



ptynimy pod prąd

biuletyn

POLSKIE
TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

ISSN 1731-8629

nr 1/2018

Szklarska Porębawarsztaty
marzec 2018

str. 10-13

**Wielkanoc**

kwiecień 2018

str. 20-25

**Grupa wsparcia**spotkanie
maj 2018

str. 26-27



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

Wydawca: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
Oddział w Łodzi. 91-496 Łódź, Nastrojowa 10
tel./fax: 42 649 18 03, email: lodz@ptsr.org.pl

Zespół redakcyjny:

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

**Wydrukowano
ze środków:**

**Wstęp**

Skończył się rok 2017, w którym było bardzo dużo zmian istotnych dla naszego stowarzyszenia. Najważniejsze z nich to wybory nowej Rady Oddziału, jak i Komisji Rewizyjnej, oraz zmiana siedziby stowarzyszenia.

Wspólne działanie Rady Oddziału i pracowników Biura oraz członków stowarzyszenia pozwoliło na osiągnięcie zamierzonych celów.

Tak jak w poprzednich latach realizowane były różne formy wsparcia. Dzięki dofinansowaniu PFRON, RCPS, Urzędu Wojewódzkiego, Urzędu Miasta i Urzędu Marszałkowskiego miasta Łodzi nasi członkowie mogli korzystać z zajęć między innymi: rehabilitacyjnych, śpiewu, tańca, aerobiku, ceramiki, terapii zajęciowej i konsultacji lekarzy specjalistów.

Większość programów skończyła się ostatniego dnia marca i przed nami wszystkimi była trudna praca nad pozyskaniem nowych programów na rok 2018.

W bieżącym roku w maju na ręce Przewodniczącej Rady Oddziału, **Wiceprzewodniczący Rady Oddziału Jerzy Szrejner** w obecności członków Rady **złożył rezygnację** zarówno z pełnionej funkcji, jak i z członka Rady. Z przykrością została przyjęta rezygnacja osoby, która posiadała ogromne doświadczenie w prowadzeniu Towarzystwa i była doskonałym doradcą w wielu sprawach. Ale, zrozumiałą rzeczą jest zmęczenie pracą i chęć odpoczynku po 17 latach prowadzenia PTSR O/Łódź.

Jurku, Rada Oddziału, pracownicy Biura bardzo dziękują za Twoją ogromną pracę, która pozwoliła ludziom chorym na stwardnienie rozsiane wyjść z domów, zwiedzić Polskę i korzystać z wielu zajęć, rehabilitacji i pomocy lekarzy specjalistów. Dla wielu osób był to pierwszy raz. Ogromne słowa podziękowania.

Dziękujemy!!!

W bieżącym numerze biuletynu zamieściliśmy: artykuły napisane przez specjalistów współpracujących z nami przy realizacji projektów, wspomnienia z wyjazdu do Szklarskiej Poręby oraz z wspólnie spędzonej Wielkanocy.

Jak odczuwać więcej szczęścia

– magia codziennych pozytywnych doświadczeń

Każdy z nas chciałby wieść dobre i szczęśliwe życie. Odczuwać więcej pozytywnych emocji, takich jak poczucie satysfakcji, wewnętrznego spokoju i spełnienia. Badania psychologiczne pokazują, że to jak się czujemy i zachowujemy zależy od trzech czynników: wyzwań, przed którymi stajemy, naszej wrażliwości oraz wewnętrznych sił. **Wyzwania** to codzienne sytuacje, z którymi musimy sobie radzić: krytyczny szef w pracy, problemy finansowe, zdrowotne, trudne relacje z innymi, ale także mniejsze bolączki dnia codziennego, jak spóźniający się tramwaj, korki na mieście, długa kolejka w poczekalni u lekarza itd. Wyzwania są tym większe im większa jest **nasza wrażliwość**. Możemy jednak sobie z nimi radzić odwołując się do naszych **wewnętrznych sił**. Wewnętrzne siły to nasze zasoby, które niesiemy w plecaku maszerując często krętymi i trudnymi drogami naszego życia. Obejmują one: dobry nastrój, zdrowy rozsądek, odporność psychiczną, determinację w dążeniu do celu, umiejętność samouspokajania się. Jedna trzecia naszych wewnętrznych sił jest wrodzona, czyli uwarunkowana genetycznie. Pozostałe dwie trzecie, rozwijają się wraz z upływem czasu. Jedną z metod rozwijania i wzmacniania wewnętrznej siły jest **dostrzeganie i pielęgnowanie pozytywnych emocji**. Pozytywne emocje pozwalają nam lepiej radzić sobie ze stresem, zwiększają odporność psychiczną, przyczyniają się do odczuwania większej satysfakcji z życia. Nasz umysł możemy porównać do ogrodu, w którym rosną zarówno chwasty (trudne i bolesne chwile), jak i kwiaty (doświadczenia pozytywne). Pierwszym zadaniem w pracy nad sobą jest obserwowanie własnego doświadczenia, które nazywamy uważnością. **Bycie uważnym** to rejestrowanie naszych myśli, uczuć i wrażeń cielesnych nie oceniając ich ani nie próbując ich zmienić. Mówimy o byciu obecnym i dawaniu sobie czasu oraz przestrzeni na przeżycie zwłaszcza trudnych chwil i związanych z nimi emocji. O pozwolenie sobie na to, aby być w swoim bólu, smutku, złości... itd. Gdy minie pewien czas, którego długość zależy od natury doświadczenia (im trudniejsza sytuacja, z którą się mierzymy, tym dłuższy

czas jest potrzebny, by uporać się z nią), to wówczas możemy zacząć **pozbywać się tego co negatywne** np. poprzez głęboki oddech pozwalający pozbyć się napięcia, ćwiczenia relaksacyjne, słuchanie muzyki, ćwiczenia fizyczne odprężające. Gdy poczujemy, że nadszedł odpowiedni czas i część negatywnego doświadczenia została uwolniona, możemy zacząć **wpuszczać to co pozytywne**, czyli zając się **pielęgnowaniem kwiatów w naszym ogrodzie**. Pielęgnowanie kwiatów polega na **zauważaniu dobrych rzeczy** w naszej codzienności, pogłębianiu tego doświadczenia poprzez przyglądanie się mu i dawanie sobie czasu na delektowanie się nim. Często jesteśmy zabiegani i mało uważni, i nie dostrzegamy dobrych chwil, a nawet jeśli je zauważymy, to nie zatrzymujemy się przy nich na dłużej. **Dobre rzeczy to często drobnostki**: telefon od przyjaciela, napisany i wysłany e-mail, miła rozmowa ze znajomym, ładny widok za oknem, aromatyczna kawa w przerwie na lunch. Większość dobrych doświadczeń ma łagodne natężenie i odbywa się bez większych fanfar. Jeśli jednak nauczymy się je dostrzegać i pozwolimy sobie na dłuższe delektowanie się nimi, to nasz mózg zacznie zmieniać się na lepsze. Te dobre doświadczenia wpłyną na jego strukturę, zwiększą naszą odporność i wewnętrzną siłę. Sprawią, że będziemy się czuli bardziej bezpieczni i spokojni mimo doznawanych trudności związanych z naszym codziennym życiem.

Podsumowując powyższe rozważania o wpływaniu na nasz umysł w celu zwiększenia poczucia szczęścia i zadowolenia, zapraszam do ćwiczenia pt. „**Łańcuch wdzięczności**”.

„Zamknij oczy i pomyśl przez chwilę o tym za co jesteś wdzięczny w swoim życiu. Możesz wybrać coś wielkiego i ważnego, ale może to być również dobrze jakiś drobiazg, jak: uśmiech napotkanej osoby, ciepła woda w kranie, sympatyczny kolega w pracy...

Wybierz trzy takie sprawy i zapisz każdą z nich na kolorowym pasku papieru. Następnie zrób z tych pasków kolorowy łańcuch. Robiąc każde ogniwo zatrzymaj się na chwilę by pomyśleć o dobru tkwiącym w danym doświadczeniu.”

Judyta Czerkiewicz – psycholog

Bibliografia: Rick Hanson, *Szczęśliwy mózg*, GWP, Sopot 2018

Zajęcia relaksacyjne

Przewodnim instrumentem przy relaksacji były misy i gong. Gong wytwarza najsilniej rezonujący dźwięk ze wszystkich dźwięków, jakie kiedykolwiek odkryto przez człowieka. Dźwięki gongu działają na poziomie komórkowym, a fala dźwiękowa dostaje się w głąb komórki, wnikając w jej atomy. Powstałe wibracje powodują wewnątrz komórkowy masaż całego ciała. Słabe komórki są wydalane, a zdrowe wzmacniane. Oddziaływanie gongu można zaobserwować na każdym poziomie, fizycznym, emocjonalnym, mentalnym i duchowym.



Dodatkowe instrumenty wykorzystywane w relaksacji:

- bęben oceaniczny, jego dźwięk naśladujący fale morza zabierał nas wyobraźnią daleko w głąbię wzburzonych fal.
- ptasie pióra, ich szelest pozwalał poczuć jak szybujemy wysoko w przestworzach
- dzwony rurowe, ich mistyczny dźwięk kołło nasze emocje
- misy Petera Hessa o zbliżonej częstotliwości do wibracji komórek naszego organizmu przywracały prawidłową zdrową częstotliwość
- dzwoneczki Koshi o czterech żywiołach, ziemia, woda, powietrze, ogień, otulały nas swoimi subtelnymi dźwiękami

Całość dopełniała lampa imitująca fale oceanu, której to błękitny obraz wyświetlany na suficie działał kojąco na nasze oczy i psychikę.

Moja ostrożność w intensywności mocniejszego grania była bezzasadna. Po kilkudniowym oswojeniu chorych na stwardnienie rozsiane z dźwiękiem zostałem poproszony o mocniejsze granie na gongu. Stopniowo zwiększałem intensywność i moc, na krótką chwilę do granic możliwości gongu. Ogarniająca nas fala dźwięku otulała, wibrując uwalniała napięcia z ciała, przynosząc ulgę i ukojenie. Późniejsze rozmowy, spostrzeżenia były niesamowite...

Dziękuję za ten czas, za pięknych ludzi, których poznałem, za chwile wzruszeń, za wspólny śmiech, rozmowy, spacer i piękne widoki. Jestem wdzięczny za to, że odkryłem to co kocham całym sobą – DŹWIĘK i ŚMIECH – i że mogę przekazać to dalej. Dziękuję.

Jacek Roman Kołakowski – prowadzący

Wiosennie o życiu....

Nadeszła wiosna, a wraz z nią nowe, mam nadzieję, że lepsze życie. Z każdym jej tchnieniem, nabierajcie do płuc świeżego, dobrego powietrza.

Cała przyroda obudziła się już ze snu zimowego, więc i Wy również zabierajcie się do pracy nad sobą. Bierzcie pod uwagę nie tylko swoje ciało, ale i duszę – psychikę. Dopiero współgranie tych dwóch aspektów człowieka daje dobrostan i zdrowie.

Wspaniała pogoda, którą obdarzył nas maj, sprzyja wszelkiej rekreacji ruchowej.

Spędzajcie dużo czasu na łonie natury, albowiem mamy w Łodzi przepiękne parki, ogrody i zakątki. Nasze przekonanie o Łodzi jest mylne. Miasto, choć gęsto zabudowane i zaludnione, posiada bardzo dużo parków, zielonych skwerów i lasów, jak np.: największy las w granicach miasta – Las Łagiewnicki o powierzchni 1205 ha. Niezliczona ilość zielonych miejsc w centrum i okolicach Łodzi wiąże się bezpośrednio z jej fabrykancką historią, gdzie zawsze obok fabryki usytuowane były budynki mieszkalne pracow-

ników, był pałac lub rezydencja fabrykanta, obok niej prywatny, ale często ogólnodostępny park, zazwyczaj z okazałym stawem np.: kompleks Księży Młyn.

Chciałabym przybliżyć Wam rejon naszego miasta, który być może jest Wam nieznany. Mam na myśli Rudę Pabianicką, okolicę z niesamowitą historią, pierwszą wzmiankę można o niej znaleźć w kronice Jana Długosza z 1470 roku, a badania archeologiczne wskazały, że Ruda była jednym z najwcześniej zasiedlonych miejsc na terenie obecnej Łodzi.

Mijają kolejne wieki, aż wreszcie w listopadzie 1834 r. Ludwik Geyer czyni starania w kierunku zakupu tych terenów i powstaje tu cukrownia oraz gorzelnia. Niestety biznes nie przynosi zysków i grunty po kolei zmieniają swoich właścicieli. Nie wszyscy wiedzą, że na Rudzie znajdował się pełnowymiarowy tor wyścigów konnych. W 1912 r. na tymże torze odbył się pierwszy w Łodzi pokaz lotniczy. Ważnym czynnikiem popularności Rudy było otworzenie przy stawie na Nerze m.in. wypożyczalni łódek, restauracji z ogródkiem i parkietem tanecznym. Dokonał tego w okresie międzywojennym przedsiębiorca Aleksander Stefański. Po dzień dzisiejszy w lesie przynależącym do Rudy Pabianickiej podziwiać można wille łódzkich fabrykantów. Najpopularniejszą z nich jest willa Klara, do obejrzenia której serdecznie Was zachęcam, szczególnie, że mieści się w obrębie wspaniałego zespołu przyrodniczo-krajobrazowego „Ruda Willowa”. Serdecznie zachęcam do odwiedzin Stawów Stefańskiego. Naprawdę rozpira mnie duma, że w moim mieście znajduje się takie miejsce, obecnie bardzo dofinansowane m.in. przez kilkakrotne projekty Budżetu Obywatelskiego.

Dziś stawy są miejscem aktywnego wypoczynku i pasywnego odpoczynku niezliczonej rzeszy mieszkańców. Stawy Stefańskiego, będące poszerzeniem koryta rzeki Ner, mają długość ok. 2,5 km, szerokość ok. 165 m (powierzchnię ok. 11,4 ha) i głębokość od 1 do 4 m. Otoczenie z pięknych drzew, m.in. olchy czarnej, wierzby białej, brzozy, topoli czy kasztanowców, sprawia, że można się tu rozmarzyć. To idealne miejsce na pikniki rodzinne, romantyczne spacerunki i... uprawianie wakeboardingu – znajduje się tu jedyny w Łodzi Wake & Roll Park. Znajduje się tu asfaltowa ścieżka rowerowo-rolkowa, dwie

siłownie plenerowe, boisko do siatkówki plażowej, wiele miejsc piknikowo-grillowych i plac zabaw dla dzieci. Można tu wypożyczyć rower wodny czy kajak, jest strzeżone kąpielisko, a w wybranych terminach można uczestniczyć w kursach na patent sternika łodzi żaglowych.

Oto niektóre perełki mojej Rudy. A więc kiedy już zdecydujecie się na odwiedzinę, czy będą to Popioły (ul. w lesie) czy Stawy Stefańskiego, usiądźcie wygodnie na ławce, kocu, trawie i zacznijcie ćwiczyć.

Weźcie głęboki wdech nosem, a wydechajcie powietrze ustami. Wdech – wydech, powoli napełniajcie swoje płuca i każdą komórkę swego ciała.

Następnie unieście do góry swoje ręce i wyciągnijcie całe ciało, powoli, świadomie i dokładnie, oddychajcie przy tym miarowo.

Popatrzcie teraz na swoje stopy, podciągajcie stopy na siebie (zgięcie grzbietowe), prawa, lewa, na zmianę, po kilka razy.

Czas na ruch szyi i głowy. Powoli krążcie głową w prawo i w lewo, zginajcie do prawego i lewego barku, do przodu i tyłu.

Napnijcie mięśnie swojego brzucha, starajcie się wciągać pępek i wytrzymać kilka sekund, oddychając normalnym rytmem.

Dłonie oprzyjcie na swoich biodrach i ściągajcie łokcie do tyłu, wypchnijcie klatkę piersiową do przodu i wróćcie do pozycji wyjściowej, cały czas pamiętajcie o oddechu jesteście przecież na łonie natury.

Spójrzcie na kolana, one również potrzebują ruchu, przyciągnijcie prawe do brzucha, potem lewe, zróbcie tyle ile możecie, ma to być przyjemne!

Teraz powracamy do kończyn górnych, zginajcie naprzemiennie prawą i lewą w łokciach.

Wstańcie, powoli maszerujcie w miejscu, dołączcie pracę rąk.

Zmieńcie miejsce waszego postoju, jest tu ich wiele. Obserwujcie przyrodę, ma ona w sobie tyle piękna, którym można naładować akumulatory i zapomnieć choć na chwilę o kłopotach, których życzę Wam jak najmniej.

Szklarska Poręba – wspomnienie uczestnika warsztatów

Witajcie kochani, dziś chciałbym opisać Wam cudowny wyjazd, który odbył się 5 marca 2018 roku do Szklarskiej Poręby zorganizowanego przez nasze Stowarzyszenie w ramach jednego z programów. Tego dnia spotkaliśmy się w umówionym miejscu i pojechaliśmy autokarem do tej przepięknej miejscowości, do trzygwiazdkowego hotelu „Sasanka”. Jeśli chcielibyście wiedzieć, to bardzo fajny hotel położony na jednym z wzniesień tej malowniczej miejsciny. Przez cały pobyt w tym hotelu mieliśmy dostęp do sauny i basenu, jedzenie wyśmienite, a obsługa na piątkę z plusem. Ale nie o tym chciałbym wam opowiedzieć. Jadąc na ten wyjazd miałem obawy, że będzie nudno, że nie dogadam się z pozostałymi osobami, że ten wyjazd nic nie wniesie do mojego życia.



Nie muszę wam pisać jak bardzo się myliłem. Grupa, z którą wyjechałem na ten wyjazd okazała się zgraną ekipą przyjaciół. Ludzie pomagali sobie nawzajem zawsze uśmiechnięci, radośni, przyjaźnie nastawieni do siebie, choć nie znali się wcześniej. Codziennie mogliśmy polegać na sobie, a także liczyć na wsparcie i pomoc Kasi Zielińskiej (naszego anioła). **DZIĘKUJEMY TOBIE KASIU!!!**

Grupa nieznanym sobie ludzi już pierwszego dnia bardzo się polubiła nawzajem. Bardzo szybko złapaliśmy wszyscy kontakt. Każdego dnia po śniadaniu spotykaliśmy się na warsztatach psycho-





logicznych prowadzonych przez drugiego naszego anioła, Magdalenę Perzyńską. Cudowny człowiek i dobra psycholog. Razem z nami zintegrowała się, prowadziła naprawdę cudowne zajęcia. Poprzez zabawy, wygłupy, ale też przez szczerą, spokojną rozmowę dowiedzieliśmy się czegoś o sobie i o tym jak z naszą chorobą możemy przejść przez życie z podniesionym czołem. Stwardnienie rozsiane nie stanowi przeszkody byśmy żyli i robili w życiu co chcemy dzięki miłości, akceptacji i zrozumieniu siebie oraz ludzi wokół nas. **TOBIE TEŻ DZIĘKUJEMY MADZIU.**

Warsztaty miały nam bardzo szybko i zawsze chcieliśmy więcej i więcej przebywać ze sobą. Wciągało to nas jak narkotyk. Poznałem fajnych ludzi, bardzo się zaprzyjaźniłem. Co wieczór po kolacji nasze



długie rozmowy nie miały końca. Poznawaliśmy się coraz bardziej. Podczas wyjazdu zwiedziliśmy Szklarską Porębę, Karpacz, jak i hutę szkła, w której dowiedzieliśmy się, jak produkuje się przepiękne kryształy. Nie zdawałem sobie sprawy ile pracy i ludzi zaangażowanych jest w produkcję na przykład kryształowego kieliszka. Zobaczyliśmy, jak piękny i wspaniały jest Karpacz. Moi kochani bardzo chciałbym byćście przeżyli to co ja. To jest nie do opisanego, trzeba tego spróbować. Dzięki temu wyjazdowi wzbogaciłem się o świetnych przyjaciół, jak i zrozumiałem siebie. Pozdrawiam wszystkich z naszej grupy Anetkę, Dorotkę, Anię i Wojtkę, Jagodę, Krysie i Tadeusza, Mirka, Zosię i wszystkich pozostałych. Nie to żebym nie pamiętał waszych imion tylko nie starczyło by mi miejsca na opisanie Was.

Jeszcze raz dziękuję był to wspaniały wyjazd.

Bogumił Pacocha

CZYM JEST KONFLIKT?

Konflikt ma miejsce wtedy, kiedy realizacja celów i potrzeb jednej strony utrudnia lub uniemożliwia realizację potrzeb lub celów drugiej strony. Różnica zdań nie jest jeszcze konfliktem. Może pojawić się w związku, w rodzinie, w pracy, czy w różnych społecznościach.

CZY KONFLIKT NAPRAWDĘ JEST TAKI ZŁY?

Konflikt interpersonalny nie ma w naszym społeczeństwie zbyt dobrej opinii. Tyle się mówi o unikaniu konfliktów, o bezkonfliktowym życiu. Bycie „bezkonfliktowym człowiekiem”, jest często uznawane za bardzo pożądaną cechę, czy to w pracy, czy to w życiu prywatnym. Brak poważniejszych konfliktów jest wręcz utożsamiane ze szczęściem.

Próbujemy więc żyć bezkonfliktowo. To błąd. Konflikty są potrzebne. Są one naturalną konsekwencją życia społecznego. Czemu ich tak nie lubimy? Pewnie dlatego, że pierwszą rzeczą, jaka przychodzi nam do głowy kiedy słyszymy słowo „konflikt” są krzyki, awantury, nieprzyjemne słowa. Konflikty nie są ani dobre, ani złe. Złe, a raczej nieadekwatne, mogą być natomiast sposoby ich rozwiązywania.

Konflikty mogą mieć swoją pozytywną stronę. Niosą ze sobą duży potencjał zmian na lepsze. Konflikt jest bowiem sygnałem, że coś w danej relacji, czy systemie, nie działa prawidłowo. Konstruktywnie rozwiązane mogą przyczyniać się do polepszenia relacji w związku, wprowadzenia innowacji w pracy, czy poprawy jakości życia. Zatem konflikty po prostu istnieją, a to co możemy zrobić, to nauczyć się efektywniej w nich funkcjonować.

STYLE ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW

- **Walka (rywalizacja)** – kiedy uważamy swoje cele za najważniejsze i twardo walczymy, aby wymóc na drugiej stronie, jak największe ustępstwa. Mamy poczucie władzy i siły, realizujemy swoje cele, ale tracimy dobre relacje z ludźmi, którzy nie akceptują agresji.
- **Dostosowanie się (uległość)** – kiedy uznajemy porozumienie, w miłej atmosferze za najważniejsze. Jesteśmy gotowi zrezy-

gnować, nawet ze znacznej części swoich celów, aby osiągnąć zgodę. Unikamy konfrontacji i zdobywamy zaufanie innych, ale możemy doświadczać frustracji i żalu, że rezygnujemy z siebie.

- **Kompromis** – kiedy ustępujemy częściowo, licząc na to, że druga strona zrobi to samo. W ten sposób spotkamy się „gdzieś pośrodku”. Zyskujemy część tego co chcieliśmy osiągnąć, ale mamy także poczucie straty i pretensje do siebie, że nie wykorzystaliśmy wszystkich możliwości.
- **Unikanie konfliktu** – kiedy nie dostrzegamy lub próbujemy nie dostrzegać konfliktu, licząc, że z czasem wszystko się jakoś samo rozwiąże. Odczuwamy pozorny spokój. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że nierozwiązany konflikt pewnego dnia wybuchnie ze zdwojoną siłą.
- **Współpraca** – kiedy uznajemy interesy obu stron za równie ważne i wspólnie próbujemy znaleźć rozwiązanie problemu, które da obustronną satysfakcję. Umacniamy i rozwijamy wzajemne relacje z ludźmi, odkrywamy nowe, lepsze perspektywy. Istotne jest tu posiadanie odpowiedniej wiedzy i umiejętności interpersonalnych.

Jak wzmocnić współpracę:

Mimo przeciwności – partnersko podejźmy do tematu.

Poszukujemy tego, co nas łączy, a nie dzieli.

Budujemy wzajemne zaufanie, które będzie podstawą dalszych działań.

Bądźmy asertywni – szanujmy siebie i swojego rozmówcę.

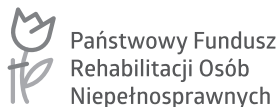
Nauczmy się słuchać drugiej strony, bądźmy tolerancyjni.

Bądźmy otwarci i kreatywni.

Mówmy o swoich potrzebach i uczuciach. Próbujemy szukać dobrych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Jeśli weźmie się dwoje ludzi, dorzuci nieuniknione górki i dołki, i wszystko razem pomiesza, to choćby para bardzo się kochała, nie uniknie konfliktów. – Nicholas Sparks

Projekty w naszym stowarzyszeniu



„Kompleksowe wsparcie dla chorych na SM” w okresie od **01.04.2018 r.** do **31.03.2019 r.** Projekt skierowany jest do 283 osób niepełnosprawnych chorych na stwardnienie rozsiane z terenu województw

łódzkiego, mazowieckiego i zachodniopomorskiego. Projekt zakłada opracowanie kompleksowego programu grupowych i indywidualnych zajęć, usług asystencji osobistej oraz warsztatów usprawniających, które obejmą swoim działaniem problemy ruchowe, psychologiczne i społeczne.

Główne działania jakie będą realizowane to:

- rehabilitacja domowa;
- rehabilitacja w ośrodku;
- usługi asystenta osoby chorej na SM;
- indywidualne konsultacje specjalistów (np. psycholog, psychiatra, prawnik, logopeda, dietetyk);
- warsztaty ceramiki artystycznej;
- warsztaty dietetyczne;
- BIOFEEDBACK – trening mózgu;
- usprawniające warsztaty.

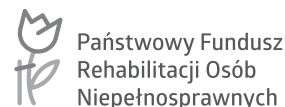
Rekrutacja odbywa się zarówno w siedzibie Lidera i Wnioskodawcy, a także w siedzibie Oddziału PTSR w woj. zachodniopomorskim. Zgłoszenia przyjmowane są telefonicznie, mailowo, bądź bezpośrednio w Oddziałach PTSR, od poniedziałku do piątku w godzinach pracy danego Oddziału – do dnia 31.01.2019 r.

Osoby ze stwardnieniem rozsianym w chwili przystępowania do projektu będą musiały spełniać następujące warunki:

- posiadać orzeczenie o znacznym, umiarkowanym lub lekkim stopniu niepełnosprawności (maksymalnie 10% ogółu BO) lub równoważne;
- zamieszkiwać na terenie woj. łódzkiego, mazowieckiego lub zachodniopomorskiego;

- mieć zdiagnozowane stwardnienie rozsiane – potwierdzone oświadczeniem beneficjenta;
- wypełnić formularz zgłoszeniowy i oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych;
- podpisać oświadczenie, że na dzień rozpoczęcia realizacji projektu nie są: uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy.

Dla każdego z uczestników zostanie opracowany Indywidualny Plan Działań (IPD), który ma na celu określenie kompetencji i stopnia umiejętności oraz samodzielności uczestników. IPD zostanie przeprowadzony przez kadrę specjalistów w momencie złożenia wszystkich wymaganych dokumentów w siedzibach Oddziałów.



„Rehabilitacja ruchowo-społeczna osób chorych na stwardnienie rozsiane”

w okresie od **01.04.2018 r.** do **31.03.2021 r.** Projekt tworzy warunki sprzyjające samodzielnemu funkcjonowaniu **90 os.** (w pierw-

szym okresie finansowania – 01.04.2018-31.03.2019) z niepełnosprawnością, chorych na stwardnienie rozsiane poprzez prowadzenie grupowych i indywidualnych zajęć rehabilitacyjnych rozwijających ich aktywność społeczną. Usługi na rzecz osób z niepełnosprawnością świadczone są w placówce w sposób ciągły, tzn. 5 dni w tygodniu przez cały rok.

Główne realizowane działania to:

- grupowe zajęcia ogólnousprawniające na sali;
- masaż leczniczy na sali;
- indywidualne konsultacje specjalistów, np. dietetyk, psycholog, prawnik, logopeda;
- warsztaty emisji głosu;
- aerobik;
- terapia zajęciowa;
- ćwiczenia indywidualne metodą pnf i Bobath;
- usługi asystenta osobistego oraz działania uzupełniające dla podopiecznych placówki;
- specjalistyczne zabiegi rehabilitacyjne w ośrodku i zajęcia aerobiku.

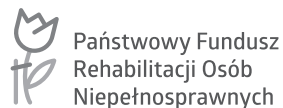
W/w działania zwiększają aktywność społeczną i ruchową osób chorych, spowalniają rozwój choroby, a przede wszystkim przywracają zdolność samoobsługi i motywują do bardziej aktywnego życia z chorobą. Zajęcia dostosowane będą do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników, w tym poruszających się na wózkach inwalidzkich.

Osoby ze stwardnieniem rozsianym w chwili przystępowania do projektu będą musiały spełniać następujące warunki:

- posiadać aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności lub aktualne orzeczenie o niepełnosprawności lub aktualne orzeczenie równoważne (orzeczenie lekarza orzecznika Zakładu Ubezpieczeń Społecznych lub orzeczenie o zaliczeniu do jednej z grup inwalidów);
- zamieszkiwać na terenie woj. łódzkiego;
- mieć zdiagnozowane stwardnienie rozsiane – potwierdzone oświadczeniem beneficjenta lub zaświadczeniem od lekarza i/lub kartą informacyjną ze szpitala;
Na dzień rozpoczęcia projektu nie mogą być:
- uczestnikami warsztatów terapii zajęciowej,
- uczestnikami środowiskowego domu samopomocy.

Interdyscyplinarny zespół specjalistów (rehabilitant, psycholog i lekarz) określi kompetencje i stopień umiejętności oraz samodzielności BO, i opracuje Indywidualny Plan Działania (IPD). Specjaliści wskażą rokowania co do możliwości realizacji celu projektu w odniesieniu do danego beneficjenta ostatecznego.

„Pomocna dłoń 3” w okresie od **01.04.2018 r. do 31.03.2019 r.** Projekt jest skierowany do osób z niepełnosprawnością chorych na stwardnienie rozsiane z terenu województw: łódzkiego, mazowieckiego i zachodniopomorskiego.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Głównym celem projektu jest zwiększenie samodzielności osób chorych na stwardnienie rozsiane z niepełnosprawnością fizyczną poprzez wdrożenie kompleksowego programu grupowych i indywi-

dualnych zajęć oraz warsztatów mających na celu nabywanie, rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego ich funkcjonowania w życiu społecznym i zawodowym.

Główne działania:

- rehabilitacja w domu;
- rehabilitacja w ośrodku;
- choreoterapia;
- indywidualne zajęcia na basenie;
- warsztaty umiejętności społecznych i relaksacji – warsztat z psychologiem;
- konsultacje indywidualne specjalistów;
- warsztaty umiejętności autoprezentacji i poszukiwania pracy;
- warsztaty umiejętności społecznych i relaksacji – warsztat relaksacji.

Osoby ze stwardnieniem rozsianym w chwili przystąpienia do projektu będą musiały spełniać następujące warunki:

- posiadać orzeczenie o znacznym, umiarkowanym lub lekkim stopniu niepełnosprawności (maksymalnie 10% ogółu BO) lub równoważne,
- zamieszkiwać na terenie woj. łódzkiego, mazowieckiego lub zachodniopomorskiego,
- mieć zdiagnozowane stwardnienie rozsiane – potwierdzone oświadczeniem beneficjenta,
- wypełnić formularz zgłoszeniowy i oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych,
- podpisać oświadczenie, że na dzień rozpoczęcia realizacji projektu nie są: uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy.
Zgłoszenia przyjmowane będą telefonicznie, mailowo, bądź bezpośrednio w placówce, od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-17.00 w okresie kwiecień 2018 – styczeń 2019.

ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU!!!

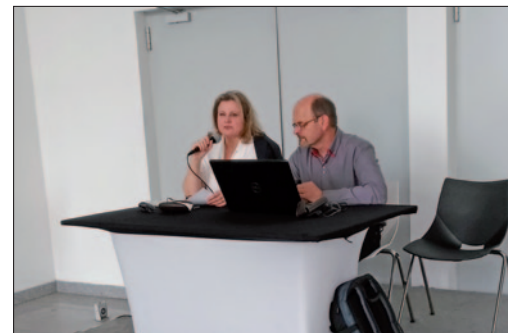
Zapisy w biurze stowarzyszenia, pod nr tel. 42 649-18-03
lub mailowo lodz@ptsr.org.pl.

Wielkanoc w naszym stowarzyszeniu...

Poniżej przedstawiamy relacje dwóch uczestniczek spotkania wielkanocnego dla członków Oddziału Łódzkiego PTSR, które odbyło się w dniu 15 kwietnia.

Niby zwykła niedziela w środku miesiąca, a jednak długo wyczekiwana i skrywająca wiele niespodzianek. Mimo utrudnień w postaci zmiany godziny licznie stawiliśmy się na miejscu spotkania. Jak zwykle mniej sprawni mogli liczyć na dowóz specjalnie zamówionym do tego transportem. Pozostali członkowie dotarli na miejsce własnymi samochodami lub przyszli w ramach codziennej rehabilitacji. Nie zależnie od rodzaju środka lokomocji, jaki wybrali, można było tego dnia cieszyć się naprawdę piękną, słoneczną pogodą. Po dotarciu pod budynek Nowej Hali Expo znajdującej się przy ulicy Politechniki 4 można było usłyszeć śmiech i poczuć radość bijącą od osób, które dawno się nie widziały. Ludzie wchodzili do środka grupkami, kierując się w stronę list, aby zaznaczyć swoją obecność. Uściskom nie było końca, dla niektórych z nas, to jedyna sposobność spotkania się z dawno niewidzianymi znajomymi.

Po załatwieniu wszelkich formalności, naszym oczom ukazała się przepiękna sala z fantastycznie udekorowanymi stołami. Bez problemu każdy obecny znalazł miejsce dla siebie wśród najbliższych znajomych. Zapanował gwar, wywołany śmiechem i prowadzonymi rozmowami. Sama osobiście, nie mogłam powstrzymać się od spróbowania przepysznie wyglądających przystawek. W pewnym momencie odgłosy przy stołach zaczęły cichnąć, zmieniać się w szepty, a wzrok zgromadzonych w hali, skierował się w stronę podium, na którym pojawiła się przewodnicząca łódzkiego PTSR-u Pani Jolanta Kurylak-Osińska. Po przywitaniu gości, przeszła do bardziej formalnego punktu spotkania, a mianowicie sprawozdania z działalności stowarzyszenia w roku 2017. Pierwszym etapem przemówienia był wybór prezydium zebrania, którego przewodniczącym został Marek Kałuziński. Dokonana została analiza finansowa za miniony okres oraz bardzo szczegółowe zestawienie pracy poszczególnych komórek mających wpływ na prawidłowe funkcjonowanie stowarzyszenia. Po zakończeniu formalnej części zgromadzenia usłyszeliśmy kilka





ciepłych słów od przewodniczącej, która przekazała mikrofon księdzu proboszczowi Piotrowi Kosmali. Słowa, które skierował do nas, poruszyły nasze serca. To on przypomniał nam, jaki cel naprawdę przyświeca temu spotkaniu. Jak miło widzieć nas, w tak licznej grupie, mimo przeciwności jakie rzuca nam świat, a także przy ograniczonej sprawności. Życzenia, które nam przekazał jeszcze długo, będą ogrzewały nasze serca.

Po tak pięknym rozpoczęciu uroczystości, początkowo zapanała cisza. Porwana chwilą, przyłączyłam się do pozostałych, zamykając się w refleksji nad słowami, które niedawno padły ze sceny. Z odrętwienia wyrwała mnie koleżanka siedząca obok. Zaczęła opowiadać kawał i uśmiechy znów zagościły na naszych twarzach.

Spojrzałam kolejny raz na pięknie przystrojony stół. Można było na nim znaleźć przystawki, owoce, ciasta, cukierki. Pomiędzy krzesłami tańczyli kelnerzy z tacami, podając ciepły biały barszczyk z jajeczkiem. Pachniał cudnie i też tak smakował. Jeśli chodzi o napoje do wyboru była kawa, herbata oraz orzeźwiająca woda z cytryną. Ponieważ uwielbiam ciasta, bez wahania sięgnęłam po jeden kawałek serniczka, który okazał się mistrzostwem. Zachęcona tak pysznym smakołykiem spróbowałam kolejnego specjału, który również był strzałem w dziesiątkę. Zdecydowanie cukiernikowi należy się piątka z plusem.

Sala znów wypełniła się głosami. Ludzie śmiali się, żartowali, niektórzy płakali ze wzruszenia. Opowiadali historie z życia. Nawiązywały się nowe znajomości. Niektóre z nich, jestem tego pewna, zostaną na całe życie. W tak przyjemnej atmosferze mijały kolejne chwile spotkania i nim zdążyliśmy się zorientować, pojawił się transport po pierwsze osoby. Słychać było pożegnania i obietnice szybkiego kontaktu. Każdy z nas mógł zabrać ze sobą na wynos przysmak, którym miał chęć podzielić się z bliskimi czekającymi na niego w domu.

Salę wypełniły nowe dźwięki, szuranie krzesłek, szelest zakładanych żakietów, marynarek. Kierując się w stronę wyjścia, rozmawialiśmy o konieczności częstszych spotkań w tak miłym gronie. Długo jeszcze staliśmy przy wyjściu rozmawiając, aż w końcu rozeszliśmy się w swoje strony.

Z tego miejsca chciałam bardzo serdecznie podziękować: organizatorom, Radzie, pracownikom, asystentom oraz wszystkim pozostałym osobom, dzięki którym było możliwe zorganizowanie tej cudownej imprezy o tak wyniosłym charakterze.

Spotkanie się tak wielu osób chorujących na stwardnienie rozsiane w jednym miejscu, dzielenie się zdobytą wiedzą, czy doświadczeniem, ma dla nas ogromne znaczenie. Czujemy, że nie jesteśmy sami i możemy na siebie liczyć.

Dziękuję

Marta Wawoczny

Kolejny rok minął niepostrzeżenie. Wiosna, a właściwie prawie lato 2018 r., nadeszło nagle i niespodziewanie. Jeszcze niedawno było zimno i padał śnieg, a obecnie temperatury są już prawie letnie. Dla członków naszego stowarzyszenia to zawsze lepiej gdy jest słonecznie i ciepło. Taki właśnie był dzień, w którym odbyło się spotkanie PTSR O/ Łódź z okazji Świąt Wielkanocnych. Tradycyjne spotkanie na „Jajeczku” jak zawsze cieszyło się sporym zainteresowaniem. Odbyło się jak zwykle ostatnio, w nowej hali Expo przy ulicy Politechniki 4 w dniu 15 kwietnia. Nie otrzymaliśmy dofinansowania z PFRON ani MOPS na zorganizowanie spotkania wielkanocnego, więc Rada Oddziału podjęła uchwałę o tym, aby spotkanie odbyło się za środki zgromadzone z odpisu 1% podatku. Osoby poruszające się na wózkach i ich opiekunowie mieli zapewniony dowóz MPK. Pozostali chorzy przywiezieni zostali przez członków rodzin lub dojeżdżali na miejsce imprezy samodzielnie. Rada podjęła również decyzję o tym, że spotkanie wielkanocne będzie połączone z Walnym Zebraniem Sprawozdawczym 2017 r.

Zebranie rozpoczęła Przewodnicząca Rady Oddziału Jolanta Kurylak-Osińska. Powitała wszystkich obecnych i podjęła decyzję o wybraniu Komisji Uchwał i Wniosków. Następnie przedstawiła sprawozdanie merytoryczne z działalności stowarzyszenia w 2017 r. W kolejnej części zebrania został przeczytany przez Panią Daniełę Zaborowską-Biniaszczyk bilans oraz sprawozdanie z działalności komisji rewizyjnej w 2017 r., odczytał Przewodniczący Komisji Rewizyjnej Pan Marek Kałuziński. Walne Zgromadzenie Członków

PTSR O/ Łódź udzieliło absolutorium Radzie Oddziału oraz przyjęło uchwały: o przyjęciu bilansu i wyborze delegatów na Walne Zgromadzenie do Rady Głównej.



W trakcie trwania zebrania dotarł na spotkanie wielkanocne Ksiądz Piotr Kosmała, który miał poprowadzić nasze coroczne „Jajeczko”. Przewodnicząca powitała nowoprzybyłego Gościa i wkrótce zakończyła Walne Zebranie Członków. Duszpasterz rozpoczynając nasze spotkanie, życzył wszystkim dużo zdrowia, radości i pomyślności. Dużo siły w codziennym zmaganiu z chorobą i wytrwałości. Po części oficjalnej przystąpiliśmy do spożywania przygotowanych przez Firmę Bankiet produktów. Wszystko jak zawsze wyglądało smacznie i zachęcająco. Było w czym wybierać. Podano żurek z białą kiełbasą, jajka faszerowane, wędlinę, faszerowanego łososa, sałatkę warzywną, pieczywo, ciasta, owoce, napoje. Tradycyjnie już przy każdym talerzu czekały na nas kolorowe, czekoladowe jajeczka i cukierki. Jeśli ktoś miał ochotę mógł wypić kawę lub herbatę. Spotkanie ze znajomymi jak zawsze upływało w miłej atmosferze i czas mijał szybko. Naładowani pozytywną energią i pełni nowych doświadczeń i informacji od dawno niewidzianych znajomych musieliśmy wracać do domów. Wszyscy z nadzieją będziemy oczekiwali na następne spotkania.

Katarzyna Gołombiewska

Spotkanie grupy wsparcia

W dniu 11 maja 2018 r. w siedzibie Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego w Łodzi odbyły się zajęcia grupy wsparcia dla osób ze stwardnieniem rozsianym w ramach realizowanego projektu „Zaprogramowani na pomaganie” współfinansowanym przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020.

W spotkaniu uczestniczyło 8 osób ze stwardnieniem rozsianym z terenu woj. łódzkiego. Grupę wsparcia poprowadziła psycholog p. Judyta Czerkiewicz.

Celem grupy wsparcia była:

- wymiana doświadczeń oraz wspólne poszukiwanie rozwiązań,
- odbudowa motywacji oraz wiary we własne siły,
- wzajemna pomoc w rozwiązywaniu wspólnych problemów osób o podobnych doświadczeniach życiowych,

Podczas warsztatów, uczestnicy w atmosferze wzajemnego wsparcia i zrozumienia, w towarzystwie osób z podobnymi wyzwaniami, mogli zaplanować swoją przyszłość. To bardzo istotny, a równocześnie przyjemny i ekscytujący proces. Na warsztatach poruszano kwestię kontroli nad swoim życiem i świadomego nim zarządzania tak, by było spełnieniem twoich marzeń. Warsztaty stworzyły możliwość nauczenia się ciekawych rzeczy w praktyczny sposób. To również możliwość spojrzenia na swoje życie z innej, szerszej perspektywy i wypróbowania wielu ciekawych technik, służących poprawie jakości życia. Zajęcia zbudowane były w oparciu o rozmaite interaktywne ćwiczenia, odbyły się w niewielkim gronie, co sprzyjało powstaniu miłej, ciepłej atmosfery. Dla wielu osób z SM była to również okazja poznania kogoś o podobnych zainteresowaniach i podzielenia się własnymi doświadczeniami.

Dziękujemy wszystkim i zapraszamy do uczestnictwa w kolejnych!!!



Co nowego w naszym mieście?

W weekend 14-15 kwietnia odbył się w Łodzi DOZ Maraton 2018. Ulicami naszego miasta pobiegło tysiące biegaczy z całej Polski. W sobotę, 14 kwietnia, odbył się bieg na 5 km oraz cieszące się co roku ogromną popularnością biegi dla dzieci. W niedzielę rano na trasę wyruszyli wspólnie maratończycy oraz uczestnicy półmaratonu. W sobotę organizatorzy zaplanowali wyścig na 5 km oraz biegi dziecięce. W pierwszym z nich najszybciej dystans pokonał Zelalem Gezahegne Mengistu z Etiopii (14:16), który wyprzedził swojego rodaka Terefe Seifu (14:27) oraz Mateusza Kaczora z Radomia (14:30). Wśród kobiet triumfowała Katarzyna Rutkowska (16:02).



Całe zawody wygrał Etiopczyk Hunegnaw Mesfin z wynikiem 1:03:17, który wyprzedził Kenijczyka Hilary'ego Kiptuma (1:03:41) oraz Erytrejczyka Emanuela Berhame (1:03:41). Jako szósty na metę przybiegł pierwszy Polak, czyli dobrze znany w łódzkim środowisku Tomasz Osmulski z Rudzkiego Klubu Sportowego (1:11:40). Jeśli chodzi o maraton, to drugą część trasy zawodnicy pokonywali już w gorącym słońcu, co nie pomagało w osiągnięciu dobrych wyników. Wygrał Etiopczyk Tarekegn Zewu Bekele (2:19:41), który wyprzedził swojego rodaka Workneha Abate (2:19:53) oraz Rogera Melly'ego z Kenii (2:21:50). Tuż za nimi na metę wbiegł pierwszy Polak, czyli Leszek Marcinkiewicz z Aleksandrowa Łódzkiego (2:41:10). Żeńskie podium również zdominowała zawodniczka z Afryki, a konkretniej Jane Jekogei Kiptoo (2:43:08). Druga była Natalia Mierzlikin (3:01:23), a trzecia Agnieszka Pelc-Wanielista (3:14:31).

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Łódzkim PTSR?

- Spotkania członków Oddziału Łódzkiego PTSR – poniedziałki w godzinach 13.00–16.00, 91-496 Łódź, ul. Nastrojowa 10, **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 wtorek miesiąca w godzinach 14.00–18.00, Miasto Tkaczy, ul. Rembowskiego 1, tel. 42 715 00 53

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, emisji głosu i warsztaty dietetyczne, które odbywają się w siedzibie stowarzyszenia.
- Zapraszamy na zajęcia choreoterapii i ceramiki.

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 przeciwoleżynowe
- 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

Wiosennie o życiu...

do artykułu
ze str. 7–9

