



Ministerstwo
Sportu

Wydawnictwo-Biuletyn sfinansowano
ze środków Ministerstwa Sportu

Dofinansowano: Astellas Pharma Poland i Chiesi Poland Sp. z o.o



Biuletyn informacyjno-metodyczny nr 1/2020

MGR KRYSZYNA MURDZEK, PROF. DR HAB. N. MED. ANDRZEJ CHMURA

Rola sportu w rehabilitacji osób w okresie przed i po transplantacyjnym



Głos prekursorów sportu po transplantacji

Prof. Andrzej Chmura (chirurg, transplantolog) i **mgr Krystyna Murdzek** (nauczyciel wychowania fizycznego i trener narciarstwa)



Prof. dr hab.n. med.
Andrzej Chmura

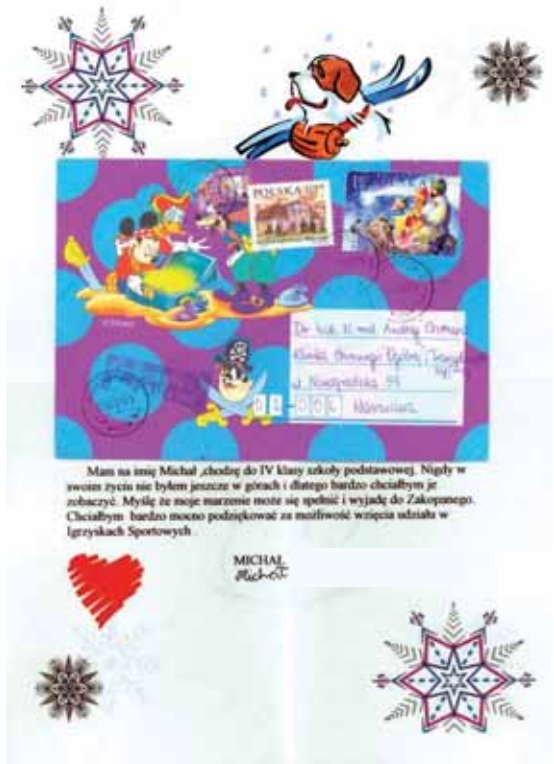


Mgr Krystyna
Murdzek

Sport towarzyszy ludziom od zarania dziejów i stanowi ich nieodłączną część. Mimo, że związany jest z rywalizacją, to służy w swoich założeniach otwieraniu granic i zbliżeniu się narodów, co przyświecało twórcy nowożytnej idei olimpijskiej – Pierre de Coubertin. Niestety współczesny sport wyczynowy odbiega daleko od tych ideałów i jest dla większości uważany jako interes, także dla sportowców.

W tej sytuacji prawdziwą enklawą bezinteresownego sportu, gdzie najważniejszy jest udział w zawodach, pokona-

nie własnej słabości, doping, ale tylko sportowy, dla wszystkich zawodników, niezależnie od narodowości, koloru skóry, płci, wieku czy urody jest sport niepełnosprawnych po przeszczepieniu narządów. To Ci dzielni sportowcy, którzy byli już „po drugiej stronie drzwi”, traktują sport, jako drogę do pokonania słabości własnego ciała, ale także lekarstwo chroniące przed otyłością, osteoporozą, nadciśnieniem czy cukrzycą. Sportowcy po transplantacji to osoby, które przez całe życie od przeszczepienia zażywają leki immunosupresyjne, przeciw odrzuceniu narządu. I to te leki wywołują negatywne skutki dla organizmu. I dlatego ruch w różnej formie jest dla nich najlepszym lekiem. U wielu normalny ruch motywuje do systematycznych ćwiczeń fizycznych i treningu sportowego, czego wymiernym efektem jest rywalizacja sportowa na poziomie ogólnopolskim, europejskich i światowym. Nagrodą dla nich jest zdobyty medal, nie pieniądze. Najlepsi zostają nawet rekordzistami świata, promując polski sport po transplantacji i dializowanym oraz osiągnięcia polskiej transplantologii.



SPIS TREŚCI

I. Z kart historii

1. Członkowie założyciele
2. Światowa impreza dla dzieci „Nicholas Cup” 2005 Zakopane
3. Światowe Igrzyska po Transplantacji, Nancy, Francja
4. Europejskie Igrzyska dla Osób po Transplantacji i Dializowanych, Lublana Słowenia

II. Sportowe imprezy krajowe

1. Dlaczego powstało Polskie Stowarzyszenie Sportu po Transplantacji?
2. Statystyki

III. Znaczenie aktywności fizycznej i sportu

IV. Mistrzostwa Europy Kraków dla Osób po Transplantacji i Dializowanych, Kraków 2014

1. Sukcesy polskich zawodników
2. Ocena organizacji Mistrzostw w oczach innych
3. Statystyki (liczba uczestników, kraje)

V. Imprezy międzynarodowe letnie i zimowe

1. Igrzyska Europejskie, Mistrzostwa Europy, zdjęcia
2. Światowe Igrzyska letnie
3. Zimowe Światowe Igrzyska, „Nicholas CUP”
4. Tabela medalistów
5. Rekordziści świata

VI. Formalne warunki uczestnictwa w zawodach krajowych i międzynarodowych

1. Uwarunkowania medyczne

VII. Współpraca z organizacjami z krajów wschodnich

VIII. Pamięci tych co odeszli...

IX. Materiały promocyjne



1. Członkowie założyciele Polskiego Stowarzyszenia Sportu po Transplantacji



2005 – Członkowie założyciele stowarzyszenia. Na dole od lewej: Danuta Bartosik, Ewa Śmirska (nefrolog), Krystyna Murdzek (nauczyciel wf-u, trener narciarstwa), Agnieszka Mizgalska (specjalista ds. turystyki i rekreacji); u góry od lewej: Zbigniew Gałązka (chirurg, transplantolog), Andrzej Marciniak (fizjoterapeuta, koordynator transplantacyjny), Andrzej Chmura (chirurg, transplantolog), Marian Rygiel (trener narciarstwa), Robert Kowalski (socjolog), Witold Tomkiewicz (nauczyciel wf-u), Tomasz Jakimowicz (chirurg, transplantolog).

Pozostali członkowie założyciele: Jacek Szmidt (chirurg, transplantolog), Weronika Lasek (specjalista ds. turystyki i rekreacji), Wojciech Plisiecki.

Pierwsze założenia programowe

Każda organizacja ma swoich członków założycieli. W 2005 roku wymagane było nie mniej niż 15 członków. Pierwsze organizacyjne spotkanie odbyło się w 2005 r. w Wiśle,



w Hotelu Gołębiowskim, w czasie VII Międzynarodowego Kongresu Polskiego Towarzystwa Transplantacyjnego w maju 2005 r.

Prekursorzy założenia stowarzyszenia: Prof. Andrzej Chmura, (wówczas dr hab.n.med.) i mgr Krystyna Murdzek zaprosili na spotkanie założycieli osoby z różnych grup zawodowych.

Byli lekarze, nauczyciele wychowania fizycznego, menagerowie firm, ekonomista, prawnik i pacjenci. Pionierzy chcieli, aby przy zakładaniu stowarzyszenia była koncepcja przyszłej działalności widziana nie tylko z punktu patrzenia interesów pacjenta. Zależało im na szerokim spectrum działalności. Nakreślono plan działalności. Dlaczego tak duży nacisk postawiono na organizację zawodów sportowych a nie zajęć, spotkań sportowych czy pomocy materialnej? Powód był prosty. Misją naszą miała być promocja świadomego dawstwa i przeszczepiania narządów poprzez sport. Założono, że imprezy sportowe będą sztandarowymi zadaniami i organizowane będą w różnych miastach Polski, aby pacjenci po transplantacji i dializowani poprzez start w zawodach dawali żywe świadectwo, że transplantacja jest najlepszą metodą ratowania życia ludzkiego. Ponadto zależało założycielom na szybkiej promocji stowarzyszenia. Zawody dawały możliwość otrzymywania honorowych i medialnych patronatów, co gwarantowało szeroką grupę odbiorców i promocji świadomego dawstwa narządów. Aby podkreślić wartość biorących udział pacjentów przygotowano formułę rozpoczęcia ogólnopolskich zawodów w edycji letniej. Uroczystość otwarcia odbywa się przez rozpoczęciem zawodów lekkoatletycznych. Zawodnicy wykonują przemarsz na miejsce wyznaczone przez organizatora. Ustawiają się na wprost masztu sztandarowego. Wyznaczony 3-osobowy poczet sztandarowy, wciąga biało-czerwoną flagę na maszt podczas odgrywania hymnu narodowego. Na Ceremonię Otwarcia zapraszamy przedstawicieli władz samorządowych i gości. Postanowiono pierwsze zawody zorganizować w województwach, które w statystykach POLTRANSPLANTU w 2005 r. były na ostatnich miejscach w kraju pod względem pobrań narządów na 1 mln mieszkańców. W 2005 roku były to Kielce, a w 2007 r. Rzeszów. Z roku na rok postanowiono wybierać inne miasta. Zawody letnie i zimowe są eliminacjami do reprezentacji Polski na imprezy międzynarodowe.

Stowarzyszenie mogło powstać dzięki zaangażowaniu firmy farmaceutycznej Fujisawa Pharmaceutical Co, która w 2005 r. po połączeniu się z Yamanouchi Pharmaceutical Co., utworzyły nową firmę pod nazwą Astellas Pharma Inc. (oddział w Polsce).

2. Światowa impreza dla dzieci „Nicholas Cup”, Zakopane 2005



„Nicholas Cup” to tydzień lekcji jazdy na nartach wg koncepcji działalności „Fun Snow” dla dzieci po przeszczepieniu narządów w wieku od 4 do 17 lat, z całego świata. Sportowe spotkanie kończy się zawodami w narciarstwie alpejskim i biegowym lub tylko alpejskim w zależności od koncepcji organizatora.



Impreza ta jest hołdem dla uczczenia wspaniałego daru państwa Greenów z USA, którzy zgodzili się oddać do przeszczepienia włoskim dzieciom i dorosłym wszystkie narządy ich tragicznie zmarłego, we Włoszech, syna.

Jedną z edycji Nicholas Cup odbyła się w Zakopanem, pod nazwą: IV Zimowe Światowe Igrzyska dla dzieci po transplantacji narządów w 2005 roku.

Przez cały tydzień 34 dzieci z 5 krajów trenowało w szkółkach – narciarstwo biegowe i alpejskie, aby na koniec imprezy wystartować w zawodach sportowych. Należy podkreślić fakt, że większość z nich dopiero uczyła się marszu na nartach czy prostych ewolucji alpejskich, ale wszyscy wystartowali w zawodach sportowych, co było dla nich ogromnym przeżyciem. Dzieciom, które miały problemy z samodzielnym startem w zawodach alpejskich wolontariusze pomagali zjechać na nartach. W tych zawodach oprócz zwycięzców w poszczególnych kategoriach wiekowych, każdy był sam dla siebie zwycięzcą. Wraz z dziećmi w imprezie uczestniczyli rodzice. Udział rodziców z małymi i młodymi pacjentami jest konieczny, ze względów prawnych oraz technicznych (noszenie sprzętu, przygotowanie do zajęć odpowiedniego ubioru) i kontrolę przyjmowania leków oraz spożywania posiłków i napojów w odpowiedniej ilości (2 litry płynu dziennie) – szczególnie ważnych po transplantacji nerek.

Młodzi bohaterowie imprezy przyjechali z Polski, Węgry, Wielkiej Brytanii, Australii, Kanady i Australii. Nasz kraj reprezentowali: Dominik Majerczak, Damian Paczkowski, Monika Babuška, Marcin Korzenicki, Krzysztof Tragarz, Michał Paszkiewicz, Krystian Gruszczyński, Igor Łankiewicz, Rafał Nowicki, Iwo Kosowski-Bansiak.

W Zakopanem gościliśmy pana Rega Greena, ojca Nicholasa, który zginął postrzelony w samochodzie (1994), mając zaledwie 7 lat., Maurice Slapaka, Prezydenta Światowej

Federacji Sportu po Transplantacji, Judite Berente, Prezydenta Europejskiej Federacji Sportu po Transplantacji dla Osób po Transplantacji i Dializowanych oraz znanych sportowców: Mariusza Pudzianowskiego, Ewę Grabowską-Gaczorek, Zofię Kiełpińską, Krzysztofa Oliwę oraz mistrza świata Józefa Łuszczka. Ponadto chirurgów oraz wolontariuszy z Zespołu Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich z Iwonicza-Zdroju i Technikum Hotelarskiego w Za-

kopanem. Przewodniczącym Komitetu Organizacyjnego Nicholas Cup był dr hab. Andrzej Chmura. Wspieraniem dla doktora Chmury była Krystyna Murdzek, (po przeszczepieniu ner-





ki), wiceprzewodnicząca Komitetu organizacyjnego. W czasie imprezy odbyła się promocja książki jej autorstwa pt. „Moje drugie narodzenie”. Impreza mogła się odbyć dzięki wsparciu Profesora Wojciecha Rowińskiego, wiceprzewodniczącego Komitetu Organizacyjnego, który nie tylko pomagał pozyskiwać sponsorów, ale także aktywnie włączył się do pracy podczas igrzysk.

Należy podkreślić, że do roku 2005 spotkania sportowe i zawody Nicholas Cup organizowane były tylko dla dzieci. Od 2008 r. Nicholas Cup organizowany jest przy Zimowych Światowych Igrzyskach dla dorosłych.

Dotychczas zorganizowano 13 edycji Nicholas CUP. Jedną z nich w 2005 r. odbyła się w Zakopanem. Pierwszą zorganizowano w 1994 r. w Tignes we Francji a ostatnią w 2020 r. w Banff w Kanadzie.



Nicholas CUP Zakopane 2005. Reprezentacja Polski dzieci po transplantacji





Mariusz Pudzianowski i organizatorzy – Nicholas Cup 2005

3. Światowe Igrzyska w Nancy, Francja 2003

Pierwsze starty pacjentów przed powstaniem Polskiego Stowarzyszenia Sportu po Transplantacji

Historia startów polskich pacjentów po transplantacji narządów w imprezach międzynarodowych rozpoczęła się od 2003 roku, czyli aż 24 lata po pierwszych startach na świecie.

Dlaczego tak długo trzeba było czekać na wysłanie polskiej reprezentacji na Igrzyska Światowe?

Z bardzo prostego powodu. Żaden z pacjentów wcześniej nie wiedział, że takie imprezy były organizowane. Jednym z nich był pacjent po przeszczepieniu nerki – Andrzej Marciniak z Bydgoszczy, który w 2002 roku, kiedy dowiedział się o przygotowaniach do Światowych Igrzysk po Transplantacji w Nancy we Francji, postanowił za wszelką cenę wziąć udział w tych zawodach.

Dzięki usilnym staraniom i pomocy konsultanta krajowego w dziedzinie transplantologii klinicznej prof. dr. hab. n. med. Wojciecha Rowińskiego i prof. Kajetana Hądzelki z Polskiego Komitetu Olimpijskiego zorganizowano po raz pierwszy wyjazd 6-osobowej, polskiej reprezentacji na Światowe Igrzyska do Nancy. Team managerem ekipy został prof. Kajetan Hądzulek.

Polscy zawodnicy nie zdobyli wprawdzie medali, ale mieli okazję wziąć udział w zawodach międzynarodowych wraz z rówieśnikami. Powrócili pełni optymizmu do uprawia-



Reprezentacja Polski, Nancy, Francja 2003. Pierwszy od lewej: Andrzej Marciniak, prekursor sportu po transplantacji przed powstaniem Polskiego Stowarzyszenia Sportu po Transplantacji

nia sportu. To pierwsze doświadczenie zaowocowało – szczególnie u dwóch pacjentów – Andrzeja Marciniaka i Mirosława Burskiego, którzy aktualnie są członkami Polskiego Stowarzyszenia Sportu po Transplantacji i medalistami Igrzysk Światowych i Europejskich.

Jednak po zawodach w Nancy nic się zasadniczo nie zmieniło. Nie powstała żadna sekcja sportowa, nie przekazano informacji do Ośrodków Transplantacyjnych, aby lekarze zachęcali swoich pacjentów do aktywności fizycznej i sportu.

4. Europejskie Igrzyska dla Osób po Transplantacji i Dializowanych, Lublana Słowenia

Drugim startem polskich pacjentów były III Europejskie Igrzyska dla Osób po Transplantacji i Dializowanych w Lublanie w Słowenii, które odbyły się w 2004 roku. Polskę reprezentowało 4 zawodników po przeszczepieniu nerek i 1 po przeszczepieniu wątroby.



Reprezentacja, Ljubljana, Słowenia 2004. Od lewej: Andrzej Marciniak, Marta Brandenburg, Mirosław Burski, Krystyna Murdzek, dr hab. n. med. Andrzej Chmura, Marcin Skiba

II. Sportowe imprezy krajowe

1. Dlaczego powstało Polskie Stowarzyszenie Sportu po Transplantacji?

Inicjatorami powstania stowarzyszenia byli prof. dr hab. n. med. Andrzej Chmura – chirurg, transplantolog i mgr Krystyna Murdzek – nauczyciel wychowania fizycznego, trener narciarstwa, pacjentka, u której profesor dokonał udanego przeszczepienia nerki – 21 listopada 2001 roku.

Z inicjatywy Maurice'a Słapaka – ówczesnego Prezydenta Światowej Federacji Sportu po Transplantacji (World Transplant Games Federation – WTGF, powierzono Polsce organizację ŚWIATOWYCH ZIMOWYCH IGRZYSK dla dzieci NICHOLAS CUP, które odbyły się w Zakopanem, w 2005 roku.



Centralny Ośrodek Sportu, Zakopane 2004. Maurice Slapak (pierwszy od prawej) Prezydent Światowej Federacji Sportu po Transplantacji w Polsce z przewodniczącym Komitetu Organizacyjnego, Prof. Andrzejem Chmurą (wówczas dr hab. n. med.) i wiceprzewodniczącą mgr Krystyną Murdzek

Zakończona sukcesem impreza zachęciła Komitet Organizacyjny, pod przewodnictwem Prof. A. Chmury i K. Murdzek, do założenia Polskiego Stowarzyszenia Sportu po Transplantacji (PSST) – pierwszej w Polsce organizacji sportowej dla chorych po przeszczepieniu narządów. Inicjatywa ta spotkała się z poparciem Judit Berente – Prezydenta Europejskiej Federacji Sportu dla Osób po Transplantacji i Dializowanych, a także prezydentów WTGF – ustępującego – Maurice Slapaka i nowego – Oliviera Coustera.

Stowarzyszenie zrzesza obecnie zarówno dzieci, jak i dorosłych po transplantacji narządów, dializowanych i członków ich rodzin, jak i lekarzy i wiele innych osób popierających ideę transplantacji.

Stowarzyszenie prowadzi działalność sportową, rekreacyjną i rehabilitacyjną dla całej rzeszy najdzielniejszych – sportowców

po transplantacji – którzy chcą, przez swój aktywny udział w sporcie, promować ideę przeszczepiania, jako najlepszego sposobu leczenia niewydolności narządów.

W większości krajów narodowe organizacje sportowe dla osób po przeszczepieniu istnieją od dawna, a my możemy być dumni, że także Polska od 2005 roku znalazła się w ich gronie.

Inicjatorem ruchu sportowego pacjentów po przeszczepieniu był angielski chirurg Maurice Slapak, który założył w Anglii w 1978 roku Światową Federację Sportu po Transplantacji – (World Transplant Games Federation – WTGF).

W 2000 roku natomiast powstała także Europejska Federacja Sportu dla Osób po Transplantacji i Dializowanych (EUROPEAN TRANSPLANT AND DIALYSIS SPORTS FEDERATION – ETDSF), zrzeszająca sportowców naszego kontynentu. Obie organizacje krzewią ideę transplantacji na całym świecie, organizując naprzemiennie w cyklu dwuletnim letnie i zimowe igrzyska.

Polskie Stowarzyszenie Sportu po Transplantacji to pierwsza taka organizacja w naszym kraju i mamy nadzieję, że aktywny udział pacjentów – po przeszczepieniu narządów i dializowanych czyni zeń żywą i prężną organizację, która nie tylko pomaga im w pełni powrócić do aktywnego życia, ale także będzie promować sport i ideę transplantacji w kraju.



Jesteśmy pewni, że nasz wspólny wysiłek pomaga przełamywać wiele barier społecznych i psychologicznych, a poprzez krzewienie oświaty o przeszczepianiu, przyczynia się do zwiększenia liczby narządów do transplantacji w Polsce.

Dlatego PSST przyjęło hasło przewodnie – „Przeszczep to nowe Życie”, którego autorem jest profesor Andrzej Chmura.

Wstąpienie PSST do sportowych struktur europejskich i światowych przyczyniło się do szybkiego rozwoju Stowarzyszenia.

Gorąco zachęcamy wszystkich do aktywnego w nim udziału.

Stowarzyszenie powstało, aby popularyzować aktywność fizyczną wśród pacjentów po przeszczepieniu narządów i dializowanych. Aktywność fizyczna jako forma rehabilitacji osób dializowanych i po transplantacji jest niedoceniana przez pacjentów, rodziców i co najgorsze przez część lekarzy, chociaż wiadomo, że jest ona naturalną potrzebą człowieka. Stymuluje ona prawidłowy rozwój fizyczny i emocjonalny chorych, korzystnie reguluje szereg procesów metabolicznych i hormonalnych, zapobiega otyłości, uczy dyscypliny, wytycza nowe cele i daje możliwość podróży i poznawania wielu nowych ludzi.

Pacjent nie powinien koncentrować się tylko na swojej chorobie i systematycznym przyjmowaniu leków, ale ma prawo jak ludzie zdrowi do brania udziału w aktywnym życiu, w tym także sportowym. Sport pozwala osobom po przeszczepieniu i dializowanym przeżyć smak zwycięstw i bicia rekordów oraz zdobywania medali, ale także pokonać własną słabość i wziąć udział w światowym ruchu sportowym. Dla wielu chorych sport jest szansą podjęcia i kontynuowania rehabilitacji, co najmniej na poziomie rekreacji.

Sport pozwala osobom po przeszczepieniu i dializowanym przeżyć smak zwycięstw i bicia rekordów oraz zdobywania medali, ale także pokonać własną słabość i wziąć udział w światowym ruchu sportowym. Dla wielu chorych sport jest szansą podjęcia i kontynuowania rehabilitacji, co najmniej na poziomie rekreacji.

Wstąpienie PSST do struktur europejskich i światowych przyczyniło się do szybkiego rozwoju Stowarzyszenia.

Polskie Stowarzyszenie Sportu po Transplantacji w wersji angielskiej przyjęło nazwę: **The Polish Transplant Sports Association** (w skrócie – PTSA).



Polskie Stowarzyszenie Sportu po Transplantacji
w wersji angielskiej przyjęło nazwę:
The Polish Transplant Sports Association
(w skrócie – PTSA)



2. Statystyki, liczba organizowanych zawodów i zajęć sportowych

Tabela nr 1 (poniżej) przedstawia liczbę zorganizowanych imprez sportowych przez Polskie Stowarzyszenie Sportu po Transplantacji.

Krajowe imprezy sportowe 2005-2020

	Nazwa imprezy	Miejsce	Rok	Liczba
1	Ogólnopolskie Igrzyska dla Osób po Transplantacji i Dializowanych (edycja zimowa)	Ustrzyki Górne, Zakopane, Kluszkowce	2007-2020	13
2	Ogólnopolskie Igrzyska dla Osób po Transplantacji i Dializowanych (edycja letnia)	Kielce, Rzeszów, Kozielnice, Toruń, Września, Wisła, Krosno, Kraków, Zakopane, Kruszwica, Gdańsk, Zamość, Belchatów, Zielona Góra, Drzonków, Rzeszów	2006-2020	15
3	Zimowisko dla dzieci z Centrum Zdrowia Dziecka	Lesko, Ustrzyki Dolne	2007	1
4	I Iwonickie Dni Transplantacyjne „ŻYCIE Z ŻYCIĄ”- muzyka – medycyna – sport	Iwonicz-Zdrój	2008	1
5	II Iwonickie Dni Transplantacyjne (marsz nordic walking)	Iwonicz-Zdrój	2011	1
6	Obóz narciarski dla dzieci po transplantacji narządów	Zakopane	2013	1
7	Szkółki narciarskie dla dorosłych	Zakopane	2016-2020	5
8	Obóz kondycyjno-rehabilitacyjny dla dzieci po transplantacji z Centrum Zdrowia Dziecka	Darlówek	2013	1
9	Obóz kondycyjno-rehabilitacyjny dla dorosłych po transplantacji		2013 -2014	1
10	Turniej Tenisa ziemnego	Kościelisko, Kiry Warszawa, Sopot, Szczecin	2008-2010	3
11	Maszeruj i biegaj z rodziną dla zdrowia	Rzeszotary k/ Świątnik Górnych	2016	1
12	Mistrzostwa Polski w strzelectwie sportowym, Ogólnopolskie Zawody w strzelectwie sportowym, Ćwicz dla zdrowia i sprawności - strzelectwo sportowe	Jedlicze	2008- 2019	12
13	Ćwicz dla zdrowia i sprawności	Kościelisko, Kiry, Darlówko, Iwonicz-Zdrój, Zakopane	2015-2020	8
	Liczba			63

Organizacja imprez krajowych

W roku 2006 po raz pierwszy po założeniu Stowarzyszenia zorganizowano Mistrzostwa Polski w dwóch edycjach. Zawody lekkoatletyczne odbyły się w Kielcach, a zawody w tenisa i tenisa stołowego w Kruszwicy.



I Mistrzostwa Polski dla Osób po Transplantacji i Dializowanych, tenis ziemny, Kruszwica 2006



III Mistrzostwa dla Osób po Transplantacji i Dializowanych, Toruń 2008



V Mistrzostwa Polski dla Osób po Transplantacji i Dializowanych, Września 2010



Mistrzostwa Polski w strzelectwie sportowym, Jedlicze 2014



XI Ogólnopolskie Igrzyska dla Osób po Transplantacji i Dializowanych, Gdańsk 2016



*Ogólnopolskie Igrzyska dla Osób po Transplantacji i Dializowanych, Zamość 2017
Przemarsz na Ceremonię Otwarcia na Rynku Wielkim w towarzystwie grupy w strojach historycznych*



*XII Ogólnopolskie Igrzyska dla Osób po Transplantacji i Dializowanych, Zamość 2017
Od lewej: Krzysztof Głombowicz – spiker sportowy, Prof. Andrzej Chmura, chirurg, transplantolog, wice-
prezes stowarzyszenia, członkowie i uczestnicy z Rosji, Białorusi i Kazachstanu*

■ Krajowe imprezy zimowe

17



*Mistrzostwa Polski dla Osób po Transplantacji, Ustrzyki Dolne 2007. Od lewej:
Paweł Kukiz, Honorowy Gość, Tadeusz Wandzel, Stanisław Rusnak, Krystyna Murdzek*



Mistrzostwa Polski dla Osób po Transplantacji, Zakopane 2009. Od lewej: Piotr Hołubowski i Stanisław Rusnak, Mistrz Świata w slalomie gigancie z 2008 r.



Mistrzostwa Polski dla Osób po Transplantacji, Zakopane 2009. Od lewej: Tadeusz Wandzel, Jan Staturch



Ogólnopolskie Igrzyska dla Osób po Transplantacji i Dializowanych (edycja zimowa), Kościelisko, Kiry 2017



**Zajęcia sportowe
„Ćwicz dla zdrowia
i sprawności”**

*Po lewej – uczestnicy.
Centralny Ośrodek
Sportu, Zakopane 2017*

*Poniżej – uczestnicy.
Iwonicz-Zdrój 2018*





Imprezy sportowe 2005-2020. Udział na zaproszenie, współorganizacja.

Lp	Nazwa imprezy	Miejsce	Rok	Liczba
1	Marsz na Rynek - masowy udział osób po transplantacji i dializowanych w chodzie sportowym - zawodach organizowanych przez Roberta Korzeniowskiego	Kraków	2007	1
2	PEKAO Szczecin Open (tenis)	Szczecin	2009	1
3	Biegnij – życie czeka! Centrum Zdrowia Dziecka	Warszawa	2010	1
4	XXII Nocny Bieg Uliczny Solidarności	Rzeszów	2011	1
5	Rodzinny Rajd Rowerowy	Września	2011-2019	9
6	SHOW - SNOW -SPORT (wcześniejsza edycja Biegu po Nowe Życie)	Wisła	2011-2013	3
7	Bieg po Nowe Życie	Wisła, Warszawa, online	2014-2020	13
8	Bieg Uniwersytetu Medycznego	Wrocław	2015	1
9	XXII Święto Roweru - 28 czerwca 2015 r., Lubartów	Lubartów	2015	1
10	Triathlon Bydgoszcz /zaproszenie do udziału/	Bydgoszcz	2015	1
11	Ogólnopolskie Halowe Igrzyska dla Osób po Transplantacji i Dializowanych	Brzeszcze	2016 -2018	3
12	Ogólnopolskie Halowe Igrzyska dla Osób po Transplantacji i Niepełnosprawnych	Brzeszcze	2019	1
13	VI Bieg Dla Transplantacji	Zielona Góra	2019	1
	Liczba			37

Wykaz imprez, w których brali udział członkowie stowarzyszenia na zaproszenie.

Poniżej – Bieg Nowe Życie, Warszawa 2015



III. Znaczenie aktywności fizycznej i sportu

SPORT – REKREACJA – REHABILITACJA – POPULARYZACJA

Bardzo ważnym czynnikiem w rehabilitacji pacjentów po transplantacji i oczekujących na przeszczep jest aktywność fizyczna. Wprowadzaniem tej formy aktywności u osób po przeszczepieniu w naszym kraju jest jednym z zadań statutowych Polskiego Stowarzyszenia Sportu po Transplantacji.

Celem Stowarzyszenia jest prowadzenie działalności w zakresie upowszechniania kultury fizycznej i sportu na rzecz jego członków i sympatyków, poprzez popularyzację rozwoju aktywności ruchowej i stałe podnoszenie sprawności fizycznej, także przez uprawianie sportu lub rekreacji ruchowej. Członkami Stowarzyszenia mogą być osoby po przeszczepieniu narządu, dializowane, członkowie ich rodzin i każdy, którzy popierają ideę transplantacji. Każdy członek stowarzyszenia musi popierać cele i zadania zawarte w Statucie PSST oraz dbać o pozytywny wizerunek organizacji.

Stowarzyszenie działa na rzecz poprawy jakości życia pacjentów dializowanych i po transplantacji, poprzez zachęcenie do aktywnego uprawiania sportu i aktywności fizycznej, aby mogli przetrwać często trudny okres oczekiwania na przeszczep, kiedy dializa bardzo wyniszcza organizm człowieka. W przypadku oczekiwania na inny narząd niż nerka nie mamy doświadczenia. Szczególnie zalecane są: ćwiczenia ogólnorozwojowe, wzmacniające mięśnie tułowia, brzucha oraz kończyn dolnych i górnych. Można pływać, grać w tenisa stołowego czy chodzić z kijkami do nordic walking. Także aerobic przy muzyce, szczególnie dla kobiet jest wskazany.

W przypadku oczekiwania na serce, płuco czy wątrobę, kiedy organizm fizycznie i fizjologicznie jest wycieńczony, zazwyczaj nikt nie myśli o ćwiczeniach. Cała koncentracja skierowana jest na ratowanie życia. Mimo to wcale nie oznacza, to, że mamy w bezruchu leżeć w łóżku. Kiedy czujemy się lepiej, a raczej wypadałoby napisać, gdy mamy silną wolę życia, można nawet leżąc w łóżku wykonywać bardzo proste ćwiczenia usprawniające krążenie i oddychanie. Bardzo cenne są ćwiczenia izometryczne polegające na napinaniu i rozluźnianiu mięśni. Należy pamiętać, że im w lepszej kondycji przystąpimy do przeszczepu, tym szybciej powrócimy do normalnego życia. To siła psychiczna i fizyczna daje nam napęd do powrotu do zdrowia.

Niewydolność ważnego życiowo narządu (nerka, serce, wątroby, trzustki czy płuca) powodują niejednokrotnie trwałe zmiany fizyczne. Przyczyniają się do tego także długotrwałe hospitalizacje przed transplantacją, przyjmowanie leków, a nieraz także wielokrotnie wykonywane operacje, w których chorzy ocierają się o śmierć, pozostawiają blizny zarówno fizyczne jak i w psychice chorego.

Status społeczny większości pacjentów obniża się z powodu utraty pracy lub przymusowego przejścia na rentę, chorzy uzależniają się od rodziny i przyjaciół. Do tego u pacjentów dorosłych następuje obniżenie sprawności seksualnej, co w połączeniu z wyżej wymienionymi, zmniejsza poczucie własnej wartości.

Do zagrożeń u chorych zaliczyć można po przeszczepieniu jest otyłość, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, osteoporoza, zanik tkanki mięśniowej, zaburzenia koordynacyjne.

Osoby, które wcześniej uprawiały sport lub były aktywne ruchowo, szybciej adaptują się do wysiłku fizycznego po przeszczepieniu narządu i na ogół wracają do uprawiania swojej dyscypliny w pełnym lub niemal pełnym wymiarze. Najbardziej wskazany jest wysiłek fizyczny o umiarkowanej intensywności, czyli tzw. tlenowy (odbywający się w warunkach odpowiedniej ilości tlenu dostarczanego do pracującego organizmu). Najprostszym mier-



nikiem tej pracy jest wykonywanie ćwiczeń do momentu, w którym odczuwamy głębszy i nieco przyspieszony oddech, ale możemy ciągle swobodnie rozmawiać.

Wszyscy pacjenci, szczególnie po przeszczepieniu narządów mają takie samo prawo korzystać z życia i czerpać z niego co najlepsze. Poza pracą zawodową, obowiązkami rodzinnymi pamiętajmy o aktywności ruchowej i sporcie. To sport, udział w zawodach, rywalizacja sportowa, walka o zdobycie medalu, zajęcia sportowe, nawiązywanie nowych relacji i znajomości w czasie udziału w imprezach integracyjnych, to najlepsza forma rehabilitacji ruchowej i jeden ze sposobów na polepszenie jakości ich życia.

IV. Mistrzostwa Europy dla Osób po Transplantacji i Dializowanych, Kraków 2014

1. Sukcesy polskich zawodników

8. Mistrzostwa Europy dla Osób po Transplantacji i Dializowanych

16-23 sierpnia 2014 r. Kraków

– 111 medali polskich zawodników po transplantacji i dializowanych

– 2. miejsce Polski w klasyfikacji medalowej państw

– Andrzej Lewandowski najlepszym zawodnikiem mistrzostw

22



Medal



Andrzej Lewandowski



W dniach od 16 do 23 sierpnia 2014 r. w Krakowie odbywały się 8. Mistrzostwa Europy dla Osób po Transplantacji i Dializowanych. Głównym organizatorem imprezy było Polskie Stowarzyszenie Sportu po Transplantacji z Iwonicza-Zdroju, przy współpracy Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie.

Mistrzostwa były europejskim projektem w zakresie sportu, zdrowia i edukacji, na rzecz pacjentów po przeszczepieniu i dializowanych. Edukacja dotyczyła rozwoju transplantacji i promocji zadań prozdrowotnych oraz aktywizacji mieszkańców Krakowa i całej Polski do gotowości dzielenia się życiem poprzez świadome dawstwo narządów.

Celem projektu była popularyzacja idei transplantacyjnej poprzez aktywność fizyczną i sport.

Platformą dla sportu i edukacji w celu propagowania transplantacji były zawody sportowe rozgrywane w 12 dyscyplinach: badmintonie, biathlonie letnim, golfie, kolarstwie szosowym, lekkiej atletyce, pływaniu, siatkówce plażowej, tenisie stołowym i ziemnym, bowlingu, darts (lotki) i petanque (gra w kule).

Przewodniczącym Komitetu Organizacyjnego mistrzostw był profesor Andrzej Chmura, chirurg, transplantolog, kierownik Kliniki Chirurgii Ogólnej i Transplantacyjnej ze Szpitala Dzieciątka Jezus w Warszawie.



Przemarsz na Ceremonię Otwarcia zabytkowymi uliczkami Krakowa spod Wawelu do Rynku Głównego



Polska reprezentacja



Ceremonia otwarcia



Ceremonia otwarcia odbyła się na Rynku Głównym w Krakowie w obecności setek zgromadzonych turystów i mieszkańców. Szczególnym akcentem ceremonii było odegranie na scenie hejnału mariackiego przez hejnalistę, który specjalnie dla nas zszedł z Wieży Mariackiej oraz wypuszczenie w niebo 2. białych gołębi, symbolizujących dawców i biorców narządów.

W części artystycznej wystąpili niewidzący piosenkarz z „Zaczarowanej piosenki” Anny Dymnej – Grzegorz Dowgiałło oraz Paweł Kukiz ze swoim zespołem. Szczególnie występ Pawła, naszego przyjaciela, wciągnął do wspaniałej zabawy zarówno zgromadzonych sportowców, jak i zgromadzonych na rynku widzów.

W zawodach wzięło udział ok. 500 uczestników z 21 krajów. W tym 354 zawodników po transplantacji narządów (nerek – 224 osoby, wątroby – 47 osób, serca – 20 osób, płuc – 10 osób, nerki i trzustki, serca i płuc – po 3 osoby, serca i wątroby – 2 osoby, W grupie tej byli także pacjenci po przeszczepie szpiku kostnego – 3 osoby oraz płuca i szpiku kostnego – 1 osoba oraz pacjenci dializowani – 30 osób.

Polska reprezentacja – 58 zawodników (dzięki przygotowaniom na obozach sportowych w latach 2012-2014 r.) zdobyła aż 111 medali na mistrzostwach. Najlepszym zawodnikiem mistrzostw został polski reprezentant Andrzej Lewandowski, który zdobył 7 złotych medali w pływaniu (5 indywidualnie i 2 w sztafetach pływackich), natomiast trzecie miejsce wśród zawodniczek mistrzostw wywalczyła Wioletta Kimla, zdobywając 5 medali: 4 złote: w tenisie stołowym indywidualnie i grze mieszanej z Markiem Silarskim, w pchnięciu kulą i darcie oraz 1 srebrny w rzucie oszczepem. Najlepszą, najstarszą zawodniczką mistrzostw wśród kobiet była Krystyna Murdzek, która zdobyła 5 medali (3 złote: w rzucie oszczepem i piłeczką palantową oraz darcie, 1 srebrny: w biathlonie letnim i 1 brązowy w chodzie sportowym na 3000 m). Dzieci poniżej 18. roku życia zajęły w ogólnej klasyfikacji pierwsze miejsce. Indywidualnie drugie miejsce w punktacji mistrzostw zajął Marek Husar, a trzecie Weronika Kliszka, oboje z Polski, zdobywając po 3 medale.

Pacjenci – zawodnicy startując w zawodach dali żywe świadectwo, że transplantacja jest najlepszą metodą ratowania życia chorych z niewydolnością narządową, a подарowane im narządy pozwalają wrócić do życia w pełnym zakresie, z uprawianiem sportu łącznie.

Osobami popierającymi mistrzostwa byli znani sportowcy: Przemysław Saleta – mistrz Europy i świata w kick-boxingu, Grzegorz Sudoł – wielokrotny olimpijczyk i wicemistrz Europy w chodzie sportowym, artyści: Anna Dymna, Paweł Kukiz i Sabina Sago.

Przemysław Saleta i Grzegorz Sudoł towarzyszyli zawodnikom w czasie zawodów i wręczali medale.

W czasie trwania Mistrzostw Europy w Krakowie odbywała się promocja świadomego dawstwa narządów pod hasłem: „NIE ZABIERAJ SWOICH NARZĄDÓW DO NIEBA...” poprzez bilbordy i inne rodzaje reklamy wizualnej, dodatkowo zawody i idea transplantacji były nagłośnione medialnie przez TVP Kraków, TVN, PR Kraków, PR Program I, programy informacyjne i prasę.

Mistrzostwa zakończono Galą w Kopalni Soli w Wieliczce (120 m pod ziemią), podczas której dokonano podsumowania imprezy, podziękowano zawodnikom, kierownikom ekip



za udział w imprezie oraz sponsorom i wszystkim członkom komitetu organizacyjnego imprezy.

Gwiazdą wieczoru była piosenkarka Sabina Sago z gitarzystą, która dla zawodników i organizatorów zaśpiewała m. in. znany utwór Tiny Turner „You’re simply the best”

W ceremonii zakończenia wzięli udział. m.in. prof. dr hab. n. med. Bolesław Rutkowski, prezes Polskiego Towarzystwa Transplantacyjnego oraz Elżbieta Bojanowska reprezentująca Ministerstwo Sportu i Turystyki.



Ceremonia zakończenia Mistrzostw Europy w Kopalni Soli w Wieliczce

Podczas zakończenia nastąpiło symboliczne przekazanie flagi Federacji Europejskiej Finom, którzy za dwa lata mieli organizować kolejne Mistrzostwa Europy.

1. Ocena organizacji Mistrzostw w oczach innych

„Szanowny Prof. Andrzej Chmura, przewodniczący Komitetu Organizacyjnego
Szanowna Pani Krystyna Murdzek, wiceprzewodnicząca Komitetu Organizacyjnego

W imieniu Europejskiej Federacji Sportu dla Osób po Transplantacji i Dializowanych chciałabym podziękować za tak znakomitą organizację 8. Mistrzostw Europy dla Osób po Transplantacji i Dializowanych przez Polskie Stowarzyszenie Sportu po Transplantacji, Polski Komitet Organizacyjny, co przyczyniło się do sukcesu Mistrzostw.



W oparciu o moje doświadczenie mogę stwierdzić, że w historii Europejskich Igrzysk i Mistrzostw te były najlepiej zorganizowane i przygotowane.

Ceremonia Otwarcia pozostanie w pamięci nas wszystkich z licznymi wzruszającymi chwilami w tym pięknym historycznym miejscu. Na twarzach uczestników widać było emocje i wzruszenie tym, że mogą być częścią tego wydarzenia...”

Wszyscy kierownicy ekip narodowych dziękowali szczerze Organizatorom, podobnie jak niemal wszyscy uczestnicy, namawiając przy tym na podjęcie się organizacji Mistrzostw Światowych...”

Polska reprezentacja mogła uplasować się na tak wysokiej pozycji, dzięki dużej liczbie zawodników, co umożliwiły środki otrzymane z **Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej Ministerstwa Sportu i Turystyki**, i Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Popularyzacja świadomego dawstwa narządów poprzez sport była możliwa dzięki nosownikom reklamy sfinansowanymi ze środków finansowych otrzymanym z **Ministerstwa Zdrowia z Narodowego Programu Rozwoju Medycyny Transplantacyjnej**.

2. Statystyki (liczba uczestników, kraje)



Startowało 21 krajów. W zawodach wzięło udział 450 uczestników, w tym 354 zawodników

V. Imprezy międzynarodowe letnie i zimowe

Starty reprezentacji Polski pacjentów po transplantacji i dializowanych, 23 imprezy

Światowe Igrzyska po Transplantacji ■ Letnie, ■ zimowe		Igrzyska Europejskie, Mistrzostwa Europy dla Osób po Transplantacji i Dializowanych ■ Letnie	
Rok	Miejsce	Rok	Miejsce
2003	NANCY, FRANCJA	2004	LUBLANA, SŁOWENIA
2005	LONDON-ONTARIO, KANADA		
2007	BANGKOK, TAJLANDIA	2006	PECS, WĘGRY
2008	ROVANIEMI, FINLANDIA		
2009	GOLD COAST, AUSTRALIA	2008	WURZBURG, NIEMCY
2010	SAINTE-FOY TARENTEISE, FRANCJA		
2011	GOTEBORG, SWEDEN	2010	DUBLIN, IRLANDIA
2012	ANZERE, SZWAJCARIA		
2013	DURBAN, RPA	2012	ZAGREB, CHORWACJA
2014	LA CHAPELE ABONDANCE, FRANCJA		
2015	MAR DEL PLATA, ARGENTYNA	2014	KRAKÓW, POLSKA
2017	MALAGA, HISZPANIA		
2018	ANZERE, SZWAJCARIA	2016	HELSINKI, FINLANDIA
2019	NEWCASTLE, WIELKA BRYTANIA		
2020	BANFF, KANADA	2018	CAGLIARI, ITALIA
Liczba	15	Liczba	8

1. Europejskie Igrzyska dla Osób po Transplantacji i Dializowanych



Reprezentacja Polski Pecs, Węgry 2006



Reprezentacja Polski Wurzburg, Niemcy 2008



*Srebrni medalisci w tenisie stołowym, w grze podwójnej,
od lewej: Maciej Żyto, Piotr Chojnacki. Wurzburg, Niemcy 2008*



Andrzej Marciniak, Mistrz Europy w chodzie sportowym na 5000 m, w grupie pacjentów dializowanych. Wurzburg, Niemcy 2008



Sztafeta 4 x 100 m. Brązowy medal. Od lewej: Andrzej Lewandowski, Waldemar Gościński, Maciej Żyto, Joanna Jobda. Wurzburg, Niemcy 2008



Najlepsza zawodniczka dializowana, Wioletta Kimla, Wurzburg, Niemcy 2008



Reprezentacja Polski Dublin, Irlandia 2010



Reprezentacja Polski Zagrzeb, Chorwacja 2012



Reprezentacja Polski Helsinki – Vantaa, Finlandia 2016

Start naszych zawodników został uwieńczony bardzo dużym sukcesem. Reprezentacja Polski zdobyła 51 medali w tym: 17 złotych, 15 srebrnych i 19 brązowych. Pierwsze miejsce w klasyfikacji krajów zajęła Finlandia przy liczbie 104 medali (67 zawodników), drugie Węgry 95 medali, (51 zawodników), trzecie Wielka Brytania 63 medale (26 zawodników). Polska reprezentacja zajęła VI miejsce w klasyfikacji ogólnej.

Po raz drugi w historii Mistrzostw Europy najlepszym zawodnikiem został Dawid Zimkowski, zdobywając 7 złotych medali w pływaniu. 5 indywidualnie i 2 w sztafetach 4 x 100 m stylem zmiennym i dowolnym.

Dawid Zimkowski, najlepszy zawodnik Mistrzostw Europy. Helsinki – Vantaa, Finlandia 2016





Andrzej Haj, 3 złote medale w lekkiej atletyce. W biegu na 200 m, w skoku wzwyż i w dal, srebrny w pchnięciu kulą i brązowy w rzucie dyskiem. Helsinki – Vantaa, Finlandia 2016



Drużyna pływacka, medaliści Mistrzostw Europy. Od lewej: Dawid Zimkowski, Jarosław Mazurowski, Artur Zychowicz, Andrzej Lewandowski i Damian Królewicz. Helsinki– Vantaa, Finlandia 2016



W imieniu reprezentacji Polski, Ewa Żółtowska, Cagliari, Sardynia, Włochy 2018



Złota sztafeta w pływaniu Cagliari, Sardynia, Włochy 2018



*Po lewej –
Piotr Chojnacki,
Mistrz Europy w grze
pojedynczej w tenisa.
Cagliari, Sardynia,
Włochy 2018*



*Po prawej –
Łukasz Bojanowski,
srebrny medal w grze
pojedynczej w tenisa
Cagliari, Sardynia,
Włochy 2018*



Ewa Żółtowska, srebrny medal w chodzie sportowym na 3000 m. Cagliari, Sardynia, Włochy 2018



Kinga Sobolak, brązowy medal w rzucie oszczepem i złoty wrzucie dyskiem. Cagliari, Sardynia, Włochy 2018

2. Światowe Igrzyska po Transplantacji – edycje letnie



Powyżej – London Ont. Kanada, 2005. Ceremonia Otwarcia. Po lewej – Krystyna Murdzek, Mistrzyni świata w skoku w dal, 3 srebrne medale w biegu na 100 i 200 m i chodzie sportowym na 3000 m. London Ont. Kanada, 2005



Reprezentacja Polski Tajlandia, Bangkok, 2007



Jerzy Glura, brązowy medalista w tenisie stołowym. Najstarszy uczestnik reprezentacji Polski. Bangkok, Tajlandia, 2007



Krystyna Murdzek, Mistrzyni świata w strzelectwie sportowym. Bangkok, Tajlandia, 2007



Reprezentacja Polski z team managerem, prof. dr hab. n. med. Andrzejem Chmurą.
Durban, RPA 2013



Reprezentacja Polski z team managerem prof. dr hab. n. med. Andrzejem Chmurą.
Malaga Hiszpania 2017



Hania Szymkowiak lat 10. Medalistka w biegu Malaga, Hiszpania 2017



Reprezentacja Polski, Newcastle, Wielka Brytania 2019



*Powyżej – Konrad Harasimowicz, Mistrz Świata w skoku w dal, Newcastle, Wielka Brytania 2019.
Po prawej – Dawid Kajkowski*





Piotr Chojnacki i Piotr Urban srebrni medaliści w grze podwójnej w tenisie stołowym

3. Zimowe Światowe Igrzyska po Transplantacji



Reprezentacja Polski z Prezydentem Światowej Federacji Sportu po Transplantacji, Oliverem Coustere. Rovaniemi, Finlandia 2008



Od lewej: Piotr Hołubowski, Majerczak Dominik, Anna Abramczyk-Dobrzyńska, Krystyna Murdzek Rovaniemi, Finlandia 2008



Marcin Korzenicki i Ewa Szumera ze Świętym Mikołajem. Spełnili marzenia poprzez sport. Rovaniemi, Finlandia 2008. Odeszli przedwcześnie



Medaliści, od lewej: Krystyna Murdzek, Krzysztof Tragarz, Piotr Hołubowski, Dominik Majerczak Rovaniemi, Finlandia 2008



Agnieszka Durlik zdobyła 3 złote medale w narciarstwie alpejskim, w slalomie gigancie, slalomie i super gigancie. Sainte – Foy-Tarentaise, Francja 2010



Grzegorz Blecharczyk, brązowy medal w slalomie (pierwszy od lewej), Łukasz Bojanowski, 4 medale: złoty – slalom, srebrny – slalom gigant, super gigant oraz slalom równoległy (drugi od lewej), Piotr Hołubowski. La Chapelle d'Abondance, Francja 2014



Łukasz Bojanowski, 3 złote medale i brązowy w narciarstwie alpejskim, Anžere, Szwajcaria 20018 i Banff Kanada 2020



■ Imprezy międzynarodowe na zaproszenie:



*Uczestnicy kongresu.
Od lewej: Zbigniew Gałazka
(wówczas dr hab. n.med.), Prof.
dr hab. n.med. członek Zarządu
PSST, Prezydent Europejskiej
Federacji Sportu dla Osób po
Transplantacji
i Dializowanych, Judit Berente,
Krystyna Murdzek – prezes
Zarządu PSST*

1. I Kongres sportu po transplantacji zorganizowany przez Europejską Federację Sportu po Transplantacji i Dializowanych, Ateny 2006.
2. WEEK ON SNOW – XI INTERNATIONAL TRANSPLANT SKI-TROPHY, XI Międzynarodowy tydzień na śniegu SKI-TROPHY, 2009 Chiesa VAL Malenco, Włochy.
3. 11-th International Ski Championship, 11 Międzynarodowe Mistrzostwa w narciarstwie, Austria, 2016.
4. 1 Kazachskie Igrzyska po Transplantacji, Nur-Sułtan, Kazachstan 2019.
5. Międzynarodowy Turniej Futsalowy, Brest, Białoruś 2019.



4. Tabela medalistów

Klasyfikacja medalowa w latach 2004-2020.

Europejskie Igrzyska dla Osób po Transplantacji i Dializowanych.
Mistrzostwa Europy Osób po Transplantacji i Dializowanych.
Światowe Igrzyska po Transplantacji.

L.p.	Imię, nazwisko	Liczba medali	Miejsce
1	Andrzej Lewandowski	56	1
2	Krystyna Murdzek	46	2
3	Jakub Janczewski	29	3
4	Piotr Chojnacki	26	4
5	Andrzej Haj	26	4
6	Łukasz Bojanowski	16	5
7	Joanna Bakula (Jobda)	15	6
8	Jarosław Mazurowski	14	7
9	Grzegorz Blecharczyk	13	8
10	Wioletta Kimla	13	8
11	Mirosław Burski	12	9
12	Krzysztof Górski	12	9
13	Andrzej Marciniak	10	10
14	Anna Abramczyk - Dobrzyńska	10	10
	Liczba	298	

Tab.1. Klasyfikacja ogólna

L.p.	Imię, nazwisko	Liczba medali	Miejsce
1	Krystyna Murdzek	46	1
2	Joanna Bakula (Jobda)	15	2
3	Kimla Wioletta	13	3
4	Anna Abramczyk-Dobrzyńska	10	4
5	Agnieszka Durlik	9	5
6	Marta Brandenburg	4	6
7	Monika Bielik	4	6
8	Maria Stelmach	4	6
9	Iwona Glazar	4	6
10	Ewa Żółtowska	4	6
11	Agnieszka Miczyńska	3	7
12	Kinga Sobolak	3	7
	Liczba	119	

Tab.2. Klasyfikacja kobiet.



5. Rekordziści świata



*Miroslaw Burski, lekka atletyka, chód sportowy
5000 m, (50-59 lat) Gold Coast 2009*



*Andrzej Lewandowski, pływanie 50 i 100 m styl
klasyczny, Goteborg Szwecja 2011 (40-49 lat), 50
m stylem klasycznym (50-59 lat),
Newcastle Wielka Brytania*

44



*Andrzej Haj, lekka atletyka, bieg 200,
400 m (50-59 lat) Malaga 2017*



*Damian Królewicz, lekka atletyka, chód sportowy
5000 m (18-29 lat) Malaga 2017*



*Aleks Walczak, pływanie, 50 m stylem grzbietowym
(18-29 lat) Newcastle, Wielka Brytania 2019*



*Krzysztof Górski, lekka atletyka, pchnięcie
kulą (60-69 lat) Newcastle Wielka Brytania
2019*

VI. Formalne warunki uczestnictwa w zawodach krajowych i międzynarodowych

45

1. Uwarunkowania medyczne

Każdy pacjent, który chce startować w zawodach światowych i europejskich musi wypełnić Certyfikat Medyczny, przygotowany przez organizatora Igrzysk, według obowiązujących przepisów Światowej Federacji Sportu po Transplantacji.

Zawodnik podaje swoje dane osobowe (imię, nazwisko, adres zamieszkania, datę urodzenia, adres mail, datę i rodzaj przeszczepionego narządu, wzrost, ciężar ciała oraz numer telefonu osoby, którą można się kontaktować w razie nieszczęśliwego wypadku). Podaje się także jakie uprawia sporty – ile razy w tygodniu trenuje i jak długa trawa wysiłku fizyczny. Zalecane minimum to 3 razy w tygodniu po 20 minut, przynajmniej na 3 miesiące przed startem. Wszystkie dane pacjent potwierdza własnoręcznym podpisem.

Najważniejsze są jednak szczegółowe badania lekarskie, które wypełnia lekarz prowadzący pacjenta w Poradni Transplantacyjnej, na druku oficjalnego Certyfikatu Medycznego.

Rodzaj badań zależy od dyscypliny, w której się startuje. W konkurencjach wymagających dużego wysiłku fizycznego wymagane jest wykonanie próby wydolnościowej na



4 miesiące przed planowanym startem dla pacjentów po przeszczepieniu serca i płuca, a dla zawodników po transplantacji nerki, wątroby na 6 miesięcy przed startem.

Należy podać także inne problemy medyczne, min. dot. cukrzycy czy alergii oraz nazwy wszystkich zażywanych leków wraz z ich dozowaniem.

Pacjenci dializowani zobowiązani są przesłać certyfikat medyczny na 2,5 miesiąca wcześniej do team managera wypełniony, aby on mógł dalej odesłać go do organizatora igrzysk. Jest to ważne, ponieważ niektórzy pacjenci są nosicielami wirusów i muszą dializować się osobno, aby nie zarażać tzw. „czystych” pacjentów. Zawodnicy po transplantacji składają podobne dokumenty medyczne na 1,5 miesiąca przed imprezą, także przez team managera reprezentacji.

Aby być dopuszczonym do startu w zawodach krajowych, pacjent po wykonaniu badań i otrzymaniu zgody na start w zawodach sportowych, od lekarza prowadzącego z Poradni Transplantacyjnej lub lekarza rodzinnego przedstawia zaświadczenie komisji wyznaczonej przez Zarząd PSST. W przypadku dzieci i młodzieży do lat 18 zaświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania sportu podpisuje rodzic lub prawny opiekun.



VII. Współpraca z organizacjami z krajów wschodnich

Prezes Stowarzyszenia Krystyna Murdzek została zaproszona w 2016 r. do Moskwy na konferencję z przedstawicielami republik Rosji, Białorusi, Ukrainy i Kazachstanu, promującymi sport po transplantacji i wśród pacjentów dializowanych. Polska wśród ww. krajów miała najprężniejszą organizację, Polskie Stowarzyszenie Sportu po Transplantacji, organizującą zajęcia i zawody sportowe dla pacjentów. Miała być przykładem i wsparciem dla organizacji z krajów wschodnich. Pani Prezes przekazała im wiedzę w formie prezentacji dot. organizacji Mistrzostw Europy dla Osób po Transplantacji i Dializowanych w Krakowie w 2014 r., materiały promocyjne, formy pozyskiwania pacjentów do uprawiania aktywności fizycznej i sportu oraz pozyskiwania sponsorów i funduszy państwowych.

Zaowocowało to startem w Ogólnopolskich Igrzyskach w Zamościu zawodników z Rosji, Białorusi i Kazachstanu. Ich środowiska zaczęły się aktywizować. Następnego roku na zaproszenie stowarzyszenia starowali w igrzyskach w Bełchatowie. W tym samym roku skromne reprezentacji z Rosji i Kazachstanu starowały w Światowych Igrzyskach po Transplantacji w Maladze. W 2019 r. polscy sportowcy ze stowarzyszenia zostali zaproszeni na I Kazachskie Igrzyska po Transplantacji do stolicy Kazachstanu, Nur-Sułtan i na Międzynarodowy Turniej Gry w Futsal na Białoruś, do Brestu.

VIII. Pamięci tych co odeszli...

1. Roman Błachnio
2. Antoni Bogusławski
3. Waldemar Gościniak
4. Marcin Korzenicki
5. Tomasz Łomowski
6. Edwarda Nowak
– członek popierający
7. Jacek Słoka
– członek popierający
8. Stanisław Rusnak
9. Jan Statuch
10. Ewa Szumera
11. Rafał Szydło

IX. Materiały promocyjne

NICHOLAS CUP
ZAKOPANE 2005

IV ŚWIATOWE IGRZYSKA ZIMOWE DLA DZIECI PO PRZESZCZEPIENIU NARZĄDÓW
4th INTERNATIONAL SKI WEEK FOR TRANSPLANTED CHILDREN

PROGRAM IMPREZY

Kraków 2014
16-23 sierpnia 2014

8 Mistrzostwa Europy dla Osób po Transplantacji i Dializowanych

Nie zabieraj swoich narządów do nieba...

Zapraszamy do Krakowa



Autorzy: Krystyna Murdzek, Andrzej Chmura

Opracowanie graficzne i skład:  Graffia Krosno

Zdjęcia: Krystyna Murdzek, Andrzej Lewandowski, Tadeusz Flak, Jan Sępniak, Marek Jawor, Krzysztof Machajek, Aleks Walczak, Jakub Janczewski, Krzysztof Górski
archiwum Polskiego Stowarzyszenia Sportu po Transplantacji

Druk: Heddom Krosno

Wydawnictwo-Biuletyn Polskiego Stowarzyszenia Sportu po Transplantacji

38-440 Iwonicz-Zdrój, al. Stoneczna 7

tel. kom. 697 222 129, e-mail: sportpotransplantacji@op.pl

Sfinansowano
ze środków Ministerstwa Sportu,
Astellas Pharma Poland
i Chiesi Poland Sp. z o.o



Ministerstwo
Sportu

