

Poradnik dla osób po amputacji







Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Projekt i opracowanie:

Fundacja Moc Pomocy

Litewska 2 lok 68
51-354 Wrocław
KRS 0000769935

www.fundacjamocpomocy.pl

-  FundacjaMocPomocy
-  fundacja_moc_pomocy
-  Fundacja Moc Pomocy
-  fundacjamocpomocy



Egzemplarz bezpłatny

Skład i wydruk:

Wydruki C-13

www.c-13.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone

Kopiowanie oraz publikowanie treści oraz zdjęć i grafik zamieszczonych w poradniku wyłącznie za zgodą Fundacji Moc Pomocy.

Poradnik powstał dzięki dofinansowaniu ze środków:



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Spis treści

str. **04** | **Wstęp**

str. **06** | **Wsparcie psychologiczne po amputacji**

str. **11** | **Proces przygotowania do protezowania**

str. **11** | Higiena kikuta i blizny pooperacyjnej

str. **12** | Formowanie kikuta

str. **14** | Aplikacja mobilna „Po Amputacji”

str. **15** | Hartowanie kikuta

str. **16** | Zapobieganie przykurczom

str. **17** | Bóle fantomowe

str. **19** | Ćwiczenia przed zaprotezowaniem

str. **23** | **Pierwsza proteza**

str. **23** | Dobór protezy

str. **24** | Przymiarka i odbiór protezy

str. **26** | Nauka funkcjonowania z protezą

str. **27** | **Jak uzyskać środki na rehabilitację i protezę**

str. **27** | Refundacja z NFZ

str. **27** | Dofinansowanie ze środków PFRON

str. **29** | Program Aktywny Samorząd

str. **30** | Zakup protezy ze środków ubezpieczyciela sprawcy wypadku

str. **31** | Pomoc od fundacji

str. **33** | Platforma zbiórkowa Mam Moc

str. **34** | Wsparcie Menadżera Rehabilitacji

str. **36** | **Aktywność i motywacja do życia**

str. **36** | Asystenci wsparcia

str. **38** | Poznaj nasze historie

str. **45** | **Jak możemy Ci pomóc**

Z roku na rok zwiększa się liczba osób, które potrzebują wsparcia w procesie odzyskania sprawności po amputacji kończyny.

Dotyczy to nie tylko pomocy w kontekście fizycznym, ale i z zakresu psychotraumatologii, bo amputacja to wstrząsające wydarzenie w życiu, które ingeruje w cały organizm człowieka. Dlatego efektywność w powrocie do zdrowia może zapewnić tylko kompleksowe działanie i jednoczesna współpraca ze specjalistami z dziedzin fizjoterapii, ortopedii, czy protetyki.

Proces powrotu do zdrowia jest skomplikowany i wymaga od pacjenta bardzo wiele samozaparcia, chęci do współpracy oraz wcześniejszej organizacji. Aby w jak największym stopniu odciążyć osoby z odjętą kończyną, **Fundacja Moc Pomocy** stworzyła **program Po Amputacji**. Kierowany jest on do pacjentów po amputacji kończyn, niezależnie od przyczyny i wieku.



Celem programu „Po Amputacji” jest dostarczanie konkretnej wiedzy na temat postępowania po operacji odjęcia kończyny, przygotowanie do zaprotezowania poprzez właściwe postępowanie z kikutem oraz odpowiednią rehabilitację, umożliwienie odbycia bezpłatnych konsultacji protetycznych, prawnych, psychologicznych oraz wsparcie przy pozyskaniu środków finansowych na zakup dobrej jakości protezy lub rehabilitację.

W ramach działań programu Po Amputacji przekazujemy na Twoje ręce **Poradnik dla osób po amputacjach**, licząc że pomoże Ci w tych trudnych chwilach i znajdziesz w nim odpowiedzi na wiele nurtujących Cię pytań.

Jednocześnie mamy świadomość, iż na tych kilkudziesięciu kartach nie jesteśmy w stanie rozwiązać każdego problemu. Dlatego zawsze możesz liczyć na bezpośrednią pomoc naszych specjalistów. Właściwe wsparcie może zmienić wszystko, dlatego **pomagamy naszym podopiecznym na wszystkich etapach powrotu do pełnej aktywności.**

Wierzmy, że odpowiednio pokierowane działania są w stanie zmienić rzeczywistość osób po amputacji w pomocną i przyjazną.

Jeżeli po lekturze tego poradnika masz pytania, na które nie znalazłeś odpowiedzi to zapraszamy Cię do kontaktu z naszymi specjalistami.

Kontakt do nas znajdziesz na stronie: www.fundacjamocpomocy.pl



Amputacja jest przeżyciem wykraczającym poza normalne doświadczenie, powodującym ogromny stres. Psycholodzy określają taki skrajnie nasilony stres jako traumatyczny.

Co to znaczy?

Stres traumatyczny zwykle jest utożsamiany z przeżyciem wydarzenia zagrażającego życiu lub skutkującego doznaniem poważnych obrażeń, któremu towarzyszy poczucie przerażenia, silny lęk, czy poczucie bezradności. Amputacja sama w sobie jest jednocześnie urazem fizycznym i psychicznym. Zwykle jest następstwem tak trudnych doświadczeń, jak udział w wypadku, czy poważna choroba, co może dodatkowo przyczynić się do nasilenia przeżywanych reakcji.

Utrata kończyny jest znaczącą zmianą

Może wpłynąć na Twoje dotychczasowe życie zawodowe, relacje z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi, sposób spędzania wolnego czasu, a nawet plany na przyszłość, może, ale nie musi. Amputacja może zmienić to, jak postrzegasz siebie i świat. **Będzie od Ciebie wymagać stawiania czoła bieżącym trudnościom** (np. zmaganie się z bólem fizycznym) oraz **nabycia nowych umiejętności**.

Jesteś wyjątkowy i sposób, w jaki zareagujesz w tym kryzysowym momencie będzie **specyficzny dla Ciebie**. Nie ma zatem jednej, uniwersalnej recepty na to, jak sobie w tej sytuacji poradzić.



dr Natalia Liszewska
Psycholog



Reakcja na silny stres

Na kolejnych etapach możesz doświadczać wielu różnych, bardzo trudnych stanów emocjonalnych – lęku przed nieznanym, niepokoju o to, jak będzie wyglądało Twoje dalsze życie, rozpaczy, irytacji i gniewu, rezygnacji, głębokiego smutku, czy poczucia bezradności.

Emocje mogą stale Ci towarzyszyć lub pojawiać się nagle. To normalne reakcje na tak trudne doświadczenie. W Twojej głowie może pojawiać się wiele negatywnych myśli i wyobrażeń, które będą wpływać na to, jak się czujesz. Każdy z nas w obliczu trudności reaguje indywidualnie – doznaje różnych stanów uczuciowych, o różnym nasileniu. Niezwykle ważne jest pozwolenie sobie na ujście emocji, świadome ich przeżywanie i rozmawianie o nich, choć nie jest to łatwe.

Dlatego tak istotne jest to, żeby **nie wahać się szukać wsparcia specjalisty** – psychologa lub psychoterapeuty – kiedy poczujesz, że sytuacja przekracza Twoje możliwości lub dostrzeżesz u siebie sygnały niewłaściwej, patologicznej reakcji na stres. Objawy z poszczególnych faz mogą występować naprzemiennie i powracać.

Fazy stresowej reakcji pourazowej

Faza	Typowe emocje i reakcje	Reakcja patologiczna
KRZYKU	Strach, lęk, złość, smutek, wściekłość	Przeciążenie, panika lub wyczerpanie
ZAPRZECZANIA	Odmowa przyjęcia do wiadomości tego co się stało, napływ niechcianych skojarzeń i fantazji, wypieranie trudnego przeżycia, psychiczne i fizyczne odrętwienie	Skrajne unikanie, maskowanie emocji
WDZIERANIA SIĘ	Niechciane myśli o zdarzeniu, nadmierna czujność, zachowania paniczne (walka, ucieczka), działania kompulsywne, agresja	Stany „zalewania”
PRZEPRACOWANIA	Przyjęcie do wiadomości tego, co się stało, powrót do równowagi, uspokojenie emocji, poprawa komunikacji i relacji z innymi, odróżnienie fantazji i wyobrażeń od rzeczywistości	Reakcje psychosomatyczne
ZAKOŃCZENIA	Radzenie sobie z trudnościami, gotowość do rozpoczęcia nowego rozdziału w życiu	Zmiana charakteru

Bezpośrednio po traumatycznym przeżyciu mogą wystąpić objawy ostrej reakcji na stres (wg klasyfikacji ICD-10) lub ostrego zaburzenia stresowego (ASD – wg DSM-IV). **Ostre zaburzenie stresowe pociąga za sobą rozwój lęku oraz specyficzne objawy, takie jak:** poczucie obcości własnej osoby (depersonalizacja), poczucie obcości świata (derealizacja), zubożenie, poczucie odrętwienia. Objawy ostrego zaburzenia stresowego mogą utrzymywać się od dwóch dni do czterech tygodni. **Jeśli objawy nie ustępują po upływie czterech tygodni, może to oznaczać rozwinięcie się pourazowego zaburzenia stresowego (PTSD – post-traumatic stress disorder).**

Wśród objawów szczególnie możesz doświadczyć:

- **wielokrotnego przeżywania amputacji lub okoliczności ją poprzedzających**, w formie koszmarnych snów, dokuczliwych wyobrażeń lub nawracających myśli; niektóre osoby reagują na takie myśli czy wspomnienia fizjologicznymi doznaniem (np. duszności, przyspieszone bicie serca);
- **prób unikania** myśli, uczuć i wspomnień dotyczących zdarzenia, sytuacji lub działań wywołujących skojarzenia (np. unikanie jazdy samochodem po wypadku lub miejsc, które przywołują wspomnienia);
- **ponurych myśli** (np. „jestem do niczego”, „świat jest beznadziejny”), którym towarzyszy stale negatywny nastrój;
- **uczucia obojętności** wobec innych osób;
- **poczucia odrętwienia emocjonalnego** (np. wrażenia, że nie potrafisz już kochać lub że nie umiesz się niczym cieszyć);
- **utruty zainteresowania** aktywnościami, które wcześniej sprawiały Ci przyjemność;
- **uporczywych objawów podwyższonego lęku** takich jak: trudności z koncentracją, drażliwość, wybuchy gniewu, czy bezsenność.

Pourazowe zaburzenie stresowe może mieć przebieg ostry, jeśli czas trwania jest krótszy niż trzy miesiące, lub przewlekły – jeśli objawy utrzymują się trzy miesiące lub dłużej.

Obserwuj siebie – jakich objawów doświadczasz?

Bardzo ważne jest to, żebyś w razie wątpliwości jak najszybciej skonsultował się ze specjalistą – psychologiem lub psychoterapeutą, by postawił właściwą diagnozę zaproponował formę terapii.

Radzenie sobie po amputacji

Wspomniałam już o tym, że przeżywanie trudnych emocji i stanów, takich jak smutek, poczucie utraty, frustracja, gniew są normalne. Mogą pojawić się też dodatkowe problemy, które będą Cię martwić (np. niepewna sytuacja zawodowa, czy obciążenia finansowe).

Nie wstydź się prosić o pomoc, naucz się tego. **Jesteś ważny, zasługujesz na uwagę i wsparcie ze strony innych.**

Poza tym, dzielenie się swoimi trudnościami i mówienie o swoich potrzebach może pozytywnie wpłynąć na Twoje samopoczucie, a jednocześnie pogłębić relacje z bliskimi w tym trudnym czasie.

Sam dla siebie również możesz zrobić wiele, aby zapobiec negatywnym skutkom stresu.

Zadbaj o siebie w podstawowym zakresie – pamiętaj o odpoczynku, zadbaj o sen, nie zapominaj o regularnym spożywaniu pełnowartościowych posiłków.

Systematyczne ćwiczenie wybranej formy relaksacji (np. oddychania przeponą lub medytacji) pomoże Ci w lepszym radzeniu sobie z trudnymi emocjami, zapobiegnie narastaniu stresu, zmniejszy bezsenność i poczucie przemęczenia.

Odprężony, będziesz mógł łatwiej się skupić i zaczniesz znacznie lepiej się czuć fizycznie i psychicznie. Warto, abyś, mimo utrudnień, pozostał aktywny i koncentrował się na małych, codziennych celach. Podjęcie nawet minimalnego działania, także pozwoli Ci poczuć się lepiej.

Wyzwania, przed którymi staniesz po amputacji oraz stres, jaki będzie Ci towarzyszył, mogą jednak wyzwolić objawy depresji (*takie jak: przygnębienie, poczucie winy, brak apetytu, problemy ze snem lub nadmierna senność, poczucie przemęczenia*), a także objawy wzmożonego lęku, z którymi trudno będzie Ci samodzielnie się uporać.

**Gdy zaobserwujesz u siebie takie objawy,
skonsultuj się z psychologiem lub psychoterapeutą!**

Bardzo częstym doświadczeniem po amputacji jest utrata poczucia kontroli nad swoim życiem. Zaangażowanie w proces rehabilitacji – zadawanie pytań lekarzom, rehabilitantom, terapeutom i protetykom, może pomóc Ci je odzyskać.

Inicjowanie rozmów ze specjalistami na temat przebiegu procesu rehabilitacji, poszczególnych procedur, pozwoli Tobie i Twoim bliskim zebrać potrzebne informacje do rozwiązywania bieżących problemów, ale przede wszystkim zmniejszy niepewność i przywróci poczucie bezpieczeństwa.

Zdobycie rzetelnej wiedzy i opieranie się na faktach zapobiega analizowaniu w głowie „czarnych scenariuszy”

Z czasem możesz uznać, że powrót do normalnego życia jest osiągalny.

Proteza może w tym pomóc, może umożliwić powrót do niemal pełnej aktywności. Będziesz mógł dbać o siebie, wrócić do pracy, swoich zainteresowań, a także do czynności i działań, które wcześniej ułatwiały Ci funkcjonowanie, jak prowadzenie samochodu.

Będąc osobą aktywną, dajesz sobie szansę na realizowanie celów – tych małych, codziennych i tych znaczących.

Rozwój po doświadczeniu traumatycznym

Czy to możliwe, żeby w następstwie tak traumatycznego przeżycia, jakim jest amputacja, doświadczyć pozytywnych zmian? Tak!



Takie pozytywne zmiany, składające się na tzw. postraumatyczny wzrost, dotyczą relacji z innymi, percepcji siebie i podejścia do życia. Osoby po tak trudnych przeżyciach są w stanie nawiązywać bliższe relacje i z większą łatwością otwierają się na innych. Odnajdują w sobie nowe pokłady siły, poczucie skuteczności, zaczynają bardziej ufać sobie i własnym możliwościom. **Poznają siebie.**

Mogą z dystansem przyrzeć się swojemu dotychczasowemu życiu i dostrzec nowe możliwości rozwoju. Zauważają nie tylko, że są w stanie lepiej sobie radzić z trudnościami, ale także stawiać sobie zupełnie nowe cele. Pewnie teraz, kiedy to czytasz, trudno Ci uwierzyć w tak pozytywny scenariusz.

A jednak, **w miarę upływu czasu, może on stać się częścią również Twojego doświadczenia.**

Na zakończenie

Powrót do życia po amputacji trwa – daj sobie czas. Na tej drodze będziesz doświadczać różnych emocji, trudności i wyzwań. Zaakceptuj to. Bądź dla siebie dobry, pozostań w kontakcie z bliskimi, a jeśli trudno Ci rozmawiać z nimi o swoich problemach, zgłoś się do psychologa lub psychoterapeuty. Uznanie tego, że potrzebujesz wsparcia i zgłoszenie się po nie, może być pierwszym krokiem do odzyskania wpływu na swoje życie. **Bądź świadomym, zaangażowanym uczestnikiem w procesie rehabilitacji.** Pozwoli Ci to wrócić do równowagi i znów poczuć się bezpiecznie i dobrze z samą sobą.

To z jakim nastawieniem podejdziesz do procesu przygotowania do protezowania będzie wpływało na czas powrotu do sprawności.

Twoje zaangażowanie i działanie zgodnie z zaleceniami fizjoterapeuty pozwoli Ci przejść przez ten etap sprawnie i bezproblemowo.

Oczywiście po drodze mogą pojawić się nieprzewidywalne wyzwania, ale ich stopniowe pokonywanie tylko umocni Twoją wiarę w siebie i przybliży Cię do tego co powinno być Twoim celem – powrót do sprawności.

Higiena kikuta i blizny pooperacyjnej

Po wykonaniu zabiegu amputacji i opuszczeniu placówki medycznej powinieneś nadal dbać o higienę kikuta oraz rany pooperacyjnej w warunkach domowych. Właściwe zadbanie o higienę przyspieszy proces gojenia rany, a tym samym możliwość przejścia do kolejnych etapów przygotowania do protezowania.

W trakcie pielęgnacji rany pooperacyjnej stosuj się do zaleceń lekarza dotyczących zmiany oraz rodzaju opatrunków, szczególnie w zakresie zapobiegania zakażeniom poprzez zmianę opatrunków w **technice czystej**. **Podstawowym założeniem tej techniki są umyte i zdezynfekowane ręce, użycie rękawic diagnostycznych, stosowanie jedynie sterylnych narzędzi i materiałów oraz zestawów opatrunkowych.**

W przypadku zauważenia poniższych cech związanych z raną pooperacyjną sugerujemy Ci kontakt z lekarzem lub pielęgniarką specjalizującą się w leczeniu ran przewlekłych:

- nieprzyjemny zapach z rany,
- ból, obrzęk i zaczerwienienie tkanek wokół rany,
- duży wysięk z rany,
- rozejście się rany,
- martwica brzegów rany.

Po zdjęciu szwów i pełnym zagojeniu dbaj o kondycję blizny pooperacyjnej poprzez codzienne wmasowywanie w nią okrężnymi ruchami kremu lub specjalistycznej maści na blizny. Kikut myj codziennie delikatnymi środkami. **W razie wątpliwości skontaktuj się z nami poprzez formularz na stronie www.fundacjamocpomocy.pl**



Ariel Zielonka

Fizjoterapeuta z wrocławskiej pracowni Orto-Pes, ponad dziesięcioletni staż w pracy z pacjentami po amputacjach

Formowanie kikuta

Po pełnym wygojeniu rany pooperacyjnej możesz przejść do kolejnego etapu w przygotowaniu do protezowania jakim jest uzyskanie odpowiedniego kształtu kikuta, prawidłowego ukrwienia i pozbawienia obrzęków.

Formowanie kikuta uzyskuje się poprzez odpowiednie jego bandażowanie.

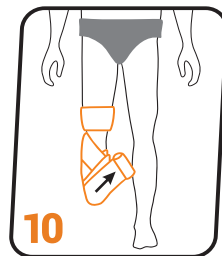
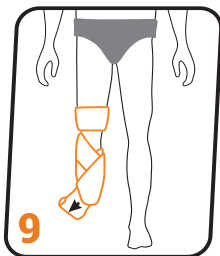
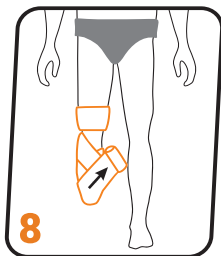
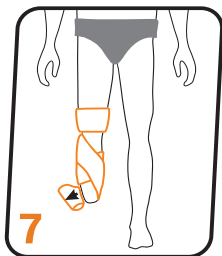
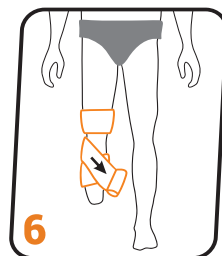
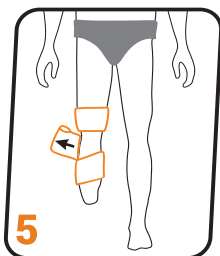
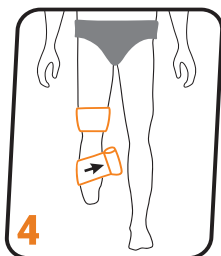
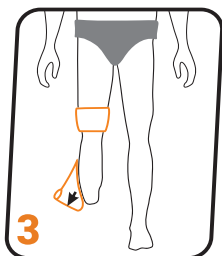
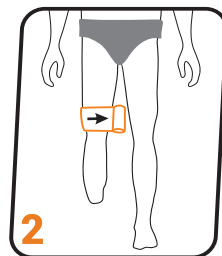
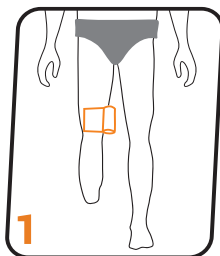
Kikut należy bandażować codziennie, aż do dnia pobrania miary na protezę, a także w przypadku gdy przez dłuższy okres nie nosisz protezy.

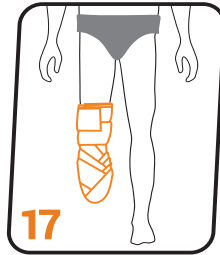
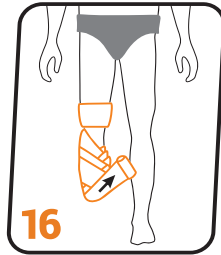
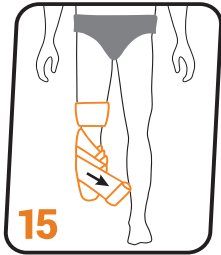
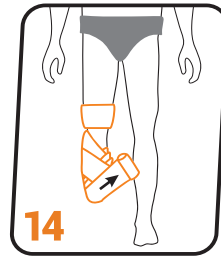
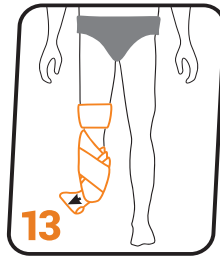
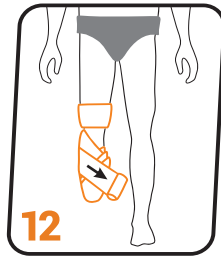
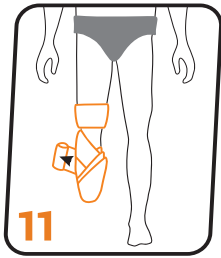
Pamiętaj żeby systematycznie dokonywać pomiarów obwodów kikuta, co pozwoli protetykowi ustalić moment stabilizacji redukcji obwodów i tym samym rozpocząć etap protezowania. Kikut nie powinien pozostawać zabandażowany w czasie snu.

Do bandażowania możesz używać zwykłej opaski elastycznej lub specjalistycznego bandaża kompresyjnego. Sposób bandażowania różni się od poziomu amputacji kończyny dolnej.

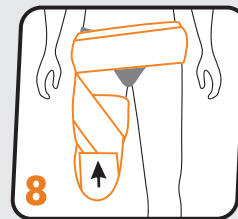
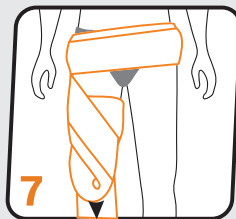
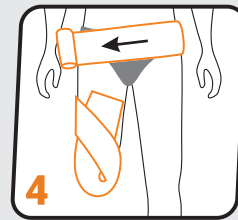
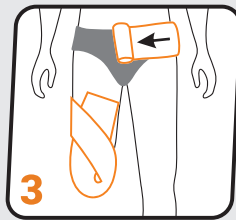
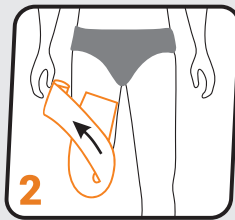
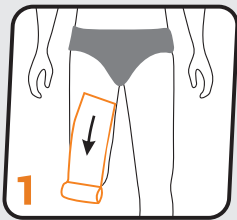
Bandażowanie kikuta podudzia:

Pamiętaj! Kikut bandażujemy mocno aby był formowany i na tyle lekko żeby nie drętwiał!





Bandażowanie kikuta uda:

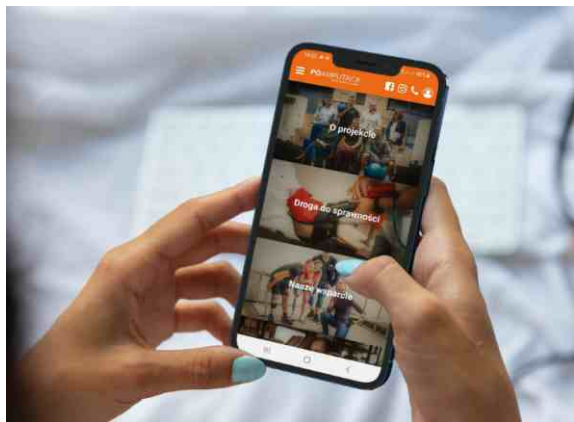


Uwaga!

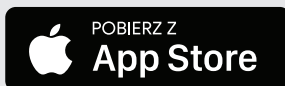
Gdy nie możesz poradzić sobie z bandażowaniem do kształtowania używaj rajstopy przeciwoleźynowych pierwszego stopnia kompresji (najłagodniejszej) wg. podanego schematu: **1.** Rozetnij jedną całą nogawkę po stronie zdrowej nogi zostawiając część majtkową. **2.** Załóż rajstopy. **3.** Poniżej szczytu kikuta zawiązujemy drugą zostawioną nogawkę rajstopy na supeł. **4.** Ucinamy zbędną część poniżej supeła.

O sposób doboru rozmiaru zapytaj fizjoterapeutę!

Bezpłatne materiały wideo o tym, w jaki sposób bandażować kikut podudzia **znajdziesz w naszej aplikacji mobilnej „Po Amputacji”**



Pobierz aplikację „Po Amputacji” z Google Play lub App Store!



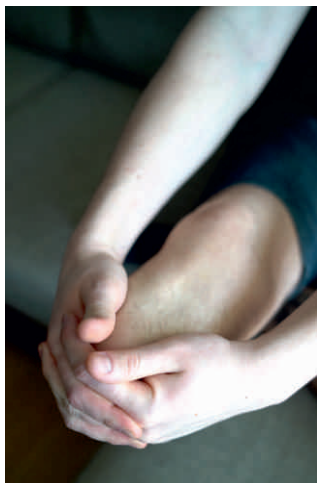
Hartowanie kikuta

Po całkowitym wygojeniu rany pooperacyjnej możesz przystąpić do przygotowania skóry kikuta do kontaktu z lejem protezowym.

Ten etap nazywamy wstępnym hartowaniem kikuta.

Polega on na tym, iż kilkakrotnie w ciągu dnia powinieneś:

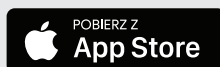
- dotykać, głaskać, rozcierać i oklepywać kikut;
- masować kikut dłońmi oraz przy użyciu przedmiotów o różnej strukturze (np. ręcznik frotte, specjalna gąbka do hartowania, szczotka, piłeczka z kolcami);
- obmywać kikut na zmianę ciepłą i zimną wodą;
- obciążać kikut na miękkim podłożu;



W miarę przebiegu hartowania kikuta możesz zwiększać intensywność wykonywanych czynności.

❗ Pomińcie etapu hartowania przez zaprotezowaniem może doprowadzić do podrażnienia skóry kikuta, które utrudnią lub wręcz uniemożliwią noszenie protezy. ❗

Bezpłatne materiały wideo o tym, w jaki sposób hartować kikut **znajdziesz w naszej aplikacji mobilnej!**



Zapobieganie przykurczom

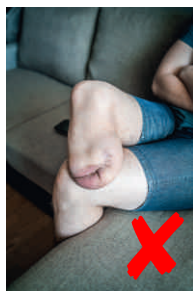
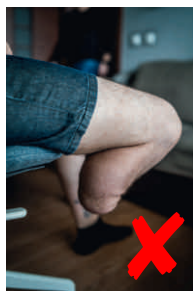
Po amputacji kikut ma tendencję do ustawiania się w nieprawidłowej pozycji ułożeniowej, co doprowadzić może do powstania patologicznego przykurczu, który wydłuży i utrudni proces zaprotezowania. **Terapię ułożeniową rozpocznij jak najwcześniej.**

Jeżeli nie ma przeciwwskazań lekarskich możesz ją stosować już w pierwszej dobie po zabiegu.

Jeżeli jesteś osobą po amputacji w obrębie uda bardzo często może dojść u Ciebie do powstania przykurczu zgięciowo - odwiedzeniowego w stawie biodrowym z rotacją zewnętrzną. **Aby zapobiec przykurczowi, powinieneś unikać pozycji ze zgiętym stawem biodrowym oraz nie podkładać żadnych przedmiotów pod udo w trakcie stania, siedzenia czy leżenia.** Zalecana jest pozycja korygująca leżenia przodem (na brzuchu), po zewnętrznej stronie kikutu należy ułożyć np. woreczek z piaskiem zabezpieczający przed odwiedzeniem kikutu.



W przypadku amputacji w obrębie podudzia może dojść u Ciebie do przykurczu zgięciowego w stawie kolanowym. Aby zapobiec wytworzeniu tego przykurczu, powinieneś unikać pozycji ze zgiętym stawem kolanowym oraz nie podkładać nic pod kolano w trakcie leżenia.



Bóle fantomowe

Bóle fantomowe to częsta przypadłość po amputacji. Tego określenia używa się w odniesieniu do odczuwanego bólu kończyny, której już nie ma.

Ból jednak pozostaje i jest prawdziwy. W większości przypadków ustępuje lub zmniejsza się w ciągu kilku miesięcy, ale czasami przekształca się w ból przewlekły, który uniemożliwia pełny powrót do zdrowia i samodzielności.

Czasami zdarza się, że bóle fantomowe są mylone z bólami kikuta.

Mogą być one spowodowane za ciasnymi opatrunkami, źle dopasowaną protezą lub powikłaniami w trudno gojącej się ranie – nerwiakami, odleżynami czy zapaleniem kości. Ważne jest więc, by jeszcze na etapie rehabilitacji szpitalnej odpowiednio pielęgnować kikut, a fizjoterapię rozpocząć już po jego zagojeniu i konsultacji z lekarzem.

Częstotliwość i nasilenie bólów fantomowych zależy od wielu czynników takich jak Twój stan fizyczny i psychiczny lub kondycja kończyny przed amputacją i jej wcześniejsza bolesność. Wyższą częstotliwość obserwuje się u pacjentów z krótkimi kikutami, amputacjami podudzia i amputacjami obu nóg. Jednak w przeważającej części bólów fantomowych nie da się jednoznacznie sklasyfikować.

Większość osób po amputacjach doświadcza pieczenia lub palenia, skręcania, lub trudnego do zidentyfikowania ucisku w odległych częściach amputowanej kończyny, ale nie są to jedyne reakcje.

Ze względu na sposób powstawania, leczenie bólów fantomowych przebiega inaczej niż leczenie bólów o innym podłożu. W leczeniu uporczywego, przewlekłego bólu o takim podłożu najczęściej stosuje się leki odpowiadające za przerywanie sygnałów bólowych z mózgu lub w rdzeniu kręgowym.

Część środków zmienia interpretację tych sygnałów przez mózg. W tym celu stosuje się między innymi niesteroidowe leki przeciwzapalne, leki przeciwdrgawkowe, leki przeciwdepresyjne, środki zwiotczające mięśnie, a nawet opioidy.

Sama farmakoterapia jest jednak niewystarczająca i ze względu na rozległe skutki uboczne musi być uzupełniona, a w dalszej perspektywie całkowicie zastąpiona fizjoterapią. **O tym, jakie konkretnie ćwiczenia lub zabiegi fizjoterapeutyczne zostaną wdrożone, decydują lekarz i fizjoterapeuta po ocenie Twojego stanu fizycznego i psychicznego, dopasowując je do szerszego planu rehabilitacji po amputacji.**

Do leczenia bólów fantomowych zalicza się między innymi:

- pielęgnację i masaż kikut.
- akupunkturę,
- elektryczną stymulację nerwów,
- właściwe protezowanie,
- terapie wykorzystujące wirtualną rzeczywistość,
- terapię lustrzaną (pacjent ćwiczy z lustrem, które odbija zdrową kończynę, dając mu złudzenie, że porusza on kończyną fantomową).

Bóle fantomowe, zwłaszcza te chroniczne, są poważnym zagrożeniem dla prawidłowego przebiegu rehabilitacji. Istotne dla odzyskania sprawności i niezależności jest każdorazowe zgłaszanie ich występowania swojemu lekarzowi oraz fizjoterapeucie.

Dzięki temu będą oni mogli dostosować fizjoterapię do Twoich potrzeb i wybrać najlepszy sposób leczenia. Ważne też, by rehabilitację po amputacji prowadzić w ośrodku rehabilitacyjnym pod okiem doświadczonych fizjoterapeutów, którzy wiedzą, jakie zabiegi mogą przynieść pożądany skutek w konkretnym przypadku.



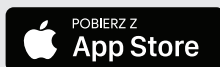
Ćwiczenia przed zaprotezowaniem

Ćwiczenia rozpocznij możliwie jak najszybciej po operacji - począwszy od ćwiczeń przeciwnazkrzepowych, oddechowych i izometrycznych, aż po ćwiczenia amputowanej kończyny oraz całego ciała. **Wykonuj je codziennie!**

Zestaw ćwiczeń powinien być indywidualnie dobrany do Twoich potrzeb, wieku, stanu zdrowia i poziomu mobilności. W tym celu należy skonsultować go z lekarzem lub fizjoterapeutą!

Proponowane przez nas ćwiczenia są proste i nie wymagają dużego wysiłku fizycznego, a także możesz je wykonywać samodzielnie w domu.

Bezpłatne materiały wideo o tym, w jaki sposób hartować kikut **znajdziesz w naszej aplikacji mobilnej!**

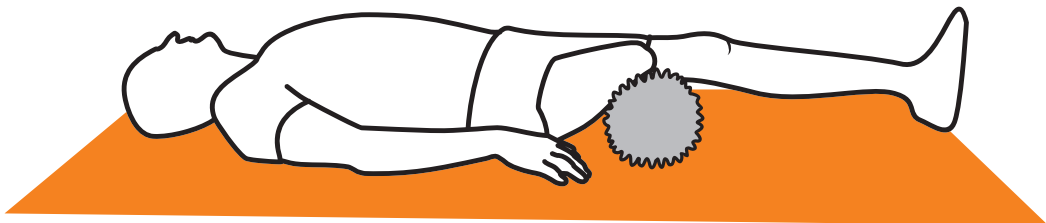


Ćwiczenia po amputacji na poziomie uda

Ćwiczenie nr 1

Pozycja wyjściowa: połóż się na plecach, ręce ułóż wzdłuż tułowia. Pod kikut podłóż poduszkę, piłkę lub wałek.

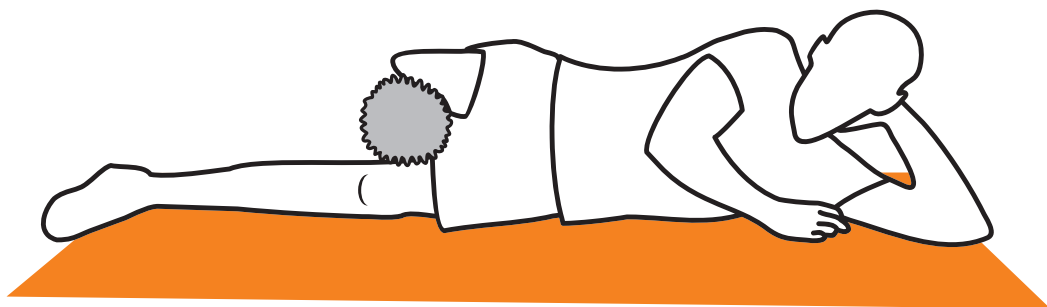
Ruch: przez 5 sekund dociskaj kikutem poduszkę, piłkę lub wałek do podłoża, rozluźnij kikut, odpocznij 10 sekund. Powtórz ćwiczenie min. 10 razy



Ćwiczenie nr 2

Pozycja wyjściowa: połóż się na boku na stronie nieamputowanej kończyny. Głowę podeprzyj na ręce, tułów oprzyj na podłodze. Pomiędzy kikutem, a nieamputowaną kończyną umieść poduszkę, piłkę lub walek.

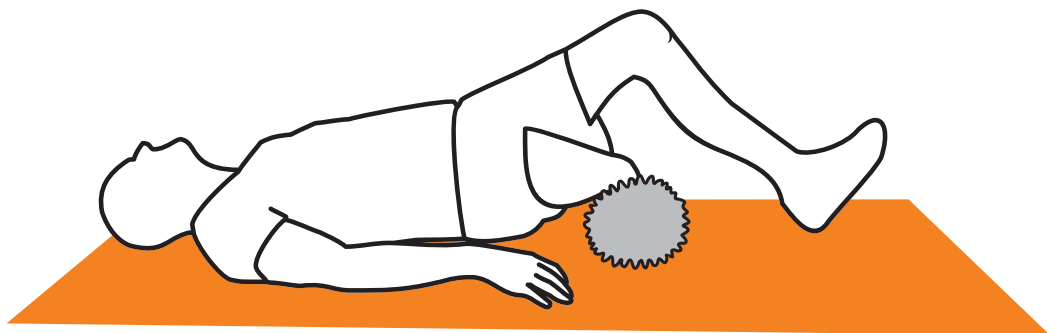
Ruch: przez 5 sekund dociskaj kikutem poduszkę, piłkę lub walek do nieamputowanej kończyny, rozluźnij kikut, odpocznij 10 sekund.



Ćwiczenie nr 3

Pozycja wyjściowa: połóż się na plecach, ręce skrzyżuj na klatce piersiowej lub ułóż wzdłuż tułowia. Ugnij nieamputowaną kończynę w kolanie. Pod kikut podłóż poduszkę, piłkę lub walek.

Ruch: unieś biodra i napnij pośladki, utrzymaj napięcie przez 5 sekund, rozluźnij pośladki, opuść biodra, odpocznij przez 10 sekund. Powtórz ćwiczenie min. 10 razy.

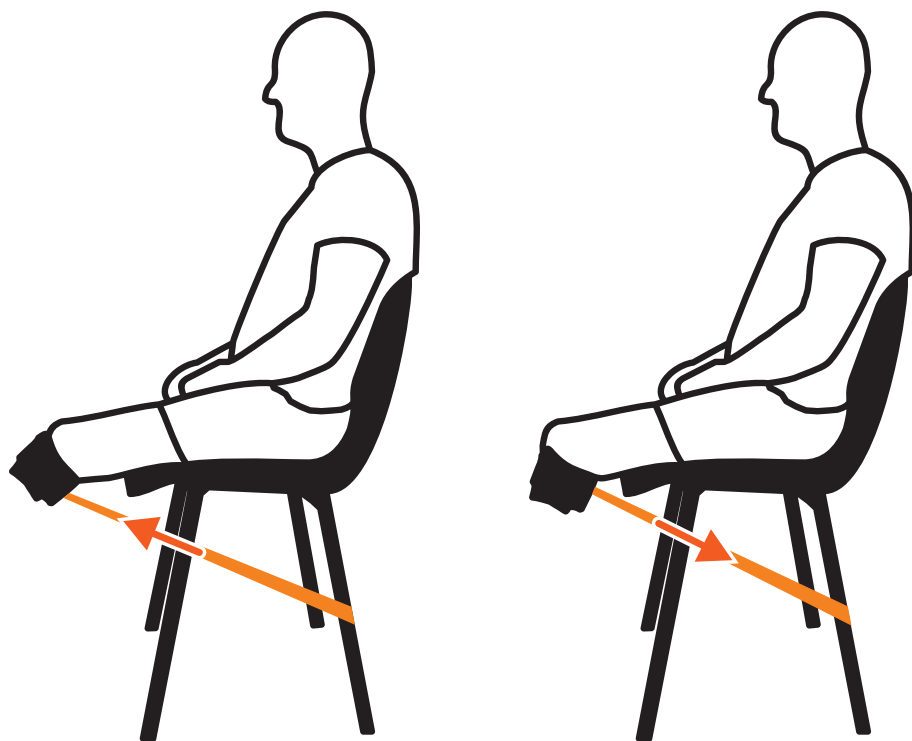


Ćwiczenia po amputacji na poziomie podudzia

Ćwiczenie nr 1

Pozycja wyjściowa: usiądź na krześle, wyprostuj plecy, ustabilizuj postawę chwytając krzesło obiema rękami przy siedzeniu. Taśmę elastyczną jednym końcem przymocuj do nogi krzesła, a drugim do kikutu.

Ruch: wyprostuj kończynę maksymalnie w stawie kolanowym, utrzymaj napięcie przez 5 sekund, następnie rozluźnij, odpocznij 10 sekund. Powtórz ćwiczenie min. 10 razy.

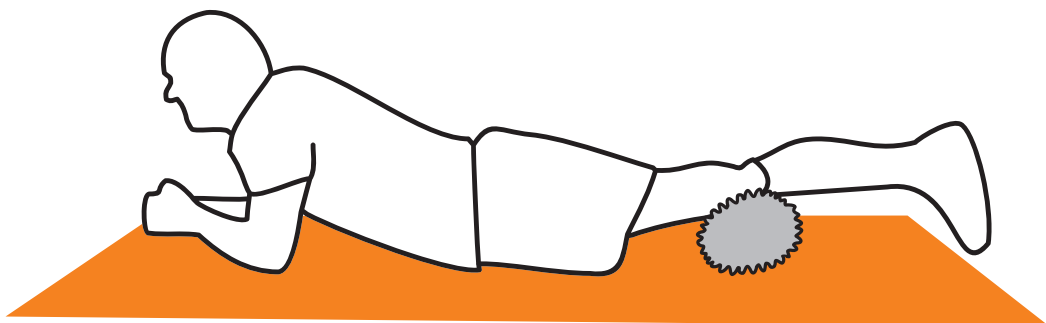


! Zestaw ćwiczeń powinien być indywidualnie dobrany do Twoich potrzeb, wieku, stanu zdrowia i poziomu mobilności. W tym celu należy skonsultować go z lekarzem lub fizjoterapeutą! !

Ćwiczenie nr 2

Pozycja wyjściowa: połóż się na brzuchu, podeprzyj tułów na łokciach. Pod kikut podłóż poduszkę, piłkę lub wałek.

Ruch: przez 5 sekund dociskaj kikutem poduszkę, piłkę lub wałek do podłoża, rozluźnij kikut, odpocznij 10 sekund. Powtórz ćwiczenie min. 10 razy



Ćwiczenie nr 3

Pozycja wyjściowa: stań całym ciężarem ciała na nieamputowanej kończynie. Kikut amputowanej kończyny oprzyj np. na poduszce położonej na taborecie lub łóżku.

Ruch: stopniowo przenoś ciężar ciała z kończyny nieamputowanej na kikut i powracaj do pozycji wyjściowej. W miarę hartowania kikuta wydłużaj czas jego obciążania.



Dobór protezy

Dostępny na rynku szeroki asortyment komponentów do protez sprawia, że w chwili obecnej dopasowanie rozwiązań protetycznych jest możliwe praktycznie do **każdego Twoich potrzeb i dowolnej aktywności po amputacji**. Istotne jest jednak odpowiednie przygotowanie psychiczne oraz fizyczne, o których pisaliśmy w poprzednich rozdziałach tego poradnika.

Pamiętaj, że proteza jest wyłącznie narzędziem.

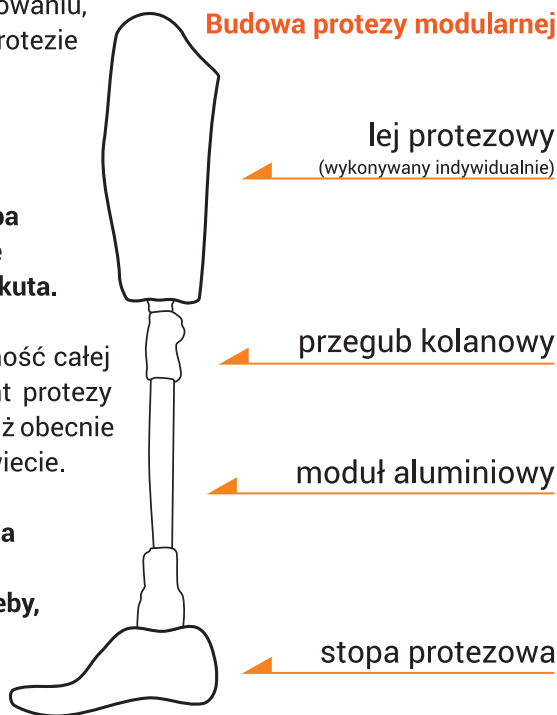
Proteza złożona nawet z najbardziej zaawansowanych rozwiązań technologicznych sama nie będzie chodziła. Bez pracy własnej, chęci i motywacji nawet najdroższą protezę trudno będzie w pełni wykorzystać.

Przy pierwszym kontakcie z protetykiem możesz spotkać się z określeniem proteza tymczasowa. To dość proste technicznie zaopatrzenie ortopedyczne, które w teorii ma być stosowane w pierwszym okresie po amputacji i służyć ma do pionizacji i formowania kikuta. Z relacji od wielu osób po amputacjach wynika, iż takie rozwiązanie w ogóle się nie sprawdza, a co gorsza zniechęca do użytkowania protezy ostatecznej. Część pacjentów wskazuje na takie problemy jak brak komfortu i bezpieczeństwa w użytkowaniu, a także trudności w poruszaniu się w protezie tymczasowej.

Znacznie lepszym rozwiązaniem jest budowanie protezy od samego początku na elementach docelowych takich jak stopa czy kolano, a wymianie podlega wyłącznie lej protezowy w miarę zmiany obwodów kikuta.

Jest to możliwe ze względu na modularność całej protezy, która oznacza, iż każdy element protezy to osobna część. Takie rozwiązanie jest już obecnie standardem nie tylko w Europie, ale i na świecie.

Na pierwszym spotkaniu technik ortopeda zaproponuje Ci rozwiązania protetyczne uwzględniając Twoje indywidualne potrzeby, wiek, ogólny stan zdrowia, możliwości i oczekiwania.



Przymiarka i odbiór protezy

Na kolejnym spotkaniu technik ortopeda pobierze gipsową miarę, na podstawie której wykona Twoją protezę. Poza technikami tradycyjnymi, coraz częściej można spotkać zaawansowane metody pobierania miary i tworzenia leja protezowego – np. dzięki wykorzystaniu ciśnienia hydrostatycznego lub też technologii Direct Socket, a także skanerów 3D. Dzięki takim rozwiązaniom lej jest idealnie dopasowany do anatomii kikuta, przez co można uniknąć dodatkowych poprawek po wykonaniu.

Na spotkaniu z protetykiem koniecznie zapytaj o rozwiązania, które stosuje w pracy z pacjentami.



Na kolejnym spotkaniu odbędzie się odbiór i pierwsza przymiarka Twojej protezy.

Technik nauczy Cię także podstawowych czynności związanych z użytkowaniem protezy takich jak:

- zakładanie / ściąganie protezy
- siadanie / wstawanie
- stawianie pierwszych kroków w barierkach, o balkoniku lub o kulach
- chwytanie przedmiotów, jeżeli protezowana była kończyna górna.

W trakcie przymiarki może okazać się, że lej protezowy lub np. wysokość protezy wymaga dopasowania. **W takim przypadku technik ortopeda na miejscu, w pracowni protetycznej, z użyciem specjalistycznych narzędzi dokona korekty.** Dlatego właśnie odbiór protezy możliwy jest tylko w siedzibie firmy, a nie w domu pacjenta.



Nauka funkcjonowania z protezą

Użytkownika każdej protezy należy się nauczyć. To może okazać się etapem pełnym wyzwań, ale też dużej satysfakcji z każdego osiągniętego kroku. **Nie zniechęcaj się przy pierwszych niepowodzeniach.** Warto na tym etapie skorzystać z wiedzy osób, które już kiedyś przechodziły taką drogę (zachęcamy do zapoznania się z rozdziałem o Asystentach Wsparcia) lub pracują jako fizjoterapeuci z osobami po amputacjach. **Zdajemy sobie sprawę, iż w Twojej najbliższej okolicy może nie być fizjoterapeuty pracującego z osobami po amputacjach, dlatego część ćwiczeń możesz wykonać samodzielnie w domu.**

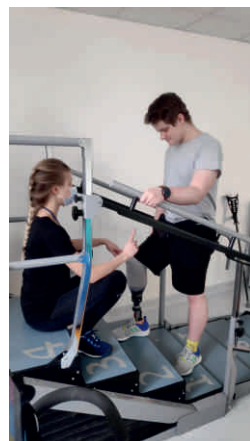
Pierwszy etap nauki rozpocznij od chodzenia:

- przy pomocy balkonika lub 2 kul łokciowych;
- w pomieszczeniach zamkniętych;
- w obecności osób trzecich;
- po płaskich, twardych powierzchniach;

Drugi etap w miarę nabierania pewności i wyczucia protezy przejdź do poruszania się:

- z 1 kulą łokciową lub bez kul;
- po różnego rodzaju powierzchniach i podłożach np. trawa, piasek itd.
- z różną intensywnością kroków;
- w różnych kierunkach - w bok, do tyłu, po skosie;
- po schodach - na początek krokiem dostawnym, zaczynając od protezy.

Uwaga! Przejście z jednego do drugiego etapu warto skonsultować z lekarzem, fizjoterapeutą lub technikiem ortopedą! Wejdź na stronę www.fundacjamocpomocy.pl i sprawdź czy w Twojej okolicy prowadzona jest nauka funkcjonowania w protezie.





Po etapie leczenia i zagojenia kikutu przychodzi etap wyboru protezy. Dobranie właściwej protezy adekwatnej do oczekiwanego poziomu aktywności nie będzie możliwe bez odpowiednich środków finansowych. Podobna sytuacja dotyczy podjęcia szybkiej rehabilitacji bez oczekiwania w długiej kolejce pacjentów.
Skąd zatem wziąć pieniądze na te potrzeby?

Refundacja z NFZ **(Narodowego Funduszu Zdrowia)**

Refundacja zakupu protezy z NFZ przysługuje każdemu pacjentowi posiadającemu aktualne ubezpieczenie zdrowotne. Musisz mieć jednak świadomość, że wysokość refundacji nie zapewni Ci możliwości zakupu protezy złożonej z elementów wysokiej jakości. Środki te powinieneś traktować raczej jako częściowe

dofinansowanie. Podstawą ubiegania się o wsparcie finansowe na zakup protezy kończyny w ramach NFZ jest wizyta u lekarza rodzinnego (pierwszego kontaktu), który wypisze skierowanie do specjalisty: chirurga, ortopedy, lekarza rehabilitacji medycznej lub specjalisty w dziedzinie fizjoterapii.

Następnie powinieneś udać się do lekarza – specjalisty, upoważnionego do wypisania zlecenia na zaopatrzenie ortopedyczne z odpowiednim kodem NFZ. Od stycznia 2020 roku nie musisz już potwierdzać zlecenia w oddziale NFZ. W trakcie wypisywania zlecenia przez lekarza system informatyczny automatycznie potwierdzi zlecenie w NFZ.

Ostatnim krokiem jest dostarczenie potwierdzonego zlecenia do wybranej pracowni protetyczno-ortopedycznej, która ma podpisaną umowę z NFZ.

W sprawie informacji o aktualnej wartości dofinansowania NFZ w zależności od poziomu amputacji skontaktuj się z nami poprzez stronę www.fundacjamocpomocy.pl.
Nasz Menadżer Rehabilitacji udzieli Ci najbardziej aktualnej informacji.

Dofinansowanie ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych realizowane przez MOPS / PCPR

O kolejną pomoc finansową na zakup zaopatrzenia ortopedycznego możesz ubiegać się ze środków będących w dyspozycji Miejskich lub Gminnych Ośrodków Pomocy Społecznej oraz Powiatowych Centrów Pomocy Rodzinie właściwych ze względu na Twoje miejsce zamieszkania.

4 Jak uzyskać środki finansowe na rehabilitację i protezę

Wymagane jest przedstawienie dokumentu potwierdzającego niepełnosprawność (orzeczenie o stopniu niepełnosprawności) oraz spełnienie kryterium dochodowego: o dofinansowanie mogą ubiegać się osoby, jeżeli przeciętny miesięczny dochód, w rozumieniu przepisów o świadczeniach rodzinnych, podzielony przez liczbę osób we wspólnym gospodarstwie domowym, obliczony za kwartał poprzedzający miesiąc złożenia wniosku, nie przekracza kwoty:

- 50% przeciętnego wynagrodzenia na osobę we wspólnym gospodarstwie domowym,
- 65% przeciętnego wynagrodzenia w przypadku osoby samotnej.

Maksymalne dofinansowanie ze środków PFRON wynosi:

- do 100% udziału własnego osoby niepełnosprawnej wyznaczonego w limicie ceny NFZ,
- do 150% sumy kwoty limitu, wyznaczonego przez NFZ oraz udziału własnego osoby niepełnosprawnej, jeżeli cena zakupu jest wyższa niż ustalony limit w rozporządzeniu Ministra Zdrowia.

MOPS lub PCPR określa terminy składania i rozpatrywania wniosków w ciągu danego roku oraz podejmuje decyzję o wysokości dofinansowania.

Warto więc śledzić informacje na lokalnej stronie jednostki bądź kontaktować się telefonicznie z daną placówką. Dokumenty należy złożyć we właściwym dla miejsca zamieszkania Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej (MOPS) lub Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR).

Do składanego wniosku należy załączyć:

- orzeczenie o niepełnosprawności wydane przez Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności lub równoznaczne orzeczenie o niezdolności do pracy / samodzielnej egzystencji wydane przez ZUS / KRUS / MON / MSWiA;
- kopię zlecenia (wniosku) na protezę wystawione przez lekarza chirurga lub ortopedę potwierdzone w NFZ oraz przyjęte do realizacji przez firmę ortopedyczną;
- fakturę pro-forma na przedmiot dofinansowania wystawioną przez firmę ortopedyczną.

Od 2020 roku osoby zainteresowane uzyskaniem środków PFRON mogą składać wnioski poprzez elektroniczną platformę Systemu Obsługi Wsparcia (SOW).

Jeżeli nie wiesz w jaki sposób pozyskać dofinansowanie i potrzebujesz wsparcia w tym zakresie skontaktuj się z nami poprzez stronę www.fundacjamocpomocy.pl.

Program Aktywny Samorząd

Warto również zainteresować się środkami, które możesz otrzymać w ramach Programu Aktywny Samorząd prowadzonego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Aktywny Samorząd to pilotażowy program, w ramach którego osoby z niepełnosprawnościami mogą ubiegać się o dofinansowanie do sprzętu ortopedycznego, w tym protez kończyn. Wniosek o wsparcie można złożyć za pośrednictwem MOPS oraz PCPR, a od roku 2020 również poprzez platformę SOW, bez wychodzenia z domu.

Celem programu Aktywny Samorząd jest eliminacja bądź ograniczenie barier, które miałyby powstrzymać osoby z niepełnosprawnościami przed uczestnictwem w życiu społecznym i zawodowym oraz poszerzaniem wiedzy edukacyjnej.

Dofinansowanie do zakupu nowoczesnej protezy kończyn bądź utrzymania sprawności technicznej posiadanego zaopatrzenia protetycznego można uzyskać w ramach modułu I, obszaru C – likwidacja barier w poruszaniu się.

Do uczestnictwa w programie kwalifikują się wyłącznie osoby o orzecznym stopniu niepełnosprawności zatrudnione bądź w wieku aktywności zawodowej.

Możesz posiadać też orzeczoną "częściową niezdolność do pracy" z ZUS.

Kolejnym kryterium jest uzyskanie pozytywnej opinii eksperta PFRON, który stwierdza stabilność procesu chorobowego oraz określa rokowania, czy poprzez uczestnictwo w programie, będziesz mógł lub mogła podjąć pracę.

W praktyce wygląda to tak, że osoba z amputowaną kończyną wnosząca o dofinansowanie na zakup protezy kończyn musi odbyć wizytę u eksperta PFRON, który ocenia stan kikutu, przygotowanie do zaprotezowania oraz gotowość do podjęcia pracy po nabyciu nowoczesnej protezy. Pozytywna opinia obliguje również do konieczności stawiennictwa osoby po zaprotezowaniu celem potwierdzenia zgodności wykonanej protezy z ofertą oraz jej efektywności.

W uzasadnieniu wniosku (pobranego z PCPR lub MOPS, właściwego dla miejsca zamieszkania wnioskodawcy) należy szczegółowo opisać przedmiot i powód zakupu wraz z uzasadnieniem wysokich kosztów. Niezbędne jest zaświadczenie od lekarza specjalisty oraz ważne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności. Do wniosku należy załączyć kosztorysy na protezę oraz faktury proforma otrzymane od dwóch różnych firm ortopedycznych.

Przedmiotem dofinansowania jest zakup bardzo dobrej jakości protezy ręki lub nogi, na co najmniej III poziomie jakości.

4 Jak uzyskać środki finansowe na rehabilitację i protezę

Proteza ręki – proteza posiadająca precyzyjne elementy mechaniczne oraz nowoczesne zawieszenie kikuta (technologia silikonowa), oraz bardzo dobrym wykończeniem kosmetycznym, albo, w wyjątkowych przypadkach, proteza z elementami bioelektrycznymi (lub elementami kombinowanymi).

Proteza nogi – proteza wykonana na nowoczesnych elementach (stopa, staw kolanowy) oraz posiadająca bardzo dobre zawieszenie w leju, także na elementach silikonowych, albo w wyjątkowych przypadkach proteza z elementami sterowanymi cyfrowo, z wielowarstwowymi lejami oraz najlżejszymi elementami nośnymi.

W każdym roku PFRON szczegółowo określa kwoty dofinansowań dla protezy w zależności od poziomu amputacji i są to kwoty, które sięgają już kilkudziesięciu tysięcy złotych. Termin rozpoczęcia przyjmowania wniosków o dofinansowanie zakupu protezy kończyn bądź jej serwisu w ramach programu Aktywny Samorząd rozpoczyna się co roku w marcu, a kończy w sierpniu.

Jeżeli jesteś osobą, która spełnia przesłanki otrzymania dofinansowania opisane w tym rozdziale to zapraszamy Cię do kontaktu z naszym Menadżerem Rehabilitacji, który wskaże aktualne w danym roku kwoty dofinansowań oraz terminy złożenia wniosków, a także dodatkowe wymagania jeżeli takie występują.

Zakup protezy ze środków ubezpieczyciela sprawcy wypadku

Jeżeli utraciłeś kończynę na skutek niezawinionego przez siebie wypadku w pracy, wypadku drogowego lub w czasie prac rolniczych istnieje możliwość pozyskania środków finansowych na zakup protezy i rehabilitację od ubezpieczyciela sprawcy tego zdarzenia.

Mowa o świadczeniach, jakie przysługują w ramach obowiązkowego ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej posiadacza pojazdu mechanicznego oraz właściciela gospodarstwa rolnego.

W przypadku wypadku w pracy wypłata środków od ubezpieczyciela może nastąpić jedynie w sytuacji, w której pracodawca zawarł umowę dobrowolnego ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej. W przeciwnym razie, koszty zakupu protezy czy rehabilitacji pracownika, który uległ wypadkowi przy pracy, będzie musiał wypłacić pracodawca z własnych środków.



Iwona Lesiuk
Radca Prawny

Wypłata środków przez ubezpieczyciela nie następuje automatycznie.

Najpierw należy udokumentować odpowiedzialność sprawcy za samo zdarzenie, a następnie wykazać zasadność kosztów zakupu protezy czy prywatnej rehabilitacji.

Pamiętaj jednak, że jeżeli poprzez swoje zachowanie przyczyniłeś się do samego wypadku lub do rozmiaru szkody, ubezpieczyciel ma prawo pomniejszyć wypłacone świadczenie o stopień przyczynienia. Oznacza to, że nie otrzymasz pełnej kwoty wskazanej na kosztorysie z firmy protetycznej. Brakującą kwotę będziesz musiał pokryć z innych środków. Niemniej jednak warto ubiegać się o te środki, ponieważ dzięki polisie OC masz możliwość zakupu protezy dobrej jakości lub powrotu do aktywności poprzez szybką i intensywną rehabilitację. O zwrot kosztów nowej protezy możesz wnioskować co kilka lat, kiedy Twoja wcześniejsza proteza ulegnie zużyciu.

W ramach działań Programu Po Amputacji zapewniamy bezpłatną ocenę możliwości dochodzenia roszczeń przez radcę prawnego. Zapraszamy do kontaktu poprzez stronę www.fundacjamocpomocy.pl.

Pomoc od fundacji



O pomoc w zgromadzeniu środków na zakup protezy i rehabilitację warto również zwrócić się do fundacji, których w naszym kraju jest bardzo dużo.

Nie wszystkie jednak będą w stanie udzielić wsparcia osobie po amputacji.

Jak zatem wybrać właściwą organizację?

Z pewnością w Twojej okolicy znajduje się kilka fundacji działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Jeżeli jednak mieszkasz w bardzo małej miejscowości to może się zdarzyć, że taką fundację znajdziesz w najbliższym dużym mieście.

Wówczas rozważ fundację działającą na poziomie ogólnokrajowym – **wszystkie formalności załatwisz korespondencyjnie.**

4 Jak uzyskać środki finansowe na rehabilitację i protezę

Co mogą dla Ciebie zrobić fundacje?

Przed wszystkim część z nich udostępni Ci konto do zbiorów pieniędzy.

Zwróć jednak uwagę, żeby zbierane środki były przypisane do Twojego subkonta, a nie wpływały na cele ogólne. W ten sposób będziesz mógł wykorzystać zebrane środki na rehabilitację czy zakup protezy. **Sprawdź też w jakiej wysokości pobierana jest opłata za prowadzenie takiego rachunku** (nazywana często opłatą administracyjną).

Pamiętaj, że to całkiem normalne, że fundacje pobierają opłaty – w końcu muszą opłacić biuro, telefony, przelewy i wypłaty dla pracowników. Najważniejsze, żeby ta opłata nie była zbyt wysoka, a udzielone wsparcie w pełni kompleksowe.

Część fundacji ma status Organizacji Pożytku Publicznego (OPP), co umożliwia zbieranie środków z 1,5% podatku przy rozliczeniu rocznym. To bardzo dobre rozwiązanie, ponieważ każda rozliczająca się osoba może przekazać pieniądze na wybraną przez siebie organizację lub nawet konkretnego podopiecznego.

Z roku na rok Polacy coraz więcej pieniędzy ze swojego podatku przekazują na rzecz OPP. Niestety takie rozwiązanie ma też swoją wadę - **to pomoc perspektywiczna i długofalowa. Dlaczego?**

Ponieważ podatnicy dokonują rozliczeń w terminie od stycznia do końca kwietnia, a urzędy skarbowe przekazują dane do fundacji w okolicach października i dopiero wówczas można korzystać z tych pieniędzy.

Co zatem robić przez te kilka lub kilkanaście miesięcy zanim będziesz mógł korzystać z pieniędzy z 1,5% podatku? Przed wszystkim zwrócić się do fundacji z prośbą o pomoc w zorganizowaniu zbiórki w internecie na jednym z dedykowanych do tego platform, na przykład www.mammoc.pl.

To bardzo popularna forma gromadzenia środków na określony cel. Jest również dość skuteczna, ponieważ poprzez internet możesz dotrzeć do bardzo szerokiego grona potencjalnych darczyńców.

Warto również zainteresować się uruchomieniem zbiórki publicznej, w trakcie której można zorganizować wydarzenie plenerowe takie jak koncert, piknik rodzinny czy też zawody sportowe. Na takim wydarzeniu wolontariusze fundacji mogą zbierać datki do puszek, organizować licytacje wartościowych przedmiotów czy też urządzać kiermasz. Każda taka zbiórka publiczna musi być zgłoszona do właściwego organu państwowego, a następnie skrupulatnie rozliczona. **Warto zapytać fundację, z którą chcesz współpracować czy ma takie możliwości organizacyjne.**

Mam Moc

To platforma, która powstała z inicjatywy Fundacji Moc Pomocy.

Za pomocą strony internetowej www.mammoc.pl możesz zbierać środki na rehabilitację, leczenie czy zakup protezy lub wózka inwalidzkiego.

Wykorzystujemy nasze superMOCE, aby przygotować i przeprowadzić zbiórkę dla naszych podopiecznych. Ty zgłaszasz potrzebujących, a my koordynujemy całą akcję pomocową.



Zobacz jak założyć zbiórkę:



Krok 1

Skontaktuj się z nami, wybierając najdogodniejszą dla Ciebie formę:

- mailowo: biuro@mammoc.pl
- telefonicznie: **733 558 100**
- rejestrując się na platformie: mammoc.pl



Krok 2

Prześlij nam niezbędne dokumenty.

Szczegółowy wykaz otrzymasz od pracownika Fundacji Moc Pomocy



Krok 3

Reszta zależy już do nas!

Obliczymy dla Ciebie wartość zbiórki, a także opracujemy opis sytuacji podopiecznego wraz z grafiką na stronę internetową.

Po przygotowaniu materiałów zbiórka rusza z pełną MOCĄ!

4 Jak uzyskać środki finansowe na rehabilitację i protezę

„Właściwie wybrana fundacja może zrobić dla Ciebie bardzo dużo. Pamiętaj jednak, że sukces w zgromadzeniu pieniędzy na wymarzoną protezę zależy przede wszystkim od Ciebie i Twojego zaangażowania. Uruchom swoje kontakty wśród rodziny i znajomych. Nie pozostawaj bierny. Głowa do góry, będzie dobrze!”

Rafał Mikołajczyk,
Prezes Fundacji Moc Pomocy,
representant kraju w parakolarstwie



Wsparcie Menadżera Rehabilitacji

Amputacja kończyny na skutek wypadku czy też poważnego zachorowania niesie ze sobą szereg problemów. Nie chodzi wyłącznie o problemy natury medycznej, ale również pojawiające się pytania skąd wziąć środki na zakup protezy i rehabilitację czy też do jakiej instytucji zgłosić się o pomoc. **Odpowiedzią na te problemy jest właśnie Menadżer Rehabilitacji, którego zadaniem jest organizacja procesu powrotu do sprawności.**

W czym zatem może pomóc Menadżer Rehabilitacji?

Przed wszystkim w trakcie rozmowy Menadżer Rehabilitacji oceni Twoje predyspozycje oraz potrzeby związane z obecnym stanem sprawności. Oceni w jakim środowisku funkcjonujesz i jakie bariery nie pozwalają Ci powrót do normalnego funkcjonowania. **Wspólnie z Tobą ustali indywidualny plan działania, który będzie realizowany w kolejnych tygodniach i miesiącach.**



Wiedza, którą dysponuje Menadżer Rehabilitacji pozwala również na wskazanie źródeł finansowania Twoich potrzeb oraz ustalenia o jakie świadczenia możesz się ubiegać i do jakich instytucji powinieneś złożyć odpowiednie dokumenty.

Pomoże także w organizacji rehabilitacji, zarówno w ramach refundacji przez NFZ jak i w trybie komercyjnym. Specjalista podpowie również w jaki sposób dostosować mieszkanie, żeby jego poszczególne elementy wspierały Twoje funkcjonowanie, a nie były przeszkodą. Doradzi również jak poradzić sobie z barierami architektonicznymi na zewnątrz mieszkania i budynku, takimi jak brak windy czy schody przed blokiem.

Menadżer Rehabilitacji oceni również Twoje predyspozycje zawodowe i skieruje Cię do właściwych instytucji, które podpowiedzą jaki zawód mógłbyś wykonywać biorąc pod uwagę zarówno możliwości fizyczne jak i posiadane kompetencje.

Menadżer Rehabilitacji to zawód, który dopiero rozwija się w Polsce.

Mimo to coraz częściej przedstawicielej tej profesji można znaleźć w placówkach medycznych, szczególnie prywatnych. Menadżerowie Rehabilitacji współpracują również z fundacjami i stowarzyszeniami. Wielu z tych specjalistów to osoby, które mają bogate doświadczenie w pomocy osobom z niepełnosprawnościami, poparte dodatkowo odpowiednim wykształceniem.



„Osoba po amputacji i jego rodzina dzięki wsparciu mogą skupić się na leczeniu, a nie na poszukiwaniu pomocy wśród różnych instytucji. Nie muszą już biegać od jednej instytucji do drugiej. Wystarczy, że skontaktują się ze swoim Menadżerem Rehabilitacji”

Bartosz Kaczmarek,
Menadżer Rehabilitacji w Programie Po Amputacji,
właściciel Rehacompleks,
Prezes Polskiego Stowarzyszenia Rehamanagerów.

Asystenci Wsparcia

Asystenci wsparcia to grupa osób, które z powodu wady rozwojowej bądź amputacji z powodzeniem korzystają na co dzień z protezy kończyny. Aktywnie wypełniają swoje role społeczne i zawodowe, a wielu z nich czynnie uprawia różne dyscypliny sportu, takie jak jazda na rowerze, bieganie, CrossFit czy siatkówka na siedząco. Są również użytkownikami mediów społecznościowych, promując aktywny i pełen motywacji styl życia.

Przyczyniają się również do popularyzowania tematu amputacji, kreując pozytywny wizerunek osoby korzystającej na co dzień z protezy.

Rolą Asystentów Wsparcia jest przede wszystkim dzielenie się wiedzą i doświadczeniem z mniej doświadczonymi kolegami i koleżankami po amputacji. Jako osoba w pełni zaadaptowana do życia z protezą, Asystent Wsparcia pełni rolę mentora dla osoby, która dopiero rozpoczyna drogę do adaptacji, nauki chodu oraz ogólnego funkcjonowania z protezą kończyny.



Anna Klecha

Koordynator I edycji Projektu Asystenci Wsparcia realizowanego w latach 2021-2023



Ponadto, Asystenci Wsparcia wspierają te osoby, które amputację przeszły już jakieś czas temu, ale z powodu braku odpowiednich środków lub motywacji nie opanowały użytkowania protezy na poziomie funkcjonalnym.

Osoby pełniące rolę Asystentów Wsparcia są w różnym wieku i mieszkają w różnych częściach kraju. Przydzielenie Asystenta Wsparcia podopiecznemu po amputacji kończyny odbywa się na podstawie podobieństw między nimi, takich jak wiek, płeć, poziom amputacji, poziom aktualnej oraz docelowej aktywności, wspólne zainteresowania np. sport, podróże itd., a także miejsce zamieszkania.

Asystent udziela wsparcia poprzez pozostawanie w regularnym kontakcie (telefonicznym, mailowym itp.) z podopiecznym, a także spotkania bezpośredniego.

Tym samym Asystent Wsparcia, będąc mentorem i obserwatorem, towarzyszy podopiecznemu w jego procesie rehabilitacji i przygotowania protezy oraz nauki chodu, starając się motywować podopiecznego i zachęcać go do bycia aktywnym zarówno fizycznie, jak i w życiu społecznym, rodzinnym oraz zawodowym.



Asystenci Wsparcia stają się również mentorami dla siebie nawzajem, konsultując się ze sobą w takich kwestiach jak dobór komponentów protetycznych, codzienne rozwiązania ułatwiające życie z protezą czy społeczne i emocjonalne aspekty utraty kończyny.

Na zasadzie grupowej burzy mózgów Asystenci konsultują się ze sobą także w kwestii problemów, z jakimi zmagają się ich podopieczni, **wspólnie szukając możliwych przyczyn oraz najskuteczniejszych rozwiązań.**

Chciałbyś porozmawiać z osobą po amputacji?

➔ Potrzebujesz wsparcia od osoby,
która przeszła już swoją drogę powrotu do sprawności? ➔

Zapraszamy do kontaktu poprzez stronę www.fundacjamocpomocy.pl

Poznaj nasze historie

Jesteśmy tacy sami jak Ty. I tak samo jak Ty, kiedyś byliśmy na początku drogi w walce o swoją sprawność.

Dzisiaj bogatsi o nasze doświadczenie życiowe, wzloty i upadki, chcemy żebyś poznał nasze historie. Zaczerpnął z nich inspirację i wiarę w to, że życie może przynieść jeszcze wiele dobrych rzeczy. **Wystarczy po nie sięgnąć!**

Amputacja...? Dla niektórych powód do smutku i żalu. Dla mnie to powód do poznawania nowych wspaniałych ludzi i sposób życia. Początki zawsze są trudne, ale to jak je rozegramy będzie kluczowym punktem w grze i życiu.

Tak jak w sporcie, jeśli się nie przygotujesz do meczu to nie będziesz w stanie zdobyć punktów, tak samo jest z życiem po amputacji.

Jeśli nie będziesz zdeterminowany do powrotu do sprawności to niewiele osiągniesz, lecz jeśli rozpoczniesz rehabilitację i dasz radę wytrzymać ból jaki cię czeka to żadna siła nie będzie w stanie cię powstrzymać, by stanąć z powrotem na nogi. **Tak wyglądały moje początki.**

Dzięki przyjaciołom, szybko uporałem się z psychicznym problemem utraty nogi, co znacznie przyspieszyło proces rehabilitacji. **Moim celem, po 2 miesiącach leżenia w szpitalu, na początku, był jak najszybszy powrót do chodzenia.** Po odebraniu pierwszej protezy zajęło mi to 3 dni by oswoić się z nową kończyną. **Po 3 miesiącach zacząłem biegać. Skąd tak szybki efekt?**

Z nastawienia i ciężkiej pracy jaką mam za sobą. To jeszcze nie koniec, lecz wiem, że najtrudniejsze jest już za mną. Obecnie jestem szczęśliwym 22-latkim z chęcią do życia i łamania barier jakie stawia nam świat. **Więc jeśli myślisz, że amputacja to koniec świata jesteś w błędzie. To dopiero początek!**



**Tomasz
Grell**



**Robert
Wydera**

Urodziłem się z wrodzonym brakiem lewej kości udowej, jednak mimo to sport zawsze był moją pasją, a zostanie sportowcem moim marzeniem. Realizuję je krok po kroku uprawiając siatkówkę na siedząco, kajakarstwo i crossfit.

Trenując oraz rywalizując podczas zawodów krajowych oraz międzynarodowych jako reprezentant polski żyję aktywnie, tak jak zawsze tego chciałem, a przy okazji **staram się być przykładem**, że niezależnie od przeciwności warto gonić marzenia.

Moja niepełnosprawność jest ze mną od zawsze, chociaż tak na prawdę, to nie postrzegam siebie jako osoby niepełnosprawnej. Mój wrodzony brak lewej kości udowej jest dla mnie czymś całkiem normalnym, tak jak posiadanie dwóch sprawnych nóg dla każdej przeciętnej osoby.

Od zawsze uważałem siebie za normalnego chłopaka, który robił dokładnie to co inne dzieciaki w okolicy. Biegałem, skakałem czy grałem w piłkę. Moje marzenia też nie różniły się od tych, które mieli inni znajomi, bo chyba każdy, chociaż przez chwilę, kiedy był dzieckiem chciał zostać sportowcem. Jestem bardzo wdzięczny swoim rodzicom za to, że nie trzymali mnie pod kloszem i nie wyręczali ze wszystkim dlatego, że muszę poruszać się o protezie. Dzięki temu mogłem się rozwijać, chociaż oczywiście pojawiały się trudne momenty. Zwłaszcza kiedy zacząłem sobie zdawać sprawę, że jednak nie jestem taki jak inni, bo nie mam nogi.

Wtedy jedyne czego chciałem to być taki jak moi rówieśnicy. **Jednak skoro mogłem robić wszystko to co oni, to czy rzeczywiście byłem taki inny? Czy to, że się od nich różnię znaczy, że jestem gorszy? Ani trochę!** Ważne jest to jak postrzegamy sami siebie i czego od siebie oczekujemy. Większość ograniczeń jest w naszej głowie, również tych dotyczących niepełnosprawności.

Ja marzyłem o zostaniu sportowcem, a skoro mogłem być aktywny razem z moimi rówieśnikami, to czemu miałbym nie zostać sportowcem? I chociaż mimo prób, po pewnym czasie nie byłem w stanie sprostać wymaganiom tradycyjnych rozgrywek sportowych na najwyższym poziomie.

Wtedy pojawiła się **możliwość uprawiania sportu - siatkówki na siedząco. I tak na prawdę zanim się zorientowałem to spełniłem swoje marzenia**, ponieważ zostałem sportowcem na najwyższym poziomie.

To pokazuje, że warto stawiać sobie poprzeczkę wysoko, warto mieć marzenia nawet te pozornie nierealne, bo być może nie wszystko wyjdzie tak jak sobie to wyobrażałeś, być może będziesz musiał coś zmienić, ale **wszystko może się spełnić**.

Najważniejsze jest to, żeby mieć swój cel i dążyć do jego realizacji, a to otworzy przed Tobą drogę, która niekoniecznie skończy się tak jak sobie to wyobrażasz, ale na pewno da Ci wiele radości, satysfakcji oraz możliwości.

Początek był trudny, ale czy amputacja oznacza koniec świata? Myślę że nie! Od początku jak tylko dowiedziałem się że w wyniku wypadku stracę nogę, rozpoczęła się walka o to by wrócić do normalności. **Walka z ogromnym bólem fizycznym jak i psychicznym była bardzo długa i trudna.**

Już od samego początku powiedziałem sobie „Będę i chce żyć dla siebie i dla rodziny!” Leżąc w szpitalu przez długi czas wspólnie z rodziną walczyliśmy o to, bym jak najszybciej mógł wrócić do domu. W bólach układałem w głowie plan, jak wrócić i co zrobić, by moja sprawność była jak przed.

Długie godziny rehabilitacji z każdym tygodniem, przynosiły nadzieję na lepsze jutro, mimo myśli że to się nie uda walczyłem z samym sobą...

Rehabilitacja za rehabilitacją pod okiem osób, które z całych sił starały się nauczyć mnie od nowa krok po kroku... Wszystko to budowało i dawało nadzieje na lepsze jutro.

Jestem już kilka lat po wypadku i czuję się zwykłym człowiekiem, który chce żyć jak PEŁNOSPRAWNA osoba i pokazać innym, też po amputacji, że można wyjść z największych opresji.

Nauczyłem się chodzić, wchodzić po schodach, jeździć na rowerze, biegać, a przede wszystkim funkcjonować i cieszyć się życiem. Lekarze nie dawali dużych nadziei, ale ja się nie poddawałem i każdego dnia pokazywałem to światu.

Jestem osobą, która żyje i cieszy się życiem.

Aktywność fizyczna oraz praca fizyczna pozwoliła mi wyjść z tego wszystkiego. Zawsze powtarzam, że to wszystko co zrobimy ze swoim życiem zależy tylko od nas samych, a ograniczenia istnieją tylko w naszych głowach.



**Łukasz
Ostrowski**



**Katarzyna
Kozikowska**

Amputacja nogi brzmi jak wyrok, koniec świata, ale... to znak, że zaczyna się nowe, lepsze życie!

Tak było w moim przypadku. Podczas wojny z rakiem amputacja nogi była przegraną bitwą, ale wygrałam tę wojnę. Początki były trudne, z resztą zawsze są trudne. Hartowanie kikuta, bóle fantomowe, stała rehabilitacja, pierwsze kroki o protezie.

Ja też przez to przechodziłam, też miałam gorsze chwile kiedy nic mi się nie chciało, ból był duży, a głowa nie chciała współpracować z ciałem.

Jednak to nie przeszkodziło mi w tym, żeby zostać Mistrzynią Europy w kajakarstwie, ale zacznijmy od początku...

Rak? Amputacja? Dlaczego ja ?

Pewnie też sobie zadajesz to pytanie. Wychodzę z założenia, że takie doświadczenia dotyczą nas, żebyśmy stali się jeszcze silniejsi, nauczyli się korzystać z życia, może też żebyśmy zwrócili uwagę na dotąd niedostrzegane rzeczy. **Dzień amputacji był dla mnie rozpoczęciem nowego życia, musiałam nauczyć się chodzić - przecież jak się rodzisz też nie stawiasz od razu pierwszych kroków.**

Z czasem zaczęłam dostrzegać plusy braku nogi - brzmi śmiesznie?

Dwa razy więcej skarpetek, mniej golenia nóg, mniejsza waga.

Tak teraz na to patrzę i uśmiecham się idąc przed siebie realizując swoje marzenia. Marzeń mam wiele i na tle sportowym i osobistym. **Ale jaki Sport? Przecież nie masz nogi!**

No właśnie, sport paraolimpijski. Zaczęłam od pływania - woda jest moim drugim żywiołem, po 10 latach na basenie zmieniłam dyscyplinę na kajakarstwo.

Ale dyscyplin do trenowania jest dużo, dużo więcej :)

Jesteś przewodnikiem w swoim życiu, spraw, żebyś miał co wspominać, żeby chwile Cię uszczęśliwiały, a brak nogi nie był dla Ciebie przeszkodą, bo przecież brak nogi nie jest końcem świata.

Jestem po amputacji lewej nogi powyżej kolana.

Byłem na Paraolimpiadzie w Atlancie, Sydney, Londynie, Rio De Janeiro, Atenach, Pekinie. Najlepszy ranking ITF w karierze to nr 3. W reprezentacji Polski od 1995 roku do chwili obecnej. Od najmłodszych lat przejawiałem nadzwyczajne zainteresowanie sportem. W wieku 16 lat utraciłem lewą nogę przy omłotach zboża. Po intensywnej rehabilitacji oraz wyznaczeniu sobie celu, co chcę robić w nowej sytuacji zacząłem działać. Odnalazłem nowy sens życia dzięki temu, że od tamtej pory aktywnie uczestniczę we wszelkim współzawodnictwie sportowym.



**Tadeusz
Kruszelnicki**

Pozytywne podejście do życia nie pozwoliło mi długo rozpaczać nad utratą nogi. Pragnąc jak najszybciej powrócić do jako takiej sprawności rzuciłem się w wir treningów i pracy zawodowej. **Niezależność finansowa szybko skierowała mnie do założenia rodziny w następstwie tego urodził się syn.** Owocem dobrej rehabilitacji była akceptacja stanu fizycznego po amputacji, a rodzina oraz profesjonalna kadra lekarzy i fizjoterapeutów, uświadomiła mi, iż można również korzystać z życia pełną piastą. **Wytyczenie celu w życiu i codzienna systematyczna ciężka praca pozwoliły mi szybko osiągać znakomite wyniki w wielu dyscyplinach sportowych takich jak lekkoatletyka (kula, dysk, oszczep, wyścigi na wózkach) koszykówka na wózkach, szermierka, maratony na wózku aż w końcu największą pasją stał się tenis na wózkach.**

Od 1994 roku całe swoje i rodzinne życie podporządkowałem pasji tenisowi ziemnemu. Od tego momentu kariery tenisowej wykazywałem zadziwiającą motywację do ciężkiej pracy treningowej i silną motywację do osiągania sukcesu. Silna psychika i zrozumienie rodziny szybko zaowocowało zdobywaniem tytułów mistrza Polski, wielu tytułów w turniejach międzynarodowych oraz medali drużynowych Pucharów Świata.

W 25 letniej karierze tenisowej jak do tej pory zdobyłem ponad 20 tytułów Mistrza Polski na kortach otwartych i tyleż samo w hali. Wiele tytułów w turniejach na całym świecie! Uczestnictwo w turniejach najwyższej rangi jak Wimbledon, Australian Open, US Open w Nowym Jorku, Roland Garros oraz możliwość poznania największych sław tenisa Marii Sharapowej, Rogera Federera, Rafaela Nadala, Agnieszki Radwańskiej i wielu innych powetowała mi wszelkie niedogodności i ciężkie chwile w życiu. **Czuję się wyjątkowo wyróżniony przez los, bo mimo swej niepełnosprawności doznałem wielu zaszczytów, zwiedziłem cały świat, poznałem wielu ciekawych ludzi, mam wielu przyjaciół na całym świecie!** Jednocześnie cieszę się, iż zdrowie pozwala mi mimo moich 65 lat kontynuować moją pasję tenisową! Najważniejsze jest wyznaczyć sobie cele w życiu oraz żyć w przekonaniu, że nie ważne co się stało ale ważne jest to jak sobie z tym radzisz.

Urodziłam się z wadą rozwojową lewej nogi.

Dzieciństwo spędziłam w szpitalach na nieudanych próbach wydłużania i rekonstrukcji, które przyniosły więcej szkód, niż pożytku. Kiedy skończyłam 9 lat, to, co zostało z mojej nogi można było już tylko zaprotezować prymitywną, sztywną ortoprotezą zakończoną sztuczną stopą.

Ze sztywną nogą chodziłam przez ponad 20 lat, z trudem wciskając się w siedzenia w aucie, tramwaju czy w kinie. Skrzątnie ukrywałam wszystko pod, za szerokimi spodniami i długimi spódnicami. **Kompletnie nie akceptowałam swojej zdeformowanej, niefunkcjonalnej nogi, tym samym nie akceptując swojego ciała. Nie wyobrażałam sobie, że tak zostanie na zawsze.**



**Anna
Klecha**

Jako dorosła kobieta zaczęłam szukać nadziei na leczenie. Miałam 21 lat, kiedy po raz pierwszy usłyszałam słowo "amputacja". Wyszłam z gabinetu rozżalona i wściekła.

Nie mogłam uwierzyć, że to jedyna szansa na lepsze życie, jaką może mi zaproponować współczesna medycyna. Mijały lata i kolejne konsultacje. W mediach pojawiało się coraz więcej doniesień o aktywnie żyjących, a nawet odnoszących sportowe sukcesy osobach po amputacji. **W wieku 30 lat zrozumiałam, że nie tylko nie potrafię, ale przede wszystkim nie chcę zaakceptować nogi, którą mam. Wiedziałam, że chcę zmienić swoje ciało i swoje życie. Tak podjęłam decyzję o amputacji.**

Po kolejnych konsultacjach, mimo obaw i strachu, 12 lutego 2019 r. w Bostonie przeszedłam 12-godzinną operację, podczas której dokonano skomplikowanego zespolenia kości w moim udzie, a także amputacji stopy. **Tym samym stałam się jednym z pierwszych 20 pacjentów na świecie operowanych w ramach projektu poświęconego opracowaniu bionicznej, sterowanej myślą protezy.** Po wybudzeniu bałam się spojrzeć pod koldrę, ale kiedy wreszcie to zrobiłam, odczułam ulgę. Zamiast poczucia straty była radość. Wreszcie miałam udo!

W wieku 32 lat, po raz pierwszy w życiu byłam szczęśliwa, widząc w lustrze swoje ciało. Następnie przyszła kolej na rehabilitację, zaprotezowanie i naukę chodu, która okazała się niemałym wyzwaniem dla kogoś, kto nigdy nie chodził poprawnie. Mimo, że adaptacja do nowej rzeczywistości to proces, który nadal trwa, a po drodze było wiele trudnych chwil i wątplenia, moje życie zaczęło się na nowo. Po amputacji zaczęłam uprawiać CrossFit, odwiedzać ściankę wspinaczkową, po raz pierwszy surfowałam i wsiadłam na rower. Poznałam i wciąż poznaję niesamowitych ludzi, którzy na zawsze zmienili moje postrzeganie (niepełno)sprawności.

Dzisiaj blizna po amputacji jest najładniejszą z całej kolekcji tych, które "zdobią" moją nogę i choć nie to jest najważniejsze, wiem, że to nie przypadek. Droga do i po amputacji pozwoliła mi zrozumieć, że to, co mnie definiuje, to nie moja noga, a moje decyzje. Tym i wieloma innymi przemyśleniami o amputacji i życiowych wyzwaniach dzielę się na swoim blogu "**Dziewczyna z fioletową nogą**".

Ostatnio na mojej drodze wyrosły nowe wyzwania, które są jednocześnie szansą na zrobienie czegoś dobrego dla innych [amputowanych]. Trzymajcie kciuki! Mam przecucie, że to, co było, to tylko rozgrzewka ;)

Od sportu uzależniona od zawsze. Urodziłam się z wadą wrodzoną - brakiem przedramienia lewego.

Nie ma co się zastanawiać czy lepiej stracić kończynę czy lepiej nie mieć jej od zawsze. **Jedno jest pewne, obojętne której kończyny nie masz i z jakimi innymi dysfunkcjami się borykasz... sport da Ci radość i wolność.**

Odkąd pamiętam próbowałam wszystkich aktywności grałam: w siatkę, kosza, jeździłam na rowerze, uprawiałam wioślarstwo, szermierkę. Jazda na desce zaczęła się kilkanaście lat temu i dobrze pamiętam pierwsze kroki. Własnoręcznie stworzona górką ze śniegu w ogrodzie i próby łapania równowagi. Później podchodzenie pod małe pagórki, a później pierwsze wyjazdy na wyciągach.

Każdy początek to przygoda, czasami jest ciężko, czasami dosłownie brak „tej” ręki do zawiązania buta czy szybkiego zapięcia kurtki ale przecież nic nie trzeba robić szybko.

Na wszystko jest czas, trzeba tylko trochę zrozumienia i cierpliwości dla samego siebie. Pozwól sobie zakosztować różnych sportów, czerpać z każdej aktywności inne wrażenia. Każdy sport jest dla Ciebie, trzeba się tylko odpowiednio przygotować. Mówią, że od sportu amatorskiego do sportu wyczynowego jest daleka droga i mają rację.



**Monika
Kotzian**

Jeśli pokochasz to co robisz to z przyjemnością będziesz poświęcać godziny na doskonalenie techniki i będziesz czerpać radość z tego co robisz.

Sukcesem jest cierpliwość, sukcesem jest walka, sukcesem jest wiara w siebie, a medale pojawią się jako nagroda za wytrwałość. W Polsce jest wiele miejsc gdzie możesz rozpocząć przygodę ze sportem. **Każda osoba uprawiająca wybrany sport jest przykładem dla kolejnych, a Ty który sport wybierasz na początek?**

Ogólnopolski Program Po Amputacji realizowany jest przez Fundację Moc Pomocy, której założycielami są dwaj przyjaciele – **Rafał Mikołajczyk** i **Bartosz Kaczmarek**.

Ich marzeniem było założenie całkowicie niezależnej organizacji, która będzie niósła bezinteresowną pomoc dla osób po urazach lub ciężkiej chorobie niezależnie od przyczyny niepełnosprawności. To marzenie zrealizowało się w lutym 2019 roku. **To właśnie wtedy z ich inicjatywy powstała ogólnopolska Fundacja Moc Pomocy.** Chociaż siedziba Fundacji mieści się w stolicy Dolnego Śląska, we Wrocławiu, to pomocą otaczani są beneficjanci w całej Polsce.



Z początkiem 2020 roku odpowiadając na pojawiające się potrzeby osób po amputacjach w całym kraju Fundacja Moc Pomocy uruchomiła **ogólnopolski Program Po Amputacji** zapewniając wszechstronne wsparcie dla osób po amputacjach.

Kierowany jest on do pacjentów po amputacji kończyn, niezależnie od jej przyczyny (mogą to być na przykład: powikłania powstałe w wyniku chorób przewlekłych, zdarzenia losowe, urazy, nowotwory, wady wrodzone, w tym braki i niedorozwoje kończyn dolnych i górnych).

Osoby zainteresowane udziałem w Programie Po Amputacji zapraszamy do kontaktu poprzez formularz na stronie www.fundacjamocpomocy.pl/program-po-amputacji

Celem programu Po Amputacji jest dostarczanie konkretnej wiedzy na temat postępowania po operacji odjęcia kończyny, przygotowanie do zaprotezowania poprzez właściwe postępowanie z kikutem oraz odpowiednią rehabilitację, umożliwienie odbycia bezpłatnych konsultacji protetycznych, prawnych, psychologicznych oraz wsparcie przy pozyskaniu środków finansowych na zakup dobrej jakości protezy lub rehabilitację.

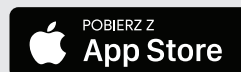
W 2022 roku Fundacja stworzyła również bezpłatną aplikację mobilną dla osób po amputacjach, która stanowi uzupełnienie poradnika, który trzymasz w rękach.

W aplikacji można znaleźć nie tylko informacje dotyczące **psychologicznego procesu pogodzenia się z utratą części ciała**, ale przede wszystkim możesz być prowadzony krok po kroku w procesie **przygotowania kikutu do zaprotezowania**.

Jako użytkownik powinieneś/-aś również być zadowolony/-a z możliwości obejrzenia filmów z podstawowymi ćwiczeniami, nauką bandażowania czy też hartowania kikutu. **Aplikacja Po Amputacji** po zalogowaniu pozwala również na kontakt ze specjalistami programu Po Amputacji i konsultacje fizjoterapeutyczne, protetyczne czy też kontakt z psychologiem. **W chwili obecnej aplikacja dostępna jest na urządzenia mobilne z systemem Android oraz iOS i można ją bezpłatnie pobrać z Google Play oraz App Store.**



Pobierz aplikację „Po Amputacji”



**Dołącz do grupy na Facebooku „Po Amputacji - Moc Pomocy”
wzajemnego wsparcia osób po amputacjach i ich rodzin.**



Tu jesteśmy :)

Witaj na grupie wzajemnego wsparcia dla osób **po amputacji** oraz ich bliskich

Dołącz do nas!



Od początku 2023 roku dla osób, które chcą wrócić do sprawności po ciężkim wypadku lub chorobie do dyspozycji jest podcast **„Rozmowy o sprawności”**, który tworzy nasz **Menadżer Rehabilitacji - Bartosz Kaczmarek**.

W każdym odcinku podcastu znajdziesz praktyczne informacje na temat amputacji, otrzymasz wskazówki jak skutecznie przejść drogę do sprawności, jak pozyskać finanse na prywatną rehabilitację czy też zakup wózka lub protezy.

Dowiesz się również jak budować pewność siebie po utracie fizycznej sprawności, jak radzić sobie z codziennymi wyzwaniami na drodze powrotu do sprawności i jak w tym wszystkim się odnaleźć i zmotywować do działania.



BARTOSZ
KACZMAREK

**ROZMOWY O
SPRAWNOŚCI**

**Podcast całkowicie bezpłatnie odsłuchasz
w lepszych aplikacjach podcastowych lub na stronie
www.rehacompleks.pl w zakładce Podcast.**



Zeskanuj i posłuchaj podcastu
Rozmowy o sprawności





**Skontaktuj się z nami.
Pomagamy odzyskać sprawność.**

Razem możemy więcej
biuro@fundacjamocpomocy.pl

Bartosz Kaczmarek - Menadżer Rehabilitacji
i Koordynator Projektu „Po Amputacji”

(+48) 793 003 695

www.fundacjamocpomocy.pl

KRS 0000769935