



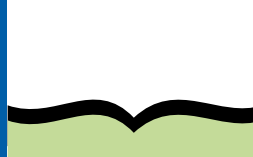
Weź oddech i żyj dłużej
(str. 3)



XXI Ogólnopolski Tydzień
Mukowiscydozy (str. 7)



Zmiany, dodatki
i ulgi podatkowe...
(str. 10)



Matio poleca
– Simona Kossak
(str. 21)



Less waste/zero waste
– moda czy realna
potrzeba zmiany?
(str. 23)



Kielki w mukodzie!
(str. 25)

MUKO
WISCY
DOZA
JEST
DORO
DŁA



FUNDACJA POMOCY
RODZINOM I CHORYM
NA MUKOWISCYDOZĘ

mukowiscydoza

OD REDAKCJI

Szanowni Państwo

Po tak ważnej dla naszej społeczności decyzji o refundacji leków przyczynowych „kurz opadł”, czas na podsumowanie.

To, co się wydarzyło jest składową wielu czynników. Dlatego teraz, z tej pozycji, jestem winien wymienić wszystkich, może prawie wszystkich, którzy doprowadzili do takiego rozwiązania.

Dziękuję, przede wszystkim, rodzicom i chorym dorosłym za determinację, przekazywaną nam motywację i nie poddawanie się mimo wielu trudności i głosów przeciwnych.

Wszystkim organizacjom pacjentów w tym szczególnie MUKO-KOALICJI (to był nasz obowiązek).

Posłom na sejm RP za interpelacje, które wygłosili z mównicy sejmowej. A było ich bardzo wielu.

Senatorom za ich zaangażowanie.

Przewodniczącym i członkom Sejmowej Komisji Zdrowia.

Przewodniczącym i członkom Senackiej Komisji Zdrowia.

Przewodniczącym i członkom Sejmowej Komisji ds. Chorób Rzadkich.

Przewodniczącym i członkom Senackiej komisji ds. Chorób Rzadkich.

Rzecznikowi Praw Pacjenta.

Rzecznikowi Praw Obywatelskich.

Prezesowi Krajowego Forum na rzecz Chorób Rzadkich.

Ekspertom, którzy włączyli się w dialog i dyskusję.

Mediom, które nas wsparły.

Pani prof. Dorocie Sands oraz wszystkim ekspertom z Polskiego Towarzystwa Mukowiscydozy, którzy poświęcili kilka lat swojej pracy zawodowej, aby doprowadzić do stanu aktualnego.

Panu Ministrowi Maciejowi Miłkowskiemu za jego upór i determinację w doprowadzeniu do refundacji wszystkich dostępnych aktualnie leków przyczynowych dla polskich chorych na mukowiscydozę.

Panu Ministrowi Adamowi Niedzielskiemu za akceptację wniosku o refundację.

Panu Prezydentowi RP Andrzejowi Dudzie za możliwość refundacji leków z Funduszu Medycznego.

A także wszystkim, których nie wymieniałem, a którzy w sposób bezpośredni lub pośredni doprowadzili do refundacji leków przyczynowych w Polsce.

Dzięki decyzji o refundacji, Polska jest 13. krajem w Europie, który wdrożył wszystkie dostępne leki przyczynowe w leczeniu mukowiscydozy.

DZIĘKUJEMY

Paweł Wójtowicz

MATIO 1/2022 (95)

Redaktor Naczelny:
Paweł Wójtowicz

Zespół Redakcyjny:
Renata Dropińska, Ada Bryś

Współpraca:
Katarzyna Chryczyk, Patrycja Kłysz,
Rafał Jachyra

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 „Szansa – Rozwój – Niezależność” 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 odróżniał jedno
od drugiego.*



FUNDACJA POMOCY
RODZINOM I CHORYM
NA MUKOWISCYDOŻĘ

Weź oddech i żyj dłużej

Zastosowanie systemu oczyszczania dróg oddechowych Vest™
Model 105 w wybranych jednostkach klinicznych (część 1)

W dobie pogarszającej się jakości powietrza oraz szerzących się chorób związanych bezpośrednio lub pośrednio z zaburzeniem pracy układu oddechowego, medycyna poszukuje coraz bardziej innowacyjnych rozwiązań służących rehabilitacji oddechowej.

Prawidłowo działający układ oddechowy człowieka wydziela niewielką ilość śluzu pod postacią flegmy lub płwociny, który ma za zadanie zatrzymać mikroorganizmy przedostające się do płuc. Poprzez drobne rzęski, które znajdują się na nabłonku układu oddechowego, transportowany jest on do gardła, skąd wydalany jest na zewnątrz. W przypadkach zaburzonej pracy nabłonka z wielu różnych powodów (zakażeń, uszkodzenia ośrodków oddychania, porażenia mm. oddechowych lub mechanicznego uszkodzenia klatki piersiowej), konsystencja oraz ilość wydzieliny ulega zmianie, wklajając proces leczenia. Utrudnienie w ewakuacji nadmiaru wydzieliny stanowi poważny problem medyczny, gdyż może generować coraz to większe nakłady finansowe związane z włączeniem farmakoterapii, prowadzeniem rehabilitacji oddechowej,



a niejednokrotnie koniecznością hospitalizacji.

W takich przypadkach znacząco sprawdza się terapia z zastosowaniem urządzenia Vest™ – 105, wykorzystującego technologię drgań ściany klatki piersiowej o wysokiej częstotliwości (HFCWO – High

Frequency Chest Wall Oscillation), zwanej również **terapią kamizelkową**. Przeznaczona jest dla chorych, którzy mają trudności z samodzielnym usuwaniem nadmiernej ilości zalegającej wydzieliny.

Zasada działania

Zasada działania urządzenia polega na wytwarzaniu wysokiej częstotliwości drgań poprzez generator impulsów, który w krótkim czasie wdmuchując i zasysając powietrze, powoduje powstawanie oscylacji przenoszonych do specjalnej kamizelki umieszczonej na klatce piersiowej pacjenta. Posiada ona w swojej budowie puste przestrzenie, które poprzez dwa elastyczne węże odbierają z generatora powietrze o zmiennym ciśnieniu i amplitudzie drgań. Szyb-

kie wtłaczanie, a następnie opróżnianie powietrza wywołuje drgania (nawet do 20 razy/s), oddziałując na płuca i wywołując efekt zbliżony do kaszlu. Podczas pompowania ciśnienie wzrasta od 5 do 20 cm H₂O, powodując krótki przepływ wydechowy do 1,6 l/sekundę. Urządzenie zwykle pracuje w zakresie od 2 do 25 Hz.

Wibracje oraz zmienne ciśnienie oddziałujące na ściany klatki piersiowej mają za zadanie rozbić śluz i zmniejszając jego gęstość, stworzyć warunki do powstania tzw. **mini kaszlu**, pomagającego ewakuować śluz, by pobudzić aparat rząskowy do szybszej pracy i większej efektywności (1,2). Terapia oparta jest na mechanicznym oddziaływaniu na ściany klatki piersiowej, jednakże sama kamizelka nie wywołuje kompresji na narządy wewnętrzne. Schemat pracy polega na poziomej wibracji, która przesuwają się z dolnych partii płuc w kierunku górnych. W trakcie terapii nie są wymagane specjalne pozycje, kompresja kamizelki oddziałuje równomiernie na płaty płucne, dając również swobodę wykonywania innych czynności. W celu podniesienia efektywności można ją połączyć z inhalacją mukolityczną, terapią dodatnim ciśnieniem wydechowym (PEP), drenażem autogenicznym lub technikami aktywnego oddechu. Nie ma ograniczeń wiekowych dla stosowania tej formy leczenia. Może być stosowana u dzieci i niemowląt jako alternatywa dla innych form rehabilitacji oddechowej. Czas i ilość sesji może być różna w zależności od stanu zdrowia pacjenta. U niemowląt zabiegi są krótsze i trwają 5–10 min, dzieci w wieku szkolnym 10–15 min, starsze dzieci i dorośli 15–30 minut.



Prostota oraz łatwość w obsłudze sprawia, że System the Vest™ – 105 doskonale sprawdza się w terapii domowej oraz u osób z przewlekłymi schorzeniami wymagającymi tej formy wsparcia. Nieskomplikowane szkolenie terapeutyczne powoduje, że zabieg przeprowadzony może być optymalnie w warunkach środowiskowych przez opiekuna bądź samego chorego przy oszczędności czasu i pieniędzy. Przejrzysta oferta programowa pozwala dobrać odpowiedni zakres ciśnienia oraz wibracji i innych parametrów urządzenia do stanu chorobowego pacjenta

oraz jego subiektywnych odczuć.

Terapia kamizelkowa wiąże się z wysokim kosztem samego urządzenia co powoduje, że dostęp do tej formy leczenia może być znacznie ograniczony.

Przed włączeniem terapii kamizelkowej należy wykluczyć poniższe schorzenia, które stanowią przeciwwskazania. Są to:

- zatorowość płucna,
- niestabilny uraz szyi,
- stłuczenia płuc,
- obecność portów pod kamizelką,
- złamania żeber,
- niestabilność hemodynamiczna,
- ropniak lub wysięk opłucnowy,
- krwioplucie.

Natomiast wzmoczoną czujność należy zachować w trakcie stosowania u pacjentów z osteoporozą, po operacjach przełyku, przy wzdętym brzuchu, skurczu oskrzeli, koagulopatii.

Terapia kamizelkowa

Pierwotnie terapia kamizelkowa, stworzona we wcześniejszych latach 90. dwudziestego wieku, przeznaczona była do terapii pacjentów z mukowiscydozą. Jednak szybko znalazła zastosowanie w wielu innych stanach chorobowych dziedzicznych oraz nabytych w których pojawia się problem ewakuacji wydzieliny z dróg oddechowych. Uposledzenie odkrztuszania rodzi zagrożenie w postaci toczących się stanów zapalnych w obrębie układu oddechowego, zmniejszenia zdolności wentylacyjnych płuc, prowadzących do spadku wydolności aerobowej chorych.

Wśród jednostek chorobowych w których terapia kamizelkowa znajduje zastosowanie należy wymieć:

- zapalenie płuc,
- niedodmę,
- ostrą niewydolność oddechową,
- astmę,
- POChP,
- rozstrzenie oskrzeli,
- wentylację mechaniczną,
- otyłość,
- zawał serca,
- porażenia mózgowie,
- quadriplegie,
- dystrofie mięśniowe,
- miopatie,
- choroby neuronu ruchowego,
- stwardnienie zanikowe boczne (ASL),
- porażenie n. przeponowego,
- skoliozy,
- urazy rdzenia kręgowego,
- przeszczepy płuc,
- tracheomalacja,
- zespół post-polio.

Jedno z randomizowanych badań klinicznych wskazywało na pozytywne efekty terapii w stanach zaostrzenia astmy i przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. Badaniu klinicznemu poddano 52 osoby z których 25 przydzielono do aktywnego, a 27 do pozorowanego leczenia z użyciem

systemu HFCWO. Terapia polegała na aktywnych lub pozorowanych zabiegach trzy razy na dobę przez 15 minut po 4 wdechy albuterolu oraz włączeniu innych kortykosteroidów. Terapia aktywna z użyciem systemu HFCWO w postaci kamizelki oraz generatora impulsów o ciśnieniu 4–6 jednostek i częstotliwości 10–12 Hz. Pozorowane sesje odbywały się z użyciem pasa ciśnieniowego, który dawał wrażenie wibracji na klatce piersiowej, jednak nie powodował oscylacji przepływu powietrza i był nie do odróżnienia od aktywnego urządzenia pod względem wyglądu i głośności.

Po czterech terapiach nastąpiła istotnie większa poprawa w zakresie duszności w grupie aktywnej HFCWO. Prawie dwa razy więcej pacjentów zgłaszało istotną klinicznie poprawę duszności w grupie aktywnej niż w grupie pozorowanej. Satisfakcja z leczenia w badaniu była również wysoka, nawet w grupie pozorowanej HFCWO.

Z powyższego badania wynika, iż terapia farmakologiczna wsparta zastosowaniem terapii drganiami o wysokiej częstotliwości jest dobrze tolerowana przez pacjentów w ostrej fazie astmy i POChP oraz istotnie zmniejsza duszność w porównaniu do grupy kontrolnej (3).

Opracowanie

Rafał Jachyra

mgr fizjoterapii

Polskie Centrum Rehabilitacji Funkcjonalnej VOTUM, Kraków

Piśmiennictwo

1. Hansen LG, Warwick WJ. High-frequency chest compression system to aid in clearance of mucus from the lung. *Biomed Instrum Technol.* 1990;24(4):289–94.
2. King M, Phillips DM, Gross D, Vartian V, Chang HK, Zidulka A. Enhanced tracheal mucus clearance with high frequency chest wall compression. *Am Rev Respir Dis.* 1983;128(3):511–5.
3. Amit K Mahajan¹, Gregory B Diette², Umur Hatipoğlu^{3,4}, Andrew Bilderback², Alana Ridge², Vanessa Walker Harris², Vijay Dalapathi¹, Sameer Badlan⁵, Stephanie Lewis⁶, Jeff T Charbeneau⁶, Edward T Naureckas¹ and Jerry A Krishnan⁶ – High frequency chest wall oscillation for asthma and chronic obstructive pulmonary disease exacerbations: a randomized sham-controlled clinical trial. *Respiratory Research* 2011. 12:120.
4. World Health O. Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected: interim guidance, 13 March 2020. Geneva: World Health Organization; 2020. Contract No.: WHO/2019-nCoV/clinical/2020.4.

5. Yuksel A, Karadogan D, Gurkan CG, Akyl FT, Toreyin ZN, Marim F, et al. Unclear Issues Regarding COVID-19. *Eurasian J Med.* 2020;52(2):191–6.

6. Çelik M, Yayık AM, Kerget B, Kerget F, Doymuş Ö, Aksakal A, Özmen S, Aslan MH, Uzun Y. High-Frequency Chest Wall Oscillation in Patients with COVID-19: A Pilot Feasibility Study. *Eurasian J Med* 2021; DOI 10.5152/eurasianjmed.2021.21048. – Available online at <https://ejm.org/EN>

7. Liu K, Zhang W, Yang Y, Zhang J, Li Y, Chen Y. Respiratory rehabilitation in elderly patients with COVID-19: A randomized controlled study. *Complement Ther Clin Pract* 2020;39:101166.

8. Piquet J, Brochard L, Isabey D, de Cremoux H, Chang HK, Bignon J, et al. High frequency chest wall oscillation in patients with chronic air-flow obstruction. *Am Rev Respir Dis.* 1987;136(6):1355–9.

9. Chatwin M, Toussaint M, Goncalves MR, et al. Airway clearance techniques in neuromuscular disorders: A state of the art review. *Respir Med.* 2018;136:98–110.

10. Effect of the High Frequency Chest Wall Oscillation (HFCWO) on Pulmonary Function and Walking Ability in Stroke Patients, Beom-Ryong Kim1, Jin Park2. Vol. 29, No. 2, April 2017 *J Kor Phys Ther* 2017;29(2):50–54, <https://doi.org/10.18857/jkpt.2017.29.2.50>

11. Lange DJ, Lechtzin N, Davey C, et al. High-frequency chest wall oscillation in ALS: an exploratory randomized, controlled trial. *Neurology.* 2006;67(6):991–997.

12. Yuan N, Kane P, Shelton K, Matel J, Becker BC, Moss RB. Safety, tolerability, and efficacy of high-frequency chest wall oscillation in pediatric patients with cerebral palsy and neuromuscular diseases: an exploratory randomized controlled trial. *J Child Neurol.* 2010;25(7):815–821.

13. High-Frequency Chest Wall Oscillation Therapy in Amyotrophic Lateral Sclerosis. Jackson, Carlyne E MD; Moore, Dan H PhD†; Kittrell, Pamela MSN; Ensrud, Erik MD. *Journal of Clinical Neuromuscular Disease: December 2006 – Volume 8 – Issue 2 – p 60–64*

14. Plioplys AV, Lewis S, Kasnicka I. Pulmonary vest therapy in pediatric long-term care. *J Am Med Dir Assoc.* 2002;3(5):318–321.

15. High-frequency chest wall oscillation in prolonged mechanical ventilation patients: a randomized controlled trial. Wei-Chang Huang, Pi-Chu Wu, Chao-Jung Chen, Ya-Hua Cheng, Sou-Jen Shih, Hui-Chen Chen, Chieh-Liang Wu. *The Clinical Respiratory Journey, Volume 10, Issue 3, May 2016, Pages 272–281.*

16. High frequency chest wall oscillation plus Mechanical In-Exsufflation in Duchenne muscular dystrophy with respiratory complications related to pandemic Influenza A/H1N1. G. Crescimanno and O. Marrone, *Rev Port Pneumol.* 2010;16(6):912–916.

Zdjęcia 1,2 – własność Hillrom.it

Zdjęcie 3 – mat. własny.

Dzień Kobiet

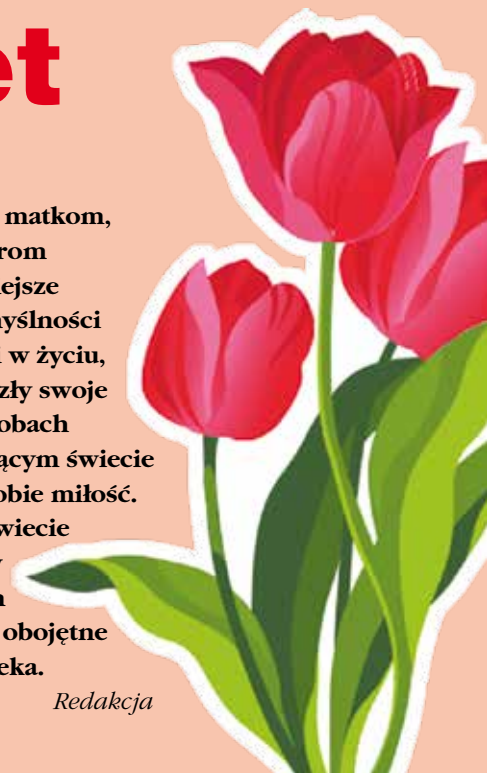
8 marca

„Kobiety są niesamowite! Kobiety mają siłę, która zdumiewa mężczyzn. Mają dzieci, przezwyciężają trudności, dźwigają ciężary, ale obstają przy szczęściu, miłości i radości. Uśmiechają się, kiedy chcą krzyknąć, śpiewają, kiedy chcą płakać, płaczą, kiedy są szczęśliwe i śmieją się, kiedy są zdenerwowane. Dają z siebie tak wiele, czasem nie dostając niczego w zamian. Wspierają cię, podtrzymują na duchu, wierzą w ciebie i są najlepszymi przyjaciółkami. Walczą o to, w co wierzą, sprzeciwiają się niesprawiedliwości, nie zgadzają się na «nie» jako odpowiedź, kiedy wierzą, że jest lepsze rozwiązanie. (...) Miłość kobiety jest potężna i niekontrolowana. Jedyna niesłuszna rzecz w kobiecie to ta, że często zapomina, ile jest warta...”

Gabriela Gargaś, „Wybacz mi”.

Wszystkim kobietom – matkom, żonom, córkom i siostram składamy najserdeczniejsze życzenia zdrowia, pomyślności i samych pięknych dni w życiu, abyście w ciszy odnalazły swoje myśli i marzenia, w osobach bliskich siłę, w otaczającym świecie radość istnienia, a w sobie miłość. Abyście mogli żyć w świecie pozbawionym wrogów i nienawiści, a zarazem nigdy nie pozostawały obojętne na los drugiego człowieka.

Redakcja



XXI Ogólnopolski Tydzień Mukowiscydozy

Kampania XXI Ogólnopolskiego Tygodnia Mukowiscydozy przebiegała w czasie naznaczonego wojną w Ukrainie. Całym sercem jesteśmy z walczącą Ukrainą, dlatego też, zaplanowany jako element rozpoczynający działania OTM, IV Charytatywny Bal Fundacji MATIO dedykowany był chorym na mukowiscydozę i ich rodzinom mieszkającym w Ukrainie, a całkowity dochód z balu przeznaczony został na pomoc dla ukraińskich chorych z CF. Ale Ogólnopolski Tydzień Mukowiscydozy to, przede wszystkim, działania, które prowadziliśmy na terenie naszego kraju i na rzecz naszych podopiecznych. Kampania pod hasłem **„Mukowiscydoza jest dorosła”** prowadzona była w dniach od 28 lutego do 3 marca 2022 r.

Patronat honorowy nad naszą kampanią objęli:

- Marszałek Województwa Małopolskiego – Witold Kozłowski
- Prezydent Miasta Krakowa – Jacek Majchrowski
- Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
- Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum w Krakowie – prof. Tomasz Grodzicki



Postęp diagnostyczny i leczniczy sprawił, że mamy coraz większy odsetek osób dorosłych cierpiących na tę chorobę, dlatego w tym roku chcieliśmy zainteresować społeczeństwo sytuacją w jakiej obecnie znajdują się chorzy na mukowiscydozę, którzy osiągnęli pełnoletność.

Miarą skuteczności opieki nad chorymi na CF jest długość ich życia. Leczenie i kompleksowa opieka nad nimi ulega ciągłym zmianom. Dzięki przesiewowej diagnostyce mukowiscydozy u wszystkich noworodków w Polsce (od 2009 r.), można skutecznie podejmować leczenie i opiekę

już we wczesnym stadium. O ile dzieci są objęte w miarę dobrą opieką, (ustawa za życiem, ośrodki referencyjne posiadające odpowiednie kompetencje do leczenia mukowiscydozy), to z opieką nad dorosłymi jest już dużo gorzej. Z posiadanych przez Fundację MATIO informacji (rejestr podopiecznych) wynika, iż chorzy dorośli stanowią 30% wszystkich podopiecznych.

Niewątpliwie przełomem dla chorych na mukowiscydozę było wpisanie na listę leków refundowanych nowoczesnych terapii przyczynowych, które zbiegło się z czasem naszej Kampanii (marzec 2022 r.)



Tegoroczna kampania prowadzona była w całej Polsce min. w szkołach i przedszkolach. Placówki te otrzymały od nas różnorodne materiały edukacyjno-informacyjne, przygotowane w sposób pozwalający na zrozumienie treści przedstawianych problemów. Poprzez PFRON czy Stowarzyszenie Zdrowych Miast Polskich, materiały OTM docierały do szpitali, urzędów i różnych instytucji na tere-

nie całego kraju. Również w mediach społecznościowych partnerów Fundacji można było znaleźć materiały OTM. Dzięki naszym patronom medialnym (TVP 3, krakow.pl, medycyna.praktyczna.pl, ngo.pl, glos.nauczycielski.pl, Polski Senior i wiele innych) informacja o kampanii i poruszanych w niej zagadnieniach pojawiła się w różnych mediach. Ważnym elementem kampanii była możliwość skorzystania przez chorych na mukowiscydozę i ich rodziny z bezpłatnych konsultacji telefonicznych, których udzielali lekarze z Centrum Medycznego w Karpaczu. Przez cały tydzień odbywały się eventy połączone z edukacją społeczeństwa w kwestii mukowiscydozy, a przede wszystkim, jak już wcześniej pisałam, problemów z jakimi spotykają się chorzy dorośli. Były to: akcja prowadzona w Galerii Handlowej Bronowice w Krakowie, w Węgorzynie, gdzie odbyło się „Morsowanie” na rzecz chorych na mukowiscydozę oraz na koncercie zagrany przez zespół Vevantis w klubie studenckim „Gwarek”, w Krakowie. W Białymstoku odbyło się spotkanie edukacyjno-szkoleniowe dla rodziców



i opiekunów chorych na mukowiscydozę, organizowane przez Oddział Północno-Wschodni Fundacji MATIO.

Stałym elementem każdego OTM są zbiórki. Tak było również w tym roku, jedna z nich to tradycyjna, coroczna zbiórka na rzecz naszych podopiecznych – „Wirtualny tramwaj”. Nie zapomnieliśmy o chorych na mukowiscydozę mieszkających w Ukrainie, na ich rzecz założyliśmy na portalu zrzutka.pl zbiórkę „Pomoc dla chorych na Ukrainie”. Przez cały czas prowadzimy też w Fundacji zbiórkę leków, sprzętu medycznego, środków opatrunkowych i przekazujemy je do Lwowa.

W trakcie Ogólnopolskiego Tygodnia Mukowiscydozy przedstawiciele Fundacji MATIO wzięli udział w konferencji organizowanej z okazji obchodów Światowego Dnia Chorób Rzadkich przez Krajowe Forum na Rzecz Terapii Chorób Rzadkich Orphan. Celem Rare Disease Day było zwrócenie uwagi na problemy osób cierpiących na choroby rzadkie oraz podkreślenie solidarności z chorymi i ich rodzinami.

Tak jak wcześniej pisałam, wszystkie nasze działania odbywały się w obliczu wojny w Ukrainie, mamy jednak nadzieję, że zarówno te prowadzone w Internecie, jak i bezpośrednio w różnych miejscach w Polsce zainteresowały różnych odbiorców i przyniosły oczekiwany efekt.

I na koniec – chcielibyśmy bardzo podziękować naszym Sponsorom, którzy w dużym stopniu wsparli naszą kampanię, Partnerom za włączenie się w rozpowszechnianie materiałów edukacyjnych, mediom za rzetelny przekaz i zainteresowanie szerokiego odbiorcy oraz wszystkim placówkom oświatowym, które wzięły udział w kampanii.

Dziękujemy chorym dorosłym na mukowiscydozę za pomoc w przygotowaniu filmów wykorzystanych w kampanii oraz Wszystkim, których nie wymieniałam, a którzy pomogli nam zrealizować bądź przeprowadzić działania OTM.

Szczególne podziękowania kieruję do Ambasadorów naszej Fundacji, którzy swoim wizerunkiem promowali działania podejmowane przez Fundację w trakcie Ogólnopolskiego Tygodnia Mukowiscydozy.

Mamy nadzieję, że za rok spotkamy się ponownie, w lepszej rzeczywistości spokojnego świata.

Do zobaczenia.



Ważne zmiany

Rok 2022 przynosi ważne zmiany dla rodzin, pracowników, osób starszych i z niepełnosprawnościami

Wyższa płaca minimalna i minimalna stawka godzinowa, większe nakłady na asystentów osobistych osób niepełnosprawnych, zmiany dotyczące renty socjalnej i nowe programy realizowane w ramach Polskiego Ładu.

Rodzinny kapitał opiekuńczy (RKO) nowym mechanizmem wsparcia rodzin z małymi dziećmi

- Świadczenia te przysługują na drugie i kolejne dziecko w rodzinie od 12 do 35 miesiąca życia.
- Środki przeznaczone na ten cel w 2022 roku to około 3,1 mld zł.

Dofinansowanie na opiekę nad dziećmi, w tym do opłat za żłobek, klub dziecięcy

- Wsparcie obejmie m.in. dzieci pierwsze i jedyne w rodzinie oraz maluchy w wieku przed 12. miesiącem oraz po ukończeniu 35. miesiąca życia. Kierowane jest więc do dzieci, które nie zostaną objęte rodzinnym kapitałem opiekuńczym.
- Wysokość dofinansowania wynosić będzie nawet 400 zł miesięcznie.

Zerowy PIT dla rodzin 4+

Dotyczy rodziców z co najmniej czwórką dzieci, mających dochody do 85 528 zł. W przypadku obojga rodziców będzie to kwota 171 056 zł. Co więcej, rodzice rozliczający się na zasadach ogólnych skorzystają jeszcze z kwoty wolnej, która od 2022 roku wynosi 30 tys. zł. Oznacza to, że przy rozliczaniu wspólnym kwota bez PIT będzie wynosić 231 056 zł.

Emerytura bez podatku do 2,5 tys. miesięcznie

- Obejmie około 2/3 emerytów w Polsce.
- Emeryci i renciści o wyższych świadczeniach zapłacą podatek tylko od kwoty przekraczającej 2,5 tys. zł.
- Zwolnione od podatku PIT będą też osoby najuboższe.

Pracujący seniorzy z PIT-0

- Zachęta dla osób starszych do pozostania na rynku pracy i ulgą dla seniorów zatrudnionych na etacie, pracujących na zlecenie i przedsiębiorców, którzy pomimo wieku emerytalnego zrezygnowali z pobierania emerytury i są dalej aktywni zawodowo.
- PIT-0 obejmie roczny przychód z takiej pracy do kwoty 85 528 zł.

Minimalne wynagrodzenie w górę

Od nowego roku wzrosło minimalne wynagrodzenie za pracę do 3010 zł oraz minimalna stawka godzinowa dla umów cywilnoprawnych do 19,70 zł. Jest to wzrost o 210 zł w porównaniu z pensją minimalną z 2021 roku oraz więcej o 1,40 zł z ubiegłoroczną stawką godzinową.

Wzrost świadczenia pielęgnacyjnego

- Wysokość świadczenia pielęgnacyjnego w bieżącym roku wzrosła do 2119 zł i jest wyższa o 148 zł w porównaniu z rokiem ubiegłym i aż o 919 zł wyższa niż w roku 2015.
- Wzrost kwoty świadczenia pielęgnacyjnego jest uzależniona od wzrostu procentowego minimalnego wynagrodzenia za pracę, które w tym roku wynosi 3010 zł brutto.

Dodatkowy miliard dla SAM „Samodzielność – Aktywność – Mobilność” na lata 2022–2024

Program ten dotyczy rehabilitacji społecznej, zawodowej i leczniczej osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności. Na ten cel zostanie przeznaczony dodatkowy miliard złotych.

Większe nakłady na wsparcie asystentów osobistych osób niepełnosprawnych do 610 mln zł

Wysokość wsparcia dla samorządów biorących udział w tym programie wynosi blisko 510 mln zł. Początkowo było to 150 mln zł.

Opieka wytchnieniowa z 60 mln zł do ponad 150 mln zł w 2022 roku – dla jednostek samorządu terytorialnego

Zapewnienie członkom rodziny, opiekunom i osobom posiadającym orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności, czasowe odciążenie od codziennych obowiązków łączących się ze sprawowaniem opieki, zapewnienie czasu na odpoczynek i regenerację.

Większe przychody dla pobierających rentę socjalną wciąż aktywnych zawodowo

- Od tego roku osoby pobierające rentę socjalną i wciąż aktywne zawodowo mogą osiągać przychody w wysokości do 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia.
- Dopiero przekroczenie pułapu 130 proc. spowoduje zawieszenie świadczenia.

Źródło: www.niepełnosprawni.pl

Dodatek osłonowy

1. Czym jest dodatek osłonowy?

17 grudnia 2021 r. Sejm przyjął ustawę o dodatku osłonowym. Jest to kluczowy element rządowej Tarczy Antyinflacyjnej, który ma zniwelować rosnące ceny energii, gazu i żywności.

Wsparcie obejmie blisko 7 mln gospodarstw domowych, co stanowi prawie połowę wszystkich gospodarstw w Polsce. Na ten cel rząd przeznaczy kwotę ponad 4 mld zł.

Stawki dodatku osłonowego, są uzależnione m.in. od wysokości dochodu i liczby osób w gospodarstwie domowym.

2. Komu przysługuje dodatek osłonowy?

Dodatek przysługuje gospodarstwom domowym, których przeciętne miesięczne dochody netto nie przekraczają 2100 zł w gospodarstwie jednoosobowym, bądź 1500 zł na osobę w gospodarstwie wieloosobowym.

3. Na jakich zasadach określana będzie wysokość dochodów?

Podstawowym założeniem dodatku osłonowego jest objęcie nim dużej liczby beneficjentów. Dlatego jako podstawę do stwierdzenia prawa do dodatku przyjęto w uproszczeniu dochód, osiągany „na rękę” czyli netto. Jakkolwiek szczegółowe zasady w tym zakresie określone są w ustawie o świadczeniach rodzinnych.

Wysokość dochodów gospodarstwa domowego ustalana będzie na podstawie definicji dochodu określonej w art. 3 pkt 1 ustawy z dnia 28 listopada 2003 r. o świadczeniach rodzinnych [1]. Zgodnie z tą definicją dochód oznacza, po odliczeniu kwot alimentów świadczonych na rzecz innych osób:

- a) przychody podlegające opodatkowaniu na zasadach określonych w art. 27, art. 30b, art. 30c, art. 30e i art. 30f

ustawy z dnia 26 lipca 1991 r. o podatku dochodowym od osób fizycznych (Dz.U. z 2019 r. poz. 1387, z późn. zm.) [2], pomniejszone o koszty uzyskania przychodu, należny podatek dochodowy od osób fizycznych, składki na ubezpieczenia społeczne niezaliczone do kosztów uzyskania przychodu oraz składki na ubezpieczenie zdrowotne,

- b) dochód z działalności podlegającej opodatkowaniu na podstawie przepisów o zryczałtowanym podatku dochodowym od niektórych przychodów osiąganych przez osoby fizyczne,
- c) inne enumeratywnie wskazane dochody niepodlegające opodatkowaniu na podstawie przepisów o podatku dochodowym od osób fizycznych.

4. Jakiej wysokości dopłaty będą wypłacane w ramach dodatku osłonowego?

- Jednoosobowe gospodarstwo domowe otrzyma 400/500 zł* przy założeniu że jej dochód nie przekroczy 2100 złotych,
- Gospodarstwo 2–3 osobowe otrzyma 600/750 zł* przy założeniu, że dochód nie przekroczy 1500 złotych miesięcznie na osobę,
- Gospodarstwo 4–5 osobowe otrzyma 850 zł/1062,50 zł* przy założeniu, że dochód nie przekroczy 1500 złotych miesięcznie na osobę,
- Gospodarstwo 6 i więcej osobowe otrzyma 1150 zł/1437,50 zł* przy założeniu, że dochód nie przekroczy 1500 złotych miesięcznie na osobę.

Co ważne, dodatek osłonowy ma charakter świadczenia socjalnego, dlatego nie będzie on objęty podatkiem dochodowym, ani nie będzie podlegał egzekucji. Podane kwoty dodatku to kwoty, które są wypłacane bezpośrednio beneficjentowi.

Warto zaznaczyć, że obowiązywać będzie tzw. zasada złotówka za złotówkę co oznacza, iż dodatek osłonowy będzie przyznawany nawet po przekroczeniu kryterium dochodowego, a kwota dodatku będzie pomniejszana o kwotę tego przekroczenia. Minimalna kwota wypłaca-

nych dodatków osłonowych będzie wynosić 20 zł. Poniżej 20 zł kwota dodatku osłonowego nie będzie wypłacana.

**Kwota dofinansowania uzależniona od źródła ogrzewania*

5. Kiedy wypłacane będą świadczenia z tytułu dodatku osłonowego?

Istnieją następujące możliwości:

- Jeśli wniosek złożony został do 31 stycznia 2022 r. – dodatek wypłacony będzie w dwóch ratach: pierwsza rata dodatku wypłacana zostanie do 31 marca, a druga między 1 kwietnia, a 2 grudnia 2022 r.
- Jeśli wniosek złożony został po 31 stycznia 2022 r. – dodatek wypłacony będzie jednorazowo niezwłocznie po przyznaniu tego dodatku. Terminem końcowym wypłaty dodatku osłonowego jest 2 grudnia 2022 r. Wnioski złożone po 31 października 2022 r. nie będą rozpatrywane.

6. Co się stanie, jeśli spóźnimy się ze złożeniem wniosku?

Ci, którzy nie złożą wniosku w terminie do 31 stycznia, nadal będą mogli ubiegać się o wsparcie. Wówczas muszą złożyć wniosek najpóźniej do 31 października 2022 r. W tym przypadku wypłata 100% dodatku zostanie zrealizowana najpóźniej do 2 grudnia 2022 r.

Wnioski złożone po 31 października 2022 r. nie będą rozpatrywane.

7. Czy gdy po przyznaniu dodatku, który ma być wypłacany w dwóch ratach, ale jeszcze przed wypłatą drugiej raty zajdą jakieś zmiany w sytuacji gospodarstwa domowego, np. śmierci osoby wchodzącej w skład gospodarstwa domowego lub powiększenia składu gospodarstwa domowego o nową osobę (kolejne dziecko), na skutek czego kwota dodatku mogłaby być niższa lub wyższa, to czy będzie to miało jakieś znaczenie? Czy osoba, której przyznano dodatek powinna ten fakt zgłosić organowi gminnemu i czy może dojść do zmiany decyzji w kwestii wysokości dodatku?

Każdy wniosek będzie rozpatrywany zgodnie ze stanem faktycznym na dzień złożenia wniosku. Jeśli w międzyczasie dojdzie do zmian składu gospodarstwa domowego nie wpłynie to na wysokość wypłaty kolejnej raty, czy też jednorazowej wypłaty.

8. Jaki organ będzie wypłacać świadczenia z tytułu dodatku osłonowego?

Dodatek osłonowy będzie przyznawał wójt, burmistrz lub prezydent miasta, w drodze decyzji na złożony wniosek. Będą go wypłacały gminy.

9. Gdzie należy składać wnioski?

Wniosek o wypłatę dodatku osłonowego składa się w gminie właściwej ze względu na miejsce zamieszkania osoby składającej ten wniosek.

Wniosek o przyznanie dodatku osłonowego może być złożony w gminie, bądź drogą elektroniczną. W przypadku złożenia wniosku o wypłatę dodatku osłonowego za pomocą środków komunikacji elektronicznej, wniosek ten opatruje się kwalifikowanym podpisem elektronicznym lub uwierzytelnia z wykorzystaniem profilu zaufanego.

10. Jak dowiemy się o przyznaniu dodatku osłonowego?

Przyznanie przez wójta, burmistrza lub prezydenta miasta dodatku osłonowego nie wymaga wydania decyzji. Informacja o przyznaniu dodatku osłonowego jest przekazywana na wskazany przez wnioskodawcę adres poczty elektronicznej, a w przypadku braku wskazania poczty elektronicznej wnioskodawca zostaje poinformowany o możliwości odebrania informacji o przyznaniu dodatku osłonowego w urzędzie.

Natomiast odmowa przyznania dodatku osłonowego, uchylenie lub zmiana prawa do tego dodatku oraz rozstrzygnięcie w sprawie nienależnie pobranego dodatku osłonowego wymagają wydania decyzji.

11. Komu przysługuje podwyższony dodatek osłonowy?

Wyższy dodatek osłonowy przysługuje gospodarstwom, których głównym źródłem ogrzewania jest: kocioł na paliwo stałe, kominek, koza, ogrzewacz powietrza, trzon kuchenny, piecokuchnia, kuchnia węglowa lub piec kaflowy na paliwo stałe, zasilane węglem lub paliwami węglopodobnymi.

By jednak otrzymać wyższy dodatek, konieczny jest wpis tego źródła ogrzewania do centralnej ewidencji emisyjności budynków.

12. Czy dodatek osłonowy będzie obciążony podatkiem dochodowym?

Dodatek osłonowy ma charakter świadczenia rodzinnego, co więc za tym idzie nie będzie on objęty podatkiem dochodowym, ani nie będzie podlegał egzekucji.

13. Co w sytuacji, gdy mój dochód jest za wysoki?

W przypadku dodatku osłonowego obowiązywać będzie tzw. zasada złotówka za złotówkę. Oznacza to, że dodatek osłonowy będzie przyznawany nawet po przekroczeniu kryterium dochodowego, a kwota dodatku będzie pomniejszana o kwotę tego przekroczenia. Minimalna kwota wypłacanych dodatków osłonowych będzie wynosić 20 zł.

14. Czy w związku z rozpatrywaniem wniosku o dodatek osłonowy, organ prowadzący postępowanie w tej sprawie będzie zobowiązany do weryfikacji czy źródło ogrzewania wymienione w art 2 ust. 6 zostało wpisane do centralnej ewidencji emisyjności budynku (CEEB), co daje prawo do uzyskania dodatku w podwyższonej kwocie? Jeśli tak to w jaki sposób? Czy poprzez sprawdzenie w CEEB, czy źródło ogrzewania gospodarstwa domowego faktycznie w nim figuruje?

Urząd Gminy, do którego zostanie złożony wniosek o przyznanie dodatku osłonowego w podwyższonej kwocie będzie miał obowiązek dokonać weryfikacji czy oświadczenie złożone we wniosku przez Wnioskodawcę jest prawdziwe poprzez weryfikację czy główne źródło ogrzewania tego gospodarstwa domowego zostało wpi-

sane do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków, do którego Urzędy mają dostęp [5].

Dodatkowo należy zauważyć, że za złożenie nieprawdziwego oświadczenia we wniosku mogą zostać uruchomione sankcje karne.

15. Co z gospodarstwami domowymi, które jeszcze nie złożyły deklaracji do CEEB, bo zgodnie z przepisami mają na to rok od wydania komunikatu? Komunikat pojawił się 1 lipca 2021 r., więc mają czas do końca czerwca 2022 r. Czy aby zawnioskować o dodatek osłonowy w podwyższonej kwocie muszą najpierw złożyć deklarację o źródle ogrzewania do CEEB i dopiero potem wniosek o dodatek, gdy chcą otrzymać świadczenie w wyższej kwocie?

Dodatek osłonowy o podwyższonej wartości przysługuje wnioskodawcy, który uzyskał już wpis swojego źródła ogrzewania do CEEB. Jeśli źródło ogrzewania gospodarstwa domowego nie uzyskało wpisu do CEEB, wnioskodawca otrzyma podstawową kwotę dodatku osłonowego, pod warunkiem, że spełni obowiązujące kryteria [5].

16. Zgodnie z przepisami wójt, burmistrz lub prezydent miasta ma 6 miesięcy od dnia otrzymania deklaracji o źródle ogrzewania na wprowadzenie zawartych w niej danych do CEEB. W związku z tym mogą być gospodarstwa domowe, które

złożyły deklarację ale jeszcze ich deklaracja nie została wprowadzona do ewidencji. Czy mimo to mogą w wniosku o dodatek ubiegać się o jego podwyższoną kwotę czy w takim przypadku dodatek w podwyższonej kwocie nie przysługuje?

Dodatek osłonowy o podwyższonej wartości przysługuje wnioskodawcy, który uzyskał już wpis swojego źródła ogrzewania do CEEB [5]. Jeśli źródło ogrzewania gospodarstwa domowego nie uzyskało wpisu do CEEB, wnioskodawca otrzyma podstawową kwotę dodatku osłonowego, pod warunkiem, że spełni obowiązujące kryteria. Wniosek o przyznanie dodatku osłonowego można składać w Urzędzie Gminy właściwym wg miejsca zamieszkania do dnia 31 października 2022 roku.

Pismienictwo

[1] art. 3 pkt 1 ustawy z dnia 28 listopada 2003 r. o świadczeniach rodzinnych (Dz. U. z 2020 r. poz. 111, z 2021 r. poz. 1162, 1981, 2105.).

[2] Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 2019 r. poz. 1358, 1394, 1495, 1622, 1649, 1655, 1726, 1751, 1798, 1818, 1834, 1835, 1978, 2020, 2166 i 2200.

[3] zgodnie z odpowiednio stosowanym art. 411 ust. 10j pkt 2 ustawy – Prawo ochrony środowiska z dnia 27 kwietnia 2001r. (Dz. U. z 2021r. poz. 1973, 2127)

[4] zgodnie z art. 2 ust. 18 projektowanej ustawy o dodatku osłonowym minister właściwy do spraw energii określi, w drodze rozporządzenia (Dz. U. z 2022 r. poz. 1)

[5] zgodnie z art. 2. ust. 6 o dodatku osłonowym (Dz. U. z 2022 r. poz. 1)

Źródło: <https://www.gov.pl/web/klimat/pytania-i-odpowiedzi-dodatek-oslonowy>

Ulgi podatkowe i odliczenia od podatku PIT

Ulga podatkowa to Twoje prawo przewidziane w przepisach prawnych do zastosowania w określonych sytuacjach preferowanych przez Państwo, których efektem końcowym jest zmniejszenie wysokości podatku PIT. W ramach ulg podatkowych możesz dokonać dwóch rodzajów odliczeń – **odliczenie od dochodu** (bardziej korzystne, ponieważ możesz dzięki niemu przejść do przedziału po-

datkowego o niższej stawce podatkowej) oraz **odliczenie od podatku**, które to zmniejsza wysokość samej kwoty podatku. Wypełniając PIT na przykład w Programie e-pity pamiętaj, aby skorzystać z wszystkich ulg i odliczeń Ci przysługujących, tak by otrzymać najwyższy zwrot lub zapłacić najniższy podatek!

Odliczenia od podatku 2021

| rodzaj odliczenia | maksymalne odliczenie | wymagane dokumenty | dotatkowe warunki | załącznik (poz.) | deklaracja |
|----------------------------------|---|---|---|-------------------------|---|
| Prorodzinna (na dzieci) | 1112,04/ rok na 1 dziecko – warunek dochodów; 1112,04/rok na 2 dziecko; 2000,04 na 3 dziecko; 2700 na 4 i kolejne dziecko | Akt urodzenia, prawo opieki nad dzieckiem | Nie rozliczysz jej składając PIT-28 i PIT-36L | PIT/O, | PIT-36 PIT-37 |
| Składki zdrowotne | W wysokości zapłaconych lub pobranych składek w 2021 | RMUA lub inny dokument potwierdzający ich wartość | Jedynie 7,75% podstawy, a nie 9%, które płacisz | Tylko na deklaracji PIT | PIT-36 PIT-37 PIT-28 PIT-36L PIT-28 |
| Za pracę za granicą (abolicyjna) | Kwota podatku z zagranicy | Dokument z zagranicy (odpowiednik PIT-11) | maksymalne odliczenie 1360 zł; w przypadku pracujących offshore (dochody te są osiągnięte z tytułu pracy lub usług wykonywanych poza terytorium lądowym państw) – ulga bez limitu kwotowego | PIT/O | PIT-36 PIT-37 PIT-28 PIT-36L |

Odliczenia od dochodu 2021

| rodzaj odliczenia | maksymalne odliczenie | wymagane dokumenty | dotatkowe warunki | załącznik (poz.) | deklaracja |
|------------------------------|---|---|---|-------------------------|---------------------------------------|
| Ulga termomodernizacyjna | 53.000 zł | Faktury z podatkiem VAT (od podatników VAT czynnych) | Poniesione koszty można rozliczać do 6 lat od roku poniesienia pierwszego wydatku | PIT/O | PIT-36 PIT-28 PIT-36L |
| IKZE (konto emerytalne) | Wartość równa podstawie opodatkowania, nie więcej niż 6 310,80 zł, osoby prowadzące pozarolniczą działalność gospodarczą 9 466,20 zł (limit na 2021 r.) | Dokument potwierdzający wartość zapłaconych lub pobranych składek | | PIT/O | PIT-36 PIT-37 PIT-28 PIT-36L |
| Ulga na badanie i rozwój | 100%–150% kosztów poniesionych na poszczególne wydatki kwalifikowane do ulgi | Ewidencja kosztów kwalifikowanych oraz dowód ich poniesienia | | PIT/BR | PIT-36 PIT-36L |
| Składki ZUS | W wysokości zapłaconych lub pobranych składek w 2021 | RMUA lub inny dokument potwierdzający wartość zapłaconych lub pobranych składek | | Tylko na deklaracji PIT | PIT-36 PIT-36L PIT-37 PIT-28 |
| Zwrot nienależnych świadczeń | Kwota zwrotu łącznie z podatkiem | Dowód zwrotu świadczeń | Nie były potrącone, wcześniej były opodatkowane | PIT/O | PIT-36 PIT-37 PIT-28 |
| Ulga na leki | Koszt leków minus 100 zł za miesiąc | Potwierdzenie wydatku (kto, кому, kiedy, ile) | Zaświadczenie lekarskie o konieczności stosowania leków | PIT/O | PIT-36 PIT-37 PIT-28 |
| Ulga sprzęt rehabilitacyjny | W wysokości poniesionych wydatków | Dowód poniesienia wydatku (kto, кому, ile, kiedy) | Orzeczenie o niepełnosprawności | PIT/O | PIT-36 PIT-37 PIT-28 |

| rodzaj odliczenia | maksymalne odliczenie | wymagane dokumenty | dotatkowe warunki | załącznik (poz.) | deklaracja |
|--|--|---|---|------------------|---------------------------------------|
| Ulga na samochód | 2 280,00 zł | Akt własności / współwłasności | Orzeczenie o niepełnosprawności bez konieczności wskazania I i II grupy | PIT/O | PIT-36 PIT-37 PIT-28 |
| Darowizny na cele charytatywno – opiekuńcze Kościołów | do 100% dochodu podatnika (bez ograniczeń dochodowych) | Dokument (kto, ile, kiedy oraz potwierdzenie przyjęcia), potwierdzenie realizacji celu przez Kościół – w terminie 2 lat | Bez limitu! | PIT/O | PIT-36 PIT-37 PIT-28 PIT-36L |
| Darowizny na kult – na Kościół | 6% dochodu podatnika | Dokument (kto, ile, kiedy oraz potwierdzenie przyjęcia) | Darowizny są sumowane i łącznie liczone jest 6% | PIT/O | PIT-36 PIT-37 PIT-28 |
| Darowizny na organizacje pożytku publicznego | 6% dochodu podatnika | Dokument (kto, ile, kiedy oraz potwierdzenie przyjęcia) | Darowizny są sumowane i łącznie liczone jest 6% | PIT/O | PIT-36 PIT-37 PIT-28 |
| Krwiodawcy | 6% dochodu podatnika | Potwierdzenie stacji krwiodawstwa | Darowizny są sumowane i łącznie liczone jest 6% | PIT/O | PIT-36 PIT-37 PIT-28 |
| Osocze | 350 zł / l. max. rocznie 8750 zł | Zaświadczenie ze stacji krwiodawstwa o ilości i terminie oddanego osocza | Brak | PIT/O | PIT-36 PIT-37 PIT-28 |
| Darowizna na cele edukacji zawodowej | 6% dochodu podatnika | Umowa darowizny składników majątku (darowizna pieniężna nie może być odliczana) | Darowizny są sumowane i łącznie liczone jest 6%; musi być przekazana wyłącznie na szkoły prowadzące szczególnie profil edukacji | PIT/O | PIT-36 PIT-36L PIT-37 PIT-28 |
| Darowizna na cele walki z COVID-19 | Do 100% dochodu podatnika (bez ograniczeń co do dochodu podatnika) od 100 do 200% wartości darowizny | Umowa darowizny składników majątku. Darowizna przekazywana za pośrednictwem organizacji pożytku publicznego – pisemna informacja o miesiącu przekazania środków pochodzących z darowizny oraz nazwie podmiotu, który ją ostatecznie otrzymał | Do 100% dochodu podatnika; nie sumuje się ich z pozostałymi darowiznami w celu ustalenia limitu odliczeń podatkowych | PIT/O | PIT-36 PIT-36L PIT-37 PIT-28 |
| Darowizna tabletek i laptopów na rzecz jednostek prowadzących placówki oświatowe | Do 100% dochodu podatnika (bez ograniczeń co do dochodu podatnika) od 100 do 200% wartości darowizny | Umowa darowizny składników majątku (darowizna pieniężna nie może być odliczana) Darowizna przekazywana za pośrednictwem organizacji pożytku publicznego – pisemna informacja o miesiącu przekazania środków pochodzących z darowizny oraz nazwie podmiotu, który ją ostatecznie otrzymał | Do 100% dochodu podatnika; nie sumuje się ich z pozostałymi darowiznami w celu ustalenia limitu odliczeń podatkowych | PIT/O | PIT-36 PIT-36L PIT-37 PIT-28 |
| Internet | 760,00 zł | Dokument (kto, komu, ile, za co zapłacił) | Nie więcej niż poniesione wydatki, tylko dwa bezpośrednio następujące po sobie lata | PIT/O | PIT-36 PIT-37 PIT-28 |

| rodzaj odliczenia | maksymalne odliczenie | wymagane dokumenty | dotatkowe warunki | załącznik (poz.) | deklaracja |
|-------------------------------|---|--|--|------------------|-----------------------------|
| Odliczenie – strata podatkowa | 1) maksymalnie 50% dla strat z 2018 i lat wcześniejszych 2) 100% straty z 2019 r. i 2020 r. jeśli nie przekracza 5 mln zł, a gdy jest wyższa do 50% tej nadwyżki do odliczenia rocznie 3) strata z 2021 spowodowana COVID-19 (w wysokości do 5 mln zł) w sytuacji spadku przychodów o co najmniej 50% może być rozliczona wstecznie w deklaracji za 2020 r. | 1) Strata wykazana i rozliczana w PIT za poprzednie lata 2) Strata z 2021 spowodowana COVID-19 (w wysokości do 5 mln zł) w sytuacji spadku przychodów o co najmniej 50% może być rozliczona wstecznie w deklaracji za 2020 r. | Straty podatkowe można odliczać w najbliższych kolejno po sobie następujących pięciu latach podatkowych. | PIT/O | PIT-36 PIT-36L PIT-28 |
| Ulga na zle długi | Wartość nieopłaconych wierzytelności, które zwiększyły przychód podatkowy | Dokument potwierdzający termin do zapłaty | Odliczenie w roku, w którym minęło 90 dni od terminu zapłaty wskazanego na fakturze lub umowie | PIT/WZ | PIT-36 PIT-36L PIT-28 |

Źródło: /www.e-pity.pl/ulgi-odliczenia/

Z ŻYCIA FUNDACJI

REFUNDACJA NAJNOWSZYCH TERAPII PRZYCZYNOWYCH W MUKOWISCYDOZIE

15 lutego 2022 r. na konferencji, która odbyła się w Warszawie, Minister Zdrowia Maciej Miłkowski ogłosił projekt listy refundacyjnej leków przyczynowych w mukowiscydozie. 21 lutego 2022 r. ukazało się Obwieszczenie Ministra Zdrowia w sprawie wykazu refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych obowiązujące od 1 marca 2022 r.

Znalazło się na niej kilka nowych leków stosowanych w chorobach

rzadkich i onkologii oraz nowe programy lekowe. Dla społeczności chorych na mukowiscydozę najważniejsza informacja jest taka, że znalazły się na niej Kaftrio – dla dzieci powyżej 12 roku życia, Symkevi – dla dzieci powyżej 6 roku życia i Orkambi – dla dzieci powyżej 2 roku życia.

Wieloletnie starania środowiska związanego z mukowiscydozą zakończyły się wreszcie powodzeniem, spełniły oczekiwania chorych na mukowiscydozę. Dzięki tej decyzji zmieniła się perspektywa spojrzenia na chorobę

– mukowiscydoza z choroby śmiertelnej stała się przewlekłą. Wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób przyczynili się do podjęcia tej decyzji mówimy szczerze – dziękujemy.



XVI FORUM ORGANIZACJI PACJENTÓW

11 lutego roku obchodzony jest Światowy Dzień Chorego, który stanowi szczególną okazję do wyrażenia szacunku i uznania pracownikom służby zdrowia, wolontariuszom, członkom rodziny, organizacjom oraz wszystkim tym, którzy bezinteresownie poświęcają się dla dobra chorych. Z tej okazji z inicjatywy Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej od 2007 r. co roku odbywa się w Warszawie Forum Organizacji Pacjentów, w którym uczestniczy ok. 200 liderów organizacji pacjentów. W roku 2022 ze względu na ograniczenia covidowe Forum zorganizowane było w trybie hybrydowym. Stacjonarnie w spotkaniu udział wzięło 80 organizacji. Udział w forum wziął również prezes Fundacji MATIO Paweł Wójtowicz.

W tegorocznym programie forum znalazły się m.in. następujące zagadnienia:

1. Jakość w opiece zdrowotnej i bezpieczeństwo pacjenta
2. Środowiskowe czynniki ryzyka zdrowotnego – profilaktyka i redukcja szkód
3. Szkolenie „Przewodnik pacjenta, opiekun, pomoc – Jak być dobrym wsparciem nie tracąc siebie?”

4. Ścieżka diagnostyczno-terapeutyczna pacjenta z COVID 19 w Polsce
5. Jakość w opiece zdrowotnej i bezpieczeństwo pacjenta

Źródło: /fop2022.pl/

VII KONGRES WYZWAŃ ZDROWOTNYCH HCC

W dniach 3–4 marca w Katowicach odbył się VII Kongres Wyzwań Zdrowotnych HCC. Kongres to kilkadziesiąt sesji, wykładów, prezentacji i wywiadów. Wyjątkowe w skali Europy forum interdyscyplinarnej dyskusji dotyczącej najważniejszych zagadnień dla systemów opieki zdrowotnej.

Co roku w Kongresie Wyzwań Zdrowotnych uczestniczą m.in.: wybitni specjaliści, reprezentujący kilkanaście dyscyplin medycznych, przedstawiciele świata nauki, polityki, administracji samorządowej, organizacji pozarządowych – w tym zrzeszających pacjentów – oraz gospodarki, biznesu, przemysłu farmaceutycznego, finansów i rynku ubezpieczeniowego.

Wybrane nurty tematyczne VII Kongresu Wyzwań Zdrowotnych:



1. Kluczowe wyzwania stojące przed polityką zdrowotną państwa
 2. Systemy ochrony zdrowia w dobie rewolucji technologicznej
 3. Era nowych rozwiązań – od diagnostyki do organizacji leczenia
 4. Cyfryzacja sektora medycznego
 5. Zarządzanie podmiotami leczniczymi i finansowanie świadczeń
 6. Postępy w terapiach wybranych jednostek chorobowych
- Prezes Fundacji Paweł Wójtowicz wziął udział w kongresie, był prelegentem w panelu – Choroby rzadkie – od planu do realizacji. Dostępne teraz leczenie mukowiscydozy zmienia całkowicie perspektywę widzenia świata. „Do tej pory patrzyli na jezioro i widzieli brzeg. Od 1 marca patrzą na morze „ – mówił o chorych na mukowiscydozę na konferencji Paweł Wójtowicz i dalej – „Teraz wyzwaniem jest organizacja tego leczenia w ośrodkach, skuteczne prowadzenie programu lekowego i właściwa kontrola nad pacjentami”.

Źródło: www.hccongress.pl

POMOC UKRAINIE

Od 24 lutego 2022 r. trwa wojna w Ukrainie. Fundacja MATIO aktywnie włączyła się w pomoc chorym na mukowiscydozę z tego kraju. Założyliśmy zbiórkę na zrzutka.pl „Pomoc dla chorych na mukowiscydozę z Ukrainy” oraz zbiórkę na Facebooku. Wszyscy chętni mogą przekazać w ten sposób datkę finansową. Zorganizowaliśmy także zbiórkę leków, środków opatrunkowych, środków higieny osobistej i sprzętu do rehabilitacji, które potem przekazujemy osobom chorym znajdującym się w Polsce, ale także wysyłamy do Lwowa, głównie do rodzin i organizacji pozarządowych z którymi mamy kontakt. Następnie ze Lwowa sprzęt i leki dostarczane są do potrzebujących w całej Ukrainie. Przyjęliśmy również kilka rodzin ukraińskich z dziećmi chorymi na mukowiscydozę, zapewniliśmy im opiekę, mieszkanie i pomagamy w dopełnieniu formalności

związanych z pobytem w Polsce. Zapewniamy tym rodzinom także leki i dostęp do opieki lekarskiej. Chcielibyśmy być bazą pierwszego kontaktu dla rodzin, które przyjeżdżają z chorymi na mukowiscydozę, zanim odnajdą się w nowej polskiej rzeczywistości. Tak jak większość staramy się reagować na aktualne potrzeby uchodźców.

„CZŁOWIEK JEST DOBRY NIE PRZEZ TO KIM JEST, LECZ PRZEZ TO CZYM DZIELI SIĘ Z INNYMI...”

Jan Paweł II

Fundacja MATIO składa serdeczne podziękowania Wszystkim Darczyńcom, którzy wsparli aukcję charytatywną, mającą miejsce podczas IV Charytatywnego Balu Fundacji MATIO. Dziękujemy za przekazanie na tą aukcję wartościowych przedmiotów, które zostały wylicytowane, a dochód z licytacji przeznaczony został na pomoc chorym na mukowiscydozę w Ukrainie i tym, którzy przyjechali do Polski.

„Za wrażliwość, otwierającą serce dla tych, którzy potrzebują pomocy. Za bezinteresowną chęć do czynienia dobra. Za pomoc i życzliwość – Dziękujemy”

Szczególne podziękowania za przekazanie upominków przeznaczonych na licytację kierujemy do:

Pary Prezydenckiej **Andrzeja Dudy i Agaty**

Konhauser-Duda

Prezesa Rady Ministrów **Mateusza Morawieckiego**

Prezydenta **Aleksandra Kwaśniewskiego**

Prezydenta Miasta Krakowa **Jacka Majchrowskiego**

Marszałka Województwa Małopolskiego **Witolda**

Kozłowskiego

Arcybiskupa **Grzegorza Rysia**

oraz

Atelier Bogny Jarzemskiej

Verso Studio Oprawy

Karola Okrasy

Legii Warszawa
Śmietanka Towarzyska Resto&Cafe
Just Paul Prive
Marii Jasek
Bogumiły Wojewoda
Edwarda Dudy
RKS RAKÓW
Muzeum Krakowa
Aniki Dąbrowskiej
Marty Chrzan
Sweet Bee Magdalena Nowak Fotografia
Hotel Pod Różą
Anny Lewińskiej
-Grupa Filmowa Darwin
Ewy Wachowicz
Jerzego Tyburskiego
Ewy Kvet
Mali Hamernicy
Park Wodny Kraków

Muzeum Narodowe w Krakowie
Sandry "Adrenalina" Drabik
Sylveco – naturalne kosmetyki
Salon Celeste
Eve-nement Team
Make Me Bio
Matyldy Becla
Gabrieli Rejch
Golec uOrkiestra
Tomasza Budzyńskiego
Weroniki Karpierz

Dziękujemy także wszystkim indywidualnym Darczyńcom, których nie wymieniliśmy z imienia i nazwiska.

Cały dochód z licytacji został przeznaczony na pomoc chorym na mukowiscydozę z Ukrainy.

Mamy nadzieję, że organizując kolejną edycję balu będziemy mogli liczyć na Państwa hojność, gdyż dzięki niej możemy pomagać tym, którzy tej pomocy najbardziej potrzebują.

Wielkanoc

Wielkanoc – czas nadziei, czas odnawiania się wiary w Miłosierdzie Boże i dobro drugiego człowieka. Czas zadumy, w którym powinniśmy zastanowić się nie tylko nad swoim życiem, ale pomyśleć również o naszych bliskich. To bardzo znaczące święto dla chrześcijan i idealny moment, aby spotkać się ze swoją rodziną lub najbliższymi.

Wielkanoc jest dla chrześcijan najważniejszym świętem w roku. Wielka Niedziela upamiętnia męczeńską śmierć i zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa i jest jednym z najstarszych świąt chrześcijańskich, które celebrowało misterium paschalne Jezusa Chrystusa – jego mękę, śmierć i zmartwychwstanie.



Z okazji Świąt Wielkanocnych, wszystkim naszym Czytelnikom, życzymy miłości, która jest ważniejsza od wszelkich dóbr, zdrowia, które pozwala przetrwać najgorsze. Pracy, która pomaga żyć. Uśmiechów bliskich i nieznajomych, które pozwalają lżej oddychać i szczęścia, które niejednokrotnie ocala nam życie. Niech ten wyjątkowy czas napełni wszystkie serca zrozumieniem i miłością do drugiego człowieka, a chwile spędzone w gronie najbliższych dodadzą Wam otuchy i pozwolą przezwyciężyć wszystkie trudności.

Redakcja

„SIMONA. OPOWIEŚĆ O NIEZWYCZAJNYM ŻYCIU SIMONY KOSSAK”

Anna Kamińska

Anna Kamińska w swojej książce przedstawia czytelnikowi niezwykle obraz Simony Kossak, kobiety wrażliwej na przyrodę i zwierzęta, odważnej w dążeniu do swoich marzeń, zaciekle broniącej Puszczy Białowieskiej.

Zarówno dzieciństwo jak i dorastanie nie było łatwe dla Simony, dziewczyny pochodzącej ze znanej artystycznej rodziny. Była córką Jerzego Kossaka, wnuczką Wojciecha Kossaka i prawnuczką Juliusza Kossaka – malarzy batalistów, rozmiłowanych w koniach, ojczystym krajobrazie i w polskiej historii. Bratanica znanej poetki Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej oraz pisarki Magdaleny Samozwaniec.

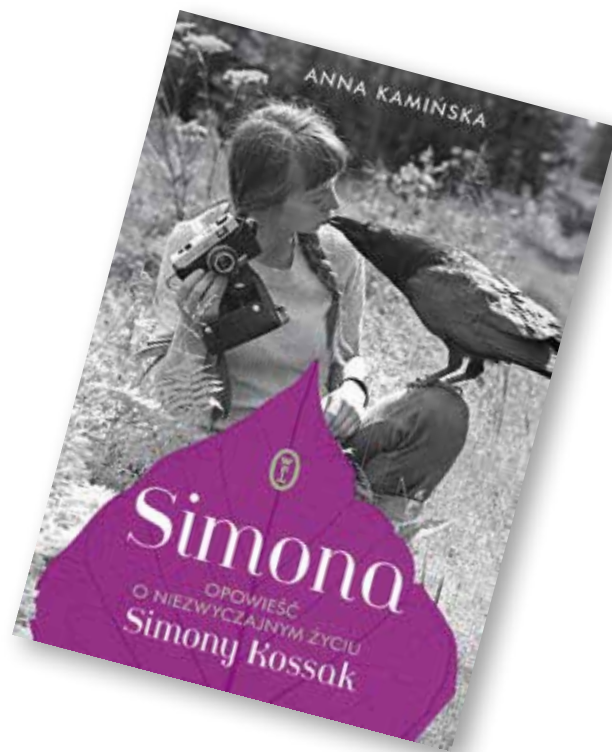
Żyjąc i dorastając w tak sławnej artystycznej rodzinie, trudno jest się przebić ze swoim zdaniem – dezaprobatą do bycia artystką. Simonie jednak to się udało. Od najmłodszych lat zmagala się jednak z ogromnym rozczarowaniem ze strony rodziców i rodziny. *W Simonie, zanim jeszcze pojawiła się na świecie, widziano „czwartego Kossaka”* – dodaje Anna Kamińska, biografka Simony Kossak. – *Kogoś, kto po wielkich – Juliuszu, Wojciechu i Jerzym – przedłuży słynny ród, a do tego z urodzonym geniuszem będzie mieszać farby i operować pędzlem. Od urodzenia była więc „rozczarowaniem”, przede wszystkim ze względu na płęć, choć w dzieciństwie „testu pędzla” też nie przeszła. [...] Simona, „bartowana” od dzieciństwa przekonaniem, że nie spełniła oczekiwań, uruchomiła wiele mechanizmów obronnych. I znalazła w sobie siłę, która pozwoliła jej odnaleźć własną drogę.*

Simona odrzuciła całkowicie artystyczne życie i rozpoczęła swoje własne w środku Puszczy Białowieskiej, gdzie pracowała i zajmowała się zwierzętami i pracą na rzecz ratowania przyrody. Anna Kamińska przedstawia portret kobiety niezwykle odważnej i walczącej o swoje

MATIO POLECA

prawa oraz nieugiętej wobec odrzucenia ze strony rodziny i najbliższych. Była gotowa całą sobą bronić Puszczy i jej mieszkańców. Niezwykła leśniczówka – „Dziedzinka” była jej domem w sercu Puszczy, a przyjaciółmi stali się jej mieszkańcy: dzik, kruk i wiele innych zwierząt.

Czytelnik odnajdzie w tej książce szalenie ciekawą biografię kobiety oraz obszerne opisy przyrody, obfitujące w najmniejsze detale. Anna Kamińska napisała książkę, od której trudno oderwać wzrok. Przedstawia czytelnikowi niezwykle świat Simony, kobiety która walczyła o swoje marzenia i pokazała, że nie warto marnować życia na realizację cudzych planów.



„TWOJE KOMPETENTNE DZIECKO”

Jesper Juul

Książka, którą proponujemy naszym Czytelnikom w tym wydaniu kwartalnika, to klasyka gatunku. Ponieważ jestem pedagogiem lubię sięgać po tego typu pozycje i chociaż moje dzieci są już dorosłe to doskonale pamiętam, jak na co dzień, będąc mamą małego dziecka, zderzałam się z poczuciem braku kompetencji do tego, by je dobrze wychować. Myślę, że przed takim problemem staje dzisiaj wielu rodziców, którzy czują się zagubieni i bezradni wobec swoich dzieci. Często zastanawiamy się jak sprawić żeby dziecko było grzeczne lub posłuszne. Jesper Juul w swojej książce twierdzi, że dziecko, przede wszystkim, powinno wierzyć we własne siły, mieć racjonalne poczucie własnej wartości i umieć tworzyć pozytywne relacje z innymi. I nie o to chodzi autorowi żeby dziecko było niegrzeczne, ale żeby miało dobrze

poukładany świat wartości. Najczęściej w procesie wychowania korzystamy z doświadczeń własnego dzieciństwa, doświadczeń innych rodziców, ale też chętnie sięgamy do różnych poradników. W tytułowej książce autor opisuje wiele takich sytuacji, które znamy ze swojego życia lub innych. Jednak nie skłania się ku ich ocenie. Wychowanie to proces, szereg powiązanych ze sobą zależności, związków, schematów które stosujemy wychowując własne dziecko. Z książki „Twoje kompetentne dziecko” dowiemy się o różnych możliwościach wychowania. Mając swoje własne, wypracowane metody wychowawcze, warto czasem spróbować poszukać innych rozwiązań. Może okazać się one wcale nie lepsze od naszych, ale inne. Myślę, że warto sięgnąć po tą lekturę.

Opis książki:

- Dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważniej?
- Czy właściwie rozumiemy nasze dzieci?
- Czy umiemy w porę zauważyć ich problemy?
- Jak możemy rozwinąć w nich poczucie własnej wartości i wiarę w siebie?
- Jakim traktowaniem wzmacniamy je, a jakim osłabiamy?
- Kiedy na wychowanie jest już za późno?

Źródło: www.poczytaj.pl

O autorze:

Jesper Juul (1948–2019). Duński pedagog i terapeuta rodzinny, twórca humanistycznego podejścia wychowawczego. Przez kilkadziesiąt lat pomagał rodzicom na całym świecie w budowaniu bliskich relacji z dziećmi i rozwijaniu się razem z nimi. Wspierał także profesjonalistów w pracy nauczycielskiej, opiekuńczej i terapeutycznej. Jest autorem wielu książek na temat wychowania i życia rodzinnego. Dotychczas w języku polskim ukazało się 10 jego tytułów.

Jego najbardziej znana książka „Twoje kompetentne dziecko” stała się światowym bestsellerem. Jest na równi ceniona przez rodziców i profesjonalistów.

Źródło: <http://jesperjuul.pl/>



Less waste/zero waste – moda czy realna potrzeba zmiany?

Obserwując dzisiejszy świat, często możemy usłyszeć sformułowanie: życie w duchu less waste/zero waste. Czym jest i dlaczego tak bardzo ta idea jest ważna z punktu widzenia dbania o nasze środowisko? W tym artykule przedstawię Państwu najważniejsze zagadnienia oraz konkretne przykłady, jak my sami możemy stosować się do tych zasad.

Zero waste obejmuje szerokie spektrum codziennych czynności, dotyczy konsumpcji na każdym możliwym polu. To nowy styl życia. Ruch zero waste to filozofia, którą można inaczej określić jako 5R: refuse (odmawiaj), reduce (redukuj), reuse (użyj ponownie), recycle (przetwarzaj), rot (kompostuj). Należy: odmawiać kupowania produktów zbędnych, generujących śmieci; ograniczać przedmioty do absolutnego minimum; inwestować w artykuły wielokrotnego użytku; przerabiać i zmieniać zastosowanie tych rzeczy, których nie jesteśmy w stanie użyć w pierwotnej formie; starać się nabywać towary łatwo ulegające rozkładowi lub nadające się do kompostowania. Czasem za szósty filar uznaje się także repair – naprawiaj, nie wyrzucaj. Jest jeszcze siódme „r” zawierające w sobie wszystkie wymienione idee. To „r” jak respect. – Jedzenie to życie. Szanujmy je – mówią ambasadorzy strategii Respect Food, przyświecającej m.in. marce Grundig. Przekonują, że tylko świadomość szacunku, jakim należy otaczać żywność, jest w stanie zainspirować ludzi do walki z marnowaniem żywności (źródło: <https://kukbuk.pl/artykuly/zero-waste-dla-poczatkujacych/>).

Zero waste to myślenie nie tylko o produktach spożywczych, ale również o ubraniach, meblach, elementach

wystroju wnętrz, elektronice czy sprzęcie AGD. Założenia ruchu sugerują naprawę zamiast wymiany, zakup używanego zamiast nowego, oddanie osobie potrzebującej zamiast wyrzucenia. To filozofia oparta na pragmatyczności, pomysłowości i oszczędności. Przymioty te były podstawą funkcjonowania większości domów za czasów naszych babć, a może także rodziców. Współcześnie wolimy rzeczy szybkie, nowe i sterylne. Mało kto ma czas i ochotę na zapobiegliwość. Zero waste próbuje nas zawrócić ze ścieżki, na którą wszedł dzisiejszy świat. Mówi: zwolnij, zacznij przywiązywać wagę do drobiazgów i znajdź czas. Dla dobra swojego i przyszłych pokoleń (źródło: <https://kukbuk.pl/artykuly/zero-waste-dla-poczatkujacych/>).

Postawa less waste przejawia się m.in. w takich działaniach jak czytanie etykiet umieszczonych na opakowaniach produktów, wybieranie naturalnych składników i eko-materiałów oraz sprawdzanie, skąd pochodzą produkty, które kupujemy. Wszystko po to, aby konsumować mniej i wybierać te produkty, które faktycznie są nam potrzebne. Drobne zmiany podejmowane przez coraz większą liczbę osób mogą doprowadzić do zmian systemowych i jednocześnie pozytywnie wpłynąć na nasze codzienne życie. Myślmy globalnie i działajmy lokalnie. Edukujmy się i inspirujmy bliskich do zmian na lepsze, a Ziemia, klimat i nasze portfele na pewno nam się odwdzięczą (źródło: <https://www.skapiec.pl/radzi/inspiracje/jak-zyc-less-waste-poznaj-piec-prostych-zasad/jp77xcq?>).

Przykłady zachowań i wyborów konsumenckich zgodne z zasadą *less waste/ zero waste*:

1. Naprawiaj ubrania i przedmioty codziennego użytku wspierając tym samym lokalnych rzemieślników i przedsiębiorców (szewc, krawcowa i wiele innych zawodów)

2. Kupuj ubrania z drugiej ręki. Jeżeli jesteś osobą, która niechętnie lubi szukać ubrań, spośród ogromnej sterty innych rzeczy, zwłaszcza mając na uwadze czas w jakich obecnie żyjemy, zachęcam do szukania ubrań i kupowania ich przez Internet. Wiele osób sprzedaje swoje ubrania poprzez różnego rodzaju aplikacje czy media społecznościowe. Za naprawdę niewielkie pieniądze można kupić bardzo dobrej jakości ubrania, tym samym dając im drugie życie.

3. Sprzedawaj i oddawaj ubrania, których już nie używasz. Jeżeli wciąż w Twojej szafie znajdują się ubrania w których nie chodzisz, sprzedaj je również korzystając z popularnych aplikacji i stron internetowych.

Istnieje również wiele organizacji i instytucji, do których można przekazać ubrania, mając pewność, że trafią do osób, które ich naprawę potrzebują. Warto rozejrzeć się wśród lokalnej społeczności, poszukać organizacji i osób w mediach społecznościowych, które przekazują ubrania.

4. Jeżeli kupujemy nowe rzeczy to wybierajmy takie, których jakość nie budzi naszej wątpliwości. Dokładnie sprawdzajmy metki na ubraniach i ich skład. Kupujmy ubrania, które posłużą nam dłużej niż jeden sezon.

5. Kupując kosmetyki, starajmy się zwracać uwagę w jakich są opakowaniach. Coraz więcej producentów zmienia swoje linie produkcyjne i sprzedaje kosmetyki w szklanych opakowaniach, bądź opakowaniach pochodzących z recyklingu.

6. Wybierajmy sezonowe owoce i warzywa. Myślę, że każdy z nas zazwyczaj niechętnie patrzy na świeżące się wręcz truskawki w sklepach, jakie możemy

zobaczyć w jesienno-zimowych miesiącach roku. Kupowanie produktów sezonowych jest dla nas zdrowsze. Nie bez przyczyny owoce i warzywa są smaczne i pożywne, właśnie w konkretnych miesiącach w roku.

Według badań, przeprowadzonych przez SGGW w ramach projektu **PROM**, ponad 70% Polaków nie sięga po **niestandardowo wyglądające** warzywa i owoce. Przeszkadzają nam **koślawe kształty**, nietypowe rozmiary. Reklamy przyzwyczyły nas do produktów o idealnych proporcjach. Na szczęście **natura nie jest producentem reklamowym** i wielokrotnie udowadnia, że to, co nam daje, może wyglądać różnie i mieć te same walory. Wygląd nie jest tożsamy ze smakiem⁴ (Źródło: <https://kukbuk.pl/artykuly/12-postanowien-w-uchu-less-waste/>).

7. Pijmy wodę z kranu, zamiast kupować w butelkach. Woda z kranu nadaje się do spożycia. Jeżeli jednak nie chcemy bezpośrednio pić takiej wody, możemy zakupić odpowiedni pojemnik z filtrem. Zaoszczędzimy dzięki temu pieniądze i przyczynimy się do znacznego ograniczenia plastiku.

8. Zanim kupisz kolejny sprzęt AGD, meble czy chociażby książkę, sprawdź na popularnych stronach internetowych „oddam za darmo”, czy ktoś inny nie chce takiej rzeczy właśnie oddać. Wystarczy odwiedzić strony mediów społecznościowych dla konkretnego miasta w Polsce.

Z całą pewnością przykładów naszych codziennych wyborów konsumenckich i zachowań ograniczających nadmierną konsumpcję, przy jednoczesnym dbaniu

o nasze środowisko jest wiele. Każdy z nas może zastanowić się, co może zmienić w swoim dotychczasowym stylu życia i spróbować to wdrożyć.

Katarzyna Chbryczyk



Źródło: <https://pixabay.com/pl/photos/spi%c5%bcarnia-zapasy-okulary-pojemnik-6033796/>

Kielki w mukodiece!

Tęskniąc za wiosną, często szukamy nowalijek na sklepowych półkach. Czy, aby na pewno, znajdziemy w nich bogactwo witamin i składników mineralnych? Może jest jakaś lepsza alternatywa? Wyhodowane w szklarniach, pierwsze młode warzywa nie dość, że nie są tak smaczne jak gruntowe, to w porównaniu z nimi zawierają mniejszą ilość witamin. Co ważne, nowalijki bardzo często są nawożone nawozami mineralnymi, szczególnie azotowymi, które mogą kumulować się w warzywach. Pod względem zawartości azotanów przodują: rzodkiewka, sałata, szpinak, szczypior i kapusta. Nieco bardziej bezpieczne będą ogórki i pomidory. W dzisiejszym artykule przeczytacie o kielkach, czyli kopalni składników odżywczych. Dowiedziecie się, czy kielki są zdrowe i czy, na pewno, bezpieczne.

Kielki, co to takiego?

Kielki to wyhodowane z nasion, nowe rośliny we wczesnej fazie wzrostu. Proces wytwarzania kielków nazywamy kiełkowaniem. Podczas kiełkowania z nasion uwalniane jest bogactwo łatwo przyswajalnych składników odżywczych. Właśnie dlatego kielki są tak odżywcze, a ich trawienie i wchłanianie jest dużo prostsze dla naszego organizmu niż samych nasion. W kielkach skumulowane są składniki odżywcze, które w przyszłości miałyby posłużyć całej dorosłej roślinie. Wystarczy już niewielka porcja kielków, aby dostarczyć do organizmu cennych składników.



Przyjrzyjmy się dokładnie poszczególnym rodzajom kielków

Kielki fasoli mung – są chrupiące i lekko słodkawe w smaku, dzięki czemu świetnie sprawdzają się jako zdrowa przekąska dla dzieci. Kielki te są bogate w potas, wapń, magnez, witaminę C, przeciwutleniacze i błonnik. Można je spożywać na surowo jak i po krótkiej obróbce termicznej.

Kielki lucerny – uznawane są za jedno z najzdrowszych. Swoją sławę zawdzięczają dużej ilości witaminy K, kwasu foliowego, potasu, magnezu czy witaminy A. Kielki lucerny są skarbnicą przeciwutleniaczy i fitoestrogenów. Kielki te powinniście spożywać na surowo, jako składnik sałatek, czy posypywać nimi gotowe dania.

Kielki brokuła – cenione ze względu na zawartość sulforafanu – składnika o udowodnionym działaniu przeciwnowotworowym. Stężenie sulforafanu w kielkach jest znacznie wyższe niż w dorosłej roślinie. Kielki brokuła są źródłem przeciwutleniaczy, błonnika, witaminy C, A, wapnia i żelaza. Wywierają korzystny wpływ na układ sercowo-naczyniowy. Mają pozytywne działanie w trakcie leczenia zakażenia bakterią *Helicobacter Pylori*, a przeprowadzone liczne badania pokazały, że suplementacja sulforafanu przyczynia się do łagodzenia objawów niektórych odmian autyzmu. Warto pamiętać, że stężenie sulforafanu w kielkach maleje wraz z upływem czasu ich przechowywania, dlatego świeże kielki są najcenniejsze. Wysoka temperatura również nie jest korzystna i powoduje

Wysoka temperatura również nie jest korzystna i powoduje

znaczne straty. Jedzcie kiełki brokuła tylko na surowo!

Kiełki rzodkiewki – są lekko pikantne i mogą być używane zamiennie do rzodkiewek. Stanowią cenne źródło magnezu, witaminy C, niacyny i siarki. Są polecane jako składnik wspierający detoksykację ze względu na swoje właściwości chelatujące metale ciężkie. Kiełki te najlepiej spożywać na surowo. Nie są zalecane dla osób z nietolerancją histaminy.

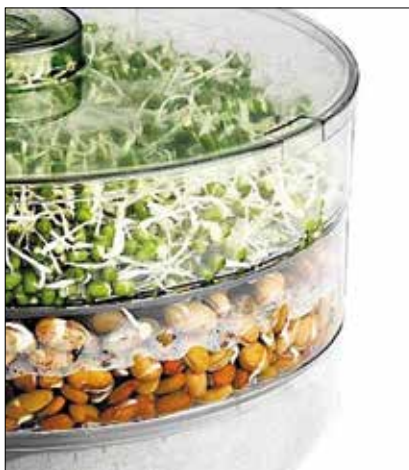
Kiełki jarmużu – dostarczają witamin B1, B2, B6, kwasu foliowego, witaminy C, karotenoidów, magnezu, cynku, żelaza, wapnia i wspomnianego wcześniej sulforafanu. Źle znoszą wysoką temperaturę i długie przechowywanie.

Gdzie szukać kiełków?

Kiełki dostępne są w większości marketów, dyskontów, hipermarketów i sklepów ze zdrową żywnością. Znajdziecie je w lodówkach, zazwyczaj w pobliżu świeżych ziół, sałat i zielonych liści.

W przypadku osób chorych na mukowiscydozę, z chorobami wątroby, czy zaburzeniami odporności, niezwykle istotne jest odpowiednie przechowywanie kiełków. Już podczas zakupów zwracajcie uwagę, czy znajdują się w warunkach chłodniczych, spójrzcie na datę przydatności do spożycia, zapach i wygląd. Kiełki są podatne na gnicie i pleśnienie. Aby uchronić kiełki przed pleśnieniem, należy zapewnić im dostęp do powietrza (nie zawijamy folią i nie zamykamy w szczelne pojemniki), przepłukać 1–2 razy dziennie wodą i przechowywać w lodówce.

Kiełkowanie to proces, który zachodzi przy dużej wilgotności i w temperaturze pokojowej, a to może sprzyjać rozwojowi różnego rodzaju bakterii, w tym *Escherichia Coli* czy *Listeria Monocytogenes*. Odpowiednie przechowywanie gotowych kiełków, czyli w niskiej temperaturze



oraz płukanie kiełków przed spożyciem redukuje ryzyko zakażenia do minimum.

Hodowla kiełków w domu?

Nasiona to podstawa. Powinny być to specjalne nasiona przeznaczone na kiełki, wstępnie odkażone, ale pozbawione wpływu środków ochrony roślin. Najlepiej wybierać nasiona na kiełki pochodzące z upraw ekologicznych, w których stosowanie substancji chemicznych jest zabronione.

Metody kiełkowania:

- **metoda słoikowa** – nasiona umieszcza się w słoiku i regularnie nawilża do momentu uzyskania kiełków. Na słoiku zakłada się gazę i pomiędzy przepłukiwaniem nasion (3–4 razy dziennie), słoik ustawia się odwrócony do góry dnem, pod kątem ok. 45°, aby nadmiar wody mógł odciekać do ustawionego pod spodem naczynia.
- **kiełkowanie nasion na warstwie materiału zwilżonego wodą** – na materiał, np. bawełnianą ściereczkę, ligninę lub do woreczka lnianego, czy konopnego, który chłonie wodę i utrzymuje ją, wysiewa się nasiona. Nasiona regularnie nawilża się, tak jak w poprzedniej metodzie do momentu uzyskania kiełków. Woreczek zawiesza się, a ściereczkę kładzie się na sicie do odcieku pomiędzy przepłukiwaniem. W tej metodzie należy uważać na gnicie i pleśnienie.
- **kiełkowanie w kiełkownicy** – kiełkownica to zestaw tac o perforowanym lub karbowanym dnie wyposażonych w otwór odprowadzający nadmiar wody. Na tacach rozsypuje się nasiona. Tace do kiełkowania ustawia się jedna nad drugą, a nasiona regularnie się przepłukuje. W ten sposób można wyhodować kilka rodzajów kiełków jednocześnie. Tutaj należy pamiętać, jeśli pojawi się pleśń, kiełki z wszystkich pięter należy wyrzucić, a kiełkownicę wyparzyć.

Niezbędne w każdej wymienionej metodzie jest odpowiednie i częste przepłukiwanie nasion 2–4 razy dziennie letnią, przegotowaną wodą. Nasionom należy zapewnić dostęp do tlenu, a w niektórych odmianach także do światła. Kielki powinny kiełkować w temperaturze pokojowej. Po uzyskaniu kiełków umieszczamy je w lodówce i przechowujemy 1–3 dni.



Kielki w kuchni!

Kielki można używać jako dodatek do past, posypkę do dań głównych i przekąsek, w tym kanapek, jako główny składnik sałatek, świetnie sprawdzą się też zblendowane w słodkich i wytrawnych koktajlach.

Roladki a'la sushi z łososiem i kielkami

Składniki

2 płyty glonów nori (do sushi)
100g wędzony łosoś w plastrach
4 łyżki mascarpone
2 łyżki jogurtu naturalnego
4 łyżki kielków rzodkiewki
2 łyżki posiekanego koperku
sól, pieprz,
opcjonalnie: czosnek, oliwki, kapary, suszone pomidory

Przygotowanie

Mascarpone mieszamy z jogurtem, dodajemy posiekany koperek i kielki. Płyty nori układamy błyszczącą stroną do dołu i rozkładamy płyty łososia, całość smarujemy powstałą masą z mascarpone i zwijamy. Rolki zawijamy w folię i chłodzimy w lodówce, a następnie kroimy w plastry jak sushi.

Wiosenne jajka faszerowane rzeżuchą

Składniki

4 jajka
1/2 dojrzałego awokado
2 łyżeczki posiekanej rzeżuchy
2 łyżki majonezu
sól, pieprz,
opcjonalnie: chrzan, kapary, suszone pomidory

Przygotowanie

Jajka ugotuj na twardo, następnie ostudź i obierz. Jajka przekrój na pół, delikatnie wyjmij żółtka. Wydrąż awokado, dodaj drobno posiekaną rzeżuchę oraz majonez i żółtka, całość rozgnieć widelcem na pastę. Przypraw solą i pieprzem. Gotową masę przełóż do ugotowanych białek. Jajka udekoruj rzeżuchą.

Patrycja Kłysz



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 ponad 25 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 Mukowiscydożę

KRS: 00 000 97 900

