



biuletyn

POLSKIE
TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki

ISSN 1731-8629



nr **1**/2016

płyńmy pod prąd

**Spotkanie
opłatkowe**
grudzień 2015
str. 10-13



Warsztaty:
str. 20-23



Augustów
wrzesień 2015



Puck
wrzesień 2015



Chłopy
październik 2015

Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych
oraz zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania

Wydawca: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
Oddział w Łodzi, 92-338 Łódź, ul. Przybyszewskiego 255/267
tel./fax: 42 649 18 03, e-mail: lodz@ptsr.org.pl

Zespół redakcyjny:

Jerzy Szrejner – redaktor naczelny
Monika Koza – kierownik wydania
Karol Turski – opracowanie graficzne

**Wydrukowano
ze środków:**

Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

WSTĘP

Skończył się rok 2015, w którym podobnie jak w kilku ostatnich latach realizowaliśmy dość dużo różnorodnych form wsparcia. Mogliśmy, dzięki dofinansowaniu PFRON, Urzędu Wojewódzkiego, Urzędu Marszałkowskiego i Urzędu Miasta Łodzi korzystać z basenu, choreoterapii, zajęć plastycznych, śpiewu, nauki języków obcych i innych, rzadziej realizowanych zajęć. Jak zawsze najwięcej środków przeznaczonych było na rehabilitację, a szczególnie na rehabilitację domową.

Rok 2016 zapowiada się jako zdecydowanie uboższy w działania na rzecz naszych członków. Wynika to, jak zapewne wiecie, z konieczności przeznaczenia środków finansowych państwa na inne zobowiązania. Mamy nadzieję, że jednak fundusze dla organizacji pożytku publicznego, chociaż okrojone, ale będą i że część z nich otrzymamy. Bardzo liczymy na samorządy tzn. na Urząd Miasta Łodzi i Urząd Marszałkowski. Jak na razie mamy środki na systematyczną pracę do końca marca bieżącego roku. Jesteśmy w trakcie bardzo trudnych negocjacji o przedłużenie finansowania naszego najważniejszego zadania jakim jest rehabilitacja.

Musimy liczyć się z ograniczeniem zajęć dodatkowych. Na pewno nie będzie tyle wycieczek i wyjazdów integracyjnych ile było organizowanych w ostatnich latach.

Te nie wesołe przewidywania (oby się nie sprawdziły!) szczególnie powinny zmobilizować nas, wszystkich członków stowarzyszenia, do aktywniejszego udziału we wszystkich propozycjach Rady Oddziału.

W bieżącym numerze biuletynu zamieściliśmy artykuły napisane przez specjalistów współpracujących z nami przy realizacji różnych programów. Większość z nich miała bezpośredni, czynny kontakt z członkami naszego stowarzyszenia. Warto dokładnie przeczytać i przemyśleć ich spostrzeżenia i sugestie.

Rok 2015 zakończyliśmy naszym corocznym, uroczystym spotkaniem świątecznym. Krótkie sprawozdanie przypominające tę naszą Wigilię zamieściliśmy wewnątrz biuletynu.

Już 20 marca ponownie się spotkamy na tradycyjnym „jajeczku”, na które serdecznie zapraszamy.

J.S.

Mity psychiatrii...

Powszechnie wiadomo, że przewlekłym chorobom mogą towarzyszyć zaburzenia psychiczne (głównie lękowe i depresyjne). Często też osoby ich doświadczające uważają, że tak musi być, że to najzupełniej naturalna rzecz, „bo kto by się cieszył z choroby”. Niekiedy jednak nasilenie objawów tych zaburzeń przekracza próg, za którym jest już tylko beznadzieja, rozpacz i coraz gorsze funkcjonowanie w życiu.

Tak nie musi być. Kiedy nie pomaga wsparcie bliskich, znajomych, kiedy człowiek sam nie daje rady warto pomyśleć o skorzystaniu z innej formy pomocy.

W naszych realiach ciągle pokutują mity na temat psychiatrii, zaburzeń psychicznych i ich leczenia. Chciałabym przedstawić (z krótkim komentarzem) kilka powszechnie występujących mitów dotyczących tej dziedziny medycyny, ze szczególnym uwzględnieniem zaburzeń depresyjnych.

1. „Nie jestem nienormalny, nie pójdę do psychiatrii”

Czubek, schizol, świr, wariat i jeszcze pewnie dużo innych, pejoratywnych, określeń używa się w celu opisanie osób leczących się psychiatrycznie. W dużej mierze kojarzą się one z pacjentem w psychozie, dziwnym, niedostosowanym. A taki pacjent to zaledwie wierzchołek góry lodowej, przez swoją „inność” najlepiej widoczny. Współczesna psychiatria zajmuje się szeregiem chorób – od zaburzeń pamięci w chorobach otępiennych przez zaburzenia depresyjne, lękowe, psychotyczne, do uzależnień. Myślę, że mogę śmiało powiedzieć, że większą część pacjentów leczonych ambulatoryjnie stanowią osoby z zaburzeniami afektywnymi (lęk, depresja).

W wielu badaniach udowadnia się, że zaburzenia psychiczne mają swoje podłoże biologiczne, można je więc śmiało porównać do chorób serca, cukrzycy czy nadciśnienia. I tu i tu należy stosować odpowiednie leczenie, niwelujące objawy. Czemu mielibyśmy wstydzić się „choroby psychiki”?

2. „Depresja to wymysł leniwych i nieporadnych”

Jak już wcześniej pisałam – wiele zaburzeń psychicznych ma obecnie udowodniony związek z zaburzeniami w układzie nerwowym (m.in. z rozregulowaniem stężeń neuroprzekaźników). Kiedy „Weź się w garść” nie pomaga, a wręcz wpędza w poczucie winy, że nie jest się w stanie, kiedy przestajemy widzieć w życiu sens, kiedy nie możemy sami znaleźć rozwiązania – nawet gdyby to była fanaberia (sic!), jeśli tak utrudnia funkcjonowanie – trzeba szukać pomocy na zewnątrz. Depresja to choroba posiadająca odpowiednie kryteria diagnostyczne, stopnie ciężkości – znów posłużę się przykładem somatycznym – jak niewydolność serca, nerek czy innych narządów.

3. „Leki przeciwdepresyjne zmieniają cię w innego człowieka, stracisz swoją osobowość”

Leki przeciwdepresyjne nie mają za zadanie zmieniać tylko pomagać w powrocie do dobrostanu psychicznego. Nie są to „pastylki szczęścia”, sprawiające, że zapomina się o problemach. Farmakoterapia depresji to leczenie zwykle miesiącami. Obecnie dostępne leki znacznie różnią się od tych stosowanych jeszcze 20 lat temu – zarówno pod względem bezpieczeństwa jak i tolerancji. Ponadto leki te można podzielić na te bardziej uspokajające lub aktywizujące, w zależności od prezentowanych objawów.

4. „Leki psychiatryczne uzależniają”

Obecnie w psychiatrii stosunkowo niewiele mamy leków o potencjale uzależniającym, są to głównie leki doraźnie uspokajające z grupy benzodiazepin. Leczenie lekami przeciwdepresyjnymi to terapia wielomiesięczna i nie dopuszczono by do niej preparatów mogących pacjenta uzależnić. Kolejny przykład internistyczny: wyrównywanie poziomu glukozy we krwi u chorych na cukrzycę.

5. „Szpital psychiatryczny rodem z „Lotu nad kukułczym gniazdem”.

Istnieją różne formy leczenia psychiatrycznego – Poradnie Zdrowia Psychicznego, Oddziały Dienne, Oddziały Stacjonarne. „Psychiatrik” to nie miejsce izolacji niebezpiecznych wariatów, to miejsce gdzie przebywają osoby z różnymi schorzeniami, które nie były w stanie poradzić sobie w terapii ambulatoryjnej. To nie miejsce gdzie „zalekowani”, śliniacy się chorzy snują się bezwiednie po korytarzach, to miejsce w którym można szybko ocenić stan pacjenta i wdrożyć odpowiednie leczenie, jednocześnie wspomagając go działaniami terapeutycznymi i opieką psychologiczną.

6. „Albo psycholog albo psychiatra”

W wielu schorzeniach psychicznych najlepszą formą jest łączenie farmako- i psychoterapii.

Psychoterapia często uważana jest za zwykłą rozmowę („po co mam obcej osobie opowiadać o swoich problemach?”, „pogadać to ja sobie mogę ze znajomym”). Aktualnie istnieją doniesienia, że psychoterapia działa na podobne obszary mózgu co leki (czynnościowe badania obrazowe). Owszem, może jest to „leczenie słowem” ale to słowo profesjonalisty i o tym należy pamiętać.

W trakcie psychoterapii powinna wytworzyć się swoista więź między klientem a terapeutą, psychoterapia to nie głaskanie i pocieszanie, czasem sesje mogą być trudne, męczące, wywoływać smutek, płacz, to nie znak, że terapia nie działa, to oznaka zaangażowania emocjonalnego i dobry prognostyk.

Nie chciałabym, żeby mój artykuł był odebrany jako reklama leczenia psychiatrycznego, próbowałam jedynie uświadomić Państwu, że to nie wstyd mieć problemy psychiczne oraz że istnieją realne możliwości pomocy.

Marta Partyka – psychiatra

Roszczeniowe nastawienie chorych zniechęca do dalszej pracy

Stowarzyszenie liczy ponad 500 członków w tym ok. 250 osób z powodu znacznego stopnia ograniczeń narządu ruchu nie opuszcza mieszkania od wielu lat. Składka członkowska na stowarzyszenie wynosi 36 zł na rok, czyli 3 zł na miesiąc. Bardzo wiele osób zadaje sobie i pracownikom pytanie: „Co ja z tego mam?”.

Priorytetem działalności stowarzyszenia jest rehabilitacja domowa. Prywatnie na rehabilitację domową mało kto może sobie pozwolić, bo koszty są bardzo wysokie. Masaż kosztuje ok. 50–100 zł + koszty dojazdu. Przypominam, że wpłata na stowarzyszenie wynosi 3 zł/miesiąc! Pomimo tak skromnych funduszy udaje nam się od ok. 10 lat kontynuować rehabilitację domową i w CRO.

O działalności stowarzyszenia chorzy są informowani przez biuletyn, spotkania, internet. Istotnie większość imprez organizowana jest dla osób poruszających się samodzielnie. Nie należy jednak zapominać, że z wielu zajęć mogą i powinni korzystać opiekunowie. Praca opiekunów jest niedoceniana. Chorzy powinni zdawać sobie sprawę, że ich opiekunowie też powinni wypocząć, zrelaksować się, żeby nie wyczerpały się ich pokłady cierpliwości, spokoju i tolerancji.

Wiele osób nie chce korzystać z basenu, bo wstydzą się zaburzeń chodu i równowagi. Wydaje im się, że będą w centrum uwagi „gapiów”, bacznie obserwowani przez otoczenie. Ocena błędna! Właśnie dlatego organizowane jest zbiorowe wspólne wejście na basen całej grupy chorych i ich opiekunów. Wszyscy wzajemnie pomagają sobie. Zachęcamy do zainteresowania się tą formą rehabilitacji. Owszem, daleko jest od przystanku oraz do parkingu dlatego lepiej wybrać się z opiekunem. Nieumiejętność pływania nie jest przeszkodą. Głębokość całego kompleksu to 1,30 m. Samo chodzenie w wozie jest już ćwiczeniem w odciążeniu poza tym można korzystać z różnych hydromasaży.

Do różnorodnych spotkań i zajęć w poniedziałki można użyć słowa tradycja. Wiele razy pisaliśmy, że rzadko pojawiają się nowe osoby. Powód prosty: sprawniejsze osoby nie mają czasu, bo pracują, a mniej sprawnych nie mogą przywieźć opiekunowie, bo też

pracują. Stowarzyszenia niestety nie stać na opłaty za dowóz chorych w poniedziałki. Przy tej okazji podajemy koszty dowozu chorych na spotkanie wigilijne i wielkanocne. Jest to suma 3000 zł. Są postulaty żeby zorganizować cześć imprez, a zwłaszcza terapię zajęciową w soboty. Planujemy przygotować deklarację, aby zorientować się jak liczna będzie ta grupa ludzi. Przy tej okazji prosba o włączenie się do współpracy, zaproponowanie tematyki i charakteru spotkań. A może założymy rodzaj książki życzeń i zażaleń. Napiszcie co Wam się nie podoba, jakie macie nowe propozycje. Wydrukujemy to w biuletynie. Nie może to być SMS ani telefon.

Docierają do nas informacje, że są osoby niechodzące, które mają kłopoty z załatwieniem wózka inwalidzkiego. W stowarzyszeniu są asystenci, którzy pomagają w takich sprawach. Wiele osób ciągle nie może odnaleźć się w chorobie, cierpią na samotność, proszą o osoby do konwersacji. Bardzo dobry pomysł, prosimy o pomoc w zorganizowaniu tego typu spotkań.

Bardzo doceniana przez chorych jest praca psychologów. Niestety ograniczenia finansowe nie pozwalają na większą ilość konsultacji. Zachęcamy do ponownego przeczytania artykułu z Biuletynu 3/2015 str. 17 „Polubić siebie...” Pani Magdaleny Perzyńskiej. Dotyczy to Nas wszystkich.

Jadwiga Marasek – lekarz

RUCH W SM

Stwardnienie Rozsiane SM to choroba która przyjmuje różne formy, może być przewlekła lub objawiać się rzutami z remisjami. Pojawia się nagle, objawem może być częste osłabienie czy zwykłe potykanie. Postępując doprowadza do dużego napięcia mięśni-spastyczności, a to prowadzi do przykurczy i ograniczenia ruchomości w stawach. Z czasem pojawiają się ograniczenia w funkcjonowaniu, co przeszkadza nam w życiu codziennym.

Ruch jest nieodzowną częścią naszego bycia, a rehabilitacja to usprawnianie poprzez ruch i to właśnie ona w chorobie SM odgrywa pierwsze skrzypce. To ona bazuje na zjawisku plastyczno-

ści tkanki nerwowej, co umożliwi nam przywracanie utraconych funkcji. Odpowiednio dobrana do możliwości pacjenta sprzyja zachowaniu i utrzymaniu sprawności fizycznej i psychicznej.

W zestawie ćwiczeń powinny znajdować się:

- ćw. rozciągające (zwiększają elastyczność mięśni i zakres ruchu w stawach)
- ćw. dynamiczne (poprawiają siłę i wytrzymałość mięśni)
- ćw. oddechowe (rozluźniają i odpoczywają)
- ćw. równoważne (kontrola ciała w przestrzeni)
- ćw. koordynacyjne (płynność i łatwość ruchów kończyn).

W wielu przypadkach systematyczna aktywność ruchowa niesie wiele korzyści. Bardzo ważny jest oszczędny tryb życia podczas rzutów choroby.

Natomiast czas remisji należy wykorzystać jak najlepiej do wszelkich czynności ruchowych i przy okazji dobrego samopoczucia. Praca jaką wykonamy podczas przerwy w rzutach pozwoli na lepsze funkcjonowanie oraz opóźni wystąpienie powikłań jakie niesie choroba.

Często w tej chorobie występuje brak poprawy. Chory nie robi postępów, wręcz często się cofa. To wyzwala u pacjentów niechęć do robienia czegokolwiek. Przestają ćwiczyć, zamykają się w sobie, są rozdrażnieni, niecierpliwi, podejrzliwi i nieufni. Twierdzą, że już nic im w życiu nie jest potrzebne. Każdy chory ma takie chwile słabości i musi przez nie przejść.

Warto podejmować wyzwania choć czasem są bolesne i trudne do zrobienia, bo życie jest piękne i to od nas zależy jak je przeżyjemy. Czy zamkniecie się w sobie ze swoją chorobą, czy otworzycie oczy innym na problemy jakie Wam doskwierają? Może otwartość, szczere rozmowy choćby z rehabilitantem dadzą Wam ukojenie w zmaganiu się z chorobą?

Systematyczna rehabilitacja daje nadzieję na godniejsze życie, na poprawę samopoczucia i chęć do życia – mimo że jest ono ograniczone.

Dagmara Teske – fizjoterapeuta

SPOTKANIE OPŁATKOWE

Tradycyjnie jak co roku 13 grudnia odbyło się SPOTKANIE OPŁATKOWE.

Wszyscy zaproszeni przybyli do gościnnych wnętrz Nowej Hali Expo. Nie bez znaczenia jest fakt, że są one przystosowane dla osób niepełnosprawnych.

Dobrą „niespodzianką” dla tych którzy przyjechali tramwajem był przystanek niemalże pod drzwiami hali. A to dzięki temu, że po przeciwnej stronie ulicy powstało duże centrum handlowe. Pogoda tego dnia też była dla nas sprzyjająca. Było jesienno, a przez to bez śliskich chodników.



Jak co roku korzystano z przewozu dla osób niepełnosprawnych oraz z pomocy firm, które dowiozły na spotkanie wigilijne wszystkich chorych, którym stan zdrowia uniemożliwiał samodzielne przybycie. Dzięki temu wielu z nas mogło wspólnie świętować Boże Narodzenie. Jak zawsze przybyliśmy tłumnie. Z wieloma osobami spotykamy się jedynie przy takich okazjach, tym bardziej miło jest zamienić parę słów. Oczywiście nie sposób w tłumie zauważyć wszystkich, z którymi chcielibyśmy się zobaczyć.

Do tradycji należy zapraszanie gości. Tym razem również zaszczycili nas swoją obecnością nasi goście-przyjaciele, przedsta-





wiciele urzędów i instytucji, z którym na co dzień współpracujemy. Tradycyjnie swoją obecnością zaszczylicili nas znakomici goście z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej,

Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Regionalnego Centrum Polityki Społecznej, Urzędu Miasta Łodzi, Urzędu Marszałkowskiego i wielu innych. Obecny był też prof. Jarosław Fabiś z małżonką z Centrum Medycznego FMC, p. Krystyna Matysek – dyrektor Centrum Rehabilitacyjno-Opiekuńczego oraz lekarze i fizjoterapeuci. Nie zabrakło też Państwa Joanny i Marka Więckowskich – właścicieli firmy „Poligraf”, p. Janusza Wielgosza i p. Oliwii Wolniak ze szkoły tańca „Family Dance”, oraz p. Mariusza z firmy „Tom – Trans”, kierowcy z którym odbywamy wszystkie wycieczki.

Miłym słowem powitał nas i naszych gości Jerzy Szrejner. Tym miłsze i radośniejsze dla nas było to wystąpienie, bo nastąpiło po długiej nieobecności. Jak zawsze kilka ciepłych słów miał dla nas ksiądz. Po części oficjalnej nastąpiło łamanie się opłatkiem i życzenia. Niezmiennie witają nas pięknie przybrane i zastawione stoły. I tutaj należą się podziękowania młodym kelnerom, którzy mieli nad wszystkim pieczę. Nie sposób oprzeć się pysznym potrawom. Przygotowane śledzie były pyszne! Dla każdego coś dobrego, śledzie w oleju, śmietanie, a mnie smakowały z grzybami i rodzynkami. Jednym słowem były wyśmienite. Bardzo smaczny był karp smażony. Inne dania jak kapusta z grochem czy pierogi albo łazanki z makiem równie dobre. Jednym słowem było tak smaczne że nie byliśmy w stanie spróbować ciast pięknie ułożonych na półmiskach.

Nie można pominąć występu naszego chóru. Śpiewane przez nich kolędy podkreśliły świąteczny nastrój. Dla nas były przygotowane śpiewniki, więc wszyscy razem śpiewaliśmy kolędy. Spotkanie zakończyło się rozdaniem paczek świątecznych, z których każdy był zadowolony. Wszyscy też czekaliśmy na piękny kalendarz dokładany do paczki. Gorąco dziękujemy wszystkim osobom za włożony trud w przygotowanie imprezy jak też za przygotowanie świątecznych paczek.

Lidka Karolak

CO TO ZNACZY BYĆ ASERTYWNYM?

„Jak to się dzieje, że niektóre osoby skutecznie realizują swoje cele, potrafią oprzeć się naciskom, presji i próbom manipulacji a mimo to nie zrażają do siebie innych ludzi, niemal nie mają wrogów?”

Asertywność to pojęcie zapożyczone z języka angielskiego. Oznacza ono postawę życiową, która wraz z pewnymi umiejętnościami pozwala na **otwarte wyrażanie swoich myśli, uczuć, przekonania bez lekceważenia uczuć i poglądów** innych ludzi...

Zanim przeczytasz cały artykuł sprawdź, czy jesteś ASERTYWNY. Odpowiedz TAK lub NIE na następujące pytania:

1. Czy zdarza Ci się kupić jakąś rzecz, na którą właściwie nie masz ochoty, tylko dlatego, że trudno ci było odmówić sprzedawcy?
2. Czy jeśli ktoś rozmawia głośno podczas filmu, sztuki teatralnej lub koncertu masz problemy ze zwróceniem mu uwagi?
3. Czy jeżeli przeszkadza Ci, gdy ktoś pali papierosa blisko Ciebie trudno ci to mu powiedzieć?
4. Czy jeżeli sprzedawca nieśluszenie obsługuje przed Tobą kogoś, kto przyszedł do sklepu po Tobie raczej nic nie mówisz.
5. Jeżeli ktoś pożyczył od Ciebie pieniądze (lub jakąś rzecz) i od dłuższego czasu zwleka z oddaniem – trudno ci o tym powiedzieć?
6. Czy masz wrażenie, że inni ludzie mają tendencję do wykorzystywania Ciebie lub rządzenia Tobą?
7. Czy często zdarza Ci się robić coś, na co nie masz ochoty, tylko dlatego, że nie potrafisz przeciwstawić się INNYM?
8. Czy potrafisz zwrócić się do nieznajomej osoby o potrzebną Ci pomoc?

9. Jeżeli rozmawiając z kimś uświadomisz sobie, że masz odmienne zdanie – czy zwykle trudno ci wyrazić swój pogląd?

Jeżeli na większość pytań odpowiedziałas/eś TAK, to najprawdopodobniej NIE POTRAFISZ lub trudno jest Ci zachować się ASERTYWNIE.

Okazuje się, że asertywnych zachowań **możemy się nauczyć** a odpowiednią postawę można w sobie wykształcić. Nie jest to więc żaden dar lecz określona umiejętność, którą niemal każdy może opłacać. Nie jest to także stała cecha charakteru. W pewnym sensie to zachowania, a nie ludzi, możemy określać jako „agresywne”, „uległe”, czy „asertywne”.

Czym charakteryzuje się zachowanie asertywne?

W zachowaniach asertywnych głos jest spokojny choć stanowczy a zachowanie wyraża poszanowanie drugiej osoby. Nawet jeśli odczuwasz złość, potrafisz nad sobą zapanować jednocześnie wyrażając ją. Możesz stanowczo powiedzieć: **„Jestem zła/y na to co robisz!”**. Często myli się pojęcia złości i agresji. Złość jest emocją, silnym uczuciem, agresja zaś sposobem wyrażania złości, czyli rodzajem zachowania. Złość może być obecna także w zachowaniach uległych i asertywnych. W tych pierwszych kumuluje się i może później wybuchnąć w postaci nieproporcjonalnie dużej lub ukrytej agresji. W tych drugich jest wyrażana jako otwarty komunikat.

Asertywność oparta jest na dwóch filarach:

Pierwszy filar: Poczucie własnej godności i szacunek do samego siebie i innych.

Sęk bowiem tkwi w tym, że asertywność wymaga pełnej wiary w to, że **„Ja jestem OK. I ty jesteś OK.! Nie musi mi się podobać wszystko to co ty robisz, ani też wszystko to co ja robię, nie zmienia to jednak sytuacji, że jako ludzie jesteśmy OK. i to trzeba uszanować.”** Inaczej mówiąc, jeśli nie będziesz w stanie poradzić sobie sam z własną wewnętrzną krytyką istnieją niewielkie szanse byś poradził sobie w sposób asertywny z krytyką innych osób. Jeśli nie będziesz cenil i szanował samego siebie, nie spodziewaj się, że będą to robili twoi znajomi, współpracownicy, rodzina.

Jak możesz o to zadbać?

Np. poprzez tworzenie w swojej „głowie” afirmacyjnych zdań pro-asertywne: „**Jestem tak samo ważna/y jak inni!**”, „**Szereg spraw w życiu naprawdę mi się powiodło.**”, „**Mam prawo do przeżywania gniewu i wściekłości.**”, **Jestem w porządku.**” itp.

Drugi filar: Gotowość do wyrażania i obrony własnych praw z poszanowaniem podstawowych praw innych ludzi.

Wszystkim ludziom należą się pewne podstawowe prawa. Jeśli my sami w relacjach z innymi ludźmi nie zdecydujemy się na **samo-dzielne określenie swoich praw**, inni zrobią to za nas. A przecież dobrze jest czuć się **panem swego losu!** Pewne prawa należą się nam z tej racji, że po prostu jesteśmy ludźmi i nie są one sprawą do dyskusji a tylko do jasnego ich określenia i uznania - bądź nie.

W asertywności mówi się o następujących podstawowych prawach:

1. Masz prawo do robienia tego, co chcesz – dopóki nie rani to kogoś innego.
2. Masz prawo do zachowania swojej godności poprzez asertywne zachowania, nawet jeżeli rani to kogoś innego, dopóki Twoje intencje nie są agresywne.
3. Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb i potrzeb, jeżeli tylko uznajesz, że druga osoba ma prawo odmówić.
4. Istnieją takie sytuacje między ludźmi, w których prawa nie są oczywiste. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sprawy z drugą osobą i wyjaśnienia sytuacji.
5. Masz prawo do korzystania ze swych praw.

Jeśli chcesz uczyć się asertywności bo uważasz, że poprawi to jakość i komfort Twojego życia opiszę trzy podstawowe techniki do stosowania już od dziś.

ASERTYWNA ODMOWA

Wiele osób ma bardzo duże trudności z odmawianiem. Bywa, że są one z tego powodu wykorzystywane przez innych. Niemal każdemu z nas zdarzają się w życiu sytuacje, gdy ktoś chce byśmy – nie-

zależnie od tego co robimy – wyręczyli go/ją w jakimś zadaniu. Jeśli nie potrafimy się przed tym obronić może okazać się, że wykonujemy pracę swoją i jeszcze paru innych osób. Zauważmy też jak często próbując odmówić unikamy powiedzenia tego wprost i jak bardzo próbujemy się wytłumaczyć używając sformułowań typu „nie mogę” lub „muszę”. Taka odmowa dość często przeradza się w specyficzną grę argumentów za i przeciw. Jeśli spotkamy wytrawnego gracza przegramy grę i ulegniemy. Asertywna odmowa to odmowa wprost i bez tłumaczenia się – z wyjaśnieniem jedynie powodów takiej a nie innej decyzji. Składa się ona z trzech kroków:

- krok pierwszy – **należy wypowiedzieć słowo NIE;**
- krok drugi – **powiedzieć czego nie zrobisz;**
- krok trzeci – **podać powody takiej decyzji odwołując się do własnych postanowień, chęci, potrzeb i praw. Nie wolno tłumaczyć się i używać sformułowań typu „nie mogę” i „nie mogę”.**

Katarzyna Szadkowska – psycholog

Dalszy ciąg w kolejnym numerze biuletynu

NOWE ZASADY ODPOWIEDZIALNOŚCI SPRZEDAWCY Z TYTUŁU RĘKOJMI ZA WADY RZECZY SPRZEDANEJ

W dniu 25 grudnia 2014 roku, na mocy ustawy z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta, weszły w życie nowe przepisy w zakresie rękojmi. Zmodyfikowały (zmieniły) one w znaczny sposób obowiązujące dotychczas uregulowania w tym zakresie.

Obecnie odpowiedzialność sprzedawcy została rozszerzona, a kupującemu przyznano szereg instrumentów prawnych pozwalających mu na dochodzenie swoich praw. Niniejszy artykuł przedstawia skrótowo najistotniejsze zmiany dokonane ww. ustawą.

W pierwszej kolejności zauważyć należy, że rękojnia jest niezależnym od gwarancji reżimem odpowiedzialności sprzedawcy. Oznacza to, że nawet jeśli sprzedawca (producent) nie udzielił

na dany towar gwarancji kupujący może skorzystać z rękojmi za wady fizyczne bądź prawne rzeczy sprzedanej.

Po wtóre podkreślić wypada, że obecnie bardzo szeroko ujmuje się pojęcie wady. Sprzedany towar jest wadliwy (wada fizyczna) jeżeli:

1. nie ma właściwości, które rzecz tego rodzaju powinna mieć ze względu na cel w umowie oznaczony albo wynikający z okoliczności lub przeznaczenia;
2. nie ma właściwości, o których istnieniu sprzedawca zapewnił kupującego, w tym przedstawiając próbkę lub wzór;
3. nie nadaje się do celu, o którym kupujący poinformował sprzedawcę przy zawarciu umowy, a sprzedawca nie zgłosił zastrzeżenia co do takiego jej przeznaczenia;
4. została kupującemu wydana w stanie niezupełnym.

Co istotne, rzecz sprzedana ma wadę fizyczną także w razie nieprawidłowego jej zamontowania i uruchomienia, jeżeli czynności te zostały wykonane przez sprzedawcę lub osobę trzecią, za którą sprzedawca ponosi odpowiedzialność, albo przez kupującego, który postąpił według instrukcji otrzymanej od sprzedawcy.

Jeżeli chodzi o wadę prawną, to mamy z nią do czynienia wówczas gdy rzecz sprzedana stanowi własność osoby trzeciej albo jeżeli jest obciążona prawem osoby trzeciej, a także jeżeli ograniczenie w korzystaniu lub rozporządzaniu rzeczą wynika z decyzji lub orzeczenia właściwego organu; w razie sprzedaży prawa sprzedawca jest odpowiedzialny także za istnienie prawa.

Co może zrobić kupujący jeśli rzecz sprzedana ma wadę? Zasadniczo przysługują mu 4 uprawnienia: odstąpienie od umowy, obniżenie ceny, wymiana rzeczy na nową, naprawa rzeczy. Pamiętaj jednak należy, że kupujący nie może odstąpić od umowy ani żądać obniżenia ceny jeżeli sprzedawca niezwłocznie i bez nadmiernych niedogodności dla kupującego wymieni rzecz wadliwą na wolną od wad albo wadę usunie. Ograniczenie to nie ma jednak zastosowania, jeżeli rzecz była już wymieniona lub naprawiana przez sprzedawcę albo sprzedawca nie uczynił zadość obowiązkowi wymiany rzeczy na wolną od wad lub usunięcia wady. Kupujący nie może odstąpić od umowy, również wtedy gdy wada jest nieistotna.

Nowa ustawa wydłużyła terminy odpowiedzialności sprzedającego z tytułu rękojmi za wady. Okres rękojmi został wydłużony z jednego roku do dwóch lat w przypadku rzeczy ruchomych i z trzech lat do pięciu lat w przypadku nieruchomości.

Kupujący jest zobowiązany do dostarczenia na koszt sprzedawcy rzeczy wadliwej do miejsca oznaczonego w umowie sprzedaży. Jeżeli ze względu na rodzaj rzeczy lub sposób jej zamontowania dostarczenie do sprzedawcy będzie nadmierne utrudnione, konsument musi udostępnić mu wadliwy towar w miejscu, w którym się znajduje. Wówczas przedsiębiorca powinien odebrać reklamowany towar na własny koszt bądź też usunąć wadę na miejscu. Jeżeli nie spełni on swego obowiązku i nie odbierze wadliwego towaru, konsument może go odesłać na jego koszt i ryzyko.

Reklamację można złożyć **w dowolnej formie**. Dla celów dowodowych **najbezpieczniej zrobić to pisemnie**. Należy opisać zauważoną wadę i określić swoje żądania przewidziane w ramach rękojmi. Pismo reklamacyjne konsument może przekazać sprzedawcy bezpośrednio (za potwierdzeniem na osobnej kopii) lub wysłać listem poleconym za zwrotnym potwierdzeniem odbioru.

Konsument musi złożyć sprzedawcy żądanie wynikające z rękojmi w ciągu **roku od dnia zauważenia wady** – niemniej najlepiej ją zgłosić zaraz po zauważeniu. Warto podkreślić, że **nie skraca to** w żaden sposób okresu odpowiedzialności sprzedawcy, który wynosi 2 lata od dnia wydania rzeczy.

Jeżeli żądanie złożone przez konsumenta przy reklamacji dotyczy naprawy towaru, wymiany towaru na nowy, obniżenia ceny towaru, to na przedsiębiorcy spoczywa obowiązek rozpatrzenia reklamacji w terminie 14 dni kalendarzowych od dnia jej złożenia. W przypadku niedotrzymania tego terminu uznaje się, że reklamacja jest zasadna. Sprzedawca nie może zatem po jego upływie odmówić spełnienia żądania konsumenta, nawet jeżeli wada powstała z jego winy.

Wspólne działania....

W ramach wspólnej realizacji projektów „Integracja – sztuką wobec niepełnosprawności 2”, „Czas na pracę” i „Pomocna dłoń 2” przez Oddziały PTSR w Łodzi i w Warszawie zamieszczamy relacje z wyjazdów organizowanych w ramach w/w projektów przez Oddział Warszawski PTSR.

W dniach 16-21.09.2015 r. odbyły się w Pucku kolejne już warsztaty arteterapeutyczne zorganizowane przez Oddział Warszawski PTSR. Warsztaty były częścią realizowanego projektu „Integracja – sztuką wobec niepełnosprawności 2”, finansowanego ze środków PFRON. W wyjeździe wzięło udział 32 osób chorych na SM z dziewięciu oddziałów PTSR, co zdecydowanie miało wpływ na nawiązanie nowych, ciekawych znajomości. Każdy dzień warsztatów rozpoczynał się od porannych zajęć rehabilitacyjnych, a w godzinach popołudniowych odbywały się zajęcia rękodzielnictwa – arteterapii. Całość warsztatów dodatkowo uatrakcyjniły zorganizowane wycieczki m.in. zwiedzanie fokarium na Helu, rejs statkiem po Zatoce Puckiej, zwiedzanie Daru Pomorza oraz Grot Mechowskich.

W dniach 4-9 września 2015 r. w Augustowie odbyły się Warsztaty Komunikacji Interpersonalnej zorganizowane przez Oddział Warszawski PTSR, w ramach realizacji projektu „Czas na pracę”, współfinansowanego ze środków PFRON. Warsztaty poprowadzone zostały przez trenera, psychologa i doradcę zawodowego w wymiarze 42 godzin. Odbywały się w formie aktywnego treningu, podczas którego uczestnicy zdobywali wiedzę oraz umiejętności praktyczne potrzebne do zastosowania wiedzy w działaniu. Warsztaty zorientowane były na osiągnięcie pożądaných rezultatów, wprowadzając zmiany z poszanowaniem odrębności i wartości świata drugiej osoby. Podczas ćwiczeń wykorzystane były również doświadczenia i umiejętności osób chorych na SM związane z ich wcześniejszą pracą zawodową.

W WKI uczestniczyło 25 osób niepełnosprawnych, chorych na SM, z terenu trzech województw – mazowieckiego, łódzkiego i świętokrzyskiego.





W okresie 19-24.10.2015 r. w woj. zachodniopomorskim odbyły się warsztaty umiejętności społecznych, których celem było wsparcie osób niepełnosprawnych z SM m.in. w przełamywaniu barier społeczno-zawodowych, poznanie własnego potencjału, praca nad zmianami w życiu itp.

Zajęcia prowadzono w formie warsztatów grupowych. Warsztaty zorganizowane zostały przez PTSTR Oddział Warszawski w ramach projektu „Pomocna Dłoń 2”, współfinansowanego ze środków PFRON.

W warsztatach uczestniczyło 16 osób niepełnosprawnych z terenu woj. mazowieckiego, łódzkiego i zachodniopomorskiego.

Każdy uczestnik warsztatów uczestniczył w 5 blokach tematycznych, które obejmowały takie zagadnienia, jak:

- poznanie sposobów efektywnej komunikacji interpersonalnej, sprzyjającej pozytywnym relacjom z otoczeniem, rozwijanie twórczego myślenia,
- pozyskanie wiedzy z zakresu twórczych metod i technik twórczego, innowacyjnego rozwiązania problemów, analiza własnych zachowania i strategii uruchamianych w motywowaniu do działania i dążeniu do celu, poznanie własnego potencjału, mocnych i słabych stron, wzmocnienie automotywacji,
- poznanie strategii i technik osiągania celów, praca nad zmianami w życiu,
- rozwijanie otwartej postawy wobec zmian, zwiększenie swojej świadomości, praca nad świadomym dokonywaniem wyborów i decyzji życiowych,
- pobudzanie i rozwój motywacji do aktywnego działania w kreowaniu własnej przyszłości,
- zajęcia medytacyjno-relaksacyjne Qigong.

Nowe zasady wydawania kart parkingowych obowiązujące od dnia 1 lipca 2014 r.

Informacje ogólne

Osoba zainteresowana może złożyć wniosek o wydanie karty parkingowej do dowolnie wybranego przewodniczącego zespołu powiatowego. Od dnia 1 lipca 2014 r. opłata za wydanie karty parkingowej wynosi 21 zł (rozporządzenie dotyczące opłaty za kartę parkingową Dz. U. 2014, Poz. 843). Od dnia 4 stycznia 2016 r. wraz z opłatą za kartę parkingową będzie pobierana opłata ewidencyjna. Karta parkingowa wydawana jest wyłącznie osobie niepełnosprawnej zaliczonej do znacznego albo umiarkowanego stopnia niepełnosprawności mającej znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się.



Osoby niepełnosprawne w stopniu znacznym od dnia 1 lipca 2014 r. mogą uzyskać kartę parkingową na podstawie wydanego od dnia 1 lipca 2014 r. orzeczenia o stopniu niepełnosprawności albo orzeczenia o wskazaniach do ulg i uprawnień, zawierającego wskazanie w zakresie karty parkingowej. Wskazanie do karty parkingowej w orzeczeniu o znacznym stopniu niepełnosprawności nie jest uzależnione od symbolu przyczyny niepełnosprawności, ale wyłącznie od tego, że osoba niepełnosprawna ma znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się (zaliczenie do znacznego stopnia niepełnosprawności nie jest tożsame z posiadaniem znacznych ograniczeń w możliwości samodzielnego poruszania się).

Wyjątek: Karta parkingowa od dnia 1 lipca 2014 r. przysługuje na podstawie orzeczenia o znacznym stopniu niepełnosprawności wydawanego także przed 1 lipca 2014 r. i dotyczy **wyłącznie osób niepełnosprawnych w stopniu znacznym, które posiadają orzeczenia wydane przed 1 lipca 2014 r. wraz z symbolem przyczyny niepełnosprawności 04-O (choroby narządu wzroku), 05-R (upośledzenie narządu ruchu) lub 10-N (choroba neurologiczna)**. Osoby posiadające tego rodzaju orzeczenie uzyskają kartę parkingową bez konieczności ponownego orzekania się – na podstawie dotychczasowego orzeczenia, jeżeli zawiera ono wskazanie do karty parkingowej.

Osoby niepełnosprawne w stopniu umiarkowanym od dnia 1 lipca 2014 r. uzyskają kartę parkingową na podstawie wydanego od dnia 1 lipca 2014 r. orzeczenia o stopniu niepełnosprawności albo orzeczenia o wskazaniach do ulg i uprawnień, zawierającego wskazanie w zakresie karty parkingowej. Wskazanie do karty parkingowej w orzeczeniu o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności jest uzależnione od symbolu przyczyny niepełnosprawności i tego, że osoba niepełnosprawna ma znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się. Wskazanie do karty parkingowej będą mogły uzyskać wyłącznie osoby mające zarówno znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się jak i przyczynę niepełnosprawności oznaczoną symbolem 04-O (choroby narządu wzroku), 05-R (upośledzenie narządu ruchu) lub 10-N (choroba neurologiczna).

Ważne: Od dnia 1 lipca 2014 r. osoba niepełnosprawna zaliczona do lekkiego stopnia niepełnosprawności nie jest uprawniona do uzyskania karty parkingowej.

Od dnia 1 lipca 2014 r. karta parkingowa wydawana jest wyłącznie na czas określony. Karta parkingowa wydawana jest na okres ważności orzeczenia jednak nie dłużej niż na okres 5 lat.

Jeżeli orzeczenie uprawniające do karty parkingowej zostało wydane na czas nieokreślony (bezterminowo) albo na okres dłuższy niż 5 lat to i tak karta parkingowa zostanie wydana wyłącznie na okres 5 lat od dnia jej wydania. Jeżeli orzeczenie po dniu 1 lipca zostanie wydane na czas nieokreślony to karta parkingowa straci swoją ważność po 5 latach. Ale w tym przypadku aby uzyskać kolejną kartę

wystarczy złożenie wniosku o jej wydanie, nie będzie potrzebne nowe orzeczenie.

Tryb wydawania karty parkingowej

Kartę parkingową wydaje się na wniosek osoby niepełnosprawnej. Wniosek składa się do wybranego przewodniczącego powiatowego zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności. Osoba niepełnosprawna składa wniosek osobiście z wyjątkiem osoby ubezwłasnowolnionej całkowicie lub osoby ubezwłasnowolnionej częściowo, za którą wniosek składa odpowiednio opiekun lub kurator ustanowiony przez sąd. Wniosek jest podpisywany przez wnioskodawcę w obecności przewodniczącego zespołu lub osoby przez niego upoważnionej. W przypadku złożenia wniosku przez osoby ubezwłasnowolnione całkowicie lub częściowo, podpis składa odpowiednio opiekun lub kurator. W przypadku braku możliwości złożenia podpisu, przewodniczący zespołu zamieszcza we wniosku adnotację o braku możliwości złożenia podpisu przez wnioskodawcę. Składając wniosek przedstawia się do wglądu oryginał prawomocnego orzeczenia o niepełnosprawności, o stopniu niepełnosprawności lub o wskazaniach do ulg i uprawnień wraz ze wskazaniem do karty parkingowej.

Ważne: Do wniosku osoby niepełnosprawnej dołącza się:

1. jedną fotografię o wymiarach 35 mm x 45 mm, odzwierciedlającą aktualny wizerunek osoby, której wniosek dotyczy, przedstawiającą tę osobę bez nakrycia głowy i okularów z ciemnymi szklami;
2. dowód uiszczenia opłaty za wydanie karty parkingowej;
3. dowód uiszczenia opłaty ewidencyjnej.

Uwaga: W przypadku złożenia wniosku przez osoby ubezwłasnowolnione całkowicie lub częściowo, składa się oświadczenie o posiadaniu prawa do sprawowania odpowiednio opieki lub kurateli. Osoba z wrodzonymi lub nabytymi wadami narządu wzroku może dołączyć do wniosku fotografię przedstawiającą ją w okularach z ciemnymi szklami, a osoba nosząca nakrycie głowy zgodnie z zasadami swojego wyznania – fotografię przedstawiającą osobę z nakry-

ciem głowy, pod warunkiem, że fotografia taka jest zamieszczona w dokumencie potwierdzającym tożsamość tej osoby.

W razie stwierdzenia braków formalnych wniosku przewodniczący zespołu wzywa osobę niepełnosprawną lub placówkę, za zwrotnym potwierdzeniem odbioru, do uzupełnienia wniosku w terminie 7 dni od dnia doręczenia wezwania. Po bezskutecznym upływie terminu na uzupełnienie wniosku wniosek pozostawia się bez rozpoznania.

W przypadku niespełnienia warunków do otrzymania karty parkingowej, przewodniczący zespołu, w terminie 30 dni od dnia złożenia wniosku spełniającego wymogi formalne, informuje w formie pisemnej osobę niepełnosprawną lub placówkę o odmowie przyznania karty wraz z uzasadnieniem. Od informacji o odmowie przyznania karty nie przysługuje odwołanie, ponieważ przyznanie karty jest czynnością materialno-techniczną i de facto konsekwencją posiadania orzeczenia wraz ze wskazaniem do karty parkingowej.

W przypadku spełnienia warunków do otrzymania karty parkingowej, przewodniczący zespołu w terminie 30 dni od dnia złożenia wniosku spełniającego wymogi formalne, informuje osobę niepełnosprawną lub placówkę o terminie i miejscu odbioru karty. (Przewodniczący zespołu w terminie 30 dni informuje o dacie wydania karty a nie jest to tożsame z wydaniem karty w tym terminie). Osoba niepełnosprawna odbiera kartę parkingową osobiście, po okazaniu dokumentu potwierdzającego tożsamość albo przez ustanowionego pełnomocnika po okazaniu przez niego dokumentu potwierdzającego jego tożsamość. Kartę parkingową wydaną osobie ubezwłasnowolnionej całkowicie lub częściowo, odbiera odpowiednio opiekun lub kurator ustanowiony przez sąd – po okazaniu dokumentu potwierdzającego tożsamość i oświadczeniu o prawie do sprawowania odpowiednio opieki lub kurateli. Osoba odbierająca kartę parkingową potwierdza jej odbiór. W przypadku braku możliwości złożenia podpisu, przewodniczący zespołu zamieszcza we wniosku adnotację o braku możliwości złożenia podpisu.

*Iwona Godlewska – Sekretarz w Miejskim Zespole
ds. Orzekania o Niepełnosprawności*

Co nowego w naszym mieście?

W niedzielę, 10 stycznia 2016 roku, 120 tysięcy wolontariuszy 24. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy wyszło na ulice nie tylko polskich miast, ale także zagrało w kilkudziesięciu krajach na świecie.

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy 2016 na Piotrkowskiej

Największa w Polsce parad koni, prezentacja wojskowego transportera Rosomak, koncerty łódzkich zespołów oraz gry i zabawy przygotowane przez grupy rekonstrukcyjne – to tylko niektóre z atrakcji z okazji 24 Finału **Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy**.

Wielka Szarża na Piotrkowskiej

Ponad 100 koni i ich jeźdźców wzięło udział w największej w Polsce paradzie koni, która odbyła się na ulicy **Piotrkowskiej**. Podczas Wielkiej Szarży na Piotrkowskiej podziwiano zwierzęta ze stajni z całego województwa. Były także dorożki i karety.

Wioska Słowiańska

Jedną z najciekawszych orkiestrowych atrakcji była wioska słowiańska. Odwiedzając pasaż Schillera można było między innymi zobaczyć pokazy walk, postrzelać z łuku, spróbować potraw z kuchni wczesnośredniowiecznej, wziąć udział w dawnych grach i zabawach oraz pojeździć na kucykach.

Atrakcje na rynku Manufaktury

A już dziesiąty raz z rzędu łódzki Finał WOŚP odbył się na rynku Manufaktury. Były koncerty łódzkich kapel rockowych, warsztaty układania serc z klocków LEGO i pokazy magików. Przez cały dzień na łódzian i turystów na rynku Manufaktury czekało mnóstwo atrakcji.

WOŚP ma już 24 lata. Każdego roku wrzucamy do puszek z czerwonym sercem coraz więcej pieniędzy. W 2015 zebrano 53 mln 109 tys. 702 zł, a w ciągu wszystkich zorganizowanych dotąd finałów, ponad 640 mln zł. Te pieniądze przeznaczono m.in. na wyposażenie oddziałów dla noworodków, sprzęt dla klinik onkologicznych, ratowanie życia dzieciom, które uległy wypadkom, ratowanie dzieci z chorobami serca, diagnostykę noworodków i niemowląt, ratowanie życia dzieci z wadami wrodzonymi, zakup sprzętu medycznego dla oddziałów niemowlęcych.

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Łódzkim PTSR?

- Spotkania członków Oddziału Łódzkiego PTSR – poniedziałki w godzinach **11.00–16.00**, 92-338 Łódź, ul. Przybyszewskiego 255/267, **KRS 0000049771** tel./fax: 42 649 18 03, lodz@ptsr.org.pl, www.lodz.ptsr.org.pl
- Spotkania członków Koła PTSR w Zgierzu w każdy ostatni piątek miesiąca w godzinach 14.00–18.00, Miasto Tkaczy, ul. Rembowskiego 1

OGŁOSZENIA:

- **Zapraszamy do korzystania z bezpłatnych porad prawnych.**
- Zgłoszenia na rehabilitację zarówno w domu chorego, jak i w Centrum Rehabilitacyjno-Opiekuńczym przyjmujemy w godz. 9.00 – 17.00 w siedzibie stowarzyszenia lub telefonicznie.
- Sala rehabilitacyjna w naszej siedzibie jest dostępna dla chorych i opiekunów od poniedziałku do piątku.
- Zapraszamy na zajęcia terapii zajęciowej i warsztaty emisji głosu, które odbywają się w siedzibie stowarzyszenia.

WAŻNE ADRESY:

MOPS

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi
Łódź, ul. Kilińskiego 102/102a
tel. 42 632 40 34, 42 636 63 99, 42 637 13 42

PFRON

Oddział Państwowego Funduszu Rehabilitacji
Osób Niepełnosprawnych
Łódź, ul. Kilińskiego 169, tel. 42 20 50 100

NFZ

Łódzki Oddział Wójewódzki NFZ
90-032 Łódź, ul. Kopcińskiego 56
tel. 42 194 88; 42 275 40 30

Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego w siedzibie PTSR

O/Łódź:

- chodziki – czterośladowe, trójsładowe
- balkoniki – stałe, kroczące, dwuśladowe
- wózki inwalidzkie
- kule i laski – łokciowe, pachowe, dla niewidomych
- rowery treningowe
- rotory – mechaniczne i elektryczne
- drobny sprzęt do ćwiczeń – pałki, piłki, wałki, taśmy, materace
- sprzęt do masażu: aparaty do masażu miejscowego, masażery taśmowe, materace masujące, maty masujące, wodne masażery do stóp
- materace przeciwośladowe
- sprzęt pomocniczy: krzesła prysznicowe i nawannowe, elektryczne podnośniki wannowe, koce i poduszki elektryczne.

Wykonujemy zabiegi:

- zmiennym polem magnetycznym (Unitron pMF),
- światłem spolaryzowanym „SOLARIS” (Bioptron),
- masaż uciskowo-sekwencyjny,
- masaż na fotelach masujących.

Ośrodki:

- **Dąbek**
Krajowy Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny dla osób chorych na SM w Dąbku
06-561 Stupsk Mazowiecki, tel. 23 653 13 31
www.komrdabek.pl, e-mail: dabek@idn.org.pl
- **Borne Sulinowo**
NZOZ Centrum Rehabilitacji dla Osób Chorych na SM,
78-449 Borne Sulinowo, ul. Szpitalna 5
tel. 94 373 38 05, fax 94 373 38 06
www.centrumsm.eu, e-mail: borne@centrumsm.eu



**POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO**

KRS: 0000049771

**Przekaz 1% na
Polskie Towarzystwo
Stwardnienia Rozsianego
Oddział w Łodzi.**

**Jesteś chory na
stwardnienie rozsiane?
A może choruje ktoś
z Twoich bliskich?
Jesteśmy dla Ciebie!**

