Masz sprawę, jesteś świadkiem niecodziennej sytuacji, zadzwoń!
red. Krzysztof Juszczak
tel. 695 385 509

Inwalida nie musi parkować

Kto to widział, aby inwalida jeździł samochodem i jeszcze domagał się specjalnych praw (czytaj miejsca do parkowania)?!

Takie stwierdzenie wcale nie należy w naszym społeczeństwie do rzadkości - często wynika zwyczajnie z niewiedzy, niekiedy (o zgrozo!) z zazdrości, a bywa, że ze „zdrowego" podejścia do tematu, według którego wszyscy użytkownicy ruchu drogowego powinni być równo traktowani, bez żadnych przywilejów...

Już słyszę stwierdzenie, że w każdej społeczności znajdzie się ktoś mało tolerancyjny na czyjąś chorobę, niedołężność… I nie ma co zawracać sobie głowy tą „ciemnotą".

Ale przejdźmy do konkretów.

Pan Marian zbliża się do siedemdziesiątki. Jak to w tym wieku bywa - zawsze coś strzyknie w kręgosłupie, zaboli w kolanie… Rzecz w tym, że dolegliwości mężczyzny trudno uznać za chwilowe, co potwierdzają kolejne badania lekarskie. W 2016 r. przeszedł operację wszczepienia protezy prawego stawu kolanowego, co ma wpływ na narastające dolegliwości i problemy w poruszaniu się, a bóle kręgosłupa stają się w niektórych sytuacjach trudne do zniesienia.

Kilka miesięcy temu badania przeprowadzone przez wrocławskiego neurochirurga wykazały m.in.: wzmożenie napięcia mięśni przykręgosłupowych z bólowym ograniczeniem ruchomości kręgosłupa, znaczne skrzywienie boczne kręgosłupa, zaawansowane zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa, wielopoziomową dyskopatię… Specjalista zalecił stałą rehabilitację i fizykoterapię oraz zakaz obciążania kręgosłupa. Ponadto napisał: **Choroba ma charakter trwały, upośledza sprawność organizmu. Konieczna jest pomoc osób trzecich. Wskazane jest orzeczenie o niepełnosprawności.**

Właśnie w tej sprawie p. Marian stanął przed komisją lekarską, która pod koniec października wydała orzeczenie o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności. Zaś w kwestii dotyczącej „Prawa o ruchu drogowym", na czym mężczyźnie szczególnie zależało, napisano, że nie spełnia przesłanek. W uzasadnieniu czytamy:

„Na podstawie analizy dokumentacji medycznej oraz przeprowadzonej oceny stanu zdrowia i wywiadów, stwierdza się, iż istniejące schorzenia kwalifikują do umiarkowanego stopnia niepełnosprawności wydanego na czas określony do 31.10.2022 r."

Lekarze wydający to orzeczenie niejako podważają ocenę specjalisty - neurochirurga.

- *Gdyby nie przypisana mi rehabilitacja, dawno już nie byłbym w stanie chodzić* - mówi mężczyzna. - *To, że korzystam z rehabilitacji, pozwala mi jeszcze jakoś egzystować. Nie poprawia mojego stanu zdrowia, ale zatrzymuje postępującą niedołężność.*

Pan Marian w domu porusza się o kulach, zaś wyjeżdżając „w miasto" zabiera ze sobą laskę, która pomaga mu wyjść z samochodu, stanąć o własnych siłach. Choć, szczególnie przy pierwszych krokach, musi zacisnąć zęby, bo ból jest przejmujący.

Ma też żal do podejmującej decyzję lekarki, że potraktowała go bardzo zdawkowo.

- *Żeby chociaż zobaczyła moje kolano albo zbadała kręgosłup… Ona mnie tylko osłuchała i od razu postawiła „krzyżyk".*

No cóż, każdy lekarz ma prawo do własnych sądów i może inaczej postrzegać niedołężność pacjenta. Pacjentowi zaś przysługuje odwołanie od decyzji komisji lekarskiej, z czego p. Marian zamierza skorzystać.

Można powiedzieć - nie takie cuda się zdarzały, a poza tym pozwolenie na parkowanie na miejscu przeznaczonym dla inwalidy i tak nie gwarantuje, że osoba niepełnosprawna znajdzie takie miejsce wolne. Jednakże bohaterowi naszej opowieści zależy głównie na tym, by decyzje lekarskie były w miarę logiczne i sprawiedliwe. W tym przypadku - jak się wydaje - i jednego, i drugiego, zabrakło.

K. Juszczak

BILETY NA WYSTĘP KABARETU ROZLOSOWANE

Spośród nadesłanych na nasz konkurs kartek z prawidłowymi odpowiedziami wylosowaliśmy dwie, ich nadawcy otrzymają po dwa bilety.

- Waldemar Koszmider ze Szklarki Myślniewskiej,
- Marzena Paprocka z Kuźnicy Myślniewskiej.

Gratulujemy i zapraszamy po odbiór biletów do redakcji (ul. św. Mikołaja 16 w Ostrzeszowie) - od środy, 20 listopada.

red.

Przypominamy, że występ kabaretu odbędzie się 23 listopada 2019 r. (sobota), o godz. 20.00 w kinoteatrze „Piast" w Ostrzeszowie.

22-26 listopada Dni Honorowego Krwiodawstwa

Z okazji Dni Honorowego Krwiodawstwa z całego serca dziękuję Państwu za wkład w ratowanie zdrowia i życia ludzi, a także za ofiarność i gotowość niesienia pomocy drugiemu człowiekowi. Bezcenny dar, którym się dzielicie z potrzebującymi, jest z pewnością jednym z najcenniejszych podarunków, jaki człowiek może ofiarować drugiemu człowiekowi.

Życzę Państwu wszelkiej pomyślności i wytrwałości w działaniu

z wyrazami szacunku
Kierownik Oddziału Terenowego
Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa
w Ostrzeszowie
lek. med. Karolina Jakowicka-Czemplik

Podczas obchodów Dni Honorowego Krwiodawstwa każda osoba, która odda krew lub osocze w dniach 22 - 26.11.2019 w Oddziale Terenowym Krwiodawstwai Krwiolecznictwa w Ostrzeszowie otrzyma upominek.

REGULOWANIE NASTROJU

Każdy z nas próbuje czasem wpływać na swój nastrój. Psychologowie odkryli też metody, które nie są w powszechnym użyciu, ale skutkują. Oto sposoby polepszania swojego samopoczucia.

Gdyby przeprowadzić ankietę i zapytać ludzi, jak poprawiają sobie humor, zdumiewająco wiele osób odpowie, że próbuje zjeść coś smacznego. Czy to działa? Faktycznie, batonik może poprawić nastrój, ale tylko w pewnym zakresie.

Jedzenie na wypogodzenie

Zastanówmy się, na czym polega złe samopoczucie. Oznacza ono zazwyczaj, że człowiek czuje się spięty i jednocześnie pozbawiony witalności. Napięcie i brak energii nie wykluczają się wzajemnie. Można być bowiem zdenerwowanym i jednocześnie wyczerpanym, ociężałym, ospałym, pozbawionym sił czy przygnębionym i nie mieć na nic ochoty.

Dla większości ludzi dobry nastrój oznacza czucie się pełnym sił i zarazem bycie „na luzie", bez poczucia presji.

Jak działa zjedzenie batonika czy lodów? Dodaje ono co prawda energii, ale podnosi też poziom napięcia psychicznego. Zjadanie ciasteczek może być więc sposobem poprawienia samopoczucia, ale pod warunkiem, że człowiek chce się pobudzić, zaktywizować i działać. Jeśli chcemy uwolnić się od stresu, jedzenie smakołyków nam nie pomoże.

Mimo to ludzie zaglądają do lodówki, gdy są zdenerwowani. Być może dlatego, że zjedzenie smacznego obiadu kojarzy się nam z rozluźnieniem - przy stole zwykle humor się poprawia. Być może dlatego, że zjedzenie batonika jest po prostu łatwe.

Siła i spokój

Czy jest więc jakiś sposób na dodanie sobie energii i na rozluźnienie się jednocześnie? Owszem, tak. Badania amerykańskiego psychologa Roberta Thayera pokazują, że taki efekt daje niezbyt forsujący wysiłek fizyczny. Nawet dziesięciominutowy spacer (zwłaszcza poranny) powoduje, że ludzie mają poczucie, że wzrasta u nich ilość energii życiowej, a jednocześnie spada napięcie.

Rzadko kto jednak chwyta się ćwiczeń fizycznych, gdy jest w złym nastroju. Właściwie wysiłek fizyczny jest ostatnią rzeczą, na którą mamy wtedy ochotę. Wydaje się bowiem, że może on odebrać nam resztki sił, które jeszcze pozostały.

Co w takim razie innego możemy robić, gdy źle się czujemy?

Przeszkadzaj

Jedną z częściej stosowanych metod jest odwracanie uwagi od złego nastroju. Ludzie zabierają się „za jakąś robotę", idą na ryby, oglądają TV lub słuchają muzyki. Nastrój się poprawia, bowiem koncentrujemy się na czymś przyjemnym lub obojętnym i przestajemy myśleć o przykrościach.

Czy ta strategia jednak faktycznie działa? Owszem, ale tylko pod warunkiem, że nasz zły nastrój nie jest szczególnie nasilony. Jeśli czujemy się naprawdę źle i mamy ku temu jakiś ważny powód, to lepiej zrobimy, nie uciekając od nieprzyjemnych myśli, ale skupiając się na nich przez pewien czas. Na krótką metę poświęcenie uwagi temu, co wprowadza nas w złe samopoczucie, sprawia, co prawda, że człowiek czuje się gorzej, ale ten zły nastrój także szybciej wtedy mija.

Odwracanie uwagi od ważnych i złych wydarzeń lub informacji (tłumienie myśli) powoduje, że zły nastrój trwa o wiele dłużej i trudniej się go pozbyć.

Przepis jest więc taki: jeśli twój nastrój jest obojętny lub tylko trochę zły, warto robić to, co sprawia przyjemność, wtedy poczujesz się lepiej. Jeśli jednak mamy powody czuć się źle, a przykry nastrój jest nasilony, łatwiej się od niego uwolnić, skupiając się najpierw świadomie na tym, co wprawia nas w złe samopoczucie, a dopiero potem zająć się czymś innym.

dr Marcin Florkowski,
psycholog

KUPIĘ KAŻDE AUTO

całe lub uszkodzone
Odbiór własnym transportem!!!
tel. 695 260 850

OGRODY
PROJEKTY - REALIZACJE
- Zakładanie ogrodów
- Instalacje nawadniające
- Roboty koszące
- Nawierzchnie brukowe w ogrodzie
- Pielęgnacja zieleni
www.ogrody-realizacja.pl, tel. 500 263 750

Nadajemy kształt każdej kuchni
DASZCZYK
Salon pokazowy - Myje 6
62 730 02 26