

# ptęćmy pod prąd

**biuletyn**

POLSKIE  
TOWARZYSTWO  
STWARDNIENIA  
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki

ISSN 1731-8629



POLSKIE TOWARZYSTWO  
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

nr 3/2021

**Warsztaty  
w Giżycku***„Aktywny w pracy  
– Aktywny w życiu”*

sierpień 2021

*str. 10-13***Warsztaty  
dietetyczne***str. 20-21***Walne Zgromadzenie  
Delegatów PTSR**

wrzesień 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

Wydrukowano ze środków:

**WSTĘP**

Rozpoczęła się piękna „Polska jesień” i nasze samopoczucie może ulec pogorszeniu w związku z brakiem słońca, a tym samym Wit D. Samodzielną pracą nad poprawą swego stanu zdrowia możemy w dalszym ciągu utrzymać radość z życia, w czym pomogą nam treści zawarte w tym numerze.

Bardzo ważnym tematem na kolejny rok jest pandemia Covid-19, dlatego też wiele osób nie wie jak w obecnej sytuacji postąpić – szczepić się czy nie. Czy przy chorobie jaką jest SM zwiększa się ryzyko powikłań? Na te i wiele innych pytań znajdziecie odpowiedź w artykule pani dr M. Siger, co zapewne pomoże Wam w podjęciu decyzji dotyczącej zaszczepienia się.

Kolejną ważną informacją to zachowania, które pomogą osobom z SM żyć „normalnie”, są to:

- picie alkoholu
- palenie papierosów
- ćwiczenia, aktywność fizyczna
- relaksacja
- asertywność.

Wszystkie te zachowania i ich wpływ na życie z SM są opisane w kolejnych artykułach. Warto uważnie przeczytać i skrupulatnie wprowadzać je w życie. Ważnym wydarzeniem w ostatnim czasie było Walne Sprawozdawczo-Wyborcze Zgromadzenie Delegatów PTSR w dniu 18 września 2021 r. w Wawerskim Centrum Kultury w Warszawie, które zostało przełożone do stycznia 2022 roku.

Odbyły się warsztaty wyjazdowe z Warszawy do Giżycka. Wspomnienia z tego wyjazdu opisane są przez uczestników.

*Jolanta Kurylak-Osińska*

## Infekcja SARS-COV-2 i szczepienia u chorych na stwardnienie rozsiane

Od ponad półtora roku zupełnie nowym pytaniem, które bardzo często zadają chorzy na stwardnienie rozsiane (*Sclerosis Multiplex, SM*) jest pytanie dotyczące wpływu infekcji wirusem SARS-COV-2 na przebieg SM. Pacjenci obawiają się, czy sama choroba zwiększa ryzyko infekcji, czy jeżeli zachorują zaostrzy się przebieg SM i czy sama infekcja będzie przebiegała bardziej intensywnie niż u osób, które nie chorują na SM. Pytań i wątpliwości jest bardzo dużo, a brak odpowiedzi na początku pandemii powodował niepokój u większości chorych. Dodatkowe pytania pojawiły się z chwilą pojawienia się możliwości szczepienia przeciwko wirusowi SARS-COV-2. Czy należy się szczepić?, jaką szczepionką?, jakie mogą być skutki uboczne szczepienia? Pojawiające się regularnie doniesienia na temat wpływu infekcji SARS-COV-2 na przebieg SM oraz informacji dotyczących skuteczności i bezpieczeństwa szczepienia przeciwko SARS-COV-2 porządkują wiedzę, ale także w dużym stopniu uspakajają zarówno lekarzy, jak i pacjentów. W poniższym artykule przedstawiono najważniejsze informacje dotyczące przebiegu infekcji SARS-COV-2 oraz podsumowanie aktualnych zaleceń dotyczących szczepienia przeciwko wirusowi SARS-COV-2 chorych na SM.

### Infekcja SARS-COV-2 u chorych na SM

Wyniki z większości dostępnych raportów i badań wskazują, że SM nie zwiększa ryzyka zachorowania na SARS-COV-2. Ryzyko jest natomiast większe, jeżeli pacjent dodatkowo choruje na inne choroby takie jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, choroby serca, choroby nowotworowe czy przewlekłe choroby związane z obniżeniem odporności. Ryzyko to zwiększa także starszy wiek pacjentów i otyłość. Sprzyja temu także postępująca postać choroby. Z opublikowanego raportu dotyczącego analizy przebiegu infekcji u chorych na SM w Polsce wynika, że cięższy przebieg infekcji wymagający hospitalizacji dotyczył tylko 6.81% zakażonych pacjentów chorych na SM. Zdecydowana większość badanych chorych na SM przecho-

dziła infekcję albo bezobjawowo albo bardzo łagodnie. Objawy infekcji występujące u chorych na SM są najczęściej takie same jak u osób nie chorujących na SM tj. gorączka, kaszel, duszność, utrata węchu, ogólne osłabienie.

Bardzo ważnym zagadnieniem jest wpływ stosowanego przez chorych leczenia na przebieg infekcji. Z przeprowadzone w Polsce badania wynika, że najczęściej hospitalizacji wymagali pacjenci leczeni ocrelizumabem, Natomiast leczenia interferonami, octanem glatirameru, czy fumaranem dimetylu nie zwiększało ryzyka cięższego przebiegu infekcji wymagającego hospitalizacji. Ciekawe są także doniesienia wskazujące na protekcyjną rolę stosowanego leczenia (zwłaszcza iniekcyjnego) na wystąpienie i przebieg infekcji SARS-COV-2. Nie są one jednak potwierdzone w dużych badaniach klinicznych,

Podsumowując, z przeprowadzonych badań wynika, że przebieg infekcji SARS-COV-2 u pacjentów chorych na SM, leczonych przewlekłe lekami immunomodulującymi jest podobny, a nawet nieco łagodniejszy niż w populacji ogólnej.

### Szczepienia przeciwko SARS-COV-2 u chorych na SM

Po okresie niepokoju związanym z możliwym przebiegiem infekcji SARS-COV-2 i jego wpływie na przebieg SM pojawiły się kolejne wątpliwości dotyczące szczepienia chorych na SM. Od wielu lat problem szczepień profilaktycznych chorych na SM jest szeroko dyskutowany. Wśród lekarzy opiekujących się pacjentami chorymi na SM są zarówno zwolennicy, jak i przeciwnicy tej metody zapobiegania infekcjom, zwłaszcza infekcjom sezonowym. Nowy problem pojawił się wraz z rozwojem pandemii i możliwości szczepienia chorych na SM. Od momentu wprowadzenia na rynek szczepionek opublikowano szereg informacji na temat ich skuteczności i bezpieczeństwa. Praktycznie każdy pacjent chory na SM zadaje takie samo pytanie: czy należy się szczepić i jaką szczepionką? Odpowiedź na to pytanie nie jest jednoznaczna, a decyzja o szczepieniu powinna być podjęta indywidualnie przez każdego pacjenta po rozmowie z lekarzem prowadzącym. Pomocne przy podjęciu decyzji może być „Stanowisko

dotyczące szczepień przeciwko wirusowi SARS-CoV-2” sekcji Stwardnienia Rozsianego i Neuroimmunologii Polskiego Towarzystwa Neurologicznego. Zgodnie z tym stanowiskiem pacjenci nie leczeni przewlekłe żadnym z dostępnych leków powinni jak najszybciej rozważyć możliwość szczepienia, zwłaszcza jeżeli planowane jest rozpoczęcie terapii (w przypadku fingolimodu, ocrelizumabu, kladrybiny cały cykl szczepień powinien zostać zakończony 2-4 tygodnie przed rozpoczęciem leczenia). U chorych, u których planowane jest rozpoczęcie terapii alemtuzumabem cały cykl szczepień powinien zostać zakończony w okresie minimum 4 tygodni przed rozpoczęciem leczenia.

Szczepienie chorych leczonych interferonami, octanem glatirameru, fumaranem dimetylu, teriflunomidem czy natalizumabem może być przeprowadzone na każdym etapie leczenia, po wykluczeniu ogólnych przeciwwskazań takich jak na znacząco niski poziom limfocytów w badaniu morfologii.

Jeżeli pacjenci leczeni są ocrelizumabem, kladrybiną lub alemtuzumabem bardzo ważne jest dostosowanie terminu podania leków do harmonogramu szczepienia (minimum 12 tygodni po podaniu ostatniej dawki leku). W przypadku leczenia fingolimodem lub ocrelizumabem pacjent powinien zostać poinformowany o możliwej niepełnej odpowiedzi na szczepienie co związane jest z mechanizmem działania tych leków ale jednocześnie możliwością dostosowania harmonogramu podania leków z terminem szczepienia.

Bardzo ważne jest także przestrzeganie reguł profilaktyki zakażenia wirusem SARS-COV-2, w okresie 4-6 tygodni po zakończeniu szczepienia.

Zdarza się także, że przed planowanym szczepieniem lub w jego trakcie występują rzuty choroby wymagające podania sterydów. W takim przypadku szczepienie powinno zostać odłożone o minimum 4 tygodnie a pacjenci powinni znacznie ograniczyć kontakty społeczne w okresie minimum miesiąca od zakończenia leczenia sterydami

Pacjenci często pytają czy przebyta infekcja COVID-19 chroni ich trwale przed kolejnym zakażeniem i czy jest przeciwwskazaniem do szczepienia. Z opublikowanych do tej pory badań wynika, że prze-

bycie zakażenia nie chroni przez kolejną infekcją i nie jest także przeciwwskazaniem do szczepienia.

Kolejnym, bardzo często zadawanym przez chorych pytaniem jest rodzaj szczepionki jaki należy zastosować. Według dostępnych do tej pory badań żadna z dostępnych szczepionek nie wykazuje większej skuteczności u chorych na SM. Dlatego rodzaj szczepionki powinien być dostosowany do lokalnych zaleceń.

Podsumowując, nowa sytuacja epidemiologiczna rodzi wiele pytań i u wielu pacjentów wywołuje niepokój. Na wiele pytań znamy już odpowiedź dlatego w przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących choroby czy szczepienia należy porozmawiać z lekarzem prowadzącym.

Piśmiennictwo u autorki.

*dr n med. Małgorzata Siger*

## Asertywność

*„W naszej kulturze bardziej akceptowane są grzeczność i hipokryzja niż bezpośredniość i uczciwość. Jeśli odmowa jest dla Ciebie problemem, Twoim celem powinna być umiejętność powiedzenia „nie” komuś, by móc powiedzieć „tak” sobie samej.”*

Dominiqę Loreau

### Co to jest asertywność?

To zachowanie, które pozwala nam konkretnie i zdecydowanie komunikować innym nasze potrzeby, chęci i uczucia, bez naruszenia w jakikolwiek sposób szacunku do innych osób. To umiejętność dochodzenia do swoich praw oraz zdolność do wyrażania własnych myśli i poglądów w sposób szczerzy, otwarty.

**Osoba asertywna** czerpie swoją siłę i poczucie bezpieczeństwa z szacunku do samej siebie. Prezentuje **pozytywną postawę**, nie martwi się opinią innych i postępuje zgodnie ze swoimi przekonaniami, równocześnie dając prawo do indywidualnych przekonań innym osobom.

**Osoba asertywna:**

- Decyduje, co chce i czego potrzebuje
- Jest świadoma swoich mocnych i słabych stron
- Jest warta miłości innych ludzi
- Mierzy swe sukcesy własnymi możliwościami i potencjałem, nie zaś porównywaniem się z innym
- Komunikuje się w stanowczy, lecz pozbawiony przemocy sposób
- Nie udaje kogoś, kim nie jest
- **Potrafi zadbać, o to co jest dla niej ważne**, nikogo przy tym nie raniąc ani nikim nie manipulując
- Jest łagodna wobec innych, a zarazem silna i zdecydowana
- Dąży do tego, by stosunki z innymi oparte były na zaufaniu i prawdomówności
- Nie boi się podejmowania ryzyka
- Potrafi prosić
- Popęnia błędy
- Odnosi sukcesy
- Potrafi przyznać się do błędu i przeprosić. Błędy postrzega, jako okazję do nauki i lepszego działania następnym razem
- Żyje w spokoju i harmonii
- Ma prawo do zmiany zdania i zachowania.
- Ma prawo do prywatności.
- Ma prawo do samotności i niezależności.
- Ma prawo do dysponowania swoim czasem.
- Ma prawo do płaczu, śmiechu.
- Jest odprężona i szczęśliwa
- Swobodnie przyjmuje komplementy od innych i mówi innym komplementy
- Wyraża i przyjmuje uczciwą krytykę
- Potrafi odmówić
- Akceptuje, że nie wszyscy są wobec niej mili i troskliwi
- Nie upokarza innych ludzi i nie usiłuje nad nimi dominować
- Otwarcie i cierpliwie wysłuchuje innych.

**Rodzaje zachowań:**

**Ucieczka** – uległość, bierność, pozwalanie innym na naruszanie naszych praw

**Dlaczego zachowujemy się ulegle:**

- boimy się utraty aprobaty ze strony innych
- boimy się reakcji innych
- uważamy, że jest to właściwe, grzeczne zachowanie.

**Walka** – agresja, permanentne naruszanie praw innych

**Dlaczego zachowujemy się agresywnie:**

- chcemy wywierać na innych presję
- chcemy zwrócić na siebie uwagę
- chcemy zademonstrować swoją władzę
- chcemy wyładować swoją złość
- nie wierzymy w samych siebie.

**Asertywność** – dyskusowanie, argumentowanie, negocjowanie, nie naruszanie praw innych ludzi

**Dlaczego zachowujemy się asertywnie, co zyskujemy:**

- mamy szacunek do siebie i innych
- realizujemy nasze cele i zaspokajamy potrzeby
- jesteśmy uczciwi w stosunku do siebie i innych

**Pamiętajmy:**

- Mamy prawo być sobą
- Każdy ma prawo do swoich przekonań.
- Mamy prawo myśleć i czuć po swojemu.
- Mam prawo do własnego gustu, własnych przekonań, niezależnie od tego, co myślą inni.
- Wzajemne zrozumienie nie polega na ujednoliceniu poglądów, lecz na ich prezentacji, wysłuchaniu i wzajemnym poszanowaniu.
- Nasz rozmówca ma prawo myśleć o świecie inaczej niż my. Na dany temat może istnieć wiele subiektywnych wniosków i wszystkie są w pewnym sensie słuszne.

## Warsztaty w Giżycku

Nasz wyjazd, który odbył się w dniach 23-27 sierpnia 2021 z zakwaterowaniem w Giżycku był realizowany z projektu „Aktywny w pracy – aktywny w życiu” współfinansowany ze środków PFRON. Na dworcu Łódź Kaliska, gdzie mieliśmy zbiórkę, dowiedzieliśmy się, że na miejscu będą niespodzianki... Niespodzianki zaczęły się już w Łodzi, autokar przyjechał z opóźnieniem. Pomimo to my pełni humoru i ciekawi co nas czeka podczas tych wspólnych 5 dni wyruszyliśmy w kierunku Warszawy, gdzie zabraliśmy do naszej łódzkiej paczki warszawskich 5 „SM-ków”, których niektórzy z nas znali z poprzednich wyjazdów. Mieliśmy też jadąc w kierunku Giżycka drugą przygodę, której się nikt nie spodziewał – pchanie autobusu przez dziewczyny.



Gdy wreszcie dotarliśmy do Giżycka, do hotelu Europa, w którym zostaliśmy zakwaterowani, zjedliśmy obiad i zaczęły się nasze zajęcia. Każdego dnia rozpoczynały się one o 9.00 i trwały do 18.00, z przerwą na obiad i jedną przerwą na kawę. Wolny czas był tylko po kolacji. Zajęcia z rehabilitacji prowadzone przez Monikę były bardzo ciekawe, doradztwo zawodowe i psychologię prowadziła Elżbieta. Magda zaś, jako mecenas i adwokat, objaśniała nam różne zawiłania prawne. Szefową była Jolanta, a koordynatorem projektu Ania, na której mogliśmy zawsze polegać. Niespodzianką dla nas był rejs statkiem po jeziorze Kisajno. Jezioro to było tuż przy hotelu i można było zaraz po obudzeniu patrzeć na jego piękno, łódki, jachty i statki, które cumowały przy przystani hotelowej.





Jeziro Kisajno charakteryzuje się powierzchnią 1896 ha, długością maksymalną 8,5 km, szerokością maksymalną 3 km, głębokością maksymalną 25 m. Jezero można podzielić na trzy główne części. Północna kończy się szerokim przejściem na jezioro Dargin pomiędzy Królewskim Rogiem i Fuledzkim Rogiem. W południowej części jeziora występują liczne wyspy (m.in. Duży Ostrów, Górny Ostrów, Sosnowy Ostrów, Wielka Kiermuza), na których gniazdują rzadkie gatunki ptaków (m.in. bocian czarny, czapla siwa, łabędzie



[np. łabędź niemy], łyska, perkoz). Wszystkie wyspy na Kisajnie są objęte rezerwatem przyrody i nie wolno do nich przybijać. Wyspy rozdzielają południową część jeziora na dwie różne części. Część wschodnia to szeroki szlak żeglowny, a część zachodnia to wąskie przejścia, zarośnięte trzciną płycizny i kilka bindug.

W czasie wyjazdu było też ognisko zamiast kolacji, które zintegrowało nas jeszcze bardziej.

W drodze powrotnej była trzecia przygoda związana z autokarem – zepsuł się silnik. Dobrze że w Warszawie, ale trzeba było długo oczekiwać na naprawę, która okazała się bezcelowa. Musieliśmy przesiąść się do busa, w którym jechaliśmy jak śledzie, ale z humorem. I tu nie popisał się warszawski PTSR, nie był w stanie zaoferować nam nic, bo właśnie skończyli pracę. Dobrze, że chociaż toaletę udostępnił.

Dziękujemy Wszystkim za możliwość pobytu na warsztatach i udoskonalenia wiedzy w prezentowanych tematach. Polecamy się wszyscy na ponowne wyjazdy.

Iwona i Leszek

## Czy ze stwardnieniem rozsianym można „normalnie” żyć? – c.d.

### ALKOHOL A SM

Niewielka ilość alkoholu, np. okazjonalny drink czy lampka czerwonego wina nie wpływa negatywnie na zdrowie pacjenta z SM. Natomiast większe ilości czy nadużywanie alkoholu jest niekorzystne dla wszystkich, a dla osób z SM może być szczególnie niebezpieczne ze względu na zmniejszoną tolerancję alkoholu, która zmniejsza się wraz z postępem choroby. Alkohol może dodatkowo powodować nasilone zaburzenia równowagi i koordynacji ruchów, problemy z pęcherzem moczowym i nadmierne uczucie zmęczenia. Spożywanie alkoholu może skutkować niebezpiecznymi interakcjami z przyjmowanymi lekami, zwłaszcza z lekami obniżającymi napięcie mięśniowe. Nadużywanie alkoholu może wiązać się z wystąpieniem depresji, zaburzeń myślenia, a nawet nasileniem objawów neurologicznych.

### PALENIE PAPIEROSÓW A SM

Wykazano, że palenie papierosów zwiększa ryzyko wystąpienia i postępu SM. Może też wpływać na pojawianie się rzutów choroby w postaci rzutowo-remisyjnej oraz nasilać postęp niepełnosprawności w postaciach postępujących SM. U chorych na SM, którzy palą papierosy w badaniu MRI stwierdzono obecność większej liczby zmian demielinizacyjnych i większego zaniku mózgu. Dodatkowo wykazano, że palenie papierosów przez osoby chore na SM zwiększa częstość występowania zaburzeń poznawczych w porównaniu do chorych na SM nie palących tytoniu. Palenie papierosów zwiększa również śmiertelność związaną z SM.

Biorąc pod uwagę powyższe obserwacje palący pacjenci z SM powinni zrezygnować z palenia tytoniu.

### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, SPORT, REKREACJA, ĆWICZENIA REHABILITACYJNE A SM

Bardzo ważna dla chorych z SM jest właściwa ocena swoich sił i możliwości. Oznacza to jedynie zaplanowanie właściwej organizacji codziennego funkcjonowania, a nie wycofywanie się.

Wysiłek fizyczny, który powoduje podwyższenie temperatury ciała może pogarszać sprawność chorych na SM. Z drugiej jednak strony wiadomo, że systematyczna aktywność fizyczna obniża ciśnienie krwi, pozwala kontrolować wagę i zmniejsza stres, co u pacjentów z SM wydaje się mieć to szczególne znaczenie zwłaszcza w kontekście dodatkowo występujących u nich zaburzeń sprawności ruchowej, depresji i objawów przewlekłego zmęczenia.

Również rehabilitacja odgrywa ważną rolę terapeutyczną w SM. Dzięki niej osoba niepełnosprawna zdobywa wiedzę i umiejętności pomagające jej funkcjonować możliwie jak najlepiej przy istniejącym upośledzeniu funkcji organizmu. Pozwala to na przystosowanie się do stanu niesprawności, stosowanie technik przeciwdziałających wtórnym komplikacjom, oraz technik umożliwiających samodzielne funkcjonowanie. Rehabilitacja jest procesem długotrwałym i dotyczącym różnych aspektów zdrowia pacjenta, a w związku z tym wymagającym współpracy specjalistów z różnych dziedzin (fizjoterapeutów – kinezyterapeutów, lekarzy neurologów i rehabilitantów, psychologów, logopedów, urologów). Rodzaj rehabilitacji powinien być dostosowany indywidualnie do potrzeb każdego pacjenta. W przypadku umiarkowanego zaburzenia funkcji neurologicznych – można uzyskać zwiększenie zakresu ruchomości kończyn i siły mięśni, co przynosi poprawę w poruszaniu się i wykonywaniu codziennych czynności. U pacjentów z zaawansowaną chorobą rehabilitacja ma na celu zapobieganie powikłaniom: zmniejszenie spastyczności, zwiększenie zakresu ruchów biernych i przeciwdziałanie przykurczom stawowym, zespołom bólowym. W czasie rzutu choroby rehabilitacja powinna być mniej intensywna, przeciwwskazany jest duży wysiłek fizyczny, rehabilitacja powinna ograniczać się do ćwiczeń biernych i oddechowych. Stosowane techniki prowadzą do zwiększenia siły mięśni, utrzymywania pełnego zakresu ruchów biernych w stawach kończyn, stabilizacji i rozluźnienia mięśni, poprawy koordynacji ruchów, zachowania prawidłowej postawy ciała, poprawy chodu. Korzystne są ćwiczenia w wodzie o obniżonej temperaturze, które poprzez odciążenie umożliwiają niedokładny m.in poruszanie niedowładnymi kończynami, oraz poprawienie funkcji ruchowych. Ćwiczenia nie powinny być zbyt intensywne ani zbyt długie, najkorzystniej jest, gdy odbywają się w krótkich cyklach kilka razy dziennie. Po osiągnięciu pierwszego progu



zmęczenia należy je przerwać. W czasie ćwiczeń należy robić kilkuminutowe przerwy na odpoczynek. Pomieszczenie, w którym przeprowadza się ćwiczenia powinno być przewietrzone lub wyposażone w klimatyzację.

*C.d. na str. 25*

*Katarzyna Mochnał – fizjoterapeuta*

## Relaksacja, jakże potrzebna ciału i duszy

W dzisiejszym artykule postanowiłam przybliżyć państwu temat relaksacji i jak jest ona ważna w dzisiejszych czasach, pełnych pędu, braku czasu i kłopotów. A kiedy jeszcze w życie podstępnie wkrada się choroba, która wywraca je do góry nogami, potrzebujemy nie tylko leków, rehabilitacji, wsparcia najbliższych i otoczenia ale też czegoś co pozwoli odetchnąć, złapać odrobinę świeżego powietrza i nabrać sił do dalszej walki o siebie.

Każdy z nas inaczej reaguje na sytuacje trudne. Jedni pomimo wszystko umieją się uśmiechać i udawać przed wszystkimi, że jest dobrze, inni zamykają się w sobie i odcinają od wszystkiego wokół zamykając w czterech ścianach swój ból, czekając na lepsze jutro. Dobrze jest mieć w takich chwilach, dłuższych czy sporadycznych kogoś, komu możemy powiedzieć o lękach, obawach, troskach, kto wysłucha, może pomoże znaleźć rozwiązanie problemu czy po prostu fizycznie wesprze w trudnościach dnia codziennego. Niezależnie od wszystkiego warto jednak wspomóc organizm, dać mu paliwa do dalszego działania. Do tego właśnie służy relaksacja. Są różne metody pozytywnego wpływania na ciało, słuchanie muzyki, sport, spacer a nawet sprzątanie, wszystko co odciągnie uwagę od problemu. Jednak muzyka połączona z odpowiednim doborem głosu i odpowiednim tekstem mogą dodać nowej energii i pomóc odnaleźć się w sobie. Ja osobiście bardzo lubię relaksację według Schultza.

Technika ta wywodzi się z publikacji Johanna Schultza, niemieckiego psychiatry psychoterapeuty, który w 1932 roku opracował system ćwiczeń, korzystając z metod stosowanych w jodze oraz podczas medytacji zen. **Autogenność** tej techniki polega na tym, że człowiek sam oddziałuje na własny układ nerwowy.

**Trening autogeny Schultza** złożony jest z następujących faz

lub elementów:

- uczucie ciężaru,
- uczucie ciepła,
- regulacja pracy serca,
- regulacja swobodnego oddychania,
- uczucie ciepła w splocie słonecznym,
- uczucie chłodu na czole.

Ćwiczenia w ramach **treningu autogenego Schultza** początkowo nie powinny trwać dłużej niż 5 minut każda faza i 30 minut całość treningu. Na początku przez 2 tygodnie praktykuje się jedynie uczucie ciężaru, a po 2 tygodniach przechodzi się do następnych ćwiczeń (należy powtarzać je po kolei). Ćwiczenia w podstawowym treningu należy powtarzać przez 12 tygodni.

Celem **treningu autogenego Schultza** jest nauczenie się umiejętności swobodnego przyjęcia odpowiedniego stanu lub postawy – a zatem stanu bierności, koncentracji oraz umiejętności sterowania organizmem. **Trening autogeny Schultza** można wykonywać samodzielnie w domu – traktując go jako metodę relaksacji i zapobiegania skutkom stresu.

**Trening autogeny Schultza** bazuje na technikach stosowanych w tradycjach Wschodnich, ale nie ma nic wspólnego z promowaną przez nie filozofią i nie służy osiągnięciu samowiedzy ani stanów mistycznych. Jest nakierowany na maksymalne zrelaksowanie ćwiczącego i zapobieganie stanom chorobowym wynikającym z silnych napięć nerwowych i mięśniowych.

Podstawowym założeniem treningu jest przywracanie równowagi pomiędzy podsystemami autonomicznego układu nerwowego, to jest między przywspółczulnym układem nerwowym a współczulnym układem nerwowym. Przywspółczulny układ nerwowy zawiaduje procesami trawienia i ruchami jelit, obniża ciśnienie krwi, spowalnia bicie serca i reguluje działanie układu odpornościowego.

**Trening autogeny Schultza** stosuje się w terapii wspomagającej w przypadku nerwic i zaburzeń psychosomatycznych, w dolegliwościach hormonalnych, w przypadku zaburzeń neurologicznych, w położnictwie, stomatologii oraz przy drobnych zabiegach chirurgicznych. Ma on również zastosowanie w terapii dzieci z nadpobudliwością ruchową.

**Trening autogeny** świetnie sprawdzi się w przypadku osób zabieganych, zestresowanych, nieumiejących odpowiednio się zrelaksować, nawet gdy mają na to czas. Wystarczy wygospodarować w ciągu dnia 30 minut, na przykład przed snem, usiąść w spokojnym miejscu i wykonywać kolejno elementy czy też etapy **treningu autogennego** stosując autosugestię (na przykład mówiąc „Czuję ciężar” albo „Czuję ciepło”)

Według zwolenników tej metody **trening** pomaga pozbyć się nadmiernego napięcia psychicznego, łagodzi objawy nerwic i dolegliwości psychosomatyczne, pomaga przy nadpobudliwości, reguluje poziom hormonów we krwi, wspomaga leczenie zaburzeń foniatrycznych oraz łagodzi problemy ze strony układu nerwowego (neurologiczne). Idealnie sprawdzi się jak **metoda relaksacji** po ciężkim, stresującym dniu lub tygodniu pracy. Reguluje rytm serca i pracę układu hormonalnego oraz układu odpornościowego. Jest bezpieczny i bardzo prosty. Nie są potrzebne do jego wykonania żadne dodatkowe sprzęty, można wykonywać go gdziekolwiek, także na świeżym powietrzu. Jest możliwy do wykonania i przydatny zarówno dla dzieci, jak i osób starszych. Właściwie nie istnieją przeciwwskazania do codziennego wykonywania tegoż treningu. Nie ma też żadnych niepożądanych skutków, efektów. 15 minut dziennie wykonywania ćwiczeń opracowanych przez twórcę pozwala odprężyć się i pozbyć stresu, a to korzystnie wpływa na pracę całego organizmu.

W celu przeprowadzenia relaksacji należy wygodnie usiąść, a najlepiej się położyć w spokojnym miejscu. Następnie zamknąć oczy i skupić uwagę na sobie. Robimy kilka głębokich wdechów i wydechów, koncentrując się na procesie oddychania. Następnie w myślach wydajemy sobie polecenia zgodne z sześcioma etapami treningu, czując kolejno **ciężar, ciepło i rozluźnienie poszczególnych części ciała**. Powtarzamy w myślach, że przepelnia nas **radość i wewnętrzna harmonia**. Pod koniec treningu wydajemy sobie polecenie „**Jestem wypoczęta i zrelaksowana**”. Otwieramy oczy – i naprawdę tak się czujemy.

1. Ćwiczenie wywoływania uczucia ciężkości. Powtarzaj:

- „prawa ręka jest ciężka” 6x – „jestem spokojny/a”
- „lewa ręka jest ciężka” 6x – „jestem spokojny/a”
- „prawa noga jest ciężka” 6x – „jestem spokojny/a”
- „lewa noga jest ciężka” 6x – „jestem spokojny/a”

2. Uczenie się odczuwania i wywoływania uczucia ciepła płynącego z organizmu:

- „prawa ręka jest zupełnie ciepła” 6x – „jestem spokojny/a”
- „lewa ręka jest zupełnie ciepła” 6x – „jestem spokojny/a”
- „prawa noga jest zupełnie ciepła” 6x – „jestem spokojny/a”
- „lewa noga jest zupełnie ciepła” 6x – „jestem spokojny/a”

3. Wywoływanie ciepła w okolicy splotu słonecznego

- „splot słoneczny jest promiennie ciepły, jestem spokojny/a” – powtórzenie kilka razy

4. Zwalnianie oddechu

- „serce bije zupełnie spokojnie” – kilka razy
- „jestem spokojny/a”

5. Uspokajanie rytmu pracy serca

- „oddycha mi się lekko i spokojnie” – kilka razy
- „jestem spokojny/a”

6. Ćwiczenie w uzyskiwaniu wrażeń chłodnego czoła

- „moje czoło jest przyjemnie chłodne” – kilka razy
- „jestem spokojny/a”

Po wyćwiczeniu powyższych umiejętności możemy wprowadzać formułki autosugestii np. „Palenie papierosów jest mi obojętne”, „Alkohol jest mi obojętny”, „Jest mi obojętne, czy ludzie zwracają na mnie uwagę”, „Potrafię postawić na swoim”, „Jestem nastawiony przyjaźnie do ludzi”. **Możecie tworzyć własne sugestie.**

Ćwiczenie kończymy odwołaniem stanu relaksacji poprzez energiczne wezwanie: „Wypręż ręce, oddychaj głęboko, otwórz oczy”. Przy relaksacji najlepiej posłkować się muzyką, którą lubimy, będą to odgłosy lasu, morza, śpiew ptaków, czy inne dźwięki kojarzące się z pozytywną energią. Spróbujcie proszę tej metody zagładania w duszę, a przekonacie się jakie pokłady życiowej energii się w Was znajdują.

Powodzenia. Mam nadzieję, że podzielicie się swoimi doświadczeniami ze mną...

*mgr Andżelika Zaniewicz – fizjoterapeuta*

*Na podstawie: Siek S. (1990) Treningi relaksacyjne, Warszawa ATK.*

*Krotochvil S. (2003) Podstawy psychoterapii, Poznań s. 192-199*

## Warsztaty dietetyczne

Drogie koleżanki i koledzy w tym artykule przybliżę Wam nasze spotkania na dietetyce. W naszym PTSR w Łodzi w każdą środę i czwartek o godz. 13.00 odbywają się spotkania dotyczące prawidłowego odżywiania i jego wpływu na nasz organizm. Jakość odżywiania szczególnie przy SM ma bardzo duży wpływ na: rozwój sił, odporność, wzmocnienie mięśni i oczywiście dobre samopoczucie. Warto również wiedzieć, że dieta ma rzeczywiście duży wpływ na wiele chorób i dolegliwości. Sympatyczna Justyna przybliży nas krok po kroku do zdrowego żywienia.

Zajęcia zaczynamy od omówienia w danym dniu potraw, które oczywiście sami przygotowujemy. Później dzielimy się pracą i bierzemy się do roboty: myjemy, obieramy, kroimy i do garnka. Podczas gotowania, każdy może zaproponować coś od siebie i podzielić się swoim doświadczeniem. Znacnie powiedzenie „gdzie kucharek sześć tam nie ma co jeść”, ale nie u nas. Choć jest gwarno i wesoło, pilnujemy swoich zadań. Jak już jest gotowa potrawa, siadamy do stołu i zjadamy to co przygotowałyśmy. Później szybko sprzątamy, żeby nasza Justynka podzieliła się z nami swoją wiedzą i doświadczeniem.

Zadajemy mnóstwo pytań dotyczących naszych problemów, tak różnych, jak różne są nasze dolegliwości. Zgłaszamy problemy z koncentracją, pamięcią, z ciśnieniem, bólami, chorobami serca i wiele innych. Pytań jest bardzo dużo. Justynka swym miłym i ciepłym głosem, podpierając się wykresami odpowiada na każde pytanie. Uczuła nas, że to co zjemy, ile i jak często, wpływa na to jak się czujemy. Zdrowe nawyki mogą zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób. Uczy nas, które artykuły żywnościowe wprowadzać do naszej diety, a z których zrezygnować. Na spotkaniu czas szybko biegnie, a tyle jeszcze chcemy wiedzieć.

Kochani szukajcie motywacji i sposobów żywienia, dobrych nawyków!

Zapraszamy!

Małgosia



## Walne Zgromadzenie Delegatów PTSR

W dniu 18 września 2021 r. w Wawerskim Centrum Kultury w Warszawie w dniu 18.09.2021 odbyło się Walne Zgromadzenie Delegatów PTSR. Delegaci na Walne Zgromadzenie są wyłaniani przez członków Oddziału w drodze bezpośredniego głosowania, które odbywa się w ramach Walnego Zgromadzenia Oddziału. Liczbę delegatów proporcjonalnie do liczebności członków Oddziału określa Rada Główna. Kadencja delegatów wynosi 1 rok. Udział w nim brali delegaci z całej Polski. Z Oddziału Łódzkiego PTSR delegatami byli:

1. Jolanta Kurylak-Osińska
2. Anna Sapanowska
3. Beata Hartwik-Tyszer
4. Andrzej Długosz
5. Mirosława Peczyńska
6. Bożena Bryła
7. Marek Kałuziński
8. Krystyna Podlasek
9. Andrzej Adach

Podczas spotkania przegłosowano przyjęcie sprawozdania merytorycznego i finansowego PTSR za 2020 r. Walne Zgromadzenie Delegatów Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego, które odbywało się w dniu 18.09.2021 r. zostało przerwane.

Przerwa w obradach WZD została ogłoszona do dnia 29.01.2022 r. Podczas sobotnich obrad na posiedzeniu Walnego Zgromadzenia Delegatów PTSR przegłosowano przyjęcie sprawozdania merytorycznego i finansowego PTSR za 2020 r.

Niemniej jednak z uwagi na to, że część delegatów WZD PTSR uznała, że sprawozdanie finansowe jest sporządzone wg schematu zbyt ogólnego i nie zawiera szczegółowych informacji postanowiono, że do dnia 29 stycznia 2022 r. Informacja szczegółowa zostanie przygotowana przez Radę Główną PTSR.



## „Rehabilitacja ruchowo – społeczna osób chorych na stwardnienie rozsiane” – projekt współfinansowany ze środków PFRON

Głównym celem projektu jest zwiększenie samodzielności 88 osób z niepełnosprawnością poprzez prowadzenie programu rehabilitacji osób chorych na stwardnienie rozsiane oraz podjęcie działań umożliwiających wyeliminowanie stanu wykluczenia społecznego, ze względu na utrudnione niepełnosprawnością funkcjonowanie w społeczeństwie oraz trudne warunki socjalno-bytowe. Usługi na rzecz osób z niepełnosprawnością świadczone są w placówce w sposób ciągły tzn. 5 dni w tygodniu przez cały rok.

### Główne działania:

- grupowe zajęcia ogólnousprawniające na sali,
- masaż leczniczy na sali,
- indywidualne konsultacje specjalistów,
- warsztaty emisji głosu,
- aerobik,
- warsztaty dietetyczne,
- ćwiczenia indywidualne metodą pnf i Bobath,
- usługi asystenta osobistego,
- specjalistyczne zabiegi rehabilitacyjne w ośrodkach.

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

- posiadać aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności znacznym, umiarkowanym lub lekkim,
- zamieszkiwać na terenie województwa łódzkiego,
- mieć ukończony 18 r. życia,
- mieć zdiagnozowane SM.

### **Przyjmowanie zgłoszeń:**

Biuro Projektu: PTSR Oddział w Łodzi  
ul. ks. bpa W. Tymienieckiego 18, 90-349 Łódź  
tel. 42 649 18 03, e-mail: [lodz@ptrs.org.pl](mailto:lodz@ptrs.org.pl)

## Czy ze stwardnieniem rozsianym można „normalnie” żyć? – c.d.

### SZCZEPIENIA OCHRONNE A SM

Nawet pospolite infekcje górnych dróg oddechowych, jak przeziębienie, zwiększają ryzyko zaostrzenia SM. Z tego powodu wszelkie zachowania prozdrowotne, które zmniejszają ryzyko infekcji są bardzo wskazane. Pacjenci z SM często obawiają się, że szczepienie może spowodować rzut choroby. Większość badań klinicznych z grupą kontrolną nie potwierdziła, aby szczepienia wiązały się ze zwiększeniem aktywności choroby. Wykazano, że u pacjentów wolnych od rzutu choroby w ciągu 12 miesięcy poprzedzających szczepienie, ryzyko rzutu po tym szczepieniu się nie zwiększa. Tym niemniej – w rzadkich przypadkach – szczepienie może powodować wystąpienie rzutu choroby, a największe ryzyko występuje 2 miesiące po szczepieniu.

Najwięcej problemów budzi zazwyczaj szczepienie przeciw grypie sezonowej. Pacjenci z SM nie należą do grupy osób, którym zaleca się obowiązkowe szczepienie przeciw grypie – decyzja o zastosowaniu takiego szczepienia u każdego pacjenta powinna być podejmowana indywidualnie. W badaniach klinicznych udowodniono, że zastosowanie szczepionki przeciw grypie sezonowej nie zwiększa znacząco ryzyka wystąpienia rzutu SM.

Doniesienia na temat stosowania u chorych na SM szczepionki przeciwko WZW nie są jednoznaczne, dlatego szczepieniom powinni być poddani tylko pacjenci narażeni na ryzyko zakażenia WZW typu B (np. przed zabiegiem operacyjnym, pracownicy służby zdrowia). Szczepionki żywe inaktywowane, jak szczepionka BCG (przeciwko gruźlicy) i szczepionka przeciwko ospie wietrznej są bezpieczne u pacjentów z SM i nie zwiększają ryzyka rzutu choroby.

Pacjenci z SM powinni kierować się zaleceniami z Programu Szczepień Ochronnych; szczepienia nie należy wykonywać podczas rzutu choroby, należy je odłożyć do czasu stabilizacji stanu neurologicznego, co najmniej do 4-6 tygodni od początku rzutu.

Pacjenci, którzy po zranieniu wymagają przyjęcia szczepienia przeciwko tężcowi, powinni je otrzymać, nawet jeśli są w trakcie rzutu choroby.

Szczepienie przeciwko pneumokokom należy stosować u pacjentów z zaburzoną funkcją układu oddechowego, leżący czy poruszający się na wózkach inwalidzkich.

### **CZY CHORZY NA SM POWINNI MIEĆ DZIECI?**

Czynniki genetyczne mogą mieć pewien wpływ na zachorowanie na SM, ale stwardnienie rozsiane nie jest chorobą dziedziczną. Mimo wielu badań nie udało się określić jednego, konkretnego genu odpowiedzialnego za wystąpienie choroby. Możliwe jest, że pewna kombinacja genów powoduje, że niektóre osoby są bardziej podatne na zachorowanie na SM, a udział czynników genetycznych ogranicza się jedynie do dziedziczenia predyspozycji do wystąpienia objawów stwardnienia rozsianego. Z przeprowadzonych do tej pory badań wynika, że ryzyko zachorowania na SM w rodzinach osób już chorych jest nieco wyższe niż w populacji ogólnej. Dotyczy to przede wszystkim tych rodzin, w których więcej niż jedna osoba jest chore na SM (przypadki rodzinne).

Wprawdzie ryzyko poczęcia chorego dziecka przez osobę chorą na SM jest nieco wyższe niż przez osobę zdrową (o 2% w porównaniu z populacją ogólną), lecz jest ono nadal tak niewielkie, że nie ma przeciwwskazań, aby kobieta czy mężczyzna chorzy na SM zostali rodzicami.

Z medycznego punktu widzenia nie ma przesłanek, aby kobietom chorym na SM odradzać posiadanie dzieci. Należy jednak brać pod uwagę to, że SM jest chorobą przewlekłą, która powoduje w konsekwencji pogłębiającą się niesprawność i w przyszłości mogą pojawić się pewne problemy w opiece i wychowaniu dziecka. Jeżeli jednak bliscy (rodzina, partner) chorego są przygotowani do niesienia pomocy to nie ma powodu, aby rezygnować z posiadania normalnej pełnej rodziny.

### **CZY Z SM MOŻNA NORMALNIE UCZYĆ SIĘ I PRACOWAĆ**

SM nie jest przeszkodą uniemożliwiającą podjęcie lub kontynuowanie nauki. Planując naukę lub/i studia należy pamiętać jednak, że niektóre zawody wymagają dużego wysiłku fizycznego lub znacznej sprawności manualnej, a to w przyszłości może stanowić dla chorego z SM trudność. Większość uczelni posiada pewne udogodnienia dla osób niepełnosprawnych, ale nie pokonają one objawów związanych z SM (męczliwość, problemy z koncentracją). Nie oznacza to jednak, że należy rezygnować z kształcenia, ale raczej dobierać taki rodzaj studiowania, który pozwoli na pewną elastyczność w czasie nauki.

Około 30% osób z nowo zdiagnozowanym SM traci swoją pracę w ciągu pierwszych 4 lat po postawieniu rozpoznania. Wiele osób po rozpoznaniu SM jest jednak nadal aktywne zawodowo i często pracuje w pełnym wymiarze godzin. Niektórzy decydują się na pracę w domu lub pracę w niepełnym wymiarze czasowym. Wykazano, że wykonywanie pracy zawodowej przez osoby chore na SM wiąże się z lepszym funkcjonowaniem fizycznym, pamięciowym i mniejszymi objawami zmęcowymi w porównaniu do osób niepracujących zarobkowo.

Nie ma obowiązku informowania pracodawcy o chorobie, jednak należy pamiętać, że pracodawca, który nie został poinformowany o chorobie lub niepełnosprawności, nie ma obowiązku zapewnienia osobie z SM odpowiednich warunków pracy, co może wpłynąć na zdrowie i bezpieczeństwo zarówno chorego, jak i otoczenia. Niechęć do informowania pracodawcy o chorobie wynika zazwyczaj z obawy, że pracodawca będzie chciał się „pozbyć” chorego pracownika.

### **CZY CHORY NA SM MOŻE PROWADZIĆ SAMOCHÓD**

Osoby z SM mogą prowadzić samochód tak długo, jak pozwala na to ich sprawność fizyczna. Wprawdzie w Polsce nie ma obowiązku zgłaszania odpowiednim organom pojawienia się niepełnosprawności, ale każdy kierowca powinien czuć się odpowiedzialny nie tylko za siebie, ale również za innych na drodze.

*Katarzyna Mochnał – fizjoterapeuta*

## Co nowego w naszym mieście?

### Festiwal Światła w Łodzi 2021 – Light.Move.Festival.

Festiwal Kinetycznej Sztuki Światła Light.Move.Festival. to największy festiwal światła w Polsce, organizowany od 2011 roku. Tegoroczna edycja 2021 odbywała się pod hasłem „Połączenia”.

Było to widowisko łączące światło, kolor, dźwięk i taniec na monumentalnym kościele Św. Teresy przy Rondzie Solidarności, rozświetlone parki – im. Sienkiewicza oraz im. Staszica, podświetlone kamienice i skwery przy Piotrkowskiej, ale też nowe części programu – spotkania z mówcami w ramach LMF Edu i przeglądu filmów dokumentalnych w ramach LMF Film.

**Festiwal Światła w Łodzi** to niecodzienna, cykliczna impreza, której głównym celem jest promowanie potencjału kulturalnego i twórczego. Pokazanie w zupełnie inny, niepowtarzalny sposób wartościowych zakątków, przestrzeni oraz budynków miasta nocą.

**Light.Move.Festival. to połączenie historycznej tożsamości Łodzi z elementami sztuki wizualnej i multimedialnego przekazu. To ruch i dynamika, światło, projekcja, animacja, sztuka kinetyczna, dźwięk, barwa, rzeźby i instalacje świetlne.**

Podczas **Festiwalu Światła** łódzkie ulice, zakamarki, zapomniane dziedzińce i podwórka przeistoczyły się w otwarte galerie sztuki. Świadome, artystyczne użycie światła podkreślało indywidualność i atrakcyjność Łodzi oraz sprawiało, że stała się ona niepowtarzalnym punktem na mapie Europy.

Tematem przewodnim 11. edycji festiwalu były „Połączenia”. Program LMF 2021 koncentrował się na człowieku, jego miejscu w świecie, więzami społecznymi, duchowymi i artystycznymi, relacjami rzeczywistymi i wirtualnymi oraz kondycją kontaktów międzyludzkich w obliczu wyzwań XXI wieku.

Tworzenie bliskości i więzi jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka. W jaki sposób możemy realizować się społecznie, gdy bezpośrednie spotkania zamieniają się w spotkania wirtualne? Odnowienie relacji wymaga przyjrzenia się priorytetom, jakie wybraliśmy sobie jako społeczeństwa.

*Cd. na str. 31*

## 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](mailto:lodz@ptsr.org.pl), [www.lodz.ptsr.org.pl](http://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 aerobiku 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, trójśladowe
- balkoniki – stałe, kroczące, dwukołowe
- wózki inwalidzkie
- kule i laski – łokciowe, pachowe, dla niewidomych
- rowery treningowe
- rotory – mechaniczne i elektryczne
- drobny sprzęt do ćwiczeń – pałki, piłki, wałki, taśmy, materace
- sprzęt do masażu: aparaty do masażu miejscowego, masażery taśmowe, materace masujące, maty masujące, wodne masażery do stóp
- materace przeciwośladowe
- sprzęt pomocniczy: krzesła prysznicowe i nawannowe, elektryczne podnośniki wannowe, koce i poduszki elektryczne.

### Wykonujemy zabiegi:

- zmiennym polem magnetycznym (Unitron pMF),
- światłem spolaryzowanym „SOLARIS” (Biopton),
- masaż uciskowo-sekwencyjny,
- masaż na fotelach masujących.



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](http://www.komrdabek.pl), e-mail: [dabek@idn.org.pl](mailto: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](http://www.centrumsm.eu), e-mail: [borne@centrumsm.eu](mailto:borne@centrumsm.eu)

## Light.Move.Festival. 2021



**Light.Move.Festival. 2021** pragnął postawić w centrum zainteresowań człowieka, tym razem nie jako jednostkę, ale jako część całości. **W godzinach 19:00-24:00 działały mappingi i instalacje artystyczne w przestrzeni miejskiej oraz wydarzenia towarzyszące.**

Dodatkową atrakcją, która towarzyszyła festiwalowi było diabelskie koło – ogromna karuzela, która ponownie stanęła na rynku Manufaktury. Podziwianie panoramy miasta z wysokości 30 metrów ma szczególny urok podczas festiwalu światła.

źródło: [www.piklodz.pl](http://www.piklodz.pl)



