KWARTALNIK DLA I O OSOBACH Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

NIEZWYCIĘŻENI

NR 4(15) / 2025 (ZIMA)

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Hipnotyzująca Historia Mary

s. 17

Fot. archiwum Marii Husarskiej

3: My, rodzice...

13: MOC opowieści

22: Narodowe czytanie

Narodowy Dzień Życia

SŁOWO WSTĘPU : Nie tylko symbol — potrzeba realnych działań na rzecz życia

27 sierpnia 2004 r. Sejm Rzeczypospolitej Polskiej przyjął uchwałę w sprawie ustanowienia Narodowego Dnia Życia.

W pierwszym paragrafie dokumentu czytamy:

> „Sejm Rzeczypospolitej Polskiej ogłasza dzień 24 marca Narodowym Dniem Życia. Dzień ten powinien stać się okazją do narodowej refleksji nad odpowiedzialnością władz państwowych, społeczeństwa i opinii publicznej za ochronę i budowanie szacunku dla życia ludzkiego, szczególnie ludzi najmniejszych, najsłabszych i zdanych na pomoc innych. Dzień ten powinien być również motywem solidarności społecznej, zachętą dla wszelkich działań służących wsparciu i ochronie życia".

Dobrze, że jest taki dzień, a w czasie jego celebracji chwile zadumy nad wartością jaką jest życie. To jednak za mało. Każdy przyzna, że nie potrzebujemy jednego symbolicznego dnia ani odświętnej refleksji – potrzebujemy całego roku, w którym wartości zapisane w tej uchwale przestają być jedynie deklaracją, a stają się realną polityką i codzienną praktyką społeczną.

Słowa nie wystarczają. Potrzebujemy konkretnych działań: takich, które naprawdę chronią życie, wspierają najsłabszych i budują wspólnotę odporną na lęk oraz zmęczenie. Kluczowe jest stworzenie systemu odpowiadającego na potrzeby osób chorych, niepełnosprawnych i wykluczonych społecznie: dostępnej opieki medycznej i rehabilitacji, wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, bezpiecznych przestrzeni publicznych oraz odpowiedniej edukacji. Potrzebujemy też solidarności społecznej – realnej, a nie deklaratywnej – aby nikt nie czuł się pozostawiony sam sobie.

Narodowy Dzień Życia nie może być jedynie symboliczną datą w kalendarzu.

Małgorzata Dworzańska
– psycholog, Wiceprezes Zarządu Fundacji Formy

Magazyn tworzą ludzie związani z Fundacją Formy, będący specjalistami pracującymi z osobami z niepełnosprawnościami. Zapraszamy także do współpracy wszystkich, którzy chcą podzielić się z czytelnikami swoją wiedzą, historią, doświadczeniem czy przemyśleniami, wpisującymi się w tematykę naszego czasopisma.

Jeżeli masz pomysł na artykuł i chciałbyś / chciałabyś zamieścić go w naszym wydawnictwie lub chcesz nam coś powiedzieć, skontaktuj się z nami mailowo (formyfundacja@gmail.com).

Spis treści

Narodowy Dzień Życia
SŁOWO WSTĘPU : Nie tylko symbol – potrzeba realnych działań na rzecz życia

3 : **My, rodzice, po to jesteśmy, żeby walczyć o swoje dzieci**
NIEZWYCIĘŻENI WŚRÓD NAS : Inspirująca rozmowa z Agatą W. – matką dziecka z niepełnosprawnością, która wie czego chce i wytrwale do tego dąży

8 : **Rozświetlmy Razem Świat na Zielono #WorldCPDay #UniqueAndUnited**
CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : Głubczyce i Strzelce Opolskie dla osób z mózgowym porażeniem dziecięcym (MPD) w ramach Światowego Dnia Mózgowego Porażenia Dziecięcego 6 października 2025

13 : **Terapeutyczna moc opowieści**
CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : O bajkoterapii, czyli terapii z wykorzystaniem bajek, jako skutecznej metodzie wspierającej rozwój emocjonalny i społeczny u dzieci ze spektrum autyzmu

17 : **Hipnotyzująca Historia Mary**
NIEZWYCIĘŻENI WŚRÓD NAS : Janusz Pyrkosz rozmawia z Marią Ligią Nadzieją Husarską

22 : **Narodowe Czytanie w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Lgocie Wolbromskiej**
CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : Działalność kulturalna i społeczna Warsztatu Terapii Zajęciowej w Lgocie Wolbromskiej

23 : **Niepełnosprawność a kara pozbawienia wolności**
OKIEM EKSPERTA : Dla Rafała Bojarskiego pytanie o to, czy prawo nadąża za człowiekiem nie jest abstrakcyjne – wynika z jego zainteresowania losem osób z niepełnosprawnościami w więzieniach, a których codzienność pełna jest trudności i barier

26 : **Uwierz w siebie**
NIEZWYCIĘŻENI WŚRÓD NAS : Świat oczami Karoliny

27 : **Kalendarz świąt typowych i nietypowych – 1 kwartał**
CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : Jakie święta typowe i nietypowe związane ze zdrowiem fizycznym, psychicznym oraz stylem życia obchodzimy w pierwszym kwartale każdego roku?

31 : **Starość po polsku**
OKIEM EKSPERTA : Propozycja reformy systemu opieki nad osobami starszymi – cz. 6

KWARTALNIK DLA I O OSOBACH Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI
NIEZWYCIĘŻENI

NR 4 (15) / 2025 (ZIMA)
EGZEMPLARZ BEZPŁATNY
ISNN: 2956-5286
(publikacja elektroniczna)
nakład 6000 egz.

WYDAWCA:
FUNDACJA FORMY
ul. Wypalanki 8/10
42-202 Częstochowa
formyfundacja@gmail.com
https://fundacjaformy.online

REDAKTOR NACZELNA:
Małgorzata Dworzańska
SEKRETARZ REDAKCJI:
Dorota Skubis
WSPÓŁPRACA:
Paweł Borowiecki
Edyta Mróz
Janusz Pyrkosz
Elwira Sobiesiak
Agnieszka Szrubarczyk
Karolina Wojtkiewicz

Wydanie kwartalnika zostało dofinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych PFRON

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

projekt i opracowanie: R – studio, bunyip@poczta.onet.pl / druk: LEYKO Sp. z o.o.

Fot. archiwum Agaty W.

MY, RODZICE, PO TO JESTEŚMY, ŻEBY WALCZYĆ O SWOJE DZIECI

NIEZWYCIĘŻENI WŚRÓD NAS : Inspirująca rozmowa z Agatą W. – matką dziecka z niepełnosprawnością, która wie czego chce i wytrwale do tego dąży

Magdalena Milczarek: Może najlepiej zacznijmy od początku. Kiedy byłaś małą dziewczynką, jak wyobrażałaś sobie swoje dorosłe życie?

Agata W.: W ogóle sobie nie wyobrażałam i teraz też nie wyobrażam sobie, jak to będzie w przyszłości. Czasem zastanawiam się, ale sobie nie wyobrażam, nawet nie mam wizji, jaki będzie Florek. Nie mam pojęcia, nie wybiegam aż tak. Niby myślę o przyszłości, jak to będzie, żeby się jakoś zabezpieczyć. Staramy się wraz z mężem dbać o zdrowie, żeby Florek mógł nas mieć jak najdłużej, ale nie zakładam, że tak ma być, a tak nie. Życie samo pokaże, jak będzie.

M.M.: Jak poznałaś swojego męża?

A.W.: Koleżanka zaprosiła mnie do siebie i poznałam go, bo jest bratem jej męża. Okazało się, że rodzice i dziadkowie męża od strony taty mieszkali w tej wsi, w której ja mieszkałam, a dziadkowie od strony mamy mieszkali w wiosce obok i nasi rodzice znali się jeszcze z lat młodzieńczych. Później rodzice męża przeprowadzili się, ale mój mąż przyjeżdżał do dziadków. Nigdy jednak męża u tych dziadków nie widziałam, nie znałam go. Gdy się poznaliśmy, to na wszelki wypadek zapytałam mamę, czy czasem to nie nasza rodzina, bo w okolicy było dużo kuzynostwa (śmiech). On też pytał swoją mamę, czy jesteśmy rodziną.

PCPR w Olsztynie

M.M.: Czy jak poznałaś męża, to pomyślałaś – on będzie moim mężem?

A.W.: No tak, jak się poznaliśmy, to od razu przypadliśmy sobie do gustu. Dlatego właśnie pytaliśmy rodziców, czy przypadkiem nie jesteśmy rodziną, kiedy pojawiły się plany, aby dalej się spotykać.

M.M.: Długo spotykaliście się, zanim wzięliście ślub?

A.W.: Spotykaliśmy się około pół roku, gdy dowiedziałam się, że jestem w ciąży. Ślub wzięliśmy, jak już Florek się urodził. Mieliśmy w planie ślub przed narodzinami Florka, ale ja nie chciałam uroczystości podczas ciąży i stwierdziliśmy, że poczekamy, aż się urodzi i na spokojnie zaplanujemy to wydarzenie. Florek urodził się w lutym, a w październiku wzięliśmy ślub.

M.M.: Czyli Florek był waszym świadkiem.

A.W.: Tak, już był z nami.

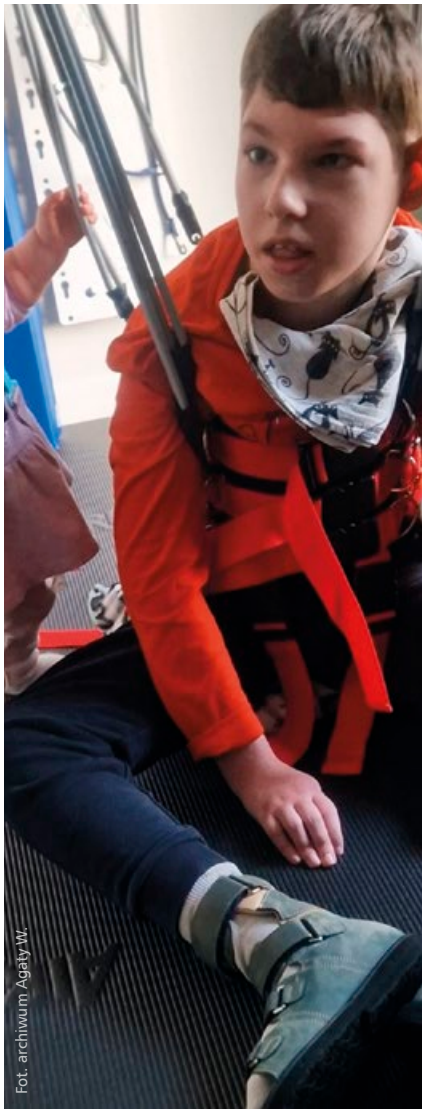
M.M.: Jak wspominasz okres ciąży?

A.W.: Na początku to był szok, bo jeszcze krótko się znaliśmy. Mieszkaliśmy już jednak razem, bo oboje pracowaliśmy, więc stwierdziliśmy, że nie ma sensu utrzymywać dwóch mieszkań, skoro dobrze nam się żyło i mieliśmy plany, żeby iść przez życie wspólnie. Okres ciąży wspominam dobrze, bo razem wszystko przechodziliśmy. Cieszyliśmy się, że będziemy rodzicami.

M.M.: A jak wspominasz poród?

A.W.: Poród to było coś nieoczekiwanego, dlatego że trafiłam do szpitala, będąc w zdrowej ciąży i to miała być tylko formalność, a poród nas totalnie zaskoczył. Przed samym porodem poszłam do lekarza, który mnie zbadał, sprawdził tętno i powiedział, że mogę już jechać do szpitala, bo niebawem zacznę rodzić. Trafiłam na oddział porodowy, gdzie tak naprawdę, poza położeniem mnie na salę, nikt nie zainteresował się, że zaczęłam rodzić. Dopiero jak mąż zaczął szukać lekarza i mówił, że czuję się coraz gorzej, mam coraz większe bóle, to kazali mi przejść na salę porodową, gdzie nadal tak naprawdę nic się nie działo, zero opieki. Siedziałam z mężem w sali porodowej, odczuwając coraz silniejsze bóle. Mąż kolejny raz szukał lekarza, jakiejś pomocy, ale lekarza nie odnalazł, tylko położną, która podłączyła mi na plecy tensy, dała jakiś zastrzyk, kazała iść pod prysznic

i poszła sobie. Znowu zostaliśmy sami. Mąż kolejny raz zaczął szukać lekarza, pomocy i w końcu przyszła położna. Zaczęłam krzyczeć, że chcę znieczulenie, ale ona powiedziała, że nie ma anestezjologa i trzeba czekać, ona wezwie go telefonicznie. Dowiedzieliśmy się, że w tym samym czasie, kiedy ja przeszłam na salę porodową, trwał poród z cesarskim cięciem, który zazwyczaj trwa około pół godziny. Trafiłam na salę porodową około godziny 18:00, a do godziny 21:20 nie było przy mnie lekarza. Od momentu przyjechania do szpitala o godzinie 13:20 do godziny 21:20 nie byłam zbadana, widziana przez żadnego lekarza, bo to położna mnie przyjęła i położna zaprowadziła mnie na salę porodową. Jak już przyszedł anestezjolog, to na zastrzyk przeciwbólowy było za późno, bo już było widać główkę dziecka. Wtedy przybiegła druga położna i w ostatniej chwili przyszedł drugi lekarz. Czułam, że coś jest nie tak. Lekarze tylko na siebie spojrzeli, położna coś pokazała drugiej położnej i w tym momencie jedna z nich „wycisnęła" dziecko z mojego brzucha. W tym momencie to nie był poród, a ratowanie życia. Florek był dużym dzieckiem i gdy zaczęłam go rodzić, był obrócony barkowo i zaparł się, dlatego mój ból był na skraju wytrzymałości. Florek był owinięty wokół szyi pępowiną i w momencie, gdy położna próbowała go wydobyć ze mnie, to pępowina zacisnęła się i doszło do niedotleniania mózgu. Urodził się siny. Dziecko niedotlenione ma kwasicę metaboliczną i od razu wymaga podania dożylnie zastrzyku zmniejszającego kwasowość w organizmie. Lekarze tego nie zrobili, bo – jak później mi powiedzieli – uznali, że dziecko i tak nie przeżyje. Nie zaopiekowali się nim, bo stwierdzili,


Fot. archiwum Agaty W.

że to i tak nie ma sensu. Nie zrobili badania gazometrii, by stwierdzić kwasicę i podać leki zobojętniające. Oczywiście dokumentacja szpitala jest wypełniona inaczej. Opisano tak, jak to powinno wyglądać, a nie jak naprawdę było.
Gdy obudziłam się i odzyskałam siłę, to wiedziałam, że jest źle. Mój mąż został na całą noc wyproszony ze szpitala, a jak przyszedł rano, to nie chcieli mu pokazać dziecka, tylko kazali siedzieć ze mną. Później oczywiście pokazali przez szybę. Kiedy przyszła moja mama, to też mogła przez chwilę zobaczyć Florka przez szybę, ale od razu powiedziała, że coś jest nie tak, bo dziwnie wygląda i co chwilę ma jakieś dziwne drgawki. Wtedy już wiedziałam, że muszę coś zrobić, bo tutaj nie mogę liczyć na opiekę. Wezwałam karetkę, by przewieźć synka do innego szpitala i go ratować. Dopiero tam zaczęto robić szczegółowe badania dziecka i rozmawiać ze mną.
Tak wyglądał mój poród. Oczywiście walczyłam i nadal walczę w sądzie o prawdę i zadośćuczynienie.

M.M.: Nie rozumiem argumentu lekarza, bo skoro dziecko urodziło się żywe, to wydaje mi się, że zgodnie z przysięgą ratowania zdrowia i życia lekarz powinien zastosować wszystkie możliwości medyczne, żeby dziecko ratować, a nie uznać, że umrze i nic nie robić.

A.W.: Jak widać mamy różnych lekarzy, dlatego jeżdżę po całym kraju, szukając medycznego wsparcia, leczenia i rehabilitacji. Na początku wielokrotnie zarzucano mi, że powinnam leczyć synka w swoim szpitalu, ale wiem, że muszę szukać różnych rozwiązań i wszędzie szukać pomocy, nie zamykać się terytorialnie.

M.M.: Czyli tak naprawdę dalej trwa „walka" o rehabilitację, leczenie?

A.W.: Tak, ale nade wszystko walka w poszukiwaniu lekarza, który zrozumie problem. Florek wymaga całodobowej opieki domowej i stałej opieki lekarskiej z szeroko pojętych dziedzin medycyny, od okulisty, neurologa po gastrologa.
Dla przykładu powiem, że jakiś czas temu Florek zaczął wymiotować i trwało to kilka dni. Pojechałam z nim do lekarza rodzinnego, który dał mi skierowanie do gastrologa. Gastrolog stwierdził, że na pewno jest to refluks, a gdy zasugerowa-

łam, że może by tak zrobić badania potwierdzające tę diagnozę, to usłyszałam komentarz: „A po co badania? Przecież ma porażenie mózgowe, jest wiotki, więc to refluks". Zero leczenia. Wróciłam do lekarza rodzinnego po kolejne skierowanie do gastrologa i znowu musiałam tłumaczyć, dlaczego chcę drugie skierowanie, skoro już jedno dostałam. Lekarka nie chciała dać skierowania mimo moich tłumaczeń, że gastrolog nie był skory do badania i leczenia Florka. Dopiero gdy powiedziałam, że zrobię badania prywatnie, ale jak coś wyjdzie niepokojącego, to ona poniesie odpowiedzialność, dostałam nowe skierowanie. Niestety kwestia otrzymania skierowania czy zleceń zazwyczaj jest odbierana tak, jakby to były moje zachcianki. Na szczęście są szpitale, gdzie faktycznie można uzyskać wsparcie, gdzie lekarze słuchają, konsultują się i starają się pomóc najlepiej, jak potrafią.

M.M.: Czy zdarzają się sytuacje, że idąc z synkiem do lekarza czujesz się jak intruz?

A.W.: Oj tak. Dlatego właśnie sama dużo czytam, wymieniam się wiedzą z innymi rodzicami i szukam wsparcia u specjalistów na teranie całego kraju. Od samego początku dużo jeździłam z Florkiem do ośrodków rehabilitacyjnych, uczyłam się jak mogę ćwiczyć z nim w domu. Obecnie jest tak, że w domu mam zakupione sprzęty rehabilitacyjne, posiadam doświadczenie pozyskane na turnusach i zajęciach rehabilitacyjnych, i dzięki temu mogę zapewnić ciągłość rehabilitacji również w domu.

M.M.: Wróćmy na chwilę do narodzin Florka. Urodził się i co było dalej? Jak wyglądały pierwsze tygodnie, miesiące waszego życia z dzieckiem z niepełnosprawnością? Jak psychicznie to unieśliście?

Fot. archiwum Agaty W.

A.W.: Na początku było ciężko w sensie zrozumienia, co mu dolega. Lekarze powiedzieli, że stan jest stabilny i wszystko jest dobrze. Ja wcześniej nigdy w swoim otoczeniu nie miałam do czynienia z niepełnosprawnością, nie znałam nikogo niepełnosprawnego. Nawet nie wiedziałam, że istnieją oddziały rehabilitacji i że jest tyle ośrodków rehabilitacyjnych, szkół i przedszkoli dla dzieci z niepełnosprawnością. Dla mnie to był szok. Jak jeszcze byłam w szpitalu, to leżała ze mną w pokoju pani, która już miała dziecko z niepełnosprawnością. Podczas gdy słuchałam zapewnień lekarzy, żebym nie martwiła się, że moje dziecko tak wygląda, bo do roku może wszystko się unormować, to właśnie ona powiedziała mi, że na pewno to nie jest prawda, że jest po prostu źle. Powiedziała mi, że od wyjścia ze szpitala muszę rozpocząć rehabilitację i leczenie Florka. Po miesiącu leżenia w szpitalu, gdzie musiałam nauczyć się karmienia synka sondą, zostaliśmy wypuszczeni do domu i od razu zapisałam Florka na rehabilitację. Jednak tak naprawdę na nogi postawił mnie jeden profesor, który powiedział mi, że muszę walczyć o swojego syna, bo jak nie ja, to kto? (płacz). Dzięki niemu zaczęłam wszystko od początku analizować, czytać i dążyć do prawdy, dlaczego mój syn jest niepełnosprawny, z czego to wynika i jak mu pomóc.
To właśnie dzięki mojej dociekliwości odkryłam, że mój syn nie ma wady rozwojowej mózgu, którą mi sugerowano, tylko jego niepełnosprawność jest konsekwencją niedotleniania mózgu, do którego doszło podczas porodu.

M.M.: Jak wygląda kwestia znajomych, przyjaciół, odkąd urodził się Florek? Otrzymaliście od nich wsparcie, czy zostaliście odosobnieni?

A.W.: Na pewno mamy dużo mniejsze grono dawnych znajomych, za to większe grono nowych, którzy też mają dzieci niepełnosprawne. Jeżeli chodzi o rodzinę, to niektórzy nie przyjeżdżają, bo tłumaczą, że ich zdrowe dzieci nie będą umiały bawić się z Florkiem i będą się nudzić. Dzieci też nie wiedzą, jak zachować się przy Florianie, nie są tego uczone.

Fot. archiwum Agaty W.

Widać, kto rozmawia z dziećmi na temat niepełnosprawności i ich ograniczeń, bo są osoby w mojej rodzinie, które jak przyjadą, to są empatyczne i otwarte na Floriana, a ich dzieci starają się dobrać takie zabawy, żeby Florek mógł w jakimś stopniu w nich uczestniczyć, np. czytają bajki, śpiewają, komunikują się za pomocą obrazków. Florek komunikuje się za pomocą spojrzenia, uśmiechu, grymasu, jak również komunikacją alternatywną. Jednak zdecydowana większość rodziny raczej ogranicza z nami kontakt. Natomiast jak przyjeżdżają znajomi ze swoimi niepełnosprawnymi dziećmi, wiadomo, że wygląda to zupełnie inaczej.
Wtedy jest prawdziwe zrozumienie i nie ma znaczenia, czy to są dzieci chodzące, czy niechodzące, czy autystyczne – potrafią razem bawić się i cieszyć. Wzajemnie się wspieramy.

M.M.: Jaki wpływ miała cała ta sytuacja na twoją relację z mężem? Czy bardziej scementowała wasz związek?

A.W.: Myślę, że tak. Dużo razem przeszliśmy. Wzajemnie się wspieramy. Mam, poza tym, bardzo wspierających rodziców, na których zawsze mogę liczyć i którzy bardzo nam pomagają.

M.M.: Wiem, że Florek ma młodszą siostrzyczkę. Czy łatwo było zdecydować się na powiększenie rodziny, czy wyszło to spontanicznie?

A.W.: Zanim Florek się urodził, planowaliśmy z mężem, że będziemy mieli dwójkę dzieci. W pierwszych latach po urodzeniu się Florka jego diagnoza pozostawała niejasna. Ja jeździłam z Florkiem po całej Polsce na badania, rehabilitację, a mąż pracował. Bardzo rzadko widywaliśmy się w domu i nie wiedzieliśmy, co tak naprawdę jeszcze nas czeka. To była trudna decyzja. Kiedy już zdecydowaliśmy, że chcemy mieć drugie dziecko, okazało się, że to nie jest takie proste, bo po powikłaniach przy pierwszym porodzie mam nieaktywny jeden jajowód, więc szanse na dziecko były pół na pół. Po wielu próbach i badaniach, tuż przed badaniem laparoskopii, dowiedziałam się, że jestem w ciąży. Niestety okazało się, że jest to ciąża jajowodowa. Trafiłam do szpitala na usunięcie tej ciąży. Dostałam leki, wróciłam do domu i złapały mnie silne bóle. Mąż zdążył dowieźć mnie do szpitala i dostałam krwotoku. Okazało się, że pękł mi aktywny jajowód. W tej chwili przepadły szanse na naturalnie poczętą ciążę. Lekarz poinformował mnie, że chcąc powiększyć rodzinę, pozostało nam

jedynie in vitro. My nigdy wcześniej nie rozmawialiśmy na temat in vitro, bo po prostu nie było takiej potrzeby. Szczerze mówiąc, myślałam, że mój mąż nie będzie chciał podejść do procedury in vitro. Oboje jesteśmy osobami wierzącymi. Jednak jak już doszłam do siebie po krwotoku i mój organizm odzyskał siłę, to mąż stwierdził, że jak chcemy mieć dziecko, to już czas zapisać się na wizytę do lekarza, by przystąpić do procedury in vitro. Mąż poszedł ze mną na pierwszą wizytę, wszystkiego się dowiedzieliśmy i podjęliśmy próbę. Pierwszy raz był nieudany, ale drugi raz się udało. Ciąża przebiegała prawidłowo, mąż cały czas chodził ze mną na wszystkie badania i z radością oczekiwaliśmy przyjścia na świat naszej córeczki. To był piękny czas, bo cały ten proces przechodziliśmy razem. To była zupełnie inna ciąża, bo od samego początku precyzyjnie zaplanowana. Aniela jest już z nami od ponad 10 miesięcy, urodziła się zdrowa. Mamy jeszcze dwa zarodki i postanowiliśmy je wykorzystać, i jak wszystko się uda, to będziemy mieć czwórkę dzieci.

M.M.: Jak zareagował Florian na siostrzyczkę?

A.W.: Bardzo fajnie. On lubi dzieci. Cieszy się, reaguje. Widać po nim, że lubi, gdy Aniela przytula go, głaszcze, włazi na niego, cudaczy. Cały czas ją obserwuje. Zauważyłam, że na ćwiczeniach też zachowuje się inaczej, bo widzi, że ona już chodzi, więc on jeszcze bardziej się stara. Jak Florek ćwiczy na urządzeniu do czworakowania, to Aniela zaraz chodzi na czworakach wokół niego, zaczepia go, coś do niego krzyczy. Widać, że Florek wkłada więcej siły w ćwiczenia i bardziej chce się przemieszczać. Dzielimy z mężem opiekę nad jednym i drugim dzieckiem, żeby żadne nie czuło się poszkodowane kosztem drugiego. Zamieniamy się też opieką między sobą, żeby Florek i Aniela mieli kontakt i czułość od obojga rodziców.
Dużo tłumaczymy Florianowi, że Aniela jest jeszcze mała, więc wymaga opieki, noszenia na rękach, ale on wszystko rozumie i nie jest zazdrosny. Staramy się postępować tak, by traktować dzieci tak samo i poświęcać im tyle samo czasu i uwagi.

M.M.: Jako matka doświadczona i walcząca o zdrowie i życie swego niepełnosprawnego syna, jaką możesz dać radę rodzicom, którzy dopiero wchodzą na drogę opieki nad dzieckiem z niepełnosprawnością?

A.W.: Na pewno na początek dużo cierpliwości i wytrwałości w rehabilitacji. Dużo osób poddaje się z rehabilitacją na samym początku. Wiele razy widziałam sytuacje, że ktoś przyjechał na turnus rehabilitacyjny z niepełnosprawnym dzieckiem i wyjeżdżał rozczarowany, bo żył w przeświadczeniu, że ten jeden turnus wystarczy, by całkowicie wyleczyć dziecko. Trzeba pamiętać, że wszystko wymaga czasu, zarówno rehabilitacja, jak również dieta, nie przynoszą efektów po jednym dniu. Na efekty trzeba czekać tygodniami, miesiącami, a nawet latami. Poza tym trzeba walczyć i pamiętać, że każda rehabilitacja ma sens, tylko trzeba ją systematycznie stosować. Niestety w tym zakresie społeczeństwo jest podzielone, bo na przykładzie Floriana i czterokończynowego porażenia mózgowego część osób twierdzi, że rehabilitacja nie ma sensu, bo on przecież i tak nigdy nie będzie chodził, nigdy nie będzie samodzielny. Ja jestem świadoma, że mój syn zawsze będzie wymagał opieki i nigdy nie będzie samodzielny, ale dzięki rehabilitacji mogę mu pomóc, by nie cierpiał z powodu dysfunkcji jakiegokolwiek układu, by jego organizm lepiej funkcjonował. Niektórzy nie zdają sobie sprawy, co oznacza sama pionizacja, a ona ma olbrzymi wpływ na oddychanie, krążenie, wypróżnianie się. Walka od samego początku naprawdę ma sens, a poza tym my, rodzice, po to jesteśmy, żeby walczyć o swoje dziecko.

Magdalena Milczarek

– autorka inicjatywy „WAŻNI" (Wysłuchaj Akceptując Życzliwie Naszą Inność), pracownik socjalny Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Olsztynie

Rozświetlmy Razem Świat Na Zielono

#WorldCPDay #UniqueAndUnited

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : Głubczyce i Strzelce Opolskie dla osób z mózgowym porażeniem dziecięcym (MPD) w ramach Światowego Dnia Mózgowego Porażenia Dziecięcego 6 października 2025

Październik to miesiąc nadziei, ciepła i solidarności. 6 października obchodzimy Światowy Dzień Mózgowego Porażenia Dziecięcego, by być bliżej tych, którzy na co dzień mierzą się z wyzwaniami życia z MPD. Z potrzeby serca, towarzyszenia i bycia razem zorganizowano wydarzenie „Rozświetlmy Razem Świat na Zielono" dla osób z mózgowym porażeniem dziecięcym, którego inicjatorką jest Agnieszka Sikora, prezes Zarządu Fundacji Kuferek Inspiracji. Fundacja ta jako jedna z trzech oficjalnych polskich organizacji partnerskich World Cerebral Palsy Day, pragnie uświadamiać społeczeństwu życie z mózgowym porażeniem dziecięcym oraz budować przestrzeń empatii, akceptacji i realnego wsparcia. Po raz pierwszy wydarzenie odbyło się w Głubczycach w 2023 roku, niosąc ogromny ładunek emocji i zaangażowania. Dziś, z jeszcze większą wspólnotą i silniejszym przekazem, wydarzenie powróciło, by w ramach World CP Day ponownie zwrócić uwagę na potrzeby osób żyjących z MPD.

Dwa Miasta – Jedno Zielone Serce

W tym roku akcja odbyła się w Głubczycach (6 października 2025 r.) i Strzelcach Opolskich (8 października 2025 r.), w województwie opolskim. Te międzypokoleniowe spotkania łączyły wiedzę, empatię i dobrą zabawę. Inicjatywa wpisała się w obchody Światowego Dnia Mózgowego Porażenia Dziecięcego, który w tym roku przebiegał pod hasłem #UniqueAndUnited #JedyniiRazem. Hasło to przypomina nam, że każdy z nas ma moc, by coś zmienić.

Źródło: Fundacja Kuferek Inspiracji PL

Te wyjątkowe wydarzenia odbyły się pod Honorowym Patronatem:

- Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych,
- Szymona Ogłazy – Marszałka Województwa Opolskiego,
- Anny Kobierskiej-Mróz – Starosty Głubczyc,
- Adama Krupy – Burmistrza Miasta i Gminy Głubczyce,
- Jana Wróblewskiego – Burmistrza Miasta i Gminy Strzelce Opolskie,
- Anny Bajor – Kierownik Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR) w Głubczycach.

W Głubczycach uroczystość otwarcia poprowadził Dominik Wąsik, a w Strzelcach Opolskich Dyrektor Miejskiej i Gminnej Biblioteki Publicznej SOK, nadając wydarzeniom wyjątkowy charakter. Na wstępie nie zabrakło powitań, przemówień organizatorów i zaproszonych gości. W Głubczycach część artystyczną zainaugurowała Carmen Pindur-Nowakowska, wykonując wzruszająco „Rzekę marzeń" (sł. Andrzej Sikorowski). W Strzelcach Opolskich wystąpiła Grupa Wokalna „Ósemka" z Zespołu Placówek Oświatowych „Ósemka", prezentując z pasją i ciepłem utwór „Wiara w siebie" (słowa: J. Kobyliński). Następnie uczestnicy wysłuchali inspirujących prelekcji. Pierwszą poprowadziła Agnieszka Sikora, prezes Zarządu Fundacji Kuferek Inspiracji. Tematem wystąpienia była rola organizacji międzynarodowych oraz globalne i lokalne działania na rzecz osób żyjących z mózgowym porażeniem dziecięcym. Uczestnicy poznali wiele istotnych informacji na temat mózgowego porażenia dziecięcego.

Tegoroczna edycja pod hasłem #UniqueAndUnited – „Jedyni i Razem" przypomina, że każdy z nas może przyczynić się do poprawy jakości życia osób z MPD. Według danych World Cerebral Palsy Day, na świecie żyje około 50 milionów osób z MPD, a bezpośrednio wspiera je około 350 milionów członków rodzin i ich opiekunów.

Mózgowe porażenie dziecięce jest najczęściej występującą fizyczną niepełnosprawnością trwającą przez całe życie i wynika z uszkodzenia rozwijającego się mózgu, które może wystąpić przed, w trakcie lub tuż po porodzie. MPD najczęściej wpływa na motorykę, postawę i koordynację ruchową, ale może też wiązać się z innymi schorzeniami. Każda osoba doświadcza go inaczej, dlatego tak istotne jest dopasowane wsparcie, które pozwala jak najlepiej funkcjonować w codziennym życiu.
Cerebral Palsy Alliance oraz United Cerebral Palsy wzywają do działania, niezależnie od miejsca zamieszkania czy profesji. Liczy się każdy gest, zarówno indywidualny, jak i zbiorowy. Wsparcie jednostki nie traci wartości we wspólnocie, a inicjatywy wspólne nie pomniejszają znaczenia indywidualnych działań. Tylko łącząc siły na różne sposoby, możemy budować lepszy świat – rozwijać programy leczenia, rehabilitacji i terapii oraz wprowadzać realne rozwiązania.

Źródło: Fundacja Kuferek Inspiracji PL

„Roztańczeni Przyjaciele" ze Szkoły Podstawowej i Przedszkola w Grobnikach

Maciej Tomik, fizjoterapeuta neurologiczny z Gliwickiego Centrum Rehabilitacji X-Rehab, w drugiej prezentacji przedstawił działanie egzoszkieletu oraz jego zastosowanie w rehabilitacji osób z mózgowym porażeniem dziecięcym. Jak mówi Maciej Tomik:
Uczestnicy mogli na własne oczy zobaczyć, jak wygląda praca z tym innowacyjnym urządzeniem i jak wspiera ono proces nauki chodu u osób z zaburzeniami motoryki. Prezentacja wzbudziła spore zainteresowanie. Możliwość zobaczenia egzoszkieletu w akcji pozwoliła lepiej zrozumieć jego działanie – jak pomaga w kształtowaniu wzorca chodu, wzmacnianiu mięśni czy stymulowaniu układu nerwowego. To wyjątkowe doświadczenie stało się także impulsem do wielu rozmów na temat roli nowoczesnych technologii w rehabilitacji dzieci i dorosłych z MPD. Korzyści płynące z tej formy rehabilitacji są wielowymiarowe: kształtowanie prawidłowego wzorca chodu, poprawa wydolności fizycznej, wzmocnienie mięśni i stabilizacji ciała, stymulacja układu nerwowego do tworzenia nowych połączeń, wzrost motywacji i poczucia sprawczości u pacjentów. Aspekt psychologiczny nie może zostać pominięty – dla wielu dzieci możliwość stanięcia na nogi i wykonania kilku kroków w pozycji pionowej to ogromne przeżycie i źródło dumy. Właściwie dobrana i regularna rehabilitacja jest kluczowa – nie tylko w usprawnianiu ruchowym, ale także w budowaniu większej samodzielności i pewności siebie. Dla naszego zespołu X-Rehab udział w wydarzeniu nie był tylko formalnością. To część naszej misji – dzielenia się wiedzą, przełamywania barier i wspierania tych, którzy każdego dnia toczą walkę o sprawność. Popularyzacja terapii z użyciem egzoszkieletów to krok w stronę bardziej dostępnej, skutecznej i nowoczesnej rehabilitacji w Polsce. Wydarzenia takie jak to pokazują, że zmiana zaczyna się od świadomości. Im więcej mówimy o potrzebach osób z MPD, im bardziej angażujemy się jako społeczeństwo, tym bliżej jesteśmy świata, w którym różnorodność nie jest przeszkodą, lecz wartością.

Trzecią prelekcję poprowadziła Lilia Sikora-Balicka – młoda osoba żyjąca z mózgowym porażeniem dziecięcym, która swoją obecnością i historią pozwoliła uczestnikom spojrzeć na niepełnosprawność oczami serca – z empatią, zrozumieniem i ogromną siłą. Jak mówi Lilia, współpomysłodawczyni Fundacji Kuferek Inspiracji:
Chciałabym dziś podzielić się z Państwem kilkoma przemyśleniami. Tak jak każdy inny – z brązowymi włosami, oczami. Tak jak przeciętny człowiek – jestem taka jak Wy, przynajmniej tak bardzo, jak mogłabym być, bo przecież każdy człowiek jest odrębny od innego. A gdybym tak dodała, że jestem osobą niepełnosprawną – czy Wasza opinia o mnie

by się zmieniła? Czy Wasze zachowanie wobec mnie by się zmieniło? Chcę Wam od razu powiedzieć, abyście nie zmieniali swojego podejścia do mnie ani do osób z niepełnosprawnością, bo naprawdę nie o to chodzi. Czy to, że nie chodzę tak jak Wy – oznacza, że nie jestem taka jak Wy? Odpowiedź jest zarówno Tak, jak i Nie. Tak, bo jak mówiłam wcześniej, każdy człowiek jest odrębny od innego. Osoba z blond włosami jest inna od tej, która ma włosy koloru brązowego. Tutaj jest podobnie, tylko że nie zaczynamy zachowywać się inaczej przy tej osobie, kiedy dowiadujemy się, że ma inny kolor włosów – tylko przyjmujemy to do siebie. Dlaczego z niepełnosprawnością nie może być tak samo? Z drugiej strony – Nie, bo tak jak Wy – oglądam seriale, filmy, czuję emocje. Możecie ze mną rozmawiać jak z każdym innym – tu nie ma barier. Nie oceniajcie mnie na pierwszy rzut oka. Porozmawiajcie ze mną najpierw. Pamiętajcie, że każdy z nas ma talenty, w których może się rozwijać – tak samo jak człowiek bez niepełnosprawności. To, że mamy niepełnosprawność, nie wykreśla nas ze społeczeństwa. Nie czyni nas gorszymi. Nie odbiera nam prawa do marzeń, do relacji, do sukcesów. Bo jesteśmy – tacy jak Wy.

Chciałabym dziś podziękować wszystkim tym, którzy łamią bariery. To ważne – bo dzięki Wam odczuwam cudowne uczucie równości. Dziękuję również rodzinie. Bo rodzina to coś naprawdę ważnego – niezależnie od tego, kim jesteś. To ona podtrzyma Cię w trudnych chwilach. To ona rozbawi Cię do łez, kiedy jesteś smutna. To ona nie będzie Cię oceniać – tylko wspierać. To ona będzie Cię uparcie bronić. To ona da Ci poczucie ciepła. To ona da Ci miłość – nie oczekując niczego w zamian.

Zdjęcie: Fundacja Kuferek Inspiracji PL

Konrad Sobik – twórca „Przygód Fenka"

Na koniec chcę powiedzieć, że moja niepełnosprawność to przeszkoda i pomoc zarazem, której codziennie stawiam czoła. Jest też czymś, co pozwala mi postrzegać i przeżywać świat inaczej. To cząstka mnie, której nie mogę się pozbyć – cząstka, bez której nie byłabym w pełni sobą, bez której nie byłabym tym, kim jestem dziś. I wiem, że czasem tak po prostu musi być – aby dostać skrzydeł.

Czwartą prelekcję zaprezentowała w Głubczycach Iwona Bołtuć, prezes Zarządu Fundacji Formy. Wystąpienie odbyło się pod hasłem: „Edukujemy, aktywizujemy, inspirujemy, wspieramy – Fundacja Formy w działaniu" i było poświęcone działalności fundacji na rzecz aktywizacji społecznej i edukacyjnej.

Jak podkreśla Małgorzata Dworzańska, wiceprezes Zarządu Fundacji Formy:

Zielone światło, które rozbłysło w Głubczycach i Strzelcach Opolskich podczas obchodów Światowego Dnia Mózgowego Porażenia Dziecięcego, stało się symbolem jedności, nadziei i empatii. Wydarzenie pokazało, jak ogromną moc mają lokalne inicjatywy oparte na współpracy, zaangażowaniu i wrażliwości społecznej. Takie działania budują świadomość, przełamują bariery i przypominają, że prawdziwa siła tkwi w solidarności i codziennych gestach wsparcia. Jako Fundacja Formy od lat działamy w obszarze edukacji i informacji, koncentrując się na podnoszeniu wiedzy, kompetencji oraz świadomości społecznej dotyczącej niepełnosprawności. Wierzymy, że edukacja i empatia są kluczem do tworzenia świata, w którym każdy – niezależnie od swoich ograniczeń – ma szansę na rozwój i godne życie. Lubimy działać i z ogromnym uznaniem patrzymy na inicjatywy innych organizacji, które – podobnie jak my – stawiają na współpracę i wymianę doświadczeń. Dlatego z radością przyjęliśmy zaproszenie od Fundacji Kuferek Inspiracji do objęcia Patronatu Medialnego nad dwoma wydarzeniami pod wspólnym tytułem: Rozświetlmy Razem Świat na Zielono dla Osób z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym. Dzięki takim działaniom świat staje się nie tylko bardziej zielony od nadziei, ale też po prostu bardziej ludzki.

Konrad Sobik, twórca serii „Przygody Fenka", wygłosił prelekcję pt. „Książka jako pomost – jak Fenek uczy dzieci rozumieć innych". Poświęcona była roli literatury dziecięcej w kształtowaniu postaw empatycznych i wspieraniu integracji dzieci z niepełnosprawnościami w grupach rówieśniczych. Prelegent poruszył także temat wspierania osób z niepełnosprawnościami w procesie wydawania własnych książek.

Podczas wydarzenia „Rozświetlmy Razem Świat na Zielono", zorganizowanego z okazji Światowego Dnia Dzieci z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym, miałem zaszczyt opowiedzieć o tym, jak książka może stać się mostem między dziećmi o różnych możliwościach. Moje wystąpienie – „Książka jako pomost. Jak Fenek uczy dzieci rozumieć innych" – dotyczyło tego, jak literatura potrafi rozwijać empatię i kształtować postawy oparte na szacunku, zrozumieniu i akceptacji.
Od lat tworzę książki z serii „Przygody Fenka" i wiem, że każda książka z tej serii ma realny wpływ na rozwój emocjonalny dziecka. Każda historia pomaga mu poznać siebie, zaakceptować swoje uczucia, zrozumieć innych i nauczyć się właściwych zachowań, które z czasem budują charakter i odpowiedzialność. Wierzę, że tak wychowane dziecko – ciekawe, uważne, empatyczne – stanie się w przyszłości wartościowym dorosłym, zdolnym do miłości i szacunku wobec siebie i świata. Przykładem jest Lily Sikora, młoda autorka z porażeniem mózgowym, której książka otworzyła ją na świat i dała jej poczucie własnej wartości. To historia odwagi, talentu i radości z tworzenia, która pokazuje, że słowo ma moc zmieniania życia. Cieszę się, że mogłem jej w tym towarzyszyć. Wierzę, że kiedy zaakceptujemy siebie takimi, jakimi jesteśmy – z naszymi mocnymi i słabszymi stronami – wtedy naprawdę potrafimy zobaczyć i pokochać drugiego człowieka. I właśnie o tym opowiadają wszystkie przygody Fenka.

Po części merytorycznej w Głubczycach czekały nas artystyczno-muzyczne występy Carmen Pindur Nowakowskiej i Dominika Wąsika, „Roztańczonych Przyjaciół" ze Szkoły Podstawowej i Przedszkola w Grobnikach – Stowarzyszenie Inicjatywa, dzieci i młodzieży ze Stowarzyszenia Rodziców Dzieci Niepełnosprawnych „Tacy Sami" oraz Amelii Lipy. Te wyjątkowe występy wprowadziły nas w „Zieloną Zabawę", organizowaną przez Stowarzyszenie „Tacy Sami". Podczas zabawy były atrakcje dla najmłodszych (doczepianie zielonych warkoczyków, malowanie twarzy w odcieniach zieleni, tworzenie zielonych bransoletek, dyplom „Zielony Bohater") i kiermasz zielonych słodkości przygotowanych przez rodziców i przyjaciół Stowarzyszenia. Koło Gospodyń Wiejskich w Bogdanowicach przygotowało zielone babeczki (dofinansowane przez Gminę Głubczyce) oraz weselny tort „Pani Rejentowej", który w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów" zdobył nagrodę „Perła 2025". Dochód z kiermaszu przeznaczono na cele statutowe Stowarzyszenia. W Strzelcach Opolskich, podczas „Zielonego Pikniku" w Zespole Placówek Oświatowych „Ósemka", Gmina Strzelce Opolskie – z inicjatywy Jana Wróblewskiego – ufundowała zielony poczęstunek. Dochód z Pikniku przekazano na Stowarzyszenie Szkoły Specjalnej „Ósemka". Na zakończenie Ratusz Miejski Gminy Głubczyce, Starostwo Powiatowe w Głubczycach, Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna w Strzelcach Opolskich oraz fontanna przed Urzędem Miejskim w Strzelcach Opolskich rozbłysły zielonym światłem, w geście solidarności z 50 milionami osób na świecie żyjących z MPD.

To był czas wspólnoty, w którym liczył się każdy gest, słowo i obecność. Ogromnie dziękujemy Patronom Medialnym: Fundacja FORMY, Głos Głubczyc, Głubczyce. Podaj Dalej, Integracja, Niepełnosprawni.pl, Jacek Dolec – Twórca Cyfrowy, Nasze Sprawy, Radio Doxa, Radio Opole, Strzelec Opolski, TVP3 Opole, TVP INFO, TwojeGlubczyce.pl. To dzięki nim nasza inicjatywa dotarła szerzej, a współpraca nabrała mocy. Serdecznie dziękujemy Darczyńcom: GoDan Głubczyce – Balony z helem i dekoracje, Sklep Vollmart w Głubczycach, Top Farms Głubczyce, Browar Głubczyce, FLORESy Głubczyce, Sklep Intermarché w Głubczycach. Wydarzenie dofinansowano z Gminy Głubczyce. Z całego serca dziękujemy Zielonym Światełkom za udział w obchodach Światowego Dnia Mózgowego Porażenia Dziecięcego. Wasza obecność i dobroć to nieocenione wsparcie dla małych i dużych bohaterów dążących do samodzielności. W Międzynarodowy Dzień Mózgowego Porażenia Dziecięcego życzymy wszystkim osobom z MPD, ich bliskim i opiekunom zdrowia, pomyślności, życzliwości oraz odwagi w realizacji marzeń. Niech wsparcie dodaje skrzydeł, a serdeczność pozwala patrzeć w przyszłość z nadzieją.

Z serdecznymi pozdrowieniami,

Agnieszka Sikora
– terapeuta zajęciowy,
prezes Zarządu Fundacji
Kuferek Inspiracji

Fundacja Kuferek Inspiracji PL
Oficjalny partner
World Cerebral Palsy Day

Rys. betidraws / pixabay

Terapeutyczna moc opowieści

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : O bajkoterapii, czyli terapii z wykorzystaniem bajek, jako skutecznej metodzie wspierającej rozwój emocjonalny i społeczny u dzieci ze spektrum autyzmu

Wstęp: Świat pełen wyzwań i potrzeba zrozumienia

Rodzice dzieci ze spektrum autyzmu doskonale wiedzą, jak wyjątkowe, a jednocześnie wymagające potrafi być to doświadczenie. W codziennym życiu napotykają sytuacje, które dla innych dzieci są oczywiste i łatwe do przejścia, a dla ich pociech często stanowią źródło stresu, frustracji czy lęku. Szczególnie dotyczy to sfery emocji i relacji społecznych: rozpoznawania własnych uczuć i odczytywania emocji innych, nawiązywania kontaktów czy radzenia sobie ze zmianami i niepokojem.

W poszukiwaniu skutecznych, a zarazem przyjaznych metod wsparcia coraz częściej sięga się po bajkoterapię. To metoda oparta na specjalnie dobranych tekstach literackich – bajkach i opowiadaniach – które mają terapeutyczne działanie. Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że to po prostu czytanie, ale w rzeczywistości jest to narzędzie, które w bezpieczny i kontrolowany sposób pomaga dzieciom oswajać się z trudnymi emocjami i relacjami społecznymi.

Czym jest bajkoterapia i dlaczego działa?

Bajkoterapia opiera się na przekonaniu, że historie, w których bohaterowie przeżywają podobne lęki i wyzwania, pozwalają dziecku zidentyfikować się z postacią, zachowując przy tym bezpieczny dystans do problemu. Zamiast bezpośrednio rozmawiać o trudnych emocjach, rozmawiamy o tym, co przeżywa bohater bajki – to jest mniej obciążające i bardziej przystępne dla dziecka.

Dla dzieci z autyzmem ta metoda jest szczególnie wartościowa z kilku powodów:

- Wizualne i konkretne przekazywanie emocji: dzieci ze spektrum autyzmu często lepiej przyswajają informacje, gdy są one przedstawione wizualnie i w jasny sposób. Ilustrowane bajki czy opowiadania obrazkowe pokazują, jak bohaterowie przeżywają emocje, co daje dziecku wzór do naśladowania.
- Oswajanie lęków i trudności: w opowieściach tych bohaterowie otwarcie mówią o swoim strachu, uczą się empatii wobec innych i odkrywają, jak czerpać radość z małych sukcesów. Dzięki temu trudne tematy przestają być straszne, bo dziecko „przeżywa" je w bezpiecznym świecie opowieści. Co najważniejsze, obserwując, jak bohater pokonuje swój strach, dziecko uczy się, jak samemu radzić sobie z własnymi lękami i trudnościami, zyskując pewność siebie.
- Rozwój empatii: jednym z wyzwań dla dzieci ze spektrum autyzmu jest zrozumienie, że inni ludzie mają własne myśli, uczucia i motywacje. Bajki, pokazując motywacje i reakcje bohaterów, pomagają ćwiczyć tę umiejętność. Dziecko uczy się, jak różne sytuacje wywołują emocje i reakcje społeczne.
- Budowanie wspólnej przestrzeni: czytanie bajek to też czas, który spędzamy razem, w bliskości i skupieniu. To świetna okazja, by wzmocnić więź, porozmawiać o uczuciach i stworzyć bezpieczną przestrzeń do wyrażania emocji.

Bajkoterapia w praktyce rodzicielskiej: krok po kroku

Aby bajkoterapia sprawdziła się w pracy z dzieckiem ze spektrum autyzmu, warto podejść do niej z pewną świadomością i przygotowaniem:

1. Dobór treści: wybierz bajki krótkie, z prostą fabułą i jasnym przesłaniem. Emocje i zachowania bohaterów powinny być jednoznaczne i wyraźnie nazwane (np. „bohater czuje złość, bo coś mu się nie podoba").
2. Struktura i powtarzalność: dzieci z autyzmem cenią rutynę, więc warto czytać bajki o stałej porze, w spokojnym miejscu. Powtarzanie ulubionych opowieści pomaga

Rys. betidraws / pixabay

utrwalić poznane wzorce i daje poczucie bezpieczeństwa.

3. Elementy wizualne: wspieraj czytanie obrazkami, można także użyć zabawek, pacynek czy historyjek obrazkowych, aby jeszcze lepiej zobrazować przeżycia bohaterów.

4. Rozmowa i omawianie: po przeczytaniu bajki zadawaj pytania. Na początku mogą być one zamknięte i konkretne (np. „Jak ma na imię bohater?" czy „Jak się czuł, gdy się bał?"). Z czasem można przejść do pytań otwartych (np. „Co czułbyś na jego miejscu?" albo „Co mógłby zrobić inaczej?").

5. Przenoszenie do rzeczywistości: zachęcaj dziecko do odegrania scenki, narysowania emocji czy odtworzenia sytuacji. To pomaga przenieść nauczone umiejętności z bajki do codziennego życia.

Rys. betidraws / pixabay

„W krainie uczuć..." – ogólnopolski projekt jako inspiracja

Warto sięgać po gotowe narzędzia i inspiracje, które mogą wspomóc rodzicielskie działania. Przykładem jest ogólnopolski projekt edukacyjny „W krainie uczuć – autorskie opowieści dla przedszkolaków". Chociaż jest skierowany do przedszkoli, jego cele i metody są świetną inspiracją dla rodziców. Projekt ten skupia się na rozwijaniu emocjonalnej świadomości poprzez:

- autorskie opowieści, które poruszają bliskie dzieciom emocje i sytuacje,
- bajkoterapię i wspólne omawianie bajek, ucząc nazywania i rozumienia uczuć,
- zabawy dramowe i integracyjne, które uczą empatii i komunikacji.

Rodzice mogą korzystać z podobnych pomysłów, opowiadań i scenariuszy, które są dostępne w ramach takich inicjatyw. Przykładowo, opowiadanie o bohaterze, który uczy się panować nad złością dzięki oddechowi, może być świetną instrukcją do wspólnej nauki radzenia sobie z emocjami.

Podsumowanie

Bajkoterapia nie zastąpi wizyt u specjalistów, ale jest cennym i przyjemnym wsparciem w domu. To prosty sposób, by uczyć dziecko rozumienia emocji i bycia wśród ludzi. Opowieści dają konkretne wskazówki, jak radzić sobie ze złością czy strachem, a co najważniejsze – budują silną więź między Wami a dzieckiem. Wykorzystajcie ten dar słowa. Czytajcie, rozmawiajcie i niech bajki staną się źródłem spokoju, bezpieczeństwa i radości dla całej rodziny!

Edyta Złotocha
– nauczyciel wychowania przedszkolnego, terapeuta pedagogiczny

Monika Buda
– nauczyciel wychowania przedszkolnego

© Konferencja EFEKT 2025 | Silesia Toastmasters | Fundacja „Tworzymy Możliwości"

HIPNOTYZUJĄCA HISTORIA MARY

NIEZWYCIĘŻENI WŚRÓD NAS : Janusz Pyrkosz rozmawia z Marią Ligią Nadzieją Husarską

Janusz Pyrkosz: Na początek proszę, żebyś się przedstawiła. Opowiedz o sobie w kilku zdaniach.

Maria Husarska: Maria Ligia Nadzieja Husarska. Na co dzień mówią na mnie „Maria", „Mary", czasem „Pisarska". Urodziłam się z palcami wykręconymi w stronę pięt, więc od dziecka miałam szereg operacji i rehabilitacji. To rzutuje na postawę, kręgosłup i wzrost. Nie jestem niskorosła, choć wiele osób mnie o to pyta. Od kilku lat mam ogromną przyjemność prowadzić rodzinny pensjonat „Eko Samotnia". Od 2018 roku jest pod moją opieką. To miejsce faktycznie zajmuje większość mojego czasu, ale udaje mi się łączyć te wszystkie klocki tak, żeby były spójne i zgodne ze mną.
Coraz częściej szkolę z komunikacji niewerbalnej. Rozwijam też projekt związany z dystansem do siebie i pracą z wewnętrznym krytykiem. Jestem improwizatorką sceniczną. Regularnie występuję w projektach improwizowanych, mam też własną grupę.

J.P.: Tych obszarów działalności masz naprawdę dużo – gratuluję produktywności. Mam nadzieję, że ta rozmowa mnie zainspiruje. Skąd nazwa pensjonatu: „Eko Samotnia"?

M.H.: Z dwóch powodów. Posiadamy ekologiczne gospodarstwo. Pensjonat jest położony w dużym ogrodzie z sadami, warzywami i owocami

Fot. archiwum Marii Husarskiej

– ekologia jest nam bliska. „Samotnia", bo mimo że jesteśmy w Krakowie i niedaleko centrum, znajdujemy się w leśnym zaciszu. Cenimy kontemplację, spokój, wyciszenie oraz naturalny kontakt z samym sobą. „Eko Samotnia" – zgodnie z naturą i zgodnie ze sobą. 2025 to ostatni rok, kiedy organizujemy kameralne wesela. Idziemy w stronę kontemplacji, warsztatów i wydarzeń rozwojowych.

J.P.: Co Was wyróżnia?

M.H.: Bliskość natury. Wbrew pozorom niewiele miejsc może pochwalić się dużym ogrodem – nasz to prawie 3 hektary. Mamy staw, można przyjeżdżać ze zwierzętami. Po drugie, kameralność. Mamy sześć pokoi – grupa, która przyjeżdża, zazwyczaj jest sama na terenie obiektu, bez obcych gości. Do tego domek „Samotnia" – razem daje to 12–18 miejsc noclegowych.

J.P.: Chciałem pociągnąć temat samotności. Mam wrażenie, że źle ją rozumiemy. Nie umiemy cieszyć się ciszą, nie umiemy pobyć sami ze sobą. Dlaczego według Ciebie „samotnia", rozumiana właściwie, jest wartościowa?

M.H.: Im większy mamy kontakt ze sobą, tym lepiej budujemy więzi. Żyjemy w świecie pełnym bodźców i rozproszeń – mało kto daje sobie moment zatrzymania. Samotność daje możliwość wsłuchania się w swoje emocje, myśli i wartości. Ludzie unikający ciszy często odkrywają, że czują się w niej źle – bo nagle wracają emocje i myśli, które były zagłuszone.

J.P.: W Twoim opisie na LinkedIn jest określenie „trenerka ekspresji i luzu". Jak nią zostać? Jak wyrażać ekspresję?

M.H.: To kwestia praktyki. Pracuję poprzez ciało, przekonania i ćwiczenia improwizacyjne. Ukończyłam Akademię Trenera Mentalnego u Jakuba B. Bączka. Ogromnym szacunkiem darzę Jakuba. Jest inteligentny, charyzmatyczny, zdyscyplinowany i działa na ogromną skalę. Podoba mi się jego proaktywność – zachęca, by robić trochę więcej niż się od nas oczekuje. Od niego nauczyłam się, że warto dbać o różnorodność metod, żeby każdy mógł znaleźć coś dla siebie. W prelekcji powinno się zawsze zawrzeć: coś do zapisania, coś do refleksji, coś do ruchu i coś, co rozbawi. Połączenie pracy z ciałem

Fot. archiwum Marii Husarskiej

i głową daje świetne efekty. Moje warsztaty pozwalają oswoić siebie, poczuć swój głos i zauważyć reakcję ludzi.

J.P.: Ludzie chcą trenować mentalnie, wzmacniać swój „mental"? Da się połączyć to z hipnoterapią?

M.H.: Coraz bardziej. Żyjemy w niepewnych czasach. Łatwo wpaść w niepożądane stany. Trening mentalny jest potrzebny – nie tylko w sporcie, ale w życiu, biznesie i relacjach. Psychoterapia jest ważna, ale trening mentalny daje narzędzia doraźne. Hipnoterapia to praca na zasobach, przekonaniach, fobiach. Improwizacja, mental, hipnoza – to się pięknie łączy. Warto zauważyć, że stan hipnozy jest naturalny. Kiedy skupiasz się na zmywaniu naczyń albo na książce, wchodzisz w trans uwagi. Hipnoza to dla mnie raczej uzupełnienie – obok treningu mentalnego i improwizacji. Hipnotyzowanie to odpowiedzialność i skupienie, a bycie w hipnozie – czysta ciekawość i relaks.

J.P.: Skąd Twoje zamiłowanie do improwizacji? Co Cię w niej fascynuje, a co stanowi największe wyzwanie?

M.H.: Pierwszy kontakt miałam w szkole aktorskiej – niewielki moduł zajęć, który jednak rozbudził moją ciekawość. Po szkole zaczęłam szukać miejsc, gdzie można się uczyć improwizacji w Polsce. Trafiłam na warsztaty w 2016 roku i przepadłam. Improwizacja wciąga, bo jest nieprzewidywalna. Ogranicza mnie tylko wyobraźnia. Uczy elastyczności, obserwacji i reagowania tu i teraz. To też ogromny trening samoświadomości. A kiedy połączyłam ją z treningiem mentalnym – zrozumiałam, że to doskonałe narzędzie rozwoju. Trudnością bywa konfrontacja z własnym oporem: lękiem, że coś pójdzie nie tak, że sytuacja nas przerasta. Właśnie wtedy dzieje się najwięcej, bo uczysz się akceptować brak komfortu i działać mimo niego.

J.P.: Jesteś współzałożycielką grupy „Od Biedy", prawda?

M.H.: Tak, tworzymy ją w czwórkę. Działamy już ponad trzy lata, regularnie występujemy, czasem nawet dwa razy w miesiącu. Sama również występuję w innych formatach improwizowanych. Nazwa „Od Biedy" budzi pozytywne emocje i dobrze oddaje nasz styl – z przymrużeniem oka, ale z treścią.

J.P.: Juliusz Machulski powiedział kiedyś, że aby rozbawić widza, aktor musi grać śmiertelnie poważnie. Zgadzasz się z nim?

M.H.: Zgadzam się w 100 procentach. Grałam kiedyś bardzo śmieszną postać, zachowując pełną powagę – i to był strzał w dziesiątkę. Publicz-

Fot. archiwum Marii Husarskiej

ność płakała ze śmiechu, a ja byłam dumna, że utrzymałam postać do końca. Gdy jesteś w postaci, przestajesz się śmiać z samego siebie.

J.P.: Wolisz grać role komediowe czy dramatyczne?

M.H.: Zdecydowanie komediowe, dają więcej frajdy, ale utrzymanie powagi w śmiesznej roli bywa trudniejsze niż zagranie dramatycznej sceny. W improwizacji nie sięgamy jednak po tematy ciężkie – unikamy polityki, tragedii czy kontrowersji, żeby nie dotknąć widzów.
Ale są też formy, w których gramy świadomie „na ostro" – zapowiadamy publiczności, że to będzie czarny humor. Wtedy widzowie wiedzą, że to konwencja i wszyscy bawią się z dystansem.

J.P.: Scena ewidentnie Cię kręci. Na ile chcesz związać się zawodowo z mediami?

M.H.: Telewizja? Czemu nie. Myślałam, żeby odezwać się w tematach improwizacji, komunikacji, ekspresji. Scena daje mi dużo radości. Temat mediów jest mi przyjazny. Układam własne wystąpienia i tematy prelekcji. Improwizacja ma ogromne zastosowania: praca z krytykiem wewnętrznym, ekspresja, rozwój osobisty.

J.P.: Denerwuje mnie, że media pokazują osoby niepełnosprawne tylko w dwóch perspektywach: jako cierpiętników albo jako bohaterów-herosów. Jedno i drugie jest sztuczne. Skąd te skrajności?

M.H.: Myślę, że to z życzliwości i niewiedzy. Ludzie chcą okazać podziw, bo wyobrażają sobie, że „sami by nie dali rady". Czasem to brzmi protekcjonalnie. Z kolei wizerunek „cierpiętnika" to coś, z czym nie chcę się utożsamiać. To kwestia mentalności – niektórzy potrzebują roli ofiary, bo daje im to uwagę i współczucie. Dla mnie najważniejsze jest normalizowanie – pokazywanie, że niepełnosprawność to część życia, a nie centrum świata.

J.P.: Chcę porozmawiać o książce „Moc słów. O tym, jak inspirować do zmian, osiągać wyniki i dbać o równowagę". Jak doszło do tego, że zostałaś jej współautorką?

M.H.: To projekt Sebastiana Kotowa – mówcy i trenera biznesu. Zaprosił mnie do napisania rozdziału i tak powstał mój tekst o improwizacji w biznesie, czyli o tym, jak przygotować się na nieznane. Cieszę się, że temat improwizacji znalazł swoje miejsce.

J.P.: W swoich propozycjach masz szkolenie „Improwizacja w biznesie, czyli jak przygotować się na nieznane". Jak to rozumieć?

M.H.: Improwizacja przydaje się właśnie wtedy, gdy plan się nie klei. W biznesie często coś się sypie, a im-

prowizacja pomaga zachować spokój. Dzięki praktyce ciało uczy się reagować na stres – nie panikujesz, tylko szukasz rozwiązań. To szczególnie ważne przy pracy z ludźmi. Czasem gość nie przyjdzie, sprzęt się zepsuje, pogoda się zmieni – i trzeba reagować. Improwizacja uczy elastyczności, odporności i kreatywności w działaniu.

J.P.: Brzmi inspirująco. A jak, według Ciebie, inspirować innych do zmian i jednocześnie zachować równowagę, nie popadając w perfekcjonizm?

M.H.: Perfekcjonizm to pułapka. Zmiana i rozwój nie mają z nim nic wspólnego. Improwizacja pięknie tego uczy – jak być „wystarczającym" zamiast „idealnym". Jak działać tu i teraz, z tym, co masz. Często właśnie niedoskonałość jest najbardziej autentyczna i poruszająca. To ona sprawia, że w nieskończoność coś poprawiamy i dopieszczamy. Często mamy w głowie idealny obraz tego, jak coś „powinno wyglądać", przez co to, co robimy, nigdy nie wydaje nam się wystarczająco dobre, by pokazać światu. A przecież ludzie są nieidealni i w tym właśnie tkwi ich piękno. Dlatego tak lubię improwizację – daje przestrzeń do autentyczności, do bycia sobą w pełnym znaczeniu tego słowa, także w nieidealności. Druga sprawa to umiejętność doceniania siebie i praktyka wdzięczności. Życie to nieustanna zmiana, ale ważne, żeby nie gonić za nieosiągalnym ideałem. Żaden sukces nie wydarzył się bez trudności. Kluczowe jest, żeby być wytrwałym i wybierać to, co naprawdę nas napędza. Ludzie często widzą tylko efekt końcowy, a nie widzą, że za nim stoją miesiące, a nawet lata – pracy, zwątpień czy kryzysów.

© Konferencja EFEKT 2025 | Silesia Toastmasters | Fundacja „Tworzymy Możliwości"

J.P.: Często słyszę „nie ma porażek, są wyzwania", ale to brzmi ciężko. A „informacja zwrotna" jest o wiele lepsza – praktyczna, bez zbędnego ładunku emocjonalnego.

M.H.: Dokładnie. Jeśli coś nie działa, to po prostu informacja: „ten sposób nie działa, spróbuj inaczej". Jasne, że to wymaga wysiłku, ale to część procesu.

J.P.: Nie lubię haseł w stylu „twój los w twoich rękach" czy „możesz wszystko". Mam wrażenie, że na niewiele rzeczy mamy faktyczny wpływ. Jak odnosisz się do tego?

M.H.: Trochę się nie zgodzę z tobą. Myślę, że na wiele rzeczy mamy wpływ – choć nie zawsze na sposób, w jaki się wydarzą. Mamy wpływ na kierunek, intencję, energię, jaką wkładamy w działanie. Ale nie zawsze na okoliczności. Czasem coś dzieje się zupełnie inaczej, niż planowaliśmy – a mimo to prowadzi nas do celu, dlatego warto być otwartym. Życie bywa nieprzewidywalne, ale często w tym właśnie tkwi jego mądrość. Nie wszystko da się zaplanować, ale możemy codziennie robić to, co w naszej mocy – najlepiej jak potrafimy.

J.P.: Mnie niedawno (pod koniec września 2025 r.) stuknął rok w klubie Toastmasters Częstochowa. A jak Ty trafiłaś do krakowskiego klubu?

M.H.: Słyszałam, że to świetne miejsce do ćwiczenia wystąpień publicznych i testowania nowych treści. Dołączyłam ponad dwa lata temu. Teraz mam przerwę, ale bardzo dobrze wspominam ten czas. Prowadziłam szkolenia i zajęcia w ramach projektów, m.in. „Startup Kraków", byłam też wiceprezeską ds. członkostwa. To nauczyło mnie systematyczności i organizacji, choć nie ukrywam – papierologia to nie moja bajka, ale kontakt z ludźmi był cudowny.

J.P.: A jak wspominasz udział w konkursie mów wszelakich w ramach toastmasterowej Konferencji „Efekt"?

M.H.: To było niesamowite doświadczenie! Pierwszy raz występowałam

w finale. Przypomniało mi to emocje ze szkoły aktorskiej – scena, światła, publiczność. Czułam ogromną radość. Mój występ był dla mnie osobistym spełnieniem – formą podziękowania rodzicom.

J.P.: Gdybyś miała zachęcić kogoś do dołączenia do Toastmasters, co byś mu powiedziała?

M.H.: Że warto – bez względu na poziom doświadczenia. Toastmasters to idealne miejsce, żeby pracować nad pewnością siebie i nad komunikacją. Można ćwiczyć mowę ciała, intonację, tempo, styl wypowiedzi. To przestrzeń, w której uczysz się mówić, ale też słuchać. I poznajesz fantastycznych ludzi.

J.P.: Zgadzam się z tym, że warto dołączyć do klubu. To był jeden z powodów, dla których zapisałem się do klubu. Drugi argument to chęć poznania nowych ludzi. Jakie podstawowe wskazówki dałabyś osobom, które chciałyby zacząć występować publicznie?

M.H.: Kluczowa jest praktyka. Tego się nie przeskoczy. Jeśli chcesz być skuteczniejszy w kompetencjach miękkich, musisz ćwiczyć. I nie ma lepszego miejsca niż klub, gdzie masz życzliwą widownię, która cię wysłucha. Mam bardzo dobre wspomnienia ze swojego klubu. To buduje poczucie przynależności i bezpieczeństwa, co jest niezwykle ważne na początku. Osobie początkującej zasugerowałabym, żeby po jakimś czasie wybrała mentora, który pomoże się rozwijać. Warto nagrywać się i oglądać swoje nagrania. To świetna praktyka.
Zwróć uwagę jak zachowuje się twoje ciało: czy gestykulujesz, czy się bujasz, jak modulujesz głos. Potem obejrzyj to i oceń sam – albo poproś o feedback kogoś życzliwego, kto potrafi konstruktywnie wskazać, co poprawić.

J.P.: A masz jakieś swoje rytuały i/lub ćwiczenia przed wystąpieniem?

M.H.: Tak, lubię się trochę rozruszać, żeby poczuć ciało. Wydaje mi się to bardzo ważne – świadomość swojego narzędzia. Często, jadąc autem, słucham mocnej, pozytywnej muzyki, która mnie pobudza i dobrze nastawia.
Zawsze też wyrównuję oddech, oddycham spokojnie przez nos. Czasem warto zrobić taki „skaner ciała", czyli poczuć każdą jego część i odpuścić napięcia. Można też coś obejrzeć lub posłuchać czegoś zabawnego, żeby się rozluźnić.
Nic nie zastąpi przygotowania. Jestem zwolenniczką robienia wszystkiego na 100%. Z szacunku do siebie i do innych – warto podejść do wystąpienia poważnie i powtórzyć je tyle razy, aż pójdzie naturalnie. Nie ma magicznych trików, jest tylko praktyka i przygotowanie. Tylko wtedy wystąpienie jest autentyczne i prawdziwe.

J.P.: Jakie zasady dotyczące wystąpień są – Twoim zdaniem – przeceniane?

M.H.: Często osobom początkującym mówi się, że mają „stać mocno na nogach". Bywa to rozumiane zbyt dosłownie: że trzeba rozstawić nogi szerzej niż biodra. To wygląda agresywnie, a nie pewnie. Podobnie z uściskiem dłoni – pewność siebie to nie miażdżenie ręki. Wystarczy naturalna postawa i spokój. Nie trzeba dominować gestem. Warto rozgrzać się artykulacją samogłosek: „a, e, i, o, u, y". Można mówić monolog, używając tylko samogłosek – to świetne ćwiczenie na dykcję i akcent. Często poleca się też mówienie z korkiem w ustach, ale nie polecam tego sposobu – może być szkodliwy dla żuchwy.

**J.P.: Marzenia się spełniają, czy trzeba im pomóc?
Jakie największe marzenie udało Ci się już spełnić?**

M.H.: Zdecydowanie trzeba im pomóc. Jeśli wiesz, dokąd zmierzasz, jesteś spójny i dajesz z siebie 100%, to świat też ci pomaga. Największe spełnione marzenie – Eko Samotnia nadal istnieje i się rozwija. Gdy przejmowałam to miejsce, nie wyglądało dobrze, ale udało się. Mama miała trudny moment, wszystko było o krok od zamknięcia. Miałam wtedy 24 lata i pomyślałam: „Nie oddam tego w obce ręce". I przejęłam. To nie tylko spełnione marzenie, ale też przepustka do kolejnych.

J.P.: A o czym marzysz teraz?

M.H.: By Eko Samotnia stała się miejscem kontemplacji i rozwoju, gdzie będę mogła prowadzić warsztaty, szkolenia i wydarzenia. Chciałabym, żeby to miejsce niosło ludziom wartości, pomagało im otworzyć się i poczuć lepiej ze sobą.

J.P.: Jestem pewien, że tak będzie. Z jaką myślą chcesz nas pozostawić?

M.H.: Myślę, że warto znaleźć czas dla siebie i odkryć, co naprawdę zapala nas do życia. Iść w tym kierunku – nawet jeśli nie wiemy, dokąd dokładnie prowadzi droga.

**J.P.: Piękne podsumowanie.
Bardzo dziękuję Ci za tę rozmowę.**

M.H.: Dziękuję również.

Rozmawiał *Janusz Pyrkosz*
– polonista, copywriter,
miłośnik radia i psychologii

Narodowe Czytanie

w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Lgocie Wolbromskiej

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : Działalność kulturalna i społeczna Warsztatu Terapii Zajęciowej w Lgocie Wolbromskiej

Narodowe Czytanie to ogólnopolska akcja społeczna promująca czytelnictwo i najważniejsze dzieła polskiej literatury, zainaugurowana w 2012 roku wspólnym czytaniem „Pana Tadeusza" Adama Mickiewicza. Wydarzenie to zostało zorganizowane z inicjatywy Prezydenta RP Bronisława Komorowskiego, a jego pomysłodawczynią była Agnieszka Celeda, ówczesna dyrektor Biura Kultury i Dziedzictwa w Kancelarii Prezydenta RP. Od tamtej pory każdego roku w Narodowym Czytaniu biorą udział osoby prywatne, szkoły, biblioteki, domy kultury oraz różne instytucje w kraju i za granicą. Finał akcji odbywa się we wrześniu. Ideą wydarzenia jest, aby literatura narodowa stała się obecna nie tylko w edukacji szkolnej, lecz także w codziennym życiu społecznym.

Tradycją stało się, że w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Lgocie Wolbromskiej PSONI Koło w Wolbromiu corocznie odbywa się wydarzenie literackie w ramach Narodowego Czytania. Tegoroczna edycja poświęcona była twórczości Jana Kochanowskiego – najwybitniejszego przedstawiciela polskiego renesansu, który już za życia uznawany był za największego poetę Słowiańszczyzny. Zgodnie z humanistyczną zasadą epoki, głoszącą, że najważniejszy jest człowiek, Kochanowski w swojej poezji oddał pełnię ludzkich uczuć i przeżyć.

Podczas spotkania uczestnicy oraz kadra WTZ odczytali wybrane pieśni, fraszki i treny poety. Pomiędzy prezentacjami tekstów przybliżono także ciekawą biografię Jana z Czarnolasu. Całości dopełniła piękna scenografia, która nadała wydarzeniu wyjątkowy, uroczysty charakter.

Fot. archiwum WTZ w Lgocie Wolbromskiej

W przyszłorocznej edycji Narodowego Czytania powrócimy do jednego z najważniejszych dramatów polskiego romantyzmu – „Dziadów" Adama Mickiewicza.

Wspólne czytanie literatury w ramach Narodowego Czytania to tylko jedna z wielu inicjatyw kulturalnych podejmowanych przez Warsztat Terapii Zajęciowej w Lgocie Wolbromskiej. Placówka od lat aktywnie angażuje uczestników w działania rozwijające kreatywność, zwiększające kompetencje społeczne oraz integrujące środowisko osób z niepełnosprawnościami. Jednym z najważniejszych przedsięwzięć organizowanych przez WTZ są Małopolskie Impresje Poetyckie Osób z Niepełnosprawnościami – wydarzenie, które z roku na rok cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Trwająca właśnie XII edycja konkursu recytatorsko-plastycznego poświęcona została twórczości Leopolda Staffa. Innym wydarzeniem organizowanym przez placówkę jest Ogólnopolski Konkurs Fotograficzny. WTZ w Lgocie Wolbromskiej aktywnie dba również o rozwój społeczny i zawodowy swoich uczestników. Organizowane są wyjazdy, spotkania oraz wizyty studyjne, m.in. spotkania z doradcami zawodowymi, wyjazdy na targi pracy, wycieczki turystyczne i kulturalne. Wszystkie te działania wspierają uczestników w budowaniu samodzielności, rozwijaniu zainteresowań i poznawaniu świata.

Karina Strózik
– instruktor terapii zajęciowej

Małgorzata Dworzańska

Niepełnosprawność
a kara pozbawienia wolności

OKIEM EKSPERTA : Dla Rafała Bojarskiego pytanie o to, czy prawo nadąża za człowiekiem nie jest abstrakcyjne – wynika z jego zainteresowania losem osób z niepełnosprawnościami w więzieniach, a których codzienność pełna jest trudności i barier

Rozpoczynając studia na Wydziale Prawa i Administracji Uniwersytetu Radomskiego myślałem sobie, że w przyszłości raczej nie będę zajmował się prawem karnym. To nie moja dziedzina. Los bywa jednak przekorny. Moja przygoda z tą gałęzią prawa zaczęła się od zajęć ze śp. prof. Tadeuszem Bojarskim. Myślę, że to od niego wszystko się zaczęło. Łączyło nas takie samo nazwisko, chociaż nie byliśmy spokrewnieni. Była to osoba, którą zawsze podziwiałem i wspominam z dużym sentymentem. Pomimo przewlekłej choroby, z którą się zmagał, Pan Profesor nigdy się nie poddawał. Był to człowiek niezwykle sympatyczny, z ogromną wiedzą i zaangażowaniem. Wykładał zarówno w moim rodzinnym mieście Radomiu, jak i w Lublinie. Jego pasja i umiejętność przekazywania studentom wiedzy z niełatwych przedmiotów, jakimi są prawo karne i postępowanie karne, wzbudziły we mnie chęć poznania tej materii szerzej.

Zainteresowanie osobami z niepełnosprawnością skazanymi na karę pozbawienia wolności pojawiło się trochę później, w trakcie studiów, a dokładniej podczas wizyty w radomskim zakładzie karnym. W tym miejscu podzielę się pewną krótką anegdotą. Podczas wizyty w więzieniu jedna z moich koleżanek zapytała oprowadzającego nas pracownika:

– *A gdyby Rafał, który porusza się na wózku tu trafił, to jakby to wyglądało?*
– *Fajne ma pan koleżanki* – odparł śmiejąc się oprowadzający.

Fot. TheDigitalArtist / pixabay

Osób z niepełnosprawnościami w więzieniach jest niewiele w porównaniu do całej populacji. Według danych Służby Więziennej w polskich zakładach karnych oraz aresztach śledczych przebywa około 970 osób z niepełnosprawnościami.

Wtedy właśnie w mojej głowie narodziło się pytanie – czy osoba z niepełnosprawnością w ogóle może trafić do więzienia? Sam chciałem o to zapytać, lecz koleżanka mnie wyprzedziła. Wówczas pracownik służby więziennej odpowiedział, że owszem, jest to możliwe. Osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności, jeśli ich stan zdrowia na to pozwala, mogą odbywać karę pozbawienia wolności. Ta sytuacja skłoniła mnie do wielu przemyśleń i dokładniejszego zgłębienia tego tematu.

Problematyka osadzeń osób z niepełnosprawnością nie jest nowa. Zauważyłem jednak, że dość rzadko się o niej mówi. Temat ten często bywa pomijany, ale to nie znaczy, że nie istnieje. W wielu przypadkach sądy podchodzą z dużą dozą ostrożności do skazania osoby z niepełnosprawnością na karę tzw. bezwzględnego więzienia. Przed wydaniem wyroku sąd może zlecić badanie lekarskie, aby dokonać oceny stanu zdrowia i zdolności do odbywania kary. Osoba z ciężką niepełnosprawnością może ubiegać się o odroczenie wykonania kary lub przerwę w jej odbywaniu, np. jeśli jej stan zdrowia pogarsza się. Kara więzienia może zostać odroczona, jeśli natychmiastowe jej odbycie zagraża życiu lub zdrowiu skazanego. W szczególnych przypadkach sąd może zgodzić się na odbywanie kary w systemie dozoru

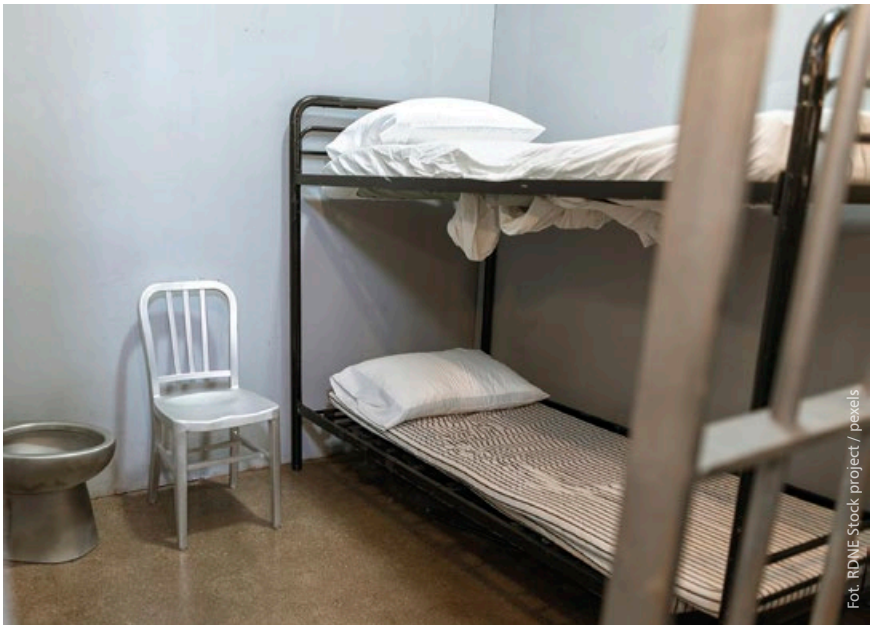
Fot. Beesmurf / pixabay

elektronicznego, jeśli przemawiają za tym względy zdrowotne i skazany spełnia warunki zawarte w Kodeksie Karnym Wykonawczym (KKW).

Osób z niepełnosprawnościami w więzieniach jest niewiele w porównaniu do całej populacji. Według danych Służby Więziennej w polskich zakładach karnych oraz aresztach śledczych przebywa około 970 osób z niepełnosprawnościami – w tym osoby poruszające się na wózkach, niewidome, niesłyszące. W co czwartym zakładzie karnym w Polsce są również osoby z niepełnosprawnością intelektualną i chorobami psychicznymi. Skazanie takiej osoby zależy od wielu czynników, m.in. od jej stanu zdrowia psychicznego, a przede wszystkim od tego, czy w momencie popełnienia czynu była poczytalna, czy nie. To bardzo ważne i ciekawe zagadnienie. Powszechnie panuje przekonanie, że niepełnosprawność intelektualna lub choroba psychiczna zawsze równa jest niepoczytalności. Tymczasem nie zawsze tak jest. Wyróżniamy 4 stopnie niepełnosprawności intelektualnej. Każda osoba z każdym stopniem funkcjonuje inaczej. Nie możemy więc z góry założyć, że nie ma ona świadomości tego, co robi i nie zdaje sobie sprawy z konsekwencji swoich zachowań i czynów. Dotyczy to zwłaszcza stopnia lekkiego, w którym funkcje myślowe nie są aż tak ograniczone. Podobnie sytuacja wygląda w przypadku chorób psychicznych. Mogą mieć one wiele objawów i charakteryzują się zmiennym przebiegiem. Nie zawsze więc znoszą poczytalność danej osoby. Przed osadzeniem sąd może zlecić badanie psychiatryczne, a także korzystać z opinii biegłych psychiatrów i psychologów. Podsumowując, to, czy osoba z niepełnosprawnością intelektualną lub chorobą psychiczną trafi do więzienia, zależy od jej świadomości w momencie czynu, który popełniła. Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na szeroko podejmowane działania Rzecznika Praw Obywatelskich (RPO). W 2018 roku zbadano ponad 100 przypadków osób chorych psychicznie lub z niepełnosprawnością intelektualną. 13 na 14 kasacji wyroków zostało uwzględnionych, a 18 na 22 spraw zostało wznowionych.

Instytucje takie jak RPO i Krajowy Mechanizm Prewencji Tortur (KMPT) zajmują się prawami osób z niepełnosprawnością pozbawionych wolności. Zwracają one uwagę, że potrzeby tej grupy często bywają niezauważane. Warunki odbywania kary muszą być dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z niepełnosprawności. Zakład karny ma obowiązek zapewnić je osobie osadzonej, zgodne z jej potrzebami zdrowotnymi i funkcjonalnymi. Regulują to obowiązujące w Polsce akty prawne oraz przepisy prawa międzynarodowego np.: Kodeks Karny Wykonawczy, Ustawa z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, Europejska Konwencja Praw Człowieka, Konwencja ONZ o Prawach Osób Niepełnosprawnych.

Zgodnie z powyższymi przepisami zakłady karne powinny być wyposażone w infrastrukturę umożliwiającą funkcjonowanie osobom z niepeł-


Fot. RDNE Stock project / pexels

nosprawnością ruchową (np. podjazdy, przystosowane cele). Osoby niewidome i niesłyszące powinny mieć zapewniony dostęp do odpowiedniego wsparcia – np. tłumacza języka migowego, odpowiedniego sprzętu pomocniczego czy pomocy osobistej. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną lub zaburzeniami psychicznymi powinny przebywać w oddziałach terapeutycznych.

W praktyce z zakładami karnymi bywa jednak różnie, jeśli chodzi o kwestie dostępności. W Polsce działa obecnie 79 cel przystosowanych dla osób z niepełnosprawnością fizyczną, co daje razem 242 miejsc. W wielu polskich miastach, np. we wspomnianym wcześniej zakładzie karnym w Radomiu, występują liczne bariery architektoniczne, m.in. w postaci schodów. Osobie poruszającej się na wózku byłoby na pewno ciężko w przemieszczaniu się po budynku po opuszczeniu swojej celi. Raporty RPO i KMPT wskazują, że w polskich więzieniach brakuje dostosowanych cel, toalet, pryszniców, podjazdów, wind do potrzeb osób z niepełnosprawnościami ruchowymi. Brak jest również oznaczeń Braille'a i urządzeń wspomagających komunikację dla osób niewidomych i niesłyszących. Osoby z niepełnosprawnością często zależne są od pomocy współwięźniów lub personelu, co rodzi ryzyko przemocy lub wykluczenia. Więźniowie z niepełnosprawnością są szczególnie narażeni na nadużycia i przemoc oraz nie mają dostępu do pełnych praw i procedur ochronnych. Więzienia nie zapewniają adekwatnej opieki specjalistycznej, rehabilitacji ani stałego dostępu do leków, co może prowadzić do pogorszenia stanu zdrowia osadzonych. Sytuacja osób z niepełnosprawnościami w więzieniach na świecie wcale nie jest lepsza. Zmagają się oni z podobnymi problemami. W tym miejscu zapraszam do zapoznania się z artykułem wolontariuszek Stowarzyszenia Inicjatywa Obywatelska Pro Civium[1].

Stowarzyszenie to zajmuje się udzielaniem wsparcia osobom stygmatyzowanym i pozbawionym wolności, w tym również osobom z niepełnosprawnością. Gdy skończyłem studia i szukałem pracy związanej z moim wykształceniem i zainteresowaniami, zauważyłem na Facebooku ogłoszenie o poszukiwaniach wolontariuszy do Stowarzyszenia Inicjatywa Obywatelska Pro Civium z siedzibą w Poznaniu. Do zgłoszenia się przekonało mnie to, że organizacja działa również zdalnie, co w moim przypadku – osoby poruszającej się na wózku – jest dużym ułatwieniem. Można śmiało zaryzykować stwierdzenie, że osoby z niepełnosprawnościami odbywające karę pozbawienia wolności są stygmatyzowane podwójnie. Dlatego swoją przygodę w tej organizacji zacząłem od udzielania im pomocy prawnej. Niektórzy pytają: *wolontariat, praca za darmo, chce Ci się?* Tak, chce mi się, bo widzę, że nasz wspólny wysiłek i pomoc przynoszą efekty. Poza tym organizacja ta daje szansę rozwoju. W tym roku miną 4 lata mojej współpracy ze Stowarzyszeniem. W ciągu tego czasu przeszedłem przez różne szczeble zawodowe, zaczynając od prawnika, poprzez inspektora ds. RODO, a obecnie Wiceprezesa Zarządu. Pragnę podkreślić, że niesamowicie budujące jest dla mnie to, jak wdzięczni są nam ludzie, którym pomagamy. Dodatkowym motywatorem są także wolontariusze i praktykanci, którzy do nas dołączają. Obecnie jest to około 50 osób, a ich grono powiększa się. Zapraszamy do nas wszystkich chętnych.

Rafał Bojarski
– prawnik,
Wiceprezes Stowarzyszenia
Inicjatywa Obywatelska Pro Civium

1 https://tiny.pl/7c3gz30h (dostęp: 10.08.2025).

Uwierz w siebie

NIEZWYCIĘŻENI WŚRÓD NAS : Świat oczami Karoliny

Choć sytuacja stopniowo się poprawia, wciąż pojawia się stereotyp, że osoby z niepełnosprawnościami są mniej zdolne czy pojętne niż inni. Bywają oceniane tak tylko dlatego, że różnią się od ogółu. Ja również wielokrotnie spotykałam się – i wciąż spotykam – z powierzchownymi opiniami na swój temat. To bardzo przykre, niesprawiedliwe, krzywdzące i demotywujące. Nie powinno tak być, choć niestety wciąż często się zdarza.

Fot. archiwum Karoliny Wojtkiewicz

Zdaję sobie sprawę ze swoich ograniczeń i wiem, że z wieloma czynnościami nie radzę sobie tak dobrze jak inni. Czasem zastanawiam się, czy osoba, która mnie ocenia, rzeczywiście radzi sobie ze wszystkim lepiej ode mnie. Z takim problemem styka się wiele osób z niepełnosprawnościami. Nie warto się tym przejmować, bo są przecież sytuacje i zadania, w których jesteśmy równie dobrzy, a czasem nawet lepsi od osób pełnosprawnych.

Bywa też, że takie podejście pojawia się w najbliższej rodzinie. Niekiedy nasze starania są niedoceniane tylko dlatego, że coś zostało wykonane inaczej, niż zrobiłaby to osoba pełnosprawna. A przecież wiadomo, że każdy z nas wykonuje zadania najlepiej, jak potrafi.

Niedocenianie prowadzi do utraty motywacji do pokonywania własnych słabości i do problemów w relacjach międzyludzkich. Zaczynamy wstydzić się tego, kim jesteśmy – zupełnie niesłusznie. Warto przypomnieć sobie, jak wielu znanych odkrywców i wynalazców było niedocenianych na początku tylko dlatego, że „robili coś inaczej niż wszyscy". A jednak to właśnie dzięki swojej determinacji i nieprzejmowaniu się opinią innych doszli na szczyt. Warto brać z nich przykład.

Zdarza się również, że osoby z niepełnosprawnościami są oceniane z góry na podstawie samego faktu, że inaczej wyglądają. Gdy ktoś porusza się na wózku, niektórzy automatycznie zakładają, że będzie sobie radzić gorzej. Nierzadko słyszy wtedy: „Nawet nie próbuj, bo i tak ci się nie uda". Takie komunikaty potrafią osłabić wiarę we własne możliwości i zniechęcić do podejmowania kolejnych wyzwań.

Skutkiem takich doświadczeń bywają wtórne konsekwencje, na przykład stopniowo narastająca izolacja społeczna osób z niepełnosprawnościami. W takich sytuacjach niezwykle trudno jest wyrwać się z błędnego koła przyczyn i skutków, a ma to realne przełożenie np. na funkcjonowanie na rynku pracy. Pracodawcy oczekują osób pewnych siebie, zaangażowanych i otwartych na nowe wyzwania, a nie takich, które – z powodu wcześniejszego braku wsparcia, ignorowania czy niedoceniania – niosą w sobie frustrację, zwątpienie i utrwalone poczucie niższej wartości.

Warto zauważyć, że niejeden pełnosprawny, znajdując się w podobnie zniechęcających warunkach, również mógłby stracić motywację i zwyczajnie się poddać. Jak więc radzić sobie w takich momentach?

To nie jest łatwe, ale warto spróbować. Jeśli inni nie wierzą w nas i nasze umiejętności, musimy tym bardziej nauczyć się doceniać samych siebie. Dobrze jest jak najczęściej skupiać się na swoich mocnych stronach i zauważać wartość w tym, co robimy.

Pamiętaj! To, że ktoś nie dostrzega Twoich zalet, nie znaczy, że ich nie masz.

Nie powinniśmy przejmować się krytyką osób, które nas nie znają – każdy z nas ma wiele ukrytych talentów, możliwości i umiejętności.

Karolina Wojtkiewicz

Kalendarz świąt
typowych i nietypowych – 1 kwartał

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : Jakie święta typowe i nietypowe związane ze zdrowiem fizycznym, psychicznym oraz stylem życia obchodzimy w pierwszym kwartale każdego roku?

4 stycznia – Światowy Dzień Braille'a

Święto ustanowione z inicjatywy ONZ, a obchodzone jest w rocznicę urodzin twórcy tego pisma – Louisa Braille'a. Opracowany przez niego alfabet pomaga osobom z dysfunkcją wzroku czytać, uczyć się i poruszać się we współczesnym świecie.

26 stycznia – Polski Dzień Transplantacji

26 stycznia 1966 roku w Warszawie przeprowadzono pierwszą udaną transplantację nerki. Święto to jest okazją do refleksji nad znaczeniem dawstwa, rozwoju transplantologii oraz niezwykłego daru, jakim jest możliwość ratowania ludzkiego życia.

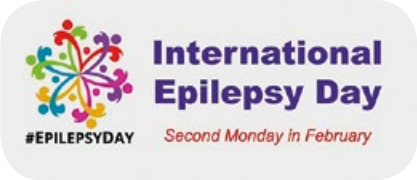
Ostatnia niedziela stycznia – Światowy Dzień Trędowatych

Dzień Trędowatych został zainicjowany przez francuskiego pisarza i podróżnika Raoula Follereau, a obchodzony jest od 1954 roku. Poświęcony osobom chorującym na trąd – chorobę, która przez wiele stuleci budziła strach i prowadziła do wykluczenia.

4 lutego – Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem

Święto to zostało ogłoszone w 2000 roku podczas Światowego Szczytu Walki z Rakiem w Paryżu. W tym dniu akcentuje się znaczenie profilaktyki, zdrowego stylu życia oraz regularnych badań kontrolnych, które mogą uratować życie dzięki wczesnemu wykryciu choroby.

Drugi poniedziałek lutego – Międzynarodowy Dzień Epilepsji



Międzynarodowy Dzień Epilepsji został ustanowiony w 2015 roku przez dwie globalne organizacje: International Bureau for Epilepsy (IBE) i International League Against Epilepsy (ILAE). Obchodzony jest w ponad stu krajach i ma na celu zwiększanie świadomości na temat padaczki.

14 lutego – Dzień Chorych na Padaczkę

Dzień Chorych na Padaczkę to święto o charakterze polskim, obchodzone od 2008 roku. Święto przypomina, że padaczka to nie tylko napady, ale również codzienne wyzwania, konieczność dostosowania stylu życia oraz potrzeba wsparcia ze strony otoczenia.

11 lutego – Światowy Dzień Chorego

Święto to zostało ogłoszone w 1992 roku przez papieża Jana Pawła II jako wyraz wrażliwości na potrzeby osób

zmagających się z chorobą, cierpieniem oraz różnymi ograniczeniami zdrowotnymi.

14 lutego – Dzień Wiedzy o Wrodzonych Wadach Serca

Święto zapoczątkowane w 1999 roku dzięki inicjatywie Jeanne Imperati – matki dziecka urodzonego ze złożoną wadą serca. Ten dzień przypomina o tysiącach rodzin, które codziennie toczą walkę o zdrowie swoich dzieci oraz o ogromnej roli specjalistycznej opieki.

15 lutego – Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem Dzieciństwa

Święto ma na celu zwiększanie świadomości na temat nowotworów wieku dziecięcego, wspieranie badań naukowych oraz promowanie skuteczniejszych metod leczenia. Zostało ustanowione w 2002 roku przez organizację Childhood Cancer International, jedną z największych światowych federacji wspierających dzieci z chorobami nowotworowymi.

23 lutego – Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Święto zostało ustanowione w 2001 roku przez Ministerstwo Zdrowia. Jego celem jest zwrócenie uwagi na depresję jako realną, poważną chorobę, a nie jedynie „zły nastrój".

1 marca – Światowy Dzień Zero Dyskryminacji

Inicjatywa została ogłoszona przez UNAIDS w 2014 roku, a jej celem jest walka z wszelkimi formami wykluczenia: ze względu na chorobę, niepełnosprawność, pochodzenie, orientację czy status społeczny.

1 marca – Międzynarodowy Dzień Wózka Inwalidzkiego

Ogłoszony w 2008 roku z inicjatywy Jerry'ego Davisa, twórcy organizacji Life Rolls On. Ten dzień zachęca do likwidacji barier architektonicznych oraz budowania większego zrozumienia dla potrzeb osób z niepełnosprawnościami ruchowymi.

3 marca – Światowy Dzień Słuchu

Zainicjowany przez Światowa Organizacja Zdrowia w 2007 roku, aby zwrócić uwagę na problemy ze słuchem i znaczenie profilaktyki. W tym dniu akcentuje się rolę regularnych badań, ponieważ wczesne wykrycie ubytku słuchu może zapobiec licznym trudnościom rozwojowym, edukacyjnym i społecznym.

4 marca – Międzynarodowy Dzień Świadomości HPV

Rok 2018 przyniósł ustanowienie tego dnia przez International Papillomavirus Society. Celem jest upowszechnianie rzetelnej wiedzy o wirusie HPV, jego typach oraz możliwych konsekwencjach zdrowotnych.

4 marca – Światowy Dzień Otyłości

To święto istnieje od 2020 roku i powstało dzięki inicjatywie Światowej Federacji Otyłości. Dzień sprzyja promowaniu zdrowych nawyków oraz lepszego podejścia do leczenia i profilaktyki.

5 marca – Ogólnopolski Dzień Dentysty

W Polsce pojawił się w 2007 roku, jako sposób na uhonorowanie pracy dentystów dbających o zdrowie jamy ustnej. Przypomina, jak duże znaczenie ma profilaktyka stomatologiczna.

5 marca – Dzień Wiedzy o Zaburzeniach Dysocjacyjnych

Rok 2015 stał się momentem ustanowienia tego dnia przez organizacje zajmujące się zdrowiem psychicznym. Jego zadaniem jest przełamywanie mitów dotyczących zaburzeń dysocjacyjnych, które często bywają mylone i obarczane stygmatyzacją.

6 marca – Europejski Dzień Logopedy

To święto zostało powołane w 2001 roku przez CPLOL, europejską organizację zrzeszającą logopedów. Dzień ten uwydatnia rolę profilaktyki i terapii mowy, a także znaczenie wczesnej interwencji.

8 marca – Dzień Profilaktyki Kręgosłupa

Święto to pojawiło się w 2012 roku z inicjatywy fizjoterapeutów oraz organizacji zajmujących się zdrowiem ruchowym. Obchody koncentrują się na edukacji dotyczącej profilaktyki bólu pleców, roli aktywności fizycznej i budowaniu świadomości własnego ciała.

12 marca – Światowy Dzień Jaskry

Rok 2008 przyniósł ustanowienie tego dnia przez Światową Organizację Zdrowia oraz Międzynarodowe Towarzystwo Jaskrowe. Dzień ten służy zwiększaniu świadomości na temat jaskry – choroby, która często rozwija się bezobjawowo, a nieleczona może prowadzić do nieodwracalnej utraty wzroku.

13 marca – Światowy Dzień Sanitarny

Inicjatywa ta pojawiła się w 2009 roku dzięki organizacjom zajmującym się zdrowiem publicznym. Jej celem jest zwrócenie uwagi na znaczenie higieny, sanitariatów i dostępu do czystej wody jako podstawy zdrowia populacji.

Drugi czwartek marca – Światowy Dzień Nerek

Święto wprowadzone w 2006 roku przez Międzynarodowe Towarzystwo Nefrologiczne oraz Światową Federację Fundacji Nerek. Podkreśla znaczenie badań profilaktycznych i wiedzy na temat czynników ryzyka.

15 marca – Dzień Walki z Chrapaniem

W 2010 roku ustanowiono ten dzień, aby zwrócić uwagę na to, że chrapanie nie jest jedynie uciążliwością domową, lecz może być objawem poważniejszych zaburzeń, takich jak obturacyjny bezdech senny.

18 marca – Europejski Dzień Mózgu

Święto ma swoje początki w 1999 roku, kiedy Europejskie Stowarzyszenie Mózgu (European Brain Council) podjęło decyzję o jego ustanowieniu. Dzień służy popularyzowaniu wiedzy o funkcjonowaniu mózgu, chorobach neurologicznych oraz o profilaktyce zdrowia psychicznego.

20 marca – Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej

Inicjatywa narodziła się w 2007 roku dzięki Światowej Federacji Dentystycznej. W tym dniu szczególnie akcentuje się potrzebę profilaktyki, regularnych kontroli stomatologicznych i kształtowania zdrowych nawyków.

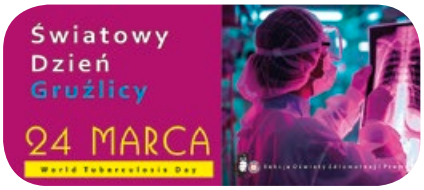
21 marca – Światowy Dzień Zespołu Downa

Pomysł na wprowadzenie tego dnia pojawił się w 2006 roku w środowiskach działających na rzecz osób z trisomią 21. Data została wybrana symbolicznie – nawiązuje do dodatkowego, trzeciego chromosomu w 21. parze. Celem święta jest edukacja społeczna, budowanie integracji oraz podkreślanie, że osoby z Zespołem Downa są pełnoprawnymi uczestnikami życia społecznego.

24 marca – Narodowy Dzień Życia

Święto zostało wprowadzone w Polsce w 2002 roku przez Sejm RP. Jego ideą jest podkreślanie wartości życia ludzkiego oraz promowanie inicjatyw, które wspierają rodziny, zdrowie i rozwój społeczny.

24 marca – Światowy Dzień Gruźlicy



W 1982 roku WHO ustanowiło to święto, aby upamiętnić moment odkrycia prątka gruźlicy przez Roberta Kocha. Obchody służą zwiększaniu świadomości na temat choroby, wspieraniu programów diagnostycznych oraz przypominaniu, że gruźlica wciąż stanowi poważne zagrożenie w wielu częściach świata.

26 marca – Epilepsy Awareness Purple Day (Dzień Lawendowy)

Święto powstało z inicjatywy Kanadyjki Cassidy Megan w 2008 roku. Zwraca uwagę na osoby żyjące z padaczką oraz na stereotypy, z którymi muszą się mierzyć. Na całym świecie ludzie zakładają w tym dniu fioletowe elementy stroju, okazując w ten sposób wsparcie i solidarność.

Trzecia niedziela marca – Międzynarodowy Dzień Inwalidów

Wydarzeniem, które stało się impulsem do ustanowienia tego dnia, była katastrofa górnicza z 8 sierpnia 1956 roku w kopalni węgla kamiennego Bois du Cazier w Marcinelle w Belgii. Zginęło w niej 262 górników z 12 krajów, a wielu kolejnych doznało ciężkich obrażeń.

27 marca – Międzynarodowy Dzień Walki z Bezsennością

Ustanowiony w 2011 roku przez organizacje zajmujące się zdrowiem snu. Przesłaniem jest zachęcanie do dbania o higienę snu, o regularny rytm dobowy oraz uświadamianie związku między jakością snu a zdrowiem psychicznym.

30 marca – Światowy Dzień Choroby Dwubiegunowej

Obchody tego dnia rozpoczęły się w 1994 roku, w związku z urodzinami Vincenta van Gogha. Jego celem jest zwiększanie świadomości społecznej, przeciwdziałanie stygmatyzacji oraz promowanie zrozumienia wobec osób żyjących z chorobą afektywną dwubiegunową (CHAD).

31 marca – Światowy Dzień Budzenia Świadomości

Inicjatywa ta powstała w 2010 roku dzięki organizacjom wspierającym pacjentów i ich rodziny w długotrwałej terapii neurologicznej. Służy edukacji społeczeństwa, budowaniu empatii i przypominaniu o potrzebie kompleksowego wsparcia osób w stanie zaburzonej świadomości.

Małgorzata Dworzańska

Na podstawie: https://www.gov.pl, https://pl.wikipedia.org https://www.kalbi.pl https://mojekalendarze.pl https://bimkal.pl/kalendarz

Starość po POLSKU

OKIEM EKSPERTA : Propozycja reformy systemu opieki nad osobami starszymi – cz. 6

Publikowany tekst jest szóstą częścią większej całości – raportu opracowanego przez dr. Rafała Bakalarczyka, a wydanego przez Centrum Analiz Klubu Jagiellońskiego we współpracy z Instytutem Polityki Senioralnej – Senior Hub (Kraków-Warszawa 2021), współfinansowanego przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030. Utwór ten jest udostępniony na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa 4.0 Międzynarodowe. Został pobrany ze strony https://klubjagiellonski.pl/publikacje/starosc-po-polsku-propozycja-reformy-systemu-opieki-nad-osobami-starszymi/.

OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA SYSTEMU OPIEKI NAD SENIORAMI W POLSCE

Model opieki nad seniorami

Polska, według jednego z zestawień pojawiających się w typologiach modeli opieki długoterminowej, uchodzi (obok Węgier, Rumunii i Litwy) za kraj o mało hojnym dla odbiorcy i słabo rozwiniętym pod względem organizacyjnym systemie opieki. Polski system cechuje się niskim poziomem nakładów publicznych na opiekę długoterminową i ogólnie słabo rozwiniętym sektorem usług formalnej opieki, znaczną rolą sektora nieformalnego (głównie rodziny) w zaspokajaniu potrzeb opiekuńczych osób starszych i ograniczonym wsparciem dla rodziny w pełnieniu tej funkcji. Choć w Polsce istnieje bardzo szeroki wachlarz różnych form wsparcia opiekuńczego w warunkach domowych, środowiskowych i stacjonarnych (por. tabela nr 4), to w praktyce wiele z nich ma bardzo ograniczoną dostępność. Tym samym mamy jeden z najmniej przyjaznych dla odbiorcy systemów wśród państw europejskich[1].

Fot. Surprising_Media / pixabay

Poprzednie części raportu przeczytasz we wcześniejszych numerach kwartalnika „Niezwyciężeni".

Co prawda, przywołana wyżej typologia pochodzi sprzed dekady, ale od tego czasu nie nastąpiła całościowa reforma ani zbiór cząstkowych zmian, które doprowadziłyby do jakościowej przemiany. Można jednak wskazać próby i procesy mogące przyczynić się do transformacji w systemie opieki nad osobami starszymi.

Historia prac nad reformą systemu opieki dla seniorów w Polsce

W obliczu postępującego starzenia się polskiego społeczeństwa od kilkunastu lat problem opieki nad osobami starszymi jest obecny w agendzie polityki publicznej państwa, choć nie zajmuje w niej istotnego miejsca. Już za czasów Zbigniewa Religi jako ministra zdrowia (2005-2007) powołano w jego resorcie zespół ds. wprowadzenia ubezpieczenia pielęgnacyjnego[2]. W latach 2007-2015 głównym ośrodkiem myślenia o całościowym reformowaniu sektora opieki długoterminowej stała się grupa robocza skupiona wokół senatora Mieczysława Augustyna, złożona z parlamentarzystów, praktyków i ekspertów. Grupa ta przygotowała w 2010 r. Zieloną Księgę opieki długoterminowej[3] i projekt ustawy o pomocy osobom niesamodzielnym, wielokrotnie konsultowany i korygowany[4].

Warto zaznaczyć, że tzw. grupa Augustyna współpracowała z wielopodmiotową koalicją rzeczniczą,

	Wsparcie finansowe dla osoby wymagającej opieki i opiekuna	Usługi w warunkach domowych	Usługi w warunkach półstacjonarnych, środowiskowych, ambulatoryjnych, etc.	Usługi w warunkach instytucjonalnych/ stacjonarnych
Sektor pomocy społecznej i wsparcia socjalnego	Dla podopiecznych: • zasiłki pielęgnacyjne, • dodatki pielęgnacyjne, • świadczenie uzupełniające Dla opiekunów: • świadczenie pielęgnacyjne, • specjalny zasiłek opiekuńczy	• usługi opiekuńcze • specjalistyczne usługi opiekuńcze • usługi opieki wytchnieniowej	• dzienne domy pomocy społecznej • Dzienne Domy Senior+ • mieszkania wspomagane • rodzinne domy pomocy	• domy pomocy społecznej (sektor publiczny) • placówki świadczące całodobową opiekę w ramach działalności gospodarczej lub statutowej (sektor prywatny)
Sektor opieki zdrowotnej		• usługi pielęgniarki opieki długoterminowej domowej • domowa opieka hospicyjna • usługi rehabilitacji w warunkach domowych	• dzienne domy opieki medycznej (w formule projektowej w ramach dotychczasowej perspektywy finansowania ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego)	• zakłady opiekuńczo-lecznicze, zakłady pielęgnacyjno-opiekuńcze (publiczne i prywatne) • całodobowe oddziały geriatryczne • hospicja i oddziały opieki paliatywnej

Tabela 4. Instytucje i instrumenty szeroko rozumianej opieki długoterminowej nad osobami starszymi u progu trzeciej dekady XXI wieku w Polsce (źródło: opracowanie własne).

działającą obecnie pod nazwą Koalicji „Na pomoc niesamodzielnym", która do dziś animuje dyskusję o potrzebie całościowych zmian w systemie opieki długoterminowej. Niestety, zarówno założenia i rekomendacje zawarte wówczas w Zielonej Księdze, jak i projekt ustawy o pomocy osobom niesamodzielnym nie weszły w życie do końca kadencji rządu koalicji PO-PSL. Z kolei po zmianie władzy w 2015 r. Zjednoczona Prawica nie wznowiła prac nad tym projektem.

Z drugiej strony rząd tzw. dobrej zmiany zaczął tworzyć zalążki polityki senioralnej z jej instytucjami (Departamentem Polityki Senioralnej w Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej, Radą ds. Polityki Senioralnej, sejmową Komisją Polityki Senioralnej), nowymi programami (np. ASOS czy Senior-WIGOR) i dokumentami strategicznymi. Problematyka opiekuńcza zajęła w tej agendzie poczesne miejsce, mimo że niestety nie zawsze ostatecznie przekładało się to na systemowe zmiany[5].

Należy podkreślić, że istotną rolę w procesie tworzenia polityki w zakresie opieki nad osobami starszymi odegrali Rzecznik Praw Obywatelskich i Najwyższa Izba Kontroli. W swej aktywności przyczynili się do nagłaśniania licznych problemów w sferze opieki długoterminowej nad osobami starszymi[6]. Ważnym elementem tego procesu były także protesty rodzin osób niepełnosprawnych z lat 2014 i 2018[7]. Choć jedynie część tych protestów odnosiła się do sytuacji opiekunów niepełnosprawnych dorosłych (w tym osób starszych), to za ich przyczyną niektóre problemy rodzin z osobą starszą pod opieką, zwłaszcza w kwestii zabezpieczenia finansowego, miały szansę dotrzeć do szerszego odbiorcy. Niestety, zarówno wspomniane protesty, jak i oddolne społeczne działania rzecznicze (popierane licznymi interwencjami Rzecznika Praw Obywatelskich) nie przełożyły się na istotną poprawę sytuacji opiekunów osób niepełnosprawnych w podeszłym wieku[8].

Warto jednak zaznaczyć, że w ostatnich latach przyjęto szereg programów i nowych instrumentów.

Siódmą część raportu przeczytasz w kolejnym numerze kwartalnika „Niezwyciężeni".

Fot. geralt / pixabay

Wprawdzie były one raczej częścią agendy polityki wobec niepełnosprawności niż wobec osób starszych, ale zainicjowane działania w jakimś stopniu przełożyły się na zakres wsparcia tej ostatniej grupy i jej bliskich. W tym zakresie należy wymienić chociażby niektóre działania przyjęte w 2016 r. w ramach wieloletniego programu „Za Życiem"[9] czy też powstałego dwa lata później Funduszu Solidarnościowego. Beneficjentami niektórych z tych programów i rozwiązań, np. opieki wytchnieniowej, stały się bowiem także osoby zależne od opieki w starszym wieku lub ich rodziny.

Podsumowując, rząd Zjednoczonej Prawicy wprowadził, co prawda, kilka pozytywnych zmian, ale mają one charakter punktowy, nieskoordynowany w ramach jednej przemyślanej całości, a dodatkowo są opatrzone niewielkimi środkami i nie działają w ramach powszechnie obowiązujących ustaw, a jedynie w trybie konkursowym, który obejmuje tylko część społeczności lokalnych. Można zatem powiedzieć, że całościowy proces reformowania systemu opieki długoterminowej wobec osób starszych jest wciąż przed nami.

dr Rafał Bakalarczyk
– ekspert Centrum Analiz Klubu Jagiellońskiego ds. polityki społecznej, dyrektor ds. badań społecznych Instytutu Polityki Senioralnej. W latach 2018–2020 członek komisji ekspertów ds. osób starszych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich. Doktor nauk o polityce publicznej, współredaktor naczelny pisma „Polityka senioralna", działacz społeczny, publicysta

1 M. Kraus et.al., A typology of long-term care systems in Europe, ENEPRI RESEARCH REPORT NO. 91, AUGUST 2010.

2 Por. Szwałkiewicz E., Więckowska B., *Usługi społeczne w opiece długoterminowej,* [w:] *Przeobrażenia sfery usług w systemie zabezpieczenia społecznego w Polsce*, red. M. Grewiński, B. Więckowska, Warszawa 2011.

3 Zob. *Opieka długoterminowa w Polsce. Opis, diagnoza, rekomendacje*, red. M. Augustyn, Warszawa 2009.

4 Zob. Projekt ustawy o pomocy osobom niesamodzielnym, http://orka.sejm. gov.pl/Druki8ka.nsf/Projekty/8-020-969-2018/$file/8-020-969-2018.pdf (dostęp dnia 09.03.2021).

5 Zob. Bakalarczyk R., *Kwestia opiekuńcza w agendzie polityki senioralnej*, „Studia z Polityki Publicznej/Public Policy Studies" 2017, nr 4 (16), s. 57-85.

6 Zob. Tamże.

7 Zob. Kubicki P., Bakalarczyk R., Mackiewicz-Ziccardi M., *Protests of People with Disabilities as Examples of Fledgling Disability Activism in Poland*, „Canadian Journal of Disability Studies" 2019, nr 8 (5), s. 141-160.

8 Zob. tamże.

9 Zob. Uchwała nr 160 Rady Ministrów z dnia 20 grudnia 2016 r. w sprawie programu kompleksowego wsparcia dla rodzin „Za życiem" (M.P. poz. 1250).

Narodowy Dzień Życia

https://fundacjaformy.online

Fot. JillWellington / pixabay