

Z wizytą u seniorów

Zwyczaj, widywali się w Dziennym Domu Senior+ w Łomży. Obecna sytuacja pandemiczna uniemożliwiła im jednak te spotkania. Kierownik domu Pani Monika Brzóska, opiekunowie klubu wspólnie z funkcjonariuszką Wydziału Prewencji łomżyńskiej policji, postanowili przypomnieć się "swoim" seniorom. Wybrali się do nich z wizytą i ... Mikołajkowym podarunkiem. Wszystkie odwiedzone osoby jednoznacznie oznajmiły, że ich świątecznym życzeniem będzie to, aby spotkania w klubie Senior - Wigor ruszyły pełną parą!

- Płakałam ze wzruszenia jak bóbr. To było tak nieoczekiwane. Niesamowicie, jak nasza pani kierownik i pracownicy jednak o nas myślą. Cudowne przeżycie. W imieniu wszystkich odwiedzonych seniorów dziękujemy – mówi ze wzruszeniem, jedna z odwiedzonych senierek Barbara Bąkowska.

Tak jak jej koleżanki i koledzy, uwielbiała spędzać swój wolny czas w Dzien-

nym Domu Senior+ w Łomży ... Niestety, obecna sytuacja, uniemożliwiła im te spotkania. Kierowniczka Klubu wspólnie z policjantką Wydziału Prewencji, która była częstym gościem, na różnego rodzaju prelekcjach u Seniorów, postanowiły zrobić małą niespodziankę "swoim" starszym przyjaciółom. Pukając do mieszkań swoich podopiecznych wywoływały nie tylko uśmiech na twarzy, ale i łzy wzruszenia. To taki mały gest, a ile radości sprawił zarówno odwiedzającym, a przede wszystkim odwiedzanym seniorom. Razem z drobnymi upominkami płynęły życzenia zdrowia i radości, ale też słowa otuchy i apel o zachowanie czujności. Na koniec każdej wizyty, zarówno Pani kierownik z Klubu Seniora, jak i policjantka zapewniały seniorów o swojej pomocy w każdej sytuacji, zachęcając do kontaktów telefonicznych jak i tych on - line.



Fot. Dzielny Dom Senior+ w Łomży



Gala Społecznika w przyszłym roku

Jak informuje Łukasz Czech z Łomżyńskiego Magistratu, ze względu na sytuację epidemiczną, przełożona została gala nagradzania zwycięzców konkursu „Łomżyński Społecznik Roku 2020” „Łomżyńska Inicjatywa Roku 2020”. Jak tylko możliwa będzie organizacja uroczystego spotkania, prezydent Łomży zaprosi na nią laureatów i wszystkich nominowanych.

Gala jest okazją do podziękowania mieszkańców Łomży – kandydatom zgłoszonym do nagrody - za ich społeczną pracę. Zwycięzcy otrzymują statuetki i nagrody finansowe, wyróżnieni natomiast – pamiątkowe grawertony. Gala odbywa się co roku w okolicy obchodów Międzynarodowego Dnia Woltontariusza (5 grudnia). Niestety, w tym roku, ze względu na sytuację epidemiczną w kraju, wydanie nie może zostać zorganizowane w tym czasie.



Ubiegłorocznymi laureatami konkursu

W tegorocznej edycji konkursu, w październiku, do Urzędu Miejskiego wpłynęło 15 zgłoszeń kandydatów w trzech kategoriach: Łomżyński Społecznik Roku, Łomżyński Społecznik Roku do lat 20, Łomżyńska Inicjatywa Roku. Kapitułę konkursu stanowiła Łomżyńska Rada Działalności Pożytku Publicz-

nego i to ona przeanalizowała wszystkie kandydatury. Stworzoną przez siebie listę zwycięzców i wyróżnionych rekomendowała Prezydentowi Miasta.

Ostatecznego zatwierdzenia wyników konkursu dokonał prezydent Łomży Mariusz Chrzastowski. Laureatów poznamy na początku 2021 roku.

Nasze życie

Nasze życie kręci się na kole.
Raz jesteśmy na górze,
innym razem na dole.

Jednym na jedzenie brakuje pieniędzy,
i żyją ubogo, a często w nędzy.
Mają nadzieję na lepsze jutro,
ale im zawsze biednie i smutno.

Drudzy pracują, pobory dostają,
ale i oni dobrze się nie mają.
Stale niepewni czy będą pracować,
mieć za co żyć i dzieci wychować.

Są też tacy co wszystko mają,
ale i oni spokoju nie znają.
Wciąż bowiem myślą jak się wzbogacić,
i swego życia nagle nie stracić.

Wszyscy pracują ponad swe siły,
aby żyć godnie i być szczęśliwymi.
Lecz nie opuszcza ich serca trwoga
bo przestają wierzyć w miłosiernego Boga.

Witold Skarbiński
„Ocalić od Zapomnienia”

Znamy laureatów akcji „Senior dla Seniora”



Znamy laureatów akcji podlaskiej policji pod hasłem "Senior dla Seniora". Powstała ona w trosce o bezpieczeństwo osób starszych, a jej partnerami było Polskie Radio Białystok oraz Uniwersytet Trzeciego Wieku.

Od 19 października do końca listopada pod-

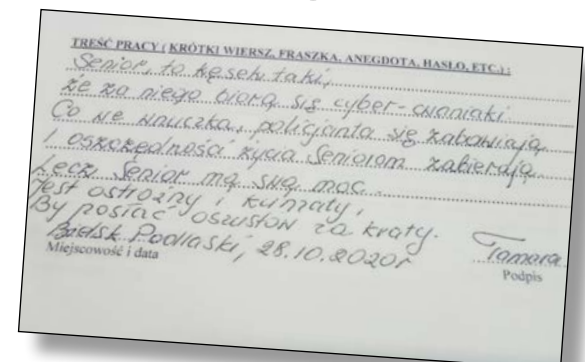
laska policja czekała na wiersze lub anegdoty autorstwa seniorów. - Chcieliśmy aby to oni edukowali inne osoby starsze i to w nietypowy sposób – czytamy na stronie podlaskiej policji.

Jak pokrzyżować plany oszustom na wnuczka, jak nie zgubić się w lesie - to tylko część zagadnień, które w sposób zrozumiały, a przy tym oryginalny zamieścili w formie literackiej autorzy wierszy bądź anegdot.

Laureatami konkursu zostali:

- Pani **Marianna Moczydłowska** z Wąsosz
- Pani **Tamara Rusaczyk** z Bielska Podlaskiego
- Pan **Stanisław Tarnacki** z Wąsosz.

W ramach nagrody głównej, ze zwycięzcami akcji, w Polskim Radiu Białystok nagrany został spot. Część z nadesłanych prac konkursowych została również wyróżniona. Uwagę jury zwróciły utwory: Pani Janiny Jakoniuk z Białegostoku, Pani Teresy Sidorowicz



z Sejn oraz Pana Pawła Tymirskiego z Jerutek.

A oto fraszki zwycięzców:

MARIANNA MOCZYDŁOWSKA

Mój Ty miły emerycie,
nie ufaj nikomu,
zanim drzwi otworzysz
sprawdź, kto chce wejść
do Twego domu.
Nie zważaj na miły uśmiech
Nie zważaj na piękne słowa
Bo to może być Twoja ostatnia
rozmowa.

TAMARA RUSACZYK

Senior to kąsek taki,
Że za niego się biorą cyber-cwaniaki.

Co za wnuczka, policjanta się
przebierają
I oszczędności życia seniorom
zabierają.

Lecz senior ma swą moc.
Jest ostrożny i kumaty.
By posłać oszustów za kraty.

STANISŁAW TARNACKI

Kiedy dzwoni ktoś do ciebie,
Że twój wnuczek jest w potrzebie,
Szybko zadzwoń na policję
Bo tak dzwonią lotry, hycle.
Ci co lotrów posłuchali,
To bez grosza pozostali.
Niech więc płynie w świat nauczka,
Nie daj nabrać się na wnuczka.



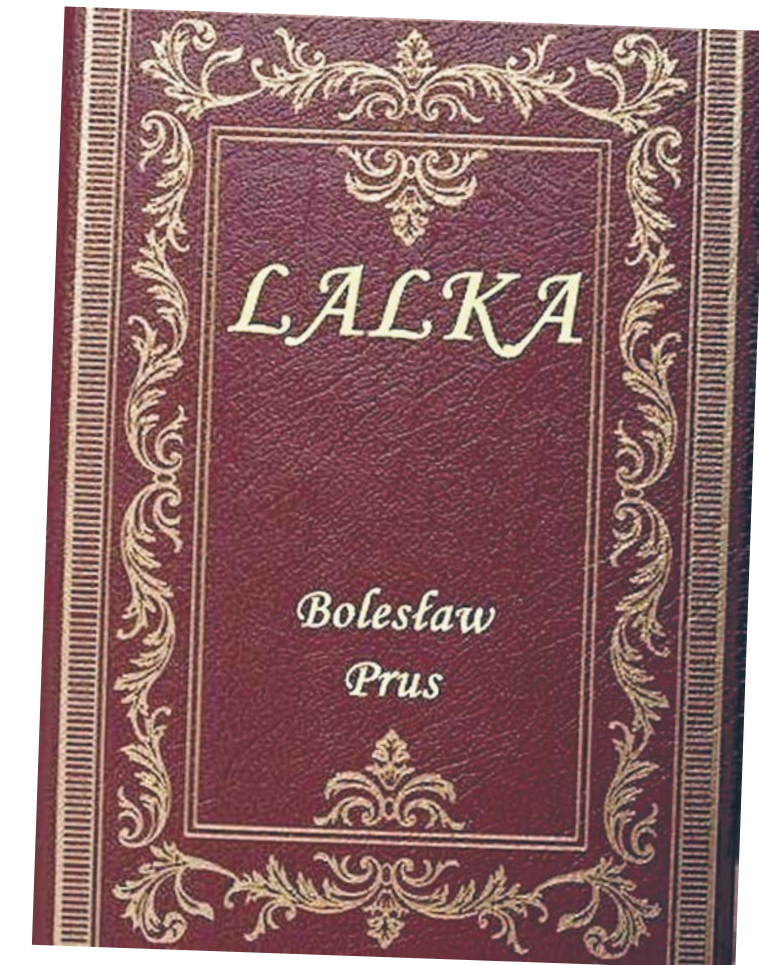
Przeczytajmy „Lalkę”

Obchodzimy 130-lecie wydania książkowego „Lalki” Bolesława Prusa. Z pewnością jest to powieść także na nasze czasy.

Rocznicę wydania powinniśmy obchodzić z rozmachem. Jest to arcydzieło, którą można zaliczyć do ostatnich wielkich zrywów polskiej myśli i przebłyków trzeźwości w pijanym tańcu narodowym, jaki odbywa się od stuleci. „Lalka” dała nam materiał do namysłu nad istotą narodu i społeczeństwa polskiego.

Na ogół czytano „Lalkę” nie uważnie i pobieżnie, a jej przesłanie lekceważono. „Lalka” nie jest powieścią o miłości nieszczęsnego kupca do pięknej panny, ale pustej i niemądrej. Jest to powieść o aspiracjach i pieniądzu, ale nade wszystko o Polakach. To dzieło wskazuje, jak rozum staje do nierównej walki z polskością. Jest to powieść, w której autor Bolesław Prus, w swej mądrości, poddał sfery arystokratyczne bez najmniejszej litości krytyce. Jest to powieść klasowa, którą na swoich hasłach powinny nieść protestujące młode kobiety.

Powieść utonęła w szkolnym pytaniu – Wokulski romantyk czy pozytywista? Odpowiedzi należy szukać w rozważaniach doktora Szumana. Nieszczęście nasze na tym polega, że nieustannie miotamy się między romantyzmem a pozytywizmem, szaleństwem a tendencyjnością. Biegamy między trumnami Piłsudskiego a Dmowskiego. Roztrząsamy Sienkiewicza z Gombrowiczem.



Czytanie „Lalki” i analizowanie tyrady doktora Szumana może uchronić nas od różnych naprawiaczy, którzy nie tylko grasują w szkołach, ale nade wszystko przepoczwarczają naszą codzienność, rzucając populistyczne monstra.

Należy zatem odrzucić wątek miłosny „Lalki”. Frajerskie zakochanie się Wokulskiego oraz naiwność ciamajdy Rzec-

kiego, jego romantyczne rojenia o polityce. Po stokroć odrzucić postępowanie Starskiego, choć u nas Starskich wciąż zatrząśnie. Zawsze jakiś fircyk Starski porządnemu Wokulskiemu życie zrujnuje. Baronostwo Krzeszowscy nieodpowiedzialni, w swej głupocie przekonani, że wielkie rzeczy dla kraju robią, gdy majątki przepuszczają potrafią i długi mnożyć, zarazem

wierni swej zarozumiałości, jak przystało być prawdziwym Polakiem.

Najmądrzejszą postacią w tym korowodzie głupców, snobów i pozerów, jaki przenika w chocholim tańcu na kartach „Lalki”, jest doktor Szuman. Tak powiada do Polaków: „Nie macie gruntu pod nogami, a chcecie innych brać za łeb. Myślcie wy lepiej o uczciwej równości z innymi, nie o zdobywaniu świata i nie leczyć cudzych wad przed uleczeniem własnych, które mnożą wam nieprzyjaciół”.

W krótkim opisie dają przewagę tematowi polskości nad tematem miłości. Powołuję się na Szumana, aby zamknąć wątek miłości Wokulskiego do Izabeli Łęckiej, który mówi do Wokulskiego: „Kto mając do wyboru ciebie i Starskiego wybrał Starskiego, ten dowiódł, że nie wart nawet Starskiego”.

Pamiętam, jak w szkole po przeczytaniu lektury „Lalka”, zaczęliśmy mówić o „nowej lalce”, a zaraz potem o „nowym przedwiśniu”. Żadne z tych oczekiwań nie spełniło się. W zasadzie dobrze, bo nie chodzi by nowe wersje upodabniać i wracać do starych klasyków.

Zachęcam do ponownego przeczytania powieści „Lalka” Bolesława Prusa, aby znaleźć rzeczy przeoczone bądź zapomniane.

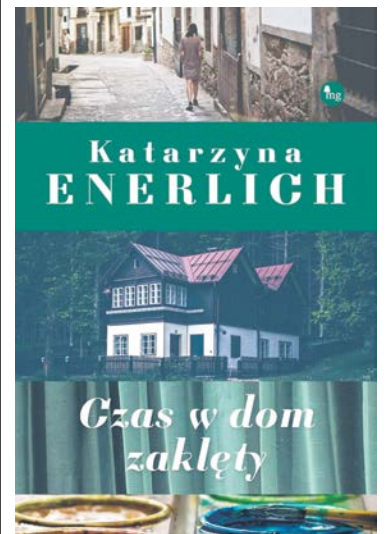
SENIOR STANISŁAW KASEJA

Czytanie książek

Czyli podpowiadamy po jaką pozycję sięgnąć

Czytając, sięgając po pozycje różnych autorów, o różnych tematach, znajdujemy odpowiedzi na pytania, które zadajemy tylko sobie. Czy na przykład potrafimy wybaczać?

Polecam powieść Katarzyny Enerlich „Czas w dom zaklęty”. Akcja toczy się na mazurskiej prowincji. Opowiada niezwykłą historię Ruty, kobiety, która spędziła młodość w sennym mazurskim miasteczku, leżącym u podnóża krzyżackiego zamku. Dziewczyna pragnie zrealizować pragnienia swego życia – zostać malarką. Mimo posiadania talentu, osiągnięcie celu nie będzie łatwe, na wszystkim kładą złowrogi cień toksyczne relacje z sąsiadką, pod wspólnym dachem ponurego domu. Z domem tym zwią-



Głos seniorów

Aktywność seniorów oznacza, że jesteśmy potrzebni tak samo jak młodzi, że mamy spojrzenie na otaczającą nas rzeczywistość, że w sprawach ważnych społecznie chcemy użyć własnego głosu i to jak najczęściej, zwłaszcza w sprawach słusznych dla własnego środowiska, kraju i przyszłości pokolenia wnuków i Polski. Nie można milczeć, nie wolno chować głowy w piasek zgodnie z hasłem, „żyjemy nie dla siebie”.

Jesteśmy tolerancyjni, szanujemy różnorodność, nie dzielimy i nie wykluczamy kogokolwiek. Szanujemy uczucia i poglądy. Wszyscy mamy takie same prawa.

My mieszkańcy, musimy się poznać. Powinniśmy promować szacunek i akceptację wobec każdego człowieka, niezależnie od jego poglądów, wyznania, wieku, płci, koloru skóry, pochodzenia czy stopnia sprawności.

Zabieramy głos, żeby okazać solidarność z tymi, których głos wymaga wzmocnienia, jak seniorów, osób niepełnosprawnych, ludzi młodych.

SENIOR STANISŁAW KASEJA



zana jest pewna tajemnica, którą Ruta odkrywa w smutnych okolicznościach. Samotność, odejście bliskich, koniec pięknej miłości i niezrealizowane marzenia - czy to całe zło, które ją dotknęło ma korzenie w tajemniczej historii sprzed lat? Czy dom w którym mieszka jest przeklęty?

„Czas w dom zaklęty” to opowieść o wybaczeniu, zakazanej miłości i codziennej hipokryzji, której nie dostrzegamy ze zwykłego wygodnictwa. To również spotkanie ze sztuką. Bogactwo takich symboli, jak żydowska modlitwa nad winem czy Noc Kupały, pokazuje nam, że świat jest pełen uniwersalnych wartości. Ich znaczenia przeplatają się ze sobą, jak dobro ze złem, i to do nas należy, czym wypełnimy nasze serca.

TERESA RĘBIŚ



PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO

Nie odkładaj na później leczenia i badań profilaktycznych.

Lekarze POZ radzą, jak się leczyć w czasie pandemii

Pandemia COVID-19 wpłynęła niemal na każdą przestrzeń życia, mamy: zdalną naukę, zdalną pracę, ograniczenie kontaktów międzyludzkich. Mamy też zdalne porady lekarskie – jednak czy one zawsze wystarczą? Jak się leczyć w poradni podstawowej opieki zdrowotnej w dobie pandemii? Na te pytania w materiale przygotowanym przez Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ odpowiadają: **dr n.med. Waldemar Pędziński** z Łomżyńskiego Centrum Medycznego w Łomży oraz specjalista medycyny rodzinnej **dr Magdalena Zubko** z Centrum Medycznego Ryska w Białymstoku.

Kiedy pacjent może skorzystać z teleporady, a kiedy konieczna jest wizyta osobista?

Dr n.med. Waldemar Pędziński: Trwająca już ponad 8 miesięcy epidemia koronawirusa wprowadziła do codziennej praktyki podstawowej opieki zdrowotnej nowe możliwości, m.in.: uzyskanie powtórnej recepty na leki stale przyjmowane (e-recepta), skierowanie do poradni specjalistycznej (e-skierowanie), uzyskanie zwolnienia lekarskiego (e-zwolnienie). Do tych elementów większość pacjentów zdążyła się już przyzwyczaić i zapewne nigdy z tych udogodnień nie zrezygnuje. Nowym i ciągle dyskusyjnym rozwiązaniem jest udzielanie porady za pomocą rozmowy telefonicznej. W przypadku chorób przewlekłych, gdzie wymagana jest ocena uzyskanych wyników badań laboratoryjnych, parametrów mierzalnych przez pacjentów, konsultacji zmiany dawki leku czy też interpretacji zauważonych objawów tak udzielona porada jest w zupełności



ści wystarczająca. Jednak w wielu przypadkach nie ma możliwości postawienia właściwej diagnozy i postawienia rozpoznania bez osobistego zbadania pacjenta w gabinecie medycznym.

Kiedy bezpośredni kontakt z lekarzem jest wymagany?

Dr n.med. Waldemar Pędziński: Podobnie jest z wykonaniem niektórych badań aparaturowych: ekg, usg, rtg lub pobrania krwi, wykonania iniekcji, zdjęcia szwów, zmiany opatrunków, wziernikowania uszu itp. Bezpośredniego kontaktu wymaga kwalifikacja dzieci do szczepień z następowym wykonaniem szczepienia. W odniesieniu do noworodków, niemowląt i dzieci najmniejszych ostre objawy chorobowe wymagają zawsze badania bezpośredniego. Niezwykle ważne jest podjęcie decyzji, które porady mogą być zrealizowane zdalnie a które

wymagają bezpośredniego kontaktu. W naszej praktyce podjęliśmy decyzję, że każda wizyta bezpośrednia z medykiem musi być poprzedzona teleporadą celem przeprowadzenia wywiadu epidemiologicznego, zachowania środków ostrożności przed przeniesieniem zakażenia, skrócenie czasu bezpośredniego kontaktu. Zastosowaliśmy zasadę tylko jeden pacjent oczekujący przed gabinetem.

Czy teleporada może zastąpić wizytę osobistą w przychodni? Jakiej są jej plusy?

Dr Magdalena Zubko: Teleporada to jedynie pewnego rodzaju udogodnienie w sytuacjach, gdy pacjent nie może pojawić się w poradni, prowadzone jest leczenie przewlekłe lub tak jak teraz wymaga tego sytuacja epidemiologiczna. Ponadto lekarz może zlecić badanie w kierunku wirusa SARS CoV-2 nie-

zależnie od miejsca przebywania pacjenta. Z telemedycyny zdecydowanie chętniej i z większą łatwością korzystają ludzie młodzi, nie mniej jednak tylko odpowiednio i rozsądne połączenie form kontaktu z lekarzem będą stanowiły wartość dodaną medycyny rodzinnej.

Jak w obecnej sytuacji epidemiologicznej wygląda rejestracja pacjentów?

Dr n.med. Waldemar Pędziński: W przedmiocie udzielania teleporad jesteśmy na etapie zbierania doświadczeń i podchodzimy do tej metody z rozwagą i pokorą należną każdemu lekarzowi, pielęgniarce czy położnej. W pierwszych miesiącach epidemii i lawinowego narastania teleporad, ponieśliśmy wielką porażkę pod postacią niemożności dodzwonienia się pacjentów do poradni. W rekordowe poniedziałki obserwowaliśmy do 1800

telefonów. W ciągu doby udawało się dodzwonić jedynie około 300 pacjentom. Wymagało to natychmiastowego zakupu nowej centrali obsługującej łącza internetowe, zwiększenia obsady osób przyjmujących zgłoszenia i już w ostatni poniedziałek zarejestrowaliśmy tylko 450 osób próbujących dodzwonić się do poradni z czego 400 udało się za pierwszym razem. W pozostałe dni tygodnia liczba osób, które nie mogą się dodzwonić za pierwszym razem nie przekracza 10%. Nowoczesne łącze pozwala jednocześnie rozmawiać 15 parom osób.

Czy udaje się sprostać zwiększonym potrzebom pacjentów w pandemii?

Dr Magdalena Zubko: W obecnej sytuacji epidemiologicznej zapotrzebowanie na konsultacje lekarską wzrosło znacząco. Konieczne zatem były kroki w celu zwiększenia zaplecza kadrowego rejestracji oraz uruchomienie oddzielnych linii telefonicznych z których mogą korzystać lekarze. Dodatkowo pacjenci mogą kontaktować się z nami w formie mailowej oraz przez formularz dostępny na stronie internetowej. Każdego dnia staramy się sprostać oczekiwaniom podchodząc indywidualnie do spraw pacjentów.

Kiedy powrócimy do stanu sprzed zarazy?

Dr n.med. Waldemar Pędziński: Na to często zadawane przez niektórych pacjentów pytanie „kiedy powrócimy do stanu sprzed zarazy?“, odpowiadam „nigdy”. Jak mawiał grecki filozof Heraklit z Efezu „panta rhei” - wszystko jest zmienne.

Jak ustalić rodzaj kontaktu w przypadku kontaktu z osobą zakażoną koronawirusem?

Kontakt nie był bliski:

- Spotkanie przelotne, odległość większa niż 2 metry
- Ryzyko zakażenia jest niewielkie

Co robić?

- Obserwuj swój stan zdrowia, dbaj o siebie i zachowuj się zgodnie z zasadami bezpieczeństwa. Nie musisz poddawać się kwarantannie

KPRM GOV.PL/KORONAWIRUS

Kontakt był bliski:

- Kontakt bliższy niż 2 m i dłuższy niż 15 min. (przebywanie w jednym pomieszczeniu, bezpośrednia rozmowa)
- Nastąpił kontakt fizyczny (np. podanie ręki, dotknięcie użytej chusteczki, narażenie na kaszel)
- Istnieje większe prawdopodobieństwo zakażenia

Co robić?

- Ogranicz kontakty z innymi, zostań w domu, aby nie narażać innych
- Zgłoś się do Sanepidu przez stronę i czekaj na decyzję o nałożeniu kwarantanny, a po niej zainstaluj aplikację kwarantanna domowa.

Miałeś kontakt z osobą zakażoną koronawirusem?

Ustal rodzaj kontaktu i obserwuj swoje samopoczucie

– to najważniejsze kroki, gdy miałeś kontakt z osobą zakażoną koronawirusem

KPRM GOV.PL/KORONAWIRUS



PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO