

O!REWelacja

Pozytywny Kwartalnik Rodzinny

nr 5/grudzień/2014

Od redakcji

W życiu nie chodzi o czekanie, aż burza minie...

Chodzi o to, by nauczyć się tańczyć w deszczu.

(Vivian Green)

I znowu kolejny rok dobiega końca. Jest to czas osobistych podsumowań i noworocznych postanowień. Czas refleksji nad życiem, upływającym czasem, moment, aby dostrzec to, co najważniejsze. Często martwimy się, że czegoś nam brakuje, borykamy się z problemami, także zdrowotnymi - swoimi lub kogoś bliskiego. Ale gdyby żadne z problemów i zmartwień nas nie dotyczyły, czy wówczas nasze życie byłoby lepsze, bardziej wartościowe, pełniejsze? Czuliśmy się szczęśliwi? Zdarza się, że szukamy usprawiedliwienia dla naszego zniechęcenia, braku aktywności. Trwamy w letargu, nie widząc nic poza, naszym zdaniem, beznadziejną sytuacją. Przy odrobinie wysiłku a zwłaszcza chęci zmiany możemy wyjść naprzeciw naszym oczekiwaniom i pragnieniom. Drogą do dobrego życia jest próba akceptacji tego wszystkiego, co ono przynosi. Wiem, to trudna sztuka, ale jeśli to się udaje, pojawia się wówczas szansa na pogodzenie

się z życiem, a to otwiera nam drzwi do nowego, może lepszego rozdziału. Pisze o tym mama Pawełka, chłopca będącego pod opieką hospicjum domowego. Umiejętność odnalezienia w sobie pozytywnego myślenia daje siłę do działania, uczy dostrzegania radości nawet w drobiazgach, pozwala cieszyć się każdą dobrą chwilą.

Dobrze uświadomić sobie, że prawdziwą wartością jest drugi człowiek, czasem niedoskonały, popełniający błędy, potrzebujący pomocy. Paradoksalnie od osób wydawałoby się „słabszych” możemy się wiele nauczyć. To oni pokazują nam to, co niewidzialne: szczerość, oddanie, zaufanie, wiarę w ludzi, serdeczność. W naszym zabieganym życiu coraz trudniej o te wartości, pielęgnujmy je zatem w sobie!

B.S.

Drodzy Czytelnicy!

W oczekiwaniu na zbliżające się Święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok - 2015, żegnamy minione miesiące i pełni nadziei spoglądamy w przyszłość.

Pragniemy przeżyć niepowtarzalne świąteczne chwile w pokoju i wzajemnej bliskości.

Niech magia Świąt Bożego Narodzenia wypełnia ciepłem wszystkie mroźne dni, a blask gwiazd przypomina, że czasem wystarczy tylko wypowiedzieć życzenie...

Spełnienia wszystkich świątecznych życzeń!

Redakcja.

W numerze

słów kilka o poczuciu winy

Apetyt na Zdrowie

Dbajmy o siebie i swoich bliskich wprowadzając elementy diety lekkostrawnej do naszego codziennego jadłospisu.

Czas na czytanie

warto poznać bliżej przygody tego sympatycznego misia i jego przyjaciół

Wiele twarzy hospicjum

Może być zwyczajne jak codzienna owsianka na śniadanie. Ale może też być tak metafizyczne i tajemnicze, że trudno je z czymkolwiek porównać.

Razem z mamą, razem z tatą

propozycja plastyczna będzie utrwaleniem wieczornego, zimowego spaceru

Czy słusznie obawiamy się zgłoszenia dziecka do Hospicjum?

MAMOKO

W każdym domu możemy wspierać rozwój widzenia

Galeria OREW

Przysmaki "Cztery Pory Roku"

sposób na słodką pielęgnację ciała

Kalendarium

Rozrywka

wersja elektroniczna Kwartalnika na:
www.psouu.gda.pl/orew-publikacje/



„Warunki dobrej spowiedzi”...

...czyli słów kilka o poczuciu winy.

Pogoda w tym roku dopisuje, ale i tak jesienno-zimowa pora sprzyja refleksjom, zadumie nad przemijaniem i przeszłością, chandrze. O czym będzie mowa w bieżącym numerze? O zmożeniu rozmyślań nad tym, co było, która tak często nas dopada.

I chyba czyni to tym dotkliwiej, gdy jest się rodzicem, a szczególnie dzieckiem niepełnosprawnym, które nie uspokoi wyrzutów sumienia, mówiąc: „Mamo, Tato, daj spokój-jest dobrze!”

■ *Rachunek sumienia*

Co się kryje pod pojęciem „poczucie winy”? Jest to stan emocjonalny, towarzyszący chwili uświadomienia sobie popełnienia czynu, uznanego za niedozwolony. **Należy zaznaczyć, iż nie zawsze poczucie winy związane jest z faktyczną winą. Zdarza się, iż jest nieuzasadnione i powstaje w sytuacjach, na które tak naprawdę nie mamy wpływu.** Odczucie to, jest wynikiem szoku u ludzi, którzy na przykład byli świadkiem jakiejś tragedii, utracili kogoś bliskiego, bądź doświadczili choroby własnej albo najbliższych. Gdy takiego biegu wydarzeń nie można cofnąć, **poczucie winy może prowadzić do różnego rodzaju zaburzeń, w tym do depresji.** Pojawia się to na skutek uporczywego rozmyślania, analizowania danej sytuacji, rozważań typu: „a gdybym wtedy...”

■ *Żal za grzechy*

Poczucie winy zazwyczaj związane jest z potrzebą zadośćuczynienia i poddania się karze. Zależy to od sposobu przeżywania przeszłości. Jeżeli wspomnienia często wracają, paraliżując obecne życie lub zakłócając je, **człowiek może nie zdawać sobie sprawy, że jest tak zaabsorbowany przez przeszłość, że brakuje przestrzeni do przeżywania teraźniejszości.** Takie poczucie winy staje się niezdrowe, neurotyczne i utrudnia normalne funkcjonowanie.

■ *Mocne postanowienie poprawy i wyznanie grzechów*

Taka postawa, trwania w poczuciu winy jest niestety czymś dość powszechnym w naszym społeczeństwie. Jest rodzajem wymierzania sobie kary, samo zadreżdżania się. Ludzie mają różne sposoby

radzenia sobie z tym stanem emocjonalnym. Na jednym biegunie możemy odnaleźć osoby zatopione w poczuciu winy, ciągle powracające do przeszłości i za wszelką cenę starające się nadrobić „przewinienia, zaniedbania, wyrządzone krzywdy”. Przez to działają nieracjonalnie, przekraczając własne i cudze granice, czasem starają się „wybielić”, oczyścić z win i wchodzi w rolę ofiary („jestem taka dobra, taki dobry; tak się staram, a inni ciągle mnie źle traktują”). Po drugiej stronie są ludzie wypierający dręczące myśli, spychający je do nieświadomości. Wyparte poczucie winy nie znika, a prześladowa człowieka w innej formie: niepokoju, depresji, rozdrażnienia lub zaburzeń psychosomatycznych.

Wydaje się, iż rodzice, to ta grupa społeczna, którą bardzo często dotyka poczucie winy. Szczególnie trudną sytuację mają rodzice dzieci z niepełnosprawnością, gdyż najczęściej trudno o odpowiedzi na ważne pytania, które pozwoliłyby oczyścić się z dręczących myśli. *Czy to moja wina, że dziecko jest niepełnosprawne? Czy mogłam/mogłem zrobić coś więcej, inaczej? Czy mogłam/mogłam uniknąć pewnych rzeczy? Czy decyzja o operacji/leczeniu/terapii była słuszna? Czy prawidłowo opiekuję się dzieckiem? Czy mogłam/mogłam coś zrobić więcej by utrzymać relację z bliskimi/związek? Gdybym wtedy...jeśli...?* Takie pytania mogą nie mieć końca...

Wychowanie dziecka jest trudnym zadaniem i nie ma rodzica, który by się ustrzegł błędów, tym bardziej, jeśli ma on do czynienia z osobą, która rozwija się we własnym, nieporównywalnym do innych tempie. W takiej sytuacji pojawia się zwykle poczucie winy - to niekomfortowe uczucie, które informuje osobę, że coś jest nie tak i skłania do zastanowienia się nad swoim postępowaniem. Poczucie winy jest bolesne, a jeśli towarzyszy mu bezsilność, brak nadziei na zmianę, może stać się cierpieniem trudnym do zniesienia. Rodzice starają się radzić

sobie z poczuciem winy na różne sposoby - niestety często destrukcyjne dla ich relacji z dzieckiem.

Powyżej wspomniano już o jednym z biegunów - wyparci poczucia winy. **Rodzic może chronić się przed tym odczuciem zaprzeczając problemom, błędom.** W takim wypadku sygnały dyskomfortu płynące od dziecka lub osób otaczających go (np. rodziny, lekarzy, terapeutów, wychowawców) stają się czymś „zagrożającym” i rodzic w formie obrony dystansuje się. Konsekwencją może być emocjonalne opuszczenie dziecka, a ono z kolei zaczyna walczyć o uwagę rodziciela, nie raz uciekając się do niepożądanych zachowań. **Czasem też rodzic „ewakuuje poczucie winy”,** co oznacza, że gdy nie jest w stanie pomieścić go w sobie, zaczyna przerzucać winę, oskarżać, atakować inne osoby i wyłapywać ich „błędy”: małżonka, własnych rodziców, lekarza, pedagoga, itp. Taka postawa nie prowadzi do żadnych logicznych rozwiązań, stanowi błędne koło, gdyż im bardziej rodzic wypiera emocje i opuszcza dziecko, tym większe odczuwa poczucie winy oraz tym silniejsza jest potrzeba obrony. Zaprzeczając poczuciu winy - ucieka przed swoim dzieckiem i często także przed racjonalnymi informacjami ze środowiska (od lekarzy, nauczycieli, samego dziecka, itp). To zahamowująca sytuacja, prowadząca do przeżywania rozdrażnienia, braku sensu, frustracji, konfliktów i kłótni z innymi.

Na drugim biegunie stoi kolejna z wymienionych postaw - **pogrążenie się w poczuciu winy, wyolbrzymianie błędów, problemów.** Osoba jest tak zatopiona w udręczaniu się, analizowaniu przeszłości, że traci kontakt z faktycznymi, aktualnymi potrzebami dziecka, rodziny, otoczenia. Prowadzi to do utraty wiary we własne możliwości, spadku poczucia własnej kompetencji. Tutaj również może dojść do opuszczenia emocjonalnego dziecka, wycofania się, zaniedbania. **Wielu rodziców reaguje na odczuwanie poczucia winy próbą wynagrodzenia dziecku wszelkich doznanych krzywd.**



Może to prowadzić w skrajnej postaci do braku stawiania granic i wymagań, spełniania każdej zachcianki lub wyręczania dziecka, obsługiwanie go w każdej codziennej czynności, choć mogłoby część rzeczy robić w pewnym stopniu samodzielnie. W takim wypadku rodzic spostrzega dziecko przez pryzmat swojego poczucia winy, widzi je jako ofiarę i nie potrafi dostrzec jego siły i możliwości. To może hamować rozwój dziecka. Odminną sytuacją jest próba „naprawienia krzywd” poprzez nadmierną walkę z przeciwnościami, posyłaniu dziecka na wszystkie możliwe terapie, wyszukiwanie mu kolejnych schorzeń i problemów, które rodzic będzie „naprawiał”, walce z instytucjami, otoczeniem.

Jeszcze jednym sposobem radzenia sobie z poczuciem winy jest „wyznawanie grzechów”, wciąż na nowo przeżywanie trudnych sytuacji poprzez opowiadanie o nich innym. Ma to na celu zrzuć z siebie winy, przedstawieniu wydarzeń w taki sposób, aby „dostać rozgrzeszenie” od osób w otoczeniu. W rzeczywistości nie prowadzi to do wyjścia z sytuacji, a tylko pograżaniu się w przeszłości i postawie ofiary, która nie ma kontroli nad własnym życiem, nie podejmuje działań.

■ Zadośćuczynienie

Jak w takim razie radzić sobie z poczuciem winy?

1. Przede wszystkim uświadamiać sobie własne emocje, dopuszczać je do siebie. Łączyć pewne swoje zachowania, postawy z możliwością odczuwania tego stanu emocjonalnego.

go. Zauważać, iż w danej sytuacji odczuwa się wyrzuty sumienia, poczucie winy, żal, złość, smutek, itp. Jeśli już dopuściliśmy je do świadomości, warto zastanowić się nad tym, z czego one wynikają, z jakimi wydarzeniami mają związek. Autentyczne wyrzuty sumienia powinny być przemyślane i skierowane na naprawienie krzywdy i akt przeproszenia. Fałszywe wyrzuty sumienia (czyli dotyczące sytuacji, na które tak naprawdę nie mieliśmy wpływu) powinny być skonfrontowane z rzeczywistością. Ważne jest zrozumienie, że pewne rzeczy nie zależą od nas i akurat w tym wypadku nie było możliwości uniknięcia ich, iż to nie leżało po naszej stronie. Należy urealnić sobie te wydarzenia a także wszystkie uczucia, które im towarzyszą.

2. Warto pamiętać, że do przeszłości powinno się wracać po to, żeby popełnionych błędów nie powtarzać w przyszłości, a nie w celu zadreczania się i rozmyślania o czymś, co już przeminęło.

3. Należy starać się docierać do swoich pozytywnych uczuć, które nieraz kryją się pod maską zubożenia, wrogości. To dodaje siły do zmierzania się z poczuciem winy, umożliwia zmianę aktualnej sytuacji i zauważenie swoich mocnych stron. Przecież oprócz popełnionych błędów na pewno możemy znaleźć nasze dobre czyny. To na nich warto się skupić i zastanowić, co robić, by było ich więcej.

4. Trzeba uświadomić sobie, że „straconych” chwil zazwyczaj nie da się nadrobić i przywrócić. Można natomiast zacząć koncentrować się na teraźniejszości, faktycznych potrzebach swoich oraz osób bliskich i starać się je konstruktywnie spełniać. Istotne jest, aby otworzyć się na emocje innych oraz własne i adekwatnie na nie reagować, dając realne wsparcie bliskim.

Na koniec warto wspomnieć, iż poczucie winy, jeśli przeżywane jest w prawidłowy sposób, jest czymś ważnym i potrzebnym. Stanowi bowiem impuls do zmiany i uświadomienia sobie, że coś w danej sytuacji „poszło nie tak”, iż być może naruszono czyjeś/jakieś granice. Daje to szansę na wyciągnięcie wniosków, nie powtarzanie błędów w przyszłości oraz naprawę relacji, zadośćuczynienie. Zawiera też w sobie ważny element wychowawczy - pokazuje, że nikt nie jest doskonały i ma prawo do potknięć. Uczy też odpowiedzialności za własne czyny. To wszystko stanowi bardzo ważny element życia w społeczeństwie, wśród innych. Należy też w tym momencie zaznaczyć, iż poczucie winy może stanowić narzędzie manipulacji. Nikt nie ma prawa wpędzać drugą osobę w poczucie winy, gdyż nie zmienia ono jednostki, a tylko prowadzi do odczuwania przykrych emocji, blokuje konstruktywną rozmowę i szukanie wyjścia z sytuacji, a prowokuje do obrony i „odbijania piłeczki”.

Choć poczucie winy to złożone pojęcie, warto poświęcić mu trochę uwagi, by być bardziej świadomym mechanizmów z nim związanych. Wszak zrozumienie to droga ku szczęściu...

Barbara Kozłowska-Lidke

Kalendarium

...czyli co w OREW piszczało

■ Rozpoczęcie roku szkolnego

1 września 2014 miało miejsce Rozpoczęcie Roku Szkolnego 2014/2015. Inauguracja owego wydarzenia rozpoczęła się uroczystą akademią, na której powitani zostali nowi wychowankowie oraz pracownicy.

■ II Gdański piknik ekologiczny

20 września 2014 przy ul. Jagiellońskiej 11 na Gdańskim Przymorzu odbył się „II Gdański piknik ekologiczny”. Głównym organizatorem całej imprezy było Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Gdańsku. Tak jak rok temu wraz z opiekunami i przy wsparciu wolontariuszy, główną odpowiedzialność za przygotowanie imprezy wzięły na siebie dorosłe osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Podczas spotkania można było zamienić elektrośmieci na bilety do kina, muzeum czy na zawody sportowe, a makulaturę – na rośliny.

■ Dzień Edukacji Narodowej

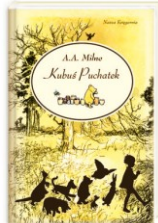
4 października 2014 obchodziliśmy w OREW Dzień Edukacji Narodowej. W tym dniu odbyło się pasowanie na wychowanka nowych podopiecznych OREW, ślubowanie nauczyciela, który uzyskał tytuł nauczyciela mianowanego oraz wręczenie dyplomów pracownikom, którzy w tym roku obchodzili 10-tą rocznicę swojej pracy zawodowej. Uczczono również 10-lecie pracy Pani Dyrektora Grażyny Bejster na stanowisku dyrektora OREW.

Czas na czytanie

Droży czytelnicy!

Ponownie spotykamy się na łamach naszego pisma i ponownie pragnę zachęcić Państwa do lektury. Wspólne czytanie z dzieckiem jest szalenie ważne nie tylko dla naszych pociech, ale i dla nas samych, chwila zatrzymania się w natłoku spraw do załatwienia, to prawdziwe bycie razem. Zadbajmy też o to, aby ten czas był tylko dla nas, aby nic nie zakłóciło naszego spotkania z dzieckiem i dobrą literaturą. Telewizja, radio, internet są w naszych domach na porządku dziennym, dodatkowo telefony komórkowe, które są błogosławieństwem i jednocześnie przeleństwem naszych czasów. Te wszystkie czynniki mają na nas wpływ każdego dnia, jesteśmy przemęczeni, nie mamy czasu dla siebie i swoich bliskich. Z tego powodu zachęcam Państwa do zatrzymania się w tym pędzie i zatopienia w lekturze. Gorąco polecam dla naszych milusińskich i nie tylko pozycję A.A. Milne *Kubuś Puchatek*.

Z pewnością wszyscy słyszeli o Kubusiu natomiast warto poznać bliżej przygody tego sympatycznego misia i jego przyjaciół.



Alan Aleksander Milne napisał tę książkę dla swojego jedynego syna Christophera - Krzysia. Sądzę iż to

stanowi o wyjątkowości tej książki, przygody misia zwanego Kubuś Puchatek i jego przyjaciół to opowieść o przyjaźni napisana z czułością i jednocześnie z poczuciem humoru. Stumilowy las zamieszkują przyjaciele Krzysia, każdy jest inny, a jednak stanowią pewną całość. Zapraszam do Stumilowego Lasu... Dla tych, którzy wolą słuchać niż czytać polecam audiobook: **A.A. Milne Kubuś Puchatek czyta Janusz Gajos**. Interpretacji pana Janusza Gajosa nie trzeba dodatkowo reklamować.

Dorosłym polecam lekturę, do której sama często wracałam. To prawdziwa perełka, *„Maria i Magdalena”* napisana przez Magdalенę Samozwaniec z niesamowitym poczuciem humoru.



Magdalena Samozwaniec z domu Kossak to nikt inny jak córka Wojciecha Kossaka, wnuczka

Juliusza, siostra Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej. *„Maria i Magdalena”* to wspomnienia barwnie opisujące rzeczywistość dwudziestolecia międzywojennego. Opowieść o życiu autorki, Marii Pawlikowskiej - Jasnorzewskiej oraz całego klanu Kossaków na tle artystycznej i intelektualnej bohemy pierwszej połowy XXw. Lektura zajmująca oraz interesująca. Zachęcam do spotkania z Marią oraz Magdalенą!

Grażyna Pliszka

Kalendarium

...czyli co w OREW pisało

■ Uroczystość odsłonięcia tablicy pamiątkowej

9 października br. w kościele pw. św. Anny i Joachima w Gdańsku – Letniewie miała miejsce uroczysta msza św. z okazji rocznicy śmierci ks. Witolda Strykowski. We mszy uczestniczyli wychowankowie OREW z rodzicami oraz pracownicy placówki, którzy mieli swój udział w przygotowaniach do tej uroczystości oraz samym jej przebiegu.

■ Wystawa prac plastycznych „Jesienne drzewo”

W dniach od 10 października do 21 października br. w OREW prezentowana była wystawa pt. „Jesienne drzewo”. Ekspozycja zawierała prace przygotowane przez wychowanków ośrodka. Podczas uroczystego otwarcia każdej z grup wręczone zostały słodkie upominki.

■ Spotkanie w Klubie Rodzica

20 października 2014 odbyło się pierwsze w tym roku szkolnym spotkanie w Klubie Rodzica. Podczas spotkania rodzice mogli jak zwykle podzielić się własnymi doświadczeniami oraz uzyskać użyteczną wiedzę na temat rozwoju czy wychowania swoich dzieci.

■ Jesienny Bal

25 października 2014 Warsztaty Terapii Zajęciowej zorganizowały Bal Jesienny, na który zaproszono zarówno uczestników WTZ, Środowiskowego Domu Samopomocy, jak i dorosłych podopiecznych OREW. Główną atrakcją była zabawa taneczna, która stała się okazją do wspólnych rozmów oraz wesołego spędzenia czasu w gronie znajomych.

■ Wizyta gości z Maroka

5 listopada 2014 odwiedzili nas przedstawiciele PSOUU Koło w Sierakowicach wraz z osobami niepełnosprawnymi i ich opiekunami z Maroka. Podczas wizyty mieli okazję zapoznać się ze specyfiką funkcjonowania naszej placówki.

■ Konferencja „Wysłuchajcie nas”

13 listopada 2014 w Hotelu Dal, przy ul. Czarny Dwór 4 odbyła się konferencja „Wysłuchajcie nas!” – sytuacja dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w Polsce i innych krajach Unii Europejskiej” zorganizowana przez PSOUU oraz Inclusion Europe.

■ Święto Niepodległości

14 listopada obchodziliśmy w OREW Święto Niepodległości. Podczas uroczystości został zaśpiewany hymn Polski oraz pieśni patriotyczne przy akompaniamencie pianina oraz zespołu perkusyjnego złożonego z wychowanków. Tego dnia wszystkich podopiecznych i pracowników ośrodka obowiązywały biało-czerwone stroje.



Apetyt na zdrowie



KILKA SŁÓW O DIECIE WĄTROBOWEJ

Na łamach naszego kwartalnika były już poruszane tematy dotyczące zasad zdrowego żywienia oraz norm żywieniowych stosowanych ogólnie. Tym razem zachęcam do zapoznania się z zasadami dietetycznymi związanymi z niewydolnością ważnego narządu, jakim jest wątroba. Ze względu na fakt, że wątroba ma za zadanie oczyszczanie organizmu z toksyn oraz przekształcanie toksycznego amoniaku w mocznik musimy zadbać o jej kondycję. Wątroba jest narażona na różnego typu uszkodzenia pod wpływem zatruc, alkoholu, pasożytów, infekcji wirusowych oraz bakteryjnych. U osób z cukrzycą typu II stłuszczenie wątroby, a co za tym idzie nieprawidłowe funkcjonowanie, występuje u ok. 50% pacjentów. Wątroba jest w stanie zregenerować się, ale musimy tak postępować, aby nie dochodziło do trwałych uszkodzeń tego narządu. Należy pamiętać, że choroby wątroby mogą rozwijać się przez wiele lat bezobjawowo. Postępujące uszkodzenie wątroby prowadzi do zaburzeń przyswajalności składników odżywczych. Dochodzi do utrudnionego trawienia spożytego tłuszczu, magazynowania glukozy, niedożywienia białkowego. Przewlekłe zaburzenia czynności wątroby prowadzą też do niedoborów witamin rozpuszczalnych w tłuszczach A, D, E, K, kwasu foliowego, witamin z grupy B oraz Wit. C. Może też dojść do niedoborów minerałów takich jak: magnez, cynk i selen.

Dieta wątrobowa, należąca do lekkostrawnej, charakteryzuje się zwiększoną ilością łatwostrawnego białka oraz ograniczeniem tłuszczów zwierzęcych i cukrów prostych. Dieta w chorobach wątroby powinna być układana indywidualnie przez dietetyka w porozumieniu z diabetologiem, gdyż musi ona uwzględnić aktualny status żywieniowy pacjenta.



Zasady przygotowywania posiłków podczas stosowania diety wątrobowej:

TAK

- Potrawy świeże, gotowane, parzone.
- Warzywa gotowane, przetwory owocowe bezpestkowe, niskosłodzone.
- Zalecane jest podawanie kurczaka lub indyka bez skóry, chudej wołowiny, wędliny wysokiej klasy, chudej szynki, polędwicy.
- Ryby pieczone lub przygotowane w galarecie z ograniczeniem tłustych ryb

NIE

- Unikamy potraw ciężkostrawnych, smażonych, wędzonych oraz konserw.
- Unikamy spożywania owoców i słodczy na ostatni posiłek w ciągu dnia.
- Unikamy pieczywa razowego, grubych kasz oraz pieczywa francuskiego.
- Nie podajemy warzyw kapustnych, cebuli, czosnku, gruszek, śliwek oraz czereśni.
- Z nabiału unikamy śmietany, sera żółtego, topionego, pleśniowego.

Zastosowana dieta może być istotnym elementem w procesie leczenia lub regeneracji tak ważnego narządu, jakim jest wątroba. **Dbajmy o siebie i swoich bliskich wprowadzając elementy diety lekkostrawnej do naszego codziennego jadłospisu.**

Zofia Wolniak

Kalendarium

...czyli co w OREW piszczało

■ Dzień marokański

21 listopada br. w Cafe-Galerii „Cztery pory roku” odbyło się spotkanie z egzotycznym krajem - Marokiem. Mieliśmy okazję obejrzeć fotorelację z wizyty marokańskich gości w naszym ośrodku, degustować marokańską herbatę oraz ciasto, posłuchać muzyki z tamtego regionu świata. Każdy z wychowanków odwiedzających kawiarenkę i dokonujących zakupu mógł wziąć udział w loterii z nagrodami.

■ Koncert umuzykalniający

22 listopada 2014 odbył się XXVIII Koncert Umuzykalniający Orkiestry Vita Activa/ECEKON „...u lutnika”. Podopieczni i ich rodziny oraz wszyscy miłośnicy muzyki mieli okazję spotkać się z p. Jackiem Wesołowskim, który opowiadał o sztuce lutniczej i – wraz z rodziną – prezentował i grał na rozmaitych instrumentach smyczkowych – klasycznych, dawnych i ludowych.

■ Spotkanie w klubie Rodzica

24 listopada odbyło się kolejne spotkanie w Klubie Rodzica - spotkanie z panią dr hab. Ewą Pilarską – specjalistą neurologii dziecięcej i pediatrii. W tym roku spotkania w ramach Klubu Rodzica będą prowadzone przez panie psycholog: Annę Chelmińską i Agnieszkę Stanuch.

■ Zabawa andrzejkowa

26 listopada 2014 wychowankowie i pracownicy OREW spotkali się na zabawie andrzejkowej. Oprócz zabawy tanecznej, czas umiliły tradycyjne wróżby przygotowane przez terapeutów i wychowanków oddziału nr 1.

■ Dzień otwarty

28 listopada 2014 został zorganizowany przez PSOUU Dzień Otwarty w placówkach należących do stowarzyszenia. Tego dnia zaproszeni goście mogli zapoznać się ze specyfiką funkcjonowania w/w placówek.

Między nami rodzicami

Wiele twarzy hospicjum

Od pewnego czasu śledzę wpisy na facebookowej stronie Fundacji Hospicyjnej i muszę w końcu dać wyraz narastającemu oburzeniu. Hospicjum kojarzyło mi się zawsze z miejscem pełnym powagi i skupienia. Na to bowiem zasługują nieuleczalnie chorzy dorośli, dzieci i ich rodziny. Wyobrażałam sobie, że osoby tam pracujące odznaczają się wewnętrznym spokojem i wyjątkową uważnością. Z empatią pomagają chorym i ich opiekunom przejść ciężką drogę - nie uciekają od najbardziej wymagających zadań i najtrudniejszych tematów. A w obliczu dramatu choroby i tajemnicy śmierci są źródłem ukojenia i wyciszenia, w przeciwieństwie do świata pełnego hałasu i płytkiej rozrywki. Tymczasem jaki obraz hospicjum wyłania mi się w wyniku wielokrotnego odwiedzania wyżej wspomnianej strony? **Koncerty, sesje zdjęciowe, bale przebierańców, wizyty w gabinetach masażu i salonach piękności. Kino, cyrk, robótki ręczne... Jednym słowem: karnawał, maskarada, fajerwerki.** Czy w tym wszystkim jest w ogóle miejsce dla chorego? Dla tego, który cierpi, jest unieruchomiony, przykuty do łóżka lub wózka, zamknięty we własnym ciele? Może się mylę, ale człowiek złamany nawet zwykłą grypką mało zainteresowany jest rozrywkami, a bardziej skupiony na własnym organizmie i na jego najbardziej podstawowych potrzebach... A gdzie jest przestrzeń dla matki chorego dziecka, będącej na granicy wyczerpania? Czy nie potrzebuje ona bardziej rozmowy lub wyręczenia w opiece nad dzieckiem niż imprezy, po której znowu zostanie sama? Czy nie jest tak, że te wszystkie radosne i pozytywne akcje podejmowane przez pracowników hospicjum to sposób na ucieczkę od realnego zmierzania się z okrutną codziennością choroby? Czy to nie rodzaj wyparcia i kolorowania na siłę czarno-białej, za to prawdziwej rzeczywistości? Owszem, fajerwerki są bardzo spektakularne, ale szybko gasną i na dłużej nie rozświetlają ciemności. To tak, jakby powiedzieć do chorego, zrozpaczonego, złamanego bólem człowieka, klepiąc go po plecach: „Nie przejmuj się, zobacz, życie jest piękne, korzystaj z niego, baw się, nie myśl o chorobie!”. To zaprzeczanie, ignorancja i pozorne działania, nietrafiające w sedno problemu. Czegoś tu nie rozumiem: spragnionemu podaje się wodę, a nie zarzuca kolorowym konfetti i serpentynami!

Kinga Oburzona

Pani Kingo,

Po krótkim wahaniu postanowiłam odpowiedzieć na Pani list. Jestem niemal pewna, że nigdy nie widziała Pani hospicjum od środka i nie poznała osobiście ani jednej osoby będącej pod jego opieką. Nie spotkała też Pani jego pracowników - zarówno przy pracy, w kontakcie z chorym, jak i podczas którejś z imprez, o których pisze Pani z takim oburzeniem. Swoją ocenę wystawia Pani tylko na podstawie zdjęć i wpisów w Internecie. A to, na co się Pani natknęła, w żaden sposób nie pasuje do tego, co wcześniej kojarzyło się Pani ze słowem „hospicjum”. Naturalną reakcją na taką rozbieżność między własnym wyobrażeniem a rzeczywistością jest konsternacja i zdziwienie. Proszę mi wybaczyć tę szczegółową analizę, ale odważyłam się na nią tylko dlatego, że sama swego czasu stałam się ofiarą własnego wyobrażenia.

Kiedyś myślałam, że hospicjum to bardzo smutne miejsce. Kojarzyło mi się z chorobą i śmiercią - i tylko z tym. Rozpacz i bezradność. Utracone nadzieje i przerwane życie. Cisza. Stłumione głosy, przygaszone kolory. A pracujący tam ludzie wyjątkowi, bardzo dobrzy i... bardzo smutni. „Śmiertelnie” poważni, na co dzień obcujący ze śmiercią, więc w jakiś sposób nierealni, oddzieleni od prawdziwego życia.

Mając taki obraz hospicjum, być może nie do końca wówczas uświadomiony, stanęłam przed koniecznością skorzystania z jego usług. Kiedy mój mały synek skończył rok, wypisano go z Centrum Zdrowia Dziecka z diagnozą nieuleczalnej, postępującej choroby metabolicznej o bardzo złych rokowaniach. Medycyna nie miała mu już nic do zaoferowania i Pawełka skierowano do domowego hospicjum dla dzieci.

Hospicjum w domu..., w moim domu? - pomyślałam z przerażeniem. Domu, który do tej pory był pełen rados-

nego hałasu, jasnych kolorów, światła, ciepła, beztrudnych spotkań, szalonych pomysłów i wygłupów? Ma się zamienić w hospicjum - przybytek ciszy i śmiertelnej powagi? To podobno naturalne, że rodzic dowiadujący się o chorobie i niepełnosprawności swojego dziecka, oprócz niewyobrażalnego lęku o jego zdrowie i przyszłość, przeżywa również ogromny stres związany z tym, że zmieni się także jego własny świat. Że nic już nigdy nie będzie takie samo. W jakimś sensie odczuwa żalobę po swoim dotychczasowym życiu. W moim przypadku była to również żaloba po moim domu.

Te same cechy (powaga, spokój i cisza), które w Pani wyobrażeniach były bardzo pożądanymi atrybutami hospicjum, w moich wizjach wzbudzały najgorsze obawy i uprzedzenia. Nie chciałam, żeby tak wyglądał odtąd mój dom, moje życie, życie mojego męża i dzieci - zdrowego syna, a tym bardziej tego chorego. Uważałam, że choroba i cierpienie, które nas spotkały, są wystarczająco przygnębiające. A teraz jeszcze to hospicjum... Pewnie dużo pomoże, ale jednocześnie nieodwracalnie naznaczy naszą codzienność smutkiem i przygnębiającym patosem.

O jaka szkoda, że wtedy, sześć lat temu, nie było jeszcze hospicyjnej strony facebookowej... Że przez przypadek na nią nie trafiłam i nie poczytałam o tej „jasnej stronie mocy”. O uśmiechu nie rzadszym niż łzy, o zabawie, która rozjaśnia jednostajną codzienność, o ludziach, którzy starają się osłodzić rzeczywistość innych ludzi, a zapewnienie podopiecznym i hospicyjnym mamom chwili relaksu jest dla nich misją. O tym, że nie ma organizacyjnych i materialnych przeszkód, których nie można by pokonać razem. Nie wiem, jaka na tamtym etapie życia byłaby moja reakcja. Być może taka, jaką sugeruje Pani, czyli coś w rodzaju: „mój świat się wali i nic mnie nie pocieszy”. Ale być może te wpisy i zdjęcia

wprowadziłyby pożądaną wówczas mętność w moją osobistą, ponurą bazę danych dotyczącą hospicjum. Być może na moim oceanie rozpacz pojawiłaby się mała wysepka zdumienia i dopuściłabym do siebie cię możliwości, że hospicjum to też życie. Wtedy jeszcze nie moje, ale życie.

Teraz, po sześciu latach opieki hospicjum nad Pawłem w domu, ocean rozpacz został zastąpiony oceanem możliwości i nadziei. A moja wiedza o hospicjum? Sześć lat temu jej adekwatność odpowiadała wiedzy o nowo poznanym człowieku, uzyskanej na podstawie krótkiego spotkania i pobieżnej obserwacji. Wszyscy wiemy, jak nieprawdziwe, a czasem krzywdzące może być pierwsze wrażenie. Natomiast dzisiaj znam hospicjum tak, jak zna się dobrego przyjaciela, którego widziało się w wielu okolicznościach i niejedno się z nim przeszło. Hospicjum domowe i ja spotykamy się w różnych sytuacjach, w całym ich życiowym spectrum. Oto kilka obrazów z naszego wspólnego albumu.

Hospicjum zwyczajne

Rutynowa wizyta domowa dr. Jacka. Paweł czuje się nieźle. Poznaje znajomą twarz i uśmiecha się przy badaniu. Wszystko jest dobrze, w płucach nie ma zmian zapalnych. Za chwilę w swoim foteliku towarzyszy doktorowi przy wypisywaniu sterty recept. Zaparzam zieloną herbatę - tę doktor lubi najbardziej. Miksuję warzywa - muszą być idealnie rozdrobnione, żeby nie zatkaly sondy. Doktor wychodzi, razem z nim mąż Grzesiek z kamerą - do pracy. Spotkanie z Beatą, pielęgniarką. Rozmowa o wszystkim: Jakie kwiaty na balkon? Jaka zupa na jesień? Następnym razem zostanie z Pawłem, a ja wykorzystam ten czas na odpoczynek. Może pójde pobić? Jak to dobrze, że nic złego się nie dzieje, a my sobie siedzimy i rozmawiamy. Jest czas na hospicyjną dokumentację, pytania o saturację i sen. Trzeba wymienić sondę - nieprzyjemna sprawa, ale Paweł słysząc spokojny głos Beaty, zabieg znosi cierpliwie i spokojnie.

Przyszła Ania, fizjoterapeutka. No tak, Paweł jak zwykle śpi podczas ćwiczeń. Śmiejemy się, że pewnie otworzy oczy, kiedy tylko minie zagrożenie. Mam chwilę wolnego na zakupy, dokładnie mam godzinę, bo tyle trwają ćwiczenia. Nie czuję stresu - Ania odessie, poda tlen, a strzykawką picie. Rozciągnie porządnie mięśnie, dociąży stawy i nieposłuszne Pawełkowe ciało postawi w pionizator. Na koniec wizyty pogaduszki o wszystkim i o niczym.

Hospicjum radosne

Kolejne urodziny Pawła. Wielkie święto - balony, prezenty, tort i goście. Nie wyobrażamy sobie tego dnia bez przyjaciół z hospicjum. Paweł ruchem palca, dzięki specjalnemu włącznikowi, uruchamia suszarkę do włosów. Brawo - siedem świeczek zdmuchniętych! Dzień Dziecka. W hospicjum hałas - muzyka z głośników, okrzyki radości. Dzieci osierocone, rodzeństwo chorych dzieci i sami mali podopieczni. Ci, których stan pozwala na taką wyprawę. Każdy cieszy się na swój sposób. Paweł zostaje w domu, a ten czas poświęcamy tylko jego starszemu

bratu. Szalejemy z Kubą po hospicyjnym ogrodzie. Strażacy, żołnierze, sportowcy - wszyscy w służbie zabawy. Do samochodu Kuba niesie wymarzony zegarek. Dla Pawła też wieziemy prezent.

Dzień Matki. Uśmiechnięte kobiety siedzą w kawiarni. Radosny gwar babskich pogaduszek. Pielęgniarki, fizjoterapeutki i mamy za chwilę przeniosą się do sali kinowej.

Masaż relaksacyjny całego ciała w zaprzyjaźnionym z hospicjum gabinecie. Odpoczynek na wagę zdrowia. Makijaż i sesja zdjęciowa. Manicure. Dziewczyny z hospicjum i Fundacji Hospicyjnej nie pozwalają nam zapomnieć o naszej kobiecości. Jak one to robią, że otwierają się przed nimi wszystkie drzwi?

Hospicjum do zadań specjalnych

Paweł przechodzi kolejne zapalenie płuc i ma duże problemy z oddychaniem, wręcz duszność. Nieważne, że jest środek nocy, do hospicyjnego doktora i pielęgniarki możemy zadzwonić bez względu na porę. Niedługo potem Paweł jest już osłuchiwany. Jaki wybrać antybiotyk? Ostatnio tak dużo ich dostawał. Zasepione twarze doktora Jacka i doktor Kasi, którzy zawsze martwią się razem z nami. Opracowujemy wspólny plan działania. Recepty, apteka, a jutro Beata pobierze krew i zawiezie ją do laboratorium. Jeśli będzie trzeba, podłączy się kroplówkę. Pełna mobilizacja. Trzymaj się Paweł! Tyle poważnych chorób i kryzysów udało się już przetrwać w domu. Szpital to smutne miejsce. I niewygodne. I rozbija rodzinę. Tu, w domu, jest cały specjalistyczny sprzęt (większość wypożyczona z hospicjum), przytulna atmosfera, spokojna muzyka, własne łóżko, poduszka i miś. I najlepszy zespół medyczny, gotowy przyjechać na każde wezwanie. A życie domowe toczy się w miarę normalnym rytmem: można zjeść wspólnie obiad, przepłukać Kubę przed klasówką, jest czas na chwilę relaksu i wyjście z książką na taras.

Więcej zadań specjalnych? Przywożenie cewników i pieluch ze sklepu, a leków z apteki, bo się kończą i nie ma jak pojechać (stan Pawła bardzo rzadko pozwala na wychodzenie z nim z domu). Przyjeżdżanie w środku nocy, żeby wymienić sondę, bo znowu się zatkała. Dwudniowe wakacje Pawła w domu Beaty - żeby rodzice mogli skupić się na starszym synu w czasie jego Pierwszej Komunii. Podwożenie Kuby do szkoły i odbieranie go - gdy tata pracuje poza Gdańskiem. Opieka nad Pawłem, gdy mama musi pójść do lekarza albo na zakupy, albo do urzędu, albo po prostu na spacer. Tak, tak, w naszym przypadku wyjście na spacer staje się czasem celem misji specjalnej.

Hospicjum poważne

Czas. Pracownicy hospicjum zawsze go mają. Nie spieszą się. Nie boją się trudnych tematów. Ale też ich nie wymuszają - nie wchodzą z butami w naszą intymność.

Czekają na sygnał. Słuchają. Od błahych tematów można przejść do tych najcięższych. Można pomilczeć. Można nazwać rzeczy po imieniu - życie to życie, a śmierć to śmierć. Choroba zbiera swoje żniwo, ale nie poddamy się. My i hospicjum.



Jakie jest hospicjum? Jest smutne najbardziej dojmującym smutkiem świata. Ale potrafi być radosne jak dziecko w wesołym miasteczku. Bywa nudne i pełne rutyny niczym 1541. odcinek telenoweli. Ale bywa też jak dobry thriller - pełne niespodziewanych zwrotów akcji, krytycznych momentów i ekstremalnych wyczynów. Może być zwyczajne jak codzienna owsianka na śniadanie. Ale może też być tak metafizyczne i tajemnicze, że trudno je z czymkolwiek porównać. Chyba tylko z samym życiem. A nawiązując do

Pani listu... Dzięki hospicjum wiele razy czułam się, jakbym została obdarowana najpiękniejszymi fajerwerkami świata i obsypana bajecznym konfetti. Jeśli chodzi zaś o pragnienie, do którego porównała Pani chorobę, uważam, że być pod opieką hospicjum, to tak, jakby w domu, na środku salonu mieć zainstalowaną studnię z chłodną, czystą, źródlaną wodą.

Anna Kulka-Dolecka
mama 7-letniego Pawła,
podopiecznego Domowego Hospicjum dla Dzieci
im. ks. E. Dutkiewicza SAC

artykuł ukazał się w kwartalniku hospicyjnym „Hospicjum to też życie” 2014(39) 3



Galeria

Przygoda ze sztuką

Oryginalna
Reprezentacyjna
Elegancka
Wielotematyczna

W dniach od 10 października do 21 października br. w OREW prezentowana była wystawa prac plastycznych pt. „Jesienne drzewo”. Mogliśmy podziwiać twórczość naszych wychowanków, która tym razem przyjęła formę pracy zbiorowej. Każda z grup w inny, niepowtarzalny sposób przedstawiła swoją wizję jesiennego drzewa. Dzięki wystawie mogliśmy poczuć klimat kolorowej jesieni.



- w imieniu ZTM w Gdańsku przewozy minibusami osób niepełnosprawnych na zasadach komercyjnych organizuje WARBUS Sp. z o.o. - oddział w Gdańsku, ul. Narwicka 17, 80-557 Gdańsk.
- zamówienia na przewozy osób niepełnosprawnych przyjmuje **Biuro Obsługi Komunikacyjnej Osób Niepełnosprawnych**:
 - w dni powszednie **6.00-21.00**
 - w soboty **10.00-20.00**
 - w niedziele i święta **10.00-20.00**

Telefon: 799 159 951

- realizacja przewozów:
 - w dni powszednie **6.00-21.00**
 - w soboty **6.00-21.30**
 - w niedziele i święta **6.00-21.30**

CENY BILETÓW ZA PRZEJAZDY MINIBUSAMI DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH:

Oплата за jednorazowy przejazd:	Cena przejazdu za 1km	Cena postoju za każde rozpoczęte 20 minut
- w granicach administracyjnych Gdańska	0,80 zł	3,45 zł
Oплата за przewóz każdej następnej osoby towarzyszącej niepełnosprawnemu (pierwsza korzysta z przejazdu bezpłatnie) dla każdego niepełnosprawnego w granicach administracyjnych Gdańska	10,00 zł (osoba pełnoletnia) 5,00 zł (osoba niepełnoletnia)	
Oплата dodatkowa za rezygnację lub zmianę terminu wykonania usługi przewozu zgłoszonych w czasie krótszym niż jedna godzina przed ustalonym czasem podstawienia pojazdu oraz za przekroczenie czasu oczekiwania przewoźnika wynoszącego 10 min. bez uprzedniego powiadomienia o tym przewoźnika	20,90 zł	

Na podstawie - www.mzkg.pl

Rozrywka

Zapytano pewnego razu Einsteina, w jaki sposób pojawiają się odkrycia, które przeobrażają świat. Wielki fizyk odpowiedział:

- Bardzo prosto. Wszyscy wiedzą, że czegoś zrobić nie można. Ale przypadkowo znajduje się jakiś nieuk, który tego nie wie. I on właśnie robi to odkrycie.

Kiedys, w czasie rozmowy o osiągnięciach współczesnej techniki, Bernard Shaw powiedział:

- Teraz, gdy już nauczyliśmy się latać w powietrzu jak ptaki, pływać pod wodą jak ryby, brakuje nam tylko jednego: nauczyć się żyć na ziemi jak ludzie.

Znajdź różnice



Warto wiedzieć



Czy słusznie obawiamy się zgłoszenia dziecka do Hospicjum?

W życiu najbardziej obawiamy się nieznanego. Łatwiej uczestniczyć w sytuacjach znanych, już oswojonych niż wykonać pierwszy krok w nieznanym. Idea hospicjów dziecięcych jest stosunkowo młoda, w naszym kraju niespełna 20 letnia. Po Warszawie, powstawały stopniowo kolejne hospicja w większych ośrodkach (początkowo akademickich, potem w większości miast wojewódzkich). Dzisiaj pracownicy hospicjów dziecięcych docierają niemal do każdego dziecka wymagającego pomocy. Dzieci to trochę inny rodzaj podopiecznych, choć podobnie jak w przypadku dorosłych chorych - opieka dotyczy całej rodziny (pomoc medyczna, psychologiczna, rehabilitacyjna, socjalna, niekiedy materialna). Decyzja dotycząca przekazania dziecka pod opiekę zespołu hospicjum dziecięcego zwykle poprzedzona jest postępowaniem choroby lub pojawieniem się nowego objawu przekraczającego możliwości rodziny w zakresie opieki. Hospicja dziecięce działają w znacznej mierze w środowisku domowym. Dom jest najlepszym miejscem dla chorego dziecka, tu jest u siebie, wśród znanych ludzi, miejsc, przedmiotów, zwierząt. Zespół hospicjum stopniowo wchodzi w codzienność rodziny, scala ją we wspólnym działaniu, udrażnia komunikację wewnętrzną, pozwala ośwoić potwora, jakim jest choroba. Rodziców i opiekunów najczęściej paraliżuje niemoc i lęk przed następstwami choroby. Pielęgniarki i lekarze zespołu hospicyjnego (to starannie dobrani ludzie) poprzez doświadczenie towarzyszenia, potrafią łagodzić uczucie odrzucenia, samotności, mają czas na słuchanie i bycie razem. Każdego dnia na sytuacje nagłe oczekuje dyżurny telefon i odpowiedzialna, decyzyjna osoba. Z biegiem czasu wizyty stają się bardziej spotkaniami ludzi będących w drodze, dzielących się doświadczeniami, mądrością życiową. Często są to spotkania pozwalające nabrać nieco dystansu - do siebie, do zdarzeń, na które nie mamy wpływu. Hospicjum to także miejsce spotkań innych podobnie dotkniętych lękiem o los najbliższych. Można poznać inne rodziny, wymienić doświadczenia, często cenne informacje dotyczące opieki, świadczeń, rehabilitacji. Hospicjum stara się poprzez imprezy integracyjne pokazać, że opiekunowie i domownicy nie są skazani na odrzucenie

i izolację. Mają jak wszyscy, prawo do własnych planów, prawo do rozwoju i bezpiecznego odpoczynku. To ważne, bo chcąc pomagać innym trzeba także umieć zadbać o siebie, o własny rozwój, akceptację i oswojenie strat, nauk wychodzenia z kryzysów. Wszystkie opisane sytuacje wymagają rozmów, najpierw z sobą, potem z osobami bliskimi, w końcu z szeroko pojętym otoczeniem. Ludzie nie są strukturalnie źli. Czasem ich postawy tłumaczy niewiedza, czasem zbytne wczuwanie się w cierpienie drugiego, na ogół nieumiejętność szeroko pojętej komunikacji. Wszystkiego można się nauczyć, temu także służy hospicjum (rozumienia zjawisk, wspólne szukanie sposobów rozwiązań, zabieganie o wsparcie otoczenia). Czasami warunki będące podstawą zgłoszenia dziecka do opieki paliatywnej, ulegają zmianie, nawet poprawie. Zdarza się, że okres współpracy trwa wiele miesięcy, niekiedy lat. Innym razem sytuacja jest na tyle dynamiczna, że wymaga pobytu w szpitalu, gdzie można poszerzyć diagnostykę, włączyć intensywne leczenie wzbogacone sprzętem i specjalistyczną wiedzą fachową. Hospicjum nigdy nie mówi, że nic nie da się zrobić... bo zawsze można coś zrobić (w walce z objawami, w fachowej opiece, w byciu razem, trwaniu...). Współpraca z zespołem hospicyjnym może zostać zakończona w sytuacji, gdy stan dziecka ulegnie poprawie (np. wygojenie odleżyn), dziecko osiąga wiek dorosły (a choroba nie jest chorobą wrodzoną wieku dziecięcego), chory i jego rodzina są samodzielni, a dolegliwość ma charakter stacjonarny. W przypadku, gdy choroba w ciągu miesięcy zatrzymała postęp, została ograniczona do kontrolowanych objawów - można czasowo zawiesić opiekę nad dzieckiem - do pojawienia się nowej fazy dolegliwości. Odpowiadając na postawione na wstępie pytanie, myślę że niesłusznie obawiamy się hospicjum. Warto otwierać okna i drzwi, zapraszać do siebie, poznawać innych. To idea braterstwa w potrzebie czyni nas ludźmi, pozwala myśleć ..., że nie wszystko stracone.

dr n. med. Zbigniew Bohdan

pediatra związany z gdańskim Hospicjum im. ks. Dutkiewicza
konsultant w OREW Gdańsk

Kalendarium

...czyli co w OREW/PSOUU będzie pisać

5 grudnia 2014 odbędzie się w OREW spotkanie mikołajkowe. Do Ośrodka przybędzie Święty Mikołaj, który spotka się z naszymi wychowankami i wręczy im słodkie upominki.

17 grudnia 2014 o godzinie 10.00, jak co roku w naszym Ośrodku pocujemy nastrój Świąt Bożego Narodzenia na spotkaniu przedświątecznym. Będzie to okazja do złożenia życzeń i kolędowania z wychowankami, rodzicami i pracownikami OREW.

17 stycznia 2015 o godzinie 12.00 PSOUU – Koło w Gdańsku serdecznie zaprasza członków, sympatyków i przyjaciół oraz wszystkich sympatyków dobrej muzyki na Koncert Noworoczny w wykonaniu Orkiestry Vita Activa pod dyktando Mirosławy Lipińskiej, który odbędzie się w sali audytorijnej Europejskiego Centrum Solidarności - plac Solidarności 1 w Gdańsku.

Przysmaki "Cztery Pory Roku"

Powiało chłodem, zrobiło się zimno i nieprzyjemnie. Często nie lubimy takiej jesieni, która wkrótce zmieni się w zimę. Za to uwielbiamy kolorowe liście, które spadają z drzew, ich szelest pod butami. Niezwykle przyjemne są też jesienne wyprawy na targ. To dopiero jest uczta dla oka i jak się okazuje po powrocie do domu, również dla podniebienia. I aż żal, że trzeba się poddać codziennym obowiązkom. Z tego powodu w kuchni spędzamy mało czasu, często gotujemy w pośpiechu. Jednak nie oznacza to, że musimy jadać byle co i byle jak. O co to, to nie!

Pierwsza propozycja kulinarna to ciasto z jabłkami - proste, ale jakże smaczne - miałam okazję rozkoszować się nim podczas jesiennych spotkań przy kawie w domu Kuby Cygerta, a także Eweliny Ramczyk. Dzięki pani Ani Cygert ten przepis na stałe zagości na pewno w naszych „ulubionych”.

Jabłecznik

Składniki:

- 150g margaryny
- 1 szkl. cukru
- 3 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 210g mąki
- 0,5 kg jabłek pokrojonych w ćwiartki
- cynamon + cukier na wierzchu jabłek

(Porcja na średniej wielkości tortownicę).



Wszystkie składniki zmiksować. Na wierzch położyć ćwiartki jabłek, posypać cynamonem z cukrem. Piec w 180 st. Ok. 40-45 min.

Na długie zimowe wieczory proponuję upieczenie pysznego czekoladowego ciasta - brownie, któremu jako towarzyszkę wybrałam gruszkę.

Przepis prosty, szybki i absolutnie genialny efekt końcowy. Polecamy:-)

Brownie z karmelizowanymi gruszkami

Składniki:

- 200g czekolady gorzkiej
- 200g masła
- 4-5 jajek
- 1 szklanka cukru
- 1/3 szklanki mąki
- 3 gruszki
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka brązowego cukru
- jako dodatek polecam kakao gorzkie do posypania ciasta



W kąpieli wodnej roztopiamy połamaną na kawałki czekoladę i masło. Odstawiamy do przestygnięcia. W misce ubijamy mikserem jajka z cukrem. Dodajemy do nich stopioną czekoladę z masłem, dokładnie łączymy obie masy. Na końcu dodajemy mąkę i starannie mieszamy. Foremkę o wymiarach 20cmx20cm wykładamy papierem do pieczenia i napętniamy ciastem. Gruszki obieramy ze skórki, kroimy w ósemki, wycinamy gniazda nasienne. Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy do niego cukier, gruszki i cynamon. Smażymy przez chwilę aż gruszki oblepią się karmelem. Odsączamy je i przekładamy do ciasta. Pieczemy przez 20 minut w temperaturze 200°C.

Po wystudzeniu dekorujemy gorzkim kakao.



Zapraszamy do naszej Cafe -Galerii Cztery Pory Roku

w każdy piątek w godz. 10-11.15

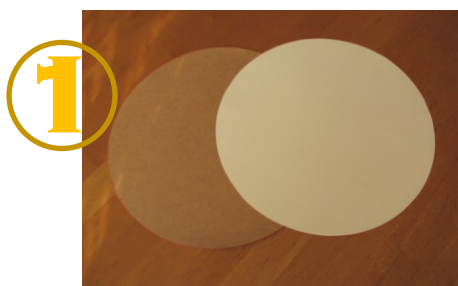
w sali nr 5.

Wielawa Śnioch

Razem z mamą, razem z tatą

Niesamowite jest tempo, w którym upływa czas. Dzięki temu stoimy już u progu zimy. Jestem ciekawa, jaką aurę przyniesie nam ta pora roku. Mam nadzieję, że nie pozbawi nas radości, którą daje śnieg. Śnieżne płatki dostarczają nie tylko okazji do zabawy na świeżym powietrzu i doznań estetycznych płynących z zimowego krajobrazu. Sprawiają również, że wieczory stają się jaśniejsze dzięki śnieżnej bieli. W związku z tym, proponuję wybrać się na wieczorny spacer np. w okolice parku czy lasu. Obsypane śniegiem drzewa i krzewy, a dodatkowo blask księżyca i rozgwieżdżone niebo na pewno dostarczą Państwu i Państwa pociechom niezwykłych przeżyć. Moja propozycja plastyczna będzie utrwaleniem wieczornego, zimowego spaceru, a w razie, gdyby natura poskąpiła nam białego puchu, umożliwi stworzenie własnego zimowego klimatu.

Do wykonania wieczornego zimowego pejzażu potrzebne będą: biała kartka z bloku technicznego A3, karton, czarna farba, biała bibuła karbowana (krepa), klej wikol, brokat, srebrny marker, nożyczki i pędzel.



1 Z tektury wycinamy koło o średnicy ok. 20cm, to samo robimy z kartką z bloku technicznego.



2 Koło z kartki bloku technicznego malujemy czarną farbą.



3 Po wyschnięciu farby koło naklejamy na koło z kartonu.



4 Bibułę tnijemy na 0,5 centymetrowe krążki.



5 Krążkami z bibuły wyklejamy zimowy pejzaż na czarnym tle.



6 Srebrnym markerem rysujemy gwiazdki, a brokatem ozdabiamy białe elementy.



7

Z tektury robimy podstawkę do pejzażu (ja wykorzystałam podstawkę od starego kalendarza) i praca zakończona.

Życzę Państwu i Państwa dzieciom zimy ze śniegiem, udanych spacerów, tych wieczornych również oraz radości ze wspólnej zabawy przy ciepłej herbatce.

Elżbieta Szulc

Wzrok jest najważniejszym i najbardziej wyspecjalizowanym zmysłem, choć w chwili narodzin najstąbiej rozwiniętym. Zmysł wzroku ma kolosalne znaczenie dla rozwoju, dostarcza takich informacji, których nie można nabyć za pomocą innych zmysłów. Około 80% wiadomości o świecie zdobywamy przy udziale wzroku. Począwszy od pierwszych chwil życia wzrok jest bardzo ważny, to dzięki niemu małe dziecko nawiązuje kontakt z rodzicami, kształtuje się między nimi emocjonalna więź, rodzi się pierwsza forma komunikacji przedstówniej. Sprawny wzrok pobudza dziecko do zabawy, do poznawania, do aktywności ruchowej i nauki. Widzenie zależy od wielu warunków, jest nierozzerwalnie związane z historią życia, z upodobaniami i przyzwyczajeniami, z zainteresowaniami oraz nastrojami człowieka.

Uszkodzony wzrok lub inne trudności wynikające z zaburzeń w rozwoju znacznie ograniczają możliwość patrzenia i rozumienia świata. Prawidłowe widzenie zależne jest od sprawności układu wzrokowego, światła oraz obecności obiektów prowokujących do patrzenia (ciekawych, kolorowych, błyszczących...).

Sprawność wzrokową poprawić można poprzez wykorzystanie metod kompensacyjnych, pomocy ułatwiających widzenie, pomocy rehabilitacyjnych oraz dostosowanie najbliższego środowiska.

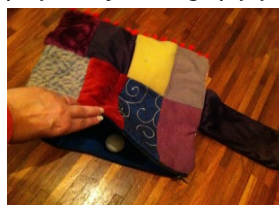
W każdym domu możemy wspierać rozwój widzenia i często to robimy, tyle tylko, że nie zdajemy sobie z tego sprawy. Bardzo dużą część umiejętności rozwojowych dzieci zdobywają poprzez uczestnictwo w codziennych czynnościach domowych. Jeżeli dobrze przeanalizujemy nasze „prace domowe” i ukierunkujemy współpracę dziecka, utworzy się nam imponująca lista umiejętności, które może nabyć nasze dziecko. Są wśród nich także umiejętności wzrokowe np.: segregowanie sztućców przy zmywaniu, sortowanie prania, porównywanie kształtów i wielkości naczyń podczas nakrywania do stołu itp. Już samo obserwowanie tych prac, wykonywanych przez innych członków rodziny, jest źródłem intensywnych doznań wzrokowych a aktywne w nich uczestnictwo mobilizuje oczy do jeszcze bardziej wytężonej pracy. Popularna „terapeutycznie” woda na przykład, to nie tylko kąpiele, ale obserwowanie jej, kiedy leci z kranu lub jak wiruje w pralce, pranie ręczne - dla rozwoju i stymulacji widzenia - fantastyczne (BARDZO POLECAM). Zapalajmy świeczki i pozwólmy dzieciom wpatrywać się w płomień. Podczas prac ogrodowych, opowiadajmy o przestrzeni, która nas otacza, o kolorach, o kształtach. Kiedy sprzątam, pokazujemy różnice, nawet te subtelne, zwracajmy uwagę dziecka na zachodzące zmiany („było brudne, jest czyste”). W każdej czynności wykonywanej w domu doszukamy się jakiejś możliwości terapeutycznej dla oczu. Pozwólmy więc dzieciom „być aktywnymi”.

Jeżeli chcemy zrobić dla dziecka coś więcej, nie trudnego. Pomysłów na proste stymulujące widzenie zabawki nie brakuje. Samodzielne ich wykonanie nie

generuje kosztów, wymaga jedynie chwili czasu i nieco pracy manualnej:

■ Gąsienica z podkolanówki (podkolanówkę - najlepiej w czarno - białe paski wypchaj watą, materiałem, ziarnem, folią lub czymś innym, zszyj na końcu a na drugim końcu przyszyj dwa guziczki - oczy i trochę wełny - grzywka. Reszta wg własnej inwencji).

■ Mobil z płyt CD (dwa patyczki złącz w krzyżak i na żyłkach przymocuj do niego płyty CD, zawieś pod sufitem).



■ Mata, książeczka, torebka (na stary kocik lub narzutkę ponaszywaj kawałki białego i czarnego materiału, może być w paski, kółka, ślimaki, szachownicę, może być też wersja w kolorach odbłaskowych).

■ Grzechotka (butelkę po napoju lub puszkę oklej czarno białymi lub kolorowymi paskami z folii samoprzylepnej, wsyp makaron, ryż, groch, piasek lub inne ziarna, mocno zakręć i zabezpiecz przed odkręcaniem).

■ Doskonałą i lubianą pomocą jest po prostu folia ratunkowa (błyszczący koc termiczny). Pomysłów na „samorobne” zabawki jest oczywiście wiele, zachęcam, aby wyteńczyć umysł i uruchomić wyobraźnię a produkcja zabawek na pewno i dla rodziców może stać się przyjemnością.

Pomoc terapeutyczne można także zakupić. Jeżeli wybieramy tę opcję, to dla dzieci z trudnościami w zakresie widzenia polecam:

■ zabawki mówiące lub wydające dźwięki - najlepiej niech te dźwięki będą jak najbardziej naturalne,

■ zabawki o wyraźnych, kontrastowych kolorach i emitujące światło,



■ zabawki o interesującej fakturze,
■ zabawki mobilne, zachęcające do przemieszczania się i poruszania.

Poza tym wszystkim, po prostu spędzajmy z dzieckiem czas, oglądajmy z nim książki, układajmy klocki, pozwólmy obserwować siebie, swoją twarz. Można powyglądać się przed lustrem, porysować lub pomalować razem. To wszystko już jest dużą korzyścią dla dziecka a także rodziców.

Polecam także książkę: Ewa Kurczak-Wawrowska „Zabawy na co dzień”

Iwona Bawół

Czekoladowe kosmetyki... ...czyli sposób na słodką pielęgnację ciała



Czekolada, oprócz walorów smakowych, posiada także właściwości pielęgnacyjne dla skóry. Wykorzystuje się ją w kosmetyce podczas zabiegów pielęgnacyjnych w salonach piękności, a także do produkcji różnego rodzaju kosmetyków. Dzięki aromatycznym preparatom o cennych właściwościach pielęgnacyjnych, codzienna troska o skórę stanie się prawdziwą przyjemnością. Gdy mija lato, każdemu potrzeba trochę pozytywnej energii. Kosmetyki na bazie czekolady to rewelacyjny pomysł nie tylko na poprawę wyglądu skóry po lecie, ale także na lepsze samopoczucie. Czekoladowe kosmetyki to prawdziwy hit w kosmetyce. Preparaty pielęgnacyjne z dodatkiem czekolady występują w różnych gamach zapachowych. Do kosmetyków bardzo często dodatkowo dodaje się cynamon, wanilię, olejek migdałowy, mleko czy orzechy pistacji. W połączeniu z czekoladą, powstają wyjątkowe preparaty o znieśławiającym zapachu i cennych właściwościach pielęgnacyjnych.

Czekoladowe kosmetyki

Kosmetyki na bazie czekolady to przede wszystkim preparaty modelujące sylwetkę oraz balsamy przeznaczone dla suchej skóry. W ofercie salonów kosmetycznych i ośrodków odnowy biologicznej znajdziemy zabiegi z wykorzystaniem czekolady kosmetycznej, takie jak: peeling ciała, masaż czekoladowy, kąpiel relaksacyjna i wiele innych. Z kolei w produktach do codziennej pielęgnacji ekstrakt z ciemnej czekolady znajdziemy w takich kosmetykach jak: cukrowe peelings do ciała, żele pod prysznic, mleczka do kąpieli, balsamy i maselka do ciała czy pomadki do ust.

Właściwości czekolady

Czekolada pozytywnie wpływa nie tylko na ciało, ale i umysł, gdyż jej fenomenalny zapach poprawia nastrój i dodaje energii. Dzięki fenyletyloaminom i endorfinom zawartym w czekoladzie, codzienna pielęgnacja stanie się prawdziwą przyjemnością. Co więcej czekolada dzięki właściwościom antyoksydacyjnym opóźnia procesy starzenia się skóry. Flawonoidy zawarte w kakaowcu blokują działanie wolnych rodników, przez co czekolada wykorzystywana bywa także do wygładzania drobnych zmarszczek. Stosowanie kosmetyków na bazie czekolady to skuteczny sposób na zachowanie młodej i pięknej skóry na bardzo długo.

Wyszczupianie i nawilżanie

Czekoladowe kosmetyki również bardzo dobrze nawilżają, dlatego też używanie produktów na bazie czekolady szczególnie poleca się osobom ze skórą suchą. Kakaowiec bowiem silnie nawilża oraz regeneruje, dlatego też stosowanie preparatów do ciała z czekoladą błyskawicznie uelastyczni skórę i zapewni jej odpowiedni stopień nawilżenia. W ziarnach kakaowca znajduje się również kofeina, która oczyszcza skórę z toksyn i dodatkowo działa wyszczuplająco. Żelazo, cynk, wapń oraz magnez z kolei przyspieszają krążenie krwi w organizmie, przez co wszelkiego rodzaju obrzęki na skórze zmniejszają się. Regularne stosowanie czekoladowych kosmetyków zapewni efekt jedwabistej gładkiej skóry, a wyjątkowy słodki zapach natychmiast wprawi w dobry nastrój i doda energii na długie jesienne czy zimowe wieczory. Naturalne składniki zawarte w czekoladzie poprawią wygląd skóry, pozostawiając ją miękką, gładką i pachnącą na długi czas.



Warto pamiętać również o tym, że zalety czekolady kryją się nie tylko w jej pielęgnacyjnych składnikach.

Włączając ciemną czekoladę do swojej diety, poprawisz nie tylko kondycję skóry, ale również całego organizmu od wewnątrz.

Opracowano na podstawie: www.wypazdrowia.pl

Czy wiecie, że...

- pierwszą bombonierkę z czekoladkami wyprodukowano dopiero w 1866 roku?
- w ciemnej czekoladzie znaleziono przeciwutleniacze, które pozytywnie wpływają na nasze ciśnienie tętnicze?
- w XVII wieku ziarna kakao były środkiem płatniczym w Hiszpanii, a niespełna 150 lat później powstała pierwsza fabryka czekolady w Stanach Zjednoczonych?

Polecamy



CAFE – GALERIA ZAPRASZA

NA KIERMASZ BIŻUTERII, OZDÓB ŚWIĄTECZNYCH
ORAZ AKCESORIÓW DO DOMU

(świeczniki, szkatułki, serwetniki, podkładki, tace itp.)

w piątek 12 grudnia 2014 r. w sali nr 5

W GODZINACH 10.00 - 11.15

dochód przeznaczony zostanie na wkład własny w programie Fundusze Norweskie

Adres redakcji: 80-371 Gdańsk, ul. Jagiellońska 11
tel. 58 342 01 33

o.rewelacja@gmail.com

Redaktor naczelna - Beata Stepnowska

Skład graficzny - Luiza Lipińska

Wydawca - OREW w Gdańsku