



„Iść przez życie drogą
mniej uczęszczaną...”
(str. 3)



Chroń swoją rodzinę
za pomocą nanowłókien
(str. 8)



Kącik socjalno-prawny
(str. 12)



Ogólnopolski Tydzień
Mukowiscydozy
(str. 17)



Pora na kanapki
(str. 21)



Ekologiczne sprzątanie
(str. 24)





Jeszcze ości wigilijnego karpia uwierają w żołądku, niepoukładane bańki choinkowe przypominają o zimowych świętach, a już za progiem Święta Zmarłychwstania. Święta zapowiadające wiosnę i mówiące o powstającym życiu, które rodzi się ze śmierci. Paradoks, a zarazem prawidłowość, którą corocznie intensywnie przeżywamy.

Na stole leży kartka wielkanocna – ikoniczne przedstawienie oblicza Chrystusa uświadamia nam, że cierpienie nie dotyka tylko nas.

Nieskończona jest galeria twarzy: gasnąca twarz osoby umierającej, twarz skrzywdzonego dziecka, twarz osoby zrozpaczonej czy umęczonej. Wizerunek twarzy próbuje nas wciągnąć w inny, głębszy wymiar jakiejś egzystencjalnej bezradności, ale też solidarności.

Niech więc wielkanocne śniadanie będzie okazją do uściśnięcia się nawzajem i wzmożenia sił oraz woli do przeciwstawienia się problemom naszego życia. Symbol świątecznego jajka, które tradycja zmusiła do uczestnictwa w składaniu życzeń, nie będzie tylko okazjonalnym symbolem Świąt Wielkiej Nocy, lecz spotęguje w każdym z nas siły potrzebne do odbicia się i startu, by wskoczyć w pełnię życia. Może bardziej polegać na sobie, nie czekać na pomoc z zewnątrz, nie uciekać od bólu topiąc się w magmie przykrych wspomnień.

Dość tych rozmyślań – nam z wiosną potrzebna jest miłość, odwaga i wytrwałość. Niech moc płynąca z Wielkiej Nocy będzie drogą pojęcia wartości jaką jest: stawanie się świadomym bytem.

Niech zwałpienia pazur krzywy nie plami bieli kartek, a my nawiedzeni trudnościami życiowymi nie uginamy się jak smreki targane wichurą. Na zakończenie – Wam Wszystkim – „ Miłych, spokojnych, rodzinnych i wiosennych Świąt Wielkanocnych oraz mokrego Dyngusa”

Stanisław Sitko

Wiceprezes Fundacji MATIO

MATIO 1/2020 (87)

Redaktor Naczelny:
Paweł Wójtowicz

Zespół Redakcyjny:
Stanisław Sitko, Renata Dropińska,
Katarzyna Chryczyk, Joanna Kupiec

Współpraca:
prof. Wojciech Cichy, Jana Zimova,
Patrycja Kłysz

Adres redakcji:
30-507 Kraków, ul. Celna 6
tel./fax (12) 292 31 80
www.mukowiscydoza.pl
e-mail: krakow@mukowiscydoza.pl

Opracowanie graficzne:
Jacek Zieliński

Druk:
Drukarnia Technet, Kraków

Wydawca:
Fundacja MATIO (nakład: 6000 egz.)

Redakcja nie odpowiada
za treść ogłoszeń i reklam.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i opracowania edytorskiego nadesłanych tekstów oraz do dokonywania zmian w przysłanych tekstach (korekta, tytuł, nagłówki itp.), jednak bez naruszania zasadniczej treści publikacji. Tekstów nadesłanych nie zwracamy. Nadesłanie tekstu nie jest równoznaczne z jego opublikowaniem. Za treść nadesłanej publikacji naruszającej prawa autorskie, odpowiedzialność ponoszą autorzy nadsyłanych prac.

Czasopismo dofinansowane ze środków PFRON w ramach programu „Aktywność i wiedza” ZAPEWNIENIE OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM DOSTĘPU DO INFORMACJI.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

*Boże,
użyj mi pogody ducha,
abym pogodził się z tym,
czego nie mogę zmienić,
odwagi,
abym zmienił to, co mogę,
i mądrości,
bym odróżnił jedno
od drugiego.*



FUNDACJA POMOCY
RODZINOM I CHORYM
NA MUKOWISCYDOZĘ

„Iść przez życie drogą mniej uczęszczaną...”

Tekst artykułu opracowany na podstawie wykładu z dnia 22 listopada 2019 r., wygłoszonego na XIX Warsztatach Szkoleniowo-Edukacyjnych MATIO – Mukowiscydoza 2019, Kraków.

Życie to czas, w którym mamy przechodzić przez ziemię i w różny sposób zostawić swój ślad bytności na niej. Czas tego przechodzenia jest bardzo różny w aspekcie mierzenia go tym, jakie zdarzenia w nim następują. W tym kontekście – nie tylko dla mnie – jesteście Państwo bohaterami w swoim czasie życia, zmieniającymi się w znanych i nieznanym mi osobach. Niektórych z was znam osobiście jak np. Mamę Marty Chrzan. Tych, których nie znam chcę przeprosić za to, że dopiero dziś podczas tego wykładu Państwa poznam. Do wygłoszenia wykładu zaprosili mnie

Prezes Paweł Wójtowicz i Pan Przemysław Marszałek. Dziękuję im za okazaną w ten sposób pamięć o moich dawnych, ale stałych związkach z Fundacją i życzliwość, która daje mi możliwość wystąpienia przed Państwem, z humanistyczno-medycznymi refleksjami.

Na początku chciałbym powiedzieć parę zdań, w których zawarte są moje osobiste przemyślenia o życiu i o pozostawianiu śladów na ziemi. Upoważnia mnie do



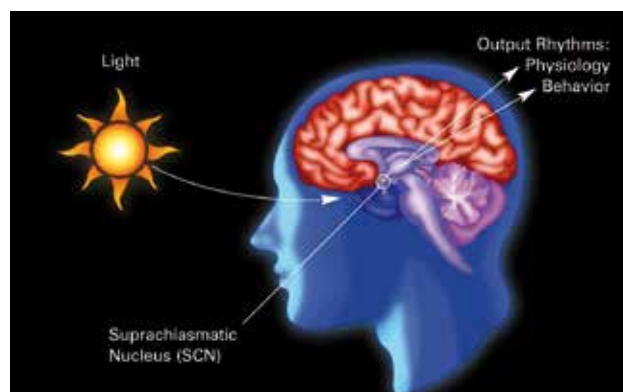
tego przebycie w latach 2018/2019 dwóch zawałów serca. Zastanawiałem się od bardzo wielu lat nad tym, czy lepiej losowo nie mieć dzieci (mój przypadek) czy lepiej je mieć, ale wyłącznie zdrowe; czy, mimo wszystko, także dopuścić możliwość posiadania chorych dzieci... czyli w ogóle kogoś „mieć”, jako swoisty ślad na ziemi. Człowiek bezdzietny w przypadku śmierci umiera na 100% biologicznie, nie pozostawiając niczego. Los sprawił, że każdy z Państwa żyje w swoim dziecku pomimo jego choroby. I to życie w tym dziecku (choć długość tego życia może być różna dla rodzica jak i dziecka), to największa Państwa – pozostawiona w dziecku – wartość w życiu. Życie więc nie tylko w sobie i dla siebie, ale ze sobą dla innych. Tymi innymi są wasze dzieci. O tej pięknej postawie dawania siebie innym (czytaj: dzieciom), świadczy Państwa obecność na dzisiejszej Konferencji.

Odnosząc się jeszcze do długości życia każdego z nas pamiętajmy, że może ona być różna, zaś zapalona na sali świeczka symbolizuje życie tych naszych najbliższych, którzy niestety już odeszli. Symbol palącej się świecy, jako pamięci (skupienia) o tych, których już nie ma wśród nas, przenieśliśmy do Polski wraz z Prezesem P. Wójtowiczem ze spotkań Rodziców i Pacjentów z mukowiscydozą w Niemczech (niem.: *Andacht*). O tym przekazywaniu światła (czytaj: życia) wszyscy dzisiaj mówimy, mimo, że czasami myślicie Państwo z niepokojem i drżeniem serca, a także niepewnością o długość życia swego chorego dziecka.

Jako rodzice dzieci z mukowiscydozą wiecie także, że wasze dzieci otrzymały w momencie urodzenia (symbolicznie ujmując) „dwa plecaki”: jeden z życiem, a drugi (niezasłużenie) z chorobą. Oba muszą dźwigać przez życie jednocześnie, w tym plecaku z życiem – życia jest coraz mniej (jak u każdego z nas), choroby w drugim plecaku – niestety – przybywa. Ta ostatnia sytuacja zależy oczywiście od wielu czynników, w tym coraz bardziej skutecznie odkrywanych i wprowadzanych do terapii nowoczesnych możliwości leczenia mukowiscydozy. Stąd wynika podstawowa motywacja do efektywnego działania nie tylko naszej Fundacji i Rodziców, ale także i wielu in-

nych organizacji pozarządowych w Polsce, aby pomagały naszym podopiecznym coraz bardziej skutecznie, by chory uzyskiwali pomoc od tych, którzy do jej świadczenia są zobowiązani. Wtedy długość życia – co z satysfakcją obserwujemy w Polsce – będzie znacznie się wydłużała. Najwartościowszą formą wspierania powyżej opisanej działalności jest Państwa stała, nieprzerwana obecność i pomoc dla swych dotkniętych chorobą najbliższych.

Wracając do spraw zdrowia ogólnego każdego z nas, chciałbym wspomnieć o zjawisku zwanym zegarem biologicznym (ang.: **“biological clock”**).



Ryc. 1. Zegar biologiczny, symbolicznie lokalizowany w kilku strukturach mózgu, napędza („nakręca”) nas do życia. (źródło: <https://www.google.com/search?q=biological+clock&tbm...>)

Składowymi zegara są zarówno informacje genetyczne otrzymane od rodziców, jak też szeroko rozumiane czynniki środowiskowe, nazywane epigenetycznymi. Skracając wyjaśnienie tych pojęć, do języka codziennego przyjmuję się, że genetyka to podobieństwo potomstwa do rodziców, a środowisko umożliwia pełną penetrację i ekspresję genów zarówno w uzyskaniu określonego stanu morfologicznego jak i utrzymania zdrowia lub wystąpienia choroby. Tak więc, podsumowując ryzyko ewentualnego urodzenia dziecka z mukowiscydozą, (choroba najczęstsza w rasie kaukaskiej, monogenowa, dziedzicząca się autosomalnie recesywnie), jest zdarzeniem losowym. Niestety – może-

my za każdym razem „wylosować” chorobę. U pacjentów z mukowiscydozą zegar biologiczny działa w swoim rytmie. Podobnie jak u ludzi zdrowych, najważniejszym czynnikiem napędzającym działanie tego zegara (czytaj: życie) jest światło. Na obecnym etapie wiedzy uważamy, że światło jest dawcą życia (długości życia). Słowo „światło” ma więc budować w naszym umyśle obraz pozytywnego, beztróskiego, radosnego życia. Niestety, jak wynika z zapisów w księdze Koheleta, (https://pl.wikipedia.org/wiki/Ksi%C4%99ga_Koheleta), tym pozytywnym opisem życzeniowym bardzo często towarzyszą przeciwności losu: negacja, beztróska czy płacz. Pomimo to głęboko wierzę, że dzieci są dla Państwa swoistego rodzaju światłem. To właśnie wasze dzieci „napędzają was do życia i do aktywności w nim”. Znacze z własnego doświadczenia cykliczną zmienność tej aktywności w różnych przedziałach czasowych: sekundowych, godzinowych, doby, tygodnia czy pory roku. Pamiętajcie także, że w różnych porach dnia wszyscy mamy różnicę w szczytach osiągnięcia określonej formy aktywności np. umysłowej czy motorycznej, a także potrzeby życiowej jak np. jedzenia czy picia. Pamiętając o tej ostatniej zmienności musimy rozumieć zachowania motywacyjno-aktywnościowe dzieci do np. spożywania leków czy wykonywania zabiegów fizjoterapeutycznych, lub niechęci do tych czynności w różnych porach dnia. Dzieci mają bowiem naturalne prawo do zmienności aktywności w ciągu doby, w tym także prawo do odpoczynku, do snu.

Analogiczną aktywność, jak zegar biologiczny, mogą wykazywać organizacje pozarządowe. Taką aktywność – utrzymywaną stale na wysokim poziomie – wykazuje Fundacja MATIO. Otrzymując od Państwa informacje co jest ważne w omawianiu i załatwianiu potrzeb dla grupy podopiecznych, od kilkunastu lat organizuje m.in. Ogólnopolski Tydzień Mukowiscydozy. Biorą w nim udział wolontariusze (w tym np. lekarze, studenci, fizjoterapeuci, pracownicy administracji, nauczyciele itd.) z różnych miast w Polsce.

WOLONTARIAT = praca zespołowa ...



Ryc. 2. Idea wolontariatu = działanie zespołowe. (źródło: Materiały fundacji MATIO)

Przez tą formę działalności Fundacja z sukcesem pokazuje w kraju, że pacjent z mukowiscydozą – używając przenośni – to nie „pożółkłe liście tylko zielone liście”. Do takiego aktywnego działania na rzecz pacjentów z mukowiscydozą (i to już od urodzenia, w następstwie wprowadzonego od 2009 roku screeningu) skłaniać powinna nas następująca przypowieść:

Całkiem niedawno i całkiem niedaleko, bo prawdopodobnie w Bieszczadach było małe miasteczko, w którym rozniósł się wieść, że gdzieś na jego skrajach w małej, białonej chatce ktoś otworzył nowy sklep...Kto to? A co tam sprzedaje? A czy to się opłaca? – pytali mieszkańcy. Ciekawość ich była wielka i w końcu wybrali się do tego sklepiku. Szli i szli, a idąc rozmawiali. W którymś momencie ktoś powiedział: ja słyszałem, że to sklep Pana Boga. Idący zareagowali różnie, ale szli dalej. W końcu doszli i zobaczyli niepozorną chatkę i malutki sklepik. Ustawili się w kolejce. Za ladą siedział miły sprzedawca. Kim Pan jest? – zapytał pierwszy, najodważniejszy klient? Bogiem – odpowiedział sprzedawca. On mówi, że jest Panem Bogiem – słyszeliście? To sklep Boga – powtarzali do siebie ludzie w kolejce. Odważny klient pytał sprzedawcę dalej: a co tutaj sprzedajesz? Wszystko – odparł Bóg. W takim

malutkim sklepie, wszystko? – dziwili się ludzie. Tak, wszystko – odparł Bóg. A gdzie masz towar? – nie ustawał w pytaniach najodważniejszy klient. Mam zaplecze, tam wszystko mi się mieści – odpowiedział Bóg i dodał: czego Państwo sobie życzą? Ludzie zaczęli zgłaszać swoje zamówienia: ja proszę o zdrowie, ja o wspaniałą miłość, ja o szczęście, ja milion złotych, ja dwa miliony, ja chcę dobrą pracę, ja przyjaciela prawdziwego i wiernego. Bóg zapisał zamówienia i poszedł na zaplecze. Kiedy powrócił do sklepu w dłoniach trzymał małe woreczki. Co to jest? – dziwili się ludzie. My złożyliśmy poważne zamówienia! A Bóg odpowiedział – to są ziarna. Ja daję Wam nasiona tego, o co mnie prosiłście... Hodowlę musicie poprowadzić sami. [A. Bukowska-Posadzy, W. Cichy 2017; na podstawie przypowieści Bruno Ferrero].

Dla Państwa tymi nasionami są wasze dzieci. I Państwo we wspaniały sposób z pełnym poświęceniem prowadzicie ich „hodowlę”. Jesteście – nie tylko dla mnie – bohaterami. Z miłością i odpowiedzialnością wychowujecie i dbacie o rozwój oraz możliwie najlepsze zdrowie dla waszych dzieci. Idziecie razem z nimi przez życie trudną, inną, „mniej uczęszczaną”, niż rodzice dzieci zdrowych, drogą. Kto zdecydował o tym, że dane wam było znaleźć się na tej drodze? Czy tylko los? Kto was i jak powiadomił o chorobie dziecka, i kto stale pomaga wam w przechodzeniu z nim przez życie? Jeśli traktujemy życie jako drogę, to jak wybrać tę właściwą? Jak iść po tej drodze? Pewną radę motywującą nas do pójścia „drogą mniej uczęszczaną” daje w swym wierszu pt.: *The Road Not Taken* – Robert Frost. (tłumaczenie Stanisław Barańczak; <https://plok.in.soup.io/post/56393496/Robert-Frost-The-Road-Not-Taken>).

Dla mnie Państwo jesteście także bohaterami dlatego, że potrafiliście podobnie, jak w tekście polecanego wiersza, dokonać wyboru właściwej drogi i konsekwentnie iść po niej. Drogi, która ma koleiny (choroba) i poślizgi (czas trwania choroby, długość życia), i która jest szara (powtarzana codzienność terapeutyczna). Jednak na końcu tej drogi jest nadzieja na całkowite zwyciężenie

choroby. Z tą nadzieją w postępowaniu, kierujecie się Państwo nie tylko światłem (*Lux ex Oriente*) i mądrością/prawem (*Lex ex Occidente*), ale przede wszystkim miłością (*Pietas a Matre*). Wynika to z tego, iż wiecie Państwo, że mukowiscydoza – zaliczana do chorób rzadkich – właściwie, kompleksowo leczona może nie tylko pozwalać nam żyć indywidualnie, ale np. kobietom z tą chorobą rodzić dzieci. Dumą i radością napawają nas więc informacje o tym, że pacjentki z mukowiscydozą potrafią spełnić potrzebę macierzyństwa i posiadają własne dzieci („własne nasiona”).

Wszystkie inne potrzeby życiowe (osób zdrowych i chorych) będziemy mogli tylko wtedy razem realizować, kiedy będziemy wiedzieli jakie one są i potrafimy je nazwać. Idealem byłoby gdybyśmy stale pamiętali o tym, że zgodnie z modelem holistycznym (wg. M. Wirga 1991) istniejemy w 4 wymiarach: cielesnym, duchowym, psychicznym i społecznym. Potrzeby, które musimy zaspokoić naszym pacjentom mieszczą się w grupie biologicznych (osobnicze i gatunkowe), psychologicznych (poznawcze, emocjonalne oraz w zakresie np. akceptacji), czy społecznych (w zakresie poczucia obowiązku, przyjaźni, życzliwości wobec innych). Mamy więc w ramach zaspakajania tych potrzeb u naszych pacjentów zapewnić im na przykład: indywidualizację terapii, możliwość stosowania leczenia wg najnowszych wytycznych światowych czy europejskich (w tym np. ECFS), we współpracy z wieloma organizacjami w Polsce, w tym z Ministerstwem Zdrowia, AOTMiT, (Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji), Władzami Administracyjnymi, Uczelniami Medycznymi itd. Stałym problemem uczelni medycznych w kraju jest nadal niepełne nauczanie teoretyczne i praktyczne o chorobach rzadkich, także o mukowiscydozie. Bardzo żałujemy, że zaniechane zostało nauczanie w ramach tzw. fakultetów mukowiscydozy, których inicjatorami byli w skali europejskiej – Prezes Paweł Wójtowicz, Kol. dr Mikołaj Krzyżanowski oraz Autor artykułu). Fakultet nauczał właściwych kompetencji każdego zaangażowanego

w proces leczenia i realizacji potrzeb pacjentów i ich rodzin, w oparciu między innymi o tzw. potencjały zdrowia wg. A. Antonowskiego (poczucie koherencji – 2005) oraz systemy wartości, zasad i działania.



Ryc. 3. Uniwersalny zbiór wartości. (źródło: materiały i opracowanie własne).

Pamiętajmy więc, że pomaganie osobom chorym nie ma być luksusem, wiedza nie ma nas obciążać, a nad wszystkim ma dominować miłość i zrozumienie potrzeb pacjenta. Lepsze wyniki w tym postępowaniu osiągniemy stosując zasady psychologii społecznej, uwzględniające kooperację i synchronizację, co jest konieczne do uzyskania zamierzonego efektu terapeutycznego. Według tej teorii efekt zorganizowanej pracy zespołowej jest większy, niż prosta suma efektów działań indywidualnych. Powinniśmy także wspomagać rozwój naszych pacjentów pamiętając, że pomaganie to pomoc, a pomoc to nie przemoc.

Zasadniczym celem takiego pomagania i wspomagania rozwoju jest przedłużenie długości życia pacjentów z mukowiscydozą.



Ryc. 4. Synergia, kooperacja i synchronizacja w leczeniu mukowiscydozą to dłuższe życie pacjenta (źródło: Materiały Fundacji MATIO)

Działajmy więc, na rzecz przedłużenia życia pacjentom z mukowiscydozą, przede wszystkim synergistycznie. Tak działa bowiem fundacja wraz z rodzicami i pacjentami, Pamiętajmy stale, że światło jako dawca czasu w zegarze biologicznym każdego z nas (zdrowego lub chorego), nie ma nam skracać życia, tylko je dawać. Tymczasem musimy więc „karmić” siebie nawzajem i pomagać (wspomagać), mimo pewnej przydanej nam przez obecny system wartości świata – sztywności emocjonalnej, braku uczucia i współczucia. Wszyscy na tej sali jesteśmy ludźmi posiadającymi wiedzę o chorobie, grupą akceptującą daną nam formę i jakość życia i grupą idącą – wprawdzie nieco inną i trudniejszą niż zdrowi- drogą, ale drogą wybraną świadomie i akceptowaną. Życzę Państwu utrzymania takiej postawy życiowej i stałego zwracania twarzy ku światłu, ku słońcu. Wtedy – w myśl afrykańskiego powiedzenia – cienie (problemy „niby nie do rozwiązania”) pozostaną za Wami...

Na nadchodzące Święta i Nowy Rok 2020 składam Państwu najserdeczniejsze życzenia wszelkiej pomyślności. Do zobaczenia za rok w Krakowie!

Prof. dr hab. Wojciech Cichy

Em. Kierownik I Katedry Pediatrii UM w Poznaniu

Piśmiennictwo u Autora.

Chroń swoją rodzinę za pomocą nanowłókien

Masz w domu chorego z obniżoną odpornością, alergika czy astmatyka? Może żyjesz w ruchliwym mieście, w którym powietrze jest pełne smogu, kurzu i alergenów? Teraz możesz poprawić jakość życia wszystkich, na których Ci zależy, dzięki produktom z nanowłókien.

Dom jako bezpieczna przystań

Czy wiesz że, powietrze w pomieszczeniach może być, aż dziesięciokrotnie bardziej zanieczyszczone niż na zewnątrz? Przy każdym wietrzeniu wpuszczasz do środka szkodliwe cząsteczki, które się gromadzą i szybko przekraczają maksymalną zalecaną normę stężenia. Za to bez otwierania okien powietrze w pomieszczeniu będzie tak duszne, że nie będziesz się czuć dobrze. Jak zatem wietrzyć by nie szkodzić swojemu zdrowiu?

Rozwiązanie jest proste – postaw na drodze filtr, który skutecznie je zatrzyma.

Membrana z nanowłókna

Niniejszy artykuł przedstawia unikalną membranę na okna z nanowłóknami, stworzoną przez czeską firmę RESPILON. Mowa tu o sieci z włókien, aż tysiącrotnie cieńszych niż ludzki włos, przez które do Twojego domu nie przeniknie kurz, smog, dym, pył czy zarodniki pleśni. Struktura membrany jest tak gęsta i trwała, że przechwyci najmniejsze stałe i ciekłe cząsteczki. W przeciwieństwie do tradycyjnych siatek, które chronią

Cię tylko przed owadami. Z RESPILONEM powiesz stop wszystkim niechcianym gościom. Różnicę dostrzegają ludzie ze słabym zdrowiem, tak jak pacjenci cierpiący na mukowiscydozę lub choroby serca czy układu oddechowego, a także inne grupy ryzyka, od małych dzieci przez przyszłe matki po seniorów.

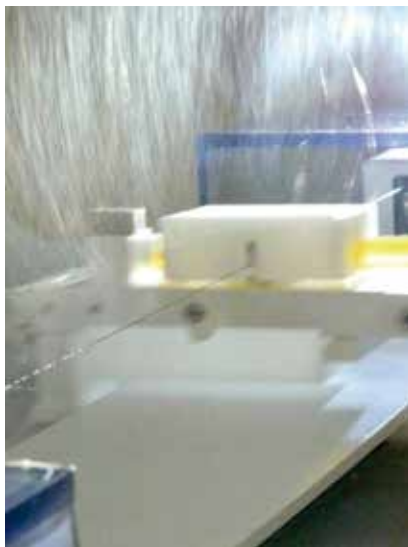
Jak to działa?

Po prawidłowej instalacji na okno membrana zatrzymuje ponad 90% nieczystości i pleśniowych alergenów. Jednocześnie ma taką przepuszczalność powietrza, że możesz

wietrzyć cały dzień, bez wpuszczania szkodliwych cząsteczek do środka.

Okienna membrana z nanowłóknami chroni Wasz dom przed niebezpiecznymi cząstkami w powietrzu.

Nanowłókno w oknie ma również inne zalety, które opisuje Jana Zimova z zarządu firmy RESPILON: „Do domu dostaje się dużo mniej kurzu i nie ma potrzeby tak często odkurzać. Sama membrana jest prawie bezobsługowa. Gdy się zabrudzi, wystarczy ją oplukać wodą, na przykład w wannie albo węzłem ogrodowym. Ponadto działa przy każdej pogodzie i nie wpuszcza





deszczu do mieszkania lub domu – abyś mógł wietrzyć nawet podczas burzy.”

Nie musisz się bać, że filtr zaciemni Twój dom – przejrzystością rywalizuje ze standardowymi siatkami. Dodatkowo ma wysoką odporność na promienie UV, co wpływa na długą żywotność produktu. Do wymiany sieci dochodzi, aż po wielokrotnym czyszczeniu i kilku latach użytkowania – w zależności od intensywności zanieczyszczeń w Twojej okolicy.

Maski, które naprawdę pomagają

Klasyczne maski używane na przykład przez personel szpitalny może i wyglądają skutecznie, ale nie dają się zmylić. Nie są do ochrony zdrowia lekarza, ale pacjenta, którego lekarz mógłby niechcący zarazić. Są zaprojektowane tak, by przechwyciły kropelki wydychane przez użytkownika, przy minimalnej jego ochronie. Działają głównie na zasadzie mechanicznej – jak sitko, które powinno przepuszczać powietrze i zatrzymywać zanieczyszczenia. Jednak przeważnie są one zrobione z włókniny, która jest oddychająca, jednak ma zbyt wielkie pory przez które przechodzą wirusy.

Niewiele lepiej jest z respiratorami. Te służą do ochrony dróg oddechowych użytkownika, ale nie przeciw wirusom i bakteriom – przechwytyują głównie stałe cząsteczki wytwarzane przy pracy na przykład podczas szlifowania, siekania, polerowania itp., a te są przynajmniej trzy razy większe niż najniebezpieczniejsze mikroorganizmy. Dlatego nanowłókna podnoszą ochronę dróg oddechowych na nowy poziom. Membrana w maskach ReSpimask dzięki swojej ekstremalnej gęstości skutecznie pozwala zatrzymać alergeny i wdychane nieczystości oraz niebezpieczne mikroorganizmy – w tym coraz bardziej zmutowanego koronawirusa. Jana Zimova dodaje: „Maski ReSpimask zapewniają absolutną ochronę użytkownika. Dla osób z obniżoną odpornością są szansą na lepsze życie: mogą się spotykać z bliskimi bez ryzyka infekcji albo spędzać czas poza izolowaną salą szpitalną.”

Jak to działa?

ReSpimaski działają – podobnie jak okienna membrana – na zasadzie bariery. Możesz ją sobie wyobrazić jako



mikroskopijne sitko: pory w filtrze z nanowłókien są tak drobne, że bez mikroskopu elektronowego ich nie zobaczysz. Filtracja jest czysto mechaniczna, dzięki czemu jest przyjazna dla zdrowia. Maski nie zawierają żadnych chemikaliów ani nanocząsteczek srebra, które mogą się uwolnić z filtra i stanowić zagrożenie dla użytkownika. Podczas gdy większość filtrów wysokiej jakości ma kiepską oddychalność, z ReSpimaską na twarzy oddycha się swobodnie – jednak wirusy i bakterie nie przenikają przez nanowłókna, za to mniejsze molekuly tlenu znajdują drogę do płuc.

W przypadku stosowania maski przeciw alergenom lub smogowi można ją nosić przez kilka kolejnych dni. Jeśli używasz ich przeciw chorobom zakaźnym, RESPILON zaleca wymianę maski na nową co 24 godziny: „Nie chodzi o skrócenie skuteczności maski – chodzi o to, że po zdjęciu jej z twarzy możesz ją zanieczyścić kładąc ją na stół, który wcześniej dotknął ktoś chory.”

Wysoki poziom filtracji nie jest jedyną cechą wpływającą na efektywność maski. Najlepszy filtr byłby bezużyteczny, jeśli powietrze do dróg oddechowych przeciekałoby wokół nosa czy uszu. To się zdarza u większości masek chirurgicznych, ze względu na ich uniwersalny rozmiar, nie przylegają dobrze do twarzy. Gęstość i trwałość nanowłókien pozwala na zastosowanie cienkiego filtra, który przylega do problematycznych części twarzy. RESPILON kładzie duży nacisk na ergonomię, dzięki czemu cały tlen przechodzi przez membranę bez żadnego dyskomfortu dla użytkownika. Dla dokładnej szczelności ReSpimaski są wyposażone w pasek samoprzylepny wokół nosa.

W porównaniu ze standardowymi maskami, maski z nanowłóknami są dostępne w różnych rozmiarach, które chronią dosłownie każdego – od najmłodszych dzieci w wieku od 2,5 roku, po dorosłych. Poza rodzinami mieszkającymi w miastach, gdzie często występuje smog, używają ich także osoby cierpiące na mukowiscydozę lub z obniżoną odpornością – na przykład po chemioterapii. Co więcej, maski są dostępne online z zaciśnięciem Twojego domu.

Chusta dla ochrony, wygody i stylu

Chociaż maski z nanowłóknami ratują życie, ich noszenie poza szpitalami i gabinetami lekarskimi może wywołać niepożądane reakcje. W porównaniu do społeczności stale dotkniętych smogiem, w codziennym życiu nie jesteśmy do nich przyzwyczajeni. Idealny kompromis między funkcjonalnością a wyglądem zapewnia R-shield, popularny wśród tysięcy użytkowników.



Nie wygląda jak pomoc medyczna, ale atrakcyjne modne akcesorium z funkcją ochronną. Jana Zimova dodaje: „Dzięki nanowłóknom chusta skutecznie chroni użytkownika przed zanieczyszczonym powietrzem i dlatego często używają jej, na przykład, obywatele zanieczyszczonych

miast, którzy chcą unikać spalin podczas jazdy na rowerze, w drodze do pracy i szkoły lub podczas biegania.

Jak to działa?

R-shield jest dla każdego, kto chce oddychać czystym powietrzem i zachować swój styl. Używany jest ten sam filtr jaki jest w ReSpimasce, który przeszedł testy w amerykańskim instytucie Nelson Labs na efektywność filtracji stałych cząsteczek, wirusów i bakterii z wynikiem 99,9%. Prawdłowo noszony i konserwowany zapewnia poziom ochrony podobny do maski z nanowłókiem, jednocześnie chroniąc przed ciekawskimi spojrzeciami.

Kolejną zaletą chusty jest uniwersalność – dzięki elastycznej gumce jedna wielkość pasuje wszystkim, a doskonałą szczelność zapewnia metalowy klips na nos z piankową warstwą dla miękkości. Dodatkową korzyścią jest możliwość długotrwałego użytkowania. Filtr zakrywa specjalna ochronna warstwa, dzięki której można chustę prac i nosić ponownie. Przeciw alergenom i kurzowi działają prawie bez końca, zaś przy ochronie przed wirusami RESPILON zaleca wymianę na nowy po pięćdziesięciu praniach.

Life's Worth It: Ponieważ życie jest tego warte

Hasło firmy RESPILON to: „Życie jest tego warte”. Zgodnie z tym mottem firma od dawna wspiera dziesiątki niekomercyjnych projektów i fundacji w Czechach i za granicą. Jana Zimova dodaje: „Nasze chusty i maski często noszą małe dzieci z powodu obniżonej odporności, alergii lub poważnych chorób. Ze względu na to, że same najlepiej wiedzą, co im się podoba, daliśmy im szansę zaprojektować własny wzór R-shieldu w konkursie. Zaczęliśmy produkować zwycięski motyw z papugami, a dziś ludzie na całym świecie mogą go kupić. Z każdej sprzedanej chusty 20 CZK trafia na konto Klubu pacjentów z mukowiscydozą.”

Produkty z nanowłóknami od RESPILONU pomagają nie tylko pacjentom, ale także ich rodzinom na całym

świecie bezpiecznie i lepiej żyć. Dołącz do nich i zapomnij o kompromisie.

Kiedy nanowłókna pomagają: historia Denisa

Denis mieszka w Ostrawie – to miasto północno-morawskie, które znajduje się w regionie gdzie często występuje smog. Dla jego systemu odpornościowego, nadszarpniętego mukowiscydozą, zanieczyszczone powietrze jest poważnym zagrożeniem, którego dzisiaj nie musi się obawiać. Technicy RESPILONU zainstalowali w oknach jego mieszkania bezkompromisową membranę z nanowłóknami.

„Wierzmy, że użyte środki poprawią bezpieczeństwo, jakość i komfort życia nie tylko dla zawsze uśmiechniętego Denisa, ale także dla jego bliskich. Ta historia jest wyjątkowa z jeszcze innego powodu – jest to rodzina zastępcza” – wyjaśnia Jana Zimova.

Okienna membrana RESPILON już chroni zdrowie w dziesiątkach czeskich domów, a także w szpitalach, oddziałach neonatologii i przedszkolach. Po więcej informacji na temat tego ochroniarza wystarczy napisać na email: info@respilon.com albo odwiedzić stronę internetową www.respilon.com, gdzie znajdziecie techniczne szczegóły i referencje.

Lekarz szpitala dziecięcego: „Nasi pacjenci chwalą sobie chusty”

Kolorowe i wygodne R-shieldy polubili, na przykład, mali pacjenci Centrum Mukowiscydozy Szpitala Dziecięcego w Brnie. „Używają nanowłókiennych chust zamiast zwykłych masek już od 2017 roku. Pacjenci noszą je nie tylko w szpitalu, ale także pomiędzy ludźmi, na przykład, w autobusie lub pociągu i doceniają jego niemedyyczny wygląd.” – mówi dr. med. Lukas Homola. Chcesz mieć chustę R-shield albo ofiarować ją potrzebującemu? Zamów ją na stronie: www.r-shields.com.

DODATEK DLA SIEROT ZUPEŁNYCH

Dodatek dla sierot zupełnych przysługuje osobie:

- nieposiadającej obojga rodziców (lub gdy ojciec był nieznan), bez względu na jej wiek, jest sierotą zupełną i jest uprawniona do renty rodzinnej
- dodatek, o którym mowa, od 1 marca 2019 r. do 29 lutego 2020 r. wynosi 417,27 zł miesięcznie, (aktualną kwotę ogłasza Prezes ZUS w "Monitorze Polskim). Kwotę dodatku, o którym mowa podwyższa się przy zastosowaniu wskaźnika waloryzacji emerytur i rent od miesiąca, w którym przeprowadzana jest waloryzacja.

Wymagane dokumenty, przy ubieganiu się

o dodatek:

- wniosek o dodatek dla sieroty zupełnej
- dokumenty stwierdzające daty zgonu rodziców
- dokument stwierdzający datę zgonu matki i akt urodzenia, z którego wynika brak danych ojca.

Dokumenty można składać w dowolnym czasie po spełnieniu warunków koniecznych do przyznania dodatku.

Wniosek można złożyć:

- osobiście lub przez pełnomocnika w dowolnej jednostce organizacyjnej ZUS (pisemnie lub ustnie do protokołu)
- za pośrednictwem: operatora pocztowego, polskiego urzędu konsularnego

Wniosek rozpatruje organ rentowy właściwy ze względu na miejsce zamieszkania osoby zainteresowanej lub jednostka organizacyjna Zakładu wyznaczona przez Prezesa ZUS. Po analizie wniosku i załączonej dokumentacji oraz ewentualnym przeprowadzeniu postępowania wyjaśniającego organ rentowy wydaje decyzję w terminie 30 dni od wyjaśnienia ostatniej okoliczności niezbędnej do wydania decyzji. Od decyzji przysługuje odwołanie, które należy wnieść pisemnie lub ustnie do protokołu, za pośrednictwem jednostki organizacyjnej ZUS, która wydała decyzję, do sądu okręgowego – sądu pracy i ubezpieczeń społecz-

nych, w terminie miesiąca od dnia doręczenia decyzji. Postępowanie odwoławcze jest wolne od opłat.

Podstawa prawna:

Ustawa z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych

Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 11 października 2011 r. w sprawie postępowania o świadczenia emerytalno-rentowe.

źródło: www.zus.pl,

opr. Renata Dropińska

TURNUSY REHABILITACYJNE – PRZYPOMNIENIE

Osoba niepełnosprawna ubiegająca się o dofinansowanie ze środków PFRON składa osobiście lub za pośrednictwem opiekuna albo organizatora turnusów rehabilitacyjnych wniosek o dofinansowanie w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie właściwym dla miejsca zamieszkania. Wniosek najlepiej złożyć na początku roku. Wnioski o dofinansowanie są rozpatrywane przez centrum pomocy w terminie 30 dni od dnia złożenia kompletnego wniosku. Centrum pomocy w terminie 7 dni od dnia rozpatrzenia wniosku o dofinansowanie powiadamia w formie pisemnej wnioskodawcę o sposobie jego rozpatrzenia. Jednakże informację o tym, czy dofinansowanie jest przyznane, PCPR może przekazać zwykle nie wcześniej niż w marcu (wynika to z terminu przekazania środków przez PFRON do powiatów). Uzyskanie dofinansowania w danym roku nie wyklucza uzyskania dofinansowania w roku następnym.

Podstawa prawna:

Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 15 listopada 2007 r. w sprawie turnusów rehabilitacyjnych (Dz. U. Nr 230 poz. 1694).

500 PLUS DLA OSÓB NIESAMODZIELNYCH – WZROŚNIE PRÓG DOCHODOWY

W związku z waloryzacją emerytur i rent próg dochodowy przy świadczeniu uzupełniającym dla osób niesamodzielnych wzrośnie z 1600 do 1700 złotych.

Obecnie świadczenie uzupełniające w wysokości do 500 zł przysługuje dorosłym osobom posiadającym orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji lub całkowitej niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji.

Osoby, które już otrzymują świadczenie dla niesamodzielnych, nie będą musiały składać ponownych wniosków – świadczenie zostanie im podwyższone automatycznie.

W razie przekroczenia tego progu świadczenie uzupełniające jest obniżane według zasady „złotówka za złotówkę”. Do tego progu nie wliczają się m.in. dochody z pracy, zasiłek pielęgnacyjny, renty cywilnoprawne, dodatki (pielęgnacyjny czy kombatancki), alimenty ani też renta rodzinna przyznana dziecku, które stało się całkowicie niezdolne do pracy oraz do samodzielnej egzystencji lub całkowicie niezdolne do pracy przed ukończeniem 16. roku życia lub w czasie nauki w szkole przed ukończeniem 25. roku życia.

Pełną listę świadczeń, które są brane pod uwagę, przy przyznawaniu świadczenia uzupełniającego 500+ można znaleźć na stronie internetowej ZUS.

źródło: Niepełnosprawni.pl

opr. Renata Dropińska

AMICUS HOMINUM – EDYCJA 2019

Nagroda „Amicus Hominum” ustanowiona przez samorząd województwa małopolskiego, ma na celu wyróżnienie i uhonorowanie osób prywatnych, które działają na rzecz dobra innych i swoją bezinteresowną aktywnością wspierają drugiego człowieka. W ten sposób samorząd Małopolski chce podziękować wszystkim osobom zaangażowanym w pomoc i wsparcie oraz poświęcenie dla dobra drugiego człowieka. Nagroda ma charakter honorowy.

W 2019 roku Nagroda Amicus Hominum została przyznana w następujących kategoriach:

- Polityka Społeczna i Prorodzinna, Pomoc Niepełnosprawnym
- Promocja i Ochrona Zdrowia
- Sport i Edukacja
- Działalność Filantropijna
- Inicjatywa Młodych



Z ŻYCIA FUNDACJI

W tegorocznej edycji Amicus Hominum wyróżnienie otrzymał prezes Fundacji MATIO – Paweł Wójtowicz.

Przedstawione uzasadnienie wyróżnienia brzmiało: „W podziękowaniu za niestrudzoną aktywność, pracę prospołeczną i prozdrowotną na rzecz dzieci i dorosłych, dotkniętych mukowiscydozą i innymi chorobami rzadkimi. Za pionierskie działania, które przyczyniły się do wprowadzenia badań przesiewowych

w kierunku mukowiscydozy dla wszystkich noworodków w Polsce, ale również w sposób innowacyjny i holistyczny podejmują problem niepełnosprawności niewidocznych, takich jak niepełnosprawność oddechowa.”

Gratulujemy prestiżowego wyróżnienia i życzymy powo-



dzenia w przyszłości na polu działań charytatywnych. Życzymy, aby przynosiły one radość, i aby ta radość rosła wraz z ilością podejmowanych działań i zawsze wtedy, gdy działanie przyniesie oczekiwany rezultat. Niech wyróżnienie będzie również paliwem napędzającym podejmowanie wysiłku skierowanego na pomoc drugiemu człowiekowi.

Zespół Fundacji MATIO

„CHOROBY RZADKIE – BĄDŹMY RAZEM”

W dniach 22–23 listopada 2019 odbyła się w Gdańsku konferencja „Choroby Rzadkie – Bądźmy Razem”, która skierowana była, przede wszystkim, do przedstawicieli organizacji pozarządowych zajmujących się chorobami rzadkimi oraz lekarzy praktyków. Organizatorem konferencji było Centrum Chorób Rzadkich Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Uniwersyteckie Centrum Kliniczne.

Główne tematy konferencji to:

1. Aktualne działania struktur Unii Europejskiej w zakresie pacjentów z chorobami rzadkimi
2. Ocena aktualnej sytuacji osób dorosłych z rzadkimi chorobami w Polsce

Prelegentami na konferencji byli lekarze i przedstawiciele organizacji pozarządowych zaangażowani w pracę z pacjentami z chorobami rzadkimi.

Fundację MATIO na konferencji reprezentował Prezes Zarządu Fundacji – Paweł Wójtowicz.

Dwudniowa Konferencja była polem do dyskusji na temat opieki na dorosłymi pacjentami z chorobami, dyskusowano o konieczności zapewnienia kontynuacji leczenia chorym osiągającym pełnoletność oraz o istniejących możliwościach współpracy z systemami opieki nad chorobami rzadkimi powołanymi w ramach Unii Europejskiej.

źródło: Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku

opr. Renata Dropińska

W GDAŃSKIM SZPITALU POWSTAŁ NOWOCZESNY ODDZIAŁ MUKOWISCYDOZY

12 lutego 2020 r. w Szpitalu Dziecięcym Polanki im. Macieja Płażyńskiego w Gdańsku odbyło się uroczyste otwarcie Oddziału Pediatrii i Mukowiscydozy.

Pacjenci z mukowiscydozą zyskali nowoczesną przestrzeń opieki medycznej, która gwarantuje leczenie zgodne z najnowszymi standardami.

– Ta inwestycja bez wątplenia zwiększa jakość, bezpieczeństwo pobytu i leczenia chorych – powiedziała Agnieszka Kapała-Sokalska, członkini zarządu województwa pomorskiego, podczas oficjalnego otwarcia Oddziału Pediatrii i Mukowiscydozy oraz Anestezjologii i Intensywnej Terapii w Szpitalu Dziecięcym Polanki.

– Dzięki modernizacji poprawią się warunki leczenia. Zostanie też zapewniona realizacja standardów terapii izolacyjnej pacjentów w przyjaznych warunkach. W nowym oddziale będzie miejsce dla 11 pacjentów zmagających się z mukowiscydozą – mówiła lek. Maria Trawińska-Bartnicka.

Na Oddziale Pediatrii i Mukowiscydozy powstało 9 izolatek z oddzielnymi węzłami sanitarnymi. Oddział otrzymał również nowy sprzęt, są to spirometry, inhalatory, sprzęt do fizjoterapii i stoły zabiegowe.

źródło: nynekzdrowia.pl

opr. R.D

FUNDACYJNY MIKOŁAJ 2019

Koniec roku, a szczególnie grudzień to czas, który wielu z nas uważa za najprzyjemniejszy w całym roku. Magiczny czas Świąt Bożego Narodzenia, Nowy Rok – w który zawsze wchodzimy z nowymi nadziejami, no i oczywiście pierwsze na liście grudniowych wydarzeń, na które czekają przede wszystkim dzieci, ale i dorośli, często nie przyznając się do tego – Święty Mikołaj. Nie inaczej było i w tym roku. Już w październiku otrzymywaliśmy listy od naszych podopiecznych z prośbami do św. Mikołaja. Listy przybierały przeróżne formy, od pięknych listów rysowanych samodzielnie przez dzieci, poprzez listy z opisami wybranych rzeczy, były też listy pisane ręką rodziców, gdyż najmłodszy oczekujący na prezent nie opanowali jeszcze umiejętności posługiwania się kredką czy ołówkiem. Lista życzeń była bardzo długa i bardzo konkretna. „Fundacyjny Mikołaj” musiał się mocno napracować, żeby skompletować tak „duże zamówienie”. Z pomocą Mikołajowi przyszli sponsorzy, którzy mając otwarte serca i portfele przekazali dla naszych podopiecznych gotowe prezenty, zgodnie z prośbami dzieci, lub też przekazali zabawki, słodczyce i wiele innych rzeczy. Fundacyjnego Mikołaja wsparła również młodzież i dzieci z krakowskich szkół, organizując zbiórkę słodczych i przekazując je naszej Fundacji. Jesteśmy przekonani, że nasz Mikołaj zadowolili wszystkie oczekujące dzieciaki (podglądaliśmy was na Facebooku). Z tą nadzieją czekamy na Mikołaja w 2020 roku.

Fundacja bardzo dziękuje Mikołajowym sponsorom: JCI Kraków, JCI Silesia, JCI Wrocław, E. Wedel, Rossman Polska, Skip Wisch, Eveline Cosmetics, Nefere Dziecięce Inspiracje.

Za przeprowadzenie zbiórki słodczych dziękujemy: **pracownikom firmy State Street, pracownikom firmy Schibsted Tech Polska, Stowarzyszenie „Razem dla Wszystkich” w Jurczycach, IV Liceum Ogólnokształcącego w Krakowie im. Tadeusza Kościuszki, Szkoła Podstawowa nr 117 im. Krakowskiej Kongregacji Kupieckiej w Krakowie, III Liceum Ogólnokształcące im. Jana Kochanowskiego w Krakowie, Szkoła Podsta-**

wowa nr 156 im. ks. kard. A.S. Sapiehy., Zespół Szkół Ogólnokształcących Sportowych nr 2 w Krakowie, I Liceum Ogólnokształcące w Sławnie im. Jana Henryka Dąbrowskiego.

Dziękujemy także wszystkim darczyńcom indywidualnym, którzy wzięli udział w akcji „Mikołaj dla Mukolinka” za pośrednictwem Facebooka.

R. D.

XIV FORUM ORGANIZACJI PACJENTÓW

7 lutego br. w Warszawie już po raz 14. spotkali się przedstawiciele organizacji działających dla dobra pacjentów. Okazją do spotkania była, organizowana corocznie przez Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, dwudniowa konferencja z udziałem 180 liderów organizacji pacjentów, a także przedstawiciele administracji, urzędników, ekspertów i mediów.

„Od 2006 roku Forum Organizacji Pacjentów to płaszczyzna integracji środowiska organizacji i stowarzyszeń działających dla dobra pacjentów, która umożliwia liderom poszczególnych organizacji zwrócenie uwagi na największe problemy, z jakimi spotykają się w swej codziennej działalności i walce z chorobą” – powiedział ks. dr Arkadiusz Nowak, prezes Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej.

źródło: Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej

DEBATA „JA PACJENT” Z OKAZJI ŚWIATOWEGO DNIA CHOREGO

Debatę „Ja Pacjent” zorganizował po raz piąty think tank Medyczna Racja Stanu. Medyczna Racja Stanu to przedsięwzięcie, które angażuje do dyskusji przedstawicieli środowiska medycznego, Ministerstwa Zdrowia oraz liderów organizacji pacjenckich. Celem cyklicznych debat

jest zaproponowanie konkretnych rozwiązań w przestrzeni polityki zdrowotnej.

Do udziału w debacie zaproszona została także nasza Fundacja, którą reprezentował prezes zarządu Paweł Wójtowicz.

Jednym z poruszonych tematów była systemowa opieka nad pacjentami cierpiącymi na różne schorzenia. Wiceminister zdrowia Sławomir Gadomski powiedział, że stworzenie systemu, który zapewni pacjentom kompleksową opiekę od początku do końca choroby jest jednym z najważniejszych wyzwań dla polskiej służby zdrowia.

Tematem rozmów była również etyka służby zdrowia. Grzegorz Błażewicz, zastępca Rzecznika Praw Pacjenta, powiedział, że ochrona zdrowia powinna być dostępna nie tylko dla tych, których stać na prywatne leczenie.

źródło: Polskie Radio 24.pl

opr. R.D

WPLĄTY DAROWIZN – INFORMACJA/PRZYPOMNIENIE

W związku z licznymi pytaniami dotyczącymi numeru konta do wpłat darowizn na rzecz podopiecznych Fundacji MATIO, informujemy:

Wpłaty darowizn należy dokonywać na rachunek:

Alior Bank SA: **55 2490 0005 0000 4530 7261 9403**
Fundacja MATIO, ul. Celna 6, 30-507 Kraków
z dopiskiem w tytule przelewu: **Darowizna dla...**
(imię i nazwisko podopiecznego)

Dla przelewów zagranicznych:

IBAN: **PL55 2490 0005 0000 4530 7261 9403**
SWIFT: **ALBPPLPW**

Informujemy, że wszystkie podane wyżej informacje znajdziecie Państwo na naszej stronie internetowej: www.mukowiscydoza.pl, w zakładce „Strefa podopiecznego” – subkonta indywidualne podopiecznych.



XIX Ogólnopolski Tydzień Mukowiscydozy

Po raz dziewiętnasty, w tym roku Fundacja MATIO była organizatorem społecznej kampanii edukacyjnej pod nazwą Ogólnopolski Tydzień Mukowiscydozy. Tradycyjnie kampania przebiegała w ostatnim tygodniu lutego, a swoim zasięgiem objęła teren całego kraju. Patronat honorowy nad Kampanią, między innymi, objął Minister Zdrowia – Łukasz Szumowski.

Fundacja MATIO w tegorocznej kampanii zadała społeczeństwu pytanie: „Mukowiscydoza – a co Ty wiesz o chorobie?”, pytanie to pojawiło się na plakatach i ulotkach Ogólnopolskiego Tygodnia Mukowiscydozy.

Dlaczego właśnie takim hasłem opatrzyliśmy tegoroczny Ogólnopolski Tydzień Mukowiscydozy? Otóż, przez osiemnaście poprzednich edycji OTM (mimo, iż miały różne hasła), naszym zasadniczym celem była edukacja o chorobie w różnych jej aspektach. Niestety nadal mamy świadomość tego, że poziom wiedzy społeczeństwa dotyczący chorób rzadkich, w tym mukowiscydozy, jest jeszcze daleki od tego jakiego oczekiwaliśmy. Analizując badania, wykonywane na zlecenie fundacji, dotyczące stanu podstawowej wiedzy o mukowiscydozie, zauważmy, że następuje powolna zmiana ku lepszemu, co po części możemy zawdzięczać corocznym kampaniom OTM, których organizatorem była nasza fundacja. Ale wiemy

również, że nadal istnieje zapotrzebowanie na tę wiedzę, stąd hasło i działania podjęte w trakcie XIX OTM.

Rozwijając wątek hasła tegorocznej kampanii – zastanawialiśmy się także dlaczego tak bardzo często odrzucamy myśli o chorobie, szczególnie rzadkiej, dlaczego trudno nam uwierzyć, że taka choroba może dotyczyć również mnie, (niestety tak może się zdarzyć), a uzmysławiamy to sobie dopiero wtedy, gdy zachoruje ktoś w naszym otoczeniu lub w rodzinie. Dlaczego często nie zauważamy, że obok nas żyją ludzie chorzy, którzy często potrzebują pomocy. Dlaczego nie umiemy im pomóc – bo z reguły nie staramy się, lub nie mamy możliwości poznać ich potrzeb ze względu na specyfikę choroby. Wiedza o niektórych chorobach, a szczególnie o chorobach rzadkich funkcyjnie

najczęściej w zamkniętych grupach ludzi, których taka choroba dotknęła, wśród ich najbliższych i w środowisku medycznym. Ogół społeczeństwa z elementarną wiedzą dotyczącą chorób rzadkich, a wśród nich mukowiscydozy na co dzień nie styka się często. Edukując o chorobie chcielibyśmy również wyrabiać pewne nawyki, (mowa tu o nawykach higienicznych), zaczynając od najmłodszych, które budować będą świadome zachowania prozdrowotne, mające wpływ nie tylko na nasze zdrowie, ale też na zdrowie innych. Dlatego Fundacja MA-





TIO postanowiła w tym roku położyć szczególny nacisk na edukację społeczeństwa w szerokim przekroju – od przedszkolaków i uczniów, poprzez młodzież i dorosłych, zwracając szczególną uwagę na młodych ludzi planujących założenie rodziny, a także pracodawców, od których często zależy los zawodowy osoby chorej.

Tak jak wcześniej wspomniałam akcja miała charakter ogólnopolski, więc różnego rodzaju wydarzenia, związane z OTM, odbywały się w różnych miejscach naszego kraju. Największy zasięg miała akcja edukacyjna wśród dzieci i młodzieży. Kampania OTM została przeprowadzona w około 180. placówkach szkolnych i przedszkolnych na terenie całego kraju. Placówki te otrzymały od Fundacji materiały informacyjne o chorobie, leczeniu i życiu z mu-

kowicydozą oraz informacje o potrzebach i nietypowych zachowaniach dzieci chorych oraz o elementarnych zasadach higieny, które przecież dotyczą wszystkich, nie tylko chorych. Materiały miały formę prezentacji video, plakatów i ulotek. Z podobnymi informacjami dotarliśmy do szpitali, poradni i innych placówek.

Wspólnie ze studentami IFMSA w galeriach handlowych na terenie Krakowa, prowadzone były akcje edukacyjne dotyczące mukowicydozy oraz profilaktyki zachorowań na inne choroby, połączone z możliwością wykonania badań profilaktycznych. Również w Krakowie przez cały tydzień edukowaliśmy społeczeństwo w dwóch charytatywnych tramwajach, (jeżdżących linią 8 i 24), w nich też kwestowaliśmy na rzecz podopiecznych. W Fundacji



MATIO uruchomiona została całodobowa infolinia dla wszystkich zainteresowanych zagadnieniami związanymi z mukowiscydozą. W Krakowie zagrały też koncerty na rzecz podopiecznych MATIO – Orkiestra Wojskowa Garnizonu Kraków oraz zespół rockowy „Eden”. Po raz kolejny świętowaliśmy „Dzień Dinozaura. Z e-książką w szpitalu” – to akcja, która współfinansowana była przez UPS i MATIO, a polegała na zakupie i przekazaniu e-booków naszym podopiecznym przebywającym na oddziałach szpitalnych z myślą o tym, aby ich pobyt tam stał się odrobinę przyjemniejszy. To Kraków, a co dzieło się w innych miejscach w Polsce?

W działania OTM, jak co roku, włączyło się Centrum Medyczne MEDGEN w Warszawie, gdzie można było

wykonać bezpłatnie badania genetyczne w kierunku mukowiscydozy.

Indywidualne konsultacje telefoniczne z lekarzami zajmującymi się mukowiscydozą, można było uzyskać w Centrum Medycznym Karpacz. Indywidualne konsultacje z fizjoterapii osób chorych na mukowiscydozę odbyły się w Szpitalu Dziecięcym w Gdańsku, ich organizatorem był PTWM oddział Gdańsk. Także PTWM oddział Gdańsk zorganizował kampanię edukacyjno-społeczną w środkach komunikacji miejskiej w Trójmieście. W Górnośląskim Centrum Zdrowia Dziecka w Katowicach odbyło się spotkanie rodziców dzieci chorujących na mukowiscydozę.

W Dziekanowie Leśnym odbył się koncert „Zakochany Chopin” zorganizowany przez Polskie Towarzystwo Walki z Mukowiscydozą.

Ogólnopolski Tydzień mukowiscydozy patronatem honorowym objął również PFRON. W jego wojewódzkich



PATRONAT HONOROWY



PATRONAT MERYTORYCZNY



PATRONAT MEDALNY



PARTNERZY



SPONSORZY



oddziałach na terenie całego kraju, prowadzone były akcje informacyjne, z wykorzystaniem materiałów OTM.

W kampanię OTM włączyli się z dużym zaangażowaniem rodzice podopiecznych Fundacji MATIO, inicjując lub organizując eventy połączone z kampanią edukacyjną, lub włączając się w przeprowadzenie akcji edukacyjnych w szkołach i przedszkolach.

Zwienięciem działań Ogólnopolskiego Tygodnia Mukowiscydozy były bale charytatywne, z których dochód został przekazany na rzecz chorych na mukowiscydozę. Organizatorami bali były: Fundacja „Podaruj Oddech” w Sosnowcu, Fundacja MUKOHELP w Jarosławiu i Fundacja MATIO w Krakowie.

Wszystkie te zasygnalizowane wydarzenia, nie mogłyby się odbyć bez udziału i pomocy wielu osób zaangażowanych w życie Fundacji. W tym miejscu chcielibyśmy więc podziękować rodzicom dzieci chorych na mukowiscydozę za ogromny wkład w rozpowszechnianie informacji o OTM, a także inicjowanie, koordynację lub przeprowadzenie wielu akcji szerzących wiedzę o mukowiscydozie



w trakcie OTM. Dziękujemy dyrektorom oraz ogromnej liczbie nauczycieli szkół i przedszkoli, za przeprowadzenie na terenie swoich placówek kampanii edukacyjnej „Mukowiscydoza – a co Ty wiesz o chorobie?”. Dziękujemy wszystkim instytucjom, które włączyły się w naszą kampanię. Dziękujemy lekarzom i innym specjalistom służby zdrowia, którzy profesjonalnie wsparli naszą kampanię, lub czynnie uczestniczyli w działaniach na rzecz chorych na mukowiscydozę zorganizowanych w ramach OTM. Słowa podziękowań kierujemy do mediów za rzeczowe podejście, zrozumienie idei kampanii i zainteresowanie nią szerokiej grupy odbiorców. Specjalne podziękowanie kierujemy do wolontariuszy i studentów, których pomoc jest nieoceniona i na których zawsze możemy liczyć.

Dziękujemy również sponsorom, dzięki nim mogliśmy jeszcze lepiej przygotować nasze działania.

Dziękujemy wszystkim, których nie wyliczyliśmy, a którzy razem z nami podejmowali działania Ogólnopolskiego Tygodnia Mukowiscydozy – mamy nadzieję na współpracę w kolejnych kampaniach OTM.














MUKODIETA



Pora na kanapki

Wielkimi krokami nadchodzi wiosna, a to czas na eksperymenty i nowości. Spróbujmy poprobować czegoś nowego w naszym codziennym menu. Proponujemy Wam pasty na kanapki, propozycji jest tyle, że pewnie każdy znajdzie coś dla siebie.

pasta do kanapek	skład	przygotowanie
<p>marchewkowo-dyniowa</p> 	<ul style="list-style-type: none"> – dynia hokkaido mrożona ok. 500 g – marchew 2 szt – pietruszka 1 szt – olej lniany 10 ml – serek mascarpone 200 g – sól – pieprz – wg preferencji: gałka muskatołowa, imbir, curry 	<p>Dynię hokkaido oczyszczamy z pestek i pieczemy ze skórką w 200°C do miękkości. Marchew z pietruszką gotujemy (można wykorzystać wywar do bulionu). Warzywa blendujemy z dodatkiem pozostałych składników, doprawiamy.</p>
<p>twarogowa</p> 	<ul style="list-style-type: none"> – twaróg tłusty 200 g – szczypiorek/koperek/natka pietruszki – olej lniany 10 ml – kiełki lucerny – serek mascarpone 200 g – jogurt naturalny grecki 200 g – sól – pieprz 	<p>Ulubione zioła drobno siekamy po uprzednim umyciu. Pozostałe składniki łączymy ze sobą rozdrabniając jednocześnie, dodajemy zioła i przyprawy.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – banan 1 szt – ryż biały gotowany – 1/2 szklanki – awokado (dojrzałe) 1 szt – olej lniany 10 ml – kakao 4 łyżki – daktyle 50 g – orzechy laskowe 30 g 	<p>Banana obieramy, blendujemy z awokado, ostudzonym ryżem i olejem. Orzechy mielimy na mąkę. Daktyle zalewamy wrzątkiem i odstawiamy, aby zmiękły i napęczniały. Do masy z bananem dodajemy kakao, daktyle i orzechy, blendujemy na jednorodną pastę. Jeśli jest zbyt gęsta dodajemy wody z moczenia daktyli. Idealne do naleśników.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> – twarożek tłusty 200 g – ser feta 125 g – olej lniany 20 ml – suszone pomidory w oliwie – pestki dyni 2 łyżki – serek mascarpone 200 g – jogurt naturalny grecki 100 g – sól – pieprz biały – natka pietruszki 	<p>Pomidory bardzo drobno siekamy. Pestki dyni prażymy i mielimy na mąkę. Rozdrabniamy sery (w temp. pokojowej), łączymy ze sobą oraz z jogurtem i ucieramy na pastę, dodajemy pomidory, pestki i doprawiamy.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> – bazylia 2 × doniczka – natka pietruszki 2 pęczki – szpinak baby – garść – oliwa z oliwek 150 ml – orzechy włoskie 50 g – sok z cytryny – do smaku z ok. 1 szt – miód – do smaku – sól – do smaku 	<p>Wszystkie zioła myjemy, osuszamy i bez łydogy umieszczamy w wysokim naczyniu, dodajemy pozostałe składniki i blendujemy na gładką pastę dodając w razie potrzeby więcej oliwy, doprawiamy wg smaku. Świetne również jako sos do makaronu, czy kaszy.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> – bazylia wg uznania kilka listków – pomidory suszone w oleju rzepakowym lub oliwie razem z olejem 300 g – oliwa z oliwek extra virgine 50 ml – orzechy nerkowca 50 g – sok z cytryny – do smaku z ok. 1 szt – sól – do smaku 	<p>Wszystkie składniki blendujemy na gładką pastę, w razie potrzeby dodajemy oliwę z oliwek. Świetne również jako sos do makaronu, czy kaszy.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> – marchew 200 g – bataty 200 g – miód 2 łyżki – śmietanka kokosowa 200 ml (biała część mleka kokosowego) – przyprawa do piernika 1 łyżeczka 	<p>Bataty obieramy i pieczemy w 200°C do miękkości. Marchew gotujemy. Warzywa blendujemy z dodatkiem pozostałych składników, doprawiamy.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> – gotowane buraki 300 g – serek mascarpone 200 g – ser twarogowy kozi 100 g – natka pietruszki – sól – olej lniany 10 ml 	<p>Buraki blendujemy z olejem i przyprawami, łączymy z pozostałymi składnikami na jednolitą pastę. Doprawiamy do smaku.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – twaróg tłusty 100 g – ser ricotta 200 g – olej lniany 10 ml – pieczone jabłko 150 g – orzechy włoskie 50 g – cynamon – jogurt naturalny grecki 150 g – sól – pieprz biały 	<p>Orzechy mielimy na mąkę. Rozdrabniamy sery (w temp. pokojowej) i łączymy ze sobą oraz z jogurtem i ucieramy na pastę, dodajemy jabłko, orzechy i doprawiamy.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> – oliwki (dowolny rodzaj) 500 g – kapary – 2 łyżki – czosnek – 2 ząbki – natka pietruszki – anchois – 2 fileciki – oliwa 50 ml – pestki dyni 2 łyżki – pieprz do smaku 	<p>Wszystkie składniki blendujemy na gładką pastę, w razie potrzeby dodajemy oliwę z oliwek</p>
	<ul style="list-style-type: none"> – cieciorka sucha 250 g/gotowana 2 puszki – tahini ok. 80 g tj. 6 łyżek – czosnek 2 ząbki – sok z 1–2 cytryn lub limonek – kumin wg preferencji – oliwa lub olej sezamowy – 3–4 łyżki – czarny sezam/natka pietruszki/sumak – dekoracja – sól – pieprz 	<p>Cieciorkę moczymy 12 godzin z dodatkiem sody. Płuczemy 2 razy, gotujemy do miękkości bez sody i bez soli, osączamy (część wody zostawiamy do humusu). Cieciorkę z puszki osączamy i zostawiamy część wody. Cieciorkę z pozostałymi składnikami blendujemy na gładką masę, dodajemy wodę do momentu uzyskania pożądanej konsystencji.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> – humus klasyczny – bez kuminu – suszone pomidory w oleju rzepakowym lub oliwie – ok 10 szt – świeża bazylija – wg preferencji 	<p>Wszystkie składniki blendujemy na gładką pastę, w razie potrzeby dodajemy oliwę z pomidorów.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> – humus klasyczny – bez kuminu – czerwona i żółta papryka po 1 szt. – oliwa z oliwek 10 ml – natka pietruszki – tymianek 	<p>Paprykę skrapiamy oliwą, posypujemy tymiankiem i grillujemy lub pieczemy. Można zdjąć skórkę (po upieczeniu wkładamy gorącą paprykę do worka foliowego, po ostygnięciu wyciągamy i zdejmujemy skórkę), ale nie jest to niezbędne. Wszystkie składniki blendujemy na gładką pastę, w razie potrzeby dodajemy oliwę.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> – humus klasyczny – bez kuminu – szpinak baby – 2 garści – natka pietruszki – gałka muszkatołowa 	<p>Wszystkie składniki blendujemy na gładką pastę, w razie potrzeby dodajemy oliwę.</p>

 <p>hummus z pieczonym bakłażanem</p>	<ul style="list-style-type: none"> – humus klasyczny – bez kuminu – bakłażan 1–2 szt – natka pietruszki – tymianek, rozmaryn – oliwa 	<p>Bakłażana kroimy w plastry, solimy, osączamy, nacieramy oliwą, posypujemy tymiankiem/ rozmarynem i grillujemy lub pieczemy, aż zacznie się rozpadać. Wszystkie składniki blendujemy na gładką pastę, w razie potrzeby dodajemy oliwę.</p>
 <p>pasta z bakłażana</p>	<ul style="list-style-type: none"> – bakłażan 3 szt – czosnek 2 ząbki – kumin/curry/papryka słodka – oliwa 3–4 łyżki – prażony sezam i natka pietruszki – sól, pieprz 	<p>Bakłażana kroimy w plastry, solimy, osączamy, nacieramy oliwą, posypujemy przyprawami rozmarynem i grillujemy lub pieczemy, aż zacznie się rozpadać. Wszystkie składniki blendujemy na gładką pastę, w razie potrzeby dodajemy oliwę.</p>

Propozycje przygotowała: Patrycja Kłysz

EKO-ROZRYWKA

Ekologiczne sprzątanie

W naszym kolejnym numerze Eko-rozrywki chcielibyśmy nawiązać do tematu sprzątania, a dokładniej – ekologicznego sprzątania i wykorzystania przy tym składników i produktów, które z całą pewnością każdy z nas ma w swoim domu. Ekologiczny styl życia, to również sposób w jaki dbamy o swój dom, jakich produktów używamy w trakcie jego sprzątania. Środki jakich używamy do sprzątania mają ogromny wpływ również na nasze zdrowie, dlatego warto przyjrzeć się temu, co dokładnie kupujemy.

Przed nami czas Świąt Wielkanocy, a co za tym idzie, czas przedświątecznych porządków. Chcielibyśmy tym artykułem zachęcić Państwa do rozpoczęcia swojej przygody z ekologicznymi środkami do sprzątania domu i wszystkich powierzchni użytkowych. Chcemy również przedstawić Państwu korzyści finansowe, płynące dzięki

wykorzystywaniu niewielkiej ilości produktów do sprzątania, jak i wyjaśnić, dlaczego używanie wielu detergentów, niekorzystnie wpływa na nasze zdrowie.

Od wielu lat nasze mamy i babcie wykorzystywały m.in. takie produkty jak ocet, soda oczyszczona i cytryna do sprzątania domu. W sklepach nie było tak dużego wyboru produktów do sprzątania, jakie mamy dzisiaj. Niestety mając na uwadze skład środków do czyszczenia, które oferuje nam niezliczona ilość producentów, pozostaje wiele do życzenia. Z całą pewnością większość środków czystości jest wyjątkowo skuteczna w usuwaniu brudu, niemniej zawierają one ogromną ilość detergentów, co w konsekwencji szkodzi naszemu zdrowiu i prowadzi do nieodwracalnych zmian w środowisku naturalnym.

Oczywiście, obecnie na rynku znajdziemy również wiele ekologicznych produktów, których producenci zapewniają, że w skład tych produktów wchodzi bezpieczne środki, niezawierające parabenów czy substancji ropopochodnych. Te produkty są w większości biodegradowalne, przyjazne dla alergików i nietoksyczne. Zachęcamy Państwa do sprawdzenia oferty tychże produktów. Niemniej jednak chcielibyśmy przedstawić Państwu zalety używania tych produktów, które zostały już wyżej wymienione, a mianowicie: ocet, soda oczyszczona i cytryna.

Ocet

Zaletą octu jest to, że jest niesłychanie tani, jak i to, że jest bezpieczny dla naszego zdrowia i środowiska. Kluczową informacją jest ta, że jest on bardzo skuteczny w walce z wszelakimi mikroorganizmami. Jego moc wzrasta wraz z temperaturą, dlatego warto stosować ciepły ocet zwłaszcza do sprzątania (źródło: <https://zielonyzagonek.pl/ocet-do-sprzatania-ekosprzatanie/>). Ocet nie podrażnia oczu, nie podrażnia skóry i nie jest szkodliwy dla naszego otoczenia. Butelka octu kosztuje około 3–5 zł.



nr rachunku odbiorcy	86 1600 1013 0002
nr rachunku odbiorcy c.d.	0011 6035 0001
odbiorca	MATIO Fundacja Pomocy Rodzinom i Chorym na Mukowiscydozę ul. Celna 6, 30-507 Kraków
kwota	
zleceniodawca	

opłata
podpis

potwierzenie dla wpłacającego

nazwa odbiorcy

MATIO FUNDACJA POMOCY RODZINOM I CHORYM
NA MUKOWISCYDOŻĘ, UL. CELNA 6, 30-507 KRAKÓW

I.k. nr rachunku odbiorcy

8 6 1 6 0 0 1 0 1 3 0 0 0 2 0 0 1 1 6 0 3 5 0 0 1

kwota

W P * PLN

waluta

kwota słownie (wpłata gotówkowa) lub nr rachunku zleceniodawcy (przelew)

nazwa i adres zleceniodawcy (imie i nazwisko lub nazwa instytucji, ulica, nr domu, nr mieszkania, kod pocztowy, miejscowość)

nazwa i adres zleceniodawcy c.d.

tytułem

D A R O W I Z N A

tytułem c.d.

pieczęć, data i podpis zleceniodawcy

opłata

podpis

odcinek dla banku odbiorcy

* niepotrzebne skreślić, W – wpłata gotówkowa / P – polecenie przelewu

MATIO

Kto otrzymuje nasze pismo?

- 1. Chorzy i ich rodziny, którzy wyrazili zgodę na umieszczenie ich nazwisk w bazie danych fundacji.** Jeśli chcesz otrzymywać nasze pismo, prześlij pod adresem fundacji (Fundacja MATIO, 30-507 Kraków, ul. Celna 6) następujące dane: imię i nazwisko chorego, datę urodzenia, miejsce zamieszkania oraz imię, nazwisko i adres osoby, do której będzie przesyłany magazyn MATIO (przesłane informacje są objęte prawem o ochronie danych osobowych – pozostaną do wyłącznej dyspozycji fundacji).
- 2. Pediatrzy – prenumeratorzy MEDYCY-
NY PRAKTYCZNEJ.** Pediatrów prosimy o przekazanie czasopisma pacjentom lub wystawienie w miejscu ogólnie dostępnym – wg własnego uznania.
- 3. Instytucje zajmujące się osobami niepełnosprawnymi, organizacje pozarządowe, wolontariusze i darczyńcy** otrzymują bezpłatnie aktualny numer.

Wpłaty na rzecz fundacji prosimy dokonywać na konto: **Fundacja Pomocy Rodzinom i Chorym na Mukowiscydozę – „MATIO”, 30–507 Kraków, ul. Celna 6, BGŻ BNP Paribas Polska o/Kraków, Nr: 86 1600 1013 0002 0011 6035 0001**

Oto przykładowe zastosowanie octu w sprzątaniu:

- sprawdza się jako środek dezynfekujący, szczególnie wnętrza lodówki, desek do krojenia i blatu kuchennego (wcześniej należy sprawdzić działanie w niewidocznym miejscu – nie każdy rodzaj blatu będzie tolerował ocet), skutecznie usuwa pleśń,
- usuwa nieprzyjemne zapachy ze sprzętów (np. lodówki) i pomieszczeń – wystarczy pozostawić w nich pojemnik z odrobiną octu,
- radzi sobie z osadem z kamienia i wody na grzałce czajnika elektrycznego – wlej do niego jedną szklanke octu i wody, zagotuj roztwór i pozostaw na kilkanaście godzin, dzięki temu czajnik będzie nie tylko czystszy, ale podczas gotowania pochłonie mniej energii,
- czyści kuchenkę mikrofalową – roztwór z 1 szklanki wody i octu gotuj przez 5 minut w najwyższej temperaturze, następnie przetrzyj nim kuchenkę,
- nadaje połysk podczas mycia okien, luster i innych szklanych powierzchni, a także elementów z mosiądzu i miedzi,
- roztwór z wodą w stosunku 1:1 czyści buty z plam soli, które powstają w kontakcie ze śniegiem (źródło: <https://dziecisawazne.pl/dom-bez-chemii-cz-2-ocet-w-sprzataniu-i-gotowaniu/>).

Soda oczyszczona

Soda oczyszczona jest przede wszystkim bezzapachowa. Soda oczyszczona, to inaczej wodorowęglan sodu, zwany także bikarbonatem.

Występuje naturalnie w złożach mineralnych, w osadach wód słodkich i w wodach gruntowych. Ma miękką krystaliczną strukturę cząsteczkową, co czyni ją lekko żrącą, a zatem substancją czyszczącą. Jej kryształki rozpuszczają się w wodzie, przez co nie uszkadza czyszczonych powierzchni 3 (źródło: <https://martabrzoza.pl/rak/soda-oczyszczona-leczy-nie-tylko-nowotwory/>). Koszt 1 opakowania sody wynosi, mniej więcej, 1,5–3 zł. Warto jednak kupić sodę, w większych ilościach, ponieważ jest to bardziej opłacalne. Jeżeli w zwykłym sklepie nie kupicie

Państwo sody np. w kilogramowych opakowaniach, to można zakupić ją online.



Źródło: <https://pixabay.com/pl/photos/sody-oczyszczonej-pole-white-768950/>

Przykładowe zastosowanie sodы oczyszczonej:

- aby odświeżyć szmatki, których na co dzień używamy do m.in. wycierania kurzu, mebli, łazienki itp., należy do miski z wodą włożyć kilka szmatek i jedną szklankę sodы, potem należy wlać do miski gorącą wodę (tak, aby woda przykryła wszystkie szmatki), następnie pozostawić taki roztwór na noc, a rano wylać wodę, opłukać szmatki wodą i wysuszyć,
- do umycia kabiny prysznicowej należy przygotować roztwór zawierający pół szklanki sodы oczyszczonej i 1 szklankę wody, dokładnie wymieszać sodę, aby rozpuściła się w wodzie, następnie przelać przygotowany płyn do pojemnika ze spryskiwaczem i umyćabinę.

Cytryna

Cytryna posiada niezwykle właściwości i zastosowanie w sprzątaniu domu. Poza jej walorami smakowymi, cytryna ma również właściwości odkażające, wybielające i antybakteryjne. Koszt cytryny jest uzależniony od m.in. pory roku, w jakiej ją kupujemy. Niemniej średnio kosztuje około 8–10 zł za kg.



Źródło: <https://pixabay.com/pl/photos/pralnia-umy%C4%87-czyszczenie-odzie%C5%BC-4017610/>

Przykładowe zastosowanie cytryny w sprzątaniu:

- pozostawiona cytryna w lodówce pochłonie nieprzyjemne zapachy; po wyciągnięciu wszystkich produktów z lodówki należy wlać do wody 1 szklankę soku z cytryny i wytrzeć wewnątrz lodówki miękką szmatką,
- brudną deskę do krojenia warzyw, pieczywa czy mięsa, należy natrzeć połówką cytryny, a następnie po 20 minutach spłukujemy deskę pod ciepłą wodą,
- jeżeli chcemy, aby drewniane meble zachowały piękny kolor, to wystarczy do butelki ze spryskiwaczem wlać 1 szklankę soku z cytryny i 1 szklankę oliwy, dokładnie wymieszać i tak przygotowanym roztworem spryskać meble i wytrzeć delikatną szmatką, czy też ręcznikiem papierowym.

Mamy nadzieję, że ten artykuł zachęci Państwa do sprawdzenia w swoich domach, zastosowania domowych środków czyszczących. Jak zawsze, zachęcamy do podzielenia się z nami uwagami, na temat Państwa doświadczeń w wykorzystaniu domowych środków do sprzątania, jak również do przysyłania do nas zdjęć przedstawiających Wasze działania. Wszystkim rozpoczynającym dopiero tą przygodę życzymy powodzenia!

Katarzyna Chryczyk

Pomagamy chorym na mukowiscydozę

mukowiscydoza.pl



FUNDACJA POMOCY
RODZINOM I CHORYM
NA MUKOWISCYDOŻĘ

Mukowiscydoza jest chorobą genetyczną i na razie jest nieuleczalna, ale chorym oraz ich rodzinom nie wolno odbierać nadziei. **Fundacja MATIO walczy o to codziennie od 23 lat.**



ul. Celna 6,
30-507 Kraków
tel./fax. (12) 292 31 80

BGŻ BNP Paribas
86 1600 1013 0002
0011 6035 0001

MATIO Fundacja Pomocy
Rodzinom i Chorym na Mukowiscydozę

KRS: 00 000 97 900

