

biuletyn

POLSKIE
TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki

ISSN 1731-8629



nr **2**/2016

ptymy pod prąd

**Wielkanoc
2016**

str. 10-13

**Spotkanie**Oddziałów
i RG PTSR
Gdynia
marzec 2016

str. 22-24

**Konferencja**
marzec 2016

str. 28



ZŁOTY KRZYŻ ZASŁUGI dla naszego Przewodniczącego
Gratulujemy Ci Jurku serdecznie

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

Na wstępie serdecznie dziękuję wszystkim uczestnikom i współorganizatorom za udział w naszym corocznym „Jajeczku”. Opis zamieściliśmy wewnątrz numeru.

Ten biuletyn zawiera szczególnie dużo poważnych tematów począwszy od pierwszego „Pokonać lęk” przez „Aktywność fizyczna...”, „Co to znaczy być asertywnym”, a na „Pstryk! Czyli jak...” na stronie 18 kończąc. Warto zastosować podane w nich propozycje zachowań. Będzie to z dużym pożytkiem dla nas wszystkich.

Drugą grupę stanowią informacje o zasadach przyznawania zasiłków i świadczeń, i o tym, jak sporządzić ważny testament.

Trzecia grupa to sprawozdania z ważnych dla nas wydarzeń i imprez, w których uczestniczyliśmy, a także z tych, w których uczestniczyli przedstawiciele naszego Oddziału.

Czwarta grupa to zaproszenia do udziału w realizowanych przez nasz Oddział projektach. Realizujemy już, bądź rozpoczniemy niebawem:

- „Zaprogramowani na pomaganie” – strona 24,
- „Integracja sztuką wobec niepełnosprawności 3” – strona 26.

Dość dokładnie opisane zostały cele tych działań z równoczesnym opisem kryteriów jakie obowiązują przy naborze uczestników. Proszę się z nimi zapoznać, aby nie było żadnych nieporozumień i przypuszczeń. Chcę wyraźnie podkreślić, że naruszenie tych zasad skutkowałoby cofnięciem dotacji i koniecznością zwrotu nawet prawidłowo wykorzystanych funduszy.

Jak zwykle podajemy „Co, gdzie, kiedy...” na ostatnich stronach biuletynu.

Zachęcam do uważnej lektury i proszę o sugestie tematów które chcielibyście, aby były poruszone w kolejnych biuletynach.

Pokonać lęk

„**Strach ma wielkie oczy!**” Takie zdanie pewnie nie raz każdy z nas słyszał w dzieciństwie. To oznaczało zapewne „**Nie ma się czego bać!**”. Ale co zrobić, gdy uczucie strachu czy też lęku pojawia się dziś, kiedy nie jesteś już dzieckiem? Dodatkowo jest tak silne i częste, że utrudnia ci życie? Strach to niewątpliwie nieprzyjemne uczucie, poza miłośnikami horrorów nikt raczej nie lubi się bać. Ale czy jest różnica pomiędzy **strachem a lękiem**? Najprościej ujmując: strach jest przed czymś konkretnym, informuje nas o zagrożeniu. Lęk jest bardziej stanem naszego organizmu wywołanym czymś nieokreślonym, często irracjonalnym. Większość badaczy uważa, że lęk pojawia się **nie na skutek realnego zagrożenia**, ale jest spowodowany naszymi myślami, wyobrażeniami czy opiniami innych ludzi. Jednym słowem wszystkie te nieprzyjemne objawy lęku w ciele, typu: kołatanie serca, przyśpieszony oddech, ucisk w klatce piersiowej, „gula” w gardle, mogą być wywołane przez twoje irracjonalne, destrukcyjne myśli.

Zaburzenia lękowe są jednym z częstszych powodów zgłaszania się ludzi do psychologa czy psychiatry.

Na co zwrócić uwagę?

1. Negatywne rozmowy wewnętrzne – „**Na pewno mi się nie uda, źle to się skończy, na pewno sobie nie poradzę, jestem beznadziejna, jestem gorsza od innych...**” itp.
2. Tendencyjne interpretowanie zagrożenia w niejasnych sytuacjach – „**Wszystko lub bardzo wiele rzeczy wydaje mi się groźne!**”
3. Niedostrzeganie sygnałów bezpieczeństwa – „**Nic mnie nie ochroni!**”
4. Czarne okulary – kiedy widzę tylko negatywną część tego co się wydarzyło „**Nic mi się nie udało!**”
5. Wyolbrzymianie negatywów – „**Potknąłem się i wszyscy patrzyli na mnie i śmiali się ze mnie...**” a pozytywne się nie liczą.
6. Kula śniegowa – rozdmuchiwanie problemu.
7. Czytanie w myślach „**Wiem, że ona mnie krytykuje...**”

Im więcej powyższych zachowań pojawia się u Ciebie, tym więcej sygnałów ostrzegawczych, że twoim lękiem musisz się zająć, a może nawet skorzystać z fachowej pomocy psychologa czy psychiatry.

Jak sobie pomóc samemu?

Po pierwsze wiedz, że lęk ani strach nie zabija. Nawet jeśli czujesz przyśpieszony oddech, kołatanie serca i masz wrażenie, że za chwilę coś ci się stanie to **NIE UMIERASZ**. Powiedz sobie: **To jest tylko reakcja lękowa!**

Po drugie skup się na swoim oddechu, tylko i wyłącznie obserwuj jak wdychasz i wydychasz powietrze. Stosuj proste ćwiczenia oddechowe.

Po trzecie postaraj się odwrócić swoją uwagę, zajmij się czymś konkretnym, zmień otoczenie, np. przejdź do innego pomieszczenia.

Po piąte przypomnij sobie sytuacje, w których poradziłaś/eś sobie.

Po szóste trenuj relaksację. W Internecie znajdziesz kilka prostych ćwiczeń relaksacyjnych.

Po siódme buduj pozytywny obraz samego siebie, bądź dla siebie wyrozumiała/ty.

Po ósme wzmacniaj nie tylko swojego „ducha” ale też dbaj o ciało, np. uprawiaj ćwiczenia gimnastyczne na miarę swoich możliwości, ale regularnie. Podczas wysiłku fizycznego zwiększa się wydolność naszego organizmu a także wydzielają się endorfiny, hormony szczęścia.

Po dziewiąte stawiaj czoła swoim lękom, nie uciekaj przed nimi, wychodź ze swojej „strefy komfortu”. Lepiej jeśli będziesz to robić metodą małych kroków.

Po dziesiąte pomyśl, że jeśli nadal będzie ci trudno radzić sobie ze swoim strachem czy lękiem możesz skorzystać z psychoterapii. Zaburzenia lękowe stosunkowo łatwo się leczą.

Aktywność fizyczna w stwardnieniu rozsianym

Początkowo dolegliwości nie są groźne: podwójne widzenie, zaburzenia równowagi, mniej sprawne nogi, nasilające się zmęczenie. Tak się zaczyna choroba. Pacjenci poszukują odpowiedzi na zadane sobie pytanie: co mi jest? I wreszcie szokująca diagnoza – stwardnienie rozsiane (SM). Ale to nie wyrok! Przebieg choroby jest trudny do przewidzenia i zależy od indywidualnych predyspozycji. W niektórych przypadkach stwardnienie rozsiane szybko prowadzi do inwalidztwa, a w innych może nawet przebiegać na tyle skąpoobjawowo, że jest niedostrzegane przez pacjenta. Dlatego najważniejsza jest szybka diagnoza oraz jak najszybsze wdrożenie leczenia oraz rehabilitacji.

Rehabilitacja ruchowa w SM to jedna z nefarmakologicznych objawowych form leczenia choroby, podobnie jak terapia logopedyczna, psychoterapia i socjoterapia. Celem jest utrzymanie lub poprawa sprawności fizycznej, psychicznej i społecznej. I taka kompleksowa rehabilitacja rzeczywiście polepsza funkcjonowanie chorego i zmniejsza jego niepełnosprawność.

U chorych na SM rehabilitacja opiera się na zjawisku „neuroplastyczności”, co oznacza, że w przypadku uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego może on utworzyć nowe połączenia nerwowe, co z kolei daje szansę na przywrócenie utraconych funkcji. Dużym wyzwaniem dla nas fizjoterapeutów jest pomoc pacjentowi w minimalizowaniu powikłań choroby, takich jak: niedowład, spastyczność, zmniejszenie zakresu ruchomości w stawach, zaburzenia równowagi, bólu, męczliwości.

Zalecanymi metodami rehabilitacji są:

- metoda PNF (prioproneptywne torowanie ruchu), która umożliwia odtworzenie funkcji motorycznej przy wykorzystaniu receptorów ciała
- kinezyterapia czyli tradycyjne ćwiczenia prowadzone przez wykwalifikowanych fizjoterapeutów
- metoda funkcjonalna polegająca na poprawieniu lub utrzymaniu sprawności ruchowej psychicznej chorego z jego bieżącymi potrzebami

- metoda Bobath polegająca na odtwarzaniu naturalnych ruchów człowieka.

Ważne jest aby rehabilitacja była dostosowana indywidualnie do pacjenta, według aktualnego stanu jego zdrowia. Należy uwzględnić specyfikę choroby i nie doprowadzić do przetrenowania i przegrzania, chorzy bardzo szybko się męczą. Ważne jest, by chory ćwiczył w przewietrzonym i chłodnym pomieszczeniu co zmniejsza ryzyko przegrzania.

Należy przeplatać ćwiczenia dynamiczne z oddechowymi i relaksacyjnymi. Fizjoterapeuta musi w trakcie treningu uważnie obserwować pacjenta i w przypadku takich objawów jak: zadyszka, bóle mięśni i głowy, uczucia pulsowania w skroniach, zaczerwienienia skóry, potliwości – przerwać go! Zmęczenie odczuwane przez pacjenta jako „przyjemne, radosne” jest zmęczeniem preferowanym podczas wysiłku fizycznego. Objawy powinny ustępować po około 30-minutowym odpoczynku. W czasie rzutu choroby także stosuje się rehabilitację, ale o delikatnym działaniu. Stosujemy wtedy: ćw. oddechowe, ćw. samoobsługi w łóżku, zmiany pozycji, ostrożnie ćw. bierne w ograniczonym zakresie.

Podsumowując, kompleksowe postępowanie rehabilitacyjne połączone z psychoterapią i terapią objawową jest aktualnie uznawane za najlepszy i najbardziej efektywny sposób postępowania objawowego u chorych na SM. Jeśli nawet rehabilitacja nie ma bezpośredniego wpływu na postęp choroby, badania ostatnich lat wykazują, że działania tego typu poprawiają indywidualną aktywność ruchową oraz zdolność do aktywności socjalnej, zatem poprawiają jakość życia.

Piśmiennictwo:

1. M. Woszczak, *Postępowanie fizjoterapeutyczne w stwardnieniu rozsianym*, *Polski Przegląd Neurologiczny*, 2008, tom 4, supl. A.
2. E. Miller, *Skuteczność rehabilitacji w stwardnieniu rozsianym*, *Pol. Merk. Lek.*, 2009, XXXVI, 153, 205.
3. Scott T.F., Schramke C. J., Nover J. i wsp. *Short-term prognosis in Elary relapsing-remitting multiple sclerosis*. *Neurology* 2000; 55: 689-693.

Beata Czyżo-Filip – fizjoterapeuta

Komu zasiłek, komu świadczenie?

Parlament zakończył prace nad zmianami w systemie świadczeń dla rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnością. Ponieważ powstało przez to małe zamieszanie, podajemy w pigułce informacje o zmianach, czyli: co, dla kogo i w jakiej kwocie.

Rodzaj świadczenia	Dla kogo (w skrócie)	Kwota (na rękę)	Od kiedy	Kryterium dochodowe
Świadczenie pielęgnacyjne	Rodzice dzieci z niepełnosprawnością	1000 zł	Od 1 maja 2014 r.	Nie
		1200 zł	Od 1 stycznia 2015 r.	
		1300 zł	Od 1 stycznia 2016 r.	
Specjalny zasiłek opiekuńczy	Opiekunowie dorosłych osób z niepełnosprawnością	520 zł	Od 1 lipca 2013 r.	764 zł
Zasiłek dla opiekunów	Opiekunowie dorosłych osób z niepełnosprawnością, którzy z dniem 1 lipca 2013 r. stracili świadczenie pielęgnacyjne	520 zł	Od 15 maja 2014 r.	Nie

ŚWIADCZENIE PIELEGNACYJNE

Przysługuje wyłącznie rodzicom lub opiekunom dzieci z niepełnosprawnością, powstałą do 18. roku życia lub do 25. roku życia – w przypadku gdy dziecko było w trakcie nauki.

Kto może otrzymywać świadczenie pielęgnacyjne?

Świadczenie pielęgnacyjne przysługuje z tytułu rezygnacji z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej:

1. matce bądź ojcu dziecka,

2. faktycznemu opiekunowi dziecka,
3. osobie będącej rodziną zastępczą spokrewnioną,
4. innym osobom, na których – zgodnie z przepisami Kodeksu rodzinnego – ciąży obowiązek alimentacyjny (z wyjątkiem osób o znacznym stopniu niepełnosprawności). Przy tym osobom innym niż spokrewnione w pierwszym stopniu z osobą wymagającą opieki przysługuje świadczenie pielęgnacyjne, gdy spełnione są łącznie następujące warunki:

- rodzice osoby wymagającej opieki nie żyją, zostali pozbawieni praw rodzicielskich lub legitymują się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności,
- nie ma innych osób spokrewnionych w pierwszym stopniu, są małoletnie lub legitymują się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności,
- nie ma faktycznego opiekuna dziecka ani osoby będącej rodziną zastępczą spokrewnioną lub legitymują się one orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Wysokość świadczenia pielęgnacyjnego

Kwota świadczenia pielęgnacyjnego będzie się zmieniać w kolejnych latach:

1. od 1 maja 2014 r. – było to 1000 zł netto. Na kwotę tę składały się: 800 zł świadczenia i 200 zł dodatku z rządowego programu. Kwota brutto, czyli wraz z ubezpieczeniem emerytalno-rentowym oraz zdrowotnym, wynosiła łącznie 1321 zł;
2. od 1 stycznia 2015 r. – było to 1200 zł netto; kwota brutto ze składkami – 1576 zł;
3. od 1 stycznia 2016 r. – jest to 1300 zł netto; kwota brutto ze składkami – 1703 zł.

Świadczenie pielęgnacyjne będzie co roku waloryzowane, a jego wzrost będzie proporcjonalny do procentowego wzrostu płacy minimalnej.

W następnym numerze napiszemy o specjalnych zasiłkach opiekuńczych.

Spotkanie wielkanocne w naszym stowarzyszeniu...

Spotkanie członków stowarzyszenia z okazji Świąt Wielkanocnych w tym roku przypadło wcześniej niż zwykle, bo już w marcu. Jak co roku na „Jajeczko” mieliśmy dużo zgłoszonych osób chcących wziąć udział w spotkaniu. Organizowanie imprezy na początku roku łączyło się jednak z tym, że instytucje rozpatrujące wnioski o dofinansowanie nie ukończyły jeszcze ich rozpatrywania i przydzielania pieniędzy dla organizacji. Nie mogło nas to jednak powstrzymać przed spotkaniem członków naszego stowarzyszenia. Rada oddziału podjęła decyzję o zorganizowaniu imprezy z środków własnych, uzyskanych między innymi z odpisu 1% podatku.



Zanim zaczęliśmy uroczystość, odbyło się zebranie sprawozdawcze z działalności Rady Oddziału za rok 2015. Przewodniczący Jerzy Szrejner powitał wszystkich obecnych i przedstawił sprawozdanie merytoryczne z działalności stowarzyszenia w 2015 r. Następnie został przeczytany bilans i sprawozdanie z działalności Komisji Rewizyjnej.

Spotkanie wielkanocne rozpoczął nasz Archidiecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia ks. Juliusz Lasoń. Z okazji nadchodzących Świąt Wielkanocnych życzył wszystkim dużo radości, pomyślności oraz wytrwałości i siły w zmaganiu się z chorobą.





Mimo deszczowej pogody nasi chorzy licznie stawili się na spotkaniu. Od kilku lat organizujemy nasze imprezy w nowym miejscu – w Hali Expo przy Al. Politechniki 4. Dla osób poruszających się na wózkach i ich opiekunów został zorganizowany dowóz MPK, a inne osoby mające kłopoty z poruszaniem się dowieziona były taksówką.

Po podzieleniu się jajeczkami i złożeniu sobie życzeń, rozpoczęliśmy posiłek. Jak zawsze było w czym wybierać. Stoły były pełne pysznego, świątecznego jedzenia przygotowanego przez firmę cateringową „Interbankiet” p. Dariusza Trzmielaka. Podano żurek z białą kiełbasą, jajka faszerowane, łososia z pieczarkami, białą kiełbasę, sałatkę warzywną, pasztet, pieczywo i ciasta. Dodatkowo przy każdym talerzu czekały na nas kolorowe, czekoladowe jajeczka, zajaczkę i owoce. Każdy kto chciał mógł napić się kawy lub herbaty.



W czasie konsumpcji, jak zawsze, salę przepęłniał gwar rozmów. Wielu z nas tylko podczas uroczystych spotkań wielkanocnych lub wigilijnych ma możliwość zobaczenia się z innymi chorymi. Tylko wtedy możemy dowiedzieć się bezpośrednio od znajomych co u nich słychać? Co nowego się wydarzyło i co ma się zdarzyć w najbliższej przyszłości.

Czas jak zawsze w miłym gronie płynął zbyt szybko. Mimo miłej atmosfery musieliśmy się rozstać i powrócić do swoich domów. Każdy z nas z radością wspomina spędzone razem chwile i czeka na kolejne uroczyste spotkanie.

Katarzyna Gołombiewska

CO TO ZNACZY BYĆ ASERTYWNYM?

(ciąg dalszy z numeru „Płyńmy pod prąd” 1/2016)

STAWIANIE GRANIC – wpływanie na negatywne zachowanie innych osób

Często zapewne zdarzają się nam sytuacje, gdy spotykamy się z takim zachowaniem czy wypowiedziami innych osób, które nam przeszkadzają, złością nas etc. Może to być zarówno niewywiązywanie się ze swych obowiązków, jak i opowiadanie sprośnych kawałów. Asertywny sposób wyrażania złości i negatywnych opinii oznacza skoncentrowanie się na zadaniu, jakim jest próba zmiany niepożądanych zachowań innych osób. Mamy oczywiście prawo do wyrażania swoich emocji, ale warto to robić w sposób nie urażający naszych partnerów, nie prowadzący do zbędnej konfrontacji. Można to najczęściej osiągnąć jeśli trzymać się będziemy proponowanej procedury.

Etap pierwszy – **gdy czyjeś zachowanie nam przeszkadza, zwracamy mu uwagę i prosimy o jego zmianę.**

Przykład: „Słyszę głównie to jak pan krzyczy. Proszę mówić wolniej i ciszej bo krzyk przeszkadza mi w dobrym zrozumieniu tego co pan mówi.”

Etap drugi – **jeśli ktoś nadal nie zmienia zachowania, dajemy wyraz swemu rozdrażnieniu i po raz drugi naciskam na zmianę zachowania.**

Przykład: „Denerwuje mnie to, że pan nadal krzyczy – nie życzę sobie tego. Jeszcze raz proszę przestać krzyczeć i mówić wolniej!”

Etap trzeci – **jeżeli druga osoba nie reaguje, informujemy ją co zamierzamy zrobić jeśli nadal będzie robić to co robi. Nazywamy to odwołaniem się do naszego zaplecza.**

Przykład: „Jeśli pan nie przestanie krzyczeć i nie zacznie mówić spokojniej, to nie będziemy dalej rozmawiać”

Etap czwarty – **jeżeli sytuacja nie ulega zmianie, robimy to co zapowiedzieliśmy, czyli realizujemy nasze zaplecze.**

ZDARTA PŁYTA

Ta technika wydaje się być najprostszą, wyjątkowo skuteczną i uniwersalną a jednocześnie najbardziej manipulacyjną jeśli uży-

wamy jej bez respektowania asertywnych praw innych ludzi. Polega ona zasadniczo na powtarzaniu do skutku głównego elementu naszej wypowiedzi niezależnie czy jest to prośba, odmowa czy wyrażanie własnego zdania. Tym elementem najczęściej fragment dotyczący naszej decyzji lub postawy.

Pamiętaj jednak!

Asertywność nie musi być stosowana w każdej sytuacji kontaktów z innymi ludźmi. Czasami wręcz nie należy jej stosować, np. w sytuacji zagrożenia. Asertywność nie stanowi też gwarancji sukcesu, lecz najczęściej daje satysfakcję możliwości jasnego wyrażania własnych opinii i uczuć. Pozwala podchodzić do sytuacji konfliktu bez poczucia winy czy nieszczerości. Często jest to najlepszy sposób na utrzymanie dobrych relacji z partnerem mimo występowania istotnych różnic interesów, opinii itp.

Rzeczywistość jednak często wystawia wszelkie relacje na ciężkie próby – zwłaszcza, że jak już stwierdziliśmy, praktycznie nie mamy wpływu na zachowania i wypowiedzi naszych rozmówców.

psycholog Katarzyna Szadkowska

SPORZĄDZENIE TESTAMENTU

Sporządzenie ważnego testamentu nie jest tak skomplikowane jakby się mogło wydawać. Istotne jest aby zachować odpowiednią jego formę, a w treści powinna znaleźć się wymagana przepisami prawa zawartość. Wtedy będzie on całkowicie ważny i nasza ostatnia wola zostanie wykonana po naszej śmierci.

Podstawowym aktem prawnym, który reguluje kwestie związane z testamentem jest Kodeks cywilny (art. 941 i następne).

Testamenty generalnie dzielimy na zwykłe oraz szczególne. Do pierwszej kategorii należą testament holograficzny czyli własnoręczny, testament notarialny oraz testament allograficzny. Charakteryzują się one tym, że mogą być sporządzone przez każdą osobę mającą zdolność do czynności prawnych w każdym czasie. Jeżeli taki testament nie zostanie odwołany przez spadkodawcę,

będzie ważny niezależnie od tego, ile czasu upłynie pomiędzy sporządzeniem testamentu a śmiercią spadkodawcy. Do testamentów szczególnych należą: testament ustny, testament podróżny oraz testament wojskowy. Testamenty te mogą być sporządzone jedynie w wyjątkowych przypadkach. Ponadto ich ważność jest ograniczona w czasie.

W niniejszym artykule przedstawię zasady sporządzania testamentów zwykłych, jak tych które najczęściej występują w praktyce.

Najmniej formalności wiąże się ze sporządzeniem testamentu własnoręcznego. Testament taki spisujemy odręcznie na papierze (może to być również tablica czy nawet ściana, mur – byleby był spisany odręcznie). Co istotne nie można użyć komputera ani maszyny do pisania, nie może też spisać go inna osoba w naszym imieniu (sporządzony testament za pomocą komputera i podpisany będzie wówczas nieważny). Testament musi zostać przez nas również podpisany **najlepiej pełnym imieniem i nazwiskiem**. Dzięki temu wiadomo będzie od razu od kogo ostatnia wola pochodzi. Testament bez podpisu spadkodawcy będzie nieważny. Kolejnym i ostatnim elementem jest podanie daty sporządzenia testamentu. Jednakże brak daty nie powoduje jego nieważności, jeżeli nie wywołuje wątpliwości co do zdolności spadkodawcy do sporządzenia testamentu, co do treści testamentu lub co do wzajemnego stosunku kilku testamentów. Testament własnoręczny nie wymaga świadków. Dokument z zapisem ostatniej woli można trzymać w domu, albo oddać na przechowanie notariuszowi. Jeśli przechowujemy testament w mieszkaniu, to warto zawiadomić o tym kogoś z rodziny lub osobę, której ufamy.

Kolejnym rodzajem testamentu jest testament notarialny. Testament notarialny sporządzany jest w obecności notariusza i ma formę aktu notarialnego. Notariusz spisuje naszą wolę, potem odczytuje na głos i jeśli nie mamy zastrzeżeń do treści, wówczas podpisujemy się pod dokumentem. Swój podpis składa również notariusz. Niewątpliwie ten rodzaj testamentu jest najbezpieczniejszy, gdyż jest sporządzany w obecności i pod nadzorem wykwalifikowanego prawnika.

Ostatni rodzaj testamentu zwykłego to testament allograficzny, który polega na tym, że spadkodawca oświadcza swoją ostatnią wolę ustnie wobec wójta (burmistrza, prezydenta miasta), starosty, mar-

szałka województwa, sekretarza powiatu albo gminy lub kierownika urzędu stanu cywilnego w obecności dwóch świadków. Oświadczenie to jest następnie spisywane w protokole z podaniem daty jego sporządzenia. Protokół odczytuje się spadkodawcy w obecności świadków. Następnie podpisują go spadkodawca, osoba urzędowa, wobec której wola została oświadczona, oraz świadkowie. Jeżeli spadkodawca nie może podpisać protokołu, zaznacza się to w protokole, podając przyczynę braku podpisu.

Bardzo ważnym jest aby przy sporządzaniu testamentu pamiętać o kilku istotnych zasadach.

Przede wszystkim testament może zawierać rozrządzenia tylko jednego spadkodawcy (art. 942 Kodeksu cywilnego). W polskim prawie testament sporządzony przez kilka osób wspólnie (np. przez małżonków) będzie nieważny.

Ponadto testament nie może zawierać warunku ani terminu. Na przykład nie możemy powołać do spadku kogoś pod warunkiem, że ożeni się we wskazanym terminie. Wszelkie takie rozporządzenia będą nieważne.

Pamiętać również należy, że sporządzony testament może być przez nas zmieniony lub odwołany. Jeśli chcemy zmienić testament, to najlepiej jest zniszczyć poprzedni testament i sporządzić nowy. Możemy też napisać nowy i wskazać w nim, że poprzednie testamenty odwołujemy. Jeżeli tego nie uczynimy oba testamenty będą wykonywane łącznie w takim stopniu jak można je ze sobą pogodzić. Odwołanie testamentu powoduje unieważnienie. Testament można odwołać niszcząc go lub oznaczając go w taki sposób, by wynikało z niego, że go odwołaliśmy. Jeżeli nie dysponujemy już poprzednim testamentem to w celu odwołania go możemy po prostu spisać kolejny wskazując chęć odwołania poprzednich testamentów.

Jeśli spadkodawca nie sporządził testamentu, wówczas dochodzi do dziedziczenia ustawowego (wg. reguł określonych w art. 931 i następnych Kodeksu cywilnego).

Jeśli jednak chcemy aby nasza wola była w pełni zrealizowana po naszej śmierci warto zastanowić się nad sporządzeniem testamentu.

Pstryk! Czyli, jak wyłączyć automatyczne myśli i przejść do trybu aktywnego wprowadzania zmian

Czy masz takie doświadczenie, gdy po obejrzeniu filmu twoje odczucia różnią się od odczuć innych osób? Sztuka, nie tylko filmowa, od zawsze wzbudzała w ludziach skrajne emocje, pobudzała do dyskusji. Różnią się nasze opinie, a także uczucia, jakie nam towarzyszą w trakcie i po odbiorze. Czy zastanawiałeś się kiedyś nad tym gdzie leży przyczyna? Jakie myśli ci towarzyszyły?

Sposób interpretowania wydarzeń ma wpływ zarówno na to, co czujemy oraz jak się zachowujemy. Niekiedy nasze myśli i przekonania są zniekształcone, wtedy mogą pojawić się w naszej głowie dysfunkcyjne założenia i myśli automatyczne. Dysfunkcyjne założenia to ukształtowane w dzieciństwie przekonania o tym jacy jesteśmy i co powinniśmy np. *jestem nieudacznikiem*, w konsekwencji pojawiają się automatyczne myśli i generalizacje tj. *to mi się na pewno nie uda*, a stąd już prosta droga do negatywnych emocji i adekwatnych działań, bądź też braku działań.

Twórcy terapii poznawczej podkreślają, że zmiana przekonań prowadzi do zmiany odczuć i naszych zachowań. Czy jesteś zaskoczony? A może ten pogląd jest ci bliski, tylko nie wiesz jak wpłynąć na własne przekonania? Lub jeszcze inaczej – może masz już za sobą doświadczenie zmiany przekonań? Niezależnie od tego, do której grupy należysz warto pamiętać, że wraz z naszym rozwojem i nabywaniem nowych doświadczeń w naszej głowie mogą pojawić się nowe przekonania. Dlatego warto od czasu do czasu przyjrzeć się czy na ukwieconej łące naszych myśli nie pojawił się nowa roślina, być może to niepozorny chwast, który zostawiony samopas może wyrządzić większe szkody niż nam się wydaje. Więc do dzieła!

Ale od czego zacząć? To jest pytanie! Bo najważniejszy jest pierwszy krok!

Musimy zidentyfikować myśli, które nie służą naszemu wzrostowi, a wręcz przeciwnie, hamują nas i uniemożliwiają rozwój lub po prostu cieszenie się życiem.

To, w co wierzymy ma wpływ na nasze przekonania o świecie i innych. Wierzysz w strach, skuteczność oszustwa, w to, że kłamstwo

jest dobrą drogą uzyskiwania celu? Czy może twoją podstawową wartością jest pomocność, szacunek do innych, zdolność przebaczenia?

Które przekonanie jest właściwe dla ciebie:

„Ludzie zawsze się mnie czepiają.”

„Ludzie są pomocni.”?

Prawda dotycząca tych stwierdzeń leży tam, gdzie jest twój wybór. Każde z tych przekonań wynika z odmiennych doświadczeń i tworzy całkiem inną rzeczywistość. Do ciebie należy decyzja, w jakim świecie chcesz żyć. **Niezależnie od okoliczności zawsze mamy wybór, chociażby wybór postawy, jaką przyjmujemy wobec naszego życia.**

Cwiczenie:

W zbiorze naszych przekonań mieści się także opinia o nas samych i naszych powinnościach. Dokończ zdanie podając 5 przykładów:

Powinienem...

1.
2.
3.
4.
5.

W trakcie pisania postaraj się nie myśleć nad każdym ze zdań zbyt długo, ujawnią się wtedy automatyczne myśli, to co jest aktualnie najbliższe twojej świadomości. Następnie zastanów się przez chwilę nad każdym ze zdań. Spróbuj określić na skali od 1 do 10, na ile każda z tych powinności jest ważna dla ciebie, dla twojego życia, jak bardzo tego chcesz. Przeczytaj każde ze zdań głośno i po każdym z nich odpowiedz na pytanie: dlaczego powinienem/am to zrobić? Czasami wierzymy, iż to co powiedzieli nam w przeszłości inni, przekonania, które wpojono nam w dzieciństwie są nasze. Część z nich może być zgodna z tym, czego naprawdę chcemy, część nie. Warto to zweryfikować.

Powodzenia! ☺

Polecam lekturę: „Możesz uzdrowić swoje życie” Luise L. Hay

Anna Złomek – psycholog

Złote Krzyże Zasługi...

W dniu 29.01.2016 r. odbyła się uroczystość wręczenia odznaczeń państwowych za ofiarne niesienie pomocy oraz działalność charytatywną. Prezydent Polski nadał Złote Krzyże Zasługi Izabeli Czarnockiej-Walickiej byłej, wieloletniej Przewodniczącej RG PTSR oraz Jerzemu Szrejnerowi od 16 lat Przewodniczącemu Oddziału Łódzkiego PTSR.

Odznaczenia są nagrodą dla osób, których działania na rzecz państwa lub obywateli przekroczyły zakres zwykłych obowiązków, przynosząc znaczną korzyść krajowi.



Nasz Przewodniczący Jurek Szrejner od lat bezinteresownie działa na rzecz chorych na stwardnienie rozsiane. Jego uhonorowanie było dla nas wszystkich niezwykle ważnym momentem.

Jesteśmy dumni, że tak wspaniałe osoby są w naszych szeregach. Wyrażamy im naszą wdzięczność i podziękowanie za wieloletnią pracę na rzecz członków naszego stowarzyszenia. Przekazujemy im serdeczne gratulacje, a Jurkowi życzymy dalszej owocnej działalności.

Katarzyna Gołombiewska



NASI DEKOROWANI Z OKAZJI 25-LECIA PTSR

Ogólnopolskie spotkanie Oddziałów i Rady Głównej PTSR Gdynia, 04–06.03.2016 r.

W dniach 04–06.03.2016 w hotelu VICTORIA Bolszewo k/Wejherowa odbyło się Ogólnopolskie Spotkanie Oddziałów i Rady Głównej Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. Na spotkanie przybyli przedstawiciele Oddziałów PTSR z całej Polski. Organizatorem Spotkania był Oddział Pomorski Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego, który obchodził 25-lecie istnienia. Spotkanie zostało zaplanowane na trzy dni i obejmowało posiedzenie Rady Głównej PTSR, obchody 25-lecia Oddziału Pomorskiego PTSR, spotkanie integracyjne oraz warsztaty tematyczne.

W dniu 04.03.2016 odbyło się posiedzenie Rady Głównej PTSR, na którym zatwierdzono budżet na 2016 rok. Wieczorem po kolacji odbyło się spotkanie integracyjne, którego głównym celem była integracja uczestników poprzez zabawę, konkursy i wspólny taniec. Niespodzianką piątkowego wieczoru był występ Jacka Dymka, który wcielił się w postać Elvisa Presleya. Występ przyjęto entuzjastycznie.

W sobotę 05.03.2016 odbyła się konferencja pt. „Aktywność lekiem na SM”, podczas której Pan doktor zachęcał do ruchu, prawidłowego odżywiania i ćwiczeń ponieważ zarówno ruch przy wykonywaniu codziennych czynności, jak i ćwiczenia w równym stopniu przyczyniają się do utrzymania samodzielności. Wyświetlona została również zmodyfikowana Piramida Żywienia, na której ruch stanowi podstawę. Drugie miejsce zajmują warzywa i owoce. Pani masażystka przeszła do części praktycznej czyli nauki masażu. Uczestnicy wykonywali masaż na osobach siedzących obok. Na konferencji głos zabrała również Pani psycholog, która pokazała wolę walki ludzi chorych o samodzielną byt poprzez uprawianie różnych dyscyplin sportu: jazdę konną, pływanie czy bieganie.

Po konferencji odbyła się część oficjalna obchodów 25-lecia OP PTSR, która miała miejsce w Parku Technologicznym w Gdyni.



Na uroczystość przybyli przedstawiciele władz miejskich województwa pomorskiego oraz zaproszeni goście. Uroczystość rozpoczęła się od powitania gości przez Przewodniczącą oddziału pomorskiego Panią Aleksandrę Orłowską i wyświetleniu filmu pokazującego historię powstania i działalności OP PTSR. Było wiele podziękowań, gratulacji i życzeń.

Uroczystość zakończyła się szampanem i uroczystym obiadem. Po powrocie do hotelu dla uczestników przygotowano warsztaty tematyczne: plastyczne, aquaerobic oraz pokaz skuterów.

Wieczorem podczas uroczystej kolacji Prezes Fundacji Empatia – Andrzej Walczak, pokazał film z rejsów członków PTSR po Bałtyku. Atrakcją wieczoru były występy członków PTSR Oddział Gdynia.

Niedziela 06.03.2016 była ostatnim dniem pobytu, podczas którego w godzinach przedpołudniowych zwiedzaliśmy Akwarium w Gdyni, gdzie można zobaczyć zbiory i ekspozycje wodnej fauny i flory. Akwarium prezentuje ciekawe okazy hodowane w sztucznych zbiornikach. Po zwiedzeniu Akwarium Gdyńskiego i obiedzie na Skwerze Kościuszki w Gdyni uczestnicy rozjechali się do domów.

Jolanta Kurylak-Osińska

Zaproszenie do udziału w projekcie

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego w Łodzi zaprasza do wzięcia udziału w projekcie „Zaprogramowani na pomaganie” współfinansowanym przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020.

Do udziału w projekcie zapraszamy osoby zagrożone ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, chore na stwardnienie rozsiane z terenu woj. łódzkiego posiadające aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności oraz otoczenie tych osób.

Cel projektu:

Celem głównym projektu jest poprawa dostępu do usług społecznych ograniczających ubóstwo i wykluczenie społeczne wśród 200 osób niepełnosprawnych (142K, 58M), chorych na stwardnienie rozsiane (SM-łac. Sclerosis Multiplex) oraz 50 osób z ich otoczenia (30K, 20M) z terenu woj. łódzkiego w okresie od 01.02.2016 r. do 31.12.2018 r. poprzez objęcie ich kompleksowym wsparciem zgodnie z zapisami Konwencji ONZ o Prawach Osób Niepełnosprawnych (KPON), w której uznaje się prawo do niezależnego życia w społeczeństwie.

Co oferuje projekt?

- indywidualne i grupowe wsparcie dla osób niepełnosprawnych,
- konsultacje specjalistyczne m.in. logopedyczne, neurologiczne, psychologiczne, dietetyczne, pielęgniarskie,
- zabiegi fizjoterapeutyczne,
- grupy wsparcia,
- usługi asystenta osobistego,
- warsztaty aktywności społecznej.

Wsparciem będą objęte również osoby z najbliższego otoczenia chorych na SM:

- indywidualne i grupowe wsparcie psychologiczne,
- grupy wsparcia.

Osoby zainteresowane udziałem w projekcie prosimy o kontakt:

ul. Przybyszewskiego 255/267

92-338 Łódź

lodz@ptsr.org.pl

tel. 42 649 18 03, 506 665 173



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



„Integracja sztuką wobec niepełnosprawności 3”

Oddział Łódzki PTSR w terminie **01.01.2016 – 31.12.2016** realizuje projekt pn. „Integracja sztuką wobec niepełnosprawności 3”, współfinansowany ze środków **Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych**. Głównym celem projektu jest zwiększenie aktywności osób niepełnosprawnych w różnych dziedzinach życia, poprzez zorganizowane czterech siedmiodniowych, integracyjnych, warsztatów kulturalno-rekreacyjnych. Warsztaty skierowane są do 116 czynnie działających, członków oddziałów PTSR **z terenu całej Polski**.

Wyjazdy umożliwią wzrost aktywności uczestników projektu w dziedzinie kultury oraz przyczynią się do integracji ON. Warsztaty to szansa na czasową zmianę otoczenia, wymianę doświadczeń, zawarcie nowych znajomości. Udział w projekcie daje szansę realizacji pasji, która jest nieodłącznym, koniecznym elementem właściwego funkcjonowania każdej istoty ludzkiej.

W ramach projektu zostaną zorganizowane następujące warsztaty:

- *arteterapii* – uczestnik będzie tworzył obiekty artystyczne np. rysunki, a następnie dzielił się z terapeutą zawartymi w nich znaczeniami. Poprzez warsztaty grupowe człowiek może nawiązać nowe i jakościowo inne kontakty, uczyć się asertywnego wyrażania myśli i doznań.
- *choreoterapii* – zajęcia polegać będą na aktywnej pracy z ciałem poprzez taniec i ruch przy towarzysztwie różnorodnej muzyki. Taniec wyzwala radość, dlatego jest pomocny w walce z depresją, w leczeniu nerwic i problemów psychicznych oraz jest doskonałym wypełnieniem wolnego czasu.
- *nordic walking* – sport ten jest idealny dla osób o lepszej, jak i gorszej sprawności fizycznej. Nieważne czy ktoś porusza się krokiem bardziej sportowym, czy spacerowym, osiąga się wiele korzyści. Dobry trening pozwala osiągnąć takie korzyści zdrowotne jak: usprawnienie układu oddechowego i sercowo-naczyniowego.

- *wokalne* – warsztaty obejmować będą pracę nad emisją głosu i ekspresją głosowo-muzyczną oraz naukę techniki śpiewu otwartym głosem. Uczestnicy projektu poznają pieśni obrzędowe i liryczne, pochodzące z różnych regionów Polski.

W trakcie każdego z warsztatów zorganizowana zostanie również impreza plenerowa (grill, ognisko) stanowiąca formę spotkania integracyjnego między uczestnikami warsztatów oraz wyjazdy plenerowe prowadzone przez przewodnika, mające na celu zapoznanie ze sztuką i kulturą danego regionu.

Osoby chętne do udziału w projekcie w chwili przystępowania do projektu będą musiały spełniać następujące warunki:

- posiadać orzeczenie o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności,
- mieć zdiagnozowane stwardnienie rozsiane – potwierdzone oświadczeniem beneficjenta lub zaświadczeniem od lekarza lub kartą informacyjną ze szpitala,
- podpisać oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych.

Rekrutacja:

Pierwszym etapem rekrutacji jest wypełnienie **karty zgłoszeniowej** do projektu, dostępnej na stronie internetowej O/Łódzkiego lub w biurze. Karty przyjmowane będą drogą pocztową, mailową, bądź bezpośrednio w Oddziale Łódzkim od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-17.00 **od kwietnia do listopada 2016 r.** O udziale w warsztatach decydować będzie kolejność przysyłanych kart zgłoszeniowych. W przypadku, gdy karta zgłoszeniowa zostanie dostarczona za późno albo gdy zgłoszona zostanie większa liczba osób chętnych do udziału w danym warsztacie, zgłoszenia te będą umieszczone na liście rezerwowej. W przypadku, gdy któryś z uczestników warsztatu zrezygnuje, na jego miejsce wchodzi pierwsza osoba z listy rezerwowej. **Osoba zainteresowana udziałem w projekcie może wziąć udział tylko w jednym z czterech proponowanych warsztatów.**

Szczegółowych informacji udzielamy telefonicznie: 42 649 18 03

Katarzyna Zielińska

Co nowego w naszym mieście?

Jak co roku, również i tym razem profesor Krzysztof Selmaj, niekwestionowany autorytet w dziedzinie SM, zorganizował konferencję neurologiczną poświęconą stwardnieniu rozsianemu. Konferencja dotyczyła zagadnień związanych z chorobą stwardnienia rozsianego zajmującą czołową pozycję we współczesnej neurologii. Bezprecedensowy rozwój badań nad stwardnieniem rozsianym ciągle dostarcza nowe wyniki wpływające na postępowanie terapeutyczne. Tematem przewodnim konferencji był jednak jak zawsze postęp w możliwościach leczenia tej choroby. Konferencja odbyła się jak zwykle w Łodzi i poświęcona była najważniejszym zagadnieniom dotyczącym SM: nowe opcje terapeutyczne, choroba i cięża, rehabilitacja, koszty leczenia.



Zwyczajowo, oprócz polskich mówców, w wydarzeniu wzięli udział również prelegenci z całego świata, między innymi profesor Giancarlo Comi z Mediolanu, profesor Mark Freedman z Ottawy, profesor Thomas Berger z Innsbrucku czy profesor Hans-Peter Hartung z Düsseldorfu. Nie zabrakło również osób, które od wielu lat współpracują z naszym Oddziałem, ponieważ jednym z prelegentów była dobrze nam znana dr Agnieszka Machlańska.

Jedną z powtarzających się opinii, zarówno wśród polskich jak i zagranicznych wykładowców, była ta podkreślająca znaczenie jak najwcześniejszego rozpoczęcia terapii SM.

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 000049771** 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:

- 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 – czterokołowe, trójkołowe
- balkoniki – stałe, kroczące, dwukołowe
- 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 przeciwodleżynowe
- sprzęt pomocniczy: krzesła prysznicowe i nawannowe, elektryczne podnośniki wannowe, koce i poduszki elektryczne.

Wykonujemy zabiegi:

- zmiennym polem magnetycznym (Unitron pMF),
- światłem spolaryzowanym „SOLARIS” (Biopton),
- 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

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

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

