

SPOŁECZEŃSTWO dla WSZYSTKICH



Nr 4 (90) Grudzień 2024

ISSN 1506-9877



Krystyna Mrugalska

1937-2024



Czy świat umrze trochę, kiedy ja umrę...



Aneta Lis

Kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy Koła PSONI w Ostródzie

O profilaktyce chorób nowotworowych

Dwie pracowniczki Zakładu Aktywności Zawodowej Koła PSONI w Ostródzie, wraz z osobami wspierającymi, uczestniczyły we wrześniu w Pradze w szkole treningowej na temat profilaktyki chorób nowotworowych. Spotkanie odbyło się w ramach projektu, który skupia naukowców, badaczy, przedstawicieli organizacji pozarządowych oraz osoby z niepełnosprawnością intelektualną z siedemnastu krajów.

Pracowniczkom ZAZ-u, paniom Alicji Burzyńskiej i Justynie Kozak, oprócz mnie towarzyszyła także Dorota Bugaj, kierownik Zakładu Aktywności Zawodowej. Były z nami prof. Katarzyna Ćwirynkało i prof. Agnieszka Żyta z Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.



Od lewej w pierwszym rzędzie: Dr Oliwia Kowalczyk z UMK, Justyna Kozak, Alicja Burzyńska, prof. Katarzyna Ćwirynkało.

Od lewej w drugim rzędzie: Dorota Bugaj, prof. Agnieszka Żyta, Aneta Lis

Szkola treningowa w Pradze o profilaktyce chorób nowotworowych odbyła się w ramach projektu „Nowotwór – Zrozumienie prewencji u osób z niepełnosprawnością intelektualną” (ang. CA21123 – Cancer – Understanding Prevention in Intellectual Disabilities). Realizowany jest on w ramach akcji COST (European Cooperation in Science and Technology), która ma promować wiedzę o profilaktyce i prewencji chorób nowotworowych wśród osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Prof. Ćwirynkało i prof. Żyta są członkiniami międzynarodowego zespołu kierującego projektem oraz Grupy Roboczej 1 (Working Group 1) „The interdisciplinary co-production team”. Zajmuje się ona badaniami i rozpowszechnianiem ich wyników w środowisku oraz wypracowywaniem strategii prewencji chorób nowotworowych wśród osób z niepełnosprawnością intelektualną w Unii Europejskiej.

Warsztaty, wykłady i seminaria skierowane były zarówno do profesjonalistów, jak i osób z niepełnosprawnością intelektualną. Prowadzone były przez doświadczoną kadrę naukowców i profesjonalistów zajmujących się osobami z niepełnosprawnością intelektualną. Uczestniczyło w nich 45 osób z Irlandii, Serbii, Włoch, Czech, Słowacji, Polski, Turcji i Macedonii. Głos zabierały również osoby z niepełnosprawnością intelektualną, które dzieliły się swoimi doświadczeniami z walki z chorobą nowotworową. Szkolenia dotyczyły obszarów:

- ciało i zdrowie – profilaktyka chorób nowotworowych,
- zwiększanie świadomości u osób z niepełnosprawnością intelektualną w zakresie chorób nowotworowych,
- dieta i waga w profilaktyce chorób nowotworowych (szkolenie poprowadziły profesorki Katarzyna Ćwirynkało i Agnieszka Żyta),
- znaczenie ruchu w profilaktyce chorób nowotworowych,
- używki (alkohol i papierosy) a profilaktyka chorób nowotworowych,
- badania profilaktyczne, w tym badanie piersi,
- profilaktyka czerniaka i ochrona przed słońcem,
- najlepsze praktyki w zapobieganiu nowotworom wśród osób z niepełnosprawnością intelektualną w różnych krajach. ■



Od lewej: Prof. Katarzyna Ćwirynkało i prof. Agnieszka Żyta podczas prowadzenia zajęć



Warsztaty szkoleniowe

Fot. Archiwum Koła PSONI w Ostródzie



Justyna Kozak

O wyjeździe do Pragi opowiadają uczestniczki



Alicja Burzyńska

Byliśmy na szkoleniach o zdrowiu. Były zajęcia o zdrowym trybie życia. Były zajęcia na temat jak można zbadać swoje piersi. I różne zajęcia na temat raka. Nauczyłam się na przykład jak badać piersi.

Bardzo podobały mi się te zajęcia z muzyką. Musieliśmy chodzić i podnosić ręce. I była piramida żywieniowa. Dowiedziałam się jak zdrowo jeść.

*Justyna Kozak i Alicja Burzyńska podczas warsztatów*

Prowadzący mówili też o paleniu papierosów. Tu się chyba nie zmienię. Może kiedyś rzucę palenie.

W czasie szkolenia wszystkie informacje były dobrze przetłumaczone. Każdy dostawał materiały w swoim języku. Wszystko zrozumiałam. Najbardziej podobał mi się język czeski. Fajnie było słuchać jak rozmawiają. ■

Byliśmy w Pradze na szkoleniu o zapobieganiu nowotworom. Byli tam różni ludzie z różnych krajów. Na przykład z Włoch, z Czech i my z Polski.

Była pani z Irlandii która mówiła że miała chorobę nowotworową. Opowiadała jak się leczyła. Było też o badaniu piersi. Jak należy się badać. I że trzeba robić inne badania. Na przykład jelita grubego.

Podobały mi się scenki. Udawaliśmy że do lekarza przyszła osoba z mamą. Jedna osoba była lekarzem, druga osoba była asystentką, trzecia była osobą z niepełnosprawnością.

Były też fajne ćwiczenia fizyczne z muzyczką. Każdy się ruszał i było dużo śmiechu. Mówiliśmy też o piramidzie żywienia.

W grupach rozmawialiśmy o sprawach dotyczących zdrowia. Każdy głos się liczył. Było tak jak na naszych szkoleniach w Ostródzie.

Ja też prowadziłam szkolenia razem z paniami z uniwersytetu. Razem wymyślaliśmy zajęcia dla osób z niepełnosprawnością. Przygotowaliśmy prezentację i zadania.

Jak się przedstawialiśmy to powiedziałam że prowadziłam podobne szkolenie. I że jestem współbadaczką. To chyba na nich zrobiło wrażenie.

Podobało mi się wszystko w Pradze. ■