

NADZIEJA

NR 123

ISSN 1233-8079

4/2020

KWARTALNIK ODDZIAŁU WARSZAWSKIEGO
POLSKIEGO TOWARZYSTWA STWARDNIENIA ROZSIANEGO



Pomóż chorym na **SM**



ODDZIAŁ WARSZAWSKI
POLSKIEGO TOWARZYSTWA
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

KRS 0000 110 888

Organizacja Pożytku Publicznego

Drodzy Czytelnicy!

Nowy Rok jak na razie nie przyniósł końca pandemii, chociaż jest już światło w tunelu – pojawiła się szczepionka. Ciągłe jednak musimy rezygnować ze spotkań, wyjazdów, również tych organizowanych przez Oddział Warszawski. Nie ma spotkania opłatkowego ani zabawy karnawałowej. Trudno, taki mamy czas.

Dlatego proponujemy w tym numerze Nadziei przyjrzeć się pewnej metodzie pozwalającej wydobyć z życia więcej, nawet przy różnych ograniczeniach. To *mindfulness* – rodzaj terapii czy medytacji uczący jak smakować każdą chwilę, co zmniejsza stres, niepokój, zwiększa radość, dobre nastawienie do otoczenia. Co ważne, nie wymaga żadnych specjalnych warunków, przyrządów, czy wytężonych trudnych ćwiczeń. Każdy więc może spróbować. Piszemy zarówno o teoretycznych podstawach i badaniach nad tą metodą, jak i o doświadczeniach własnych naszych Czytelników – te zawsze najskuteczniej zachęcają do spróbowania.

Czas pandemii przyniósł też różne problemy w pracy, wiele firm zostało zmuszonych do redukcji zatrudnienia. Zamieszczamy więc obszerny tekst prawników wyjaśniający prawa pracowników z orzeczoną niepełnosprawnością. Zawsze aktualne są też problemy z barierami architektonicznymi, podajemy więc praktyczne wskazówki jak uzyskać dofinansowanie na ich likwidację.

Jesteśmy jeszcze w okresie Bożego Narodzenia, o czym przypomina nam nieco spóźniona, ale piękna zima, więc ojciec

Wacław Oszejca pisze o przeżywaniu Świąt w tym dziwnym „pandemicznym” czasie.

A więc... miłej lektury!

Katarzyna Czarnecka

Spis treści

Drodzy Czytelnicy

CO NOWEGO... CZYLI O STARYM INACZEJ

Mindfulness – trening uważności	4
Wpływ medytacji uważności (mindfulness) na osobowość i dobrostan psychiczny pacjentów ze stwardnieniem rozsianym	6

POMYŚL... WARTO

Święta w czasie zarazy	11
------------------------------	----

MIEDZY NAMI

Mindfulness i SM	17
Nie można zatrzymać fal, ale można nauczyć się surfować	20
Druga szansa w meczy rozgrywanym od nowa i o tym, że trzeba zwolnić i ustalić, co jest ważne – wywiad z Weroniką	25
Morsowanie w czasie pandemii	30
Likwidacja barier architektonicznych	33

PRAWO I MY

Rozwiązanie umowy o pracę z pracownikiem niepełnosprawnym	39
--	----

RAZEM

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Warszawskim PTSR	51
Zajęcia w Oddziale Warszawskim PTSR	53
Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego	57
Aktualnie realizowane projekty	61
1% podatku	67

CO NOWEGO...

CZYLI O STARYM INACZEJ

Mindfulness - trening uważności

Mindfulness, czyli trening uważności, to ćwiczenia umysłu, przeznaczone głównie dla osób, które nie radzą sobie ze stresem i negatywnymi emocjami, choć nie tylko. Trening uważności może się okazać pomocny także w przypadku depresji, uzależnień czy zaburzeń odżywiania.

Inaczej mówiąc, mindfulness to celowe (czyli świadome) skierowanie swojej uwagi na to, czego doznaje się w danej chwili - tu i teraz (nie wybieganie w przyszłość, ani nie wracanie do przeszłości). Człowiek doświadcza czegoś w danym momencie, ale nie myśli, co to oznacza, nie zastanawia się nad tym, tylko wycisza emocje i odsuwa umysł „na bok”, by mógł skupić się na doświadczeniu chwili obecnej, by mógł przyjmować i postrzegać docierające do niego informacje jasno, bez ładunku emocjonalnego, nie przez filtr ukształtowanych wcześniej poglądów.

Mindfulness - cele treningu uważności

Człowiek w swoim życiu często tkwi w tym, co było, minęło, roztrząsa niepomyślne wydarzenia z przeszłości lub wybiega w przyszłość, zamartwiając się o nią. W ten sposób zupełnie zapomina o teraźniejszości, a dodatkowo dochodzi do zaburzenia wewnętrznej równowagi emocjonalnej, a co za tym idzie - do rozwoju zaburzeń lękowych, a nawet depresyjnych. Aby temu

zapobiec, należy wprowadzić umysł w stan najwyższego skupienia.

Dzięki treningowi uważności można osiągnąć równowagę emocjonalną, nauczyć się sztuki koncentracji i relaksu oraz tego, jak radzić sobie ze stresem, jak zmniejszyć napięcie nerwowe, wypracować w sobie umiejętność uspokajania się, kiedy pojawiają się gniew lub zdenerwowanie. Trening uważności uczy czerpać energię z życia, cieszyć się z prostych, nawet najbardziej banalnych rzeczy, jakie przynosi ze sobą każda chwila. Dzięki treningowi uważności można się nauczyć prowadzić spokojne życie, w harmonii z innymi ludźmi i ze środowiskiem.

Mindfulness - rodzaje treningów uważności

MBSR (Redukcja Stresu Oparta na Uważności - *Mindfulness-Based Stress Reduction*) to pierwszy, podstawowy i najbardziej znany trening uważności. Został on stworzony pod koniec lat 70. ubiegłego wieku przez Jona Kabat-Zinna z Uniwersytetu Medycznego Massachusetts w Worcester, USA. Program MBSR można znaleźć w niektórych szpitalach i innych placówkach medycznych, a także na uniwersytetach, w ośrodkach medytacji, ośrodkach szkoleń, doradztwa oraz rozwoju osobistego.

Drugim rodzajem treningu uważności jest MBCT,



czyli Terapia Poznawcza Oparta na Uważności (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*), która jest rozszerzeniem klasycznego MBSR i została opracowana jako metoda zapobiegania nawrotom depresji. Z tego rodzaju terapii powinny skorzystać przede wszystkim osoby, które miały już kilka epizodów depresji, a obecnie są w stanie remisji. MBCT może być także skuteczna w leczeniu zaburzeń nastroju, w tym chronicznej depresji i zaburzeń lękowych, a także uzależnień, zaburzeń odżywiania (np. objadanie się) czy bezsenności. Jest także polecana osobom ciągle zmęczonym, apatycznym, rozdrażnionym, cierpiącym z powodu przewlekłego bólu.

MBCT jest formą terapii, natomiast MBSR nie może zostać zaliczony do obszaru terapii.

Monika Majewska

za: <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/mindfulness-na-czym-polega-trening-uważności-aa-uDPv-er7g-Defd.html> (dostęp: 01.12.2020)

Wpływ medytacji uważności (mindfulness) na osobowość i dobrostan psychiczny pacjentów ze stwardnieniem rozsianym

Wskazując na złożoność fizycznego i psychologicznego wpływu SM, eksperci doszli do wniosku, że niezbędne jest multidyscyplinarne podejście to terapii. W ubiegłych latach udowodniono korzystny wpływ terapii opartych na podejściu mindfulness (z ang. uważność, rozważność), szczególnie przy

depresji, lękach, czy zaburzeniach spowodowanych stresem. Zauważono też pozytywne zmiany w osobowości uczestników. Najnowsze badania wskazują, że ten rodzaj terapii może być też dobrym wyborem dla osób z chorobami neurozwyrodnieniowymi, w tym też z SM. Analiza osobowości jest więc stosunkowo świeżym obszarem badań nad SM.



Mindfulness jest cechą świadomości, która może być rozwijana przez ćwiczenia medytacyjne i oznacza bycie świadomym i czujnym na to, co dzieje się w tym momencie w kwestii myśli, emocji i odczuć zmysłowych. Podstawową zasadą jest podejście do trwającej chwili nie z uprzedzeniami, lecz z otwartością i gotowością do akceptacji. Badanie skupione na tego rodzaju medytacji w terapii (oparte na rezultatach 183 pacjentów głównie z remisją SM w trzech kontrolowanych badaniach klinicznych) wykazało, że terapia oparta na podejściu mindfulness może być korzystna dla pacjentów w takich obszarach,

jak polepszona jakość życia oraz redukcja lęków i symptomów depresji, a także w postrzeganym stopniu zmęczenia. Jeszcze świeższe raporty z kontrolowanych badań klinicznych i badań przekrojowych również wskazują na terapię oparte na mindfulness jako efektywne uzupełnienie terapii SM. Pomimo tych obiecujących rezultatów, potrzeba dalszych badań, które odpowiedzą na pytanie, dlaczego tak się dzieje i jakie mechanizmy warunkują psychologiczne korzyści wynikające ze stosowania podejścia uważności obserwowane u pacjentów z SM.

W badaniu ukierunkowanym na wpływ medytacji na profil osobowościowy pacjentów z SM oceniane były również zmiany w umiejętnościach powiązanych z uważnością oraz w poziomach lęku i depresji. Udowodniony został wzrost zdolności samokierowania i kooperatywności wg kwestionariusza temperamentu i charakteru, zauważono też przesunięcie na skali sumienności w grupie medytującej po treningu medytacji. Zmian nie zauważono w grupie kontrolnej. Dodatkowo, zaobserwowano wzrost umiejętności uważności i spadek poziomu cechy lęku. Nie wykryto jednak takiego efektu w innych badanych obszarach osobowości, takich jak: samotranscendencja, neurotyczność, ekstrawersja, ugodowość, otwartość na doświadczenie oraz stan lęku i poziom depresji.

Wyniki badania sugerują, że potencjalnie ważnym elementem w uzyskaniu korzystnych efektów medytacji w podejściu mindfulness dla pacjentów z SM może być zmiana w charakterze osobowości. Biorąc pod uwagę powyższe, rozwój uważnej świadomości - zdolność niezależnej i nieoceniającej obserwacji oraz akceptacji dla doświadczanej chwili, może chronić pacjentów z SM przed zaburzeniami osobowości poprzez wzmacnianie charakteru na płaszczyznach, takich jak: autono-

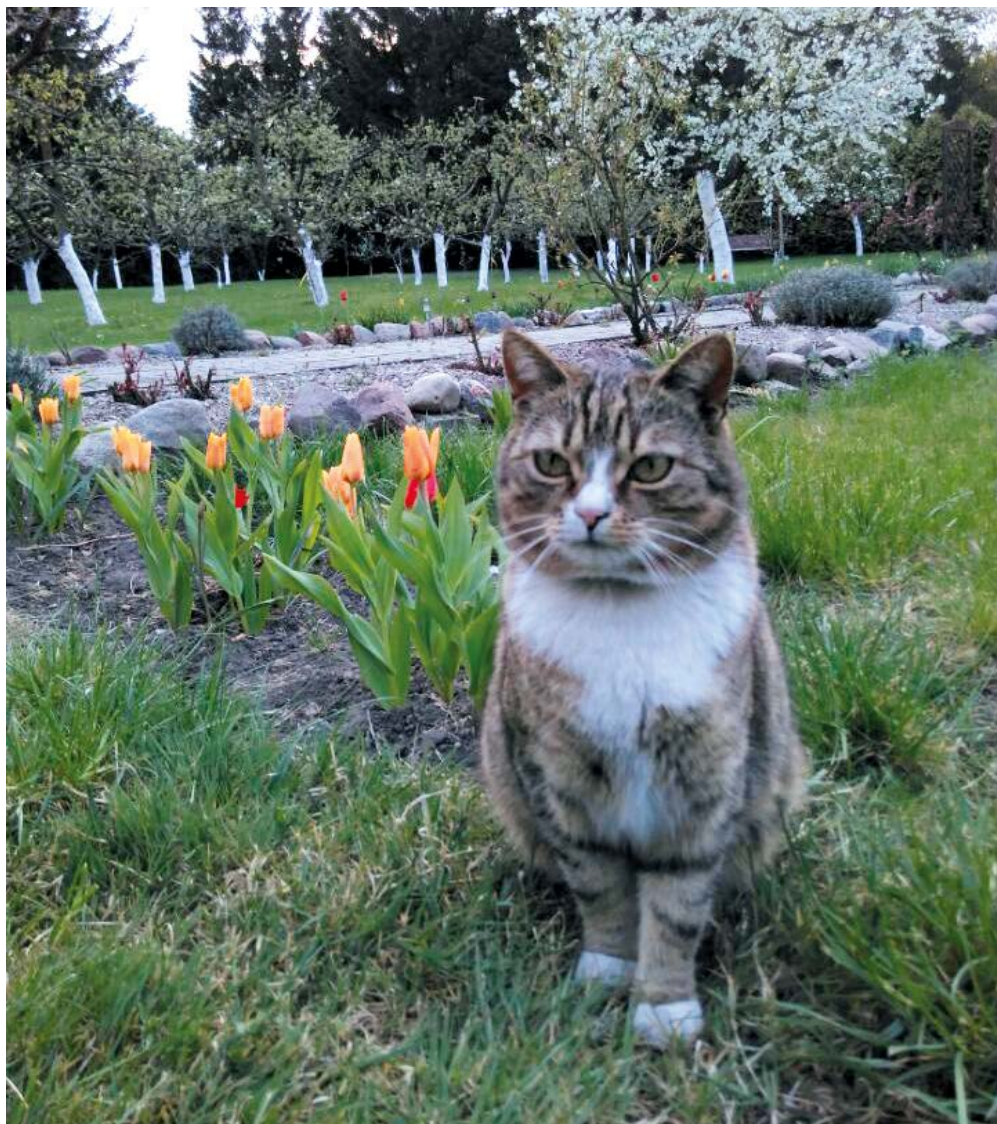
nia, dojrzałość, rzetelność, poczucie celu oraz akceptacja siebie i otoczenia.

Poza tym, zaobserwowany efekt medytacji mindfulness widoczny w zmniejszonym poziomie lęku u pacjentów z SM potwierdza wyniki wcześniejszych badań. Jednakże poprzednie badania wykazały również wpływ treningu medytacji na obniżony poziom objawów depresji u pacjentów z SM. Zarówno grupa medytująca, jak i kontrolna zauważyły obniżony poziom objawów depresji na sesji drugiej względem sesji pierwszej. (...)

Podsumowując, aktualne badania ukazują ważne miejsce medytacji w podejściu mindfulness w promowaniu bardziej dojrzałej i lepiej zaadaptowanej osobowości pacjentów z SM. Wyniki ośmiotygodniowego eksperymentu wskazują, że doprowadziło ono do zwiększonej dojrzałości i sumienności charakteru w grupie uczestników. Owe rezultaty mogą też sugerować potencjalnie istotną rolę medytacji uważności w redukowaniu ryzyka zaburzeń osobowości u pacjentów z SM. Mówiąc bardziej ogólnie, wyniki badania wspierają tezę użyteczności oceny i terapii osobowości u pacjentów z SM zarówno w kontekście mindfulness, jak i bardziej tradycyjnej formy psychoterapii nacelowanej na wzmocnienie efektu działań medycznych i psychologicznych oraz ogólnej jakości życia.

*C. Crescentini, A. Matiz, M. Cimenti, E. Pascoli,
R. Eleopra, F. Fabbro.
International Journal of MS Care: May/June 2018,
Vol. 20, No. 3
tłum. Michał Biernat*

POMYŚL... WARTO



Uważaj na siebie i staraj się być szczęśliwy.

Desiderata

Święta w czasie zarazy

Piszę tą medytację nad Narodzeniem Pańskim nie wiedząc jeszcze, jak ta uroczystość będzie wyglądała. A ponieważ epidemia z pewnością w tym adwencie się nie skończy, więc tegoroczne święta Bożego Narodzenia będą podobne do świąt Wielkanocnych. Nic, tylko sięść i płakać, i wściekać się, tylko nie wiadomo na kogo. Ale to by znaczyło, jak mówi stare porzekadło, że się uciekło z deszczu pod rynnę. Jest, jak jest, ale posłużę się innym jeszcze powiedzonkiem: Jak się nie ma, co się lubi, to się lubi, co się ma, czyli na nic się zda wierzgać przeciwko ościeniowi. I w tym miejscu trzeba do sprawy podejść na poważnie. Ościeniem nazywano dość długą, ostro zakończoną tyczkę, której używano do popędzania wołu lub osła. Dla zwierzaków nic to przyjemnego, sam widok ościenia wystarczył, żeby zmęczone czy leniwe zwierzę ruszyło z kopyta. Może nie jednego zdziwi, ale tego słowa, oścień, użył sam Pan Jezus.

Było tak. Paweł Apostoł zostaje aresztowany i postawiony przed królewskim trybunałem: *Agryppa powiedział do Pawła: „Możesz teraz przemówić we własnej obronie!”*. Wtedy Paweł dał znak ręką i rozpoczął obronę. *„Królu Agryppo! Żydzi wysunęli przeciwko mnie oskarżenia. Jestem jednak szczęśliwy, że mogę dziś bronić się przed tobą. (...) Ja również byłem kiedyś przekonany, że należy wszelkimi sposobami walczyć z imieniem Jezusa Nazarejczyka. (...) Opoowiadałem się za tym, aby ich [tzn. chrześcijan] skazywać na śmierć. Karąłem ich często po wszystkich synagogach, aby ich zmusić do wyrzeczenia się wiary. Tak bardzo ich nienawidziłem, że prześladowałem ich nawet w obcych miastach. Po to też wyruszyłem do Damaszku, mając specjalne upoważnienie od wyższych kapłanów. Podczas tej podróży, w samo południe zobaczyłem, królu, światło z nieba jaśniejsze od słońca. Oślnięło ono mnie*

i moich towarzyszy. Gdy wszyscy upadliśmy na ziemię, usłyszałem głos, mówiący do mnie po hebrajsku: „Szawle, Szawle! Dlaczego Mnie prześladujesz? Trudno ci wierzyć przeciwko ościeniowi”. Wówczas zapytałem: „Kim jesteś, Panie?”. A Pan odpowiedział: „Ja jestem Jezus, którego ty prześladujesz. Podnieś się jednak i stań na nogi! Ukazałem ci się po to, aby cię uczynić sługą i świadkiem tego, co zobaczyłeś, i tego, co jeszcze ci objawię” (por. Dzieje Apostolskie 26, 1-16).

„Trudno ci wierzyć przeciwko ościeniowi” – co znaczą te słowa dzisiaj dla nas, którym grozi realne niebezpieczeństwo utraty zdrowia, a nawet życia? Wierzyć przeciw temu ościeniowi, którym jest dzisiaj koronawirus, który głęboko wrył się w nasze dusze, nic nie da, co najwyżej pogłębi strach, który w końcu nas sparaliżuje. Jak wiemy użycie ościenia miało po-



budzić zwierzę do aktywniejszego działania. Jeśli więc potraktujemy epidemię właśnie jako oścień, a nie ślepe fatum, wobec którego jesteśmy całkowicie bezradni, zobaczymy, że i w takich warunkach nie tylko da się żyć, ale też zrobić wiele dobrego.

Na wiosnę, kiedy zaraza zaczęła na dobre dawać się nam we znaki, mój przyjaciel dr Bogusław Wróblewski, przysłał mi swój krótki tekst, opublikowany w prasie, w którym czytamy: *W przepięknym mia-*

steczku Zwierzyniec na Zamojszczyźnie, w mojej rodzinnej części Roztocza, powstał przed trzystu laty pomnik, który na całym świecie nie ma odpowiednika. To pomnik zwycięstwa nad plagą szarańczy. Napis na wielkim, ociosanym bloku piaskowca głosi, że wzniesiono go „na pamiątkę wytepienia szarańczy wędrowniej przybyłej w te okolice 27 sierpnia 1711 roku”. Na górnej ścianie bloku wyryto nazwy miejscowości, które plaga najmocniej dotknęła, część tylna zawiera dość dokładną informację o metodach i rezultacie stoczonej wówczas walki z zagrożeniem: „Wyniszczono szarańczy żywey korcy 656, wykopano jaj tego owadu garcy 555 1/2. Użyto do tego robocizny pieszey dni 14000”.



Na szczególną uwagę zasługuje widniejący na froncie pomnika wniosek, jaki wyciągnięto z tego traumatycznego doświadczenia, sformułowany sugestywnie i wyrażony piękną polszczyzną: „Bóg pogroził ludowi, ale z wiarą praca rozbraja jego gniewy i klęskę odwraca”.

Pamiętajmy o tym dzisiaj, gdy musimy się zmierzyć ze śmiertelnym zagrożeniem, jakie zgotowaliśmy sobie wskutek pychy i nieumiejętności obchodzenia się z siłami natury. Niezależnie od tego, czy i jak gorliwie wierzymy w Boga i Jego wyroki rządzące światem, to oddalenie klęski zależy w istocie

od nas samych. Bądźmy solidarni w walce z wirusem, nie ulegajmy panice i zwątpieniu. Pracujmy – dla innych, dla siebie, dla dobra naszej cywilizacji.

Jeśli tak, to co możemy, co ja mogę zrobić? Na to pytanie jednak nikt nam nie odpowie, odpowiedź musimy znaleźć sami. Pewną wskazówką może być wypowiedź Świętego Pawła: *Nigdy nie pragnąłem niczyjego srebra, złota ani ubrania - mówi Apostoł. Sami wiecie, że własnymi rękami zarabiałem na utrzymanie moje i moich towarzyszy. Ciągłe dawałem wam przykład, że trzeba stale się trudzić, by wspierać słabych, pamiętając o nauce Pana Jezusa, który powiedział: „Szczęście polega bardziej na dawaniu niż na braniu”.* Kiedy to powiedział, ukląkł i modlił się razem ze wszystkimi (Dz 20, 33-36).

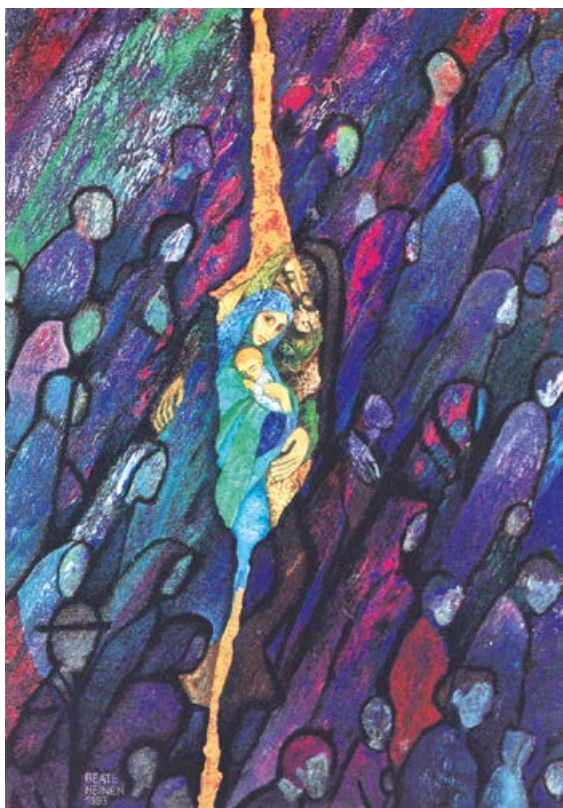
Nie odkładajmy więc życia na później, na czas po epidemii, nie mówmy, że w takich warunkach nie idzie żyć, a o szczęściu nie ma co marzyć. Nie ulegajmy złudzeniu, że dopiero jak się polepszy, wtedy pokażemy, jacy to jesteśmy wspaniali. Każdy czas, każda epoka wymaga innego działania i życie wygrywają ci, którzy tę specyfikę potrafią dostrzec i swoje działania jej podporządkować. Wtedy w piekielnie trudnych czasach, powstają niebiańsko piękne dzieła.

Urodzony dwa tysiące lat temu Jezus Chrystus w czasie Ostatniej Wieczerzy powiedział: *Jeśli więc Ja, Pan i Nauczyciel, umyłem wasze nogi, również i wy powinniście sobie nawzajem umywać nogi. Dałem wam przykład, abyście tak postępowali wobec siebie, jak Ja postąpiłem względem was. Uroczystie zapewniam was: Sługa nie jest ważniejszy od swego pana ani posłaniec od tego, kto go posłał. Jeśli nawet wiecie to wszystko, szczęśliwi będziecie dopiero wtedy, gdy będziecie to spełniać* (Ewangelia wg św. Jana 13, 14-17). Dlatego papież Franciszek mówi, że *Chrześcijań-*

ska miłość jest konkretna. Sam Jezus, gdy mówi o miłości, mówi nam o sprawach konkretnych: dawaniu jeść głodnym, odwiedzaniu chorych i innych podobnych rzeczach. Bo miłość jest konkretna. Chodzi o chrześcijańską konkretność. A jeśli jej braknie, można popaść w chrześcijaństwo złudne, bo nie rozumie się, gdzie tkwi sedno Jezusowego przesłania. Wtedy nie dochodzi się do konkretności miłości, bo ta staje się złudzeniem, niczym złudzenie, któremu ulegli uczniowie, gdy widząc Jezusa [chodzącego po jeziorze] sądzili, że to zjawy. Jezus powiedział także: Jak Mnie umiłował Ojciec, tak i Ja was umiłowalem. Trwajcie w mojej miłości. Będziecie zaś trwać w mojej miłości, jeśli zachowacie moje przykazania, podobnie jak Ja spełniłem przykazania mojego Ojca i trwam w Jego miłości. Powiedziałem wam to, aby wypełniała was moja radość i aby ta radość była doskonała (Ewangelia wg św. Jana 15, 9-11).

Co więc w tym podłym czasie może nam dać powód do radości? Na pewno czułość, wrażliwość, na niedolę naszych bliskich i dalekich bliźnich. Popatrzmy, kto i dlaczego nie wziął udziału w wydarzeniu najważniejszym nie tylko dla Ziemi, ale i dla Kosmosu? Mieszkańcy w Betlejem rozminęli się z Jezusem, odmawiając gościny kobiecie będącej w ostatnim okresie ciąży i jej mężowi, król Herod ze strachu przed utratą władzy, a jego żołdacy ze strachu przed utratą pracy, kapłani i teologowie, bo choć znali miejsce narodzin Mesjasza, nie pofatygowali się, by sprawdzić, czy przypadkiem te proroctwa już się nie spełniają. Po nich przyjdą następni, Kajfasz i Ananiasz, kapłani, teologowie, Piłat, bezmyślny tłum, pewnie niedawnych zwolenników Jezusa itd.

Natomiast ci, którzy tak jak Maryja i Józef, nie robiąc niczego nadzwyczajnego jak tylko to, co należało do ich obowiązku, pasterze, którzy przyszli do Niemowlęcia i Matki, bo tak nazywało im serce, po nich apostołowie, bo zachwycili się Nauczy-



ciem, Nikodem i Józef z Arymatei, bo takie jest prawo przyjaźni itd, ci utrafli w dziesiątkę. Nie robiąc niczego nadzwyczajnego, jak tylko to, co wymagały okoliczności miejsca i czasu, okazali się być ludźmi, jak mówi Pismo, sprawiedliwymi, tzn. właściwie reagującymi na wydarzenia.

Jak wspomniałem, czas epidemii nie jest czasem zwyczajnym, w związku z tym również nasz sposób działania, to znaczy miłowania, też

wymaga niezwykłego podejścia do ludzi. Ale dla chcącego, nic trudnego. Życzymy więc sobie, byśmy byli „negatywni”, a jeśli staniemy się „pozytywnymi”, to wtedy prosimy Chrystusa, który wie, co słabość, abyśmy i w takich życiowych okolicznościach sprawowali się w sposób godny dzieci Bożych.

Wacław Oszajca SJ

MIEDZY NAMI

Mindfulness i SM

Życie jest stresujące, a SM wcale w tym nie pomaga. Łatwo jest zanurzyć się w naszych złych myślach i zmartwieniach. Podejście uważności to sposób na odzyskanie kontroli. Entuzjaści podejścia mindfulness mówią, że pomaga im ono na chwilę się zatrzymać, dostrzec świat dookoła nich i to, jak się w nim czują. Pomaga też z takimi objawami SM, jak zmęczenie i ból.

Wszyscy czasami potrzebujemy wziąć na chwilę oddech i przypomnieć sobie, że życie dzieje się w tym właśnie momencie. Wydaje mi się to nawet ważniejsze teraz, kiedy mam SM – czuję potrzebę cieszenia się trwającą chwilą, bo nie wiem, co może przynieść przyszłość.



Czym jest mindfulness?

Podstawowa sprawa to dostrzegać, co dzieje się w tym momencie. Jak czujesz się ze swoim umysłem i w swoim ciele? Jakie jest twoje otoczenie? Skupienie się na takich detalach pozwala odnaleźć stabilność i spokój. Uważność może być sposobem na odcięcie się od stresu życia codziennego oraz rozmyślania nad tym, co już było i tym, co jeszcze nie nadeszło.

Cel to myśleć o rzeczywistości bez uprzedzeń, bez oceny, czy coś jest złe lub dobre, sprawiedliwe-niesprawiedliwe, ważne-nieważne i tak dalej. Z pewnością nie uchroni cię to od negatywnych myśli i trudnych dni, ale może być pomocnym narzędziem w walce z nimi.

Mindfulness nie zastąpi pomocy i terapii problemów natury psychicznej. W takim wypadku trzeba zwrócić się do lekarza.

Czy uważność jest dla mnie?

Jest to technika, której można się nauczyć i którą można trenować. Niektórzy ściągają aplikację lub czytają książkę, by zacząć. Ale można też uczyć się tego na zajęciach grupowych – tak jak przy ćwiczeniach fizycznych. Do praktykowania mindfulness:

- nie musisz mieć szczególnych przekonań, aby spróbować,
- nie potrzebujesz sprzętu, ani dużej przestrzeni,
- nie musisz być osobą aktywną fizycznie i mobilną,
- możesz odczuć korzyści przy zaledwie kilku minutach medytacji dziennie.

Co mówią badania?

Badania nad mindfulness są jeszcze na wczesnym etapie. Pomimo historii wielu osób, które twierdzą, że medytacje

uważności im pomagają, nie znamy szczegółów mechanizmu działania i nie wiemy, kto może liczyć na najszerze korzyści. Nie wiemy też, komu to nie pomaga.

Tak jak ze wszystkim – mindfulness nie jest dla każdego. Jeśli jednak podziała na Ciebie, może pomóc radzić sobie ze stresem związanym z życiem z SM. Jeśli brak Ci pewności, ale masz ochotę spróbować – zapytaj lekarza.

Jak podejście uważności pomaga przy SM?

Zwolennicy tej metody mówią, że pomaga im czuć większą kontrolę nad swoim nastrojem. A gdy naukowcy zbadali wyniki eksperymentów, doszli do wniosku, że techniki uważności mogą pomóc ludziom z SM:

- podnieść jakość życia,
- wzmocnić zdrowie psychiczne i odporność psychiczną,
- zmniejszyć uczucie zmęczenia,
- ograniczyć odczucie bólu.

Jeden z eksperymentów polegał na udziale uczestników w ośmiotygodniowym programie treningowym dla uważności. Wyniki wykazały zmniejszone poczucie lęku.

Jasne, to nie jest odpowiedź na wszystkie problemy. Koniecznie porozmawiaj z lekarzem jeśli to, jak się czujesz, ma negatywny wpływ na życie codzienne. Istnieje wiele sposobów, również z wykorzystaniem farmaceutyków, na osiągnięcie większej kontroli nad stanem emocjonalnym.

Jak to się robi?

Znajdź coś, co sprawia Ci przyjemność. Możesz również wykorzystać poniższą listę, aby rozwinąć techniki uważności:

- podcast lub książka na temat mindfulness,
- film z medytacją prowadzoną przez trenera,



- delikatna joga (także często zawiera techniki uważności),
- kurs mindfulness.

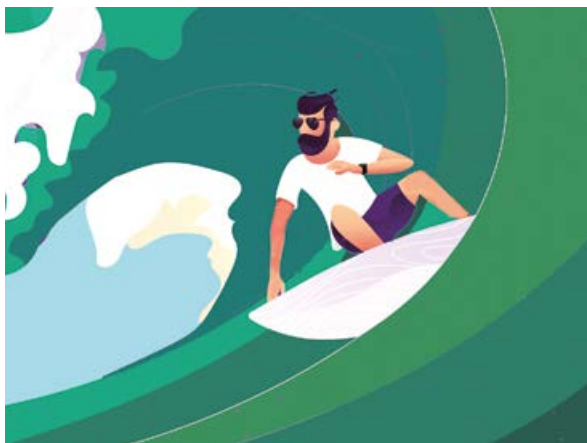
Gdy masz już jakiś pomysł, w którym kierunku podążać, wykorzystaj go, by stworzyć moment stabilności i spokoju w codziennym życiu:

- posłuchaj podcastu na smartfonie gdziekolwiek jesteś,
- poobserwuj ptaki w ogrodzie przez dwie-trzy minuty,
- przeczytaj wiersz.

za: www.mssociety.org.uk
tłum. Michał Biernat

Nie można zatrzymać fal, ale można nauczyć się surfować

Tytuł artykułu to słowa twórcy metody Mindfulness: Jona Kabat-Zinna. Jest to oczywiście metafora mówiąca nam, że nie unikniemy problemów w życiu. Jednak możemy nauczyć się sobie z nimi radzić.



MBSR a choroby przewlekłe – czyli to, co nas najbardziej interesuje

Uważność jest coraz częściej praktykowana w takim samym stopniu w zdrowiu, jak i w chorobach przewlekłych. Techniki uważności, to praktyki medytacyjne, które będą nas wspierać przez całe życie. Uważność jest też fundamentem dla innych działań zdrowotnych (np. rehabilitacji) i pozostałych sfer naszej codzienności (np. relacji, pracy).

Większość z nas rzadko bywa „tu i teraz”. W rzeczywistości ciągle wspominamy przeszłość lub martwimy się o przyszłość. Uważność pomaga z dystansu patrzeć na stresy dnia codziennego, być życzliwym dla siebie, dzięki czemu umieszcza chorobę przewlekłą w kontekście – jako tylko jeden z elementów naszego życia.

Stwardnienie rozsiane jest, jak wiemy, stresującą i na dodatek nasilającą się pod wpływem stresu chorobą. Trudne sytuacje i nieefektywne nimi zarządzanie są łączone z pogarszaniem objawów neurologicznych, jak również obniżaniem jakości życia osób chorujących na SM. Z tego powodu techniki uważności są coraz częściej stosowane jako poparta wynikami badań terapia uzupełniająca. Pamiętajmy, przewlekły stres coraz częściej wiązany jest przez naukowców z występowaniem i pogarszaniem przebiegu choroby.

Co dla nas, SM-wców, jest istotne

Regularna praktyka uważności może zmienić wieloletnie, negatywne nawyki myślowe. Negatywne myśli będą nadal się pojawiały od czasu do czasu, ale zaczynamy uświadamiać sobie, że przepływają niczym chmury przez naszą świadomość, nie zakrywając słońca na zawsze.

To samo dotyczy technik uważności stosowanych przy dolegliwościach bólowych czy zaburzeniach czucia doświadczanych przez osoby chorujące właśnie na stwardnienie rozsiane. Objawy te będą nadal, jednak obserwując je bez oceniania, zaczynamy zauważać, że nie reagujemy już na nie ani strachem, ani obniżeniem nastroju. Redukując stres i lęk, które pogłębiają nieprzyjemne doznania, w rezultacie łatwiej jest funkcjonować.

Uważności można się nauczyć! Niektórym z nas jest łatwiej, bo są naturalnie bardziej uważni. Uważność to umiejętność, którą można wytrenować, jak każdą inną.

Moje doświadczenia z metodą

Chyba większość z nas, SM-owców, w początkach „chorowania” usłyszała z ust lekarza chociaż raz: *proszę unikać stresu*. Ja po ich usłyszeniu za cel nadrzędny postawiłam sobie „nie stresować się”. Myślałam, że da się po prostu tego stresu unikać. Jak się domyślicie nie udało mi się owo przedsięwzięcie. Moja nieumiejętność unikania sytuacji stresujących jedynie ten stres wzmacniała. Dopiero po latach dojrzałam do wniosku, że przecież stres, w różnym stopniu, zawsze nam towarzyszył, towarzyszy i towarzyszyć będzie. Dlatego „szarpanie się” z nim nie ma najmniejszego sensu. To, co jednak warto zrobić, to spróbować go okiełznać.

W tym momencie natomiast, wdarła się ogromna wdzięczność za czasy, w jakich żyję, bo owych sposobów na „okiełznanie stresu” jest wiele. Od dostępnych terapii psychologiczno-terapeutycznych



(zawsze namawiam, aby od nich zacząć), po farmakologię (jeśli sytuacja tego wymaga).

Jakież zdziwienie mnie spotkało, kiedy po przebytej terapii u psychologa (ucząc się siebie i tego, jak mogę reagować na stres), po roku, kiedy w obliczu takiej stresującej sytuacji stanęłam okazało się, że nie mogę sobie z nią poradzić. Pomyślałam: jak to? Tyle pracy przecież już w sobie włożyłam. Myślałam, że skoro raz już „zaliczyłam” terapię, to sprawa załatwiona na resztę życia.

Jednak moje życie przez ten rok diametralnie się zmieniło. Z osoby niechodzącej, siedzącej głównie w domu, mającej w otoczeniu kilkanaście osób, z którymi współżyć się nauczyłam – czyli dość sterylnej komunikacyjnie i bodźcowo codzienność, bo z grubsza wiedziałam z czym się będę mierzyć – stałam się osobą wracającą do chodzenia, po terapii, czyli moja siła psychiczna i fizyczna wzrosła, tak samo jak chęć życia, patrzenie w przyszłość, na nowo robienie planów. Zaczęłam więcej rozmawiać z ludźmi i poznawać ich, niestety nie zawsze, pozytywne oblicza. Co potrafiło mi bardzo dać w kość. Zresztą, komu by nie dało? Wtedy musiałam sobie odpowiedzieć na pytanie: czy wolę zostać w tym „bezpieczniejszym” znanym mi punkcie życia, czy jednak ruszyć dalej – o co przecież walczyłam. Pójście dalej wiązałoby się jednak z potencjalnym narażeniem na takie właśnie „trudne” konfrontacje. Oczywiście wybrałam opcję drugą. To przecież kierowało mną każdego dnia na sali ćwiczeń.

Przyszedł czas na drugie pytanie: co w takim razie muszę zrobić, jak się wzmocnić, żeby mieć siłę iść dalej? I wtedy przypadkiem trafiłam na spotkanie o mindfulness. Po spotkaniu podeszłam do prowadzącej i zapytałam, a właściwie poprosiłam, o pomoc i doradzenie mi, jak mogę sobie pomóc. Dowiedziałam

się, że zaraz rusza 8-tygodniowy kurs MBSR. A ponieważ na spotkaniu dowiedziałam się właśnie, że jest to metoda w pełni świecka i oparta na wielu badaniach potwierdzających jej skuteczność (badania potwierdzają, że 8-tygodniowe codzienne, krótkie praktyki uważności przynoszą zmiany w strukturze mózgu, widoczne nawet po roku w badaniu jego obrazu) od razu się na taki kurs zapisałam. Pomyślałam: jeśli to wymaga jedynie kilku tygodni mojego zaangażowania, a nagrodą jest polepszenie jakości życia, to cena jest stosunkowo niewielka. I była to jedna z najlepszych decyzji w moim życiu.

To, czego ja się nauczyłam i co jest dla mnie ogromną wartością to to, że między „akcją” a „reakcją” zawsze mogę sobie dać czas na podjęcie decyzji, jak chcę zareagować. Że mogę nie ulegać presji otoczenia i ten czas mam. Drugą ważną rzeczą, jaką wyniosłam z kursu, jest życzliwość. Taka prawdziwa. Nie tylko dla innych, ale też dla siebie. Uczyłam się tego od nowa i bardzo się cieszę, że miałam szansę. Trzecia rzecz to dystans i nieocenianie. Jasne, nie jest to łatwe, ale nie jest też niemożliwe. Można się tego nauczyć, a przynajmniej ograniczyć. Umiejętność obserwowania sytuacji i nie przylepiania jej etykiety „zła” lub „dobra”. Po prostu jest (była). To było i jest niezwykle kojące doświadczenie. Tyle z moich osobistych korzyści po kursie.

Wartościowe jest też to, że włożone zaangażowanie w kurs teraz owocuje cały czas. Skończyłam go 4,5 roku temu jednak zmiany, jakie się dokonały, wpływają na moją codzienność do teraz. Uważność weszła mi „w krew”, więc nie poświęcam praktyce szczególnie wyodrębnionego czasu. Jedynie, kiedy mam okresy wzmożonego napięcia, stresu czy bólu praktykuję dłużej i częściej.

Podsumowując, mindfulness, czyli praktyka uważności, dała mi ogromne wsparcie. Przyszłość nie budzi już we mnie takiego lęku. Wręcz mam ochotę sięgać po nią jeszcze odważniej. Bo mam wsparcie. Dziękuję Annie Gubernat za merytoryczne wsparcie.

A Wam dziękuję za czas poświęcony na przeczytanie tego artykułu. Mam nadzieję, że uszczknęliście coś z niego dla siebie. Jeśli okazał się pomocny, albo potrzebujecie jeszcze jakichś informacji zapraszam do kontaktu przez moją stronę Paliwo Karasia na facebooku lub poprzez maila: karas.agnieszka@gmail.com.

Agnieszka Karas

Druga szansa w meczu rozgrywanym od nowa i o tym, że trzeba zwolnić i ustalić, co jest ważne – wywiad z Weroniką

Powiedz coś o sobie.

Nazywam się Weronika. Mam 38 lat. Z wykształcenia jestem historykiem filozofii. Długo byłam nauczycielem filozofii. Pracuję obecnie w innej branży. Z zamiłowania maluję obrazy.

Jesteś chora na SM?

Ponad dziesięć lat temu miałam zapalenie nerwu w oku, byłam w szpitalu. Rezonans głowy i kręgosłupa wykazał zmiany typowe dla stwardnienia rozsianego. Określono te zmiany jako stare. Podjęto próbę diagnozowania w kierunku SM. Przez następne cztery lata nic się jednak nie wydarzyło. Ostatecznie nie

postawiono mi diagnozy SM. Zaprzestałam wizyt lekarskich w tej sprawie.

Jak wspominasz ten czas?

Oczywiście rezonans i sam pobyt w szpitalu wydarzył się, jak to zwykle bywa, nie w porę i w złym momencie. Zamieszanie wokół diagnozy, leczenia lub nieleczenia, ilość sprzecznych informacji, do tego chaos medyczno-internetowy. Kalkulacje. To był dla mnie bardzo trudny czas. Słyszałam, że każdy chory na SM jest nietypowym pacjentem, dosyć długo na tyle zdrowym, żeby przy pomocy internetu i porad lekarskich lub paralekarskich stać się „specjalistą”. Ponieważ sprawa dotyczyła mnie osobiście, nie miałam dystansu do informacji, które do mnie docierały. Mieszanka iście wybuchowa. Moja pierwsza wizyta u neurologa skończyła się przytupem i krótkim „nigdy do tego lekarza więcej nie przyjdę”. Miał on pomysł na szybką diagnozę i szybkie leczenie, bo czas ucieka, więc trzeba jak najszybciej dołączyć do jakiegoś programu. I leczyć, leczyć, brać piguły, kroplówki, zastrzyki, cokolwiek, nie można marnować czasu, nie ma na co czekać, „jest pani jeszcze bardzo młoda”, itd., itp. Drugi lekarz okazał się spokojny i według mnie do rzeczy – nie leczyć, obserwować. To było po mojej myśli. Oczywiście musiałam się najpierw mentalnie uwolnić od tego pierwszego i przestać wierzyć, że jedyną moją szansą jest jak najszybsze leczenie.

Zrezygnowałaś z leczenia?

Ten rzut był w złym momencie w życiu. Końcówka studiów doktoranckich, tzw. finisz. Dobra praca. Wczesna dorosłość. Obiecujące perspektywy, talenty wielkości bryła złota. Życie nie umierać, bajka. I nagle szpital, chaos, szukanie rozwiązań, próba znalezienia dla siebie w tym miejsca. Jak zderzenie ze ścianą. W końcu zadałam sobie pytanie, co naprawdę jest dla

mnie ważne i co z tym mogę zrobić, na co w życiu mam jeszcze czas? Coś przecież umiera. Miałam poczucie końca, już raczej nie w górę, lecz w dół. Szybko lub wolno, co komu pisane. Myślę, że to poczucie, w pewnym sensie namacalność końca, to moment przełomowy. Pytanie, co się z tym robi. Staralam się chwilę zaczekać, pomyśleć, uspokoić się. Uważam, że generalnie warto mieć uporządkowane życie, warto mieć poczucie sensowności swoich działań i planów. Punktem zwrotnym była wiedza o SM, a raczej stwierdzenie jej deficytów. Do dziś towarzyszy mi poczucie, że o chorobach autoagresywnych niewiele wiadomo. Istnieje pewnie wiele schorzeń, które nazywane są dziś SM, ale wcale nim być nie muszą. Uznałam, że w moim przypadku zadziałał prosty mechanizm – coś musi być w moim życiu nie tak, skoro doszło do zwarcia w organizmie. Coś się przegrzało i przepaliło. Zaczęłam przyglądać się swoim planom i wyborom, temu, jak żyję i jak planowałam żyć. Nagle okazało się, że nic nie działa. Za dużo w tym było jałowego smutku, niepotrzebnych nerwów i rozczarowań. Pętla frustracji zaciskała się coraz bardziej, choć na pozór wszystko wyglądało jak ścieżka usłana różami.

Myślę, że wtedy byłam jak Atlas – cały świat dźwigałam na plecach. Zaczęłam podróż w nieznane, odpuszczanie tych wszystkich „ważnych” spraw. Aż w końcu złapałam oddech, choć z początku lękliwie. Pierwszy do odstrzału poszedł doktorat. Pamiętam, że siedziałam w bibliotece, czytałam, robiłam notatki, na zewnątrz była piękna pogoda. A w głowie myśl – ile mam jeszcze czasu? Wyszłam z biblioteki i poszłam pojeździć na



rowerze. Do dziś jeżdżę zapamiętałe, uwielbiam to. No, a potem zaczęłam usuwać z życia to, co toksyczne, w tym znajomości. Z pewnością nie jestem w tym odosobniona, po prostu sama to zweryfikowałam. Ulżyło mi. Zmieniłam też pracę. I tak drobnymi krokami, zmieniałam i obserwowałam. Było coraz lepiej. Spokojniej, melodyjniej. Potrzebowałam zmiany zasadniczej, nie powierzchownej. Taki gruntowny remont życia. Odkryłam, że trzeba zwolnić i się uspokoić, przestać się denerwować, warto zadbać i dołożyć wszelkich starań, by mieć w życiu spokój, by być człowiekiem silnym, gdy przyjdzie pora okazać tę siłę. To trzeba wypracować, nie ma się tego za darmo i od razu.

Jak Ci teraz płynie czas?



Czas płynie mi teraz bardzo szybko. Od dwóch lat jestem mężatką, dużo pracuję, sporo maluję, latem często jeżdżę na rowerze. Staram się wysypiać. Zabrzmi to banalnie, ale staram się niepotrzebnie nie denerwować. Ilość głupstw, którymi żyją niektórzy ludzie na co dzień i które przeżywają, jakby to były ważne sprawy, stała się

dla mnie zatrważająca. Trzeba to uporządkować, na głupoty szkoda czasu. Staram się odpoczywać i nie przemęczać, na tyle, na ile to możliwe. Komfort umysłu i ciała, które ma skłonność do reagowania na stres „zwarcie”, to sprawa o ogromnym znaczeniu, choć osobie zdrowej może to wydawać się banalne. Dziś czuję się świetnie, nic mi nie dolega. Nie leczę się w żaden

sposób i jak sobie pomyślę, że ktoś, kto choruje, przeczyta coś takiego, może mu być przykro.

Wielu ludzi uważa, że człowiek z SM nie może się dobrze czuć, że trzeba być zdrowym, żeby poczuć się jak u Pana Boga za piecem. Co na to filozofia, którą cenisz?

Och, filozofia powie bardzo dużo... Te rady nie zawsze są po naszej myśli, nie zawsze jesteśmy mędrkami we własnej sprawie, choć często wydaje nam się, że wiemy o sobie wszystko. Filozofia klasyczna powie, że człowiek to dusza i ciało. Dbanie tylko o ciało lub tylko o sprawy ducha jest zaniedbaniem. Te rzeczywistości powinny współgrać. A zatem staram się trenować na obu tych polach. Filozofia nie lubi pośpiechu, radzi zwolnić, by lepiej zobaczyć, co w życiu jest ważne i o to zadbać. Podejrzenie SM było dla mnie jak zaciągnięty hamulec ręczny. Wątpliwość, czy jedziemy dalej, czy wzywamy pomoc drogową. Jestem przekonana, że wielu ludzi może jechać dalej i dojechać tam, gdzie chce. Część musi jednak zwolnić. Wszyscy za spokojnym szczęściem tęsknimy, warto o to się starać. To jedna z tych ważnych spraw w życiu, dla których warto robić cokolwiek.

Mów dalej coś budującego.

Budujące historie to te, w których jest walka i wygrana. Chyba nie mam takiej historii do opowiedzenia. Wszystko dostałam za darmo, mogę tylko dziękować i starać się tego nie spartolić. Czuję się trochę tak, jakbym dostała od Pana Boga drugą szansę w meczu, który zostanie rozegrany od nowa, na nowym boisku, w nowym składzie. Tylko buty mam stare, ale to dlatego, że jest mi w nich najwygodniej. I gram tak od 10 lat.

Jakie znasz sposoby na to, żeby nie partolić życia?

Jeden: polubić siebie w swojej skórze, nawet jeśli skóra ma dziurę na plecach. Bez tego niewiele wyjdzie. Drugi: zacząć

doceniać siebie i swoje życiowe wybory. Trzeci: troszczyć się o siebie, bez popadania jednakże w egoizm.

Czy przed epizodem z SM cierpiałas?

Z natury jestem cierpiętnikiem, walczę z pokusą bycia Atlaseм za wszelką cenę. Ale od dawna już nie cierpię bez sensu.

*z Weroniką Konińską
rozmawiała Karolina Ekes*

Morsowanie w czasie pandemii

Polecam wszystkim morsowanie, jako alternatywę dla kriokomory (zamkniętej w czasie pandemii).

Morsowanie to termin określający działanie zimna na ludzki organizm. Kąpiel w zimnej wodzie, przy niskiej temperaturze otoczenia, może się z pozoru wydawać ekstremalnym doświadczeniem. Jednak jest wiele dowodów na to, że morsowanie i zdrowie to bardzo dobre połączenie.

Na początek można brać zimne prysznice czy kąpiele w wannie. Także, jak w przypadku kąpieli w morzu czy innym zbiorniku wodnym, trzeba to robić ostrożnie, czyli ochładzać się, zaczynając od nóg, w kierunku serca. Trzeba też starać się cały czas spokojnie, miarowo oddychać. Czasami ludzie zatrzymują oddech. To naturalna reakcja, ale może być niebezpieczna. W niektórych, skrajnych przypadkach może nawet dojść do zatrzymania akcji serca.



Sam korzystałem z kriokomory przynajmniej 30 razy w roku, co bardzo poprawiło moją odporność i sprawność fizyczną. Nie wiem co to katar i przeziębienie. Morsowanie jest jeszcze silniejszym bodźcem niż pobyt w kriokomorze. W wodzie bardziej odczuwam zimno, wchodzę na tyle czasu, ile potrzebuje mój organizm, a jest to bardzo indywidualna sprawa. Efekt kąpieli jest silniejszy, a to dlatego, że woda silniej ochładza ze względu na swe właściwości fizyczne niż nawet bardzo zimne powietrze. Efekt na skórze może być bardziej odczuwalny w kriokomorze, ale na cały organizm mocniej będzie oddziaływała kąpiel.

Moja przygoda z morsowaniem zaczęła się w październiku 2019 r.. Wtedy to pojechałem nad Węgrowski Zalew na rzece Liwiec. Spotkałem tam grupę pozytywnie zakręconych morsów, ale nie odważyłem się wejść do zimnej wody bez przygotowania. W Decathlonie zakupiłem cały niezbędny ekwipunek morsa: buty i rękawice z pianki neoprenowej, kąpielówki oraz ponczo.

Po trzech tygodniach wahania pojechałem w pewną listopadową niedzielę i pierwszy raz w życiu wskoczyłem do lodowatej wody. Poczułem miliony wbijanych szpilek w całe ciało. Wszedłem w butach i rękawicach, więc odczucie zimna było troszeczkę mniejsze. Wraz ze mną weszło jakieś 50 osób.

Basia, prezes grupy Morsy Węgrów oraz wszyscy członkowie, przyjęli mnie bardzo gorąco. Od tamtego czasu staram się regularnie morsować z nimi, przynajmniej raz na tydzień. Byliśmy na wspólnym wyjeździe zimą do Gdańska, gdzie wraz z innymi grupami morsów weszliśmy do Bałtyku. Woda w morzu była o wiele zimniejsza niż w naszym zalewie.

Przed wejściem do wody konieczna jest rozgrzewka. Jedni biegają, inni ćwiczą w grupie lub indywidualnie. Rozgrzewkę

grupy Morsy Węgrów najczęściej prowadzi Karolina. Nie można za bardzo zmęczyć się ani przegrzać organizmu.

Czas pobytu w wodzie to indywidualna sprawa każdej Foczki i każdego Morsa. Jedni wchodzi raz na kilka, kilkanaście minut, inni dwa razy na krócej. Wchodzimy w butach i rękawiczkach neoprenowych i ciepłych czapkach na głowach.

W tym roku, 6 stycznia, pierwszy raz udało mi się zrobić „reset”, tzn. zanurzyć głowę pod wodą. Wszedłem bez czapki, butów i rękawiczek z pianki neoprenowej. Przeżycie niezapomniane. Uszy i policzki piekły mnie przez długi czas po wyjściu. Ręce i nogi potrzebowały dużo czasu, żeby powrócić do normalnej temperatury. W tym sezonie zrezygnowałem z picia gorącej herbaty po wyjściu z wody. Pozwalam organizmowi, aby sam powrócił do normalnej temperatury, pijąc tylko letnią wodę.



Morsowanie w grupie to świetny sposób na spędzanie czasu. Morsować może prawie każdy. Przeciwwskazania to między innymi niewydolność układu krążenia, epilepsja i niektóre inne przewlekłe choroby. Nie ma górnej granicy wieku. Moim zdaniem, zależy to od stanu danej osoby. Niejeden siedemdzie-

sięciolatek ma lepszą kondycję niż siedzący trzydziestolatek. Seniorzy naprawdę potrafią zadziwić.

W kraju jest bardzo dużo grup morsów. Każdy może znaleźć jakąś w swojej okolicy. Polecam morsowanie wszystkim tym, którym pozwala na to stan zdrowia. Większość chorych ze stwardnieniem rozsianym nie toleruje ciepła, a zimno jest im bardzo wskazane.

Robert Wojewódzki

Likwidacja barier architektonicznych

Wyrównywanie szans to proces udostępniania wszystkim ogólnych systemów występujących w społeczeństwie, takich jak: środowisko fizyczne i kulturalne, mieszkania i transport, usługi społeczne i zdrowotne, szanse kształcenia i pracy, życie kulturalne i społeczne, łącznie ze sportem i rekreacją.

z dokumentu Organizacji Narodów Zjednoczonych

Dostępność otoczenia poprzez likwidację barier urbanistyczno-architektonicznych jest realizacją hasła: każdy, niezależnie, naturalnie.

Roman Ossowski

Nawet pobieżne spojrzenie na rozwiązania urbanistyczno-architektoniczne umożliwia zauważenie, w jak małym stopniu tworzymy przestrzeń egzystencjonalną, która byłaby przystosowana do człowieka (Ossowski, 1999, s. 310-311). Należy zwrócić szczególną uwagę na życie osób z niepełnosprawnościami. Napotykają oni wszędzie na liczne i różnorakie bariery:

przy wejściu do własnego mieszkania, do sklepu, do urzędu, do autobusu czy tramwaju, nawet do kościoła.

O barierach architektoniczno-urbanistycznych mówimy wówczas, gdy użytkowanie pomieszczeń i obiektów przez osoby z niepełnosprawnościami jest utrudnione, bądź uniemożliwione całkowicie. Dotyczy to zwłaszcza swobody poruszania się i korzystania z różnych budynków oraz instytucji życia publicznego.

Szczególnym problemem jest przystosowanie budynków i mieszkań do indywidualnych potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Ich życie to często brak swobody w sprawnym poruszaniu się. Przeszkody występujące w mieszkaniu i budynku sprawiają, że podstawowe czynności życia codziennego, takie jak: higiena osobista, ubieranie czy rozbieranie się, przygotowywanie posiłków, prowadzenie gospodarstwa domowego, zakupy są niestety utrudnione, czy wręcz niemożliwe ze względu na istniejące bariery architektoniczne. Najczęstszym przykładem owych barier jest niedostosowana łazienka, wanna zamiast niskopodłogowej kabiny prysznicowej, brak odpowiedniego dojazdu do toalety i umywalki, progi w mieszkaniu i zbyt wąskie drzwi. Z domu zaś nie można wyjechać, bo nie ma właściwego podjazdu czy windy.

Likwidacja barier architektonicznych to kosztowne przedsięwzięcie, można jednak ubiegać się o dofinansowanie na ten cel ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych PFRON. Wsparcie polega na dofinansowaniu likwidacji barier uniemożliwiających osobom z niepełnosprawnościami samodzielne funkcjonowanie w ich własnym otoczeniu, mieszkaniu czy budynku. Zgodnie z obowiązującymi przepisami, bariery architektoniczne to wszelkie utrudnienia występujące w budynku i w jego najbliższej okolicy, które ze względu na rozwiązania techniczne, konstrukcyjne

lub warunki użytkowania uniemożliwiają lub utrudniają swobodę ruchu osobom z niepełnosprawnościami.

O dofinansowanie likwidacji barier architektonicznych mogą ubiegać się osoby fizyczne (w tym małoletnie), które spełniają następujące warunki:

- posiadają orzeczenie o stopniu niepełnosprawności (bądź też równoważne z nim) lub w przypadku dzieci i młodzieży w wieku do lat 16. – orzeczenie o niepełnosprawności,
- mają trudności w poruszaniu się,
- posiadają nieruchomości lub użytkują wieczyste nieruchomości (jeśli wnioskodawca nie jest właścicielem nieruchomości, niezbędna jest zgoda właściciela lokalu na wykonanie prac budowlanych/remontowych służących usunięciu tych barier).

Każda osoba, która ma zaległości wobec PFRON lub była w ciągu trzech lat przed złożeniem wniosku stroną umowy o dofinansowanie ze środków PFRON, rozwiązanej z przyczyn leżących po stronie wnioskodawcy, nie może skorzystać z dofinansowania likwidacji barier architektonicznych.

Aby otrzymać dofinansowanie należy złożyć:

- wniosek o dofinansowanie ze środków PFRON likwidacji barier architektonicznych (dostępny m.in. na stronie internetowej Stołecznego Centrum Osób Niepełnosprawnych: <https://wcpr.pl/nasze-uslugi/osoby-niepelnosprawne/dofinansowania-dla-osob-niepelnosprawnych>),
- kopię aktualnego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności lub orzeczenia równoważnego, w przypadku dzieci do lat 16. – orzeczenie o niepełnosprawności,
- aktualne zaświadczenie lekarskie, zawierające informację o rodzaju niepełnosprawności wnioskodawcy, jeżeli rodzaj niepełnosprawności nie jest określony w orzeczeniu,

- oświadczenia o wysokości dochodów z ostatnich trzech miesięcy i liczbie osób pozostających we wspólnym gospodarstwie domowym,
- udokumentowaną podstawę prawną zameldowania w lokalu, w którym ma nastąpić likwidacja barier architektonicznych (własność, umowa najmu),
- udokumentowaną informację o innych źródłach finansowania zadania (w przypadku, gdy takie występują),
- pozostałe załączniki określone przez miejscowy powiat.

Informacja dodatkowa – dokumenty do wniosku dołącza się w formie:

- skanu – w przypadku składania wniosku drogą elektroniczną w systemie SOW,
- kopii – w przypadku składania wniosku tradycyjnie, z wyjątkiem oświadczeń, które są składane w oryginale.

UWAGA! Przy ubieganiu się o dofinansowanie na likwidację barier architektonicznych nie obowiązuje kryterium dochodowe. Nie oznacza to jednak, że w trakcie rozpatrywania wniosków komisja nie będzie brała pod uwagę sytuacji materialnej wnioskodawcy. Jeśli komisja będzie rozpatrywała wnioski osób w podobnej sytuacji zdrowotnej, mieszkaniowej, materialnej etc., to jest możliwe, że dofinansowanie otrzyma osoba o zdecydowanie niższych dochodach i trudniejszej sytuacji życiowej.

W Warszawie wnioski o dofinansowanie można składać osobiście w siedzibie Stołecznego Centrum Osób Niepełnosprawnych, mieszczącego się przy ul. Gen. Andersa 5, za pośrednictwem poczty lub drogą elektroniczną za pośrednictwem platformy do składania wniosków w programie SOW (System Obsługi Wsparcia).

Wnioski przyjmowane są przez cały rok. Dofinansowania wypłacane są do momentu, do którego dana jednostka (w przypadku Warszawy SCON) dysponuje środkami finansowymi na ten cel.

Maksymalna kwota dofinansowania wynosi do 95% wartości realizowanego zadania, nie więcej jednak niż do wysokości piętnastokrotnego przeciętnego wynagrodzenia. Jest to kwota maksymalna. Udział własny wnioskodawcy to minimum 5% kosztów przedsięwzięcia. Wysokość otrzymanego dofinansowania zależy m.in. od zakresu planowanych prac. Podstawę dofinansowania ze środków PFRON stanowi umowa zawarta przez pełnomocnika środków PFRON z osobą z niepełnosprawnością w zakresie likwidacji barier architektonicznych.

Dofinansowanie obejmuje koszt zakupu urządzeń, materiałów budowlanych oraz budowy lub prac budowlanych albo innych usług z zakresu likwidacji barier uwzględnionych w umowie. Zakres rzeczowy i finansowy prac w zakresie likwidacji barier architektonicznych określa zweryfikowany kosztorys.

Dofinansowanie na likwidację barier architektonicznych może być udzielone raz na rok.

Jeżeli przedmiotem dofinansowania jest np. budowa podjazdu do budynku mieszkalnego lub dobudowa windy należy, w zależności od kwestii własności budynku lub ziemi:

- wystąpić do wydziału architektury urzędu gminy/dzielnicy o wydanie decyzji o warunkach zabudowy i zagospodarowania terenu, przedstawić zgodę właściciela gruntu na budowę podjazdu (gdy właścicielem jest gmina, należy uzyskać dzierżawę tego terenu),
- po uzyskaniu pozytywnej decyzji złożyć w tym samym urzędzie projekt architektoniczno-budowlany podjazdu,
- uzyskać pozwolenie na budowę.

Należy pamiętać, że Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych PFRON nie zwraca kosztów poniesionych w związku z pracami wykonanymi przed zawarciem umowy o dofinansowanie ze środków PFRON.

Bibliografia:

Ossowski Roman, Teoretyczne i praktyczne podstawy rehabilitacji, Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Bydgoszczy, Bydgoszcz 1999.

Podstawa prawna:

- Ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 roku o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnieniu osób niepełnosprawnych (Dz. U. 2019 poz. 1172 z późn. zm.) – art. 35, ust. 1, pkt 7, lit. d;
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 25 czerwca 2002 roku w sprawie określania rodzajów zadań powiatu, które mogą być finansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (Dz. U. 2015 poz. 926, z późn. zm.).

Strony internetowe:

- <https://wcpr.pl/>
- <http://www.niepelnosprawni.pl/>
- <https://sow.pfron.org.pl/>
- <http://isap.sejm.gov.pl/>

Michał Otremba
pracownik socjalny, doradca zawodowy,
asystent osobisty osoby chorej na SM

PRAWO I MY

Rozwiązanie umowy o pracę z pracownikiem niepełnosprawnym

Celem niniejszego artykułu jest omówienie wybranych kwestii dotyczących rozwiązywania umów o pracę z uwzględnieniem przepisów regulujących uprawnienia osób niepełnosprawnych. Wybraliśmy zagadnienia, które w naszej ocenie przysparzają pracownikom najwięcej problemów, a także są istotne z punktu widzenia ochrony ich praw.

Przede wszystkim odpowiemy na pytanie, czy pracownikowi niepełnosprawnemu przysługuje szczególna ochrona przed zwolnieniem, a także wskażemy, na co należy zwrócić uwagę, jeżeli pracodawca podejmie decyzję o zakończeniu z nami współpracy.

Niepełnosprawność

Nie ulega wątpliwości, że z uprawnień określonych w ustawie z dnia 27 sierpnia 2020 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz o zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (dalej: „Ustawa”), mogą skorzystać wyłącznie osoby niepełnosprawne.

Niepełnosprawność ma charakter faktyczny. Jak słusznie podkreślił Wojewódzki Sąd Administracyjny w Warszawie w wyroku z 17 stycznia 2018 roku (III SA/Wa 1066/06), zaświadczenie organu orzekającego o niepełnosprawności nie konstituuje tej niepełnosprawności, ponieważ istnieje ona obiektywnie.

Jednakże często się również wskazuje, że dopiero od momentu uzyskania zaświadczenia niepełnosprawny pracownik może korzystać ze szczególnych uprawnień przewidzianych w Ustawie (takich jak np. zakaz pracy w porze nocnej i w godzinach nadliczbowych, prawo do dodatkowego urlopu wypoczynkowego, czy 7-godzinny dzień pracy). Stąd też, jeżeli możemy uzyskać i przedłożyć odpowiednie zaświadczenie pracodawcy, to z oczywistych względów należy to zrobić.

Jeżeli nie posiadamy wymaganego zaświadczenia, to przynajmniej poinformujemy pracodawcę o swojej niepełnosprawności. Dzięki temu będziemy mieli argumenty, aby powoływać się na niektóre uprawnienia przysługujące na mocy Ustawy, w tym także służące obronie przed ewentualnym zwolnieniem z pracy. Przykładowo, w naszej ocenie już samo poinformowanie o niepełnosprawności nakłada na pracodawcę obowiązek z art. 23a Ustawy, o którym poniżej.

Rozwiązanie umowy a obowiązek zapewnienia przez pracodawcę niezbędnych racjonalnych usprawnień dla osoby niepełnosprawnej

Rozwiązanie umowy o pracę z pracownikiem niepełnosprawnym następuje co do zasady w taki sam sposób, jak w przypadku rozwiązywania umów z pracownikami, którzy nie posiadają takiego orzeczenia. A zatem zakończenie współpracy może nastąpić: (i) za porozumieniem stron, (ii) za wypowiedzeniem, (iii) bez wypowiedzenia lub (iv) z upływem czasu, na który została zawarta.

Czy zatem sytuacja pracownika niepełnosprawnego w jakiś sposób różni się od sytuacji pozostałych pracowników? Z pewnością nie możemy mówić, że pracownikom niepełnosprawnym przysługuje szczególna ochrona przed zwolnieniem, taka

jak pracownikom pozostającym np. w wieku przedemerytalnym (art. 39 k.p.) czy korzystającym z uprawnień rodzicielskich (art. 177 k.p.). Taka szczególna ochrona skutkuje tym, że pracodawca nie może wypowiedzieć umowy o pracę niezależnie od przyczyn, chyba że są to przyczyny uzasadniające zastosowanie trybu z art. 52 k.p. (popularne „zwolnienie dyscyplinarne”), czy art. 53 k.p. (ze względu na długotrwałą nieobecność w pracy). Pracownik niepełnosprawny nie mieści się zatem w kategorii pracowników szczególnie chronionych.

Zastanówmy się jednak, czy na możliwość wypowiedzenia umowy o pracę pracownikowi niepełnosprawnemu wpływa art. 23a Ustawy. Zgodnie z tym przepisem pracodawca jest obowiązany zapewnić niezbędne racjonalne usprawnienia dla osoby niepełnosprawnej pozostającej z nim w stosunku pracy. Mimo że pojęcie usprawnień powinno być interpretowane szeroko i uwzględniać zarówno środki materialne, jak i organizacyjne, to opisany obowiązek pracodawcy nie jest obowiązkiem bezwzględny.

Jak wskazał Trybunał Europejski w wyroku w sprawie Navas (C-13/05, 2006 I-06467) nie stanowi dyskryminacji zwolnienie osoby, która nie jest kompetentna ani zdolna, bądź nie pozostaje w dyspozycji do wykonywania najważniejszych czynności na danym stanowisku.

Podobnie uznał nasz Sąd Najwyższy w wyroku z 7 grudnia 2017 r. (I PK 334/16) podkreślając, że racjonalne usprawnienie, o którym mowa w art. 23a Ustawy, polega na podjęciu działań umożliwiających niepełnosprawnemu pracownikowi dalsze zajmowanie dotychczasowego stanowiska, a nie na eliminacji



z zakresu czynności obowiązków podstawowych dla stanowiska zajmowanego przez takiego pracownika.

Z drugiej strony orzecznictwo, zarówno krajowe, jak i europejskie, nie odrzuca możliwości zastosowania art. 23a Ustawy do rozwiązania stosunku pracy z pracownikiem niepełnosprawnym. Wprost przeciwnie. Często wskazuje się, że rozwiązanie umowy o pracę można uznać za uzasadnione, jeżeli pracodawca nie posiada żadnych racjonalnych środków umożliwiających osobie niepełnosprawnej kontynuowanie zatrudnienia (por. p. 81 i 82 opinii Rzecznika Generalnego w sprawie C-13/05).

Istotny jest tutaj wyrok Sądu Najwyższego z 12 listopada 2014 r. (I PK 74/14). W jego uzasadnieniu SN powtórzył, że art. 23a Ustawy należy interpretować w ten sposób, że nakłada on na pracodawcę obowiązek wprowadzenia racjonalnych zmian umożliwiających dalsze zatrudnianie pracownika. Niepodjęcie przez pracodawcę żadnych działań i ograniczenie się wyłącznie do stwierdzenia, że stanowią one nadmierne obciążenie, w żaden sposób nie może zostać uznane za wypełnienie obowiązku wynikającego z art. 23a Ustawy o rehabilitacji.

W końcu, jak zauważył SN, należy także pamiętać, że istnieje możliwość uzyskania przez pracodawcę środków publicznych na wprowadzenie zmian umożliwiających dalsze zatrudnianie niepełnosprawnego pracownika.

Tym samym, zgodnie z omawianym orzeczeniem, zanim firma będzie mogła wypowiedzieć pracownikowi niepełnosprawnemu umowę o pracę, bo np. nie jest już zdolny wykonywać dotychczasowych obowiązków, musi poszukać możliwości zatrudnienia go na innym stanowisku¹. Jeśli będzie się to

¹ W przypadku pełnosprawnych pracowników pracodawca nie jest obowiązany ani oferować im wolnych wakatów w firmie, ani dokonywać jakichkolwiek czynności umożliwiających dalsze zatrudnianie zwalnianej osoby.

wiązało z koniecznością poczynienia nakładów finansowych (np. w celu dostosowania określonego stanowiska pracy), to pracodawca wręcz powinien sprawdzić możliwość otrzymania na ten cel środków publicznych, w tym przede wszystkim dofinansowania z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Prawidłowo stosowany art. 23a Ustawy niewątpliwie ogranicza możliwość wypowiedzenia niepełnosprawnemu pracownikowi umowy o pracę. Ograniczenie to polega na obowiązku przeanalizowania przez pracodawcę, czy istnieją jakiekolwiek działania, które by umożliwiły niepełnosprawnemu pracownikowi dalsze zajmowanie dotychczasowego stanowiska. A także m.in. na ustaleniu, czy w strukturze zakładu pracy brak jest innego stanowiska pracy, odpowiedniego dla zwalnianego pracownika. Ewentualnie, czy istnieje możliwość dostosowania jednego ze stanowisk, aby niepełnosprawny pracownik mógł dalej pozostać w zatrudnieniu.

Zwolnienie z przyczyn niedotyczących pracownika

Obecnie, a także zapewne w najbliższej przyszłości, firmy coraz częściej będą zmuszone redukować zatrudnienie (w tym przeprowadzać zwolnienia grupowe). Redukcja zatrudnienia polega w skrócie na przeprowadzeniu zwolnień w grupie pracowników zajmujących te same albo analogiczne stanowiska. W takim przypadku pracodawca jest obowiązany wskazać kryteria doboru, czyli innymi słowy: wyjaśnić pracownikowi, dlaczego akurat jego wybrał do zwolnienia. Kryteria doboru należy również wskazać w przypadku likwidacji podobnych stanowisk².

² wyr. SN z 4.10.2018 r., III PK 97/17.

Warto w tym miejscu podkreślić, że z pozoru obiektywne kryteria wskazane przez pracodawcę w przypadku pracowników niepełnosprawnych mogą stanowić przejaw dyskryminacji pośredniej. Jeżeli pracodawca przy ustalaniu osób, z którymi zamierza rozwiązać umowy o pracę, weźmie pod uwagę takie aspekty jak np. wydajność, możliwość pracy na kilku stanowiskach (wszechstronność) czy wskaźnik absencji, to istnieje zwiększone prawdopodobieństwo, że takim kryteriom odpowiadać będą pracownicy niepełnosprawni niż pełnosprawni.

Przykładem może być wskaźnik nieobecności (dyspozycyjność). Pracownik niepełnosprawny co do zasady częściej jest nieobecny w pracy z przyczyn usprawiedliwionych (leczenie, rehabilitacja itd.) niż pracownik pełnosprawny. Takie kryterium doboru do zwolnienia ma zatem związek z niepełnosprawnością i stawia pracowników niepełnosprawnych w zdecydowanie gorszej sytuacji. Dochodzi tu zatem do dyskryminacji pośredniej³. Także obowiązek zapewnienia racjonalnych usprawnień (czyli nasz art. 23a Ustawy) jest istotny dla oceny przyjętych przez pracodawcę kryteriów doboru pracowników do zwolnienia jako obiektywnych. Powtarzając, mamy do czynienia z obowiązkiem ustawowym. A zatem uzasadniony jest postulat, aby pracodawca, zanim zastosuje do pracowników niepełnosprawnych przyjęte przez siebie kryteria doboru, ocenił je przez pryzmat art. 23a Ustawy. W innym przypadku wypowiedzenie umowy o pracę może zostać podważone, a pracownikowi może dodatkowo przysługiwać roszczenie z tytułu dyskryminacji.

Na marginesie warto pamiętać, że w przypadku rozwiązania umowy z przyczyn niedotyczących pracownika, zwalnianemu pracownikowi przysługuje odprawa pieniężna w wysokości

³ wyr. TS z 12 września 2019 r., Nobel Plastiques Ibérica, C-397/18.

od miesięcznego do trzymiesięcznego, w zależności od długości zatrudnienia u danego pracodawcy.

Reasumując, po otrzymaniu wypowiedzenia należy zbadać nie tylko, jak w przypadku pracowników pełnosprawnych, dochowanie przez pracodawcę warunków formalnych, a także, czy przyczyny są rzeczywiste i wystarczające. Dodatkowo należy ocenić, czy pracodawca wypełnił obowiązek z art. 23a Ustawy w sposób opisany powyżej. Na odwołanie się do sądu pracy mamy 21 dni. W tym czasie warto wprost zapytać pracodawcę, w jaki sposób wykonał swój obowiązek ustawowy. Będzie to stanowiło dodatkowy argument w ewentualnym sporze przed sądem pracy.

Doręczenie wypowiedzenia w dobie pandemii

Warunkiem ważności wypowiedzenia umowy o pracę jest jego skuteczne doręczenie. Przed pandemią pracodawcy najczęściej doręczali wypowiedzenia umowy o pracę za pośrednictwem Poczty Polskiej. Rozwiązanie to było korzystne z punktu widzenia pracodawcy, ponieważ dotychczas obowiązywała tzw. fikcja doręczenia. Oznaczało to, że podwójne awizowanie przesyłki było traktowane tak samo jak skuteczne doręczenie wypowiedzenia. Na mocy przepisów szczególnych domniemanie doręczenia nie obowiązuje w czasie pandemii. Pracodawca, wysyłając wypowiedzenie pocztą, musi wykazać, że pracownik miał możliwość zapoznania się z jego treścią, co często wiąże się ze znacznymi trudnościami.

Tym samym obecnie najczęstszą formą doręczenia, z jaką możemy się spotkać, jest doręczenie wypowiedzenia za pośrednictwem wiadomości e-mail albo firmy kurierskiej.

W przypadku wiadomości e-mail pracodawca jest obowiązany załączyć wypowiedzenie podpisane przy użyciu kwa-

lifikowanego podpisu elektronicznego należącego do osoby uprawnionej do dokonywania tego rodzaju czynności w imieniu pracodawcy. Nie będzie więc wystarczające wypowiedzenie umowy o pracę w wiadomości e-mail niezawierającej podpisu kwalifikowanego (a zwłaszcza sama wiadomość e-mail z informacją o zakończeniu współpracy) ani przesłanie samego skanu podpisanego wypowiedzenia, nie wspominając o ustnym wypowiedzeniu umowy, np. w trakcie rozmowy telefonicznej. Należy pamiętać, że w przypadku braku kwalifikowanego podpisu elektronicznego wypowiedzenie będzie ważne i wywoła skutki prawne (umowa o pracę ulegnie rozwiązaniu), ale ze względu na jego wadliwość będzie stosunkowo łatwe do zakwestionowania przed sądem pracy.

Dokument powinien zostać wysłany do pracownika w dniu, w którym jest on obecny w pracy i wykonuje swoje obowiązki służbowe. W momencie doręczenia wypowiedzenia pracownik nie może być w trakcie urlopu, zwolnienia lekarskiego czy innej usprawiedliwionej nieobecności (art. 41 k.p.). Jednocześnie w uchwale z 11 marca 1993 r. (I PZP 68/92) Sąd Najwyższy wskazał, że wypowiedzenie umowy o pracę pracownikowi, który świadczył pracę, a dopiero po otrzymaniu wypowiedzenia wskazał, że w tym był niezdolny do pracy z powodu choroby, nie narusza art. 41 k.p.

Innymi słowy: musimy uprzedzić pracodawcę o swojej nieobecności lub stanie zdrowia. Następnie dostarczenie zwolnienia lekarskiego będzie bezskuteczne.

Rozwiązanie umowy o pracę za porozumieniem stron, wady oświadczeń woli

Pracodawcy często proponują zakończenie współpracy w drodze porozumienia stron, gdyż dzięki temu unikają wy-

żej opisanych wymogów (w tym przede wszystkim obowiązku oceny rozwiązania umowy o pracę przez pryzmat obowiązków z art. 23a Ustawy), a także niemal eliminuje ryzyko skutecznego odwołania się przez pracownika do sądu pracy. Są to bardzo rzadkie przypadki, także ze względu na wymogi prawne, którym muszą sprostać pracownicy.

Przed wszystkim należy odróżnić złożenie oświadczenia woli pod wpływem błędu lub groźby od zawarcia porozumienia w stanie wyłączającym świadome albo swobodne powzięcie decyzji. Jedynie w dwóch pierwszych przypadkach konieczne jest złożenie pracodawcy pisma zawierającego oświadczenie o uchyleniu się od skutków prawnych złożonego oświadczenia (zawarcia porozumienia). Przy stanie wyłączającym świadome powzięcie decyzji czynność prawna jest nieważna z mocy prawa. Nie ma konieczności składania pracodawcy dodatkowych oświadczeń. Oczywiście finalnie w każdym z wymienionych przypadków konieczne będzie odwołanie się do sądu pracy i żądanie ustalenia istnienia stosunku pracy (na podstawie art. 189 k.p.c.).

Oświadczenie o uchyleniu się od skutków prawnych złożonego oświadczenia musi nastąpić w terminie 7 dni od dnia wykrycia błędu (wyr. SN z 4 kwietnia 2013 r., II PK 237/12). Może to być o tyle mylące, że zgodnie z art. 88 § 2 k.c. termin ten wynosi rok, jednakże judykatura prawa pracy uznała, że dla pewności stosunku pracy termin ten powinien zostać skrócony. Jako dodatkowe uzasadnienie wskazuje się, że jest to termin tożsamy z terminem zgłoszenia gotowości podjęcia pracy po przywróceniu do pracy (art. 48 § 1 k.p.).

Przed zawarciem porozumienia należy dokładnie je przeanalizować (najlepiej prosząc o jego kopię oraz dodatkowy czas do namysłu). Nie jest bowiem błędem umożliwiającym uchy-

lenie się od zawartego porozumienia mylnie oczekiwanie co do jego skutków, w tym także wysokości wypłacenia dodatkowych świadczeń, odpraw itd. (por. wyr. SA z 2 marca 2015 r., I ACa 585/14).

Warto pamiętać, że groźbą w rozumieniu art. 87 k.c. może być „informowanie” pracownika, że w razie niezawarcia porozumienia rozwiązującego umowę o pracę pracodawca zastosuje art. 52 (zwolnienie dyscyplinarne) pomimo braku zaistnienia okoliczności uzasadniających zastosowanie tego trybu (por. wyr. SN z 17 kwietnia 2019 r., II PK 342/17).

Powtarzając, w obu przypadkach w terminie 7 dni należy doręczyć (samo złożenie pisma na pocztę będzie niewystarczające) pracodawcy pismo zawierające informację, że pracownik uchyla się od skutków prawnych złożonego oświadczenia. W piśmie należy wskazać przyczyny, dla których uznaliśmy, że zawierając porozumienie, działaliśmy pod wpływem błędu albo groźby.

Jeżeli pracownik będzie chciał podważyć porozumienie ze względu na wyłączenie świadomości w momencie jego zawierania, powinien mieć na uwadze, że nie można z góry przyjmować istnienia stanu wyłączającego świadomość nawet u osób chorych psychicznie lub niedorozwiniętych umysłowo i to nawet wtedy, gdy są ubezwłasnowolnione całkowicie lub częściowo, gdyż w danym momencie działać one mogą z wystarczającym rozeznaniem, czyli w stanie lucidum intervallum (łac. „jasna przerwa”; wyr. Sądu Apelacyjnego w Białymstoku z 15 października 2015 r., I ACa 491/15). A zatem w razie złożenia oświadczenia woli w stanie wyłączającym świadomość, nawet przez osobę chorą psychicznie, konieczne jest uzyskanie zaświadczenia lekarskiego, że w tym dniu nasz stan zdrowia

uniemożliwiał podjęcie świadomej decyzji. Należy to uczynić niezwłocznie.

Podsumowanie

W ramach podsumowania kilka praktycznych uwag:

- (i) W przypadku wypowiedzenia umowy o pracę wymagamy od pracodawcy wskazania, w jaki sposób zrealizował obowiązki z art. 23a Ustawy.
- (ii) Pracownicy w okresie wypowiedzenia powinni być traktowani na równi z pozostałymi pracownikami. Oznacza to m.in., że sam fakt bycia „na wypowiedzeniu” nie może skutkować pozbawieniem pracownika premii, czy innych świadczeń dodatkowych, a także wykluczenia go z Zakładowego Funduszu Świadczeń Socjalnych. Odmienne postanowienia regulaminów pracodawcy są nieważne.
- (iii) Zwolnienie za pomocą maila, rozmowy telefonicznej, czy skanu wypowiedzenia jest wadliwe, ale skuteczne (umowa o pracę ulega rozwiązaniu). Konieczne jest zatem odwołanie się do sądu pracy, na co mamy 21 dni od dnia otrzymania wypowiedzenia.
- (iv) Dobrze przeanalizujmy ofertę pracodawcy zawarcia porozumienia. W ten sposób pracodawca faktycznie unika obowiązków z art. 23a Ustawy i niemal pozbawia pracownika możliwości skutecznego odwołania się do sądu pracy. Najlepiej zatem poprośmy o dodatkowy czas do namysłu.
- (v) Jeżeli pracodawca zmusił nas (np. groźbą) do zawarcia porozumienia, albo wprowadził nas w błąd, pamiętajmy że mamy 7-dni na uchylenie się od skutków praw-

nych. W tym terminie musimy doręczyć pracodawcy odpowiednie pismo.

- (vi) Pamiętajmy, że groźbą może być wskazanie przez pracodawcę, że w przypadku odmowy zawarcia porozumienia, rozwiąże z pracownikiem umowę o pracę na podstawie art. 52 k.p., nie mając do tego obiektywnych przesłanek.
- (vii) Jeżeli w trakcie zawierania porozumienia czuliśmy się na tyle źle, że w naszej ocenie nie była to świadoma decyzja, niezwłocznie skonsultujmy się z lekarzem w celu uzyskania odpowiedniego zaświadczenia. Dotyczy to zwłaszcza pracowników, których niepełnosprawność związana jest z chorobą psychiczną.

Izabela Olejarz, Hubert Hajduczenia

RAZEM

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Warszawskim PTSR

Biuro Oddziału Warszawskiego PTSR

ul. Nowosielecka 12

00-466 Warszawa

tel./fax 22 831-00-76, tel. 22 831-00-77

e-mail biuro@ptsr.waw.pl

www.ptsr.waw.pl

godziny pracy biura:

poniedziałek 08:00 – 16:00

wtorek 09:00 – 18:00

środa 09:00 – 16:00

czwartek 09:00 – 18:00

piątek 09:00 – 16:00

Władze Stowarzyszenia:

Małgorzata Czapska – Przewodnicząca

Eugeniusz Błachnio – Wiceprzewodniczący

Dariusz Usowicz – Wiceprzewodniczący

Bożena Jelińska – Skarbnik

Aneta Mazurek – Sekretarz

Dariusz Muranowicz – Członek

Robert Wojewódzki – Członek

Komisja Rewizyjna:

Halina Patyla – Przewodnicząca

Urszula Kraszewska – Wiceprzewodnicząca

Henryka Grzegorzewska – Sekretarz

Jan Wróbel – Członek

Pracownicy biura:

Marcin Skroczyński – dyrektor biura

Małgorzata Kitowska – koordynator projektów

Katarzyna Sadłowska – koordynator projektów

Elżbieta Lasak – koordynator projektów

Hanna Kapuśniak – koordynator projektów

Katarzyna Zawada – główna księgowa

Biuro Rady Głównej PTSR

ul. Nowolipki 2a

00-160 Warszawa

tel. 22 241-39-86 (sekretariat),

22 119-36-88 (PLiR – subkonto),

22 127-48-50 (Infolinia – CISM),

22 258-71-75 (SyMfonia Serc).

fax 22 354-60-26

www.ptsr.org.pl

e-mail: biuro@ptsr.org.pl

biuro czynne od poniedziałku do piątku

w godz. 8:00 – 16:00

Zajęcia w Oddziale Warszawskim PTSR

Warunkiem korzystania z prowadzonych przez nas zajęć jest dostarczenie do biura:

- **potwierdzenia diagnozy SM** (do wglądu), np. ostatniego wypisu ze szpitala, zaświadczenia od lekarza prowadzącego itp.,
- **oświadczenia** o zgodzie na przetwarzanie danych przez PFRON i OW PTSR,
- **orzeczenia o stopniu niepełnosprawności** (lub równoważnego) – w przypadku nie posiadania przez daną osobę tego dokumentu możliwy jest udział jedynie w wybranych zajęciach – informacja w biurze.

Większość prowadzonych przez nas zajęć wymaga ponadto skorzystania z konsultacji specjalistów (lekarza, psychologa i rehabilitanta) celem stworzenia Indywidualnego Planu Działania. Szczegółowe informacje i zapisy w biurze Stowarzyszenia.

W związku ze stanem epidemii spowodowanym COVID-19, **uczestnikami zajęć indywidualnych i grupowych organizowanych przez OW PTSR mogą być tylko i wyłącznie osoby u których nie występują objawy chorobowe, takie jak: kaszel, podwyższona temperatura ciała (gorączka powyżej 37 stopni), duszności, katar, objawy grypopodobne.**

Uczestnik zajęć musi bezwzględnie przestrzegać zasad reżimu sanitarnego (utrzymanie odległości, zasłanianie nosa i ust przy użyciu maseczek lub przyłbic, dezynfekcja dłoni). Bardzo prosimy o zachowanie ostrożności i respektowanie powyższych zasad. Są one wprowadzone dla dobra nas wszystkich.

Z uwagi na sytuację epidemiczną w kraju dopuszczamy możliwość przesunięcia lub odwołania warsztatów wyjazdowych, o czym poinformujemy osoby, które dokonają zgłoszenia poprzez stronę www.ptsr.waw.pl, mailowo oraz telefonicznie.

1. **Gimnastyka rehabilitacyjna**

Zajęcia rehabilitacji ruchowej prowadzone są w czterech grupach.

STACJONARNIE

– we wtorki w godz. 15:30 – 18:00 (zajęcia dla osób mniej sprawnych),

– w czwartki w godz. 15:00 – 17:30.

ZDALNIE (osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR):

– we wtorki i czwartki w godz. 10:30 – 13:00 oraz 15:00 – 17:30,

– w środy w godzinach 10:30 – 13:00.

2. **Mechanoterapia**

Indywidualne zajęcia prowadzone są:

– w poniedziałki w godz. 07:00 – 16:00,

– w piątki w godz. 07:00 – 16:00.

Zajęcia odbywają się **STACJONARNIE**, obowiązują zapisy.

3. **Masaże usprawniające**

Masaże odbywają się:

– w poniedziałki w godz. 07:00 – 16:00,

– w piątki w godz. 07:00 – 16:00.

Zajęcia odbywają się **STACJONARNIE**, obowiązują zapisy.

4. **Joga – zajęcia relaksacyjne (zajęcia zdalne)**

Zajęcia jogi odbywają się jedynie **ZDALNIE** (osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR):

– we wtorki w godz. 13:45 – 15:15,

– w piątki w godz. 13:00 – 15:00.

5. Tai-chi (zajęcia zdalne)

Zajęcia gimnastyki relaksacyjno-koncentrującej odbywają się jedynie ZDALNIE (osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR):

- w poniedziałki w godz. 15:30 – 17:00,
- w środy w godz. 15:30 – 17:00.

6. Basen – zajęcia zawieszone do odwołania

7. Zajęcia Metodą Feldenkraisa (zajęcia zdalne)

Zapraszamy do udziału w programie zajęć ruchowych, soma-edukacji dla osób chorych na stwardnienie rozsiane, chorujących na zanik mięśni, po udarach na bazie Metody Feldenkraisa. Zajęcia w cyklu pięciogodzinnym prowadzi Maciej Łukowski.

Zajęcia odbywają się jedynie ZDALNIE (osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR) w wybrane soboty w godz. 10:30 – 13:30.

8. Warsztaty wokalne – zajęcia zawieszone do odwołania

9. Warsztaty teatralne – zajęcia zawieszone do odwołania

10. Warsztaty ceramiczne – zajęcia zawieszone do odwołania

11. Arteterapia – zajęcia zawieszone do odwołania

12. Zajęcia „Główka pracuje” (zajęcia zdalne)

Warsztaty z zakresu wzmacniania funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji odbywają się jedynie ZDALNIE w piątki w godz. 10:30 – 13:00. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR.

13. Indywidualne spotkania ze specjalistami (np. psycholog, logopeda, dietetyk, seksuolog, prawnik, pielęgniarz)

Spotkania i konsultacje z ww. specjalistami odbyć się zarówno zdalnie, jak i stacjonarnie, w siedzibie Stowarzyszenia. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR telefonicznie.

14. Osobisty asystent osoby chorej na SM

Zgłoszenia o potrzebie pomocy asystenta przyjmowane są w biurze pod nr tel. 22 831-00-76/77.

Z pomocy tej mogą skorzystać przede wszystkim osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności.

15. Rehabilitacja domowa

OW PTSR prowadzi rehabilitację domową w ramach pozyskanych na ten cel środków.

O terminach aktualnych naborów informujemy w wysyłkach listownych do członków Towarzystwa.

Prowadzone w 2021 r. zajęcia rehabilitacyjne i wsparcie specjalistyczne realizowane są w ramach projektów

dofinansowanych ze środków

Państwowego Funduszu

Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

oraz Miasta Stołecznego Warszawy.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego

Informujemy, że w OW PTSR działa bezpłatna wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego i pomocniczego.

Osoby, które są zainteresowane wypożyczeniem niżej wymienionego sprzętu proszone są o bezpośredni kontakt z pracownikami biura OW PTSR.



- rotory elektryczne

Jest to doskonały przyrząd do biernej aktywizacji mięśni, który może być używany wszędzie. Możliwość regulacji prędkości sprawia, że rotor jest świetnym przyrządem do stopniowego wzmacniania rąk i nóg. Zalecany do treningu aktywnego i biernego.

Rotor zapewnia ćwiczenia o małej intensywności, zwiększające siłę i elastyczność. Co więcej gwarantuje dużą różnorodność ćwiczeń, zarówno dla górnych, jak i dla dolnych partii ciała. Poprawia również krążenie.

- podnośnik kąpielowo-transportowy

Wytrzymały podnośnik do łatwego przemieszczania oraz transportu. Podnośnik znajduje zastosowanie przy przesadzaniu chorego np. z łóżka na wózek oraz pomaga przy codziennych zabiegach higieniczno – pielęgnacyjnych. Dzięki swojej niezawodnej konstrukcji



i prostej obsłudze jest gwarancją bezpieczeństwa i wygody dla chorych, jak i opiekunów.

Urządzenie polecane również dla wysokich pacjentów ze względu na duży zakres regulacji zasięgu ramienia.

- obracane krzeselka nawannowe



Krzesło ułatwia kąpiel i transport użytkownika do wanny i z wanny. Specjalnie zaprojektowane gumowe antypoślizgowe końcówki znajdujące się na każdej z nóg zapewniają stabilność i uniemożliwiają ślizganie po powierzchni wanny.

Dzięki zastosowanej technologii krzesło obraca się o 360°, przez co umożliwia transport chorego ponad brzegiem wanny. Siedzisko można zablokować w czterech odległościach, co 90°.

Siedzisko jest bardzo łatwe w montażu, bez trudu można je umieścić na wannie i w równie łatwy sposób można je ściągnąć, gdy nie jest już potrzebne. Konstrukcja krzesła umożliwia osobom starszym lub podczas rehabilitacji dogodne korzystanie ze wszystkich funkcji krzesła w swoim domu.

- materace przeciwoleżynowe

Materac pneumatyczny, zmieniociśnieniowy o konstrukcji rurowej, do profilaktyki i wspomagania leczenia odleżyn do II° włącznie. Wykonany z nylonu oraz TPU, czyli termoplastycznego poliuretanu,



dzięki czemu łatwo utrzymać go w czystości. Posiada pokrowiec. Zbudowany z 18 rurowych komór wymiennych, wypinanych na klipsy. Pompa z ręczną regulacją ciśnienia w materacu pozwala na jego dostosowanie do wagi użytkownika. Komory wypełniane są powietrzem w cyklach co 5-10 minut. Duża wydajność pompy (6L/min), cicha praca. Zawieszki do mocowania pompy na łóżku.

– aparaty do masażu uciskowego (drenaż limfatyczny)



- **pionizatory ręczno-elektryczne Vassilli**
- **wózki inwalidzkie ręczne**
- **balkoniki, chodziki – trójkołowe**
- **kule**
- **kijki Nordic Walking.**

Doposażenie wypożyczalni sprzętu pomocniczego i rehabilitacyjnego nastą-

piło dzięki dofinansowaniu realizowanych zadań ze środków Miasta Stołecznego Warszawy (Biura Polityki Zdrowotnej) oraz Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Aktualnie realizowane projekty

Przypominamy o możliwości korzystania z różnorodnego wsparcia w ramach realizowanych projektów. Osoby zainteresowane uczestniczeniem w poszczególnych formach wsparcia prosimy o kontakt z biurem OW PTSR.

„Sprawić Moc 4”

Projekt realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zleczanych (...) – Konkurs 1/2019 pn. „Kierunek AKTYWNOŚĆ”.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Okres realizacji: 1 kwietnia 2020 r. – 31 marca 2021 r.

Projekt skierowany jest do 240 osób niepełnosprawnych, chorych na stwardnienie rozsiane, z terenu województw: mazowieckiego, łódzkiego, zachodniopomorskiego, świętokrzyskiego, dolnośląskiego, kujawsko-pomorskiego, podkarpackiego. Zakłada opracowanie kompleksowego programu rehabilitacji osób chorych na SM, który obejmie swoim działaniem problemy ruchowe, psychologiczne i społeczne.

Główne działania realizowane w ramach projektu to:

- rehabilitacja w domu chorego,
- rehabilitacja w ośrodku,
- usługi asystenta osoby chorej na SM,
- indywidualne porady specjalistów (psychologa, logopedy, dietetyka, pielęgniarce),
- warsztaty wyjazdowe „Niezależnego życia”.

„SM'owa przystań – usprawnianie ruchowe i społeczne chorych na SM III”

Projekt realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zleczanych (...) – Konkurs 4/2017 pn. „Samodzielni i skuteczni”.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Okres realizacji: 1 kwietnia 2018 r. – 31 marca 2019 r.,
1 kwietnia 2019 r. – 31 marca 2020 r.,
1 kwietnia 2020 r. – 31 marca 2021 r.

Każdy beneficjent projektu, na podstawie wskazań z IPD, może korzystać z takich zajęć usprawniających, jak:

1. grupowa rehabilitacja ruchowa,
2. mechanoterapia,
3. masaż usprawniający,
4. zajęcia jogi,
5. zajęcia tai-chi,
6. arteterapia z elementami terapii zajęciowej,
7. zajęcia wokalne,
8. zajęcia teatralne,
9. zajęcia „Główka pracuje”,
10. wsparcie psychologa – trening funkcji poznawczych, porady indywidualne,
11. pomoc logopedyczna,
12. wsparcie dietetyka,
13. rehabilitacja domowa,
14. usługi osobistego asystenta osoby chorej na SM,
15. ćwiczenia w wodzie na basenie,
16. zajęcia Metodą Feldenkraisa,
17. elektrostymulacja,
18. hipoterapia.

„Aktywny w pracy – aktywny w życiu”

Projekt realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zleczanych (...) – Konkurs 1/2018 pn.: Szansa-Rozwój-Niezależność”.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Projekt wspólny: Lider – PTSR Oddział w Łodzi,

Partner – PTSR Oddział Warszawski.

Okres realizacji: 1 kwietnia 2019 r. – 31 marca 2022 r.

Projekt obejmuje beneficjentów z terenów województw: łódzkiego, mazowieckiego, świętokrzyskiego, kujawsko-pomorskiego, podkarpackiego, dolnośląskiego, wielkopolskiego, zachodniopomorskiego.

W ramach zadania przewidujemy następujące działania:

- płatne staże,
- kursy, szkolenia zawodowe i językowe,
- grupy środowiskowego wsparcia,
- usługi poradnictwa i pośrednictwa pracy,
- indywidualne i grupowe zajęcia usprawniające ruchowo,
- konsultacje specjalistów „niezależnego życia”,
- warsztaty aktywnego poszukiwania pracy,
- wyjazdowe warsztaty aktywizacji zawodowej i społecznej,
- wyjazdowe warsztaty komunikacji interpersonalnej.

W projekcie mogą wziąć udział osoby, które spełniają łącznie następujące warunki:

- wiek powyżej 18 lat i do 60 lat dla kobiet/65 lat dla mężczyzn,
- posiadają aktualne orzeczenia o stopniu niepełnosprawności,
- posiadają diagnozę SM,
- nie są zatrudnione, nie przebywają na świadczeniu rehabilitacyjnym, nie prowadzą działalności gospodarczej.

„jeSteśMy – publikacje dla osób chorych na SM III”

Projekt realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zlecanych (...) – Konkurs 4/2017 pn. „Samodzielni i skuteczni”.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Okres realizacji: 1 stycznia 2018 r. – 31 marca 2019 r.,
1 kwietnia 2019 r. – 31 marca 2020 r.,
1 kwietnia 2020 r. – 31 marca 2021 r.

Celem projektu jest zapewnienie osobom niepełnosprawnym, chorym na SM, dostępu do rzetelnej informacji nt. choroby i sposobów radzenia sobie z nią. Cel ten chcemy osiągnąć poprzez propagowanie w wydawanych przez nas publikacjach (w szczególności w kwartalniku Nadzieja) informacji na temat pozytywnych przykładów życia z chorobą, obowiązujących praw i ulg, możliwości i warunków rehabilitacji, leczenia, a także radzenia sobie z najczęściej występującymi problemami w tym schorzeniu.

„Rehabilitacja ruchowa i społeczna osób chorych na SM”

Projekt realizowany ze środków Urzędu m.st. Warszawy (Biuro Polityki Zdrowotnej).

Okres realizacji: styczeń 2021 r. – 31 grudnia 2021 r.



Celem ogólnym zadania jest poprawa jakości życia i funkcjonowania osób chorych na stwardnienie rozsiane, mieszkańców m.st. Warszawy, poprzez zwiększenie dostępności do różnych form rehabilitacji oraz do sprzętu rehabilitacyjnego i pomocniczego.

Cel ten jest realizowany poprzez:

- grupową rehabilitację ruchową,
- zajęcia masażu usprawniającego,
- zajęcia jogi,

- zajęcia tai-chi,
- dofinansowanie przejazdów na rehabilitację,
- dyżury specjalisty ds. sprzętu rehabilitacyjnego,
- zajęcia ze specjalistą ds. treningu ekonomicznego.

Powyższy projekt stanowi uzupełnienie i rozszerzenie działań realizowanych ze środków PFRON w ramach projektu „SM’owa przystań – usprawnianie ruchowe i społeczne chorych na SM III”.

AOON Warszawa

Miasto Stołeczne Warszawa wraz z Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa” oraz Polskim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski realizuje projekt dofinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego (Program Operacyjny: Regionalny Program Operacyjny Województwa Mazowieckiego 2014–2020) pn. „AOON Warszawa”.



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Planowany okres realizacji projektu: 1 marca 2020 r. – 28 lutego 2022 r. Beneficjent: Miasto Stołeczne Warszawa

Realizator projektu: Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa”.

Partner projektu: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski.

Celem głównym projektu jest wzrost dostępu do usług asystenckich dla 60 osób z niepełnosprawnościami, niesamodzielnych mieszkańców m.st. Warszawy.

Wsparciem w postaci usług asystenta objętych zostanie 60 pełnoletnich osób (32K/28M) posiadających aktualne orzeczenie o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawno-

ści albo dokument równoważny, niesamodzielnych, zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym z terenu m.st. Warszawy.

Do projektu zostaną przyjęte osoby, które będą spełniały następujące kryteria formalne:

- posiadają aktualne orzeczenie o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności albo dokument równoważny,
- mieszkają na terenie m.st. Warszawy,
- są niesamodzielne i wymagają wsparcia innych osób.

Kryteria premiujące punktowane:

- kryterium dochodowe - do 150% kryterium dochodowego (na samotnie gospodarującą lub na osobę w rodzinie), o którym mowa w ustawie z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej - 20 pkt,
- osoby korzystające z PO PŻ - 15 pkt,
- samotne zamieszkanie - 20 pkt.

Główne działania w projekcie:

- diagnoza potrzeb i opracowanie indywidualnych ścieżek wsparcia dla uczestników projektu,
- realizacja usług Asystenta Osobistego Osoby Niepełnosprawnej.

Kontakt z koordynatorem projektu:

Dorota Potyralska, tel. 22 277-49-86

e-mail: dpotyralska@um.warszawa.pl

Małgorzata Kitowska, tel. 22 831-00-76/77

e-mail: malgorzata@ptsr.waw.pl

1% podatku

Zbliża się czas rozliczeń podatkowych...
Prosimy, Wesprzyj Naszą działalność
- przekaz 1% podatku na rzecz OW PTSR
Nasz KRS 0000110888

„Jeden procent” to jedyny podatek, o którym każdy może zdecydować, na co go przeznaczyć. Każdy podatnik może zdecydować, czy cały swój podatek przeznaczy Państwu, czy skorzysta z możliwości przekazania go np. na rzecz Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.

Każda wpłata, nawet ta najmniejsza, jeśli zostanie pomnożona kilkaset razy, pozwoli na dalsze, sprawne funkcjonowanie naszego Stowarzyszenia, prowadzenie różnorodnych zajęć rehabilitacyjnych, wsparcia specjalistów, działalności wydawniczej, informacyjnej, czy różnorodnych działań z zakresu aktywizacji społecznej i zawodowej osób z SM.

Kto może przekazać 1% podatku organizacji pożytku publicznego?

- podatnik podatku dochodowego od osób fizycznych,
- podatnik opodatkowany ryczałtem od przychodów ewidencjonowanych np. z tytułu najmu, podnajmu, dzierżawy, poddzierżawy,
- podatnik objęty liniową, 19 - procentową stawką podatku,
- podatnik uzyskujący dochód z odpłatnego zbycia papierów wartościowych oraz pochodnych instrumentów finansowych.

Odpis 1% podatku na rzecz OPP można uwzględnić w rocznym zeznaniu podatkowym PIT-28, PIT-36, PIT- 36L, PIT-37 lub PIT-38.

**Jak przekazać 1% na rzecz OPP, w szczególności
Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa
Stwardnienia Rozsianego?**

W rubryce zatytułowanej „Wniosek o przekazanie 1% podatku należnego na rzecz organizacji pożytku publicznego OPP” należy wpisać numer, pod jakim organizacja widnieje w KRS. Numer KRS naszego Stowarzyszenia to: KRS 0000 110 888

W kolejnej rubryce wpisujemy kwotę, którą chcemy przekazać dla OPP, nie może ona jednak przekraczać 1% podatku należnego, wynikającego z zeznania podatkowego, po zaokrągleniu do pełnych dziesiątek groszy w dół.

Podatnik w składanym zeznaniu podatkowym może podać dodatkowe informacje, mogące mieć wpływ na rozdysponowanie pieniędzy z 1% przez organizację pożytku publicznego. Na te informacje przeznaczona jest specjalna rubryka „Informacje uzupełniające”.

W informacjach uzupełniających można także zaznaczyć rubrykę „wyrażam zgodę”, aby obdarowana Organizacja wiedziała, kto i w jakiej wysokości ją wspiera.

**Będziemy wdzięczni za przekazanie 1%
na nasze Towarzystwo oraz poinformowanie przyjaciół
i znajomych o takiej możliwości.**

2021

Styczeń

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Luty

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Marzec

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Kwiecień

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Maj

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30 SM
31						

Czerwiec

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Lipiec

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Sierpień

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Wrzesień

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Październik

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Listopad

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Grudzień

pn	wt	śr	cz	pt	so	nd
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	