



Zadbaj o zdrowie!

Koniec zimy, początek wiosny zawsze jest newralgicznym okresem, kiedy częściej chorujemy. Pewnie część z Was jest osłabiona o tej porze co roku. Tak jednak nie musi być! Wystarczy zastosować kilka naszych porad, a zdrowie będzie Ci dopisywać nawet teraz. Nie trzeba wiele ☺

Str. 6

Tysiące zakrętek

Dzięki Waszej pomocy udało się zbierać kolejne tony zakrętek. Ilości te robią niesamowite wrażenie! Zobaczcie zresztą sami.

Str. 3

Dzień Otwarty

Serdecznie zapraszamy Was na kolejny Dzień Otwarty Programu „Zakrętki.info” w Dworku UR w Krakowie. Zaproś swoich znajomych i przyjdźcie do nas . Potrzebujemy Waszej pomocy, żeby zapakować cały TIR zakrętek ☺

Niedziela 10 kwietnia 2016

Start: Godzina 10:00

Zakończenie: Godzina 14.00



Jak dobrać odpowiednią protezę?

Kiedy jesteśmy zdrowi, kiedy mamy wszystkie kończyny, kiedy nie musimy sztucznie wspomagać naszego ciała, aby funkcjonowało poprawnie, nawet nie zastanawiamy się, jak trudno jest żyć bez kończyny. Tym bardziej nie zastanawiamy się, czy wybór odpowiedniej dla naszych potrzeb protezy jest prosty. Przeczytajcie, na ile pytań należy sobie odpowiedzieć dokonując takiego wyboru.

Str. 4

Prześlij ten biuletyn dalej!



zakretki.info
pomagamy nie tylko przyrodzie...

...TO MY!



*Radosnych, spokojnych
i rodzinnych Świąt
Wielkanocnych
Życzy Redakcja Po Prostu*

ISSN 2392-2222



06 >

9 772392 222001

**Redakcja**

Monika Cichocka – Redaktor naczelny
Ewa Domańska
Paulina Michalska
Katarzyna Moskal
Łukasz Puła
Milena Rogowska

Adres Redakcji:

Biuletyn Informacyjny
„Po Prostu! Bez Tajemnic”
Fundacja Bez Tajemnic
ul. Wincentego Witosa 27/12
30-612 Kraków
tel.: (+48) 505 63 84 76
e-mail: poprostu@beztajemnic.org

Wydawca

Fundacja Bez Tajemnic
Wydano w ramach działań statutowych Fundacji Bez Tajemnic

Numer wydania

01/2016 (006)
Marzec 2016

Fotografie i grafiki

Monika Cichocka
Łukasz Puła
Milena Rogowska

Biuletyn Informacyjny „Po Prostu Bez Tajemnic” jest dostępny bezpłatnie w wersji elektronicznej na stronie internetowej www.zakretki.info jako materiał promujący działania Fundacji Bez Tajemnic

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian w nadesłanych materiałach.

www.beztajemnic.org

Wiosno, ach to Ty!

Koniec zimy, początek wiosny... Przyroda budzi się do życia, a w raz z nią my ☺ I oto przed Wami kolejny numer Po Prostu. Wybudziliśmy się ze snu zimowego i przygotowaliśmy dla Was nowy materiał, żebyście znów byli na bieżąco w sprawach Fundacji i Programu zakretki.info ☺ Zapraszamy do lektury!

**SPIS TREŚCI**

Od Redakcji.....	2
Zbieramy dla - Karoliny, Amelii i Huberta.....	2
Zakrętki.info.....	3
Zbieramy na – protezę.....	4
W zdrowym nałogu.....	6
Sport to zdrowie.....	7



*Życia wyłącznie dla siebie nie
można nazwać życiem*

/Menander/

OD REDAKCJI

Wiosenne porządki, wiosenna energia ☺

Monika Cichocka, Kraków



Wszyscy dobrze znamy popularne powiedzenie: w marcu jak w garncu. Ten rok udowodnił nam, że powiedzenie to nie zostało wyssane z palca. Jednego dnia

wiosna, drugiego zima, przez co łatwo jest o przeziębienia. Dbajmy więc o siebie - w jaki sposób, możecie przeczytać w artykule Mileny, str. 6. Nie chorujemy i magazynujemy energię, aby z radością wspierać naszych Podopiecznych (str. 2). Zmagają się oni bowiem z wieloma problemami, o których my często nie mamy pojęcia

(str.4 i 7). Pamiętajcie, że razem możemy zrobić wiele dobrego (przykład na str. 3). Róbcie wiosenne porządki i zbierajcie przy tym plastikowe zakrętki ze wszystkich niepotrzebnych opakowań np. po napojach lub kosmetykach. Przyniescie je do naszych punktów zbiórki lub na Dzień Otwarty, na który zapraszamy! ■



Zbieramy dla...

NASZE NOWE PODOPIECZNE

Przygotowała EWA DOMAŃSKA

Karolina Wojciechowska, woj. opolskie - P085/11/15

Karolinka urodziła się w 2013 roku z śródczaszkowym nieurazowym krwotokiem stopnia 2 i hipotonią. Stwierdzono u niej opóźnienie w rozwoju psychoruchowym, cytomegalię, astygmatyzm, niedosłuch. Badania genetyczne wykryły rzadką nieuleczalną chorobę zwaną SMS (Zespołem Smith-Magnis). Karolina jest pod stałą opieką specjalistów (fizjoterapeuty, neurologa, logopedy, psychologa, genetyka, kardiologa, laryngologa). Wymaga całodobowej opieki. Dziewczynka nie sygnalizuje potrzeb fizjologicznych, a swoje potrzeby wyraża głównie płaczem, krzykiem lub uśmiechem. Intensywna rehabilitacja, dzięki której wspomagany jest rozwój psychoruchowy i leczone zaburzenia funkcji słuchowych to szansa dla Karoli na usprawnienie narządów.



Możesz pomóc wpłacając dowolną sumę na opłacenie dodatkowych godzin rehabilitacji **dla Karolinki**. Wpłat można dokonywać na nr rachunku bankowego: **04 1090 2053 0000 0001 1847 3323** w tytule wpłaty podając numer subkonta Podopiecznej: **P085/11/15**

Amelia Szkudlarek, woj. opolskie - P083/10/15

Amelka ma stwierdzoną padaczkę i opóźnienie rozwoju psychoruchowego. Nie utrzymuje sama główki w pionie, nie siedzi, nie raczkuje. Przyjmuje wyłącznie płynne pokarmy. Amelia jest pod opieką wielu specjalistów (m.in. neurologa, okulisty, genetyka, hematologa...). Opóźnionemu rozwojowi psychoruchowemu towarzyszą objawy charakterystyczne dla autyzmu, dlatego tak ważne jest kontynuowanie rehabilitacji ruchowej i wieloprofilowej stymulacji. Efekty rehabilitacji zaczynają być widoczne, dziewczynka zaczyna gaworzyć i unosić chwiejnie główkę. Pięciosobowa rodzina utrzymuje się z jednej pensji, dlatego prosimy o pomoc w uzyskaniu środków na pokrycie dodatkowej rehabilitacji.



Możesz pomóc wpłacając dowolną sumę na opłacenie dodatkowych godzin rehabilitacji **dla Amelki**. Wpłat można dokonywać na nr rachunku bankowego: **04 1090 2053 0000 0001 1847 3323** w tytule wpłaty podając numer subkonta Podopiecznego: **P083/10/15**

Szukasz pomocy? Napisz do nas:

podopieczni@zakretki.info

POMÓŻ HUBERTOWI UROSNAĆ

Hubert niedawno obchodził swoje szesnaste urodziny. Wraz z rodzicami i młodszym bratem mieszka w niewielkiej miejscowości. Jest inteligentnym i odpowiedzialnym młodym człowiekiem. Wraz z nowym rokiem szkolnym w jego życiu nastąpiła spora zmiana, rozpoczął bowiem naukę w liceum. Wiąże się to ze zmianą dotychczasowego środowiska, co zawsze powoduje stres u chłopca. Hubert **choruje na niskowzrostłość**. Jest niższy od swoich rówieśników, co nie zawsze spotyka się ze zrozumieniem z ich strony. Jest to trudne doświadczenie dla wrażliwej osoby, jaką jest Hubert. Od początku roku 2012 **leczone jest hormonem wzrostu**, który w przypadku jego schorzenia (niedobór hormonu wzrostu pod postacią wytwarzania nieaktywnej biologicznie cząsteczki) nie jest refundowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Hubert jest wyjątkowym nastolatkiem. Wychowawczyni chłopca z gimnazjum, do którego jeszcze niedawno uczęszczał, nie może się nachwalić swojego ucznia. Podkreśla, że odznacza się on wysoką kulturą osobistą i jest wzorem do naśladowania dla kolegów. Dodaje też, że Hubert szanuje poglądy innych i odnosi się z życzliwością do innych ludzi. Jest zdolny, ale też bardzo pracowity i pilny. W gimnazjum brał udział w olimpiadach szkolnych i bardzo przykładał się do nauki. Chłopiec dąży w ten sposób konsekwentnie do celu, dlatego można sądzić, że będzie tak i w liceum. W nowej szkole wybrał bowiem profil biologiczno-chemiczny. Bardzo zależy mu na dobrych wynikach z tych przedmiotów, ponieważ liczy, że umożliwi mu to w przyszłości studiowanie medycyny. Ma już nawet sprecyzowane plany dotyczące wyboru specjalizacji medycznej. Chciałby zostać endokrynologiem, żeby pomagać dzieciom, które tak jak on, mają problemy ze wzrostem. Wzorem i autorytetem dla chłopca jest Profesor, który wypracował skuteczną metodę jego leczenia i obecnie kieruje jego terapią. Hubert chciałby w przyszłości

pomagać innym, nie tylko dlatego, że altruizm leży w jego naturze, ale także dlatego, aby w ten sposób podziękować za pomoc, którą do tej pory otrzymał. Sam Hubert pisze, że z przedmiotów szkolnych najbardziej lubi lekcje wychowania fizycznego. Przepada też za zajęciami z języka polskiego. Uwielbia sport, jest pasjonatem piłki nożnej. Nie ogranicza się do kibicowania, ale jest także aktywnym graczem. Chłopiec jest również fanem gier komputerowych, przede wszystkim tych o tematyce sportowej.

Leczenie hormonem wzrostu przynosi efekty, a każdy nowy centymetr wzrostu to ogromna radość dla Huberta. Chłopiec przyjmuje lek w postaci codziennego zastrzyku. Jedno opakowanie leku zawierające pięć ampułek starcza na 30 dni, a jego koszt to 1410 zł. Zebranie tej kwoty każdego miesiąca jest najważniejszym punktem w budżecie rodziny. Jednym z warunków skutecznej terapii jest systematyczność przyjmowania leku. To ogromny wydatek dla rodziców Huberta, dla których kontynuacja leczenia syna jest priorytetem i wiąże się z ciągłymi wyborami pomiędzy zakupem leku, a zapewnieniem podstawowych potrzeb rodzinie. Duże koszty generują też dojazdy na konsultacje do specjalisty w Warszawie. Obecna dawka miesięczna leku, przekraczająca już teraz możliwości finansowe rodziny Huberta, wraz ze wzrostem chłopca (i przyrostem masy ciała) w najbliższym czasie będzie musiała być podwyższona.

Hubert jest Podopiecznym Fundacji Bez Tajemnic. Cieszy się z każdego dodatkowego centymetra, jednak jego wzrost bez przyjmowania **hormonu wzrostu** nie jest możliwy. Bardzo chcielibyśmy pomóc zapewnić temu wartościowemu młodemu człowiekowi leczenie. Pieniądze można wpłacać na konto Fundacji Bez Tajemnic: 04 1090 2053 0000 0001 1847 3323 koniecznie w tytule wpłaty podając numer subkonta Huberta **P080/01/15**.

■ KATARZYNA MOSKAL

Zakrętki.info

Prawie 120 tys. sztuk zakrętek od mieszkańców Prądnika Czerwonego

Ponad 280 kg. zakrętek zebrali w przeciągu 6 miesięcy mieszkańcy os. Prądnik Czerwony w Krakowie! Co dało ponad 120 tys. sztuk. Dziękujemy wszystkim mieszkańcom i liczymy na dużo więcej :) Na Prądniku Czerwonym o naszej akcji wie już prawie każdy mieszkańcy, wielokrotnie były akcje "plakatowania" naszymi plakatami dzielnicy. Zakrętki zbierają zarówno osoby prywatne, jak również włączyły się prywatne przedsiębiorstwa w pomoc, czy to choćby w wywieszenie plakatu, czy konkretnie w uruchomienie punktu zbiórki.

Warto wspomnieć, że nasz wolontariusz prowadzi w tej dzielnicy sieć punktów zbiórek, oto ich wykaz poniżej:

1. Ul. Brogi 13- Fryzjer
2. Ul. Gdańska 4- Studio Fryzur Caroline
3. Ul. Gdańska 33- Fryzjer Damsko- męski
4. Ul. Bosaków 11- Salon Fryzjerski "Beti" (pawilon Meteor)
5. Ul. Miechowity 19- Salon Fryzjerski
6. Ul. Majora 67- "Tania odzież"(pawilon)
7. Ul. Miechowity 19C- Ferma Tobowscy Jaja Królewskie
8. Ul. Książnica 12- Sklep Papierniczy "Zajączek"
9. Ul. Wyrwińskiego 1- ZSO nr 11 im. Św. Jana Pawła II
10. Ul. Stanisława ze Skalbmierza 12/3- mieszkanie prywatne



■ ŁUKASZ PUŁA

Zbieramy na...

UKŁADAMY PUZZLE – czyli dopasowujemy protezę

Często słyszymy, że ktoś ma protezę np. ręki, nogi lub oka. Co jakiś czas podnoszona jest dyskusja na temat sportowców (zwłaszcza biegaczy), którzy używają protezy nogi. W jakim stopniu wpływa to na osiągnięte przez nich wyniki? Wtedy też jest głośno w tym temacie. A oglądaliście kiedyś paraolimpiadę? Jak to z tymi protezami w ogóle jest...

Brakujące elementy ciała niczym brakujące puzzle

Gdy układamy puzzle, denerwujemy się, gdy zawieruszy się gdzieś choć jeden element, bo wtedy nie możemy podziwiać całego obrazka i mamy wrażenie, że nasze dzieło nie jest ukończone. A gdy brakuje większej liczby elementów? Wtedy nasze niezadowolenie wzrasta, a obrazek jest jeszcze mniej spójny. Trochę podobnie jest z naszym

dobrana odpowiednio do danej osoby, ponieważ źle dopasowana nie będzie użyteczna, a wręcz może przeskadzać. Jeżeli chcemy protezować nadgarstek, nie potrzebujemy protezy całego ramienia (to chyba logiczne!). Patrzymy również m.in. na wiek pacjenta (dziecko rośnie, więc możemy przypuszczać, że teraz dobrana proteza okaże się za rok dla niego za mała) i indywidualne zapotrzebowania pacjenta (np. osobie, która chce spędzać dużo czasu na basenie, nie damy protezy, w której jest kiepsko chroniona elektronika, która mogłaby zostać zalana i się zepsuć). A jakby proteza była po prostu za ciężka, aby ją komfortowo nosić?

„Uszyta na miarę”

O rodzajach protez powiemy sobie w kolejnych numerach. Na razie skupmy się na ich

w każdym szczególe. Np. przy protezach ramion można zastosować nawet tak jakby sztuczne owłosienie przedramienia i wprowadzić paznokcie, które Panie mogą malować! A wspominałam już, że odcień pokrycia protezy jest dopierany do rzeczywistego odcienia skóry pacjenta?

Co chcemy? Czego potrzebujemy?

To tyle na temat estetyki – przejdźmy do bardziej istotnych funkcji. Proteza kończyny dolnej może pełnić tylko funkcję podporową, ale może też zapewniać mobilność poprzez umożliwienie wykonywania zgięć poszczególnych elementów protezy w określonym zakresie. Protezy kończyn górnych natomiast powinny umożliwiać chwytanie przedmiotów. A gdyby dało się też czuć? Jest to możliwe poprzez

można to zrobić za pomocą drugiej ręki. A czy można to zrobić bardziej automatycznie? Oczywiście, że tak! Zdefiniowane ruchy poszczególnych elementów protezy są aktywowane pod wpływem energii napędowej z wbudowanego lub zewnętrznego źródła energii. Rozróżniamy pod tym kątem kilka podstawowych rodzajów protez: elektryczne (ze źródłem energii elektrycznej), hydrauliczne (analogicznie: z napędem hydraulicznym), pneumatyczne (jak się domyślicie: z pneumatycznym źródłem energii). Są też protezy mechaniczne, które są przytwierdzone do kikuta w taki sposób, aby sygnał z mięśni kikuta mógł aktywować ruchy protezy. Ostatnia grupa to protezy hybrydowe, w których łączy się wykorzystanie energii własnej mięśni z energią z innego źródła. Wiele możliwości, spośród

Wysoka cena protez wynika z ich starannego wykonania i dokładnego dopasowania do potrzeb użytkownika. Im układ jest bardziej rozwinięty technicznie, tym wraz z ceną wzrasta też komfort pacjenta.

ciałem (choć oczywiście ten problem jest większy!). Gdy brakuje nam jakiejś części tracimy pewną funkcjonalność, co utrudnia nam życie. A powodów utraty kończyny może być wiele: wypadek, amputacja albo zaburzenia, które nastąpiły już w życiu płodowym. Na szczęście taki brak można starać się zastąpić choć w pewnym stopniu. Do tego służą nam protezy. Są to takie ciekawe konstrukcje, które maskują brak części ciała albo wręcz zastępują ją przejmując niektóre jej funkcje. A dlaczego mówię, że są trochę jak puzzle? Stanowią element „układanki”, który trzeba bardzo starannie dopasować, aby spełniał swoje zadanie prawidłowo. Proteza musi być

funkcjach i ogólnej budowie, żebyśmy uświadomili sobie, jak różne i jak bardzo skomplikowane to mogą być urządzenia i skąd wynika ich wysoka cena. Zastanówmy się na początek, jakie funkcje powinna (lub może) spełniać proteza? Może pełnić tylko zadanie estetyczne (proteza kosmetyczna) – biernie zastępuje brakującą część ciała (np. oko), aby taki brak nie „straszył” innych ludzi, nie pomaga jednak w żaden inny sposób. Ale bywa, że funkcję estetyczną spełniać mogą też protezy czynnościowe, które poza tym, że ładnie wyglądają, przejmują jakąś (jakieś) utraconą funkcję. A trzeba przyznać, że protezy mogą być naprawdę ładnie wykonane i dopracowane

zastosowanie odpowiednich sensorów (czujników). Każde jednak ulepszenie i wprowadzenie kolejnej funkcjonalności protezy zwiększa jej stopień skomplikowania, a co za tym idzie cenę. Dlatego przy dopasowywaniu protezy trzeba sobie odpowiedzieć na pytanie: co jest mi potrzebne? Czy np. muszę zginać wszystkie palce osobno, czy mogę zginać je parami? Czy będę dźwigać ciężkie zakupy i moja proteza musi wytrzymać ten ciężar?...

Napęd na cztery kończyny

Wiemy już, że protezy mogą spełniać określone funkcje. Ale jak zmusić protezę, żeby np. rozwarły się palce ręki i chwyciły jakiś przedmiot? W najprostszym przypadku

których musimy wybrać najbardziej właściwą dla nas!

„Sam sobie sterem, żeglarskim, okrętem...”

Sam napęd nie wystarczy. Proteza musi „dostać jakieś instrukcje” jak się ma poruszać – przecież sama nie przewidzi naszych zamiarów. Informację o tym, jaki ruch chcemy wykonać, możemy dostarczyć na kilka sposobów. Ponownie zaczniemy od tych rozwiązań, które są najprostsze, czyli od protez sterowanych siłą mięśni. Pacjent oprócz protezy ma mocowaną specjalną taśmę na plecach i wokół zdrowego ramienia. I to właśnie ruchy zdrowego ramienia mogą pośrednio sterować protezą. Niewątpliwą

zaletą takiego rozwiązania jest jego niska cena i prostota wykonania. Jednak konieczność stosowania wspomnianych taśm stanowi utrudnienie w jej użytkowaniu. Bardziej rozbudowaną i wygodniejszą w użyciu (ale niestety podatną na występowanie zapaleń w niepielęgnowanej kończynie) jest proteza sterowana mechanicznie. Pomiedzy mięśniami kikuta umieszczany jest metalowy pręt, który odbiera bodźce od kurczących się mięśni i powoduje ruch końcówki protezy. Brzmi strasznie, ale ma swoje zalety. Sterowanie elektromechaniczne rozszerza możliwości powyższej metody. Różnica polega na tym, że ruch mięśni nie tylko przenosi się pośrednio na końcówkę protezy, ale też włącza i wyłącza źródło zasilania tej protezy. Do bardziej zaawansowa-

Nich rozwiązań należy sterowanie bioelektryczne. Wykorzystywane tu są specjalne sensory, które odbierają sygnał elektryczny z mięśni kikuta (tzw. sygnał bioelektryczny). Każdy bowiem skurcz lub rozkurcz mięśni generuje impulsy elektryczne, a za konkretny ruch odpowiadają konkretne grupy mięśni. Najnowszym pomysłem na sterowanie protezą jest wykorzystanie fal mózgowych. Celowo użyłam tu słowa „pomysł”, ponieważ rozwiązanie to jeszcze jest w fazie badań. Ale za kilka lat... kto wie? Inżynierowie i naukowcy chcą sprawić, aby możliwe było właściwe interpretowanie sygnału wychwytywanego bezpośrednio z mózgu, żebyśmy na tej podstawie mogli stwierdzić, jaki ruch mózg planuje. Ale to nie wszystko! Dąży się też do tego, aby

zamontowane w protezie sensory przekazywały zebrane przez siebie informacje (np. dotyczące faktury lub kształtu trzymanego przedmiotu) bezpośrednio do mózgu. Gdyby im się to udało, taka proteza byłaby naprawdę zbliżona funkcjonalnością i prostotą użycia do zdrowej kończyny!

Widzicie teraz, że wysoka cena protez wynika z ich starannego wykonania i dokładnego dopasowania do potrzeb użytkownika. Im układ jest bardziej rozwinięty technicznie, tym wraz z ceną wzrasta też komfort pacjenta. Pamiętaj jednak należy, że proteza – jeżeli ma imitować prawdziwą kończynę – ma ograniczone wymiary, więc nie możemy do niej napakować zbyt dużo akumulatorów lub czujników. Zawsze trzeba wybrać,

co konkretnie jest nam potrzebne i na jakich funkcjach nam zależy najbardziej (nie raz jedno rozwiązanie może być zastosowane kosztem innego!). I trzeba się jeszcze zastanowić nad jednym: czy będę w stanie nauczyć się posługiwać akurat taką protezą? Dobór nie jest więc taką prostą sprawą! Kontynuując analogię do puzzli: dopasowanie odpowiedniej protezy jest jak znalezienie właściwego puzzla, gdy układamy fragment nieba (albo inny trudny obrazek) i mamy bardzo dużą liczbę elementów. Zgadza się z mną?

MONIKA CICHOCKA

Na podstawie:

1. M. Kromka Szydek, S. Łagan, Podstawy rehabilitacji i zaopatrzenia ortotycznego, PK, Kraków 2011

Przylej nam! ;)

nazwa odbiorcy		FUNDACJA BEZ TAJEMNIC																									
nazwa odbiorcy cd.		30 - 612 KRAKÓW WITOSA 27 / 12																									
numer rachunku odbiorcy		041090205300000000118473323																									
		WP*										PLN										Kwota					
kwota słownie																											
numer konta zleciodawcy (przelew) lub nazwa zleciodawcy																											
numer konta zleciodawcy (przelew) lub nazwa zleciodawcy cd.																											
tytuł wpłaty (zaznaczyć właściwe pola ☐)																											
tytuł wpłaty cd.																											
																						Opłata					
																						Podpis					

Chcesz pomóc, ale brak Ci czasu albo sił? Możesz przelać nam dowolną sumę! W naszej organizacji możesz sam zdecydować, na jaki cel przeznaczymy środki. Na stronie internetowej Fundacji podane są numery subkont podopiecznych. Gdy wpiszesz w tytule przelewu numer subkonta, środki trafią bezpośrednio do tego konkretnego podopiecznego. Jeżeli wpiszesz „darowizna na cele statutowe” lub pozostawisz pole tytułu puste, środki przeznaczymy na realizację celów statutowych.

Pamiętaj! W naszej organizacji NIKT NIE OTRZYMUJE WYNAGRODZENIA, NIE JEŹDZIMY W PODRÓŻE SŁUŻBOWE. PRACUJEMY W NASZYM CZASIE WOLNYM I KORZYSTAMY Z PRYWATNYCH TELEFONÓW.

NAM MOŻESZ ZAUFAĆ!

W ZDROWYM NAŁOGU...

Wzmocnij się w zdrowym nałogu!

Nasz organizm – źródło naturalnej odporności

Miód, imbir, cytryna – „zmiksuj” się wieczorem

Zima chyba ostatnimi latami tylko z nazwy ją przypomina, ale jednak o zdrowie należy dbać mimo pogody za oknem ;). Ostatnie miesiące pozwoliły mi poobserwować swój organizm, przy okazji zmian warunków klimatycznych (największy i najkrótszy w czasie przeskoku to południe Hiszpanii - nadmorska Holandia ;)). Dlatego dziś napiszę troszkę o naturalnej odporności.



Zdrowy organizm sam w sobie potrafi rozpoznawać i bronić się przed zewnętrznymi czynnikami. Jedynie co trzeba, to mu na to pozwolić i sprawdzić jego reakcje obronne, zanim sięgniemy zawczasu po porcję tabletek i syropów. Czasem to zupełnie zbędne. Lekki katar? Ból gardła? To oznaka, by zająć się odpowiednio sobą, ale też sygnał od organizmu: „pozbywam się czegoś, oczyszczam się, próbuję byś poczuł się lepiej, nim rozwinie się we mnie choróbko - jeśli możesz odżywiaj się zdrowo, wspomóż mnie!”.

Nasz organizm i my to jedno, traktujmy go więc jak najlepiej!

Zatem w ten zimowo-wiosenny okres nie zapominajmy mimo wszystko o odpowiednim ubraniu - szaliczek obowiązkowo;), a także o tym, by w naszej diecie nie zabrakło:

- czosnku, cebuli,
- kiszzonek (np. kiszzonej kapusty),
- cytryny, miodu i - imbiru,
- ostrzejszych przypraw (chilli, papryczka mają działanie rozgrzewające),
- zielonych warzyw (przez cały rok!),
- żurawiny w każdej postaci,
- skrzypu polnego w postaci naparu,
- zup i kremów warzywnych.

Wokół mnie jest pełno ludzi z zapaleniem spojówek - tutaj m.in. to wiatr powoduje wysuszenie błon śluzowych. A że jest on i moim towarzyszem podczas codziennej drogi do pracy rowerem (jak na Holandię przystało), troszkę mi się też „oberwało”.

Zwróćmy więc uwagę na pielęgnację naszego wzroku o tej porze roku.

Na pewno wielu z was wybrało się lub wybiera w tęsknocie za śniegiem w miejsca, gdzie panuje typowa zima (stoki narciarskie i inne tego typu ostoje białego szaleństwa) - warto wtedy zaopatrzyć się w okulary ochronne. Również domatorzy powinni zatroszczyć się o swoje oczy. Po pierwsze wyposażymy pomieszczenia w nawilżacze powietrza lub na grzejniku powieśmy pojemniczki z wodą, ponieważ bez tego powietrze jest bardziej suche. Wysuszeniu błon śluzowych sprzyja również nadmierne siedzenie przed komputerem lub telewizorem. W przypadku, gdy czujemy pieczenie oka lub oczy są zaczerwienione, warto robić okłady np. z rumianku, nagietka, ziela świetlika. 2 łyżeczki ziół parzyć ok. 10 min pod przykryciem, po czym maczając wacik w ciepłym naparze, przykładac na powieki.

Ja sprawdziłam na sobie sposób na pojawiające się objawy powstawania jęczmienia na powiece tzn.: ciepłe, jeszcze w skorupce ugotowane jajko na twardo, zawinięte w chusteczkę należy przyłożyć do powieki i odczekać aż do całkowitego wystygnięcia. Jajko doskonale rozgrzewa osłabione miejsce powodując udrożnienie zatkanego gruczołu. Na następny dzień nie miałam śladu po podrażnieniu ☺.

Profilaktycznie dbajmy też o częste mycie rąk, rzadkie przebywanie w zadymionych pomieszczeniach i dobry demakijaż, jeśli chodzi o Panie ;).

Wzrokowi sprzyjają również marcheweczki - jedźcie marcheweczki ;).

Do naturalnego wzmocnienia organizmu należy dodać jeszcze kilka



innych porad tj.:

a) Aktywność fizyczna każdego dnia jest szczególnie ważna, a najlepsza jest ta na świeżym powietrzu, 30-minutowy spacer również wchodzi w grę ;).

b) Hartowanie organizmu od najmłodszych lat (pamiętajcie, Rodzice!), w każdym wieku w warunkach domowych poprzez np. naprzemienny prysznic: ciepła- zimnawoda. Podczas mojej jeszcze trwającej podróży auto-stopem, której m.in. celem było życie „na dziko”, często nadarzały się warunki do korzystania jedynie z dóbr natury, a więc kąpeli w zimnych wodach, morzach. Mimo złej pogody nie dało się uniknąć ☺. Co z tego wynikło? Przyjemność z suszenia się później przy ognisku - to na pewno ;) a wraz z tym oraz pozytywnym nastawieniem i świadomością wzmocnienia swojego organizmu przetrwałam niejedno i nadal cieszę się super zdrowiem ☺. Nie bójmy się myśleć, że większość takich sposobów pomaga, a nie szkodzi. Jak już pewnie wspominałam w poprzednich artykułach, jestem zwolenniczką natury i od dziecka wierzę w jej moc, dlatego też z przyjemnością się jej poddaję, gdy mogę. I wiecie co ? Działa ☺.

c) Wypijamy się, odpoczywamy, poświęcamy czas na relaks każdego dnia - to może być dla niektórych najprzyjemniejsza część doby ;). Jest to ważne, bowiem tylko nieprzemęczony organizm potrafi odpowiednio reagować na czynniki zewnętrzne, bronić się. Dlatego też życie w stresie nie sprzyja zdrowiu. Recepta jest więc taka: minimum 8 godzin snu sprawdzi się najlepiej. Dodatkowo przynajmniej pół godzinki wyciszenia od wszystkich spraw codziennych każdego dnia.

Regularne stosowanie przynosi efekty;). Planujmy więc swój dzień tak, aby to najbardziej korzystne zdrowotnie było dla nas najważniejsze. Na pewno odbije się pozytywnie na innych aspektach życia - oto się już martwić nie trzeba ☺.

MILENA ROGOWSKA

Sport to zdrowie... nie tylko Twoje

BO SPORT MA WIELE TWARZY... (cz. 3)

„NIEPEŁNOSPRAWNY SPORT AKADEMICKI”

Sekcje integracyjne w Krakowie

Z roku na rok można spotkać coraz większą liczbę studentów niepełnosprawnych na uczelniach wyższych, przyczynia się do tego m.in. likwidacja barier architektonicznych oraz pobudzanie świadomości w sprawie Osób Niepełnosprawnych (ON). Jednym z programów wsparcia studentów są zajęcia sportowe, organizowane głównie przez Biura ds. Osób Niepełnosprawnych (BON).

Wielu niepełnosprawnych, nie tylko studentów, jako sposób samorealizacji wybiera sport. Jest to dla nich nie lada wyzwanie, ponieważ na co dzień borykają się z problemami wynikającymi z różnego typu dysfunkcji. Istnieją jednak dyscypliny, które mogą uprawiać na równi z osobami zdrowymi. Warto przytoczyć tutaj słowa jednego z niepełnosprawnych koszykarzy: *„Będąc sprawnym nie miałem szans w tej dyscyplinie, bo co można zrobić przy wzroście 170cm? Teraz jednak „daję radę”, chociaż w koszykówce na wózkach wzrost zawodników także ma duże znaczenie¹.*

Biuro ds. ON przy Akademii Górniczo – Hutniczej (AGH) nawiązało współpracę z Akademickim Związkiem Sportowym (AZS) oraz Fundacją Studentów i Absolwentów w Krakowie ACADEMICA. Na tej uczelni działają cztery wyjątkowe sekcje integracyjne: szermierka i koszykówka na wózkach, zajęcia na siłowni oraz pływanie i zajęcia usprawniające w wodzie³. Trenerami sekcji



są Adam Zdechlikiewicz (od 1973r. pracuje z osobami niepełnosprawnymi) oraz Wojciech Ryczek (brązowy medalista Mistrzostw Europy we florecie z 1991 r.). AGH jako jedna z niewielu krakowskich uczelni pręźnie działa w aspekcie ‘Sport ON’, posiada sekcje integracyjne oraz zaplecze sportowe przystosowane dla ON.

W 2006 roku swoją działalność rozpoczęła sekcja koszykówki na wózkach – jedyna taka sekcja akademicka w Polsce, rok później sekcja szermierki na wózkach. Ciekawostką jest, że na treningach pojawiają się nie tylko osoby niepełnosprawne, ale także pełni wolontariusze³. Sekcja pływacka, która trenuje na basenie AGH będącym obecnie najlepiej przystosowaną pływalnią w Krakowie dla ON, składa się z trzech grup: podstawowej (rehabilitacja, poprawienie kondycji fizycznej), rekreacyjnej (wychowanie fizyczne) oraz sportowej (przygotowanie zawodników do udziału w zawodach i paraolimpiadach).

Niepełnosprawnych pływaków dzieli się na następujące grupy: amputanci, wysoko- i średnio-porażeni. *Ćwiczenia osób z porażeniem mózgowym polegają na oswojaniu się z wodą. Osoby niesłyszące i niewidome doskonale pływają różnymi metodami: kraulem na brzuchu i na grzbiecie oraz żabką. Osoby na co dzień poruszające się na wózkach pływają dość dobrze. Główne dyscypliny, jakie wykonują to kraul na brzuchu i na grzbiecie. Osoba taka podczas wykonywania zadań wspo-*

maga się tylko rękami (W. Ryczek)⁴. Bardzo ważny jest rozwój podobnych sekcji sportowych na innych na innych uczelniach, ponieważ współzawodnictwo zwiększa poziom sportowy. Ponadto zajęcia odbywające się na basenie są bezpieczne i efektywne – woda pozwala na dłuższy wysiłek bez zmęczenia.



Niestety w Krakowie spotyka się niewielką liczbę klubów sportowych zrzeszających osoby niepełnosprawne. Owocuje to brakiem reprezentantów w różnych dyscyplinach sportowych. Biorąc pod uwagę, że Kraków jest miastem akademickim i jednocześnie stolicą województwa to oferta powinna być zdecydowanie bogatsza.

Podział ‘sprawny – niepełnosprawny’ to podstawa uprzedzeń wpływających na świadomość społeczeństwa w kwestii niepełnosprawności. Najczęściej segregacja ta wynika jedynie z obaw i lęków osób zdrowych, że ktoś z dysfunkcją mógłby okazać się od nich lepszy. Wszystko to ma swoje odzwierciedlenie na płaszczyźnie sportowej, gdzie często spotyka się głosy, że niepełnosprawni nie powinni uprawiać sportu, aczkolwiek wola walki i odnoszenie zdumiewających sukcesów sportowych

przez chociażby paraolimpijczyków skutecznie obala mity zakorzenione w ludzkiej świadomości.

Odpowiadając na pewną wątpliwość zawartą w tytule – nie istnieje coś takiego jak ‘niepełnosprawny sport’. Sport jest unikatową dziedziną życia, która na swej płaszczyźnie powinna jednoczyć wszystkich ludzi bez względu na wiek, status społeczny czy stan zdrowia. Dla każdego sportowca jest drogą do pokonywania samego siebie i własnych słabości. Dlatego też należy wyzbyć się uprzedzeń, które burzą jego fundamentalny przekaz.

PAULINA MICHALSKA

Literatura

- 1) Krężel Andrzej, *Koszykówka*, [w:] *Krakowski Semestralnik Studentów Niepełnosprawnych*, nr 1/2008.
- 2) Durlak Ewelina, *Krakowskie uczelnie dla studentów niepełnosprawnych*, [w:] *Krakowski Semestralnik Studentów Niepełnosprawnych*, nr 1/2012.
- 3) Korczyński Piotr, *Integracyjne sekcje AZS AGH*, [w:] *Krakowski Semestralnik Studentów Niepełnosprawnych*, nr 1/2008.
- 4) Florek-Paszowska Zofia, Korczyński Piotr, *Wodne szaleństwo, niezawodne wrażenia*, [w:] *Krakowski Semestralnik Studentów Niepełnosprawnych*, nr 1(3)/2009.



[źródło zdjęć:
www.pieciok.w.interiowo.pl]