

Stowarzyszenie

TECZA



**TECZOWA GAZETKA
nr 7/2018 – LISTOPAD**

Szanowni Państwo, Nasi Czytelnicy

Zapraszam do lektury Tęczowej Gazetki. Zamieściłam w niej artykuły zaczerpnięte z prasy i Internetu. Znajdziecie tam informacje, coś dla zdrowia kulinaria a także ciekawostki.

Myślę, że każdy znajdzie coś dla siebie.

Redakcja

Tęczowa Gazetka wydana nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”, Warszawa, listopad 2018

Opracowanie: Hanna Waksberg, Krzysztof Waksberg, skład i korekta: Hanna i Krzysztof Waksberg

Spis treści

INFORMACJE	2
ŚWIADCZENIE PIELĘGNACYJNE WZROŚNIE O PONAD 100 ZŁ	2
OTWIERAMY OŚRODEK WSPARCIA I REHABILITACJI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH	3
UŁATWIENIA DLA OSÓB ZE ZNACZNYM STOPNIEM NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI	4
NOWE POROZUMIENIE W EUROPIE WS. PRZEPISÓW DOTYCZĄCYCH OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ	5
NOWE PRZEPISY DLA PASAŻERÓW KOLEI!	6
AUDIOBOOKI DLA NIEWIDOMYCH W RAMACH DOZWOLONEGO UŻYTKU	7
ZDROWIE	8
POWSTAJĄ PILOTAŻOWE OŚRODKI WSPARCIA DLA OSÓB W KRYZYSACH PSYCHICZNYCH	8
E-SKIEROWANIA, CZYLI SZANSA NA KRÓTSZE KOLEJKI DO SPECJALISTÓW	9
W ŚLAD ZA OKIEM	10
DLA KAŻDEGO COŚ ZDROWEGO	13
PRZEPISY DLA ŁASUCHÓW I TYCH CO SIĘ ODCHUDZAJĄ	15
JOGURTOWE CIASTO Z OWOCAMI	15
SALATKA WIELOOWOCOWA	16
OWSIANKA Z PIEKARNIKA Z BANANAMI	16
GULASZ Z WOŁOWINĄ, CZERWONĄ FASOLĄ I DYNIĄ-NA ODCHUDZANIE	17
CIEKAWOSTKI	20
SYSTEM ZNACZNIKÓW ELEKTRONICZNYCH - TOTUPOINT	20

INFORMACJE

Świadczenie pielęgnacyjne wrośnie o ponad 100 zł

Autor: tp, - niepełnosprawni.pl

Do 1583 zł wrośnie od 2019 r. kwota świadczenia pielęgnacyjnego. Obecnie rodzice, którzy nie pracują, by opiekować się dziećmi z niepełnosprawnością, powstałą do 18. roku życia lub do 25. roku życia (gdy dziecko było w trakcie nauki), otrzymują 1477 zł miesięcznie.

Kwota świadczenia pielęgnacyjnego znacząco zmieniała się przez ostatnie lata. Od 1 maja 2014 r. było to 1000 zł netto – na kwotę składało się: 800 zł świadczenia i 200 zł dodatku z rządowego programu. Od 1 stycznia 2015 r. było to 1200 zł, w kolejnym roku 1300 zł, a w 2017 r. – 1406 zł. W 2018 r. uprawnieni otrzymywali zaś 1477 zł netto.

Zgodnie z ustawą o świadczeniach rodzinnych: „Waloryzacja polega na zwiększeniu kwoty świadczenia pielęgnacyjnego o wskaźnik waloryzacji. Wskaźnikiem waloryzacji jest procentowy wzrost minimalnego wynagrodzenia za pracę, o którym mowa w ustawie z dnia 10 października 2002 r. o minimalnym wynagrodzeniu za pracę (Dz. U. z 2017 r. poz. 847), obowiązującego na dzień 1 stycznia roku, w którym jest przeprowadzana waloryzacja, w stosunku do wysokości minimalnego wynagrodzenia za pracę obowiązującej w dniu 1 stycznia roku poprzedzającego rok, w którym jest przeprowadzana waloryzacja”.

Kto może otrzymywać świadczenie pielęgnacyjne?

Warunkiem otrzymywania świadczenia pielęgnacyjnego jest niepodejmowanie lub rezygnacja z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w celu sprawowania opieki nad:

- osobą legitymującą się orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami:
 - konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz
 - konieczności stałego współdziałania na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji,
- albo osobą legitymującą się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Świadczenie pielęgnacyjne przysługuje:

- matce bądź ojcu dziecka,
- faktycznemu opiekunowi dziecka,
- osobie będącej rodziną zastępczą spokrewnioną,
- innym osobom, na których – zgodnie z przepisami Kodeksu rodzinnego – ciąży obowiązek alimentacyjny (z wyjątkiem osób o znacznym stopniu niepełnosprawności). Przy tym osobom innym niż spokrewnione w pierwszym stopniu z osobą wymagającą opieki przysługuje świadczenie pielęgnacyjne, gdy spełnione są łącznie następujące warunki:
 - rodzice osoby wymagającej opieki nie żyją, zostali pozbawieni praw rodzicielskich lub legitymują się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności,
 - nie ma innych osób spokrewnionych w pierwszym stopniu, są małoletnie lub legitymują się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności,
 - nie ma faktycznego opiekuna dziecka ani osoby będącej rodziną zastępczą spokrewnioną lub legitymują się one orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Otwieramy Ośrodek Wsparcia i Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

INFORMATOR STOLICA

2018-10-17

12 października przy ul. Andersa 6/8 swoją działalność rozpoczął ośrodek niosący pomoc osobom z niepełnosprawnością sprzężoną (wieloraką), które ukończyły 25 rok życia i nie są już objęte systemem edukacji. Ze wsparcia skorzystają ponadto ich bliscy.

Dzięki zajęciom prowadzonym w OWiRON możliwe będzie przeciwdziałanie wykluczeniu osób dotkniętych niepełnosprawnością, a także ich integracja ze społecznością lokalną. Co istotne, program terapeutyczny – dostosowywany indywidualnie do potrzeb poszczególnych pacjentów – pozwoli im rozwinąć umiejętności niezbędne do samodzielnego życia.

– *Przez dwanaście lat wiele zmieniło się w Warszawie. Mamy nowoczesny transport, likwidujemy bariery architektoniczne, uruchamiamy miejsca i projekty dedykowane osobom z niepełnosprawnościami, wprowadzamy innowacyjne rozwiązania. Chcemy, żeby każdy czuł się dobrze w naszym mieście bez względu na wiek i sprawność* – mówił Włodzimierz Paszyński, wiceprezydent stolicy podczas otwarcia ośrodka.

– *OWiRON jest pierwszą i jedyną tego typu placówką w Śródmieściu. Jego utworzenie to kolejny krok w procesie budowania dzielnicy otwartej i przyjaznej. Jest to również odpowiedź warszawskiego samorządu na potrzeby osób niepełnosprawnych oraz ich rodzin, dla których powszechna opieka zapewniana przez państwo jest niewystarczająca. Mam nadzieję, że pomoc, którą zaoferuje ośrodek, pozwoli każdemu uczestnikowi programu uwierzyć we własne siły i*

korzystać z pełni życia pomimo barier wynikających z niepełnosprawności – powiedział burmistrz Dzielnicy Śródmieście Krzysztof Czubaszek.

W ofercie ośrodka znajdują się m.in.:

- trening czynności życia codziennego (higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny, kulinarny, umiejętności praktycznych, ekonomiczny);
- trening umiejętności społecznych (umiejętności komunikacji, umiejętności interpersonalnych, rozwiązywania problemów i radzenia sobie ze stresem, pełnienia adekwatnych do wieku i możliwości ról społecznych, funkcjonowania w otwartym środowisku społecznym);
- ergoterapia – przygotowanie do podjęcia zatrudnienia (w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy), uczestnictwa w programach aktywizacji zawodowej lub warsztatach terapii zajęciowej;
- trening organizacji czasu wolnego;
- trening z zakresu podtrzymania umiejętności szkolnych;
- spotkania integracyjne;
- indywidualne poradnictwo psychologiczne oraz psychoedukacja grupowa;
- terapia ruchem;
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych;
- usługi opiekuńcze.

Odnowione wnętrza placówki spełniają najwyższe standardy stawiane obiektom dedykowanym osobom z niepełnosprawnościami – OWiRON jest całkowicie wolny od barier architektonicznych. Znajdują się tu specjalistyczne pracownie terapeutyczne, sala rehabilitacyjna, pracownia kulinarna do prowadzenia zajęć z zakresu czynności życia codziennego, a także nowoczesna pracownia komputerowa wyposażona w oprogramowanie do komunikacji alternatywnej.

Rekrutacja uczestników programu rozpocznie się 2 listopada br. Początkowo opieką zostanie objętych 15 osób. Zwiększenie puli dostępnych miejsc będzie uzależnione od zainteresowania programem. OWiRON będzie czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–16.00.

Źródło: Urząd m.st. Warszawy Fot. E. Lach - Ośrodek Wsparcia i Rehabilitacji Osób

Niepełnosprawnych przy ul. Andersa 6/8

Ułatwienia dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności

Źródło: „Sześciopunkt” - Ministerstwo Zdrowia - www.mz.gov.pl

Od 1 lipca 2018 r. osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności mogą poza kolejnością skorzystać ze świadczeń opieki zdrowotnej. Dotyczy to świadczeń udzielanych w poradniach specjalistycznych, szpitalach i aptekach. W placówkach, które mają umowy z NFZ bez limitu, dostępna będzie także rehabilitacja.

Poza kolejnością

Świadczenia opieki zdrowotnej dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności udzielane są poza kolejnością, co oznacza, że:

- placówka medyczna udziela świadczeń opieki zdrowotnej w dniu zgłoszenia,
- w przypadku, gdy udzielenie świadczenia nie jest możliwe w dniu zgłoszenia, poradnia wyznacza inny termin poza kolejnością przyjęć wynikającą z prowadzonej przez nią listy oczekujących,

- świadczenie z zakresu ambulatoryjnej opieki specjalistycznej nie może być udzielone w terminie późniejszym niż w ciągu 7 dni roboczych od dnia zgłoszenia.

Należy pamiętać, aby mieć przy sobie dokument potwierdzający przysługujące uprawnienie, tj. orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Dodatkowe środki

Narodowy Fundusz Zdrowia uzyskał akceptację Ministerstwa Zdrowia w sprawie zmian planu finansowego, które zwiększają nakłady na leczenie pacjentów. Na realizację zapisów ustawy wspierającej osoby niepełnosprawne zabezpieczono dodatkowe środki. Na bezlimitową rehabilitację osób niepełnosprawnych przeznaczono 225 milionów zł, a na zaopatrzenie w wyroby medyczne kwotę 138,5 mln zł. Umożliwi to realizację prawa do wyrobów medycznych do wysokości limitu finansowania, według wskazań medycznych i bez uwzględnienia okresów użytkowania. Pieniądze trafiły już do oddziałów wojewódzkich NFZ.

Informacja przez telefon

We wszystkich Oddziałach Wojewódzkich Narodowego Funduszu Zdrowia odbyły się dni otwarte dla tych, którzy chcieli uzyskać szczegółowe informacje o uprawnieniach dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności. Na miejscu można było zasięgnąć informacji od specjalistów Narodowego Funduszu Zdrowia, przedstawicieli Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Wojewódzkich i Powiatowych Zespołów ds. Orzekania o Niepełnosprawności, a także organizacji i instytucji działających na rzecz osób niepełnosprawnych.

W każdym oddziale wojewódzkim NFZ działa specjalny numer telefonu, pod którym osoby zainteresowane mogą uzyskać pełną informację na temat szczególnych uprawnień dla osób niepełnosprawnych. Numery telefonów są dostępne na stronach oddziałów wojewódzkich oraz Centrali NFZ.

Pod tymi numerami uzyskasz informacje o uprawnieniach dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności.

Oddział Wojewódzki NFZ - Infolinia
Dolnośląski - 800-804-001 Kujawsko-Pomorski - 695-650-903
Lubelski - 661-881-054 Lubuski - 601-086-328 Łódzki - 801-002-275 (dla numerów stacjonarnych), 42 299-92-75 (dla numerów komórkowych i telefonów z zagranicy)
Małopolski - 12 298-83-85 Mazowiecki - 22 279-77-13 Opolski - 77 549-53-00 Podkarpacki - 17 860-42-52
Podlaski - 85 745-95-77 Pomorski - 801-002-246 (dla numerów stacjonarnych), 58 585-51-07 (dla numerów komórkowych i telefonów z zagranicy)
Śląski - 801-002-903 (dla numerów stacjonarnych), 32 790-09-03 (dla numerów komórkowych i telefonów z zagranicy)
Świętokrzyski - 800-060-213 Warmińsko-Mazurski - 89 678-75-69 Wielkopolski - 607-321-930
Zachodniopomorski - 91 425-11-50

Nowe porozumienie w Europie ws. przepisów dotyczących osób z niepełnosprawnością

Autor: PAP - niepełnosprawni.pl

Jak podkreśliła, nowe regulacje będą miały pozytywny wpływ na życie ponad 80 mln Europejczyków z niepełnosprawnością.

Europejski akt w sprawie dostępności

Te nowe przepisy to tzw. europejski akt w sprawie dostępności, który KE zaproponowała w grudniu 2015 roku z myślą zarówno o osobach z niepełnosprawnością, jak i przedsiębiorstwach, które oferują produkty i usługi. Producenci i usługodawcy będą w stanie je sprzedawać i

eksportować w całej UE bez konieczności dostosowywania ich do rozbieżnych przepisów krajowych.

Bankomaty, na przykład, zostaną wyposażone w gniazda dla słuchawek, aby osoby niewidome mogły wypłacać pieniądze przy wsparciu instrukcji dźwiękowych. Na klawiaturach znajdą się wyczuwalne dotykiem znaki. Oprócz sygnałów dźwiękowych bankomaty będą również miały elementy wizualne (np. migające światło) pozwalające zidentyfikować miejsce, gdzie należy wprowadzić kartę bankomatową lub gdzie wydawane są pieniądze.

Regulacje będą dotyczyły także takich urządzeń i usług jak telefony, komputery, terminale płatnicze lub terminale samoobsługowe, usługi bankowe, łączność elektroniczna, numer alarmowy 112, e-booki, handel elektroniczny oraz niektóre usługi transportowe.

Porozumienie zostanie przedłożone unijnym ambasadorom do zatwierdzenia. Następnie będzie nad nim głosował Parlament Europejski, a ostatecznie nowe regulacje zatwierdzi Rada UE.

Nowe przepisy dla pasażerów kolei!

Parlament Europejski zaakceptował zmiany

Autor: inf. pras. – niepełnosprawni.pl

Ułatwienia dla osób z niepełnosprawnościami, odszkodowania za spóźnienia i miejsce dla rowerów w każdym pociągu – Parlament Europejski przegłosował pakiet zmian, które zwiększają prawa pasażerów kolei na terenie Unii Europejskiej. Zabiegali o to w Brukseli europosłowie Platformy Obywatelskiej Marek Plura, Elżbieta Łukacijewska i Róża Thun.

Jakie są zmiany?

Nowe proponowane przez Europarlament przepisy mają być rewolucją szczególnie dla osób z niepełnosprawnością. Według proponowanych przez europosłów przepisów znacznie skróci się czas, w którym osoba z niepełnosprawnością będzie musiała zawiadomić przewoźnika o tym, że chce skorzystać z jego usług. Do tej pory trzeba było to robić nawet w dwudniowym wyprzedzeniu, a i tak nie było pewności, że nie zostanie się na lodzie. Teraz ten czas ma skrócić się nawet do trzech godzin na mniejszych stacjach. Na dużych dworcach asysta powinna być dostępna non-stop.

- Planowanie podróży koleją dla osoby niepełnosprawnej to wyzwanie niczym wejście zimą na K2 – mówi europoseł Marek Plura. – Wiem coś o tym, bo jako osoba niepełnosprawna wielokrotnie miałem kłopoty na dworcach, szczególnie kiedy okazywało się, że pociąg lub peron nie jest dostępny. Mam nadzieję, że dzięki zaproponowanym przez nas rozwiązaniom niepełnosprawni będą mogli wreszcie z przyjemnością jeździć także pociągami. Koniec czasów, w których niepełnosprawny pasażer był mniej więcej dodatkowym bagażem – dodaje.

Dodatkowo, za ewentualne uszkodzenia lub utratę używanego w podróży sprzętu wspomagającego osoby z niepełnosprawnością będzie odpowiadał przewoźnik. Ułatwienia obejmą także podróżujących z psem asystującym. Zwiększony pakiet praw podróży z niepełnosprawnością obejmuje brak konieczności zakupu dodatkowego biletu dla psa asystującego.

Jednolicie w całej Unii?

Nowe przepisy zmierzają do tego, aby pasażerowie kolei mieli podobne prawa do tych, jakie dzięki Unii Europejskiej mają już klienci linii lotniczych.

- Dzisiejsze głosowanie to odpowiedź na oczekiwania pasażerów kolei. Przegłosowaliśmy szereg rozwiązań, które sprawią, że podróż koleją stanie się znacznie dogodniejsza – mówi europoseł

Elżbieta Łukacijewska. – Wprowadziliśmy pojęcie podróży łączonej, co oznacza, że za przesiadkę będzie odpowiadał przewoźnik. Uwzględniliśmy dobre rozwiązania dla osób niepełnosprawnych, cyklistów i, co najważniejsze, podnieśliśmy progi odszkodowań, nawet do pełnej kwoty biletu za spóźnienia przekraczające 120 min. Ochrona podróżnych jest kluczowa, jeżeli mamy zwiększyć atrakcyjność i konkurencyjność polskich kolei – dodaje.

Europosłowie pomyśleli także o rowerzystach. W ciągu dwóch lat od wejścia przepisów w życie, każdy nowy lub remontowany skład będzie musiał mieć osiem stojaków na rowery z wydzieloną i oznakowaną strefą.

- Nowe przepisy, dotyczące rowerzystów i osób niepełnosprawnych, obejmą wszystkie rodzaje przewozów pasażerskich. Niezależnie od tego czy pojedziemy podmiejską kolejką do pracy i szkoły, czy też wybieramy się w daleką podróż na wakacje, na przykład z rowerem – mówi europoseł Róża Thun.

Zmiany mają objąć wszystkich przewoźników od kolei regionalnych, aż po międzynarodowe tak, by każda podróż bez względu na odległość i cel przebiegała na tych samych zasadach, a pasażerowie kolei mieli takie same prawa jak ci podróżujący na pokładzie linii lotniczych. Do wejścia przepisów w życie konieczne będzie teraz uzyskanie porozumienia z krajami członkowskimi (Radą) i Komisją.

Audiobooki dla niewidomych w ramach dozwolonego użytku

autor: Sławomir Wikariak

Organizacje działające niekomercyjnie na rzecz osób niewidomych czy niedowidzących będą mogły dostosowywać książki do właściwych dla nich formatów.

Przyjęty wczoraj przez rząd projekt nowelizacji ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych (t.j. Dz.U. z 2018 r. poz. 1191 ze zm.) poszerza zakres dozwolonego użytku na rzecz osób niepełnosprawnych. Chodzi o osoby z ograniczoną zdolnością czytania – nie tylko niewidome czy niedowidzące, ale również te, które np. nie są w stanie samodzielnie trzymać książki lub też mają niepełną zdolność postrzegania lub czytania. Nowe przepisy mają im ułatwić dostęp do literatury. Tak zwane upoważnione podmioty, czyli organizacje działające niekomercyjnie na rzecz osób niepełnosprawnych, instytucje oświatowe czy uczelnie będą mogły udostępniać niepełnosprawnym osobom książki w formie dla nich przystosowanej. Wolno im będzie kopiować książki, ale także dostosowywać je do potrzeb osób mających problemy z czytaniem. W grę wchodzi ich druk przy użyciu alfabetu Braille’a, tworzenie kopii elektronicznej (e-booki) z większymi literami, a nawet nagrywanie audiobooków. Osoby niepełnosprawne będą mogły za darmo korzystać z tych kopii.

ZDROWIE

Powstają pilotażowe ośrodki wsparcia dla osób w kryzysach psychicznych

Autor: PAP, niepełnosprawni.pl

Środowiskowe Centra Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży oraz centra dla dorosłych to miejsca, gdzie osoby w kryzysie uzyskują pomoc lekarską i terapeutyczną, nie tracąc wsparcia bliskich – akcentowali w środę, 21 listopada, przedstawiciele resortów zdrowia oraz inwestycji. Minister inwestycji i rozwoju Jerzy Kwieciński oraz wiceminister zdrowia Zbigniew Król odwiedzili Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży na warszawskich Bielanych.

Przetestowanie modeli w praktyce

W 2015 r. Ministerstwo Inwestycji i Rozwoju ogłosiło konkurs w Programie Wiedza Edukacja Rozwój, w ramach którego przyznało dofinansowanie na opracowanie modeli opieki środowiskowej nad osobami z zaburzeniami i chorobami psychicznymi. Takich modeli powstało 14. Opracowały je między innymi Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, Fundacja Wspierania Rozwoju Społecznego „Leonardo” oraz Wrocławskie Centrum Zdrowia. Programy zakładały objęcie wsparciem rodziny i najbliższego otoczenia osoby z zaburzeniami lub chorobą psychiczną oraz przeciwdziałanie izolacji. Modele zaakceptowała Grupa Sterująca złożona z ekspertów oraz przedstawicieli Ministerstwa Inwestycji i Rozwoju, Ministerstwa Zdrowia, Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej oraz NFZ.

Z kolei konkurs ogłoszony w marcu 2017 r. był ukierunkowany na przetestowanie tych modeli w praktyce. Jednym z projektów, które otrzymały dofinansowanie, jest projekt UKSW. Jego efektem jest powstanie środowiskowego centrum na warszawskich Bielanych.

Pilotażowe projekty prowadzone są m.in. w powiecie wielickim, koszalińskim, Gdańsku, Warszawie, Wrocławiu, Poznaniu, Łodzi. Środowiskową opieką objęte są osoby dorosłe, a w Warszawie i Wieliczce - dzieci i młodzież. Obecnie podpisanych zostało 14 umów o dofinansowanie o łącznej wartości ponad 190 milionów złotych, co ma pozwolić na objęcie wsparciem ponad 15 tysięcy osób – pacjentów i ich rodzin.

- Ten projekt i to miejsce bardzo mocno wpisuje się w drugą fazę reformy opieki psychiatrycznej, którą prowadzimy jako resort zdrowia – wskazał w środę, 21 listopada, wiceminister Król podczas konferencji w Warszawie.

Inwestycja w zdrowie psychiczne

Wiceminister Król podkreślał, że przeniesienie opieki psychiatrycznej do środowiska lokalnego ma ogromne znaczenie, umożliwia przeciwdziałanie stygmatyzacji osób z zaburzeniami psychicznymi oraz, przy odpowiedniej koordynacji, daje szansę na osiągnięcie lepszych efektów terapeutycznych.

- Dane pokazują, że co piąty nastolatek w Polsce ma problemy psychiczne lub behawioralne. Podobnie jak na całym świecie, również i w Polsce, obserwowany jest nieustanny wzrost liczby osób cierpiących z powodu różnych zaburzeń psychicznych. Wielu z tych trudności można by uniknąć stawiając na profilaktykę i wsparcie na wczesnym etapie choroby. Inwestycja w centrum, które będzie dbać o zdrowie psychiczne najmłodszych, jest tak naprawdę inwestycją w przyszłość. Z kolei inwestycja w zdrowie psychiczne dorosłych daje szansę na włączenie społeczne i powrót na rynek pracy – akcentował z kolei minister Kwieciński.

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego, obejmuje trzy zintegrowane rodzaje działań: profilaktykę, leczenie oraz oparcie społeczne. Podstawowe zadania centrum to między innymi prowadzenie całodobowej infolinii dla pacjentów 24/7; tworzenie zespołów mobilnych umożliwiających dojazd do osoby potrzebującej pomocy; pomoc doraźna, środowiskowa, ambulatoryjna, dzienna; działania profilaktyczne i edukacyjne, w tym szkolenia dla lekarzy POZ, księży, policji, sądów i pracowników pomocy społecznej w zakresie rozpoznawania objawów kryzysu psychicznego.

Zgodnie z doniesieniami WHO, liczba osób leczonych z powodu zaburzeń psychicznych systematycznie rośnie. W poradniach zdrowia psychicznego w Polsce leczy się obecnie ponad milion osób, a problemy tego rodzaju coraz częściej dotyczą także dzieci. Ponad połowa wszystkich chorób o podłożu psychicznym rozpoczyna się w wieku dojrzeźwania.

E-skierowania, czyli szansa na krótsze kolejki do specjalistów

Autor: PAP, niepełnosprawni.pl

Rada Ministrów przyjęła we wtorek, 20 listopada 2018 r., projekt nowelizacji ustaw, przygotowany w związku z wdrażaniem e-skierowania i modyfikacją części przepisów dotyczących zasad udzielania świadczeń.

W komunikacie Centrum Informacyjnego Rządu (CIR) wskazano, że zaproponowane zmiany wiążą się z trwającym pilotażem e-skierowania, a także, że wpisują się w działania Ministerstwa Zdrowia dotyczące skrócenia czasu oczekiwania na udzielenie świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych.

Wiele korzyści

Modyfikacja przepisów dotyczących wystawiania i realizowania e-skierowań oraz korzystania z nich przez pacjentów obejmuje przede wszystkim doprecyzowanie zakresu dokumentów obsługiwanych w postaci elektronicznej oraz określenie katalogu przypadków, w których skierowanie będzie wystawione w postaci papierowej (chodzi np. o pacjenta o nieustalonej tożsamości, lekarza z innego państwa Unii Europejskiej, brak dostępu do systemu).

Według autorów projektu, korzyści płynące z e-skierowania to m.in. możliwość zdalnej rejestracji, zredukowanie problemu nieczytelności skierowań i wyeliminowanie przypadków zagubienia ich, a także opcja śledzenia historii leczenia w Internetowym Koncie Pacjenta. E-skierowanie ma zracjonalizować zapisy na listach oczekujących. Pacjent nie będzie już mógł (nawet przez dopuszczalny w chwili obecnej okres 14 dni roboczych od momentu zgłoszenia) wpisać się na więcej niż jedną listę oczekujących na podstawie tego samego skierowania.

CIR podnosi, że zmiany w przepisach ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych dotyczące list oczekujących mają na celu m.in. uelastycznienie zarządzania kolejkami przez placówki medyczne, przekazywanie Narodowemu Funduszowi Zdrowia informacji istotnych z punktu widzenia zapewniania dostępności świadczeń oraz nałożenie na NFZ obowiązku informowania pacjentów o terminie nadchodzących wizyt objętych tzw. kolejkami centralnymi, np. przez wysłanie wiadomości SMS.

Zmiany także w aptekach

W komunikacie wskazano, że obecnie, w przypadku odwołania wizyty, przepisy przewidują konieczność zaproponowania zwolnionego terminu kolejnemu pacjentowi z listy, który często – ze względu na bliskość swojego terminu – nie jest zainteresowany skorzystaniem z tej możliwości, a w efekcie zwolniony termin często pozostaje niewykorzystany. Projekt zawiera

rozwiązanie, które umożliwi zaproponowanie wizyty w tym terminie dowolnemu pacjentowi, dla którego pierwotny termin przypada w okresie od 7 do 30 dni od terminu zwolnionego.

Dodatkowy zakres danych przekazywany do NFZ objąć ma m.in. harmonogram udzielania świadczeń, który zawiera informacje nie tylko dotyczące pacjentów zapisanych na listy oczekujących, tzw. pierwszorazowych, ale także m.in. tych, którzy realizują wizyty w ramach planu leczenia.

Projekt przewiduje także zmiany w ustawach o podatku dochodowym od osób fizycznych oraz podatku dochodowym od osób prawnych. Pozwolą one – jak wskazano – na wsparcie dokonanych w 2018 r. zakupów sprzętu informatycznego i oprogramowania niezbędnego do podłączenia do systemu P1 placówek aptecznych. Działanie to ma wspierać wypełnienie obowiązku, zgodnie z którym wszystkie apteki i punkty apteczne zobowiązane są do podłączenia do systemu nie później niż 31 grudnia br., a także obowiązku dotyczącego elektronicznego otaksowywania recept, w tym recept w postaci papierowej, który wejdzie w życie 1 stycznia 2019 r.

Pod koniec października resort zdrowia informował, że w wybranych podmiotach leczniczych w Warszawie ruszył pilotaż e-skierowania, a także, że trwa podłączanie kolejnych jednostek oraz testy. Docelowo pilotaż e-skierowania będzie prowadzony w około 200 placówkach, które będą dołączały do programu sukcesywnie. W pierwszej kolejności e-skierowania dotyczyć mają usług medycyny sportowej oraz tomografii komputerowej.

W ślad za okiem

Autor: Mateusz Różański – niepełnosprawni.pl

Wybudzeni ze śpiączki, chorzy na stwardnienie zanikowe boczne, osoby z czterokończynowym porażeniem mózgowym... Jeszcze do niedawna kontakt z nimi był niemal niemożliwy. Może to zmienić system stworzony przez naukowców z firmy AssisTech.

Jak porozumieć się z kimś, kto nie mówi, nie porusza kończynami ani nawet nie jest w stanie posługiwać się mimiką? Często jedyną możliwością jest obserwowanie oczu pacjenta. Od lat starano się stworzyć metodę, która pozwoli w prosty sposób zamienić ruchy gałek ocznych w słowa i komunikaty. Pozwala na to właśnie C-Eye.

System ten jest ulepszonym i wyposażonym w dodatkowe funkcje następcą CyberOka, urządzenia, które otrzymało tytuł Polskiego Wynalazku 2013 roku. C-Eye także wykorzystuje technologię śledzenia wzroku (eye-tracking), dzięki której można obserwować aktywność wzrokową użytkownika systemu, a konkretnie to, w które obszary ekranu pacjent kieruje swoje spojrzenie. Możliwa jest ocena tego, czy pacjent skupia wzrok na poszczególnych elementach ekranu świadomie, czy też nie. Monitorowanie aktywności wzrokowej pacjenta z wykorzystaniem systemu C-Eye jest podstawą prowadzenia oceny stanu neurologicznego pacjenta, jak również neurorehabilitacji.

- My wydajemy polecenie pacjentowi albo zadajemy mu pytanie, wyświetlając jego treść na ekranie. Jeżeli jest to proste pytanie, na które można odpowiedzieć „tak” lub „nie”, to pacjent naprowadza wzrok na znajdujący się na ekranie odpowiedni piktogram – tłumaczy dr Krzysztof Nicpoń, neurolog, dyrektor ośrodka Epimigren w Osielsku, w którym C-Eye jest wykorzystywane w codziennej pracy terapeutów.



Jak porozumieć się z kimś, kto nie mówi, nie porusza kończynami ani nawet nie jest w stanie posługiwać się mimiką? Rozwiązanie mają naukowcy z firmy AssisTech.

Zaznajomiony z działaniem C-Eye pacjent jest w stanie dokonywać za jego pomocą coraz bardziej skomplikowanych operacji. A co się z tym wiąże, coraz lepiej się komunikować. Na początku są to proste czynności polegające na tym, że pacjent naprowadza wzrok na dany piktogram, dzięki czemu może wydawać proste komunikaty, np. dotyczące tego, na co ma ochotę.

- Pracowałam z dziewczyną, która od 12 lat jest w stanie minimalnej świadomości. Już na drugiej sesji z C-Eye poprosiła o zakup nowych ubrań – tłumaczy Agnieszka Kwiatkowska, terapeutka z ośrodka w Osielsku. C-Eye pozwala też na bardziej zaawansowaną komunikację. Dzięki jednej z jego opcji pacjent może nawet pisać, nakierowując wzrok na poszczególne litery. Podobnie działa system, którego używa dotknięty całkowitym paraliżem słynny fizyk Stephen Hawking. Teraz także i polscy pacjenci mogą korzystać z takiej możliwości.

Trening umysłu

- Korzystanie z C-Eye to także trening umysłowy dla pacjenta. Jeżeli na przykład po piątej sesji z urządzeniem czas reakcji pacjenta na polecenie jest o połowę krótszy, to oznacza, że pacjent rozwinął swoją umiejętność komunikacji niewerbalnej – wyjaśnia dr Krzysztof Nicpoń i podkreśla, że praca nad sprawnością intelektualną pacjenta jest niezwykle ważna w przypadku osób z chorobami neurologicznymi.

- Jeżeli jakieś części mózgu odpowiedzialne np. za pamięć czy myślenie przyczynowo-skutkowe są nieużywane, to zaczynają zanikać. Dlatego stosujemy C-Eye także po to, by nasi pacjenci systematycznie ćwiczyli funkcje językowe, pamięć i zdolności wzrokowo-przestrzenne – wyjaśnia Agnieszka Kwiatkowska i dodaje, że obserwuje znaczącą poprawę u pacjentów odbywających sesje z tym systemem.

To, jak dokładnie działa C-Eye, można było zaobserwować podczas testu, w którym brał udział Radosław Grynczewski, poeta, współzałożyciel i kierownik literacki klubu integracyjnego „Nie rezygnuj”, osoba z czterołożynowym porażeniem mózgowym i niemówiąca. W teście przeprowadzonym w domu państwa Grynczewskich wzięli udział przedstawiciele firmy AssisTech, którzy objaśnili panu Radosławowi działanie systemu. Po dostosowaniu parametrów C-Eye do swoich potrzeb Radosław Grynczewski sprawdzał po kolei jego funkcje, poczynając od najprostszych, poprzez zadania matematyczne i językowe, aż wreszcie udało mu się za pomocą wirtualnej klawiatury napisać swoje imię i rozwiązać quiz z wiedzy ogólnej.



Ten test był dowodem na to, że C-Eye może służyć osobom w pełni sprawnym intelektualnie, ale pozbawionym możliwości komunikacji i to zarówno do kontaktowania się poprzez wirtualną klawiaturę i syntezator mowy, jak i rozwiązywania ćwiczeń intelektualnych (relację z testu będzie można obejrzeć w maju br. w programie „Misja Integracja” i na portalu niepełnosprawni.pl).

Dziękuję, przepraszam, kocham

System C-Eye jest dostępny w dwóch wersjach: do użytku domowego i dla profesjonalistów, czyli do stosowania w szpitalach, ośrodkach opieki długoterminowej, centrach rehabilitacji neurologicznej, poradniach psychologicznych. Koszt urządzenia, w zależności od liczby funkcji, jest porównywalny z ceną kilku-, kilkunastoletniego auta. System ten dzięki swojej uniwersalności może wspierać nie tylko komunikację alternatywną osób z zachowaną świadomością, m.in. w zespole zamknięcia, ze stwardnieniem zanikowym bocznym, w zespole Retta (neurologicznym zaburzeniu rozwoju, które prowadzi do znacznej i głębokiej niepełnosprawności ruchowej oraz znacząco ogranicza możliwość komunikacji z otoczeniem), porażeniem mózgowym czy afazją, ale też pomagać w rehabilitacji osób z mózgiem uszkodzonym na skutek wypadku bądź udaru, a także tych wybudzonych ze śpiączki. System C-

Eye chwala zarówno lekarze, jak i terapeuci, jednak najważniejsze jest to, co robi dla pacjentów i ich najbliższych, którzy nareszcie mogą się ze sobą porozumieć.

- Pierwszą rzeczą, którą mój syn zrobił za pomocą C-Eye, było powiedzenie swoim siostrom trzech słów: dziękuję, przepraszam i Kocham – wspomina Teresa Sicińska, która używa systemu do porozumiewania się ze swoim 24-letnim synem Dawidem, który po wypadku na motorze przebywał w śpiączce.

DLA KAŻDEGO COŚ ZDROWEGO

Siła przypraw

Patrycja Rokicka. „Sześciopunkt”

Przyprawy poprawiają smak naszych potraw, nadają im kolor i aromat, pobudzają apetyt oraz zabierają nas w kulinarne podróże w najdalsze, orientalne zakątki świata.

Przyprawy mają niewątpliwą moc, a ich prawdziwą, rdzenną siłą jest skarbnica substancji przeciwzapalnych, antibakteryjnych, przeciwwirusowych oraz leczniczych.

Kurkuma - sproszkowane złoto

Kurkuma zwana przyprawą życia wywodzi się z Indii oraz rejonów Azji Południowo-Wschodniej, należy do roślin imbirowatych, wieloletnich. Przyprawę uzyskuje się ze sproszkowanego korzenia rośliny o barwie pomarańczowej. W Indiach stosowana jest jako zioło lecznicze, używana jest również podczas religijnych rytuałów jako roślina przynosząca szczęście i dobrobyt.

Wśród wielu substancji aktywnych, jakie zawiera kurkuma, najważniejszą jest kurkumina. Liczne badania kliniczne dowiodły przeciwzapalne, przeciwgrzybicze i antywirusowe jej działanie oraz silne właściwości antyoksydacyjne. Udowodniono również działanie antynowotworowe kurkuminy, która może hamować rozprzestrzenianie się komórek nowotworowych, blokować ich rozwój, a także je niszczyć¹.

Kurkuma bogata jest w witaminy: E, K oraz witaminy z grupy B, a także minerały: magnez, żelazo, potas. W kurkumie znajdziemy również wapń - podstawowy budulec kości i zębów. Badacze udowodnili, że najlepsze efekty zdrowotne uzyskamy, łącząc kurkumę z piperyną (obecną np. w papryczce chili lub w czarnym pieprzu) oraz z tłuszczem roślinnym (np. olejem rzepakowym czy oliwą z oliwek). Ten tercet jest gwarancją przyswojenia największej ilości substancji prozdrowotnych i leczniczych.

Przemysł kosmetyczny i farmaceutyczny również docenia prozdrowotne właściwości kurkumy, która stosowana jest w leczeniu schorzeń skóry o podłożu grzybiczym i bakteryjnym. Dlatego nie powinno nas zdziwić, że kurkumę znajdziemy w składzie m.in. kremów przeciwtrądzikowych i przeciwzapalnych.

Kurkuma jest składnikiem popularnej kompozycji przypraw zwanej curry. Pod tą postacią jest najczęściej stosowana w naszej kuchni. Kurkumę z powodzeniem możemy dodawać do zdrowych, pożywnych koktajli, past, zup oraz rozgrzewających napojów.

Czytelnikom proponuję pyszną kurkuma latte, którą znalazłam na blogu Kwestia smaku (www.kwestiasmaku.com). Do jej przygotowania potrzebujemy: 3/4 szklanki mleka roślinnego (migdałowego lub ryżowego), 1/4 szklanki mleka kokosowego, 1 łyżeczkę mielonej kurkumy, 1 łyżeczkę tartego korzenia imbiru, 1 łyżeczkę brązowego cukru (osobiście dodaję jeszcze szczyptę sproszkowanej papryczki chili). Podane składniki mieszamy i podgrzewamy w rondelku do momentu, gdy mleko będzie bardzo ciepłe, następnie przelewamy do blendera kielichowego i wszystko dokładnie miksujemy. Powstały napój przelewamy do wysokiej szklanki lub

ulubionego kubka i delektujemy się pysznym smakiem. Takie latte pozwoli nam się wyciszyć oraz zrelaksować, dobrze wpłynie również na nasz sen. Jest idealne na jesienne lub zimowe wieczory. Pijmy na zdrowie!

Imbir - skarb zaklęty w kłęczu

Kolebką imbiru prawdopodobnie są Indie. Obecnie uprawiany jest w Afryce, Indiach, Chinach oraz Indonezji, skąd trafia na europejski rynek. Imbir na całym świecie doceniany jest za niepowtarzalny smak, aromat oraz właściwości rozgrzewające, pobudzające i terapeutyczne. Dobroczynne właściwości imbiru zawdzięczamy m.in. olejkom eterycznym w nim zawartym. Korzyści dla naszego organizmu możemy czerpać zarówno ze świeżych kłęczu, z których wytwarzany jest np. olej imbirowy (łagodzi bóle stawów), jak i ze sproszkowanej jego postaci (wspomaga odchudzanie). Używając imbiru w kuchni, pamiętajmy, że świeży ma bardziej wyrazisty, ostry smak niż jego suszona postać.

Cenne właściwości imbiru zostały docenione również przez rynek farmaceutyczny, który wykorzystuje go jako składnik leków na chorobę lokomocyjną (przeciw nudnościom i wymiotom), jak również w schorzeniach reumatycznych czy przeciwobrzękowych. Imbir jest skutecznym lekarstwem w walce z: nieświeżym oddechem - przykrego zapachu pozbedziemy się, żując w ustach niewielki kawałek świeżego, obranego kłęczu; przeziębieniami - pijąc herbatkę ze świeżym imbirem, cytryną i miodem; pomoże również w koncentracji i ćwiczeniu pamięci, ponieważ chroni neurony mózgu, (...) blokuje aktywację komórek mózgowych, które są związane z zapalną kaskadą, implikującą rozwój Alzheimer'a (...)². Chcąc usprawnić naszą pamięć, dobrze jest spożywać imbir w świeżej postaci, w niewielkich ilościach, kilka razy w ciągu dnia.

Imbir bogaty jest również w witaminy: A, C, E, K oraz minerały: potas, magnez, wapń, żelazo. Najprostszym sposobem na korzystanie z dobroczynnych właściwości imbiru jest spożywanie pysznego napoju imbirowego. Do jego przygotowania potrzebujemy: 1 litr wrzącej wody, kawałek korzenia imbiru (ok. 10 cm), 2-3 cytryny, 4 łyżki miodu gryczanego. Korzeń imbiru ścieramy na tarce, następnie zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na całą noc w naczyniu pod przykryciem. Rano napar imbirowy wzbogacamy miodem. Po 3-4 godzinach dodajemy sok wyciśnięty z cytryn. Taki napój jest niezwykle odżywczy dla naszego organizmu.

Papryczka chili - diabelska przyprawa

Amatorzy ostrych dań dobrze wiedzą, że chili reguluje przemianę materii, pobudza produkcję endorfin, dostarcza witamin C, B i E, żelaza, potasu, magnezu oraz błonnika. Niektórzy twierdzą nawet, że podnosi potencję i libido. To jednak nie koniec jej dobroczynnego działania, bowiem chili wzmacnia odporność organizmu, chroni przed cukrzycą, nadciśnieniem, osteoporozą oraz obniża poziom cholesterolu. Z powodzeniem może być stosowana jako lek na przeziębienie i infekcję dróg oddechowych.

Substancją aktywną w chili jest kapsaicyna, która posiada właściwości antyoksydacyjne, przeciwdrobnoustrojowe i przeciwnowotworowe. To właśnie ona odpowiada za ostry i piekący smak chili.

Uczeni z uniwersytetu w Nottingham (Anglia) przeprowadzili badania nad kapsaicyną podawaną wewnątrz. Podając kapsaicynę wewnątrz zwierzętom doświadczalnym, zauważyli, że chore na nowotwory - zdrowiały. Otóż okazało się, że kapsaicyna, dostawszy się do organizmu, poszukuje komórek rakowych i znalazłszy je, zabija mitochondria, które są odpowiedzialne za podział i rozrost komórek³.

Kapsaicynę wykorzystuje się również do produkcji leków w postaci maści i plastrów rozgrzewających mięśnie i stawy. Kapsaicyna łagodzi również bóle głowy oraz migreny, dlatego zamiast łykać kolejną tabletkę przeciwbólową, zdrowiej będzie zjeść kanapkę z masłem i świeżą papryczką chili.

W codziennej diecie chili możemy stosować w formie sproszkowanej lub świeżej. Idealnie pasuje jako dodatek do krewetek, kurczaka, wołowiny, spaghetti lub dań kuchni węgierskiej. Chili możemy również dodać do słodkości, np. czekoladowych mas, musów, tortów, ciasteczek; dzięki chili podkreścimy smak, nadając im szlachetnego charakteru.

Na jesienne wieczory polecam filiżankę gorącej czekolady ze szczyptą chili. Do jej przygotowania będziemy potrzebować: 250 ml mleka, 250 ml śmietany UHT, 1 laskę wanilii, 150 g ciemnej czekolady i szczyptę chili. Mleko i śmietanę wlewamy do garnuszka, podgrzewamy aż się zagotuje. Dodajemy ziarenka z laski wanilii, chili i odstawiamy na 5 minut. Następnie dodajemy drobno połamana czekoladę i dłuższą chwilę dokładnie mieszamy. Czekoladę przelewamy do filiżanek, na wierzchu oprószamy chili (www.whiteplate.com). Smacznie, prosto i zdrowo!

Uwaga! Jeśli zdarzy nam się spożyć zbyt dużą ilość ostrej chili, nigdy nie popijamy jej wodą, ponieważ kapsaicyna nie rozpuszcza się w wodzie; dlatego popijając ją wodą, spotęgujemy tylko pieczenie. Ostrość i palenie w gardle możemy złagodzić, popijając szklanką tłustego mleka.

Źródło: www.bonavita.pl, www.poradnikzdrowie.pl, www.przyprawowy.pl

¹Curcumin and cancer: an old-age disease with an age-old solution, Preetha Anand, Chitra Sundaram, Sonia Jhurani, Ajaikumar B. Kunnumakkara, Bharat B. Aggarwal, ScienceDirect, Cancer Letters 267 (2008), 133-164.

²Mózg. Jak zachować i przywrócić funkcje mózgowe. Część 2, www.lesupplements.com/pl/artykuly-o-zdrowiu/mozg-pamiec-i-koncentracja/mozg-zachowac-przywrocic-funkcje-mozgowe-czesc-2.html.

³https://www.vismaya-maitreya.pl/naturalne_leczenie_kapsaicyna_leczy_raka.html

PRZEPISY DLA ŁASUCHÓW I TYCH CO SIĘ ODCHUDZAJĄ

Jogurtowe ciasto z owocami

„Sześciopunkt”

Składniki:

- 3 jajka,
- 1 szklanka jogurtu naturalnego,
- 1 cukier waniliowy,
- 10 dag miękkiego masła (pół paczki),
- 2,5 szklanki mąki,
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia,
- owoce do wyboru: śliwki, truskawki, maliny lub inne ulubione (najlepiej sezonowe) - ok. 1/2 kg.

Kruszonka:

- 1/2 szklanki mąki,
- 10 dag schłodzonego masła,
- 1/2 szklanki cukru.

Wykonanie

Wszystkie składniki ciasta (kolejno, jak podane wyżej) wkładamy do głębokiej miski i mieszamy mikserem do chwili połączenia się na jednolitą masę. Na średnią blachę - 22x24 cm - wyłożoną natłuszczonym papierem do pieczenia, wykładamy wymieszane ciasto, następnie na wierzchu układamy owoce. Kruszonkę zagniatamy ręcznie (starajmy się to zrobić szybko) następnie posypujemy nią owoce. Pieczemy w temperaturze 180 stopni C. ok. 60 minut w nagrzanym piekarniku.

Według uznania, owoce można posypać cynamonem. Po upieczeniu ciasto można oprószyć cukrem pudrem, używając do tego celu siteczka.

Sałatka wieloowocowa

Składniki:

- 1/2 kg arbuza,
- 2 kiwi,
- 2 brzoskwinie,
- 20 dag winogron jasnych,
- 20 dag winogron ciemnych,
- 20 dag wiśni,
- 15 dag borówek,
- 1 limonka,
- 2 łyżki cukru pudru.

Wykonanie

Arbuz obieramy, usuwamy pestki i kroimy w grubą kostkę. Limonkę sparzamy, skórkę ścieramy na tarce o drobnych oczkach, owoc przekrawamy na połówki, wyciskamy sok. Skórkę i sok z limonki łączymy z cukrem pudrem. Mieszamy, żeby cukier się rozpuścił. Pozostałe owoce myjemy, osuszamy na papierowym ręczniku. Kiwi obieramy i kroimy w półplasterki. Z winogron usuwamy pestki, wiśnie drylujemy, brzoskwinie kroimy w cząstki.

Tak przygotowane owoce wkładamy do dużej, szklanej salaterki, polewamy sokiem z limonki i delikatnie mieszamy. Dekorujemy listkami mięty.

Sałatka wycisnienie smakuje po schłodzeniu w lodówce.

Owsianka z piekarnika z bananami

Oto pyszna owsianka z piekarnika z masłem migdałowym, czekoladą i bananami. Na górze lekko chrupiąca, a w środku delikatnie kremowa i miękka.

Mam nadzieję, że jesz śniadania bo mam dla Ciebie coś tak pysznego, że Twoje kubki smakowe eksplodują. Połączenie płatków owsianych, banana, masła migdałowego i czekolady. Brzmi super, a smakuje jeszcze lepiej.

Od lat bardzo uważam na to co jem, bo przy moim Hashimoto, mam czasem wrażenie, że puchę nawet od powietrza..., ale dzięki odpowiedniej diecie (wszystkiego dowiesz się tutaj) dobranym składnikom odżywczym i treningom siłowym, czuję się super, a moja waga utrzymuje się w miarę stabilnie. Chcesz

Owsiana na śniadanie to jedno z moich ulubionych (tuż obok jajek) i najlepszych dań, jakie można jeść, aby zachować zdrowie i schudnąć. Idealna dla każdego, kto nie lubi długo stać w kuchni, a chciałby zdrowo się odżywiać.

Bardzo lubię ten przepis, ponieważ ta pyszna owsianka z piekarnika łączy w sobie kilka dań...to jest... tradycyjną owsiankę, kremową jaką zwykle jadasz na śniadanie i owsiany batonik jaki możesz jeść na przekąskę. Oczywiście to także świetne danie na deser. Taka zdrowa słodycz. W dodatku kiedy zostaną resztki, to śmiało można je połączyć np. zmiksowanymi owocami i zjeść nawet kilka dni po jej upieczeniu.

Składniki na 8 porcji

2 szklanki płatków owsianych (320 g) 1 łyżka cynamonu 3 szczypty soli

1 jajko 2 dojrzałe banany 80 g masła migdałowego (może być każde inne orzechowe, ale bez dodatków, mają być tylko orzechy) 2 szklanki mleka migdałowego (może być każde inne, a nawet woda)

100 g ciemnej czekolady 74% kakao (pokrojoną na drobne kawałki)

Jak to przygotować?

W misce mieszamy suche składniki: płatki, sól i cynamon. W drugiej miseczce rozgniatamy widelcem banany, dodajemy jajko i raz jeszcze roztrzepujemy. Dodajemy masło migdałowe i mleko i dokładnie mieszamy.

Przelewamy do suchych składników, mieszamy i odstawiamy na około 15 minut, aby płatki wchłonęły jak najwięcej płynu. Dzięki temu owsianka będzie miękka.

Po około 15 minutach przełóż owsiankę do naczynia żaroodpornego, dodaj pokrojoną czekoladą i wstaw do piekarnika na 25-30 minut. Piecz w temperaturze 180 stopni.

Owsianka z piekarnika może mieć taką konsystencję jaką lubisz. Możesz to dopasować ilością dodawanego płynu i czasem pieczenia. Jeśli lubisz bardziej kremową, mokrą dodaj więcej płynu i skróć nieco czas pieczenia. Wówczas możesz jeść owsiankę łyżką.

Jeśli lubisz bardziej zwartą konsystencję jak batonik, pozostań przy 2 szklankach mleka i 25 minutach pieczenia.

Jestem pewna, że ta pyszna owsianka z piekarnika z masłem orzechowym i bananami będzie Ci smakować.

wartość odżywcza 1 porcji:

- kalorie: 337 kcal
- białko: 9g
- węglowodany: 45g
- tłuszcze: 15g

Jesteś zmęczona rezygnacją z pysznego jedzenia tylko dlatego, aby schudnąć kilka kilogramów? Nie winię Cię. Kto chciałby aby jakiś znudzony dietetyk wyciągnął gotową rozpiskę i mówił Ci co masz jeść, a czego nie? Ja nie...

Gulasz z wołowiną, czerwoną fasolą i dynią-na odchudzanie

To danie to pyszny gulasz, który pomoże każdemu schudnąć.

Uwielbiam takie smaki, szczególnie jesienią, kiedy na dworze jest zimno i a nasz organizm domaga się ciepłego posiłku. Gulasz z wołowiny jest wyrazisty w smaku, bardzo energetyczny i pożywny. Miękkie mięso, połączyłam ze smakiem słodkiej dyni, pieczarek, cebuli i czosnku. Gulasz z wołowiny ma mało kalorii, można go przygotować na kilka dni. To wspaniałe rozwiązanie, jeśli chcesz schudnąć, a masz mało czasu na gotowanie. Jest to typowe danie jednogarnkowe, które łatwo przyrządzić. Świetnie nadaje się do mrożenia. Świetne danie na lunch do pracy. Jest pyszne, a w dodatku bardzo sycące. Po takim posiłku na pewno nie będziecie głodni, co najmniej do kolacji.



Składniki (dla 4 osób)

500 gramów wołowiny pokrojonej na cienkie paski 1 mała dynia Hokkaido około 1 kg (o delikatnym smaku kasztanów) 1 puszka czerwonej fasoli 1 czerwona cebula 2 ząbki czosnku 300 gramów pieczarek 2 puszki pomidorów w całości wraz z zalewą Duży pęczek natki pietruszki 1 łyżka oliwy 1 łyżka octu z czerwonego wina (lub octu jabłkowego) sól, pieprz i papryka chili do smaku

Wykonanie

Dynię należy obrać ze skóry, wyjąć miąższ i pestki. Pokroić ją w kostkę o grubości mniej więcej 2cm. Dynia Hokkaido ma delikatny smak kasztanów a w czasie gotowania nie rozpada się, więc świetnie nadaje się do tego dania. Wszystkie pozostałe warzywa kroimy na kawałki. Na patelni rozgrzewamy oliwę wkładamy mięso i smażymy 4-5 minut, wszystkie pozostałe składniki dodajemy do mięsa w odstępach kilku minut. Zaczynamy od cebuli po kilku minutach dodajemy czosnek, potem dynię, pieczarki, na końcu fasolę i pomidory. Całość mieszamy, przykrywamy i zmniejszamy ogień, aby się pięknie dusiło.



Wołowina jest pysznym mięsem, ale wymaga dłuższego gotowania, u mnie trwało to około 40 minut. W tym czasie należy kilka razy zamieszać nasze ragout, aby się nie przypaliło.



Na koniec dodajemy wszystkie przyprawy: sól, pieprz, chili i ocet winny. Dokładnie mieszamy i posypujemy dość obficie posiekaną natką pietruszki.
Życzę wam smaczne

CIEKAWOSTKI

System znaczników elektronicznych - TOTUPOINT

Jan Szuster. „Sześciopunkt”

System znaczników TOTUPOINT jest nowym sposobem udźwiękowania przestrzeni oraz udostępniania niedostępnej bezwzrokowo informacji. Dzięki niemu możliwe staje się lokalizowanie słuchem obiektów, na których zainstalowane są znaczniki systemu. Ponieważ jest to najbardziej naturalny sposób postrzegania przestrzeni, taka lokalizacja jest łatwa i wiarygodna, gdyż na ogół ufamy własnym zmysłom.

Jak to działa w praktyce?

Jeżeli mamy miejsce, które jest trudne do odnalezienia z wykorzystaniem białej laski, wystarczy w tym miejscu - lub najbliżej jak można - umieścić znacznik TOTUPOINT. Gdy idąc zbliżymy się na pewną odległość, znacznik odezwie się do nas dźwiękiem. Słyszając źródło dźwięku, możemy zlokalizować poszukiwany obiekt i ku niemu skierować kroki. Pierwsza aktywacja znacznika jest automatyczna, co oznacza, że nie musimy wykonywać żadnej akcji, jak to jest w przypadku podobnych urządzeń aktywowanych przy pomocy pilota. Jeśli okaże się to potrzebne, możemy samodzielnie wywołać ponowną emisję dźwięku.

Dźwięki są różne i już one same mówią wiele o obiekcie. Inne oznaczają wejścia, inne schody, jeszcze inne - toalety. Szybko można się ich nauczyć.

Idąc chodnikiem, możemy mijać wiele oznaczonych znacznikami wejść, które mogą mieć jednakowe sygnały dźwiękowe. Znaczniki wypowiadają jednak krótkie komunikaty głosem, nazywają oznaczony obiekt. Dzięki temu odnalezienie właściwego jest bardzo łatwe.

Pora teraz wspomnieć o aplikacji na telefon komórkowy. Nazywa się ona TOTUPOINT, a po jej zainstalowaniu i uruchomieniu na telefonie można korzystać w pełni z systemu. Aplikacja ta wyszukuje znaczniki, a jeśli jakiś znajdzie się w pobliżu, zostanie aktywowany, czyli rozlegnie się dźwięk znacznika. Jednocześnie na ekranie pojawi się tzw. karta znacznika. Na karcie wyświetlony zostanie tekst, który jest przyporządkowany do tego obiektu.

Treść takiej tekstowej informacji może być różnaita. Może to być opis miejsca, opis najbliższej okolicy lub wnętrza budynku. To od właściciela znacznika zależy, jakie informacje udostępni niewidomym użytkownikom systemu.

Jeśli znacznik umieszczony jest przy wejściu do urzędu, powinien udostępnić opis wnętrza - najlepiej z perspektywy osoby wchodzącej do budynku. Może też informować o znajdujących się w nim biurach, ich godzinach pracy itp.

Znaczniki rozmieszczone w przestrzeni mogą pełnić rolę drogowskazów - informować, w jakim kierunku należy się udać, aby dojść do wymienionych punktów. Przy zabytkach, np. pomnikach, znaczniki mogą udostępniać treść tablic informacyjnych. Dzięki temu pomnik można zlokalizować, a jeśli to możliwe, podejść do niego i obejrzeć go dotykaniem. Tekstowy opis pozwoli zapoznać się z historią obiektu.

Wszystkie informacje emitowane przez znaczniki mogą być udostępniane w kilku językach, a wybór języka jest automatyczny - zależy od języka w jakim pracuje telefon.

Baza wiedzy w Internecie

Twórcy systemu zadbali o to, aby możliwe było zapoznanie się z informacjami emitowanymi ze znaczników w komfortowych warunkach zacisza domowego. Zbudowana została strona internetowa - www.totupoint.pl, na której można zapoznać się z lokalizacjami znaczników.

Można przeczytać również treści tekstowe znaczników oraz posłuchać dźwięków i komunikatów głosowych. To wszystko umożliwia przygotowanie się do drogi - poznanie opisów przestrzeni, poznanie jej dźwięków.

Aktywator na białą laskę

Osoby, które nie lubią lub nie mają potrzeby posługiwania się telefonem podczas przemieszczania się, mogą skorzystać z jeszcze jednej metody aktywowania znaczników. Jest ona możliwa dzięki specjalnie zaprojektowanym aktywatorom, miniaturowym urządzeniom montowanym do laski, na rurce tuż przy uchwycie. Urządzenie to wykrywa i aktywuje znaczniki, dając jednocześnie sygnały wibracyjne informujące użytkownika o wykryciu znacznika. Za pomocą odpowiednich ruchów można wywołać aktywację na żądanie. Posługiwanie się aktywatorem sprawdza się bardzo dobrze, gdy nie jesteśmy zainteresowani treściami tekstowymi znaczników, a jedynie tym, aby się one do nas odzywały. Ważne jest to, że nie trzeba przy tym używać drugiej ręki, w której możemy trzymać parasol lub torbę

Oferowany aktywator posiada jeszcze jedną unikalną funkcję - jest kompasem. Przy lasce ustawionej pionowo wystarczy obrócić ją wokół osi, a w momencie, gdy aktywator skierujemy na północ, zostanie wytworzona seria krótkich sygnałów wibracyjnych.

Już wkrótce system TOTUPOINT będzie instalowany w Łodzi na wybranych obiektach użyteczności publicznej.