



## Dzień Otwarty w Krakowie już 23.04.2017

Serdecznie zapraszamy Was na kolejny Dzień Otwarty Fundacji i Programu „Zakrętki.info” w Krakowie już 23 kwietnia od 11:00 do 14:00 w Głównym Magazynie Zakrętek w Krakowie przy ul. Bałickiej. Co będzie się w tym dniu działo? Jak do nas trafić? Wszystkie szczegóły znajdziecie na kolejnych stronach.

Str. 10

## Zbiera cała Polska!

Zobaczcie, jak dzielnie radzą sobie nasi Wolontariusze i Koordynatorzy Regionalni w całej Polsce! A to tylko wybrani z nich :)

Str. 10

## Karolina, Magda i Kamil

Karolina, Magda i Kamil to nasi nowi podopieczni, którzy czekają na Waszą pomoc. Karolinka wymaga całodobowej opieki. Magda porusza się na wózku inwalidzkim i potrzebuje rehabilitacji. Również Kamil wymaga podjęcia rehabilitacji po tym, jak uległ wypadkowi samochodowemu. Pomożecie im?

Str. 11



## PIĄTE URODZINY FUNDACJI!

W tym roku świętujemy piąte urodziny Fundacji! Z tej okazji chcemy się z Wami podzielić historią Fundacji, a także naszymi sukcesami, których było wiele! Chcemy Wam również serdecznie podziękować za Waszą dotychczasową pomoc i każdą zebraną zakrętkę ☺ Oby tak dalej przez kolejne 5 (i więcej!) lat!

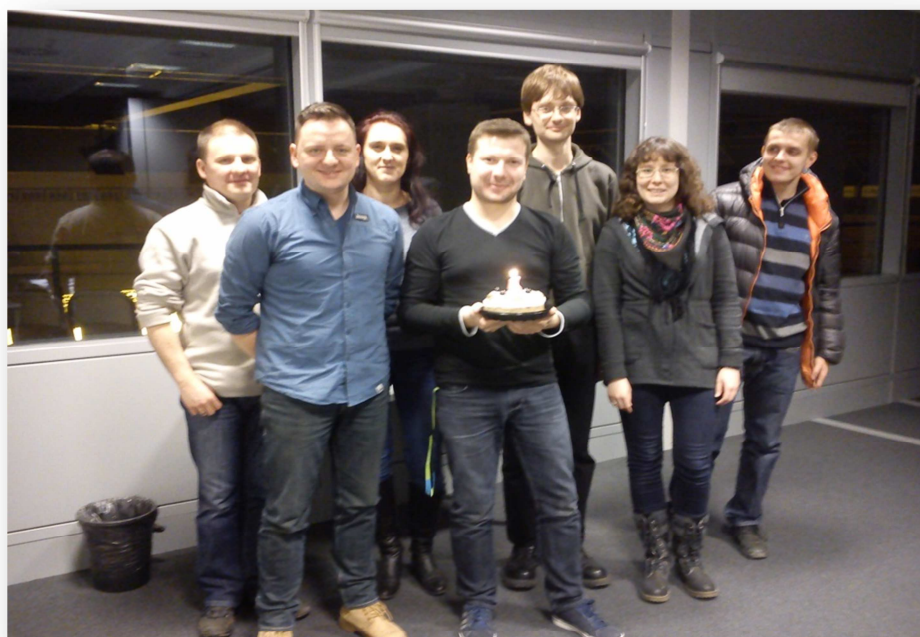
Str. 2

Prześlij ten biuletyn dalej!



**zakretki.info**  
pomagamy nie tylko przyrodzie...

...TO MY!



ISSN 2392-2222



09

9 772392 222209



### Redakcja

Monika Cichocka – Redaktor naczelny  
Ewa Domańska  
Damian Domański  
Katarzyna Moskal  
Michał Sułowski

### 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](mailto:poprostu@beztajemnic.org)

### Wydawca

Fundacja Bez Tajemnic  
Wydano w ramach działań statutowych Fundacji Bez Tajemnic

### Numer wydania

01/2017 (009)  
Marzec 2017

### Fotografie i grafiki

Monika Cichocka  
Damian Domański  
Izabela Józwiak  
Izabela Krotowska  
Michał Żukrowski

Biuletyn Informacyjny  
„Po Prostu Bez Tajemnic” jest dostępny bezpłatnie w wersji elektronicznej na stronie internetowej [www.zakretki.info](http://www.zakretki.info) jako materiał promujący działania Fundacji Bez Tajemnic

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian w nadesłanych materiałach.

[www.beztajemnic.org](http://www.beztajemnic.org)

## Sto lat!

Przed Wami numer urodzinowy – świętujemy 5 lat istnienia Fundacji. W związku z tym małym (?) jubileuszem, chcemy się z Wami podzielić naszą historią i sukcesami, przypomnieć te spędzone razem 5 lat. A jest co przypominać! Miłej lektury ☺

Pomóż pomagać!



### SPIS TREŚCI

Od Redakcji.....	2
O Fundacji.....	3
Pomogliśmy.....	4
Dzieje się.....	9
Koordynatorzy.....	10
Będzie się działo.....	10
Zbieramy dla .....	11
Ekociekawostki.....	12
Zbieramy na – protezy ręki.....	13
Nasz Partner: PepsiCo.....	15
Fundacja na wesoło.....	15

*Musisz żyć dla innych, jeśli chcesz żyć z pożytkiem dla siebie.*

*- Seneka Młodszy*

## OD REDAKCJI

## Świętujemy pięciolecie

Monika Cichocka, Kraków



Tak się złożyło, że nasze comiesięczne zebranie Fundacji w Krakowie odbyło się niedługo po rocznicy powstania Fundacji. A rocznica to piękna, bo już piąta, więc nie obyło się bez małego świętowania :) Jedną z naszych Wolontariuszek, Ewa, przygotowała nawet specjalnie z tej okazji

tort i wspólnie zdmuchnęliśmy świeczkę „5”. W związku z tym, w aktualnym numerze Po Prostu znajdziecie wiele informacji dotyczących historii Fundacji i „podsumowanie” naszej dotychczasowej pracy. Jeden z Fundatorów opowie, jak to się stało, że powstała Fundacja (str. 3). Na kolejnych stronach natomiast przypomniemy Wam Podopiecznych, którym wspólnie już pomogliśmy (str. 4.). To przecież właśnie dzięki Wam dziecia-

ki te mogą teraz korzystać ze sprzętu, na który ich samych nie byłoby stać. Dzięki Waszej dobroci i zebranym zakrętkom, mogą choć w pewnym stopniu być samodzielne lub ich stan może się polepszyć. Jeszcze raz Wam za to dziękujemy! ☺ Nie zapominajcie jednak o pozostałych Podopiecznych, którym w dalszym ciągu możemy pomóc. Na str. 11 przedstawiamy Wam więc kolejne osoby, które czeka-

ją na Wasze wsparcie! A jak pomagają inni i jak idzie zbiórka zakrętek w kilku różnych miejscach w Polsce, zobaczycie na str. 10. W końcu RAZEM możemy więcej! ☺

Następne strony to kolejne doniesienia dotyczące ekologii (str. 12) i sprzętu rehabilitacyjnego (str. 13), jak w poprzednich numerach Po Prostu. Dlatego każdy z Was powinien znaleźć w tym numerze coś ciekawego dla siebie do poczytania. ☺ ■



**Z okazji piątych urodzin Fundacji serdecznie dziękujemy wszystkim naszym Wolontariuszom, którzy są z nami od początku, jak również tym, którzy dołączyli do nas wcześniej lub musieli zawiesić swoją działalność w Fundacji, a więc wszystkim Wam, którzy poświęciliście swój czas i energię dla Fundacji. Dziękujemy wszystkim, którzy Fundację tworzyli i wciąż tworzą, naszym Przyjaciołom i Sympatykom. To dzięki Wam odnieśliśmy mnóstwo sukcesów i pomogliśmy wielu dzieciom (i przyrodzie!).**

**Oby Fundacja rozkwitała kolejne 5 (i więcej!) lat!  
Czego i Wam, i sobie życzymy ☺**

**Redakcja Po Prostu Bez Tajemnic**





## O Fundacji...

**KRÓTKA HISTORIA FUNDACJI****rozmowa z jednym z fundatorów i członkiem Zarządu Fundacji****Co stało się 5 lat temu?**

Dnia 14 Lutego 2012 r. zostało spisane odrębne przyrzeczenie o wspólnym powołaniu Fundacji do życia, które miało sformalizować zasady dotychczasowego działania programu „Zakrętki.info – Pomagamy nie tylko przyrodzie”. Przyrzeczenie zawierało w sobie między innymi niezmienną podstawowych zasad funkcjonowania i utrzymanie założenia, że wszystkie pieniądze uzyskane w tym procesie przeznaczone będą na zakup sprzętu rehabilitacyjnego dla niepełnosprawnych dzieci. Ponadto ustalono, że Fundacja będzie prowadzona Non Profit i nikt z Zarządu nie będzie otrzymywał wynagrodzenia.

**Czyli zbieranie zakrętek ma dłuższą tradycję niż Fundacja?**

Tak właśnie było. Akcja zbierania plastikowych zakrętek jest starsza o cztery lata, bowiem trwa już od roku 2008. Początkowo prowadzona była spontanicznie przez studentów Uniwersytetu Rolniczego i miała na celu zbieranie zakrętek dla jednej dziewczynki - Zuzi Drukarskiej. Akcja przekształciła się z czasem w największy w Polsce program zbierania plastikowych zakrętek z przeznaczeniem na zakup sprzętu rehabilitacyjnego dla niepełnosprawnych dzieci.

**Skoro sama akcja cieszyła się takim sukcesem, to skąd pomysł powołania Fundacji?**

Fundacja powstała z potrzeby pokonania ograniczeń formalnych, organizacyjnych i prawnych, z jakimi borykał się program. Co istotne, Fundacja Bez Tajemnic powstała jako inicjatywa własna wolontariuszy programu.

**Chcieliście pozbyć się ograniczeń prawnych – no właśnie, a czy trudno było założyć Fundację od strony prawnej?**

Przed powstaniem Fundacji, powstał pierwszy regulamin programu, który był w całości tworzony przez wszystkich wolontariuszy z Krakowa i jednoznacznie zatwierdzony na zebraniu wolontariuszy jeszcze w ramach stowarzyszenia URSS UR.

**Czy wszyscy wolontariusze Programu zostali członkami Fundacji?**

Każdy wolontariusz miał możliwość utworzenia Fundacji, jak i zasiadania w jej strukturach zarządczych, jednak niewielu śmiało chciało objąć tak odpowiedzialne stanowisko. Wiąże się to bowiem z dużym poświęceniem i odpowiedzialnością. Decyzję o utworzeniu Fundacji podjął Główny Koordynator i zarazem najstarszy stażem wolontariusz i obecny Prezes Zarządu Fundacji - Michał Żukrowski wraz ze mną. Jednak do podejmowania obiektywnych decyzji potrzebowaliśmy jeszcze jednego ochotnika i został nim inny mocno zaangażowany wolontariusz Paweł Domański.

**Czy założenie Fundacji rzeczywiście ułatwiło prowadzenie Programu „Zakrętki.info”?**

Stanowczo tak, ponieważ dało to podstawy prawne do samodzielnego i niezależnego funkcjonowania naszej inicjatywy. Pojawił się wachlarz nowych możliwości i pomysłów jak zrealizować pomoc dla naszych podopiecznych, których ciągle przybywało

**Z jakimi problemami spotykaliście się na początku? Czy są one inne niż teraz?**

Przed wszystkim z ogromem formalności prawnych. Do tego mieliśmy bardzo dużo nauki, jak to robić dobrze: szkolenia, spotkania, rozmowy z urzędnikami i prawnikami, wiele pism. Tak by wszystko działało zgodnie z literą prawa. Teraz dzielimy się tą wiedzą z kolejnymi śmiałkami chcącymi podjąć samodzielne działania.

**Jak oceniasz to po pięciu latach? Czy decyzja o założeniu Fundacji była słuszna?**

To była jedna z najlepszych decyzji, jakie mogłem podjąć. Wiele się nauczyłem, spotkałem wiele fantastycznych osób, z którymi wspólnie zmieniamy świat na lepszy – w świetle tego to oczywiste, że ta decyzja była słuszna.

**Uważasz, że Fundacja odniosła sukces?**

Warto ocenić to samodzielnie - zachęcam do lektury sprawozdań finansowych Fundacji. Osobiście natomiast uważam, że nawet mały gest niesiony osobom potrzebującym ma głęboki sens i każdy z nich powinien być odnotowany jako sukces. A dobrze wiemy, że nie są to pojedyncze gesty, lecz jest ich wiele. Jako Wiceprezes Zarządu zdecydowanie oceniam, że przy posiadanych możliwościach, wsparciu i zaangażowaniu wielu osób Fundacja odniosła wręcz spektakularny sukces.

**Jakie są plany na kolejne pięć lat istnienia Fundacji?**

Nie chciałbym teraz o tym rozmawiać. Wolimy pozytywnie zaskakiwać nowymi pomysłami. NA razie mogę zdradzić, że mamy plan by zdobyć dodatkowe środki z grantów, co niewątpliwie pozwoli na realizację ciekawego projektu skierowanego dla seniorów. Fundacja też będzie starała się ograniczać administrację oraz wdrożyć bardziej zrozumiały (mniej prawniczy) język w dokumentach dla podopiecznych i wolontariuszy. W najbliższym czasie natomiast szczególny nacisk będziemy kłaść na poszukiwanie nowych wolontariuszy. ■

z DAMIANEM DOMAŃSKIM  
rozmawiała MONIKA CICHOCKA



## Pomogliśmy...

Do tej chwili w ramach Programu Zakretki.info pomogliśmy zakupić sprzęt rehabilitacyjny oraz dofinansować leczenie dzieci:

### Rok 2016

- **Iza Kubacka - woj. mazowieckie - wózek inwalidzki specjalny spacerowy (o wartości 3 000 PLN)**

„Witam

*Pisze do Państwa gdyż znalazłam trochę wolnej chwili by móc w końcu podziękować za pomoc w zakupie specjalistycznego wózka spacerówki dla córki. Radość, która córka okazała po przywiezieniu wózka do domu i złożeniu go była ogromna poza tym wózek bardzo dobrze spełnia swoje zadanie, jest bardzo wygodny i bardzo dobrze wykonany.... Szczerze mogę go polecić innym rodzicom dla swoich pociech. Mielśmy już możliwość go troszkę wypróbować byliśmy z nim w Warszawie na kontroli otolaryngologicznej po zabiegu - pociągami, biernie służy córce w przedszkolu, na spacerach, wyjazdach rodzinnych jak i zarówno w codziennym życiu chociażby przy zabawie czy posiłku.*



*Pisze, bo jest mi niezmiernie miło móc podziękować wam za okazane serce, przesympatyczna konsultację i pomoc. Dzięki wam nasze życie jest łatwiejsze niby taki zwykły wózek a sprawił nam nie lada pomoc w codziennym życiu - ułatwił je..... DZIEKUJE*

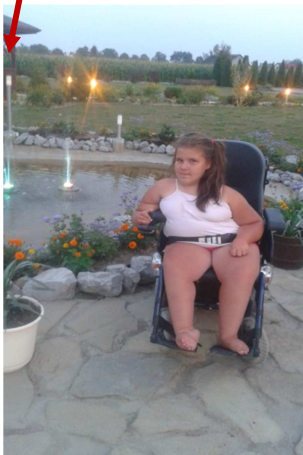
*Kochani jednocześnie deklaruje się że w niedługim czasie postaram się wam dostać zdjęcie córki z wózkiem. a jednocześnie życzę wam dalszej wytrwałości i powodzenia w pracy trwajcie i pomagajcie kolejnym ludziom w potrzebie.....SERDECZNIE DZIEKUJE W IMIENIU SWOIM I MOJEJ CORECZKI JAK I ZAROWNO RODZINY serdecznie pozdrawiamy”*



- **Bartłomiej Nowacki - woj. podlaskie - wózek inwalidzki (o wartości 10 000 PLN)**

### Rok 2015

- **Wiktoria Piotrowska - woj. małopolskie elektryczny wózek inwalidzki (o wartości 10 000 PLN)**
- **Jacek Drajer - woj. wielkopolskie - wózek inwalidzki (o wartości 14 095 PLN)**

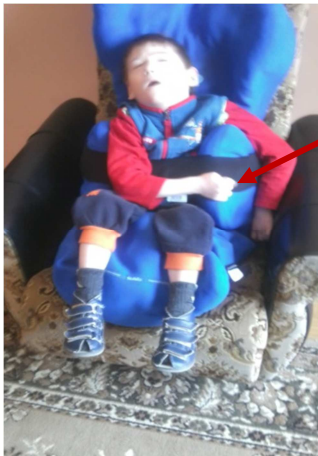


Fundacja „Bez tajemnic”  
41. W. Nitosa 27/12  
30 - 612 KRAKÓW

*Niniejszym składam serdeczne podziękowania za otrzymaną poprzez Waszą fundację wózek inwalidzki akumulatorowy dla mojej córki Wiktorii. Wiktorii która ma obecnie 10 lat jest od urodzenia niechodząca - cierpi na wrodzony zanik mięśni. Dzięki Wam może teraz wyruszać na dłuższe spacery. Bardzo również ma Wasze ręce złożyć gorące podziękowania wszystkim tym którzy zbierali makrotyki i przyczynili się do możliwości zakupu wózka który my jako rodzice mielibyśmy trudności ze względu na cenę zakupić.*

*z wyrazami głębokiej wdzięczności*  
Marta - Beata i Stanisław,  
Wiktorii Piotrowscy



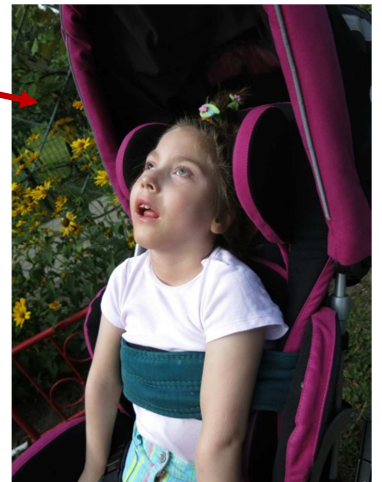


**Klaudia Wiśniewska - woj. wielkopolskie - wózek inwalidzki (o wartości 13 340 PLN)**

**Kacper Jakubiec - woj. śląskie - siedzisko ortopedyczne (o wartości 1 453 PLN)**

*W imieniu Kacperka a przede wszystkim swoim bardzo dziękuję Fundacji Bez Tajemnic za przekazanie kwoty 1453 zł na zakup Materaca Stabilo. Podziękowania składam Wolontariuszom, bo dzięki tym osobom Kacperek otrzymał Materac Stabilo (Siedzisko Ortopedyczne). Materac pozwoli Kacperkowi utrzymać pozycję siedzącą.*

*Dziękuję  
Iza Jakubiec [mama Kacperka]*



*Człowiek jest wielki nie przez to, co ma, nie przez to, kim jest, lecz przez to, czym dzieli się z innymi.  
Jan Paweł II*



**PODZIĘKOWANIE  
DLA  
FUNDACJI BEZ TAJEMNIC**

**1.**



**Rok 2014**

1. Karolina Flak- woj. małopolskie - wózek inwalidzki (o wartości 10 000 PLN)
2. Szymon Kowalik- woj. mazowieckie - fotelik rehabilitacyjny (o wartości 2 470 PLN)
3. Maria Szaraniec- woj. świętokrzyskie- wózek inwalidzki (o wartości 8 410.30 PLN)
4. Wiktor Pluta - woj. mazowieckie - fotelik ortopedyczny (o wartości 2 060 PLN)
5. Karolina Cich - woj. małopolskie - wózek inwalidzki (o wartości 9 500 PLN)



*Szanowni Państwo serdecznie dziękujemy za okazane wsparcie finansowe, które pozwoliło nam zakupić wózek inwalidzki dla naszej córeczki Karolinki.*

*Jesteśmy w pełni świadomi, że Fundacja Bez Tajemnic i wiele indywidualnych osób włożyło mnóstwo pracy i wolnego czasu by pomóc Karolince, za co z całego serca dziękujemy. Zdajemy sobie sprawę, że bez Państwa pomocy zakup wózka byłby nie możliwy.*

*„Ciagle istnieją wśród nas anioły. Nie mają skrzydeł, lecz ich serce jest niczym bezpieczną przystań dla wszystkich tych, którzy są w potrzebie. Wyciągają ręce i proponują pomoc.”*

*Wózek, który zakupiliśmy dzięki Państwa dofinansowaniu pozwala utrzymać właściwą pozycję dziecka i zapewnia komfortową jazdę. Karolinka uwielbia jeździć na spacerach, a jej uśmiechnięta twarz to najwspanialsza zapłata za Państwa dobroć.*

*Jeszcze raz gorąco dziękujemy całej Fundacji Bez Tajemnic i wszystkim, którzy przyczynili się do sfinansowania zakupu wózka inwalidzkiego dla naszej córki Karolinki.*

*Jednocześnie życzymy bardzo dużo zdrowia i wszelkiej pomysłowości na dalsze lata tak pięknej działalności.*

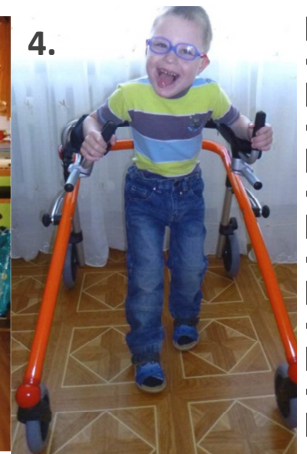
*z wyrazami szacunku  
Elżbieta, Tomasz  
i Karolinka  
Flak*



**2.**



**3.**



**4.**

#### 4. PODZIĘKOWANIA

*Serdecznie dziękujemy Fundacji Bez Tajemnic za sfinansowanie nowego wózka inwalidzkiego dla naszej córeczki Marysi Szaraniec. Dziękujemy Wszystkim Wolontariuszom i Ludziom dobrej woli za to, że Jesteście z nami i nas Wspieracie.*

*Pozdrawiamy  
Milena i Piotr Szaraniec  
z córka, Marysią*

*W imieniu Karolinki, a przede wszystkim swoim, bardzo dziękujemy Fundacji Bez Tajemnic za przekazanie kwoty 9.500 złotych na zakup nowego wózka inwalidzkiego.*

*Ogromne podziękowania składamy wolontariuszom, bo dzięki Wam i ogromnemu zaangażowaniu wielu ludzi oraz dzieci, nasza córeczka otrzymała nowy wózek, który jest jej niezbędny w uczestniczeniu w rehabilitacji, wizytach u wielu specjalistów oraz zajęciach logopedycznych. Dzięki temu może w przyszłości stanie się bardziej samodzielna.*

*mama z Karolinką*

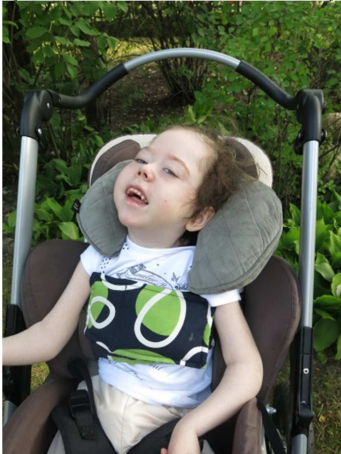


**5.**



Rok 2013

**Natalia Mallek**  
woj. Wielkopolskie  
wózek inwalidzki  
(o wartości 12 414.60 PLN)



**Daniel Borkowski**  
woj. Pomorskie  
wózek inwalidzki  
(o wartości 9 426 PLN)



**Wiktoria Pałka**  
woj. Śląskie  
wózek inwalidzki  
(o wartości 10 835 PLN)



**Kamil Matyasik**  
woj. Małopolskie  
elektr. wózek inwalidzki  
(o wartości 12 500 PLN)



**Nikola Łukaszewicz** - woj. wielkopolskie  
balkonik tylnopodporowy (o wartości 2 572 PLN)



*„W imieniu Nikoli i swoim chcę bardzo serdecznie podziękować wszystkim, którzy zbierając zakrętki wspierają Program Zakrętki.info oraz Fundacji Bez Tajemnic, która tę akcję zorganizowała i przekazała nam pieniądze na zakup chodzika tylnego. Dzięki Państwu Nikola ma nowy chodziki, który umożliwia jej samodzielne poruszanie i lepszy rozwój. Bardzo serdecznie dziękujemy!”*  
Joanna - opiekun prawny Nikoli

**Martyna Cielusek** - woj. wielkopolskie  
elektryczny wózek inwalidzki (o wartości 12 400 PLN)



*„W imieniu swoim i Martyny chcę serdecznie podziękować za pomoc w realizacji marzeń Martyny. Otrzymaliśmy wózek pod koniec roku szkolnego 2012/2013. Martynka dzięki niemu zaczęła spotykać się z rówieśnikami i nie jest uzależniona od najbliższych w kwestii poruszania się po mieście. Bardzo serdecznie dziękujemy.”*  
Pozdrawiam Agnieszka Piasecka  
SP Nr 1 Czarnków

**Gabriela Szczepara** – woj. śląskie  
wózek inwalidzki  
(o wartości 12 336 PLN)

*Dziękujemy Fundacji Bez Tajemnic i wszystkim osobom zbierającym zakrętki za pomoc w zakupie wózka dla naszej córki Gabrysi. Pozdrawiamy i życzymy dalszego zaangażowania.*



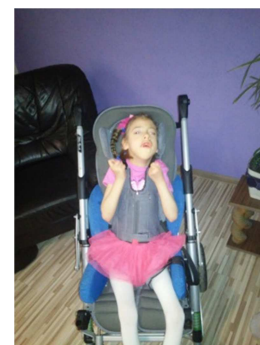
**Kamil Pieczara** – woj. małopolskie, wózek inwalidzki (o wartości 9 100 PLN)

*„W imieniu naszego synka Kamilka, chcielibyśmy bardzo, bardzo podziękować wszystkim osobom o dobrych sercach, którzy pomogli nam w zbiórce zakrętek na tak wspaniały, wygodny i bardzo drogi wózek. Dzięki Państwa pomocy Kamilek otrzymał wózek, którego nigdy nie mogliśmy mu kupić. Jeszcze raz z całego serca wszystkim osobom bardzo serdecznie dziękujemy. Z wyrazami wdzięczności rodzice Kamilka.”*



**Nikola Majka** – woj. podkarpackie  
wózek inwalidzki  
(o wartości 10 200 PLN)

*„Serdecznie dziękujemy za dofinansowanie wózka rehabilitacyjnego dla naszej córki Nikoli. Jesteśmy z niego bardzo zadowoleni. Siedzenie w nim poprawia naszej córce sylwetkę jak i pomaga w codziennych czynnościach. Jeszcze raz bardzo dziękujemy. Z poważaniem: Mirosław i Mariola Majka”*





**Karolina Suwara – woj. świętokrzyskie**  
**elektryczny wózek inwalidzki ( o wartości 10 100 PLN)**

**Julia Szydlik – woj. mazowieckie**  
**wózek inwalidzki (o wartości 12 200 PLN)**

Za bezinteresowne i tak liczne przyłączenie się do akcji  
zbierania nakrętek dla Julki!

Dzięki ogromnemu zaangażowaniu tak wielu wspaniałych ludzi

Julka ma specjalistyczny  
wózek rehabilitacyjny!

Nie jest możliwe by każdego z  
osobna objąć i podziękować, za  
tyle serca, zainteresowania i  
oczywiście okazaną pomoc.

Dziękujemy!

Julia z rodziną



Do Zarządu  
Fundacji Bez Tajemnic

Podziękowanie

Z całego serca pragnę podziękować fundacji bez tajemnic za pomoc przy zakupie dla mnie wózka elektrycznego oraz dla ludzi zbierających zakrętki bez których nie byłoby to możliwe. Wasza pomoc i niezmiernie zaangażowanie w sprawę, sprawiło że jestem krok do przodu z przełamywaniem barier jakie stawia brak możliwości samodzielnego poruszania się, teraz mogę sama poruszać się po większym obszarze, spotykać się z przyjaciółmi oraz ulżyć moim rodzicom w opiece nad mną. Chciałabym jeszcze raz złożyć najserdeczniejsze podziękowania za włożony trud i wysiłek jaki został włożony w pomoc przez wszystkich ludzi dzięki którym mogę się samodzielnie poruszać na wózku elektrycznym.

DZIĘKUJE  
Karolinka z Rodzicami



## Rok 2012

**Mikołaj Juszcak – Pleszew – wózek inwalidzki (o wartości 9 050 PLN )**

*" Dziękujemy bardzo Fundacji i wszystkim ludziom o dobrych serduszkach, którzy zbierali zakrętki dla naszego synka Mikołaja na wózek rehabilitacyjny. Mikołaj jest bardzo szczęśliwy, że mógł dostać nowy wózek, co bez Państwa pomocy byłoby nie możliwe.*

*BARDZO DZIĘKUJEMY I POZDRAWIAMY."*



**Jacek Drajer – Poznań – wózek inwalidzki (o wartości 14 000 PLN)**

*Serdeczne podziękowania dla Fundacji Bez Tajemnic za przekazanie 10 tysięcy złotych na zakup specjalnego wózka Otto Bock Kimba Sprint. Wózek ten bardzo dobrze służy Jacusiowi. Jest wygodny, zapewnia naszemu niepełnosprawnemu dziecku prawidłową postawę. W końcu spacer stał się przyjemnością, wcześniej bez wózka każdy spacer był udręką, Jacuś bardzo płakał wykręcał się. Dziękujemy wszystkim osobom i wolontariuszom za wytrwałość w zbieraniu nakrętek.*

*Pozdrawiamy serdecznie i życzymy dalszych sukcesów Wdzięczni rodzice*



**Jan Lenik – Alwernia – wózek i siedzisko rehabilitacyjne (o wartości 13 855 PLN)**

*Szanowni Państwo!*

*Wózek rehabilitacyjny, który mogliśmy nabyć dzięki Państwa pomocy, spisuje się rewelacyjnie. Chcieliśmy serdecznie za to podziękować. Zorganizowanie zbiórki zakrętek przez Fundację Bez Tajemnic dla naszego synka Jasia przez wolontariuszy, jak i mnóstwo ludzi dobrej woli, sprawiło, że funkcjonowanie Jasia znacznie się poprawiło, dzięki możliwościom, jakie sprzęt posiada. Dziękujemy serdecznie za okazane wsparcie, które traktujemy jako wyraz Państwa dobroci i chęci niesienia pomocy potrzebującym.*

*Z poważaniem*

*Agata i Paweł Lenik*

**DZIĘKUJEMY! 😊**





**Justyna Ratajczak – Oborniki – fotelik terapeutyczny (o wartości 11 000 PLN)**

*"Witam. Przesyłam zdjęcia Justynki Ratajczak w foteliku zakupionym ze zbiórki zakrętek. Dziękujemy z całego serca. pozdrawiam Kapoła Katarzyna - mama zastępcza"*

**Dawid Jarzębowski – Toruń – wózek o napędzie elektrycznym (o wartości 12 000 PLN)**

*W imieniu Dawida Jarzębowskiego oraz jego rodziców składamy podziękowania za niezwykły Dar Serca. Dzięki niesamowitej "Zakręczonej akcji" Dawid ma jedyną możliwość na poczucie bycia osobą samodzielną po wielu latach swojego życia (może poruszać się na wózku).*

*Z poważaniem Marlena Górecka - Zespół Szkół nr 16 Toruń*



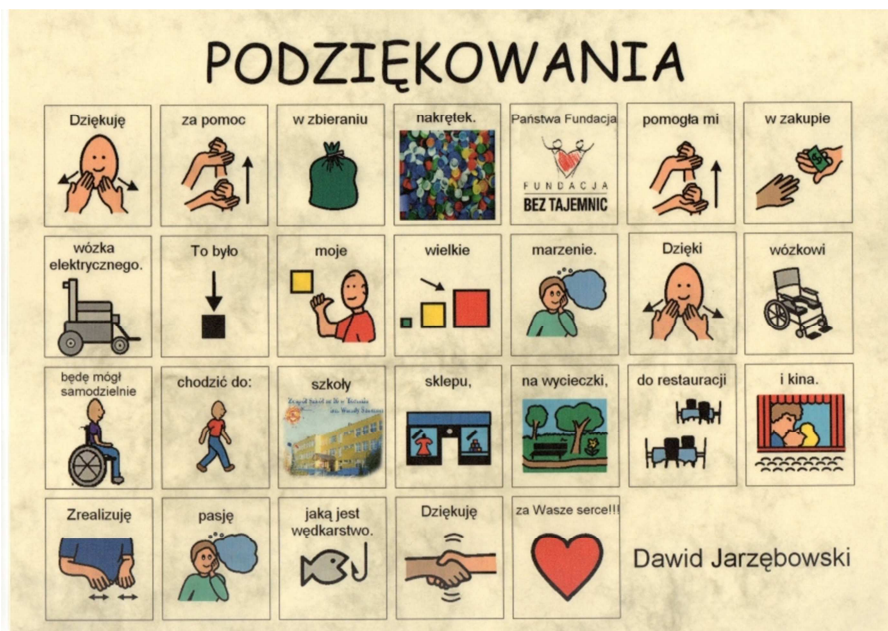
W imieniu swoim, a przede wszystkim Jessici bardzo dziękujemy Fundacji Bez Tajemnic za pomoc w zakupie nowego wózka.

Ogromne podziękowania składamy wolontariuszom bo to dzięki Wam i ogromnemu zaangażowaniu wielu ludzi oraz dzieci, nasza córka otrzymała nowy wózek, który jest jej niezbędny do codziennego funkcjonowania.

Z wyrazami wdzięczności

Joanna + Marek Krasowsky

**Jessica Krasowska – Zgorzelec – wózek inwalidzki (o wartości 10 953 PLN)**



Przed założeniem Fundacji w ramach programu Zakrętki.info – Pomagamy nie tylko przyrodzie... pomogliśmy 8 dzieciom:

### Rok 2011

- **Marta Janiszewska** –sprzęt rehabilitacyjny,
- **Mateusz Drozdowski** – kamizelka oscylacyjna,
- **Paulina Wójcik** – wózek inwalidzki,
- **Rafał Owczarek** – rehabilitacja

### Lata 2008- 2010

- **Wojciech Urbanik** – wózek inwalidzki,
- **Grzegorz Magiera** – Specjalistyczny wózek,
- **Wojciech Idziak** – Drobnny sprzęt rehabilitacyjny,
- **Zuzia Dukarska** – Specjalistyczny wózek dziecięcy

Fundacja pomaga również swoim podopiecznym dając możliwość zbiórki indywidualnych środków na subkontach. Współpracuje z kilkoma portalami oraz pomaga w zbiorce surowca. Dzięki indywidualnym akcjom zbiórki pieniędzy pomoc uzyskali:

- **Jula Jędrzycko** – lampa do koloroterapii,
- **Michał Hajdun** – wózek inwalidzki,
- **Paulina Wójcik** – rehabilitacja,
- **Dominik** – rehabilitacja i sprzęt rehabilitacyjny,
- **Martyna Homa** – pulsoksymetr,
- **Kamil Pieczara** – rehabilitacja,
- **Borys Bitniok** – delfinoterapia,
- **Kamil Sosiński** – schodolaz,
- **Artur Sułowski** – lekarstwa, sprzęt medyczny i rehabilitacyjny, badania, operacje kręgosłupa,
- **Magdalena Czeszyk** – wózek inwalidzki,
- **Dawid Kura** – rehabilitacja,
- **Zuzanna Rak** – rower z napędem ręcznym,
- **Wiktor Sikorski** – rehabilitacja



**Dzieje się...****9 października 2016 – Dzień Otwarty**

Ostatni Dzień Otwarty w tym roku odbył się w – o dziwo! – piękną niedzielę października. Jak może pamiętać, początek tego miesiąca przyniósł zimno, deszcz, a w górach nawet śnieg. Wolontariusze, sympatycy i goście Fundacji nie wystraszyli się, ciepło ubrali i przyszedli do Magazynu w Krakowie. Mimo złych prognoz, pogoda dopisała, było ciepło (zwłaszcza, jak się ruszaliśmy ☺), a w przerwach dogrzewaliśmy się na słończku. Jako że był to ostatni Dzień Otwarty przed zimą, zabraliśmy się za porządki. Sprzątanie nie brzmi na ogół jak dobra zabawa, a jednak wszyscy się dobrze bawili w wesołej, miłej atmosferze. Poza standardowym pakowaniem zakrętek w worki, w których później zostaną wysłane do firmy recyklingowej, trzeba było dodatkowo przygotować magazyn na zimę. Nieraz dostajemy od Was duże worki zakrętek pełne mniejszych worków z zakrętkami. Zadaniem wolontariuszy jest m.in. przepakowanie tych worków tak, aby zakrętki były w nich luzem. Zależy nam w końcu tylko na zakrętkach, nie na workach ;) Trzeba było te wszystkie małe woreczki znaleźć i wyrzucić. Również kartony, w których dostajemy od Was zakrętki trzeba było powiązać ze sobą. Do tego niestety zdarza się, że wśród zakrętek znajdujemy śmieci np. butelki – je również trzeba było osobno przygotować do usunięcia. Takie wielkie porządki zrobiliśmy ☺ Ale efekt robi wrażenie. Zobaczcie zresztą sami na zdjęciach. ■

MONIKA CICHOCKA

*Magazyn przed Dniem Otwartym:*



*Efekt naszych prac:*



***Zapraszamy do śledzenia naszych profili na Facebooku! :)***

**[www.facebook.com/zakretki.info](http://www.facebook.com/zakretki.info)**  
**[www.facebook.com/FundacjaBezTajemnic](http://www.facebook.com/FundacjaBezTajemnic)**  
**[www.facebook.com/WZdrowymNalogu](http://www.facebook.com/WZdrowymNalogu)**



**Koordinatorzy...**

Dawno nie pokazywaliśmy, jak radzą sobie nasi Koordynatorzy Regionalni w różnych stronach Polski. Dzisiaj nadrabiamy! Ogrom ich pracy robi wrażenie! Wszak bez nich Fundacja nie mogłaby się pochwalić tak wspaniałymi wynikami i nie moglibyśmy pomóc aż tylu potrzebującym dzieciom!

***Wszystkim Koordynatorom życzymy dalszych sukcesów, wytrwałości i satysfakcji z podejmowanych przez nich działań!***

**Będzie się działo...****Wiosenny Dzień Otwarty**

Jak wiecie nasz główny magazyn mieści się w stodole (dosłownie) na terenie Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie, a co za tym idzie jest on nieogrzewany i nieoświetlany. Dlatego w zimie nie organizujemy Dni Otwartych ani nie bierzemy mamy dyżurów tam, aby odbierać od Was zakrętki. Po prostu byśmy zmarzli, a po ciemku byłoby nam nieprzyjemnie tam spędzać czas. Ale zrobiła się już wiosna, dzień jest coraz dłuższy, a temperatury wyższe, a więc już niebawem otwieramy kolejny sezon działalności w magazynie zakrętek.

Przyjdź i zobacz na żywo, jak funkcjonuje największa w Polsce akcja zbierania plastikowych zakrętek i ile zakrętek mieści się w największym Magazynie zakrętek w Polsce. Odpowiemy na każde pytanie, zobaczysz jak pracują nasi wolontariusze.

Serdecznie zapraszamy Was na Dzień Otwarty Programu „Zakretki.info – Pomagamy nie tylko przyrodzie...”

Kiedy? **Niedziela 23 kwietnia 2017**

Start: **godzina 11:00**

Zakończenie: **godzina 14.00**

Gdzie? **Magazyn Kraków** przy ul. Balickiej 253A

Uniwersytet Rolniczy Stodoła numer 1

GPS N: 52° 10' 26" E: 18° 51' 9"

Jak dojechać? autobusem: 139, 208, 218, 226, 439  
przystanek MYDLNIKI PKP

Zbieramy dla...

## NASI NOWI PODOPIECZNI

Przygotowały KATARZYNA MOSKAL i EWA DOMAŃSKA

**Kamil Walencki** (P084/11/15, woj. Łódzkie) uległ wypadkowi samochodowemu, którego wynikiem jest porażenie czterokończynowe. Obecnie jest osobą leżącą o znacznym stopniu niepełnosprawności, wymagającą stałej opieki i pomocy w codziennym funkcjonowaniu. Do jego schorzeń należą częste infekcje układu oddechowego oraz dróg moczowych.

Istotnym elementem leczenia Kamila jest codzienna rehabilitacja i częsta zmiana jego pozycji w celu uniknięcia odleżyn. Lekarze zalecają usprawnianie naszego Podopiecznego za pomocą pionizatora. Wydatki związane z rehabilitacją i zakup sprzętu pionizującego przekraczają możliwości finansowe matki Kamila, która samotnie opiekuje się nim i jego młodszym niepełnoletnim bratem.



**Możesz pomóc** w sfinansowaniu rehabilitacji i sprzętu rehabilitacyjnego dla naszego Podopiecznego wpłacając dowolną kwotę na konto Fundacji Bez Tajemnic: **04 1090 2053 0000 0001 1847 3323** w tytule wpłaty podając numer subkonta Kamila: **P084/11/15** lub **P084/11/15 Kamil Walencki**.

### 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**



### Magdalena Czeszyk

z województwa małopolskiego (P032/10/12) urodziła się jako dziecko wcześniacze. Rozpoznano u niej mózgową porażenie dziecięce oraz tetraparezę spastyczną. Mimo iż przeszła szereg zabiegów ortopedycznych, całe życie porusza się na wózku inwalidzkim. Dodatkowym cierpieniem dla Magdy jest pogłębiające się skrzywienie kręgosłupa i bioder oraz silne bóle mięśni wywołane przez postępującą spastyczność.

Magdalena lubi spędzać czas na świeżym powietrzu, spotykając się z rodziną i znajomymi. W te dni promienieje radością, a optymizmem zaraża wszystkich wokół siebie. Niestety, trudna sytuacja materialna rodziny nie pozwala jej na samodzielne sfinansowanie niezbędnego sprzętu oraz dodatkowych godzin rehabilitacji.

**Możesz pomóc** wpłacając dowolną sumę na zakup sprzętu rehabilitacyjnego oraz pokrycie kosztów rehabilitacji **dla Magdy**. Wpłat można dokonywać na nr rachunku bankowego:

**04 1090 2053 0000 0001 1847 3323** w tytule wpłaty podając numer subkonta Podopiecznej: **P032/10/12**

Szukasz pomocy? Napisz do nas:

**podopieczni@zakretki.info**



**Eko-ciekawostki**

## Fotowoltaika – prąd ze Słońca (cz. 3). Obalamy mity

Wokół Odnawialnych Źródeł Energii krąży wiele mitów - najczęściej słyszane z nich prezentujemy poniżej. Czas aby się z nimi rozprawić.

### Mit 1: W Polsce nie ma wystarczającego promieniowania słonecznego, aby budować efektywne systemy fotowoltaiczne.

To nieprawda. Wydajność systemów PV zależy nie tylko od promieniowania, ale i od temperatury (im niższa, tym są one bardziej wydajne). W Polsce są odpowiednie warunki do pozyskiwania energii z systemów fotowoltaicznych. Dowodzą tego Niemcy, gdzie przez pierwsze 2 tygodnie czerwca 2014 r. ponad połowa zapotrzebowania energetycznego została pokryta dzięki fotowoltaice.

### Mit 2: Produkcja systemów fotowoltaicznych pochłania więcej energii niż możemy pozyskać.

Jest to nieprawda i aby obalić ten mit należy odwołać się do wskaźnika EPT tj. okresu zwrotu energii zainwestowanej. EPT to czas eksploatacji instalacji energetycznej, po którym zwraca się energia zużyta do wytworzenia, działania i wycofania z eksploatacji urządzeń wytwarzających energię elektryczną. W zależności od położenia geograficznego instalacji PV wskaźnik EPT waha się od 0,2 do 8,0. Innymi słowy w najbardziej korzystnych warunkach system fotowoltaiczny zwróci się w ok. 6 tygodni, w najmniej korzystnych w ok. 8 lat. Systemy PV pracują z optymalną mocą nawet ponad 25 lat.

### Mit 3: Fotowoltaika wymaga ogromnych powierzchni, aby móc wytwarzać odpowiednią moc i ilość energii.

Panele fotowoltaiczne osiągnęły już tak wysoką sprawność, że zgodnie z wyliczeniami naukowców, farma fotowoltaiczna o powierzchni 200 km na 200 km byłaby w stanie zaspokoić aktualne zapotrzebowanie energetyczne całego świata. Są to oczywiście wyliczenia laboratoryjne i nie uwzględniają strat przesyłowych. Tu jednak kryje się kolejna przewaga systemów PV. Możliwość budowania systemów rozproszonych o małej mocy w znacznym stopniu ogranicza starty przesyłowe w porównaniu do tradycyjnych, wielkich bloków energetycznych i setek kilometrów linii.

### Mit 4: Fotowoltaika nie może być technologią energetyczną przyszłości, ponieważ nie gwarantuje niezawodnej energii na żądanie.

Pomimo że fotowoltaika jest technologią chimeryczną (pozykuje energię w pewnych zakresach nasłonecznienia), to energia dzięki niej pozyskana może być dostępna na żądanie. Sprzyja temu dynamiczny rozwój banków energii i systemów jej magazynowania i to głównie w tym kierunku idą aktualnie wysiłki naukowców zajmujących się energią solarną. Wciąż najpopularniejszym sposobem na zmagazynowanie energii są akumulatory. Pojawiają się także inne koncepcje, takie jak: elektrownie szczytowo-pompowe, magazynowanie sprężonej

pary wodnej, produkcja wodoru, produkcja metanu. Są to wszystko pomysły wykonalne technologicznie już obecnie z całą pewnością będziemy w stanie w przyszłości pozyskać i zmagazynować wystarczającą dla zapewnienia ciągłości dostaw ilość energii słonecznej.

### Mit 5: OZE stwarza problemy społeczne, gdyż likwiduje miejsca pracy w sektorze wydobywczym.

Wraz ze wzrostem znaczenia technologii OZE spadać będzie zapotrzebowanie na zatrudnienie w branży wydobywczej. Rozwój tej technologii powinien być jednak traktowany jak szansa, a nie problem społeczny. Perspektywa otwarcia nowego rynku zawsze stwarza nowe miejsca pracy. Zapotrzebowanie będzie ogromne na instalatorów, serwisantów, specjalistów, sprzedawców, pracowników fabryk. Dość powiedzieć, że zatrudnienie w branży PV na świecie już przekroczyło 2 mln osób. W samych tylko Stanach Zjednoczonych, gdzie fotowoltaika zaczyna się dynamicznie rozwijać, zatrudnionych w branży PV jest ponad 140 000 osób. Transformacja energetyczna nie nastąpi z dnia na dzień – ten proces zajmie dekady. Polska już jest opóźniona w kwestii rozwoju fotowoltaiki w stosunku do innych cywilizowanych krajów. Jeżeli nie rozpoczniemy odpowiednich działań już teraz, to stracimy wiele korzyści związanych z rozwojem technologicznym i produkcyjnym.

### Mit 6: Od źródeł odnawialnych lepszym rozwiązaniem jest energia jądrowa, która jest już całkowicie bezpieczna.

Pomimo coraz bardziej zaawansowanych systemów bezpieczeństwa stosowanych w elektrowniach atomowych należy mieć świadomość tego, że takie bloki energetyczne zawsze są potencjalnie niebezpieczne, a niebezpieczeństwo to jest ogromne. Oprócz błędów ludzkich, które zawsze mogą się zdarzyć, istnieje ryzyko ataku terrorystycznego lub konwencjonalnego ataku w czasie wojny. Energia pozyskiwana z atomu jest również najdroższa, gdyż sama budowa elektrowni atomowej pochłania ogromne kwoty. Pozostaje również wciąż nierozwiązany problem bardzo niebezpiecznych odpadów nuklearnych. Na świecie wytwarzanych jest rocznie ok. 12 000 000 kg odpadów radioaktywnych. Wielkość tę można porównać do ponad 70 samolotów Boeing 747, a odpady te stwarzają zagrożenie przez ponad 240 000 lat.

### Mit 7: OZE nie jest w stanie zastąpić energii z paliw kopalnych we wszystkich sektorach, w szczególności w transporcie.

Energią elektryczną z powodzeniem można wykorzystywać w transporcie. W powszechnej sprzedaży dostępne są samochody elektryczne. Do tej pory ich główną wadą był krótki zasięg (ok. 100 km). Jednak krok milowy w tej dziedzinie osiągnięto w Tesla Motors z flagowym modelem S, którego zasięg może przekroczyć nawet 400 km. Rozwój samochodów elektrycznych wiąże się bezpośrednio z rynkiem magazynów energii, którego przewidywany jest bardzo dynamiczny rozwój w najbliższych latach. >>



### Mit 8: Prosumenci stworzą nową kastę ludzi żyjących dzięki produkcji energii z instalacji OZE kosztem reszty odbiorców energii.

Przyjmując, że zadziałałby system wsparcia w postaci taryf gwarantowanych 0,65 zł / kWh netto i że z instalacji o mocy 10 kW całość wyprodukowanej energii zostanie sprzedana i nie będzie żadnych kosztów operacyjnych, to prosument może liczyć na przychody ok. 6 500 zł rocznie. Trudno wyobrazić sobie wygodne życie z taką sumą pieniędzy.

### Mit 9: Trwa wojna – górnicy kontra OZE.

To często powtarzany przez lobby konwencjonalnej energetyki mit mający na celu zantagonizować ze sobą dwie grupy społeczne – w myśl zasady dziel i rządź. Proces transformacji energetycznej zajmie wiele dziesiątek lat i nie doprowadzi do zamknięcia kopalń z dnia na dzień. Korzyści z energetyki rozproszonej, takie jak czystsze środowisko, nowe miejsca pracy czy większe bezpieczeństwo i energetyczna niezależność kraju będą pojawiać się stopniowo i korzystać z nich będą również górnicy i ich rodziny. Rozwój OZE powinien być traktowany bardziej jako szansa niż jak zagrożenie. Nasz świat się zmienia, cywilizacja się rozwija i zwolenników utrzymania statusu quo w polskiej energetyce można porównać do hodowców koni i owsa sprzeciwiających się motoryzacji w momencie uruchomienia produkcji przez Ferdynanda Forda modelu T.

### Mit 10: OZE to fanaberia ekologów.

To hasło być może mogłoby się sprawdzić jakieś 15 lat temu. Dzisiaj za OZE przemawia głównie twarda ekonomia. W przeciwieństwie do konwencjonalnego sposobu wytwarzania energii, w systemy OZE w większości inwestuje się tylko raz (w technologię) i nie trzeba już niczego spalać, aby pozyskiwać energię. Gwałtowny rozwój technologii OZE spowodował znaczący spadek ich ceny (głównie fotowoltaiki). Doprowadził również do spadku cen samej energii na rynku hurtowym. Dobrym przykładem jest Chińska Republika Ludowa, którą trudno posądzić o nadmiernie ekologiczne podejście i która jest dziś jednym z największych rynków i inwestorów w obszarze OZE. Dobrym przykładem są również fundusze inwestycyjne, banki i inne instytucje finansowe, które systematycznie wycofują się ze wspierania energetyki konwencjonalnej na rzecz OZE.

■  
MICHAŁ SUŁOWSKI



[źródło: <http://www.pv-magazine.com/>]

## Zbieramy na...

# NOWA RĘKA W NASZYCH RĘKACH

## czyli krótko o protezach kończyn górnych

Poprzednio omawialiśmy sobie protezy kończyn dolnych i zastanawialiśmy się, na czym polega ich modułowość. Tym razem skupimy się na protezach kończyn górnych. Wszak ciężko zaprzeczyć, że ręce są nam bardzo potrzebne do codziennego funkcjonowania. Wykorzystujemy je przy wielu czynnościach i już nawet chwilowe unieruchomienie jednej z rąk (np. gdy złamiemy kość i lekarz wsadzi nam rękę do gipsu) stanowi nie lada utrudnienie.

### Po co nam ręce?

Wyobraźmy sobie sytuację, że nie mamy ręki albo jest ona związana i nie da się nią poruszać. Chcemy przejść po wąskiej kładce lub zwałonym drzewie. Co się dzieje? Instynktownie (dla zachowania równowagi) chcemy

rozprostować ramiona po bokach! Może nie zdajemy sobie z tego sprawy, ale kończyny górne pomagają nam zachować symetrię postawy. Co jeszcze? Oczywiście to dzięki nim chwytemy różne przedmioty. Zwróćcie uwagę, że nie każdy przedmiot chwytemy tak samo. Weźcie w dłoń kolejno ołówek, kartkę, plastikową butelkę i piłkę. Widzicie różnicę w ułożeniu poszczególnych palców i całej dłoni? Kolejny „eksperyment”: weźcie do ręki pustą plastikową butelkę. Następnie napełnijcie ją wodą i podnieście jeszcze raz. Na pewno poczuliście różnicę w ciężarze. Tę informację o wadze przedmiotu uzyskaliście dzięki kolejnej funkcji kończyny górnej: funkcji rozpoznawczej. Inaczej przygotowaliście więc odpowiednie mięśnie na trzymanie

cięższego a inaczej na trzymanie cięższego przedmiotu. Dzięki temu, że dotykamy palcami przedmiot, czujemy np. jego temperaturę, możemy stwierdzić, czy jest twardy czy miękki, gładki czy chropowaty. Kończyny górne to jednak nie tylko dłonie, to całe ramiona, które możemy odwracać, zginać, rozwierać...

Jak widzicie, ręce są nam bardzo potrzebne w życiu. Wymieniając powyższe funkcje rąk, chciałam zwrócić Wam uwagę jednak nie na znaczenie sprawnej ręki, ale pokazać, że ze względu na liczebność funkcji, które trzeba substytuować, konstrukcja protezy nie należy do rzeczy łatwych. Założmy bowiem, że mamy protezę ręki zakończoną chwytkiem. Chcemy podnieść siatkę z zakupami, więc za pomocą

sterowanego chwytaka albo z użyciem drugiej, zdrowej dłoni, zawieszamy siatkę na protezie i... no właśnie: nie możemy tak prosto dostosować się do wagi podnoszonego przedmiotu.

### Ręka na miarę

Powiecie może, że się powtarzam i w każdym moim artykule czytacie to samo. Mimo to napiszę: protezy kończyn górnej są dobierane indywidualnie do konkretnej osoby (tak samo jak wózki inwalidzkie czy protezy kończyn dolnych). Trzeba zwrócić uwagę na wszystko, począwszy jak zawsze od ewidentnej kwestii rozmiarów protezowanej kończyny (inna dla małego dziecka, inna dla wysokiego dorosłego mężczyzny), poprzez zapotrzebowania pacjenta (czy wystarczy, żeby proteza >>

wyglądała jak zdrowa ręka czy ma zaspokajać np. funkcje chwytne), miejsce amputacji (np. tylko dłoń czy całe ramię) aż po sposób sterowania kończyną.

### Centymetr po centymetrze

Najmniejsza część, która może być amputowana, to palce, a wręcz fragmenty palców, np. sam opuszek palca. Czasami wystarczą protezy kosmetyczne, które tylko wizualnie zastąpią brakujący palec. Czasami jednak, zwłaszcza w przypadku kciuka, stosuje się tzw. protezy robocze, które zapewniają możliwość chwytania.

cie i umocowanie protezy. Dzięki takiemu systemowi „trzymania” protezy jest ona stabilna nawet, gdy jest obciążona. Ponadto, taki system pozwala na sterowanie protezą poprzez odpowiednie ruchy zdrowym barkiem.

W przypadku protez ramienia, ich budowa jest bardzo podobna. Tu jednak ze względu na brak anatomicznego stawu łokciowego, dodatkowo wbudowany jest sztuczny (zawiasowy) staw. Aby zapewnić pełną stabilność i funkcjonalność protezy w uprząży mocującej stosuje się dodatkowo pomocnicze taśmy boczne oraz taśmy do zaczepów linek, za pomocą

i taśm, aby ograniczyć otarcia skóry przy zapewnieniu wszystkich przewidzianych funkcji danej protezy. Przykładowo, zbyt nisko lub zbyt wysoko umieszczone pasy mogą spowodować, że siła napięcia linek sterujących łokciem będzie za mała i w rezultacie nie będziemy w stanie swobodnie nim zginać.

Największe wyzwanie dla projektującego protezy stanowią protezy całej kończyny górnej. Tutaj oprócz wszystkich wyżej wymienionych elementów protezy konieczne jest zapewnienie specjalnego stabilnego przymocowania protezy do obręczy



[źródło: www.twoje-zdrowie.info.pl]

ćwiczenie napinania odpowiednich mięśni, aby zgiąć odpowiednim stawem zgodnie z zamiarami, ale też nauczenie się dbania o kikut. Protezy są konstruowane tak, aby w miarę możliwości najmniej go podrażniać, jednak mimo to po dłuższym czasie

## Trzeba zadbać o wiele elementów, zapewnić wiele funkcji kończyny, pamiętając o tym, że należy też zachować jej wygląd i rozsądną wagę, a także komfort użytkownika.

W przypadku amputacji wszystkich palców, do nadgarstka przyczepia się mechaniczny staw nadgarstkowy, a z kolei do niego mechaniczną rękę („dłoń” z ruchomymi palcami, chwytak, hak, szczytce). Kojarzycie na pewno Kapitana Haka z bajki o Piotrusiu Panie? On miał właśnie taką protezowaną hakiem dłoń.

Kolejny etap to przedramię. Tu pojawia się budowa protezy, którą znamy już z protezowania kończyn dolnych. Oprócz protezowej ręki (funkcjonalnej lub kosmetycznej), istotnymi elementami są bowiem lej protezowy i uprząż mocująca. Ten ostatni element najczęściej tworzony jest przez tzw. pętlę pachy, czyli taśmę, która otacza obręcz barkową po drugiej stronie, następnie przechodzi przez plecy na skos, aby na końcu (po stronie amputowanej, którą protezujemy) stać się tzw. pasem podtrzymującym, który odpowiada bezpośrednio za unieruchomienie leja w kiku-

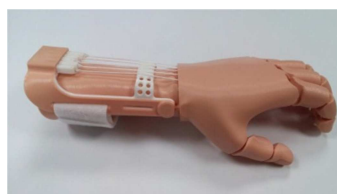
których steruje się stawami. Niezwykle istotne jest odpowiednie przymocowanie poszczególnych pasów



[źródło: www.nt.interia.pl]



[źródło: www.wikiedia.org]



[źródło: www.3dprint.com]

barkowej. Stosuje się w tym celu szereg dodatkowych pasów i szelek tworzących uprząż.

### Samo się nie zegnije

Sama budowa protezy, upodobnienie jej do zdrowej ręki i stabilne zamocowanie to jest tylko jeden problem. Drugi problem związany z konstrukcją protez kończyny górnej stanowi sposób sterowania nią. Zazwyczaj poruszanie poszczególnymi jej elementami odbywa się za pomocą zestawu linek i taśm, które są napinane poprzez ruch mięśni w nieamputowanych częściach kończyny, a w skrajnym przypadku mięśniami drugiej kończyny, klatki piersiowej, a nawet brzucha. Stanowi to nie lada wyzwanie dla osoby posługującej się taką protezą, szczególnie na początkowym etapie, gdy uczy się żyć z takim usprawnieniem. Po pewnym jednak czasie osoba taka może wykonywać czynności codzienne z wykorzystaniem protezy, a często nawet może podjąć pracę zawodową. Na etapie nauki posługiwania się protezą, ważne jest nie tylko

użytkowania protezy, kikut może być obolały czy zaczerwieniony. Dlatego pielęgnacja jest niezwykle istotna. Jak widzicie, konstrukcja protezy górnej nie odbiega w stopniu skomplikowania od wcześniej omawianych rodzajów protez i usprawnień dla osób niepełnosprawnych. Trzeba zadbać o wiele elementów, zapewnić wiele funkcji kończyny, pamiętając o tym, że należy też zachować jej wygląd i rozsądną wagę, a także komfort użytkownika. Każdorazowo stanowi to wyzwanie dla inżynierów – projektantów, a następnie dla użytkownika, który w pierwszym etapie musi się do niej przyzwyczaić i się jej „nauczyć”.

MONIKA CICHOCKA

Na podstawie:

1. B. Przeździak, *Zaopatrzenie rehabilitacyjne*, Via Medica, Gdańsk 2003
2. B. Przeździak, W. Nyka, *Zastosowanie kliniczne protez, ortoz i środków pomocniczych*, Via Medica, Gdańsk 2003
3. M. Kromka Szydek, S. Łagan, *Podstawy rehabilitacji i zaopatrzenia ortotycznego*, PK, Kraków 2011

## Nasz Partner

## PepsiCo niezmiennie wspiera Fundację Bez Tajemnic w 2016



Firma PepsiCo po raz kolejny przekazała zakrętki od napojów gazowanych na rzecz podopiecznych Fundacji Bez Tajemnic. Tym razem zakrętki pochodziły z promocji konsumenckiej „Piłkarska promocja Pepsi”, trwającej od 15 marca do 15 maja 2016 roku. Za pośrednictwem firmy recyklingowej przekazanych zostało ponad 3 240 000 zakrętek. Fundacja Bez Tajemnic niesie pomoc

niepełnosprawnym dzieciom. Środki finansowe uzyskane z recyklingu zakrętek przeznacza na zakup niezbędnego sprzętu rehabilitacyjnego dla swoich podopiecznych.

„Jesteśmy bardzo wdzięczni firmie PepsiCo za kolejne przekazanie zakrętek w ramach akcji prowadzonej przez naszą Fundację »Zakretki.info – Pomagamy nie tylko przyrodzie...«. Dzięki PepsiCo będziemy mogli pomóc jeszcze większej liczbie naszych podopiecznych, przeznaczając uzyskane środki na zakup sprzętu rehabilitacyjnego” – powiedział Michał

Żukrowski, Prezes Fundacji Bez Tajemnic i Koordynator Programu „Zakretki.info – Pomagamy nie tylko przyrodzie...”. Firma PepsiCo przekazała do tej pory na rzecz podopiecznych Fundacji Bez Tajemnic łącznie 11 650 000 zakrętek, zebranych podczas promocji konsumenckich: „Legendarna edycja Pepsi”, „PRZEŚWIĘTA”, „Pepsi Funball”, „Zakrętkobranie” i „Podejmij Wyzwanie Pepsi”, przeprowadzonych w latach 2013 – 2015.

[informacja od Partnera]

## Przylej nam! ;)

nazwa odbiorcy		FUNDACJA BEZ TAJEMNIC	
nazwa odbiorcy cd.		3 0 - 6 1 2 KRAKÓW WITOSA 27 / 12	
numer rachunku odbiorcy		0 4 1 0 9 0 2 0 5 3 0 0 0 0 0 0 1 1 8 4 7 3 3 2 3	
kwota słownie		WP * PLN Kwota	
numer konta zleciodawcy (przelew) lub nazwa zleciodawcy			
numer konta zleciodawcy (przelew) lub nazwa zleciodawcy cd.			
tytuł wpłaty (zaznaczyć właściwe pola <input type="checkbox"/> )			
tytuł wpłaty cd.			
Oплата			
Podpis			

Chcesz pomóc, ale brak Ci czasu albo siły? 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 ZAUFAC!**

## Fundacja na wesoło

$$f(x) = ax^2 + b$$

**K=DA**



**E**



**H**