



biuletyn

POLSKIE
TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki



ISSN 1731-8629

nr **2**/2020

ptymy pod prąd

**Warsztaty
w Sopocie**

Luty 2020

str. 10-14

**Warsztaty
w Bieszczadach**

Styczeń 2020

str. 19-23



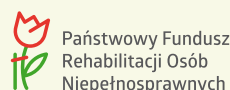
Z przykrością zawiadamiamy, że w związku z trwającą epidemią nie mamy możliwości wspólnie świętować przy wielkanocnym stole. Tym bardziej życzymy Wam wszystkim zdrowych i spokojnych Świąt w gronie najbliższych.

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

Wydawca: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
Oddział w Łodzi. 90-349 Łódź, ul. ks. bpa W. Tymienieckiego 18
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:

**Wstęp**

Zbliża się wiosna, piękna pora roku, w której przyroda budzi się do życia. Niespodziewanie została ona zakłócona zakażeniem koronawirusa występującym w wielu krajach świata, powodując wiele trudności w życiu społecznym. Również ma to wpływ na działalność naszego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego, negatywny wpływ. Zostaliśmy zmuszeni do odwołania naszego spotkania wielkanocnego, zawieszenia wszystkich warsztatów terapii zajęciowych, jak również spotkań w klubie dla osób niesamodzielnych. Mam nadzieję, że wszyscy przetrwamy ten trudny okres w zdrowiu i w niedługim czasie będziemy mogli się spotykać.

W bieżącym numerze umieściliśmy dużo porad i relacje z warsztatów wyjazdowych. Porady dotyczą kobiet w ciąży chorych na SM. Psycholog wskaże nam kilka sposobów na osiągnięcie szczęścia poprzez polubienie samego siebie. Zaczniemy więc od siebie w drodze do szczęścia. W kolejnych artykułach porady, które pomogą nam lepiej funkcjonować w życiu. Jest to technika poprawnego oddychania, jak i kurs psychodietetyki z kilkoma prostymi przepisami.

W tym roku były organizowane dwa warsztaty wyjazdowe. Jeden organizowany przez Łódź i Warszawę. Na wyjeździe w Sopocie zorganizowanym w ramach projektu „Kompleksowe wsparcie dla chorych na SM 2” był Kazimierz Wiejak z Warszawy, który wrażenia z wyjazdu opisał w formie pięknego wiersza.

„Bieszczadzka niezależność” to 6-dniowe warsztaty wyjazdowe do Polańczyka organizowane przez Oddział Warszawski PTSR. Niezależne życie to jest to, co każda osoba chciałaby osiągnąć w swoim życiu jak najdłużej. A jeżeli już potrzebujemy pomocy, to umieć o nią poprosić innych. Jest to opisane w relacji z warsztatów wyjazdowych z Polańczyka.

Ciąża w SM. Część 1 – leki iniekcyjne

Szczyt zachorowań na stwardnienie rozsiane (*Sclerosis Multilex* – SM) przypada na 20–34 rok życia. Jest to okres, w którym wielu pacjentów planuje posiadanie dziecka. Choroba ta ponad dwa razy częściej dotyczy kobiet, a więc ogromna grupa pacjentek staje przed dylematem czy i kiedy posiadać potomstwo, w jaki sposób nie pozwolić chorobie na jej postęp, mimo przerwy w leczeniu, czy leki immunomodulujące są szkodliwe dla płodu, kiedy należy odstawić leczenie, czy karmić piersią? Takie i wiele innych pytań zadaje sobie większość pacjentek, ale także chorych mężczyzn oraz partnerów chorych na SM osób.

W przeszłości kobiety chore na stwardnienie rozsiane były często zniechęcane do posiadania dzieci. Niestety do dzisiaj można spotkać się z błędnym przekonaniem, że macierzyństwo oraz karmienie piersią pogarszają przebieg choroby. Ten punkt widzenia uległ zmianie wraz z rosnącą liczbą doniesień naukowych wskazujących, że ciąża nie wpływa negatywnie na przebieg stwardnienia rozsianego. Mało tego, istnieją obecnie badania, które dowodzą możliwego pozytywnego długofalowego wpływu ciąży na przebieg SM¹.

W ujęciu ogólnym SM nie ma wpływu na zdolność poczęcia dziecka, nie niesie również zwiększonego ryzyka śmierci matki z powodu komplikacji ciążowych, nie stwierdzono zwiększonego ryzyka poronień, wystąpienia stanu przedrzucawkowego, śmiertelności noworodków, ani ich wad wrodzonych. Natomiast niektóre badania donoszą o ryzyku niższej, niż w populacji ogólnej, masy urodzeniowej noworodka, podwyższonym ryzyku zakończenia ciąży cięciem cesarskim lub w inny sposób wymagający asysty lekarskiej oraz porodu przedwczesnego.

Pomijając kwestię stosowanych leków immunomodulujących przebieg SM, wpływ samej choroby na ciążę jest więc niewielki. Natomiast równie palącym zagadnieniem jest to, jak ciąża wpływa na SM. Przełomowe badanie zostało opublikowane przez Confavreux

1 D'Hooghe MB, et al. *Long-term effects of childbirth in MS*. J Neurol Neurosurg Psychiatry 2010;81:38–41.

w 1998 r., w którym to kobiety były monitorowane przez całą ciążę i rok po porodzie. Dowiodło ono, iż w tracie ciąży spada ryzyko rzutu, zwłaszcza w III jej trymestrze, podczas gdy po porodzie ryzyko to wzrasta, ale 3 miesiące później jest równe poziomowi sprzed ciąży². 30% kobiet doświadczy w tym okresie zaostrzenia choroby. W znacznej mierze zależy to od przebiegu SM przed ciążą i, od tego czy pacjentka była stabilna klinicznie, chociażby wskutek przyjmowania odpowiednich leków immunomodulujących.

Z punktu widzenia dowodów naukowych bezdyskusyjne jest to, iż stwardnienie rozsiane wymaga leczenia spowalniającego jego postęp, aby pacjent jak najdłużej cieszył się sprawnością i samodzielnością w życiu zawodowym i osobistym. Dlatego też ważnym zagadnieniem wśród neurologów jest to, jakie leczenie zastosować u pacjentek planujących ciążę oraz kiedy je przerwać tak, aby nie zaszkodziło ono rozwijającemu się płodowi, chroniąc jednocześnie kobietę w sposób maksymalny przed nawrotem choroby. Leki immunomodulujące, jak inne substancje farmakologiczne, mogą mieć działanie toksyczne na płód. Największe zagrożenie ze strony nie tylko tych leków, ale również innych potencjalnie szkodliwych czynników, występuje w pierwszych 60 dniach ciąży, a zwłaszcza między 4 i 8 tygodniem jej trwania. Wtedy to zarodek jest najbardziej wrażliwy na takie substancje, ze względu na gwałtowne różnicowanie się i rozwój wszystkich narządów i układów. Wskutek ich działania może dojść do wystąpienia wad rozwojowych – embriopatii. Działający wówczas toksyczny czynnik wpływa na struktury nie zróżnicowane i wywołuje ciężkie malformacje i uszkodzenia płodu, niekiedy kończące się jego obumarciem. Do najcięższych embriopatii zalicza się: wady ośrodkowego układu nerwowego, serca, deformacje kończyn, podniebienia i języka. W późniejszym okresie ciąży może dojść do tzw. fetopatii, czyli zaburzeń rozwoju dotyczących struktur już zróżnicowanych. Mogą to być niewielkie malformacje dotyczące narządu słuchu, narządów płciowych, zaburzenia wydzielania wewnętrznego, na przykład wrodzona niedoczynność tarczycy, czy zaburzenia rozwoju umysłowego.

2 Confavreux et al. *Rate of Pregnancy-Related relapse in Multiple Sclerosis*. N. Engl. J. Med. 1998, 339, 285–291.

W ostatnich latach spojrzenie na leczenie immunomodulacyjne pacjentek z SM liberalizuje się, a większość leków I linii uważa się za bezpieczne w okresie rozrodczym, co jest podstawą przygotowywania nowych zaleceń dotyczących prowadzenia terapii u kobiet, które planują ciążę lub w nią zaszły.

W przypadku interferonów- β (IFN- β), ze względu na długie doświadczenie w ich stosowaniu, dysponujemy obszerną liczbą badań dotyczących ich bezpieczeństwa w ciąży. IFN- β ma dużą masę cząsteczkową, więc zarówno jego transport przez łożysko jak i sekrecja do mleka matki są mało prawdopodobne. Najnowsze dane pochodzą z Europejskiego Rejestru Ciążowego IFN- β . Do 2017 r. zgłoszono w nim 2447 ciąż. W przypadku 948 dysponujemy danymi na temat ich przebiegu. Według tych danych wskaźnik spontanicznych poronień oraz wskaźnik żywych urodzeń z wadami wrodzonymi odpowiada wskaźnikom notowanym dla ogółu populacji³. Według najnowszych zaleceń ekspertów leczenie IFN- β może być kontynuowane do samego potwierdzenia ciąży, a nawet stosowane w trakcie jej przebiegu, jeśli będzie tego wymagać sytuacja kliniczna pacjentki, co jest decyzją prowadzącego neurologa oraz przyszłej mamy. Ponadto lek ten może być stosowany przy karmieniu piersią. Przenika on do mleka kobiecego w znikomych ilościach (0,006% dawki), które ulegają w przewodzie pokarmowym noworodka polimeryzacji, czyli dezaktywacji⁴.

Kolejnym iniekcyjnym lekiem pierwszej linii stosowanym w leczeniu stwardnienia rozsianego jest octan glatirameru (Copaxone). W ciągu 20 lat przeanalizowano przebieg około 700 ciąż, w których doszło do ekspozycji na ten lek. Wyniki tej analizy pokazały, że nie powoduje on zwiększenia ryzyka poronień⁵, ani wad wrodzonych

3 Hellwig et al. ECTRIMS 2018, Poster P1753;

4 Hale TW, Siddiqui AA, Baker TE. Breastfeeding Medicine. 2012;7(2):123-125

5 Neudorfer O, Baruch P et al. *Effect of exposure to branded glatiramer acetate during pregnancy on rates of pregnancy loss*. in Proceedings of the 32nd Congress of the European Committee for Treatment and research in Multiple Sclerosis and 21st Annual Conference of Rehabilitation in MS, London, UK, Abstract no. P1226, 2016.

u dzieci⁶, również przy ekspozycji przez całą ciążę. Wskutek tych doniesień w grudniu 2016 r. został usunięty wpis w Charakterystyce Produktu Leczniczego o ciąży, jako przeciwwskazaniu do leczenia octanem glatirameru⁷. U kobiet karmiących piersią i jednocześnie stosujących ten lek również nie obserwowano patologii u noworodka⁸.

Niestety nie wszystkie leki immunomodulujące, stosowane w leczeniu stwardnienia rozsianego mają tak optymistyczny profil bezpieczeństwa w ciąży. Najświeższe, obecnie dostępne informacje znajdziecie Państwo w kolejnym numerze biuletynu.

dr n. med. neurolog Agnieszka Machlańska

Twoje szczęście zależy od ciebie – bądź autorem swojego życia

Wiele osób upatruje przyczyn swoich niepowodzeń i trudności w innych ludziach lub w zewnętrznych sytuacjach. Takie mam życie, starość się panu Bogu nie udała, nikt mnie nie lubi, ludzie myślą tylko o sobie, mam pecha – tego typu stwierdzenia, które wypowiadamy do siebie i do innych, utwierdzają nas w myśleniu, że w życiu niewiele od nas zależy i że jesteśmy bezradni wobec losu i przeciwności zewnętrznych. Nieszczęśliwe dzieciństwo, nieczułe dzieci, nadmiar stresu w pracy, mąż, z którym trudno wytrzymać, trudni sąsiedzi – można by mnożyć powody, które sprawiają, że czujemy się nieszczęśliwi i narzekamy na swoje życie.

Warto spojrzeć inaczej na przyczyny złego samopoczucia. Wiele badań mówi, że ludzie, którzy są zadowoleni ze swojego

6 Sandberg-Wollheim M, Neudorfer O, Grinspan A et al. *Pregnancy outcomes from the branded glatiramer acetate pregnancy database*. International Journal of MS Care, vol. 20, no. 1, pp. 9–14, 2018.

7 Teva Pharmaceuticals Ltd., *Copaxone 20mg/ml, solution for injection, pre-filled syringe*, 2017, <https://www.medicines.org.uk/emc/medicine/17516>

8 Hellwig K., Gold R. *Glatiramer acetate and interferon-beta throughout gestation and postpartum in women with multiple sclerosis*. J. Neurol. 2011; 258: 502–503.

życia to osoby, które potrafią znaleźć źródło szczęścia w sobie. Pozycja społeczna, status materialny, czynniki ekonomiczne tak naprawdę nie dają poczucia spełnienia i prawdziwej głębokiej radości. Doświadczany brak szczęścia często wynika z braku akceptacji tego co przynosi nam życie. Niejeden bogacz z milionami na koncie jest mniej szczęśliwy niż osoba, która ceni siebie, ma swoje pasje otacza się życzliwymi ludźmi i potrafi doceniać drobne zdarzenia dnia codziennego. Szczęście tkwi w nas, tylko nie zawsze potrafimy je odkryć. Szukamy zadowolenia poza sobą: w dobrach materialnych, pozycji społecznej, utalentowanym dzieciach i atrakcyjnym małżonku.

Jak zatem odkryć źródło szczęścia i zacząć czerpać więcej radości i satysfakcji z tego co przydarza nam się na co dzień. Jaka jest recepta na szczęście? Co gwarantuje zadowolenie życiowe? Dlaczego ludzie tak często są nieszczęśliwi?

Nie ma jednej szczegółowej recepty na szczęście, ale są ogólne zasady, których zastosowanie przyczyni się do podniesienia jakości naszego życia, wzrostu zadowolenia i satysfakcji. Postaram się odpowiedzieć na pytanie jak osiągnąć większą radość z życia.

Po pierwsze ludzie szczęśliwi **to ci, którzy lubią siebie**, są przekonani, że są niepowtarzalną jednostką, uważają się za człowieka wartościowego i ważnego. Swoje potrzeby uważają za tak samo ważne jak potrzeby innych ludzi i potrafią zadbać nie tylko o otoczenie, ale też o samych siebie. Osoby lubiące siebie nie czują się samotne spędzając czas tylko w swoim towarzystwie, ale też są otwarte na kontakty z innymi i są pozytywnie do nich nastawione. Cechuje je także niezależność postępowania i myślenia. Swoją wartość traktują jako rzecz oczywistą i daną nam bezwarunkowo, na którą nie mają wpływu oceny innych osób i osiągnięte sukcesy.

Druga rzecz, która czyni nas szczęśliwymi to **dobroczynność**. Działanie dla dobra innych przyczynia się do znalezienia nie tylko radości, ale też do odkrycia głębszego sensu i wartości życia. Nie jesteśmy samotną jednostką, ale żyjemy w społeczeństwie. Dbanie o innych, bezinteresowna praca dla ich dobra pozwala wyjść poza własny punkt widzenia, zobaczyć szerszą perspektywę naszej egzystencji i nabrać dystansu do własnych problemów. Dobroczynnością może być zaangażowanie się w jakieś działania w postaci wolonta-

riatu, ale mogą to też być rzeczy małe i całkiem zwyczajne jak uśmiech i rozmowa z kimś kto czuje się samotny i zagubiony. Możliwości jest tak naprawdę wiele, a to w co się włączymy w celu pomagania innym zależy od naszej kreatywności i możliwości. Ważne jest rozwijanie w sobie umiejętności by interesować się innymi, zauważać ich potrzeby i w miarę możliwości spieszyć im z pomocą. Działanie dla dobra innych z jednej strony pozwala wyjść poza własny punkt widzenia, z drugiej strony doświadczamy spełnienia i poczucia, że mamy własny wkład w budowanie radośniejszego, szczęśliwszego świata.

Trzeci krok w naszej drodze do szczęścia to **pielęgnowanie w sobie poczucia wdzięczności**. Nasz umysł jest zaprogramowany biologicznie na szukanie zagrożeń. W związku z tym często skupiamy się na negatywnych rzeczach i na narzekaniu. Rozwijanie wdzięczności pozwala nam na przeprogramowanie naszego umysłu w kierunku skupiania się na tym co mamy i za co jesteśmy wdzięczni. Możemy prowadzić tzw. „Księgę Wdzięczności”, czyli zeszyt, w którym każdego dnia zapisujemy rzeczy, z których jesteśmy zadowoleni. Możemy codziennie rano wymieniać sprawy, które dają nam radość. Zawsze jest coś, za co możemy być wdzięczni. Począwszy od dachu nad głową, porannej kawy, życzliwej osoby obok. Gdy skupiamy się na pozytywnych rzeczach to przypominamy sobie o nich ponownie i zaczynamy odczuwać szczęście.

To są trzy kroki, od których warto zacząć drogę do szczęśliwszego i bardziej radosnego życia. Można je potraktować jako drogowskazy, wskazówki w naszej codziennej wędrówce. Ich zastosowanie z jednej strony wydaje się być proste, z drugiej strony wymaga by znaleźć w sobie siłę, motywację i ochotę na wypracowanie nowych nawyków. Ale to czy będziemy chcieli je wprowadzić zależy w dużej mierze od naszych decyzji. Warto spróbować zrobić ten pierwszy krok, wybrać na początek jedną z powyższych wskazówek – drogowskazów i zobaczyć po pewnym czasie jak stosownie się do niej wpływa na nasze poczucie szczęścia.

Judyta Czerkiewicz – psycholog

Warsztaty w Sopocie...

W Łodzi wyjazd załatwili i nas w czwórkę zaprosili.
Na Widzewie się spotkamy skąd autokarem ruszamy.
Pojedziemy do Sopotu żeby wylać trochę potu.
Na wybrzeżu, w tym kurorcie, będziemy się ćwiczyć w sporcie.

Nord-Walking go nazywają ci co z kijkami chadzają.
Mnie od dawna już się marzy by z kijkami iść po plaży.
Będzie tym bardziej przyjemnie, że nad morzem jest wiosennie.
Już po godzinkach niewielu dotarliśmy do hotelu.

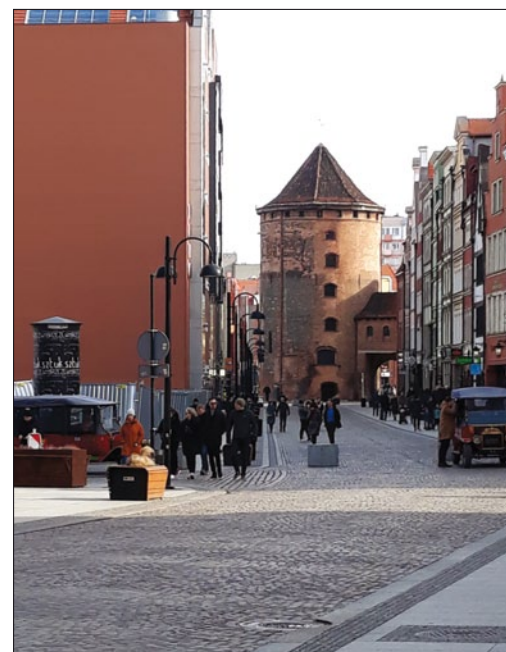
„Bursztynem” go nazywają i wysoki standard mają.
Do morza stąd parę kroków. Miejsce jest pełne uroku.
Tylko co obiad zjedliśmy zaraz nad brzeg ruszyliśmy.
Zapytani, wszyscy wolą, w pierwszy dzień ruszyć na molo.

Po króciutkim instruktażu ruszamy z kijkami plażą.
Tuż przed mołem zawróciłem i wracając zabłądziłem.
Za późno z tej plaży zlałem, za hotelem się znalazłem.
Na szczęście mamy komórki i potem już było z górki.

Resztką sił się doczołgałem i wilczy apetyt miałem.
W czwartek z rana do Gdańskiego, do Muzeum Wojennego,
Aż na całe trzy godziny autokarem wyruszemy.
Jest tam dużo do zwiedzania, ekspozycja w świecie znana.

Podzielona na pokoje, w których jest historia wojen.
Ile nieszczęść, dwie światowe, przyniosły, wystawa powie.
Ile bólu i cierpienia, krwi przelanej i zniszczenia
Wystawa ta uzmysłowi. Kto tu przyjdzie ten się dowie.

Na Dalekim, Bliskim Wschodzie, u nas w Polsce, na Zachodzie,
Miliony ludzi walczyło, miliony życie straciło.
Hirohito, Hitler, Mussolini taką traumę nam uczynił.
O żydowskim też narodzie, o jego strasznej zagładzie,





Zdjęcia, filmy są zebrane, dla potomnych zachowane.
Nasze, polskie doświadczenia ta wystawa też wymienia.
Westerplatte, dni wrześniowe i wszystkie szlaki bojowe.
Część zaufka warszawskiego po powstaniu zniszczonego.

Tak się ja tam zasiedzialem, że o świecie zapomniałem.
W czasie tego rozglądania komórka mi się rozdzwania.
„Kazik, na ciebie czekamy, bo za chwilę odjeżdżamy.”
A ja nieźle wystraszony, pomyliłem świata strony.

Biegam, o kijki przewracam i w to samo miejsce wracam.
Gdyby nie chłopak z ochrony bardzo byłbym opóźniony.
Na szczęście mnie wyprowadził i mym problemom zaradził.
W piątek już od rana leje, nadzieja w ludziach topnieje.

Szczęściem jeszcze przed południem robi się po prostu cudnie.
W autokar się pakujemy i Sopot zwiedzać jedziemy.
Do gabinetu figur woskowych, wrażeń doznać całkiem nowych.
W drzwiach od razu gości wita bardzo seksowna kobita.

Wygląda całkiem jak żywa, aktorka, Lopez się nazywa.
Sławnych ludzi znajdujemy, z nimi się fotografujemy.
Wojewódzki oraz Doda splendoru na pewno doda.
Jackson, Elton z fortepianem, piękne zdjęcie z nim powstanie.

Gates, Zuckerberg, Jobs, ich znacie, to najwięksi są bogacze.
Einstein kredą na tablicy, całki i pochodne liczy.
Z gitarą przy Bieberze zęby do kamery szczerzę.
Hawking, bliski nam chorobą może być na zdjęciu z tobą.

Zrobić zdjęcie masz życzenie z Gandalfem i Spider-Manem?
Ja przy jednym stoję twardo, zrobić zdjęcie chcę z Ronaldo.
Potem na molo, w świecie znane i przez tłumy odwiedzane.
Plus – to słońce, mocno grzeje. Minus – to wiatr silny wieje.

Fale przez ten wiatr wzburzone są na zdjęciach uchwycone.
 Nas wichura nie zatrzyma, fajna ta wiosenna zima.
 Tym bardziej, że właśnie zimą serwują tu grzane wino.
 Bardzo winem tym rozgrzani, chociaż ceną zdruzgotani,

Wracamy, gdzie na Monciaku, czeka Mariusz przy deptaku.
 W niedzielę zaś przy śniadaniu myślałem o pakowaniu,
 A tu nagle niespodzianka spada na nas tego ranka.
 Bo do Gdańska znów jedziemy, starówkę zwiedzać będziemy.

Pogoda znów znakomita, chociaż zimny wiatr nas wita.
 Długim Targiem plac nazwali, ryby na nim sprzedawali.
 Nad Motławą do dziś stoi, żuraw, czasu się nie boi.
 Z pięknym brukiem są ulice, odnowione kamienice.

Bazylika w świecie znana, po pożarze odnawiana,
 Rzesze turystów zachwyca. W niej jest grób Adamowicza,
 Który życiem swym zapłacił za to jak ten Gdańsk wzbogacił.
 Wieczorem już pakowanie, dni minionych wspomnianie.

Codzienne marsze z kijkami, z rana i popołudniami.
 Na molo coś kupiliśmy, zjedliśmy, „grzaniec” piliśmy.
 W „Bursztynie” długie kolacje i przy winie integracje.
 Jedna była wyjątkowa, kolacja „tłusto czwartkowa”.

W poniedziałek czas się zbierać i pamiątki stąd zabierać.
 Do Warszawy i do Łodzi, na Szczecin pociąg odchodzi.
 Podziękować tu wypada Joli, zawsze jest nam rada.
 Dorocie i Mariuszowi każdy chętnie „dzięki” powie.

Wiosenne oczyszczanie organizmu

Zdrowe nawadnianie na wiosnę:

- napoje chlorofilowe
- woda z cytryną i imbirem
- woda z miodem, pyłkiem pszczelim lub pierzgą
- woda z solą himalajską
- napar w pokrzywy

Ćwiczenia psychodietetyki:

SAMOKONTROLA JAK WZMOCNIĆ SIŁĘ WOLI PODCZAS ODCHUDZANIA?

Wymaga regularnych ćwiczeń, ale też nie wolno jej przetrenować, bo ma ograniczone zasoby, największe rano. Warto zobowiązać się do małych aktów samokontroli.

JEST JAK MIĘSIEŃ

Im więcej narzucasz sobie restrykcji i ograniczeń, sprawiasz, że tym częściej i intensywniej myślisz o pokusie. Stąd o krok do porażki. Lepiej częściej i mało by zaspokoić ciało i umysł.

POMAGA JEJ SEN I REGENERACJA

Kiedy jesteś zmęczona łatwo tracisz samokontrolę na rzecz łatwych i dostępnych rozwiązań. Mózg reaguje na niedobór snu podobnie jak na głód, nawet jeśli głodni nie jesteśmy.

PARADOKS KONTROLI

Negatywne emocje przyczyniają się do kapitulacji, czujemy krótkotrwałą ulgę. Optymizm wspiera motywację, ale zdrowy pesymizm pomaga osiągnąć cel. Planuj działania zapobiegające porażce.

PANOWANIE NAD EMOCJAMI

Uleganie pokusie, natychmiastowej nagrodzie wynika z braku

możliwości zobaczenia przyszłości, ale możesz sobie pozytywne skutki wyobrazić. Daj sobie 10 minut na refleksje zanim ulegniesz.

Źródło: kurs psychodietetyki dbamocud

Kuracja śliwką umeboshi

Działanie umeboshi:

- wspiera równowagę kwasowo-zasadową w organizmie
- pozwala utrzymać prawidłowe pH krwi (tj, na poziomie 7,35)
- stanowi bogate źródło wapnia, żelaza, magnezu, potasu, fosforu i innych mikroelementów (ich zawartość w porównaniu z innymi owocami jest kilkudziesięciokrotnie wyższa)
- dzięki wyjątkowo wysokiej zawartości cennych kwasów organicznych
 - » Wydatnie podwyższa przyswajalność mikroelementów z pożywienia (żelazo, magnez itp.)
 - » Neutralizuje niekorzystne działanie cukru w organizmie (10 g umeboshi niweluje wpływ 100 g spożytego cukru)
 - » Neutralizuje kwas mlekowy zalegający w mięśniach i tkankach
 - » Stymuluje funkcję wątroby, szczególnie tę związaną z detoksykacją organizmu (oczyszczanie tkanek ze szkodliwych substancji chemicznych – dodatków żywnościowych, „trucizn cywilizacyjnych”, wpływ zanieczyszczenia środowiska itp.)
 - » Zapobiega zmęczeniu, ma działanie antydepresyjne
 - » Wzmacnia witalność i opóźnia procesy starzenia organizmu dzięki silnemu działaniu antyoksydacyjnemu na krew.

Kurację stosuje się w profilaktyce i leczeniu rozmaitych chorób (m.in. grzybicy, przewlekłych zaparć).

Trwa od 4–5 tygodni. Należy codziennie rano na czczo, na 15–20 minut przed jedzeniem przyjmować 1 szklankę ciepłego napoju, przygotowanego w następujący sposób:

1. W emaliowanym lub szklanym naczyniu rozmieszczać 1 łyżeczkę kuzu, zagotować i odstawić na kilka minut do przestygnięcia – płyn ma być ciepły, ale nie wrzący.
2. $\frac{1}{3}$ śliwki umeboshi rozetrzeć w szklance z 1 łyżeczką sosu sojowego (shoyu) dobrej jakości.
3. Następnie zalać nieco przestudzonym wywarem z kuzu lub zalać ciepłą wodą.
4. Wymieszać starannie.
5. Wypić powoli.

Czekoladowe brownie z fasoli

- 2 puszki fasoli czerwonej – 2 x 250 g
- 3 jajka 0 lub 1 (ekologiczne, z wolnego wybiegu)
- 7 łyżek kakao
- około $\frac{1}{3}$ szklanki oleju
- około $\frac{1}{3}$ szklanki cukru
- 1 średni banan
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej

Wszystkie składniki połącz w jedną masę, wylej do małej tortownicy.

Pieczenie: 180 stopni.

Czas pieczenia: około 35-40 minut, do „suchego” patyczka.

Można posypać płatkami migdałów, cukrem pudrem z ksylitolu lub cukru trzcinowego.

Dodatkowa opcja: polewa czekoladowa.

Rozpuścić 2 łyżki masła, dodać łyżkę cukru trzcinowego, 2 łyżki kakao, podgrzać, wymieszać, na koniec dodać pół łyżki wody, by uzyskać klarowną i błyszczącą polewę.

Pasta z pestek słonecznika i buraka

- 1 szklanka łuskanego słonecznika
- 1 średni upieczony w piekarniku burak
- 2 ząbki czosnku
- sok z ½ cytryny
- przyprawy kolendra, chilli, sól, pieprz, czarnuszka do posypania

1. Słonecznik podpraż na suchej patelni do złotego koloru. Ostudź i zmiksuj.
2. Dodaj pozostałe składniki i jeszcze raz zmiksuj.
3. Pastę posyp czarnuszką.

Przechowuj w lodówce do 3–4 dni.

Pesto z natki pietruszki

- 2 pęczki natki pietruszki
- ¼ szklanki migdałów bez skórki
- 1 łyżeczka skórki z cytryny
- 1 ząbek czosnku
- Sól, pieprz
- 1 łyżka płatków drożdżowych (jako opcja)
- 3–5 łyżek oliwy

Wszystko wrzucić do blendera i zblendować.

Propozycje napojów chlorofilowych – Program Zielona Odnowa

1. jabłko
½ mango
szpinak – garść
łyżeczka mielonych nasion chia
cytryna – łyżka
¾ szklanki wody

2. gruszka
kiwi
jarmuż – garść sparzonego wrzątkiem!
cytryna – łyżka
¾ szklanki wody

3. kiwi
banan
natka pietruszki – garść
cytryna – łyżka
¾ szklanki wody

4. szklanka mieszanki owoców sezonowych (jagody, truskawki, maliny, porzeczki)
garść liści szpinaku
łyżeczka miodu gryczanego
łyżeczka oliwy
woda

Polecana książka:
Wy_dobrze_jecie – Orkiszowe Pola

Materiał przygotowała mgr Justyna Ossowska – doradca żywieniowy, specjalista dietetyki Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, w swojej praktyce wykorzystuje elementy psychodietetyki i psychobiologii. www.kuramodowa.pl

Pracownia Odżywiania Naturalnego, ul. Lipowa 15/17 Łódź

BIESZCZADZKA NIEZALEŻNOŚĆ

W Polańczyku zimową porą poprowadziłam odważne wyzwanie w postaci 6-dniowych Warsztatów Niezależnego Życia dla 35 Uczestników i Wolontariuszy z Oddziału Warszawskiego PTSR oraz z innych regionów. Dałam radę dzięki wspaniałym wolontariuszom i bardzo zaangażowanej Grupie. Podjęliśmy wiele ważnych aktywności, które podzieliłam na 6 głównych tematów.

Pierwszym z nich jest **Samoobsługa** oraz umiejętne korzystanie z pomocy **Asystenta Osobistego Osoby z Niepełnosprawnością**. Zarówno osoby, które mają jakieś trudności z samodzielnym wykonywaniem codziennych czynności, jak i ich wytrwali asystenci z własnej inicjatywy dopominali się wręcz, abym pokazała im triki i sposoby, które mogą im pomóc w obracaniu się w łóżku, siadaniu, czy przesiadaniu. Proprioceptywne Nerwowo-Mięśniowe Torowanie przydaje się np. do werbowania mięśni brzucha do siadu przez obrót. Specjalistką od radzenia sobie w łazience jest Justyna. To ona pokazywała i tłumaczyła: „Nawet 1 cm w wysokości siedziska sprawia szaloną różnicę w stabilności pod prysznicem. Pamiętajmy, żeby dla własnego bezpieczeństwa nie siadać byle jak i byle gdzie. Krzesło mamy sobie wyregulować i ustawić pod swoje potrzeby. Najpierw głowa (myślenie), potem pupa (przesiadanie).” Żeby się samosprytnie przesiąść z wózka, trzeba najpierw pod odpowiednim kątem zaparkować, ustawić przednie kółka i stopy, przesunąć pośladki. I jeśli wszystko pięknie gra, to samodzielnie przesiądzie się nawet osoba z porażeniem czterokończynowym. Ćwiczyliśmy też z asystentami różne metody transferu między innymi 1 / 1 „na misia”, gdzie bez dźwigania wykorzystujemy balans ciężarem ciała. A kiedy mamy takie szczęście, można zaangażować dwoje asystentów, stosujemy przenoszenie równoległe metodą przód – tył.

Temat 2 to **Niepełnosprawność**. Rozmawialiśmy o tym, jak wpływa na nasze życie. Opracowywaliśmy w zespołach poszczególne jej modele. Było również ćwiczenie na temat dyskryminacji, wiele ciekawych dyskusji i wzajemnej wymiany doświadczeń.

Temat 3: **Spacery**. Kto był kiedykolwiek nad Zalewem Solińskim, ten wie, jak lecznicze dla duszy są tamtejsze widoki. Mobilizując wszystkie siły ciała, nasycaliśmy serca, oczy i płuca wspaniałą, bieszczadzką przyrodą. Zaczynając powoli i na krótkim dystansie, dzieląc spacer na etapy, korzystając z pomocy dzielnych asystentów osobistych, prowadząc w drodze dysputy o niezależnym życiu, dochodziliśmy w miarę własnych sił całkiem samodzielnie i w swoim tempie do celu, aby po długodystansowym marszu spotkać się razem w urokliwych miejscach, które zapierały dech w piersiach swym niepowtarzalnym pięknem. To były szczególne chwile wspólnego wysiłku i wędrówki zakończone medytacją natury w gronie przyjaciół. Bo niezależne życie to też możliwość podróżowania i podziwiania świata.





Tematem 4 było **Niezależne Życie**. Podczas pracy z metaforą rozmawialiśmy w parach, a później wspólnie o tym, jakie emocje wywołuje w nas to hasło. Kolejne zajęcia poświęciliśmy na zgłębienie tego, czym dla nas jest Niezależne Życie, z jakimi wartościami się wiąże. W małych podgrupach powstało wiele pięknych prac, tworzonych nie tylko rękoma i rozumem, ale także sercem. Ze względu na wielkie walory zarówno merytoryczne jak i artystyczne, zostaną one opublikowane w broszurze podsumowującej projekt „Niezależne Życie”, do lektury której już teraz zapraszam.

Temat 5 to **Aktywność ruchowa**. Zabawy z chustą animacyjną pozwoliły uczestnikom nie tylko się rozruszać i świetnie bawić, ale też bliżej się poznać: co nas łączy, jakie mamy wspólne zainteresowania, cechy, pasje czy zdolności. Duże znaczenie ma dla mnie, aby umożliwić osobom doświadczanie, że to nie choroba, ale całkiem inne atrybuty określają nas jako ludzi. Dzięki uprzejmości ośrodka Amer-Pol mogliśmy korzystać z sali kinezyterapii, bo przecież moi aktywni podopieczni nie mogli obejść się bez usprawniania ruchowego. Na specjalne życzenie prowadziłam więc gimnastykę na materacach, z piłkami, laskami i spadochronem. Koordynacja, równowaga i szybkość reakcji zostały wytrenowane.

Temat 6: **Kultura**. Polańczyk to uzdrowisko u podnóża Bieszczad, panuje tam specyficzny klimat związany z bliskością dzikiej natury. Ma on swój wydźwięk w bieszczadzkim graniu, którego mieliśmy przyjemność słuchać w oberży Zakapior, dzięki Edwardowi, który był naszym przewodnikiem turystyczno-kulturalnym. Ale nie tylko wspólne śpiewanie łemkowsko-bojkowskich poezji uatrakcyjniało wieczorne wyjścia. Kto ze mną jeździ, ten wie, że bez tańców się nie obędzie. Choreoterapia z integracją społeczną na dancingu dopełniła czarę dobrego humoru, który nam towarzyszył przez cały pobyt.

Czas spędzony pracowicie, z bardzo elastycznie współpracującą grupą, otwartą na propozycje i wychodzącą z inicjatywą, w ośrodku spełniającym nasze wszelkie potrzeby i fanaberie, w okolicznościach krajobrazu pełnego różnorodności i dzikiego, wilczego oddechu. Oby takich wyjazdów było jak najwięcej.

Monika Rozmysłowicz
TRENER FIZJO-PSYCHO-SEKSUALNA

Znaczenie oddechu w życiu człowieka

Oddech jest jednym z najbardziej naturalnych procesów zachodzących w sposób ciągły w naszym organizmie. Przez większość czasu oddychamy automatycznie, nieświadomie, nie poświęcając tej czynności specjalnej uwagi. Często nie zdajemy sobie sprawy, że nie oddychamy poprawnie, co z całą pewnością nie wpływa korzystnie na nasze ciało ani umysł.

Prawidłowe oddychanie ma wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie a nawet długość życia. Mimo to prawie nikt z nas nie zastanawia się nad tym jak oddycha. Oddech towarzyszy nam od dnia narodzin do śmierci. Warto zwrócić uwagę na sposób w jaki oddychają dzieci gdyż zachodzący u nich proces oddychania jest najbardziej naturalnym i prawidłowym mechanizmem – dzieci oddychają całym swoim ciałem. Zwykle jednak proces naturalnego oddechu z wiekiem zostaje zaburzony. Niewiele osób potrafi oddychać w sposób pełny, więc ich organizmy nie przywykły do przyswajania dużych ilości tlenu, który jest niezbędny do prawidłowego dotleniania naszych tkanek i mięśni. Szybkie, gwałtowne wdechy prowadzą do niedotlenienia, a to może sprzyjać kłopotom z krążeniem, zatokami, koncentracją, pamięcią.

Prawidłowego oddychania nie jest jednak trudno się nauczyć. Wystarczy opanować kilka ćwiczeń oddechowych, które pomogą Ci szybko odzyskać koncentrację, pozbyć się stresu, przezwyciężyć nałogi, pomóc w walce z chorobami i stawiać czoła wyzwaniom.

Istnieją dwa rodzaje oddechu: piersiowy i brzuszny. W piersiowym podczas wdechu następuje powiększenie objętości klatki piersiowej we wszystkich kierunkach. Jest to jednak oddech płytki, który wykorzystuje tylko ułamek naszej pojemności płuc.

Dobre dla zdrowia oddychanie zaczyna się od przepony. Przepona jest mięśniem oddzielającym jamę brzuszną od jamy klatki piersiowej. Każdy oddech przeponowy, inaczej nazywany brzusznym, dostarcza ciału dużą dawkę tlenu, pozwala na szybką regenerację. Zasila w energię, dzięki której mamy siłę radzić sobie z presją i wyzwaniami dnia codziennego. Poruszająca się przepona działa jak masaż na Twoje serce.

Na początku nauki prawidłowego oddychania warto obserwować swój oddech by być świadomym zmian jakie będziemy wprowadzać

dzać w (w jego sposobie) dostarczaniu tlenu do naszego organizmu. Najlepiej położyć się wygodnie, na niezbyt miękkim podłożu. Jedną z rąk położyć na brzuch, drugą na wysokości klatki piersiowej. Oddychaj, zamknij oczy i obserwuj swój oddech. Nie próbuj go korygować, obserwuj swoje ciało. Zwróć uwagę, która z rąk unosi się pierwsza – ręka leżąca na mostku, czy na brzuchu. Zaobserwuj w jakim tempie oddychasz, jak głębokie są Twoje oddechy. Wydłużaj oddech, wydychając powietrze do końca. Zrób wdech i powoli wypuść powietrze. Odczekaj chwilę i powtórz ćwiczenie pięć razy. Oddychaj przeponą, a nie klatką piersiową. Jeżeli zauważysz opadanie i unoszenie się klatki piersiowej, przesadnie wypnij brzuch, by oddychać tylko przeponą.

Usiądź wygodnie na krześle,

- Połóż ręce na brzuchu,
- Wykonaj głęboki wdech nosem,
- Przy wdechu twój brzuch ma podnosić się do góry, a nie jak za zazwyczaj robić się wklęsły,
- Zatrzymaj chwilę powietrze w płucach z wypiętym brzuchem – masz sobie wyobrazić, że masz zamiast brzucha balonik,
- Wydech ma następować powoli przez usta,
- Brzuch, który przemienił się w fazie wdechu w balonik wraca do pozycji wyjściowej,
- Oddech powinien być spokojny, równomierny i głęboki.

Oddychanie to jedna z podstawowych funkcji naszego organizmu. Ma na celu dostarczyć tlen każdej komórce ludzkiego ciała. Jest największym regulatorem przemiany materii, a także ma ogromny wpływ na takie czynności jak mówienie, myślenie czy poruszanie się. Innymi słowy, jeśli proces oddychania jest opanowany w sposób prawidłowy czujemy się każdego dnia jak nowo narodzeni. Mamy siłę i moc do radzenia sobie z trudami dnia codziennego. Nasze ciało funkcjonuje jakby napędzane było super bateriami.

Co dają oddychanie przeponą:

- Poruszająca się przepona działa jak masaż na serce i pomaga mu w pracy,
- Dostarcza każdej komórce odpowiednią ilość tlenu,
- Wpływa na jakość oddychania, które jest odpowiedzialne za prawidłową przemianę materii,

- Zbawiennie wpływa na takie czynności jak mówienie, myślenie i poruszanie się,
- Poprawia samopoczucie i łagodzi objawy zdenerwowania,
- Poprawia funkcjonowanie układu krążenia i pokarmowego,
- Poprawia zdrowie i wygląd.

Oddychanie w pozycji siedzącej jest przydatne osobom cierpiącym na brak sił lub koncentracji w pracy, czy w szkolnej ławce. Wystarczy wykonać kilkanaście prawidłowych oddechów, by poczuć szybki dopływ tak cennej dla nas energii. Taka kuracja tlenowa spowoduje, że nasze samopoczucie i nastrój będzie w lepszej kondycji niż do tej pory. Kiedy nauczymy się wykorzystywać ten dar od natury, jakim jest oddech, używki typu kawa, napoje energetyczne na pewno odstawimy na bok. Tak więc, oddychajmy pełną piersią, a raczej przeponą.

By docenić moc prawidłowego oddechu, wystarczy zdać sobie sprawę z kilku faktów:

- podczas głębokiego oddechu organizm pobiera nawet do 10 razy więcej powietrza niż przy oddechu płytkim,
- spokojny, głęboki oddech usprawnia pracę układu limfatycznego,
- ponad 70 proc. zbędnych dla organizmu substancji i toksyn jest usuwanych podczas oddechu,
- mózg zużywa 80 proc. wdychanego z powietrzem tlenu,
- długi, świadomy oddech opóźnia procesy starzenia,
- bez pożywienia można przeżyć 3 tygodnie, bez picia 3 dni, a bez oddechu tylko 3 minuty.

Właściwe oddychanie szczególną rolę odgrywa podczas chorób, a właściwie podczas procesu leczenia. Jest jednym z ważnych elementów dochodzenia do zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dotlenione tkanki i mięśnie szybciej się regenerują co z kolei prowadzi do szybszego odzyskiwania sprawności fizycznej, umysłowej i witalnej.

Bibliografia:

1. „Świadome oddychanie” artykuł na stronie www.primalife.pl
2. „Jak oddychać – proste ćwiczenia (...)”, artykuł dostępny na stronie www.hel-lozdrowie.pl
3. „Oddychanie przeponą (...)”, artykuł dostępny na stronie www.trener.pl

Dagmara Teske – fizjoterapeuta

Tradycje Wielkanocy

W zależności od tego, w jakiej części kraju mieszkamy, możemy znać różne tradycje i zwyczaje Świąt Wielkanocnych. W Polsce, w wielu regionach wciąż kultywowane są dawne obyczaje, choć w nieco zmienionej formie. W podkrakowskich wsiach spotkamy barwne pucheroki i usmoloną Siudą Babę, a także zobaczymy Emaus, czyli odpust z licznymi kramami. Z kolei w Wilamowicach obleją nas wodą Śmierguśnicy. Wielkanocne zwyczaje ludowe to część naszej tradycji, dlatego warto je znać, nawet, gdy nie są już praktykowane.

Niedziela Palmowa

Poświęconej palemce przypisywano magiczne właściwości, dlatego zanoszono ją do domów, by zapewniała rodzinie szczęście. Wykonany z niej krzyżyk wtykano w pierwszą zaoraną skibę, by chroniła przed gradobiciem, gałązki wkładano także pod próg, by strzegły domowników przed chorobami, a te zatknięte pod strzechą chroniły dom przed piorunami. A wierzbowe kotki z palemki... połykano! Miało to ustrzec od bólu gardła i zapewnić zdrowie.

Święcenie pokarmów

Dzisiaj święcimy w Kościele tylko symboliczne pokarmy, które mieszczą się w niewielkim, zazwyczaj wiklinowym koszyku. Zawartość takiej święconki może być też różna, w zależności od danego regionu. Nie może jednak zabraknąć: jajek, chleba, kiełbasy lub wędlin, soli, baranka (z masła lub cukru), chrzanu oraz kawałka domowego ciasta.

Malowanie jajek

Wywodzi się jeszcze ze starostowiańskich wierzeń, gdzie jajko miało bardzo ważne znaczenie. Symbolizowało siły witalne i podobnie jak dzisiaj – początek nowego życia. Pośredniczyło między światem ludzkim, a duchów i bogów. Obecnie wszystkie kolorowe jajka zwiemy pisankami

Co nowego w naszym mieście?

Kultywowanie dawnych tradycji wciąż stanowi fantastyczny pretekst do wspólnej zabawy. Zdobione, mieniące się maski, kolorowe stroje i taneczna muzyka. Ostatnie dni zapustów, czyli Ostatki, to w kulturze ludowej najbardziej rozrywkowy okres roku, związany ze zwyczajami organizowania wystawnych zabaw, objadania się i folgowania sobie w tańcu. Dziś kultywowanie dawnych tradycji wciąż stanowi fantastyczny pretekst do wspólnej zabawy. W Łodzi świętowaliśmy między innymi spotykając się na imprezach muzycznych i w kawiarniach na Piotrkowskiej, ale też... maszerując w tanecznej paradzie przebierańców. Korowód przebierańców wyruszył o godz. 12 z placu Wolności. Towarzyszyli im szczudlarze i profesjonalni tancerze. Na czele pochodu jechał kolorowo udekorowany trambus, z którego DJ Lizard puszczał muzykę taneczną.



Karnawałowy korowód przeszedł z placu Wolności do pasażu Schillera, gdzie odbyła zabawa taneczna. Zorganizowany został też konkurs na Największego Pączkożercę. Uczestnicy musieli zjeść pięć pączków w jak najkrótszym czasie. Odbył się też konkurs na najciekawsze przebranie. Szczególnie doceniane były stroje nawiązujące do tradycji i historii Łodzi, a także tematycznie powiązane stroje rodzinne.

źródło: www.uml.lodz.pl, dzienniklodzi.pl

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Łódzkim PTSR?

- Biuro Oddziału Łódzkiego PTSR czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–16.00, 90-349 Łódź, ul. ks. bpa W. Tymienieckiego 18, **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 i emisji głosu, 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 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

