

Przez płonące morze krwi...



Kulminacją Akcji „Burza“, podjętej przez oddziały Armii Krajowej w końcowej fazie okupacji niemieckiej, było Powstanie Warszawskie. Plan operacyjny powstania, zakładający opanowanie 362 obiektów nieprzyjaciela, powstał już 25 maja 1944 r. Dopiero w ostatnim dniu lipca, pod naciskiem generałów Tadeusza Perczyńskiego i Leopolda Okulickiego oraz płk. Antoniego Chruściela, dowódca AK gen. Tadeusz „Bór“ Komorowski wydał rozkaz do podjęcia walk 1 sierpnia o godz. 17.00. Niedozbrojeni, niewyszkoleni do walk ulicznych powstańcy toczyli nierówny bój z Niemcami przez 64 dni. Dopiero 4 października, w Ożarowie, zawarty został układ o zaprzestaniu działań wojennych w Warszawie. Straty ludzkie i materialne, poniesione w wyniku powstania, były porażające. Zginęło 10 tys. żołnierzy, 5 tys. uznano za zaginionych, 25 tys. zostało rannych, w tym 1400 ciężko. Straty ludności cywilnej sięgały 150 tys. zabitych. Niemcy wypalili i zburzyli centrum stolicy.

3 października Komendant Warszawskiego Okręgu AK, gen. Antoni Chruściel „Monter“ wydał do podległych żołnierzy pożegnalny rozkaz:

„ŻOŁNIERZE WARSZAWSKIEGO OKRĘGU AK!

I. Po wypełnieniu naszego żołnierskiego zadania do końca, pokonani nie przez nieprzyjaciela, lecz przez niedostatek i głód – musimy przerwać walkę. Złożenie broni jest dla biednego żołnierza najcięższą chwilą w życiu.

Pamiętajmy zawsze, że karność obowiązuje do końca. I ta właśnie karność będzie dla potomnych świadectwem, że Powstanie 1944 roku miało najdzielniejszego żołnierza, jakiego wieki wydały w szeregach Wojska Polskiego.

Pamiętajmy o tym, że związani z nami, zdecydowani ginąć na posterunku do ostatniego, są w mieście i tacy ludzie, których strata odbiłaby się ujemnie na odcinku nauki, sztuki i całokształcie naszej kultury narodowej, a ci ludzie musieliby ginąć wraz z nami.

Bądźcie posłuszni rozkazom i niech nie będzie ani jednego, przeciwnego odruchu. Tak być musi – a w wykonanie rozkazów włożcie najtwardszą i najlepszą wolę, by to bardzo trudne końcowe zadanie rozwiązać, równie dobrze, jak wszystkie dotychczasowe. Szeregów nie wolno opuszczać!

Dziękuję Wam Żołnierze, za wspaniałe męstwo, wykazane w tych 64 dniach bezprzykładnej walki, ofiary i chwały.

II. Rozkazy szczegółowe, dotyczące przerwania walki, przekazuję Wszem przełożonym.

Komendant Warszawskiego Okręgu AK
MONTER gen. bryg.
Warszawa, 3. X. 44 r.“



Wynik u walk powstańców – śmierć poniosł kwiat polskiej młodzieży inteligentnej. Był wśród nich **KRZYSZTOF KAMIL BACZYŃSKI** – uznawany powszechnie za najwybitniejszego poetę pokolenia wojennego i jednego z najwybitniejszych poetów XX wieku.

Krzysztof Kamil BACZYŃSKI „Jan Bugaj“, „Emil“, „Jan Krzyski“ urodził się 22 stycznia 1921 r. w Warszawie. Od 1931 r. uczył się w Państwowym Gimnazjum im. Stefana Batorego, świadectwo dojrzałości uzyskał w maju 1939 r. W czasie nauki w gimnazjum należał do Organizacji Młodzieży Socjalistycznej „Spartakus“. Od 1937 r. członek Komitetu Wykonawczego „Spartakusa“, współredaktor wydawanego od 1938 r. pisma „Strzały“, na łamach którego zadebiutował jako poeta. Od jesieni 1942 do lata 1943 r. studiował polonistykę na tajnym Uniwersytecie Warszawskim. W lipcu 1943 r. wstąpił do warszawskich Grup Szturmowych

Szarych Szeregów, a po utworzeniu harcerskiego baonu AK „Zośka“ (wrzesień 1941) był sekcyjnym w II plut. „Alek“ 2 kompanii „Rudy“ baonu „Zośka“ w stopniu st. strzelca. Po ukończeniu turnusu Szkoły Podchorążych Piechoty „Agricola“, 25 maja 1944 r. otrzymał stopień st. strzelca pchor. rezerwy piechoty. Jednocześnie był kierownikiem działu poezji miesięcznika społeczno-literackiego „Droga“, wydawanego od grudnia 1943 r. do kwietnia 1944 r. Na początku lipca 1944 r. przeszedł z baonu „Zośka“ do harcerskiego baonu AK „Parasol“ na stanowisko zastępcy dowódcy III plut. 3 kompanii. Odcięty od macierzystego oddziału w momencie wybuchu Powstania Warszawskiego. Poległ czwartego sierpnia 1944 r. w pałacu Blanka przy ul. Senatorskiej 14 (na pl. Teatralnym). Po wojnie ekshumowany, 14 stycznia 1947 r. pochowany został razem z żoną Barbarą na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach.

W okresie okupacji Baczyński wydał cztery tomiki poezji: „Zamknięty echem“ (lato 1940), „Dwie miłości“ (jesień 1940), „Wiersze wybrane“ (maj 1942), „Arkusze poetycki nr 1 (1944), wiele utworów w prasie konspiracyjnej. Zbiory poezji wydawano wielokrotnie po wojnie (od 1947 r.).

Na wieść o decyzji o wstąpieniu Baczyńskiego do oddziału dywersyjnego w 1943 r. Stanisław Pigoń powiedział Kazimierzowi Wyce: „Cóż, należymy do narodu, którego losem jest strzelać do wroga z brylantów“, a Jerzy Zagórski wspomnienie o nim zatytułował „Śmierć Słowackiego“.

W 1968 r. wewnątrz Pałacu Blanka umurowano tablicę upamiętniającą śmierć Krzysztofa Kamila Baczyńskiego, a w 1969 r. tablicę na frontonie pałacu. Kilka lat później odsłonięto tablicę pamiątkową w Liceum Ogólnokształcącym im. Stefana Batorego, w 1981 r. umurowano tablicę na domu przy ul. Bagatela 10, gdzie się urodził (po zmianie lokalizacji tablicę ponownie uroczystie odsłonięto w 1994 r.), a w 1989 – na domu przy ul. Tadeusza Hołównki 3, gdzie mieszkał w latach 1936-1944. Jego imię nosi ulica w Warszawie, wiele szkół (m.in. Liceum Ogólnokształcące nr 58 przy ul. Górnośląskiej) i drużyn harcerskich w całym kraju (kilka wierszy na str. 15).

W Powstaniu Warszawskim zginęła także żona Kamila Baczyńskiego (ślub odbył się trzeciego czerwca 1942 r.), Barbara Baczyńska z d. Drapczyńska, studentka polonistyki na tajnym Uniwersytecie Warszawskim. Ciężko ranna 26 sierpnia, zmarła 1 września 1944 r.

MIZ

14 sierpnia ubiegłego roku burmistrz Wotomina Elżbieta Radwan wystosowała otwarty apel „**Czas na muzeum Bitwy Warszawskiej 1920 roku**“, a także prośbę do Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy o objęcie Patronatem Narodowym obchodów 100. rocznicy Bitwy oraz wsparcie idei budowy Muzeum. Oto treść apelu:

Jest rok 2015. To jest czas na Muzeum Bitwy Warszawskiej 1920 roku. Apelujemy do wszystkich Polaków o godne upamiętnienie Bohaterów 1920 roku. Bohaterskich Żołnierzy i Ochotników, Dowódców i Mężów Stanu, Kapłanów i Społeczników, Przyjaciół Rzeczypospolitej i Społeczeństwa Polskiego, Mężczyzn i Kobiet, Dorosłych, Młodzieży i Dzieci – Bohaterów i Autorów Wielkiego Polskiego Zwycięstwa Naszych Przodków.

Apelujemy do Władz Rzeczypospolitej o wykorzystanie każdej szansy i poświęcenie wymaganych środków, by na setną rocznicę Bitwy Warszawskiej wszyscy Polacy mogli dumnie powiedzieć, że spełnili swój obowiązek, że stworzone zostało Muzeum, gdzie każdy dowie się o Bohaterach 1920 roku. Niech spełnią się słowa generała Józefa Hallera „Wdzięczna potomność nigdy nie zapomni. Mające powstać staraniem oddziałów, które najwięcej straciły na odcinku Warszawy poniosły, pomniki żołnierza i ochotnika świadczą będą wobec przyszłych wieków o sile i wytrwałości żołnierza naszego“.

Jest takie miejsce na przedmościu Warszawy. To Ossów, gdzie żołnierze Wojska Polskiego i Armii Ochotniczej 14 sierpnia 1920 r. w krwawym boju odparli bolszewickie hordy. Ossów, miejsce symbolicznego przełomu w Bitwie, która rozegrała się na terenie połowy Polski.

Czas na muzeum Bitwy Warszawskiej 1920 roku!



CZAS NA MUZEUM BITWY WARSZAWSKIEJ 1920 ROKU



W 2020 roku przypada 100. rocznica zwycięskiej Bitwy Warszawskiej, jednej z tych batalii, które decydująco wpłynęły na losy całej Europy, a także i cywilizacji zachodniej. Polacy obronili wówczas Stary Kontynent przed najazdem bolszewickim. Bitwa Warszawska była przełomem w trwającej od listopada 1918 r. do października 1920 r. wojnie polsko-bolszewickiej – wielkim militarnym triumfie odrodzonej Rzeczypospolitej. Niestety wciąż brakuje miejsca, które godnie opowie o zwycięstwie Polski i ocaleniu Europy.

W Ossowie czeka na nie już miejsce, gdzie 95 lat temu toczyły się walki. Jest projekt budowlany, jest wola władarzy, jest pozwolenie na budowę. Brakuje dostatecznego wsparcia finansowego.

Muzeum Bitwy Warszawskiej powinno być Dziełem Ogólnonarodowym. Apelujemy do Was!

Rodacy, Władze Państwowe i Samorządowe – spełnijmy obowiązek wobec tych,

którzy dla nas obronili Polskę 95 lat temu. Spełnijmy obowiązek wobec przyszłych pokoleń, które wezmą odpowiedzialność za losy Ojczyzny. Nie zmarnujmy tamtego Zwycięstwa. Niech Siła i Duma 1920 roku trwa. Pamiętajmy o Historii 1920 roku i stwórzmy razem Historię 2020 roku.

Wczzerwcu br. powołany został Zespół Roboczy ds. realizacji programu pn. „Ossów. Wrota Bitwy War-

szawskiej 1920 roku“ z określonymi zadaniami do wykonania, przy czym projekt muzeum uzyskał pozwolenie na budowę już pod koniec 2014 r. Priorytetem jest oddanie obiektu przed rokiem 2020, w którym obchodzić będziemy setną rocznicę Bitwy Warszawskiej.

Bryła muzeum nawiązuje swym kształtem do uwarunkowań widokowych Parku Kulturowego w Ossowie. Budynek składa się z 6 nieregularnych, dynamicznych figur, których niespokojny obrys symbolizuje toczącą się walkę. Walce tej towarzyszy obserwacja pola boju – szklany świetlik, jasny i smukły jak szybkie spojrzenie w kierunku nieprzyjaciela. W ostatnim pawilonie gubi się zasada wyraźnego podziału pawilonu i świetlika, dla pełniejszego pokazania dumy ze zwycięstwa i wolności.

Muzeum, oprócz prezentacji artefaktów związanych z Bitwą Warszawską i wojną polsko-bolszewicką stawia sobie również za cel moderowanie dyskusji o współczesnym patriotyzmie, podtrzymanie pamięci o roli zwycięstwa 1920 roku dla Europy, oraz budowanie w tym kontekście dumy z Polski. Temu będą służyć w przyszłości zaprojektowane w części budynku ekspozycje multimedialne.

W Ossowie, gdzie 14 sierpnia 1920 roku Wojsko Polskie oraz żołnierze Armii Ochotniczej w bohaterskim boju odparli bolszewików, od ponad 95 lat trwa nieprzerwanie tradycja upamiętniania jednego z najważniejszych etapów Bitwy Warszawskiej. Zwieńczeniem kilkudziesięcioletniego wysiłku pokoleń mieszkańców naszej ziemi jest dojrzała, realna idea budowy Muzeum Bitwy Warszawskiej 1920 roku, tak abyśmy w 100. rocznicę mogli z dumą powiedzieć, że wobec bohaterów bitwy spełniliśmy swój obowiązek.

A. B.

SZTANDAR ZWIĄZKU



Fot. Krzysztof Orzechowski

12 maja 2016 r. w obecności attachè wojskowych państw koalicji antyhitlerowskiej sztandar Zarządu Głównego ZKRPIBWP udekorowany został dwoma wysokiej rangi odznaczeniami – komandorią *Missio Reconciliationis* oraz Kombatanckim Krzyżem Zwycięstwa. Aktu dekoracji, w obecności kanclerza odznaczeń – wiceprezesa ZG kmdr. Henryka L. Kalinowskiego dokonali odpowiednio – prezes mgr Tadeusz Jan Kreps oraz prezes ZG ZKRPIBWP płk dr hab. Ryszard Sobierajski.

Potrzeba ustanowienia Sztandaru Zarządu Głównego ZKRPIBWP narodziła się w 1990 r., kiedy to w trakcie VIII Kongresu ZBoWiD powołano Związek Kombatantów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych

Więźniów Politycznych. Po zakończeniu, z powodzeniem, starań o ufundowanie sztandaru, w lipcu 1990 r. w sali konferencyjnej MON w Warszawie, w obecności kombatantów i kierownictwa MON biskup połowy WP, gen. bryg. Leszek Sławoj Głódź dokonał poświęcenia sztandaru, przekazując go do rąk prezesa ZG, gen. broni Józefowi Kamińskiemu, który z kolei wręczył go trzyosobowemu pocztowi sztandarowemu. W skład pierwszego pocztu Związku weszli kombatanci – żołnierze – uczestnicy II wojny światowej.

Pierwszym dowódcą pocztu sztandarowego był kpt. Kazimierz Kaczor, żołnierz I AWP, uczestnik walk o Kołobrzeg, a po jego śmierci funkcję tę objął kpt. Edward Kublik, żołnierz I DP im. Tadeusza Kościuszki. Asystentem pocztu został por. Józef Sobociński, żołnierz AK, uczestnik Powstania Warszawskiego.

Od momentu przejścia przez poczet sztandarowy Sztandar Związku godnie reprezentował organizację na uroczystościach państwowych, historycznych, związkowych.

Jak wspomina wieloletni dowódca pocztu sztandarowego kpt. E. Kublik – *Występowaliśmy z Pocztym Sztandarowym w słońcu, w deszczu i na mrozie. Sztandar był z nami przed pomnikami chwały narodowej,*

przed Grobem Nieznanego Żołnierza. Sztandarem oddawaliśmy cześć Prezydentowi, a Prezydent oddawał pokłon Sztandarowi. Braliśmy udział w uroczystościach kościelnych przy różnych okazjach świętowania narodowego.

Wielokrotnie wchodziliśmy w skład konduktu pogrzebowego przy pochówkach zasłużonych kombatantów, sztandar pochylony był przez poczet na pożegnanie i oddanie ostatnich honorów przy katafalkach i nad mogiłami zasłużonych Weteranów.

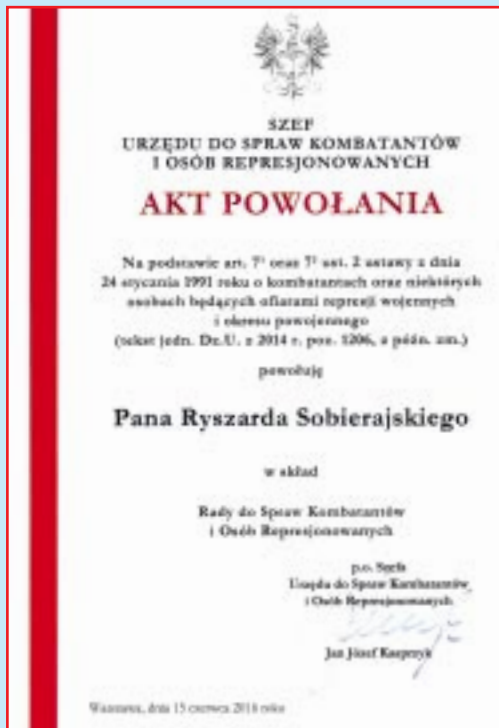
Sztandar był dwukrotnie pod Lenino, oddając honory poległym żołnierzom I Dywizji Piechoty im. Tadeusza Kościuszki. Byliśmy ze Sztandarem w Katyniu, uczestniczyliśmy w mszy św. i oddaliśmy honory pomordowanym żołnierzom i oficerom WP. Sztandar nasz był z nami dwukrotnie na Monte Cassino. Rok w rok jesteśmy w Cytadeli Warszawskiej przy Bramie Straceń i opodał przy płycie przepawy wojsk gen. Berlinga, niosącym pomoc walczącej Warszawie w 1944 roku. Zapraszani byliśmy przez Ambasadę Włoską na uroczystości rocznicowe na cmentarz żołnierzy włoskich w Warszawie.

Sztandar uczestniczył przy odsłonięciu pomnika „Nila” – Augusta Emila Fieldorfa, poprzedzonym uroczystym nabożeństwem. Byliśmy w Akademii Obrony Narodowej w Rembertowie przy odsłonięciu pomnika ku czci zamordowanych oficerów w okresie stalinowskim i uroczystym nabożeństwie z odczytaniem listu Prezydenta RP Bronisława Komorowskiego.

Inadal Sztandar będzie stanowił szczególnie zaszczytny znak obecności Związku Kombatantów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych. Będzie nadal reprezentował i manifestował chwałę polskiego oręża i kombatanckie tradycje.

MIZ

NOMINACJA DLA PREZESA RYSZARDA SOBIERAJSKIEGO



W czerwcu br., w sali konferencyjnej Pałacu Belwederskiego w Warszawie, prezes ZG ZKRPIBWP płk dr hab. Ryszard Sobierajski otrzymał z rąk p.o. szefa Urzędu ds. Kombatantów i Osób Represjonowanych, ministra Jana Józefa Kasprzyka oraz reprezentującego Prezydenta RP Andrzeja Dudę ministra Wojciecha Kolarskiego Akt Powołania w skład nowej Rady do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych. W jej skład weszło 15 przedstawicieli środowisk kombatanckich i osób represjonowanych. Podział funkcji i określenie zadań Rady nastąpi na pierwszym, roboczym spotkaniu w najbliższym okresie. Ceremonia powołania poprzedzona została uroczystością złożenia wieńca przed pomnikiem marszałka Józefa Piłsudskiego. **MIZ**



OBÓZ NKWD W REMBERTOWIE

Obóz został rozbity nocą z 20 na 21 maja 1945 r. przez Oddział Leśny obwodu AK „Mewa-Kamień”, obejmujący powiat Mińsk Mazowiecki. Po wyzwoleniu Rembertowa radzieckie NKWD zorganizowało w sierpniu 1945 r. na terenie dawnej fabryki „Pocisk” obóz karny – przejściowy. Więziono tutaj przede wszystkim żołnierzy Armii Krajowej, którzy szli na pomoc powstańczej Warszawie. Z tego obozu ponad 8 tysięcy więźniów wysłano w głąb Rosji.

W maju 1945 r. został aresztowany przez NKWD bohaterski komendant Ośrodka IV AK w Mrozach por. Stanisław Maciejewski ps. „Kozuszek”. Obóz był przepełniony i należało liczyć się z rychłą wywózką. Komendant mińskiego obwodu AK kpt. Walenty Suda ps. „Dąb” postanowił rozbić obóz, w tym uwolnić aresztowanego podwładnego. Do ataku wyznaczony został Oddział Leśny pod dowództwem ppor. Edwarda Wasilewskiego ps. „Wichura” (32 żołnierzy wspomaganych przez Oddział Dywersji z Mrozów – 12 ludzi, kierowany przez ppor. Edmunda Świdarskiego ps. „Wicher”). Edward Wasilewski skrupulatnie przygotował się do akcji. Dwa dni wcześniej, posiadając fałszywe ubeckie dokumenty, wjechał motocyklem na teren obozu dokonując rozeznania. Według

niego załoga obozu liczyła około 150 „krasnoarmieńców”. W takiej sytuacji powziął decyzję, że obóz można rozbić tylko z zaskoczenia i nocą kiedy posterunki będą zmniejszone i mniej aktywne.

Siły swoje podzielił na trzy grupy: szturmową, wspierającą i osłaniającą. Nocą, 21 maja 1945 r. grupa szturmowa opanowała bramę główną, wieżyczki, zlikwidowała strażę wewnętrzną i dostała się do środka obozu. Zdobyto także budynek komendatury obozu. Uwolnione zostało około 1500 więźniów. Sukces był olbrzymi – zlikwidowanych zostało około 70 strażników NKWD przy własnych stratach – trzech rannych. Cała akcja trwała około 20 minut. Jednak Stanisława Maciejewskiego nie znaleziono, został wcześniej przeniesiony.

W zarządzanej przez komendanta obozu mjr. Kriuczkiną obla-

wie z udziałem samolotów dwupłatowych schwymano około 50 więźniów. Przywiezieni z powrotem do obozu byli bici i masakrowani w nieludzki sposób. Nie zadowolono to szefa NKWD Ławrientija Berię – za zaniechanie obowiązków służbowych komendant Kriuczkin, jego zastępca kpt. Drankin i lejtn. Samochin zostali oddani pod sąd wojenny. Latem 1945 r., obóz w Rembertowie został zlikwidowany

Akcja była wyzwaniem rzuconym sowieckiemu „przyjacielowi” i Zachodowi, który oddał Polskę pod opiekę Stalinowi i Berii.

**FRANCISZEK
ZIERZYŃSKI**



Od lewej: Henryk Stalach „Grot”, Edmund Świdarski „Wicher”, Edward Wasilewski „Wichura” i Paweł Surowicz „Klon”.

O TYM WARTO WIEDZIEĆ

Osoba niepełnosprawna może ubiegać się o dofinansowanie na likwidację barier architektonicznych, technicznych i komunikacyjnych w swoim mieszkaniu lub domu ze środków pochodzących z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Wnioski o udzielenie dofinansowania osobie fizycznej należy składać we właściwym terytorialnie Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR). Warunkiem uzyskania dofinansowania jest posiadanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności.

CHCĘ ZAJĄĆ SIĘ MOIM NIESAMODZIELNYM 90-LETNIM MĘŻEM. JAK PORADZIĆ SOBIE W ROLI OPIEKUNKI?

Nagle pogorszenie stanu zdrowia bliskiej nam osoby sprawia, że całkowicie zmieniamy swoje dotychczasowe życie, zmieniamy swoją rolę w rodzinie. Najtrudniejszą sprawą jest zachowanie równowagi pomiędzy rolą opiekunki a rolą żony, matki czy babci. Bardzo ważne aby będąc opiekunem nie zapominać o własnych potrzebach. Jest to trudne gdyż sprawując opiekę doświadcza się wielu obciążeń fizycznych i psychicznych. Na początku pojawia się poczucie obowiązku całkowitego poświęcenia osobie chorej, zapominamy o swojej rodzinie i potrzebach, myśląc, że tylko my jesteśmy w stanie pomóc choremu. Potem pojawia się coraz większe zmęczenie fizyczne i psychiczne. Poza osobą chorą nie mamy kontaktu z nikim innym co sprawia, że wydaje nam się, że znikąd nie otrzymamy pomocy. Pojawiają się kłótnie rodzinne, stresy i myśl o tym żeby uciec jak najdalej od całego świata. Pamiętajmy, zawsze możemy prosić o pomoc i wcale nie oznacza to, że zostawiamy naszego bliskiego bez opieki. Nie jesteśmy sami, pomogą nam członkowie rodziny, pracownicy medyczni, w tym opiekunowie medyczni, pracownicy socjalni i osoby świadczące usługi opiekuńcze. Pamiętajmy o własnych potrzebach, bo spokojny, zadowolony z siebie i życia opiekun oznacza szybszy powrót do zdrowia osoby chorej.

NIE DAJĘ SOBIE RADY Z OPIEKĄ NAD MOJĄ ŻONĄ. GDZIE MAM SZUKAĆ POMOCY?

Jeśli zdecydowaliśmy się na opiekę nad bliskim w domu i nie możemy dać sobie rady z pielęgnacją, mobilnością chorego, powinniśmy szukać profesjonalnej pomocy. Możemy zacząć od kontaktu z pracownikiem socjalnym z naszego rejonu zamieszkania lub wizyty u pielęgniarki środowiskowej. Możemy też skontaktować się z działającymi na terenie naszego miejsca zamieszkania firmami czy osobami świadczącymi usługi opiekuńcze. Specjalistyczne zabiegi pielęgnacyjne świadczy pielęgniarka podstawowej opieki zdrowotnej, która pomoże w leczeniu ran przewlekłych i odleżyn, wstrzyknieć czy kroplówek oraz opiekunowie medyczni, świadczący profesjonalne usługi z zakresu przemieszczania, higieny ciała, odżywiania i kontroli wydalania. Natomiast usługi opiekuńcze związane z pomocą w prowadzeniu gospodarstwa domowego zawodowo są świadczone przez firmy opiekuńcze na zlecenie Ośrodka Pomocy Społecznej przez agencje opiekuńcze i inne osoby zatrudniane w ramach umów indywidualnych. Usługi te dotyczą m.in. wyjścia na spacer, posprzątkania, zrobienia zakupów czy

spędzenia czasu z chorym. Ośrodek Pomocy Społecznej udziela wsparcia na podstawie wywiadu środowiskowego sporządzonego przez pracownika socjalnego. Dlatego organizowanie wsparcia zaczyna się od uzyskania w Ośrodku Pomocy Społecznej adresu urzędowania i telefonu do pracownika socjalnego wyznaczonego dla twego miejsca zamieszkania.

MÓJ 80-LETNI MAŻ JEST CAŁKOWICIE NIESAMODZIELNY I POTRZEBUJE CAŁODOBOWEJ OPIEKI. JAK DOM OPIEKI WYBRAĆ?

Są sytuacje, w których nie możemy zapewnić całodobowej opieki. Pomocą będą ośrodki świadczące profesjonalną całodobową opiekę i pielęgnację. W zależności od stanu zdrowia nasz bliski może korzystać z usług zakładów opiekuńczo-pielęgnacyjnych, zakładów opiekuńczo-leczniczych, hospicjów oraz domów opieki społecznej.

Zakłady opiekuńcze są dla osób przewlekle chorych wymagających całodobowej opieki, pielęgnacji i kontynuacji leczenia pod nadzorem lekarza i pielęgniarki. **Hospicja** pomagają osobom umierającym na chorobę nowotworową. **Domy Pomocy Społecznej** przeznaczone są dla osób, które nie mogą same funkcjonować w swoim otoczeniu ze względu na wiek, chorobę czy poziom niesamodzielnosci.

MOJA 78-LETNIA SĄSIADKA JEST SAMOTNA I NIESAMODZIELNA. GDZIE MOGĘ SZUKAĆ DLA NIEJ POMOCY?

Na początek należy zgłosić się do pracownika socjalnego lub Ośrodka Pomocy Społecznej właściwych dla miejsca zamieszkania. Następnie pracownik socjalny przeprowadzi wywiad środowiskowy w miejscu zamieszkania osoby potrzebującej, określi jakiego typu opieka i ile godzin będzie potrzebna aby zaspokoić podstawowe potrzeby. Usługi świadczone są w dni powszednie i płatne w zależności od dochodu osoby niesamodzielnej. Osoba taka może otrzymać również profesjonalne wsparcie w dziennych środowiskowych domach pomocy.

PRZED WYPISEM ZE SZPITALA LEKARZ POWIEDZIAŁ, ŻE MUSZĘ ZAKUPIĆ ŁÓŻKO PIELĘGNACYJNE DLA MOJEGO 76-LETNIEGO TATY. JAKIE ŁÓŻKO WYBRAĆ?

W sytuacji kiedy stan zdrowia naszego bliskiego bardzo się pogorszy i wiemy, że nie będzie już samodzielnie się poruszał, konieczna jest zamiana starego tapczanu czy wersalki na łóżko pielęgnacyjne. Łóżko pielęgnacyjne zapobiegnie przeciążeniom fizycznym i chroni nasz kręgosłup przed urazem. Zanim kupimy czy wypożyczymy takie łóżko musimy zwrócić uwagę na kilka ważnych elementów i tak łóżko powinno mieć możliwość:

- zmiany wysokości pilotem gdy siłownik jest elektryczny lub nogą gdy siłownik jest hydrauliczny,
- zmiany ułożenia podłóżka i podnóżka co umożliwi zmianę pozycji ciała,
- przesuwanie bez wysiłku łóżka na kółkach, które powinny być wyposażone w hamulce,
- zabezpieczenia osoby leżącej przed wypadnięciem za pomocą barierki, które zależnie od sytuacji można bez wysiłku podnieść i opuszczać.

Należy także zabezpieczyć materac nieprzemakalnym, „oddychającym“ pokrowcem i prześcieradłem z gumką, co umożliwi jego dobre naciągnięcie. Gładkie niepomarszczone prześcieradło jest ważnym elementem w zapobieganiu odleżynom.

MOJA 76-LETNIA ŻONA MA PROBLEMY Z CHODZENIEM. JAKI SPRZĘT POMOŻE JEJ W PORUSZANIU SIĘ?

Osoby, które mają problemy z poruszaniem się, także gdy są częściowo niesamodzielne, mogą korzystać ze sprzętów takich jak balkoniki, chodziki, laski, kule, czwórnogi czy trójnogi. Zanim wybierzemy odpowiedni dla naszego bliskiego sprzęt powinniśmy się skonsultować z lekarzem lub rehabilitantem. Sprzęt możemy kupić w sklepach medycznych lub wypożyczyć w wypożyczalniach sprzętu wspomagającego i rehabilitacyjnego. Zanim nasz bliski zacznie korzystać ze sprzętu powinniśmy ten sprzęt dostosować do jego wysokości i przeprowadzić trening użytkowania. Należy zwrócić uwagę czy nasz bliski będzie w stanie korzystać z proponowanego sprzętu. Na przykład chodziki są wyposażone w hamulce ręczne i zanim nasz chory zacznie go używać musimy najpierw sprawdzić czy będzie w stanie je obsługiwać. Ważne jest aby w pierwszych dniach korzystania ze sprzętu towarzyszyć podopiecznemu przy poruszaniu i asekurować go.

W JAKIEJ POZYCJI UŁOŻYĆ MOJĄ 80-LETNIA MAMĘ, KTÓRA WIĘKSZOŚĆ CZASU LEŻY W ŁÓŻKU?

U osób całkowicie leżących bardzo ważną sprawą jest regularna zmiana pozycji ciała. Zmianę pozycji powinno się stosować co najmniej co 2 godziny. Jest to bardzo ważne aby uniknąć powstawania odleżyn, problemów z krążeniem, bólu unieruchomionych stawów i mięśni. Jeśli tylko stan zdrowia bliskiej nam osoby na to pozwala powinniśmy stosować pozycję półleżącą aby poprawić krążenie i oddychanie. Zasadą jest by osoba leżąca nie odczuwała bólu i dlatego wybieramy najwygodniejszą dla niej pozycję np. półleżącą lub półboczną ustalając ją różnego rodzaju poduszkami tak by zmniejszyć napięcie mięśni i zapobiec zsuwaniu się i tarcia o materac. Szczególnie zwracamy uwagę na miejsca gdzie powstaje miejscowy ucisk np. nogi na nogę przy ułożeniu bocznym albo nacisk wypukłości kostnych na skórę. W sklepach medycznych możemy kupić wiele takich udogodnień w postaci krządków, przekładek z pianki, wałków, klinów, poduszek przeciwoodleżynowych. Aby uniknąć długotrwałych miejscowych ucisków i otarć możemy zastosować również materac przeciwoodleżynowy. Szczegółowych informacji może udzielić nam pielęgniarka, fizjoterapeuta i sprzedawca w sklepie medycznym.

MÓJ 75-LETNI NIESAMODZIELNY MAŻ JEST OTYŁY, A CHCĘ MU ZMIENIĆ POZYCJĘ W ŁÓŻKU, JAKI SPRZĘT ZASTOSOWAĆ?

U osób leżących stosuje się najczęściej prostą technikę odwracania na bok za pomocą podkładu z mocnego płótna, który układa się na prześcieradle już w momencie ścielenia łóżka. Gdy chcemy wykonać czynność odwracania osoby leżącej stajemy blisko boku łóżka tak by

NA PIERWSZEJ LINII

WETERAN WALKI O NIEPODLEGŁOŚĆ

Maciej Lechowicz, urodzony w 1929 r. w Kruszynie k. Częstochowy, wychowywany był w duchu patriotyzmu. W latach 1943/44 brał udział w ruchu oporu przeciwko okupantowi niemieckiemu w Szarych Szeregach Armii Krajowej w okolicach Kruszyny i Kłomnic. *Mam szczerą wolę całym życiem pełnić służbę Bogu i Polsce, nieść chętnie pomoc bliźnim i być posłusznym prawu harcerskiemu* – takie złożył przyrzeczenie.

W 1945 r. rozpoczął naukę w szkole średniej. Za przynależność do WiN został aresztowany i uwięziony w latach 1949-1954. Po wyjściu na wolność ukończył zaocznie Technikum Ekonomiczne, ale miał trudności z uzyskaniem pracy.

Po przejściu na emeryturę założył Regionalny Związek Żołnierzy Armii Krajowej w Częstochowie, pełnił funkcję przewodniczącego Regionalnej Rady Kombatanckiej i OR. Był prezesem ZO Związku Inwalidów Wojennych RP w Częstochowie (od 2014 do 2016 r.).

Zorganizował zbiórkę na budowę pomnika „Skrzydła Pamięci Pomordowanym” na cmentarzu św. Rocha w Częstochowie, przyczynił się do budowy symbolicznego grobu zamordowanym członkom WiN-u na cmentarzu w Kruszynie i wmurowania pamiątkowej tablicy żołnierzom AK w Gimnazjum w Rędzinach. Pomagał

w budowie kościoła p.w. św. Jadwigi Śląskiej na Wypalankach. W szkołach częstochowskich prowadził dla młodzieży prelekcje, organizował wycieczki do miejsc Pamięci Narodowej (np. Muzeum Powstania Warszawskiego). Interesował się chorymi kombatanckami, pomagał w uzyskaniu pomocy pieniężnej w UdsKiOR w Warszawie. Organizował wiele uroczystości oraz spotkań kombatanckich.

Był odznaczony Krzyżem Armii Krajowej, Krzyżem Partyzanckim, Złotym Krzyżem Zasługi z Mieczami, Medalem Pro Memoria, Pro Patria oraz wyróżniony przez Prezydenta Częstochowy Statuetką „Tym, co Służą Miastu i Ojczyźnie”. Całe życie realizował przyrzeczenie harcerskie.

H. L.



nasze nogi opierały się o jego brzeg, ręce osoby leżącej układamy na brzuchu, prawą ręką chwytamy za palce stopy tej, która leży dalej od nas i naciskamy je w górę a lewą ręką chwytamy nogę pod kolaniem podnosząc ją w górę. W ten sposób uzyskamy zgięcie nogi w kolanie. Chwytamy za dalszy brzeg podkładu i ciągnąc odwracamy osobę leżącą w swoją stronę. Gdy osoba jest lżejsza czynność odwrócenia na bok, po zgięciu nogi w kolanie, można wykonać bez użycia podkładu, chwytam za biodro i bark chorego, które pod naciskiem rąk odwrócą się w twoją stronę. Gdy stan zdrowia naszego bliskiego jest na tyle dobry by pomóc nam podczas zmiany pozycji, przy łóżku można zamontować drabinkę lub wysięgnik, których chory będzie mógł się złapać podczas zmiany pozycji. Warto również zaopatrzyć się w maty ślizgowe, niektóre mają dodatkowe uchwyty umożliwiające szybką i bezpieczną zmianę pozycji ciała, także osoby ciężkiej.

Pamiętajmy o naszym bezpieczeństwie. Jeżeli zdamy sobie sprawę z tego, że nie jesteśmy w stanie sami zmienić pozycji, poprosimy kogoś o pomoc. Przed zmianą pozycji dostosujemy wysokość łóżka tak by pracować zawsze przy wyprostowanych plecach i zapierać się nogami o brzeg łóżka. Na koniec skonsultujemy z lekarzem odpowiednią dietę celem regulacji wagi.

CHCĘ UMYĆ GŁOWĘ MOJEMU CAŁKOWICIE LEŻĄCEMU TACIE. JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ?

Jeżeli stan zdrowia naszego bliskiego nie pozwala na przemieszczenie go do łazienki i umycie mu głowy pod prysznicem możemy korzystać z nadmuchiwanej profilowanej wanienki z odprowadzającym wodę wężykiem, którą kupimy w sklepie medycznym. Umożliwia ona szybkie umycie włosów i głowy chorego w łóżku bez obciążenia jego szyi i mięśni.

Jeśli nie mamy dostępu do takiego sprzętu, możemy skorzystać z miski. Należy wtedy poduszkę zwinąć i podłożyć pod kark chorego tak aby głowa była odchylona lekko do tyłu. Podkładamy pod głowę miskę i myjemy głowę. Pamiętajmy aby zabezpieczyć łóżko przed zalaniem, podkładając folię i dodatkowy ręcznik. Na rynku dostępne są czepki kąpielowe zawierające specjalny preparat do suchego mycia głowy.

JAK BEZPIECZNIE PRZEMIEŚCIĆ MOJĄ NIE-SAMODZIELNĄ ŻONĘ Z ŁÓŻKA NA WÓZEK INWALIDZKI?

Możemy to przeprowadzić na wiele sposobów. Wszystko zależy od stanu zdrowia i sprawności naszego bliskiego i nas samych. Jeżeli decydujemy się na ręczne przemieszczanie, możemy do tego użyć pasów, deseczek ślizgowych, krążków obrotowych czy dużych ręczników kąpielowych. Metod przemieszczania jest wiele, najważniejsze aby chronić swój kręgosłup i zabezpieczyć przed upadkiem osobę chorą. Dzięki pasom przesadzimy na wózek osobę częściowo samodzielną, mającą świadomość swojego ciała. Pas zakładamy osobie chorej i trzymając za specjalne szelki na lekko ugiętych nogach ruchem półobrotowym przemieszczamy ją na wózek, który wcześniej przygotowaliśmy (stawiamy przy łóżku, blokujemy hamulce i wyjmujemy bok od strony łóżka). Przy tego rodzaju przemieszczaniu ciężar ciała pacjenta spoczywa na opiece, który przemieszcza chorego.

Podobną metodą możemy przemieścić bliskiego z pomocą jednego dużego lub dwóch mniejszych ręczników kąpielowych, które umieszczamy na plecach i pod pośladkami chorego i łąpiąc za końce ręcznika przemieszczamy ruchem półobrotowym chorego na wózek.

Jeżeli osoba może siedzieć, można ją przemieścić na wózek przesuwając ją na deseczkę ślizgowej. Pomagamy osobie chorej usiąść na łóżku, podkładamy pod pośladek deseczkę i zsuwamy ją na wózek.

Jeżeli jesteśmy słabi fizycznie to czynności podnoszenia i przemieszczania powinniśmy wykonywać przy pomocy podnośnika lub dodatkowych osób.

WRÓCIŁEM DO DOMU I ZASTAŁEM ŻONĘ LEŻĄCĄ NA PODŁODZE. JAK JĄ BEZPIECZNIE PODNIEŚĆ?

Najistotniejszą sprawą jest sprawdzenie czy osoba leżąca jest przytomna, podłożenie jej pod głowę czegoś miękkiego i okrycie, bo leżąc na podłodze mogła zmarznąć. Następnie w zależności od sytuacji wzywamy karetkę pogotowia lub prosimy kogoś o pomoc gdyż czynność podnoszenia osoby z podłogi jest bardzo niebezpieczna dla opiekuna – ryzyko urazu kręgosłupa. Osobę, która waży do 50 kg powinny podnieść dwie osoby a ciężką osobę nawet cztery.

Na początek należy pod osobę leżącą podłożyć koc stosując technikę obracania na boki. Osoby, które będą podnosić osobę leżącą powinny lekko ugiąć kolana i chwycić koc w przysiadzie i na hasło jednej z nich jednocześnie powoli prostować się i bezpiecznie położyć osobę na łóżku. Jeżeli mamy podnośnik, możemy z niego skorzystać – jest to najbezpieczniejszy dla nas i osoby leżącej sposób podnoszenia.

Jeżeli osoba leżąca jest przytomna i może uczestniczyć w czynności podnoszenia można zastosować metodę posadzenia jej na podłożonych poduszkach lub małym taborecie a następnie za pomocą pasa do przemieszczania lub ręcznika pomóc przy wstaniu i siadaniu na przygotowanym wózku inwalidzkim.