

TU TERAZ

BIULETYN INFORMACYJNY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

LISTOPAD

3/42/2011

W NUMERZE:

O nas w kraju i na świecie

strona **2**

(Nie)zwykłe życie

strona **3**

My w popkulturze

strona **6**

Rozmowa TiT

strona **8**

Nasz Partner

strona **14**

Nowinki medyczne

strona **16**

W świecie paragrafów

strona **18**

W Cieniu Lipy Czarnoleskiej

strona **20**

Nasze sprawy

strona **22**

Kultura

strona **24**



Fot. KOT

Co w KSON-ie piszczy

strona **4**



Fot. W. Wiśniewski

Najlepszym lekarstwem jest ruch

strona **12**

Przeczytaj i przekazuj innym

O NAS W KRAJU I NA ŚWIECIE

BRANSOLETA POMOŻE

Portugalscy naukowcy opracowali bransoletę umożliwiającą niepełnosprawnym dzieciom korzystanie z zabawek elektronicznych. Wystarczy przyłożenie dłoni do niej, aby zostały wprowadzone w ruch.

Technologia opiera się na wprowadzeniu do urządzenia danych podobnych do tych, które umożliwiają obsługę telewizora przy użyciu pilota. Sygnał wysyłany przez bransoletę jest skonfigurowany z napędem przedmiotu i pozwala uruchamiać go automatycznie. Odpowiedni ruch dłonią przekazuje konkretne żądania, przykładowo przyspieszenie lub zmianę kierunku przemieszczania się zabawki.

Autorzy pomysłu zapowiadają, że na bazie nowego urządzenia rozpoczną wkrótce prace nad bransoletą, która pozwoliłaby dorosłym niepełnosprawnym na uruchamianie urządzeń elektronicznych za pomocą dotyku.

DOM PRACY TWÓRCZEJ

W 2013 roku ma się zakończyć rewitalizacja zespołu pałacowo-parkowego oraz nabrzeża Neru w Poddebicach. Za blisko 11 mln zł, w tym prawie 7 mln z UE, powstanie Ogród Zmysłów z m.in.: parawanami akustycznymi, siedziskami zapachowymi i gniazdami muzycznymi. W pałacu Grudzińskich działać ma Dom Pracy Twórczej Osób Niepełnosprawnych z salami widowiskowymi i konferencyjnymi. Prowadzone będą zajęcia z: literatury, muzyki, plastyki, teatru, filmu i tańca.

Projekt przewiduje również utworzenie bulwaru pieszo-rowerowego wzdłuż rzeki. Połączy Ogród Zmysłów m.in. z sąsiednim Parkiem Termalnym. Ma on być w przyszłości rozbudowany. Powstaną baseny do: nauki pływania, nurkowania (również dla niepełnosprawnych), celów leczniczych, brodziki dla dzieci, mur wodny, fontanny, tunele wodne, jacuzzi i spa.

KATALOGI DLA NIEWIDOMYCH

Katalogi, będące jednocześnie przewodnikami muzealnymi dla osób niewidomych, przygotowało Muzeum Śląskie w Katowicach. Zawierają one reliefy obrazów oraz informacje w alfabecie Braille'a opisujące ekspozycje prezentowane w galeriach malarstwa polskiego w latach 1800-1945 oraz współczesnego po 1945 roku.

Wykonanie katalogu trwało dwa lata. Różne rozwiązania testowały osoby niewidome. Pierwsze reliefy były dla nich niewidoczne. Metodą prób i błędów udało się wypracować najlepsze z możliwych rozwiązań. Na reliefach nie ma wszystkich szczegółów obrazu. Są tylko najważniejsze zarysy, np. twarzy, dłoni, wachlarza, psa itp. Większa liczba linii była dla niewidomych nieczytelna.

Z myślą o osobach niepełnosprawnych została przygotowana także wystawa czasowa pt. „Piękno dotyku”, zrealizowana we współpracy z Państwowym Muzeum Dotyku im. Homera w Ankonie we Włoszech. Czynna będzie jeszcze w styczniu.

Opracował GEL



**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**

BIULETYN INFORMACYJNY



**TRIANON
POLSKA**

DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Partner: Stowarzyszenie „Działajmy Razem” – TRIANON PL

Redaktor naczelna: Justyna Bytnar, stale współpracują Andrzej Grzelak, Agnieszka Turakiewicz, Ewa Domańska.

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
• www.kson.pl

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

Nakład 2500 egz.

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

Dziś już się nie boję

22 maj 2005 roku. Ta data to dla mnie koniec jednego etapu w moim życiu, a początek momentu zawieszenia w próżni i bezsensowności istnienia. W wieku 21 lat uległam wypadkowi samochodowemu, wracałam z przyjaciółmi, następnego dnia zamierzałam odwiedzić Przemka (wówczas mego chłopaka, obecnie męża), który odbywał służbę w wojsku w Świątoszowie.

Jednak już tam nie dojechałam, to on odwiedził mnie w szpitalu. Kiedy zaczęłam rozumieć co się dzieje okazało się, że nie mogę chodzić. Byłam po ciężkiej operacji, dzięki której dr Adler uratował mi życie. Miałam sparaliżowaną prawą stronę ciała nie mogłam samodzielnie jeść, poruszać się, byłam całkowicie uzależniona od pomocy innych osób. Po pobycie w szpitalu trafiłam na rehabilitację do Kamiennej Góry. Trafiłam tam na wspólnych ludzi, dzięki którym odzyskałam wiarę, że znowu mogę normalnie żyć. Byli to rehabilitanci Magda i Tomek. Zawdzięczam im, że znowu mogę stać na własnych nogach.

Teraz po wypadku zostały tylko niemiłe wspomnienia, leczenie jest zakończone. W tym roku przeszłam dwie operacje rekonstrukcji kości czaszki, zaliczyłam trzeci rok studiów i obroniłam licencjat. Może to czas na krótką refleksję nad tym jaka byłam przed 22 maja, a jaka jestem teraz. Wiem jedno – na pewno bardzo się zmieniłam. Kiedyś powiedziałam, że tamta Ewa odeszła, umarła. Czasem tęsknię za tą dziewczyną, która potrafiła wybaczyć niemal wszystko swoim przyjaciołom, których obecnie już nie ma. Teraz wiem, że nie byli oni prawdziwi, bo gdy zaczęły się problemy oni zniknęli.

Mam nadzieję, że również te złe wspomnienia odejdą gdzieś w zakamarki pamięci, ale jedno wiem na pewno „nie mogę zapomnieć o popełnionych błędach, aby znów ich nie powtórzyć”. Przed wypadkiem byłam osobą, która w siebie nie wierzyła, a słowa „niemożliwe” lub „nie dam rady” były na porządku dziennym. Dziś jest inaczej. Słowa te zniknęły z mojego słownika.

Dzisiaj już wiem, że mogę sobie poradzić ze wszystkim, że nie ma dla mnie rzeczy niemożliwych, tylko w niektóre trzeba włożyć więcej serca, poświęcenia i wysiłku. Stałam się bardziej stanowczą osobą, która potrafi walczyć o siebie i swoich bliskich, nie unikam problemów, lecz staram się je rozwiązywać. Właściwie to zawsze chciałam taka być. Jednak strach przed tym co nowe, nieznane często mnie paraliżował i uniemożliwiał mi walkę o to. Dziś już się nie boję, mam odwagę, aby być taką jak chcę, a nie taką jak oczekują tego inni. Mam marzenia i staram się je realizować nie krzywdząc innych ludzi. Tak więc patrząc na swoje przeżycia z perspektywy czasu, to niektóre złe rzeczy mają swoje dobre strony. Teraz jestem silniejsza i wiem co oznacza przyjaźń. Dlatego potrafię powiedzieć moim „przyjaciołom” z tamtego okresu, że nie mam do nich żalu. Czasami jest mi trochę przykro, że już ich nie ma. Obecnie mam rodzinę, innych znajomych i rozumiem, że oni również mają swoje życie. Ze względu na to, co nas łączyło mam nadzieję, że będą szczęśliwi i tego im życzę.

Ewa Faferek

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

CO W KSON-ie PISZCZY...?

We wrześniu zaczęliśmy realizację kursów: obsługi komputera i języka niemieckiego. Naukę rozpoczęło 26 osób niepełnosprawnych, mieszkańców Jeleniej Góry i okolicznych powiatów. Głównym celem prowadzonych zajęć jest ułatwienie znalezienia zatrudnienia dzięki zdobyciu kluczowych umiejętności pracowniczych.

Kurs komputerowy realizowany jest w siedzibie zaprzyjaźnionej z nami Szkoły dla Dorosłych *Amicus*. Na czas realizacji kursu Szkoła udostępniła nam 15 w pełni wyposażonych stanowisk komputerowych. W trakcie 40-godzinnego kursu uczestnicy mają przyswoić podstawy obsługi komputera, w tym m.in. pracę z systemem Windows, tworzenie i edycję folderów, pracę z edytorem tekstu i arkuszem kalkulacyjnym, obsługę przeglądarki internetowej i poczty elektronicznej. Zajęcia prowadzi mgr inż. Rafał Kruczkowski.

Naukę języka niemieckiego dla początkujących podjęło 14 osób, które w trakcie 60-godzinnego kursu powinny opanować podstawy posługiwania się językiem niemieckim w praktyce. Głównym celem zajęć jest więc komunikacja językowa z naciskiem na rozwijanie sprawności mówienia. Tematyka zajęć jest różnorodna i ciekawa, dotyczy spraw dnia codziennego, pracy, zdrowia, leczenia,



Fot. A. Piotrowska

a prezentowana jest w kontekście kultury krajów niemieckojęzycznych. Słuchacze są bardzo zaangażowani, na każde zajęcia przygotowują słówka w obu wersjach językowych, a często też pomocy dydaktyczne (np. pan Andrzej Wójcik przygotował zegar do tematyki *die Uhrzeit*). Uczestnicy uczą się opowiadać o sobie, swojej pracy i zdrowiu oraz pytać i informować o okolicznościach, w jakich się znaleźli – czasie czy miejscu spotkania. Jak nam powiedziała pani Tosia, jedna z uczestniczek kursu: – *Uwierzyłam w siebie i wiem, że też mogę nauczyć się języka niemieckiego*. Zajęcia prowadzi doświadczona pedagog, germanistka mgr Krystyna Ogrodnik-Turakiewicz.

* * *



Fot. KOT

W listopadzie rozpoczęliśmy realizację kolejnego zadania publicznego, które zakłada utworzenie **Punktu Informacji Społecznej i Zawodowej dla Osób Niepełnosprawnych**. Głównym celem powstania Punktu jest społeczno-zawodowa aktywizacja niepełnosprawnych mieszkańców Jeleniej Góry.

W prowadzonym przez nas Punkcie osoby niepełnosprawne uzyskują bezpłatnie odpowiedź na nurtujące je pytania oraz inne waż-

ne informacje dotyczące problemów osób niepełnosprawnych, a także pomoc w ich rozwiązaniu. Do Punktu zapraszamy również rodziców, opiekunów, pracodawców, instytucje i organizacje zainteresowane tematyką niepełnosprawności. Głównym zadaniem prowadzonego przez nas Punktu jest udzielanie i rozpowszechnianie informacji służących wyrównywaniu szans osób niepełnosprawnych w społeczeństwie, w tym m.in. o:

- ulgach i uprawnieniach osób niepełnosprawnych, wynikających z obowiązujących źródeł prawa;
- możliwościach finansowego i rzeczowego wsparcia osób niepełnosprawnych;
- aktualnych ofertach pracy, szkoleniach i możliwościach przekwalifikowania;
- zaopatrzeniu w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze, a także możliwościach dofinansowań do rehabilitacji leczniczej;
- likwidacji barier funkcjonalnych;
- ustawowych formach wspierania pracodawców zatrudniających osoby niepełnosprawne;
- organizacjach i instytucjach prowadzących działania na rzecz osób niepełnosprawnych;
- programach PFRON skierowanych do osób indywidualnych i organizacji pozarządowych.



PRO BONO

Dorota GNIEWOSZ
Mediator d/s Karnych i Cywilnych

Adwokat Jacek SIEJKA

*Porady prawne
dla osób niepełnosprawnych*

W Punkcie porad udzielają: prawnik, psycho-terapeuta, specjalista ds. rehabilitacji medycznej, pośrednik pracy oraz Społeczny Rzecznik Osób Niepełnosprawnych Ziemi Jeleniogórskiej. Na życzenie mogą być organizowane konsultacje ze specjalistami z innych dziedzin.

Porady udzielane są bezpośrednio w siedzibie KSON w Punkcie Informacji, telefonicznie lub pocztą elektroniczną.

**Punkt czynny jest codziennie
od poniedziałku do piątku w godzinach
od 10.00-15.00 tel. 75 75 24 254,
e-mail: biuro@kson.pl.**

Zachęcamy też Państwa do odwiedzania naszej strony internetowej: www.kson.pl.

W najbliższym numerze TU i TERAZ ukaże się relacja z warsztatów praktycznej nauki zawodu oraz informacja o aktualnej sytuacji na rynku pracy w Jeleniej Górze.

**Monika Żak
doradca**

***Zadanie pn. „Nowe umiejętności
i kwalifikacje szansą na zatrudnienie
osób niepełnosprawnych” współfinansowane
jest ze środków PFRON będących w dyspozycji
Województwa Dolnośląskiego.***

***Zadanie pn. „Punkt Informacji Społecznej
i Zawodowej
dla Osób Niepełnosprawnych” współfinanso-
wany jest ze środków Miasta Jelenia Góra.***

My w popkulturze

Film

O tym, że niepełnosprawność dotyka również wielkich tego świata, media zdają się na co dzień nie pamiętać. Wyjątek stanowią co najwyżej kolorowe magazyny, lubujące się w informowaniu o nawrotach choroby znanych i lubianych czy ich bliskich. Tu jednak akcent kładziony jest na sensację i ludzki dramat. Zupełnie inne podejście do tematu obrał Tom Hooper, podejmując się reżyserii opartego na faktach filmu *Jak zostać królem* (*The King's Speech*).

Początek lat 30. minionego stulecia. Panująca w Wielkiej Brytanii rodzina Windsorów staje przed nowym wyzwaniem: głos króla Jerzego V i jego synów za pośrednictwem radia trafia pod strzechy. Tymczasem drugi w kolejności do tronu książę Jorku Albert ma poważne problemy z jękaniem. Myśl o publicznych wystąpieniach od zawsze była dla niego paraliżująca, teraz oznacza dodatkowo kompromitację w oczach całego narodu.

Zdaniem sprowadzonych na dwór medyków, w leczeniu wady wymowy księcia Alberta, zwanego przez najbliższych Bertiem, pomóc ma palenie papierosów (rzekomo rozluźniające krtań) i ćwiczenia na dykcję, wykonywane z ustami pełnymi kamyków. Gdy wszelkie próby zawodzą, żona Alberta Elżbieta odkrywa dla niego ekscentrycznego logopedę, pochodzącego z Australii niespełnionego aktora Lione-

la Logue'a. Książę spotyka się z Lionelem (tak każe się do siebie zwracać). Jego wysiłki uważa jednak za bezskuteczne i w przypływie zniechęcenia opuszcza gabinet terapeuty. Dzięki wykonanemu przez Lionela nagraniu, Bertie odkrywa wkrótce, iż dość niezwykle metody mogą jednak prowadzić do wytyczonego celu i rozpoczyna terapię. Dzięki różnorodnym ćwiczeniom na dykcję i fizycznemu wysiłkowi, książę uczy się trudnej sztuki publicznych wystąpień. Dowiaduje się, że pewne głoski łatwiej jest mu wypowiadać, gdy jednocześnie wykonuje jednostajny ruch stopą lub całym ciałem, inne – gdy wypowie przed nimi dodatkową samogłoskę. Pewne słowa z kolei łatwiej wymówić... śpiewając. Publiczne wystąpienia, do których przygotowuje go Lionel, wypadają coraz lepiej.

Po śmierci Jerzego VI na tronie brytyjskim jako Edward VIII zasiada najstarszy z królewskich synów. Nowy władca uwikłany jest w romans z dwukrotnie rozwiedzioną Amerykanką, którą zamierza poślubić, co z kolei nie może być tolerowane w kraju, gdzie monarcha jest jednocześnie głową Kościoła. Gdy premier grozi dymisją rządu, staje się jasne, iż jedynym sposobem na uniknięcie kryzysu jest abdykacja Edwarda. To z kolei oznacza, iż królem zostać ma Albert, którego ta perspektywa wprost przeraża. Podjęta przez Lionela próba łagodzenia obaw Bertiego kończy się scysją. Książę rezy-

gnuje z dalszych ćwiczeń pod okiem Australijczyka.

Jak zostać królem nie tylko usuwa panujący w powszechnej świadomości podział na zwykłych ludzi, których dotyczą większe i mniejsze problemy, oraz moźnych, których choroba czy niepełnosprawność nie dotyczy. Ten film uświadamia wszystkim, że również królowie mogą przeżywać prywatne dramaty, nieraz tym bardziej dotkliwe, gdy stają się sprawą publiczną. Obraz Hoopera stanowi dla widza także ogromną kopalnię wiedzy na temat samego jękania. Przez pryzmat wyznań Bertiego dowiadujemy się, iż pojawia się ono zwykle około piątego roku życia jako reakcja obronna organizmu na różnego rodzaju próby zmiany wrodzonych cech dziecka. Leworęcznego Alberta zmuszano do pisanania prawą ręką. Jękanie prowadzi do frustracji dotknięte nim osoby i niemożności swobodnego wysławiania się również wobec życzliwych mu słuchaczy (Bertie jest spięty opowiadając bajkę własnym córkom). Przez dobór odpowiednich ćwiczeń, przy dostatecznym zaangażowaniu i wyrozumiałości otoczenia, można nad nim zapanować, odzyskując kontrolę nad własnym życiem. Tak jak Jerzy VI, który w czasie II wojny światowej swoją postawą i płomiennymi przemówieniami zjednał sobie miłość poddanych.

aat

Książka

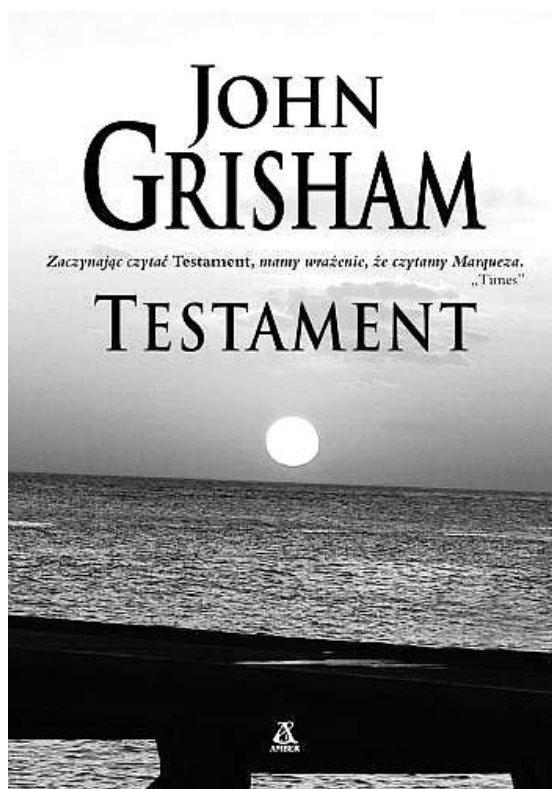
John Grisham,

Testament

Amber Wydawnictwo

Testament – to według *New York Times*a znakomity thriller prawniczy i pasjonująca opowieść o duchowej przemianie.

Ekscentryczny miliarder Troy Phelan z mistrzowską precyzją planuje swoją śmierć. Nieoczekiwanie, tuż przed swoim odejściem zapisuje olbrzymią fortunę liczącą 11 miliardów dolarów nieślubnej córce. Rachel Lane jest misjonarką i lekarką żyjącą w niepowtarzalnym, dziewczym Pantanalu w Ameryce Południowej, wśród szczepu Indian nieświadoma zrzędzenia losu.



W tym samym czasie dawna rodzina miliardera (trzy byłe żony i siedmioro potomstwa)

przy pomocy armii prawników rozpoczyna walkę o obalenie testamentu.

Czy Rachel przyjmie spadek i czy wpłynie na duchową przemianę Natana O'Riley'a, prawnika po przejściach, który dostarcza jej wiadomość o fortunie...?

Znakomita akcja oraz mistrzowska narracja *Testamentu*, niezapomniane opisy przyrody i zwyczajów Indian w Pantanal sprawiają, że do ostatniej linijki z ogromnym zainteresowaniem śledzimy losy bohate-

rów, zachwycając się twórczością Johna Grishama.

KOT

Muzyka

Ewa Farna *Live*

Wydawnictwo: **Magic Records**

14 listopada miała miejsce premiera nowej płyty Ewy Farnej. Album został wydany z okazji 18 urodzin młodziutkiej wokalistki i zawiera płytę CD jak również DVD. Materiał, który można usłyszeć został nagrany przy okazji koncertu 7 września w Hali Expo Silesia w Sosnowcu. Przedstawia on utwory dobrze wszystkim znane m.in.: *Cicho* i *Ewakuacja* w wersjach koncertowych. Płyta DVD pozwala uczestniczyć w koncercie jeszcze raz, a może po raz pierwszy? Nie jest nam potrzebny wehikuł czasu, żeby wrócić do 7 września 2011 r., wystarczy kupić płytę i oglądać koncert Ewy.

justbye



WIARA czyni cuda...

Zanim dowiedziała się, że jest poważnie chora, żyła na pełnych obrotach. Diagnoza stwierdzająca u Anety – mieszkanki Radomska, guza mózgu była miażdżąca. Jednak dla niej samej tak naprawdę okazała się tylko sprawdzianem z wiary.

O swojej walce z chorobą i mocy pozwalającej wrócić do codzienności opowiada w specjalnym wywiadzie.

Kiedy dowiedziałaś się, że jesteś chora?

O chorobie dowiedziałam się rok temu, natomiast objawy pojawiły się o wiele wcześniej. Początkowo wyglądało to jak u przysłowiowej „kobiety w ciąży”: mdłości, dreszcze, uczucie lęku i niepokoju. Nie potrafiłam sobie tego wytłumaczyć, podobnie jak lekarze, którym trudno było ten stan jednoznacznie ocenić.

Któregoś dnia poszłam do neurologa, poprosiłam o badanie EEG głowy oraz przeprowadzenie badania tomografem komputerowym. Dopiero wtedy wszystko stało się jasne.

Mam więc rozumieć, że tak naprawdę sama się upomniałaś o te badania?

W sumie tak wyszło. Aczkolwiek wcześniejsze badania np. krwi zrobione przez internistę wskazywały te same diagnozy, co opisywane w książkach naukowych. Baa, nawet były lepsze niż książkowe.

Jeszcze bardziej zadziwiającym jest fakt, że miesiąc przed wykryciem guza oddawałam

honorowo krew koledze, który uległ wypadkowi. Wtedy także nikt z personelu medycznego pracującego w stacji krwiodawstwa nie zauważył choroby. Pamiętam jeszcze jak pielęgniarka śmiała się, że skoro mam takie dobre wyniki to muszą mi tej krwi trochę zabrać.

Jak na wiadomość o chorobie zareagowali najbliżsi?

Nie było łatwo. Zwłaszcza dlatego, że ja i moja rodzina jesteśmy ze sobą bardzo mocno związani.

Tak naprawdę o chorobie oraz konieczności przeprowadzenia operacji powiedziała mi moja Mama. Przy czym ja podeszłam do tego racjonalnie i uspokoiłam ją mówiąc: *Dlaczego się martwisz? Trzeba szukać lekarza, zrobić operację i tyle.* Podobnie pocieszałam pozostałych członków rodziny.

Kiedy już było wiadomo co Tobie dolega przyszedł czas na hospitalizację. Jak to wyglądało?

Najpierw leżałam w szpitalu w Bełchatowie. Zadaniem tam-



Fot. Anette

tejszych lekarzy było zmniejszenie obrzęku mózgu. Następnie zostałam przewieziona do Łodzi, gdzie przeprowadzono operację.

Pierwszą operację miałaś za sobą. Jak się po niej czułaś?

Wszystko było w porządku. Jednak nie udało się wtedy usunąć wszystkiego, ponieważ szpital nie dysponował odpowiednią aparaturą do tego rodzaju zabiegów. Z kolei lekarze bali się podejmować ryzyko, bo mogłoby ono zagrozić mojemu życiu. W rezultacie udało się wyciąć tylko kawałek guza.

Nieuchronne było więc przeprowadzenie kolejnej operacji... Gdzie odbyła się tym razem?

W Sosnowcu przed operacją poprosiłam o rozmowę tamtejszego profesora, aby wszystko dokładnie mi wytłumaczył. Obiecał, że postara się zrobić wszystko, aby wyciąć jak najwięcej guza, ale też poinformował mnie o możliwości wystąpienia komplikacji pooperacyjnych takich jak niedowład lewej części ciała. Mimo to zaufałam mu i powiedziałam: *Proszę wyciąć ile się da, a ja dalej już sobie poradzę – wyćwiczę wszystko.*

Nie zmienia to jednak faktu, że musiałaś zmierzyć się z kolejnym wyzwaniem – powrotem do sprawności. Doznałaś bowiem niedowładu ciała?

Rzeczywiście, dostałam całkowitego lewostronnego niedowładu. Od tej pory (a minęło już dziewięć miesięcy) uczyłam się na nowo chodzić, ruszać lewą ręką. Jak małe dziecko, które musi uczyć się wszystkiego od początku.

Kto w tych trudnych chwilach był przy Tobie?



Fot. Anette

Była przy mnie Mama, ale też cała rodzina.

Po operacji okazało się między innymi, że ruszam tylko dużym palcem u nogi, natomiast lewą rękę miałam pokłutą igłami. Wówczas lekarz obserwujący ten stan powiedział, że *najprawdopodobniej lewa ręka pójdzie na straty i nie będę mogła nią poruszać.*

Kiedy zaczęłaś wracać do zdrowia i odzyskiwać sprawność?

Dzięki mojemu rehabilitantowi zaczęłam bardzo szybko chodzić. To on postawił mnie „na nogi”. Chciałam bowiem jak najszybciej zacząć chodzić i biegać o własnych siłach, tak jak kiedyś. Były momenty kiedy moja Mama musiała prowadzić mnie do łóżka, ponieważ nie chciała, abym traciła zbyt wiele sił. W końcu był to dla mnie jednak duży wysiłek fizyczny.

Czy jest jakiś szczególny moment, który zapadł Ci głęboko w pamięć w czasie powrotu do zdrowia?

Tak, kiedy po raz pierwszy samodzielnie chwyciłam i mocno ścisnęłam jakiś przedmiot na sali rehabilitacyjnej. To był 26 maja, powiedziałam wtedy mojej Mamie: *Mamo to prezent dla*



Fot. Anette



Ciebie na Dzień Matki. I właśnie tego dnia popłynęły mi z oczu łzy.

Jak na to, co się stało reagowali Twoi znajomi i inni ludzie?

Ludzie zachowywali się różnie. Zwłaszcza widząc mnie w odmienionej fryzurze. Dotąd bowiem miałam długie, sięgające do pasa włosy. Po operacjach byłam zmuszona je ściąć na krótko. Liczyłam się więc z tym, że niektórym osobom będzie trudno mnie rozpoznać. Ja jednak niczego się nie wstydziłam, po prostu przygotowałam się na to psychicznie.

Zanim zachorowałaś pracowałaś w urzędzie. Jak teraz wygląda Twoje życie zawodowe?

Obecnie jestem na rencie, ale nie porzuciłam wszystkiego. Staram się być na tyle aktywna, by znajdować sobie ja-

kieś zajęcia. Jestem konsultantką kosmetyczną, robię ozdobne świece, szkatułki na biżuterię, ramki na zdjęcia, własnoręcznie wycinam serwetki (to tzw. decoupage).

Czy ktoś Ci pomaga w codziennych czynnościach?

Wszystkie codzienne czynności domowe staram się wykonywać samodzielnie. Wiem jednak, że zawsze mogę liczyć na Mamę, babcię i pozostałą rodzinę. Staram się jednak żyć normalnie.

W tym roku byłam z Mamą już trzy razy w górach, bo kocham góry. Oprócz tego byliśmy nad morzem, dzięki czemu tak naprawdę nauczyłam się chodzić.

W czasie tej całej drogi ku normalności nie zabrakło Ci siły, determinacji i wiary... Jak to możliwe?

To wszystko zasługa Matki Boskiej Gidelskiej. To Jej się oddałam w pełni i to Ona od samego początku mnie umacniała. Pamiętam, że gdy dowiedziałam się o mojej chorobie natychmiast kazałam sobie kupić „winko”, figurkę Matki Boskiej Gidelskiej oraz specjalną modlitwę do MB Gidelskiej. Wtedy też powiedziałam, że wejdźdam z tą figurką na salę operacyjną i razem z nią z tej sali wrócę.

Do dziś biorę udział w comiesięcznej mszy św. w intencji chorych w gidelskim sanktuarium. I za każdym razem przypominają mi się słowa, które jakiś czas temu podczas jednej z nich usłyszałam: *Panie Boże jeśli możesz zabierz ode mnie ten kielich, jednak nie moja wola, lecz Twoja niech się stanie.*

Co byś poradziła osobom chorym tak samo jak Ty?

Trzeba mieć koniecznie jakiś cel. Moim celem na początek było to, by nauczyć się dobrze chodzić.

„Wiara czyni cuda” – i ja jestem tego żywym przykładem!

Obiecałam sobie kiedyś, że tego mojego guza oswoję. Co prawda będziemy żyli razem, ale go oswoję... i oswoiłam (śmiech).

Czego mogą Ci życzyć oprócz zdrowia?

Fajnego faceta! (śmiech) i zawsze uśmiechu na twarzy.

***Rozmawiała
Katarzyna Marcinkowska***

Zapytanie do Redakcji

Jestem osobą niepełnosprawną i jestem mocno zaniepokojony poczynaniami władz Jeleniej Góry względem środowiska inwalidów. Sprawa dotyczy szeroko rozumianego ruchu samochodowego i związanych z tym utrudnień. Istnieje grupa ludzi niepełnosprawnych, którzy poruszają się dostosowanymi pojazdami. Nie mają oni łatwego życia. Ilość miejsc parkingowych dla inwalidów jest niewielka. W przypadku braku wolnego miejsca od inwalidy pobiera się opłatę. Jeszcze kilka miesięcy temu tak nie było. Nowe prawo uchwalone przez Radę Miasta dyskryminuje niepełnosprawnych. Byłem świadkiem, jak na jednym ze spotkań przedwyborczych z kandydatem na posła mężczyzna poruszający się na protezach nóg żalił się, że jest bezwzględnie „kasowany” i często zakłada mu blokady na koła. Taki kierowca na pewno nie może wjechać pod prąd w ulicę jednokierunkową, ale zawsze może zatrzymać się w miejscu dla siebie dogodnym. Trudnym wyzwaniem dla tego pana jest zapłacenie niezawinionego mandatu, bowiem kasa usytuowana jest na poddaszu i dojść tam można tylko po stromych schodach. Z nowego prawa nikt nie jest zadowolony, nawet służby miejskie. Uprzejmie proszę Redakcję o przedstawienie Czytelnikom mechanizmu, który doprowadził do uchwalenia tak niehumanitarnego prawa. Proszę również o wyjaśnienie roli jaką odegrali radni wywodzący się z naszego środowiska – ludzi niepełnosprawnych.

Stanisław Staszewski

OD REDAKCJI:

Rzeczywiście wzrasta ilość osób skarżących się na dotkliwie metody parkowania w Jeleniej Górze przez niepełnosprawnych użytkowników samochodów. Zdaniem naszych prawników w uchwale Rady Miasta przyjęto rozwiązania, od których właściwie nie ma odstępstwa w sytuacji, gdy trzeba postawić samochód poza kopertą. Nawet Prezydent Miasta nie ma możliwości anulowania dotkliwej opłaty dodatkowej w przypadku, gdy inkasenci właściciela parkingu zastosowali ją w sytuacji wyjątkowej – znacznej niepełnosprawności lub nieszczęśliwego zdarzenia. Ponieważ próby zmiany obowiązujących zasad nie przyniosły rezultatu, zawiązał się komitet organizacyjny

pod kierownictwem Stanisława Mielczarka, który od połowy października zebrał listy zawierające ponad 500 podpisów. Na ich podstawie wystąpi do Prezydenta Miasta oraz Rady Miasta z inicjatywą obywatelską zmiany istniejącej uchwały na bardziej przyjazną dla osób niepełnosprawnych.

Pojawiają się także głosy przeciwników takich rozwiązań. Wynika z nich, że wiele kart parkingowych zostało wyłudzonych, a część jest używana niezgodnie z prawem.

Wielu naszych Czytelników prosiło o zamieszczenie swoistego apelu składającego się na pewną solidarność obywatelską: *Jeżeli wiemy lub mamy podejrzenie, że ktoś używa takiej karty w sposób bezprawny, zgłaszajmy to w Starostwie Powiatowym, gdzie karty są wydawane. Kierujmy się troską o tych mieszkańców naszego miasta i turystów, którym ktoś zdrowy z premedytacją zajmuje miejsce. Przemykanie oczu na każdą krzywdę SZKODZI!*

Nasz Czytelnik pytał o autorów tej nieszczęsnej uchwały. Oczywiście uchwałę tę w dniu 30 marca 2010 roku podjęła Rada Miasta. Zgodnie z dziennikarską dociekliwością sprawdziliśmy jak głosowali nasi radni w związku z *Projektem uchwały w sprawie ustalenia Strefy Płatnego Parkowania, ustalenia wysokości stawek opłaty za parkowanie pojazdów samochodowych na drogach publicznych w Strefie Płatnego Parkowania, sposobu pobierania opłat i określenia wysokości opłaty dodatkowej*. Łącznie oddano 16 głosów, z czego 13 było za (w tym Grażyna Pawlukiewicz-Rehlis wywodząca się ze środowiska osób niepełnosprawnych), 3 przeciw (Wojciech Leszczyk, Krzysztof Mróz, Cezariusz Wiklik) oraz 1 osoba wstrzymała się od głosu.

W poprzednich numerach TiT prezentowaliśmy sposób głosowania w ważnych dla niepełnosprawnych kwestiach.

Pod petycją podpisali się radni Rady Miasta, urzędnicy, ale przede wszystkim niepełnosprawni. Wydaje się, że jako społeczność mamy prawo oczekiwać, że radni dotknięci niepełnosprawnością będą w szczególnie sposób rozumieli te potrzeby. O ile Rada Miasta i Prezydent Miasta podejmą decyzję o wprowadzeniu poprawek do uchwały, to nastąpi najwcześniej w pierwszym kwartale przyszłego roku.

POCZEKAMY!

Najlepszym lekarstwem jest ruch

Cukrzyca zatacza coraz szersze kręgi. Szacuje się, że na świecie żyje około 250 milionów diabetyków, a w Polsce około 2,5 miliona. Jak twierdzi Waldemar Wiśniewski Prezes lokalnego Koła Diabetyków, liczącego około 150 członków, chorobą dotkniętych jest ok. 3,5-4 tys. mieszkańców Ziemi Jeleniogórskiej.

Cukrzyca jest matką wielu innych chorób, prowadzi do trwałego kalectwa, a nawet śmierci. Coraz częściej choroba ta dotyczy młodzieży szkolnej i dzieci.

Pamiętać należy, że cukrzyca nie boli, dlatego diagnozowana jest najczęściej przy okazji innych dolegliwości. Z tego powodu niezwykle ważna jest profilaktyka cukrzycy, edukacja na temat prawidłowego żywienia, właściwego stosowania leków, a przede wszystkim systema-

tycznego badania stężenia cukru we krwi.

Leki przeciwcukrzycowe są bardzo drogie, ceny miesięcznej kuracji wynoszą nawet 500 zł. Tymczasem bez recepty możemy sięgnąć po najprostszy i w pełni darmowy środek przeciwdziałający chorobie. *Najlepszym lekarstwem jest ruch* – podkreślał podczas spotkania Waldemar Wiśniewski. Kilkunastominutowy spacer i niewielki wysiłek to lekarstwo na wzrastają-



Fot. W. Wiśniewski

cy poziom cukru we krwi. Znamy liczne przypadki, gdy choroba cofnęła się dzięki racjonalnej diecie i zmianie trybu życia na nieco bardziej intensywny.



Fot. W. Wiśniewski



Fot. W. Wiśniewski

Światowy Dzień Walki z Cukrzycą obchodzony jest 14 listopada. Z tej okazji mieszkańcy regionu zrzeszeni w Stowarzyszeniu Diabetyków spotkali się w klubie tańca „Kurzak i Zamorski” w Jeleniej Górze. Ponad osiemdziesięciu członków Stowarzyszenia wysłuchało wystąpienia dr nauk med. Małgorzaty Wilczyńskiej, specjalisty endokrynolog i diabetolog z Wrocławia.

wia, która od lat współpracuje z Jeleniogórskim Kołem Diabetyków, gdzie znana jest pod sympatycznym pseudonimem *Matki Małgorzaty od najśłodszych*. W spotkaniu uczestniczyli również przedstawiciele innych organizacji osób niepełnosprawnych współpracujących z Diabetykami. Honory pełnił Prezydent Miasta Jelenia Góra Marcin Zawila, rzeczywisty członek Koła



Fot. W. Wiśniewski

Miejskiego Polskiego Związku Diabetyków.

Decyzją Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Dia-



Fot. W. Wiśniewski



betyków zasłużonym działaczom tego ruchu wręczono organizacyjne odznaki, wyróżnienia i dyplomy, a Ewę Tatarek z Koła w Bolesławcu odznaczono Brązowym Krzyżem Zasługi.

W styczniu br. przeniesiono ze Zgorzelca do Jeleniej Góry siedzibę Zarządu Oddziału Rejonowego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków. Tym samym Ziemia Jeleniogórska poszczycić się może pierwszą ponadpowiatową strukturą dużej ogólnopolskiej organizacji. W obecności Prezesa PSD Andrzeja Baumana Walne Zgromadzenie wybrało w kwietniu br. Przewodniczącym Zarządu Waldemara Wiśniewskiego. Zarząd Rejonowy w Jeleniej Górze funkcjonuje wraz z Kołem Miejskim Stowarzyszenia Diabetyków. Spotkania członków odbywają się w każdą środę w siedzibie Stowarzyszenia. Bliższe informacje można uzyskać od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-15.00 w siedzibie Stowarzyszenia (Osiedle Robotnicze 47A), pod numerem telefonu 75 75 23 183, kom.: 609 892 888. Wkrótce Stowarzyszenie uruchomi swoją stronę internetową.



Fot. W. Wiśniewski

Justyna Bytnar

„Działajmy Razem” na rzecz integracji

Od 2000 r. na terenie Śląska Cieszyńskiego prężnie funkcjonuje stowarzyszenie „Działajmy Razem” TRIANON PL, którego głównym celem jest niesienie pomocy osobom niepełnosprawnym oraz wyrównywanie ich szans w funkcjonowaniu społecznym. Poprzez podejmowanie szeregu inicjatyw związanych zarówno z kulturą, edukacją, rehabilitacją i przysposobieniem do życia pracują nad samorozwojem swoich podopiecznych.

Początkowo działania Stowarzyszenia na rzecz integracji były dostosowane do możliwości organizacyjnych i finansowych państwa, jednak z biegiem czasu prace wzorowane były na modelach funkcjonujących w krajach europejskich. Rozwój Stowarzyszenia zaowocował współpracą najpierw ze Szwecją, później

z Czechami i Słowacją oraz Turcją. Liczne kontakty oraz wymiana doświadczeń przyczyniły się do powstania wielu międzynarodowych przedsięwzięć m.in.: konferencji, wizyt studyjnych, obozów integracyjnych, ABI Olimpiad. Dzięki wieloletniej współpracy podczas międzynarodowej konferencji, która odbyła się 3-4 II 2009 r. w tatrzańskich Teplicach powołane zostało stowarzyszenie „Działajmy Razem” TRIANON PL. Państwa członkowskie deklarują intensywne wspieranie procesu współpracy w poszukiwaniu form integracji. Chodzi głównie o następujące dziedziny:

- porównanie norm prawnych grupy środkowo-europejskiej i UE
- wspieranie realizacji programu EUROKLIC
- wspieranie realizacji programu

mobilności i turystyki społecznej

- wprowadzanie modelu rehabilitacji całościowej.

Cele te realizowane są w wielu istniejących projektach międzynarodowych, które systematycznie wdrażane są w Stowarzyszeniu. Do największych osiągnięć organizacji można zaliczyć: uczestnictwo w wielu konferencjach zarówno krajowych jak i międzynarodowych, współpraca przy budowie wioski dziecięcej w Mahmutlar w Turcji oraz prace przy licznych działaniach architektoniczno-urbanistycznych obiektów, w celu dostosowania ich do potrzeb osób niepełnosprawnych. Ponadto udział w przedsięwzięciach społecznych i kulturalnych, a także inicjowanie wielu akcji charytatywnych na rzecz niepełnosprawnych i ubogich.

Ewa Domańska

PUNKT INFORMACJI – TELEFON ZAUFANIA KSON Jelenia Góra 75 75 23 183

Obsługa: Urszula Ragucka, Elżbieta Schubert, Małgorzata Zdanowicz, Monika Żak

- * Pomagamy osobom niepełnosprawnym w rozwiązywaniu problemów społecznych, socjalnych i zawodowych.
- * Udzielamy porad psychologicznych i prawnych.
- * Podpowiadamy jak eliminować bariery architektoniczne.
- * Osoby zgłaszające się do punktu kontaktujemy ze specjalistami z różnych dziedzin.

Punkt Informacji współpracuje z Zespołem Doradców i Specjalistów, w skład, którego wchodzi:
Andrzej Broniszewski – szef zespołu, specjalista do spraw rehabilitacji leczniczej (środa w godzinach 13.00-15.00)

Agnieszka Kubacka – psychoterapeutka

Piotr Kędziora – psycholog

Maria Kawwa Geringer – psycholog, doradca zawodowy

Ewa Kisiel – lekarz okulista

Marek Nałęcz Socha – radca prawny

Bartosz Nowak – radca prawny

Jacek Siejka – radca prawny



Zdzisław Wojtas – doradca w sprawach wypadków komunikacyjnych

Ks. Henryk Bujok – wsparcie duchowe

Ks. Marian Matuła – wsparcie duchowe

Terminy z wymienionymi specjalistami do uzgodnienia w Punkcie.

Współpracujemy również z doradcami z innych dziedzin i umożliwiamy konsultacje po wcześniejszym zgłoszeniu.

UWAGA!! Konsultacje członków zespołu są bezpłatne!!

Czekamy od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00-15:00!

Punkt Informacji jest współfinansowany ze środków Urzędu Miasta Jelenia Góra.

I tak każdego dnia

Wychodzę na autobus. Pośród ulicznego tłumu podążam ulicą Piastowską w kierunku Ronda Regana. Zatrzymuję się przy światłach. Stoję. Coraz bardziej zdenerwowana niejasną sytuacją – idę. Czy robię dobrze? Czy przechodzę na właściwym świetle? – Nie wiem. Szum samochodów słyszę ze wszech stron. Po chwili, gdy „usłyszę ciszę”, decyduję się ruszyć do przodu. Coraz głośniejsze docierają do mnie dźwięki karetek pogotowia i piszczących opon. Postanawiam się cofnąć. To sprawdzony sposób. Przypadkowi przechodnie o wiele częściej reagują na nietypowe zachowania na drodze niż na pytania, które zadają stojąc w miejscu. Po otrzymaniu stosownego sygnału, ruszam śmiało. Dochodzę do kolejnych światel. Co robić? Jakie jest teraz światło? Czy mogę już przejść? – Pytam głośno. Nikt nie próbuje rozwiązać moich wątpliwości. Podejmuję więc tę samą strategię. Jednak tym razem idę za ludźmi i mimo wszystko okazuje się, że przechodzę na niewłaściwym świetle. Ale trudno. Może nic mi się nie stanie. Docieram do ostatnich w tym maratonie światel. Ponownie wszystkie poprzednie pytania wykrzykuję z przerażeniem. W dalszym ciągu nie jestem pewna czy ruch zarówno ludzi jak i samochodów odbywa się zgodnie z przepisami, ale nie mam wyjścia, ruszam. Udam się pod przejście podziemne, a następnie na przystanek. I tak każdego dnia.

Dlaczego moje wyprawy na uczelnię muszą być tak stresujące? Dlaczego Urząd Miasta nie dba, aby w tak węzłowym punkcie komunikacyjnym Wrocławia została zainstalowana dźwiękowa sygnalizacja świetlna? Na te pytania chyba nigdy nie uzy-



Fot. M. Mazurek

skam satysfakcjonującej odpowiedzi. W pobliżu opisywanego przejścia znajdują się różne uczelnie tj. Uniwersytet Wrocławski i Politechnika, akademiki, Pasaż Grunwaldzki, przystanki tramwajowe i autobusowe.

Próbujemy dążyć do europejskich standardów miast bez barier, a zapominamy o podstawowych sprawach takich jak sygnalizacja dźwiękowa dla niewidomych czy windy przy większych przejściach dla osób na wózkach inwalidzkich. Ułatwienia w postaci pikających światel będą również cenne dla zwykłych, rozmarzonych przechodniów. Co zrobić, by bezpieczeństwo na drodze zależało nie tylko od policji czy służb miejskich? Jak sprawić, by Urząd Miasta dostrzegał potrzeby innych?

Czy w tej materii dorównamy partnerom unijnym?

Ewa Domańska



Fot. M. Mazurek

CHORUJEMY BO JESTEŚMY... ZA CZYŚCI

Ogólnopolskie badanie wykazało, że różnego rodzaju uczulenia ma około 40% obywateli naszego kraju. Pod względem występowania chorób alergicznych jesteśmy w czołówce państw Europy, a wśród narodów środkowo-wschodniej części kontynentu niemal „liderem”. Obserwuje się wzrost zachorowań na astmę u najmłodszych dzieci, a w przypadku występowania tej choroby u młodzieży i dorosłych plasujemy się mniej więcej w połowie rankingu światowego.

Naukowcy nie wiedzą dlaczego choroby alergiczne rozwijają się tak gwałtownie, jednak pewne światło na ten problem dają badania niemieckie rozpoczęte tuż po upadku muru berlińskiego. Okazało się, że NRD była znacznie mniej dotknięta alergiami niż Republika Federalna Niemiec. Specjaliści zostali zaskoczeni. Do tej pory uważano, że wzrost zachorowań jest wynikiem zapóźnienia cywilizacyjnego i gospodarczego.

Od wielu lat toczyła się dyskusja czy zanieczyszczone środowisko sprzyja rozwojowi alergii. Wspomniane badania wykazały, że istotniejszy jest stopień zanieczyszczenia powietrza i wody bakteriami. Skażenia bakteryjne w wodzie pitnej ograniczają występowanie alergii. Kraje wysoko-rozwinięte, gdzie przykładą się większą wagę do higieny, mają zatem więcej przypadków alergii. Skażenie całego środowiska ma także znaczenie, bo powoduje wzrost chorób już istniejących, ale nie ma dowodów na to, że bezpośrednio wpływa na wzrost częstości występowania alergii.

Tezę tę potwierdzono też w Polsce. Porównano powiaty miejskie i wiejskie. W tych pierwszych statystycznie zużywa się więcej środków higieny. Okazało się, że na zamojskiej wsi jest dwa razy mniej alergii niż w samym Lublinie i trzy razy mniej niż we Wrocławiu.

Do tej pory nikt nie wymyślił metody, która pozwoliłaby na zahamowanie wzrostu zachorowań na choroby alergiczne. Z badań niemieckich nie należy oczywiście wyciągać wniosku, że najlepiej jest się przestać myć. Naukowcy radzą jednak, aby żyć bardziej naturalnie.

Dotyczy to zwłaszcza dzieci, bowiem podatność na alergię kształtuje się podczas pierwszych czterech lat życia. Jeśli są w tym okresie wychowywane w sterylnych warunkach organizm nie reaguje prawidłowo na zagrożenia.

ZAGADKA ODPORNOŚCI NA NOWOTWORY

Od dziesięcioleci specjalistów od genetyki i nowotworów intrygowało dlaczego u osób z zespołem Downa tak rzadko rozwijają się groźne dla życia guzy.

Lekarze z laboratorium w Children's Hospital w Bostonie stwierdzili, że dodatkowy chromosom, który występuje u ludzi z zespołem Downa i powoduje jego charakterystyczne objawy, jest też nośnikiem genu odpowiedzialnego za pozbywanie guzów dopływu krwi, której potrzebują do przeżycia i rozwoju.

Badania epidemiologiczne przeprowadzone w USA na tysiącach osób z zespołem Downa wykazały, że w porównaniu z grupą ludzi w tym samym wieku prawdopodobieństwo zgonu z powodu łitego guza jest w ich przypadku o ponad 90% niższe. Jednak zespół Downa wydaje się zwiększać ryzyko białaczki – nowotworu krwi.

Odkrycie może doprowadzić do opracowania leków o działaniu przypominającym efekt zespołu Downa u pacjentów z nowotworami. Naukowcy sugerują też, że pewnego dnia zdrowi dorośli mogliby regularnie przyjmować pigułki zapobiegające tworzeniu się nieprawidłowych naczyń krwionośnych i w ten sposób powstrzymać mikroskopijne guzy przed przekształceniem się w niebezpieczne stadium.

WSZYSTKIEMU WINNA EWOLUCJA

Do złamania kompresyjnego kręgu dochodzi przy zbyt dużym nacisku na jego trzon, który się zapada. Tkanka kostna ulega pokruszeniu albo zgnieceniu.

Za tego rodzaju złamania, występujące nawet przy niezbyt mocnych urazach u osób starszych, zwykle obwinia się osteoporozę. Jednak amerykańscy naukowcy doszli do wniosku, że winę,

przynajmniej częściowo, ponosi ewolucja. Kości tworzące nasz kręgosłup stały się gąbczaste, by mogły lepiej absorbować wstrząsy związane z chodzeniem w pozycji wyprostowanej. Dzięki temu mniej niszczą się chrząstki i krążki międzykręgowe.

W porównaniu z małpami ludzkie kręgi są większe, bardziej porowate i otoczone znacznie cieńszą warstwą zbitą kości. Taka budowa sprawdza się w codziennym życiu, ale w starszym wieku zanik kostny sprawia, że wytrzymałość kręgów spada poniżej bezpiecznego poziomu i dochodzi do złamań. Tymczasem starzejące się małpy nie ulegają takim uszkodzeniom – mają z czego tracić dzięki grubszej warstwie zbitą kości.

Wielu specjalistów winą za złamania kompresyjne obarcza współczesny, siedzący tryb życia oraz nieodpowiednią dietę. Jednak podobne uszkodzenia znaleziono badając szkielety żyjących w Anglii i Afryce ludzi z okresu średniowiecza; z konieczności bardziej aktywnych niż my.

DWA LEKI W JEDNYM

W leczeniu przewlekłej obturacyjnej choroby płuc stosuje się dwie podstawowe grupy leków. Podczas odbywającej się w Amsterdamie konferencji Europejskiego Towarzystwa Chorób Płuc, poinformowano, że będzie można połączyć je w jednym preparacie, co wpłynie na wygodę ich zażywania przez pacjenta. Rejestrację nowego preparatu zaplanowano na przyszły rok.

Należy jednak pamiętać, że w leczeniu ważna jest też rehabilitacja. Już przy umiarkowanej postaci choroby przyczynia się do poprawy wydolności wysiłkowej i zwiększa efektywność leczenia. Chory powinien zatem zadbać o kondycję, bo ona może podnieść jakość jego życia. Trzeba zrzucić kilka kilogramów, zdrowiej się odżywiać, zwiększyć wydolność organizmu, a tym samym odciążyć chory układ oddechowy.

Obturacyjna choroba płuc polega na nieodwracalnym ograniczeniu przepływu powietrza przez drogi oddechowe. Powstaje na skutek przewlekłego zapalenia oskrzeli i oskrzelików oraz rozedmy płuc. Objawem jest duszność, której mogą towarzyszyć: świszczący oddech, uczucie ciasnoty w klatce piersiowej oraz uporczywy – produktywny lub bezproduktywny – kaszel.

ULTRADŹWIĘKI POMAGAJĄ

W Glasgow w Szkocji opracowano w latach pięćdziesiątych XX wieku metodę ultrasonografii USG, która zrewolucjonizowała obrazowanie wnętrza ludzkiego ciała. Wykorzystując wiedzę dotyczącą stosowanych w marynarce echosond, tamtejsi specjaliści skonstruowali wówczas urządzenia pozwalające zaglądać w głąb ciał dzięki ultradźwiękom.

Teraz szkoccy naukowcy próbują wykorzystać ultradźwięki do leczenia złamań, zwłaszcza tych skomplikowanych, sprawiających problemy. Metoda jest bardzo prosta i całkowicie bezbolesna. Skórę w miejscu złamania pokrywa się żelem i przykładają do niej na kilkadziesiąt minut opaskę emitującą ultradźwięki. Zabieg prawdopodobnie pobudza regenerację komórek, wprowadzając je w drgania. W ten sposób można przyspieszyć gojenie się złamań o ponad jedną trzecią.

Koszt terapii jest obecnie wysoki – około tysiąca funtów na pacjenta. W przyszłości jednak powinien się znacznie obniżyć.

WAŻNE JEST KRZYŻOWANIE NÓG

Naukowcy z Uniwersytetu w Monachium śledzili przez rok losy 68 osób po udarze mózgu. Były to na tyle ciężkie przypadki, że wymagały intensywnego leczenia – na przykład sztucznej wentylacji czy wspomagania krążenia. Kiedy udary utrudniały pacjentom poruszanie się, a nawet zaburzały ich świadomość, niektórzy nadal byli w stanie skrzyżować nogi. Jeśli udawało się to w ciągu pierwszych 15 dni po udarze, mieli większe szanse na niezależność w codziennym życiu, rzadziej zdarzały się im problemy neurologiczne i rzadziej umierali. Spośród 34 osób zdolnych do skrzyżowania nóg w ciągu roku zmarła jedna (9%) zaś w 34-osobowej grupie, która nie krzyżowała nóg – aż 18 (53%).

Jeśli obserwacje naukowców z Monachium się potwierdzą, krzyżowanie nóg może się okazać łatwym sposobem na ocenę szans powrotu do zdrowia.

Opracował GA

KAPITAŁ POCZĄTKOWY

Martwimy się o wysokość emerytur. Są tematem wielu dyskusji, czasami protestujemy przeciw planom rządu w tej dziedzinie. Z drugiej jednak strony sami nie za bardzo dbamy o to, ile pieniędzy będzie wpływało na nasze konto, gdy już osiągniemy wiek emerytalny. O braku zainteresowania tą materią najlepiej świadczy fakt, że prawie 5 milionów przyszłych emerytów nie zgromadziło dokumentów potwierdzających zarobki i staż pracy.

Od 1999 r. każdy ma indywidualne konto w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych, na które co miesiąc pracodawca przekazuje składki emerytalne. Wcześniej przysyłał je za wszystkich swoich pracowników i trafiały one na jedno konto. Teraz te pieniądze trzeba rozdzielić na kapitał początkowy każdego ubezpieczonego.

Kapitał ten wylicza ZUS na wniosek zainteresowanego. To znaczy, że sami musimy wystąpić o wyliczenie kapitału początkowego. Powinny to zrobić osoby urodzone po 31 grudnia 1948 roku, które do 1 stycznia 1999 r. przepracowały co najmniej sześć miesięcy i jeden dzień. Kapitału początkowego nie wylicza się więc tym, którzy urodzili się przed 1 stycznia 1949 r., rozpoczęli pracę po 1 stycznia 1999 r. lub przed 1999 r. przepracowali mniej niż sześć miesięcy.

We wniosku podać należy nazwisko, imię, datę urodzenia, numer PESEL, adres zamieszkania i do korespondencji. Dołączamy do niego wypełniony kwestionariusz dotyczący naszych okresów składkowych i nieskładkowych (m.in.: początek i koniec każdego okresu, nazwy zakładów pracy lub nazwiska i adresy pracodawców, okres pozostawania bez pracy, pobierania zasiłku dla bezrobotnych, przebywania na urlopie wychowawczym, korzystania z urlopu bezpłatnego). Potrzebne będą też świadectwa pracy lub zaświadczenia potwierdzające zatrudnienie przed 1999 r. i wysokość zarobków.

Druki można otrzymać w każdym oddziale ZUS lub pobrać ze strony internetowej:

www.zus.pl.

Jeśli nasz zakład pracy istnieje, idziemy do pracodawcy i odbieramy stosowne dokumenty. Jeśli jednak zakończył działalność, trzeba się udać do archiwów państwowych i prywatnych. O tym, jak szukać dokumentacji w archiwach, informuje ZUS na swojej stronie internetowej. Można też zasięgnąć informacji w urzędzie wojewódzkim, na którego terenie zakład się znajdował.

Jeśli nigdzie nie ma śladu po dokumentach o zatrudnieniu, można poszukać świadków, którzy potwierdzą zatrudnienie w danym zakładzie. Muszą podać rodzaj wykonywanej przez nas pracy, zajmowane stanowisko, powinni też stwierdzić, czy była to praca stała, w pełnym lub niepełnym wymiarze czasu, sezonowa albo dorywcza, ile godzin dziennie pracowaliśmy, ile dni w tygodniu, jak długo w danym miejscu, czy byliśmy ubezpieczeni. Świadek powinien przedstawić jak największą liczbę faktów dotyczących wspólnego zatrudnienia.

Do obliczenia kapitału początkowego nie trzeba dokumentować zarobków ze wszystkich lat. ZUS wymaga zaświadczenia potwierdzającego, ile wynosiły zarobki w dziesięciu kolejnych latach spośród dziewiętnastoletniego okresu 1980-1998 lub 20 dowolnych ze wszystkich lat pracy do 1999 roku. Jeżeli przed rokiem 1999 ktoś pracował mniej niż 10 lat, wówczas musi przedstawić wszystkie zarobki. Wybrać należy oczywiście lata, gdy wykazane zarobki w największym stopniu przekraczały średnie roczne wynagrodzenie w gospodarce lub były do niego zbliżone.

Do udokumentowania okresu studiów, służby wojskowej oraz pracy wystarczy jeden z następujących dokumentów:

- świadectwo pracy,
- zaświadczenie z urzędu pracy,

• W świecie paragrafów •

- wpis w dowodzie osobistym,
- wpis w książeczce ubezpieczeniowej,
- książeczka wojskowa, indeks lub dyplom ukończenia wyższej uczelni.

Do udokumentowania zarobków wystarczy natomiast:

- zaświadczenie z miejsca pracy o wysokości zarobków,
- wpis do książeczki ubezpieczeniowej o wysokości zarobków,
- lista płac,
- angaż z wpisanym zaszeregowaniem.

Osobom, które wniosków nie złożą odpowiednio szybko, grożą bardzo niskie emerytury. Nie będzie już bowiem dopłat z budżetu państwa. Po reformie nasze przyszłe świadczenia zależą już tylko od tego, ile w ciągu lat pracy sami uzbieramy. Brak kapitału początkowego może je zmniejszyć w porównaniu z obecnymi emeryturami nawet o połowę.

*

W poszukiwaniu dokumentacji ze zlikwidowanego zakładu pracy można także zwrócić się do archiwów resortowych, na przykład:

Archiwum Ministerstwa Gospodarki
(dotyczy zlikwidowanych zakładów pracy z sektora przedsiębiorstw):

plac Trzech Krzyży 3/5, 00-507 Warszawa,
tel. 22 870 21 96, www.mg.gov.pl,
e-mail: archiwum@mg.gov.pl;

Archiwum

Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego
(dotyczy zlikwidowanych placówek kulturalnych):

ul. Krakowskie Przedmieście 15/17,
00-071 Warszawa, tel. 22 421 01 00,
www.mkidn.gov.pl.

Opracował JAG

Krok do przodu w sprawie niepełnosprawnych

Wewnętrzna platforma pionowa bezszynowa, podnosząca osobę niepełnosprawną z poziomu wejścia do budynku na poziom przyziemia, nowe wewnętrzne schody wejściowe na ten poziom, nowe toalety dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, pomieszczenie socjalne i pomieszczenie gospodarcze.

To wszystko już niebawem stanie się rzeczywistością – ruszą prace związane z przebudową dla potrzeb osób niepełnosprawnych budynku przy ul. Waryńskiego 11 w Wieruszowie. Szczerze można powiedzieć, że plany w końcu będą mogły zamienić się w czyn, ponieważ przebudowę budynku planowano od dawna. Odbłyły się już trzy przetargi zakończone unieważnieniem z powodu braku ofert. A teraz się wreszcie udało.

Jest to ważny i potrzebny krok na rzecz osób niepełnosprawnych, którym udogodnienia te pozwolą w pełni korzystać z usług instytucji mieszczących się w budynku. Znajdują się tam bowiem Powiatowa Biblioteka Publiczna i Powiatowy Inspektorat Nadzoru Budowlanego. Do tej pory osoby niepełnosprawne nie mogły dostać się samodzielnie do tych instytucji – zwłaszcza do Nadzoru Budowlanego, który mieści się na pierwszym piętrze.

Gratulujemy zatem wygranego przetargu i oczekujemy szybkiego udostępnienia nowego, lepszego budynku. Natomiast osoby korzystające z usług instytucji przy Waryńskiego 11 prosimy o zachowanie ostrożności i cierpliwość.

Agnieszka Szymczak

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ZIEMI JELENIÓGÓRSKIEJ

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

Iść za przykładem

W stowarzyszeniu W Cieniu Lipy Czarnoleskiej panuje dynamizm i solidarność działania, głęboka wrażliwość, a także nieodłączny humor nawet wówczas, gdy praca wymaga nakładu, pokonania trudu, jaki ściśle wiąże się z tworzeniem nowego produktu, nowej usługi. A wachlarz ich jest niezwykle szeroki, bowiem począwszy od indywidualnych wydań autorskich oraz edycji zespołowych po organizację wyjazdów studyjnych obejmuje on różnorodne formy aktywności członków tej grupy.

W okresie niespełna 5 lat działalności stowarzyszenie może pochwalić się niemałym dorobkiem – 49 pozycjami wydawniczymi. Profesjonalizm członków stowarzyszenia uczy nowoczesności, a przy kawie i własnych wypiekach na warsztatowych spotkaniach – pracy grupowej.

W dniu 9 sierpnia 2011 roku odbyło się spotkanie członków stowarzyszenia W Cieniu Lipy Czarnoleskiej w Muzeum Przyrodniczym w Jeleniej Górze-Cieplicach, którego dyrektorem jest Stanisław Firszt, przyjaciel Stowarzyszenia.

Głównymi uczestnikami spotkania na okoliczność wydania najnowszego almanachu zatytułowanego *Potyczki z nieuchwytnym* byli przede wszystkim autorzy utworów w nim zamieszczonych. Wydanie to, inspirowane pojęciem czasu, poprzedziły warsztaty literackie w dniu 13 maja br. zorganizowane w tym samym miejscu. Czas na-

szym sprzymierzeńcem – przekonywała Magdalena Szczębara; czas naszym wrogiem – argumentowała Barbara Pawłowicz. Burza mózgów uczestników, jak pogodzić jedno z drugim, zakończyła się konkluzją – wachlarz, jaki ofiaruje życie, pozwala zaakceptować poglądy jednej i drugiej referentki.

O tym, że czas jest kategorią, nad którą rzadko się zastanawiamy, nie trudno nas chyba przekonywać, pomimo, że przecież stanowi przedmiot rozważań wielu wybitnych matematyków, fizyków każdej epoki, w której dąży się do stworzenia doskonalszego narzędzia pomiaru czasu, niż w poprzedniej. To dopiero momenty przełomowe w naszym losie tudzież wydarzenia traumatyczne sprawiają, że poddajemy refleksji nasze życie, zastanawiamy się nad przemijaniem, ulotnością zdarzeń i czasu. To czas wraz z przestrzenią stanowią istotne wektory życia społecznego. Warto przypomnieć, iż percepcja czasu jest różna, a determinuje ją aktualny okres w naszym życiu. I tu pokuszę się o przedstawienie wyników badań prowadzonych przez CBOS w 2005 roku, prezentując je jako ciekawostkę czytelnikom TU i TERAZ. Z badań wynika, iż co trzeci Polak (37%) twierdzi, że czas upływa bardzo szybko, tylko nieliczni (6%) uważają, że upływa wolno lub bardzo wolno. Upływ czasu jest wyraźnie szybszy w odczuciu kobiet, niż mężczyzn. Szybszy upływ czasu dostrzegają również czę-

ściej osoby starsze, niż młodsze. Dzieci często narzekają, że czas im się dłuży, a okres kilku dni odbierają jak wieczność.

Szczególnie trudne jest wytłumaczenie kategorii trwania czasu dzieciom w wieku przedшкоlnym, które nie mają opartych schematów postrzegania czasu, wobec czego okres 7 dni jest dla nich niekończącym się ciągiem dni i nocy, podczas, gdy tydzień ich zdaniem upływa szybko. Osoby starsze wręcz odwrotnie, narzekają, że czas im ucieka „jak z bicia trzaski”, nie potrafią nad nim panować i odczuwają jego chroniczny brak. Percepcja czasu jest również zależna od wykształcenia. Szybki upływ czasu wskazują głównie osoby z wyższym wykształceniem oraz pracownicy umysłowi wyższego i niższego szczebla. Powolny upływ czasu jest odczuwany głównie przez robotników i rolników, a także osoby bezrobotne, którym czas „się dłuży” (R. Boguszewski, Jak ten czas szybko leci, Komunikat CBOS, BS/2003/2005).

Jak postrzegają kategorię czasu autorzy najnowszego almanachu, możemy dowiedzieć się, sięgając po *Potyczki z nieuchwytnym*. Tomik zawiera wiersze 31 autorów, którzy na własny sposób próbowali zmierzyć się z nieuchwytnym – czasem oraz miejscem i przestrzenią. Tomik został wydany przez Stowarzyszenie dzięki dużemu wkładowi pracy zespołu redakcyjnego (Barbara Pawłowicz, Ewa Pelzer – przewodnicząca oraz Magda-

lena Szczębara), a sfinansowany został przez samych twórców. Należy również wspomnieć o wielkich zasługach (opracowanie graficzne, nadzór drukarski) Zofii Pryśłopskiej – redaktor naczelnej portalu stowarzyszenia a zarazem prezes tej grupy literackiej. To, jak szybko upływa czas, mówią członkowie Stowarzyszenia, którym wydaje się, że nie tak dawno temu powstało, a w tym roku minie już 5 lat jego działalności. Stowarzyszenie W Cieniu Lipy Czarnoleskiej należy zaliczyć do stowarzyszeń wyróżniających się nowoczesnością (strona internetowa www.strumienie.eu) i dynamizmem działania. Inicjuje oraz organizuje spotka-

nia, konferencje, warsztaty interdyscyplinarne, turnieje, konkursy również dla osób niepełnosprawnych, realizując w ten sposób jeden z założonych celów – propagowanie poezji i prozy jako środka terapeutycznego.

Zaangażowanie społeczne stowarzyszenia niesie wiele wymiernych korzyści, niektóre z nich to aktywizacja seniorów i osób niepełnosprawnych do życia w grupie, nauka zarządzania własnym czasem, a przede wszystkim własnym zdrowiem. Skupia ono wokół siebie osoby niepełnosprawne, a także – delikatnie mówiąc – w nader dojrzałym wieku, które to najprawdopodobniej nigdy

nie sięgnęłyby po pióro, próbując własnych sił na tej niwie, gdyby na swojej drodze nie spotkały prężnie działającej organizacji. Dziś wiele z nich może poszczycić się wyraźnymi postępami na literackim polu, dwudziestu autorów z tego kręgu doczekało się debiutu książkowego.

Prezentując niektóre z wierszy z najnowszego tomiku uda mi się może zachęcić do częstego sięgania po poezję, która jest nieoceniona w kształtowaniu wyobraźni i łamaniu wielubarier. Jak powiedział Heraklit z Efezu „Panta rhei” (Wszystko płynie) – niech i nas poniesie poezja.

Danuta Mysłęk

PIOTR KURNIAK

Jak życie

*Przemija czas
jak życie
zapada w podświadomość
karmi zmysły przemijaniem
i otacza jaźni, bytem, wiecznością...
ale i kochaniem.
Na dramaturgię ludzkich losów
czas pozwala podnieść się
i zebrać witalne siły
choć na trochę
w chwili radości i smutku
podzieli się
z drugim człowiekiem.
To sztuka nie lada
gdy w głowie pustki
a w sercu nie troska
lecz wada...*

Magia czasu

*Czas nie stoi
jak wskazówki budzika
bez baterii
tylko płynie bezustannie.
Wtedy wszystkim nam jest
sympatycznie
bo magicznie.*

LIDIA KATARZYNA KOMSA

Nie każdy

*Nie każdy
kwiat
zakwita
wiosną.*

*Nie każdy
Maj
pachnie
miłością.*

*Nie wszyscy
ludzie
miłość
czują.*

*Nie wszystkie
drzewa
owocują.*

Moda

*moda na rock
moda na kok
moda na korę
– wszystko czas zmienia
a kory drzew
palety barw
– moda nie zmienia*

W NFZ nie wiedzą...

Węch to jeden z pięciu zmysłów człowieka. Posługiwanie się nim jest dla nas tak naturalne, że na co dzień nie zastanawiamy się jak bardzo jest niezbędny. Zapachy – przyjemne jak i przykre – otaczają nas od dnia narodzin, a rozpoznawanie ich jest ściśle związane z odczuwaniem smaku.

W praktyce to właśnie dzięki powonieniu możemy uniknąć większości zatruc pokarmowych. To nas podpowiada, gdy np. mięso nie nadaje się do spożycia, czy potrawa, nawet te przechowywane w lodówce są świeże. To oczywiste, że te które brzydko pachną, nie nadają się do konsumpcji.

Gdy czujemy zapach spaleni- zny, wiemy, że coś się przypaliło w naszej kuchni lub gdzieś się pali. Natychmiast reagujemy, staramy się zlokalizować jego źródło, by uniknąć pożaru.

Kiedy jesteśmy w drogerii otacza nas niezwykle świat aromatów: perfumy, wody kolońskie, dezodoranty, mydélka – ach jak przyjemnie!

Również w kwaciarni czujemy się znakomicie, chłójąc zapachy frezji, róż, goździków – cudownie!

Podobnie działa na nas woń pieczonego ciasta lub mięsa czy innych kulinarnych smakołyków, co sprawia, że aż ślínka cieknie! A ślínka ułatwia trawienie. To dzięki węchowi możemy odróżnić smak lodów waniliowych od czekoladowych, czosnku od cebuli, zupy koperkowej od grzybowej itp. Lubimy, kiedy w łazience, toalecie i w całym naszym domu ładnie pachnie – dlatego kupujemy aromaty.

Pory roku też mają swój zapach. Inaczej pachnie wiosna,

a inaczej jesień. W pewnych zawodach – np. kucharza, cukier- nika, producenta perfum i innych kosmetyków – węch również odgrywa bardzo ważną rolę. Tymczasem są ludzie, którzy – w wyniku powikłań poporodowych lub na skutek poważnych obrażeń głowy – utracili ten niezwykle zmysł bezpowrotnie.

Nie mogą cieszyć się pełnią życia jaką dają „pachnące podarunki” otrzymywane z różnych okazji, bukietem konwalii, bzu czy jaśminu. Enzymy trawienne zawarte w ich ślinie nie reagują na zapach ulubionej potrawy. Ponieważ nie odczuwają ostrzegawczych bodźców zapachowych, narażeni są na różnego rodzaju niebezpieczeństwa, przed którymi innych ostrzegają podejrzane wonie – ulatniający się gaz, swąd spalenizny, zapach nieświeżego mięsa.

Anosmia może zatem bezpośrednio zagrażać zdrowiu i życiu, zwłaszcza osób mieszkających samotnie oraz małych dzieci.

W Polsce za mało jest placówek medycznych oraz specjalistów zajmujących się chorymi na anosmię, zwłaszcza dziećmi. Jedynymi ośrodkami kraju, gdzie przeprowadzane jest tzw. badanie obiektywne, stwierdzające stopień uszkodzenia komórek mózgowych odpowiedzialnych za węch są Poznań i Warszawa. Tylko dwóch pracujących tam lekarzy potrafi opisać wynik badania obiektywnego, na które w związku z tym trzeba czekać wiele miesięcy w kolejce.

Mam 42 lata, przez 18 lat mojej pracy zawodowej na stanowisku intendenta i specjalisty do spraw żywienia i zaopatrzenia zajmo-

wałam się żywieniem człowieka. Trzy lata temu zostałam potrącona przez samochód, w wyniku czego doznałam poważnych obrażeń głowy. Straciłam węch i zachorowałam na padaczkę pourazową. Dziś jestem bez pracy, dla ZUS-u zbyt zdrowa, żeby dostać rentę, dla pracodawców zbyt chora, by otrzymać zatrudnienie.

Dlatego apeluję do wszystkich chorych na anosmię: wyjdźcie z ukrycia! Jednostka się nie liczy, ale w grupie możemy coś osiągnąć.

Jeśli cierpisz na anosmię, opowiedz swoją historię. Od kiedy chorujesz? Jak do tego doszło? Co choroba zmieniła w Twoim życiu? Co sprawia Ci najwięcej trudności w codziennych zajęciach w związku z utratą węchu?

W Polsce działa wiele placówek pomagających ludziom niewidomym czy głuchoniemym, gdyż oni trzymają się razem. Dlatego postanowiłam założyć stowarzyszenie ludzi, którzy stracili węch. Zjednoczmy się, bo nikt nie wie ile nas dokładnie jest. Nawet w NFZ nie wiedzą czym jest anosmia.

Violetta Bendkowska

Jeśli chcesz zostać członkiem Stowarzyszenia Osób Chorych na Anosmię, proszę o kontakt:

**Violetta Bendkowska
Karkonoski Sejmik Osób
Niepełnosprawnych
Osiedle Robotnicze 47 A
58-500 Jelenia Góra
Tel. 75 75 24 254,
tel. kom.: 794 964 808
e-mail:**

violettabendkowska@wp.pl

Nie słyszeć z wyboru...

W sobotni mroźny poranek, zwabiona zapowiadaną od tygodni wyprzedażą książek „za grosik” organizowaną przez jeleniogórską bibliotekę ruszyłam na łowy. Na miejscu nie było zbyt wielu chętnych, kilkoro nastolatków szperało w komiksach, jakiś starszy pan przeglądał albumy przyrodnicze, jednak moją uwagę przykuła drobna, filigranowa kobieta o króciutkich brązowych włosach, która z olbrzymim zaciekawieniem przeglądała zacnej grubości publikację. Była tak pochłonięta lekturą, że nawet nie zauważyła, że się jej przyglądam. Nagle rozległ się dość mocny, przeszywający dźwięk telefonu komórkowego, czytelnicy popatrzyli po sobie, po czym jeden z młodzieńców zwrócił się do kobiety, jednocześnie trącąc ją w ramię:

– Przepraszam, to chyba Pani telefon dzwoni w torebce...

– Ach... faktycznie, przepraszam – odpowiedziała kobieta i zaczęła nerwowo przeszukiwać kieszenie torebki w celu zlokalizowania aparatu.

Kiedy już uporała się ze swoim rozmówcą, skierowała się w moim kierunku i... może trochę z zawstydenia, bądź po prostu z potrzeby rozmowy opowiedziała mi historię swojej choroby...

Małgorzata:

– Cisza jest moim życiem, przyzwyczaiałam się do tego, że nie docierają do mnie wszystkie dźwięki. Póki co, nie sprawia mi to większych kłopotów. Praca, którą wykonuję – doradcy telecentrum, wymaga dużego skupienia i sprawnego słuchu, jednakże dzięki temu, iż posiadam wysokiej klasy słuchawki, słyszę rozmówców, a ponieważ akustycznie znacznie niwelują mój defekt, nadal mogę

pracować zawodowo. To daje mi dużą siłę i pozwala zapomnieć o chorobie. Tak naprawdę, to nie wiem od kiedy zachorowałam. Urodziłam się jako zdrowe, normalne dziecko i nic nie wskazywało, że mam, albo będę miała poważne problemy ze słuchem. Zdażyłam skończyć szkołę, później kolejną, urodzić dwoje dzieci i dopiero teraz w wieku 42 lat, podczas jednego z kolejnych rutynowych badań kontrolnych wykryto u mnie za pomocą metody audiologicznej, niedosłuch. Zaskoczyło mnie to, ponieważ do tej pory, kiedy dzieci zwracały mi uwagę, myślałam, że to zwykła rzecz, takie przejściowe problemy, spowodowane przemęczeniem... Skierowano mnie na dodatkowe, specjalistyczne badania. Niestety, wyniki potwierdziły postawioną diagnozę tj. obustronny niedosłuch wysokich częstotliwości. Trudno jednak było ustalić przyczyny powstałej choroby oraz jak ona będzie się dalej rozwijać. Dlatego lekarz od razu zaproponował mi aparat. Dość krytycznie się do tej „recepty” odniosłam, ponieważ sprzęt, który otrzymałam, był wyjątkowo nieporęczny, wręcz ogromny i podczas jego noszenia czułam olbrzymi dyskomfort, a ponieważ nie odczuwałam znacznych zmian – przestałam z niego korzystać. Stwierdziłam, iż skoro postęp ubytku słuchowego następuje u mnie powoli, mam jeszcze czas, aby się do niego przygotować. Skupiłam się na doskonaleniu własnych umiejętności i obecnie, jestem coraz lepsza w czytaniu z ruchu warg i w odgadywaniu niezrozumiałych dla mnie w pierwszej chwili słów. Największą trudność sprawia mi jednak rozmowa w dużym gronie, w sa-

lach, gdzie słychać pogłos, odbijający się dźwięk, bądź w hałasie. Wszystkie szepty mieszają się i nie jestem w stanie „wyłapać słów”. Staram się jednak unikać takich sytuacji. Niestety nie zawsze jest to możliwe, tym bardziej w pracy, kiedy muszę być aktywna np. na szkoleniach. Często wynika z tego wiele nieporozumień, napiętych sytuacji, ale też zabawnych historii, mam na to swoją receptę – wycofuję się. Nie dyskutuję, nie tłumaczę, staram się ukryć swoją niepełnosprawność, bo przecież nie wszyscy będą ją rozumieć.

Wiem, że w każdej chwili może nastąpić moment krytyczny, słuch może się jeszcze bardziej pogorszyć, dlatego ćwiczę, oszczędzam się, ale przede wszystkim czerpię satysfakcję z tego, co mnie otacza. Zdaję sobie sprawę, że nie można tak tkwić w zawieszeniu, nie można się chować, uciekać w głąb siebie. Na pewno jeszcze raz spróbuję dobrać sprzęt, tym bardziej, że teraz są takie małe, zgrabne, kobiece aparaty, które pozwalają usłyszeć szereg barw dźwięków, rozpoznać ton własnego głosu, ale obecnie ich znaczny koszt blokuje moje możliwości, dlatego póki co... z wyboru... cenię swoją ciszę!

Tego dnia, prócz wyjątkowej historii, zdobyłam jeszcze kilka „białych kruków”, ponieważ jak się później okazało Małgosia, oprócz wartościowego rozmówcy jest też nieocenionym znawcą w tematyce publicystyki historycznej od średniowiecza po republikę francuską. Jak sama mówi: „Dzięki lekturze, słyszę całą przestrzeń dźwiękową, której pozostałe osoby usłyszeć nie mogą!”

królowka

W RAMIONACH MORZA

Za sprawą profesora Willa Xylandera, dyrektora Muzeum Przyrodniczego w Görlitz, od listopada do połowy grudnia w Muzeum Przyrodniczym w Jeleniej Górze-Cieplicach prezentowana jest



Fot. KOT

wystawa pt. *Życie pod wodą*. Zobaczyć na niej można nagrodzone w 2010 roku prace, przedstawiające wyjątkową faunę i florę mórz. Każdy eksponat jest szczegółowo opisany, dzięki czemu można dowiedzieć się m.in., jak fotografie zostały wyko-



Fot. KOT

nane. Zaskakująca kompozycja, kolorystyka oraz różnorodność podwodnego świata zachęcają do odwiedzenia wystawy. Naprawdę warto!

justbye

Śmiech to zdrowie

Właściciel oprowadza chętnego do kupienia jego luksusowego mieszkania.

– Tu jest toaleta.

– A dlaczego zamknięta?

– Jak zapali pan światło, drzwi się automatycznie otworzą.

Potencjalny nabywca wszedł do środka i przy okazji z niej skorzystał. Chciał wyjść, ale drzwi pozostawały zamknięte.

– Jak spuści pan wodę, otworzą się automatycznie!

– Mieszkanie jest piękne! Pełna automatyka... Dlaczego właściciel chce pan je sprzedać?

– Wie pan jak to u nas bywa. Raz wody nie ma, raz prądu...

*

– Czy to prawda, że oskarżo-

ny sprzedawał sok pomidorowy w butelkach twierdząc, że to eliksir młodości? – zadaje pytanie sędzia.

– Tak, Wysoki Sądzie.

– A czy oskarżony był już wcześniej za to karany?

– Tak, w roku 1323, 1556 oraz 1728...

*

– Jak mogłeś dopuścić do tego, aby więzień ukradł ci klucz?! – złości się naczelnik na strażnika.

– On go wcale nie ukradł, tylko uczciwie wygrał w karty...

*

Szef pyta sekretarkę:

– Czy wysłała pani fax do Kowalskiego?

– Tak, wysłałam.

– To niech wyśle pani jeszcze do Nowackiego.

– Ale szefie, my nie mamy więcej faxów

*

Do oddziału remontowanego banku wchodzi zdenerwowany klient.

– W czym mogę pomóc? – pyta się grzecznie pracownik.

– Po jaką cholerę pomalowano cały budynek!?

– Dzięki temu nasza placówka wygląda ładniej, schludniej. Wszystko po to, aby nasi klienci czuli się lepiej.

– Może i tak, tylko ja przy bankomacie miałem zapisany na ścianie numer PIN!

*