



PANORAMA

Uniwersytetu Trzeciego Wieku
Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie

Nr 5-6/2016



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



W numerze:

Dzień Uniwersytetów Trzeciego Wieku na Służewcu

Nowi partnerzy UTW SGH

Dokąd zmierzasz, Komisjo Polityki Senioralnej?

Dzień Uniwersytetów Trzeciego Wieku na Torze Wyścigów Konnych Służewiec

Już po raz siódmy warszawskie Uniwersytety Trzeciego Wieku spotkały się na Torze Wyścigów Konnych Służewiec aby radośnie, uroczystie i wspólnie z przyjaciółmi z innych Uniwersytetów, a także w towarzystwie członków rodzin świętować zakończenie roku akademickiego. Stali jej bywalcy mają możliwość obserwowania jak wspaniale rozwija się ta impreza, corocznie pojawiają się nowi partnerzy i atrakcje dla uczestników, doskonała jest organizacja i obsługa.

Sława tej imprezy wyszła już poza granice Polski, bo reportaże i wydawnictwa prezentujące program i przebieg kolportowane są w internecie.

Corocznie przyjeżdżają goście spoza Warszawy, a nawet z zagranicy aby przekonać się jak w rzeczywistości wygląda ta impreza i wyjeżdżają pod wrażeniem jej rozmachu i aktywności seniorów, festiwalu radości, zachwycają się kultywowaniem starych warszawskich tradycji bywania na wyścigach, z zainteresowaniem uczestniczą w koncercie gwiazd muzycznych, zauroczeni są konkursem kapeluszy i strojów wyścigowych.

Stali bywalcy i goście podkreślają unikalny charakter i wyjątkową atmosferę, bogaty program spełniający różnorodne walory edukacyjne, integracyjne, towarzyskie, z uznaniem podkreślają fantazje strojów, wysiłek poświęcony na ich zaprojektowanie i często wykonanie, emanującą z uczestników radość i aktywność w różnych przestrzeniach rozległego obiektu wyścigowego.

Piękna zieleń, rozległy teren spacerowy i wypoczynkowy daje nieograniczone możliwości aktywnego wypoczynku, relaksu, integracji.

Organizatorzy postawili na komfort i bezpieczeństwo



– z uwagi na zapowiadane upały, ze Stacji Metro Wilanowska kursowały specjalne autobusy dowożące uczestników pod samą bramę. Miejskie Zakłady Autobusowe zwiększyły też na naszą prośbę częstotliwość kursowania autobusu linii 300, przedłużając jego trasę do samego wejścia na Tor Wyścigów Konnych.

Właściciele i gospodarzy Toru reprezentował Pan Grzegorz Sołtysiński z Małżonką, członek Zarządu Totalizator Sportowy Sp. z o.o.

Zależy nam na tym, by Służewiec odzyskał swój blask, ponieważ jest perłą architektury hippicznej na skalę światową. Z drugiej strony, chcemy by mógł się rozwijać utrzymując swój charakter. Dlatego wśród nowych funkcji, jakie mogą się pojawić na tym pięknym terenie dominować będą te związane ze sportem i rekreacją – podkreśla Pan Grzegorz Sołtysiński.



Pan Grzegorz Sołtysiński z Małżonką oraz poseł Michał Szczerba

Tor Wyścigów Konnych na Służewcu ma dla nas strategiczne znaczenie. A to oznacza, że jako gospodarze, chcemy przywrócić go mieszkańcom Warszawy. Uczynić bardziej atrakcyjnym, ale jednocześnie zachowując i rozwijając podstawową funkcję jaką są wyścigi konne – dodaje.

Rozważymy też podpisanie stałego porozumienia z organizatorami Dnia UTW w spr. cyklicznej organizacji imprezy masowej przeznaczonej dla seniorów.



Każdy uczestnik otrzymał napoje chłodzące, kawę, a na pikniku gorący posiłek.

Smakosze mieli możliwość chłodzić się i biesiadować przy zimnym piwie w specjalnym ogródku piwnym urządzonym w cieniu starych drzew dających przyjemny chłód, a możliwość skorzystania z leżaków – zapewniała dodatkowy wypoczynek.

Czuwająca nad bezpieczeństwem uczestników obstawa medyczna z karetką pogotowia i mobilną ekipą ratowniczą, mimo niezwykle trudnej, upalnej i dusznej aury, nie miała tym razem zajęcia.



Nowa organizacja

Tegoroczna edycja tej unikalnej w świecie imprezy senioralnej odbyła się w całkowicie nowej



scenerii, bowiem we wnętrzach nowej trybuny honorowej warszawskiego Toru Wyścigów Konnych.

Za oknami 35 stopni C, a w środku przyjemny, naturalny chłodny mikroklimat panujący w hali trybuny, który zapewnił komfort koncertu i uchronił licznie przybyłych uczestników od uciążliwości i niebezpieczeństw związanych z wyjątkowym upałem i przedburzową duchotą.

Koncert Ryszarda Rynkowskiego



Chociaż w każdej kolejnej edycji pojawiają się nowi partnerzy, atrakcje, to do stałych punktów programu należy koncert muzycznej gwiazdy, tym razem z pięknymi poetyckimi piosenkami w wykonaniu Ryszarda Rynkowskiego z własnym zespołem muzycznym.

Ryszard Rynkowski zaśpiewał największe swoje przeboje „*Za młodzi, Za starzy*”, „*Szczęśliwej drogi, już czas*”, „*Dary losu*”, „*Dziewczyzny lubią brząz*”

i in., a kończący koncert przebój „*Jedzie pociąg z daleka*” poderwał z miejsc słuchaczy. Barwny korowód tańczących wielokrotnie okrążył salę.

Konkurs kapeluszy

Wielkie emocje, jak zawsze wzbudzał konkurs kapeluszy.



Z czasem, konkurs ten przekształcił się raczej w pokaz mody całych strojów wyścigowych, bowiem jury zwraca uwagę nie tylko na kapelusz ale na całokształt wrażenia, jakie robi uczestnik/uczestniczka konkursu, czyli pomysł, zaangażowanie w wykonanie lub skompletowanie stroju, ogólny szyk, elegancję, wdzięk prezentacji, dbałość o szczegóły, stylowe dodatki itp.

Jury konkursu pod przewodnictwem Marka Siudyma miało trudne zadania, bo wszyscy półfinaliści w liczbie 30 prezentowali się wspaniale.

Trzeba było wybrać jednak 10 finalistów i w tegorocznym konkursie stała się po raz pierwszy w historii konkursu kapeluszy rzecz niesłycha-

na. Jury jednogłośnie przyznało pierwszą nagrodę mężczyźnie.

Pan Ryszard Siemoński z Ekumenicznego UTW w Warszawie zachwyił elegancją i dbałością o każdy szczegół stroju dżentelmena z lat 20-ych, jakby żywcem wyjętego ze starego żurnala.



Wszyscy 30 półfinaliści otrzymali kwiaty, zaś 10 finalistów - atrakcyjne nagrody rzeczowe ufundowane przez organizatorów i sponsorów.

Gonitwa i burza

Kiedy przyszła pora na hazardową część imprezy czyli wyścig – gonitwę koni arabskich o Puchar Uniwersytetu Trzeciego Wieku, nad Służewcem rozszalała się burza, przynosząc jednak znaczne obniżenie temperatury, wilgoć i przyjemny chłód. Tu znowu uratowała nas hala trybuny honorowej, w której spokojnie i bezpiecznie przy kawie i cateringu uczestnicy przeczekali nawałnicę. Po jej przejściu zarządzono wznowienie gonitw.

Faworytka wyścigów Shannon Queen niepokonana!

Gonitwa o Puchar UTW odbyła się w drobno padającym deszczyku, który nie przeszkodził tre-



nowanej przez Janusza Kozłowskiego **Shannon Queen** w odniesieniu trzeciego zwycięstwa. Doświadczający jej Aleksander Reznikov ustawił się na czwartej pozycji, za dyktującym spokojne tempo Elspesem, Muzahimem oraz Nerosem Expo. Za klaczą biegł jedynie Chill Force. Na prostej pierwszy ruszył Muzahim, ale Shannon Queen była już tuż za nim i po walce trwającej kilkaset metrów pokonała rywala o szyję. Trzeci był Chill Force, a czwarty Neros Expo.

Właścicielkami triumfatorki są jej hodowczynie Magdalena Gromala oraz Katarzyna Kozłowska. Nie zawiódł nas też nasz ulubiony bułgarski dżokej Aleksander Reznikov, który zwyciężał już w poprzednich gonitwach o puchar UTW.

Partnerzy i sponsorzy zaoferowali uczestnikom porady, diagnostyczne badania medyczne, wydawnictwa, gadżety reklamowe, suplementy diety i kawę Voseba.

Niecodziennym zainteresowaniem cieszyły się porady i diagnostyka stóp oferowana przez Klinikę



Zdrowia i Urody ORA, która m.in ufundowała nagrody rzeczowe dla finalistek konkursu.

Wielu uczestników Dnia UTW pozostało na Torze do późnych godzin popołudniowych obstawiając zakłady w kolejnych gonitwach oraz korzystając z wypoczynku w pięknych plenerach Toru Służewiec.

Relacjonował Florian Kott

PARTNERZY DNIA UTW NA TORZE WYŚCIGÓW KONNYCH SŁUŻEWIEC

Serdeczne podziękowanie składamy współorganizatorom i partnerom, którzy finansowo lub rzeczowo wsparli organizację VII Dnia Uniwersytetów Trzeciego Wieku na Torze Wyścigów Konnych Służewiec (26 czerwca 2016 r.)

„Lotto” Totalizator Sportowy Sp. z o.o.

Tor Wyścigów Konnych Służewiec

Wolskie Centrum Kultury

Miasto st. Warszawa

PINI Polonia Sp. z o.o.

Kompania Piwowarska SA

Klinika Zdrowia i Urody ORA

Coca-Cola HBC Polska Sp. z o.o.

ADAMED Sp. z o.o.

Warszawski Rolno-Spożywczy Rynek Hurtowy SA, Bronisze

Polska Organizacja Handlu i Dystrybucji

Polska Federacja Producentów Żywności Związek Pracodawców

VOSEBA

Hotel Diune Resort w Kołobrzegu

*Z podziękowaniem i wyrazami uznania
Organizatorzy*

Michał Szczerba, Poseł RP

Przewodniczący Parlamentarnego Zespołu ds. UTW

Krystyna Lewkowicz

Prezes Ogólnopolskiego Porozumienia UTW

Quo vadis Komisjo Polityki Senioralnej?

To pytanie stawiają sobie dziś wszyscy aktywni seniorzy. Chyba powinni sobie na nie odpowiedzieć też posłowie - członkowie Komisji.

Historia powołania Komisji Polityki Senioralnej

Od wielu lat środowisko Uniwersytetów Trzeciego Wieku wnioskowało o utworzenie forum dialogu w sprawach senioralnych na najwyższym parlamentarnym poziomie, tj. powołania w parlamencie komórki zajmującej się kompleksowo polityką senioralną i współpracą z organizacjami pozarządowymi adresującymi swoje działania do osób starszych.

Odpowiedzią na te postulaty, był powołany w 2010 r. z inicjatywy Posła Michała Szczerby Parlamentarny Zespół ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Zespół był patronem obchodów Roku 2012 ogłoszonego uchwałą Senatu RP „Rokiem Uniwersytetów Trzeciego Wieku” oraz ogromnym wsparciem merytorycznym dla I Kongresu Uniwersytetów Trzeciego Wieku, (marzec 2012) od którego tak na prawdę rozpoczęła się w Polsce poważna debata nt. polityki senioralnej.

Otwartość na problemy senioralne i wielką życzliwość wykazywały w tym czasie wszystkie środowiska rządzących: rząd, sejm, senat, Kancelaria Prezydenta, Rzecznik Praw Obywatelskich, Ministerstwo Pracy i in. instytucje.

Pod koniec roku, minister Władysław Kosiniak-Kamysz doprowadził do przyjęcia przez Radę Ministrów trzech kluczowych dokumentów:

- Założeń Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020,

- Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020” oraz

- Programu „Solidarność Pokoleń” – dotyczącego działań dla zwiększenia aktywności zawodowej osób w wieku 50+.

Ten rządowy pakiet strategicznych dokumentów jest niezwykle ważny, bo przebiegający szybko proces demograficznego starzenia się społeczeństwa niesie wiele wyzwań, którymi sprostać musi państwo i administracja samorządowa. Ważną rolę w realizacji tych projektów odegrała powołana przez Ministra Pracy Rada ds. Polityki Senioralnej.

Dialog – zrozumienie – szacunek, troska o jakość życia seniorów

– to słowa klucze charakteryzujące politykę senioralną 2012-2015. Jej ukoronowaniem było powołanie przez sejm RP stałej Komisji Polityki Senioralnej.

„Utworzenie komisji jest wyrazem zaangażowania Sejmu w proces budowania polityki senioralnej. Komisja ma być forum przygotowania corocznej debaty sejmowej w tej sprawie” - czytamy w uzasadnieniu do uchwały.

W czasie 67 posiedzenia sejmu VII kadencji, (9 maja 2014 r.) galeria Sali obrad Sejmu RP wypełniona była w całości przedstawicielami UTW i innymi organizacji senioralnych przybyłymi z całej Polski. Każdy chciał być świad-

kiem tego historycznego wydarzenia.

Uchwała o powołaniu Komisji została **przyjęta przez sejm jednogłośnie** – co jest wydarzeniem bezprecedensowym, oznaczającym dostrzeżenie problemów senioralnych i akceptację dla ich rozwiązywania ze strony wszystkich sił politycznych.

Postulat środowiska Uniwersytetów Trzeciego Wieku, ale też i innych organizacji seniorskich – stał się faktem.

Komisja Polityki Senioralnej VII kadencji sejmu, pod przewodnictwem posła Michała Szczerby, od chwili jej powstania niezwykle efektywnie współdziałała z ruchem senioralnym, angażowała się w każde ważne wydarzenie, patronowała i była współorganizatorem wielu ważnych wydarzeń, ogólnopolskich konkursów, konferencji, kongresów, senioralnych świąt itp. Posłowie aktywnie realizowali założenia polityki senioralnej w swoich okręgach wyborczych, mieli stały kontakt z organizacjami senioralnymi.

W styczniu 2015 roku zostały zainicjowane wspólne prace zmierzające do powołania pierwszego w historii Obywatelskiego Parlamentu Seniorów. Postulat w tym zakresie był najważniejszym punktem przyjętej na II Kongresie UTW w marcu 2015 roku rekomendowanej rządowi strategii wobec osób starszych.

Pomoc logistyczna udzielona przez Komisję przy organizacji I inauguracyjnej sesji Obywatel-

skiego Parlamentu Seniorów oraz jej patronat merytoryczny były odczuwalne na każdym etapie tego wydarzenia i stanowiły nieocenione wsparcie.

„Rzeczowa debata, wzajemne zrozumienie, znakomita bezpośrednia współpraca członków Komisji przy wielu ważnych wydarzeniach, kontakty posłów – członków Komisji z środowiskiem senioralnym w regionach i okręgach wyborczych - tak obydwie strony rozumiały i realizowały patronat merytoryczny Komisji” – wspomina Krystyna Lewkowicz.

Komisja Polityki Senioralnej VIII kadencji 2015-2019

Wiele tygodni trwało ukonstytuowanie się Komisji i prace nad jej programem. Na tym etapie nie zapraszano na posiedzenia gości.

Później zaczęły się ograniczenia w dostępie do posiedzeń Komisji, bo wprowadzono jakieś dziwne limity obecności gości i wielu zainteresowanych przedstawicieli organizacji senioralnych nie mogło brać w nich udziału.

Na wniosek Prezydium Obywatelskiego Parlamentu Seniorów wniesiono do planu pracy Komisji debatę nt. Programu działania OPS, ale członków Komisji specjalnie on nie zainteresował. Prezydium OPS nie otrzymało w tej sprawie żadnej merytorycznej opinii, a Komisja nie podjęła dyskusji, a tym bardziej działań w żadnej z wnioskowanych w Programie inicjatyw.

Ot, odłożono go ad acta jak wiele innych referowanych na Komisji materiałów, nieważne dobrych czy czasem bardzo słabo przygotowanych.

Były w programie OPS tak ważne tematy jak wsparcie dla Ministerstwa Zdrowia oraz włączenie

się OPS w kampanię opiniowania programu rządowego „bezpłatne leki dla 75+”, oferta partycypowania OPS i organizacji senioralnych w procesie monitorowania sytuacji osób starszych, zgodnie z wymogami ustawy o osobach starszych, partycypowanie w pracach przygotowawczych do nowelizacji ustawy o osobach starszych, m.in. uzupełnienie jej o ewidentnie brakującą w niej definicję „organizacji senioralnej”, włączenie OPS w prace przygotowawcze do procedowania rozporządzenia wykonawczego do ustawy, kampanie społeczne w zakresie zdrowia i wiele innych.

Jedyną formą rokującą bliższą współpracę była uchwała z 19 maja 2016 r. o objęciu, wzorem poprzedniej kadencji, patronatu merytorycznego nad Obywatelskim Parlamentem Seniorów.

Nigdzie nie określono jednak jakie formy przybierać ma ów patronat, a poprzednie doświadczenia i nadzieje na kontynuowanie współpracy z ubiegłej kadencji okazały się złudne. Idea patronatu miała bowiem zgoła inną genezę, a co za tym idzie i przebieg niż powszechnie przypuszczano.

Niebawem ujawniły się jej skutki, których nikt nie był w stanie wcześniej przewidzieć.

W lipcu 2016 r. Prezydium Komisji zaprezentowało wobec OPS stanowisko wręcz wrogie, uniemożliwiające normalną pracę Obywatelskiego Parlamentu Seniorów.

Z hasłem demokracji na ustach, podważono najważniejsze pryncypia OPS – jego neutralność polityczną, obywatelski charakter oraz niezawisłość jego organów, powołanych przez walne zgromadzenie w październiku 2015 r.

Wielomiesięczne konsultacje społeczne w różnych środowiskach seniorów, logiczny i sprawiedliwy, adekwatny do sytuacji demograficznej podział mandatów na województwa, równe szanse wszystkich środowisk, powszechna dostępność i niezależność decyzji organizacji senioralnych w rekomendowaniu delegatów do OPS – to wszystko uznano za „niedemokratyczne”.

„Demokratyczne” w wydaniu Przewodniczącej Komisji jest natomiast upolitycznienie Obywatelskiego Parlamentu Seniorów i wyznaczanie delegatów przez organ wojewódzkiej administracji rządowej. Nasuwają się pytania: wg jakich kryteriów – poprawności politycznej? uległości? przynależności partyjnej?

Wydarzenia ostatnich tygodni to dziwaczne zmagania: groźby, szantaż, zastraszanie, stawianie ultimatum do natychmiastowego wykonania, fałszowanie faktów, pomówienia, próby upolitycznienia i ubezwłasnowolnienia demokratycznie wybranych organów OPS przy jednoczesnym zupełnym braku współpracy merytorycznej – to najkrótsza recenzja „patronatu merytorycznego” realizowanego przez Prezydium Komisji Polityki Senioralnej w ostatnich miesiącach.

Jego ostateczne odwołanie to sytuacja dla OPS nieprzyjemna, ale też brzemienne w skutkach dla samej Komisji. To jej największa porażka, podważająca sens jej istnienia, zaprzeczenie żmudnego procesu budowania polityki senioralnej w Polsce.

Pierwsze w historii ogólnopolskie przedstawicielstwo tak ogromnej grupy społecznej, jaką są osoby starsze (8,736 tys. osób pow. 60 r.ż.) musi poszukać nowego miejsca w przestrzeni publicznej, formuły działania, a przede wszystkim partnerów.

Zaś bilans działań Komisji Polityki Senioralnej, po rocznej działalności, jest niezwykle skromny, bo ani żadnych inicjatyw legislacyjnych, ani organizacji ważnych

wydarzeń senioralnych, ani wyprawnień. Może natomiast zapisać na swoim koncie spektakularną porażkę – próbę unicestwienia jednej z najważniejszych w historii inicjatyw obywatelskich, jakim jest Obywatelski Parlament Seniorów.

Wprawdzie nie zmieniło się stanowisko posła Michała Szczerby, ale zdominowany w prezydium Komisji przez pozostałe osoby nie mógł efektywnie sprze-

ciwić się takim działaniom. Dziękujemy jednak serdecznie, że był z nami i okazywał solidarność.

Powracamy do tytułowego pytania: *dokąd zmierzasz Komisjo Polityki Senioralnej* i jaki jest sens twojego istnienia, jeśli zamiast kreować, wspierać seniorów, niszczysz politykę senioralną Polski.

**Florian Kott,
Panorama Uniwersytecka**

Przygotowania do II kadencji Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, 2016-2019

Trwają przygotowania do naboru delegatów oraz konsultacje programu obrad II sesji inauguracyjnej drugą kadencją Obywatelskiego Parlamentu Seniorów.

Naszym wspólnym celem jest zapewnienie jak najszerzej reprezentacji osób starszych w Polsce, toteż apelujemy do wszystkich środowisk senioralnych o zgłaszanie kandydatów, którzy są w stanie godnie i merytorycznie reprezentować interesy swojego środowiska oraz brać konstruktywny udział w bieżących pracach OPS.

Zgodnie z kompetencjami określonymi w Regulaminie OPS uchwalonym przez walne zgromadzenie OPS w 1 października 2015 r. oraz po wielomiesięcznych konsultacjach, w tym z sejmową Komisją Polityki Senioralnej, ostateczna wersja Zasad powoływania delegatów do II kadencji OPS została ustalona w dniu 14 lipca r.

W pozostałych sprawach obowiązuje nadal Regulaminu OPS z dnia 1 października 2015 r. (obydwa

dokumenty publikowane są na www.fundacjaoputw.pl)

Zasady powoływania delegatów zapewniają powszechny dostęp i równość szans każdego ze środowisk, a liczba mandatów przypadająca na każde z województw jest skorelowana z liczbą osób starszych zamieszkujących na danym terenie.

Zgodnie z wynikami prowadzonych konsultacji zwrócono się do marszałków i wojewodów z prośbą o włączenie się w proces inspirowania organizacji senioralnych do zgłaszania kandydatów na delegatów OPS.

Siedmiu Marszałków odpowiedziało pozytywnie na ten apel i powierzyło koordynację wyłaniania kandydatów na delegatów Regionalnym Ośrodkiem Polityki Senioralnej. Są to ROPS-y w województwach: lubelskim, lubuskim, łódzkim, mazowieckim, podkarpackim, warmińsko-mazurskim i zachodniopomorskim.

Kandydatów z pozostałych województw należy zgłaszać bezpośrednio do **Zespołu ds. akredytacji** pod adresem e-mail: biuro@fundacjaoputw.pl

Równolegle prowadzone są konsultacje nowego Regulaminu OPS, który obowiązywać będzie w czasie II kadencji.

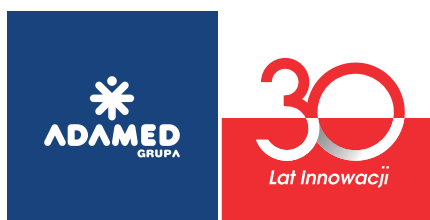
Projekt wypracowany przez Komisję organizacyjno-prawną oraz przyjęty przez Prezydium OPS publikowany jest także na w/w stronie, a po wyczerpaniu ostatniego etapu konsultacji zostanie przedłożony walnemu zgromadzeniu delegatów II kadencji OPS do zatwierdzenia.

Chrońmy niezawisłość i obywatelski charakter unikalnej inicjatywy polskich seniorów, jaką jest Obywatelski Parlament Seniorów – to główne zadanie II plenarnej sesji OPS.

Z pozdrowieniami dla wszystkich seniorów

**Krystyna Lewkowicz
Przewodnicząca
OPS I kadencji**

Nowi Partnerzy Fundacji OP UTW



Poszukując nowoczesnych rozwiązań w ochronie zdrowia i stawiając na współpracę z firmami „Przyjaznymi Seniorom”, realizującymi strategię Społecznej Odpowiedzialności Biznesu, Fundacja „OP UTW” w ostatnich dniach sierpnia br. zawarła Umowę o współpracy z innowacyjną firmą farmaceutyczno-biotechnologiczną – Grupą Adamed.

Wspólne działania obejmują popularyzację w środowisku Uniwersytetów Trzeciego Wieku wiedzy nt. nowoczesnych technologii, leków nowej generacji, preparatów dostępnych bez recepty oraz dermokosmetyków, innowacyjnych procedur i preparatów medycznych, a także organizację imprez senioralnych. Ponadto, Grupa Adamed obejmie swoim patronatem Obywatelski Parlament Seniorów.

Naszą współpracę rozpoczęła prezentacja i promocja Grupy Adamed na imprezie senioralnej – Dniu UTW na Torze Wyścigów Konnych Służewiec (vide! film i reportaż na TV 60+, zamieszczony na serwerze www.fundacjaoputw.pl)

Zakres planowanej współpracy uzasadnił przyznanie Grupie Adamed tytułu „**Partnera Strategicznego Ogólnopolskiego Porozumienia UTW**”.

Historia Grupy Adamed to nieustanne odpowiadanie na kluczowe wyzwania współczesnej medycyny. To nasza misja i zarazem kierunek, w którym konsekwentnie podążamy od 1986 roku. Każdego dnia ponad 150 naukowców współpracuje z nami nad innowacyjnymi projektami badawczymi, wspólnie doskonalimy istniejące terapie i prowadzimy działalność promującą profilaktykę i zdrowy tryb życia. Kreujemy polską innowację i wspieramy naukę – mówi dr n. med. Małgorzata Adamkiewicz Dyrektor Generalny Grupy Adamed.

Grupa Adamed jest firmą odpowiedzialną społecznie, dlatego inicjuje szereg kampanii poruszających istotne zagadnienia z zakresu profilaktyki chorób, pielęgnacji zdrowia i funkcjonowania osób z różnymi schorzeniami oraz ich rodzin w społeczeństwie. Grupa Adamed edukuje, informuje, zmienia postawy i pomaga na co dzień.

W tym celu stworzono Fundację Grupy Adamed, aby wspierać działalność badawczo-rozwojową, na-

ukową i oświatową w obszarze nauk ścisłych i przyrodniczych. Fundacja szerzy ideę współpracy oraz integruje środowisko naukowe, przemysł farmaceutyczny, medyczny i biotechnologiczny, jak również wzmacnia współpracę z podmiotami o zbliżonych zadaniach. Od kilku lat działa ADAMED SmartUP – program, w którym najzdolniejsi młodzi pasjonaci nauk ścisłych mogą liczyć na profesjonalną pomoc naukową, stypendia i dostęp do nowoczesnych technologii pod okiem wybitnych ekspertów.

Takie zaangażowanie zawsze procentuje – Grupa Adamed cieszy się nie tylko dużym zaufaniem społeczeństwa, ale także poparciem środowiska naukowego i instytucji monitorujących działalność prospołeczną, co potwierdzają liczne nagrody i wyróżnienia.

Firma inwestuje w innowacje oraz aktywnie poszukuje nowoczesnych, niestandardowych rozwiązań, aby podnieść standard życia obecnego i przyszłego pokolenia. Opracowuje i udostępnia pacjentom najwyższej jakości produkty lecznicze, będące odpowiedzią na przewlekłe choroby cywilizacyjne, w czternastu obszarach terapeutycznych: alergologia i pulmonologia, angiologia, antybiotykoterapia, diabetologia, gastroenterologia, ginekologia, kardiologia, leki przeciwbólowe, linia szpitalna, neurologia, okulistyka, leki przeciwotępienne, psychiatria, reumatologia i urologia.

W 2001 r. Adamed, jako pierwszy wśród polskich firm farmaceutycznych, zapoczątkował poszukiwanie innowacyjnych leków. Dziś obszarami naszych działań są onkologia i choroby ośrodkowego układu nerwowego. Projekty realizowane są we współpracy z wiodącymi ośrodkami naukowymi w Polsce i za granicą – w ten sposób Grupa Adamed łączy naukę i biznes. Firma jest gotowa do podejmowania wyzwań oraz inicjonowania współpracy wychodzącej poza ramy własnego obszaru działania.

W roku bieżącym firma obchodzi swoje 30-lecie. Obchody Jubileuszu 30-lecia są dla nas wyjątkowym wydarzeniem i zwieńczeniem trudu włożonego w rozwój firmy. Z pewnością nie byłibyśmy w tym miejscu, gdyby nie znakomici ludzie, z którymi mieliśmy okazję współpracować przez cały ten czas. Nie poprzestajemy jednak na tym, czego już dokonaliśmy. Wciąż się rozwijamy, szukamy inspiracji i niekonwencjonalnych rozwiązań. Wspieramy młodych ludzi wierząc, że w ten sposób kształtujemy przyszłych liderów innowacyjnej, polskiej gospodarki – powiedziała dr n. med. Małgorzata Adamkiewicz.



NARODOWY INSTYTUT
GERIATRII, REUMATOLOGII
I REHABILITACJI

IM. PROF. DR HAB. MED. ELEONORY REICHER

Uniwersytet Trzeciego Wieku SGH oraz Fundacja „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku” są partnerami wydarzenia organizowanego przez Narodowy Instytut Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji. W najbliższym czasie planowane jest nawiązanie bliższej współpracy między wymienionymi instytucjami. O wspólnych nowych inicjatywach będziemy Państwa informować w kolejnych numerach Panoramy.



Obchody Światowego Dnia Reumatyzmu. Przyszłość w Twoich rękach. Przejdź do działania!

Każdego roku 12 października obchodzony jest **Światowy Dzień Reumatyzmu**. To międzynarodowa inicjatywa zapoczątkowana w 1996 roku przez środowiska chorych. Ten dzień przypomina o problemach osób żyjących z chorobami reumatycznymi i ich rodzin. Tegoroczna edycja przebiega pod hasłem „Przyszłość w Twoich rękach. Przejdź do działania”.

Reumatyzm to potoczne określenie ponad 300 jednostek chorobowych, które dotyczą układ narządu ruchu. Wśród nich wyróżnia się choroby zapalne jak np. reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), zeszywniające zapalenie stawów (ZZSK), łuszczycowe zapalenie stawów (ŁZS), toczeń rumieniowaty układowy (TRU) oraz choroby niezapalne (choroba zwyrodnieniowa stawów). Wbrew potocznej opinii na schorzenie reumatyczne może zachorować każdy niezależnie od płci i wieku. Choroby te zbyt późno zdiagnozowane i/lub niewłaściwie leczone często prowadzą do trwałej niepełnosprawności. Mogą również powodować uszkodzenie i zaburzenie funkcji narządów wewnętrznych.

W ramach tegorocznych obchodów Światowego Dnia Reumatyzmu Narodowy Instytut Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji planuje szereg interesujących wydarzeń adresowanych zarówno do chorych, ich rodzin oraz innych osób zainteresowanych

Czy wiesz, że na reumatyzm chorowali również...

August Renoir – malarz, wspaniały francuski impresjonista. Zaczął chorować na reumatoidalne zapalenie stawów w wieku około 50 lat. Po 10 latach choroba przeszła w formę agresywną, doprowadzając artystę do znacznej niepełnosprawności.

Antoni Gaudi – urodzony w 1852 roku, genialny kataloński architekt i inżynier, jeden z największych artystów-wizjonerów przełomu XIX i XX wieku. Ze schorzeniem reumatycznym zmagął się od szóstego roku życia. Najprawdopodobniej było to młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów.

Édith Piaf – W 1935 r. impresario Louis Leplée zaproponował jej występy w jego kabarecie „Le Gerny’s” przy Champs-Élysées pod pseudonimem „La Môme Piaf” (wróbelek). Pod tym właśnie pseudonimem została zapamiętana przez miliony wielbicieli jej talentu na całym świecie. Piosenkarka chorowała na reumatoidalne zapalenie stawów o ciężkim przebiegu, co prawdopodobnie przyczyniło się do jej uzależnienia od morfiny oraz leków przeciwbólowych.

tą problematyką. Oprócz warsztatów edukacyjnych, planowany jest również kiermasz, na którym uczestnicy będą mogli zapoznać się z ofertą stowarzyszeń pacjentów.

Uczestnicy konferencji będą mogli skorzystać także z możliwości dodatkowych badań dotyczących: oceny stanu odżywienia, pomiaru BMI oraz tkanki tłuszczowej, oceny samopoczucia, a także te-

stu „Wstań i Idź” – Timed Up and Go (TUG), który wskazuje na zwiększone ryzyko upadków.

Obchody Światowego Dnia Reumatyzmu odbędą się **12 października 2016 r. (środa)** w siedzibie Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji przy **ul. Spartańskiej 1** w Warszawie. Warsztaty edukacyjne planowane są w godzinach **10:00 – 14:30**. W programie znalazły się takie tematy jak:

- **Medycyna personalizowana** – nowość w reumatologii,
- **Sarkopenia** – gdy zaczyna brakować nam sił,
- **Mezoterapia** – stara/nowa metoda leczenia bólu,

- **Fibromialgia** – gdy wszystko nas boli, a lekarz nie potrafi znaleźć przyczyny,
- **Osteoporoza** – czy każdy upadek grozi złamaniem?
- **Leki biopodobne, a leki oryginalne** – na czym polega różnica?
- **Jak zachować sprawność fizyczną w chorobie reumatycznej,**
- **Zdrowe odżywianie się w chorobie reumatycznej.**

Udział w obchodach jest całkowicie bezpłatny. Nie jest wymagana również wcześniejsza rejestracja.

Zapraszamy!

„W rózańcu róża ukryta rozkwita”

Pod honorowym patronatem Senackiej Komisji Kultury i Środków Przekazu i Ministra Sportu i Turystyki Witold Bańka

15 czerwca b.r. ruszył konkurs foto i faktograficzny mający na celu wyeksponowanie miejsc związanych z polską tradycją, kulturą i historią.

Konkurs ma na celu przybliżenie historycznych i artystycznych wartości polskich przydrożnych kapliczek oraz krzyży. Zaprezentowanie tych, niejednokrotnie unikatowych na skalę międzynarodową, elementów małej architektury, stanowi bezcenny dorobek historyczno-artystyczny i dziedzictwo kulturowe Polaków.

W konkursie mogą wziąć udział juniorzy (do lat 18.) oraz seniorzy (50+).

Przewodniczącym konkursowego jury jest Jego Ekscelencja Ksiądz Biskup Michał Janocha Przewodniczący Rady Episkopatu Polski d/s Kultury

Termin zgłaszania prac: 15 czerwca - 15 października 2016 roku. Wyłonienie zwycięzców: 31 października.

Uczestnicy nadsyłają zdjęcia kapliczek, figur i krzyży przydrożnych, opatrzone w miarę możliwości szczegółowym opisem, ukazującym lata powstania kapliczki, jej fundatora, historię okolicy itp.

- Publikacja nadesłanych prac na stronie internetowej odbywa się raz w tygodniu, w niedzielę po południu;
- Na koniec każdego miesiąca Jury wyłania 1 kapliczkę miesiąca dla każdej kategorii (juniorzy – seniorzy), a na zakończenie całego konkursu – 3 zwycięskie prace (z każdej kategorii). Typowanie „kapliczki miesiąca” ma na celu ożywienie społeczności biorącej udział w konkursie – data jego zakończenia może być zbyt odległa, aby ożywić stronę, zaś comiesięczne wyróżnienie 1 pracy z pewnością przyczyni się do podniesienia atrakcyjności całej akcji.
- Strona internetowa konkursu <http://przydroznejkapliczki.pl>

Organizatorem konkursu jest Fundacja Chaber www.chaberfundacja.com

Osobą odpowiedzialną za projekt z ramienia Fundacji Chaber jest Marlena Wilbik; tel. 601 324 381 mwilbik@onet.eu.

Rozmowa z Prezydentem Federacji Stowarzyszeń Służb Mundurowych RP, Zdzisławem Czarneckim

Panie Prezydencie, proszę wymienić i krótko scharakteryzować służby mundurowe zrzeszone w Federacji.

Federacja Stowarzyszeń Służb Mundurowych powstała w 2010 r. Założyło ją pięć organizacji: Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów Policyjnych, Związek Żołnierzy Wojska Polskiego, Krajowy Związek Emerytów i Rencistów Służby Więziennej, Związek Emerytów i Rencistów Pożarnictwa oraz Stowarzyszenie Generałów Policji.

Obecnie członkami Federacji są następujące organizacje:

- Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów Policyjnych - zrzeszające byłych funkcjonariuszy MO, policji oraz byłego MSW;
- Związek Żołnierzy Wojska Polskiego – zrzeszający żołnierzy w stanie spoczynku różnych formacji wojskowych;
- Związek Emerytów i Rencistów Pożarnictwa RP - zrzeszający funkcjonariuszy Państwowej Straży Pożarnej;
- Krajowy Związek Emerytów i Rencistów Służby Więziennej - zrzeszający byłych funkcjonariuszy służby więziennej z zakładów karnych i aresztów śledczych podległych ministrowi sprawiedliwości;
- Stowarzyszenie Generałów Policji – zrzeszające czynnych i w stanie spoczynku generałów policji;
- Stowarzyszenie Komendantów Policji – zrzeszające czynnych i byłych funkcjonariuszy policji i milicji na stanowiskach komendantów i równorzędnych, np. naczelników wydziałów;

- Związek Byłych Funkcjonariuszy Służb Ochrony Państwa – zrzeszający byłych funkcjonariuszy służb specjalnych III RP;

- Związek Polskich Spadochroniarzy – zrzeszający żołnierzy jednostek powietrzno – desantowych Wojska Polskiego;

- Stowarzyszenie Tradycji Ludowego Wojska Polskiego im. gen. Zygmunta Berlinga zrzeszające żołnierzy rezerwy Ludowego Wojska Polskiego) jest to stowarzyszenie żołnierzy służby zawodowej i zasadniczej);

- Mundurowy Klub Motorowy RP – otwarta organizacja zrzeszająca zarówno byłych funkcjonariuszy, żołnierzy, jak i osoby ze środowiska cywilnego zainteresowane sprawami bezpieczeństwa wewnętrznego i obronnością.

Nasza Federacja współpracuje również z innymi organizacjami, jak np. Stowarzyszeniem byłych funkcjonariuszy CBS, Stowarzyszeniem „SOWA”, „Pokolenia”, Związkiem Żołnierzy Armii Krajowej...

Organizacja Federacji jest jednosczeblowa. Jesteśmy scentralizowani tylko na poziomie rządów głównych i stowarzyszeń. Natomiast w terenie organizacje nasze współpracują w ramach podpisanych porozumień i na ich podstawie współdziałamy z organizacjami ze środowiska seniorów, np. z Polskim Związkiem Emerytów, Rencistów i Inwalidów RP, czy związkami kombatanckich organizacji zbrojnych z okresu drugiej wojny światowej.

Naszą wiodącą ideą jest łączenie a nie dzielenie. Pozwolę sobie w tym miejscu na kilka brzmiących górnolotnie, ale przecież słów prawdziwych



życie i zdrowie oddane dla Polski ma taką samą wartość, i nie powinno mieć znaczenia w jakim mundurze.

Ogólnie w organizacjach zrzeszonych w Federacji jest około 52 tys. członków.

Mieliśmy zaszczyt gości Pana na konferencji jubileuszowej z okazji X-lecia UTW SGH. Jak Pan postrzega dokonania ruchu UTW?

Przede wszystkim serdecznie dziękuję za zaproszenie naszego środowiska na Państwa uroczystości.

My, ludzie w mundurach, zwróciliśmy między innymi uwagę na profesjonalizm w organizacji konferencji, jak również w przestrzeganiu zasad szacunku dla zaproszonych gości.

Zaproponowany program konferencji w pełni pozwolił zapoznać się uczestnikom takim jak my, czyli niezbyt zorientowanym,

w dokonaniach UTW SGH w czasie dziesięciolecia działalności.

Zwróciliśmy też uwagę na bardzo szerokie wsparcie dla naszego Ruchu ze strony przedstawicieli parlamentu, władz samorządowych, ludzi nauki...

Zdajemy sobie sprawę, że samo to nie przyszło, tylko zostało cierpliwie, konsekwentnie wypracowane. Mimo, że funkcjonujemy już 25 lat, jako organizacje mundurowe, możemy Wam tego pozazdrościć.

Cechą charakterystyczną Waszych spotkań jest również to, że nawet czas świętowania wiążecie z propagowaniem wiedzy przydatnej seniorom.

Ruch UTW przywrócił wielkiej rzeszy starszych ludzi świadomość, że starość nie musi wiązać się biernością i z izolacją społeczną, ale może być aktywna i to w wielu dziedzinach życia, dając satysfakcję, iż nadal jest się przydatnym, potrzebnym, sprawnym, i dzięki temu odnawiając poczucie własnej wartości.

Czy widzi Pan zbieżne cele i projekty, które moglibyśmy wspólnie realizować? Od pewnego czasu są prowadzone rozmowy na temat sformalizowania naszej współpracy. Jakie są oczekiwania Waszego środowiska co do współpracy z UTW, i co chcielibyście zaoferować temu środowisku?

Z Uniwersytetami Trzeciego Wieku nasze stowarzyszenia i związki emeryckie współpracują od dawna. Nasi członkowie uczestniczą w działalności UTW, co prawda jeszcze nie na szeroką skalę w kraju, nie tylko jako bierni słuchacze, ale też zaangażowani np. w prowadzenie wykładów, przedstawianie informacji, itp.

W zadaniach statutowych dla organizacji zrzeszonych w Federacji jest m.in. mowa o inspirowaniu członków Federacji do aktywnego udziału w procesie patriotycznego oddziaływania na społeczeństwo, ukierunkowanego na popularyzowanie wiedzy i umiejętności na rzecz obronności, bezpieczeństwa państwa i porządku publicznego.

Możemy we współpracy z UTW zaproponować udział specjalistów z naszych środowisk, posiadających wiedzę w zakresie bezpieczeństwa, w prowadzeniu zajęć ukierunkowanych na bezpieczeństwo obywateli, w tym seniorów; przekazywaniu informacji na temat zagrożeń – wspomnę dla przykładu kradzieże domowe, kieszonkowe, wyłudzenia, czy na temat występujących patologii, szczególnie groźnych dla młodego pokolenia, w tym naszych wnuków, i jak tym zagrożeniom przeciwdziałać.

Członkowie organizacji wchodzących w skład Federacji, działają w ramach różnych programów, np. współpracują ze szkołami prowadzącymi klasy mundurowe, w ramach programu „Profilaktyka a Ty” nakierowanego na młodzież w gimnazjach i liceach.

Jesteśmy gotowi do opracowania programu pilotażowego dot. współpracy między UTW a nami.

Ile w służbach mundurowych jest kobiet? Jak mężczyźni postrzegają kobiety w randze generałów, komendantów i na podobnych stanowiskach? Proszę wymienić przykłady kobiet piastujących najwyższe stanowiska w służbach mundurowych.

Po transformacji ustrojowej, w służbach mundurowych nie ma ograniczeń dla kobiet. Warunkiem są tylko kwalifikacje.

W Wojsku Polskim kobiety zajmują szereg stanowisk średniego szczebla zarządzania – dowódcy plutonów, kompanii, batalionów i to nie tylko w jednostkach wsparcia, ale i w jednostkach bojowych.

W policji nie ma żadnych ograniczeń dla pań, czego przykładem jest pełnienie funkcji zastępcy komendanta głównego i komendanta wojewódzkiego w Opolu, przez kobiety. Dodam, że w policji mamy już jedną kobietę – generała.

W pozostałych służbach mundurowych szereg stanowisk kierowniczych, związanych z planowaniem, organizacją działań zajmują kobiety i znakomicie wywiązują się ze swoich zadań.

Jakie przewiduje Pan najważniejsze święta i imprezy służb mundurowych w najbliższym czasie?

Federacja nie obchodzi własnych świąt. Każda ze służb mundurowych i wywodzące się z nich organizacje emeryckie obchodzą święta danego rodzaju służby i organizacyjne, np. święto policji – 24 lipca, święto Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów Policyjnych – 16 lipca.

W pełni akceptujemy propozycję współpracy, którą uzupełnilibyśmy przygotowanymi przez nasze organizacje spotkaniami i imprezami, np. konferencję planowaną przez Federację Stowarzyszeń Służb Mundurowych RP „Wrzesień 2016” na temat „Emeryt mundurowy w środowisku obywatelskim”.

Mam nadzieję, więcej - jestem przekonany, że współpraca, którą rozpoczęliśmy, będzie się rozwijała i przyniesie obopólne korzyści.

Rozmawiał: Florian Kott

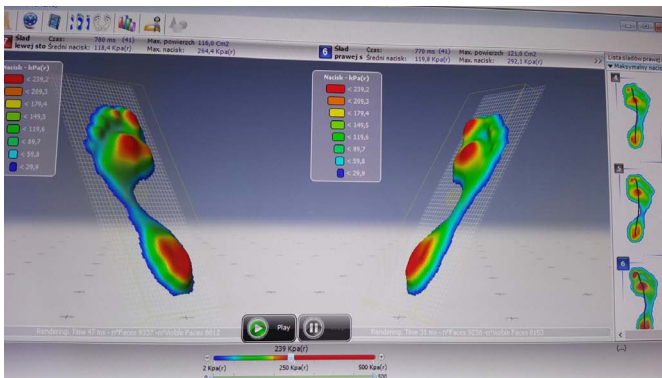


PODOLOGIA – ZDROWE STOPY

JAK ZBUDOWANA JEST NASZA STOPA? JAKĄ ROLE PEŁNI STOPA?

Nasza STOPA - to bardzo doskonale urządzenie, biomechaniczna maszyna, której zadaniem jest nie tylko dźwiganie ciężaru ciała w pozycji statycznej. Jest nim również jej wielokierunkowe przemieszczanie się podczas ruchu: chodu, biegu, skoków, wślizgów, hamowania, reakcji podczas sytuacji niestabilnych.

Zadaniem stopy jest również amortyzacja wstrząsów. Dlatego w leczeniu, rehabilitacji i pielęgnacji stóp najważniejszym zadaniem jest przywracanie jej funkcjonalności, która decyduje w konsekwencji o jakości naszego aktywnego życia.



Komputerowa diagnostyka stóp umożliwia nam szybko i precyzyjnie określić rodzaj deformacji stóp oraz stadium zaawansowania wad. Pozwala również określić rodzaj wkładek ortopedycznych, jakie należy wykonać dla pacjenta. Badania (analizy) przeprowadza się zarówno statycznie, jak i dynamicznie, a więc w pozycji stojącej (na podoskopie) oraz podczas chodu (na podobarografie).

Analiza statyczna stóp określa w procentach, jaki jest rozkład obciążenia na każdą ze stóp, ma to bezpośredni wpływ na pracę kręgosłupa.

Badania te pozwalają na zaprojektowanie indywidualnej wkładki ortopedycznej dla dorosłych, dzieci, osób starszych oraz sportowców.

Zadaniem wkładek jest ustawienie stóp, kolan w pozycji prawidłowej, zmniejszenie bolesności, od-

ciążenie miejsc najbardziej przeciążonych, stworzenie komfortu i wygody chodzenia.

ZDROWE STOPY... czyli PERFEKCYJNE STOPY...

Do naszej Kliniki trafiają nie tylko osoby z problemami stóp, ale po prostu stopy.

Wizytę zaczynamy od kilku procedur:

1. analizujemy część podeszwową stopy - i natychmiast wnoskujemy o wzmożonym przeciążeniu, skóra stóp bowiem informuje nas o całym aparacie ruchu,
2. oceniamy zdrowie skóry, ukrwienie, miejscowe zastoje limfatyczne ... a co za tym idzie krążenie oraz ew. wstępną fazę zakażenia drobnoustrojami,
3. oceniamy stan paznokci - pokazujemy jak odżywiać paznokcie, wzmacniać i odżywiać łożysko - dzięki czemu unikniemy ich żółknięcia, bruzd itp.,

Nasi **podolodzy** podpowiedzą co zrobić aby zachować piękne i zdrowe stopy na lata. Jak zadbać o kręgosłup, miednicę czy kolana.

Pod okiem specjalisty również skorzystasz z zabiegów pielęgnacyjnych, masażu stóp, zabiegów kosmetycznych poprawiających urodę stóp, jak np. pedicure, gorąca parafina, która rozluźni i poprawi krążenie.

Modzele utrapienie wielu pacjentów, powstają na skutek nierównomiernego lub nadmiernego obciążenia stopy, długotrwałego tarcia itp. Powstawaniu modzeli sprzyja także wrodzona skłonność do nadmiernego rogowacenia oraz zaburzenia nerwowo-troficznego w przebiegu chorób neurologicznych.

Do najczęstszych przyczyn należą: noszenie butów na wysokim obcasie, nieprawidłowe ustawienie kości śródstopia, nieprawidłowy chód, płaskostopie lub wysokie podbicie stopy, zbyt długa kość śródstopia, otyłość, wyniosłości kostne, krótkie ścięgno Achillesa.

Modzele są to obszary nadmiernego rogowacenia skóry, najczęściej kształtu kolistego, o barwie żółtej lub żółtobrunatnej. Pozbywamy się nagromadzonych zrogowaceń za pomocą odpowiednich narzędzi m.in. skalpela oraz frezarki, a zabieg jest bezbolesny.

Co zrobić aby zachować stopy w dobrej kondycji? Kobiety powinny zrezygnować z chodzenia w butach na wyższym obcasie niż 3,5 cm;

Obuwie powinno posiadać odpowiednie podbicie oraz gumową podeszwę amortyzującą wstrząsy. Dodatkową pomocą w trosce o nasze stopy mogą okazać się odciążenia miejsc powstania modzeli za pomocą indywidualnych wkładek profilaktycznych, a także utrzymywanie skóry stóp w odpowiedniej wilgotności.



Wrastające paznokcie to częsty problem dotykający ludzi w różnym wieku. Przyczyną może być zła pielęgnacja, czyli wycinanie bocznych krawędzi paznokci, noszenie niewłaściwego obuwia, wady stóp, predyspozycje genetyczne, urazy mechaniczne oraz choroby takie jak grzybica paznokci. Wrastający paznokieć rosnąc zakrzywia się w dół lub podwija, wbijając się w tkankę miękką wałów paznokciowych uszkadza ją. Powodując tym ból i wrażliwość w dotyku. Jeśli nie jest na czas skorygowany może dojść do stanu zapalnego wału paznokciowego.

W takim przypadku ważne jest aby jak najszybciej skontaktować się z podologiem, który odpowiednio skoryguje paznokcie oraz oczyści wał paznokciowy i ustali dalszy sposób pielęgnacji.

Metody korekcji są różne i są dobierane indywidualnie, m.in. tamponady, rurki korekcyjne oraz klamry drutowe. Po korekcji paznokcia klamrą ból ustępuje natychmiast.

Proces korekcji zależy od indywidualnych uwarunkowań związanych z szybkością rośnięcia paznokcia oraz od tego czy pacjent zastosuje się do zaleceń podologa. Pod okiem specjalisty zdrowo odrastający paznokieć jest cały czas korygowany poprzez przesuwanie klamry i opracowanie paznokcia.

Sezon na odkryte buty, wyjazdy na wakacje, wypadki nad wodę lub na basen w pełni. Pamiętajmy, że praktycznie w każdym miejscu możemy się zarazić **brodawką wirusową potocznie zwaną kurzajką**. Brodawki są łagodnymi zmianami rozrostowymi skóry. Przyczyną ich powstania jest wirus brodawczaka ludzkiego (HPV), który wnika do organizmu przez ubytki nabłonka (małe otarcia, świeże odciski, niewielkie rany). Brodawki stóp występują na podeszwie lub pięcie.

Ciągły nacisk wywierany na podeszwę powoduje, że brodawka nie wzrasta na zewnątrz, a do środka. Na powierzchni widoczne są wtedy charakterystyczne małe czarne kropki. Jeśli brodawek jest więcej i położone są blisko siebie, mogą zlać się w jedną i utworzyć tzw. brodawkę mozaikową. Brodawkom stopy często towarzyszy ból podczas chodzenia, który wynika z ucisku na nerwy.

Często mylone są przez pacjentów z odciskami, ponieważ ich powierzchnię pokrywa silnie zrogowaciały naskórek. Przy naruszeniu struktury brodawki występuje krwawienie (w przeciwieństwie do odcisków).

Pacjent nie powinien sam naruszać struktury brodawki, aby uniknąć rozprzestrzeniania się tych zmian na inne partie ciała.

Najlepszym wyjściem jest zgłoszenie się do podologa, który fachowo oczyści brodawkę oraz zaaplikuje odpowiedni preparat, którego pacjent będzie używał w domu. W ciężkich przypadkach wyśle do specjalisty zajmującego się laserowym usuwaniem brodawek.

Na diagnostykę i zabiegi zaprasza:

Klinika Zdrowia i Urody ORA
ul. Alpejska 43 Warszawa -Anin.
kom: 538-222-258,
e-mail: rejestracja@klinikora.pl

Aleksandra Jakubik

Różnice między niepożądanym działaniem leków, a niewłaściwym ordynowaniem

Dr n. pr. Marek Woch

Pełnomocnik Prezesa NFZ do Spraw Kontaktów z Organizacjami Pozarządowymi i Organami Władzy Publicznej



Od Redakcji:

Kontynuując proces monitorowania programu Bezpłatne leki dla osób 75+, Obywatelski Parlament Seniorów wspólnie z Krajowym Instytutem Gospodarki Senioralnej analizuje listę bezpłatnych leków opublikowaną przez Ministerstwo Zdrowia porównując ją ze społeczną listą utworzoną przez samych zainteresowanych w wyniku prowadzonej kampanii społecznej.

Wnioski w tym zakresie zostaną przedstawione w zbiorczym raporcie w czasie II sesji Obywatelskiego Parlamentu Seniorów.

Tymczasem publikujemy artykuł omawiający zagrożenia wynikające z nadużywania leków i ich interakcji w sytuacjach równoczesnego zażywania wielu leków przepisanych przez lekarzy różnych specjalności.

Bezpłatne zwiększenie dostępności do leków dla pacjentów, którzy ukończyli 75. rok życia

Ustawą z dnia 18 marca 2016 r. o zmianie ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych oraz niektórych innych ustaw¹ uregulowano uprawnienie pacjentów, którzy ukończyli 75. rok życia do bezpłatnego zaopatrzenia w leki, środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyroby medyczne. Uprawnienie będzie realizowane w oparciu o receptę wystawioną przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, pielęgniarkę podstawowej opieki zdrowotnej albo lekarza posiadającego prawo wykonywania zawodu, który zaprzestał wykonywania zawodu i wystawił re-

ceptę dla siebie albo dla małżonka, wstępnych lub zstępnych w linii prostej oraz rodzeństwa.

Intencją ustawodawcy było wprowadzenie zmian, które mają służyć zaspokojeniu potrzeb zdrowotnych pacjentów poprzez zwiększenie dostępności i bezpieczeństwa stosowania leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych.

Jak podkreślono w uzasadnieniu projektu ustawy z dnia 14 grudnia 2015 r. zaproponowane uregulowania powinny doprowadzić do sytuacji zwalczania „zjawiska braku faktycznego dostępu starszych osób do leczenia ze względów ekonomicznych. Osoby te, z powodu chorób towarzyszących zaawansowanemu wiekowi, często kilku chorób współistniejących, zmuszone są przeznaczyć na leki dużą część swojego dochodu miesięcznego, a często rezygnują z leczenia ze względów finansowych”.

Pierwszy wykaz dotyczący bezpłatnego zaopatrzenia świadczeniobiorców po ukończeniu 75. roku życia w leki, środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyroby medyczne, minister właściwy do spraw zdrowia ogłosić powinien nie później niż do 1 września 2016 r.

Niepożądane działania leków

Należy jednak zauważyć, że jak wskazuje Jarosław Woron „leki oprócz działania pozytywnego, mają działania niepożądane”. „Działaniem niepożądanym badanego produktu leczniczego albo badanego produktu leczniczego weterynaryjnego jest każde niekorzystne i niezamierzone działanie tych produktów, występujące po zastosowaniu jakiegokolwiek dawki tych produktów”. Ponadto Anna Wiela-Hojeńska i Łukasz Łapiński zauważają, że ostatnio rozważa się zmianę definicji, chodzi o gwarancję, aby obejmowała ona szkodliwe i niezamierzone skutki. W ten sposób definicja obejmowałaby „nie tylko szkodliwe i niezamierzone następstwa dozwolonego stosowania

¹ Dz. U. z 2016 r. poz. 652.

produktu leczniczego w prawidłowych dawkach, ale także stosowanie błędne, jak również wykraczające poza sytuacje kliniczne przewidziane w charakterystyce produktu leczniczego, w tym stosowanie niezgodne z przeznaczeniem, a także jego nadużywanie”.

W związku z występowaniem działań niepożądanych leków uregulowano prawnie tryb zgłaszania działań niepożądanych w ustawie o zawodach lekarza i lekarza dentysty, ustawie o izbach lekarskich, ustawie z zawodach pielęgniarki i położnej, ustawie prawo farmaceutyczne oraz ustawie o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń u ludzi. Możliwość zgłaszania niepożądanych działań leków mają również pacjenci, ich rodziny i opiekunowie.

Ponadto zgłoszeń działań niepożądanych powinien dokonywać podmiot odpowiedzialny – czyli firma farmaceutyczna, która jest właścicielem produktu leczniczego.

Nadzór nad bezpieczeństwem stosowania produktów leczniczych w Polsce pełni Prezes Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych². Ponadto organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej, Państwowej Inspekcji Sanitarnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych oraz Wojskowej Inspekcji Sanitarnej są obowiązane przekazywać Prezesowi Urzędu kopie zgłoszeń niepożądanych odczynów poszczepiennych. Jest to osobny typ zgłoszeń. Pierwszym adresatem kopii takich opisów, jest Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny.

Niewłaściwe ordynowanie leków

Niejako na przeciwległym biegunie niepożądanych działań leków występują dwa terminy dotyczące aplikowania produktów leczniczych pacjentom. Jeden odnosi się do pożądaných efektów a drugi wręcz przeciwnie. Pierwszym zagad-

² Liczba zgłoszeń do Prezesa Urzędu bez rozróżniania, o który zawód medyczny chodzi: Rok 2016 (od 1 stycznia do 10 sierpnia) – 1617; rok 2015 – 2594; rok 2014 – 2361. Liczba zgłoszeń od pacjentów rok 2016 (od 1 stycznia do 10 sierpnia) – 327; rok 2015 – 419 rok 2014 – 35. Liczba zgłoszeń od podmiotów odpowiedzialnych (przemysł farmaceutyczny) rok 2016 (od 1 stycznia do 10 sierpnia) – 8301 rok 2015 – 11684 rok 2014 – 9488. Liczba zgłoszeń niepożądanych odczynów poszczepiennych (ze stacji sanitarno-epidemiologicznych): Rok 2016 (od 1 stycznia do 10 sierpnia) – 1468 rok 2015 – 2148 rok 2014 – 2499.

nieniem jest politerapia, czyli „celowe leczenie skojarzone przynajmniej dwoma lekami, w trakcie którego w efekcie uzyskania działania addytywnego, możliwe jest osiągnięcie lepszej odpowiedzi terapeutycznej”³.

Przeciwieństwem politerapii jest polipragmatyzacja, która „charakteryzuje się nieuzasadnionym i nieracjonalnym przyjmowaniem wielu leków jednocześnie”. Jak wskazuje Daria Schetz takie działanie „naraża pacjentów na szczególne ryzyko wystąpienia interakcji lekowych i działań niepożądanych”. Ponadto „w przypadku łącznego stosowania 2 leków na dobę, prawdopodobieństwo wystąpienia niekorzystnych interakcji wynosi 6%. Gdy przyjmowanych jest 5 leków na dobę, zagrożenie takie wynosi już 50%. Z kolei stosowanie 8 leków na dobę wiąże się ze 100% ryzykiem wystąpienia interakcji lekowych”.

Ponadto Marian Wielosz twierdzi, że „nie prowadzi się badań dotyczących interakcji między lekami a preparatami ziołowymi”. Dlatego osoby uprawnione do wypisywania, ale również farmaceuci powinni pytać chorych, czy zażywają leki wydawane bez recepty (OTC Over The Counter). Karolina Kowalska wskazuje, że Polska lokuje się na trzecim miejscu w świecie pod względem spożycia leków, oraz że jest europejskim liderem w przyjmowaniu medykamentów sprzedawanych w obrocie pozaaptecznym (OTC). Ponadto polski rynek (OTC) wart jest obecnie ponad 11 mld zł (jedenaście miliardów złotych). Problem dotyczy również niepożądanych interakcji w wyniku kojarzenia leków z żywnością.

Jak wskazuje D. Schetz – kierownik Centrum Monitorowania Działań Niepożądanych Leków i Środków Chemicznych Pomorskiego Centrum Toksykologii – w naszym kraju nie istnieje zintegrowany i kompleksowy system, który „pozwoliłby na monitorowanie liczby i rodzaju przypadków zatruc będących konsekwencją nieprawidłowego stosowania farmaceutyków, szczególnie tych dostępnych w sprzedaży pozaaptecznej”.

D. Schetz podaje również za przykład, iż w Pomorskim Centrum Toksykologii w ciągu pierw-

³ D. Schetz, *Analiza bezpieczeństwa farmakoterapii na terenie województwa pomorskiego*. Praca na stopień doktora nauk medycznych przedłożona Radzie Wydziału Lekarskiego Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Promotor: Prof. dr hab. n. med. Ivan Kocić. Katedra i Zakład Farmakologii, Gdańsk 2014, s. 21.

szych dziesięciu miesięcy 2011 roku hospitalizowanych było aż 107 pacjentów ostro zatrutych paracetamolem. W tym samym czasie odnotowaliśmy także 41 przypadków zatruciu ibuprofenem. Warto podkreślić, że liczba ta byłaby, co najmniej trzykrotnie wyższa, gdyby wziąć pod uwagę osoby, które przyjęły ibuprofen wraz z innymi lekami i (lub) z etanolem. Trzeba też pamiętać, że paracetamol jest składnikiem coraz większej liczby różnych leków; w praktyce pacjenci coraz częściej dopiero w szpitalu dowiadują się, że biorąc 3-4 wydawałoby się różne leki: na grypę, na gorączkę i na ból, przedawkowali zawarty w każdym z nich paracetamol.

Podsumowanie

Wprowadzenie przepisów prawnych umożliwiających osobom, które ukończyły 75. rok życia, faktyczny bezpłatny dostęp do leków jest ideą już formalnie zrealizowaną, a zapowiedzianą podczas kampanii wyborczej w 2015 r., jednak na przeciwnym biegunie znajduje się idea, która powinna zmaterializować się poprzez podjęcie działań mających na celu zapobieżenie zjawisku polipragmazji. Jest to postulat o tyle słuszny, co i zarazem konieczny, ponieważ dotyczy osób starszych. Co nie znaczy, że osób poniżej 75. roku życia zagadnienie nadużywania leków nie dotyczy.

Za przykład niech posłuży województwo pomorskie, gdzie tylko w pierwszym kwartale 2016 r. 10 pacjentów w wieku od 86. do 60. roku życia zakupiło 1 241 (tysiąc dwieście czterdzieści jeden) opakowań leków o 340 nazwach międzynarodowych, na które zostały wystawione 271 recepty, a koszt refundacji wyniósł 39 222,81 (ok. czterdzieści tysięcy złotych). Z tego tylko jedna osoba w wieku 86 lat zaopatrzyła się w 324 opakowania leków o 62 nazwach⁴. Ponadto w województwie łódzkim 90 – letni pacjent wykupił 329 opakowania różnych leków od stycznia do maja 2016 r.

Z kolei przykładem jednostkowym generalnym są wydatki na leczenie cukrzycy w ramach określonych grup limitowych gdzie w latach 2012-2015 Narodowy Fundusz Zdrowia przeznaczył kwotę 3 057 168 909,14 zł (ponad trzy miliardy złotych).

Przywołując wartości indywidualne np. w grupie hormony trzustki – insuliny ludzkie i analogi insuliny ludzkich, to w 2015 r. dwie osoby, jedna w wieku 82 lat, a druga 92 wykupiły 1046 opakowania leku, a koszt refundacji wyniósł 48 679,67 zł (ok. pięćdziesięciu tysięcy złotych). Należy również zauważyć, że 40 pacjentów łącznie zakupiło 11 333 opakowań leków na cukrzycę, a koszt refundacji wyniósł 494 951,75 (ok. pół miliona złotych), z czego 4 075 (35,95%) to preparaty stosowane w leczeniu innych chorób.

Z kolei w grupie doustne leki przeciwcukrzycowe – pochodne sulfonilomocznika, dwie osoby w wieku 85 lat wykupiły 1068 opakowania leku, a koszt refundacji wyniósł 12 260,98 zł. Należy również zauważyć, że 40 pacjentów łącznie zakupiło 6 748 opakowań leków na cukrzycę, a koszt refundacji wyniósł 71 877,76 (ponad siedemdziesiąt tysięcy złotych), z czego 2 391 (35,43%) to preparaty stosowane w leczeniu innych chorób współtowarzyszących.

Pacjenci chorujący na cukrzycę z biegiem czasu zapadają także na coraz większą ilość chorób współistniejących. Takie przypadki mogą skutkować uszkodzeniem, zaburzeniem czynności i niewydolnością różnych narządów, szczególnie oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych, co w konsekwencji wymaga przyjmowania kolejnych leków. W tej sytuacji wzrasta ryzyko wystąpienia zjawiska, jakim jest polipragmazja.

Dlatego Narodowy Fundusz Zdrowia w czerwcu 2016 r. zainicjował akcję pt. „NFZ Blżej Pacjenta” w ramach, której Biuro Komunikacji Społecznej koordynowało w Oddziałach Wojewódzkich NFZ m.in. akcję edukacyjno-informacyjną dotyczącą zapobiegania zjawisku polipragmazji. W akcji informacyjnej udział wzięli również przedstawiciele środowiska aptekarskiego, lekarskiego oraz pielęgniarstwo-położniczego.

Pan Andrzej Jacyna p.o. Prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia podjął decyzję o kontynuacji działań edukacyjno-informacyjnych dotyczących nadużywania leków. Akcja będzie kontynuowana od września 2016 r. W imieniu Narodowego Funduszu Zdrowia serdecznie zapraszam szeroko rozumiane środowiska senioralne do włączenia się do akcji, która ma łączyć dwie idee, czyli dostęp do leków, a zarazem bezpieczne ich zażywanie.

Dr n. pr. Marek Woch

⁴ Należy podkreślić, że ilość opakowań niekoniecznie musiała być wykorzystana.



Ostatnie tygodnie zdominowane były całkowicie problemami i przygotowaniem do II sesji Obywatelskiego Parlamentu Seniorów.

W całej Polsce toczyły się gorące debaty nt przyszłości OPS. Towarzyszyła im troska i odpowiedzialność za sprawy osób starszych i kontynuację ich pierwszego w historii ogólnopolskiego przedstawicielstwa na parlamentarnym poziomie. Zaakceptowane Zasady powoływania delegatów w skład II kadencji OPS w sposób sensowny i demokratyczny

zapewniają szeroką reprezentację senioralną.

Prawdziwe trudności pojawiły się w zupełnie nieoczekiwanym miejscu, bo ze strony Prezydium patronującej OPS-owi Komisji Polityki Senioralnej. Zaczęła ona w wyraźny sposób torpedować wszelkie inicjatywy Prezydium Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, podejmować próby jego upolitycznienia, ręcznego sterowania, wkraczania w kompetencje statutowych organów, próbując wymóc uległość szantażem i groźbami odebrania patronatu.

Postawiło to przed organami OPS niezwykle trudne dylematy do rozwiązania.

Zamiast wsparcia i współpracy ze strony Komisji, do czego byliśmy przyzwyczajeni, irracjonalne zarzuty, chaos, niepewność, pomówienia, nerwowa atmosfera i wreszcie decyzja Przewodniczącej w spr. cofnięcia patronatu merytorycznego nad OPS.

To zdarzenie godne najwyższego ubolewania, nieuzasadnione i niezrozumiałe, podjęte z na-

ruszeniem prawa i powszechnie uznawanych norm społecznych.

Dla OPS i środowiska seniorów to przejaw nieodpowiedzialności, lekceważenia, niweczenia dorobku polityki senioralnej 2012-2015. Ma ona jednak i drugą stronę, bo stanowi zaprzeczenie misji i statutowych zadań, a więc podważa sens istnienia Komisji Polityki Senioralnej. Wszak stała sejmowa Komisja Polityki Senioralnej była naszą wspólną inicjatywą, a uchwała o jej powołaniu ukoronowaniem kilkuletnich starań i wielkim sukcesem posła Michała Szczerby – jej autora i pierwszego przewodniczącego.

Obecna Komisja Polityki Senioralnej VIII kadencji Sejmu, zarówno w zakresie realizacji programu jak i stylu działania, to niestety zupełnie odmienna od poprzedniej formacja.

Quo vadis Komisjo Polityki Senioralnej, pytamy razem z naszym redakcyjnym kolegą.

Krystyna Lewkowicz

Zaproszenie



22 września o godz. 11.30 w Wolskim Centrum Kultury przy ulicy Obozowej 85 odbędzie się niecodzienna impreza, na którą zapraszamy słuchaczy UTW SGH oraz mieszkańców Woli.

▪ O godz. 11.30 rozpocznie się prelekcja dr Ewy Kądalskiej, Adiunkta w Narodowym Instytucie Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji pt. **„Jak zrozumieć i realizować potrzeby osób niesamodzielnych? Znaczenie całościowej opieki geriatrycznej”**

▪ O 13.00 – spektakl **Teatru KURTYNA (UTW SGH)**. W programie „Ożenek” M. Gogola.

PARTNERZY DNIA UTW NA TORZE WYŚCIGÓW KONNYCH SŁUŻEWIEC

