jelenia Góra ws. zastosowania obniżonej stawki za odbiór śmieci od osób niepełnosprawnych.

Szanowny Panie Prezydencie,
nowe przepisy zmieniające system gospodarowania odpadami komunalnymi zostały pomyślane w ten sposób, by zachęcać mieszkańców do segregacji śmieci. Należy jednak



zwrócić uwagę, że system selektywnej zbiórki będzie bardzo trudny do stosowania przez osoby niepełnosprawne. Najprawdopodobniej więc większość z nich będzie musiała płacić stawkę wyższą – co dodatkowo skomplikuje ich trudną sytuację. Musimy brać bowiem pod uwagę, że budżety domowe osób niepełnosprawnych są często obciążane kosztami zakupu leków oraz rehabilitacji.

Nowelizacja tzw. ustawy śmieciowej stworzyła samorządom możliwość stosowania ulg w stawkach za odbiór śmieci. Wnoszę do Pana Prezydenta o przygotowanie rozwiązania umożliwiającego zastosowanie stawki obniżonej od osób niepełnosprawnych, szczególnie tych mieszkających samotnie – niemogących liczyć na pomoc najbliższych.

z poważaniem
Oliwer Kubicki

Odpowiedź Prezydenta Miasta na interpelację Radnego zamieścimy niezwłocznie na naszej stronie internetowej (www.kson.pl/gazeta) – przeczytać będzie można również w kolejnym numerze naszego biuletynu.



Od Redakcji: Do KSON-u napływa szereg dramatycznych sygnałów od seniorów, samotnie mieszkających osób niewidomych i niedowidzących oraz inwalidów ruchu na temat „owczego pędu” niektórych administracji i wspólnot zarządzających m.in. wieżowcami likwidującymi zsy-py na śmieci. Więcej na ten temat w kolejnym numerze biuletynu.



W dniu 8 czerwca br. w Gminie Hażlach odbyła się impreza charytatywna na rzecz chorej na rdzeniowy zanik mięśni 10-letniej Nikoli Gościniak z Wodzisławia Śląskiego. Akcję zorganizowała Gmina Hażlach we współpracy z Gminnym Ośrodkiem Kultury oraz katowickim oddziałem Fundacji Mam Marzenie. Podczas akcji „Hażlach spełnia marzenie Nikoli” zbierano środki na realizację wielkiego marzenia Nikoli, którym jest spotkanie z delfinami i pływanie z nimi. Nikola uwielbia zwierzęta, w domu ma ukochanego psa, lubi też pływać i nurkować dlatego marzy o spotkaniu i pływaniu z delfinami.

Nikola cierpi na rdzeniowy zanik mięśni, zwany też: atrofią mięśniową. SMA, to druga co do częstotliwości występowania choroba w Polsce. Choroba uwarunkowana genetycznie, dziedziczona autosomalnie recesywnie. Obecnie nadal, pomimo wielu badań o tej chorobie wiemy niewiele. A przecież nie jest ona błaha, ani też rzadka w występowaniu. Prawdopodobieństwo spotkania się chorych genów, a tym samym wystąpienia choroby u dziecka, jest bardzo duże

– nosicielem takiego genu jest co siedemdziesiąty człowiek – tak wynika z badań przeprowadzonych przez Wydział Medyczny Uniwersytetu Stanowego w Pensylwanii. Dystrofia jest jedną z najcięższych chorób. Dochodzi w niej do narastającego osłabienia mięśni. Badania wskazują, że w Polsce nosicielem rdzeniowego zaniku mięśni jest co 40 osoba, a ryzyko ponownego wystąpienia choroby w rodzinie jest bardzo wysokie. W naszym kraju nie mamy rejestru osób chorych na SMA, podobnie jak na inne choroby nerwowo mięśniowe. W chwili obecnej jeszcze w większości nieuleczalne.

Szacuje się, że co roku na świecie rodzi się około 1000 dzieci chorych na rdzeniowy zanik mięśni. Mimo polepszającego się poziomu opieki zdrowotnej, coraz głębszej wiedzy na temat choroby – wciąż około 50% dzieci umiera do 2 roku życia. U pozostałych dzieci choroba powoli, ale nieuchronnie postępuje, powodując skrzywienia kręgosłupa, przykurcze. Bywa, że dotknięte nią dziecko nie może chodzić. Czasem atakuje również mięśnie oddechowe i dochodzi

do zaburzeń oddychania. Szczególnie ciężką postacią tej choroby jest dystrofia Duchenne’a. W jej przypadku dziedziczenie jest związane z płcią: chorują tylko chłopcy, a przenoszą ją tylko kobiety. Według danych międzynarodowych dystrofia występuje u jednego dziecka na 3 tys. urodzonych chłopców, czyli aż u 30-tu na milion. Rdzeniowy zanik mięśni ujawnia się już w wieku niemowlęcym i może przebiegać bardzo ciężko. Często jednak choroba ma przebieg stosunkowo łagodny i chorzy żyją długo, choć dotknięci są trwałym kalectwem.

Zbiórka pieniędzy dla Nikoli została zorganizowana w formie festynu rodzinnego. Było wiele atrakcji zarówno dla najmłodszych, jak ich opiekunów. Dzieci mogły nieodpłatnie skorzystać ze ścianki wspinaczkowej, poskakać na batucie, postrzelać z łuku czy przywdziać zbroję pod okiem Cieszyńskiego Bractwa Fantasy „Klan Smoczej Paszczy”. Na scenie wystąpili: Dziecięcy Zespół Toccata. Rodzice mogli skorzystać z przejażdżki terenowymi samochodami, przyrzuć się samochodom militarnym z okresu II wojny światowej czy też obejrzeć występy zespołów: Performance, Mateusha Wróbla z zespołem Cheers, Tomasza Żółtko oraz Conrado Yaneza.

Do akcji dołączyli się Piotr Żyła oraz Kajetan Kajetanowicz. Piotr Żyła ofiarował na rzecz Nikoli swój plastron z zawodów Pucharu Świata w Harrachovie, który opatrzył autografem i który został zlicytowany na portalu internetowym. Kajto (Kajetan Kajetanowicz) na potrzeby koncertu, przekazał na licytację, bluzę z kapturem z najnowszej kolekcji jego zespołu rajdowego

oraz zestaw gadżetów i plakat z autografem Mistrza Polski. Do akcji dołączyła się również drużyna Pretorians Skoczów, która uczestniczy w zmaganiach w Grupie Południowej drugiej ligi futbolu amerykańskiego. Zawodnicy drużyny podarowali Fundacji Mam Marzenie oryginalną piłkę do futbolu amerykańskiego, która również została zlicytowana na aukcji internetowej.

Podczas festynu była moż-

liwość zarejestrowania się w bazie potencjalnych dawców szpiku kostnego oraz przebadania się w białym miasteczku.

Pogoda podczas imprezy była znakomita, podobnie jak atmosfera i dobry nastrój ogarnął nie tylko uczestników, ale i organizatorów, martwiących się o aurę.

Impreza taka odbyła się w Hażlachu już po raz drugi, w zeszłym roku Gmina Hażlach, Gminny Ośrodek Kultury oraz Fundacja Mam Marzenie speł-

niało marzenie Kubusia, który marzył o wycieczce do Legolandu.

Fundacja „Mam Marzenie” powstała by spełniać marzenia polskich dzieci cierpiących na choroby zagrażające życiu. Przez swoją działalność chce dostarczyć chorym dzieciom i ich rodzinom niezapomnianych wrażeń, które wniosą w ich życie radość, siłę do walki z chorobą i nadzieję na przyszłość.

Katarzyna Kaliszewska

BIURA REGIONALNE KSON INFORMUJĄ

Adres: ul. Pl. Św. Ducha 3, Kraków; e-mail: infokrakow@kson.pl; tel: 12 644 05 08

- 27 czerwca 2013 r. w Głównym Punkcie Informacyjnym Funduszy Europejskich w Krakowie odbyło się spotkanie osób z niepełnosprawnością i ich opiekunów na temat możliwości zdobycia funduszy europejskich. Spotkanie skierowane było do osób niepełnosprawnych zainteresowanych podwyższeniem swoich kwalifikacji zawodowych poprzez udział w kursach i szkoleniach, zmianą wykonywanego zawodu, koniecznością przekwalifikowania się oraz podjęciem działalności gospodarczej.

- Konsorcjum Clar System zaprasza do wzięcia udziału w projekcie „Małopolski Program Aktywizacji Społeczno-Zawodowej dla Osób Niepełnosprawnych”, realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki. Projekt skierowany jest do niepracujących osób z niepełnosprawnością, zamieszkałych na terenie

Małopolski, bez wykształcenia średniego – kobiet do 59 roku życia i mężczyzn do 65 roku życia. Uczestnicy projektu będą otrzymywać stypendium stażowe.

- Fundacja Promocji Rekreacji KiM realizuje projekt „W poszukiwaniu MOCY – kajakowa wyprawa osób niepełnosprawnych Wisłą”. Celem działania jest wsparcie uczestników w procesie budowy poczucia własnej wartości oraz popularyzacja kajakarstwa jako formy aktywności fizycznej dostępnej również dla osób niepełnosprawnych. Skład ośmiu dwuosobowych załóg będą tworzyli niepełnosprawni kajakarze już uprawiający tę dyscyplinę sportu oraz osoby niepełnosprawne z wolnego naboru.

- W rosyjskim Aleksinie odbyły się Mistrzostwa Europy Osób Niepełnosprawnych. Złotym medalistą w podnoszeniu ciężarów oraz rekordzistą Świa-

ta i Europy został mieszkający w Krakowie Piotr Szymeczek.

Opracowali:

Anna Jaworska

Grzegorz Pawłowski

Dorota Gniewosz

Mediator d/s Karnych i Cywilnych

Adwokat

Jacek SIEJKA

Radca Prawny

Bartosz NOWAK

Radca Prawny

Piotr POCZĘTY

**Bezpłatne
porady prawne
dla osób
niepełnosprawnych
(terminy porad uzgadniane
w biurze KSON,
lub telefonicznie)**

INFORMACJE I ZAPISY

w biurze KSON

ul. Osiedle Robotnicze 47A,
tel. 800 700 025

(bezpłatna infolinia)

ZABURZENIA ODŻYWIANIA ŚMIERTELNIE GROŹNE

Zaburzenia odżywiania najczęściej spośród chorób psychicznych prowadzą do śmierci. Aż 20 proc. pacjentów cierpiących na zaburzenia odżywiania umiera. Jedni z wycieńczenia, inni wybierają śmierć samobójczą. Na anoreksję i bulimię chorują zwykle młode kobiety, ale pacjentami są też mężczyźni i dzieci. Jak rozpoznać, czy to co jemy i w jaki sposób jemy, nie stało się niebezpieczne?

ANOREKSJA

(jadłowstręt psychiczny) to zaburzenie, które charakteryzuje się **strachem przed przybraniem na wadze** i powoduje znaczny spadek masy ciała na skutek niejedzenia, a często również wyczerpujących ćwiczeń fizycznych. **Osoba chora zatracza umiejętność obiektywnej oceny swojego wyglądu** i dąży do ideału wychudzonej sylwetki. Najczęściej **choroba ma swój początek ok. 15 roku życia** dziewcząt. 20 proc. zachorowań dotyczy jednak kobiet po 30 roku życia.

BULIMIA

(żarłoczność psychiczna) charakteryzuje się występowaniem niekontrolowanych napadów obżarstwa. Podczas jednej „ucyty” osoba cierpiąca na bulimię potrafi przyjąć **kilkanaście tysięcy kalorii**. Napady wilczego głodu kończą się spowodowaniem wymiotów bądź przeczyszczenia się przy użyciu środków farmakologicznych. Bulimiczki często mają prawidłową masę ciała, z tego też powodu trudno rozpoznać chorobę oceniając jedynie wygląd kobiety. Bulimia **występuje 5 razy częściej niż anoreksja** i dotyka ok. 2-3 proc. kobiet. Największe ryzyko zachorowania przypada **ok. 18 roku życia**. Napady niekontrolowanego obżarstwa nie muszą kończyć się prowokowaniem wymiotów. Konsekwencją tej kompulsji (przymusu objadania się) może być **otyłość**, którą również uważa się obecnie za powszechnie występujące zaburzenie odżywiania.

Zaburzenia odżywiania nie zawsze występują u pacjenta w czystej postaci. Chorzy często zmagają się z różnorodnymi objawami. Osoby cierpiące

na anoreksję mogą doświadczać napadów wilczego apetytu i niekontrolowanego obżarstwa, a następnie prowokować wymioty. Jest to tak zwana **anoreksja bulimiczna**. Osobom zmagającym się z bulimią mogą zdarzać się okresy, kiedy zamiast prowokowania wymiotów stosują restrykcyjne głodówki oraz wyczerpujące ćwiczenia. Jest to **bulimia o typie nieprzeczyszczającym**.

PRZYCZYNY ZABURZEŃ JEDZENIA

są złożone. Kluczową rolę odgrywają jednak cechy osobowości i indywidualne predyspozycje. Na anoreksję najczęściej zapadają osoby będące **perfekcjonistami, krytyczne i surowe wobec siebie**. Dorastając, mają w sobie wiele lęku, czy sprostać wymaganiom dorosłego świata. Często okazuje się, że dążenie do zachowania szczupłej, dziecięcej sylwetki przez dorastającą dziewczynkę jest wyrazem lęku przed własną kobiecością. Dziewczęta, które zapadają na bulimię często zmagają się z **chwiejnością swoich nastrojów, mają trudność z samokontrolą, łatwo ulegają impulsom** i mają wrażenie, że nie potrafią zapanować nad chaosem swojego życia. U podstaw bulimii leżą również depresja i poczucie osamotnienia.

Ważny wpływ na kształtowanie się u młodych osób zaburzeń odżywiania mają także **relacje z rodzicami i atmosfera panująca w domu rodzinnym**. Badania wykazały, że dziewczynki cierpiące na anoreksję, najczęściej pochodzą z rodzin stosunkowo bogatych, o wysokiej pozycji społecznej. Większość anorektyczek wyznaje, że w ich relacji z matką zawsze panował chłód, dystans i wysokie wymagania wobec dzieci. Kontrola nad jedzeniem i własnym ciałem jest jedynym obszarem, na który rodzina nie mogła mieć wpływu. Również dziewczęta cierpiące na bulimię wspominają, że w ich domach nie okazywano sobie wzajemnie ciepła i czułości. Dziś jedzenie ma rekompensować tę pustkę i koić osamotnienie.

Na pojawienie się zaburzeń odżywiania mogą także wpłynąć **przeżyte traumy**. Na otyłość zapadają **ofiary gwałtów i molestowania seksualnego**. Zmiana swojego wyglądu jest nieświadomą formą obrony przed oprawcą. Jeśli ciało przestanie być

atrakcyjne, nie zostanie ponownie nadużyte. Zniekształcanie swojego ciała może być również formą samokarania się.

Warto pamiętać, że jedzenie jest jedynie symbolem, a **to, w jaki sposób jemy, często odzwierciedla cechy naszej osobowości i przeżywane emocje**. Styl jedzenia może przypominać to, w jaki sposób nawiązujemy znajomości, pracujemy, a nawet jaki jest nasz **seksualny temperament** i schematy zachowań erotycznych. Kobiety cierpiące na anoreksję często również w zachowaniach seksualnych prezentują nadmierną kontrolę i surowość wobec siebie. Mogą cierpieć na anhedonię (nieemożność odczuwania przyjemności cielesnej), a nawet awersję seksualną, ponieważ odrzucają, nie akceptują swojej kobiecości. Kobiety cierpiące na bulimię często charakteryzuje chaos i utrata kontroli – również w sferze seksualnej. Mogą impulsywnie podejmować liczne kontakty, erotyczne eksperymenty, a nawet zachowania ryzykowne, np. seks z wieloma przygodnymi partnerami.

NIE TYLKO KOBIETY CIERPIĄ NA ZABURZENIA JEDZENIA,

choć stanowią zdecydowaną większość chorych, jak i większość leczących się. Według różnych danych, **mężczyźni stanowią 3-10 proc. chorych**. Niektórzy zmagają się z **bigoreksją**. Jest to zaburzenie, w którym mężczyźni dążą do budowania jak największej masy mięśniowej poprzez wyczerpujące treningi oraz restrykcyjną dietę, a także przyjmując niedozwolone substancje. Podobnie jak w przypadku anoreksji, osoba chora na bigoreksję ma zaburzony obraz własnego ciała. Mimo dużego umięśnienia wciąż widzi siebie jako zbyt szczupłą i niedoskonałą osobę.

Zaburzenia odżywiania należy leczyć, ponieważ uniemożliwiają prawidłowe funkcjonowanie, tworzenie zdrowych związków i rozwój. Chorzy każdego dnia zmagają się ze stanami depresyjnymi, lękowymi i nerwicowymi. Ogromne są również szkody organizmu. Anoreksja prowadzi do skrajnego wycieńczenia organizmu, uszkodzeń serca, mózgu i innych narządów. Organizm, który nie otrzymuje pokarmu, „wyłącza” kolejne życiowe funkcje (np. powoduje bezpłodność) i niejako „sam siebie trawi”. Wymioty związane z bulimią powodują wypłukiwanie wapnia z organizmu i osteoporozę. Mogą prowadzić również do pęknięć jelit i przełyku. We-

dług niektórych danych, **umiera aż 20 proc. pacjentów cierpiących na zaburzenia odżywiania**. Często są to śmierci samobójcze.

Leczenie zaburzeń odżywiania odbywa się zazwyczaj we współpracy psychologa i psychiatry, a często również dietetyka. Ważne jest przywrócenie prawidłowej wagi ciała (przybranie na wadze w przypadku anoreksji, utrata wagi w przypadku otyłości) i nauka nowych, zdrowych nawyków żywieniowych. Priorytetem jest jednak psychoterapia, która polega na rozpoznaniu przyczyn zaburzeń jedzenia, a następnie pomocy w rozwiązaniu problemów pacjenta, podwyższeniu samooceny, przywróceniu pozytywnego stosunku do własnego ciała i wyglądu oraz osiągnięciu równowagi emocjonalnej.

CO POWINNO ZWRÓCIĆ UWAGĘ RODZICÓW DZIECI I NASTOLATKÓW?

- stosowanie kolejnych diet, dokładne ważenie produktów lub liczenie kalorii, okresy głodówek, „oczyszczania organizmu”, stosowanie suplementów diety, herbatek przeczyszczających
- napady głodu, jedzenie w odosobnieniu i w tajemnicy, ukrywanie lub gromadzenie jedzenia
- obsesja ćwiczeń fizycznych, codzienne treningi przekraczające granice wytrzymałości, nawet mimo choroby czy kontuzji
- dziwne rytuały, np. bardzo długie przeżuwanie jedzenia, ważenie się kilka razy dziennie, długie wizyty w toalecie w ciągu dnia oraz po posiłkach (mogą być to prowokowane wymioty lub biegunki)
- niska samoocena, wahania nastrojów, smutek, narzekanie na swój wygląd

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ

przyjmuje we wtorki w godz. 11.00-13.00
i czwartki w godz. 13.00-15.00
w biurze Karkonoskiego Sejmiku
Osób Niepełnosprawnych
Osiedle Robotnicze 47A w Jeleniej Górze

Łeba zaprasza

Dokończenie ze str. 13

▶ dla śmiałków gotowych podjąć różne wyzwania na morzu. Idealnie wtapia się w otoczenie Bałtyku oraz teren Słowińskiego Parku Narodowego. Nie zawiodą się poszukujący widoku pięknych statków (pomieści 120 jednostek), ale także ciszy zapewnionej przez otaczającą przyrodę, niczym w krainie Rivendell. Dodatkowo szerokie ścieżki komunikacyjne o utwardzonej nawierzchni nie będą przeszkodą dla osób niewidomych lub poruszających się na wózku.

Deptak – powszechnie znany jako ulica Kościuszki, nie mniej barwny, co popularny Monciak czy Krupówki. Feeria barw łączy w sobie stoiska z kolorowymi ubraniami, pamiątkami, sprzętami i zabawkami wodnymi czy okularami. W głowie (i w nosie) może zakręcić się od intensywnego zapachu smażonych ryb słono- lub słodkowodnych ze świeżego połowu. Kursy kutrów odbywają się codziennie, a ryby trafiają wprost do licznych restauracji i knajpek. Tu i ówdzie widać również wyroby rękodzielnicze czy ulicznych malarzy, rysowników i karykaturzystów, którzy pomogą turystom spojrzeć na siebie z wakacyjnym dystansem i przymrużeniem oka.

Łeba Park, czyli Park Dinozaurów – na obrzeżach miasta, blisko 4 lata temu powstała atrakcja dla całych rodzin zapewniająca radochę zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Czekają ogromne ekspozyty dinozaurów w skali 1:1, np. 45-metrowy Seismosaurus i wysoki na 13 metrów Brachiosaurus. Jest również mini ZOO. Ogromna przestrzeń Parku pozwala na piknikową atmosferę i beztroską zabawę w niemal egzotycznym otoczeniu. Jak z wygodami dla osób niepełnosprawnych? – *Trasa dostosowana jest do jazdy na wózkach inwalidzkich.* Wprawdzie Park nie udostępnia przewodników i wszyscy poruszają się sami wyznaczoną trasą kierując się strzałkami, ale wszelkie atrakcje jak kładki czy mosty są przygotowane dla zwiedzających – mają poręcze. Dodatkowo, co istotne, *w większości jest możliwość eksplorowania ekspozycji poprzez dotyk* – mówi Katarzyna Chleba, przedstawicielka Parku Dinozaurów. Są również szerokie ścieżki komunikacyjne o twardej nawierzchni i bez progów, specjalne miejsca parkingowe i dostosowane toalety.

Słowiński Park Narodowy – powierzchnia blisko 33000 hektarów, w tym jeziora Gardno i Łebsko oraz oczywiście Wydmy, na czele z Łącką Górą – 45 metrów to już imponująca jak na „górze piasku” wysokość. Trasa z Łeby na Wydmy jest dość długa (ok. 8 km), ale utwardzona płytami (nie do końca równymi), z możliwością przejechania specjalnymi meksami. Osoby niewidome mogą wejść na teren Parku z psami przewodnikami. Jest również możliwość skorzystania z przewodnika etatowego, niestety nie migowego. Jednak szum morza, świergot i śpiew ptaków, odgłosy i zapachy zielonego, pięknego lasu spokojnie zastąpią profesjonalistę.

Stadniny w Nowęcinnie – ktoś nie marzył o tym, aby móc w słońcu pomykać na pięknym rumaku, bądź jego mniejszej wersji w postaci kucyka? Stadniny w Nowęc-

ATRAKCYJNE TURNUSY REHABILITACYJNE W ŁEBIE

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

we współpracy z Ośrodkiem Profilaktyki

Zdrowotnej „Górnik” w Łebie zaprasza

na turnusy rehabilitacyjne w terminach:

24.08 – 07.09.2013, 07.09 – 21.09.2013,

21.09 – 05.10.2013

Szczególnie polecamy specjalistyczny turnus rehabilitacyjny dla laryngektomowanych

Informacja i zapisy: Biuro KSON

ul. Osiedle Robotnicze 47 a, 58-500 Jelenia Góra

tel. 75 74 24 254

lub bezpłatna infolinia 800 700 025

nie oferują jazdy konne w różnych formach, obozy, ferie, wczasy pod okiem instruktorów. Znaczącym z punktu widzenia osób niepełnosprawnych aspektem jest również ujęta w ofercie hipoterapia. Kontakt ze zwierzętami, zwłaszcza tak wchodzącymi w interakcję z człowiekiem, jak konie – może mieć znaczący wpływ na codzienne samopoczucie, a także sprawność fizyczną.

Ośrodki uzdrowiskowe i wypoczynkowe – tych w Łebie nie brak. W latach 1974-2005 miejscowość funkcjonowała jako uzdrowisko, głównie dla osób z problemami oddechowymi, tarczycowymi czy wymagających rehabilitacji ruchowej. Nadprogramowe ilości jodu, idealne proporcje leśno-morskiego świeżego powietrza oraz słońce na pewno wyleczą niejedną bolączkę. Łeba zaprasza!

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W JELENIEJ GÓRZE

al. Jana Pawła II nr 7, 58-506 Jelenia Góra,
Centrala tel.: 75 75 23 951, 75 64 67 002,
75 75 24 657, 75 64 78 578
fax: 75 76 76 577

GODZINY PRACY: Ośrodek czynny w dni robocze w godzinach 7.30-15.30.

Pracownicy socjalni przyjmują klientów w godzinach 7.30-10.00 i 14.00-15.30.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

ul. Podchorążych 15, 58-508 Jelenia Góra
Telefon: 75 64 73 277 Fax: 75 64 73 278

E-mail: pcpr@pcpr.jgora.pl

GODZINY PRACY: poniedziałek-piątek 7.30-15.30

JELENIOGÓRSKA PROMENADA BOBRU



Od kilku miesięcy aktywnie działa nowe stowarzyszenie Jeleniogórska Promenada Bobru. Powstało ono z inicjatywy Eugeniusza Sosnowicza i grupy pasjonatów, którzy upatrują w przepływającej przez miasto rzece Bóbr siły napędowej do rozwoju turystyki. Pośród założycieli Stowarzyszenia są byli żołnierze, urzędnicy, ekolodzy, lekarze, psycholodzy, urbaniści, nauczyciele. Stowarzyszenie ma charakter integracyjny, jego założycielami są seniorzy i osoby niepełnosprawne, ale Stowarzyszenie otwarte jest na wszystkich, a szczególnie mile widziani są młodzi mieszkańcy miasta i regionu. Ten ruch społeczny ma na celu uatrakcyjnienie oferty turystycznej miasta przez lepsze wykorzystanie

obszarów położonych w pobliżu Boru.

Marzy się nam – mówi Eugeniusz Sosnowicz – żeby od ulicy Wiejskiej przez Zabobrze i okolice „Grzybka”, aż do Perły Zachodu utworzyć przy udziale miasta bulwar, łączący trasy spacerowe po obu stronach rzeki. W ten spo-

sób wydłużylibyśmy najstarszą, bo liczącą ponad 300 lat trasę spacerową wiodącą przez Boro- wy Jar do Perły Zachodu. Pomysł zatem polega na zorganizowaniu prawie 7-kilometrowej trasy po obu stronach rzeki, z której mogliby korzystać piesi, rowerzyści i wózkowicze. To miejsce na 5-6 godzinny spacer z kijkami nordic walking dla wielopokolenio- wych rodzin. Oczywiście muszą być przygotowane miejsca spo- czynkowe, utworzone punkty widokowe, umieszczone tablice



informacyjne i inne elementy in- frastruktury turystycznej. W swo- ich zamierzeniach poszukujemy partnerów w Urzędzie Miasta, dyrekcji Parku Krajobrazowego „Dolina Bobru”, stowarzysze- niach regionalnych z Towarzy- stwem Karkonoskim włącznie. Stowarzyszenie liczy aktualnie 19 członków, posiada siedzibę w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych przy ulicy Osiedle Robotnicze 47 A.

Członkowie Zarządu są do dys- pozycji zainteresowanych osób w każdą środę w godzinach od 15 do 16, z Eugeniuszem Sosnowi- czem można również kontakto- wać się telefonicznie pod nume- rem 508 469 168 lub na bezpłatną infolinię Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych pod nu- merem 800 700 025.

Eugeniusz Sosnowicz

Nie wszędzie czysto jest i przyjemnie

DOTKNIĘCIE MATTERHORNU

„Zapewne nikt nie może powiedzieć więcej o turystyce osób niepełnosprawnych niż sami niepełnosprawni turyści” – mówi Jacek Październy, asystent osoby niepełnosprawnej, który od kilku lat towarzyszy niepełnosprawnym zdobywcom podczas wypraw turystycznych.

Turystyka i rekreacja osób niepełnosprawnych nie jest zjawiskiem nowym, osoby niepełnosprawne bowiem od wielu lat są aktywne i czynnie uprawiają turystykę, która jest także doskonałą formą rehabilitacji, aktywizacji i integracji.

Wiele się ostatnio słyszy w mediach o przeróżnych wyprawach i ekspedycjach, w których biorą udział osoby niepełnosprawne, a niektóre z tych przedsięwzięć wzbudzają podziw nawet wśród pełnosprawnych podróżników.

Właśnie takie działania członkowie katowickiego Stowarzyszenia Aktywne Życie aktywnie organizują już od kilku lat. Cała akcja nosi nazwę „Łam bariery – sięgaj dalej!”, a jej celem jest pokazanie, że każdy niepełnosprawny może dokonać wielkich rzeczy, jeśli tylko odpowiednio mocno tego chce. Na to zwraca szczególną uwagę pomysłodawca akcji – Marcin Mikulski (tetraplegik), który między innymi w 2002 roku zorganizował i sfinalizował 560 kilometrowy maraton, czyli przejazd

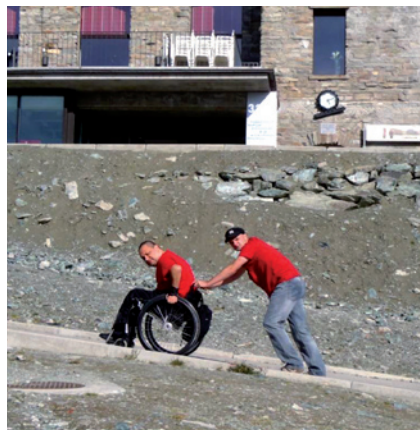
manualnym wózkiem inwalidzkim z Katowic do Ciechocinka.

„Łam bariery – sięgaj dalej!” to akcja, która inspirowała niepełnosprawnych zdobywców do wyczynów na ogół niedostępnych dla osób niepełnosprawnych. To działania, które pozwalają nie tylko pokonywać fizyczne ograniczenia, ale także pokonywać mentalne granice możliwości osób niepełnosprawnych.

Jak bowiem inaczej nazwać można pomysł dotknięcia Matterhornu (4478 m n.p.m.), jednego z najbardziej rozpoznawalnych szczytów świata oraz jednego z najpóźniej zdobytych szczytów alpejskich, głównie ze względu na jego przerażający kształt?

Oczywiście samo „dotknięcie szczytu” przez członków ekipy fizycznie niemożliwe jest już w założeniach wyprawy. Zdobycie góry na wózku inwalidzkim, jest bowiem realnie niemożliwe, a przez „dotknięcie” należy raczej rozumieć optymalne zbliżenie się do szczytu przez niepełnosprawnych alpinistów, niż zdobycie go w sensie dosłownym.

Wyprawa „Dotknięcie Matterhornu” odbyła się w 2011 roku, uczestniczyło w niej dwóch niepełnosprawnych podróżników: Marcin Mikulski (porażenie czterokończynowe) i Mirosław Pawłowski (porażenie dwukończynowe), kot Beetho-



Nasz dzielny asystent Jacek... wysokość n.p.m. nie stanowi dla niego bariery. Fot. Joanna Mikulska

ven (niesłyszący) oraz asystenci: Joanna Mikulska i Jacek Październy ze Stowarzyszenia FAON. Cel wyprawy został osiągnięty – uczestnikom ekspedycji udało się maksymalnie zbliżyć do szczytu Matterhornu śmigłowcem, a tym samym pokonać barierę wysokości, na którą dotrzeć może osoba niepełnosprawna – czego osobiście pogratulowała grupie podróżniczek Martyna Wojciechowska obejmując wyprawę patronatem medialnym magazynu National Geographic Traveller.

Ekspedycje, które są organizowane przez członków Stowarzyszenia mają również na celu monitorowanie udogodnień dla osób niepełnosprawnych w różnych częściach świata. Turystyka i rekreacja są ważnym aspektem życia każdego człowieka, również niepełnosprawnego, dlatego warto ją uprawiać z głową i niezwykle świadomie, aby rozczarowania wywołane ograniczeniami dostępu nie przyćmiewały innych wspomnień z wycieczki.

Jeśli tylko można, należy przed wyjazdem dokładnie zbadać całą sytuację, czyli sprawdzić dostępność miejsc, a przede wszystkim budynku i pokoju, w którym będziemy zakwaterowani. W tym miejscu uczulam, że oznaczenie symbolem niepełnosprawności obiektu na stronie internetowej przez właściciela hotelu może być niewystarczające. Często niestety jest tak, że obiekt szczyty się tym, że jest dostępny dla osób niepełnosprawnych, natomiast praktyka pokazuje coś zupełnie innego. Warto



Uczestnicy wyprawy: Marcin Mikulski, Mirosław Pawłowski, Joanna Mikulska, Jacek Październy i kot Beethoven, w tle Matterhorn. Fot. z archiwum Stowarzyszenia Aktywne Życie

Dokończenie na str. 15

Łeba zaprasza

**Duże miasta, wprowadźcie w żółtim – w porywach do ślimacze-
go – tempie, ale jednak, poważnie traktują hasła „integracja” czy
„miasto bez barier” i wychodzą naprzeciw niepełnosprawnym.
Prawdziwym sprawdzianem są wakacje, w którym fale turystów
zalewają ulice, aby cieszyć się lokalnymi atrakcjami. Czy małe
miejscowości radzą sobie tak dobrze jak metropolie? A może są
o krok lub dwa do przodu? Dziś pod lupą malutka, ale jakże uro-
kliwa Łeba – letnia stolica Polski.**



Niepozorna miejscowość licząca około 4 tysięcy stałych mieszkańców, w wakacje zamienia się w prawdziwą turystyczną maszynę, której siłą napędową są dziesiątki tysięcy (!) turystów. Jaka siła drzemie w Łebie, która nakazuje Polakom – ale nie tylko – pakować walizki i mknąć nad Bałtyk.

Morze – polskie, piękne, otwarte. Nie tak ciepłe, jak w Zatoce Gdańskiej, ale na tyle ogrzane promieniami słońca, aby nie można było narzekać. I czyste – z szeroką plażą ukształtowaną muśnięciami północnego wiatru, z piaskiem jasnym i czystym, aż chce się na nim usiąść, w nim zatopić, brać w dłoń i przepuszczać między palcami. Szczęśliwcy znajdują bursztyn, chuchną na szczęście i zabiorą na pamiątkę. Dojścia do plaży na plus pod względem integracyjnym.

Falochron – nieodczowny symbol Łeby, bo potężny i stabilny. Powstał w roku 2000, łagodnym łukiem



wchodzi w morze. Od lądu zaprasza turystów do podziwiania uroków zalanego słońcem Bałtyku. Od morza wita wpływających na kutrach i statkach żeglarzy, rybaków, marynarzy. Przestrzeń spacerowa jest szeroka i betonowa – twarda i równa, więc osoby na wózkach czy niewidome nie powinny mieć problemu z przemieszczaniem się. Wokół słychać odgłosy rozbijających się fal, a także mewy i rybitwy. Po drodze wielbiciele wędkarstwa relaksują się, oczekując w skupieniu na „taaaaaką rybę”.

Przystań – zwana pięknie *Mariną*. Do swoich zakątków przytula strudzonych wyprawą wilków morskich oraz stanowi punkt startowy

Dokończenie na str. 10



DŻUNGLA Z NASZYCH MARZEŃ, CZYLI CIESZĘ SIĘ, ŻE JESTEM!

Witaj drogi Czytelniku! Tak, to znowu ja! To bardzo miłe z Twojej strony, że po raz kolejny zaglądasz w zapisane przeze mnie kartki papieru. Dziś chciałam opowiedzieć Ci historię o tym, jak grupka niepełnosprawnych i ich przyjaciół po raz kolejny przedziera się przez dżunglę w naszym ukochanym mieście. Wyprawa ta trwała aż trzy dni, pochłaniając mnóstwo czasu i sił jej organizatorów.

Pierwszy dzień upłynął pod znakiem konferencji i targów pracy. Podczas konferencji pt. „Katowice miastem równych szans” przedstawiciele Powiatowego Urzędu Pracy, Urzędu Miasta, Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej i Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, nasi kochani pracodawcy i zaproszeni goście wymieniali się swoimi cennymi spostrzeżeniami dotyczącymi problemów, jakich doświadczamy my, osoby niepełnosprawne oraz form rehabilitacji, również zawodowej, w jakiej możemy brać udział. A przed drzwiami sali konferen-

cyjnej zebrali się przedstawiciele pracodawców w celu przedstawienia swojej oferty w bardziej przydatny w życiu codziennym sposób. Oferowali pracę, wsparcie w różnych programach aktywizacyjnych i pomocowych adresowanych do osób niepełnosprawnych. Nie zabrakło tam również Nas, czyli Stowarzyszenia FAON wyróżnionego w 2012 roku statuetką Lodołamacza w kategorii pracodawca nieprzedsiębiorca zatrudniający osoby niepełnosprawne.

Czytelnik mógłby stwierdzić, że takie imprezy to nic innego jak marnowanie czasu na nudne gadanie i tworzenie czegoś tylko na pokaz. Miałam szczęście uczestniczyć w tych targach i z przyjemnością mogę stwierdzić, iż oferowana pomoc cieszyła się dużym zainteresowaniem adresatów.

Drugiego dnia odbył się jarmark, podczas którego organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych mogły przedstawić się szerszemu ogółowi mieszkańców naszego miasta. Wśród grona tych organizacji nie mogło zabraknąć Naszego Stowarzyszenia, w tym mnie i naszego projektu „Pogotowie Asystentki” współfinansowanego z budżetu miasta Katowice. Niestrudzenie rozdawaliśmy nasze ulotki oraz pyszne ciasto, upieczone przez naszą drogą niepełnosprawną koleżankę i współpracownicę, której bardzo dziękujemy za włożony trud i talent kulinarny jakiego niewątpliwie wymagał ten wypiek. Dziękujemy również wykonawcom i wystawcom z innych organizacji i ośrodków działających na rzecz osób niepełnosprawnych w Katowicach, którzy umilali nam ten czas, występując na scenie i prezentując swoje liczne talenty. Gratulujemy Wam serdecznie i trzymamy za Was kciuki.

Wśród tej radosnej atmosfery obchodów Dni Osób Niepełnosprawnych w Katowicach, które trwały od 15 do 17 maja br. spotkaliśmy się z bardzo serdecznym przyjęciem mieszkańców i usłyszeliśmy wiele dobrych słów pod adresem naszej działalności. Szczególnie zapadła mi w pamięć wypowiedź jednej z Pań, która odwiedziła nasz namiot. Pani ta powiedziała do nas, pracowników stowarzyszenia FAON sprawnych i niepełnosprawnych mniej więcej te słowa: „Cieszę się, że jesteście i robicie coś dobrego z myślą o innych”. Dziękujemy serdecznie za te słowa, które niewątpliwie będą naszą siłą napędową w kolejnych latach naszej działalności w przeróżnych przedsięwzięciach. Cieszę się, że mogłam je usłyszeć oraz że miałam okazję uczestniczyć w tym jarmarku i na pewno zrobię to z przyjemnością po raz kolejny.

Trzeciego dnia organizatorzy skupili się na podsumowaniu całej piątej już edycji „Miejskiej Dżungli”. Rozdano dyplomy, były przemówienia, podziękowa-



Stoiska prezentujące katowickie organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych (fot. Renata Wyrwas, archiwum Stowarzyszenia FAON)

nia. Nie zabrakło również występów młodych talentów, których z przyjemnością się słuchało. Jeden występ szczególnie zapadł w mojej pamięci (niestety nie pamiętam już tytułu wykonanego przez niepełnosprawnych układu (oj, ta moja krótka pamięć)) opowiadał on o tym, że niepełnosprawni również mają serce i uczucia – nawet jeśli wielu się z tym nie zgadza i nie chce tego zaakceptować. Kochani wykonawcy tegoż układu! Poruszyliście moje serce do głębi! Bardzo się cieszę, że mogłam obejrzeć ten występ! Jestem z Was dumna! Jesteście naszymi najcenniejszymi skarbami! Zawsze o tym pamiętajcie!

Wszystkim młodym ludziom zaangażowanym w wydarzenie, jakim była piąta edycja „Miejskiej Dżungli”, chciałabym powiedzieć: Dziękuję! Proste jedno słowo, które znaczy tak wiele. Dziękuję za to, że zechcieliście poświęcić swój cenny czas (który przecież tak szybko leci w dzisiejszych zabieganych czasach) po to, aby poznać niepełnosprawnych z bliska i dać im coś od siebie. Dziękuję i życzę Wam wszystkiego najlepszego. Trzymajcie się ciepło!

Tak już na zakończenie, chciałabym Drogi Czytelniku, zadać Ci jedno pytanie. Z czym kojarzy Ci się słowo „dżungla”? Dla mnie jest to miejsce pełne bujnej roślinności w kolorze soczystej zieleni z mnóstwem splecionych ze sobą lian (nierzadko posiadających kolce). Skąd takie wyobrażenie? No cóż, może dlatego, że zielony to kolor nadziei. Liany można przyrównać do marzeń, wśród których chętnie gdzieś czasem wzlatujemy, a których realizacja nierzadko nastrocza nam sporo problemów (tak jak i te kolce). Jednak warto mieć odwagę upleść własną dżunglę ze swoich nadziei i marzeń. Nawet taką – miejską. A nuż wyniknie z tego coś zaskakującego i dobrego dla Ciebie Czytelniku i dla innych też.

To jak? Czy spróbujemy za rok jeszcze raz?

DOTKNIĘCIE MATTERHORNU

Dokończenie ze str. 12

zatem przed wyjazdem zatelefonować lub zamejlować do hotelu i wypytać o wszelkie niezbędne kwestie, istotne szczególnie dla osób z niepełnosprawnością ruchową np.:

- **drzwi, wejścia, przejścia** – może zdarzyć się, że owszem do samego pokoju przeznaczonego dla osoby niepełnosprawnej można wjechać, ale już korzystanie z innych miejsc może być ograniczone, a więc do pokoju wejdziemy bez problemu, ale już swobodne skorzystanie z łazienki, balkonu, sauny czy jadalni może być niemożliwe,

- jeśli obiekt nie jest na co dzień odwiedzany przez osoby niepełnosprawne to może się zdarzyć, że gdzieś jest bariera, np. stopień, próg, podwyższenie, uskok, który może osobie niepełnosprawnej utrudnić funkcjonowanie, na co dzień nawet nie wyczuwalny przez osoby pełnosprawne, przekraczany bez trudu i bezwiednie przez innych, na tyle niewielki, że nie uznawany za jakąkolwiek przeszkodę,

- **przełączniki, przyciski, klamki** – mogą bowiem być umieszczone na wysokości nie dostępnej dla kogoś poruszającego się na wózku inwalidzkim, wówczas włączenie światła, otwarcie okna lub wezwanie windy może być nie lada wyzwaniem,

- **powierzchnie, materiały, struktury** – warto dowiedzieć się, czy podjazd nie jest wybrukowany kocimi łbami, czy w łazience są kafelki antypoślizgowe lub czy podłoga po prostu zapewni nam bezpieczeństwo zarówno podczas poruszania się, jak i podczas prześiadania się i schodzenia z wózka inwalidzkiego,

- **łazienka** – trzeba wiedzieć czy jest w niej przycisk, w razie potrzeby przywołujący personel, czy będziemy mogli bez kłopotu ustawić się przy umywalce, czy odkręcić wodę, czy przejrzeć się w lustrze oraz czy odwiesimy ręcznik na haczyk zawieszony na dopasowanej do osoby na wózku wysokości, czy podłączymy do gniazdka suszarkę lub maszynkę do golenia, czy wreszcie bezpiecznie skorzystamy z toalety lub weźmie-

my kąpiel, albo czy po prostu samodzielnie otworzymy lub zamkniemy drzwi,

- **budynek i jego najbliższe otoczenie** – warto zapytać, czy jest miejsce parkingowe przeznaczone dla osoby niepełnosprawnej, czy jest podjazd i jak on dokładnie wygląda, jaki jest chodnik przed budynkiem i czy samo wejście spełnia nasze standardy i oczekiwania.

Niestety czasami pomimo zapewnień obsługi obiektu, na miejscu okazuje się, że nawet całkiem nowoczesny budynek oznaczony jako dostępny dla osób z niepełnosprawnościami, jest zupełnie niefunkcjonalny dla osób niepełnosprawnych. Zdarza się, że podjazd owszem jest, ale za stromy lub po prostu zastawiony kontenerami, a więc de facto niedostępny, i że winda jest, ale nikt z personelu nie umie jej obsłużyć, że oto gdzieś zapodział się kluczyk do wejścia dla niepełnosprawnych albo, że dzwonek przywołujący po prostu nie działa.

Warto zatem przed przyjazdem poinformować obsługę, że będziemy, powiedzieć dokładnie czego nam potrzeba, poprosić o sprawdzenie tych wszystkich szczegółów, które są dla nas istotne, pozwolić innym na właściwe przygotowanie się na nasz przyjazd.

Możemy przecież spędzać każdy urlop w tym samym sprawdzonym już przez nas miejscu, albo jeździć tylko do ośrodków poleconych nam przez inne osoby z niepełnosprawnościami, ale mamy również prawo do odwiedzania miejsc nowych, jeszcze pod kątem dostępności nie spenetrowanych i pozwólmy zarówno sobie na komfort przebywania w różnych miejscach, jak i innym na możliwość przygotowania oferty dla wszystkich turystów, tych niepełnosprawnych również.

Relacja i zdjęcia z wyprawy „Dotknięcie Matterhornu” oraz innych wypraw realizowanych w ramach działania „Łam bariery – sięgaj dalej” dostępne są na stronie Stowarzyszenia Aktywne Życie: www.aktywniezycie.org.

CENTRUM EDUKACJI ARCHEOLOGICZNEJ W GDAŃSKU



Miejsc dostosowanych dla osób niepełnosprawnych jest w Trójmieście coraz więcej. Przybyło kolejne – Centrum Edukacji Archeologicznej w Gdańsku, które przygotowane jest na przyjęcie i dostosowanie swoich wystaw dla osób niewidzących i niedowidzących.

Centrum Edukacji Archeologicznej „Błękitny Lew”, oddział Muzeum Archeologicznego w Gdańsku, realizuje projekt wyposażenia Centrum w sprzęt umożliwiający prowadzenie działalności kulturalnej i edukacyjnej na rzecz osób niepełnosprawnych. Poza dostosowaniem Centrum dla potrzeb osób niepełnosprawnych, zamontowaniem wind, umożliwieniem poruszania się na wózkach inwalidzkich w części wystawienniczej, zaplanowano zakup specjalistycznego sprzętu.



– Z myślą o grupach osób niewidomych, szczególnie dzieci i młodzieży, chcielibyśmy poszerzyć naszą ofertę dydaktyczną o zajęcia z zastosowaniem specjalnych materiałów generowanych przez specjalistyczny sprzęt. Największe ograniczenia w formie przekazu dostrzegliśmy w przypadku osób niedowidzących i niewidomych, stąd pomysł na wykorzystanie różnych technik i zakup sprzętu – mówi Ewa Trawicka, kierownik CEA „Błękitny Lew”.

W projekcie nie pominięto też dorosłych osób niewidomych, z myślą o których planowane jest przygotowanie przewodników po wystawie, podpisów pod gablotami i materiałów dydaktycznych w formie zapisu brajlowskiego.

Projekt dofinansowany jest przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego w kwocie 75 tys. zł. Całkowity koszt jego realizacji wynosi blisko 102 tys. zł. Projekt zakłada zakup sprzętu specjalistycznego w postaci:

– stacji dotykowych – stacji w trwałej obudowie, z ekranami o dużej przekątnej i wysokim stopniu odporności na nacisk, które służyć będą poznawaniu różnych zagadnień z dziedziny archeologii poprzez specjalnie skomponowane programy edukacyjne, z dużą ilością grafiki i możliwością interaktywnego udziału dziecka w zajęciach,

– powiększalników przenośnych –





wyposażonych w panoramiczny wyświetlacz o dużej rozdzielczości, pracujący w 3 trybach powiększenia, 6 trybach podglądu, z wbudowaną kamerą z automatycznym ustawianiem ostrości,

- generatora wypukłej grafiki dla niewidomych – umożliwia prostą i łatwą edukację ikon graficznych, a obrazy wyświetlone na monitorze komputera przetworzone zostają na formę dotykową,

- drukarki brajlowskiej wraz z oprogramowaniem formatującym dokumenty na postać brajlowską,

- wygrzewarki do uwypuklania grafiki, która wykorzystuje specyficzne właściwości papieru pęczniejącego, dzięki którym pod wpływem wysokiej temperatury zaczernione miejsca pęcznieją i stają się wyczuwalne dotykiem,

- termo-penu – długopisu do uwypuklania



rysunków – urządzenie przypomina kształtem zwyczajny długopis, ale dzięki specjalnej, nagrzewającej się końcówce umożliwia tworzenie wypukłych rysunków na pęczniejącym papierze,

- siedziska wykonanego z materiału wypełnionego granulatami, bezpiecznego i wygodnego dla osób z upośledzeniami.

BIURA REGIONALNE KSON INFORMUJĄ

Jest takie miejsce, bardzo dobrze znane wielu osobom niepełnosprawnym, które od dawna wpisuje się na mapę dobrych adresów w Gdańsku. To Spółdzielnia Niewidomych „Sinol” w Gdańsku Oliwie, przy ul. Bażyńskiego 32. Pracuje tu ponad 100 osób z niepełnosprawnością; w budynku mieszczą się Wojewódzka Jednostka Towarzystwa Pomocy Głuchoniewidomym i Warsztat Terapii Zajęciowej przy Towarzystwie Pomocy Głuchoniewidomym. W ostatnim czasie otworzył tutaj swoje Biuro Regionalne Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze. Wiadomość o powstaniu w naszej siedzibie Punktu Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych KSON spotkała się z dużym zainteresowaniem mieszkańców

Trójmiasta, gdzie funkcjonuje wiele organizacji działających na rzecz osób niepełnosprawnych, z którymi często współpracujemy. Czekamy na zgłoszenia od poniedziałku do piątku w godzinach od 12.00-18.00. Prosimy o zgłaszanie swoich potrzeb związanych z bezpłatną pomocą doradcy, prawnika czy psychologa bezpośrednio w Biurze Punktu w Gdańsku przy ul. Bażyńskiego 32 (pok. 235 p. II), telefon 799 121 916, e-mail infogdansk@kson.pl. Serdecznie zapraszamy wszystkie osoby niepełnosprawne, rodziny i organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych! Pozdrawiam z Gdańska!

Agata Kirol
kierownik Biura Regionalnego KSON w Gdańsku

CHOROBA ALZHEIMERA

Pojawienie się choroby Alzheimera w rodzinie najczęściej wzbudza strach przed tym, jak teraz będzie wyglądało życie nasze i bliskiej nam osoby. Lękowi towarzyszy bezradność, bo przecież choroba Alzheimera jest nieuleczalna. Mimo, że otępienie jest nieodwracalne, wiele można zrobić, by złagodzić przebieg choroby oraz poprawić jakość życia chorego i jego rodziny.

Czym jest choroba Alzheimera?

Wyróżnia się dwie postaci choroby Alzheimera – wczesną i późną. Postać wczesna zaczyna się przed 65 rokiem życia, a jej rozwój jest szybki. Późna postać zaczyna się po 65 roku życia, objawy natomiast narastają znacznie wolniej. Choroba ogranicza sprawność ruchową, intelektualną oraz psychiczną. W samym przebiegu choroby można rozróżnić trzy etapy: otępienie w stopniu umiarkowanym, lekkim i głębokim.

Fazy przebiegu choroby Alzheimera

W fazie otępienia lekkiego pojawiają się zaburzenia pamięci, lecz nie ograniczają one samodzielnego funkcjonowania chorego. Chory zaczyna mieć problem z zapamiętywaniem różnych informacji, może popełniać drobne błędy w liczeniu, gorzej też wykonuje swoje obowiązki w pracy czy w domu. Ponadto pojawiają się zmiany w nastroju

chorego takie, jak apatia czy zwiększona drażliwość.

Otępienie umiarkowane charakteryzuje się narastającymi zaburzeniami pamięci, które powodują trudności w samodzielnym funkcjonowaniu. Na tym etapie chory nie potrafi wykonać bardziej złożonych zadań, traci orientację w znanej okolicy, może mieć też problem z samodzielnym ubieraniem się. Zdarza się, że zapomina imion bliskich oraz nie potrafi rozpoznać twarzy. Zaobserwować można również trudności z rozumieniem mowy i tworzeniem zdań złożonych. Pojawiają się też objawy takie jak silny niepokój, depresja, bezsenność, nasilona apatia i drażliwość. Na tym etapie chory wymaga nadzoru i pomocy drugiej osoby.

Pacjent w otępieniu głębokim nie rozpoznaje bliskich, ma coraz bardziej ubogi zasób słów, nie potrafi sam się ubrać, czy trafić do domu. Przestaje dbać o higienę, a jego możliwości ruchowe są znacznie ograniczone. Stopniowo przestaje reagować na bodźce płynące z zewnątrz, aż ostatecznie dochodzi do utraty intelektualnego kontaktu ze światem. Całodobowa opieka nad chorym staje się niezbędna.

Leczenie choroby Alzheimera

W chorobie Alzheimera stosuje się leki mające łagodzić poszczególne objawy – nie prowadzą one jednak do całkowitego wyleczenia. Ciężko jest przewidzieć efekty terapii. U 1/3 pacjentów

przyjmujących leki obserwuje się poprawę, a u 1/3 można zauważyć spowolnienie narastania zaburzeń pamięci i poprawę samodzielnego funkcjonowania. Ważne jest, aby nie przerywać rozpoczętego leczenia, gdyż nawet kilkudniowe przerwy w przyjmowaniu leków mogą spowodować znaczne pogorszenie stanu zdrowia chorego.

Oprócz farmakoterapii w leczeniu choroby Alzheimera istotna jest również terapia niefarmakologiczna. Kompleksowa opieka znacząco pomaga w spowolnieniu postępowania objawów choroby.

Jak zadbać o chorego?

Opieka nad chorym na Alzheimera członkiem rodziny niewątpliwie jest dużym wyzwaniem, wymagającym poświęcenia i cierpliwości. Można jednak wiele zrobić, aby życie chorego i jego bliskich było łatwiejsze.

Często na początku próbujemy dodać sobie otuchy, łudząc się, że może to pomyłka, jednak w końcu zaczynamy akceptować fakt, że to właśnie choroba Alzheimera dotknęła naszego bliskiego. Wówczas próbujemy zdobyć o niej jak najwięcej wiadomości. Warto korzystać z fachowej literatury (książki, poradniki, czasopisma) oraz pomocy lekarzy, psychologów, rehabilitantów, terapeutów, grup wsparcia i innych opiekunów. Gromadzenie informacji o chorobie pozwala zorganizować najlepszą opiekę oraz świadomie stawić czoła trudnościom, które się z nią wiążą.

W początkowym etapie choroby bardzo pomocna jest psychoterapia, terapia zajęciowa, czy treningi pamięci. Należy

również zachęcać pacjenta do uczestniczenia w domowych obowiązkach i życiu rodzinnym. Aktywność podniesie nastrój chorego i pozwoli mu dłużej sprawnie funkcjonować. Istotne jest również zaplanowanie opieki na najbliższe lata. Należy mieć na uwadze to, że w końcu chory będzie potrzebował stałej opieki i obecności drugiej osoby, gdyż w miarę rozwoju choroby straci samodzielność w wielu obszarach życia.

Choremu można ułatwić życie na wiele różnych sposobów. Przede wszystkim powinno się zadbać o zabezpieczenie domu – tak, aby zapobiec ewentualnym ucieczkom, – zlikwidowanie wewnętrznych zamków w drzwiach, żeby chory nie mógł zamknąć się w pomieszczeniu, a także zabezpieczenie przedmiotów stanowiących potencjalne zagrożenie tak, aby zapobiec kontuzjom wynikającym z ograniczeń ruchowych chorego oraz wypadkom wynikającym z niewłaściwego ich użycia. Bardzo pomocne dla chorych jest opisanie różnych istotnych spraw za pomocą karteczek, ułatwi im to samodzielne funkcjonowanie podczas nieobecności domowników. Rodzina powinna zadbać również o takie ułożenie swojego życia prywatnego i zawodowego, żeby móc opiekować się chorym. Warto też zadbać o uregulowanie spraw prawnych takich, jak zarządzanie finansami, testament czy ubezpieczenie. Istotna jest także stała współpraca z psychologiem, psychiatrą oraz rehabilitantem, ponieważ niezbędne jest stałe monitorowanie stanu chorego, a także dbanie o ruch i stymulację umysłową chorego. Dzięki temu można zapobiec gwałtownemu rozwojowi choroby.

Funkcjonowanie rodziny chorego

Opieka nad chorym z otępieniem jest niewątpliwie ciężką, wyczerpującą psychicznie pracą. Opiekun potrzebuje środowiska „bez choroby”, które zapewni mu odpowiedni komfort psychiczny. Dlatego ważne jest, aby zadbać o wsparcie w opiece nad chorym. Zaangażujmy pozostałych członków rodziny, a jeśli nie jest to możliwe, skorzystajmy z pomocy opiekunów z ośrodków pomocy społecznej.

Badania potwierdzają znaczne obciążenie psychiczne, jak i zdrowotne opiekunów. Jednak coraz częściej oni sami zaczynają podkreślać pozytywne strony swojej sytuacji. Postawione przed nimi zadania mogą przyczyniać się do nawiązania głębszej więzi psychicznej z chorym. Niektórzy opiekunowie wyrażają dumę, że potrafią sprostać wyzwaniu, jakim jest opieka nad osobą z zaburzeniami pamięci. Nie demonizujmy więc choroby Alzheimera, nauczmy się z nią dobrze funkcjonować.

DOSTĘPNY SAMORZĄD



Informujemy, że w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze, w ramach akcji Fundacji Stefana Batorego i Szkoły Liderów

„MASZ GŁOS – MASZ WYBÓR” pełnione są

DYŻURY RADNYCH RADY MIEJSKIEJ JELENIJ GÓRY

Dotychczas swój udział zadeklarowali i współpracują:

**Wojciech Chadży, Oliwer Kubicki, Miłosz Sajnog,
Józef Sarzyński, Rafał Piotr Szymański,
Wiesław Tomera i Leszek Wrotniewski**

Kontakt z Radnymi za pośrednictwem biura KSON
w Jeleniej Górze

Redakcja Niepełnosprawni „TU i TERAZ”

przyjmuje bezpłatnie ogłoszenia o charakterze niekomercyjnym

dotyczące spraw istotnych dla osób niepełnosprawnych
(sprzęt rehabilitacyjny, zamiana mieszkań, poszukiwanie opiekunów, itp.)
Zainteresowanych prosimy o kontakt z biurem Sejmiku

KRZESEŁKA KRZYWOLINIOWE

Wiele osób mieszkających w domkach jednorodzinnych uważa, że ma na tyle nietypowe schody, że nie ma możliwości zamontowania na nich krzeselka schodowego. Nic bardziej mylnego. Nie ma nietypowych schodów, albo inaczej – wszystkie są traktowane jako nietypowe, bo krzeselka krzywoliniowe są projektowane każdorazowo pod konkretne schody. Najpierw robi się bardzo dokładne pomiary, mierzy się je z każdej strony, potem robi się do nich projekt. Po sprawdzeniu, czy projekt pasuje do rzeczywistości, jest produkowana szyna, wyprofilowana dokładnie według projektu.

A jak nie ma miejsca przed schodami na zaparkowanie krzeselka, to można zamówić opcję z zakrętem.



Oprócz opcji typowo technicznych (strona montażu, montaż do ściany lub do schodów, parkowanie z za-



krętem, składana szyna itp.) można także wybierać spośród wielu kolorów tapicerki oraz szyny.

Dzięki temu można krzeselko schodowe idealnie dopasować do wystroju wnętrza. W sytuacji, gdy nie ma zbyt dużo miejsca na końcu toru, można zamontować składaną szynę.

PODNOŚNIKI PIONOWE (WINDY) DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Barier architektoniczne można niwelować, poprzez instalację podnośnika pionowego. Jest to urządzenie podobne do wcześniej opisywanych platform schodowych. Również jest przystosowane do transportowania osób na wózkach inwalidzkich, jednak jak nazwa wskazuje porusza się nie wzdłuż biegu schodów (po skosie nad schodami), lecz w pionie. Jest to rodzaj dźwigu, najbardziej przypominający zwykłą windę, ale znacz-

nie tańszy i łatwiejszy w montażu szczególnie, jeśli konstrukcja architektoniczna budynku nie pozwala na zastosowanie standardowych rozwiązań.

Montaż tego rodzaju windy dla niepełnosprawnych wymaga przeprowadzenia drobnych prac budowlanych, musi też być do tego odpowiednie miejsce. Trzeba pamiętać, że montaż takiego podnośnika jest obwarowany przepisami prawa budowlanego, muszą być

spełnione określone warunki dotyczące m.in. zasilania.

Podnośnik pionowy, może być montowany zarówno wewnątrz budynku, jak i na zewnątrz. Na rynku dostępne są wersje z szybem lub bez. Materiał, z jakiego są wykonane, jest bardzo

odporny na działanie warunków atmosferycznych a ich system napędowy w zasadzie bezawaryjny.

Ciekawym rozwiązaniem jest zamontowanie podnośnika przed budynkiem z wejściem bezpośrednio z balkonu. To znaczne ułatwienie dla osoby poruszającej się na wózku inwalidzkim – może wychodzić z mieszkania z pominięciem często wąskich i stromych schodów. To bardzo ważne, żeby osoby starsze lub niepełnosprawne nie były więziami w swoich domach tylko dlatego, że mają problemy z pokonaniem barier architektonicznych.

Podnośniki pionowe to dobre rozwiązanie również do zastosowania w miejscach o dużym natężeniu ruchu. Podnośniki takie głównie są spotykane w urzędach, bankach, szkołach, na dworcach, w metrze. W zależności od modelu ich udźwig wynosi 400-500 kg, a wysokość podnoszenia to nawet kilkanaście metrów. Oprócz służenia osobom niepełnosprawnym mogą być też wykorzystywane jako windy towarowe, znajdują więc szerokie zastosowanie.



SCHODOLĄZY

Schodolązy to kolejne urządzenie skonstruowane z myślą o pokonywaniu barier architektonicznych przez osoby na wózkach inwalidzkich. Są lekkie, łatwe do złożenia, niezależne od źródeł zasilania (są wyposażone we własne ładowarki do akumulatorów), a przede wszystkim mobilne. Osoba niepełnosprawna może zabrać takie urządzenie wszędzie, do każdego miejsca, gdzie przewiduje, że może mieć problem ze swobodnym poruszaniem się wózkiem. Schodolaz jest składany i zmieści się w bagażniku samochodowym.

Są dwa główne rodzaje schodolazów – gąsienicowe i kroczące.

Oba służą do pomocy w pokonywaniu schodów osobie na wózku inwalidzkim. Większość modeli wymaga pomocy osoby trzeciej, ale są także modele, z których może korzystać sam niepełnosprawny. Schodolązy gąsienicowe są niemal bezwstrząsowe, natomiast kroczące pokonają nawet bardzo strome i wąskie schody. Decydując się na zakup, warto poznać wszystkie ich możliwości i ograniczenia.

Transportery schodowe to bardzo dobre rozwiązanie dla osób, które mieszkają w miejscach, gdzie nie ma możliwości instalacji innego rozwiązania do pokonywania barier architektonicznych – np.



krzeselka schodowego, platformy schodowej czy podnośnika pionowego dla niepełnosprawnych. To także idealne rozwiązanie dla osób, które przebywają w danym miejscu tylko czasowo i montaż droższego urządzenia jest nieuzasadniony ekonomicznie.

Nie tylko osoba niepełnosprawna powinna być zainteresowana schodolazem, ale także każda instytucja, urząd czy inne miejsce publiczne, które nie jest odpowiednio przystosowane do wizyty osoby na wózku inwalidzkim. To najtańsze i najmniej wymagające urządzenie, nie trzeba niczego montować, nie zużywa energii elektrycznej, nie zajmuje miejsca i można go stosować na wszystkich schodach wewnątrz budynku i na zewnątrz. Dobrym rozwiązaniem jest umieszczenie go przy recepcji / ochronie, w miejscu, gdzie ludzie mają pierwszy kontakt z daną instytucją.

opracował: Piotr Sadowski





Beata Lewandowska

Specjalista psychodietetyk, współpracuje z KSON-em prowadząc bezpłatne konsultacje dla członków organizacji zrzeszonych w KSON-ie. Terminy spotkań do uzgodnienia w biurze Sejniku.

Dieta Dukana – popularna „dieta cud”?

Czy na pewno zdrowa, bezpieczna i skuteczna?

Dieta białkowa (proteinowa) to metoda żywienia opracowana przez francuskiego lekarza Pierre’a Dukana, która w ostatnich latach cieszyła się w Polsce ogromną popularnością. Podstawowym celem opracowanej metody miała być duża i szybka utrata wagi bez wyrzeczeń i ciągłego odczuwania głodu. Faktycznie, stosując się do wszystkich wytycznych diety, można zaobserwować bardzo szybki ubytek kilogramów. Niektórzy czują się świetnie i nie odczuwają żadnych skutków ubocznych, ale bardzo duża liczba osób stosujących dietę białkową szybko powraca do poprzedniej wagi oraz odczuwa wiele przykrych dolegliwości zdrowotnych. Dlaczego?

Czym charakteryzuje się dieta białkowa?

Dieta białkowa składa się z kilku faz.

W pierwszym etapie (tzw. fazie uderzeniowej) twórca proponuje spożywanie wyłącznie produktów białkowych. Wskazuje głównie na chude mięso, ryby oraz nabiał. Utrata wagi następuje błyskawicznie, co często wprawia ludzi w zachwyt i upewnia w słuszności trwania na diecie.

W kolejnej fazie (naprzemiennej) dopuszcza się spożywanie dodatkowo jednej porcji owoców i warzyw dziennie. Długość trwania tego etapu uzależniona jest od ilości zgubionych kilogramów, tj. tydzień na każdy utracony kilogram.

Trzecia faza, mająca na celu utrwalanie wagi, zezwala na wprowadzenie nieznacznej ilości pieczywa oraz porcji warzyw. Taką monotonną dietę należy stosować przez 10 dni na każdy utracony kilogram, zatem przy redukcji 12 kg etap ten musi trwać aż 120 dni...

W związku ze znaczną utratą wagi w bardzo krótkim czasie nasuwa się pytanie jak uchronić się przed niepożądanym efektem jo-jo? Rozwiązaniem problemu ma być praktykowany do końca życia dzień białkowy, co oznacza, że przez jeden dzień w tygodniu należy spożywać tylko produkty wysokobiałkowe.

Niekorzystny wpływ diety na organizm

Zalecana ilość białka na diecie Dukana ponad dwukrotnie przewyższa zalecane bezpieczne spożycie. Białka stanowią budulec wszystkich tkanek w organizmie, umożliwiają prawidłowy wzrost i rozwój organizmu, ułatwiają procesy regeneracji i gojenia ran. Jednak nadmierna ilość protein nie ma korzystnego wpływu na organizm.

Trawienie białek wiąże się z wydalaniem z organizmu toksycznych związków azotowych. Im więcej spożywamy białka, tym bardziej obciążamy nerki, które zmuszone są wtedy do usuwania nadmiernych ilości powstających toksycznych związków. W efekcie końcowym długotrwałe przyjmowanie nadmiernych ilości protein może prowadzić do poważnych schorzeń nerek. Warto mieć na uwadze również to, że produkty pochodzenia białkowego mogą stawać się onkogenami i zwiększać ryzyko występowania nowotworów. Dlatego też nie należy przesadzać z nadmiarem białek w codziennej diecie. Organizm nie jest przystosowany do żadnych diet monoskładnikowych.

Nie powinniśmy zapominać również o mózgu, który do sprawnego funkcjonowania potrzebuje glukozy. Wyłączenie z diety węglowodanów na rzecz białek sprawia, że zaczyna brakować ważnego dla mózgu paliwa, które łatwo powstaje właśnie ze spożywanych węglowodanów. Proces zamiany białka na glukozę należy do jednych z najbardziej obciążających organizm...

Dieta proteinowa jest również uboga w składniki mineralne i witaminy. Organizm do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje pięciu porcji owoców i warzyw dziennie, a tymczasem na diecie białkowej dopuszcza się spożywanie tylko

jednej. To stanowczo za mało, aby pokryć dobowe zapotrzebowanie na te związki. W celu zapobiegania niedoborom witamin i minerałów konieczne jest stosowanie sztucznej suplementacji. Należy jednak pamiętać o tym, że preparaty witaminowo-mineralne charakteryzują się znacznie gorszą przyswajalnością przez organizm i nie zastąpią nigdy pożywienia...

Czy są jakieś dobre strony diety białkowej?

Oczywiście, można dopatrywać się także wielu plusów w diecie białkowej.

Do pozytywów zdecydowanie należą:

- regularne spożywanie pięciu posiłków dziennie;
- wprowadzenie do codziennego jadłospisu chudych gatunków mięsa, a także ryb, które stanowią świetne źródło kwasów z grupy omega-3;
- picie 2 litrów wody w ciągu dnia;
- ograniczenie spożycia słodczy.

To kilka prawidłowych zasad, na które kładzie nacisk w swojej metodzie Pierre Dukan.

Dlaczego niektórym nic nie dolega i czują się świetnie na tej diecie, a inni już po kilku tygodniach słabną, czują się źle, mają nieprawidłowe wyniki badań...?

Wszystko zależy od wielu czynników, przede wszystkim od stanu zdrowia osoby decydującej się na taką dietę. Osoby dobrze odżywione, które wcześniej nie stosowały żadnych restrykcyjnych diet, nie muszą wcale od razu odczuwać negatywnych skutków nadmiernego spożywania białka. Zagrożone natomiast będą osoby słabsze, niedożywione, u których występują już niedobory pokarmowe. Decydując się na dietę monoskładnikową i ubogą (szczególnie w pierwszej fazie) w minera-

ły i witaminy, bardzo szybko mogą zaobserwować pogorszenie swojego stanu zdrowia.

A co z efektem jo-jo? Przecież miało go nie być...

To również nieco bardziej skomplikowana sprawa. Po pierwsze nie ma żadnych długoterminowych badań dotyczących stosowania tej diety. Na co dzień słyszy się różne zdania; jedni utrzymują wagę i rzetelnie przestrzegają „dożywotnich” białkowych czwartków, inni próbują ograniczać jedzenie, a waga i tak błyskawicznie wraca do punktu wyjścia, a jeszcze inni przybierają na wadze znacznie więcej niż stracili. Bardzo ważne jest przyjrzenie się indywidualnie poszczególnym sytuacjom, gdyż każdy przypadek będzie inny...

Osoba, która twierdzi, że z łatwością utrzymuje wagę i czuje się wspaniale, a utraciła niecałe 8 kg w dwa miesiące, będzie zupełnie innym przypadkiem niż osoba, która zgubiła 20 kg w dwa miesiące. Zdrowe i bezpieczne tempo odchudzania zakłada redukcję wagi o 0,5-1 kg tygodniowo, czyli 2-4 kg miesięcznie. Zatem redukcja 8 kg w dwa miesiące znacznie ułatwia sprawę i chroni przed efektem jo-jo. Utrata 10 (i więcej) kg miesięcznie jest już niebezpieczna, a często zbyt gwałtowne odchodzenie od stosowanych diet tuż po zaobserwowaniu efektów, wiąże się z przywróceniem ponownie wagi wyjściowej, dużym rozczarowaniem i problemem z ponownym schudnięciem.

Od Redakcji: W opinii dietetyków w okresie wiosny i lata nasila się, zwłaszcza wśród młodych ludzi, tendencja do bardzo intensywnego odchudzania i drastycznych diet, których skutki niejednokrotnie bardzo poważnie odbijają się na zdrowiu (czytaj na str. 8). W czerwcowym wydaniu biuletynu z tej właśnie przyczyny sporo miejsca i uwagi poświęcamy problemom żywienia.

Zapraszamy do współredagowania naszego Biuletynu

– teksty na tematy poruszone w „NTiT”, a także opisujące wydarzenia i sprawy z życia osób niepełnosprawnych prosimy przysyłać na adres:

**Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych,
ul. Osiedle Robotnicze 47A, 58-500 Jelenia Góra**

z dopiskiem „BIULETYN” lub na adres poczty elektronicznej ntit-gazeta@o2.pl

Zastrzegamy sobie prawo dokonywania skrótów i koniecznych zmian w nadesłanych materiałach.

FESTYN INTEGRACYJNO-KULTURALNY

Po raz drugi odbył się na Placu Piastowskim w Jeleniej Górze – Cieplicach Festyn Integracyjny pod hasłem „Walka z dyskryminacją osób niepełnosprawnych i zagrożonych wykluczeniem społecznym” zorganizowany przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. W festynie wzięło udział wiele placówek z terenu miasta oraz wiele instytucji i służb miejskich. Na szczególne podkreślenie zasługuje udział Straży Miejskiej, która bardzo aktywnie włącza się zawsze w organizację podobnych imprez. Swoje stoiska miały również Straż



Pożarna i Pogotowie Ratunkowe a także Rada Cieplic oraz Stowarzyszenie „Miłośnicy Cieplic.” Po raz kolejny swoją obecność na imprezie zaznaczył Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze, na którego stoisku można było otrzymać interesujące publikacje oraz zasięgnąć porad specjalisty dietetyka. Na scenie występowali artyści z placówek pomocy społecznej oraz jeleniogórskich ośrodków kultury. Organizatorzy szczególnie wiele atrakcji przygotowali dla najmłodszych obywateli, dla których były organizowane liczne gry i zabawy oraz konkursy plastyczne. Dobra organizacja festynu a także słoneczna pogoda sprawiły, że Plac Piastowski odwiedziło wielu jeleniogórczan, turystów oraz gości cieplickiego uzdrowiska.

Tekst i fot.: Piotr Sadowski

Śmiech to zdrowie

Listy Pani Ziuty

Ludzie mają dobre serca!

Wydawać by się mogło, Panie Redaktorze, że człowiek o jakim takim poziomie inteligencji nikomu nie zażdroszczy tego, że jest niepełnosprawny lub ma sfatygowane przez ząb czasu podroby i obniżoną twardość niektórych narządów. Odnoszę wrażenie, że tacy jednak są. Obejrząc ich można w programach telewizyjnych poszukujących talentów jak walczyć o SMS-y widzów. Praktyka wykazuje, iż najlepiej jest nie zachwycić ich głosem, ale wzbudzić litość. Czasami wystarczy sam wygląd. Razem z koleżankami oglądałam występ niejakiego Podsiadły, chudzińskiego jak krawiec Niteczka, o policzkach płaskich, oczach podkrążonych. Spojrzenie miał jak człowiek, któremu lekarz orzecznik ZUS odmówił przed chwilą prawa do renty.

– O jaki biedny chłopczyzna – łamiącym się ze wzruszenia głosem wyszeptwała Zocha. – Ja to bym go podtuczyła! Krupniku bym mu nagotowała na porcji rosółowej, kopytek ugniotła i podsmażyła na słoninie z cholesterollem...

– Wyślij na niego SMS-a, to sam sobie krupnik kupi – przerwała jej Kundzia.

Byłam pewna, że sprawa pierwszego miejsca w tym konkursie już jest rozstrzygnięta i się nie pomyliłam.

Przyszli gwiazdorz, którzy nie dysponują sylwetką zmiękczającą ludzkie serca, mankament ten nadrabiają w filmikach prezentujących ich biografie.

– Mamusia porzuciła mnie jak miałem cztery latka, bo tatuś był słaby seksualnie. Uciekła z o wiele sprawniejszym etatowym działaczem związkowym. Tatuś się pod-

łamał, a mnie wychowywały ciotki – wszystkie cierpiące, to i zgryźliwe. Chwile szczęścia znajdowałam tylko na strychu, kiedy w samotności pisałam piosenki...

Zapewne zastanawia się Pan, Panie Redaktorze, nad tym po co to wszystko piszę. Przecież ludzie i tak wyślą SMS-y na kogo będą chcieli, nie przejmując się moją opinią. Chciałabym jednak zwrócić uwagę na fakt, iż swoim ulubieńcom wyrządzają sporą krzywdę. Pierwszego Idola wygrała niejaką Janosz – dziewczę „nikczemnej postury”, jak mawiał pan Zagłoba, czym wzbudziła ogromną sympatię pań o wybujałych macierzyńskich uczuciach. A potem obserwowała, jak pokonane przez nią różne Wydry i Flinty mają swoje pięć minut, a ona nie. Jakie to musiało być stresujące! Można się naprawdę nabawić niepełnosprawności!

Ziuta Kokos