

ptwim pod prąd

biuletyn

POLSKIE
TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

ISSN 1731-8629

nr 1/2017

Wigilia 2016

str. 10–13

**Warsztaty
Zakopane
styczeń 2017**

str. 20–23

**Szkolenie
asystentów
luty 2017**

str. 14–17



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:**

**Za nami rok 2016**

Jedni będą go chętnie wspominać, inni chcą go jak najprędzej zapomnieć. Ważne jest to, że zaczynamy nowy, lepszy od poprzedniego, kolejny rok życia. Ta wiara, zgodnie z tym co jest opisane przez naszą panią psycholog, jak i przykład „z życia wzięty”, powinna cały czas nam towarzyszyć. Wszystkie działania podejmowane przez nasze stowarzyszenie mają na celu poprawę stanu fizycznego, ale również, i to jest najważniejsze, umocnienie pozytywnej wiary w przyszłość każdego z naszych członków.

Osiągnięcie tego jest możliwe tylko przy aktywnej postawie zainteresowanych. Stowarzyszenie pomaga poprzez prowadzenie rehabilitacji w placówkach rehabilitacyjnych, zajęcia w naszej sali rehabilitacyjnej, jak i rehabilitację w domach naszych chorych. Oprócz tego współdziałają z nami neurologi, psycholodzy, logopedzi i inni specjaliści.

Wszystkie te działania, jak i wiele innych, służą poprawie stanu zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Jedynym warunkiem korzystania z różnych prowadzonych przez nasze stowarzyszenie zajęć jest wyrażenie chęci w nich uczestniczenia. Oczywiście, są ograniczenia narzucone przez instytucje i urzędy, do których wnioskujemy o środki finansowe na naszą działalność. Podejmujemy intensywne starania, aby – mimo wielu przeszkód – rok 2017 był rokiem co najmniej równie bogatym w projekty i programy, jak rok miniony. Czy nam się to uda – czas pokaże, ale zarówno Rada Oddziału, jak i pracownicy Biura zrobią wszystko, aby tak się stało.

W tym miejscu chcę wszystkim naszym członkom przypomnieć, że w tym roku mija czteroletnia kadencja i w maju odbędą się wybory do władz Oddziału. Apeluję do Was, abyście zastanowili się nad propozycjami zarówno składu osobowego, jak i zadań jakie będziecie chcieli, aby nowa Rada realizowała. Zaproponujmy osoby, co do których będzie duża pewność, że będą godnie i z pożytkiem dla wszystkich działać przedkładając interesy stowarzyszenia ponad interesy osobiste. Udało się to ustępującej Radzie i chociaż nie wszyscy działali w niej z równą intensywnością, to cel nadrzędny **Dobro chorych z SM** był cały czas realizowany.

J.S.

Rozmowa z samym sobą – co mówimy do siebie i jak wpływa to na nas samych i nasze relacje z innymi

Każdego dnia prowadzimy wewnętrzną rozmowę z samym sobą. Często jesteśmy tak przyzwyczajeni do naszego monologu wewnętrznego, że nie zdajemy sobie sprawy z jego treści. Tymczasem nasz wewnętrzny monolog pokazuje jak traktujemy samego siebie. Dotyczy on zarówno obrazu naszej osoby, jak i naszych praw, a także tego jak postrzegamy siebie w relacjach z innymi.

Nasza wewnętrzna rozmowa może przebiegać w następujący sposób:

Jestem wartościowy i inni zwracają na mnie uwagę,
Zasługuje na szacunek i dobre traktowanie,
Stać mnie na dużo,
Mam prawo do popełniania błędów.

Może też wyglądać zupełnie odmiennie:

Jestem gorszy od innych,
Nie poradzę sobie,
Inni są ważniejsi i lepiej sobie radzą w życiu,
Nie powiedzie mi się,
Ona sobie o mnie źle pomyśli,
Nic nie potrafię robić dobrze.

Teksty, które wypowiadamy w swoich myślach wpływają na nas jak samospełniające się przepowiednie. Mogą dodawać nam sił i wzmacniać wiarę w samego siebie oraz mobilizować do działania, ale mogą też obniżać poczucie naszej wartości, odbierać energię i sprawiać, że zamykamy się w sobie i nie chcemy podejmować aktywności. Nasz wewnętrzny monolog może być wspierający bądź destrukcyjny. To co do siebie mówimy odbywa się automatycznie i zwykle nie podlega naszej kontroli. Możemy jednak podjąć świadomą pracę nad wypowiadanymi treściami i zmieniać je na bardziej wspierające. Pierwszym krokiem jest dostrzeżenie tego co mówimy do siebie i zapisanie dokładne wypowiadanych słów. Następnie analizujemy jak te słowa na nas działają. Jeśli są destrukcyjne i demoty-

wujące oraz obniżające poczucie naszej wartości, to warto wprowadzić zmianę w nasze myślowe nawyki, poszukać tekstów, które będą je zastępować.

Następnie dokonujemy przekształceń destrukcyjnych tekstów na myśli wspierające zwane afirmacjami. Zamiast mówić „jestem beznadziejny”, „nie poradzę sobie” możemy powiedzieć: „uda mi się jak będę trenować” lub „zrobię to w inny sposób”. Nowe myśli – afirmacje dobrze jest zapisać w miejscu, do którego często zaglądamy. Można je powtarzać, czytać, pisać.

Celem tej pracy jest utrwalenie pozytywnych schematów. Potrzebna jest praca, która trwa jakiś czas. Przyjmuje się, że na utrwalenia nawyku potrzeba 21 dni czyli 3 tygodnie. Warto jednak taką pracę podjąć. Jest to rodzaj autoterapii, która ma umacniać nas w przekonaniu, że jesteśmy wartościową i pozytywną osobą. To bowiem, jak o sobie myślimy i w jaki sposób prowadzimy rozmowę z samym sobą, wpływa na nasze emocje, a one wpływają na nasze zachowanie.

Gdy myślimy, że warto się starać, i że damy sobie radę, to przyjmujemy postawę aktywną i dążymy do stawianych celów. W odwrotnej sytuacji, gdy nie mamy dobrego mniemania o sobie i swoich możliwościach, myślimy „mam pecha, mnie się nigdy nie uda”, to czujemy się na pozycji przegranej i nie podejmujemy życiowych wyzwań. Nie ćwiczymy, nie jesteśmy aktywni, spełniamy rolę ofiary i pechowca, a wygraną pozostawiamy innym, którzy wierzą w siebie i mają o sobie dobre zdanie.

Może zatem warto poddać refleksji nasz wewnętrzny monolog i podjąć pracę nad budowaniem pozytywnych tekstów na swój temat. Każdy z nas ma wpływ na obraz samego siebie i rolę jaką sobie przyznaje w relacjach z innymi: ofiary i pechowca lub autora swojego życia, osoby wartościowej i zasługującej na szacunek.

Judyta Czerkiewicz – psycholog

Bibliografia: M. Król-Fijewska, *Trening asertywności*, Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Warszawa 1992

Z życia wzięte....

Chciałabym opowiedzieć pewną, niezwykłą historię mojej pacjentki. Zgodnie z sugestią bohaterki zmieniłam jej imię.

Stwardnienie rozsiane wykryto u niej w 1987 roku i wtedy też leżała przez pół roku w szpitalu. Wypisana z niego została, bez odzyskania funkcji poruszania się. Pani Iza była ciągle rehabilitowana, bardzo dużą rolę odgrywał tu mąż pacjentki, który starał się ją jak najczęściej ćwiczyć i pionizować. Raz było lepiej a raz gorzej. Gdy mogła usiąść na wózku była bardzo szczęśliwa. Często razem z mężem pani Iza wyjeżdżała na turnusy rehabilitacyjne. Postępy były, ale powolne i gdy wydawałoby się, że wszystko jest na dobrej drodze do odzyskania sprawności, wydarzyła się tragedia – jedyna osoba, która walczyła o panią Izę, niestety zmarła.

I tak oto ten czas, stał się znowu przełomem w życiu pani Izy. Pacjentka tak się załamała, że nie chciała jeść ani pić, jedyne o czym marzyła to śmierć. Rok później moja bohaterka miała udar, niestety rodzina chciała umieścić ją w domu opieki, ale ona na to się nie zgodziła. Pani Iza leżała tak przez trzy lata. Po tym okresie wydarzyło się coś niesamowitego, pacjentka zaczęła walczyć o siebie, własną siłą zaczęła poruszać najpierw jednym palcem u ręki później następnym i tak powolutku zaczęły uruchamiać się pozostałe części ciała. Kosztowało to ją bardzo dużo wysiłku, ale postanowiła walczyć.

Zapytałam kiedyś panią Izę, co było przyczyną takiego przełomu w jej życiu a ona na to: „miałam dość tego leżenia i postanowiłam sobie, że albo wstanę albo pójdę wachać od spodu kwiatki”. Zabrzmiało to bardzo poważnie i smutno.

Dalsza rehabilitacja była bardzo ciężka, ale udało się pani Izie zrobić kolejne kroki, zaczęła samodzielnie opuszczać nogi z łóżka, a następnie wstawać.

Ogromnym sukcesem był pierwszy krok przy pomocy balkonika. Radość wtedy była ogromna, pani Iza wreszcie mogła podejść do okna i oglądać swoją ukochaną przyrodę. Musiała także nauczyć się z powrotem ładnie mówić i czytać, i tu dużą rolę odgrywały ćwiczenia logopedyczne.

Pacjentka przeszła daleką i krętą drogę w swoim życiu, ale obecnie bardzo dużo ćwiczy w domu i na sali rehabilitacyjnej, i nigdy się nie poddaje. Bardzo lubi wychodzić z domu, żeby oglądać ludzi i świat. Jest w świetnym nastroju, ciągle się uśmiecha, ma dużo pasji, interesuje się historią, geografią, lubi rozwiązywać krzyżówki. Pani Iza stawia sobie w życiu cele, do których uparcie dąży.

Myślę, że zarówno zdrowi, jak i chorzy powinni brać z niej przykład. Ostatnio wychodząc z gabinetu powiedziała: zobaczysz za pół roku będę tutaj przychodziła o własnych siłach, bez balkonika. Na to wygląda, że nie ma rzeczy niemożliwych. Jej postawa jest godna naśladowania. Często słyszę jak pacjenci użalają się nad sobą i mówią to nie ma sensu, i dlatego chciałam tym razem opowiedzieć historię pani Izy, by dodać im otuchy i siły do walki z przeciwnościami życia i rehabilitacji.

Tylko aktywność fizyczna, czyli rehabilitacja, jest w stanie poprawić jakość życia pacjenta i należy o tym zawsze pamiętać!

Beata Czyżo-Filip – fizjoterapeuta

Dietetyk radzi

Szanowni Państwo,
jestem szczęśliwa, że na forum biuletynu „płyńmy pod prąd”, wspólnie witamy Rok 2017.

Mam więc szczęście i okazję prosić Państwa o przyjęcie serdecznych i szczerych życzeń; aby Nowy Rok, był dla Państwa wyjątkowo łaskawy i pomyślny, pełen **radości**, którą warto się dzielić, **marzeń**, o które warto walczyć, **przyjaciół**, z którymi warto być, **nadziei**, bez której trudno żyć, ale przede wszystkim **życze zdrowia**, o które warto dbać.

Wiemy, że efekty leczenia zależą od stopnia uszkodzenia tkanki nerwowej. Naukowcy pozostawiają nam nadzieję, że w przypadku stwardnienia rozsianego (SM) można zatrzymać rozwój choroby, a w mniej nasilonych przypadkach nawet odwrócić jej bieg. Jednakże, w znacznej mierze, zależny to od samego pacjenta, JEGO gotowości do walki z chorobą i chęci do współpracy z zespołem terapeutycznym.

Miałam przyjemność poznać Państwa, być może tylko niektóre osoby. Przyznaję z uznaniem i podziwem, stanowicie Państwo grupę wyjątkowych osobowości, o wielkiej wrażliwości, gotowych do bezinteresownych poświęceń, wspierania innych, zaniehbując często własne potrzeby. Podczas gdy, **walka z tak poważną chorobą wymaga ogromnej ENERGII (siły), której odpowiednią dawkę potrzebujemy każdego dnia, więc powinniśmy ją dostarczać codziennie z pożywieniem.** Niestety, często o tym zapominamy, np. zaczynając swoje poranne zajęcia bez śniadania. Rzadziej zapominamy o naładowaniu telefonów komórkowych, bowiem, niejednokrotnie przekonaliśmy się, że z pustą baterią telefon nie będzie działał. Niekiedy nasze obowiązki, tak dalece wypełniają cały dzień, że o posiłku przypominamy sobie dopiero w porze obiadowej, a jedynym „źródłem energii” w tym czasie jest kawa, która jak wiemy zawiera alkaloidy i nie jest zalecana dla osób zmagających się z chorobami dotyczącymi układu nerwowego, dla których bezwzględnym priorytetem jest utrzymanie równowagi emocjonalnej. Oczywiście, w takich sytuacjach, „jakoś” funkcjonujemy, ale jakim kosztem? Gorzej, gdy trwa to zbyt długo i zaczynamy się przyzwyczajać do takiego schematu postępowania. Pozyskanie potrzebnej energii postępuje wstępnie ze zgromadzonych zapasów w tkankach, ale także często kosztem uszkodzania tkanek strukturalnych, ważnych w pracy układu ruchu, zwłaszcza, jeśli potrzeby są duże i jednocześnie towarzyszy temu stres. Na szczęście opisane zachowania nie odnoszą się do każdego z nas. Większość osób dotkniętych SM, z którymi miałam przyjemność się spotkać, pragnie jednak zadbać o długość i jakość życia.

A zatem zapamiętajmy podstawowe zasady:

Codzienny dowóz potrzebnej energii zgodnie z indywidualnymi potrzebami fizjologicznymi, nie może być kumulowany w 2–3 posiłkach. Dlatego sugerujemy 4–5 posiłków w ciągu dnia, w czasie uzależnionym od możliwości organizacyjnych i logistycznych, zawsze w celu zaspokojenia uczucia głodu. Aby utrzymać prawidłową masę ciała, niewskazane jest przypadkowe podjadanie. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia nie bez znaczenia jest skład posiłków.

W diecie SM należy skoncentrować się na pokarmach, które łagodzą napięcie nerwowe, działają przeciwzapalnie, ochronnie na komórkę nerwową, wzmacniają pracę układu nerwowego.

Osoby zmagające się z SM potrzebują systematycznego uzupełnianie niedoborów substancji lipidowych: kwasów tłuszczowych, które są cennym źródłem energii, ale także składnikiem strukturalnym wszystkich komórek, w tym komórek nerwowych, ponadto, **wielonienasycone kwasy tłuszczowe** odpowiedzialne są za pracę układu immunologicznego (odpornościowego), stymulując procesy zapalne lub przeciwzapalne, a zatem aby układ odpornościowy działał prawidłowo musi być zachowana równowaga pomiędzy rodzinami omega 3 i omega 6 kwasów tłuszczowych (naturalne źródła: oleje roślinne, orzechy, migdały, inne pełne ziarna, także zbóż, kielki nasion, ryby, jaja od „szczęśliwych kur” (tj. z wolnego wybiegu).

Podobnie ważnym składnikiem diety w SM jest kolejny składnik strukturalny błon komórkowych – **lecytyna** (jej naturalne źródła: ziarna soi i ich kielki, jaja).

Ważne jest dostarczenie **produktów białkowych** (zarówno roślinnych i zwierzęcych, jak: ryby, jajka, sery, mleczne napoje fermentowane, pełne ziarna zbóż...).

Węglowodany, ważny składnik energetyczny, są źródłem glukozy, której niepotrzebnie boimy się tak bardzo, aczkolwiek ważny jest umiar w posiłkach, a w SM najważniejszym jej źródłem powinny być pełne ziarna zbóż (surowy owies, ryż niepolerowany, komosa ryżowa, kasza jaglana «proso»).

Niedobór **składników mineralnych i niektórych witamin**, a także niezbędnej w przypadku pojawienia się uczucia głodu – glukozy, uzupełniają **warzywa i owoce**. W SM dobrym szybkim uzupełnieniem składników mineralnych będzie wprowadzenie do posiłków **liściastych warzyw zielonych** (nać pietruszki, sałata, jarmuż, itp) lub zielonych glonów (mikroalgi).

Podobnie **liście ziół** powinny być stosowane jako przyprawy naturalne do sałatek, surówek, koktajli, zup, ale także jako napary ziołowe do picia zamiast codziennie stosowanych używek.

OPŁATEK 2016

W dniu 18 grudnia odbyło się spotkanie opłatkowe. Tradycyjnie w Nowej Hali Expo, która jest dla nas bardzo gościnna. Jest także pod każdym względem dostosowana dla osób na wózkach czy też poruszających się o kulach.

Jak zawsze przy okazji wielu z nas przywożonych jest przez MPK – Przewóz Osób Niepełnosprawnych. Większość z nas przyjeżdża swoimi samochodami, dla których jest duży parking przed halą. Dla osób dojeżdżających komunikacją miejską dużym udogodnieniem jest przystanek tramwajowy usytuowany prawie na wprost wejścia do hali.

Przybyliśmy bardzo licznie. Było nas ponad 300 osób. Licznie przybyli zaproszeni goście-przyjaciele. Tradycyjnie swoją obecnością zaszczytili nas przedstawiciele urzędów, instytucji i firm, z którymi nasze stowarzyszenie od wielu lat współpracuje przy realizacji wielu projektów.



Wśród zaproszonych gości byli przedstawiciele Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, Regionalnego Centrum Polityki Społecznej, Urzędu Miasta Łodzi, Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Urzędu Marszałkowskiego.

Po raz pierwszy od wielu lat obecna była również Ela Słupianek, której obecność ucieszyła nas, tym bardziej, że przed laty była naszą





koleżanką i szefową naszego stowarzyszenia. Parę miłych słów jak co roku miał dla nas nasz kochany przewodniczący Jurek Szrejner.

Następnie słowa błogosławieństwa usłyszeliśmy od księdza, który zawsze nam towarzyszy w spotkaniach. Kolejnym punktem spotkania było tradycyjne łamanie się opłatkiem. Jak zawsze przywitały nas pięknie przystrojone stoły. Na środku każdego znajdował się ładny stroik - co roku inny oraz pyszne dania ułożone na półmiskach. Przy każdym talerzu ładną kompozycję tworzyły owoce i cukierki-mikołajki.

Bardzo smaczne były śledzie w śmietanie, oleju. Mnie najbar-



dziej smakowały śledzie z rodzynkami i makiełki. Piękną kompozycję na talerzach tworzyły łosoś, ryba po grecku, sałatka warzywna i liść sałaty – i tak samo smakowało. Następnie na stoły trafiły dania gorące. Smaczny barszcz czerwony z uszkami, smażony karp, pierogi z kapustą, kapusta z grochem. Po tak pysznym jedzeniu nie sposób „zmieścić” równie pyszne ciasta.

Na zakończenie rozdanie świątecznych paczek, na które wszyscy czekamy. Co roku w innej, pięknej szacie oczekiwany przez nas kalendarz.

Gorąco dziękujemy wszystkim osobom za włożony trud w przygotowanie spotkania, jak również przygotowanie paczek świątecznych.

Lidka Karolak

Szkolenie asystentów

W dniach 13.02–17.02.2017 r. w siedzibie Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego w Łodzi odbyło się szkolenie na asystenta osobistego osoby niepełnosprawnej w ramach prowadzonego projektu „**Zaprogramowani na pomaganie**” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014–2020.

W szkoleniu uczestniczyło 10 osób. Zajęcia prowadzili lekarz neurolog, psycholog, specjalista ds. uprawnień ON, pielęgniarka i ratownik medyczny. Na zajęciach z lekarzem omawiano m.in.:

- objawy choroby:
 - zaburzenia czuciowe
 - zaburzenia widzenia
 - zaburzenia ruchowe
 - zespół mózdkowy
 - zaburzenia oddawania moczu i stolca
 - zaburzenia autonomiczne
 - zespoły bólowe
 - zaburzenia poznawcze i zaburzenia nastroju
 - zespół przewlekłego zmęczenia
- oraz kwestie sprawowania opieki nad osobą chorą, takie jak:
 - rehabilitacja:
 - » aktywność ruchowa w okresach remisji
 - » fizykoterapia.
 - odżywianie:
 - » dieta bogatobiałkowa (przeciwdziałanie odleżynom)
 - » dieta bogata w błonnik (przeciwdziałanie zaparciom)
 - » odpowiednia podaż płynów.



Zajęcia z pielęgniarką i ratownikiem medycznym związane były z tematyką opieki, pierwszej pomocy, postępowaniu przy omdleniu, drgawkach oraz zasadami postępowania ratowniczego podczas zabezpieczania obrażeń, do których zaliczamy m.in.:

- zadbanie o bezpieczeństwo własne
- zabezpieczenie poszkodowanego przed upadkiem
- zabezpieczenia obrażenia, stosując odpowiedni rodzaj opatrunku
- utrzymywania kontaktu słownego z osobą przytomną
- u nieprzytomnego zadbanie o drożność dróg oddechowych
- zabezpieczenie termiczne
- monitorowania funkcji życiowych poszkodowanego oraz obserwacji miejsca uszkodzenia.

W trakcie zajęć z rehabilitantem omawiano pojęcie rehabilitacji, która jest procesem zmierzającym do poprawy kondycji i sprawności fizycznej osoby chorej lub pacjenta po operacji. Rehabilitacja jest formą kompleksowego wsparcia, które jest kierowane do osób niepełnosprawnych fizycznie i psychicznie. Ma na celu przywrócenie całkowitej lub częściowej sprawności fizycznej lub psychicznej. Różne formy rehabilitacji skierowane są do pacjentów z różnymi problemami.

Specjalista ds. uprawnień osób niepełnosprawnych przedstawił zagadnienia dotyczące warunków i możliwości uzyskania zasiłków i świadczeń dla osób z orzeczoną niepełnością.

Łącznie specjaliści przeprowadzili 35 godz. (25 godz. zajęć teoretycznych i 10 godz. zajęć praktycznych).

Na zakończenie kursu wszyscy uczestnicy otrzymali dyplomy.

Życzymy powodzenia w pracy !!!



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Dietetyk radzi

cd. ze str. 9

Przyprawy naturalne mają wielokierunkowe zadanie w leczeniu SM, wskazane są: wszystkie rośliny cebulowate, imbir, kurkuma, bazylia, rozmaryn, majeranek, pieprz, koper włoski, chrzan.

Podobnie wskazane są herbaty ziołowe, mięta, melisa, dziurawiec, pokrzywa, rumianek, itp. W przypadkach złagodzenia nieprzyjemnego smaku herbat ziołowych wskazany jest dodatek imbiru, cytryny, lub połączenia z ulubioną herbatą owocową.

W SM należy zadbać o dobry stan mikroflory jelit i ich perystaltykę, ale także o dobry stan komórek wątroby, pomogą nam w tym ziołowe przyprawy i napary z wymienionych ziół. Należy także wyeliminować z diety lub przynajmniej ograniczyć ciężkostrawne, tłuste potrawy pochodzenia zwierzęcego, zawierające tłuszcze roślinne o zmienionym składzie (po obróbce termicznej, innej chemicznej) lub zjełczałe, roślinne tłuszcze utwardzone (mocno przetworzone technologicznie, z dodatkiem substancji chemicznych szkodliwych), a także produktów węglowodanowych z wysokim indeksem glikemicznym (ciasteczka, chrupki, wafelki, colę, inne napoje słodzone, dosładzane, również te zawierające słodziki..., także używki).

Każdy z nas pragnie być zdrowy i szczęśliwy. Czy to są marzenia ponad miarę? NIE, jeśli potrafimy pomóc szczęściu. Nauczmy się świadomie dobierać produkty na naszych talerzach. To my decydujemy, czy znajdują się na nich składniki szkodliwe, uszkadzające nasze komórki, czy składniki ważne, niezbędne dla utrzymania dobrej pracy organizmu. Nie wolno nam zapominać szczególnie o wprowadzaniu tych wielu składników których nie potrafimy w organizmie wyprodukować, więc naszym obowiązkiem jest wprowadzenie ich w codziennej diecie ich spożywania nawet wówczas, albo szczególnie wówczas, gdy mamy dużo obowiązków.

*Życząc dużo siły i proporcjonalnych do zmagających sukcesów
w walce z chorobą, ciepło pozdrawiam*

Urszula Pytasz – dietetyk kliniczny

Jak pisać dedykacje, gratulacje, podziękowania

DEDYKACJA to krótki tekst – myśl, podziękowania lub informacja, który umieszczamy na książce, albumie, zdjęciu itp., który kierujemy do osoby, której tę rzecz ofiarujemy. Pamiętajmy aby nasz tekst zawierał następujące informacje:

- komu przeznaczamy dedykację
- z jakiej okazji została napisana
- kto dedykuje
- datę i miejsce kiedy rzecz tę ofiarujemy

Często dedykacja poprzedzona jest mottem, a także zawiera w sobie elementy życzeń, gratulacji czy przeprosin.

GRATULACJE są to słowa uznania przekazywane osobie, która odniosła sukces w życiu zawodowym lub prywatnym bądź z okazji niezwykle szczęśliwego wydarzenia. Gratulacje mogą być przekazane bezpośrednio lub też w formie pisemnej. Powinny mieć poniższy układ:

- miejscowość i datę
- zwrot do adresata – np. Szanowny Panie, Drogi Adamie
- wskazanie powodu z jakiego zostały napisane
- wyrażenie uznania wobec adresata
- pozdrowienia i podpis własnoręczny

PODZIĘKOWANIA to słowa wdzięczności wobec innej osoby, które stosuje się w sytuacjach, gdy jesteśmy szczególnie zobowiązani za pomoc lub przysługę, którą nam ona wyświadczyła. Czasem można wysłać kartkę z gotowym tekstem, jednak samodzielnie napisane podziękowania stanowią bardziej indywidualne podziękowania. Podziękowania powinny mieć poniższy układ:

- miejscowość i datę
- dane nadawcy
- dane adresata
- zwrot grzecznościowy – np. Szanowny Panie, Drogi...
- nawiązanie do sytuacji i podkreślenie uczucia wdzięczności
- wyrażenie uznania za czyn czy gest udzielonej pomocy
- wyrażenie gotowości do rewanżu
- życzenia wszystkiego najlepszego zwrot grzecznościowy i własnoręczny podpis.

Warsztaty w Zakopanem...

Od 15 do 20 stycznia odbyły się warsztaty zatytułowane „Porozumienie bez przemocy” realizowane w ramach projektu „Sprawić moc” współfinansowanego ze środków PFRON.

Członkowie stowarzyszenia z trzech województw spotkali się w pensjonacie „Maria 5” w Zakopanem. W urokliwej zimowej aurze spędziliśmy intensywnie sześć dni.

Podczas codziennych warsztatów z psychologiem rozmawialiśmy o istocie szacunku w naszym życiu. Dowiedzieliśmy się, że zarówno szanowanie innych ludzi, ale także życie w zgodzie ze swoimi uczuciami doprowadzi nas do wewnętrznego spokoju, a co za tym idzie – do szczęścia. Dyskutowaliśmy o tym jak nie bać się prosić o pomoc oraz o tym, że korzystanie z niej wcale nie jest oznaką słabości.



Warsztaty uświadomiły nam, że pomimo choroby każdy z nas posiada w sobie wiele wartości, i że pamięć o nich jest pomocna w przezwyciężaniu słabszych chwil, a rozmowa jest zawsze dobrym sposobem, żeby rozwiązać problem.





W czasie wolnym zorganizowano dla nas wycieczkę po Zakopanem, gdzie odwiedziliśmy Sanktuarium Matki Boskiej Fatimskiej oraz zobaczyliśmy XIX-wieczną kaplicę w Jaszczurówce. Mieliśmy też okazję na spacer po najpopularniejszej ulicy w Zakopanem – Krupówkach. W drodze powrotnej wstąpiliśmy na szybkie zakupy na Słowacji, gdzie wielu z nas obkupiło się w słodkie pamiątki. Uwieńczeniem dnia była przepyszna kolacja przy akompaniamencie góralskiej kapeli.



Miłą niespodzianką była też wycieczka na Gubałówkę. Na wysokość ponad 1100 metrów n.p.m. wjechaliśmy kolejką linowo-torową, a na szczycie... przepiękny widok na panoramę całych polskich Tatr i Zakopanego oraz Podhala, Pienin i Beskidu Żywieckiego. To był naprawdę pozytywnie spędzony czas w gronie prześlanych ludzi i w bardzo pozytywnej atmosferze. Z wyjazdu wróciłam naładowana pozytywną energią, z miłymi wspomnieniami i przepięknym zdjęciem na tle Tatr.

Jadwiga Krakowska

Podatek dochodowy od osób fizycznych

Nadszedł czas na rozliczenie z fiskusem, czyli obliczenie rocznego podatku od osób fizycznych. Rozliczenia rocznego podatku dokonujemy na podstawie „informacji o dochodach oraz pobranych zaliczkach na podatek dochodowy”, które otrzymujemy z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych lub od pracodawcy, z którym jesteśmy lub byliśmy związani w roku rozliczeniowym umową o pracę, zleceniem lub o dzieło. Dlatego też przypomnimy jakie są możliwości odliczenia wydatków na cele rehabilitacyjne oraz wydatków związanych z ułatwieniem wykonywania czynności życiowych, które zostały poniesione przez osobę niepełnosprawną lub podatnika, na którego utrzymaniu pozostaje osoba niepełnosprawna w roku rozliczeniowym.

Warunkiem skorzystania z ulg jest posiadanie przez osobę, której dotyczy wydatek:

- orzeczenia o stopniu niepełnosprawności wydanego przez odpowiednie organy orzekające (powiatowy lub wojewódzki zespół ds. orzekania o niepełnosprawności)
- decyzji przyznającej rentę z tytułu całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy, rentę szkoleniową albo rentę socjalną wydaną przez ZUS
- orzeczenie o niepełnosprawności osoby, która nie ukończyła 16. roku życia wydanego przez odpowiednie organy (powiatowy lub wojewódzki zespół ds. orzekania o niepełnosprawności).

Są dwa rodzaje odliczeń na cele rehabilitacyjne

1. odliczenia nielimitowane, czyli odliczamy faktycznie poniesione wydatki – pod **warunkiem, że posiadamy dowód ich poniesienia oraz są wystawione na osobę, która będzie je odliczać** oraz

2. odliczenia limitowane, czyli ustawodawca określa jaką kwotę osoba niepełnosprawna może odliczyć w danym roku rozliczeniowym. Do pierwszej grupy odliczeń zaliczamy wydatki na:

- adaptację i wyposażenie mieszkania oraz budynków mieszkalnych stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności
- przystosowanie pojazdów mechanicznych dla potrzeb wynikających z niepełnosprawności

- zakup i naprawę indywidualnego sprzętu, urządzeń i narzędzi technicznych niezbędnych w rehabilitacji oraz ułatwiających wykonywanie czynności życiowych stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności – **z wyjątkiem sprzętu gospodarstwa domowego**
- zakup wydawnictw i materiałów szkoleniowych stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności
- odpłatność za pobyt na turnusie rehabilitacyjnym
- odpłatność za pobyt w zakładzie lecznictwa uzdrowiskowego (sanatorium), w zakładzie rehabilitacji leczniczej, zakładach opiekuńczo-leczniczych i pielęgnacyjno-opiekuńczych
- odpłatność za zabiegi rehabilitacyjne
- opiekę pielęgnacyjną nad osobą niepełnosprawną świadczoną w domu w okresie przewlekłej choroby uniemożliwiającej poruszanie się oraz usługi opiekuńcze świadczone dla osób niepełnosprawnych zaliczonych do I-szej grupy inwalidztwa
- opłacenie tłumacza języka migowego – **dotyczy osoby głuchej lub głuchoniemej**
- odpłatność za konieczny przewóz osoby niepełnosprawnej karetką transportu sanitarnego na niezbędne zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne – dotyczy to również przewozu innymi środkami transportu osoby zaliczanej do I lub II grupy inwalidztwa oraz dzieci niepełnosprawnych w wieku do 16 lat
- odpłatne przejazdy środkami transportu publicznego związane z pobytem na turnusie rehabilitacyjnym, w zakładzie lecznictwa zamkniętego, w zakładzie rehabilitacyjno-wypoczynkowym, zakładach opiekuńczo-leczniczych i pielęgnacyjno-opiekuńczych oraz na koloniach i obozach dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej oraz dzieci osób niepełnosprawnych, które nie ukończyły 25. roku życia
- kolonie i obozy dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej oraz dzieci osób niepełnosprawnych, które nie ukończyły 25 r.ż.

Wydatki na cele rehabilitacyjne można odliczyć, jeżeli nie były finansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, ze środków zakładowego funduszu socjalnego lub nie zostały zwrócone w innej formie (np. przez sponsora). Jeżeli

wydatki były tylko częściowo finansowane z powyższych źródeł, odliczeniu podlega kwota poniesiona przez osobę niepełnosprawną czyli różnica między całkowitym kosztem a kwotą dofinansowaną.

Do drugiej grupy odliczeń zaliczamy:

- wydatki na opłacanie przewodników towarzyszących osobom niewidomym z I i II grupą inwalidztwa oraz osobom z niepełnosprawnością narządu ruchu zaliczanych do I grupy inwalidztwa – w kwocie **do 2280,00 zł**
- wydatki poniesione przez osoby niewidome z I lub II grupą inwalidztwa na utrzymanie psa przewodnika – w kwocie **do 2280,00 zł**
- wydatki związane z używaniem samochodu osobowego będącego własnością lub współwłasnością osoby niepełnosprawnej zaliczanej do I lub II grupy inwalidztwa lub podatnika mającego na utrzymaniu osobę niepełnosprawną zaliczoną do I lub II grupy inwalidztwa albo dzieci niepełnosprawne, które nie ukończyły 16. roku życia, dla potrzeb związanych z przewozem na niezbędne zabiegi leczniczo-rehabilitacyjnej w kwocie **do 2280,00 zł – konieczne jest udokumentowanie używania samochodu do powyższych celów (rehabilitacji)**
- wydatki poniesione na leki w wysokości stanowiącej nadwyżkę pomiędzy faktycznie poniesionymi wydatkami w danym miesiącu a kwotą 100,00 zł, o ile lekarz specjalista stwierdzi, że osoba niepełnosprawna powinna stosować określone leki. Odliczenia można dokonać pod warunkiem, że posiadamy **zaświadczenie od lekarza specjalisty o konieczności stosowania określonych leków** przez osobę niepełnosprawną oraz **posiadanie dokumentów (faktur), potwierdzających poniesione koszty.**

Pamiętajmy także, aby przy wypełnianiu PIT-ów nie omiąć rubryki pozwalającej przekazać 1% podatku na cele organizacji pozarządowej, czyli Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego – Oddział w Łodzi.

dr Małgorzata Prędką

Tradycje wielkanocne...

Dla chrześcijan **Wielkanoc** jest najważniejszym świętem. Czterdziestodniowy post pozwala w pełni przygotować się na przeżywanie śmierci i zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. Oto lista **tradycji wielkanocnych**, które Polacy kultywują niezmiennie od lat:

- **Wiosenne porządki** – trudno wyobrazić sobie przygotowania do Świąt Wielkanocnych bez wielkich porządków w domu. Oprócz przygotowania duchowego, Polacy starają się uprzątnąć domostwa, tak by w czystości oczekiwać Wielkanocy. Tradycji tej przyświeca pewna symbolika – wierzymy, że wymiatając bród z domu pozbywamy się zła i nieszczęść, jakie przez zimę zgromadziły się wokół nas.
- **Niedziela Palmowa** – Na tydzień przed Wielkanocą udajemy się na uroczyste nabożeństwo zwane Palmową Niedzielą. Tradycja wielkanocna nakazuje, by tego dnia na msze udać się z palmą, najlepiej wykonaną z wierzby. Poświęcona w kościele palma ma za zadanie chronić domowników przed nieszczęściem.
- **Środa Popielcowa** – tego dnia podczas Mszy św. kapłan posypuje głowę wiernych popiołem. Ta stara tradycja wielkanocna symbolizuje pokutę uczestników nabożeństwa.
- **Wielkanocny koszyczek** – w Wielką Sobotę przychodzi czas na poświęcenie wielkanocnych potraw. W koszyczku nie może zabraknąć baranka – symbolu zmartwychwstania, jajka – symbolu narodzin i mięsa – oznaki kończącego się postu.
- **Śniadanie wielkanocne** – w Wielką Niedzielę wszyscy domownicy gromadzą się rano przy stole, by wspólnie zasiąść do uroczystego śniadania. Zgodnie z tradycją, podczas tego świątecznego posiłku należy skosztować wszystkich potraw, których nie mogliśmy spożywać podczas Wielkiego Postu. Obowiązkowo zatem na stole musi pojawić się żurek z białą kiełbasą, wędliny, mazurek i babka wielkanocna. Zanim skosztujemy wszystkich smakołyków, należy podzielić się z bliskimi jajkiem i złożyć sobie świąteczne życzenia.

Co nowego w naszym mieście?

Główne atrakcje **25. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Łodzi** odbyły się na Piotrkowskiej. Ulicą przejechała szarża konna na około 60 jeźdźców. Były też stare samochody oraz zabytkowe i nowe motocykle, zrekonstruowana słowiańska wioska z gram i zabawami historycznymi. Przy al. Mickiewicza stanęła scena, na której odbywały się koncerty.

Obok wioski słowiańskiej stanęło obozowisko ułanów, a także stanowisko sokolników z żywymi ptakami. Było też można zobaczyć samochód animal patrolu straży miejskiej. Odbył się również pokaz ratownictwa w wykonaniu OSP z Łagiewnik.



Festyn zakończył się około godziny 16, gdy na scenie przy alei Mickiewicza rozpoczęły się koncerty. Wystąpiły łódzkie zespoły: Premiera, Samokhin Band, Power of Trinity, a także legendarny rockowy zespół Sztywny Pal Azji. Koncerty zakończyły się ok. godz. 20 i wypuszczone zostało Świątełko do Nieba. Podczas pikniku zbierano datki na ratowanie życia i zdrowia dzieci na oddziałach pediatrycznych oraz na godną opiekę medyczną dla seniorów.

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Łódzkim PTSR?

- Spotkania członków Oddziału Łódzkiego PTSR – poniedziałki w godzinach 10.00–17.00, 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:

- Zgłoszenia na rehabilitację zarówno w domu chorego, jak i w ośrodkach rehabilitacyjnych 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.
- Zapraszamy na zajęcia aerobiku

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

**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!**

