

www.GoniecPolski.nl

NR 201

kwiecień-czerwiec 2021

STR. 6



STR.

STR. 8



**Mikrobiolog:
gorączka,
bólę mięśni
po szczepieniu
nie są
objawami
niepożądanymi**

STR. 11

STR. 11

REKLAMA

tablica.nl

Bezpłatny serwis ogłoszeń dla Polaków w Holandii

FOR 2021

A large, close-up image of a hand giving a thumbs up gesture, symbolizing approval or a positive outlook. The hand is light-skinned and the background is white. The thumb is pointing upwards, and the other four fingers are curled into a fist. The image is positioned in the lower half of the page, below the 'FOR 2021' text.

FOT. RGBSTOCK.COM / DIRK DE KEGEL

Dla tych, którzy nie wiedzą, przypominamy: Toeslagen to tzw. dodatki, czyli świadczenia pieniężne przyznawane przez holenderski urząd Belastingdienst.

Generalnie każda osoba mieszkająca lub pracująca na terenie Holandii może starać się o dodatki, jeżeli spełnia określone kryteria. Podstawowe tego typu świadczenia to: Zorgtoeslag (dodatek do ubezpieczenia zdrowotnego), Kindgebonden Budget (dodatek do zasiłku rodzinnego),

Huurtoeslag (dodatek mieszkaniowy) i Kinderopvangtoeslag (dodatek opiekuńczy).

Dlaczego Polacy tak rzadko korzystają z darmowych pieniędzy?

Większość rodaków pracujących w Holandii na to pytanie odpowie, że boi się srogich „kar” nakładanych przez urząd w związku z nieodpowiednim pobieraniem świadczeń. Nic bardziej mylnego. Nie można nałożyć kary za pobieranie dodatku, który jest przecież dobrowolny. Owszem, zdarzają się sytuacje, w których urząd wysyła tzw. czeki z kwotą, którą należy oddać do urzędu. lecz nie jest to

CIAG DALSZY NA STR. 2

Reklama



od 40 €
od 30 €
od 30 €

od 40 €
od 30 €

 **ZWROT PODATKU
z zagranicy**
Anna Kłosowska

**Sprawdź co jeszcze
możemy dla Ciebie zrobić**



+31 622 214 013

+31 623 338 603

+31 617 650 776

CIĄG DALSZY ZE STR. 1

kara, a jedynie żądanie zwrotu niesłusznie pobranych pieniędzy.

Aby dokładnie zrozumieć, na czym polega problem i przestać w końcu bać się wnioskowania o dodatki, w dalszej części artykułu omówimy dokładnie działanie podstawowego dodatku - Zorgtoeslag. To właśnie przy jego wypłacie najczęściej wynikają pewne nieprawidłowości, a co za tym idzie - późniejsza konieczność zwrotu pieniędzy.

Aby otrzymać dodatek do ubezpieczenia zdrowotnego w Holandii, należy spełniać kilka podstawowych warunków. Po pierwsze: należy mieć ukończone 18 lat i posiadać wykupione holenderskie ubezpieczenie zdrowotne. Wiąże się to z tym, że albo mieszkamy w Holandii, albo legalnie jesteśmy tu zatrudnieni, wobec czego jesteśmy zobligowani do opłacania składek na ubezpieczenie zdrowotne. Spełnienie tych dwóch warunków już daje nam

prawo do wnioskowania o dodatek. To czy dodatek dostaniemy, uzależnione jest od kryterium dochodowego i majątkowego. Otóż świadczenie to jest zależne od uzyskanych w danym roku dochodów oraz posiadanego majątku. Innymi słowy jeżeli nasz majątek nie przekracza określonej kwoty, a nasz dochód nie jest zbyt wysoki, to dodatek do ubezpieczenia zostanie nam przyznany. To, w jakiej kwocie, zależy tylko od wysokości dochodu - im wyższy dochód, tym niższy dodatek. Oczywiście w przypadku osób będących

w związku małżeńskim lub posiadających tzw. toeslag-partnera dochód jest łączony i odpowiada innym progom. Dokładne kwoty przedstawione są w karcie Toeslagów 2021, którą zamieszczamy na stronach 3 oraz 4.

Do tej pory wszystko wydaje się proste, więc dlaczego Polacy tak często unikają Toeslagów? Sytuacja komplikuje się przy procedurze wypłaty dodatków. Świadczenia z Belastingdienst są wypłacane miesięcznie „z góry”, co doskonale widać na kalendarzu wypłaty dodatków, który za-

mieszczamy na karcie dodatków (strona 3 oraz 4). Oznacza to, że przy obliczaniu należnego świadczenia urząd kieruje się szacunkowym dochodem z zeszłorocznej deklaracji podatkowej lub kwotą podaną we wniosku o otwarcie lub aktualizację dodatku. I tu zaczynają się problemy, ponieważ na początku roku nie zawsze jesteśmy w stanie dokładnie przewidzieć, jak potoczy się nasza sytuacja zawodowa i życiowa. Możemy przecież zmienić pracę, dostać podwyżkę lub w trakcie roku wrócić na stałe do Polski. Co wtedy dzieje się z dodatkiem? Jeżeli nasze dochody znacznie wzrosną w stosunku do lat ubiegłych, to w efekcie dodatek będzie należał nam się niższy bądź nie będzie należał się wcale. To samo

w przypadku, kiedy rezygnujemy z pracy w Holandii i przestajemy opłacać ubezpieczenie zdrowotne. Tracimy wówczas prawo do otrzymywania świadczenia. Jeżeli w porę urząd nie uzyska od nas odpowiedniej informacji, to dodatek będzie wypłacany zgodnie ze wcześniejszymi założeniami i w stałej kwocie. Prędzej czy później urząd dowie się o zmianach w naszej sytuacji życiowej lub materialnej i na nowo przeliczy należny dodatek. W przypadku nadpłaty dostaniemy wezwanie do oddania niesłusznie wypłaconego świadczenia. W przypadku niedopłaty urząd sam przeleje nam należne pieniądze.

Jak zatem bezpiecznie korzystać z Toeslagów? Najlepiej robić to z pomocą doświadczonego biu-

ra podatkowego, które doskonale zna procedury i przepisy związane z przyznawaniem dodatków i jest w stanie w umiejętny sposób je poprowadzić. Oczywiście nieodowna jest tutaj stała współpraca z biurem, które należy na bieżąco informować o wszelkich zmianach w swojej sytuacji życiowej lub materialnej. Bez tej wiedzy nawet doświadczona kancelaria nie jest w stanie w odpowiedni sposób zareagować w taki sposób, aby klient nie musiał żadnych pieniędzy oddawać.

(RED.)

ARTYKUŁ POWSTAŁ PRZY WSPÓŁPRACY

Z KANCELARIĄ PODATKOWĄ
MGR ANNA KŁOSOWSKA WWW.
ROZLICZSIE.PL

FOT. RGBSTOCK.COM / DIRK DE KEGEL

Reklama

Jeśli masz jakieś pytania lub potrzebujesz pomocy w tym zakresie zapraszamy do wysyłania e-maili na adres redakcja@goniecpolski.nl. Odpowiedzi udzielimy na łamach gazety.

FOT. RGBSTOCK.COM / SANJA GJENERO



FOT. RGBSTOCK.COM / SANJA GJENERO

***Zamieść swoje ogłoszenie
bezpłatnie na naszej stronie***

***lub wyślij sms z treścią ogłoszenia na numer
0031 (0) 686 127 604 , a my zrobimy to za Ciebie***

www.GoniecPolski.nl



Toeslagen
Belastingdienst

2021



ZORGTOESLAG - dodatek do ubezpieczenia

Maksymalna wysokość dochodu	
Wnioskodawca - osoba samotna	31 138 €
Wnioskodawca z toeslagpartnerem	39 979 €
Maksymalna wysokość dodatku	
Wnioskodawca - osoba samotna	1 287 € rocznie
Wnioskodawca z toeslagpartnerem	2 487 € rocznie



KINDGEBONDEN BUDGET - dodatek do zasiłku rodzinnego

Maksymalna wysokość dodatku		
Liczba dzieci	Samotny rodzic z dochodem poniżej 21 835 €	Wnioskodawca z toeslagpartnerem z łącznym dochodem poniżej 38 853 €
jedno dziecko	4 446 € rocznie	1 204 € rocznie
dwoje dzieci	5 468 € rocznie	2 226 € rocznie
dodatek na 3 i kolejne dziecko	919 € rocznie	919 € rocznie
Obniżenie dodatku przy wysokich dochodach		
Przy dochodzie przekraczającym 21 835 € (samotny rodzic) lub 38 853 € (wnioskodawca z partnerem), stosuje się zasadę redukcji dodatku w wysokości 6,75% od nadwyżki dochodu. Im wyższy dochód tym niższy dodatek.		



Warunki dotyczące posiadanego majątku dla dodatków ZORGTOESLAG I KINDGEBONDEN BUDGET

Maksymalna wartość posiadanego majątku na dzień 1 stycznia 2021 roku	
Wnioskodawca - osoba samotna	118 478 €
Wnioskodawca z toeslagpartnerem	149 819 €



HUURTOESLAG - dodatek do mieszkania

Maksymalna wysokość czynszu za wynajem

Wnioskodawca poniżej 23 roku życia	442,46 €
Wnioskodawca powyżej 23 roku życia	752,33 €

Maksymalna wartość posiadanego majątku na dzień 1 stycznia 2021 roku

Wnioskodawca - osoba samotna	31 340 €
Wnioskodawca z toeslagpartnerem	62 680 €
Maksymalna wartość majątku sumuje się dla każdego współlokatora (31 340 €)	



KINDEROPVANGTOESLAG - dodatek do opieki nad dzieckiem

Maksymalna stawka godzinowa

Przedszkole	8,46 €
Opieka po szkole	7,27 €
Opieka w domu	6,49 €



KALENDARZ wypłaty dodatków w 2021 roku

Wypłaty za miesiąc

KWIECIEŃ 2021	20 marca
MAJ 2021	20 kwietnia
CZERWIEC 2021	20 maja
LIPIEC 2021	21 czerwca
SIERPIEŃ 2021	20 lipca
WRZESIEŃ 2021	20 sierpnia
PAŹDZIERNIK 2021	20 września
LISTOPAD 2021	20 października
GRUDZIEŃ 2021	22 listopada
STYCZEŃ 2022	20 grudnia

Drodzy Czytelnicy,

niespełna 10 lat temu zaprezentowaliśmy pierwsze wydanie gazety GonicPolski.nl. Przy tej okazji pragniemy podziękować Wam za wspólnie spędzoną ostatnią dekadę i przekazać nasze plany na przyszłość.

Idąc z duchem czasu postanowiliśmy przenieść całą naszą działalność do Internetu. Oznacza to, że trzymacie w rękach ostatnie wydanie Gońca w wersji papierowej. W związku z tym gorąco zachęcamy do odwiedzenia naszej strony www.goniecpolski.nl, gdzie znajdziecie wszystkie aktualne artykuły, wydania archiwalne, ogłoszenia i wiele więcej. W najbliższej przyszłości zamierzamy stale rozwijać się w Internecie, dlatego tym bardziej namawiamy Was do śledzenia naszej strony, a także polubienia facebooka GonicPolski.nl.

Mamy nadzieję, że wszyscy Czytelnicy zostaną z nami na kolejne 10 lat i przekonają się do nowej, lepszej formy Gońca :).

Redakcja GonicPolski.nl

GonicPolski.nl

Ekspert: szczepionki na COVID-19 można podawać osobom z chorobami współistniejącymi, o ile nie ma istotnych przeciwwskazań

Podawanie szczepionek przeciwko COVID-19 jest bezpieczne u osób z chorobami współistniejącymi, o ile nie mają oni istotnych przeciwwskazań do szczepienia – twierdzi dr n. med. Paweł Grzesiowski, ekspert Naczelnej Rady Lekarskiej ds. walki z COVID-19.

Pod pewnymi warunkami szczepienie to może być stosowane również u pacjentów onkologicznych, wymagających specjalistycznego leczenia.

Specjalista mówił o tym podczas konferencji online zorganizowanej przez Fundację im. Macieja Hilgiera. Podkreślił, że badania kliniczne wykazały podobne profile bezpieczeństwa i skuteczności szczepień przeciwko COVID-19 u osób z niektórymi chorobami współistniejącymi, w tym takimi, które narażają na większe ryzyko ciężkiego przebiegu tej choroby.

U tych osób podawanie szczepionek przeciwko COVID-19 jest bezpieczne, jeśli nie mają oni istotnych przeciwwskazań do szczepienia. Szczególną grupą są pacjenci z chorobami nowotworowymi, głównie ci, którzy wymagają agresywnego leczenia onkologicznego.

Dr Paweł Grzesiowski podkreśla, że szczepienia pacjentów onkologicznych muszą być konsultowane z onkologami. Chorzy poddawani chemioterapii lub radioterapii wymagają oceny gotowości

do szczepienia pod kątem mielosupresji (pomniejszenia liczby komórek szpiku kostnego). Chodzi o to, że chorzy z silną immunosupresją (osłabioną odpornością) mogą w ogóle nie odpowiedzieć na szczepienie albo będzie ono zbyt słabe. Zapewnia natomiast, że nie będą oni zagrożeni działaniami niepożądanymi, gdyż stosowane obecnie szczepionki przeciwko COVID-19 nie zawierają jakichkolwiek żywych składników.

„Nawet w przypadku szczepionki AstryZeneki zawierającej adenowirusa, patogen ten nie ma zdolności rozmnażania się i rozprzestrzeniania. (...) Ten wirus nie posiada aparatu genetycznego, nie jest zatem zdolny do namnażania się. Tego preparatu nie można zatem traktować jako szczepionki żywej, bo nie zawiera żadnych żywych składników” – wyjaśnia ekspert Naczelnej Rady Lekarskiej ds. walki z COVID-19.

Tłumaczy on, że ogólne zalecenia mówią o tym, żeby w trakcie chemioterapii systemowej szczepić między trzecim a siódmym dniem, jednak pod warunkiem wykluczenia mielosupresji. U pacjentów z neutropenią, czyli obniżonym poziomem granulocytów obojętnochłonnych (neutrofilów), którzy są w immunosupresji, powinno się odczekać ze szczepieniem do czasu, aż odbuduje się podstawowy poziom białych krwinek (komórek odpornościowych).

Takich przeciwwskazań nie ma w przypadku leczenia celowanego, hormonalnego czy immunoterapii, gdyż jest ono mniej obciążające dla organizmu chorego. W ten sposób leczenia pacjenci mogą być szczepieni bezpośrednio po zakończeniu terapii, o ile nie wystąpią istotne działania niepożądane.

„Jeśli pacjenci są dopiero przygotowywani do chemioterapii, dobrze jest dwa, trzy tygodnie wcześniej zakończyć cykl szczepień. Również pacjenci, którzy zakończyli leczenie systemowe, powinni odczekać ze szczepieniem cztery tygodnie po zakończonej terapii, aby się ono nie nakładało na immunosupresję. W razie innych zabiegów można szczepić zaraz po ich zakończeniu” – uważa dr Paweł Grzesiowski.

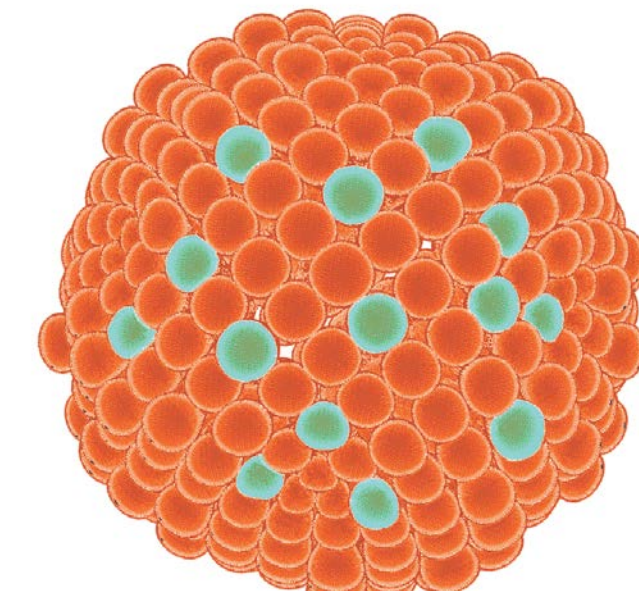
Dodaje, że u pacjentów leczonych glikokortykoidami lub lekami biologicznymi, lepiej jest szczepić w fazie remisji, w czasie otrzymywania dawek podtrzymujących. Zaznacza też, że nie ma przeciwwskazań do szczepienia osób z chorobami autoimmunologicznymi lub zapalnymi chorobami przewlekłymi. Wobec tej grupy stosuje się ogólne zasady dotyczące szczepień, czyli wymagana jest ocena stanu zdrowia pacjenta.

„Szczepionki są bezpieczne dla osób przyjmujących leki immunosupresyjne, jednak immunosupresja może zablokować odpowiedź poszczepienną. W takiej sytuacji szczepienie warto odroczyć. W przypadku pacjentów onkologicznych i z chorobami współistniejącymi, takimi jak cukrzyca i nadciśnienie, nie trzeba modyfikować dawek leków, a tym bardziej ich odstawić” – uważa specjalista.

Ogólne przeciwwskazania do szczepień to anafilaksja po pierwszej dawce szczepionki, a także ciężka immunosupresja i aktywna infekcja. Inne przeciwwskazania to tzw. zespół kruchości, czyli zespół wielochorobowości często występujący u pacjentów w podeszłym wieku lub w zaawansowanej fazie choroby terminalnej.

Dr Grzesiowski ostrzega, że u tych osób może dojść rozchwiania kruchoj równowagi w stanie ich zdrowia na skutek zwykłych działań niepożądanych szczepienia, np. gorączki, a nawet do zawału serca lub zatoru i śmierci. „Nie mówię, żeby nie szczepić tych pacjentów, ale żeby przesunąć podanie preparatu lub poinformować o zagrożeniu i monitorować stan zdrowia” – zaznacza.

W razie zaostrzenia choroby przewlekłej i w okresie pooperacyjnym obowiązują względne przeciwwskazania, zwykle wymaga się jedynie przesunięcia podania szczepionki. „Nie ma natomiast przeciwwskazań w przypadku skazy krwotocznej. Osoba przyjmująca leki przeciwzakrzepowe w dawkach profilaktycznych może być szczepiona, nie trzeba nic redukować. Natomiast nie wykonuje się szczepień w razie aktywnej choroby zakrzepowo-zatorowej” – stwierdza dr Paweł Grzesiowski.



FOT. RGBSTOCK.COM / JONATHAN HUDSON

wać. Natomiast nie wykonuje się szczepień w razie aktywnej choroby zakrzepowo-zatorowej” – stwierdza dr Paweł Grzesiowski.

Specjalista odniósł się także do szczepień przeciwko COVID-19 kobiet w ciąży. Powiedział, że szczepienie kobiet w ciąży i karmiących matek nie jest przeciwwskazane, chociaż obecnie niewiele jest danych na temat

bezpieczeństwa tych szczepionek, w tym szczepionek mRNA u kobiet w ciąży. W tym zakresie prowadzone są obecnie badania kliniczne, których wyniki będą znane za kilka miesięcy.

(PAP)

AUTOR: ZBIGNIEW WOJTASIŃSKI

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W

POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCE.

PAP.PL



FOT. FREEIMAGES.COM / ERIK ARAUJO



FOT. RGBSTOCK.COM / JONATHAN HUDSON

Luksusowe wczasy w Kołobrzegu



Apartamenty Polanki Park to miejsce **przyjazne rodzinom z dziećmi**. Najmłodsi mogą spędzić czas na **placach zabaw, w bawialni** i oczywiście na **basenie**.



Zarezerwuj już dziś!

www.polankipark.com
info@polankipark.com
www.facebook.com/polankipark
 +48 508 502 313



Obiekt dysponuje własną **strefą basenową**, na którą składają się: **basen, kryty i zewnętrzny, jacuzzi oraz sauna**. Depielnieniem strefy relaksu jest **taras słoneczny z leżakami**.



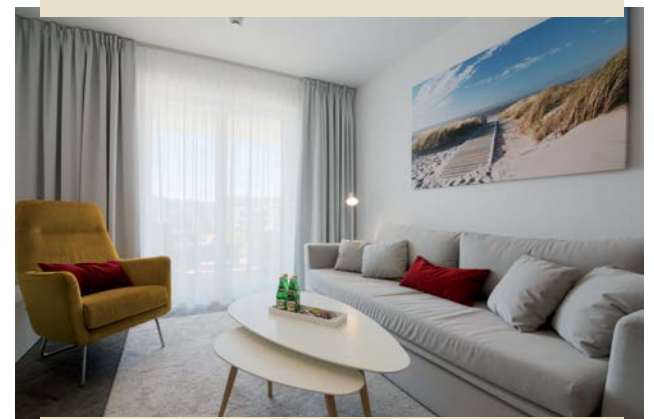
Spędź czas w najpiękniejszym zakątku nad **polskim morzem**.

Apartamentowiec Polanki Park znajduje się w dzielnicy uzdrowskiej Kołobrzegu **zaledwie 300 m od morza z piękną i piaszczystą plażą**. W swojej ofercie posiada luksusowo urządzone apartamenty.

W naszych apartamentach połączyliśmy **przestrzeń, komfort i luksus**, zapewniając naszym gościom pełne wyposażenie na najwyższym poziomie.

Niebanalne wnętrza sprawiają, że każdy gość poczuje się tu swobodnie - bo przecież tak istotne jest, by wszędzie czuć się jak w domu.

Przestrzeń i komfort



Odpocznij w Kołobrzegu

Każdy apartament posiada **własny taras** idealny by odpocząć na powietrzu bogatym w jod. Na terenie kompleksu znajduje się **restauracja i wypożyczalnia rowerów**.



Ekspert: zaniechanie szczepienia zwiększa ryzyko choroby i powikłań

Zaniechanie szczepienia stwarza niebezpieczeństwo choroby i większe ryzyko powikłań niż ewentualnie szczepionka, która najczęściej powoduje łagodne skutki uboczne – podkreśla wirusolog prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska.

Prof. Szuster-Ciesielska z Katedry Wirusologii i Immunologii Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, pytana przez PAP o wątpliwości dotyczące bezpieczeństwa szczepionki firmy AstraZeneca, podkreśliła, że w takich sytuacjach należy opierać się na wiarygodnych źródłach informacji.

"Ta szczepionka – powtórzę za EMA (Europejska Agencja Leków – PAP) – jest skuteczna i bezpieczna. Dużo większe niebezpieczeństwo grozi nam, jeśli zaniechamy szczepień. A w tej chwili AstraZeneca jest dostępna w naszym kraju i powinniśmy skorzystać z tego dobrodziejstwa" – powiedziała wirusolog.

Wątpliwości co do bezpieczeństwa tej szczepionki pojawiły

się w związku z wystąpieniem w niektórych krajach przypadków zakrzepów krwi u osób zaszczepionych. W niektórych państwach czasowo wstrzymano szczepienia preparatem AstryZeneki do czasu wyjaśnienia sytuacji i uzyskania wiarygodnych informacji.

Szuster-Ciesielska podkreśliła, że choroby związane z problemami krzepliwości krwi są dosyć powszechne, a ryzyko takich powikłań jest obecne także m.in. przy nadwadze, otyłości, hormonalnej terapii zastępczej czy przy stosowaniu środków antykoncepcyjnych.

"Problemy z krzepliwością pojawiają się niezależnie od tego, czy jest podana szczepionka, czy nie" – zaznaczyła. "Zakażenie wirusem bardzo zwiększa ryzyko pojawienia się choroby zakrzepowej i dlatego pacjentom ciężko chorym na COVID-19 podawane są pochodne heparyny, żeby nie dopuścić do zatorów. Szczepionka chroni nas przed takimi komplikacjami" – wyjaśniła profesor.

Jej zdaniem wątpliwości wokół szczepionki AstryZeneki zostały nadmierne rozdmuchane, bo nie ma dowodów "na związek



FOT. FREEIMAGES.COM / BRIAN HOSKINS

między szczepionką a przypadkami wystąpienia zakrzepów", a ponadto nie można wykluczyć, że miały na to wpływ także inne względy – pozamedyczne.

Profesor zaznaczyła, że rozumie obawy osób, do których docierają informacje o zagrożeniach spowodowanych szczepieniem, ale zaapelowała, żeby szukać wiarygodnych informacji na temat szczepień, skupiać się na uznanych autorytetach, przekazyjących najnowsze i zweryfikowane naukowo efekty badań.

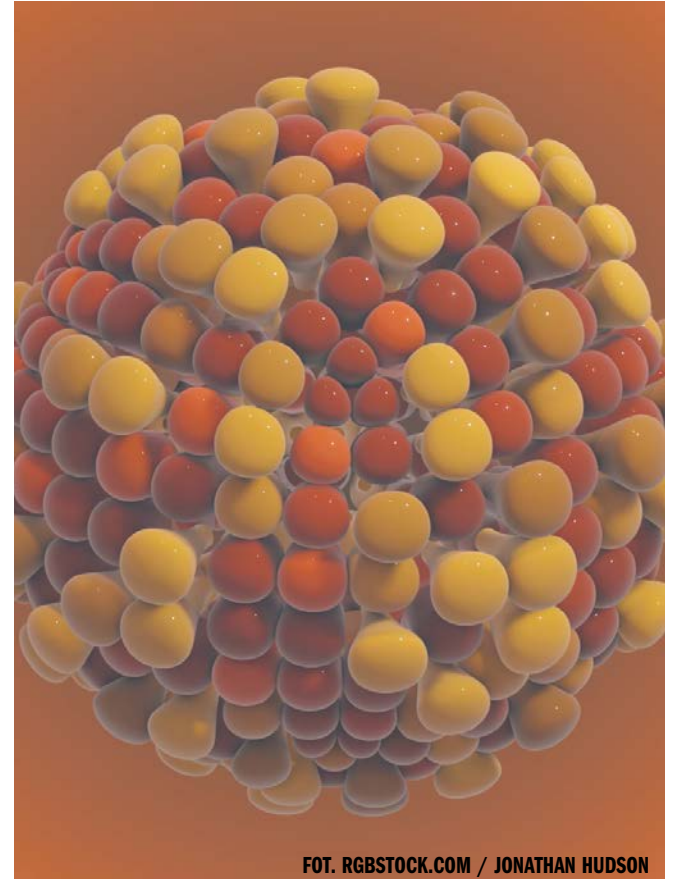
W ocenie Szuster-Ciesielskiej tempo szczepień w Polsce, jak na warunki i wielkości dostaw szczepionek, jest bardzo dobre.

"Nasz system jest przygotowany, żeby szczepić większą liczbę ludzi, tylko na razie nie mamy czym" – dodała profesor.

(PAP)

AUTORKA: RENATA CHRZANOWSKA

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCE.PAP.PL



FOT. RGBSTOCK.COM / JONATHAN HUDSON

Reklama



Sklep Polonez oferuje specjalnie wyselekcjonowane produkty polskie i rosyjskie, najwyższej jakości. Dostarcza codziennie swoim klientom świeże pieczywo, pączki oraz bułki słodkie.

Co tydzień zapewnia dostawę wędlin oraz nabiału.

Ponadto oferuje szeroką rangę produktów spożywczych (słodczyce, piwa, makarony, sosy, przyprawy) najlepszych i najcenniejszych marek. W ofercie posiada leki, prasę i nowości książkowe. Istnieje możliwość zamówienia produktów na specjalne życzenie klienta. Na miejscu zastaną Państwo przyjazną i fachową obsługę.

Zapraszamy na zakupy do POLONEZ SUPERMARKET!

Zapewniamy Państwu duży bezpłatny parking.

Godziny otwarcia:
poniedziałek- sobota: 09.00- 22.00
każda niedziela od 12.00-18.00



Polonez Supermarket
Monsieur Nolenstraat 1
7331 RB Apeldoorn
Gelderland, Holandia / Nederland

E-mail: polonez@hotmail.nl
Tel. : 06 49587777

facebook:
<https://www.facebook.com/polonez.m>
Polonez Supermarket Apeldoorn

EXTRA ZWROT NA DZIECKO

ZYSKAJ NAWET

2000 €

DODATKOWYCH ŚRODKÓW
ZE ZWROTU PODATKU
Z HOLANDII



Mikrobiolog: gorączka, bóle mięśni po szczepieniu nie są objawami niepożądanymi



FOT. FREEIMAGES.COM /
RODRIGO VALLADARES

Szczepienie ma wywołać odpowiedź zapalną – bóle mięśni czy gorączka są w to wpisane, nie należy ich traktować jako objawy niepożądane – powiedziała PAP mikrobiolog dr Joanna Jursa-Kulesza. Zaznaczyła, że objawy "chorobowe" po szczepieniu są przejściowe.

"Szczepienie nie jest niczym innym jak wywoływaniem odpowiedzi immunologicznej, co wiąże się z uruchomieniem reakcji prozapalnej. Stąd pojawiająca się po szczepieniu gorączka czy ból mięśni w miejscu wkłucia" – powiedziała PAP mikrobiolog, kierująca Samodzielną Pracownią Mikrobiologii Lekarskiej Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego i przewodnicząca zespołu kontroli zakażeń szpitala wojewódzkiego w Szczecinie dr n. med. Joanna Jursa-Kulesza.

Podkreśliła, że są to objawy przejściowe, które najczęściej ustępują w ciągu 24 godzin od

szczepienia, choć mogą utrzymywać się do 72 godzin. Jednym z najczęstszych objawów, jak dodała lekarka, jest wzrost temperatury – od 36,7 do ok. 37,9 st. C, rzadziej temperatura jest wyższa.

Oprócz gorączki może pojawić się: wysypka, złe samopoczucie, obrzęk, zaczerwienienie czy ból w miejscu wkłucia, są one niegroźne i wręcz wskazane. Wiadomo wtedy, że szczepionka zaczęła działać. Objawy te najczęściej same ustępują w ciągu kilku godzin czy dni.

"Mamy też uczucie, jakbyśmy mieli jakąś chorobę: bolą mięśnie, stawy, czujemy się bardzo rozbici. Możemy to łagodzić w bezpieczny i odpowiedzialny sposób. Można brać różnego rodzaju środki przeciwgorączkowe. Najbezpieczniejszym lekiem jest paracetamol, ale można też przyjmować ibuprofen, składniki leków będą łagodziły skutki szczepienia" – wskazała dr Jursa-Kulesza.

Zaznaczyła, że całkowity brak odpowiedzi organizmu na szczepienie "także nie jest dobrą reakcją": celem szczepienia jest wywołanie odporności, organizm musi zostać pobudzony na antygen.

"Będziemy się czuli chorzy – pierwszego, drugiego, czasem trzeciego dnia. Ludzie postrzegają to jako objawy niepożądane, a one właśnie wpisane są w szczepienie – ma ono wywołać odpowiedź zapalną" – podkreśliła mikrobiolog.

Wskazała, że odpowiedź immunologiczna może być różna, w zależności od organizmu.

"Młodszy ludzie mają odczyn poszczepienne bardziej nasilone, odpowiedź jest bardziej burzliwa, organizm szybciej wytwarza odporność. U osób starszych ze względu na fizjologiczny proces starzenia się układu immunologicznego odczyn poszczepienne najczęściej mają bardzo łagodny charakter. Bardzo często takie osoby w punkcie szczepień mówią, że nic takiego się nie wydarzyło po podaniu zastrzyku, nie musiały przyjmować żadnych leków na złagodzenie objawów" – wyjaśniła dr Jursa-Kulesza.

Podkreśliła, że nie oznacza to, iż u osób, które nie miały żadnych objawów szczepionka nie zadziałała – najprawdopodobniej odporność wytwarza się u nich wolniej. Zaznaczyła jednak, że ok. 10 proc.

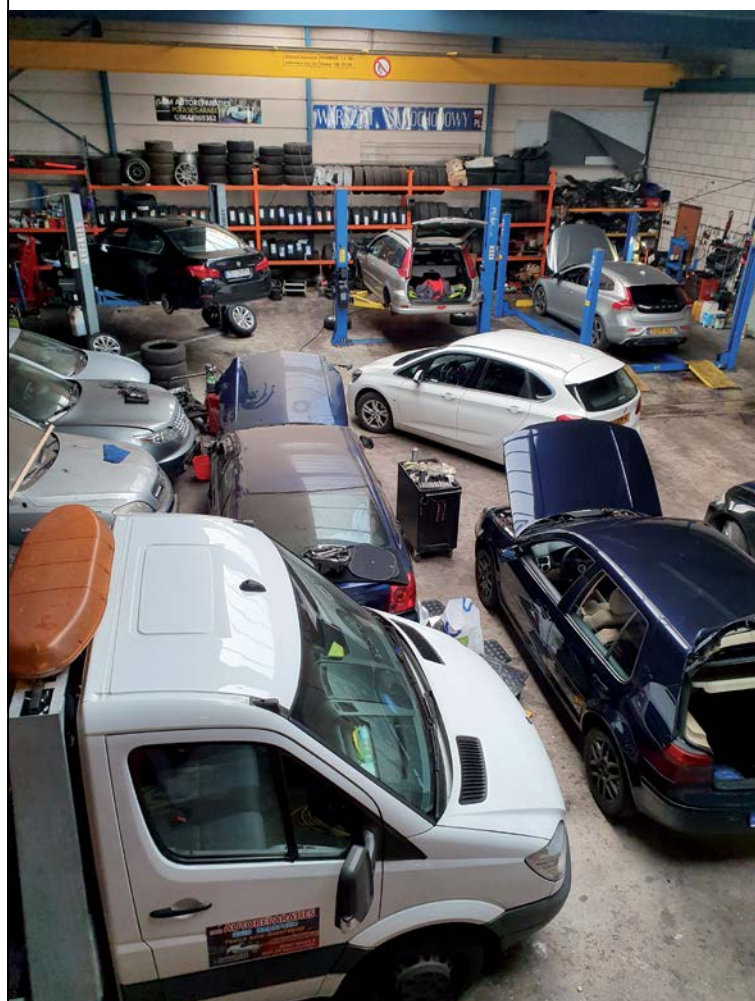
populacji, niezależnie od wieku, nie odpowiada na szczepienia – to tzw. grupa anergiczną. Podanie szczepionki nie kończy się u tych osób wytworzeniem odporności.

"Dlatego, jeśli ktoś nie uważał u siebie żadnej reakcji po podaniu szczepionki czy też jest osobą często chorującą, dobrze byłoby, aby po ok. sześciu tygodniach od zakończenia szczepienia zmierzył poziom przeciwciał przeciwko białku S w laboratorium analityczno-mikrobiologicznym" – powiedziała lekarka. Dodała, że należy takie badanie przeprowadzić dopiero po drugiej dawce szczepionki. Jak wskazała, nie jest to wymóg, ale bardziej zaspokojenie własnej ciekawości; towarzystwa wakcynologiczne nie zalecają rutynowego badania poziomu przeciwciał po szczepieniu.

Lekarka podkreśliła, że tuż po szczepieniu także należy cały czas stosować zasady DDM. Odporność nie pojawia się od razu – przeciwciała IgM (tzw. wczesne, humoralne) pojawiają się ok. 7-10 doby od zakażenia. Przeciwciała "późne", swoiste – IgG, precyzyjnie identyfikujące wirusa w krwi, powstają natomiast w 10-14 dobie. ➡➡➡

Reklama

S&M AUTOREPARATIES

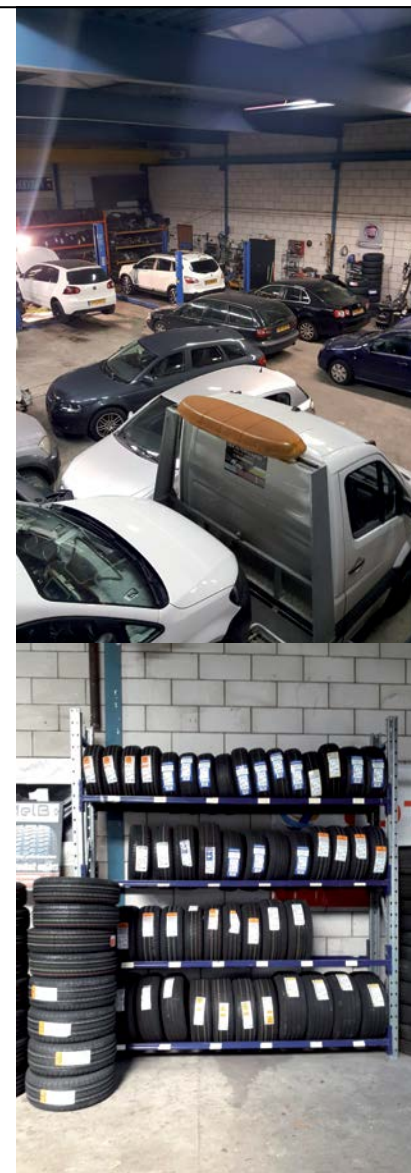


Warsztat samochodowy wyposażony jest w profesjonalne narzędzia diagnostyczne. Świadczymy pełen zakres usług i napraw związanych z obsługą samochodów osobowych oraz dostawczych, w tym także naprawy powypadkowe:

- olejów silnikowych i przekładniowych,
- wymiana filtrów,
- pasków rozrządu,
- tarcz i klocków hamulcowych,
- płynu hamulcowego,
- elementów zawieszenia wahacze, sworznie, amortyzatory, sprężyny,
- elementów układów kierowniczych drążki, końcówki drążków,
- naprawa zawiesznień,
- wymiana sprzęgieł i silników,
- naprawa i wymiana układu wydechowego,
- wymiana szyb,
- wymiana i sprzedaż opon,
- wulkanizacja,
- auto laweta,
- apk,
- klimatyzacja, nabijanie, odgrzybianie,
- pomoc przy zakupie auta,
- kosmetyka aut, itp.

S&M Autoreparaties
Grote Waard 5,
2675BX Honselersdijk

Tel. 0644969362
E-mail: info@smautoreparaties.nl
<http://smautoreparaties.nl>
KvK 27307053





"Przekładając to na szczepienie, dopiero po dwóch tygodniach mamy miano, które można by było nazwać ochronnym. Gdybyśmy zatem wcześniej zostali zakażeni, mielibyśmy niewystarczającą ilość przeciwciał, aby tego wirusa we krwi zneutralizować" – wyjaśniła dr Jursa-Kulesza.

Jak zaznaczyła, sygnałem do kontaktu z lekarzem będzie gorączka utrzymująca się powyżej trzech dni i nie obniżająca się po zastosowaniu leków przeciwgorączkowych – może to oznaczać, że podczas szczepienia pacjent był w okresie wylegania choroby. Innymi niepokojącymi objawami

są też duszności, silne zawroty głowy i ostry ból w klatce piersiowej, a także wysypka na ciele, a więc objawy, które nie występowały wcześniej.

"Dobrze byłoby, aby w takich przypadkach zobaczył nas lekarz, abyśmy nie bagatelizowali tych objawów. Szczepimy bardzo dużą populację z bardzo różnymi skłonnościami, także genetycznymi, może nawet z ukrytymi chorobami, o których jeszcze nie wiemy" – mówiła dr Jursa-Kulesza.

Mikrobiolog zwróciła uwagę, że niezwykle ważne jest, aby poinformować lekarza kwalifikującego do szczepienia o wszystkich przyjmowanych lekach, co

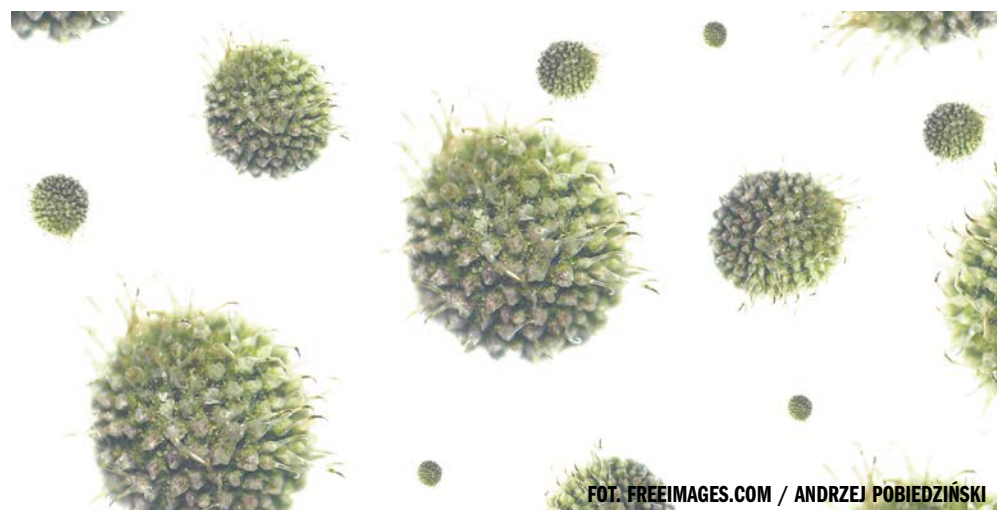
pozwoли uniknąć niepożądanych reakcji, jak stany zakrzepowo-zatorowe.

"U kobiet, szczególnie po 35. roku życia bardzo ważne jest, aby powiedziały, czy biorą doustne leki antykoncepcyjne, które będą zwiększały ryzyko choroby zakrzepowo-zatorowej, przy każdym szczepieniu, ale też każdej infekcji" – powiedziała lekarka. Dodała, że istotna dla lekarza będzie też informacja o występowaniu choroby naczyń żylnych.

(PAP)

AUTORKA: ELŻBIETA BIELECKA

ŹRÓDŁO: SERWIS NAUKA W POLSCE - WWW.NAUKAWPOLSCE.PAP.PL



FOT. FREEIMAGES.COM / ANDRZEJ POBIEDZIŃSKI

OGŁOSZENIA DROBNE

Transport – oferuję: CODZIENNIE z POLSKI, NIE-MIEC, BELGII, HOLANDII. Obsługujemy województwa: podkarpackie, świętokrzyskie, małopolskie, śląskie, opolskie, dolnośląskie. Nasze atuty to miła, profesjonalna obsługa, doświadczeni i wypoczęci kierowcy, ubezpieczenie pasażerów na czas podróży oraz nowoczesna flota pojazdów. Kursy międzynarodowe realizujemy busami 9-osobowymi o wysokim standardzie. Nasze samochody to wysokie i przestronne Fordy Transit wyposażone w wygodne fotele, klimatyzację dwustrefową,

ogrzewanie postojowe, dużą przestrzeń bagażową, odtwarzacz DVD i WiFi na terenie Polski. Wykonujemy przewozy osób w systemie „door to door”, ze wskazanego adresu początkowego pod wskazany adres końcowy. Oferujemy Państwu KONKURENCYJNE CENY oraz wiele ZNIŻEK: 6-ty przejazd za 50% ceny lub 10-ty tylko za 1 zł, 5% rabatu za płatność z góry, zniżki dla grup (już od 2 osób), rezerwacja w dwie strony -10 euro. KONTAKT: PL + 48 666 66 10 20, NL + 31 687 75 06 02, DE +49 151 22 39 32 47, mail: biuro@poeuropie.pl, www.poeuropie.pl.

PRACA

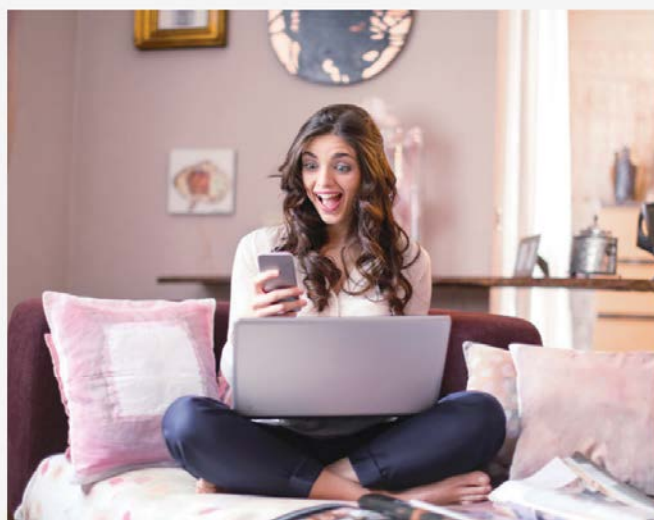
Piaskowanie konstrukcji metalowych. Praca w HELMOND. Wymagania: doświadczenie w pracy malarza-piaskarza. Agencja Pracy TPM oferuje: zakwaterowanie, ubezpieczenie zdrowotne, transport na terenie Holandii, opiekę polskiego koordynatora, cotygodniowe wypłaty na konto, możliwość pracy długoterminowej, legalną pracę zgodną z holenderskim Układem Zbiorowym Pracy (zwanym CAO, stawkę godzinową ca 14.00euro brutto, min.40h pracy/tydzień. Charakter pracy: praca od kwietnia 2021. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV z do-

piskiem PIASKARZ na adres: info@tpmwork.com (Certyfikat nr 2318). Kontakt telefoniczny możliwy jest w godzinach urzędowania biura pod numerem (+48)606222207 (pon-pt 8:00-16:00). Prosimy o zawarcie w aplikacji zgody o następującej treści: Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w mojej aplikacji przez The Perfect Match Sp. z o.o., 62-080 Tarnowo Podgórne ulica Zbigniewa Romaszewskiego 27, na potrzeby przeprowadzenia procesu rekrutacji. Zastrzegamy sobie prawo rozmowy z wybranymi kandydatami. www.tpmwork.com.

Reklama

ROZLICZ SIĘ ONLINE

BEZ WYCHODZENIA Z DOMU



SPRAWDŹ JAK PROSTE MOŻE BYĆ ZAŁATWIANIE SPRAW URZĘDOWYCH ONLINE.

- ODWIEDŹ NASZĄ STRONĘ I SKORZYSTAJ Z ROZLICZENIA ONLINE
- WYPEŁNIJ FORMULARZ NA SWOIM KOMPUTERZE LUB TELEFONIE
- DOŁĄCZ WSZYSTKIE NIEZBĘDNE DOKUMENTY
- OPŁAĆ WYBRANE USŁUGI

MY ZAJMIEMY SIĘ RESZTĄ



WWW.ROZLICZSIE.PL



Leczenie bólu przewlekłego

Jeśli już wiesz, czym jest ból przewlekły, sprawdź jakimi sposobami można go leczyć.

Leczenie bólu przewlekłego może przebiegać w różnorodny sposób. Dobrym pomysłem jest rozwiązanie, które przyniesie oczekiwany dla nas skutek. Jakie kroki możemy podjąć?

Ból przewlekły leczy się na różne sposoby. Poniżej przedstawiamy 5 metod radzenia sobie z bólem przewlekłym:

1. **Terapia fizyczna i zajęciowa:** Pozostanie aktywnym przez przewlekły ból jest ważne. Ćwiczenia i odpowiedni rodzaj terapii fizycznej lub zajęciowej mogą pomóc złagodzić ból i kontynuować funkcjonowanie, w tym pozostać aktywnym zawodowo. „Długotrwałe leżenie w łóżku może w rzeczywistości sprawić, że ból będzie trwał dłużej, ponieważ brak aktywności sprawia, że sztywniejesz, Twoje mięśnie i kości stają się słabsze, nie śpisz dobrze, stajesz się samotny i przygnębiony, a ból odczuwasz jeszcze gorzej.” Upewnij się więc, że jesteś w ruchu i znajdź odpowiedni program ćwiczeń lub terapii dla swojego bólu.

2. **Ćwiczenia relaksacyjne:** Środki zaradcze stylu życia mogą złagodzić przewlekły ból. Należą do nich medytacja, joga, masaż, terapia z wykorzystaniem zwierząt domowych lub sztuki – cokolwiek, co

pomoże ci się zrelaksować. Możesz wypróbować darmową 21-minutową medytację dla uśmierzania bólu (<https://www.meditainment.com/pain-management-meditation>), oferowaną przez Meditainment, lub ten płatny kurs online Pathway through Pain (<https://www.pathwaythroughpain.com/>), prowadzony przez brytyjski NHS dla zarządzania bólem przewlekłym.

3. **Poradnictwo i terapia psychiczna:** Często przewlekły ból jest również spowodowany przez czynniki psychiczne, więc ważne jest, aby szukać pomocy u psychologa, który może pomóc Ci znaleźć przyczynę lub radzić sobie z przewlekłym bólem na co dzień.

4. **Procedury medyczne:** Twój lekarz może zalecić interwencję medyczną, aby pomóc Ci zarządzać przewlekłym bólem. Może ona obejmować akupunkturę, blokady nerwów, elektrowstrząsy lub nawet operację.

5. **Leki:** Twój lekarz może również przepisać leki na ból, takie jak leki przeciwbólowe dostępne bez recepty, opioidy na receptę (takie jak kodeina lub morfina), a może leki przeciwdepresyjne.

Innym doskonałym narzędziem do radzenia sobie z bólem przewlekłym jest The Pain ToolKit (<https://www.paintoolkit.org/>).

Na stronie znajdują się warsztaty i seminaria internetowe dostępne dla

ludzi na całym świecie. Mają one na celu pomóc w radzeniu sobie z bólem przewlekłym. Zawiera on wskazówki i strategię radzenia sobie z bólem, a także dostarcza innych zasobów do samodzielnego zarządzania. Porusza takie tematy, jak relaksacja, ćwiczenia, śledzenie postępów, wyznaczanie celów, akceptacja i współpraca z lekarzem.

Ból przewlekły jest trudny do zniesienia. Istnieją jednak sposoby radzenia sobie z nim w sposób, który pozwoli Ci normalnie funkcjonować i cieszyć się życiem. Kluczem jest podjęcie kroków w celu znalezienia najlepszego dla siebie rozwiązania i środków.

ANNA WOJCIECHOWSKA,
CEO EAP24

Anna Wojciechowska posiada kilkunastoletnie doświadczenie w planowaniu, wdrażaniu i realizacji projektów doradczych HR oraz szkoleniowych (learning & development) w obszarach takich jak: rozwijanie przywództwa, kształtowanie postaw i zachowań, a także efektywna komunikacja i współpraca w zespole oraz pomiędzy zespołami. Współpracowała z ponad 200 klientami korporacyjnymi.



FOT. RGBSTOCK.COM / LYNNE LANCASTER

Reklama

Straciłeś pracę nie z Twojej winy?

Zachowaj 75% swojego dotychczasowego wynagrodzenia!!!

Czego możesz oczekiwać od nas?

- Umówimy spotkanie w urzędzie pracy i będziemy Ci w nim towarzyszyć
- Omówimy z tobą wszystkie obowiązki bezrobotnego i powiemy, jak je wypełniać, aby nie mieć problemów w urzędzie
- Pomożemy skompletować i złożyć odpowiednie dokumenty w urzędzie
- Przetłumaczymy wszystkie dokumenty
- Pomożemy wypełnić wszelkie formularze
- Zadzwonimy do urzędu, jeśli oczekiwanie na zasiłek się przedłuży
- Odwołamy się od decyzji, jeśli będzie nieprawidłowa
- Jeśli nie znajdziesz pracy na terenie Holandii, złożymy wniosek o transfer

Czego oczekujemy od Ciebie?

- Pozostania w Holandii przez pierwszy miesiąc od utraty pracy
- Współpracy w realizacji obowiązków bezrobotnego

ZAINTERESOWALIŚMY CIĘ?



+31 622 214 013
+31 617 650 776
+31 619 842 805
+31 630 778 576
+31 623 338 603

Bezpłatny serwis ogłoszeń dla Polaków w Holandii



tablica.nl

**Wejdź, zarejestruj się i
dodawaj BEZPŁATNIE
swoje ogłoszenia**

Przewozy Osobowe

**Holandia - Polska
Polska - Holandia**

Jeździmy codziennie z adresu
pod adres. Komfortowe busy
wyposażone w DVD
i internet Wi-Fi.



**Atrakcyjne
ceny!**

Więcej na stronie www.busymustang.pl
lub pod numerami telefonów
☎ **48 606 22 88 11** ☎ **48 606 22 88 44**
f Mustang przewozy międzynarodowe



Pytania do eksperta – listy Czytelników

Otrzymaliśmy od Was wiele listów dotyczących holenderskich spraw podatkowych. Dziś prezentujemy kolejne z nich. Na pytania Czytelników odpowiadamy we współpracy z pracownikami Kancelarii Podatkowej Anna Kłosowska www.rozliczcie.pl. Serdecznie dziękujemy za wszystkie nadesłane wiadomości, jak również za okazane nam zaufanie.

Jeżeli macie jakieś pytania do naszych ekspertów czekamy na Wasze maile pod adresem redakcja@goniecpolski.nl



(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

Aby starać się o zasiłek dla bezrobotnych, konieczne jest przepracowanie minimum 26 tygodni w ciągu ostatnich 36 tygodni. Państwo niestety nie spełniają tego warunku, dlatego też UWV nie przyzna Państwu zasiłku dla bezrobotnych.

Dzień dobry,
Mieszkam w Holandii przez dwa miesiące, pracuję przez agencję. Ile będą mnie kosztować opłaty podatku za samochód na kwartał i gdzie mam się udać, żeby zapłacić ten podatek?

Pozdrawiam

(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

Podatek drogowy naliczany jest od masy auta oraz od rodzaju paliwa. Szacunkowy koszt opłaty kwartalnej obliczyć można za pomocą kalkulatora dostępnego na stronie: <https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/auto-en-vervoer/content/hulp-middel-motorrijtuigenbelasting-berekenen>.

Witam,
Mam pytanie. Straciłam pracę razem z partnerem. Pracowaliśmy prawie 3 miesiące w Holandii i straciliśmy pracę. Tydzień mieliśmy przerwę i podjęliśmy nową pracę. Partner pracował 6 tygodni, a ja 4 tygodnie, bo dali mi 2 tygodnie wolnego, po czym mnie zwolnili i również zwolnili mojego partnera. Czy możemy się starać o zasiłek? Aktualnie jesteśmy bez pracy, bo tak firma nas urządziła. Z góry dziękuję za odpowiedź.
Pozdrawiam

(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

Od roku 2015 w Holandii obowiązuje przepis, który mówi o tym, iż każda osoba niezameldowana lub zameldowana część roku musi dostarczyć zaświadczenie o dochodach z urzędu skarbowego

ze swojego kraju pochodzenia. Dotyczy to całej Unii Europejskiej. Prosimy skontaktować się ze swoim księgowym - na pewno on wytłumaczy Panu, dlaczego takie zaświadczenie jest konieczne.

Witam serdecznie,
Mam pytanie związane z ulgą abolicyjną. Mieszkam od 11 lat w Holandii z córką i partnerem (partner obcokrajowiec). Raz do roku jeździmy do Polski na wakacje na 2, maksymalnie 3 tygodnie. Posiadam 1/3 mieszkania w Polsce - reszta jest na mamę i siostrę. Czy również będę musiała odprowadzać podatek w Polsce?

Pozdrawiam

(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

Aby podlegać ograniczonemu obowiązkowi podatkowemu w Polsce należy przede wszystkim zameldować się w polskim urzędzie skarbowym o zmianę rezydencji podatkowej na Holandię. Jeżeli w Holandii posiada Pani stały adres zameldowania i znajduje się tam centrum Pani interesów osobistych, to powinna Pani taką zgodę uzyskać. Kwestia mieszkania niestety może być punktem spornym i będzie zależała od interpretacji urzędu.

Witam,
Jestem ubezpieczona w KRUS nieprzerwanie od kilku-

nastu lat. Pracowałam w Holandii, gdzie miałam wypadek przy pracy. Staram się o przyznanie zasiłku chorobowego z UWV. Czy mogę pozostać na ubezpieczeniu w Polsce czy muszę z niego zrezygnować? Jeśli muszę zrezygnować, to jak będę korzystać z leczenia w Polsce?

Pozdrawiam

(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

Pracując na terenie Holandii powinna Pani zawiesić opłacanie KRUSu. Powinna mieć Pani ubezpieczenie w Holandii oraz zawniekskować o druk S1 do ubezpieczalni. Po jego otrzymaniu należy dostarczyć go do NFZ. Dzięki temu będzie Pani mogła leczyć się w Polsce na holenderskie ubezpieczenie.

Witam,
Pracuję w Holandii na umowie stałej, jednak na tzw. zero godzin. W poniedziałek zaczęły mnie boleć plecy i o godzinie 14 zwoleń się do domu zgłaszając chorobę przełożonemu. Jutro zamierzam wrócić do pracy, czyli nie pracowałam przez wtorek i środę - co z tymi dniami? Czy pracodawca powinien zapłacić mi chorobowe za te 2 dni? Jeśli tak, to w ilu procentach? Pozdrawiam

(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

Pierwsze dwa dni choroby są niepłatne. Chorobowe liczone jest od trzeciego dnia, chyba że przepisy CAO zakładu, w którym Pan pracuje, wskazują inaczej.

Witam serdecznie,
Piszę do Państwa odnośnie sytuacji, w jakiej znalazł się mój parter. Otóż chodzi o to, że od weekendu pracuje-

my w firmie w Holandii i mój chłopak był tylko raz w pracy i jest cały czas na tak zwanej rezerwie. Moje pytanie jest takie: czy jeżeli pracodawca nie jest w stanie zapewnić mu godzin pracy poprzez sytuację, jaka się teraz pojawiła z Covid-19, to czy jest zobowiązany do zapłacenia mu za pełny wymiar czasu? W umowie nie ma wzmianki o pełnym tygodniowym wymiarze czasu i tym, ile pracodawca zapewnia godzin pracy. Mój parter pracował na zmianę popołudniową, co przekłada się na dodatek zmianowy 125 procent. Chciałabym się dowiedzieć czy pracodawca musi mu za to zapłacić ze względu na to, że mój chłopak nie ma wpływu na to, ile czasu pracuje, a ile nie.

Pozdrawiam

(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

Wszystko zależy od warunków umowy. Jeśli nie ma zapisu, który zapewnia określoną liczbę godzin, to pracodawca nie ma obowiązku pokrywania godzin, w których Pani partner nie pracuje.

Dzień dobry,
Moje pytanie brzmi: ile czasu może trwać zbieranie dokumentacji w sprawie zasiłku na dzieci? Wniosek na świadczenie z Holandii złożyłam w czerwcu 2019 roku. Do tej pory nie otrzymałam decyzji. Jak może to tak długo trwać? Proszę o pomoc w tej kwestii. Dziękuję.
Z poważaniem

(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

Na decyzję czeka się około 6 miesięcy, chyba że urząd ma jakieś obiekcje lub czeka na dodatkowe dokumenty lub informację z polskich urzędów -

wtedy czas może się wydłużyć. Najlepiej wykonać telefon do urzędu i dopytać o status.

Witam,
Mam pytanie dotyczące podatku drogowego. Jadę do Holandii autem mojej mamy. Nie jestem współwłaścicielem, a tym bardziej właścicielem. Będę się nim poruszać po Holandii. Ponadto chcę zgłosić auto, by płacić podatek. Czy w takim przypadku potrzebuję jakiegoś upoważnienia od mamy? Czy jeśli tak, to czy ma być to w języku holenderskim czy wystarczy w angielskim, a może w języku kraju, w którym zarejestrowane jest auto? Ponadto czy to ma być poświadczona notarialnie? Będę wdzięczna za odpowiedź.
Pozdrawiam

(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

Wniosek o podatek drogowy może być wysłany na osobę, która autem będzie się poruszać na terenie Holandii.

Witam,
Mam dwoje dzieci, które wychowuję z ojcem dziecka, ale nie mamy ślubu i wspólnego meldunku. Do wniosku 500+ piszę oświadczenia, że zamieszkuję z ojcem dzieci i wychowujemy je wspólnie. Czy starając się o rodzinne i dodatek z Holandii będę brana pod uwagę jako samotnie wychowująca?
Pozdrawiam

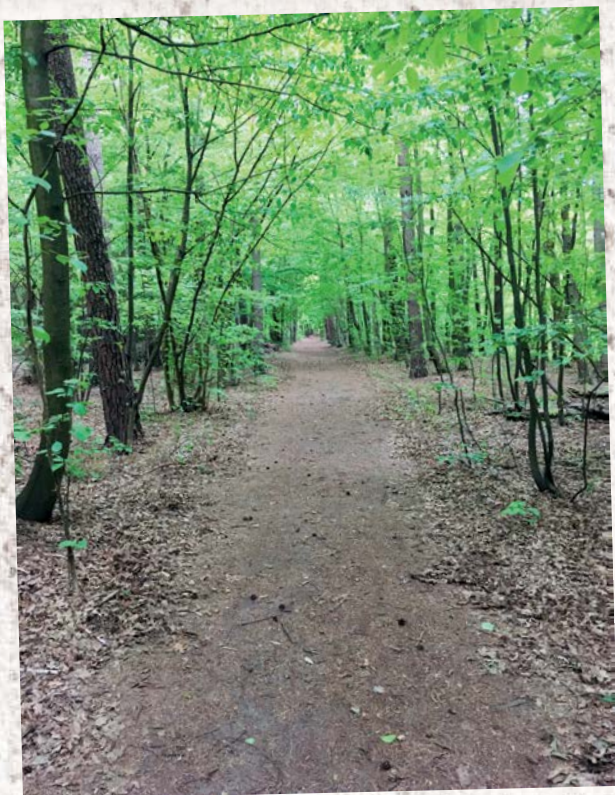
(dane osobowe i adres e-mail do wiadomości redakcji)

Odpowiedź:

Jeśli mieszka Pani z dziećmi i ich ojcem, to nie będzie Pani w świetle prawa holenderskiego samotną matką.

Galeria zdjęć Czytelników

Dziś prezentujemy zdjęcia,
które nadesłał nasz
Czytelnik – Pan Paweł
Łaskarzewski z Warszawy.



Czekamy na Wasze fotki
pod adresem
fotka@goniecpolski.nl

fot. Paweł Łaskarzewski

NA WESOŁO NA WESOŁO NA WESOŁO NA WESOŁO NA WESOŁO

Do znakomitego lekarza specjalisty przychodzą rodzice pewnego młodego człowieka i biadolą:

- Panie doktorze, nie możemy odciągnąć syna od komputera.
- No cóż - wyrokuje lekarz - trzeba będzie go leczyć.
- Ale czym?!

- Normalnie! Dziewczętami, papierosami, piwem.

Matka beszta syna, który wybrał się do klubu ze strip-tizem.

- Jak mogłeś! To obrzydliwe! Pewnie widziałeś tam rzeczy, których nie powinienes zobaczyć!
- Tak - odpowiada syn - Widziałem tam ojca.

Małżeństwo ogląda romans:

- Jak myślisz - pyta zapłakana żona. Czy oni w końcu się pobiorą?

- Na pewno. Takie filmy zawsze kończą się tragicznie.

Chłopak przygląda się swojej dziewczynie uważnie, a w końcu zwraca się do niej z wyrzutem:

- Patrycja, czemu nie nosisz prezentu ode mnie?!

- Dziewięć miesięcy nosiłam. Teraz już sam chodź.

W piaskownicy:

- Czy może pani powiedzieć synowi, żeby mnie nie udawał?

- Jasiu, przestań robić z siebie idiotę.

Małżeństwo z czterdziestoletnim stażem leży sobie w łóżku tyłem do siebie i nagle odzywa się żona:

- Janek, a pamiętasz, jak za młodu to mnie przed snem za rękę trzymałeś?

Wkurzony Janek się odwraca i chwyta żonę za rękę. Potrzymał chwilę i się odwrócił, na co żona znów:

- A pamiętasz, jak mnie przed snem w policzek całowałeś?

Janek już porządnie zdenerwowany odwraca się, cmoka żonę w policzek i z powrotem na drugi boczek.

- Jaśku, a pamiętasz, jak

mnie na dobranoc zawsze w uszko kąsałeś?

Jan wkurzony na maksa wstaje z łóżka...

- Jaśku, a ty gdzie się wybierasz?!

Janek warczy:

- Po zęby!

Ewa w raju nie usłuchała zakazu Stwórcy i za namową węża zerwała jabłko z drzewa. Za ten czyn została wraz z Adamem wyrzucona za bramę raju. Na odchodne Ewa usłyszała głos z góry:

- Za ten czyn zapłacisz krwią!

Po kilku dniach Ewa natknęła się na tego samego węża, który ją namówił do zerwania jabłka i mówi:

- Przez Ciebie teraz będę musiała płacić krwią!

- Oj, nie marudź! - mówi wąż.

- Wynegocjowałem Ci to w dogodnych miesięcznych ratach.

Starszy facet miał poważne problemy ze słuchem już od dłuższego czasu. Poszedł więc do lekarza a ten przepisał mu aparat słuchowy, który wrócił choremu słuch w 100 procentach. Po około miesiącu facet wrócił do lekarza na wizytę kontrolną a ten:

- Pański słuch jest doskonały, a Pańska rodzina musi być zachwycona.

- Och, nic im nie mówiłem, tylko siedziałem sobie cicho jak zwykle i słuchałem rozmów. Ale nie jest dobrze, bo już trzy razy zmieniłem testament.

Brunetka wyjmie torebkę z cukierkami i pyta blondynkę:

- Chcesz krówkę?

- Nie, dziękuję jestem wegetarianką!

Okręt podwodny. Młody kucharz przychodzi do kapitana:

- Panie kapitanie, musimy się pilnie wynurzyć.

- O co chodzi?

- Dziś na obiad pierogi...

- No i co?

- Na opakowaniu jest napisane: "Po wypłynięciu gotować przez 5-7 minut"

Żył sobie kiedyś chłopiec, który uwielbiał czytać.

Czytał wszystko, co mógł dostać w swoje ręce, uwielbiał chodzić do swojej ulubionej księgarni. Pewnego dnia, chłopiec uświadomił sobie, że przeczytał wszystko, co sklep ma do zaoferowania. Poszedł do właściciela i spytał, czy może kupić jakąś książkę, której nie zna. Właściciel powiedział, że tak. Sięgnął po książkę o tytule ŚMIERĆ. Sprzedał go uciśnionemu chłopcu po obniżonej cenie 50 zł.

Ostrzegł go jednak, alby nigdy nie spoglądał na tylną okładkę książki. Cóż, chłopak wrócił do domu i zadowolony zaczął czytać powieść. Zawsze jednak zastanawiał się, co znajduje się z tyłu

książki. Pewnego dnia pokusa była zbyt silna. Chłopiec spojrzął na tylną okładkę nowej pozycji i po chwili upuścił ją w przerożeniu.

Tam, tłustym drukiem było napisane: CENA : 19,99 zł.

Student zdaje egzamin z elektrotechniki, lecz odpowiedzi studenta są poniżej krytyki. W końcu profesor zły, mówi:

- Dam panu trójkę, jeżeli powie pan ile jest żarówek w tej sali.

Student zaskoczony szybko policzył i odpowiada:

- Trzydzieści.

- Nieprawda - mówi profesor, po czym wyciąga z kieszeni żarówkę.

Za rok ten sam student poszedł do egzaminu i sytuacja się powtórzyła. Na pytanie profesora o ilość żarówek odpowiedział:

- Trzydzieści jeden.

Na co profesor z uśmiechem:

- Nieprawda. Nie mam w kieszeni żarówki.

- Ale ja mam.

Jest ojciec?

- Jest - odpowiada szeptem dziecko.

- To poproś go.

- Nie mogę - szepcze dziecko.

- Dlaczego?

- Bo jest zajęty - szepcze dalej.

- A mama jest?

- Jest.

- To poproś mamę.

- Nie mogę. Też jest zajęta.

- A czy oprócz mamy i taty jest jeszcze ktoś w domu?

- Tak, policja - potwierdza nadal szeptem maluch.

- No to poproś pana policjanta.

- Nie mogę, jest zajęty.

- Czy jeszcze ktoś jest w domu?

- Straż pożarna, ale pan strażak też jest zajęty.

- Powiedz mi dziecko, co oni wszyscy robią u was w domu?

- Szukają.

- Kogo?

- Mnie...

Wrócił mąż z wędkowania i mówi do żony:

- Ty wiesz, nawet nie sądziłem, że mam takich skąpych kolegów! Jak jechaliśmy nad rzekę, to się dogadaliśmy, że ten, który złowi pierwszą rybę, stawia wódkę, a drugi - zakąskę. Siedzimy, patrzę a Michała spławik poszedł pod wodę. A on nic! U Mariusza też - jak szarpnęło, to aż się wędka zgłębia. A ten siedzi i jakby nic nie widział...

- No, a ty miałeś branie?

- Nie ma głupich! Ja nawet przynęty nie zakładałem...

Pewne francuskie pismo dla mężczyzn ogłosiło konkurs na najlepszy opis poranka. Pierwsze miejsce zajął autor takiej wypowiedzi:

"Wstaję rano, jem śniadanie, biorę prysznic, ubieram się i jadę do domu".

Pani wychodząc ze sklepu widzi płaczącego Jasia:

- Jasiu, dlaczego płaczesz?

- Bo miałem 2 złote, ale zgubiłem!

Pani bez słowa wyciąga 2 złote i daje Jasiowi. Jasiu przestaje płakać, pani odchodzi. Po chwili jednak znów słyszy donośny płacz Jasia.

- Jasiu, a czemu teraz płaczesz?

- Właśnie sobie pomyślałem, że gdybym nie zgubił tamtych 2 złotych, miałbym teraz czteeeeeeeeery!

Pracownik prosi o kilka dni urlopu.

- Wy, Nowak, lubicie ciepłą wódkę? - pyta szef.

- Nie, panie dyrektorze.

- A spoczone baby? - pada kolejne pytanie.

- Też nie.

- To dobrze, dostaliście urlop w listopadzie.

Facet budzi się po kilkutygodniowym picciu, cały siny i zarośnięty. Idzie do łazienki, staje przed lustrem i zaczyna się sobie przyglądać, intensywnie przy tym myślar. Nagle słyszy z kuchni:

- Mietek, zjesz śniadanie?

Facet wali się w łeb i mówi:

- A... Mietek.

Przychodzi dwóch facetów obok Sejmu i słyszą jak krzyczą wszyscy:

Sto lat! Sto lat!

Jeden do drugiego:

- Ktoś tam ma chyba urodziny.

- Nie. Wiek emerytalny ustalają.

Blondynka skarży się koleżance:

- Wyobraź sobie, moja siostra urodziła dziecko i nie napisała mi czy dziewczynkę, czy chłopca. Teraz nie wiem, czy jestem ciocia czy wujkiem....

Reporter na ulicy pyta przechodnia:

- Pali pan?

- Palę.

- Wie pan, że to niezdrowe?

- Wiem

- Ile pan ma lat?

- Sześćdziesiąt.

- Od jak dawna pan pali?

- Zacząłem już w wieku dwunastu lat.

- Proszę pana. Czy zdaje pan sobie sprawę, że gdyby pan te pieniądze, które przez ten czas, który pan pali i wydał na papierosy, zaoszczędził. To teraz przykładowo kupiłby pan za nie np. tego mercedesa, który tam stoi?

- A pan pali?

- Nie.

- A ma pan taki samochód?

- No... nie mam.

- No widzi pan. A ja palę i to jest mój mercedes.

Psychiatra bada pacjenta za pomocą testu, czytając:

- Ostatniej niedzieli był straszliwy wypadek drogowy. Motocyklista został rozjechany przez samochód tak nieszczęśliwie, że stracił głowę. W chwilę potem motocyklista wstał, podniósł głowę i

poszedł do najbliższej apteki, żeby przykleić ją do tułowia.

W tym miejscu badany uśmiecha się z niedowierzaniem.

- Pańska historia nie trzyma się kupy. Przecież apteki w niedzielę są zamknięte!

Umarł ateista. Staje przed świętym Piotrem i czeka na decyzję.

- Piekło - decyduje św. Piotr.

- Ale jak to piekło?

- No tak, piekło.

- Chcę rozmawiać z Panem Bogiem.

- Dobrze, zaraz wracam.

Św. Piotr idzie do Pana Boga i mówi.

- Umarł ateista, ja zdecydowałem, że idzie do piekła, a on chciał rozmawiać z Tobą.

- Teraz nie mam czasu, powiedz mu że mnie nie ma.

Przychodzi pracownik do dyrektora:

- Jestem zmuszony prosić pana o podwyżkę, ponieważ interesują się mną trzy firmy!

- A mogę wiedzieć, jakie to firmy? - pyta dyrektor

- Elektrownia, gazownia i wodociągi miejskie.

Kącik poetycki

Prezentujemy dziś wiersz pani Tiny Popko. Autorka jest zawodową aktorką oraz wokalistką z ogromnym doświadczeniem scenicznym w Europie i w Azji. Ma na swoim koncie główne role w spektaklach musicalowych i dramatycznych, m.in. w Teatrze Rampa w Warszawie, Teatrze Muzycznym w Gdyni, Teatrze Miejskim w Gdyni, Teatrze Rozrywki w Chorzowie, Teatrze Katarynka, a także role telewizyjne, m.in. w serialu „Lombard. Życie pod zastaw”, „Gliniarze”, „Nowe sekrety sąsiadów”, w filmie „Wkręcenie”. Ostatnio zaprezentował się też w programie „Szansa na sukces”, a wcześniej w „Must be the music”. Koncertowała m.in. w Bahrajnie, gdzie również występowała w hinduskim zespole tańczącym bollywood, a także uczyła stepu i baletu. Píše teksty piosenek i wiersze, które zostaną wydane.

„Świętość Kobiety”

Nie ma cenniejszych kryształów
niż lzy Kobiety
spływające jak potok górski
czysty, prosto z serca
ze szczęścia, z miłości
z bólu, czy tęsknoty

Czy szmaragdy to, czy szafiry
nie ma droższych kamieni
od błysku w oku
szczęśliwej, kochanej Kobiety
gdy wręczasz Jej kwiaty
i całujesz Jej włosy

Czy są piękniejsze obrazy
od Jej promiennej twarzy
i śpiewy ptaków miłsze niż
głos Jej anielski?
Tak samo nie ma łąk bardziej
kwiatnych niż ten uśmiech serdeczny

I wreszcie, czyż Kobieta nie jest
Bogiem, skoro daje życie (!)
I cudem, znosząc największe
cierpienia, mimo tak kruchego
stworzenia i duszy tak
wrażliwej, głębszej niż Bajkał

Tajemnicą nieodgadnioną
Nadistotą czarowną
Myślą bezgraniczną
Marzeniem twym i
Miłością jest
Kobieta

GoniecPolski.nl

Kwartalnik dla Polaków
W Holandii i Belgii

Redaktor naczelny: D. Gancarz

Redaguje zespół

Kontakt z redakcją:
redakcja@goniecpolanski.nl

Biuro reklamy:
reklama@goniecpolanski.nl

Redakcja nie odpowiada
za treść reklam i ogłoszeń

Wydawca/Uitgever:
GoniecPolski.nl
Tilburg
Nederland

Regulamin gazety i portalu GoniecPolski.nl
dostępny jest na stronie:
http://goniecpolanski.nl/regulamin/

DOKĄD SIĘ ZWRÓCIĆ W RAZIE PROBLEMÓW

■ Ambasada RP w Hadze

Alexanderstraat 25
2514 JM Den Haag
Tel.: +31(0)70 799-01-00
Faks: +31(0)70 799-01-37
e-mail:
haga.amb.sekretariat@msz.gov.pl
<http://www.haga.msz.gov.pl>

■ Wydział Konsularny

Alexanderstraat 25
2514 JM Den Haag
(wejście od ulicy Javastraat)
tel. +31(0)70 7990 130
fax. +31(0)70 7990 147
e-mail: haga.konsulat@msz.gov.pl

■ Holenderska Inspekcja Spraw Społecznych i Zatrudnienia

Strona internetowa zawiera wiele informacji, kluczowych z punktu widzenia pracownika:

http://www.inspectieszw.nl/other_languages/polish/Punkt_zg_aszania_nieuczciwych_biur_po_rednictwa_pracy.aspx

Inspekcja zajmuje się nadzorem nad przestrzeganiem przepisów dotyczących: niewypłacenia bądź zaniżenia wynagrodzenia, BHP, czasu pracy oraz dodatku urlopowego. Aby zgłosić skargę w tym zakresie możesz skorzystać z formularza w języku polskim na stronie internetowej:

https://fd8.formdesk.com/arbeidsinspectie/klachtenformulier_Polish

■ Punkt zgłaszania nieuczciwych biur pośrednictwa pracy

Dział w ramach ww. Inspekcji. Skargę zgłosić można telefonicznie (0 800 51 51) w języku angielskim lub holenderskim, faxem (070 333 61 61) lub pocztą (Postbus 820, 3500 AV Utrecht) w języku polskim. Istnieje również możliwość złożenia skargi przez internet w języku polskim:

<https://fd8.formdesk.com/arbeidsinspectie/Zawiadomienie>

■ Krajowy Punkt Zgłoszeń Nadużycia dla Wsparcia Polaków w Holandii

INFOLINIA.NL to strona, która powstała dzięki współpracy organizacji polonijnych z Policją Haaglanden. Umożliwia (anonimowe) zgłoszenie wszelkich uciążliwości, jakich doświadczają Polacy na holenderskim rynku pracy:

<http://www.infolinia.nl>

■ Holenderski układ zbiorowy pracy dla Pracowników Tymczasowych na lata 2009-2014 (tzw. CAO)

Jest to rozbudowany zbiór przepisów, który określa obowiązki agencji pracy i pracownika, zasady dotyczące BHP, czasu wolnego, emerytur, szkoleń umów, urlopów, zakwaterowania (zasad nakładania kar za naruszenie regulaminu) itp. Koniecznie sprawdź przed wyjazdem, czy



wykonując pracę w Holandii będziesz podlegał postanowieniom tego układu. Przeczytaj go dokładnie - dostępny jest m.in. na stronie:

<http://www.abu.nl/publicaties/cao>

■ ABU

Jest to holenderskie zrzeszenie agencji pracy tymczasowej, które zobowiązały się do przestrzegania układu zbiorowego CAO. Strona dostępna jest w języku niderlandzkim oraz częściowo w innych językach, m.in. w języku polskim:

<http://www.abu.nl/pools/informacie-dla-pracownikow-tymczasowych>

Przed podjęciem pracy w holenderskiej agencji warto sprawdzić jej wiarygodność i uzyskać dane o jej działalności. Możliwość wyszukiwania agencji zarejestrowanej w ABU istnieje pod adresem:

<http://www.abu.nl/website/onze-leden>

■ NBBU

Kolejne holenderskie zrzeszenie agencji pracy tymczasowej przestrzegających układ CAO. Strona dostępna jest w języku niderlandzkim. Znajduje się tu lista zarejestrowanych w tej organizacji agencji: <https://www.nbbu.nl/ledenlijst>

■ Stowarzyszenie Przestrzegania Układu Zbiorowego Pracy dla Pracowników Tymczasowych

Stowarzyszenie Przestrzegania Układu Zbiorowego Pracy dla Pracowników Tymczasowych (SNCU - Stichting Naleving CAO voor Uitzendkrachten) dogląda przestrzegania układu CAO. W niektórych przypadkach SNCU wszczyna postępowanie przeciwko nieuczciwym agencjom pracy tymczasowej.

Strona dostępna jest w języku polskim, istnieje też możliwość złożenia skargi lub zadania pytania:

<http://www.sncu.nl/pl>

■ Holenderska Izba Handlowa

Tu można sprawdzić, czy holenderska agencja pracy tymczasowej figuruje w rejestrze przedsiębiorców jako agencja:

<http://www.kvk.nl/waadi>

■ Holenderska Policja

W przypadku gdy stałeś się ofiarą lub świadkiem przestępstwa możesz powiadomić (anonimowo i bezpłatnie) Policję w Holandii (w języku niderlandzkim, angielskim lub niemieckim): Tel: 0800-700

FOT. FREEIMAGES.COM / HERMAN BRINKMAN

PUNKTY POMOCY

■ Związki zawodowe

Pracując w Holandii, można rozważyć przynależność do związków zawodowych, które reprezentują Państwa interesy względem pracodawcy. Poza tym mogą Państwu odpowiedzieć na pytania dotyczące zbiorowego układu pracy (CAO), pomóc wypełnić deklarację podatkową czy poradzić w sprawach prawnych. Celem uzyskania informacji uzupełniających prosimy o kontakt ze związkami zawodowymi, na przykład FNV (www.fnv.nl) lub CNV (www.cnv.nl).

■ Konsulat

Wydział Konsularny Ambasady RP w Hadze dysponuje również informacjami o pracy i życiu w Holandii. W nagłych przypadkach, na przykład w razie wypadku czy wejścia w konflikt z prawem, warto zwrócić się o pomoc do Wydziału Konsularnego. Pracownicy Wydziału Konsularnego mogą także udzielić szczegółowych odpowiedzi na pytania dotyczące podobieństw i rozbieżności przepisów obowiązujących w Holandii i w Polsce. Kontakt telefoniczny w języku polskim: 070 7990

140 (lub: 130, 115, 121, 129, 126); adres mailowy: haga.konsulat@msz.gov.pl

■ Informacja telefoniczna

Migranda, zrzeszenie zajmujące się sprawami migrantów zarobkowych, stworzyło dla tej grupy specjalny system. Wybierając numer tego zrzeszenia, mogą Państwo odsłuchać w swoim języku oczyszczonym różne przydatne informacje. Można również skorzystać z opcji bezpośredniego połączenia z inną organizacją, na przykład ze związkami zawodowymi lub ośrodkami informacyjnymi czy jednostkami administracji państwowej, na przykład z Inspekcją SZW lub urzędem podatkowym. Numer telefonu Migrandy: 085-4010440.

■ Urząd gminy

Urząd gminy może udzielić Państwu pozostałych informacji o usługach gminnych, dotyczących na przykład wywozu śmieci czy miejsc parkingowych w Państwa miejscu zamieszkania.

Zapraszamy na stronę internetową www.rijksoverheid.nl.

KOŚCIOŁY:

■ Rzymskokatolicka Polska Misja Katolicka w Groningen

Ks. Józef Okonek SChr
Blankenslaan Oost 2a, 7901 BE Hogeveen
Tel./fax +31 (52) 8262756,
Mobile +31 634 905 233
e-mail: jokonek@live.nl

■ Polska Misja Katolicka Amsterdam

Ksiądz Andrzej Szczepaniak SChr.
Scarlatillaantje 13
1431 XV Aalsmeer
tel. (0297) 331 678
e-mail:
info@polskaparafiaamsterdam.nl

■ Parafia NMP Częstochowskiej

Proboszcz ks. Tadeusz Kozieński SChr.
Kerkhoflaan 17, 6741 BN Lunteren
tel. 0318-482728,
kom. +31644210293
fax 0318-486272
e-mail:
tkozienksi@hotmail.com

■ Polska Parafia w Bredzie

ks. Sławomir Klim SChr
St. Bavostraat 7A
NL-4891 CG Rijsbergen
tel. +31 (76) 5321 438
mobil: +31 614 243 225
e-mail:
slawekklm@hotmail.com

ŹRÓDŁO:
MINISTERSTWO PRACY
I POLITYKI SPOŁECZNEJ

ZWROT PODATKU z zagranicy

Anna Kłosowska

ŚWIADCZENIA DLA DZIECI

ROZLICZENIA PODATKOWE

ZASIŁKI DLA BEZROBOTNYCH

DOFINANSOWANIA Z URZĘDU

ZASIŁKI CHOROBY I MACIERZYŃSKIE

WIZYTY W URZĘDACH I INSTYTUCJACH

NIE MOŻESZ DOJECHAĆ DO BIURA?

Nasz konsultant przyjedzie do Ciebie*

* Usługa dostępna tylko na terenie Holandii; w pierwszej kolejności dojeżdżamy do grup minimum 5-osobowych, mniejsze grupy muszą liczyć się z wydłużonym czasem oczekiwania; termin wizyty umawiany jest indywidualnie; czas oczekiwania do 2 tygodni

/rozlicz.sie

+31 641 350 515
+48 224 546 600

www.rozlicz.sie.pl

WYBÓR NALEŻY DO CIEBIE

- rozlicz się **ONLINE**
- zarezerwuj spotkanie w biurze
- wypełnij dokumenty przez telefon w asyście naszego pracownika.

NASZE BIURA

TILBURG - Korvelseweg 60, 5025 JJ
TEL: +31 623 338 603

APELDOORN - Floralaan 17B, 7321 BA
TEL: +31 622 214 013

DEN HAAG - Gedempte Burgwal 45, 2512 BS
TEL: +31 617 650 776, +31 619 842 805, +31 630 778 576

GODZINY OTWARCIA WSZYSTKICH BIUR W HOLANDII

wt. - pt.
10:00 - 18:00 (po wcześniejszym umówieniu)

sob.
10:00 - 15:00 (bez konieczności rezerwacji)
15:00 - 18:00 (po wcześniejszym umówieniu)

UWAGA!
Z powodu pandemii wirusa COVID-19, wszystkie wizyty w biurze (z wyjątkiem soboty) należy uprzednio zarezerwować.