

RAPORT ROCZNY 2024



Fundacja
Centrum
Rehabilitacji
Znowu w Biegu



ZNOWU W BIEGU!

W grudniu minęło 6 lat działalności naszej Fundacji. Rozpoczynając tę niesamowitą przygodę, jaką było utworzenie pierwszego w Polsce miejsca kompleksowo rehabilitującego osoby po amputacji, nie zdawaliśmy sobie sprawy, że podejmowane przez nas aktywności eskalują do rangi projektów międzynarodowych.

W październiku zostaliśmy nagrodzeni prestiżową statuetką Lodołamacz 2024 w kategorii Instytucja. Gdy podczas Gali wręczenia nagród zostały odczytane realizowane przez nas projekty, uświadomiłam sobie, jak wiele inicjatyw podejmujemy, aby pomagać naszym beneficjentkom i beneficjentom. Stąd też narodził się pomysł, aby podsumować nasze działania w formie raportu i przybliżyć to, co działo się Fundacji Znowu w Biegu w 2024 roku. Zapraszam zatem do lektury!



ANNA ORZECHOWSKA, PREZESKA FUNDACJI
CENTRUM REHABILITACJI ZNOWU W BIEGU



DR AGNIESZKA WNUK-SCARDACCIONE,
KIEROWNICZKA ZESPOŁU REHABILITANTÓW

Rok 2024 był dla Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu bardzo pracowity i obfity w wydarzenia. Z ogromnym sukcesem zainicjowaliśmy obchody Pomarańczowego Kwietnia - Miesiąca Świadomości Osób po Amputacji, podczas którego odbyły się między innymi takie aktywności jak: obóz nauki chodu w Niepołomicach, warsztaty dla kobiet po amputacji kończyn w Warszawie, adaptowane górskie wycieczki i webinary tematyczne. Wydarzenia te nie tylko zwiększyły obszar, na którym możemy pomagać, ale zwiększyły też wiedzę na temat osób po amputacji wśród ogólnej populacji. W październiku po raz kolejny odbyło się Forum Amputacji. Niezwykła konferencja, która dzięki udziałowi międzynarodowych prelegentów przybliżyła nam świat, owocuje w ciekawe dyskusje i edukuje specjalistów związanych z tą wąską dziedziną nauki.

Kolejny rok pokazał nam, że nasza praca jest ważna, potrzebna i skutecznie wypełnia lukę informacyjną na temat amputacji kończyn.

2024 ROK W LICZBACH

82

beneficjentów i beneficjentek po amputacji

915

treningów po amputacji

150

godzin nauki chodu o protezie

350

terapii manualnych

22

turnusy rehabilitacyjne dla osób po amputacji



50

beneficjentek po mastektomii

50

treningów

9

turnusów rehabilitacyjnych dla pacjentek po mastektomii

300

terapii manualnych

20

beneficjentów i beneficjentek programu "Centrum Zdrowia Seniora"

210

beneficjentów i beneficjentek programu konsultacji podologicznych dla seniorów z Krakowa



POMARAŃCZOWY KWIECIEŃ



W 2024 r. nasza Fundacja zainicjowała pierwsze w Polsce obchody tzw. "Pomarańczowego Kwietnia", czyli Miesiąca Świadomości Amputacji.

W USA od lat podejmowana jest inicjatywa Limb Loss and Limb Difference Awareness Month, czyli Miesiąc Świadomości Utraty Kończyn i Różnic w Kończynach, która cieszy się ogromną popularnością i uznaniem, przynosząc liczne korzyści zarówno dla osób po amputacjach, jak i dla społeczeństwa jako całości.

Choć Polska znajduje się w niechlubnej czołówce pod względem liczby wykonywanych amputacji, w naszym kraju wciąż brakuje świadomości na temat utraty kończyny i życia po amputacji.

Podczas Pomarańczowego Kwietnia możliwe jest świętowanie małych i dużych zwycięstw we wspomnianej społeczności, która z każdym rokiem się powiększa, ponieważ co roku w Polsce wykonywanych jest około 30 tys. amputacji. Utrata kończyn dotyka ludzi w każdym wieku, o każdym poziomie dochodów, niezależnie od pochodzenia.

Fundacja Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu od początku swojej działalności wspiera właśnie pacjentów i pacjentki po amputacji.

Promowanie tej misji chcemy poszerzać poprzez coroczne obchody Miesiąca Świadomości Amputacji. W Polsce będzie to krok naprzód w budowaniu bardziej otwartej, empatycznej i zintegrowanej społeczności. Jako pierwsza Fundacja w Polsce chcemy się podjąć tego wyzwania, co stanowi wyraz naszego zaangażowania w działania na rzecz osób z niepełnosprawnościami oraz naszej determinacji w walce o ich prawa i godność.





Miesiąc
Świadomości
Amputacji

WYDARZENIA W RAMACH MIESIĄCA ŚWIADOMOŚCI AMPUTACJI

1. BASE CAMP

Bezpłatny obóz nauki chodu o protezie dla osób po amputacji nogi na poziomie podudzia. W wydarzeniu w podkrakowskich Niepołomicach wzięło udział 6 beneficjentów.

Podczas obozu wielodyscyplinarny zespół specjalistów wspierał uczestników w przezwyciężeniu lęku przed kolejnym krokiem i pomagał w wypracowaniu prawidłowego wzorca chodu. Protetycy, fizjoterapeuci oraz psycholog oceniali sprawność i problemy uczestników, by wspólnie znaleźć sposób na poprawę ekonomii, pewności i szybkości chodu.



2. AMP WALK

Integracyjna wycieczka górską do schroniska Markowe Szczawiny w Zawoi, w której wzięło udział 10 beneficjentów po amputacjach.

Wycieczka do części Beskidu Żywieckiego była nie tylko przygodą w otoczeniu przyrody, ale również doskonałą okazją do integracji osób po amputacjach oraz możliwością wymiany doświadczeń i budowania zintegrowanej grupy wsparcia. Naszym głównym celem było stworzenie atmosfery pełnej zrozumienia oraz wzajemnej akceptacji, gdzie każdy uczestnik mógł poczuć się dobrze.





Miesiąc
Świadomości
Amputacji

3. AMP GIRL POWER

Bezpłatne warsztaty dla kobiet po amputacji w Warszawie, w których wzięło udział 7 beneficjentek.

Warsztaty Amp Girl Power były pełne wsparcia, motywacji i praktycznych porad. Uczestniczki mogły dzielić się swoimi historiami, uczestniczyć w sesjach motywacyjnych oraz warsztatach z fizjoterapeutką i protetykiem. Uczyły się lub korygowały chód o protezie i poznawały nowoczesne rozwiązania protetyczne. Zajęcia obejmowały również warsztat ze stylistką i sesję zdjęciową, co pomogło odkryć nowe sposoby wyrażania kobiecości. Całość zakończyła inspirująca dyskusja, która dała uczestniczkom poczucie siły, akceptacji i wspólnoty.

Wydarzenie zostało zorganizowane przy wsparciu Epam Poland.



4. WEBINAR TEMATYCZNY

Bezpłatny webinar dotyczący grupowych i indywidualnych treningów po amputacji poprowadzili dla wszystkich zainteresowanych fizjoterapeuci Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu.



OTWARCIE NOWEGO GABINETU

W maju otworzyliśmy drugi punkt przy al. Focha 40 w Krakowie, gdzie znajduje się gabinet fizjoterapeutyczny (fizjoterapia ortopedyczna oraz dla pacjentów neurologicznych) a także gabinet podologiczny.



POLAND BUSINESS RUN 2024

8 września nasz zespół wraz z piątką beneficjentów po amputacji wziął udział w sztafecie Poland Business Run 2024 w Krakowie. Każdy uczestnik pokonał dystans 3,6 km, biegnąc lub maszerując.



BASE CAMP



Tak jak w ubiegłym roku spotkaliśmy się z beneficjentami w Gdańsku, gdzie odbył się nasz obóz nauki chodu o protezie, tym razem dedykowany beneficjentom po amputacji na poziomie podudzia. 8 uczestników wzięło udział w wykładach z psychologiem, fizjoterapeutą oraz protetykiem. W harmonogramie znalazły się: treningi rehabilitacyjne, nauka chodu o protezie, hand-biking, zajęcia na basenie, a także integracyjne spacery po plaży. Wydarzenie zostało sfinansowane przez Fundację Poland Business Run.



MEET THE PINK

W październiku w Krakowie zorganizowaliśmy wyjątkowy turnus rehabilitacyjno-edukacyjny dla kobiet po mastektomii. Dzięki wsparciu Fundacji Poland Business Run mogliśmy zapewnić bezpłatny udział uczestniczkom z całej Polski.



Naszym celem było wsparcie kobiet zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie w powrocie do pełni zdrowia. Podczas warsztatów, pod okiem zespołu specjalistów, uczestniczki wzięły udział w treningach rehabilitacyjnych, konsultacjach z fizjoterapeutą, psychologiem i dietetykiem, warsztatach uroginekologicznych, zajęciach jogi twarzy czy tworzenia biżuterii oraz zwiedzaniu Krakowa.





NAGRODA LODOŁAMACZE

Jako Fundacja Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu podczas gali finałowej na Zamku Królewskim w Warszawie zostaliśmy nagrodzeni Lodołamaczem 2024 w kategorii Instytucja.

„Lodołamacze” to wyjątkowy konkurs, organizowany od 19 lat przez Fundację Aktywizacji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych FAZON, powołaną przez Polską Organizację Pracodawców Osób Niepełnosprawnych. Jest to jedno z najbardziej prestiżowych wyróżnień, przyznawanych pracodawcom, którzy wyróżniają się wrażliwością społeczną.

Ta nagroda to ogromny zaszczyt i motywacja do dalszej pracy, aby jeszcze lepiej pomagać naszym beneficjentom w powrocie do sprawności. Praca zespołu Znowu w Biegu została zauważona i doceniona na tak szeroką skalę. Po raz kolejny utwierdzamy się w przekonaniu, że oprócz kompetencji, w pracy ważne jest także ogromne serce, które każdego dnia kadra Znowu w Biegu okazuje podopiecznym.

W etapie regionalnym konkursu, w którym wzięły udział organizacje z 4 województw, zdobyliśmy **I nagrodę w kategorii „Instytucja”**, a w części ogólnopolskiej zajęliśmy **II miejsce!**



FORUM AMPUTACJI 2024



W październiku zorganizowaliśmy po raz 5. Forum Amputacji, czyli jedyną w kraju konferencję naukowo-szkoleniową poświęconą w całości tematyce opieki nad pacjentami po amputacji.



Podczas Forum Amputacji w tym roku podjęliśmy temat bólu w procesie usprawniania po amputacji. Celem wydarzenia było podniesienie świadomości oraz wymiana wiedzy na temat wyzwań i metod radzenia sobie z bólem podczas rehabilitacji po amputacji.

Na tegoroczną konferencję zaprosiliśmy wybitnych specjalistów z Polski, a także USA, Francji czy Australii, co zapewniło wysoki poziom merytoryczny wydarzenia.





OSWOJENIE PO MASTEKTOMII

“Oswojenie po mastektomii – pomoc w powrocie do aktywności i kobiecości” to 3-letni projekt, który realizowaliśmy również w tym roku w ramach grantu od Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego.

W 2024 r. wzięły w nim udział 24 kobiety po mastektomii, otrzymując kompleksowe wsparcie: zajęcia gimnastyczne dostosowane do indywidualnych potrzeb, opiekę specjalistów (psychologa oraz dietetyka), a także dodatkowe aktywności, m.in. zwiedzanie Krakowa. Program obejmował też spotkania z doradcą zawodowym i pomoc w znalezieniu pracy.



PODOLOG DLA SENIORÓW

“Pielęgnacja i profilaktyka stóp PODOLOG 85+ oraz 70+ dla osób z niepełnosprawnościami” to kontynuacja naszego projektu dofinansowanego przez Miasto Kraków.

W projekcie wzięło udział 130 seniorów, mieszkańców Krakowa powyżej 70 roku życia z orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności lub powyżej 85 roku życia bez orzeczenia. Od stycznia do września odbyło się 250 konsultacji podologicznych w naszym profesjonalnym gabinecie oraz 50 wizyt domowych dla seniorów, którzy ze względu na stan zdrowia oraz niepełnosprawności nie byli w stanie wziąć udziału w wizytach stacjonarnych.

CENTRUM ZDROWIA SENIORA

Również Centrum Zdrowia Seniora to projekt, który realizujemy dzięki grantowi z Gminy Miejskiej Kraków. Dzięki dofinansowaniu po raz kolejny mogliśmy zapewnić seniorom bezpłatny udział w zajęciach dla zdrowego kręgosłupa oraz treningach kondycyjnych prowadzonych przez fizjoterapeutę.

W programie wzięło udział 20 seniorów, podzielonych na 4 grupy po 5 osób. Od czerwca do końca listopada uczestnicy skorzystali łącznie ze 102 godzin zajęć w naszym Centrum.



OŚRODEK WSPARCIA I TESTÓW

KRAKÓW
OWiT

Mija drugi rok naszych działań w ramach projektu OWiT, finansowanego przez PFRON, dzięki któremu nasi specjaliści w Krakowie zapewniają bezpłatnie: porady i konsultacje ze specjalistami, możliwość przetestowania innowacji społecznych, a także wypożyczalnię sprzętu asystującego dla osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin.

W 2024 r. OWiT odnotował szczególne zapotrzebowanie na wypożyczanie sprzętów umożliwiających powiększanie tekstu i ułatwiających komunikację.



Do najczęściej wypożyczanych urządzeń należały:

- Elektroniczne lupy powiększające tekst,
- Powiększalniki stacjonarne,
- Urządzenia do komunikacji alternatywnej – MÓWiki – wspierające osoby z trudnościami w mówieniu,
- Laptopy i telefony z funkcjami udźwiękowienia,
- Czytaki – umożliwiające odczytywanie treści osobom z niepełnosprawnościami narządu wzroku,
- Systemy Eyetracking – pozwalające na sterowanie komputerem za pomocą ruchów gałek ocznych, adresowane do osób z ograniczeniami ruchowymi.

279

liczba porad dla
beneficjentów

66

liczba porad dla
rodzin i opiekunów
OzN

124

liczba wypożyczeń
sprzętów

247

konsultacji
psychologicznych

226

konsultacji
z doradcą
zawodowym

479

konsultacji
z fizjoterapeutą

11

konsultacji
prawniczych

48

konsultacji
z dietetykiem

159

konsultacji
z rehabilitantem
wzroku

125

konsultacji
z orientacji
przestrzennej

22

konsultacje
z logopedą/
oligofrenopedagogiem

JESTEŚMY
ORGANIZACJĄ
POŻYTKU
PUBLICZNEGO!
PRZEKAŻ NAM

1,5%

PODATKU



ZNOWU W BIEGU

CENTRUM REHABILITACJI

WSPARCIE UDZIELANE W NASZYM CENTRUM

Rehabilitacja
po mastektomii

Rehabilitacja
po amputacji

Zajęcia dla
seniorów

Turnusy
rehabilitacyjne

Opieka
ambulatoryjna

Pomagaj razem z nami! Uzyskane środki zostaną przekazane na rehabilitację najbardziej potrzebujących pacjentów.

Fundacja Centrum
Rehabilitacji Znowu w Biegu

KRS 0000 749 510



**Dziękujemy za cały rok
wspólnych działań! Razem
pomagamy kolejnym osobom
po amputacji i mastektomii!**

FUNDACJA CENTRUM REHABILITACJI ZNOWU W BIEGU

ul. Odrzańska 13 lok. 2, Kraków • tel. 609 915 005
www.znowuwbiegu.pl