



płynimy pod prąd

biuletyn

**POŁSKIE
TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA
ROZSIANEGO**

Oddział Łódzki



**POŁSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO**

ISSN 1731-8629

nr **1**/2019

Warsztaty w Sarbinowie

marzec 2019

str. 20-23



Spotkanie wielkanocne

27.04.2019

str. 10-13



Marszobiegi „Zmobilizowani.SM”

31.05.2019

str. 28 i 31



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:

Jolanta Kurylak-Osińska – redaktor prowadzący
Monika Koza – kierownik wydania
Karol Turski – opracowanie graficzne

Wydrukowano ze środków:



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Wstęp

W bieżącym Biuletynie znajdziecie wiele wskazówek i porad związanych z chorobą jaką jest SM. Jest w nim zawarte bardzo dużo informacji, wskazówek, porad.

Specjalista neurolog – informuje czytelników o rozpoznaniu, metodach leczenia i lekach obecnie stosowanych w Polsce. Fizjoterapeutka – zapoznaje nas z kolejną serią ćwiczeń tym razem z taśmami Thera-Band bardzo praktyczne i pozytywnie wpływające na kondycję naszego organizmu.

W dalszej części Biuletynu mamy odniesienie się do „chińskiego obrazu istoty ludzkiej ciała i zdrowia” – swobodny przepływ energii przez ciało. Ciekawe, warte przeczytania!

Wiosna to najpiękniejsza pora roku, podczas której przyroda budzi się do życia, ale jest to pora osłabienia wiosennego, czyli depresji i innych zaburzeń nastroju, które możemy poznać czytając artykuł specjalisty psychiatrii. O podobnej tematyce wypowiada się również psycholog. Warto się z tym zapoznać. Porady dietetyka klinicznego są również potrzebne do dobrego funkcjonowania naszego organizmu. Takie również znajdziecie.

Po tych praktycznych poradach, wskazówkach trochę wspomnień uczestników warsztatów w Sarbinowie w ramach projektu „Pomocna dłoń 3” krótki opis Marszobiegu Zmobilizowani.SM run, który odbył się w dniu 31 maja 2019 roku na trasie 3 km w Parku im. Ks. Józefa Poniatowskiego w Łodzi z licznym udziałem naszych członków.

Spotkanie Wielkanocne tzw. „Jajeczko” poprzedzone zostało Walnym Zebraniem Sprawozdawczym, które to wydarzenie opisała jedna z uczestniczek.

Mam nadzieję, że po przeczytaniu Biuletynu każdy znajdzie dla siebie wiele porad i wskazówek.

Od pierwszego objawu do leczenia, czyli SM w pigułce c.d.

Komu są dedykowane leki immunomodulujące refundowane przez NFZ?

Pacjentom, którzy przebyli w ciągu ostatniego roku przed kwalifikacją 1 rzut lub mieli 1 ognisko wzmacniające po kontraście w MRI mózgu lub rdzenia. Należy zebrać minimum 10 punktów kwalifikujących. Im krócej ktoś choruje, im jest sprawniejszy i im więcej ma zaostrzeń (czyli choroba wykazuje większą aktywność) tym więcej ich zbierze. Ważne jest też kryterium samodzielnego chodzenia, chorzy wymagający pomocy kuli, laski, balkonika, drugiej osoby, również nie będą włączeni do tzw. „pierwszej linii” Programu NFZ. Kolejną komplikacją jest kolejka oczekujących na rozpoczęcie terapii.

W przypadku postaci łagodnej, gdy mamy wieloletnią remisję, choroba jest nieaktywna, leczenia nie wdrażamy.

Jakie mamy refundowane leki modyfikujące przebieg choroby? To tajemnicza pierwsza i druga linia.

Pierwsza linia to interferony (avonex, plegridy, rebif, betaféron, extavia) i octan glatirmeru (copaxone), dostępne od około 20 lat (w Polsce nieco krócej). Są to zastrzyki podawane podskórnie lub domięśniowo, średnio co kilka dni, najrzadziej co 2 tygodnie. Ich profil bezpieczeństwa jest dość dobry, natomiast skuteczność około 30-stoprocentowa. Najczęstsze działania uboczne, jeśli występują, to dość szybko po iniekcji i mogą utrzymywać się nawet do kilku dni; są to objawy tzw. „grypopodobne” po interferonach, czy bolesne zgrubienia w miejscu zastrzyku raczej po copaxonie. W ramach pierwszej linii możemy leczyć się też tabletkami; jest to – fumaran dimetylu (tecfidera) z około 50-procentową skutecznością i teriflunomid (aubagio), tu pozytywny efekt wynosi powyżej 30 procent. Tecfidera może spowodować krótkotrwałe silne zaczerwienienie twarzy, bóle żołądka, nudności. W przypadku aubagio możemy mieć do czynienia z niewielką supresją szpiku, przerzedzeniem włosów. Wszystkie leki mogą też wpływać negatywnie na parametry wydolności wątroby.

Mamy też refundowane mocniejsze leki na bardziej „agresywny” SM – alentuzumab (lemtrada – w formie wlewów dożylnych) oraz należące do tzw. drugiej linii natalizumab (tysabri – również wlewy) i fingolimod (gilenya – kapsułki). Ich skuteczność wynosi powyżej 50%, natomiast kryteria włączenia, sposób działania, objawy uboczne przekraczają znacznie ramy dzisiejszej noty.

Godną zainteresowania opcją leczenia są badania kliniczne – są one zawsze darmowe i z założenia mają być skuteczniejsze, bezpieczniejsze i nowocześniejsze od tych już dostępnych. Leki w badaniach 3-ciej fazy mają wysoką szansę na rejestrację. Ich działania uboczne są nieco mniej przewidywalne. Do badań klinicznych też obowiązują szczegółowe i restrykcyjne systemy kwalifikacji.

Generalnie leki stosowane w SM dzielimy na 3 grupy: już omówione wyżej spowalniające postęp choroby, leki stosowane w rzucie – sterydy i leki objawowe czyli działające na symptomy, na przykład baclofen w spastyczności, pregabalina w neuropatii czy oksybutynina w zaburzeniach zwieraczy.

Co ciekawe w medycynie alternatywnej nie ma takiego podziału, leki te mają za zadanie pomóc wszystkim i na wszystko, można je włączać prawie bez żadnych przeciwwskazań i systemów kwalifikacji, wystarczy zapłacić.

Poza postacią rzutowo-remitującą istnieje też postać pierwotnie postępująca SM. Zaczyna się podstępnie, powoli, skrycie, objawy nie wycofują się, nie znikają, natomiast mogą się nasilać te już obecne lub pojawiać się z roku na rok nowe. Choroba „rozsiewa się” w układzie nerwowym. Tak wygląda początek PPSM. Oczywiście nie zawsze jest to tak wyraziste i klarowne, jak to w medycynie. Leczenie modyfikujące przebieg postaci pierwotnie postępującej ...dotychczas nie istniało. Poza przypadkami z dużą aktywnością i progresją, w których podejmowano próby terapii lekami immunosupresyjnymi. Mają one jednak dużo działań niepożądanych. Od niedawna jest lek o nazwie ocrelizumab. Działa on selektywnie tylko na układ immunologiczny. Został on zarejestrowany do leczenia wczesnej pierwotnie postępującej postaci SM. Zarejestrowany to nie to samo co refundowany, czyli na razie pacjent musiałby płacić za leczenie (i to sporo) ale walka o refundację trwa. Podaje się go dożylnie 2 razy w roku. Bezpłatnie

jest na razie dostępny tylko w ramach trwających badań klinicznych w niektórych ośrodkach.

Poza farmakoterapią zalecam pacjentom, aby starali się żyć jak najnormalniej, aby uczyli się, studiowali, zakładali rodziny. Można i trzeba jak najdłużej pracować, podróżować, realizować swoje pasje.

Bardzo ważna jest aktywność fizyczna i rehabilitacja. Pacjenci sami dostosowują ilość ćwiczeń do stopnia ich niesprawności i ograniczeń, do poziomu zmęczenia.

Pamiętajmy o zdrowym odżywianiu. Ogromna większość potrzebnych składników znajduje się w dobrze zbilansowanej diecie i najlepiej się z niej wchłania. Dieta nie zastąpi jednak terapii. Na szczęście w przypadku SM mamy do dyspozycji leki coraz nowocześniejsze.

*specjalista neurolog
Renata Ługiewicz*

Ćwiczenia z Thera-Band

Witam Was serdecznie, w dzisiejszym artykule postanowiłam przybliżyć lub odświeżyć ćwiczenia z Thera-Bandem potocznie nazywanym gumą.

Taśmy Thera-Band zostały stworzone w Stanach Zjednoczonych w Akron, a do użytku weszły w 1978 roku. Warto wiedzieć, że w 1999 roku została założona Thera-Band Academy, czyli organizacja, która zajmuje się szkoleniami, treningami oraz badaniami naukowymi poświęconymi taśmom Thera-Band. Organizacja pracuje nad ulepszaniem tych innowacyjnych taśm, nowoczesnymi programami treningowymi oraz zwiększeniem zastosowania przyborów do treningów z Thera-Band. W tych celach współpracuje ze specjalistami i profesjonalistami z dziedziny sportu i medycyny z całego świata.

Thera-Band początkowo były stworzone do celów rehabilitacyjnych i fizjoterapeutycznych, aby przywrócić pacjentów do zdrowia. Taśmy te utrzymują i zwiększają sprawność ruchową, poprawiają kondycję, siłę, wytrzymałość i mobilność. Zamysł był taki, jednak obecnie także osoby bez urazów fizycznych i wykonują ćwiczenia

z Thera-Band w celu zapobiegania kontuzjom, przeciążeniom oraz przeciwdziałaniu osłabienia mięśni, ćwiczenia pomagają przy bólu mięśni i stawów, mobilizują stawy i utrzymują prawidłowy zakres ruchu.

Taśmy w zależności od koloru mają różną siłę i rozciągliwość, co pozwala na odpowiednie dobranie danej gumy do swoich potrzeb i celów. Dzięki temu łatwo dopasować je do swoich potrzeb. Taśmy Thera-Band to gumy wyprodukowane ze specjalnego lateksowego tworzywa, które jest cienkie, rozciągliwe i jednocześnie bardzo wytrzymałe, możemy z powodzeniem używać taśm bezpośrednio na skórę, nie obawiając się podrażnień i zbytniego ucisku tkanek miękkich. Taśmy najczęściej trzyma się za pomocą własnych dłoni i zaczepia się je o stopy lub inne części ciała, np. plecy czy uda.

Na rynku dostępnych jest siedem kolorów: żółty, czerwony, zielony, niebieski, czarny, srebrny oraz złoty. Opór taśmy wzrasta w zależności od procentowego zwiększania się jej długości. Procenty rozkładają się tutaj na wartości: 25%, 50%, 75%, 100%, 125%, 150%, 175%, 200%, 225%, 250%. Aby dobrać do swoich potrzeb odpowiedni kolor taśm Thera-Band trzeba zwrócić uwagę na indywidualny i aktualny stan siły oraz zdrowia naszego organizmu. Taśma powinna być dobrana tak, aby wykonać z nią **piętnaście powtórzeń** danego ćwiczenia bez większego problemu. Taśmę powinno się rozciągać nie więcej niż na trzy metry. Kobiety najczęściej wybierają taśmę czerwoną, a mężczyźni zieloną i niebieską. Natomiast dla osób starszych polecana jest taśma żółta, a dla sportowców wyczynowych taśma srebrna i złota.

Mocowanie na dłoni: chwytamy za szeroko rozłożoną taśmę i owijamy ją wokół osi dłoni, na jej środku i przytrzymujemy kciukiem. Przypomina to nieco owijanie dłoni bandażem. Mocowanie na stopie: Stajemy na jednym końcu taśmy, a drugi chwytamy w dłoń lub wykonujemy pętlę na jednej stopie, drugą stopą stajemy na kolejnym fragmencie taśmy i chwytamy za jej koniec. Jeśli jest problem przy chwycie, zawiązujemy taśmę tworząc pętlę lub robimy supeł. Przed przystąpieniem do ćwiczeń z taśmami Thera-Band należy przestrzegać kilku ważnych zasad:

1. Jeśli podczas wykonywania jakiegokolwiek ćwiczenia poczujesz wyraźny ból, natychmiast je przerwij i wykonaj inne.

2. Pamiętaj, aby ruch prowadzić dokładnie, powoli, a każde powtórzenie wykonywać w jednostajnym tempie.
3. Staraj się, aby zachowywać właściwy tor ruchu podczas każdego ćwiczenia.
4. Ćwiczenia wykonujemy na obydwie strony ciała.
5. Na początku ćwiczeń taśmę rozciągaj tylko w niewielkim zakresie z czasem trochę bardziej.

Jak już wspominałam efekty ćwiczeń z taśmami Thera-Band są nieocenione i wielopłaszczyznowe. Taśmy działają prozdrowotnie na mięśnie, stawy, więzadła, ścięgna ludzkiego ciała. Przy systematycznym korzystaniu z taśmy możemy naocznie zaobserwować pozytywne rezultaty. Teraz wymienię najważniejsze efekty ćwiczeń:

- większą elastyczność ciała
- poprawę postawy ciała
- zmniejszenie wagi ciała
- poprawa mobilności stawów
- poprawa zakresów ruchomości w stawach
- wzmocnienie mięśni głębokich
- zwiększenie siły mięśniowej
- wysmuklenie ciała

W kolejnym numerze przejdę do prezentacji ćwiczeń.

Andżelika Zaniewicz – fizjoterapeuta

Ba Duan Jin – Osiem Kawałków Brokatu czyli *Qi Gong* c.d.

Zestaw ten uruchamia wszystkie mięśnie i stawy oraz masuje narządy wewnętrzne, podobnie jak inne, dobrze ułożone systemy ćwiczeń fizycznych. Jednak, aby zrozumieć, czym różni się on od zachodnich ćwiczeń i na czym polega jego skuteczność, należy nawiązać do chińskiego obrazu istoty ludzkiego ciała i zdrowia.

Dla klasycznej medycyny chińskiej człowiek jest nieodłączną częścią otaczającego go świata, a jego wewnętrzny system energetyczny jest powiązany z kosmosem. Zdrowy organizm ludzki natu-

ralnie podlega wpływom Wszechświata i żyje w równowadze z otoczeniem. Można go porównać do łąki, przez którą płynie strumień nawadniający wszystkie rośliny i równomiernie z niej odpływający. Taki organizm wydatkuje tyle energii ile przyjmuje jej z kosmosu. Człowiek, który zużywa więcej energii niż może jej przyjąć, podobny jest do łąki, z której woda odpływa szybciej niż dopływa. Taka łąka wysycha a jej mieszkańcy giną. Odwrotnie jest z organizmem, który przyjmuje więcej energii niż jej zużywa. Podobny jest do łąki ze stojącą wodą. Nadmiar niszczy tak samo jak niedostatek.

Człowiek tak samo jak łąka, składa się z wielu części. Wystarczy, że coś zagrozi jeden z małych dopływów potoku a powstanie w tym miejscu bagno. Taką barierą w organizmie ludzkim są napięte mięśnie i ścięgna. To one zagrażają drogę energii Qi, a część ciała ma wtedy nadmiar lub niedomiar energii. Osiem Kawałków Brokatu korzysta z bogatych doświadczeń Chińczyków nad badaniem meridianów akupunkturowych. Systematycznie i starannie uwalnia od nagromadzonych napięć, przeciera drogę energii tak, by jej przyjmowanie i wydatkowanie było w równowadze.

W obecnych czasach większość ludzi zgromadziła w swoich organizmach wiele różnych zanieczyszczeń. Nie można, więc oczekiwać szybkich efektów, jeśli ćwiczymy krótko lub z długimi przerwami. Dopiero po dłuższym czasie prawidłowego wykonywania Ba Duan Jin sami pocujemy swobodnie płynącą energię (np. ciepło lub mrowienie). Wtedy Qi przestanie być dla nas mitem i będzie osobistym doświadczeniem.

Qi Gong jest w istocie poszukiwaniem równowagi psychicznej – poszukiwaniem stanu równowagi i autonomicznym układzie nerwowym (równowagi pomiędzy systemem sympatycznym – adrenalicznym systemem pobudzenia nerwowego, a systemem parasympatycznym – związanym z regeneracją odpoczynkiem i rozluźnieniem).

Jeśli mówimy o skuteczności w leczeniu np. SM – to na 100 pacjentów, 15 udało się całkowicie wyleczyć (wg wiedzy Mistrza Marcusa Bongarta).

Piotr Ciesielski

Nauczyciel Qi Gong

Członek Polskiego Stowarzyszenia Zdrowotnego Qi Gong

Spotkanie wielkanocne...

W tym roku wyjątkowo Wielkanoc do Oddziału Łódzkiego PTSR-u zawitała w sobotę 27 kwietnia. Na takie spotkanie, chorzy na stwardnienie rozsiane czekają z niecierpliwością. Dla niektórych z nas jest to jedyna możliwość spotkania się z dawno niewidzianymi znajomymi. Tego jedyne dnia mogą poczuć się swobodnie, nie muszą ukrywać swojej niepełnosprawności, uciekać wzrokiem od oczu ciekawskich osób. Jak co roku przygotowany był transport dla osób, którym choroba nie pozwoliłaby na przybycie o własnych siłach. Pierwsi uczestnicy pojawili się już o godzinie 10.

Można powiedzieć, że Hala EXPO znajdująca się przy ul. Politechniki, to już tradycyjne miejsce spotkań organizowanych przez Oddział Łódzki Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. Pogoda tego dnia nas nie rozpieszczała, dlatego sama osobiście darowałam sobie spacer i skorzystałam z innego środka transportu. Przy wejściu czekali członkowie Rady, a także pracownicy biura, którzy pomagali przybyłym podpisać się na listach i znaleźć odpowiednie miejsce. Wszystko odbywało się bardzo sprawnie, dzięki czemu impreza mogła wystartować punktualnie.

Wielkanoc rozpoczęła się od Walnego zebrania sprawozdawczego, które otworzyła Przewodnicząca Rady Oddziału Jolanta Kurylak-Osińska. W pierwszej kolejności nastąpił wybór Prezydium, ustalenie porządku obrad. Jednym z punktów posiedzenia były zmiany w składzie Rady Oddziału. Po wysłuchaniu wszystkich wniosków zamknięto oficjalną część spotkania. W sali zapanował gwar. Zaczęły się rozmowy, słychać było śmiech. Kiedy emocje opadły uczestnicy zaczęli koncentrować się na pięknie przystrojonych stołach. Wszystko wyglądało przepysznie i też tak smakowało. Sama osobiście jestem fanką sernika i ten po raz kolejny mnie nie rozczarował.

Wesoły nastrój przerwało wejście specjalnego gościa, na którego przybycie wielu z nas czekało z niecierpliwością. Na podium pojawił się ksiądz proboszcz Piotr Kosmała. Jego słowa połączone z życzeniami, ogrzały nasze serca, niosąc nowe nadzieje. Przypominał nam jaki cel przyświeca temu spotkaniu, a także o wartościach, o których w naszym zabieganym życiu często zapominamy.





Po zejściu proboszcza z mównicy na sali wciąż panowała cisza. Przypuszczam, iż większość z nas robiła właśnie krótki rachunek sumienia.

Po chwili do uszu zaczynały napływać szepty, które powoli przeradzały się w głośniejsze rozmowy, a po krótkim czasie hale wypełnił znajomy gwar rozbawionych uczestników. Kelnerzy zaczęli roznosić barszczyk, którego zapach unosił się w powietrzu, zachęcając do spróbowania. Smakował pysznie. Na deser były ciasta, które doskonale komponowały się z gorącą kawą z mlekiem. Dla mnie jest to mistrzowskie połączenie. Herbata lub woda z cytryną, też znalazły



swoich zwolenników. Czas mijał nieubłaganie i nim się zorientowaliśmy, pojawił się transport po pierwsze osoby. Tak niestety się zdarza, gdy spędzamy wspólne chwile w wyśmienitym towarzystwie. Znowu pojawiły się nowe dźwięki, szuranie krzesełek, płacze i pożegnalne pocałunki. Stojąc z boku, można zauważyć jak takie spotkania łączą ludzi, którzy mają podobne problemy i doświadczenia. Mam nadzieję, że kolejna impreza odbędzie się w jeszcze większym gronie. Będę na nią czekać z niecierpliwością. Z tego miejsca chciałabym bardzo gorąco podziękować wszystkim osobom i placówkom, które pomogły w organizacji tego przedsięwzięcia. Jest to niesamowite wydarzenie, które pozwala poczuć nam, że nie jesteśmy sami z naszą chorobą.

Marta Wawoczny

SM – zaburzenia nastroju, aspekty praktyczne

Stwardnienie rozsiane jest chorobą demielinizacyjną ośrodkowego układu nerwowego. W obrazie klinicznym choroby dominują symptomy neurologiczne (zaburzenia czucia, osłabienie siły mięśniowej, zaburzenia poruszania się), mogą występować zaburzenia widzenia, zaburzenia zwieraczy.

Na jakość życia osób dotkniętych w/w jednostką chorobową znacząco wpływają często współwystępujące zaburzenia nastroju, towarzyszące objawom neurologicznym. Są to:

1) adaptacyjne zaburzenia nastroju – pojawiające się jako reakcja emocjonalna na diagnozę i pogorszenie jakości życia. Objawy mogą być różnorodne – np. obniżenie nastroju, lęk, zaburzenia zachowania. Pomoc obejmuje przede wszystkim różne formy wsparcia, edukację. Wskazane jest korzystanie z porad psychologicznych, terapii poznawczo-behawioralnej. Jeśli powyższe metody są niewystarczające, może zaistnieć konieczność pomocy psychiatrycznej, także farmakoterapii celem redukcji objawów.

2) zaburzenia nastroju pod postacią epizodów depresji. Depresja jest poważną chorobą, skutkującą cierpieniem psychicznym osoby nią dotkniętą, znacznym dyskomfortem. Należy również pamiętać, że w głębszych stanach depresyjnych pojawia się ryzyko samobójstwa, stąd należy zachować szczególną czujność, gdy obserwujemy u osoby z bliskiego otoczenia niepokojące nas objawy (np. utrata dotychczasowych zainteresowań, wycofanie z relacji społecznych).

Objawy depresji:

- obniżenie nastroju i napędu
- anhedonia (utrata zdolności przeżywania przyjemności, „nic mnie nie cieszy”)
- zaburzenia rytmów dobowych (bezsenność nocna lub nadmierna senność w ciągu dnia)
- sądy depresyjne („nic się nie uda”, „to nic nie da”, „leczenie nie pomoże”, „to wszystko na nic”)
- zmiana łaknienia (najczęściej spadek apetytu, czasem wzmożenie)

- spadek libido
- liczne skargi somatyczne, często niespecyficzne, nie znajdujące potwierdzenia w badaniu przez lekarzy innych specjalności np. bóle głowy, brzucha etc.
- lęk, niepokój
- czasem w tzw. depresji psychotycznej urojenia, najczęściej winy i kary lub nihilistyczne. Chorzy mogą mieć przekonanie, że trafią do więzienia, że cały ich dobytek uległ ruinie lub że ich narządy wewnętrzne przestały pracować itp. Zazwyczaj takim sądom towarzyszy bardzo wysokie ryzyko samobójcze i konieczna jest hospitalizacja.
- myśli samobójcze – fantazje na temat popełnienia samobójstwa
- zamiary i tendencje samobójcze – przygotowania do popełnienia samobójstwa
- próby samobójcze.

Jeśli obserwujemy któryś z powyższych objawów, w szczególności urojenia depresyjne lub wnioskujemy o występowaniu myśli samobójczych, konieczna jest konsultacja psychiatryczna celem potwierdzenia diagnozy i zakwalifikowania do odpowiedniego leczenia. Należy pamiętać, że im cięższa depresja, tym mniej skuteczne są wszelkie formy oddziaływania psychologicznego, stąd konieczność wdrożenia farmakoterapii. Psychiatria dysponuje wieloma lekami przeciwdepresyjnymi, które dobiera się pod kątem dominujących objawów depresji oraz współistniejących innych chorób. Ma to na celu jak największą skuteczność leczenia i redukcję nasilenia objawów niepożądanych. W niektórych przypadkach może być zasadne leczenie elektrowstrząsowe.

Należy podkreślić, że jeśli chory nie wyraża zgody na wizytę u psychiatry, lepiej jest poprosić o wstępną pomoc lekarza rodzinnego niż taką osobę pozostawić bez pomocy. Lekarze rodzinni są w podstawowym zakresie szkoleni z objawów depresji i możliwości jej leczenia.

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia (np. obserwowane zamiary samobójcze, podjęta próba samobójcza) również przy braku zgody należy bezwzględnie skonsultować psychiatrycznie osobę, która powyższe zachowania prezentowała. Wówczas, przy odmowie

konsultacji psychiatrycznej, należy wezwać pogotowie ratunkowe, które dowiezie pacjenta do najbliższej placówki umożliwiającej konsultację psychiatry.

Bardzo ważną rzeczą jest informacja, że osoby z depresją są skłonne do tzw. dyssymulacji czyli ukrywania swoich objawów. Z powodu depresji prezentują tzw. pesymistyczne widzenie przyszłości, starają się ukrywać objawy, ponieważ nie wierzą, że coś może im pomóc. Stąd bliscy powinni zachować szczególną czujność, jak również nie należy bać się pytania o występowanie myśli samobójczych. Mitem jest przekonanie, że zadawanie takich pytań może spowodować zachowanie samobójcze.

W psychiatrii znane jest zjawisko zespołu presuicydalnego – stan psychiczny bezpośrednio poprzedzający popełnienie samobójstwa. Na powyższy stan składają się bardzo negatywne emocje i załamanie systemu wartości oraz wcześniejszych sieci społecznych. Występują: pesymizm, oczekiwanie nieszczęścia, niskie poczucie własnej wartości, poczucie bezradności, znajdowania się w sytuacji bez wyjścia, brak nadziei, osamotnienie, kryzys duchowy. Jeśli obserwujemy powyższe objawy, należy dołożyć wszelkich starań, aby takiej osobie umożliwić skorzystanie z pomocy psychiatrycznej.

3) epizody hipomanii i manii, znacznie rzadsze niż depresja w przebiegu SM. Są to stany wzmożenia nastroju i napędu, zwiększenia aktywności. Może występować skrócenie snu np. do 3-4 godzin na dobę. Chorzy prezentują przyspieszony tok wypowiedzi, wielomówność, skracanie dystansu. Często podejmują działania ryzykowne, prezentują nadaktywność, nadmierną ekspansywność zachowania. Działania podejmowane przez chorego mogą nieść poważne konsekwencje np. podjęcie nieracjonalnych zobowiązań finansowych, ryzykowne zachowania seksualne, konflikty z prawem itp. Również w przypadku hipomanii i manii konieczna jest konsultacja psychiatryczna. Leczenie psychiatryczne jest nieodpłatne, również dla osób nieubezpieczonych. Do Poradni Zdrowia Psychicznego może zgłosić się każdy bez skierowania.

Klara Rył – Olczyk, specjalista psychiatra
miejsce pracy: Wojewódzki Szpital im. JP II w Bełchatowie

Jak zrealizować zapotrzebowanie na środki pomocnicze i ortopedyczne

Krok 1. Udaj się do osoby uprawnionej do wystawienia zlecenia

Po zlecenie na zaopatrzenie w wyroby medyczne należy zgłosić się do osoby uprawnionej, o której mowa w art. 2 pkt 14 ustawy o refundacji, na zasadach określonych w tej ustawie.

WAŻNE: Zlecenie ważne jest bezterminowo z wyjątkiem zaopatrzenia comiesięcznego. Zlecenie na zaopatrzenie comiesięczne może być wystawione na okres nie dłuższy niż trzy kolejne miesiące i może zostać zrealizowane wyłącznie w miesiącach, na które zostało wystawione, z wyłączeniem miesięcy, które upłynęły.

Krok 2. Potwierdź zlecenie w NFZ

Zlecenie może być potwierdzone osobiście przez pacjenta, inną osobę w jego imieniu lub drogą pocztową. Do potwierdzenia zlecenia przez NFZ wymagany jest dowód osobisty osoby odbierającej potwierdzone zlecenie. W przypadku odbierania potwierdzenia w imieniu pacjenta, potrzebne jest stosowne upoważnienie osoby przystępującej do ubezpieczenia oraz pełnomocnika. Pełnomocnik powinien okazać dowód tożsamości.

WAŻNE: W przypadku gdy konieczne jest natychmiastowe zaopatrzenie pacjenta w wyrób medyczny poza obszarem zarejestrowania chorego – w potwierdzeniu zlecenia może pośredniczyć oddział Funduszu, na terenie którego pacjent przebywa.

Krok 3. Odbierz wyrób medyczny

Mając zlecenie potwierdzone do refundacji zgłoś się do wybranej placówki, która podpisała umowę z NFZ w rodzaju zaopatrzenie w wyroby medyczne. Wybór konkretnej placówki należy do pacjenta – nie obowiązuje w tym wypadku rejonizacja. Pacjenci mają prawo wyboru wyrobu medycznego spośród zróżnicowanej oferty. Produkty o tych samych funkcjach mogą różnić się ceną i jakością. Jeżeli cena wybranego przez pacjenta wyrobu medycznego jest wyższa niż cena określona limitem, pacjent dopłaca różnicę pomiędzy ceną brutto, a kwotą refundacji.

WAŻNE: Obowiązkiem każdej placówki mającej umowę z NFZ na realizację zaopatrzenia w wyroby medyczne jest posiadanie przynajmniej jednego produktu w grupie w cenie limitu określonego przez Ministra Zdrowia.

źródło: www.nfz.gov.pl

Jeśli potrzebujesz pomocy – zgłoś się do naszego Stowarzyszenia!!!

„Moi znajomi o mnie zapomnieli...”

Pracując jako psycholog z osobami chorymi na stwardnienie rozsiane słyszę taką skargę niemal od każdej nowopoznanej osoby. Trudno nawet wyobrazić sobie, że ktoś może odwrócić się od znajomego czy nawet przyjaciela właśnie w chwili kiedy ten najbardziej go potrzebuje, a jednak taka sytuacja zdarza się wyjątkowo często. Obserwacja tego zjawiska skłoniła mnie do głębszej refleksji, aby przyjrzeć jakie mogą być mechanizmy takiego zachowania i jak można znaleźć konstruktywne rozwiązanie tego problemu.

Wsparcie społeczne to ważny czynnik działający wyjątkowo korzystnie na psychikę człowieka. Jest to udowodnione badaniami naukowymi, że osoby chore fizycznie, które odczuwają wsparcie ze swojego otoczenia (rodziny, znajomych) lepiej funkcjonują i lepiej radzą sobie ze swoją chorobą od osób, które takiego wsparcia nie mają. Sama obecność drugiej osoby potrafi mieć działanie uspokajające i zapewnia poczucie bezpieczeństwa. Możliwość życzliwej rozmowy z kimś z kim mam poczucie więzi pozwala dać ujście nagromdzonym emocjom oraz stwarza okazję do poukładania sobie w głowie wielu spraw, a także daje możliwość spojrzenia na sytuację z innej perspektywy.

No właśnie... tak niewiele czasami trzeba, aby pomóc drugiej osobie. Wystarczy być i wysłuchać. Stworzyć samą swoją obecnością poczucie bezpieczeństwa. Przyjść i pogadać o głupotach, żeby choć na chwilę oderwać się od często niełatwej codzienności. Uważam, że problem z „odwracającymi się znajomymi” może zaczynać się właśnie w tym miejscu. Możliwe, że zaniedbanie relacji z osobą, która dopiero dowiedziała się o swojej chorobie bierze się z wyobrażenia sobie, że nie podoła się szczególnym wymaganiom jakie stwarza nowa sytuacja. Że trzeba będzie rozmawiać o rzeczach, na temat których dany znajomy nie potrafi rozmawiać. Być może odchodzą ze strachu, że nie odnajdą się w roli „osobistego psychologa”. Być może też, nie wiedzą, że wcale nie muszą nim być i wystarczy, że będą sobą na „starych regułach”. To tylko jedna z wielu możliwości dlaczego tak się dzieje.

Inną mogą być faktyczne oczekiwania osoby chorej. Choć być może trudno się czasami przyznać, zdarza się i tak, że status osoby

chorej wyzwala w niej myślenie, że inni mają obowiązek jej pomagać. W ten sposób znajomy może uciekać przed realnymi oczekiwaniami osoby chorej: z obawy, że im nie sprostą; z poczucia, że jest wykorzystywany lub po prostu nie ma na nie czasu czy ochoty. Istnieją też historie, gdzie sytuacja wygląda wręcz przeciwnie i to chory, zawstydzony swoją chorobą, ograniczeniami z niej wynikającymi, wycofuje się z relacji i nie chcąc obarczać innych swoją obecnością sam urywa kontakt.

I tak zbliżamy się do sytuacji, gdy chory i jego znajomy wymownie milczą, każde ze swoimi wyobrażeniami i oczekiwaniami wobec siebie i nowej sytuacji. Oczywiście żadne z nich nie dzieli się z drugą stroną, ani tym czego oczekuje, ani tym bardziej tym co sobie wyobraża. I tak jedno zostaje z poczuciem porzucenia, a drugie z poczuciem, że dotychczasowy znajomy zmienił się nie do poznania i nie wiadomo już nawet jak z nim rozmawiać. Cały dramat tej sytuacji polega na tym, że często te założenia nie mają pokrycia w rzeczywistości. Chory nie oczekuje specjalnego traktowania, a znajomy traktuje chorego tak jak zanim dowiedział się o diagnozie. Tyle, że brak rozmowy i trudność w przyznaniu się do tego, że potrzebujemy drugiego człowieka skutecznie uniemożliwia satysfakcjonujące podtrzymanie znajomości. **Za jakość relacji odpowiadają równoważnie obie strony, które ją tworzą.** Problem w tym, że ktoś musi wykonać ten pierwszy krok. Zadzwoń, zaprosić na herbatę, odwiedzić, zainicjować rozmowę o tym, co się wydarzyło i co trudniejsze, o swoich emocjach i potrzebach. To wyjątkowo trudne, szczególnie jeśli relacja przed zaistnieniem trudnej sytuacji jaką jest pojawienie się choroby była nieszczególnie bliska i emocjonalna. Oczywiście nie wszystkie relacje chcemy podtrzymywać i czasami to normalne, że jeśli zbyt daleko nam do jakiejś osoby, to nie chcemy się przed nią emocjonalnie otwierać.

W poczuciu samotności mogą też wspierać osoby, które doskonale znają sytuację osoby chorej na SM lub inne osoby chore na SM. Wsparcie od osób poznanych w siedzibie PTŚR lub na wyjazdach jest na wagę złota i stanowi często idealne wypełnienie potrzeby kontaktu z drugim człowiekiem w sytuacji, gdy dotychczasowe kontakty są zbyt trudne do odratowania.

Joanna Jaworska-Rusek – psycholog

Warsztaty w Sarbinowie

W niedzielę 17 marca 2019 rozpoczęły się tygodniowe warsztaty w Sarbinowie w ramach projektu „Pomocna dłoń 3” współfinansowanego ze środków PFRON dla grupy członków Stowarzyszenia Stwardnienia Rozsianego z Oddziału w Łodzi, Warszawy i Szczecina.

Podróż autokarem trwała cały dzień. Duża część uczestników umilała ją sobie rozmową oraz zawiązywaniem nowych znajomości. Wieczorem członkowie dotarli do położonego blisko morza hotelu „Jawor”, w którym mieli zakwaterowanie. Dzień pierwszy pobytu rozpoczął się od cyklu ćwiczeń z Andżeliką, które poprawiały ogólny rozwój i sprawność uczestników. Ćwiczenia były indywidualnie dopasowane do każdego z uczestników. Zakończenie treningu opierało się na uspokojeniu oraz wprowadzeniu organizmu w stan relaksu i odprężenia.



Po wykonaniu ćwiczeń grupa udała się na spacer brzegiem morza. Miejscowość Sarbinowo posiada wiele atrakcji, które można zwiedzać podczas spaceru. Jedną z nich jest molo. Dużym atutem miejscowości jest infrastruktura przystosowana do poruszania się osób niepełnosprawnych. Umożliwia ona nawet spacery brzegiem morza. Pogoda tego dnia dopisywała, więc grupa podczas wycieczki udała się również na zwiedzanie zabytkowego neogotyckiego kościoła





w centrum miasta. Po powrocie do hotelu członkowie otrzymali obiad, a następnie przewidziany został czas na krótki odpoczynek. Po przerwie grupa rozpoczęła cykl warsztatów manualnych. Motywem prac były baranki oraz palmy wielkanocne wykonane z bibuły.

Zajęcia te pozwoliły na odkrycie oraz rozwinięcie talentów wśród uczestników co poskutkowało powstaniem „małych dzieł sztuki”. Zajęcia pomagały również w zawiązywaniu znajomości oraz sprawiały uczestnikom dużą radość ponieważ było to dla nich nowe doświadczenie, które udowodniło grupie że są w stanie wykonać nawet skomplikowane elementy.

W hotelu podczas pobytu przygotowane zostały również atrakcje dla kuracjuszy w postaci porannej gimnastyki, wieczornych kursów zumbi oraz samby. Do dyspozycji oddany został również kompleks składający się z basenu, jacuzzi, sauny suchej oraz parowej. Zorganizowane zostało również ognisko podczas którego możliwe było podziwianie nadmorskiego nieba oraz pieczenie kiełbasek.

W środę odbyła się wycieczka do Kołobrzegu, najpiękniejszego polskiego nadmorskiego uzdrowiska o niezrównanym uroku. W trakcie wycieczki grupa udała się na molo aby bezpiecznie wejść w głąb morza i podziwiać jego piękno, ciesząc się jednocześnie śpiewem ptaków oraz delikatnym wiatrem. Następnie grupa udała się promenadą w kierunku portu. Podczas wizyty w porcie uczestnicy zachwycali się starymi wojennymi okrętami wojskowymi – galeonami. W piątek odbyła się wycieczka do Mielna, rozpoczęła się od podziwiania pomnika morska, który jest międzynarodowym symbolem miłośników rześkiej wody. Grupa dowiedziała się również, że podczas zimy organizowane są wielotysięczne spotkania ludzi zażywających kąpeli w lodowatej wodzie. Dalsza część wycieczki upłynęła na spacerach i podziwianiu nadmorskiego kurortu. Sobota poświęcona była przygotowaniu się grupy do drogi oraz ostatnich spacerach wzdłuż morza. Grupa wróciła naładowana pozytywną energią, pełna nowych doświadczeń. Wyjazd umożliwił integrację oraz poznanie nowych koleżanek i kolegów. Wszyscy uczestnicy pragną podziękować Monice za zorganizowanie cudownego wyjazdu, Angelice oraz Kasi za prowadzenie ciekawych zajęć.

Pozdrawiają Gości

Magia witamin...

Zbyt częste i długotrwałe napięcie nerwowe, może nasilać problemy neurologiczne, osłabiać odporność organizmu, zakłócać pracę układu krążenia. W stresie odwadniamy się, co uwidacznia przesuszona skóra, apatia, problemy z koncentracją i wysławianiem się. Jednocześnie, uciekają z moczem witaminy z grupy B, które właśnie w tym momencie są nam najbardziej potrzebne, bowiem, między innymi, kontrolują pracę układu nerwowego. Po stresie czujemy się osłabieni. Osłabiony organizm jest bezbronny wobec inwazji wielu niepożądanych intruzów (bakterii, wirusów, substancji toksycznych, itp).

Pojawiają się sygnały niedoborów składników mineralnych i witamin, różne u różnych osób, np.: drga powieka w niekontrolowany przez nas sposób, pojawiają się nocne skurcze łydek, nasilają się objawy łuszczycy, bóle w stawach, źle pracują jelita, itd. Niekiedy ratujemy się magnezem (w tabletkach), zastanawiając się, który z reklamowanych suplementów będzie dla nas najlepszy. Potrzebujemy wówczas nie tylko magnezu ale także, a może przede wszystkim, witamin z grupy B, których niedobór prowadzi do depresji, nieprawidłowej morfologii krwi, zmian skórnych, ogólnego osłabienia, nadpobudliwości, niskiej odporności organizmu szczególnie przy chorobach wirusowych. Magia witamin i składników mineralnych jest nam znana od lat, niestety, głównie z reklam. Szukamy ich w aptekach gdy pojawiają się problemy zdrowotne, jak: przeziębienia, osłabienie, obrzęki, inne problemy w układzie krążenia, zakrzepica, zmiany skórne, wypadanie włosów, nadpobudliwość, rogowacenie naskórka, kruchość paznokci, itd.), w tabletkach (magnez, wapń, potas, witamina C, witaminy z grupy B) lub kapsułkach (witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: E D, A, kwasy omega 3, lecytynę). A tymczasem, wszystkie niezbędne składniki mineralne i witaminy znajdują się w produktach spożywczych.

Naturalnym źródłem witaminy D są tłuszcze zwierzęce: nieodtłuszczone mleko, masło, ryby, żółtko jaja. Jednak, ta najbardziej aktywna forma witaminy D powstaje w naszym organizmie za sprawą dobrze pracującej wątroby i nerek. Kiedyś bardzo modne było wprowadzanie produktów light, np. produktów mlecznych o ograniczonej

zawartości tłuszczu. Dzisiaj u większości osób diagnozowane są niedobory witaminy D, co zwiększa ryzyko złamań kości przy upadkach, ale także utrudnia pracę mięśni, w tym mięśnia sercowego. Wielu z nas sięgając po suplement witaminy D₃ odczuwa przypływ sił vitalnych.

Bardzo ważnym antyoksydantem, chroniącym strukturę i pracę każdej komórki w naszym organizmie, jest witamina E (nazywana nie bez powodu witaminą młodości), dla której z kolei jest niezbędne towarzystwo nienasyconych kwasów tłuszczowych. Wszystkie te substancje konieczne są szczególnie w okresie zimy (i nie tylko w kremie do skóry twarzy czy rąk). Najlepiej abyśmy wprowadzali je codziennie drogą pokarmową, bowiem, są niezbędne do regeneracji, poprawy elastyczności i sprężystości skóry, chronią nas przed chorobami nowotworowymi, przed rozwojem miażdżycy, wzmacniają ścianę naczyń krwionośnych, chronią czerwone krwinki przed przedwczesnym rozpadem. Naturalnym źródłem witaminy E, nienasyconych kwasów tłuszczowych, także selenu i cynku są nasiona oleiste (orzechy, pestki z dyni, siemię lniane, zioła aromatyczne i tłoczone z nich oleje).

W pracy układu odpornościowego i nerwowego niezbędna jest także witamina C (kwas L-askorbinowy). Jej zasługi dla nas są także znacznie szersze. Mianowicie, ułatwia wchłanianie żelaza, jest niezbędna do produkcji białek kolagenowych (chrząstki stawowej, ścięgien, naczyń krwionośnych), działa korzystnie na krążenie w układzie krwionośnym i wzmacnia układ odpornościowy. Aby witamina C mogła spełnić nasze szerokie oczekiwania konieczne jest jej towarzystwo polifenoli (jest to duża grupa związków organicznych występujących w roślinach, działających ochronnie na nasze tkanki, szczególnie ważnych u osób z chorobami układu krążenia, oraz układu immunologicznego, np. znana nam rutyna).

Zbyt często zapominamy o dodatku warzyw do posiłków zasadniczych, a to właśnie one, czynią posiłek urozmaiconym i pełnowartościowym, zwiększając jednocześnie optymalne wykorzystanie wielu niezbędnych składników odżywczych w naszym posiłku.

Warzywa i owoce są jedynym naturalnym i najlepszym źródłem witaminy C. W warzywach i owocach obecne są także polifenole (między innymi rutyna), które wzmacniają odporność organizmu,

a przede wszystkim ułatwiają wchłanianie witaminy C. Ponadto warzywa i owoce zawierają witaminy z grupy B (B1, B2, B3, B6, kwas foliowy, kwas orotowy), luteinę poprawiającą ostrość widzenia, a także składniki mineralne (potas, wapń, magnez). Warzywa i owoce poprawiają pracę jelit i mają zdolność oczyszczającą organizm. Ich obecność w diecie jest niezbędna w leczeniu chorób układu krążenia, bowiem są źródłem wszystkich koniecznych w terapii składników pokarmowych.

Jak widać, mechanizm regeneracji i przywrócenia stabilizacji w organizmie jest złożony. Same endorfiny w osłabionym organizmie nie dokonają cudu. Nie należy ulegać iluzji.

Nie szukajmy zatem panaceum na budowanie krótkotrwałego szczęścia. Organizm naprawi to co zostało zniszczone w czasie stresu, jeśli mu pomożemy, uzupełniając niedobory niezbędnych składników w postaci naturalnej.

Najlepszym sposobem, najbezpieczniejszym dla organizmu, byłoby profilaktyka, ograniczanie stresu, ochrona organizmu przed niepożądanymi skutkami stresu, które nam wszystkim są dobrze znane.

Zgodnie z polskim porzekadłem „...Polak głodny nie jest szczęśliwy...”. Czasami wystarczy kilka kęsów smacznej sałatki aby poczuć przypływ energii.

Potrawy mogą być bardzo proste, użyte produkty do potraw czy posiłków nie muszą być z górnej półki. Ale, ze względu na duże potrzeby organizmu, wskazanym byłoby dostarczenie jednocześnie wielu niezbędnych składników odżywczych (składników mineralnych, witamin, białka, nienasyconych kwasów tłuszczowych i węglowodanów z umiarem). Aby zwiększyć odporność organizmu, poprawić krążenie krwi – jadać codziennie produkty bogate w witaminę C i rutynę. Ich źródłem są warzywa i owoce kolorowe głównie jagodowe (porzeczki, agrest, kiwi, truskawki, aronia, jagody, maliny), owoce cytrusowe, nać pietruszki, papryka, pomidory, brokuły, wszystkie warzywa kapustne.

Do kolorowych warzyw (surówek, sałatek, zup – krem) konieczny jest dodatek olejów roślinnych (zawierają ważne kwasy tłuszczowe i witaminę E).

Znakomitym sposobem na nawodnienie i wzmocnienie organizmu po stresie, szczególnie dla zwiotczalej skóry oraz do wyrównania gospodarki wodno-elektrolitowej, są naturalne 100% soki i koktajle na bazie warzyw i owoców świeżych. Zielone soki są dobrym źródłem magnezu i wapnia, pomarańczowe i czerwone karotenoidów, ale wszystkie, a w szczególności te bordowe, dostarczą wielu witamin i drogocennych polifenoli.

Do nawodnienia organizmu znakomite są także herbatki (napary) ziołowe: melisa, pokrzywa, zielona herbata, a także herbaty owocowe z owoców jagodowych zawierające polifenole (antyoksydanty) wzmacniające naczynia krwionośne. Niekiedy będziemy bardzo spragnieni czegoś słodkiego, szczególnie w czasie chandry. Nie musimy sięgać po ciasteczka, może okazać się bardziej skuteczny koktajl lub mus z bananów (banan mały +1/2 szklanki mleka lub jogurtu, można dodać wanilię i przegryzać chrupiącymi orzechami lub pestkami z dyni. Dobrze smakuje krem z awokado i kakao udekorowany czekoladą lub orzechami. Czekolada mogłaby być znakomitą dodatką do wielu innych deserów lub do kawy, jeśli jest konieczna w trudnych chwilach.

Produkcję endorfin silnie pobudza ostra papryka, która jak wiemy może znaleźć szerokie zastosowanie w wielu naszych potrawach w postaci świeżego warzywa jak również w formie sproszkowanej. Doskonałe są sałatki z dodatkiem ostrej papryki, wielu znakomitych ziół rozgrzewających, niezbędny jest także tutaj olej najlepiej virgin z naturalną witaminą E. Ostra papryka cieszy się ogromnym uznaniem na zachodzie, podawana jest do deserów, głównie wyrobów czekoladowych, niekiedy obok wanilii, cynamonu, przypraw działających uspokajająco.

Miałam okazję i przyjemność poznać Państwa nieocenione talenty kulinarne. Ufam, że fantazja w połączeniu z talentem i pasją, przeniesiona do praktyki stanie się nie tylko ważnym elementem terapeutycznym, ale także okazją do miłych spotkań integracyjnych

Z życzeniami szczęścia i..... zdrowia

*Urszula Pytasz
dietetyk kliniczny*

Co nowego w naszym mieście?

Z okazji światowego Dnia Świadomości o Stwardnieniu Rozsianym, który przypadał na 30.05.2019 r., po raz pierwszy, w ramach VI Konferencji Polskiego Towarzystwa Neurologicznego, zorganizowany został **bieg dla polskiej neurologii**. Tegoroczna edycja była dedykowana podnoszeniu świadomości na temat SM, a w szczególności postępujących postaci stwardnienia rozsianego pod hasłem: *Zobaczyć niewidocznych – zatrzymać progresję postaci postępujących SM*.

Marszobiegi Zmobilizowani.SM run odbył się w dniu 31 maja 2019 roku na trasie 3 km w Parku im. Ks. Józefa Poniatowskiego w Łodzi. Wszyscy wiemy, że ćwiczenia poprawiają nie tylko kondycję ciała, ale i funkcjonowanie układu nerwowego, dlatego świętując Światowy Dzień Świadomości o Stwardnieniu Rozsianym środowisko neurologów i pacjentów zmobilizowało się by okazać wsparcie chorym na stwardnienie rozsiane. Sprawić żeby zostali zauważeni i dać im motywację do walki z chorobą, a jednocześnie przekazać wszystkim, że oprócz leczenia farmakologicznego w walce z chorobą ważna jest aktywność fizyczna.

Duża grupa członków naszego stowarzyszenia i ich opiekunów oraz rodzin, podjęła wyzwanie jakim było pokonanie 3 km w marszobiegu. Każdy z uczestników otrzymał pakiet startowy. Numer startowy, koszulkę biegową i worek. Było to dla chorych trudne zadanie, ale z ogromnym zaangażowaniem pokonali trasę marszobiegu, która obejmowała 2 pętle w Parku im. Ks. Józefa Poniatowskiego w Łodzi.

Rezultat czasowy przebycia trasy nie był najistotniejszy, każdy na mecie otrzymał pamiątkowy medal, a najszybsi biegacze – puchary. Pierwszą wśród biegnących pań okazała się dr n. med. Małgorzata Siger, neurolog z Łodzi. Ale nie nagrody były najważniejsze. Najważniejsze było pokonanie własnych słabości i wytrwanie w marszobiegu za co naszym chorym należą się WIELKIE BRAWA!!!!

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 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 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. 8.00 – 16.00 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 – 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 nawałnowe, elektryczne podnośniki wannowe, koce i poduszki elektryczne.

Wykonujemy zabiegi:

- zmiennym polem magnetycznym (Unittron 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



