

O!REWelacja

Pozytywny Kwartalnik Rodzinny
nr 9/grudzień/2016

W numerze

Czy warto marzyć?

Apetyt na zdrowie

Co to jest żywienie dojelitowe

Czas na czytanie

...autorka ma wyjątkowe poczucie humoru i z tegoż powodu polecam tę książkę szczególnie w takiej porze roku, kiedy jesteśmy spragnieni radości.

Wielkie serca - realna pomoc

To naprawdę fantastyczne, radosne, ciepłe osoby, które obdarzone są wyczuciem wobec tak wymagających pacjentów, jak nasze dzieci.

Co zimą w teatrze piszczy

Razem z mamą, razem z tatą

zimowe drzewko

PEG (żywienie pozajelitowe) - doświadczenia rodziców

XX - lecie OREW w Gdańsku

Galeria OREW

Przysmaki "Cztery Pory Roku"

Kalendarium

Od redakcji

*„Kubusiu, jak się pisze MIŁOŚĆ?
Prosiaczku, tego się nie pisze!
To się czuje!”
A.Milne*

Czas świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku daje nam szansę na zwrócenie uwagi na rzeczy, których zwykle nie dostrzegamy. Żyjemy coraz szybciej nie zastanawiając się nad naszymi emocjami, marzeniami. Często nie dajemy sobie prawa do odpoczynku, chwili dla siebie. Pochłania nas szara codzienność, mnóstwo obowiązków, zadań do wykonania. Rutynowo wykonujemy to, co przynosi nam życie. Świąteczny czas może być okazją, aby zatrzymać się na moment i pomyśleć co tak naprawdę jest dla nas ważne. Może pomóc w tym zapoznanie się z tekstem napisanym przez panią Isię, mamę Tomka, która z perspektywy rodziców opisuje doświadczenia z hospicjum. Nie jest to tekst wbrew pozorom smutny lecz przeciwnie - dający nadzieję i wiarę, że w dramatycznych chwilach rodzina z dzieckiem z niepełnosprawnością może liczyć na pomoc pełną

*Drodzy Czytelnicy!
Niech zapach choinki
i świątecznych wypieków
sprawią, że te święta będą wyjątkowe.
Pełne ciepła, radości i miłości
a Nowy Rok niech przyniesie
spełnienie marzeń!*



wyczucia i empatii. Potwierdzenie znajduje tutaj opinia, że hospicjum to też życie. Petyn pozytywnych doświadczeń jest także tekst napisany przez rodziców Wandy traktujący o problemie odżywiania osób z niepełnosprawnością. Opisują oni proces dojrzewania do decyzji skorzystania z pomocy poradni żywieniowej oraz spektakularne efekty tej współpracy. W bieżącym numerze polecam także artykuł o marzeniach. Są one czymś, co motywuje do działania, przynosi radość i zadowolenie. To tylko wybrane tematy zawarte w zimowym numerze naszego pisma.

W ten magiczny, bożonarodzeniowy czas życzę Państwu poczuć to, co niewidoczne a co pozwala nam mimo przeciwności ciągle iść naprzód. Najlepsze rzeczy są w życiu za darmo...

B.S.



Ważne sprawy

Czy warto marzyć?

Czy marzenia są nam potrzebne? Jeśli tak, to do czego? Życie człowieka, który nie ma marzeń wydaje się puste, bezcelowe, jest pełne rutyny, powtarzalności, nie niesie żadnych pragnień i oczekiwań. Marzenia motywują nas do działania są źródłem radości i zadowolenia. Jednak posiadanie marzeń nie gwarantuje ich natychmiastowego spełnienia. Jeśli nie nadamy im konkretnej formy, nie określimy planu działania, czasu i przestrzeni to nic się nie zmieni. Przykładowo sprinter biegnący na 100 m wie dokładnie, gdzie jest meta, tenisista wie, ile setów musi wygrać, aby zwyciężyć w meczu. Człowiek, który nie sprecyzuje swojego celu nigdy go nie zdobędzie - bo nie będzie wiedział, gdzie on się znajduje. Cel pojawi się na chwilę w marzeniach i wkrótce zniknie. Jego życie potoczy się nieokreśloną, własną drogą. Jasne, że zdarzają się wyjątki - niektórzy trafią szóstkę w LOTTO. Zastanawiamy się często, jak to zrobić, aby osiągnąć wyznaczony cel, jak spełnić swoje marzenia, gdy dookoła tyle przeciwności i piętrzących się trudności. Stare przysłowie mówi: „raz na wozie, raz pod wozem”, ale nawet w trudnych sytuacjach coś nas będzie trzymać na dobrej drodze. Tym czymś są właśnie nasze marzenia. Czy zdarza nam się marzyć? O czym marzymy? Jak często?

Robert Kiyosaki kiedyś powiedział: „Człowiek potrafiący marzyć jest o wiele potężniejszy od człowieka, który ma ogromną wiedzę w danym temacie, jest świetnym specjalistą - ponieważ wiedza, nawet najgłębsza, jest ograniczona i przewidywalna, a marzenia są nieograniczone”. Marzenia to nasze myśli, a więc uważajmy na to o czym myślimy, ponieważ myślenie jest sprawcze i twórcze. Większość z nas pragnie szczęścia, ale nie potrafi samodzielnie go zdefiniować, zatem nie widzi tego, czego właściwie szuka, czego chce. Czy wszyscy z nas marzą tak samo? Odpowiedź jest jedna - nie. Inaczej marzy dziecko, nastolatek, staruszek na emeryturze, ale jeszcze inaczej marzą rodzice, a zwłaszcza rodzice niepełnosprawnych dzieci. Marzymy o wakacjach, dalekich podróżach, ciekawej pracy czy górze pieniędzy. A o czym marzą rodzice? O szczęśliwym dzieciństwie, o rozwoju dziecka, nauce, szkole a potem studiach i udanym związku. Marzą o wnukach i radosnej starości w gronie najbliższych. Wydawałoby się, że każdy może o tym marzyć, każdy może do tego dążyć. Jednak inne marzenia mają rodzice dzieci niepełnosprawnych. Oto Mama 11 - letniego Kamila z porażeniem mózgowym, który na co dzień porusza się na wózku i wymaga na co dzień opieki drugiej osoby. Ta mama jest z nim każdego dnia, zawozi do szkoły, gdzie spędza 4-5 godziny, następnie odbiera syna, jedzie z nim na basen, zajęcia dodatkowe czy rehabilitację. Potem powrót do domu i codzienne obowiązki, a gdzie czas dla siebie, jak złapać jeden oddech, czy znaleźć czas, by pomyśleć, aby móc pomarzyć? O czym marzy mama Kamila? O czym marzą rodzice niepełnosprawnych dzieci? Marzą o chwili dla siebie, o możliwości wyjścia do kina, na spacer, ale bez dziecka. Oderwać się na chwilę od tego wszystkiego co w domu, z czym borykają się na co dzień. Ich marzenia z punktu widzenia innych osób wydawać by się mogły zbyt banalne, zbyt łatwe, przecież są na wyciągnięcie ręki. Jednak to nie takie proste. Nie można przecież rzucić wszystkiego, zostawić dziecka i wyjść, aby spełniać swoje marzenia. Rodzice osób z niepełnosprawnością być może nigdy nie wyjdą z roli opiekuna odpowiedzialnego za całe życie

2 O!REWelacja



dziecka. Karmienie, ubieranie, dbanie o higienę, czuwanie w nocy to tylko niektóre z ich codziennych czynności. Czy w życiu pełnym obowiązków, obaw o zdrowie dziecka, problemów i ograniczeń znajdują czas i odwagę, by pomarzyć?

Potrzeby, możliwości i marzenia osób z niepełnosprawnością oraz ich rodzin są bardzo różne. Ale czy naprawdę są aż tak trudne do zrealizowania? Oczywiście, patrząc realnie, niektóre marzenia nigdy się nie spełnią. Co można zrobić, jak pokierować swoim życiem, aby spełnić choćby najprostsze marzenie?

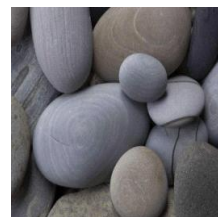
Na samym początku musimy jasno określić swój cel nawet, jeśli będzie to wyjście do restauracji czy wyjście do kina z koleżanką. Musimy wziąć pod uwagę wszystkie czynniki i wszystkie możliwości. Pamiętaj, że jedyne co Cię ogranicza to Twoja wyobraźnia. Jeżeli jesteś w stanie coś osiągnąć, to masz rację. Jedną z zasad jest pozytywne myślenie. Dobrze sprecyzowane cele. Określenie swoich możliwości. Zastanowienie się nad pozytywnymi i negatywnymi tego celu. Opisz dokładnie czynności, jakie musisz wykonać, aby osiągnąć cel - marzenie. Im drobniejsze kroki, tym lepszy efekt. Dla przykładu, jeżeli zostałeś zaproszony na imieniny do znajomych i wiesz, że musisz być punktualnie o 16, ponieważ osoba, która Cię zaprosiła nie lubi spóźnialskich. Plan działania będzie wyglądał tak: organizujesz opiekę dla dziecka (tutaj może to być ktoś z rodziny, a nawet ze szkoły, czy ktoś w charakterze opiekuna - wolontariusza), szykujesz wszystko co będzie niezbędne, gdy Ciebie nie będzie w domu, umawiasz się z opiekunem, że ma być 15 min wcześniej przed Twoim wyjściem, aby dokładnie wszystko wyjaśnić, jeśli jest to osoba, którą znasz, która zna Twoje dziecko, udzielanie informacji nie musi być już takie szczegółowe. Szykujesz się (toaleta, makijaż), ubierasz się i po przyjęciu opiekuna wyjaśniasz wszystko i prosisz o telefon w nagłych sytuacjach. Bierzesz głęboki oddech i wychodzisz. Pamiętaj o bardziej szczegółowym rozpisaniu sobie wszystkiego, dokładnym zaplanowaniu - będziesz wówczas spokojniejszy. Możesz użyć pytań: jak? gdzie? z kim? Rozpisz to, utóń w głowie, zaplanuj. Nie myśl negatywnie, nie analizuj, to często powoduje niepożądany stan emocjonalny, prowadzi do ograniczeń i rezygnacji. Inaczej, gdy nastawisz się pozytywnie, to myślenie będzie bardziej produktywnie, bardziej budujące. Myśląc o tym, co chcesz zrobić musisz zwrócić uwagę na emocje, jakie temu wszystkiemu towarzyszą. Czasami może się zdarzyć, że cel, jaki sobie postawiłeś jest sprzeczny z Twoim „ja”, co może powodować dyskomfort. Nasze marzenia a co za tym idzie nasze cele powinny nas uszczęśliwiać. Cel musi motywować Cię do jego realizacji, żeby go jednak osiągnąć, to TY musisz mieć wpływ na ten proces. Pomyśl sobie co czujesz, gdy dany cel uda się zdobyć, jakie będą Tobie towarzyszyć emocje. Podsumowując: „Wszystko można osiągnąć, gdy człowiek się uprze i wytrwale dąży do celu. Takie cuda zdarzają się codziennie” (A. Robbins). Życzę Państwu wytrwałości w dążeniu do realizacji swoich marzeń tych małych jak i tych wielkich.

Magda Mendyk

Kamienie zwykłe - niezwykle

„...możesz stworzyć coś pięknego nawet z kamieni napotkanych na swojej drodze”

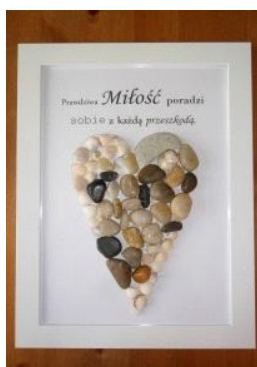
J.W. Goethe



16 listopada w Cafe - Galerii „Cztery Pory Roku” mogliśmy zobaczyć wystawę prac wykonanych z ... kamieni. Oryginalne i ciekawe dekoracje powstały w pracowni rękodziela artystycznego naszej Szkoły Przystosobającej do Pracy.

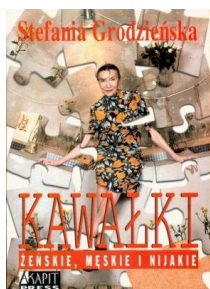
Drogi Czytelniku, jeżeli podobają ci się niebanalne dekoracje a nie chcesz wydać zbyt dużo pieniędzy - mamy dla ciebie idealne rozwiązanie. Wystarczy kilka kamieni, odrobinę chęci i wysiłku a za kilka chwil pojawią się piękne niebanalne dekoracje. Zgromadź odpowiednią liczbę materiałów i wykorzystaj pomysły przedstawione na zdjęciach.

Wiesława Śnioch



Czas na czytanie

Witam serdecznie stałych czytelników naszej gazetki i mam nadzieję, że Państwo czekacie na kolejny numer naszego pisma z niecierpliwością. Zachęcam Państwa do spędzania wolnego czasu na lekturze, indywidualnie, z dziećmi, a może z całą rodziną? Myślę, że wszystkim nam brakuje tych wspólnie spędzonych chwil i warto zmienić codzienność, zatrzymać się w pędzie i poświęcić chwilę bliskim lub sobie.



Przygotowałam dla Państwa coś specjalnego - proponuję spotkanie ze Stefanią Grodzieńską i jej felietonami. Stefania Nina Grodzieńska - Jurandot, pisarka, aktorka estradowa i teatralna, satyryczka. Polecam „Kawałki żeńskie, męskie i nijakie” Grodzieńskiej. Zbiór felietonów, humoresek i skeczy pisanych przez autorkę przez wiele lat. Męskie kawałki do

zbioru napisali: Władysław Kopaliński, Wojciech Mann,

Wojciech Młynarski. Lektura jest wyśmienita, wspaniale się bawiłam, autorka ma wyjątkowe poczucie humoru i z tegoż powodu polecam tę książkę szczególnie w takiej porze roku, kiedy jesteśmy spragnieni radości. Mam nadzieję, iż Państwo zachwycą się Grodzieńską.

Dla naszych najmłodszych polecam wyjątkową książkę, której autorka Małgorzata Stanuch jest mamą naszej pani psycholog. Małgorzata Stanuch Niezwykłe przypadki leśnej gromadki. Przekazane z humorem życiowe mądrości zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. Wiersze bawią i wzruszają, przenosząc w świat leśnych zwierząt. Lektura tej książki to wspaniała zabawa dla dzieci i dorosłych.



Grażyna Pliszka

Kalendarium

...czyli co w PSONI/OREW piszczają

■ Rozpoczęcie roku szkolnego

1 września 2016 roku z wielką radością powitaliśmy nowy rok szkolny 2016/2017. Tym razem dwoje pracowników wcieliło się w niesfornych uczniów, którzy wraz z publicznością zaśpiewali: *gdy idę do szkoły, to jestem wesoły* wspólnie wystukując rytm. Uroczystość przygotowywali nauczyciele nauczania domowego we współpracy z Zespołem Rewalidacyjno-Wychowawczym nr 2. Pani Dyrektor Grażyna Bejster gorąco przywitała wszystkich wychowanków Ośrodka oraz uczniów Szkoły, a w sposób szczególny i miły – wychowanków, którzy w tym roku szkolnym zaczynają z nami swoją przygodę edukacyjną. Powitała także wszystkich pracowników obu placówek – także nowych oraz wszystkich obecnych rodziców i gości.

■ Film z okazji XX-lecia OREW

16 września 2016 roku odbył się przedpremierowy pokaz filmu pt. „OREW to my”. Wydarzenie zostało zorganizowane z okazji XX-lecia OREW. Na seansie mieliśmy okazję zobaczyć ciekawe wydarzenia z życia placówki.

■ Święto plonów i impreza charytatywna

17 września 2016 roku w Sopocie odbyła się impreza charytatywna „Święto Plonów z Wikingiem Wilhelmem”, która przeniosła wszystkich uczestników w czasy średniowiecza. Zebrane pieniądze zostały przeznaczone na rozwój OWIWR.

■ XX-lecie OREW – Adventure Park

17 września 2016 roku – W ramach obchodów XX-lecia OREW w Adventure Park KOLIBKI w Gdyni spotkali się wychowankowie OREW, rodzice, absolwenci, pracownicy – obecni i byli – aby powspominać, spędzić aktywnie razem czas. Grupa śmiałków odważnie stawiała czoło przeszkodom czekającym na nich w lesie. Dzięki współpracy i wzajemnej pomocy wszystkim udało się wrócić w samą porę na ognisko i poczęstunek. Dziękujemy serdecznie wszystkim przybyłym. Była to wspaniała okazja dla integracji, zabawy, wspomnień i wzruszeń.

■ Klub rodzica

26 września 2016 roku o godzinie 9:30, odbyło się pierwsze w tym roku szkolnym spotkanie w klubie rodzica. Było ono dla rodziców okazją do wyrażenia własnych spostrzeżeń odnośnie funkcjonowania czy wychowania swoich dzieci.

■ Zmiana nazwy Stowarzyszenia

29 września 2016 roku weszła w życie zmiana nazwy naszego Stowarzyszenia. Nowa nazwa – Polskie Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną – jest bliższa współczesnym poglądom oraz zgodna z najnowszymi trendami w nauce i z aktami prawa. Nowa nazwa pozytywnie wpłynie na rozwój Stowarzyszenia oraz przyczyni się do większego zaangażowania w realizację naszej misji, którą jest: *dbanie o godność, szczęście i jakość życia osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie, – wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.*

4 O'REWelacja



Apetyt na zdrowie



CO TO JEST ŻYWIENIE POZAJELITOWE

Na łamach kwartalnika O!REWelacja od jakiegoś czasu prezentowany był cykl opracowań dotyczących znaczenia witamin, minerałów i wody w organizmie oraz diet, które warto stosować, aby nasz organizm mógł prawidłowo funkcjonować.

W tym numerze zajmiemy się problematyką związaną z odżywianiem dojelitowym. Odżywianie może być doustne, pozajelitowe i dojelitowe. Bywa też żywienie mieszane. Formy żywienia zależą od kondycji chorego oraz celu tego typu odżywiania. Gdy okresowo pacjent nie może być odżywiany doustnie pozostaje droga pozajelitowa a na dłuższy czas dojelitowa. Warto poznać żywienie dożyłkowe.

Do tego typu żywienia pacjent jest kwalifikowany przez lekarza z Poradni Żywieniowej. Gastrostomia, PEG (Przezkórna Endoskopowa Gastrostomia) jest sztucznym dostępem do żołądka. Gastrostomia polega na umieszczeniu drenu w niewielkim nacięciu brzucha pacjenta, który ma trudności z przyjmowaniem pokarmów w naturalny sposób. Dzięki tej formie leczenia pacjent może być odżywiany:

- miksem domowego posiłku o odpowiedniej konsystencji,
- specjalną dietą przemysłową
- interwencyjnie może mieć tylko podawane płyny oraz leki.

Żywienie dojelitowe najczęściej stosowane jest w:

- schorzeniach neurologicznych takich jak: mózgowie porażenie dziecięce, stan po udarze mózgu, stwardnienie rozsiane, stan po urazie OUN, guzy mózgu,
- choroby nowotworowe górnego odcinka przewodu pokarmowego,
- nowotwory klatki piersiowej,
- zaburzenia jedzenia spowodowane chemio i radioterapią,
- poparzenia przewodu pokarmowego,
- wyniszczenie organizmu.

Przed wprowadzeniem leczenia żywieniowego rodzina albo sam pacjent są przeszkoleni w obsłudze PEG-a przez personel medyczny. Poradnia zapewnia także dietę przemysłową oraz sprzęt. Pacjent jest systematycznie ważony oraz ma wykonywane badania kontrolne.

Ta forma żywienia pozwala nawet przy przejściowych trudnościach z połykaniem dostarczyć zaordynowane leki oraz płyny. Trzeba znać zasady, które obowiązują przy podawaniu leków, zawsze warto poradzić się lekarza lub pielęgniarki.

Warto poznać ta metodę odżywiania, która staje się powszechnie stosowaną w w/w przypadkach.

Zofia Wolniak



Kalendarium

...czyli co w PSONI/OREW piszczało

■ Akcja „Kup Pan Szczotkę”

30 września zakończyła się akcja „Kup Pan Szczotkę” organizowana przez uczniów oddziału nr 2 NSPdP, pod patronatem Fundacji Pomocy Humanitarnej „Redemptoris Missio” z Poznania. Wsparcie inicjatywy przeszło nasze najśmielsze oczekiwania. Przez trzy tygodnie zebraliśmy blisko 130 sztuk past i szczoteczek do zębów, które fundacja przekaże dzieciom z krajów misyjnych. Podziękowania kierujemy do wychowanków OREW oraz uczniów NSPdP i ich rodziców, uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy a także pracowników naszego Stowarzyszenia, którzy włączyli się do akcji.

■ Koncert charytatywny: Tomasz Stańko i zespół Krok

8 października 2016 roku odbył się koncert charytatywny zorganizowany przez PSONI z udziałem takich gwiazd jak Tomasz Stańko i zespół Krok. Zebrane pieniądze zostały przeznaczone na rzecz poprawy jakości życia najmłodszych podopiecznych OWLiWR.

■ Dzień Edukacji Narodowej i zakończenie obchodów XX – lecia istnienia OREW

14 października 2016 roku odbyła się uroczystość Dnia Edukacji Narodowej oraz podsumowanie obchodów XX – lecia istnienia Ośrodka Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego. Nasze spotkanie zaszczyliło wielu znakomych gości. Byli to: Rzecznik Praw Dziecka pan Marek Michalak, Wiceprezydent Miasta Gdańska pan Piotr Kowalczyk, Pełnomocnik Prezydenta Miasta Gdańska ds. Osób Niepełnosprawnych pani Ewa Kamińska, przewodnicząca Zarządu gdańskiego Koła PSONI pani Katarzyna Świeczkowska. Zaproszenie przyjęli także byli dyrektorzy OREW: pani Halina Szymańska, pani Grażyna Kalinowska oraz pani Joanna Popek. W uroczystości wzięli udział wychowankowie OREW, uczniowie NSPdP, rodzice naszych podopiecznych, kierownicy placówek i pracownicy PSONI oraz dyrekcja i pracownicy OREW i NSPdP. W czasie uroczystości posumowano obchody XX – lecia OREW. Pan Marek Michalak otrzymał od Zarządu Stowarzyszenia nagrodę Dignitas jako podziękowanie za niezwykle zaangażowanie w walkę o prawa i godność dzieci z niepełnosprawnością lub chorych oraz ich rodzin. Zarząd gdańskiego Koła PSONI oraz OREW otrzymali z rąk Rzecznika Praw Dziecka Odznakę Honorową za Zasługi dla Ochrony Praw Dziecka – honorowe wyróżnienie za szczególne osiągnięcia w dziedzinie ochrony praw dziecka. Na zakończenie wszyscy goście zostali zaproszeni do kawiarni, gdzie uczniowie Niepublicznej Szkoły Przystosobającej do Pracy częstowali samodzielnie przygotowaną kawą oraz ciastem, będącym upominkiem od rodziców wychowanków. W kawiarence zabrzmiała muzyka na żywo w wykonaniu uczniów Europejskiego Centrum Edukacji Kulturalnej Osób Niepełnosprawnych.



Wielkie serca - realna pomoc. O potrzebie hospicjum domowego

Każdy dzień zaczyna się tak samo: pobudka o świcie, szybkie karmienie Tomka, dziesiątki przeszkód po drodze, wybieganie z wózkem z domu, pogoń do OREW i do pracy. Zawsze brakuje czasu. Znamy to wszyscy. Najgorszy scenariusz to niespodziewana choroba dziecka. Najpierw starania, żeby znalazło się miejsce w przychodni, potem uciążliwe wyczekiwanie i ostatecznie informacja, że to już zaawansowana infekcja i czeka nas długie leczenie. Dobrze, jeśli unikniemy szpitala. Do kwietnia tego roku w sytuacji choroby nasza rodzina czuła się bezradna. Mamy cudownego lekarza rodzinnego, ale takiego, któremu problemy osób niepełnosprawnych są dość odległe. Lekarza przeciążonego (bo jest lekarzem rzetelnym i niesamowicie empatycznym, a pacjenci szturmują jego gabinet, jak żaden inny), który od początku bardzo starał się pomóc, lecz często było to leczenie w ciemno. W momencie osiągnięcia pełnoletności przez naszego syna musieliśmy się pożegnać z pediatrą, więc lekarz rodzinny znał Tomka krótko, a że liczba pacjentów w rejonie jest ogromna, mogliśmy zapomnieć o wizytach domowych. Po prostu życie.

Jak wielu z nas - rodzicom dzieci niepełnosprawnych - brakuje kompleksowej opieki medycznej i fachowców, którzy są z dzieckiem przez wiele lat, aż do późnej dorosłości i bardzo dobrze znają historię życia oraz wszystkich problemów. Z niektórymi specjalistami widujemy się tak rzadko, że fikcją można nazwać tzw. kontakt i opiekę. Przekonałam się, że czasami to przypadek decyduje, jak potoczą się losy naszych dzieci...

Zaraz po 18 urodzinach Tomka próbowałam odnaleźć dobrego specjalistę - pneumonologa. Tomasz miał coraz większe trudności oddechowe i nie byliśmy z mężem pewni, czy wspomaganie oddechu oraz codzienna pielęgnacja są wystarczające. Przypadek (a może przeznaczenie?) pokierowało mnie do najbliższej przychodni. Byłam zła, że jak zwykle są to działania „w ciemno” i właściwie jesteśmy zdani sami na siebie. Wielomiesięczne oczekiwanie i obawa, czy trafimy na właściwego lekarza zakończyły się jednak happy endem. Nowa pani doktor okazała się niezwykle człowiekiem. Uruchomiła własne kontakty, udostępniła telefon komórkowy i obiecała pomoc najlepszą, jaką tylko będzie w stanie zapewnić Dzielnemu Pacjentowi (to o Tomku). Wiele zawdzięczamy tej jednej, cudownej osobie.

Już po tygodniu zadzwoniła do nas pani doktor z namiarami na hospicjum, które, jeśli tylko zechcemy, może objąć opieką naszego syna. To brzmiało niewiarygodnie, ponieważ kilka miesięcy wcześniej obdzwoniłam gdańskie i sopockie hospicja, ale żadne nie dało szansy na miejsce dla pełnoletniego, nieonkologicznego pacjenta.

Najwyraźniej wtedy to nie był jeszcze nasz czas. Byliśmy przeszczeniwi i niezwykle wdzięczni, ponieważ zaraz po

Wielkanocy przyjechała do nas pani doktor z gdyńskiego hospicjum - Stowarzyszenia Hospicjum im. św. Wawrzyńca. Doktor Kasia zapoznała nas z zasadami, jakie dotyczą podopiecznych hospicjum domowego. Dowiedzieliśmy się, że Tomek może otrzymać wsparcie, ponieważ uszkodzenia OUN powstały we wczesnym dzieciństwie i nie ma przeszkód w korzystaniu z pomocy lekarzy oraz pielęgniarek hospicjum. Od tego czasu regularnie, dwa razy w tygodniu, odwiedzają nas panie pielęgniarki. Wśród nich jest pani Ania - nasza niezastąpiona pielęgniarka prowadząca. Dwa razy w miesiącu do domu przyjeżdża również lekarz prowadzący - doktor Ania. Wprawdzie pierwsze tygodnie pod opieką Hospicjum im. św. Wawrzyńca w Gdyni polegały na wizytach wielu osób z personelu hospicjum, ale konieczne było, by każda pielęgniarka oraz lekarz, którzy sprawują opiekę nad chorymi w domu, dobrze poznali Tomka. Od początku pracownicy hospicjum rozpoznawali nasze najpilniejsze potrzeby. Dzięki wsparciu hospicjum otrzymaliśmy koncentrator tlenu i ssak, których zapewne nie moglibyśmy sami kupić. Korzystamy z wypożyczonego sprzętu tak długo, jak będzie Tomkowi potrzebny oraz mamy pewność, że gdy pojawią się nowe problemy, będziemy mogli liczyć na pomoc w pozyskaniu niezbędnych przyrządów.

To bardzo ważne, że po siedmiu miesiącach spędzonych wspólnie, wszyscy dobrze się poznaliśmy. Lekarze i pielęgniarki mieli okazję obserwować Tomasza i podczas chorób, i w najlepszej formie, co obecnie pomaga bardzo wcześnie diagnozować wszelkie niepokojące zmiany oraz każdy symptom, który odbiega od „życiowej normy” naszego syna. Wiemy, jak różne są nasze dzieci. To, co alarmujące u zdrowych i pełnosprawnych osób, w przypadku naszych córek i synów może być stanem przewlekłym, do którego organizm już przywykł. Bywa też przeciwnie: drobna infekcja niegroźna dla innych, naszym dzieciom może poważnie zaszkodzić. Lekarze i pielęgniarki hospicjum to wiedzą. Traktują każdego podopiecznego indywidualnie i z czułością. Częste wizyty pozwalają wychwycić każdy niepokojący sygnał. Nasi „opiekunowie” mają też swoje sprawdzone sposoby leczenia dzieci przewlekle lub terminalnie chorych. Uczą nas - rodziców, wspierają i otaczają podobną opieką, jak małych pacjentów. Oboje z mężem zdobyliśmy mnóstwo praktycznej wiedzy, dotyczącej pielęgnacji Tomka. Panie pielęgniarki przynoszą nowinki o najskuteczniejszych lekach i sposobach terapii (np. odleżyn). Podczas każdej wizyty dziecko jest dokładnie badane, a nawet, gdy jest taka potrzeba, panie pobierają materiał do badań laboratoryjnych. Nie musimy już męczyć Tomka wyprawami o świcie do przychodni oraz przesiadywaniem godzinami w kolejkach. Skierowania na badania oraz recepty na potrzebne leki czy materiały pielęgnacyjne wypisuje nasz hospicyjny lekarz. Nie trzeba chyba nikogo przekonywać, jak wielką pomocą i dla dziecka, i dla rodziców jest taki system opieki.

Wraz z upływem czasu, pomoc pracowników hospicjum staje się coraz cenniejsza. To nasza doktor Ania pokierowała nami, gdy zdecydowaliśmy się na założenie Tomkowi zgłębnika i żywienie dożołądkowe przez PEG. Po zabiegu lekarz i pielęgniarki hospicyjne czuwały nad nami i doradzały w kwestii pielęgnacji oraz żywienia. Gdy tylko coś się dzieje, tak jak inni podopieczni, możemy o każdej porze dnia i nocy poprosić o pomoc. Nasi lekarze i pielęgniarki są niezawodni, ale co chyba najważniejsze, zyskali akceptację naszego dziecka. Tomek rozpoznaje wszystkich i dobrze się czuje w ich towarzystwie. W warunkach domowych bardzo chętnie poddaje się wszystkim niezbędnym czynnościom medycznym. Być może odczuwa także nasze zaufanie wobec pracowników hospicjum? To naprawdę fantastyczne, radosne, ciepłe osoby, które obdarzone są wycuciem wobec tak wymagających pacjentów, jak nasze dzieci.

Dobrze jest żyć z pewnością, że blisko jest ktoś, na kogo można liczyć. Przed nami, mam nadzieję, długi czas współpracy, której celem jest zdrowie i komfort życia naszego syna. Wiem też, że gdy przyjdzie ten najtrudniejszy dla rodziców czas, będą przy nas fachowcy, osoby życzliwe i doświadczone, z którymi zdążyliśmy się już zaprzyjaźnić. Jesteśmy wdzięczni i szczęśliwi, ponieważ obecność hospicjum w naszym życiu przyniosła wiele spokoju i radości. Każdemu, kto ma wątpliwość, czy warto korzystać z takiej formy wsparcia, gorąco polecamy niezwykłych lekarzy i pielęgniarki, którzy naprawdę czują powołanie do tej pracy.

Adres naszego hospicjum: Stowarzyszenie Hospicjum im. św. Wawrzyńca, ul. Dickmana 6, 81-109 Gdynia, e-mail: hospicjum.gdynia@wp.pl, www.hospicjum.gdynia.pl, tel. 58 665 66 55.

Isia Woźniak - Lipińska
mama 19-letniego Tomka

Kalendarium

...czyli co w PSONI/OREW piszczało

■ Szkolenie z zakresu obsługi, doboru i właściwej eksploatacji podnośników LeviCare

20 października odbyło się szkolenie wszystkich pracowników OREW i NSPdP z zakresu: obsługi podnośników dla osób niepełnosprawnych, doboru odpowiednich siedzisk i akcesoriów, wygodnego ich zakładania, właściwej eksploatacji i konserwacji sprzętu. Spotkanie miało charakter edukacyjny, a także praktyczny z możliwością wymiany doświadczeń.

■ Klub rodzica

24 października 2016 roku odbyło się spotkanie w klubie rodzica. Klub Rodzica to czas, który Rodzice naszych Wychowanków poświęcają samym sobie i próbują dyskutować na ważne dla nich tematy.

■ Cafe – Galerii „Cztery Pory Roku” w stylu Halloween

26 października 2016 roku uczniowie oddziału edukacyjno-terapeutycznego nr 3 wraz z terapeutami zorganizowali „kawiarenkę” w stylu „HALLOWEEN”. Było trochę strasznie, trochę śmiesznie, jak zwykle potwornie smacznie i na pewno inaczej niż zwykle.

■ Akcja zbieramy makulaturę

26 października 2016 roku dobiegła końca akcja „ZBIERAMY MAKULATURĘ” zorganizowana przez oddział edukacyjno-terapeutyczny nr 3 NSPdP. Uczniowie z dumą pragną poinformować, że udało się zebrać aż 160 kg makulatury. Serdecznie dziękujemy wszystkim którzy zaangażowali się w nasz projekt tj. uczniom, wychowankom, uczestnikom oraz ich rodzinom, a także pracownikom takich placówek naszego Stowarzyszenia jak: OREW, NSPdP, BIZON, Orkiestra Vita Activa i ECEKON oraz WTZ. W szczególności jednak pragniemy podziękować wszystkim uczniom NSPdP, którzy dzielnie i nieprzerwanie dokonują profesjonalnego pozyskiwania makulatury w trakcie zajęć biurowych, gdzie samodzielnie obsługują niszczarki.

■ Akcja „PŁOT”

8 listopada 2016 roku miała miejsce akcja społeczna mająca na celu wspólne pomalowanie płotu okalającego budynek Warsztatu Terapii Zajęciowej przy ul. Tysiąclecia 13 A w Gdańsku. To wydarzenie miało podwójny wydźwięk: społeczny i zawodowy. Było to spotkanie i integracja. Zabawa i pomoc. I to pomoc istotna, gdyż część płotu stanowi ogrodzenie Parku Tysiąclecia.

■ Narodowe Święto Niepodległości 2016

9 listopada 2016 roku uczniowie Niepublicznej Szkoły Przesposabiającej do Pracy oraz wychowankowie Ośrodka Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego spotkali się, aby wspólnie przeżywać coroczne obchody Narodowego Święta Niepodległości. Tegoroczny motyw przewodni nawiązywał do żołnierskich i harcerskich spotkań przy ognisku. W zorganizowanym konkursie plastycznym „Moja Ojczyzna na mapie”. Wyróżnienia zdobyli wychowankowie OREW z zespołów rewalidacyjnych numer 6 i 1, a nagrodę główną otrzymał zespół rewalidacyjny numer 2.

■ „Kamienie zwykłe – niezwykłe”

16 listopada 2016 roku w Cafe – Galerii „Cztery Pory Roku” mieliśmy możliwość zobaczyć wystawę prac wykonanych z ... kamieni. Oryginalne i ciekawe prace powstały w pracowni rękodzieła artystycznego naszej Szkoły.

■ Klub rodzica

28 listopada o godzinie 9:30, odbyło się kolejne spotkanie w Klubie Rodzica.

Co zimą w teatrze piszczy

Koniec roku kalendarzowego to w teatrze okres dość intensywny. Grudzień to już niemal pełnia sezonu teatralnego i w tym czasie trójmiejskie sceny proponują swoim widzom wiele nowych propozycji. Warto się z nimi zapoznać, warto jednak zwrócić uwagę na przedstawienia, które są już w repertuarze od jakiegoś czasu. Tym bardziej, że trójmiejskie teatry zapoczątkowały obecny sezon kilkoma naprawdę ciekawymi projektami.

Teatr Wybrzeże w Gdańsku, główna, najbardziej znana i oblegana trójmiejska scena kończy rok 2016 przedstawieniem *Wiśniowy sad* w reżyserii jednej z najlepszych twórczyń polskiego teatru, czyli Anny Augustynowicz. Teatralna adaptacja słynnej sztuki Antona Czechowa uświetni obchody siedemdziesięciolecia gdańskiej sceny przy Targu Węglowym. Do Wybrzeża warto również udać się na spektakl Eweliny Marciniak *Mapa i terytorium*, który jest z kolei adaptacją głośniejszej powieści francuskiego pisarza Michela Houellebecqua. Przedstawienie miało premierę w październiku i było jednym z najbardziej oczekiwanych w Polsce w tym sezonie. Wszyscy ci, którzy chcą doświadczyć teatru oryginalnego formalnie, znakomicie zagranego i skłaniającego do dyskusji - powinni udać się obowiązkowo na przedstawienie Marciniak.

Gdańsk to również Teatr Miniatura, scena kojarzona zazwyczaj z przedstawieniami dla dzieci, co nie do końca jest prawdą. W obecnym sezonie teatr pokazał już aż trzy spektakle. Jeden dla widzów dorosłych, jest nim przedstawienie *Boże mój!* w reżyserii Marka Branda, które łączy komedię i dramat, a opowiada o spotkaniu lekarki, matki autystycznego chłopca z... samym Bogiem. Warto



zwrócić uwagę na ten spektakl, lekki w formie, bardzo mądry, zabawny, a jednocześnie przejmujący. Dla młodzieży i dorosłych Miniatura proponuje znakomite *Taśmy gdańskie* Wojtka Zrałka-Kossakowskiego. Spektakl opowiada o trudnych czasach powojennego Gdańska, które to przedstawione są tu z dziecięcej perspektywy. Na koniec premierowane ostatnio *Magiczne święta Malwiny*, przedstawienie według konceptu Agnieszki Kochanowskiej. Ciepła, świąteczna opowieść dla dzieci, ale i starszych widzów. Zabawna i piękna w formie, mocno też rozśpiewana.

Wizyty w teatrze kojarzymy zazwyczaj ze sporym wydatkiem. Niestety, to prawda. Bilety do Teatru Wybrzeże czy Teatru Miejskiego w Gdyni kosztują około pięćdziesięciu złotych. Teatr Muzyczny, w którym zobaczyć możemy między innymi olśniewające wizualnie widowisko *Notre Dame de Paris*, to już wydatek ponad stu złotych. Ale już bilet do Miniatury kupimy w cenie biletu kinowego. Polecam zapoznać się z repertuarem scen niezależnych, Teatru Gdynia Główna czy Teatru w Blokowisku na gdańskiej Zaspie. Tam bilety kosztują dużo mniej, a przedstawienia, choć skromniejsze, prezentują również wysoką jakość. Warto zwrócić też uwagę na scenę Klubu Żak w Gdańsku. Raz w miesiącu w cyklu „Pc Drama” odbywają się tam inscenizowane czytania dramatu współczesnego. Wykonują je najlepsi aktorzy i twórcy scen trójmiejskich i polskich, występowali tu między innymi Jacek Poniedziałek, Andrzej Chyra czy Maja Ostaszewska.

Anna Jazgarska



Warto wiedzieć

*"Miłość i służba nadaje sens naszemu życiu i czyni je pięknym,
ponieważ wiemy, czemu i komu je poświęcamy"*
Ks. Tadeusz Bronakowski

XX - lecie istnienia Ośrodka Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego w Gdańsku

Dwadzieścia lat funkcjonowania Ośrodka Rehabilitacyjno - Edukacyjno - Wychowawczego w Gdańsku to długa i trudna wędrówka. Kierunek tej wędrówki wyznaczali zawsze wychowankowie i ich potrzeby, dzieci, a potem młodzież niepełnosprawna intelektualnie - ich prawa i obowiązki, takie same jak dzieci sprawnych. Warto podkreślić, że nasz gdański OREW i wiele tego typu podobnych placówek w Polsce funkcjonuje dzięki determinacji, ogromnej pracy i zaangażowaniu rodziców dzieci niepełnosprawnych.

Wiele lat temu również w Gdańsku grupa rodziców zrzeszonych w Polskim Stowarzyszeniu na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym zainicjowała zorganizowanie miejsca pobytu dla swoich dzieci. Miejsca z właściwą i dostosowaną dla nich edukacją, z rehabilitacją, zajęciami terapeutycznymi, aby ich dzieci mogły rozwijać swoje umiejętności i zdolności, pokonywać bariery i trudności, mieć przyjaciół, realizować swoje pasje, czuć się dobrze i bezpiecznie, decydować o sobie i spełniać marzenia.

Przez te wszystkie lata wiele osób starało się i ciężko pracowało, aby OREW rozwijał się i dawał uśmiech dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej. Zajrzyjmy razem do kart kalendarza.

Kalendarium najważniejszych wydarzeń w historii OREW-u:

12 grudnia 1995 - Uchwała Nr 9 Zarządu Głównego PSOUU w sprawie powołania Ośrodka Rehabilitacyjno - Wychowawczego w Gdańsku, podpisana przez Panią Prezes Krystynę Mrugałką.

1 lipca 1996 - decyzja o wpisaniu do rejestru zakładów opieki zdrowotnej prowadzonego przez Wojewodę Gdańskiego w księdze rejestrowej pod nr 148 jako Ośrodek Rehabilitacyjno - Wychowawczy (OR-W); Ośrodek mieści się w budynku przy ul. Tysiąclecia 13 A, ma powierzchnię 270 m², 9 pomieszczeń dydaktycznych, 9 osób personelu (w tym 5 oligofrenopedagogów, 1 psycholog, 1 logopeda i 2 terapeutów zajęciowych) oraz na początek 8 wychowanków;

30 sierpnia 1996 - zaświadczenie o wpisaniu do ewidencji placówek niepublicznych Kuratora Oświaty pod nr 150; Ośrodek Rehabilitacyjno - Wychowawczy według ówczesnych przepisów jest typem placówki opiekuńczo - wychowawczej. Ośrodek organizuje pani Halina Szymańska, która jest jego pierwszym dyrektorem (zgodnie z uchwałą Zarządu Koła od dnia 01.01.1996r.). W roku szkolnym 1996-1997 i kolejnym jest już 20 wychowanków. Początkowo Ośrodek mieści się w jednym budynku z Ośrodkiem Wczesnej Interwencji przy ul. Tysiąclecia 13 a;

1998 rok - kierownikiem OR-W zostaje pani Joanna Popek, dyrektorem placówki w dalszym ciągu jest pani Halina Szymańska;

1999 rok - dyrektorem Ośrodka zostaje pani Grażyna Kalinowska. Placówka systematycznie rozwija się, na liście jest już 35 wychowanków, którymi zajmuje się 30 pracowników;

2000 rok - pojawiają się pierwsze dowozy (odpłatne) organizowane przez ZTM w Gdańsku, z których korzysta kilkoro wychowanków;

2001 rok - Ośrodek przekształca się w Ośrodek Rehabilitacyjno - Edukacyjno - Wychowawczy, w placówce gości ówczesny minister Edukacji Narodowej Edmund Wittbrodt;

4 września 2002 - otwarcie nowej siedziby OREW przy ul. Uczniowskiej 22, przy udziale wielu znakomitych gości, którą podczas uroczystości poświęcił abp. Tadeusz Gościowski. Placówka zajmuje już 480 m², do której uczęszcza 56 wychowanków, zatrudnia 48 pracowników;

20 grudnia 2002 - pierwsze spotkanie w placówce z okazji Świąt Bożego Narodzenia z udziałem ks. Witolda Strykowski, który odegrał znaczącą rolę w historii wychowanków i ich rodziców;

8 czerwca 2003 - po raz pierwszy 35-ro wychowanków przystąpiło do sakramentu Pierwszej Komunii Świętej w parafii p.w. Św. Anny i Joachima w Letniewie;

lipiec 2003 - pierwsze półkonie

1 lutego 2004 - funkcję dyrektora OREW zaczęła pełnić Grażyna Bejster;

czerwiec 2004 - pierwsi nauczyciele - terapeuci którzy uzyskali stopień nauczyciela kontraktowego;

9 września 2004 - Pomorska Spółka Gazownictwa w osobie Ryszarda Orłowskiego przekazała kluczyki do nowego dziewięciosobowego WW- busa, napędzanego na gaz ziemny, na ręce Prezydenta Pawła Adamowicza, który ten dar przekazał na potrzeby dowożenia wychowanków OREW. Kluczyki odebrała pani Przewodnicząca Zarządu PSOUU Magdalena Skiba.

24 czerwca 2005 - zakończenie roku szkolnego, podczas którego zegnaliśmy pierwszego absolwenta p. Grzegorza Marcina Michalcza;

18 września 2006 - uroczystość z okazji X -lecia funkcjonowania OREW, podczas którego miało miejsce pierwsze uroczyste wręczenie dowodu osobistego przez Prezydenta Pawła Adamowicza wychowance placówki Iwonie Gołębiowskiej. Z okazji jubileuszu medale Prezydenta Miasta Gdańska otrzymały Halina Szymańska, Grażyna Kalinowska i Grażyna Bejster;

14 października 2006 - pierwsze uroczyste pasowanie i ślubowanie na wychowanka OREW;

wrzesień - grudzień 2008 - (ciekawostka) pracownik OREW Józef Seget o pseudonimie „Ziutini” brał udział w telewizyjnym show „Mam talent”, podczas którego doszedł do półfinału;

2008 rok - jako pierwsza placówka PSOUU zatrudniamy 3 osoby niepełnosprawne;

18 maja 2009 - pierwsza uroczystość bierzmowania: dyrekcja i pracownicy OREW zorganizowali przy współpracy proboszcza letniewskiej parafii pw. Św. Anny i Joachima ks. kanonika Witolda Strykowskiemu uroczystość bierzmowania dla uczniów Ośrodka, uczestników placówek PSOUU - m.in. WTZ i ŚDS oraz innych niepełnosprawnych uczniów ze szkół specjalnych z Gdańska (razem 32 osoby);

sierpień 2009 - przeprowadzka Ośrodka do budynku przy ul. Jagiellońskiej 11, (powierzchnia 606 m², liczba wychowanków 67, liczba pracowników 58);

wrzesień 2009 - OREW bierze udział w 3 letnim eksperymencie pedagogicznym: „Edukacja z widokiem na przyszłość - nowy model specjalnego kształcenia ponadgimnazjalnego i ustawicznego osób niepełnosprawnych - 3 ścieżki edukacyjne”;

12 października 2009 - pierwsze uroczyste ślubowanie nauczycieli mianowanych;

maj 2010 - od tego roku wszyscy wychowankowie OREW są dowożeni przez Miasto, powoli pojawiają się opiekunowie w transporcie;

rok szkolny 2011/2012 to rok jubileuszu XV - lecia istnienia OREW;

1 września 2011 - powstaje jeszcze w ramach OREW pierwszy oddział kształcenia na poziomie przysposobienia do pracy;

kwiecień 2012 - Zorganizowaliśmy I Festiwal Małych Form Teatralnych pt. „Dookoła świata”, w którym udział wzięły trzy zespoły teatralne.

20 - 21 września 2012- w ramach podsumowania XV -lecia funkcjonowania OREW odbyła się Ogólnopolska Konferencja Szkoleniowa pt. ” W dążeniu do samodzielności społecznej- współczesne kierunki i tendencje w edukacji i rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi-od teorii do praktyki”;

październik 2012 - inauguracja funkcjonowania Kawiarenki „CAFE GALERIA „Cztery Pory Roku”;

14 października 2013 - wręczenie pierwszego aktu nadania stopnia nauczyciela dyplomowanego;

wrzesień 2014 - powołanie Niepublicznej Szkoły Przesposabiającej do Pracy w Gdańsku;

6 marca - 27 czerwca 2015 - uczniowie Niepublicznej Szkoły Przesposabiającej do Pracy realizowali zajęcia w ramach pilotażu projektu edukacyjnego pt. „Edukacja z widokiem na przyszłość”;

13 kwietnia 2016 - III Festiwal Małych Form Teatralnych pt. „Żywe obrazy”, który po raz pierwszy odbył się w klubie Żak. Udział wzięło 6 zespołów teatralnych. Impreza zapoczątkowała obchody jubileuszu 20-lecia istnienia OREW;

21 kwietnia 2016 - uroczyste otwarcie Ośrodka Wczesnej Interwencji i Wspomagania Rozwoju w budynku przy ul. Jagiellońskiej 11;

29 września 2016 - gdańskie Koło PSOUU zmienia nazwę na Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intellektualną.

OREW w roku 2016 (stan na 14.10.2016)

liczba wychowanków zapisanych w księdze, to 155 osób;

- liczba absolwentów: 27 osób;
- liczba wychowanków OREW 56 osób (w tym w nauczaniu domowym 21);
- liczba uczniów NSPdP - 13;

liczba pracowników w obu placówkach:

- merytorycznych - 50 osób;
- administracyjno- obsługowo- technicznych- 23 osoby
- powierzchnia użytkowana przez obie placówki to: 1800 m²
- wszyscy wychowankowie OREW i uczniowie NSPdP dowożeni są przez Miasto Gdańsk.

dyrektor OREW i NSPdP w Gdańsku
Grażyna Bejster

Łapy, łapy, cztery łapy...



W jaki sposób posiadanie zwierzęcia może wpływać na funkcjonowanie człowieka? Przyjrzyjmy się bliżej temu zagadnieniu. Ponieważ zalety takiego stanu rzeczy w świetle badań znacząco przeważają nad wadami, na początku warto mocno zaznaczyć, iż bycie właścicielem jakiegokolwiek istoty żywej, psa, kota, kanarka, rybki, czy też patyczaka - to ogromna odpowiedzialność. Decyzja o przysparzeniu pupila wymaga wielkiego zaangażowania, określenia się jako jego właściciela na dobre i na złe (przez wiele lat) oraz zaakceptowaniu faktu, iż będzie się ponosiło wszelkie koszty (niejednokrotnie wysokie!), począwszy od finansowych, a skończywszy na emocjonalnych i wynikających z behawioru zwierzęcia (wyżywienie, opieka weterynaryjna, kontakt emocjonalny, zabawa, szkolenie, pielęgnacja, spełnianie potrzeb, itd.). Skoro już przypomnieliśmy sobie o masie obowiązków, jakie spoczywają na każdym właścicielu zwierzęcia, możemy przystąpić do wypunktowania niezwyklej zalet posiadania pupila:

1. ZDROWIE PSYCHICZNE

Dzięki posiadaniu zwierząt u domowników (także dzieci) poprawia się samopoczucie i poczucie własnej wartości. Dzieje się tak dlatego, iż pupil odciąga nas od skupiania się na sobie, swoich wewnętrznych rozterkach, zmusza nas do działania i zainteresowania światem zewnętrznym. Nie od dziś wiadomo, iż pełni znaczącą rolę w walce z poczuciem osamotnienia, bezradnością. Każdy, kto posiada psa, kota lub rybkę, czuje się POTRZEBNY, a to znacząco wpływa na nasze myślenie o sobie i poczucie sprawstwa. Osoby niepełnosprawne, dzięki obecności takiego towarzysza w domu, przekonują się, iż jest ktoś od nich zależny, ktoś dla kogo warto się starać i podejmować wyzwania dnia codziennego. Wobec zwierzęcia wszyscy mogą poczuć się silniejsi, sprawniejsi, mądrzejsi i dojrzałsi. Ponadto obcowanie ze zwierzęciem daje poczucie wpływu na otoczenie i rozbudowuje wiedzę o nim. Pupil nie ocenia, nie krytykuje i często staje się najbliższym powiernikiem dla najmłodszych domowników.

2. ZDROWIE FIZYCZNE

Zwierzę zmusza właścicieli do ruchu, co wpływa korzystnie na stan zdrowia. Spacer z psem, zabawa z kotem, wyprawa po pokarm dla rybek, czy chomika to dodatkowa porcja aktywności. W latach 80 prowadzonych było parę niezależnych badań, które dowiodły, iż np. głaskanie psów, czy „rozmowy” z nimi znacznie zmniejszają poziom stresu, jednego z podstawowych czynników związanych z ryzykiem wystąpienia chorób wieńcowych. Co więcej, doniesienia z całego świata wskazują, że niektóre zwierzęta są w stanie wykryć chorobę u swojego właściciela, a obecnie szkoli się psy, które mają wykrywać np. komórki nowotworowe u ludzi lub ostrzegać przed atakiem epilepsji, czy też zmianami poziomu cukru we krwi. Pewni badacze, Dawn Marcus i Amrita Bhowmick wykazali, że czworonogi potrafią ostrzec przed nadchodzącą migreną. Prawie 60 proc. z 1029 cierpiących na nią osób, biorących

udział w internetowej ankiecie, orzekło, iż przed lub podczas ataku choroby psy zachowywały się inaczej: nie odstępowały właściciela, wpatrywały się w niego, kładły się lub siadały na nim, oblizywały chorego lub uporczywie szczekały. Niektóre zwierzęta reagowały na nadchodzące symptomy u swojego pana na kilka godzin przed ich wystąpieniem. Jedna trzecia ankietowanych stwierdziła, że dzięki ostrzeżeniu przez swojego milusińskiego zaczęła leczyć migrenę wcześniej. Inne eksperymenty (m. in. Erika Friedmanna, James'a A. Serpell'a) ukazały, iż ludzie posiadający psy mają lepszą odporność, są mniej narażeni na choroby serca oraz szybciej regenerują się po zdrowotnych perturbacjach, jak zawał serca. Ponadto czworonóg w domu zmniejsza ryzyko wystąpienia alergii.

3. ŻYCIE SPOŁECZNE

Naukowcy są zdania, iż fakt bycia właścicielem zwierzęcia sprawia, że można poszczycić się lepszym życiem towarzyskim. Przykładowo, Deborah Wells zrobiła badanie, które polegało na tym, że pozorantka spacerowała z różnymi psami: labradorem, szczeniakiem labradora i rottweilerem. Innym razem miała iść sama, jeszcze innym trzymając na rękach dużego misia z wielkimi oczami, a w kolejnej próbie niosła jukę. Za przechadzającą się kobietą, która zgodnie z umową musiała minąć każdorazowo 300 osób, szedł badacz i skrupulatnie zapisywał reakcje przechodniów. Okazało się, iż największe zainteresowanie pozorantką wzbudzała, gdy szła z psami (oprócz próby z groźnie wyglądającym rottweilerem). Mijający ją ludzie w tej wersji badania (labrador i szczenię) uśmiechali się do niej, zagadywali. Eksperyment ten dowiódł, iż psy to niezwykle ważne katalizatory w nawiązywaniu kontaktów międzyludzkich. Równie atrakcyjne i zachęcające do nawiązywania przypadkowych rozmów są także inne zwierzęta, bo kto z nas nie obejrzy się i nie rozczuli na widok puchatego króliczka, kotka czy zabawnego żółwia lub papugi na ramieniu innego człowieka?

4. SAMOROZWÓJ

Zwierzę uczy młodszych, jak i starszych domowników troski, odpowiedzialności i empatii. Dodatkowo organizuje czas i jest świetną lekcją obowiązkowości. Czworonogi mają zbawienny wpływ na rozwój wielu sfer naszego życia: emocjonalnej, społecznej, intelektualnej, zdrowotnej.

5. EMOCJONALNOŚĆ

Obecność zwierzęcia w domu znacząco wpływa na przeżywane uczucia. Koty poprawiają negatywne nastroje, nie zwiększają jednak pozytywnych. Tymczasem psy sprawiają, że przeżywa się również więcej pozytywnych stanów. Niektóre eksperymenty pokazują także, iż obecność czworonoga wpływa kojąco na stres i nerwy, w stopniu nawet większym niż...współmałżonek. Karen Allen ze współpracownikami zaprosiła 240 małżeństw do udziału w badaniu. Połowa z nich miała zwierzę. Uczestników podzielono na grupy, w których w wykonaniu stresującego zadania (liczenie wspak, odejmując co trzy i trzymając jednocześnie jedną rękę w wiadrze z lodem)

towarzyszył współmałżonek, znajomy albo ich własny pies. Okazało się, iż posiadacze psów już na wejściu mieli znacznie niższe tętno i ciśnienie krwi niż ci, którzy zwierząt nie mieli. Natomiast podczas samego eksperymentu to właśnie właściciele psów najlepiej radzili sobie ze stresem (mniejsze ciśnienie krwi, mniej błędów), szczególnie gdy podczas wykonywania zadania towarzyszył im pupil. Jego obecność działała na właścicieli lepiej niż obecność... męża lub żony.

Podobne wyniki uzyskał Ilman w kontekście wpływu czworonoga na dzieci (1995). W jednym z eksperymentów, 36 dzieci w wieku 6-12 lat miało za zadanie głośno czytać książkę - w jednej wersji w obecności psa, drugi raz bez niego. W podsumowaniu wyszło, iż w towarzystwie psa większość dzieci miała znacznie niższe ciśnienie krwi i tętno w porównaniu z grupą dzieci czytających w drugim wariancie badania.

6. WPLYW NA DZIECI

Oprócz powyższych zalet, można przytoczyć także doniesienia z obserwacji i badań Borisa Levinsona (za: Kremer, 1995), amerykańskiego psychiatry dziecięcego, który wysnuł teorię, że opiekowanie się w dzieciństwie zwierzęciem może zwiększać poziom wrażliwości na uczucia i postawy innych ludzi, rozwijać tolerancję, uczyć samoakceptacji oraz kontrolowania swoich emocji i zachowań. Levinson doszedł także do wniosku, iż pupile w zwierzęcej skórze mogą bezpośrednio poprawiać rozwój emocjonalny dzieci, będąc stałym źródłem przyjaźni. Co więcej, podkreślał terapeutyczny wpływ zwierząt, popierając tą tezę faktem, iż czworonóg daje bezwarunkowe, nie osądzające uczucie. Wiele badań ukazuje także, iż kontakt ze zwierzęciem ma korzystnie stymulujący wpływ na niemal każdą sferę rozwoju dziecka - fizyczną, społeczną, emocjonalną, oraz intelektualną (Kremer, 1995; Kosmicki, 1997). Czworonóg to zestawienie dwóch ważnych wartości - codzienny obowiązek, podporządkowanie siebie potrzebom innej istoty, a z drugiej strony wierny przyjaciel, oddany powiernik, świetny aktywator i towarzysz zabaw.



także, iż kontakt ze zwierzęciem ma korzystnie stymulujący wpływ na niemal każdą sferę rozwoju dziecka - fizyczną, społeczną, emocjonalną, oraz intelektualną (Kremer, 1995; Kosmicki, 1997). Czworonóg to zestawienie dwóch ważnych wartości - codzienny obowiązek, podporządkowanie siebie potrzebom innej istoty, a z drugiej strony wierny przyjaciel, oddany powiernik, świetny aktywator i towarzysz zabaw.

7. WPLYW NA OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNE

Czytelnik łatwo może domyślić się, iż w przypadku osób z niepełnosprawnością lista korzyści z bycia właścicielem zwierzęcia jest bardzo podobna do wszystkich plusów wymienionych powyżej. To, co bardzo podkreśla się w przypadku osoby z różnego rodzaju problemami (ograniczenia fizyczne/intelektualne/psychiczne), to fakt, iż zwierzę zmniejsza poczucie izolacji, osamotnienia, motywuje do samodzielności. Sprzyja także pozytywnemu odbiorowi takiej osoby w otoczeniu. Korzystnie oddziałuje również na poczucie własnej wartości. Nieprzypadkowo bowiem wykorzystuje się czworonogi do pomocy osobom niepełnosprawnym, szkoląc je np. na zwierzęta asystujące, przewodników osób niewidomych/niesłyszących lub czworonogi terapeutyczne.

Podsumowując, w artykule omówiono wiele pozytywów z posiadania zwierzęcia w domu. Podkreślono także, iż jest to przede wszystkim bardzo wiążąca i odpowiedzialna decyzja, a korzystać z zalet bycia właścicielem czworonoga można tylko wtedy, gdy dobrze dobierze się zwierzę do możliwości czasowych, emocjonalnych i finansowych danej rodziny.

Barbara Kozłowska-Lidke

Kalendarium

...czyli co w PSONI/OREW pisać

■ I miejsce w konkursie plastycznym org. przez Narodowe Muzeum Morskie w Gdańsku

29 listopada 2016 roku zostały ogłoszone wyniki konkursu plastycznego pt. „Statek wyobraźni” zorganizowanego przez Narodowe Muzeum Morskie w Gdańsku. Mamy zaszczyt poinformować, że uczniowie oddziału edukacyjno-terapeutycznego nr 3 NSPdP zajęli pierwsze miejsce w kategorii: praca przestrzenna!!! Na konkurs wpłynęło ponad 90 prac, a jego celem było pokazanie rozwoju osobistego osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz przezwyciężanie ich izolacji społecznej, a także zwrócenie uwagi opinii publicznej na walory artystyczne sztuki osób niepełnosprawnych.

■ Andrzejki

30 listopada 2016 roku uczniowie Niepublicznej Szkoły Przystosowanej do Pracy oraz wychowankowie Ośrodka Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego wzięli udział w corocznych zabawach Andrzejkowych. W tym roku organizacją imprezy zajęli się uczniowie z oddziału edukacyjno-terapeutycznego numer 3 NSPdP. Uczestnicy imprezy wzięli aktywny udział w różnych przygotowanych dla nich zabawach.

■ Kiermasz świąteczny

5 grudnia 2016 roku w Olivia Business Centre i 7 grudnia w naszym ośrodku odbył się kiermasz świąteczny. Ozdoby wykonane zostały przez wychowanków i uczniów oraz podopiecznych z pomocą pracowników OREW, NSPdP, ŚDS i wolontariuszy. Zebrane pieniądze zostaną przeznaczone na naprawę budynku Warsztatów Terapii Zajęciowej

Przysmaki "Cztery Pory Roku"

Śladki na wigilijnym stole - ciasto słonecznikowe

Grudzień to magiczny miesiąc, w którym dzieci i dorośli wyczekują Świętego Mikołaja, pierwszej gwiazdki, uroczystej kolacji wigilijnej. To miesiąc, w którym w domu pojawia się choinka a z kuchni rozchodzą się zapachy świątecznych potraw. Na stole pojawia się barszcz z uszkami, pierogi z kapustą i grzybami, karp i wiele innych pyszności wśród nich są i słodkości. Nie może zabraknąć piernika, pierniczków, makowca, sernika.

Proponujemy, aby na Państwa stole w tym roku pojawiło się również ciasto słonecznikowe, które doskonale pasuje na ten wyjątkowy dzień oraz na inne okazje. Gościło w naszej kawiarence i spotkało się z dużym uznaniem.

Składniki na ciasto słonecznikowe:

Biszkopt:

- 6 jaj
- 1,5 szklanki cukru
- 4 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki octu
- 4 łyżki letniej przegotowanej wody

Jajka ubić mikserem z cukrem do białości następnie dodać resztę składników i miksować aż powstanie jednolita masa. Ciasto przełożyć do blaszki (22 cm x 36 cm) wyłożonej papierem do pieczenia i piec w nagrzanym piekarniku w 180 stopniach około 20-30 minut. Po upieczeniu, gdy ciasto wystygnie przekroić na dwie części (tak jak tort) lekko nasączyć wodą z cukrem i cytryną.



Krem - bita śmietana:

- 0,5 litra śmietany kremówki 36%
- 2 łyżki cukru pudru
- 2 płaskie łyżki żelatyny

Śmietanę ubić dodając cukier puder. Żelatynę rozpuścić w małej ilości wody przestudzić dodać do ubitej śmietany i wymieszać. Tak przygotowaną masę rozsmarować na jedną część biszkoptu i przykryć drugim.

Masa kajmakowa:

- 1 puszka kajmaku
- 1 kostka masła

Odkładamy 2 łyżki masła resztę ucieramy dodając po łyżce kajmaku, tak utartą masę rozprowadzamy na biszkopcie.

Prażony słonecznik:

- 20 dag słonecznika łuskanego
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki cukru
- 1 cukier waniliowy

Na patelni roztapiamy masło dodajemy słonecznik, cukier i cukier waniliowy cały czas mieszamy aby słonecznik się nie przypalił. Gdy będzie miał złoty kolor wysypujemy go na talerz aby wystygł. Gdy ostygnie posypujemy nim masę kajmakową i lekko dociskamy go nożem. Ciasto gotowe. Teraz pozostało jej schłodzić w lodówce najlepiej przez całą noc.

Mamy nadzieję, że przygotowanie tego ciasta sprawi Państwu dużo radości, a biesiadnicy przy Waszym stole będą zachwycać się nowym wypiekiem.



*Z okazji Bożego Narodzenia
życzymy Państwu zdrowych,
pogodnych, pełnych miłości
i zachwytu nad Waszymi
zdolnościami kulinarnymi Święt.*

pracownicy i wychowankowie
zespołu nr2

Razem z mamą, razem z tatą

zimowe drzewko



Wolnymi krokami zbliża się do nas zima. Chwilami rozkwita w pełnej krasie zaglądając nam do okien i pukając do drzwi. To ten czas, gdy w naszych mieszkaniach pojawia się świąteczne drzewko. Nie zawsze musi to być choinka. Zachęcam Państwa do wykonania wraz z pociechami nietypowego zimowego drzewka, które może stanowić miniaturową wersję naszej grudniowej tradycji, a także być ozdobą całego zimowego sezonu. Jest to również idealne rozwiązanie dla osób, które nie przepadają za zbieraniem igieł spod nóg. Przed przystąpieniem do twórczych działań koniecznie trzeba wybrać się na spacer w celu pozyskania podstawowego materiału, jakim są gałęzie. Po powrocie robimy sobie gorącą herbatę i zabieramy się do pracy.

Potrzebne materiały: gałązki mniej więcej tej samej grubości, biała farba oraz ewentualnie ozdoby, które można przykleić do gotowego drzewka (moja córka nakleiła pomalowane na złoto miniaturowe szyszki), klej wikol w tubce, pędzel.

- 1** Na wstępie układamy kształt drzewka (z trzech patyków robimy trójkąt, następne trzy dłuższe układamy na trójkącie tak aby również tworzyły pień. Pozostałe dwa krótsze patyki układamy na ramie trójkąta po bokach). Regulujemy sobie również długość patyków.

2



Wszystkie patyki malujemy białą farbą.

3



Gdy patyki wyschną skleamy je wikolem odwołując się do wzoru, jaki sobie ustaliliśmy w punkcie pierwszym.

4



Jeżeli mamy ochotę możemy drzewko ozdobić (mogą to być koraliki, wstążeczki itp.).

5



Oto efekt końcowy, który osiągnęłam z moją córką.

Mam nadzieję, że efekt wspólnej pracy będzie zachwycający i dostarczy wszystkim wiele radości. Korzystając również z okazji składam Państwu i Państwa pociechom życzenia zdrowych i spokojnych Świąt Bożego Narodzenia oraz szczęśliwego Nowego Roku.

Elżbieta Szulc

PEG (żywienie pozajelitowe) - doświadczenia rodziców



Rys. Jadzia, siostra Wandy

PEG - sposób bezpośredniego podania pokarmu do żołądka za pomocą silikonowej rurki (z ang. percutaneous endoscopic gastrostomy - przezskórna endoskopowa gastrostomia)

Nasza córka Wanda (obecnie 20 letnia) od dwóch lat jest odżywiana za pomocą PEGa. Konieczność jego założenia nie wynikała z choroby, na którą cierpi od urodzenia (mózgowe porażenie dziecięce), ale ze zbiegu okoliczności, które wydarzyły się w jej życiu. Jest osobą szczupłą, ale nigdy nie miała problemów z jedzeniem.

W wieku 16 lat Wanda zaczęła mieć problemy z zatokami. Polipy, które się utworzyły w nosie, powodowały tak duży dyskomfort, że straciła apetyt. Ustalenie przyczyny pogorszenia samopoczucia u naszej córki nie było takie proste. Zanim trafiliśmy do odpowiedniego specjalisty - laryngologa, a później do odpowiedniego szpitala (który przeprowadza takie operacje endoskopem) trwało to pół roku. Dopiero w klinice w trakcie przygotowań do operacji, zważoną ją i okazało się, że waży tylko 27 kg.

Równocześnie, od jakiegoś czasu nasza córka uskarżała się na silny ból biodra. W trakcie konsultacji lekarskiej u lekarza ortopedy usłyszeliśmy, że na tym etapie, przy takiej niedowadze córki, nikt z lekarzy nie podejmie się tak obciążającej organizm operacji. Wanda koniecznie musi przybrać na wadze od 8 do 10 kg. Jako jedyne rozwiązanie, żeby to osiągnąć wskazano nam założenie PEGa.

Początkowo nie byliśmy przekonani do zabiegu i próbowaliśmy innych metod jak dosypywanie do jogurtów i zup „wspomagaczy” apetytu (kupowanych w aptece), zakup nutridrinków (co spotykało się z olbrzymim sprzeciwem Wandy) oraz wzbogacanie niektórych potraw oliwą. Niestety, mimo powrotu apetytu po operacji laryngologicznej, nie nastąpił przyrost wagi. Ze względu na wzrost natężenia bólu biodra i nieuchronność przeprowadzenia operacji biodra, zdecydowaliśmy się zapisać Wandę na założenia PEGa. W przypadku takich pacjentów jak ona, założenia PEGa odbywa się w całkowitym znieczuleniu, co oznaczało kolejne pół roku czekania na termin. Potraktowaliśmy to jak szansę, że może jednak nie trzeba go będzie zakładać, że może jednak przybierze na wadze.... Niestety, bilans kolejnego pół roku wyniósł zero, brak przyrostu wagi.

Założenie PEGa nie jest skomplikowanym zabiegiem. Pob w szpitalu trwa jeden dzień i jest uzależniony od samopoczucia po narkozie. Nasze rozterki w zakresie pielęgnacji i podawania jedzenia przez PEGa zostały rozwiązane dzięki odpowiednim książeczkom uzyskanym w Poradni Żywnościowej oraz instruktażom bliskich z rodziny, zaznajomionych z obsługą PEGa. Nie jest to zbyt skomplikowane, należy tylko zachować umiar w dawkowaniu odżywek. W przypadku Wandy, przez PEG podawane są odżywki, większość pokarmów je normalnie. Nasze obawy, związane z tym, że Wanda przestanie jeść normalnie, że „się rozleniwi” i wybierze prostszy sposób odżywiania, nie spełniły się, co więcej, odnieśliśmy wrażenie, że teraz ma bardziej wyczulony zmysł smaku i wyraża większą chęć próbowania potraw. Systematyczne podawanie odżywek przez PEGa odniosło skutek i nastąpił przyrost masy ciała nawet w niektórych okresach do 1 kg miesięcznie. PEG jest również wykorzystywany do podawania większej ilości płynów, szczególnie latem. Sprawdza się bardzo przy podawaniu leków (choć nie wszystkich np. granulek o przedłużonym działaniu nie podaje się w ten sposób).

Obecnie, gdy waga Wandy ustabilizowała się, mogliśmy odejść od podawania jedzenia przez PEGa i go usunąć (podobno jest to bardzo proste i można to zrobić samemu). Ale zawsze może się wydarzyć coś nieprzewidzianego, jakaś choroba, że nastąpi znów utrata wagi i co wtedy? Wolimy tę alternatywną możliwość żywienia zostawić. Należy tylko pamiętać, że trzeba z niego co jakiś czas systematycznie korzystać. Co do pielęgnacji, nie ma żadnych przeciwwskazań do kąpieli. Należy tylko obserwować, czy nie tworzy się stan zapalny wokół PEGa. A wtedy natychmiast reagować poprzez podanie odpowiedniej maści. Przy prawidłowym postępowaniu zdarza się to bardzo rzadko (przeważnie latem, podczas upałów).

Rodzice Wandy

Kalendarium

■ Mikołajki

6 grudnia 2016 roku odbyła się impreza mikołajkowa dla dzieci i młodzieży OREW oraz NSPdP. W trakcie zabawy zaprezentowano materiał filmowy z przeprowadzonego wcześniej wywiadu na temat „Co dorośli wiedzą o Mikołaju?”. Następnie przedstawiony został jeden dzień z życia Świętego Mikołaja. Na imprezie pojawił się również długo wyczekiwany Mikołaj i grzecznym – czyli wszystkim, rozdał upragnione prezenty. Była okazja na grupowe zdjęcia z Mikołajem, zabawę przy muzyce oraz słodki poczęstunek, który dofinansował pan Krzysztof Nowicki – prezes firmy NOVIKON.

■ Klub rodzica

12 grudnia odbyło się wyjątkowe spotkanie w Klubie Rodzica. W świątecznej atmosferze kroiliśmy, mieszałyśmy, piekliśmy i gotowaliśmy. Słodkości przygotowane tego dnia mogliśmy degustować dnia następnego tj. 13 grudnia podczas spotkania przedświątecznego i wspólnego kolędowania.

■ Spotkanie świąteczne

13 grudnia 2016 roku o godzinie 10:00 odbyło się wspólne kolędowanie w gronie wychowanków, rodziców i pracowników OREW i NSPdP. Dzięki spotkaniu mogliśmy już poczuć nastrój nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia, a także była to okazja do złożenia życzeń. W tym dniu odbył się również kiermasz świąteczny zorganizowany przez uczniów NSPdP.

informacje zebrała Julia Brodecka

...czyli co w PSONI/OREW piszczało

Internet - źródło informacji o osobach niepełnosprawnych i ich rodzinach

Współcześnie mamy do czynienia z lawinowym wzrostem komercyjnego wykorzystania Internetu. Stało się ono potężnym bodźcem rozprzestrzeniania się różnorodnych informacji. Internetowa *cyberprzestrzeń* jest otwarta dla wszystkich. Każdy ma szansę skorzystania z jej ogromnych zasobów informacji i dodania czegoś od siebie. Wśród dynamicznie rozwijających się zasobów WWW, coraz częściej pojawia się problematyka osób niepełnosprawnych. Są to różnego rodzaju portale, a także popularne ostatnio blogi, tworzone zarówno przez osoby niepełnosprawne, a także ich rodziny. W zestawieniu poniżej przedstawię pozycje, którym warto się przyjrzeć.

Portale

- www.niepelnosprawni.pl - największy i najbardziej popularny portal informacyjny w Polsce poruszający tematykę niepełnosprawności. Na niepelnosprawni.pl znajdziemy ponad 21 tys. podstron i codziennie aktualizowaną bazę informacji. Portal przekazuje wiadomości z kraju i ze świata oraz prezentuje artykuły i porady z zakresu prawa, systemu orzecznictwa, aktualnych ulg i uprawnień dla osób z różnymi niepełnosprawnościami. Poprzez publikacje pomaga m.in. w aktywizacji zawodowej, podejmowaniu nauki, wyjazdach na wakacje i turnusy rehabilitacyjne, wyborze szkół integracyjnych. Zamieszczane są na nim przydatne informacje o wydarzeniach kulturalnych, sportowych i innych, a także dane o instytucjach i organizacjach pozarządowych.
- www.zrobmy-to-razem.pl - jest dedykowany osobom niepełnosprawnym, ich rodzinom, przyjaciołom i znajomym. Jak sami piszą o sobie „Nasze motto – „Niepełnosprawni bez kompleksów” – idealnie oddaje charakter serwisu. Tutaj obalamy wszelkie tabu. Piszemy o sprawach, o których wielu wstydzi się nawet myśleć. Chcemy pokazać, że choroba nie ogranicza, a wszelkie bariery istnieją tylko w głowach”. Co prawda baza informacji nie jest aktualizowana codziennie, a artykuły pojawiają się rzadziej niż na portalu www.niepelnosprawni.pl, mimo wszystko zachęcam do zagłędania.

Blogi

- <http://integracja-to-my.blogspot.com/> - to blog, w którym publikowane są treści dotyczące osób niepełnosprawnych, ich rodzin i przyjaciół. Na blogu znajdują się teksty z kraju i ze świata pisane zarówno przez twórców bloga, jak i przez inne osoby niepełnosprawne, ale nie tylko. Można przeczytać tutaj o wszystkim tym, o czym nie ma na innych stronach, dzielić się z swoimi spostrzeżeniami, emocjami albo wydarzeniami z życia. Twórcy komentują rzeczywistość i pozwalają innym zabierać głos w słusznej sprawie.

Blog porusza tematy bulwersujące, ale też pełne nadziei.

- <http://www.dzieciniepelnosprawne.pl/> - blog poświęcony tematyce dzieci niepełnosprawnych, skierowany w szczególności do rodziców, opiekunów oraz najbliższego otoczenia tej grupy społecznej. Porusza tematy trudne, bulwersujące oraz pełne nadziei i troski.

W szczególny sposób zainteresowały mnie blogi tworzone przez rodziców osób niepełnosprawnych, którzy w cudowny sposób obalają mity na temat swoich dzieci. Oto, niektóre z nich:

- <http://preclowastrona.blox.pl/> - blog, który obala mit dotyczący tego, że chorymi dziećmi opiekują się wyłącznie matki. Mama Szymona, bohatera bloga, opisuje jak ojciec rezygnuje z pracy, by zajmować się synem z zespołem SMA, gotuje mu zupy, odprowadza do przedszkola. "Ostatnio Szymon zapytany co by zrobił bez Taty. Odpowiedział krótko: umarłbym" – napisała autorka bloga w Dzień Ojca.
- <http://zoszkaradoszka.blogspot.com/> - autorka tego bloga udowadnia, że rodzice niepełnosprawnych dzieci nie potrzebują współczucia i nie chcą by ich traktować inaczej niż pozostałych rodziców. "Kiedyś o niepełnosprawnych osobach myślałam sobie, aż wstyd się przyznać: ojej, ale są biedne, tyłu czynności nie potrafią wykonać" – napisała mama trzyletniej Zosi, bohaterki bloga chorej na Mózgowe Porażenie Dziecięce. "Niesamowite jak bardzo może zmienić się spojrzenie na niektóre sprawy. To, co kiedyś wydawało mi się ułomnością, teraz postrzegam przez pryzmat dumy, bo wiem, ile wysiłku kosztuje zdobycie najmniejszej umiejętności. Kiedyś zastanawiałam się, jakim człowiekiem będzie Zoska jak dorośnie, teraz marzę o tym, by potrafiła zrobić kilka kroczków z czyjąś pomocą czy trochę więcej rozumiała. Niezła zmiana w nakreślaniu marzeń. Zosia, coś, co powinno być zupełnie naturalne, zdobywa ciężką, mozolną pracą. Mocno wierzę w to, że kiedyś

dojdziemy do tego radosnego momentu ćwiczenia pierwszych kroczków. I brawa też będą, a jak".

- <http://www.julkaimy.pl/> - rodzice nastoletniej Julii, która od urodzenia choruje na czterokończynowe Mózgowe Porażenie Dziecięce, pokazują, że wbrew stereotypom nie mają nic wspólnego ze zgorzknieniem czy brakiem optymizmu przypisywanym rodzicom dzieci niepełnosprawnym. "Wszystko zależy od tego, jaki sobie obierzemy cel. Kiedyś

koleżanka, też mająca córkę niepełnosprawną, powiedziała mi, że jeżeli dziecko jest szczęśliwe a ona ma świadomość, że robi dla niego wszystko, co można to nie ma powodu się stresować tym, czego osiągnąć się nie da, pewnych rzeczy po prostu nie da się przeskoczyć i tyle. I to jest fajna i zdrowa filozofia" – wyjaśnia mama Julci.

To tylko niektóre z wielu wspaniałych blogów tworzonych przez rodziców i dla rodziców osób niepełnosprawnych. Warto również polecać je osobom, które z niepełnosprawnością mają niewiele wspólnego, a którzy chcą dowiedzieć się więcej, bo któż potrafi pisać piękniej i prawdziwiej o niepełnosprawności niż rodzice naszych bohaterów lub sami niepełnosprawni. Zachęcam do lektury, a być może do tworzenia własnych blogów!

Kamila Miedzińska

Warto zaglądać także na strony Internetowe Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną Koło w Gdańsku:

<http://psouu.gda.pl/>

www.facebook.com/orewgdansk

www.facebook.com/PSONI.gda

Czy wiecie, że...



Cynamon

To zimowy hit! Trudno wyobrazić sobie zimową kuchnię bez cynamonu! Ma wyrazisty zapach i lekko ostry, korzenny smak.

Najlepszy i najzdrowszy jest cynamon z Cejlonu. Podczas suszenia kawałki kory cynamonowca zwijają się z obu stron, tworząc rodzaj podwójnych rurek. Cynamon ma wiele prozdrowotnych właściwości, min. świetnie wpływa na trawienie. Idealnie nadaje się do wszelkich ciast, ciasteczek, deserów, czekolady, ryżu, warzyw, roślin strączkowych, ale również do mięs, drobiu i ryb. Jest obowiązkowym składnikiem mieszanek korzennych do piernika.



Ziele angielskie

To suszone owoce drzewa o nazwie korzennik lekarski, które rośnie dziko w Ameryce Środkowej. Mają przyjemny, korzenny smak i zapach. Łagodzą zaburzenia żołądkowe i ułatwiają trawienie. Ziele angielskie można stosować na dolegliwości takie jak: wymioty, zaparcia, bóle gardła, zmiany skórne czy niestrawność. Ziarna dodaje się do zup, sosów, marynat, potraw z warzyw, drobiu, mięs i ryb. W niewielkich ilościach również do ciast, kompotów i deserów. Ziele angielskie inaczej nazywane jest korzennikiem lekarskim, pieprzem goździkowym, pieprzem pachnącym lub pieprzem angielskim.



Gałka muskatołowa

Te cudne, aromatyczne kulki to nasiona tropikalnego drzewa muskatołowca, które pochodzi z Indonezji. Ma słodkawy, korzenny zapach. W Indiach dodaje się ją do tabaki. W Ajurwedzie stosuje się ją jako lek na reumatyzm, wzdęcia oraz zapalenie oskrzeli. Świeżo utartą gałką muskatołową możemy doprawiać zupy (np. z dyni), pasztety (np. z cukinii), mięsa, ryby, warzywa oraz wszelkie desery.



Kardamon

Jego zapach jest bardzo głęboki, a jednocześnie świeży. Ma słodkawy i lekko piekący smak. Kardamon to nasiona byliny o grubym, rozgałęzionym kłęczu. Rośnie w lasach Indii i na Sri Lance. Zwiększa wydzielanie soków żołądkowych (poprawia trawienie) i lekko pobudza apetyt. Kardamonem można przyprawiać wszelkie wypieki, potrawy z roślin strączkowych, pieczone jabłka, zupy, mięsa, drób, ryby, ryż. Arabowie dodają go również do kawy.

Uwaga! Przyprawom szkodzą wysokie temperatury, światło, wilgoć oraz dostęp powietrza. Najlepiej przechowywać je w suchych, szczelnie zamkniętych pojemniczkach.

Pomóż nam pomagać - Oddaj swój 1% podatku na działalność PSONI Koło w Gdańsku

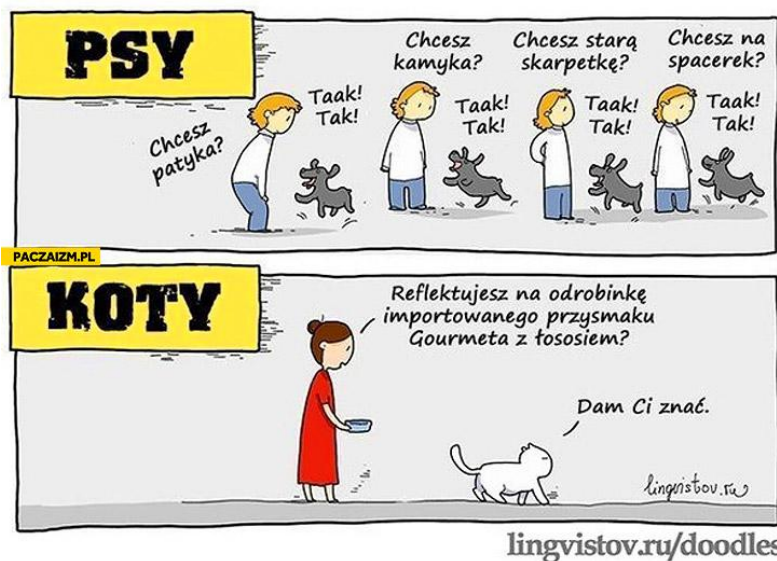
Zwracamy się z serdeczną prośbą o przekazanie 1% podatku dochodowego na cele statutowe PSONI Koło w Gdańsku. Staramy się naszą pracą, zaangażowaniem i nowymi inicjatywami coraz skuteczniej wspierać osoby niepełnosprawne intelektualnie i ich rodziny.

Twój jeden procent pomoże m.in. finansować rehabilitację i edukację dziecka lub dorosłej osoby z niepełnosprawnością intelektualną w specjalistycznych placówkach prowadzonych przez PSONI i przyczynić się do przygotowania ich do samodzielnego życia i integracji społecznej.

Za udzieloną nam pomoc z całego serca dziękujemy!

Numer KRS: 0000081242

Rozrywka



Jak być szczęśliwym



Jak być złym



Polecamy



Zarząd gdańskiego Koła PSONI

zaprasza na Koncert Noworoczny w wykonaniu Orkiestry Vita Activa pod dyrekcją Mirosławy Lipińskiej

15 stycznia 2017 roku o godzinie 12:00

w Garnizonie Kultury STARY MANEŻ w Gdańsku-Wrzeszczu.

O!REWelacja

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