

*tai
chi*



biuletyn

POLSKIE
TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

ISSN 1731-8629

nr **1** / 2021

płyńmy pod prąd

ZAKOPANE*Tai chi*

wrzesień 2021

str. 10-13

**OKUNIKA**warsztaty
kreatywności scenicznej

wrzesień 2021

str. 20-21

**GIŻYCKO**warsztaty
poszukiwania pracy

sierpień 2021

str. 22-23

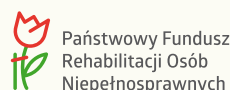


Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych
oraz zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania

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:



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

WSTĘP

Bieżący numer zawiera bardzo dużo propozycji dla wszystkich tych, którzy w tych trudnych czasach chcą samodzielnie pracować nad poprawą swego stanu zdrowia zarówno psychicznego, duchowego, jak i fizycznego. Wszystkim tym osobom pomogą artykuły, których autorami są specjaliści z dziedziny: neurologii, psychologii, rehabilitacji oraz instruktor tai chi.

Warto, bardzo uważnie przeczytać te artykuły, porady, które pomogą przybliżyć nam możliwe zachowania w chorobie SM, jak i sposoby zminimalizowania ich skutków, poprzez różne ćwiczenia. Zarówno ćwiczenia tai chi, jak i rehabilitację.

Tai chi to tradycyjne ćwiczenia kultywujące zdrowie, wywodzące się ze starożytnego systemu gimnastyki naśladują ruchy zwierząt. To medytacja ruchem, którego istotą jest relaks całego ciała. Rehabilitacja – ćwiczenia wzmacniające mięśnie i usprawniające ruchowo, co w obecnej sytuacji, kiedy większość czasu spędzamy w domu jest bardzo ważne dla utrzymania sprawności fizycznej.

Bardzo wiele osób zadaje sobie pytanie szczepić się czy nie, szczepionką przeciw COVID-19. **W związku z tym, iż szczepienia są w bardzo wczesnej fazie i wiedza na ten temat jest intensywnie gromadzona poniższe rekomendacje odpowiadają sytuacji na chwilę obecną.** Może choć trochę do odpowiedzi na to pytanie przybliży nas stanowisko Doradczej Komisji Medycznej PTSR.

Zbliżają się Święta Wielkiej Nocy, których, po raz kolejny, ze względu na istniejącą pandemię nie spędzimy razem.

Jest to bardzo trudny okres dla nas wszystkich ze względu na brak możliwości spotkań i wspólnego spędzania czasu.

W związku z tym zarówno Rada Oddziału PTSR w Łodzi, jak i Pracownicy biura, życzą wszystkim Członkom i im rodzinom spędzenia tych Świąt w spokoju, zdrowiu i w otoczeniu najbliższych.

Jak radzić sobie z problemami poznawczymi w Stwardnieniu Rozsianym

W przebiegu stwardnienia rozsianego u części chorych obserwuje się objawy, które mogą świadczyć o zaburzeniach funkcji poznawczych. Szacuje się, że zaburzenia te mogą dotyczyć od 30 do nawet 70% pacjentów z SM. Mogą one wystąpić na każdym etapie choroby, także we wczesnej fazie, a w miarę upływu choroby zmagają się z nimi coraz więcej chorych. Zaburzenia te mają najczęściej łagodne lub umiarkowane nasilenie i wybiórczy charakter, czyli dotyczą tylko niektórych funkcji poznawczych.

Pacjenci najczęściej skarżą się na zwolnione tempo przetwarzania informacji i ogólne spowolnienie wykonywania czynności dnia codziennego, problemy z koncentracją uwagi, pamięcią, planowaniem, czasami także na trudności w komunikacji. Warto jednak pamiętać, że charakter, rozległość i głębokość deficytów poznawczych występujących u chorych jest mocno zróżnicowany i bardzo indywidualny.

Jednak nawet niewielkie deficyty poznawcze mogą utrudniać wykonywanie zarówno zawodowych obowiązków jak i zwykłych codziennych czynności, i w efekcie obniżają jakość życia. Na funkcje poznawcze wpływają także inne czynniki związane z przebiegiem SM - takie jak przewlekły zespół zmęczenia czy depresja.

Na szczęście mózg przez całe życie cechuje duża plastyczność, a nawet pewne możliwości „samonaprawy”, dzięki czemu pewne deficyty mogą ulec osłabieniu, złagodnieć lub nawet całkowicie się wycofać. Proces ten można znakomicie wspomóc stosując różne ćwiczenia czy treningi poznawcze, a także wprowadzając w życie różnorodne strategie wyrównujące (kompensujące), które pomogą ograniczyć niekorzystny wpływ zaburzeń poznawczych na codzienne funkcjonowanie.

Jeśli zauważysz u siebie problemy poznawcze, pamiętaj o kilku zasadach

- Przyznaj, że cierpisz na zaburzenia poznawcze – zidentyfikowanie problemu, powoduje, że łatwiej się do niego przystosować
- Pozbądź się myśli, że jesteś w stanie robić wszystko tak, jak do tej pory

- Nie rób sobie wyrzutów, jeśli coś nie wyjdzie, poproś o pomoc
 - Opracuj rozwiązania zastępcze i bądź konsekwentny w ich stosowaniu
 - Unikaj zmęczenia, w momentach zmęczenia sprawność poznawcza spada
 - Nie bierz na siebie zbyt dużo obowiązków
 - Jeśli to możliwe wykonaj badanie neuropsychologiczne, które pomoże określić, w jakich obszarach występują trudności i jakie są twoje mocne strony, pozwoli to również na zaplanowanie właściwej terapii i dobór odpowiednich technik kompensacyjnych
- Poniżej opisane są najczęściej występujące problemy poznawcze w SM, omówiono też sposoby radzenia sobie z nimi.

Zaburzenia w zakresie uwagi, których najczęściej doświadczają chorzy z SM to:

- trudności w dłuższym skupieniu uwagi na zadaniach (zaburzenia koncentracji uwagi)
- obniżone możliwości równoczesnego wykonywania kilku czynności (zaburzenia podzielności uwagi) - mniej sprawne przejście od jednego zadania do następnego (zaburzenia przełączania uwagi)
- wzmożona rozpraszalność i nadmierna podatność na zakłócające bodźce

Jeśli doświadczasz tych trudności, warto pamiętać o kilku zasadach:

- ogranicz bodźce i postaraj się w miarę możliwości wyeliminować wszystko, co może odwracać twoją uwagę w czasie pracy (wyłącz radio, telewizor, telefon, poproś innych, by nie przeszkadzali, zadbaj o porządek na biurku)
- skup się na jednym zadaniu, a po jego zakończeniu sprawdź jeszcze raz, najlepiej po jakimś czasie, czy wszystko poszło dobrze
- rób krótkie przerwy w pracy, kiedy czujesz, że spada wydolność i koncentracja
- pracuj systematycznie, nie odkładaj niczego na ostatnią chwilę, nie pozwól, by nawarstwiały się zadania do wykonania; pośpiech i stres znacznie pogarszają twoją wydolność
- sporządź listę spraw i zadań, które masz do wykonania w ciągu dnia i zaplanuj dzień tak, by zadania najtrudniejsze wykonać w porze, kiedy czujesz się najlepiej

Pamięć jest bardzo złożonym procesem i odpowiada za nabywanie nowych informacji i umiejętności (etap zapamiętywania), magazynowanie (przechowywanie) i wydobywanie (etap przypominania).

Jakie najczęściej problemy z pamięcią dostrzegają u siebie chorzy z SM:

- zaburzenia zapamiętywania nowych informacji, zwłaszcza, gdy materiał do nauczania jest obszerny,
- zaburzenia tzw. pamięci krótkotrwałej
- trudności z szybkim przywoływaniem z pamięci potrzebnych informacji,
- przyspieszone zapominanie.

Istnieje wiele metod (tzw. mnemotechniki), które usprawniają procesy pamięci, ułatwiają nabywanie nowych informacji, powodują, że zapamiętuje się trwale i dłużej, i łatwiej sobie przypomnieć, jeśli się czegoś potrzebuje. Początkowo stosowanie mnemotechnik wymaga pewnego wysiłku i konsekwencji, warto jednak podjąć ten trud, gdyż z czasem stają się automatycznym nawykiem, który pozwala nauczyć się szybciej, zapamiętać więcej i skuteczniej sobie przypomnieć.

Przykłady technik do wykorzystania w codziennym życiu:

- Zorganizuj materiał do zapamiętania – np. łatwiej zapamiętać listę zakupów, gdy pogrupuje się produkty w odpowiednie kategorie
- Rozległy materiał do zapamiętania najlepiej podzielić na mniejsze fragmenty, warto robić notatki na marginesie
- Metoda skojarzeń – łatwiej zapamiętać nowo poznaną osobę lub jej nazwisko, jeśli się z czymś skojarzy, skojarzenia powinny być jak najbardziej wyraźne, dynamiczne, odnoszące się do osobistych doświadczeń, warto dodać zabarwienie emocjonalne – łatwiej zapamiętuje się to, co wywołuje emocje
- Historyjki – stworzenie historii związanej z danym zjawiskiem czy zdarzeniem, które w szczegółach mamy zapamiętać; mogą to być historie pełne akcji czy humoru
- Akronimy czyli słowa powstałe z pierwszych liter wyrazów do zapamiętania czyli zapamiętując listę spraw do załatwienia danego dnia można z pierwszych liter kluczowych słów utworzyć skrót – wyraz łatwy do zapamiętania, który ułatwi przypomnienie sobie zaplanowanych wcześniej czynności

- Pałac pamięci: informacje, które musimy zapamiętać kojarzymy z miejscami, w których się znajdują
- W codziennym życiu pamiętaj o kilku zasadach, których przestrzeganie ułatwia funkcjonowanie np. zawsze odkładaj rzeczy na swoje miejsce, nie zostawiaj niczego na ostatnią chwilę, miej ustalony, rutynowy plan dnia i przestrzegaj go.

By radzić sobie z problemami z pamięcią i uwagą warto wykorzystać dodatkowe urządzenia czy pomoce zewnętrzne:

- Korzystaj z kalendarza, organizera, terminarza – zapisuj ważne wydarzenia, rzeczy, które chcesz zapamiętać, plany na najbliższe dni
- Korzystaj z elektronicznych terminarzy (komputer, tablet) – istnieje specjalna kategoria oprogramowania – Personal Information Manager PIM, która pomaga w używaniu komputera jako narzędzia do organizacji
- Korzystaj z telefonu komórkowego – rób krótkie notatki, przypomnienia np. o wzięciu leków, czy ważnych wizytach, rób zdjęcia miejscom, osobom, które chcesz zapamiętać.

Zdarza się, że w przebiegu SM mogą pojawić się zaburzenia artykulacji, spowolnienie mowy (dysartria) a także problemy z przywoływaniem, aktualizowaniem potrzebnych słów (często opisywane zjawisko „mam na końcu języka”). Co może pomóc:

- Rozwiązywanie krzyżówek
- Zabawa w Scrabble
- Ćwiczenia płynności i szybkości przypominania sobie słów – wymienianie słów rozpoczynających się na określonej literze (K, S, P, A, O, F) lub z danej kategorii (zwierzęta, owoce i warzywa, produkty w markecie, ptaki, ryby, imiona męskie i żeńskie), na określaną sylabę np. pa, ta
- Wyszukiwanie słów bliskoznacznych (np. biedny, metafora, obawa) i słów przeciwstawnych (wysoki, dobry, mądry, bogaty)
- W niektórych przypadkach, przy nasilonych trudnościach w mowie warto skorzystać z pomocy logopedy.

Wiele ciekawych przykładów ćwiczeń do treningu funkcji poznawczych, a także gotowych materiałów do pobrania można znaleźć na stronach internetowych m.in.:

- Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego (www.ptsr.org.pl)
- Fundacji Neuropozytywni: Ćwicz z nami eSeMowcami, ćwiczenia i gry poznawcze (www.sm24.pl)
- Fundacji Urszuli Jaworskiej (www.fundacjauij.pl)
- Kampanii – „SM Walcz o siebie” (www.sm-walczosiebie.pl)
- MS one to one – zadbaj o swój mózg i trenuj sprawność poznawczą (www.msonetoone.pl)
- Kampanii – „Nie sam na SM”. W ramach tej kampanii uruchomione zostały w ubiegłym roku warsztaty online opracowane specjalnie dla chorych z SM w ramach internetowej Akademii Treningu Mózgu; (www.facebook.co/events/664475274406363).

Wydawane są także broszury czy zeszyty z przydatnymi ćwiczeniami, dostępne również na stronach internetowych np. „Główka pracuje, czyli trening mózgu” czy „Trening mózgu, poradnik dla pacjentów ze Stwardnieniem Rozsianym”, „Stwardnienie rozsiane, 300 wskazówek ułatwiających życie”.

Warto też korzystać z ogólnie dostępnych stron internetowych i aplikacji, w których jest bardzo wiele interesujących, różnorodnych, urozmaiconych pod względem graficznym gier i treningów, umożliwiających ćwiczenia umysłu (www.braingym.pl/cwiczenia-mozgu-i-pamieci; www.neurogra.pl/). Pozwalają one często rejestrować uzyskiwane wyniki i śledzić swoje osiągnięcia. Regularne treningi rozwijają spostrzegawczość, usprawniają uwagę i pamięć, poprawiają tempo przetwarzania informacji, powodują, że mózg działa sprawniej, a radzenie sobie z codziennymi problemami staje się łatwiejsze.

Pamiętaj, że ćwiczenia funkcji poznawczych są przydatne nie tylko wtedy, kiedy zauważasz już u siebie pewne deficyty (jako forma rehabilitacji czy łagodzenia tych deficytów) ale uprawianie treningu mózgu (tzw. brain fitness) pełni rolę profilaktyczną i protekcyjną, stymuluje mechanizmy plastyczności mózgu, zwiększa rezerwę poznawczą i pozwala na utrzymanie mózgu w jak najlepszej kondycji.

Pamiętaj także, że każda nowa aktywność – zarówno intelektualna jak i fizyczna czy społeczna pobudza umysł i usprawnia działanie mózgu. Trenujesz więc swój umysł również wtedy, kiedy czytasz tekst ze zrozumieniem, śledzisz intrygującą fabułę w filmie, poznajesz

nowy język, rozwiązujesz sudoku, grasz z dziećmi w gry edukacyjne, uczysz się tańczyć, idziesz do kina czy spotykasz się z przyjaciółmi. Wszystko to powoduje, że zwiększasz swoje zasoby poznawcze, wydłużasz czas sprawnego intelektualnego funkcjonowania i lepiej radzisz sobie w momencie, kiedy pojawią się trudności poznawcze.

Referencje:

1. Mielnik A. Rola psychologa w procesie diagnozy i rehabilitacji osób chorych na stwardnienie rozsiane. *Aktualności Neurologiczne* 2018; 18/1: 27-33.
2. Tyburski E, Mak M, Korwin-Piotrowska K i in. Zastosowanie programów komputerowych w rehabilitacji neuropsychologicznej u pacjentów ze stwardnieniem rozsianym. *Aktualności Neurologiczne*; 2013, 13/2: 136-144
3. Rosti-Otajarvi EM, Hamalainen PI, Neuropsychological rehabilitation for Multiple Sclerosis. *Cocharane Database Syst. Rev*, 2011 (11): CD9131
4. Kurowska-Jastrzębska I., Mirowska-Guzel D.: Zaburzenia poznawcze w stwardnieniu rozsianym i możliwości terapii. *Pol. Przegl. Neurol.* 2008; 4: 52–53.
5. Mitolo M, Venneri A, Wallunsan D i in. Cognitive rehabilitation in Multiple Sclerosis. A systematic review. *Journal of the Neurological Sciences*. 2015, 354: 1-9.
6. Sokołov AA, Orivol P, Bove B i in. Cognitive deficits in Multiple Sclerosis. *Recent advances in treatment and neurorehabilitation. Curr Treat Opticons Neurol* 2018, 22: 53-58.
7. Fernandez A, Goldberg E, Michelon P. *Fitnes mózgu*. PWN Warszawa 2016
8. Gingold JN. *Stwardnienie Rozsiane; problemy poznawcze wobec wyzwań PTSR*, Warszawa, 2011
9. Bonavita S, Sacco R, Della Corte M, et al. Computer-aided cognitive rehabilitation improves cognitive performances and induces brain functional connectivity changes in relapsing-remitting multiple sclerosis patients: an exploratory study. *J Neurol* 2015; 262(1): 91-100.
10. Messinis L., Kosmidis M.H., Lyros E. i wsp.: Assessment and rehabilitation of cognitive impairment in multiple sclerosis. *Int. Rev. Psychiatry* 2010; 22: 22–34.
11. O'Brien A.R., Chiaravalloti N., Goverover Y., Deluca J.: Evidenced-based cognitive rehabilitation for persons with multiple sclerosis: a review of the literature. *Arch. Phys. Med. Rehabil.* 2008; 89: 761–769.
12. Pepping M., Ehde D.M.: Neuropsychological evaluation and treatment of multiple sclerosis: the importance of a neurorehabilitation focus. *Phys. Med. Rehabil. Clin. N. Am.* 2005; 16: 411–436.

Dr n med. Iwona Karlińska, dr n med. Małgorzata Siger

Tai chi w Zakopanem...

W trakcie pandemii, we wrześniu, w Zakopanem, odbyły się zajęcia z chińskimi ćwiczeniami zdrowotnymi. Wzięło w nich udział 26 osób w różnym stopniu zaawansowania choroby.



Tai chi to tradycyjne ćwiczenia kultywujące zdrowie, wywodzące się ze starożytnego systemu gimnastyki naśladowującej ruchy zwierząt. Z tego czasu pozostały nazwy: np. „biały żuraw rozpościera skrzydła” czy „wąż spada z drzewa”. Ćwiczenia tai chi są inne niż nasze pojmowanie ćwiczeń gimnastycznych, są powolne, bez wysiłku, w formie relaksu. Ten stan jest wywoływany przez ruch bez obciążenia układu krążenia, a podczas ćwiczeń oddech jest naturalnie głęboki. To medytacja ruchem, którego istotą jest relaks całego ciała.

Jest wiele stylów tai chi i wielu nauczycieli twórców. Będąc w Chinach, trafiłem na styl Yang nei gong i zgodnie z zasadami tego stylu prowadziłem warsztaty tai chi w pensjonacie „Maria”. Zaczęliśmy od ćwiczeń oddechowych, a potem skupiliśmy się na podstawowych ruchach. Ruchy, chociaż proste, sprawiały trudność ponieważ wymagały koordynacji. Myliła się lewa i prawa strona. Dla grupy osób ze stwardnieniem rozsianym były prawdziwym wyzwaniem. Uczestnicy byli wspaniali i zaangażowani na 100%!





Zmęczeni warsztatami tańca, ćwiczyli prawdziwe tai chi bo w tai chi nei gong nie liczy się jakość ruchu i ciała, ale intencja. Te ćwiczenia to część kung-fu wewnętrznego, gdzie stan umysłu widać w ruchach.

W stanie relaksu uczestnicy wykonywali ruchy podążając za instruktorem. Ćwiczenia oddechowe i muzyka relaksacyjna pogłębiały uczucie odprężenia. Na zakończenie zajęć rozmawiałem z uczestnikami i większość osób miała pozytywne odczucia, np. wchodzili po schodach po zajęciach, polepszyło się ich poczucie równowagi (co jest zadziwiające po 4 dniach ćwiczeń).

Ćwiczenia tai chi mają udowodniony, pozytywny wpływ na osoby chore na stwardnienie rozsiane. Potwierdzają to badania przeprowadzone nie tylko w Chinach, ale i przez Uniwersytet Harvarda. Potwierdziły m.in. wpływ na jakość życia uczestników. Niezwykle istotna jest motywacja do codziennego ruchu bez względu na stan choroby. Na zajęciach istotny był rozwój koordynacji i zmysłu równowagi. Z ćwiczenia na ćwiczenie budowała się pewność chodzenia, a pierwsze trwałe efekty widać już po 3 miesiącach. Wg tradycji chińskiej: „Narastająca ilość badań naukowych tworzy wiarygodny obraz tai chi jako terapii wspomagającej standardowe leczenie medyczne w zapobieganiu i rehabilitacji wielu dolegliwości związanych z wiekiem” – tak twierdzi Peter M. Wayne, profesor medycyny na Harvard Medical School i dyrektor programu badań nad tai chi oraz relacji »umysł-ciało«.* Degradacja układu nerwowego jest charakterystyczna nie tylko dla wieku, ale i dla wielu chorób, w tym stwardnienia rozsianego.

Tai chi to terapia wspomagająca stosowana z leczeniem głównym lub ukierunkowana na konkretne schorzenie albo symptomy, poprawiająca funkcjonowanie pacjenta.

Sam jestem przykładem, że systematyczne ćwiczenia spowalniają chorobę, co jest potwierdzone moimi badaniami lekarskimi. Osobiście odebrałem warsztaty bardzo pozytywnie i czekam na rychłe spotkanie na kolejnych warsztatach.

Cezary Kwiatkowski – instruktor

**w artykule użyłem fragment artykułu zamieszczonego w Internecie przez Harvard Medical School*

Rehabilitacja u chorych na SM w teorii i praktyce. Jak prawidłowo dbać o swoją kondycję fizyczną. Praktyczne wskazówki cd. z nr 6/2020

PODSTAWOWE ĆWICZENIA KOŃCZYN GÓRNYCH

1. Kładziemy się na plecach z ramionami wzdłuż tułowia i dłońmi skierowanymi powierzchnią dłoniową do góry. Unosimy ramię nad głowę (tak jak przy podnoszeniu ręki w szkole). Ramię, łokieć i przedramię są wyprostowane. Robimy jeden głęboki wdech i jeden wydech. Utrzymujemy ramię w pozycji wyjściowej i powtarzamy 2–3 razy. Analogicznie postępujemy z drugim ramieniem.
2. Kładziemy się na plecach z ramionami wzdłuż tułowia. Ręce zwrócone powierzchnią dłoniową do góry. Unosimy ramię i powoli odwodzimy je na bok od głowy („pajacyk” po jednej stronie). Wracamy do pozycji początkowej i powtarzamy 2–3 razy. Analogicznie postępujemy z drugim ramieniem.
3. Kładziemy się na plecach, ramiona leżą wzdłuż krawędzi łóżka. Unosimy ramię wyprostowane w łokciu w kierunku sufitu. Powrót do pozycji wyjściowej. Powtarzamy 2–3 razy i analogicznie postępujemy z drugim ramieniem.
4. Leżymy na łóżku lub macie, ramiona ułożone wzdłuż tułowia powierzchnią dłoniową do góry. Trzymając łokieć na łóżku lub macie, unosimy przedramię jak najbliżej barku. Utrzymujemy przez chwilę. Powracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy 3 razy po każdej stronie.
5. Kładziemy się na plecach z ramionami wzdłuż tułowia i powierzchnią dłoni zwróconą do tułowia. Można też siedzieć na krześle z ramionami opartymi na stole. Unosimy wyprostowane przedramię. Jeżeli leżymy, łokieć i ramię zostają na podłożu. Wykonujemy powolny obrót powierzchnią dłoni w kierunku twarzy i z powrotem. Powtarzamy 2–3 razy. To samo wykonujemy drugą ręką.

ĆWICZENIA KOŃCZYN GÓRNYCH OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE

1. Kładziemy dłoń płasko na stole, rozsuwamy wszystkie palce jak najszerzej a potem przysuwamy do siebie. To samo wykonujemy drugą dłonią.
2. Zaciskamy dłoń w pięść, wytrzymujemy kilka sekund, następnie prostujemy palce, rozstawiając je szeroko. Powtarzamy ćwiczenie z drugą dłonią.
3. Kładziemy rękę płasko na stole, pojedynczo podnosimy każdy palec, następnie powracamy do pozycji wyjściowej. To samo robimy z drugą dłonią.
4. Trzymając rękę w powietrzu w równym tempie dotykamy po kolei każdym palcem kciuka danej ręki. To samo robimy z drugą dłonią.
5. Ręka zwisa luźno poza brzeg stołu: unosz rękę w górę, następnie opuszczasz w dół. To samo robimy z drugą ręką.
6. Ściskaj ręką kulistą gąbkę, następnie powoli prostuj i rozkładaj palce na rozprężonej gąbce (nie odrywaj palców od gąbki). To samo robimy z drugą dłonią.
7. Ćwiczenie z użyciem gumowej piłeczki – ściskamy mocno piłeczkę, następnie rozluźniamy dłoń. To samo robimy z drugą dłonią.
8. W wyciągniętej dłoni trzymamy kartkę papieru i za pomocą palców tylko tej jednej ręki staramy się zwinąć kartkę w kulkę. To samo robimy z drugą dłonią.
9. Rozstawiamy palce dłoni i je prostujemy. Kciukiem dotykamy do małego palca tej samej dłoni i tak po kolei dotykamy każdego palca. Następnie zmieniamy rękę.
10. Wysypujemy na blat pół torebki otrębów lub innych sypkich produktów. Nabieramy je w garść i wysypujemy z powrotem. Podczas ćwiczenia opieramy swój łokieć o blat.
11. Połóż dłoń na chusteczce. Pamiętaj, aby podczas ćwiczenia łokieć był uniesiony a palce na szmatce wyprostowane. Przesuwaj chusteczkę po blacie pisząc kolejno litery swojego imienia. Następnie zmień rękę.

12. Ugniataj kulę z papieru lub plasteliny o różnej wielkości. Następnie zmień rękę.
13. Zegnij kciuk w stawach, wyprostuj kciuk
14. Do ćwiczenia przygotuj rolkę papieru toaletowego. Jedną ręką zerwij listek i przełóż go przez rolkę, następnie odłóż na blat.
15. Zakręcaj i odkręcaj butelkę raz jedną dłonią, raz drugą
16. Owijaj sobie rękę bandażem raz jedną dłonią, raz drugą
17. Wprowadź małą piłkę w ruch wirowania raz jedną dłonią, raz drugą

WSZYSTKIE ĆWICZENIA POWTARZAMY 2–3 RAZY

ĆWICZENIA OBUSTRONNE NA KOŃCZYNĘ GÓRNĄ

1. Opieramy palce jednej dłoni na palcach drugiej i naciskamy, aż poczujemy, że mięśnie są naciągnięte.
2. Dłonie zaciskamy w pięści na 2–3 sekundy, następnie rozluźniamy je na 6 sekund.
3. Dociskamy złożone dłonie – łokcie utrzymuj w górze.
4. Kartki papieru rwiemy na drobne elementy
5. Zaciskamy pięści, następnie prostujemy palce
6. Opieramy ręce o siebie i pocieramy tak, jakbyśmy myli ręce

WSZYSTKIE ĆWICZENIA POWTARZAMY 2–3 RAZY

PODSTAWOWE ĆWICZENIA TUŁOWIA I STAWU BIODROWEGO

1. Kładziemy się na plecach. Nogi wyprostowane, leżą razem. Rozsuwamy i łączymy nogi, następnie odwodzimy jedną nogę i wracamy do pozycji wyjściowej. Powtarzamy to samo z drugą nogą.
2. Leżąc na plecach, ustawiamy nogi w taki sposób, aby duże palce skierowane były na zewnątrz. Obracamy nogi, tak by duże palce skierowane były do wewnątrz. Zginamy jedną nogę w kolanie, stopa leży płasko na podłożu. Powoli unosimy drugą nogę na wysokość 20–25 centymetrów bez zginania jej w kolanie. Powoli powracamy do pozycji wyjściowej i powta-

rzamy ćwiczenie. Uwaga! Jeżeli dolna część pleców jest bardzo słaba, to przed podniesieniem nogi, pod plecy podkładamy dłonie.

3. Kładziemy się na brzuchu i zginamy nogę w kolanie. Powracamy do pozycji wyjściowej.
4. Siadamy na krześle lub na krawędzi łóżka, stopy dotykają podłogi. Unosimy nogę, tak by kolano zbliżało się do klatki piersiowej. Wytrzymujemy przez chwilę, a następnie powracamy do pozycji wyjściowej, utrzymując stopę nad podłogą. Powtarzamy ćwiczenie.
5. Kładziemy się na plecach, zgiętą w kolanie nogę unosimy do klatki piersiowej. Druga noga leży płasko na podłożu. Jeżeli to ćwiczenie rozciągające okaże się zbyt trudne, podtrzymujemy udo w okolicy kolana obiema rękoma. Jeśli nadal jest to za trudne, stajemy na podłodze i podnosimy stopę jednej nogi do pośladka. Ćwiczmy obie strony.

WSZYSTKIE ĆWICZENIA POWTARZAMY 2–3 RAZY

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE NA KOŃCZYNY DOLNE

1. Połóż się wygodnie na plecach. Wykonaj jednocześnie obiema kończynami ruch rotacji wewnętrznej i zewnętrznej w stawach biodrowych tak, by palce Twoich stóp raz się do siebie zbliżały, a raz od siebie oddalały
2. Połóż się wygodnie na plecach. Wykonaj krążenia w stawach skokowych jednocześnie w kierunku do wewnątrz.
3. Połóż się wygodnie na plecach. Wykonaj zginanie obu stawów skokowych naprzemiennie w kierunku podeszwowym i grzbietowym. Od siebie, do siebie
4. Połóż się wygodnie na plecach. Wykonaj zginanie w stawie kolanowym i biodrowym tak, by Twoja pięta przesuwiała się po podłożu. Ćwicz raz prawą, raz lewą kończyną.
5. Połóż się na macie i podłóż pod swoje nogi piłkę gimnastyczną. Przesuwaj piłkę obiema nogami do siebie i od siebie.
6. Stań pomiędzy dwoma krzesłami tak, abyś mógł trzymać się oparcia dla asekuracji. Do ćwiczenia przygotuj miękką piłkę.

- Położ nogę na piłkę i dociśnij ją nogą, przytrzymaj 5 sekund i rozluźnij mięśnie. To samo wykonaj drugą nogą.
7. Siedząc na krześle, oprzyj słabszą stopę o piłkę. Dociskając stopę, przetaczaj piłkę do przodu i do tyłu.
 8. Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami. Przesuwaj piętą po macie (lub podłodze) prostując kolana. Pracuj naprzemiennie nogami.
 9. Usiądź wygodnie na, ustawiając swoje stopy płasko na podłożu. Wykonaj wspięcie na palce po czym przejdź na pięty. Powtórz ćwiczenie.

WSZYSTKIE ĆWICZENIA POWTARZAMY 2–3 RAZY

PODSTAWOWE ĆWICZENIA KOSTKI I STOPY

1. Zginamy palce stopy w kierunku podeszwy. Prostujemy palce i ciągniemy je w kierunku uda możliwie najbliżej.
2. Odchylamy stopy, kierując palce na zewnątrz. Zginamy stopy, kierując palce do wewnątrz. Powtarzamy ćwiczenie, zmieniając kierunek ruchu stóp.
3. Unosimy stopę, kierując palce ku nodze. Opuszczamy stopę, kierując palce ku podłożu. Ćwiczenie wykonujemy powoli. Jeśli wystąpi skurcz mięśni, należy powtórzyć krok pierwszy i delikatnie podtrzymując stopę, przerwać ćwiczenie.
4. Na podłogę kładziemy chusteczkę. Palcami jednej nogi staramy się chwycić i unieść chusteczkę, a następnie wypuszczamy ją z palców. Robimy to z drugą stopą.

WSZYSTKIE ĆWICZENIA POWTARZAMY 2–3 RAZY

ĆWICZENIA IZOMETRYCZNE

1. Połóż się na macie. Małą piłkę włóż między kolana, zaciśnij ją i jednocześnie unieś biodra. Utrzymaj pozycję przez 5 s, a następnie rozluźnij.
2. Połóż się na brzuchu. Czoło oprzyj na rękach. Dociśnij je do rąk i utrzymaj napięcie 5 s, następnie rozluźnij

3. Leżąc na plecach, połóż ręce luźno wzdłuż tułowia i wciskaj mocno głowę w poduszkę. Licz przy tym wolno do sześciu. Odpręż się potem przez chwilę i powtórz wszystko od nowa. Można tak samo ćwiczyć leżąc na brzuchu

WSZYSTKIE ĆWICZENIA POWTARZAMY 2–3 RAZY

ĆWICZENIA NA RÓŻNE PARTIE CIAŁA O RÓŻNYM STOPNIU TRUDNOŚCI

1. Usiądź wygodnie na krześle. Unieś wyprostowaną rękę oraz nogę po tej samej stronie ciała. Wykonaj krążenia nadgarstka oraz stawu skokowego. Ćwicz raz prawą, raz lewą stroną. Usiądź wygodnie na krześle. Wyprostuj łokcie i ustaw swoje ręce w odwiedzeniu. Poruszaj nimi tak, by grzbiety Twoich dłoni zwracały się raz w stronę podłogi, a raz w stronę sufitu.
2. Usiądź wygodnie na krześle. Unieś wyprostowaną rękę oraz nogę po tej samej stronie ciała, wykonaj jednoczesne zaciskanie pięści oraz zginanie i prostowanie palców stóp. Ćwicz raz prawą, a raz lewą stroną.
3. Klęk podparty – unieś prawą rękę i przytrzymaj 4 sekundy, następnie zmień rękę na lewą i również przytrzymaj 4 s. Staraj się mieć wyprostowane plecy.

WSZYSTKIE ĆWICZENIA POWTARZAMY 2–3 RAZY

Polecam stronę <https://cwiczeniarehabilitacyjne.pl/kategoria-cw/stwardnienie-rozsiane/> gdzie możecie Państwo znaleźć filmy instruktarzowe z ćwiczeniami przy SM.

Niektóre ćwiczenia zostały zaczerpnięte z książki pt. **Ruch przy stwardnieniu rozsianym. Podręcznik dla chorych na SM wydane przez Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, Gdańsk 1998. Wydanie trzecie.**

dr n. med. neurolog Małgorzata Siger
Karolina Dędek – fizjoterapeuta

„Artystyczne dusze-ludzie z pasją”

W dniach 23–28 września pojechaliśmy na warsztaty kreacji scenicznej do Okuninki. Swą nazwę wieś prawdopodobnie zawdzięcza okoniom żyjącym w jeziorze białym lub podmokłym zagłębieniom które nazywano „okami”. Niezwykle atrakcyjne położenie nad Jeziorem Białym sprzyja rozwojowi turystyki i agroturystyki. Jezioro ma łatwy dostęp do wody, twarde piaszczyste dno. Żyje w nim wiele gatunków ryb, m.in. lin, okoń, szczupak, sielawa, węgorz. Nad jeziorem białym można spotkać kaczki krzyżówki, perkozy, czaple siwe, łabędzie, błotniki stawowe. Od strony południowej jezioro otoczone jest lasem należącym do Sobiborskiego Parku Krajobrazowego. Jezioro Białe ma I klasę czystości i wraz z turystycznym zapleczem Okuninki co roku latem przyciąga kilkadziesiąt tysięcy ludzi.

Warsztaty w Okunince były trzecią częścią projektu „Artystyczne dusze-ludzie z pasją” współfinansowanego ze środków PFRON. Projekt miał na celu uwrażliwienie uczestników na sztukę poprzez osobiste uczestnictwo w roli aktora na scenie. Warsztaty prowadził aktor Teatru Rampa p. Julian Mere, od lat współpracujący z Oddziałem Warszawskim PTSR.

Przygotował dla naszych aktorów kilkunastominutową scenkę. Było wielu chętnych. Wśród żartów i ogólnej wesołości role zostały obsadzone. Wszyscy z zapałem ćwiczyli swoje kwestie, reszta im kibicowała. Powstał ciekawy układ, pełen humoru i piosenek. Niektórzy zgłosili swoje sugestie i poprawki, co zostało zaakceptowane przez p. Juliana. Okazało się, że w wielu uczestnikach drzemiały liczne talenty, ten do aktorstwa również.

Wszyscy bardzo chętnie brali udział w próbach. Zwieńczeniem projektu miał być występ grupy na naszej gali, ale z powodu zagrożenia epidemiologicznego w chwili obecnej nie jest to możliwe. Wielka szkoda, bo w tym udanym i dowcipnym wydarzeniu miały brać udział osoby spoza Warszawy, które pilnie ćwiczyły swoje role i zadeklarowały przyjazd do stolicy na to wydarzenie.

Podsumowując: było to bardzo ciekawe doświadczenie, odkrywające przeróżne umiejętności uczestników.

Redakcja



Aktywność i bębny

16–20 sierpnia br. był czasem Aktywizacji Zawodowej i Społecznej dla uczestników warsztatów wyjazdowych w Giżycku w ramach projektu „Aktywny w pracy – aktywny w życiu” współfinansowanego ze środków PFRON. W czasie warsztatów uczestnicy mieli możliwość spotkania się i wymiany doświadczeń. Warsztaty miały na celu przełamanie lęku przed wyjściem z domu, obaw przed poruszaniem się po mieście i strachu przed kontaktami społecznymi. Zajęcia były dostosowane do indywidualnych potrzeb uczestników.

Przykładowe tematy zajęć to:

- wpływ niepełnosprawności na codzienne funkcjonowanie – następstwa i dalsza profilaktyka;
- zagadnienia z zakresu prawa pracy,
- likwidacja indywidualnych barier funkcjonalnych
- umiejętna pomoc ON w codziennym funkcjonowaniu.

Warsztaty w Giżycku oparto na pracy w zespołach w dwóch stylach wydawania instrukcji: dyrektywnym jednokierunkowym oraz dialogu z doprecyzowywaniem szczegółów. Kluczowym elementem każdego ćwiczenia było omawianie przeżytych doświadczeń oraz odniesienie do sytuacji z życia zawodowego i prywatnego uczestników.

Rozmowy w kręgu były momentami wzajemnego wzbogacania i wymiany spostrzeżeń. Wiele refleksji wzbudziło określanie swoich talentów. Okazało się, że dopiero ich nazwanie oraz nieoceniona pomoc koleżanek i kolegów uświadamia nam, jaki mamy potencjał i zdolności.

Ćwiczenia z chustą animacyjną to nie tylko aktywność ruchowa na świeżym powietrzu, ale także umiejętność współpracy, ćwiczenia pamięci i okazja do rozładowania napięć między nami poprzez spontaniczny ruch. Mnóstwo emocji wywołała żywiołowa zabawa na statku podczas rejsu po jeziorze Kisajno.

Sesja fotograficzna z kolorowymi chustami pozostawiła pokaźny album pełen radości.

Redakcja



Ograniczenia w czasie pandemii – wykorzystaj je dobrze!

Przez ostatni rok nasze życie codzienne zmieniło się diametralnie. Nawet jeśli choroba i związane z nią ograniczenia już wcześniej nie pozwalały komuś na wychodzenie z domu, to również można było dostrzec istotną różnicę w aktywności domowników, dostępności lekarzy, dało się odczuć rosnące napięcie i niepokój. Dla własnego bezpieczeństwa wielu z nas zdecydowało pozostać w domu, zachowywać wszelkie środki bezpieczeństwa. Bycie odizolowanym od świata, od bezpośredniego kontaktu z innymi ludźmi stało się dużym wyzwaniem, ale też okazją do wprowadzenia wielu korzystnych zmian.

Życie w izolacji zmusiło nas do bardziej kreatywnego spojrzenia na swoje codzienne życie, rozwiązywanie problemów i nawyki. Wiele osób postanowiło piec samodzielnie chleb, znalazło czas na ćwiczenia fizyczne, wróciło do niedokończonych lektur. Praca online pozwoliła nam zaoszczędzić czas przeznaczony na dojazdy do pracy oraz pieniądze przeznaczone na paliwo. Ogrom wolnego czasu stał się pretekstem do poszukiwania nowych zainteresowań i pasji.

Pomimo wielu niedogodności, szczególnie podczas świąt, odkryliśmy jak ważna jest dla nas obecność drugiego człowieka. W tym szczególnym czasie mieliśmy również możliwość lepiej poznać samych siebie: doświadczyć różnych (także skrajnych) emocji, obserwować swoje reakcje na nietypowe sytuacje. Powinno to być dla nas szczególnie wartościową lekcją samorozwoju.

W swojej pracy, ale także w życiu prywatnym, staram się w każdej sytuacji kryzysowej poszukiwać dobrych stron, szans rozwoju i korzystnych zmian. Nie zawsze jest to łatwe, szczególnie gdy nie mamy dużego wpływu na przebieg wydarzeń i wiąże się z silnymi emocjami. W tym miejscu chciałabym nawiązać do jednego z moich poprzednich artykułów „Czy choroba może zmienić życie na lepsze?”, gdzie opisywałam strategię radzenia sobie z trudnymi wydarzeniami poprzez nadawanie im znaczenia i akceptację, co może w przyszłości zaowocować tzw. potraumatycznym wzrostem.

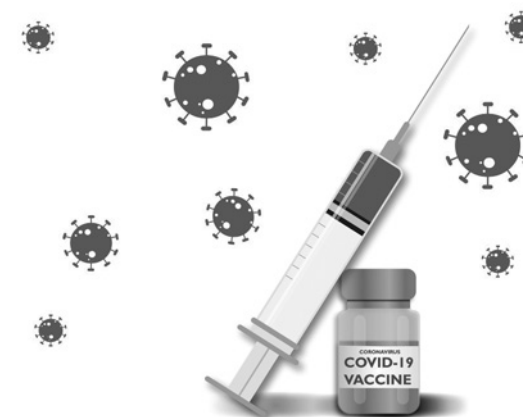
Pandemia i wynikające z niej ograniczenia są szczególnym rodzajem trudnej, mocno rozłożonej w czasie sytuacji stresowej,

zatem nasze podejście do niej, zmiana myślenia na bardziej racjonalne oraz kreatywne wykorzystanie wolnego czasu są kluczowe do dobrego przystosowania się do nowych warunków. Wszyscy mamy nadzieję na poprawę sytuacji i powrót do „normalności” wyposażeni o nowe umiejętności radzenia sobie z kryzysami.

Joanna Jaworska-Rusek – psycholog

Szczepienie przeciw Covid-19 – stanowisko Doradczej Komisji Medycznej PTSR

W związku z rozpoczętą kampanią szczepień przeciwko infekcji Covid-19 i licznymi zapytaniem pacjentów chorujących na SM odnośnie bezpieczeństwa i skuteczności tych szczepień Doradca Komisja Medyczna PTSR przekazuje swoje aktualne stanowisko w tej sprawie.



W związku z tym, iż szczepienia są w bardzo wczesnej fazie i wiedza na ten temat jest intensywnie gromadzona poniższe rekomendacje odpowiadają sytuacji na chwilę obecną. Zaleca się śledzenie dalszych komunikatów, które będą uwzględniały wiedzę wynikającą z rozwoju programu szczepień.

Czy pacjent chorujący na SM powinien zaszczepić się przeciwko Covid-19?

Pacjenci chorujący na SM są tak samo narażeni na zachorowanie na Covid-19, mają takie same czynniki ryzyka jak wszy-

szy inni ludzie i są tak samo narażeni na konsekwencje tej infekcji, w tym śmiertelne. Przebieg infekcji Covid-19 u pacjentów chorujących na SM jest podobny jak u osób niechorujących na SM, ale według niektórych danych leczenie lekami deplecyjnymi (Ocrevus, Lemtrada, Mavenclad) może powodować cięższy przebieg Covid-19. Szczepienie zapewnia 95% szansę na uniknięcie zachorowania na Covid-19 i jego konsekwencje niezależnie od płci, wieku, masy ciała i chorób współistniejących (1). W chwili obecnej brak jest danych przeciwko szczepieniu anty-Covid-19 u pacjentów z SM, ale decyzja powinna być podjęta indywidualnie uwzględniając korzyść względem ryzyka.

Czy szczepienie jest bezpieczne dla pacjentów chorujących na SM?

Aktualnie stosowana szczepionka firmy Pfizer została przebadana w ostatniej, III fazie badania, na grupie 43 548 osób (1). W okresie mediany 2 miesięcy po drugim podaniu szczepionki nie wykazano niepokojących objawów ubocznych. Obserwowano głównie ból w miejscu wstrzyknięcia oraz zmęczenie i ból głowy. Nie ma danych aby przypuszczać, iż profil bezpieczeństwa u pacjentów z SM będzie inny niż w populacji ogólnej. Wpływ szczepionki na ewentualne wystąpienie rzutu choroby lub pogorszenie progresji nie jest jeszcze znany. Zgodnie z rejestracją, obecnie dostępna szczepionka może być stosowana u pacjentów od 16 roku życia, dotyczy zatem także młodzieży z SM. Nie mamy danych dotyczących dzieci młodszych.

Czy szczepienie będzie skuteczne u pacjentów z SM?

Pacjenci chorujący na SM są leczeni lekami, które wpływają na funkcje układu odpornościowego, który jest odpowiedzialny za wytworzenie odpowiedniej skuteczności szczepionki. Stąd pojawiają się pytania czy szczepionka u pacjentów z SM będzie skuteczna. Leki stosowane w terapii SM dzielą się na trzy kategorie: nie hamujące lub minimalnie hamujące funkcje układu odpornościowego (Avonex, Rebif, Betaferon, Plegridy i Copaxone), druga grupa

mająca umiarkowany wpływ na układ odpornościowy (Tecfidera, Aubagio, Gilenya, Tysabri, Mayzent, Ozanimod) i trzecia grupa to leki deplecyjne, które mają bardziej istotny i długotrwały wpływ na układ odpornościowy (Ocrelizumab, Lemtrada, Mavenclad, Rytuksimab). W przypadku niektórych leków drugiej grupy i leków z trzeciej grupy zadawane są pytania czy u pacjentów leczonych tymi lekami szczepionka będzie skuteczna tzn. będzie zapobiegać zakażeniu Covid-19. W związku z tym, iż w chwili obecnej nie ma danych w jaki sposób leki te mogą wpływać na skuteczność szczepionki Covid-19 musimy posiłkować się wynikami badań na temat wpływu tych leków na skuteczność szczepienia przeciwko innym wirusom np. grypy u pacjentów z SM. Badanie te wykazały, iż leczenie Ocrevusem, po 12 tygodniach od ostatniej dawki leku, zmniejszają skuteczność generowania mechanizmów odpornościowych wywoływanych przez szczepienie, ale ciągle szczepienie zachowało zdolność zapobiegania zachorowaniu na grypę (2). W przypadku Lemtrady wykazano, iż po 6 miesiącach od ostatniej dawki leku szczepienia są tak samo skuteczne jak u pacjentów nieleczonych Lemtradą (3). Stąd można wnioskować, iż pacjenci SM leczeni lekami silnie wpływającymi na układ odpornościowy również odniosą korzyść ze szczepienia Covid-19.

Czy należy zmienić sposób leczenia w związku ze szczepieniem Covid-19?

Leczenie lekami pierwszej i drugiej grupy powinno być kontynuowane bez zmian w schemacie leczenia. W przypadku leków trzeciej grupy nie należy stosować szczepionki w okresie 6 tygodni przed podaniem leku i dążyć do podania leku jak najpóźniej po wcześniejszej dawce leku. Nie wcześniej niż 3 miesiące od poprzedniej dawki Ocrelizumabu (2) i 6 miesięcy w przypadku Lemtrady (3). W związku z tym można rozważyć opóźnienie podania kolejnej dawki leku np. Ocrevus powyżej 6 miesięcy (1-2 miesiące) i dokonać szczepienia jak najpóźniej od poprzedniej dawki (ale z zachowaniem 6 tygodni przed podaniem kolejnej dawki), aby zminimalizować ewentualny efekt ograniczający skuteczności szczepionki.

Kiedy należy dokonać szczepienia u pacjentów z SM rozpoczynających leczenie?

W przypadku leków pierwszej grupy można dokonać szczepienia bezpośrednio przed rozpoczęciem leczenia, a w przypadku niektórych leków drugiej (Gilenya, Mayzent) i wszystkich z trzeciej grupy szczepienie powinno być zakończone przed podaniem leku z zachowaniem okresu czasu na rozwój pełnej skuteczności szczepionki. Dla Gilenyi są to 4 tygodnie, dla Ocrevusa, Mavencladu i Lemtrady 6 tygodni

Czy rodzina pacjentów z SM powinna zaszczepić się na Covid-19?

Tak. W ten sposób dodatkowo zmniejszy ryzyko zachorowania na Covid-19 przez pacjentów z SM. Ponieważ nie mamy danych dotyczących dzieci młodszych, więc w ich przypadku szczególnie istotne jest zaszczepienie osób z najbliższego otoczenia.

Zachęcamy również do zapoznania się ze stanowiskiem dotyczącym szczepień u chorych z SM przygotowanym przez Sekcję SM i Neuroimmunologii Polskiego Towarzystwa Neurologicznego: https://ptneuro.pl/pl/o_ptn/aktualnosci/stanowisko_sekcji_sm_i_neuroimmunologii_ptn_ws_szczepien_przeciwko_wirusowi_sars_cov_2_chorych_z_sm

Bibliografia:

1. Polack FP I wsp. Safety and Efficacy of the BNT162b2 mRNA Covid-19 Vaccine *N Engl J Med* 2020, 383(27):2603-2615.
2. Amit Bar-Or I wsp. Effect of ocrelizumab on vaccine responses in patients with multiple sclerosis: The VELOCE study. *Neurology*, 95(14):e1999-e2008.
3. McCarthy CL I wsp. Immune competence after alemtuzumab treatment of multiple sclerosis. *Neurology* 2013, 81(10): 872–876.

źródło: www.ptsr.org.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 z areobiku oraz kursy komputerowe i językowe.

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, trójszladowe
- 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 (Unitron pMF),
- światłem spolaryzowanym „SOLARIS” (Bioptron),
- masaż uciskowo-sekwencyjny,
- masaż na fotelach masujących.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



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



