

NIEPEŁNOSPRAWNI

TU TERAZ

ZDROWIE I REHABILITACJA



Fot. Freepik.com

W NUMERZE:

- | | |
|--------------------------------------------------|------------|
| Prehabilitacja – co to takiego? | str. 2-3 |
| Normy żywieniowe – klucz do zdrowego stylu życia | str. 4-5 |
| Zimowe saunowanie | str. 6-7 |
| Sztuczna foka pomaga w rehabilitacji | str. 8-9 |
| Zdrowie, zdróweczko, czyli o dendroterapii | str. 10-12 |
| Na tandemie z niewidomym | str. 13 |
| Moje oblicze depresji | str. 14-15 |

Prehabilitacja – nowoczesne podejście do przygotowania pacjenta do leczenia

Prehabilitacja to innowacyjna koncepcja, która zyskuje coraz większe uznanie w Polsce i na świecie. Oznacza kompleksowe przygotowanie pacjenta do zabiegu operacyjnego lub długotrwałego leczenia, na przykład onkologicznego. Jest to kluczowy element medycyny okołoperacyjnej, mający na celu poprawę stanu zdrowia pacjenta przed rozpoczęciem terapii, co przekłada się na lepsze wyniki leczenia i szybszy powrót do zdrowia.

Podstawowym celem prehabilitacji jest optymalizacja stanu zdrowia pacjenta, aby:

- zwiększyć tolerancję organizmu na zabieg chirurgiczny,
- zmniejszyć ryzyko powikłań pooperacyjnych,
- skrócić czas rekonwalescencji,
- poprawić jakość życia pacjenta w trakcie i po zakończeniu leczenia.

Prehabilitacja obejmuje zarówno aspekty fizyczne, jak i psychologiczne, uwzględniając indywidualne potrzeby pacjenta.

Cztery filary prehabilitacji

1. Rezygnacja z nałogów i używek

Nawyki takie jak palenie tytoniu i spożywanie alkoholu zwiększają ryzyko powikłań, takich jak zapalenie płuc czy zakażenia ran pooperacyjnych. Wyeliminowanie tych czynników przed operacją znacząco poprawia rokowania i zmniejsza ryzyko komplikacji.

2. Przygotowanie żywieniowe

Odpowiednia dieta odgrywa kluczową rolę, szczególnie u pacjentów wyniszczonych, niedożywionych lub z nadwagą. Choroba, zwłaszcza nowotworowa, często zwiększa zapotrzebowanie organizmu na energię i składniki odżywcze. Odpowiednie wsparcie żywieniowe pomaga zminimalizować ryzyko powikłań związanych z niedożywieniem i wspiera procesy regeneracyjne organizmu.

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Biuletyn wydano ze środków
PFRON w ramach realizacji
projektu pn. Biuletyn
„Niepełnosprawni TU i TERAZ”
i „Biuletyn – portal informacyjny” – dostęp do informacji
kluczem do wzrostu aktywności.

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Redaktor Naczelna: Bożena Bryl-Chrzaszcz. **Sekretarz redakcji:** Robert Zapora

Redakcja: Elżbieta Schubert, Renata Bech, Leszek Kosiorowski, Przemysław Kaczaliko, Andrzej Koenig, Wanda Milewska, Joanna Kapias, Jolanta Wiatr, Katarzyna Anders, Agnieszka Michalska.

Adres wydawcy i redakcji: 58-500 Jelenia Góra, ul. Osiedle Robotnicze 47A, tel. 75 75 242 54, 795 650 990, e-mail: biuro@kson.pl

Skład: AD REM, 58-500 Jelenia Góra, al. Wojska Polskiego 91/1, tel. 75 75 222 15. **Druk:** R2 PRINT Adam Rytter, 09-400 Płock, ul. Bleiska 61/1.

Nakład 5000 egz.

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega prawo do skracania i redakcyjnego opracowania materiałów przyjętych do druku.

3. Ćwiczenia fizyczne

Regularna aktywność fizyczna poprawia wydolność organizmu, co jest szczególnie istotne u pacjentów otyłych przygotowujących się do planowych operacji, takich jak endoprotezoplastyka, chirurgia bariatryczna czy rekonstrukcyjna. Dobrze dobrany program ćwiczeń wzmacnia mięśnie, poprawia funkcjonowanie układu oddechowego i sercowo-naczyniowego, co przekłada się na lepszą tolerancję zabiegu.

4. Wsparcie psychologiczne

Lęk i stres związane z leczeniem operacyjnym lub onkologicznym mogą negatywnie wpływać na wyniki leczenia. Konsultacje psychologiczne pomagają pacjentowi zrozumieć istotę leczenia, redukują strach i poprawiają ogólne samopoczucie. Dobre przygotowanie psychiczne to nieodłączny element sukcesu terapii.

Rola zespołu prehabilitacyjnego

Za realizację procesu prehabilitacji odpowiada interdyscyplinarny zespół prehabilitacyjny, w skład którego wchodzi lekarze, dietetycy, fizjoterapeuci, psycholodzy i inni specjaliści. Ich zadaniem jest opracowanie indywidualnego planu działania dla każdego pacjenta. Koordynacja działań i współpraca specjalistów pozwalają na kompleksowe podejście do przygotowania pacjenta, co zwiększa skuteczność leczenia i minimalizuje ryzyko komplikacji.

Dlaczego warto korzystać z prehabilitacji?

Prehabilitacja to inwestycja w zdrowie pacjenta, która przynosi wymierne korzyści:



Fot. Zdjęcie ilustracyjne, wygenerowane przez AI

- **Mniejsze ryzyko powikłań:** Dobre przygotowanie organizmu przed operacją znacząco redukuje ryzyko infekcji, powikłań kardiologicznych i innych problemów zdrowotnych.
- **Szybsza rekonwalescencja:** Pacjenci przygotowani w ramach prehabilitacji szybciej wracają do pełnej sprawności.
- **Poprawa jakości życia:** Kompleksowe podejście, obejmujące wsparcie fizyczne, żywieniowe i psychologiczne, przekłada się na lepsze samopoczucie i większą motywację do walki z chorobą.

Podsumowanie

Prehabilitacja to nowoczesne i skuteczne podejście do przygotowania pacjenta do leczenia. Dzięki interdyscyplinarnemu podejściu i indywidualnemu planowi działania możliwe jest zwiększenie szans na pomyślne wyniki terapii oraz poprawę jakości życia pacjentów. Warto podkreślić, że sukces prehabilitacji zależy nie tylko od zaangażowania specjalistów, ale również od współpracy i determinacji pacjenta. To wspólna praca, której efekty mogą być niezwykle satysfakcjonujące zarówno dla pacjenta, jak i jego opiekunów medycznych.

Renata Bech

Klucz do zdrowego stylu życia

W styczniu 2025 roku na stronach Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny pojawiło się nowe opracowanie: „Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie”.

Publikacja opracowana została przez ekspertów Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH, stanowi kluczowe narzędzie w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych i polityki żywnościowej.

Dokument ten, przygotowany w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, zawiera wytyczne dotyczące odpowiedniego spożycia energii i składników

odżywczych dla różnych grup ludności. Stosowanie się do norm żywieniowych może przyczynić się do poprawy stanu zdrowia, profilaktyki chorób cywilizacyjnych oraz podnoszenia świadomości społecznej na temat zdrowego odżywiania.

Rola i znaczenie norm żywienia

Normy żywieniowe określają ilość energii i składników odżywczych, niezbędnych do zaspokojenia potrzeb zdrowotnych każdej grupy ludności, uwzględniając wiek, płeć i stan fizjologiczny. Ich zastosowanie jest ważne nie tylko w tzw. Żywieniu zbiorowym czy edukacji prozdrowotnej, ale może a nawet powinno być także wykorzystane przez każdego do indywidualnego planowania i przygotowywania posiłków.

Zapotrzebowanie na energię i bilans energetyczny

Dla prawidłowego funkcjonowania organizmu niezbędne jest utrzymanie równowagi energetycznej. Nadmiar energii prowadzi do otyłości i związanych z nią chorób cywilizacyjnych, natomiast jej niedobór



skutkuje niedożywieniem, osłabieniem organizmu i zaburzeniami metabolicznymi. Zapotrzebowanie na energię zależy od czynników takich jak:

- masa i skład ciała,
- wiek i płeć,
- aktywność fizyczna,
- warunki środowiskowe,
- ciąża i okres karmienia piersią.

Składniki odżywcze w diecie

Normy określające zalecane spożycie podstawowych makroskładników (białek, tłuszczów i węglowodanów) oraz mikroskładników (witamin i minerałów) przedstawiono w ujęciu tabelarycznym dla poszczególnych grup tj. niemowlęta, dzieci i młodzież: chłopcy, dziewczęta, dorośli: kobiety, mężczyźni z podziałem na aktualny wzrost, wiek i wagę. Kluczowe zalecenia obejmują:

- **białko:** zalecane spożycie zależy od wieku i aktywności fizycznej, przy czym preferowane jest białko roślinne, które zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.
- **tłuszcze:** ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych i izomerów trans na rzecz zdrowych tłuszczów roślinnych.
- **węglowodany:** zalecane jest ograniczenie cukrów prostych i produktów o wysokim indeksie glikemicznym w celu redukcji ryzyka cukrzycy i otyłości.

- **witaminy i minerały:** niedobory witamin i minerałów mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak anemia czy osteoporoza.

Podano również źródła i zawartość w wybranych produktach spożywczych oraz czynniki wpływające na wielkość zapotrzebowania oraz konsekwencje wynikające z ich niedoboru w organizmie, a także ich funkcje fizjologiczne, jakie pełnią w organizmie.

Znaczenie odpowiedniego spożycia wody

Badania wskazują, że wiele osób nie spożywa wystarczającej ilości płynów, co może prowadzić do odwodnienia i jego poważnych konsekwencji zdrowotnych, takich jak zaburzenia elektrolitowe, problemy z koncentracją i wydolnością fizyczną. Zalecane spożycie wody wynosi 2-2,5 litra dziennie w zależności od wieku, płci i poziomu aktywności fizycznej.

Podsumowanie

Normy żywieniowe pełnią kluczową rolę w profilaktyce chorób i poprawie jakości życia całej populacji. Ich stosowanie pozwala na zbilansowanie diety, unikanie niedoborów oraz nadmiaru składników odżywczych, co przekłada się na lepsze zdrowie i dłuższe życie.

Renata Bech

Zimowe saunowanie

Zima to idealny czas na korzy- zanie z sauny.

Chłodne miesiące przynoszą nie tylko mroźne powietrze, ale i wyzwania dla naszego organizmu, jak np.: osłabiona odporność, uczucie chłodu i zwiększone napięcie mięśniowe. Sauna staje się wówczas nieocenionym sprzymierzeńcem, wspierając zdrowie i samopoczucie w sposób naturalny i przyjemny.

Dlaczego warto korzystać z sauny właśnie zimą?

- 1. Rozgrzewka dla ciała i umysłu.** W mroźne dni sauna pomaga skutecznie się ogrzać, łagodząc uczucie zimna. Rozgrzewając ciepło przenika całe ciało, redukując napięcie mięśniowe i przynosząc uczucie głębokiego odprężenia.
- 2. Wzmacnianie odporności.** Regularne korzystanie z sauny stymuluje układ odpornościowy. Naprzemienne nagrzewanie i schładzanie ciała poprawia krążenie krwi i zwiększa produkcję białych i czerwonych krwinek, co pomaga w walce z infekcjami.
- 3. Ulga dla mięśni i stawów.** Sauna działa regenerująco, rozluźniając napięte partie ciała i łagodząc ból.
- 4. Oczyszczanie organizmu i skóry.** W okresie zimowym skóra często staje się sucha i podrażniona przez niskie temperatury i ogrzewane pomieszczenia. Intensywne pocenie w saunie otwiera pory, usuwając toksyny i martwe komórki, co sprzyja regeneracji skóry.
- 5. Poprawa nastroju.** Krótsze dni i brak słońca mogą wpływać na obniżenie nastroju. Ciepło sauny sprzyja uwalnianiu endorfin – hormonów szczęścia, co po-

maga w walce z zimową chandrą i stresem.

- 6. Lepsza termoregulacja.** Regularne sesje w saunie poprawiają zdolność organizmu do radzenia sobie z niskimi temperaturami, zwiększając tolerancję na chłód i ułatwiając przystosowanie się do zimowego klimatu.
- 7. Przyspieszanie spalania kalorii.** Wysoka temperatura stymuluje metabolizm, co sprzyja spalaniu kalorii i redukcji tkanki tłuszczowej.
- 8. Poprawa wydolności organizmu.** Regularne sesje w saunie wspierają układ oddechowy i sercowo-naczyniowy, co przekłada się na większą wytrzymałość i lepszą kondycję.

Rodzaje saun i ich specyfika

Sauna sucha (sauna fińska)

To najbardziej popularny typ sauny, w którym temperatura sięga 80–110°C, przy wilgotności około 10%. Sauna sucha szczególnie sprzyja redukcji napięcia mięśni i poprawie krążenia.

Sauna parowa (łaźnia rzymska)

Charakteryzuje się niższą temperaturą (45–60°C) i wilgotnością sięgającą nawet 100%. Intensywne nawilżenie powietrza



sprawia, że odczuwalna temperatura jest wyższa, co wspiera oczyszczanie dróg oddechowych i skóry.

Bania (sauna rosyjska)

W tej saunie panuje wysoka wilgotność i umiarkowana temperatura (około 60°C). Sesje trwają do 30 minut i często są wzbogacane o „masaż” gałązkami brzozy, co poprawia ukrwienie i działa rewitalizująco.

Alternatywy dla tradycyjnej sauny

Dla osób, które z różnych powodów nie mogą korzystać z tradycyjnych saun, łagodniejszymi alternatywami, zapewniającymi równie wiele korzyści przy mniejszych obciążeniach dla organizmu będą:

Caldarium

Jest łagodniejszą wersją sauny parowej. Temperatura wynosi około 42–45°C, co sprawia, że jest idealna dla osób poszukujących delikatniejszego ciepła.

Sauna Infrared (na podczerwień)

Działa poprzez promienie podczerwone, które rozgrzewają tkanki na głębokość do ok. 4 cm. Temperatura wynosi 25–60°C. Jest szczególnie polecana osobom z problemami stawowymi, a także tym, którzy chcą przyspieszyć metabolizm.

Jak korzystać z sauny?

Wybór sauny i długość sesji powinny być dostosowane do indywidualnych preferencji i możliwości organizmu.

1. **Przygotowanie.** Przed wejściem do sauny powinno się zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu.
2. **Czas trwania sesji.** W saunie suchej spędza się około 10–12 minut jednocześnie, powtarzając to 2-3 krotnie, a w saunie parowej, infrared lub caldarium do 30 minut.
3. **Chłodzenie.** Po nagraniu ciała warto skorzystać z chłodnego prysznica lub nawet zanurzyć się w przerębli czy beczce z zimną wodą. Hartowanie w zim-

wych warunkach dodatkowo wzmacnia odporność.

4. **Relaks po sesji.** Po saunowaniu wskazany jest odpoczynek na leżance i pozwolenie organizmowi na regenerację. Pamiętać też należy o uzupełnieniu płynów.

Zimowe rytuały saunowe

Saunowanie, zwłaszcza zimą można wzbogacić o dodatkowe elementy, takie jak:

- **Aromaterapia:** dodanie olejków eterycznych (np. eukaliptusowego czy sosnowego) wspiera układ oddechowy i potęguje relaks.
- **Naprzemienne ogrzewanie i morsowanie:** Połączenie sauny z zanurzeniem w lodowatej wodzie działa jak naturalny trening odporności i poprawia krążenie.
- **Masaż gałązkami brzozy (bania):** Intensyfikuje regenerację mięśni i poprawia krążenie.
- **Chromoterapia (koloroterapia):** **naświetlanie kolorowym światłem**

Przeciwwskazania – zawsze należy pamiętać o bezpieczeństwie

Mimo licznych korzyści saunowanie zimą nie jest dla każdego. Jeśli cierpisz na choroby układu krążenia, nadciśnienie, infekcje dróg oddechowych, ostre stany zapalne, choroby tarczycy, jaskrę, epilepsję, jaskrę, nowotwory, choroby zakaźne czy jeśli masz implanty lub, endoprotezy, koniecznie przed rozpoczęciem sesji skonsultuj się z lekarzem.

Saunowanie to nie tylko sposób na relaks, ale także na wsparcie zdrowia i witalności. Pamiętaj jednak, by korzystać z sauny rozsądnie, dostosowując jej rodzaj i intensywność do swoich możliwości i stanu zdrowia.

Renata Bech

Sztuczna foka pomaga w rehabilitacji

Foka Paro nie jest prawdziwym zwierzątkiem o białym, puszystym futerku, ale niewielkim robotem z wbudowaną sztuczną inteligencją, skutecznie pomagającym najmłodszym pacjentom w walce ze stresem, traumą lub w terapii polisensorycznej.

„Foka” od połowy grudnia wspiera podopiecznych w Regionalnej Placówce Opiekuńczo-Terapeutycznej w Dębnie.

Zachodniopomorski RPOT jest pierwszą tego typu placówką w Polsce, która będzie dysponowała takim innowacyjnym narzędziem terapeutycznym.

– *To spełnienie naszych marzeń* – podkreśla wicedyrektorka placówki Katarzyna Sowala (na zdjęciu w środku). – *Foka Paro nie zastąpi terapeutów, ale wzbogaci cały proces rehabilitacyjny, wniesie wiele radości, pozytywnych emocji. Niepozornie wyglądająca Foka Paro kryje w sobie zaawansowaną, sprawdzoną technologię* – dodaje.

Zakup Foki Paro – japońskiego urządzenia medycznego – sfinansował Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego. Robot będzie służył jako pomoc terapeutyczna w Regionalnej Placówce Opiekuńczo-Terapeutycznej w Dębnie, w której obecnie przebywa 43 dzieci w wieku od kilku miesięcy do 25. roku życia. Podopieczni znajdują się w trudnej sytuacji życio-

wej i zdrowotnej, są to dzieci pokrzywdzone przez los, a nawet przez swoich bliskich.

Takie wsparcie terapeutyczne jest uzasadnione. RPOT w Dębnie zapewnia podopiecznym całodobową opiekę i wychowanie, prowadzi wyspecjalizowaną rehabilitację i działania terapeutyczne, świadczenia zdrowotne oraz zaspokaja potrzeby w zakresie kształcenia, wychowania i bezpieczeństwa podopiecznych.

Sztuczna foka to wsparcie dla dzieci, które mierzą się z różnymi problemami, traumami, pochodzą z różnych środowisk. Zwierzęta domowe w takim procesie pełnią świetną rolę terapeutyczną. Niestety w tego typu placówce nie można trzymać zwierząt na stałe. Foka – robot świetnie uzupełnia tę lukę. Przed pierwszym spotkaniem z dziećmi, kadra ukończyła specjalistyczne szkolenie, ponieważ chcą wykorzystywać wszystkie funkcje naszpikowanej technologią Foki Paro, która mierzy około 60 cm, waży niecałe 2 kg i ma białe, miękkie futerko. „Foka” może uczestniczyć w terapii nawet dla 30 osób, ponieważ rozpoznaje i zapamiętuje osoby, poprzez ich dźwięk, dotyk, wygląd, słuch. Ma swoje emocje i odwzajemnia je osobie, u której w danej chwili jest. Robot słucha, wydaje dźwięki, czuje, widzi i porusza się. Możliwe jest to dzięki czujnikom zbierającym temperaturę, światło, nacisk, ruch, dźwięk.

Finalnie foka niekoniecznie nosić będzie imię Paro. Jakże? O tym zdecydują w najbliższym czasie dzieci, które przyjęły – nową lokatorkę bardzo ciepło.

Foka pracuje wykorzystując unikalną metodę terapeutyczną, polegającą na stymulowaniu zmysłów, zwłaszcza wzroku i dotyku. Rozpoznaje użytkownika, nawiązuje interakcje, podąża za reakcjami pacjenta, wykrywa różnicę dotyku czy interpretuje ton głosu, a nawet zwraca głowę w jego kierunku. Ponadto interakcja z Foką Paro może pomagać zwłaszcza najmłodszym pacjentom w rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych i społecznych.

Foka – robot pomaga m.in. przy rehabilitowaniu osób m.in. z głęboką niepełnosprawnością intelektualną, z niepełnosprawnością fizyczną, z autyzmem, po urazach, z zaburzeniami zachowania i zaburzeniami rozwojowymi.



Foka Paro jest wykorzystywana już w kilkunastu placówkach w całym kraju, nie tylko w Dębnie w województwie zachodniopomorskim. Koszt zakupu Foki Paro to prawie 7 tys. euro i został sfinansowany ze środków budżetu Województwa Zachodniopomorskiego.

Jolanta Wiatr

*Fot. Urząd Marszałkowski
Województwa Zachodniopomorskiego*

Bezpłatna rehabilitacja w domu pacjenta

Oferta rehabilitacji domowej dotyczy tylko pacjentów posiadających orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności bądź decyzję lekarza orzecznika ZUS o niezdolności do samodzielnej egzystencji.

Pacjentom posiadającym orzeczonej najwyższy stopień niepełnosprawności zapewniamy 80 bezpłatnych wizyt fizjoterapeuty w domu w roku kalendarzowym.

Poza orzeczeniem wymagane jest skierowanie do rehabilitacji w domu (**kod nagłówekowy 2146 ZESPÓŁ REHABILITACJI**) wystawione przez lekarza rodzinnego POZ.

Ilość wizyt w ramach rehabilitacji jest ustalana indywidualnie w zależności od stanu zdrowia Pacjenta, a przede wszystkim mając na uwadze dostępność świadczeń w przeciągu całego roku. Proponowana przez nas rehabilitacja domowa nie wymaga oczekiwania w kolejce. Każdym uprawnionym pacjentem, który dostarczy komplet dokumentów (tj. skierowanie i orzeczenie) zajmiemy się niezwłocznie, bez kolejki.

W celu uzyskania szczegółowych informacji prosimy Państwa o kontakt z kierownikiem rehabilitacji – panem magistrem Michałem Wiśnickim (tel.: 506 156 546).



Zdrowie, dróweczko – choć na słóweczko

DENDROTERAPIA

Nasz słynny poeta, mistrz celnej refleksji Jan Kochanowski pisał we fraszce: „Szlachetne zdrowie, Nikt się nie dowie, Jako smakujesz, Aż się zepsujesz...” Treść owej fraszki jest nadal aktualna.

Nasze spotkanie ze zdrowiem rozpoczniemy od tzw. dendroterapii, czyli leczniczej mocy DRZEW.

W tej metodzie chodzi o skorzystanie z energii drzew, a dokładnie polega na czerpaniu promieniowania z drzew poprzez ich dotykanie lub przytulanie. I ma to bardzo dobroczynne działanie na zdrowie człowieka.

Drzewa mogą wpływać na uspokojenie organizmu człowieka, pomogą złagodzić zmęczenie, wykazują również działanie antydepresyjne, ale też mogą, gdy jest taka potrzeba, pobudzić nasz organizm do działania. Dendroterapia przede wszystkim wpływa korzystnie na nasz układ nerwowy.

Metodę tę stosuje się na całym świecie. I, co najciekawsze, nic nie kosztuje materialnie. Jednak jak we wszystkim, ważne jest nasze podejście, czyli nastawienie oraz nasze zaangażowanie. Jakie to zaangażowanie w stosowanie tej metody będzie, takie będą efekty, to zależy tylko i wyłącznie od nas.

Jeszcze nie tak dawno, bo raptem 200 lat temu, żyli ludzie, którzy mieli szczególnie dobry kontakt z drzewami. Gdy urodziło się dziecko, jego rodzice sadzili drzewo na swoim podwórku, czy w swoim ogrodzie. Często też łączono dziecko i drzewo sympatycznie, umieszczając łóżysko w miejscu, w którym zasadzano drzewo. Czasami wylewano jeszcze pod drzewo wodę z pierwszej kąpieli dziecka.

Do drzew możemy się przytulać lub je po prostu dotykać chociażby podczas spaceru po parku lub jeśli jest możliwość spacerując po lesie.

Pamiętajmy: tylko drzewa zdrowe wykazują silne właściwości lecznicze. Tak

więc wybierając drzewo miejmy na uwadze, czy nie jest powyginane lub nie ma na pniu narośli.

Możemy naładować się energetycznie pod drzewem, w aurze drzewa lub lasu.

Jednak tak jak na samopoczucie człowieka ma wpływ słońce, księżyc, rytm dnia i roku, tak też jest u drzew. Dlatego też w metodzie zwanej dendroterapią ważny jest czas. Okresem, kiedy to powinniśmy całkowicie unikać stawania przy drzewach, jest okres, w którym drzewa liściaste puszczają pąki. Wówczas bowiem drzewo jest całkowicie zajęte sobą i nie powinniśmy mu przeszkadzać. Podobnie podczas deszczu, nie powinniśmy czerpać energii uzdrawiającej bezpośrednio z drzewa, one tego nie lubią. Zimą energię w dużym stoniu wycofują się do korzeni.

Najlepsze efekty przynosi stosowanie tej metody wcześniej rano bądź w godzinach popołudniowych, czyli około godziny 16.00–17.00, nie później niż na 2-3 godziny przed udaniem się na spoczynek. A w jaki sposób tę metodę leczniczą stosować?

Można stanąć np. przodem do drzewa i objąć je po prostu dłońmi. Bądź też oprzeć się o pień plecami i głową, jednocześnie dotykając drzewo gołymi rękoma.

Wiosną lub latem, kiedy jest ciepło i przyjemnie, dodatkowo warto położyć się na plecach na ziemi i oprzeć boscie stopy o pień drzewa, a ręce ułożyć wzdłuż ciała.

Pamiętajmy, że każde drzewo jest inne i nie chodzi tu o podział na liściaste czy iglaste. Każde drzewo ma bowiem swoje indywidualne walory dla naszego zdrowia. Zacznijmy od mojego ulubionego drzewa jakim jest dąb. Drzewo to m.in.

poprawia pamięć i koncentrację, ale także wspomaga pozytywne myślenie. Dąb to przyjaciel, pomagający radzić sobie ze stresem. Ma także korzystny wpływ na pracę naszego serca i układu krążenia.

Drugim drzewem, które zawsze towarzyszy mi w mojej wędrówce po tej planecie, jest brzoza, którą nasi przodkowie Słowianie nazywali drzewem witalnym. Brzoza to uosobienie delikatności i właśnie tej witalności. Wykazuje ona bardzo silne działanie jonizujące powietrze. Ma właściwości przeciwwirusowe oraz przeciwbakteryjne.

Kolejnym drzewem jest buk. To drzewo księżycowe, gdyż jego pień w dotyku jest chłodny. To silny pożeracz energii, a swojej energii dobrowolnie nie oddaje. Babcia uczyła mnie, że buk sam wybiera, komu ma pomóc. On absorbuje wiele z otoczenia, dlatego pod nim prawie nigdy nic nie rośnie. Buk wiele z nas może zabrać, a przede wszystkim bóle głowy, rozbiegane myśli, czy chaos codziennego dnia.

Podobnie jak buk także i sosna nie każdemu będzie przychylna. Ale sosny razem cudownie jonizują powietrze w miejscu gdzie żyją. Zaś bezpośredni kontakt z sosną złagodzi kaszel czy katar, nasze zmęczenie, wspomaga w leczeniu górnych dróg oddechowych. Przede wszystkim, wesprze odporność naszego organizmu.

Mamy jeszcze jedno cudowne drzewo iglaste, zwane modrzewiem, które swoje igielki zrzuca na zimę. Gdy dopada nas melancholia, czy też depresja warto udać się i przytulić do tegoż drzewa. Ma ono bardzo dobroczynny wpływ na nasz układ nerwowy. Pomaga odtworzyć pozytywną siłę w naszym organizmie.

Przytulanie się do drzew nie tyle leczy co pobudza nasze ciało do samoleczenia. To źródło energii życiowej. A jak to się dzieje? Otóż wszystko co nas otacza to energia, to siła pól. Nawet to co nazywamy materią, to co jest namacalne ma swoją siłę pól, tyle że o słabszym działaniu. Drzewa także promieniują na nas swoją siłą pól, a my poprzez swoją siłę pól wchodzimy z nimi w interakcję.

Lecz człowiek w tym materialnym świecie często nastawiony jest na branie, dawanie. Jednak w naturze działa to całkiem inaczej. I nasi przodkowie wiedzieli, że zanim cokolwiek człowiek dostanie od natury sam musi przynieść jej coś w darze, i to nie w formie materii. Bo jak mówi odwieczne prawo kreacji: co dajesz, to dostajesz. Jak dajesz, tak dostajesz.

Dać coś tak bezinteresownie, bez oczekiwań. Posłać drzewom uśmiech, wysłać poczucie wdzięczności, że są i stale dają bezinteresownie. Podziękować im za ich szelest liści co koi rozbiegane myśli, za cień, który ukojenie daje w dni upalne, za ich muzykę, którą pniami potrafią wyskrzypieć, za ich zapach co nasze

nozdrza pieści. Lub tak po prostu za to, że są a my krocząc pośród nich, możemy się dołączyć poczuciem błogości w jedno tchnienie życia istnienia na cudnej planecie Ziemi.

A o to moje przesłanie:

*Zdrówko, zdróweczko choć na słóweczko!
Powiedz mi proszę, jak Cię wspomóc mogę.
Zdrowie tak rzecze:*

*Och Człeczce Drogi pukasz w me progi!
Lecz czyś godny doświadczyć tego,
By w mym domu gościć?*

*Człowiek spojrzął w dal zamyślony
I na taką analizę się zdobył.*

*To prawda Zdrowie Kochane!
Každy chce twe progi przekroczyć,
By w domu twym gościć!*

*Lecz cóż ci przynoszę w swej codzienności,
Czyż nie rozterki, stres, ogrom zgiełku
I rozbiegane myśli?*

*Czyż w swych wyborach dnia powszedniego,
Biorę pod uwagę istnienie Zdrowia Mego?
Czy choć raz dziennie zanim coś wykonam,*

*Zanim strawę do ust podam,
Pomyślę czy przez to co wybieram,
Zdrowie Me wspieram?*

*Tak naprawdę dopiero jak choroba do
drzwi mych zapuka,
Drogi do domu twego szukam...
By jak najszybciej próg jego przekroczyć.*

LITOŚCI.....

*Małgorzata Mazurek
bajkopisarka FLORA*



NA TANDEMIE Z NIEWIDOMYM

28 stycznia w Szczecinie odbył się pierwszy w tym roku pokaz slajdów z rowerowych wypraw, organizowanych z udziałem osób niepełnosprawnych. Tym razem tematem spotkania były „Góry i górki na tandemie z niewidomyym”.



Takiego spotkania jeszcze nie było. Gośćmi wydarzenia, które odbyło się w Sali „Delfin” Urzędu Marszałkowskiego w Szczecinie, byli Basia Nidzińska, Daniel Mikmik i Darek Sroka – uczestnicy tej niezwykłej wyprawy rowerowej.

Basia i Daniel podzielili się z zainteresowanymi radami - jak ekonomicznie podróżować koleją, a także, jak zorganizować tego typu podróż z dużym rowerem – tandemem i w dodatku – z osobą niewidomą na siodełku. W spotkaniu tym wziął również udział Darek Sroka, który z kolei opowiedział o swoich wrażeniach z wyprawy, właśnie z pozycji osoby ze znaczną dysfunkcją wzroku.

W trakcie spotkania wszyscy zainteresowani mogli wysłuchać opowie-

ści nie tylko o podróżowaniu z osobą niewidomą na rowerze typu tandem, ale również o pięknych rejonach Piennin i o tym, co w trakcie tej wspaniałej wyprawy mogli na całej trasie wspólnie zobaczyć oraz przeżyć na Szlaku Orlich Gniazd - w Jurze Krakowsko-Częstochowskiej.

To niecodzienne wydarzenie zrealizowano w ramach projektu pod nazwą: „Trasa rowerowa Berlin-Szczecin-Kołobrzeg”, współfinansowanego z programu współpracy Interreg VIA.

Partnerem pokazu slajdów jest Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego.

Jolanta Wiatr

*Fot: Urząd Marszałkowski
Województwa Zachodniopomorskiego*



Osoba niewidoma także może cieszyć się jazdą na rowerze i brać udział nawet w długich rowerowych wyprawach.

MOJE OBLICZE DEPRESJI

23 lutego obchodziliśmy światowy dzień depresji.

Jest to choroba, cywilizacyjna XXI wieku związana jest ze szybkim pędem życia i silnymi przeżyciami np. zawiedziona miłość, niepełnosprawność, problemy finansowe w domu, zwolnienie z pracy czy śmierć kogoś bliskiego. Może ona dotknąć każdego z nas, niezależnie od wieku, płci, stanu posiadania w najmniej nieoczekiwanym momencie.

Bardzo często jednak ludzie wstydzą się sami przed sobą przyznać, że potrzebują pomocy, psychiatry sądzą, że rodzina i społeczeństwo, w którym na co dzień żyją, mieszkają i pracują, tego nie zaakceptuje, a przez to oni zostaną wyśmiani i odrzuceni.

Już w trakcie moich studiów ekonomicznych, na początku 2008 roku, byłam wtedy na trzecim roku, po kilku wizytach

u psychologa, związanych z nagłą śmiercią dziadka, terapią mowy i jękania oraz problemów z akceptacją swojej niepełnosprawności w życiu dorosłym, otrzymałem skierowanie na trzymiesięczny pobyt na oddziale dziennym szpitala psychiatrycznego w Opolu. Od poniedziałku do piątku w godzinach od ósmej do czternastej byłem tam uczestnikiem zajęciach grupowych np. malowania na szkle, terapii indywidualnej z psychologiem szpitalnym, oraz różnego rodzaju wycieczek krajoznawczych. Na oddziale dziennym przebywałem przez okres dwóch tygodni, jednak po tym czasie musiałem z niego zrezygnować na rzecz kontynuowania i ukończenia studiów licencjackich. Nie chciałem brać urlopu dziekańskiego. Z czasem moje zdrowie psychicznie uległo znaczącej poprawie co sprawiło, że mogłem rozpocząć studia drugiego stopnia na kierunku ekonomia, a po kilku latach rozpocząłem swoją aktywność zawodową.

Nawrót nastąpił kilka lat później, jesienią 2016 roku, w trakcie odbywania jednego, ze staży zawodowych w przedsiębiorstwie. Po dwóch tygodniach pracy na stanowisku pracownik administracyjno -biurowy zacząłem źle się czuć. Byłem przez cały czas rozbity, nie potrafiłem skupić się na powierzonych mi czynnościach, ciągle zmęczony, przestraszony. Początkowo nie wiedziałem, co się ze mną dzieje. Dodatkowo jeszcze prowadzenie samochodu w tym czasie sprawiło mi ogromną trudność, cho-



ciaż przedtem bardzo lubiłem kierować autem.

Na początku myślałem, że są to przejściowe problemy zdrowotne, spowodowane zmieniającą się aurą lub nową pracą, którą rozpocząłem po okresie zasiłku dla bezrobotnych. Jednak po kilku tygodniach utrzymującego się wciąż niekorzystnego stanu zdrowia, postanowiłem udać się do lekarza specjalisty, w celu uzyskania pomocy. Najpierw się wstydziłem pójść do psychiatry, jednak przełamałem swoje wewnętrzne opory, stereotypy i udałem się pomoc do poradni. Lekarz po przeprowadzeniu dłuższego wywiadu ze mną, zadał mi jedno z kluczowych pytań, które brzmiało następująco: jakie są moje relacje z rodziną? Odpowiedziałem mu, że bardzo dobre, zresztą bardzo dużo im zawdzięczam: całą moją rehabilitację, edukację i z każdym problemem zawsze mogę się do nich zwrócić o pomoc. Nigdy nie zostawili mnie bez wsparcia, ale zawsze mi pomagali i motywowali mnie do działania. Wówczas lekarz postawił diagnozę, która brzmiała następująco: depresja, i przepisał mi lekarstwa. W tym czasie przebywałem w domu na zwolnieniu lekarskim, jednak podejmowałem się dodatkowo różnych aktywności sportowych jak i wspierałem moich bliskich w pracach domowych. A nawet już wtedy pierwszy raz w życiu postanowiłem napisać swoją biografię o zmaganiu się z niepełnosprawnością od dnia narodzin aż po dzień dzisiejszy, jednak nie miałem pojęcia jeszcze, jak się do tego zabrać. Przez cały czas czułem wsparcie mojej rodziny, która mnie nie krytykowała ani nie oceniała. Po kilku tygodniach

zażywania lekarstw, przebywania na zwolnieniu lekarskim, mój stan zdrowia uległ znacznej poprawie, co sprawiło, że mogłem wrócić do pracy i kontynuować mój staż zawodowy.

Kolejny epizod depresyjny nastąpił jesienią 2017 roku, w czasie, gdy mój ojciec bardzo poważnie zachorował. Wtedy wiedziałem, że nie mogę się załamać, ale muszę wesprzeć moich bliskich w walce z chorobą, dlatego niezwłocznie udałem się do lekarza specjalisty po pomoc. Po kilku tygodniach regularnego zażywania lekarstw mój stan zdrowia się poprawił, a ja miałem siłę i moc wrócić do swoich obowiązków zawodowych i rodzinnych. Od tamtego czasu już regularnie zażywam lekarstwa, szczególnie w okresie jesienno -zimowym, gdzie nasze samopoczucie ulega pogorszeniu przez brak słońca i szybko zapadający zmierzch. Najważniejsze, że mam chęć do życia, wstawania każdego ranka, systematycznej i ciągłej rehabilitacji, rozwoju intelektualnego, osobistego, w postaci pisania artykułów i wsparciu moich bliskich, w tym mojej mamy i siostry.

Dlatego, drogi czytelniku, gdy kiedykolwiek zauważysz niepokojące symptomy u siebie lub u kogoś bliskiego, utrzymujące się przez dłuższy czas – reaguj, zgłoś się jak najszybciej do lekarza specjalisty o pomoc. Depresja to groźna choroba, nieleczona może prowadzić aż do śmierci, ale gdy regularnie zażywamy lekarstwa, mając jeszcze przy tym wsparcie bliskich, możemy z nią normalnie żyć.

Krystian Cholewa

SPOŁECZNA WYPOŻYCZALNIA

SPRZĘTU TURYSTYCZNEGO DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Współdzielenie jest bardzo ważne w dzisiejszych czasach.
Nie myślimy wyłącznie o sobie, ale też
o innych, dzieląc się nie tylko umiejętnościami
i przestrzenią, ale także zasobami.



**WYPOŻYCZANIE ZAMIAST KUPOWANIA,
KIEDY TYLKO JEST TO MOŻLIWE!!!**

**MASZ SPRZĘT
ZGŁOŚ SIĘ DO NAS!**



**Karkonoski Sejmik Osób
Niepełnosprawnych**
Osiedle Robotnicze 47A, Jelenia Góra

E-mail: biuro@kson.pl

Tel. 75 75 242 54

„Bezpieczni w górach” projekt realizowany przez
Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych,
współfinansowany ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki



**Ministerstwo
Sportu i Turystyki**