

NR 2 // 14 - 20.10.2022

**Zawsze** NIEZALEŻNY  
**Pomorze** TYGODNIK  
REGIONALNY

# ZAWSZE SENIOR

## INFORMATOR



SAMORZĄD  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO





# Operacje z wykorzystaniem robota chirurgicznego da Vinci coraz szerzej dostępne

W 2022 roku dwa podmioty lecznicze, których właścicielem jest Samorząd Województwa Pomorskiego, tj. Copernicus Podmiot Leczniczy Sp. z o.o. oraz Szpitale Pomorskie Sp. z o.o., zakupiły roboty chirurgiczne da Vinci.

**Agnieszka Kapata-Sokalska**

W Copernicusie operacje z użyciem robota odbywają się w Szpitalu Św. Wojciecha w Gdańsku-Zaspie, natomiast w spółce Szpitale Pomorskie – w Gdyni i Centrum Onkologii, funkcjonującym w ramach Szpitala Morskiego im. PCK w Gdyni.

Przy wykorzystaniu robota chirurgicznego da Vinci odbywają się przede wszystkim operacje z dziedziny urologii, takie jak między innymi radykalne wycięcie gruczołu krokowego, radykalne wycięcie pęcherza moczowego, wytuszczenie guza nerki, jak również operacje rekonstrukcyjne

na i naprawcze. Przy użyciu robota będą ponadto wykonywane zabiegi w ramach ginekologii onkologicznej, otolaryngologii, a także chirurgii kolorektalnej.

Użycie w/w robota zapewnia wymierne korzyści dla pacjenta w postaci poprawy bezpieczeństwa operacji, w szczególności poprzez zwiększenie precyzji zabiegów, zmniejszenie utraty krwi przez pacjenta oraz szybsze gojenie się ran (narzędzia wprowadzane są przez zaledwie 8-milimetrowe otwory). Skracają się zarówno czas hospitalizacji, jak i rekonwalescencji. Dzięki temu pacjent szybciej może wrócić do aktywności zawodowej i społecznej.

Aby móc w naszych podmiotach leczniczych prowadzić operacje z użyciem opisanego sprzętu, potrzeba dobrze wyszkolonej w tym obszarze kadry medycznej. Część personelu ukończyła już szkolenia, pozostała część jest w trakcie nauki.

Bez wątplenia zakup robotów chirurgicznych w pomorskich podmiotach leczniczych to krok ku światowym standardom. W różnych krajach na całym świecie wykonywane operacje przy użyciu systemów robotycznych jest od wielu lat szeroko praktykowane.

Nabycie robotów dla mieszkańców Pomorza było możliwe dzięki środkom pochodzącym z budżetu Samorządu Województwa Pomorskiego, przy wsparciu funduszy unijnych oraz budżetów wyżej wspomnianych spółek zdrowotnych.

Koszt zakupu jednego robota, wraz z oprzyrządowaniem, to około 8 mln zł. Życzę powodzenia kadrze w korzystaniu ze sprzętu, a pacjentom życzę dużo zdrowia.

Agnieszka Kapata-Sokalska jest członkinią Zarządu Województwa Pomorskiego, w Samorządzie Województwa zajmuje się głównie polityką zdrowotną i społeczną



**Zakup robotów chirurgicznych w pomorskich podmiotach leczniczych to krok ku światowym standardom**



**Użycie robota zapewnia poprawę bezpieczeństwa operacji**

## Szanowne Seniorki, Szanowni Seniorzy

Kolejne wydanie Informatora „Zawsze Senior” rozpoczynam od złożenia Państwu życzeń z okazji Dnia Osób Starszych, aby wiek dojrzały był czasem pełnym poczucia bezpieczeństwa, realizacji pasji, marzeń i zamierzonych planów. W tym Informatorze znajdziecie Państwo wiele aktualnych, ciekawych i ważnych treści dotyczących zdrowia, ekonomii, pracy czy aktywności w Uniwersytetach Trzeciego Wieku. Dowiedziecie się też o Festiwalu Pracy i Aktywności Seniorów, który odbędzie się 19 października na Amber Expo, do udziału w którym gorąco Państwa zachęcam.

Zyczę wszystkim milej lektury. Jestem przekonany, że znajdziecie dla siebie wiele ciekawych informacji. Pozdrawiam serdecznie.

Mieczysław Struk  
Marszałek Województwa Pomorskiego

# Działania Samorządu Województwa Pomorskiego na rzecz wsparcia uchodźców z Ukrainy

Nie ustaje pomoc niesiona przez Samorząd Województwa Pomorskiego na rzecz uchodźców z Ukrainy. Od pierwszych dni wojny udzielane jest wsparcie z obszaru polityki społecznej, zdrowia, edukacji, kultury, rynku pracy, środków UE, infrastruktury informatycznej, infrastruktury kolejowej, majątku województwa, informacji i komunikacji

**Agnieszka Zabłocka**

Pierwsze tygodnie tuż po wybuchu wojny skupiały się na utworzeniu i wzmocnieniu kadrowym punktów udzielających wsparcie doraźne informacyjne i materialne oraz zabezpieczenia medycznego. Wraz z upływem czasu działania SWP poszerzyły się o dążenie do wypracowania rozwiązań długofalowych oraz strategicznych w celu osiągnięcia efektywnego, dopasowanego do potrzeb wsparcia dla nowych mieszkańców. W tym celu SWP bierze udział w spotkaniach z przedstawicielami rządu i samorządów oraz opiniuje projekty aktów prawnych dotyczących uchodźców. Podjął także ścisłą współpracę z polskimi oraz międzynarodowymi organizacjami pozarządowymi, które są zaangażowane w akcję pomocową na rzecz uchodźców z Ukrainy.

Najważniejsze działania:

1. Na bieżąco aktualizowana jest strona pomocukrainie.pomorskie.eu dedykowana działaniom wspierającym uchodźców w naszym regionie.
2. Wojewódzki Urząd Pracy, aktywnie bierze udział lub bezpośrednio organizuje wiele wydarzeń podczas których omawiana jest sytuacja uchodźców na pomorskim rynku pracy oraz prowadzi szereg akcji informacyjnych skierowanych za równo do imigrantów, jak i pracodawców na Pomorzu. Kontynuowane jest wsparcie dla Ukraińców poszukujących pracy w Centrum Informacji i Planowania Kariery WUP oraz wsparcie prawne.
3. Dokonano przeglądu RPO WP 2014-2020 pod kątem możliwości wykorzystania niewydatkowanych środków UE w celu wsparcia osób uciekających z Ukrainy. Zwiększono dofinansowanie o 0,8 mln zł projektu „Programy motywacyjne dla uczniów pomorskich szkół zawodowych”. Poszerzono go o nowe zadanie, które zawiera w sobie m.in. naukę języka polskiego, zajęcia wyrównawcze



**Podsumowanie akcji antywojennych murali na PKM**

dla młodzieży. Uzgodniono również przesunięcie ok. 4,5 mln euro na usługi społeczne, w ramach których zostanie uruchomiony m.in. projekt grantowy dla jednostek samorządu terytorialnego oraz organizacji pozarządowych na szeroki katalog działań na rzecz wsparcia uchodźców z Ukrainy.

4. Szczególną asystenturą została objęta grupa osób niesłyszących. Podejmowane są czynności w celu aktywizacji społeczno-zawodowej. Grupie jest udzielana również pomoc doraźna i w sprawach życia codziennego np. asysta medyczna, edukacyjna, prawna, administracyjna itp. Działania wspierające prowadzone są we współpracy z MOPR w Gdańsku, PZG Oddział Pomorski oraz organizacjami pozarządowymi.

5. Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli i Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli prowadzi szkolenia w zakresie: organizacji pracy szkoły przyjmującej uczniów z Ukrainy, organizacji



**Iluminacja gestu solidarności z Ukrainą na budynku UMWP**

6. Zapewniono finansowanie organizacji obozu letniego dla grupy dzieci i młodzieży z Ukrainy. Środki na ten cel pochodzą z projektu „Transgraniczne Trakty”, który SWP realizował we współpracy z Obwodem Kaliningradzkim. W chwili wybuchu wojny w Ukrainie, SWP podjął uchwałę o zerwaniu współpracy z rosyjską administracją m.in. dlatego środki finansowe w ramach tego projektu przeznaczono na organizację wypoczynku dla dzieci z Ukrainy.

7. Pomorskie instytucje kultury od początku wojny aktywnie zaangażowały się w działania na rzecz pomocy dla uchodźców z Ukrainy. Na bieżąco po-

szerzają ofertę przeznaczoną dla obywateli Ukrainy w celu ułatwienia im adaptacji. Organizują wsparcie społeczno-mentalne, kompetencyjne oraz materialne, tym m.in.:

- zapewniają przestrzenie przyjazne rodzinom oraz prowadzą świetlice dla ukraińskich dzieci
- organizują bezpłatne zajęcia edukacyjne, spotkania artystyczne, warsztaty i wstęp do instytucji.
- organizują projekty artystyczne poświęcone kulturze ukraińskiej (np. koncerty, spektakle, warsztaty, prelekcje, wystawy, oprowadzania, pikniki wielokulturowe) oraz współorganizują wydarzenia np. Koncert Solidarności Mariupol Classic 2022
- goszczą w ramach rezydencji artystycznych, ukraińskich artystów.
- prowadzą grupę „Kultura (dla) Ukrainy” – miejsce, w którym ukraińscy artyści mogą zaprezentować swoje projekty i znaleźć oferty pracy m.in. w pomorskich instytucjach kultury.
- udostępniają i publikują broszury oraz uruchamiają dedykowane strony internetowe w języku ukraińskim;
- sukcesywnie uzupełniany jest dostępny w WiMBP księgozbiór w języku ukraińskim,
- Pomorska Kolej Metropolitalna we współpracy z Akademią Sztuk Pięknych zorganizowali akcję pod hasłem Solidarni z Ukrainą. Polegała ona na udostępnieniu murów przy kolejowych, które posłużyły artystom i studentom (w tym artystom z Ukrainy), jako kanwa do wykonania blisko 20 murali antywojennych.

Autorka jest zastępcą Dyrektora Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego

# Festiwal Pracy i Aktywności Seniorów. Moc atrakcji w AMBEREXPO!

Oferty pracy, bezpłatne badania medyczne, ciekawe pokazy, koncerty muzyczne oraz kilkanaście innych atrakcji czekać będzie na osoby powyżej 50. i 60. roku życia 19 października, podczas Festiwalu Pracy i Aktywności Seniorów

Festiwal organizowany jest przez Gdański Urząd Pracy od 2018 roku i za każdym razem dostarcza wielu pozytywnych emocji. Podobnie jak w poprzednich latach, również tym razem oferta wystawiennicza podzielona będzie na kilka stref. Najważniejsza z nich poświęcona będzie pracy, gdzie na chętnych czekać będzie 40 firm. Poszukiwani są kierownicy, pracownicy recepcji, konserwatorzy, pracownicy restauracji, testerzy kosmetyków, ogrodnicy i księgowi. W ramach strefy każdy będzie mógł także skorzystać z konsultacji w zakresie tworzenia dokumentów aplikacyjnych, wykonać zdjęcie do CV czy przejść symulowaną rozmowę kwalifikacyjną.

Ważną częścią Festiwalu będzie Strefa Zdrowego Stylu Życia. Tutaj goście będą mogli bezpłatnie wykonać kilkanaście różnego rodzaju badań, w tym EKG i analizę krwi. Diagnostyka medyczna prowadzona będzie również w specjalistycznych pojazdach medycznych: kardiobusie, spirometrii, mammobusie, stuchobusie, trychobusie, osteobusie oraz dermobusie, a otrzymane wyniki omówią na miejscu specjaliści. W festiwalowych boksach zasiądą także lekarze i eksperci, m.in. psycholog, seksuolog, dietetyk, diabetolog, fizjoterapeuta i optyk. Nie zabraknie innowacyjnych form rehabilitacji. Dostępne będą zabiegi tlenoterapii, wibroterapii, a także inhalacje wodorem.

O trendach panujących w senioralnej modzie będzie się można dowiedzieć w Strefie Mody i Urody, gdzie każdy będzie mógł skorzystać z porad wizażystów i zabiegów pielęgnacyjnych. Także tutaj odbędą się metamorfozy uwzględniające m.in. pełny makijaż i opiekę fryzjerską oraz warsztaty krawieckie.

W Strefie Bezpieczeństwa, Informacji i Woltariatu eksperci będą doradzać m.in. na temat prawa spadkowego i przechodzenia na emeryturę. O formach wsparcia dla seniorów w postaci usług opiekuńczych i udzielać porad prawnych i psychologicznych będą informować pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy



Fot. materiały prasowe

Ubiegłoroczny festiwal odbywał się jeszcze w warunkach pandemicznych

Rodziny w Gdańsku. Z kolei funkcjonariusze Policji i Straży Miejskiej, wyjaśnią, jak ustrzec się przed oszustwami.

Na festiwalu nie zabraknie dobrej zabawy i rozrywki. W Strefie Wypoczynku i Kultury organizatorzy zaproszą do udziału w warsztatach plastycznych, zajęciach tanecznych i wspólnego grillowania. Pokaz gotowania na żywo przedstawi szef kuchni jednej z trójmiejskich restauracji, który potem poczęstuje seniorów swoimi popisowymi daniami. Festiwal zakończy muzyczne show w wykonaniu finalistów popularnego programu The Voice Senior 3 – Jerzego Hermana i Andrzeja Bilińskiego.

Festiwal Pracy i Aktywności Seniorów odbędzie się w AMBEREXPO w środę, 19 października w godzinach 10:00-15:00. Wstęp bezpłatny.

# Pomorskie Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku

Od 2019 roku w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Pomorskiego funkcjonuje Pomorskie Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku, stanowiące platformę wzajemnego poznawania się, wspierania i wymiany dobrych praktyk. Spotkania Forum pozwalają nawiązywać kontakty wśród pomorskich liderów Uniwersytetów Trzeciego Wieku



Aleksandra Skowrońska

Tematami poruszonymi na Forum są m.in. standardy działań Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce, współpraca z samorządami lokalnymi i innymi uczelniami wyższymi czy dobre praktyki podczas i po pandemii COVID-19.

## DZIAŁALNOŚĆ UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

Uniwersytety Trzeciego Wieku prowadzą szeroką działalność edukacyjną, integracyjną i aktywizacyjną osób starszych zgodnie z zasadą „long life learning”. Seniorzy mogą korzystać z oferty zajęć: komputerowych, sportowych, lektoratów językowych, seminariów czy warsztatów artystycznych. Działalność ta przyczynia się do rozwoju społecznego, podtrzymywania więzi, a także wspierania integrację środowisk lokalnych.

## RELACJA ZE SPOTKANIA III POMORSKIEGO FORUM UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

W dniu 16 września 2022 roku w auli „Niebo Polskie” Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego w Gdańsku odbyło się III spotkanie Pomorskiego Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku. W wydziale z udziałem ponad 80 przedstawicieli pomorskich UTW uczestniczył Józef Sarnowski – członek Zarządu Województwa Pomorskiego.

Zasadnicza tematyka spotkania koncentrowała się wokół prelekcji pani Wiesławy Bor-

czyk – Prezes Ogólnopolskiej Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku. W wystąpieniu omówiła funkcjonowanie UTW z uwzględnieniem aktualnych problemów prawno-organizacyjnych i finansowych. Podkreśliła znaczenie wykonywanej diagnozy potrzeb przed rozpoczęciem roku akademickiego oraz wagę stałego monitorowania efektywności zarządzania, jak również jakości i atrakcyjności oferty. Zwróciła uwagę na wyzwania związane z wypaleniem zawodowym liderów UTW. Omówiła raport z badania „Zoom na UTW w pandemii”, przeprowadzonego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” oraz badania „Potrzeby i zdrowie Seniorów podczas pandemii COVID-19” prowadzonego przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności.

Podczas spotkania dr inż. Anna Grabowska z Politechniki Gdańskiej zaprezentowała ofertę edukacyjną „Politechniki Wielu Pokoleń”. To zajęcia kierowane do osób w różnym wieku: przedszkolaków, dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów. Ofertę wyróżniają zajęcia międzypokoleniowe (dla dzieci wraz z rodzicami i dziadkami).

W dyskusji poruszono tematy dotyczące m.in. sporządzenia diagnozy potrzeb słuchaczy, ubezpieczenia uczestników, zapewnienia dostępności architektonicznej, cyfrowej oraz informacyjno-komunikacyjnej osobom ze szczególnymi potrzebami, a także sporządzenia programów na kolejny rok oraz współpracy UTW z innymi podmiotami.

Uczestnicy Forum wskazywali na potrzebę prowadzenia przedsięwzięć mających na celu szeroko rozumiane wsparcie środowiska UTW w zakresie zwiększenia efektywności, profesjonalizmu i jakości funkcjonowania zarówno w aspektach formalno-prawnych jak i merytoryczno-organizacyjnych.

## Lista Uniwersytetów Trzeciego Wieku w woj. pomorskim

l.p.	Nazwa	Powiat	Adres	
1	Uniwersytet Trzeciego Wieku	bytowski	Bytów	Zamkowa 2
2	Uniwersytet Trzeciego Wieku przy PWSH "Pomerania"	chojnicki	Chojnice	Świętopelka 10
3	Uniwersytet Trzeciego Wieku w Czersku	chojnicki	Czersk	Kościuszki 27
4	Człuchowski Uniwersytet Trzeciego Wieku	człuchowski	Człuchów	Średnia 12a
5	Gdański Uniwersytet Trzeciego Wieku	Gdańsk	Gdańsk	Bażyńskiego 1a
6	Uniwersytet Trzeciego Wieku Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu	Gdańsk	Gdańsk	Kazimierza Górskiego 1
7	Uniwersytet Trzeciego Wieku Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego	Gdańsk	Gdańsk	Marii Skłodowskiej-Curie 3a
8	Uniwersytet Trzeciego Wieku	Gdańsk	Gdańsk	Leona Miszewskiego 13
9	Gdańska Akademia Seniora	Gdańsk	Gdańsk	al. Gen. Józefa Hallera 16/18
10	Uniwersytet Trzeciego Wieku Ateneum Szkoły Wyższej	Gdańsk	Gdańsk	3 Maja 25A
11	Uniwersytet Trzeciego Wieku Pozytywnych Inicjatyw	Gdańsk	Gdańsk	Azaliowa 18
12	Politechnika Gdańska-Politechnika Wielu Pokoleń	Gdańsk	Gdańsk	Gabriela Narutowicza 11/12
13	Uniwersytet Trzeciego Wieku	Gdańsk	Gdańsk	Juliusza Słowackiego 101
14	Gdańska Akademia Seniora Filia Gdańsk Osowa	Gdańsk	Gdańsk	Wodnika 57
15	Gdański Uniwersytet Trzeciego Wieku (Filia w Pruszczu Gdańskim)	gdański	Pruszcz Gdański	Polskich Kolejarzy 4
16	Uniwersytet Trzeciego Wieku S.O.S. Przywidz	gdański	Przywidz	Gdańska 15
17	Uniwersytet Trzeciego Wieku „Złota Jesień Seniora”	gdański	Trąbki Wielkie	Sportowa 4
18	Uniwersytet Trzeciego Wieku "Złota Jesień Seniora"	gdański	Suchy Dąb	Sportowa 11
19	Gdyński Uniwersytet Trzeciego Wieku	Gdynia	Gdynia	3 Maja 27-31
20	Uniwersytet Trzeciego Wieku Akademii Marynarki Wojennej	Gdynia	Gdynia	Śmidowicza 69
21	Uniwersytet Trzeciego Wieku Fundacja FLY	Gdynia	Gdynia	Świętojańska 36/2
22	Akademia Umiejętności Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kartuzach	kartuski	Kartuzy	Słoneczna 3
23	Uniwersytet Ludowy w Kartuzach	kartuski	Kartuzy	Klasztorna 1
24	Wędrowny Uniwersytet Ludowy dla Seniorów	kartuski	Somonino	Szymbark, ul. Wieżyca 1
25	Lęborski Uniwersytet Trzeciego Wieku	łęborski	Lębork	Krzywoustego 1
26	Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łebie "Żyj z Pasją"	łęborski	Łeba	Kościuszki 14/2
27	Uniwersytet Trzeciego Wieku	malborski	Malbork	Stare Miasto 42
28	Uniwersytet Trzeciego Wieku w Nowym Stawie	malborski	Nowy Staw	Jana Pawła II 2
29	Uniwersytet Trzeciego Wieku w Nowym Dworze Gdańskim	nowodworski	Nowy Dwór Gdański	Generała Władysława Sikorskiego 21

30	Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Krokowej	pucki	Krokowa	Zamkowa 1
31	Uniwersytet Trzeciego Wieku w Pucku	pucki	Puck	Sambora 16
32	Helski Uniwersytet Trzeciego Wieku	pucki	Hel	Komandorska 2
33	Stupski Uniwersytet Trzeciego Wieku	stupski	Stupsk	Krzysztofa Arciszewskiego 22A
34	Pomorski Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Wyższej Szkole Gospodarki	stupski	Stupsk	Kopernika 28-31
35	Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kępicach	stupski	Kępice	Pomorska 1
36	Gminny Uniwersytet Trzeciego Wieku w Redzikowie	stupski	Stupsk	Redzikowo 16
37	Ustecki Uniwersytet Trzeciego Wieku - Żyj kolorowo	stupski	Ustka	Grunwaldzka 24
38	Sopocki Uniwersytet Trzeciego Wieku	Sopot	Sopot	Kościuszki 22-24
39	Psychologiczny Uniwersytet Trzeciego Wieku	Sopot	Sopot	Polna 16/20
40	Uniwersytet Trzeciego Wieku w Starogardzie Gdańskim	starogardzki	Starogard Gdański	Aleja Jana Pawła II 3
41	Skarszewski Uniwersytet Trzeciego Wieku	starogardzki	Skarszewy	Zamkowa 1
42	Uniwersytet Trzeciego Wieku	sztumski	Sztum	Reja 13
43	Stowarzyszenie Pelpliński Uniwersytet Trzeciego Wieku	tczewski	Pelplin	Sambora 5A
44	Tczewski Uniwersytet Trzeciego Wieku	tczewski	Tczew	30-go Stycznia 4
45	Stowarzyszenie Gniewski Uniwersytet Trzeciego Wieku	tczewski	Gniew	Plac Grunwaldzki 16/17
46	Uniwersytet Trzeciego Wieku	wejherowski	Reda	Derdowskiego 3
47	Rumski Uniwersytet Trzeciego Wieku	wejherowski	Rumia	Mickiewicza 19
48	Wejherowski Uniwersytet Trzeciego Wieku	wejherowski	Wejherowo	Kopernika 13
49	Uniwersytet III Wieku	wejherowski	Choczewo	Bałtycka 13



Fot. UMWP

Uniwersytety Trzeciego Wieku prowadzą szeroką działalność edukacyjną, integracyjną i aktywizacyjną osób starszych zgodnie z zasadą „long life learning”

# Osteoporoza to podstępna choroba, ale da się ją skutecznie leczyć

Osteoporoza jest jedną z najczęściej występujących chorób metabolicznych kości. Stanowi przewlekłe, postępujące, podstępne schorzenie, które objawia się niską masą kostną i degradacją mikroarchitektury tkanki kostnej, czego efektem jest osłabienie wytrzymałości kości i w konsekwencji dochodzi do częstych złamań



Tomasz Augustyniak

Już po 30. roku życia proces utraty masy kostnej u kobiet może zacząć przeważać nad jej tworzeniem. Mimo tego w Polsce aż 92 proc. kobiet po 40. roku życia ignoruje ten problem i twierdzi, że osteoporoza ich nie dotyczy. Osteoporoza postrzegana jest głównie jako choroba kobiet, tymczasem dotyka także mężczyzn, choć rzadziej.

Do niedawna osteoporoza była uważana za nieodłązną konsekwencję starzenia się, niewrażliwą na możliwe działania profilaktyczne czy terapeutyczne. Obecnie, dzięki rozwojowi medycyny wiadomo, że można w sposób niezwykle skuteczny, poprzez odpowiednie działania, nie tylko ją leczyć ale także jej zapobiegać. Tak jak przy wielu innych chorobach, także i w tym przypadku niezbędne jest jednak właściwe postawienie diagnozy, które możliwe jest z kolei po właściwym badaniu diagnostycznym.

Pomorskie Centrum Reumatologiczne im. dr Jadwigi Titz-Kosko w Sopocie Sp. z o.o. wykonuje profesjonalne badania densytometryczne nieprzerwanie od 2000 roku. Szpital obecnie dysponuje najnowszej generacji aparatem do badania gęstości mineralnej kości metodą DXA. Jedną z najistotniejszych cech urządzenia, oprócz dużej dokładności badania, jest bardzo mała inwazyjność oraz niewielka dawka promieniowania, która nie przekracza 1/30 dawki promieniowania klasycznego badania rentgenowskiego.

Standardowo do oceny indywidualnego ryzyka złamania osteoporotycznego podczas badania stosowana jest metoda FRAX, zalecana przez Światową Organizację Zdrowia oraz innowacyjna metoda TBS do pomiaru mikroarchitektury istoty gąbczastej kości. Metody te zwiększają trafność rozpoznania osteoporozy ale też zwiększają przewidywalność ryzyka złamania kości



Pomorskie Centrum Reumatologiczne im. dr Jadwigi Titz-Kosko w Sopocie Sp. z o.o. wykonuje profesjonalne badania densytometryczne nieprzerwanie od 2000 roku



Podstawą w walce z osteoporozą jest dobra diagnoza, która pomaga ocenić zagrożenie złamania i szybko wdrożyć leczenie

głównych, w tym złamania biodra oraz kręgosłupa. Dodatkowo aparat posiada zarchiwizowane wszystkie poprzednie badania, które pacjenci wykonywali w pracowni. Aparat dysponuje również systemem LSC – czyli wykrywa najmniejszą

znaczącą zmianę. Dzięki tej możliwości, każdy otrzymany wynik jest ze sobą porównywany, co umożliwia precyzyjne śledzenie zmian zachodzących w kościach oraz postępów wdrożonego leczenia.

Kto jest najbardziej narażony na osteoporozę? Przede wszystkim osoby, które:

- mają mało ruchu
- palą papierosy
- nadużywają alkoholu
- stosują ubogowapniową dietę
- doznały złamania w wyniku urazu, który u zdrowej osoby nie spowodowałby złamania
- mają w rodzinie przypadki złamań biodra
- chorują na reumatoidalne zapalenie stawów, cukrzycę, nadczynność tarczycy
- są przewlekłe leczone steroidami
- mają wadliwą budowę ciała
- ukończyły 50 lat

Podstawą w walce z osteoporozą jest dobra diagnoza, która pomaga ocenić zagrożenie złamania i szybko wdrożyć leczenie. Do jej wykonania niezbędny jest specjalistyczny sprzęt oraz wykwalifikowana kadra, mająca doświadczenie w chorobach reumatoidalnych.

Tym wszystkim dysponuje Pomorskie Centrum Reumatologiczne im. dr Jadwigi Titz-Kosko w Sopocie Sp. z o.o. Badania można wykonać zarówno w ramach środków Narodowego Funduszu Zdrowia jak i odpłatnie.

- Jakie badania wykonuje Centrum:
- densytometrię kręgosłupa lędźwiowego L1-L4, szyjki kości udowej, przedramienia,
  - morfometrię kręgosłupa w celu identyfikacji i oceny złamań trzonów kręgowych oraz analizy deformacji kręgow.
  - densytometrię kręgosłupa u dzieci.
  - Body Composition (skład ciała) – badanie określające skład jakościowy ciała, ilości tkanki tłuszczowej, mięśniowej i kostnej.

Każde badanie opisane jest przez lekarza specjalistę, doświadczonego w rozpoznawaniu i leczeniu osteoporozy. W skomplikowanych przypadkach wyniki konsultowane są z innymi specjalistami, w szczególności z Wojewódzkim Konsultantem ds. Reumatologii.

Informacje dotyczące działalności Szpitala, w tym badań densytometrycznych: [www.pcrsopot.pl](http://www.pcrsopot.pl)

# Dobry zakup nie tylko na święta

Czy wiesz, że w Dobrym Dealu możesz kupować w sposób odpowiedzialny? Nie tylko dlatego, że są tu produkty lokalne, wytwarzane w Twoim regionie, że są one zdrowe i świetnej jakości, ale przede wszystkim dlatego, że dzięki ich zakupowi pomagasz osobom zatrudnionym w różnego rodzaju przedsiębiorstwach i spółdzielniach socjalnych



Magdalena Jabłońska

Dobry Deal, to pierwszy stacjonarny sklep ekonomiczny społecznej.

## CZYM JEST EKONOMIA SPOŁECZNA?

Najprościej mówiąc, ekonomia społeczna to połączenie organizacji pozarządowej z prowadzeniem działalności gospodarczej. Celem jest zysk, który jednak jest w całości reinwestowany w działalność społeczną. Głównym zadaniem jest tworzenie miejsc pracy i dawanie szansy osobom wykluczonym z rynku pracy np. osobom z niepełnosprawnościami intelektualnymi i ruchowymi, długotrwale bezrobotnymi, wychodzącym z uzależnień, imigrantom. Takim osobom zwykle jest ciężko znaleźć pracę.

Ekonomia społeczna oferuje im stanowiska pracy dostosowane do ich wykluczenia – pracodawcy biorą pod uwagę ograniczenia fizyczne i psychiczne pracowników, które wynikają z różnych powodów i stwarzają odpowiednie warunki, by mogli zarabiać w godny sposób.

W województwie pomorskim działa 98 podmiotów ekonomii społecznej. Są to spółdzielnie socjalne, fundacje i stowarzyszenia prowadzące działalność gospodarczą lub spółki non-profit. Działają w branży gastronomicznej, produkcyjnej, usługowo-handlowej, w turystyce, rekreacji oraz kulturze.

W naszym społeczeństwie mylnie funkcjonuje przekonanie, że spółdzielczość jest wytworem PRL. Wręcz przeciwnie – jej początki sięgają XIX wieku, a okres świetności to dwudziestolecie międzywojenne – podkreśla Patrycja Surowiec, koordynatorka Sklepu. – Ekonomia społeczna to kierunek, który łączy w sobie wiele cennych wartości: wsparcie, czynienie dobra oraz troska, ale w sposób godny, nie żebraczy. Człowiek, który pracuje w spółdzielni socjalnej, wykonuje konkretną pracę, za którą

dobrym wynagrodzeniem. Niekiedy to właśnie ta praca trzyma go w pionie.

Właśnie dlatego postać kupującego produkty i usługi jest bardzo ważna. Bo przecież niezależnie od misji reintegracji zawodowej osób niepełnosprawnych przedsiębiorstwa te muszą zarabiać na swoje utrzymanie i rozwój na konkurencyjnym rynku.

## KUPIJĄC, TAKŻE DZIAŁASZ SPOŁECZNIE

Produkty i usługi świadczone przez spółdzielnie i fundacje nie są tanie. Głównie z powodu tego, iż nie są to wytwory masowe, ale raczej rękodzielnicze. Każdy z nich jest szczególny i wyjątkowy. Każdy z nich ma swoją historię, przede wszystkim człowieka, który go stworzył. Inna sprawa, że te wyroby często są sprzedawane poprzez sieć rekomendacji oraz lokalne, w swoich miejscowościach, na festynach i piknikach, w zaprzyjaźnionych sklepikach. Wiele spółdzielni nie ma bowiem zasobów personalnych ani kompetencji, by móc prowadzić sklep internetowy.

Właśnie dlatego powstał Dobry Deal, czyli sklep stacjonarny promującym pomorską ekonomię społeczną oraz postawę odpowiedzialnych zakupów. Tu można obejrzeć i zakupić produkty kilku spółdzielni i fundacji z województwa pomorskiego, również z miejscowości oddalonych od Gdańska – wyjaśnia Łukasz Samborski, dyrektor Fundacji RC, która założyła sklep. Co można kupić w Dobrym Dealu?

W chwili obecnej na asortyment składają się takie produkty jak:

- ceramika wytwarzana w ramach Warsztatów Terapii Zajęciowej w Fundacji Sprawni Inaczej
- torby, plecaki, kosmetyczki wytwarzane z niepotrzebnych materiałów przez krawcowe ze Spółdzielni Socjalnej Zeroban,
- świece i wyroby drewniane od Polskiego Stowarzyszenia Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
- biżuteria od Fundacji Mikrostryk
- soki i konfitury ze Spółdzielni Socjalnej Heca oraz Kuchni Aleksandry

Jednakże Dobry Deal chce poszerzać swoją ofertę zapraszając do uczestnictwa kolejnych lokalnych wytwórców. Wszystkie te przedmioty można dostać w siedzibie Fundacji RC przy al. Grunwaldzkiej 5 w godzinach 10:00-18:00.

– W Dobrym Dealu od kilku miesięcy kupuję wszystkie prezenty dla bliskich – zwierza się Ewa, uczestniczka zajęć Domu Sąsiedzkiego w Pałacu, który także działa w tym miejscu. – Najpierw zobaczyłam, że mogę dostać piękne, unikatowe wyroby zamiast popularnej chińskiej czynnicy. Potem gdy dowiedziałam się, że w dodatku w ten sposób pomagam ludziom godnie żyć, moja radość wzrosła jeszcze bardziej. Mnie się w życiu poszczęściło i dlatego jeśli mogę pomóc, to czynię to bardzo chętnie.

## POMYSŁ NA KOSZ PREZENTOWY

Założyciele Dobrego Dealu dokładają starań, aby reklamować ekonomię społeczną jak najszerszej. Do końca roku stoisko Dobrego Dealu będzie można spotkać w trójmiejskich firmach i urzędach oraz na wydarzeniach takich jak ShopLocal! w Forum Gdańsk oraz na Bakaliach w Polsat Arena. Będzie można obejrzeć i zakupić nie tylko pojedyncze produkty, ale również już gotowe zestawy upominków i kosze prezentowe.

– Chcemy, żeby koszyki upominkowe z Dobrego Dealu były tak niezwykle jak każda z osób, która miała udział w jego powstaniu. Będzie można u nas nabyć zestaw dla koneserów regionalnych smaków, z konfiturami, ręcznie zdobionymi pierścienkami czy żywym octem do przyprawienia sałatek. Na miłośników domowego relaksu będzie czekać paczuska z nastrojową świeczką i eko-termoforem. A z okazji świąt szykujemy też niezwykle zestawy do samodzielnego wykonania dekoracji świątecznych – prezent, który będzie jednocześnie okazją do kreatywnego spędzenia czasu z bliskimi – wyjaśnia Patrycja Surowiec.

Dobre zakupy to takie, które nie tylko sprawiają radość samym kupującym, ale także takie, które mają wartość dodaną. Wydawanie pieniędzy to nie sztuka, ale jeśli wiesz, że trafiają one tam, gdzie jeszcze mogą procentować, to wiesz, że Twoje wsparcie ma o wiele większy wymiar.



Ceramika wytwarzana w ramach Warsztatów Terapii Zajęciowej w Fundacji Sprawni Inaczej



W Dobrym Dealu od kilku miesięcy kupuję wszystkie prezenty dla bliskich – mówi pani Ewa



Każdy produkt jest szczególny i wyjątkowy. Każdy ma swoją historię

PO  
MOR  
SKIE**Szanowni Państwo,**

*Pomorskie zachwyca swoim urokiem. Mamy morze, plaże, lasy, fantastyczne szlaki kajakowe i trasy rowerowe. Ale nie tylko to sprawia, że mieszkańcy naszego regionu są zadowoleni z miejsca w którym żyją, a kolejni tak chętnie osiedlają się na Pomorzu. Dbając o jakość życia rozbudowujemy drogi i usprawniamy komunikację kolejową, otwieramy przedszkola. Atrakcyjność inwestycyjna przyciąga także zagraniczne firmy i przekłada się na oferty pracy. Nasz region to idealne miejsce by uczyć się, pracować, spędzać czas z bliskimi i żyć pełnią życia.*

**Mieczysław Struk**MARSZAŁEK  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGOSAMORZĄD  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGODiagnoza społeczna – najwięcej  
zadowolonych mieszkańców w Polscewakacyjne województwo Polaków  
wg rankingu IBRISw 2022 rokuw rankingu portalu  
Tripadvisor „Top  
Destinations on the Rise”**NAJCZYSTSZE  
POWIETRZE  
W POLSCE**Z 5 najczystszych polskich  
miast, aż 3 znajdują się  
w woj. pomorskim. Są to:  
Gdynia, Sopot i Słupsk.**27 MIAST OBJĘTYCH  
REWITALIZACJĄ****„SZCZĘŚLIWY DOM.  
MIASTO DOBRE  
DO ŻYCIA”**Gdynia i Gdańsk zajęły 1. i 2. miejsce  
w rankingu opublikowanym przez serwis  
internetowy Otodom w 2022 roku.**LEPSZE DRogi I KOMUNIKACJA****18** obiektów typu „Parkuj i jedź”**3272** miejsc parkingowych przy węzłach integracyjnych**137** km dróg wojewódzkich**10** nowoczesnych pociągów elektrycznych Impuls  
do obsługi połączeń: Gdynia – Łębork – Słupsk  
oraz Gdynia – Tczew – Malbork – Elbląg**ZABEZPIECZENIE  
MIESZKAŃCÓW  
PRZED SKUTKAMI  
POWODZI****6** systemów monitorowania  
lub wczesnego ostrzegania**29** km sieci kanalizacji deszczowej  
wybudowanych lub przebudowanych  
wraz ze zbiornikami retencyjnymi**1200 KM  
SZLAKÓW  
KAJAKOWYCH****4 000 KM SZLAKÓW  
ROWEROWYCH****1/3 TERENÓW  
CHRONIONYCH****2** parki  
narodowe**7** parków  
krajobrazowych**SZLAKI KONNE****STANICE WODNE**