



TĘCZOWA GAZETKA
Nr 5/2021 – SIERPIEŃ

Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci
Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,
Warszawa 2021

Opracowanie, skład i korekta: Hanna Waksberg i Krzysztof Waksberg

Od Redakcji

Zapraszamy do lektury kolejnego numeru Tęczowej Gazetki. Znajdziecie w nim nasze stałe pozycje jak: informacje, zdrowie czy ciekawostki.

W czerwcowej gazecie przedstawiliśmy Wam Kazimierz Dolny. Prezentując ten materiał chcieliśmy zaproponować abyście podzielili się ze wszystkimi swoimi wakacyjnymi wyprawami, wycieczkami, a może własnym sposobem na spędzanie wolnego wakacyjnego czasu. Przyślijcie do redakcji swoje materiały, a my postaramy się je zamieścić w kolejnych numerach.

Adres redakcji to: h.waksberg@tecza.org

Spis treści

INFORMACJE	3
PROGRAM „OPIEKA WYTCHNIENIOWA” – EDYCJA 2021 W WARSZAWIE	3
ZASADY REALIZACJI PROGRAMU.....	4
<i>Regulamin świadczenia usług opieki wytchnieniowej</i>	<i>6</i>
<i>Karta zgłoszenia do Programu „Opieka wytchnieniowa” – edycja 2021</i>	<i>9</i>
NIE BĘDZIE PODWYŻKI ZASIŁKU PIELEGNACYJNEGO I SPECJALNEGO ZASIŁKU OPIEKUŃCZEGO	11
OD PRZYSZŁEGO ROKU NOWE KRYTERIA DOCHODOWE I WYŻSZE ŚWIADCZENIA Z POMOCY SPOŁECZNEJ.....	11
<i>Nowa kwota kryterium dochodowego</i>	<i>11</i>
<i>Zasiłek stały.....</i>	<i>12</i>
WARSZAWA BĘDZIE MIAŁA NOWY SYSTEM DO ZARZĄDZANIA USŁUGAMI OPIEKUŃCZYMI	12
MIESZKANIE CHRONIONE ZAMIAST DPS-U	13
TRANSPORT DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI	14
<i>Przejazdy stałe</i>	<i>16</i>
<i>Przejazdy jednorazowe</i>	<i>18</i>
<i>Przewozy okolicznościowe</i>	<i>20</i>
ZDROWIE.....	21
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ZWALCZA OBJAWY DEPRESJI	21
Z DZIENNIKA ZDROWIA	22
<i>Czarna porzeczka: skarb natury dla zdrowia</i>	<i>22</i>
<i>Co robię, że zawsze się wysypiam?</i>	<i>23</i>
<i>Czosnek - mój sposób, jak go przemycić do organizmu</i>	<i>24</i>
<i>Dieta z Okinawy: dożyj setki w zdrowiu.....</i>	<i>25</i>
<i>Senność po posiłku? Warto zrobić to badanie.....</i>	<i>26</i>
<i>Ten sekret zdrowego żywienia stosuj codziennie.....</i>	<i>27</i>
<i>Masz powyżej 40 lat? Zadbaj o te 9 aspektów.....</i>	<i>27</i>
<i>Napoje zdrowia, czyli co warto pić regularnie.....</i>	<i>28</i>
CIEKAWOSTKI	30
BĘDĄ ULATWIENIA W PARKACH NARODOWYCH W POLSCE. RUSZYŁ PILOTAŻ PROJEKTU	30

INFORMACJE

Program „Opieka Wytchnieniowa” – edycja 2021 w Warszawie

Źródło um.warszawa.pl

Od 2 sierpnia 2021 r. realizujemy Program „Opieka Wytchnieniowa” – edycja 2021, który finansowany jest ze środków państwowego funduszu celowego pn. Fundusz Solidarnościowy.

wartość dofinansowania – 530 400,00 zł

całkowita wartość zadania – 530 400,00 zł

Celem Programu jest:

- ☐ wsparcie członków rodzin lub opiekunów sprawujących bezpośrednią opiekę nad dziećmi z orzeczeniem o niepełnosprawności oraz osobami ze znacznym stopniem niepełnosprawności oraz orzeczeniami równoważnymi;
- ☐ czasowe odciążenie od codziennych obowiązków łączących się ze sprawowaniem opieki, zapewnienie czasu na odpoczynek i regenerację;
- ☐ wzmocnienie osobistego potencjału oraz ograniczenie wpływu obciążeń psychofizycznych związanych ze sprawowaniem opieki poprzez wsparcie psychologiczne lub terapeutyczne.

Usługi realizowane są w miejscu zamieszkania osoby z niepełnosprawnością.

Do kogo Program jest skierowany?

Program skierowany jest do członków rodzin lub opiekunów sprawujących bezpośrednią opiekę nad:

- ☐ dziećmi z orzeczeniem o niepełnosprawności;
- ☐ osobami z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności bądź równoważnym.

Co musisz zrobić, aby przystąpić do Programu?

1. Zapoznaj się z zasadami realizacji Programu „Opieka Wytchnieniowa” edycja 2021
2. Zapoznaj się z regulaminem Programu „Opieka Wytchnieniowa” edycja 2021.
3. Skontaktuj się z Realizatorem w celu ustalenia szczegółów przystąpienia do Programu:
Medis24 ul. Protazego 51 Warszawa
tel. 533-353-283 lub 796 323 843 czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 -16:00,
adres e-mail: opieka@medis24.eu
4. Wypełnij dokumenty przystąpienia do Programu, które znajdziesz poniżej.
5. Dołącz kopię orzeczenia o znacznym niepełnosprawności bądź orzeczenie o niepełnosprawności (zgodnie z ustawą z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych lub orzeczenie równoważne do wymienionych) a w przypadku osób ubezwłasnowolnionych częściowo lub całkowicie przedstaw oryginał postanowienia o ustanowieniu opieki, jak również wskazanie aktualnego sądu prowadzącego nadzór.

Program dofinansowany jest z budżetu państwa.

ZASADY REALIZACJI PROGRAMU

I. Podstawa prawna Programu „Opieka wytchnieniowa” - edycja 2021:

- a) art. 1 ustawy z dnia 23 października 2018 r. o Funduszu Solidarnościowym (Dz.U. z 2020 r. poz. 1787.);
- b) art. 17 ust. 2 pkt. 4 ustawy z dnia 12 marca 2014 r o pomocy społecznej (Dz.U. z 2020 r. poz. 1876);

I. Realizatorem Programu na terenie Miasta Stołecznego Warszawy jest:

Medis24, tel. 533-353-283 czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 -16:00, adres e-mail: opieka@medis24.eu

Cel Programu:

Program „Opieka wytchnieniowa” – edycja 2021, zwany dalej „Programem” kierowany jest do członków rodzin lub opiekunów, którzy wymagają wsparcia w postaci doraźnej, czasowej przerwy w sprawowaniu bezpośredniej opieki nad dziećmi z orzeczeniem o niepełnosprawności oraz osobami ze znacznym stopniem niepełnosprawności (bądź równoważnym). Zapewnienie wsparcia w zakresie usług opieki wytchnieniowej wpisuje się w główny cel powstałego 1 stycznia 2019 r. państwowego funduszu celowego pn. Fundusz Solidarnościowy. Zgodnie z art. 1 ustawy z dnia 23 października 2018 r. o Funduszu Solidarnościowym (Dz. U. z 2020 r. poz. 1787), celem Funduszu Solidarnościowego jest m.in. wsparcie społeczne osób niepełnosprawnych.

Adresaci Programu:

Program skierowany jest do członków rodzin lub opiekunów sprawujących bezpośrednią opiekę nad:

- a. dziećmi z orzeczeniem o niepełnosprawności;
- b. osobami z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności bądź równoważnym.

Realizacja Programu:

1. Zakres

Moduł I (M I) - Usługi opieki wytchnieniowej w ramach pobytu dziennego realizowane w miejscu zamieszkania osoby z niepełnosprawnością.

Osoba wnioskująca o usługi zobowiązana będzie do zapoznania się, podpisania oraz przestrzegania Regulaminu świadczenia usług opieki wytchnieniowej – Moduł I – załącznik nr 1.

Limity usług opieki wytchnieniowej

W roku 2021 zgodnie z zapisami Programu, usługi opieki wytchnieniowej przysługują ^[L]_{SEP} w ramach ustalonych limitów w Module:

M I - limit 200 godzin łącznie na osobę w trakcie trwania Programu,

Odpłatność za usługi opieki wytchnieniowej

Pomoc w formie usług opieki wytchnieniowej w 2021 r. przyznawana jest **bezpłatnie**.

Tryb wnioskowania o usługi

- 1. Usługi opieki wytchnieniowej przyznaje się na wniosek, który stanowi Karta zgłoszenia do Programu „Opieka wytchnieniowa” - edycja 2021 (załącznik nr 2).

2. Kartę zgłoszenia do Programu „Opieka wytchnieniowa” - edycja 2021 wraz z załącznikami należy składać w formie elektronicznej lub papierowej: ul. Protazego 51 03-606 Warszawa, adres e-mail: opieka@medis24.eu
3. W sytuacji nagłej / losowej / interwencyjnej usługa opieki wytchnieniowej może być przyznana bez Karty zgłoszenia do Programu Opieka wytchnieniowa – edycja 2021. Jednakże dokument ten powinien zostać uzupełniony niezwłocznie w terminie nie dłuższym niż 3 dni robocze.
4. Kolejne zgłoszenia potrzeb usług opieki wytchnieniowej mogą być przyjęte osobiście, telefonicznie, w formie papierowej lub elektronicznej.
5. Do wniosku należy dołączyć:
 - a. w przypadku osób z niepełnosprawnościami poniżej 16-tego roku życia orzeczenie o niepełnosprawności,
 - b. w przypadku osób z niepełnosprawnościami powyżej 16-tego roku życia orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności bądź orzeczenie równoważne,
 - c. w przypadku osób ubezwłasnowolnionych częściowo lub całkowicie niezbędne jest przedstawienie oryginału postanowienia o ustanowieniu opieki, jak również wskazanie aktualnego sądu prowadzącego nadzór.
1. W przypadku zmiany miejsca zamieszkania / pobytu uczestnik Programu składa oświadczenie o wcześniejszym korzystaniu z usług opieki wytchnieniowej w innej gminie / powiecie.
2. Nabór wniosków na usługi opieki wytchnieniowej w Module I będzie prowadzony **od 2 sierpnia 2021 r.**

Kwalifikowanie do Programu

- a) Wnioski będą rozpatrywane przez realizatora.
- b) Pierwszeństwo w skorzystaniu z usług opieki wytchnieniowej mają członkowie rodziny lub opiekun sprawujący bezpośrednią opiekę nad dzieckiem albo osobą niepełnosprawną, która stale przebywa w domu, tj. nie korzysta z placówek pobytu całodobowego, jak np. ośrodek szkolno-wychowawczy czy internat – oświadczenie o stałej opiece (załącznik nr 2).
- c) W godzinach realizacji usługi opieki wytchnieniowej nie mogą być świadczone inne formy pomocy usługowej, w tym: usługi opiekuńcze lub specjalistyczne usługi opiekuńcze, o których mowa w ustawie z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2020 r. poz. 1876, z późn. zm.), usługi finansowane w ramach Funduszu Solidarnościowego lub z innych źródeł – oświadczenie o niekorzystaniu z innych usług (załącznik nr 2).

Załączniki:

Załącznik nr 1 - Regulamin świadczenia usług opieki wytchnieniowej w miejscu zamieszkania osoby objętej usługą Modułu I realizowanych w ramach Programu „Opieka wytchnieniowa” – edycja 2021;

Załącznik nr 2 - Karta zgłoszenia do Programu „Opieka wytchnieniowa” - edycja 2021

I. Uwagi:

1. Zasady realizacji Programu „Opieka wytchnieniowa” – edycja 2021 wchodzi w życie z dniem opublikowania na stronie internetowej Miejskiej Polityki Społecznej.
2. Zapisy niniejszego dokumentu mogą ulec zmianie.
3. Zmiany wchodzi w życie z dniem opublikowania na stronie internetowej Miejskiej Polityki Społecznej.

Załącznik nr 1

Regulamin świadczenia usług opieki wychnieniowej w miejscu zamieszkania osoby objętej usługą Modułu I realizowanych w ramach Programu „opieka wychnieniowa” – edycja 2021

§ 1

Postanowienia ogólne

1. Niniejszy Regulamin określa zasady korzystania z świadczenia usług opieki wychnieniowej w miejscu zamieszkania osoby objętej usługą (zwaną dalej Usługą).
2. Usługa realizowana jest w ramach Programu „Opieka wychnieniowa” – edycja 2021 Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, zwanego dalej „Programem” i współfinansowana ze środków m.st. Warszawy oraz Funduszu Solidarnościowego.
3. Program skierowany jest do członków rodzin lub opiekunów sprawujących bezpośrednią opiekę nad:
 - a) dziećmi do 18 roku życia z orzeczeniem o niepełnosprawności,
 - b) dorosłymi osobami ze znacznym stopniem niepełnosprawności oraz orzeczeniami równoważnymi zgodnie z art. 5 i art. 62 ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz.U. z 2020 poz. 426).
1. Realizatorem Usług jest Medis24.
2. Usługi przyznawane są na podstawie Karty zgłoszenia do Programu „Opieka wychnieniowa” – edycja 2021 stanowiącej załącznik nr 4 do Zasad realizacji Programu „Opieka wychnieniowa” – edycja 2021.
3. Maksymalna liczba godzin usług na osobę wynosi 200 w trakcie trwania Programu.
4. Usługi mogą być realizowane przez 7 dni tygodniu w godzinach 6.00-22.00.
5. Usługi opieki wychnieniowej świadczone są bezpłatnie.
6. W przypadku wyczerpania limitu miejsc będzie utworzona lista rezerwowa.

§ 2

Prawa i obowiązki osoby objętej usługą

1. Osoba objęta usługą ma prawo do:
 - a) Korzystania z pomocy osoby świadczącej Usługę w wymiarze i zakresie uzgodnionym z Realizatorem;
 - b) Bycia traktowanym przez osobę świadczącą Usługę z szacunkiem, z zachowaniem form grzecznościowych
 - c) Wymagania od osoby świadczącej Usługę sumiennego i starannego wykonywania czynności zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy;
 - d) Wymagania od osoby świadczącej Usługę zachowania poufności w zakresie danych i informacji o sytuacji zdrowotnej, życiowej i materialnej oraz w zakresie danych i informacji o sytuacji zdrowotnej, życiowej i materialnej członków rodziny osoby objętej Usługą;
 - e) Podjęcia przez osobę świadczącą Usługę niezbędnych działań w sytuacji nagłego pogorszenia stanu zdrowia tj. wezwania odpowiednich służb ratunkowych;
 - f) Otrzymywania od Realizatora informacji o nieobecności osoby świadczącej Usługę lub o jej zastępstwie;

- g) Poszanowania uczuć i światopoglądu, a także poszanowania woli w zakresie sposobu wykonywania czynności opiekuńczych, jeżeli nie wiążą się z obniżeniem jakości usług lub ich opóźnieniem;
 - h) Wymagania podczas świadczenia usług nie palenia tytoniu w miejscu świadczenia usługi, zachowania trzeźwości oraz nie wprowadzania do jego mieszkania osoby objętej usługą osób nieupoważnionych oraz zwierząt;
 - i) Złożenia wniosku o zmianę osoby świadczącej usługę wraz z uzasadnieniem w formie ustnej lub pisemnej.
1. Osoba objęta usługą zobowiązana jest do:
 - a) Zapoznania się z Zasadami Realizacji Programu „Opieka wytchnieniowa” – edycja 2021
 - b) Współpracy z osobą świadczącą usługę w miarę jej możliwości;
 - c) Umożliwienie osobie świadczącej usługę wejście do mieszkania w ustalonych godzinach realizacji usług opieki wytchnieniowej;
 - d) Usunięcia lub wyrażenia zgody na usunięcie przeszkód i zagrożeń na drodze ciągów komunikacyjnych w mieszkaniu tak, aby umożliwić swobodne i bezpieczne przemieszczanie się osoby świadczącej usługę.
 - e) Traktowania osoby świadczącej usługę z należytym szacunkiem, z zachowaniem form grzecznościowych i zasad kultury osobistej;
 - f) Współpracy z przydzieloną przez Realizatora osobą świadczącą usługę bez względu na wygląd, pochodzenie, wiek, płeć itp.;
 - g) Nieprzekraczania granic prywatności w relacjach z osobą świadczącą usługę oraz niewykorzystywania relacji z osobą świadczącą usługę do realizacji własnych interesów;
 - h) Wymagania od osób świadczących usługę jedynie tych usług, które zostały ustalone z Realizatorem;
 - i) Podpisania Karty realizacji Programu „Opieka wytchnieniowa” – edycja 2021 każdego dnia po zakończeniu świadczenia usług;
 - j) Udostępnienia osobie świadczącej usługę artykułów gospodarstwa domowego np. mop, szczotka, wiadro, sztućce, talerze itp. oraz materiałów i środków czystości niezbędnych do wykonywania czynności w ramach świadczonej usługi;
 - k) W sytuacji posiadania zwierzęcia domowego – posiadania aktualnego świadectwa szczepienia (o ile jest wymagane np. psy, koty) oraz zapewnienia osobie świadczącej usługę możliwości bezpiecznych warunków pracy np. zamknięcie zwierzęcia w innym pomieszczeniu (w szczególności gdy przejawia agresywne zachowania lub inne uniemożliwiające wykonanie usług);
 - l) Bezwzględnego informowania osobą świadczącą usługę lub Realizatora o wszelkich planowanych i nieplanowanych sytuacjach mających wpływ na termin świadczenia usługi.
1. Osoba objęta usługą nie może spożywać alkoholu ani być pod jego wpływem w trakcie realizacji usług.
 2. Osoba objęta usługą nie powinna palić tytoniu w obecności osoby świadczącej usługę, jeśli nie wyrazi ona na to zgody.
 3. Osoba objęta usługą powinna zapewnić osobie świadczącej usługę dostęp do bieżącej wody w celu umycia rąk oraz umożliwić korzystanie z toalety.
 4. Zachowania niedopuszczalne w stosunku do osoby świadczącej usługę:
 - a) Stosowanie przemocy wobec osoby świadczącej usługę (szturchanie, popychanie, rzucanie przedmiotami);

- a) Podnoszenie głosu na osobę świadczącą usługę;
 - b) Stosowanie obraźliwych i wulgarnych zwrotów;
 - c) Dyskryminowanie ze względu na wygląd, pochodzenie, wiek, itp.;
 - d) Zachowania przekraczające granicę sfery intymnej;
 - e) Wymuszanie na osobie świadczącej usługę czynności wykraczającej poza zakres i wymiar usług, które zostały ustalone z Realizatorem.
1. Osoba objęta usługą nie powinna:
 - a) Pożyczać pieniędzy osobie świadczącej usługę;
 - b) Pożyczać pieniędzy od osoby świadczącej usługę;
 - c) Przekazywać korzyści majątkowych osobie świadczącej usługę, w szczególności mieszkania, pieniędzy, cennych przedmiotów;
 - d) Udzielania pełnomocnictwa, w tym notarialnego osobie świadczącej usługę do rozporządzania swoim majątkiem ani do reprezentowania przed władzami państwowymi, urzędami, organami administracji publicznej, sądami, podmiotami gospodarczymi, osobami fizycznymi, a także do składania oświadczeń oraz wniosków procesowych w kontaktach z wymienionymi podmiotami.
 1. Niedotrzymanie przez osobę objętą usługą zasad określonych w ust. 7 zwalnia Realizatora od wszelkich ewentualnych roszczeń z tego tytułu.
 2. W przypadku odmowy podpisania Karty realizacji Programu „Opieka wytchnieniowa” – edycja 2021 osoba objęta usługą zobowiązana jest podać uzasadniony powód odmowy. Odmowa podpisania i powód odmowy odnotowywane są w Karcie przez osobę świadczącą usługę.
 3. Osoba objęta usługą powinna, o ile jest to możliwe, zapewnić aby członkowie jej rodziny (szczególnie z nią zamieszkujący):
 - a) Utrzymywali czystość wspólnie użytkowanych sprzętów, pomieszczeń oraz urządzeń np. kuchni, łazienki, naczyń stołowych itp.;
 - b) Umożliwili osobie świadczącej usługę wykonywania jej pracy z godnie z zakresem ustalonym z Realizatorem;
 - c) Traktowali osobę świadczącą usługę z należyтым szacunkiem i z zachowaniem form grzecznościowych;
 - d) Podczas wykonywania pracy przez osobę świadczącą usługę powstrzymali się od palenia tytoniu i spożywania alkoholu w pomieszczeniach, w których świadczona jest usługa.

Oświadczam, że zapoznałem/am się z regulaminem i zobowiązuję się do jego przestrzegania.

Warszawa, dnia

.....

(czytelny podpis)

Załącznik nr 2

Karta zgłoszenia do Programu „Opieka wytchnieniowa” – edycja 2021

I. Dane osoby ubiegającej się o przyznanie usługi opieki wytchnieniowej (opiekuna prawnego/członka rodziny/opiekuna osoby niepełnosprawnej):

Imię i nazwisko:

Data urodzenia:

Adres zamieszkania:

Telefon:

E-mail:

I. Dane dotyczące osoby niepełnosprawnej, w związku z opieką nad którą opiekun ubiega się o przyznanie usługi opieki wytchnieniowej:

Imię i nazwisko:

Data urodzenia:

Adres zamieszkania:

Informacje na temat ograniczeń osoby niepełnosprawnej w zakresie komunikowania się lub poruszania się (wypełnia opiekun/członek rodziny, który ubiega się o przyznanie usługi opieki wytchnieniowej):
.....

II. Preferowana forma, wymiar i miejsce świadczenia usług opieki wytchnieniowej:

☐ dzienna,

miejsce.....*

☐ w godzinach ☐ w dniach

III. Oświadczenia:

1. Oświadczam, że osoba niepełnosprawna, w związku z opieką nad którą ubiegam się o przyznanie usługi opieki wytchnieniowej) posiada ważne orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności/orzeczenie równoważne lub że dziecko posiada orzeczenie o niepełnosprawności**

2. Oświadczam, że zapoznałem/łam się (zostałem/łam zapoznany/a) z treścią Programu „Opieka wytchnieniowa” – edycja 2021.

3. Oświadczam, że wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w niniejszym zgłoszeniu dla potrzeb niezbędnych do realizacji Programu „Opieka wytchnieniowa”

☐ edycja 2021 (zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 roku oraz ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2019 r. poz. 1781).

Miejscowość, data

.....

(Podpis osoby opiekuna prawnego lub członka rodziny/opiekuna osoby niepełnosprawnej)

Potwierdzam uprawnienie do korzystania z usług opieki wytchnieniowej

.....

(Podpis osoby przyjmującej zgłoszenie)

*Należy wpisać miejsce wymienione w treści Programu „Opieka wychnieniowa”- edycja 2021:
1) świadczenia usługi opieki wychnieniowej w ramach pobytu dziennego w: miejscu zamieszkania osoby z niepełnosprawnością.

**Do Karty zgłoszenia należy dołączyć kserokopię aktualnego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności/o niepełnosprawności.

Nie będzie podwyżki zasiłku pielęgnacyjnego i specjalnego zasiłku opiekuńczego

Źródło: niepełnosprawni.pl

Wysokość kwot kryteriów dochodowych, wysokość świadczeń rodzinnych czy zasiłku dla opiekuna pozostaną na dotychczasowym poziomie. W Rządowym Centrum Legislacji opublikowano stosowne rozporządzenie w tej sprawie.

Rząd w uzasadnieniu do rozporządzenia decyzję taką motywuje wprowadzonym w 2016 r. tzw. 500 plus, czyli świadczeniem wychowawczym, które nie jest wliczane do dochodów rodziny ubiegającej się o świadczenia rodzinne.

Kwoty bez zmian

Tak więc wszystkie świadczenia rodzinne, zasiłek dla opiekuna (620 zł), specjalny zasiłek opiekuńczy (620 zł) czy zasiłek pielęgnacyjny (215,84 zł) pozostaną na tym samym poziomie. Nie zmieniają się także kryteria dochodowe uprawniające do pobierania tych świadczeń. Jak czytamy w Ocenie Skutków Regulacji do rozporządzenia przeciętnie miesięcznie jest 1 699 tys. świadczeniobiorców zasiłków rodzinnych z dodatkami w 2,5 tys. gmin w Polsce. Od przyszłego roku zmienią się natomiast kryteria dochodowe oraz wyższe będą świadczenia z pomocy społecznej, o czym informowaliśmy na naszym portalu.

Od przyszłego roku nowe kryteria dochodowe i wyższe świadczenia z pomocy społecznej

Autor: PAP,

Od przyszłego roku będą obowiązywały nowe, wyższe kryteria dochodowe uprawniające do świadczeń z pomocy społecznej. Wzrosną również świadczenia. Maksymalna kwota zasiłku stałego i pomoc pieniężna na usamodzielnienie będą podwyższone o 74 zł.

Kryteria dochodowe uprawniające do świadczeń z pomocy społecznej zgodnie z ustawą co trzy lata są weryfikowane. Pierwsza taka weryfikacja odbyła się w 2006 r., a ostatnia – w 2018 r. Na rok 2021 przypadła kolejna weryfikacja kryteriów dochodowych i kwot świadczeń pieniężnych z pomocy społecznej. W Instytucie Pracy i Spraw Socjalnych przeprowadzono badanie progu interwencji socjalnej i na tej podstawie rząd w maju przedstawił Radzie Dialogu Społecznego propozycje podwyższenia tych kwot. Nowe rozporządzenie w tej sprawie premier podpisał w lipcu.

Nowa kwota kryterium dochodowego

Od 1 stycznia przyszłego roku kryterium dochodowe uprawniające do świadczeń z pomocy społecznej dla osoby samotnie gospodarującej będzie wynosiło 776 zł (obecnie 701 zł), a dla osoby w rodzinie – 600 zł (obecnie 528 zł).

Zmiana wysokości kwot kryteriów pociągnęła za sobą automatycznie zmianę kwot stanowiących podstawę ustalenia wysokości świadczeń pieniężnych z pomocy społecznej o 74 zł (50 proc. sumy kwot, o które wzrosły kryteria dochodowe) i zmianę wysokości dochodu z jednego hektara przeliczeniowego o 37 zł (25 proc. sumy kwot, o które wzrosły kryteria dochodowe).

Oznacza to, że kwota stanowiąca podstawę ustalenia wysokości pomocy pieniężnej na usamodzielnienie, kontynuowanie nauki i pomoc na zagospodarowanie w formie rzeczowej wzrośnie do 1837 zł.

Zasiłek stały

Maksymalna kwota zasiłku stałego od stycznia będzie podwyższona do 719 zł.

Minimalna i maksymalna kwota świadczenia pieniężnego na utrzymanie i pokrycie wydatków związanych z nauką języka polskiego dla cudzoziemców, którzy uzyskali w Polsce status uchodźcy, ochronę uzupełniającą lub zezwolenie na pobyt czasowy wrosną odpowiednio do 721 zł i 1450 zł.

Z kolei wartość dochodu miesięcznego z jednego hektara przeliczeniowego zostanie podwyższona do 345 zł.

Rząd podkreśla, że dzięki tym zmianom będzie można uzyskać nie tylko wyższe świadczenia pieniężne, ale także objąć wsparciem większą liczbę osób i rodzin. Dotyczy to w szczególności zasiłków: stałego, okresowego i celowego.

Warszawa będzie miała nowy system do zarządzania usługami opiekuńczymi

Autor: inf. Prasowa niepełnosprawni.pl

Warszawa zawarła umowę na innowacyjny system informatyczny do zarządzania miejskimi usługami opiekuńczymi. Pozwoli on znacznie poprawić komfort życia warszawiaków i osób pracujących w tym sektorze. Całkowita wartość projektu „E-Opieka”, w ramach którego powstanie wspomniany system to ponad 26 milionów złotych.

Projekt „E-Opieka” to jeden z kluczowych projektów społecznych prowadzonych przez m.st. Warszawa i jeden z pierwszych tego typu w Polsce. Powstał w odpowiedzi na potrzeby mieszkańców oraz pracowników, którzy wspierają warszawiaków. Staramy się by osoby potrzebujące pomocy miały do niej możliwie najprostszy i najszybszy dostęp, a jakość świadczonych usług była jak najwyższa. Cieszę się, że prace nad systemem „E-Opieka” już się rozpoczęły – mówi Aldona Machnowska-Góra, wiceprezydentka Warszawy.

Czego dotyczy podpisana umowa?

W wyniku podpisanej umowy z firmą Sygnity zostanie opracowany centralny system informatyczny, który umożliwi efektywne zarządzanie usługami opiekuńczymi oraz pracami w 28 ośrodkach pomocy społecznej. Poza tym powstanie też aplikacja m-Opieka, ułatwiająca pracę opiekunkom, wspierającym na co dzień warszawiaków, np. osoby z niepełnosprawnościami. W pierwszym etapie prac, tj. jeszcze w tym roku, zostaną zaprojektowane najważniejsze aplikacje informatyczne służące kontroli i monitoringowi usług społecznych. W drugim kwartale 2022 roku rozpocznie się wdrażanie i testowanie tych funkcjonalności. Cały system powinien zostać uruchomiony w czwartym kwartale 2022.

Korzyści dla mieszkańców

System „E-Opieka” zapewni mieszkańcom dostęp do bieżących informacji o świadczeniach opiekuńczych oraz możliwość oceny ich jakości. Elementem systemu będzie też portal informacyjny zawierający aktualności o świadczonych usługach, np. dotyczących gorących posiłków i teleopieki. Oprócz tego użytkownik systemu będzie mógł sprawdzić ile godzin opieki zostało mu przyznane, przekazać uwagi na temat świadczonych usług i skorzystać z centrum wsparcia.

W ramach projektu mieszkańcy otrzymają dostosowane do indywidualnych potrzeb urządzenia typu smart – opaski z przyciskiem SOS, a w miejscu ich zamieszkania zostaną zamontowane czujniki bezpieczeństwa. Dodatkowo zapewnione zostanie całodobowe centrum teleopieki, do którego w czasie rzeczywistym spływać będą informacje z opasek oraz czujników bezpieczeństwa. Na podstawie tych danych centrum teleopieki będzie podejmować adekwatne do sytuacji kroki, w tym powiadamiać rodzinę lub służby ratownicze oraz prowadzić stały monitoring dalszego przebiegu sytuacji.

Tego rodzaju rozwiązania ułatwią również pracę pracowników ośrodków pomocy społecznej. Przede wszystkim skrócą czas związany z przygotowaniem dokumentacji. Pozwolą nie tylko sprawdzić, czy wizyta opiekuna osoby niesamodzielnej się odbyła, ale też czy została przeprowadzona o zaplanowanej porze, ile trwała i czy zaplanowane czynności zostały wykonane. Możliwy będzie również stały kontakt z pracownikiem, a dzięki aplikacji m-Opieka, opiekunowie będą mieć stały dostęp do swojego harmonogramu.

O projekcie

Głównym celem projektu „Budowa i wdrożenie zintegrowanego systemu wsparcia usług opiekuńczych opartego na narzędziach TIK na terenie Warszawskiego Obszaru Funkcjonalnego (E-Opieka) jest nie tylko poprawa jakości życia osób korzystających z usług opiekuńczych świadczonych przez m.st. Warszawa, ale i wspieranie dalszej digitalizacji usług obszaru pomocy społecznej.

Projekt realizowany jest przez Warszawę w partnerstwie z dziesięcioma gminami (Grodzisk Mazowiecki, Jabłonna, Karczew, Legionowo, Marki, Pruszków, Raszyn, Wieliszew, Zielonka, Żyrardów), we współpracy z warszawskimi ośrodkami pomocy społecznej, Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa”, Stołecznym Centrum Opiekuńczo-Lecznym oraz 14 warszawskimi domami pomocy społecznej.

Projekt E-Opieka jest współfinansowany ze środków unijnych w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020.

Mieszkanie chronione zamiast DPS-u

Autor: Beata Dązbłaż,

Uregulowanie usługi mieszkalnictwa wspomaganego na poziomie ustawowym i ujednolicenie jej z usługą mieszkalnictwa chronionego – taki m.in. plan zawiera Strategia na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami 2021–2030. W 2021 r. w budżecie państwa zarezerwowano na tworzenie mieszkań chronionych 24 mln zł. Mają być one m.in. alternatywą dla DPS-ów, aby szczególnie osoby młode nie musiały do nich trafiać po skończeniu 24 r. ż.

W latach 2017-2021 kwota w budżecie państwa na mieszkania chronione wyniosła w sumie 108 mln zł. Zadania tworzenia mieszkań chronionych należą do samorządów gminnych i powiatowych, które mogą ubiegać się o te środki.

Niezależne życie

„Zgodnie z założeniami przyjętymi w ramach działania systemowa usługa mieszkalnictwa wspomaganego będzie zorganizowana w taki sposób, aby w pełni wdrażać ideę deinstytucjonalizacji oraz zapewniania możliwości realizacji niezależnego życia w społeczności lokalnej, jak również przeciwdziałać ryzyku uzyskiwania w praktyce przez mieszkania

wspomagane cech instytucjonalnych (np. nakładanie licznych ograniczeń regulaminowych czy tworzenie dużej liczby mieszkań w ramach jednego budynku), zgodnie z Komentarzem generalnym nr 5 Komitetu ONZ ds. Praw Osób Niepełnosprawnych. Usługa mieszkalnictwa wspomagane będzie realizowana w sposób komplementarny z systemową usługą asystencji osobistej, aby zapewnić osobom z niepełnosprawnościami jak największą możliwość samostanowienia oraz wyboru sposobu i miejsca otrzymywania wsparcia” – informuje w odpowiedzi na interpelację posłanki Joanny Jaśkowiak Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych Paweł Wdówik.

Interpelacja skierowana do ministra rodziny i polityki społecznej dotyczyła braku alternatywy dla dzieci z niepełnosprawnościami przebywających w domach pomocy społecznej. Podnosiła ona m.in. brak wsparcia dla rodzin zastępczych opiekujących się niepełnosprawnymi wychowankami po ukończeniu przez nich 24 r.ż. Alternatywą dla DPS-u mogłyby być w jej opinii mieszkania chronione.

Jak informuje Paweł Wdówik, na koniec 2020 r. w domach pomocy społecznej przebywało 698 nieletnich osób głównie z niepełnosprawnością intelektualną. Ministerstwo nie posiada informacji ile dzieci przeszło z DPS-ów do pieczy zastępczej.

Wiele mieszkań chronionych

„Zgodnie z danymi jakimi dysponuje Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, w Polsce według stanu na dzień 31.12.2020 r. było 1348 mieszkań chronionych, tj. o 242 mieszkania chronione więcej, niż w roku 2019, co stanowi wzrost o ok. 21,9 %. Z tego mieszkań chronionych treningowych było 585 (o 65 więcej, niż w 2019 roku, co stanowi wzrost o ok. 12,5 %), a mieszkań chronionych wspieranych było 763 (o 177 więcej, niż w 2019 roku, co stanowi wzrost o ok. 30,2 %). Ostatnie analizy pokazują, że liczba mieszkań chronionych stale rośnie (w 2017 roku było ich 677, a w 2018 już 935)” – czytamy w piśmie wiceministra Wdówika.

[Cała odpowiedź na interpelację na stronie Sejmu.](#)

Transport dla osób z niepełnosprawnościami

źródło: warszawa19115.pl

Od 1 kwietnia 2021 r. przewozy samochodami specjalistycznymi (dostosowanymi do przewozu osób na wózkach) i osobowymi są realizowane przez jednego przewoźnika:

Usługi Transportowe Marek Włostowski.

Kto może korzystać z usług?

Uprawnioną do korzystania z przejazdów jest dorosła osoba posiadająca orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym lub umiarkowanym bądź równoważne.

Usługa skierowana jest wyłącznie do osób, które faktycznie nie są w stanie samodzielnie korzystać z transportu publicznego ze względu na posiadaną niepełnosprawność.

W przypadku przewozów pojazdami osobowymi pierwszeństwo ma osoba posiadająca, niepełnosprawność ruchową, intelektualną i wzroku.

W przypadku przewozów pojazdami specjalistycznymi – uprawnioną jest wyłącznie osoba, która posiada niepełnosprawność ruchową; pierwszeństwo mają osoby, które poruszają się na wózku.

W ramach transportu można korzystać z:

☐ przejazdów stałych (abonamentowych) – opłata wynosi 180 zł miesięcznie,

☐ przejazdów jednorazowych – opłata za jeden kurs wynosi 20 zł.

Zgłoszenia na przejazdy stałe

Skorzystanie z usługi możliwe będzie po wypełnieniu i złożeniu kompletnego formularza zgłoszeniowego. Liczy się kolejność zgłoszonych, kompletnych wniosków.

Nadal przyjmowane są wnioski na przewozy stałe w 2021 roku.

Termin składania formularzy zgłoszeniowych na przewozy w 2022 roku rozpoczyna się od 1 do 29 października 2021 r.

Formularze należy składać w Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa” osobiście lub pocztą tradycyjną na adres:

Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa”

ul. Skaryszewska 3, 03-802 Warszawa

lub poprzez ePUAP na adres /CUSWarszawa/SkrytkaESP (decyduje data wpływu).

Dodatkowo istnieje możliwość złożenia formularza na 30 dni przed planowanym rozpoczęciem przewozów.

Zgłaszanie zlecenia przejazdu jednorazowego

Przewoźnik przyjmuje zlecenia w dni powszednie

☐ w godzinach od 8.00 do 16.00 pod numerami telefonów 22 298 59 00, 720 915 300;

☐ w godz. 16.00-18.00 pod numerem telefonu 661 180 878;

☐ oraz na adres e-mailowy bus@specjaltrans.pl.

Po godz. 18.00 oraz w soboty, niedziele i dni świąteczne zlecenia rejestrowane są automatycznie.

W przypadku, gdy na dany termin jest wolny samochód, w kolejnym dniu roboczym Przewoźnik, zachowując kolejność zgłoszeń, oddzwania i informuje korzystającego o możliwości przyjęcia zlecenia.

Terminy zgłaszania przewozów jednorazowych

Zlecenia jednorazowe przyjmowane są u Przewoźnika:

4. specjalistyczne – z co najmniej trzydniowym wyprzedzeniem,

5. osobowe – z co najmniej jednodniowym wyprzedzeniem.

Realizacja przewozów

Przejazdy są realizowane przez firmę Usługi Transportowe Marek Włostowski z siedzibą w Otwocku Wielkim (05-480) przy ul. Górnej 20.



Przejazdy stałe

Oferta jest skierowana do dorosłych mieszkańców Warszawy z orzeczeniem o niepełnosprawności w stopniu znacznym lub umiarkowanym, którzy nie są w stanie samodzielnie korzystać z transportu publicznego.

Celem przewozów stałych jest dojazd do pracy lub placówki wsparcia dziennego – do 30 km w obrębie Warszawy.

Przewóz odbywa się pojazdami specjalistycznymi dostosowanymi do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, od poniedziałku do piątku w godz. 6.00-22.00, bez dni świątecznych.

Osoba zainteresowana usługą składa deklarację korzystania z niej co najmniej 4 dni w tygodniu przez 4 tygodnie w miesiącu, minimalny okres to 3 miesiące w roku.

Opłata abonamentowa wynosi 180 zł miesięcznie – równowartość biletu miesięcznego na 1. i 2. strefę. W przeliczeniu to około 4,50 zł za jeden kurs.

Data rozpoczęcia przewozów stałych

Od 4 maja 2021 roku.

Szczegóły dotyczące przejazdów stałych

Przewozy stałe wykonywane są pojazdami specjalistycznymi do 30 km w granicach administracyjnych m.st. Warszawy. Przewóz stały rozumiany jest jako przejazdy codziennie do pracy lub placówek wsparcia dziennego.

Dni i godziny w jakich realizowane są przewozy stałe

Przewozy stałe realizowane są w od poniedziałku do piątku w godz. 6.00-22.00 (godz. 22.00 zakończenie kursu), minimum 4 dni w tygodniu przez 4 tygodnie w miesiącu (z wyłączeniem dni świątecznych).

Oplaty za przejazdy stale

Korzystający ponosi odpłatność zryczałtowaną za miesiąc w wysokości 180 zł brutto; odpłatność odpowiada cenie biletu normalnego na 1 i 2 strefę, 30-dniowego imiennego, według obowiązującej Uchwały Rady m.st. Warszawy nr XLVII/1139/2017 z dnia 6 kwietnia 2017 r. (z późn. zm.) w sprawie opłat za usługi przewozowe środkami lokalnego transportu zbiorowego w m.st. Warszawie.

Termin opłaty za przejazdy stale

Odpłatność uiszczana jest przez korzystającego z góry do 25 dnia każdego miesiąca poprzedzającego miesiąc korzystania z przewozu. Numer rachunku bankowego zostanie przekazany korzystającemu przez Przewoźnika po zakwalifikowaniu do korzystania z usługi. W przypadku rezygnacji (zwolnień, nieobecności itp.), Przewoźnik nie zwraca korzystającemu opłaty miesięcznej.

Warunki jakie należy spełnić korzystający z przewozów stałych

Przewóz dotyczy osób nie wymagających przewozu w pozycji leżącej.

Dodatkowo korzystający z przewozów stałych spełnia łącznie następujące warunki:

1. nie jest w stanie samodzielnie korzystać z transportu publicznego ze względu na niepełnosprawność ruchową; pierwszeństwo mają osoby, które poruszają się na wózku,
2. przesłała /złożyła wypełniony i podpisany kompletny formularz stanowiący załącznik nr 2 do niniejszego Regulaminu i zakwalifikowała się do korzystania z przewozów stałych.

Minimalny okres korzystania z przewozów stałych

Korzystający deklaruje minimalny okres korzystania z kursów stałych przez minimum 3 miesiące w roku.

Sposób złożenia formularza na przejazdy stale

Formularz składa się osobiście lub pocztą tradycyjną na adres ul. Skaryszewska 3, 03-802 Warszawa, lub poprzez epuap na adres /CUSWarszawa/SkrytkaESP (decyduje data wpływu do CUS).

Terminy składania formularza na przejazdy stale

Daty składania formularza dla osoby planującej korzystanie z przewozów stałych:

1. od 1 do 29 października 2021 r. (realizacja planowanych przejazdów pomiędzy 2 stycznia, a 30 grudnia 2022 r.),
2. dodatkowo w trakcie każdego roku istnieje możliwość złożenia formularza na 30 dni przed planowanym rozpoczęciem przewozów, przy czym CUS zastrzega, że możliwość dołączenia do przewozów stałych jest uzależniona od zasobów logistycznych i limitów przewozów stałych zleconych Przewoźnikowi.

Lista rezerwowa na przejazdy stale

W przypadku, gdy w zgłoszonym przez korzystającego terminie nie ma możliwości realizacji przewozu stałego, korzystający zostaje wpisany na listę rezerwową.

Weryfikacja formularzy i uprawnień na przejazdy stale

CUS weryfikuje złożone formularze, sprawdzając ich kompletność i uprawnienia do przewozów stałych. Istnieje możliwość uzupełnienia formularza. Niekompletne formularze nie są

rozpatrywane do czasu ich uzupełnienia przez wnioskodawcę. Uzupełniony formularz wymaga ponownego zarejestrowania w CUS.

Pierwszeństwo korzystania z przewozów stałych

Pierwszeństwo korzystania z przewozów stałych mają osoby, które nie są w stanie samodzielnie korzystać z transportu publicznego ze względu na posiadaną niepełnosprawność ruchową - poruszające się na wózku, w kolejności wpływu kompletnego formularza do CUS.

Grafik przejazdów stałych

Przewoźnik kontaktuje się telefonicznie i/lub mailowo z korzystającymi, w celu ustalenia szczegółowego grafiku przejazdów.

Przewoźnik przy ustalaniu grafików ma prawo zaplanować przejazd w taki sposób, że korzystający będzie miał zapewniony przejazd w zakresie 45 min inaczej niż wskazał w formularzu.

Przewoźnik ustala grafik przewozów na minimum trzy miesiące. Przewoźnik ma prawo do wprowadzania zmian w grafiku przewozów. O każdej zmianie Przewoźnik poinformuje korzystającego na co najmniej trzy dni przed planowaną zmianą.

Korzystający ma prawo do zgłaszania zmian w grafiku przewozów. Zmiana zostanie uwzględniona w grafiku przewozów, jeżeli została zgłoszona do Przewoźnika na co najmniej siedem dni przed planowaną zmianą.

Zmiany wnioskowane w terminie krótszym niż siedem dni przed planowaną zmianą, są traktowane jako zapytania o możliwość zmiany. Zapytania o możliwość zmiany są realizowane, o ile jest to możliwe w ramach istniejących grafików przejazdów. Zmiany związane z grafikiem przejazdu ustalane są indywidualnie pomiędzy korzystającym a Przewoźnikiem w dni powszednie w godzinach od 8.00 do 16.00 pod numerami telefonów (22) 298 59 00 lub 720 915 300 od godz. 16.00-18.00 pod numerem telefonu 661 180 878 oraz na adres e-mailowy: bus@specjaltrans.pl. Po godz. 18.00 oraz w soboty, niedziele i dni świąteczne, zlecenia rejestrowane są automatycznie.

Przewoźnik przy przyjmowaniu zmian dotyczących realizacji stałego zlecenia, w pierwszej kolejności weryfikuje drogą telefoniczną, czy dana osoba uprawniona jest do korzystania z przewozu.

Zgłoszenia przewozów stałych na kolejny rok

Korzystający każdego roku, w którym planuje korzystać z przewozów stałych przesyła/składa wypełniony i podpisany formularz dołączony do Regulaminu. Złożenie formularza nie jest jednoznaczne z zakwalifikowaniem się do korzystania z przewozów stałych.

Przejazdy jednorazowe

Usługa skierowana jest wyłącznie do osób, które faktycznie nie są w stanie samodzielnie korzystać z transportu publicznego ze względu na posiadaną niepełnosprawność.

Pierwszeństwo mają osoby, które poruszają się na wózku.

W przypadku pojazdów osobowych pierwszeństwo mają osoby z niepełnosprawnością ruchową, intelektualną i wzroku.

Priorytetowo będą realizowane zlecenia dotyczące usługi przewozu w przypadku leczenia, rehabilitacji lub dowozu do pracy, placówki wsparcia dziennego, załatwiania spraw urzędowych. Realizacja usług pojazdami specjalistycznymi odbywa się „od drzwi do drzwi”.

Szczegóły dotyczące przejazdów jednorazowych

Przewozy jednorazowe wykonywane są pojazdami specjalistycznymi i osobowymi do 30 km w granicach administracyjnych m.st. Warszawy w celu leczenia, rehabilitacji lub dowozu do pracy korzystających do 20 km od granic m.st. Warszawy.

Dni i godziny w jakich realizowane są przewozy jednorazowe

Przewozy jednorazowe świadczone są od poniedziałku do piątku w godz. 6.00-22.00 (godz. 22.00 zakończenie kursu), a w soboty i niedziele w godz. 8.00 – 22.00 (godz. 22.00 zakończenie kursu), z wyjątkiem dni świątecznych.

Wysokość opłaty za przejazd jednorazowy

Korzystający ponosi odpłatność za zryczałtowaną długość przewozu w jedną stronę w wysokości 20 zł brutto. W przypadku, gdy korzystający chciałby zamówić przewóz w dwie strony, zobowiązany jest zamówić dwa kursy przewozowe (dojazd i powrót), za które jest zobowiązany każdorazowo uiścić opłatę w wysokości 20 zł brutto.

Dokument potwierdzający uprawnienia do przejazdów jednorazowych

Korzystający jest zobowiązany posiadać przy sobie i przedstawić do wglądu kierowcy pojazdu dokument (lub jego kopię) potwierdzający aktualnie posiadane uprawnienia

W przypadku przewozów pojazdami specjalistycznymi – korzystający zgłaszają Przewoźnikowi, brak możliwości samodzielnego korzystania z transportu publicznego ze względu na niepełnosprawność ruchową. Pierwszeństwo mają osoby, które poruszają się na wózku.

Limit przewozów jednorazowych

Limit miesięczny na przejazdy jednorazowe pojazdami osobowymi wynosi 10 przejazdów, z zastrzeżeniem, że w przypadku przejazdów na zajęcia rehabilitacyjne lub medyczne trwające od 1 do 2 tygodni, limit ten wynosi 20 przejazdów.

Terminy zgłaszania przewozów jednorazowych

Zlecenia jednorazowe przyjmowane są u Przewoźnika:

II. specjalistyczne – z co najmniej trzydniowym wyprzedzeniem,

III. osobowe – z co najmniej jednodniowym wyprzedzeniem.

Zgłaszanie zlecenia przejazdu jednorazowego

Przewoźnik przyjmuje zlecenia w dni powszednie w godzinach od 8.00 do 16.00 pod numerami telefonów (22) 298 59 00 lub 720 915 300 od godz. 16.00-18.00 pod numerem telefonu 661 180 878 oraz na adres e-mailowy bus@specjaltrans.pl.

Po godz. 18.00 oraz w soboty, niedziele i dni świąteczne zlecenia rejestrowane są automatycznie. W przypadku, gdy na dany termin jest wolny samochód, w kolejnym dniu roboczym Przewoźnik, zachowując kolejność zgłoszeń, oddzwania i informuje korzystającego o możliwości przyjęcia zlecenia.

Kolejność zgłoszeń na przejazdy jednorazowe

W każdym przypadku o terminie realizacji zamówienia decyduje kolejność zgłoszeń.

Priorytetowo będą realizowane zlecenia dotyczące usługi przewozu w przypadku leczenia, rehabilitacji lub dowozu do pracy, placówki wsparcia dziennego, załatwiania spraw urzędowych.

Weryfikacja uprawnień i oświadczenie na przejazdy jednorazowe

Przewoźnik przy przyjmowaniu zlecenia w pierwszej kolejności weryfikuje, czy dana osoba uprawniona jest do korzystania z przewozu.

Przed skorzystaniem z usługi przewozu jednorazowego po raz pierwszy, korzystający wypełnia oświadczenie stanowiące załącznik nr 1 do Regulaminu i składa w wybrany przez siebie sposób:

- c) na adres mailowy bus@specjaltrans.pl – wysyła podpisane oświadczenie wraz ze skanem dokumentu potwierdzającego posiadane ważne orzeczenie. Przewoźnik po weryfikacji orzeczenia drukuje oświadczenie i potwierdza zgodność zapisanych w oświadczeniu danych;
- d) osobiście u kierowcy – korzystający może przekazać podpisane oświadczenie kierowcy oraz okazać do wglądu dokument potwierdzający posiadane ważne orzeczenie. Zgodność zapisanych w oświadczeniu danych kierowcy potwierdza własnoręcznym podpisem. W takim przypadku dopuszcza się możliwość wypełniania oświadczenia kilkakrotnie – do czasu jego skutecznego dostarczenia przez kierowcę/ów do centrali Przewoźnika.

Orzeczenia po upływie daty ważności

W przypadku posiadania orzeczenia terminowego przez korzystającego, po upływie daty ważności dokumentu, korzystający wypełnia ponownie załącznik nr 1 do Regulaminu i przekazuje w wybrany przez siebie sposób opisany powyżej.

Lista rezerwowa na przejazdy jednorazowe

W przypadku, gdy w zgłoszonym przez korzystającego terminie nie ma możliwości realizacji zlecenia, korzystający zostaje wpisany na listę rezerwową. W momencie zwolnienia samochodu (anulacja rezerwacji/zapisu) Przewoźnik informuje telefonicznie korzystającego o przyjęciu zlecenia.

Miejsce oczekiwania na realizację przejazdu jednorazowego

Korzystający z przewozów pojazdami osobowymi zobowiązany jest do oczekiwania na pojazd w miejscu, gdzie kierowca ma możliwość bezpiecznego zaparkowania.

Regulamin i formularz do składania wniosków

Przewozy okolicznościowe

Usługa przewozów okolicznościowych związana jest ze zorganizowanymi miejskimi wydarzeniami:

- I. sportowo-kulturalnymi,
- II. Sylwestrem,
- III. ważnymi wydarzeniami obywatelskimi itp.

Przewóz okolicznościowy rozumiany jest jako przejazd w dwie strony.

Przewozy okolicznościowe wykonywane są pojazdami specjalistycznymi i osobowymi do 30 km w granicach administracyjnych m.st. Warszawy.

Brak opłat za przewozy okolicznościowe

Korzystający nie ponosi odpłatności za przejazd.

Dni w jakich realizowane są przewozy okolicznościowe

Przewozy okolicznościowe świadczone są od poniedziałku do niedzieli, w tym w dni świąteczne.

Termin przewozu ustalany jest każdorazowo z CUS.

Przewozy okolicznościowe realizowane są na zlecenie CUS.

Przewoźnik będzie przyjmował zgłoszenia indywidualne od korzystających, po uzgodnieniu z CUS.

Kontakt do CUS
Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa”
ul. Skaryszewska 3, 03-802 Warszawa
tel. 22 277 49 70, faks 22 277 49 72
e-mail: cus@um.warszawa.pl
adres na Epuap: /CUSWarszawa/SkrytkaESP

ZDROWIE

Aktywność fizyczna zwalcza objawy depresji

Autor: PAP, źródło: niepełnoaprawni.pl

Aktywność fizyczna jest bardzo ważnym elementem w trakcie walki z depresją – nie tylko zmniejsza objawy zaburzenia, ale zwiększa też zdolność mózgu do reagowania i dostosowywania do zmieniających się warunków – czytamy na łamach „Frontiers in Psychiatry”.

Korzyści, jakie przynosi aktywność fizyczna w walce z depresją wykazały badania przeprowadzone na Uniwersytecie Ruhry w Bochum w Niemczech, na czele których stała dr Karin Rosenkranz.

Osoby cierpiące na depresję zazwyczaj wycofują się z życia społecznego i nie angażują się w żadną aktywność, w tym fizyczną. Aby sprawdzić, jak ruch lub jego brak może oddziaływać na pacjentów z depresją, grupa badaczy przebadła 41 osób, u których wykryto to zaburzenie. Uczestników podzielono na dwie grupy – jedną z nich poddano trzytygodniowemu programowi ćwiczeń.

- Skupiliśmy się na aktywnościach mających na celu motywację i współpracę pomiędzy uczestnikami, jednocześnie chcieliśmy przełamać strach badanych przed wyzwaniem i negatywnymi doświadczeniami związanymi z aktywnością fizyczną – wyjaśnia Rosenkranz.

Bez aktywności fizycznej

Drugą grupę poddano programowi kontrolnemu, w którym nie włączono aktywności fizycznej. Zespół badawczy analizował nasilenie objawów depresji, takich jak utrata zainteresowań, brak motywacji i pesymistyczne myśli, zarówno przed, jak i po zakończeniu badania. Zmierzono też neuroplastyczność mózgu, czyli właściwość, dzięki której jest on zdolny do adaptacji, zmienności, samonaprawy, uczenia się i zapamiętywania.

Już wcześniejsze badania wykazały, że neuroplastyczność mózgu jest znacznie mniejsza u osób z depresją niż u osób zdrowych. Uzyskane teraz wyniki wykazały, że zdolność ta wyraźnie wzrosła, a nawet osiągnęła ten sam poziom, jaki wykazują osoby zdrowe, wśród badanych, którzy poddali się aktywności fizycznej. Zaobserwowano też u nich zmniejszenie się objawów depresji.

Konieczny ruch

- Im bardziej wzrosła zdolność mózgu do adaptacji i zmian, tym wyraźniej zmniejszyły się objawy kliniczne depresji – mówią badacze. – Nie zauważyliśmy aż takich zmian u osób, które nie poddawały się aktywności fizycznej. To pokazuje, jak bardzo ważny jest i jak pozytywne skutki przynosi ruch dla osób zmagających się z depresją – dodają.

Wiadomo, że aktywność fizyczna zawsze była dobra dla ogólnego zdrowia organizmu z racji stymulowania nowych połączeń neuronowych. Jak zauważają naukowcy, w przypadku depresji, również odgrywa ważną rolę.

- Nasze badanie pokazuje jak proste, codzienne działania, takie jak aktywność fizyczna są ważne w leczeniu i zapobieganiu chorobom, takim jak depresja – podsumowuje Rosenkranz.

Z DZIENNIKA ZDROWIA

Jacek Orłowski

Czarna porzeczka: skarb natury dla zdrowia

Gdy jemy dużo produktów bogatych w polifenole, na przykład czarne porzeczki, ale i inne, to:

- ☐ wzmacniamy obronę przeciw wolnym rodnikom,
- ☐ wspomagamy swój układ krążenia,
- ☐ zmniejszamy ryzyko niektórych nowotworów,
- ☐ wspieramy pracę swoich jelit,
- ☐ obniżamy poziom cukru i ryzyko cukrzycy,
- ☐ wzmacniamy swoje kości,
- ☐ zmniejszamy stany zapalne,
- ☐ zmniejszamy ryzyko nadwagi,
- ☐ spowalniamy degenerację mózgu.

Tak działają polifenole.

Pomagają w wielu chorobach przewlekłych, między innymi w chorobach serca i nowotworach.

Oto lista produktów bogatych w nie.

Ludzie spożywają około 1 gram polifenoli dziennie.

Jak podają źródła naukowe, warto tę ilość zwiększyć.

Czarna porzeczka to oczywiście nie jedyny skarb natury dla zdrowia pod względem polifenoli.

Produktów takich jest więcej, oto lista, jaką przygotowałem:

- ☐ Czarna porzeczka - porcja 145 g - 1092 mg.
- ☐ Aronia - porcja 145 g - 1595 mg.
- ☐ Kawa sypana - porcja z 2 łyżeczek - 408 mg.
- ☐ Słodka wiśnia - porcja 145 g - 394 mg.
- ☐ Truskawka - porcja 168 g - 390 mg.
- ☐ Jeżyna - porcja 145 g - 374 mg.
- ☐ Śliwka - porcja 85 g - ilość 320 mg.
- ☐ Czerwona malina - porcja 145 g - ilość 310 mg.
- ☐ Ciemna czekolada - porcja 17 g - ilość 283 mg.
- ☐ Czarna herbata - porcja 200 ml - ilość 197 mg.
- ☐ Zielona herbata - porcja 200 ml - ilość 173 mg.
- ☐ Czysty sok jabłkowy - porcja 250 ml - ilość 168 mg.
- ☐ Sok z pomarańczy - porcja 150 ml - ilość 71 mg.

Dlaczego o tym piszę?

Gdyż polifenole to składniki, na jakie rzadko zwracamy uwagę.

A jak się okazuje, ostatnie badania wskazują na ich ogromną rolę prozdrowotną, jest większa niż dotychczas sądzono.

Na liście znajduje się czekolada. Mowa oczywiście o czekoladzie czarnej, minimum 60-69% zawartości kakao.

Jeśli nie zwracałeś, drogi Czytelniku, uwagi na polifenole, to te produkty pomogą Ci zwiększyć ich zawartość w diecie.

Co robię, że zawsze się wysypiam?

W objęciach Morfeusza spędzamy około 1/3 życia.

Przyjmując, że przeżyjemy 80 lat, w sumie śpimy 26 lat!

Zapytam retorycznie: czy spędzając tyle czasu możliwie jak najlepiej, poprawimy swoje zdrowie?

Dlatego ja mocno dbam o sen.

Praktycznie zawsze doskonale się wysypiam.

A więc myślę, że coś wiem o higienie snu - i dziś się tym podzielę.

Oto przykładowe sposoby, jak to robię.

1. Nie śpię na plecach. Śpię na lewym lub prawym boku, tak zalecał profesor Konstantyn Butejko. Boczna pozycja ma najlepszy wpływ na układ oddechowy i zapewnia najlepsze natlenienie tkanek.

2. Nie jem 3 godziny przed snem, przy czym jeszcze lepiej jest nie jeść 4 godziny przed snem.

3. Nie piję kawy i herbaty po godzinie 16, aby mój organizm zdążył obniżyć zawartość pobudzającej kofeiny we krwi.

4. Pilnuję, by w ciągu dnia mieć ekspozycję na słońce 60 minut lub więcej. Po co? Słońce pomaga regulować zegar dobowy, m. in. poprzez optymalizację wydzielania melatoniny.

5. Dzień zaczynam od wystawienia się na słońce. Powód taki sam jak wyżej, ponadto w ten sposób organizm lepiej się budzi.

6. Ćwiczę w ciągu dnia 60 minut, gdyż wysiłek fizyczny, jak wykazano w badaniach, przekłada się na jakość snu. Zmęczony za dnia, wyspany w nocy.

7. Przed snem wykonuję ćwiczenie relaksacyjne, które znoszą napięcie fizyczne. W tym celu stosuję relaksację Jacobsona, gdyż to najlepiej przebadana i potwierdzona metody rozluźniania napięć fizycznych i psychicznych.

8. Jem produkty bogate w tryptofan. To aminokwas, dzięki któremu w organizmie podnosi się serotonina. Ta zaś przekłada się na sen.

9. Śpię w całkowitej ciemności, bo nawet delikatna dioda zakłóca sen i wpływa negatywnie na jego jakość, co wykazano.

10. Unikam ostrych potraw wieczorem, bo neurohormetyczny wpływ zakłóca przebieg snu, a w efekcie jego jakość.

11. Od czas do czasu piję piwo bezalkoholowe, bo zawarty w nim chmiel zwyczajny ma korzystny wpływ na zdrowie. Poza tym piwo bezalkoholowe to najlepsze źródło krzemu, gdyż przyswaja się on z piwa w ponad 66%.

12. Delikatnie wychładzam sypialnię, bo niższa temperatura ułatwia zaśnięcie i poprawia jakość snu, co dawno już wykazano.

13. Suplementuję witaminę C, by wzmocnić obronę antyoksydacyjną mojego organizmu - przed atakiem wolnych rodników.

Oprócz ochrony przed chorobotwórczymi rodnikami...

Niedobór snu - lub sen NISKIEJ JAKOŚCI - istotnie podnosi kortyzol, który w nadmiarze dla zdrowia jest szkodliwy.

Witamina C z kolei ma efekt przeciwny: obniża podwyższony kortyzol wywołany niedoborem snu.

Ponadto, jak zbadano, zwiększone spożycie witaminy C zmniejsza ryzyko bezdechu sennego. I wiele więcej.

Czosnek - mój sposób, jak go przemycić do organizmu

Czosnek - jeden z cenniejszych źródeł składników dla zdrowia.

Już jeden ząbek dziennie, ale regularnie, potrafi działać wiele.

6. Przeciwdziała niekorzystnym bakteriom.

7. Przeciwdziała wirusom i grzybom.

8. Przeciwdziała miażdżycy.

9. Przeciwdziała nadciśnieniu.

Składniki zawarte w czosnku przeciw tym schorzeniom to sulfidy, disulfidy, allicyna, S-allocysteina.

Na przykład allicyna - potrafi wnikać do wnętrza komórek, tych bakteryjnych na przykład, i hamować ich wirulencję oraz syntezę związków odżywczych bakterii, doprowadzając do śmierci tychże niekorzystnych bakterii.

Jak widać, już sama allicyna to wartościowy składnik czosnku.

I naprawdę - wystarczy jeden ząbek dziennie.

Najlepiej świeżego czosnku.

Ale mało kto z nas go je ze względu na długo utrzymujący się i niezbyt przyjemny zapach w ustach.

Jest na to sposób.

Sposób skuteczny, ale jednocześnie zaskakujący.

Sam się wzbraniałem, aż spróbowałem.

Otóż:

Rozdrobniony w prasce ząbek lub dwa czosnku wrzucić do szklanki soku pomarańczowego i wypić.

Mówię poważnie.

Sok przykryje smak czosnku, zapach z kolei nie pozostanie w jamie ustnej, bo czosnku nie gryziemy.

To świetny sposób, by przemycić do organizmu ten wartościowy produkt - bez obaw o smak i zapach.

Abstrahując od czosnku, sok z pomarańczy, zwłaszcza ten, który sami sobie wyciśniemy, jest sam w sobie wartościowy.

Można - a wręcz trzeba - przy okazji dodać trochę witaminy C w postaci kwasu askorbinowego.

Dzięki temu powstanie znakomity napój na rozpoczęcie dnia.

Sok pomarańczowy tworzy bowiem znakomite otoczenie dla witaminy C, a to ważne, bo otoczenie ma znaczenie. Dzięki niemu witamina C lepiej się wchłania i działa w organizmie.

Dieta z Okinawy: dożyj setki w zdrowiu

Oto ciekawarzecz z prestiżowego pisma "Journal of the American College of Nutrition".

Ludność z Okinawy...

- 6 razy rzadziej zapada na choroby serca niż Amerykanie oraz 5 razy rzadziej niż Europejczycy;
- 3 razy rzadziej zapada na raka jelit niż Amerykanie oraz ponad 2 razy rzadziej niż

Europejczycy;

- 7 razy rzadziej zapada na raka prostaty niż Amerykanie oraz 6 razy rzadziej niż Europejczycy;
- I wreszcie – 5,5 razy rzadziej zapada na raka piersi niż Amerykanie i 4 razy rzadziej niż

Europejczycy.

Najlepsze? Że średnia oczekiwana długość życia kobiet w Okinawie to – aż trudno uwierzyć – nawet 89,6 lat. Dla mężczyzn: 87 lat.

W porównaniu do Polek, Okinawianki żyją o ponad 8 lat dłużej.

W porównaniu do Polaków, Okinawianie cieszą się życiem aż o ponad 13 lat dłużej.

A to wszystko głównie dzięki diecie.

Więc warto się jej przyjrzeć...

Czego o jedzeniu Europa może się nauczyć od Okinawy

- Że warto jeść na 80% sytości. Panuje w Okinawie reguła, by wstawać od stołu najedzonym na 80%. Dzięki temu unikamy przejadania się, czyli nadmiaru kalorii, które poważnie szkodzą.
- Że warto jeść tylko prawdziwe produkty. Czyli jak najmniej przetworzonych, a jak najwięcej stworzonych przez naturę.
- Że warto jeść powoli. Dlatego, że im szybciej, tym wolniej nas przepełnia uczucie sytości. Więc więcej jemy. Z kolei im wolniej jemy, tym mniejsze ryzyko przejedzenia.
- Że warto jeść fioletowe słodkie ziemniaki, o takie:



- Że warto zwiększyć spożycie witaminy C. Dieta ludności z Okinawy charakteryzuje się dużą pojemnością antyutleniającą.

To jedna z najważniejszych charakterystyk tej diety.

Senność po posiłku? Warto zrobić to badanie

Na wiele niegroźnych dolegliwości można machnąć ręką.

Ale nie wolno lekceważyć senności i zmęczenia po posiłku.

Ponieważ zazwyczaj to oznaka kłopotów natury cukrzycowej, a więc zaburzenia przemiany materii.

W innych słowach oznacza to, że organizm nie potrafi sobie dobrze przetworzyć tego, co zjadamy.

Weźmy dla przykładu kanapkę. Zjadamy ją.

Co się z nią dalej dzieje?

Węglowodany, które kanapka dostarcza, organizm rozkłada do postaci cukru, a konkretniej - glukozy.

Potem glukoza ta pojawia się w krwiobiegu.

I natychmiast następuje odpowiedź organizmu, ponieważ musi tę glukozę z krwi obniżyć do stanu początkowego.

A co ma z tym wspólnego zmęczenie, ospałość? Jeśli wystąpi, to możliwą przyczyną jest zbyt mocno podniesiony cukier we krwi.

Jak dochodzi do zbyt dużej ilości cukru?

Przede wszystkim z powodu oporności na insulinę.

Dla zdrowia to klęska, gdyż insulina to hormon, który zarządza CAŁYM metabolizmem. Jest ważne, żeby jej poziom we krwi był w dobrym stosunku do glukozy.

A prawdopodobnie nie jest, gdy po posiłku łapie senność.

Więc co robić?

Warto okresowo robić badanie poziomu glukozy na czczo.

Jeśli poziom glukozy szybkuje na wysokość powyżej 100 mg/dL, to mamy do czynienia ze stanem przedcukrzycowym.

Jeśli wynosi 126 mg/dL lub więcej, oznacza to cukrzycę typu 2.

Dlatego, powtarzam, senność po posiłku to sygnał, by zrobić sobie badanie w kierunku zdiagnozowania cukrzycy.

Bądź stanu przedcukrzycowego - tym lepiej, bo w odróżnieniu od cukrzycy, stan przedcukrzycowy jest dość łatwo powstrzymać.

Co ciekawe, jak podaje dr Andrzej Szczeklik w książce "Choroby wewnętrzne", tom 1, około 30% ludzi chorych na cukrzycę nawet nie wie, że są chorzy!

Badanie niewiele kosztuje, a znać wartości poziomu cukru we krwi na czczo i w dwie godziny po posiłku jest dla człowieka dbającego o zdrowie bardzo ważne. Badanie glukozy jest jednym z nielicznych, które warto regularnie raz do roku robić.

W przebiegu cukrzycy, gdy mamy podwyższony poziom glukozy we krwi, zaburzone zostają enzymatyczne procesy antyoksydacyjne.

Dochodzi wtedy do potęgowania stresu oksydacyjnego i powikłań spowodowanych podwyższoną glukozą.

Dlatego dla osób z podwyższoną glukozą ważne jest uzupełnienie diety o witaminę C - uniwersalny, skuteczny antyutleniacz.

Ten sekret zdrowego żywienia stosuj codziennie

Co to za sekret?

Jemy to, co mamy pod ręką.

Pomyślmy...

Jeśli w domu nie ma paczki chipsów, to czy jest na nie pokusa tak wielka, że ubieramy buty i lecimy do sklepu?

Rzadko! O ile w ogóle.

Z drugiej strony, jeśli pod ręką dostępne jest zawsze zdrowe^[1] jedzenie, szanse rosną, że po to jedzenie właśnie się sięgnie.

Takie podejście strategiczne planowania odżywiania.

Polega na kupowaniu jedzenia wtedy, gdy jest się najedzonym.

Dzięki temu - gdy nadejdzie głód - sięga się po to, co się kupiło wcześniej, czyli prawdziwe, zdrowe jedzenie.

Na głodzie bowiem łatwo ulec pokusie obżarstwa.

Bo gdy się jest głodnym, to w sklepie dzieją się dziwne rzeczy, na przykład cukierki, ciastka i fast foody zaczynają przemawiać: "Weź mnie, a zobaczysz!, nie pożałujesz, poczujesz się cudownie, a poza tym, no weź, chyba coś ci się od życia należy, ile można jeść tego kalafiora w maśle".

Ja wiem, powyższy "sekret" jest prosty, i kogo by tam obchodził. A jednak, pewnej znajomej bardzo pomógł.

Powiedziała mi:

"Jestem z rodziny, w której wszystkie kobiety, łącznie z moją mamą, były otyłe lub miały nadwagę. Kiedy miałam 17 lat mama uprzedziła mnie, że muszę się z tym pogodzić, póki jestem młoda. Ale wtedy byłam już na tyle dorosła, że się na to nie zgodziłam i postanowiłam, że będę o siebie dbać. Na przykład w moim domu nie znajdziesz niezdrowego jedzenia. Nigdy. Uznałam, że jeśli mam dobrze jeść, muszę mieć pod ręką tylko prawdziwe jedzenie, a niezdrowe trzymać z dala. Tak do dziś zostało, i spójrz na mnie".

Zatem upewnijmy się, aby pod ręką zawsze mieć zdrowe produkty.

W tym celu, aby w sklepie nie kusiło, zakupy warto robić będąc po posiłku, najedzonym.

Masz powyżej 40 lat? Zadbaj o te 9 aspektów

Możliwości fizjologiczne starzejącego się organizmu zmieniają się pod względem odżywiania.

Na przykład układ trawienny nie trawi już tak dobrze – z powodu dyspepsji lub innych schorzeń. Układ odpornościowy nie unicestwia drobnoustrojów z taką samą skutecznością, z jaką to robi w wieku młodzieńczym.

W układzie krążenia stopniowo zmniejsza się tak zwana rezerwa czynnościowa serca i naczyń. I tak dalej.

Na szczęście skutkom starzenia się organizmu można w dużej mierze zapobiec dietą...

Co powinieneś zmienić w diecie jeśli masz powyżej 40 lat

1. Zadbaj, by spożywane produkty dostarczały Ci co najmniej 20, a najlepiej 30 g błonnika.

Górna granica to 40 g.

2. Białko jest szczególnie istotnym makroskładnikiem. Spożywaj go dziennie co najmniej 1 gram na kilogram masy ciała.
3. W wieku podeszłym głównie większe zapotrzebowanie jest na witaminę D. Z wiekiem bowiem maleje metabolizm jednej z form witaminy D w wątrobie i nerkach, dlatego trzeba zadbać o wyższy jej poziom niż u osób młodszych.
4. Jedz więcej produktów bogatych w witaminę B6. Wzrost jej zapotrzebowania wynika stąd, że wiele leków zmniejsza wchłanianie witaminy B6.
5. Szczególnie ważne w wieku 50+ są też witaminy B2 i B12 oraz kwas foliowy, gdyż również zmniejsza się ich wchłanianie. Aby wyrównać te straty, trzeba zwiększyć spożycie tych witamin.
6. W wieku 50+ organizm szczególnie bardzo potrzebuje więcej antyoksydantów z beta-karotenu, witaminy A i E. Dlatego częściej sięgaj po produkty, które są w nie bogate.
7. Z wiekiem tracimy uczucie pragnienia wody. A więc rośnie ryzyko odwodnienia. Dlatego pilnuj, aby pić wodę na bieżąco. Nie czekaj na uczucie pragnienia, gdyż ono może w ogóle się nie pojawić.
8. U osób starszych często obserwuje się niedobory cynku. Jedz więcej produktów bogatych w cynk.
9. "Osoby starsze mają osłabioną odporność, a w dużej mierze wynika to z niedoboru (...) witaminy C" - czytamy w najnowszym wydaniu cenionej książki "MedicalPhysiology" z r. 2017. "Wyrównanie tego niedoboru - czytamy dalej - znacznie podnosi ogólną odporność organizmu".

Napoje zdrowia, czyli co warto pić regularnie

Napoje potrafią być – w dodatku do żywności – doskonałym źródłem cennych składników odżywczych.

Oto, co ja i moja rodzina staramy się pić w miarę często.

Zachęcam, byś też pił poniższe produkty, bo mają potwierdzony wpływ na zdrowie.

Napój nr 1: kakao

Płynne kakao to boski napój (określenie "kakao" pochodzi od starożytnego słowa Majów: "kakawa", co oznacza właśnie "żywność bogów"), który buduje odporność i zwalcza zmęczenie. HernánCortés, który jako pierwszy sprowadził kakao do Europy, powtarzał nawet, że: "Filiżanka tego cennego napoju pozwala człowiekowi chodzić przez cały dzień bez jedzenia". Zastosowania kakao do celów leczniczych wynikają z działania pobudzającego apetyt, relaksującego i poprawiającego nastrój. Kakao cenne jest też ze względu na leczenie schorzeń górnych dróg oddechowych, takich jak przeziębienie i kaszel.

Napój nr 2: sok z marchwi

Sok marchwiowy można stosować do zapobiegania:

- IV. chorobom układu krążenia,
- V. nowotworom,
- VI. nawrotom raka piersi
- VII. oraz można dzięki niemu poprawiać odporność.

Sok ten dostarcza beta-karoten.

Z niego organizm tworzy witaminę A.

Witamina A poprawia stan błony śluzowej układu pokarmowego i dróg oddechowych, zwiększając ich funkcje barierowe.

Wykazuje ona również właściwości przeciwzapalne i moduluje aktywność komórek układu odpornościowego.

Jej niedobór zwiększa ryzyko chorób infekcyjnych.

Dlaczego lepszy sok niż cała marchew?

Bo zniszczenie ścian komórkowych, czyli wypicie soku zamiast zjedzenia surowej marchwi, znakomicie zwiększa wchłaniania karotenoidów i uwalnianie ich do krwiobiegu.

Wobec tego sok jest lepszym źródłem karotenoidów (między innymi beta-karotenu i likopenu) niż cała marchewka.

Napój nr 3: sok pomarańczowy z dodatkiem kwasu askorbinowego

Zobaczmy, co ma w sobie sok pomarańczowy:

- e) Bogactwo flawonoidów wspierających zdrowie.
- f) Sporo karotenoidów (do 81 mg na 100 ml).
- g) Również dużo folianów (do 30 mg na 100 ml);
- h) Limonoidy: rzadkie związki o działaniu przeciwzapalnym.

Z tych powodów sok z pomarańczy wykazuje znakomity wpływ na zdrowie, czego dowiodły badania.

Badanie "Orange juice associated with a balanced diet mitigated risk factors of metabolic syndrome" z 2019 dowiodło, że:

- IV. sok ten stabilizuje cukier we krwi;
- V. poprawia profil lipidowy (jak spadek trójglicerydów);
- VI. zmniejsza ogólnoustrojowy stan zapalny (superważne!).

I ze względu na skład, **sok pomarańczowy jest znakomitym nośnikiem witaminy C w postaci czystej!**

Jeszcze co do łączenia witaminy C z sokiem pomarańczowym...

Warto to robić, bo jak wiadomo, dzięki tej witaminie:

> **tętnice i żyły są bardziej elastyczne** - co oznacza, że krew lepiej dociera do serca, mózgu i jelit oraz natlenia całe ciało. Spada ryzyko chorób serca (miażdżycy, nadciśnienia) i udaru mózgu;

> **następuje większa produkcja kolagenu** - co oznacza, że kości robią się trwalsze, skóra młodsza, paznokcie mocniejsze. Twój organizm dosłownie młodnieje, bo młodość to kolagen;

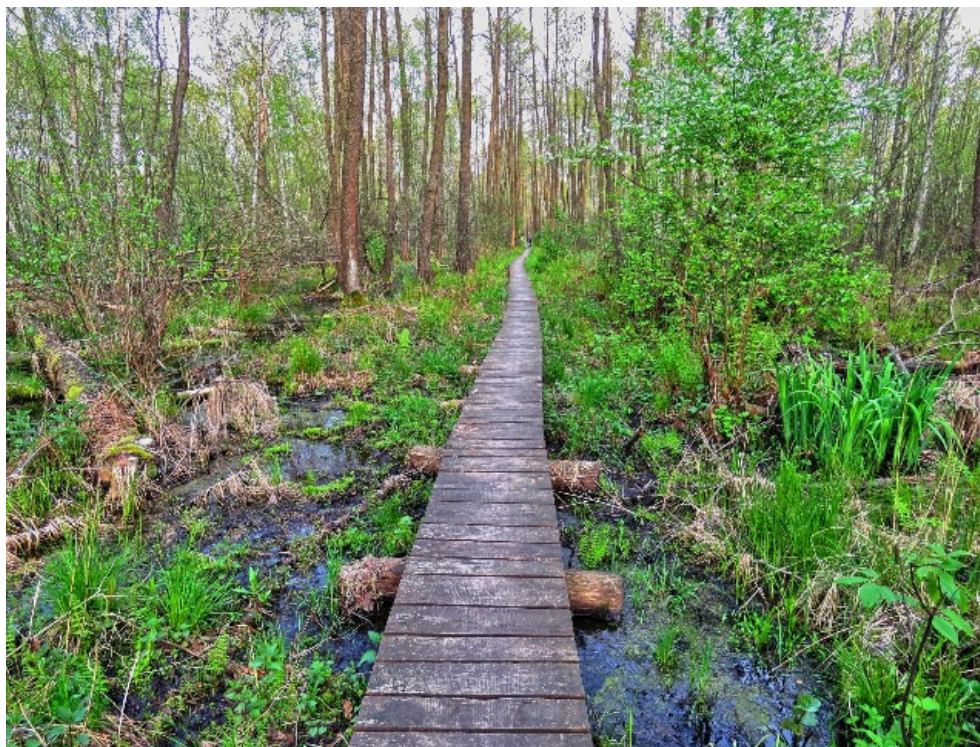
> **komórki odpornościowe stają się silniejsze** - co oznacza, że lepiej radzisz sobie z wirusami i rzadziej chorujesz;

> **znika przewlekły stan zapalny organizmu** - czyli znika jedna z głównych przyczyn chorób, zwłaszcza nowotworowych. U osób, które brały witaminę C, ryzyko raka jest 20-krotnie mniejsze.

CIEKAWOSTKI

Będą ułatwienia w parkach narodowych w Polsce. Ruszył pilotaż projektu

Autor: PAP, fot. pixabay.com



Kładka drewniana ciągnie się przez mokrzyska w lesie

Ponad 7 mln zł przeznaczonych zostanie na opracowanie projektu ułatwień dla osób niepełnosprawnych w parkach narodowych, aby były one bardziej dostępne m.in. dla osób niewidomych czy osób z ograniczeniami mobilności. W pilotażu weźmie udział 10 parków przyrodniczych w Polsce.

Inauguracja projektu „Obszar chroniony, obszar dostępny” odbyła się w piątek, 30 lipca, w Poleskim Parku Narodowym na Lubelszczyźnie. W wydarzeniu wzięli udział m.in. wiceminister funduszy i polityki regionalnej Małgorzata Jarosińska-Jedynak i wiceminister rodziny i polityki społecznej Paweł Wdówik.

- 7 mln zł ze środków europejskich przeznaczone zostanie na wypracowanie modelu dostępnego parku narodowego oraz krajobrazowego. W ramach tego projektu 10 parków dostanie grant na opracowanie wytycznych, ale również na wdrożenie rozwiązań dostępnościowych, czyli takich, które będą ułatwiać poruszanie się po tych miejscach osobom o szczególnych potrzebach, czyli osobom z niepełnosprawnościami czy seniorom – zaznaczyła wiceminister Jarosińska-Jedynak. Podkreśliła, że opracowane wytyczne będą mogły być wdrażane w pozostałych parkach, „aby stawały się one coraz bardziej dostępne”.

- Chociażby w następnej perspektywie finansowej, gdzie będziemy mieć środki europejskie do dyspozycji – dodała.

Największe wyzwania

Wiceminister rodziny zaznaczył, że największymi wyzwaniami będzie zagwarantowanie dostępności do parków przyrodniczych osobom z niepełnosprawnością ruchu i narządu wzroku.

- Mogę powiedzieć, że z punktu widzenia osób niewidomych to nie będą wcale np. kwestie związane z robieniem tabliczek brajlowskich, tylko bazowanie na najnowszych technologiach, czyli tworzenie takich programów do nawigacji za pomocą smartfona, które w bardzo precyzyjny sposób będą potrafiły poprowadzić – powiedział Paweł Wdówik.

Prezes Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych Krzysztof Michałekiewicz i dyrektor Centrum Projektów Europejskich Leszek Buller podpisali w piątek umowę na realizację projektu „Obszar chroniony, obszar dostępny”. Budżet programu wynosi 7,3 mln zł, z czego blisko 7 mln to dofinansowanie z funduszy unijnych w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój.

Praktyczne rozwiązania

Jak wyjaśnił Krzysztof Michałekiewicz, następnym krokiem będzie wyłonienie w konkursie 10 parków przyrodniczych, w których będą testowane w praktyce wypracowane dla niepełnosprawnych rozwiązania. Wśród nich będą parki górskie, nadmorskie, leśne i śródlądowo-akwenowe. Każdy z parków otrzyma grant w wysokości ok. 500 tys. zł.

Dodał, że propozycje udogodnień dla osób niepełnosprawnych będą zróżnicowane ze względu na indywidualne potrzeby osób, zależnie od rodzaju niepełnosprawności.

- Chcemy, żeby cała Polska we wszystkich swoich odślonach była dostępna dla osób ze specjalnymi potrzebami. Przy tworzeniu tych modeli rozwiązań na pewno będziemy pracować z niepełnosprawnymi, wszystkie nasze projekty są szeroko konsultowane – zaznaczył prezes PFRON.

□