

biuletyn

POLSKIE
TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki

ISSN 1731-8629



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

nr **1** / 2023

potyńmy pod prąd

„Opłatek 2022”

grudzień 2022

str. 10-13

**Grupa wsparcia**

grudzień 2022

str. 20-21

**Kurs dress code'u**

grudzień 2022

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
90-368 Łódź, al. Marszałka Józefa Piłsudskiego 133D, III piętro
tel./fax: 42 649 18 03, email: lodz@ptrs.org.pl

Zespół redakcyjny:

Jolanta Kurylak-Osińska – redaktor prowadzący
Monika Koza – kierownik wydania
Krzysztof Gara – opracowanie graficzne

Wydrukowano ze środków:



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

WSTĘP

Skończył się rok 2022, w którym podobnie jak w poprzednich latach realizowaliśmy dużo różnorodnych form wsparcia osób chorych na stwardnienie rozsiane, np. śpiew, taniec, aerobik, zajęcia dietetyczne i jak zawsze najwięcej środków przeznaczonych zostało na rehabilitację i asystentów – pomoc osobom leżącym lub słabo chodzącym.

Rok 2023 mam nadzieję, że będzie podobny jak rok poprzedni w działaniach na rzecz naszych członków. Fundusze dla organizacji pożytku publicznego są podwyższone do 1,5%, więc myślę, że i nasza organizacja otrzyma je w większym stopniu niż w ubiegłych latach.

Sytuacja finansowa globalna jest zła, ale myślę, że mimo to otrzymamy dofinansowanie na nasze działania.

Na zakończenie roku odbyło się spotkanie wigilijne „OPŁATEK 2022”, zawsze oczekiwane przez członków stowarzyszenia. Było śpiewanie kolęd, dzielenie się opłatkiem i składanie życzeń dla wszystkich zgromadzonych.

W bieżącym numerze biuletynu zamieściliśmy w większości artykuły napisane przez specjalistów współpracujących z nami przy realizacji projektów. Mamy dalszy ciąg artykułu dotyczącego stwardnienia rozsianego napisanego przez dr n. med. Małgorzatę Siger. Bieżący artykuł dotyczy kompleksowego leczenia farmakologicznego i niefarmakologicznego, tj. fizjoterapia, psychoterapia itp.

Kolejne artykuły są napisane przez logopedę M. Zawadzką o technikach oddechu, ciąg dalszy artykułu Andżeliki Zaniewicz o aptece z ziołami. Opisane kolejne zioła. Opis komory barycznej przez Katarzynę Skurzyńską. Pani Psycholog Joanna Jaworska – Rusek opisuje „niedostatek”.

Członkowie Rady Oddziału, Członkowie Komisji Rewizyjnej, pracownicy biura życzą wszystkim członkom Roku 2023 lepszego niż poprzedni.

Jolanta Kurylak-Osińska

Stwardnienie rozsiane: od rozpoznania do leczenia. Leczenie objawowe.

Odpowiednie leczenie stwardnienia rozsianego (Sclerosis Multiplex, SM) jest dla pacjentów kluczowym elementem całego procesu diagnostyczno-terapeutycznego. Każdy pacjent chorujący na SM oczekuje, że jego leczenie będzie skuteczne i bezpieczne. Oczekiwany efektami leczenia jest zmniejszenie lub całkowita redukcja rzutów SM, brak postępu choroby zarówno w sferze fizycznej, jak i intelektualnej. Leczenie chorych na SM obejmuje:

- leczenie objawowe (leczenie rzutów SM i leczenie objawów choroby poza okresem rzutów)
- leczenie przewlekłe (długoterminowe leczenie hamujące postęp choroby)
- leczenie uzupełniające (niefarmakologiczne, tj. fizjoterapia, psychoterapia itd.)

Pierwszą formą terapii, która jest stosowana u chorych na SM jest leczenie objawowe. Polega ono na leczeniu rzutów choroby i leczeniu objawów, które choroba wywołuje.

Leczenie rzutów SM

Zgodnie z aktualnie obowiązującymi wytycznymi w przypadku rzutu SM najczęściej stosuje się metyloprednizolon (potocznie znany przez pacjentów jako steryd). Forma podania leku czy w postaci dożylnych kroplówek, czy tabletek zależy od rodzaju rzutu, jego intensywności, indywidualnej wrażliwości pacjentów na sterydy. Należy podkreślić, że nie każde pogorszenie stanu neurologicznego wymaga podania sterydów. Łagodne zaburzenia czucia mogą być na przykład leczone preparatami witaminowymi. Decyzja dotycząca rodzaju leczenia i formy podania leków musi być zawsze podjęta z lekarzem prowadzącym.

Leczenie objawów SM

Jednym z najczęściej zgłaszanych objawów choroby jest wzrost napięcia mięśni (tak zwana **spastyczność**). Powoduje ona zarówno trudności w poruszaniu się, jak i dolegliwości bólowe. Leczenie spastyczności jest wielokierunkowe. Obejmuje ono leczenie farmakologiczne odpowiednio dobranymi lekami, zajęcia z fizjoterapii, terapię

zajęciową, a także w przypadku niektórych pacjentów odpowiednie zaopatrzenie ortopedyczne.

W tej chwili dysponujemy wieloma lekami, które można stosować w celu zmniejszenia napięcia mięśni. Do najczęściej stosowanych należą: baklofen, tyzanidyna, gabapentyna, klonazepam.

Leczenie farmakologiczne powinno być dobrane indywidualnie dla każdego pacjenta. Lek, który jest skuteczny u jednego chorego może nie zmniejszać spastyczności u innego pacjenta, a jedynie powodować występowanie nieprzyjemnych dla niego skutków ubocznych. Ważne jest nie tylko jaki lek jest stosowany, ale także pora jego przyjmowania w ciągu dnia. Jednym z często praktykowanych schematów leczenia jest przyjmowanie leków zmniejszających napięcie 30-40 minut przed porannym wstaniem z łóżka i w zależności od potrzeb przed zaśnięciem. Zaleca się także, aby leki zmniejszające spastyczność przyjmować w mniejszych dawkach, ale częściej w ciągu dnia. Pacjenci często zadają pytania dotyczące możliwości leczenia preparatami zawierającymi pochodne konopi indyjskich. Preparaty takie można podawać w postaci aerozolu donosowo, ale dawkowanie i ocena skuteczności odbywa się zawsze pod kontrolą lekarza prowadzącego. W przypadku pacjentów ze znacznie nasiloną spastycznością, która nie reaguje na farmakologiczne leczenie doustne, można rozważyć bezpośrednie podanie leku do przestrzeni podpajęczynówkowej w postaci pompy. Jest to zabieg inwazyjny i może być przeprowadzany tylko w wyspecjalizowanych ośrodkach. Alternatywną metodą w leczeniu spastyczności jest także podanie toksyny botulinowej w wybrane grupy mięśni.

Warto jednak podkreślić, że spastyczność w przebiegu SM nie zawsze jest niekorzystna. U niektórych pacjentów nieznaczny wzrost napięcia, zwłaszcza kończyn dolnych ułatwia samodzielne poruszanie się. Kolejnym często zgłaszanym przez pacjentów objawem jest **niezborność ruchów i zaburzenia koordynacji**. Często towarzyszy im drżenie, zwłaszcza kończyn górnych, zauważalne przez pacjentów zwłaszcza podczas wykonywania ruchów precyzyjnych. Zaburzenia koordynacji i niezborność w znacznym stopniu mogą ograniczyć zarówno poruszanie się pacjentów, jak i wykonywanie nawet prostych czynności dnia codziennego. Leczenie zaburzeń koordynacji polega przede wszystkim na ćwiczeniach fizjoterapii i terapii zajęciowej.

Farmakologiczne leczenie zaburzeń koordynacji i drżenia jest mniej efektywne. Stosowane są różne grupy leków, między innymi propranolol, karbamazepina, gabapentyna, prymidon, topiramát. Przy znacznym nasileniu drżenia, można nawet rozważyć leczenie operacyjne (talamotomię stereotaktyczną), które można przeprowadzić tylko w wysoko specjalistycznych ośrodkach.

Bardzo nieprzyjemnym objawem SM i znacznie utrudniającym codzienne funkcjonowanie jest **przewlekłe zmęczenie**. Ocenia się, że na przewlekłe zmęczenie skarży się od 70% nawet do 95% chorych na SM. Jego cechą charakterystyczną jest to, że nie ustępuje po nocnym odpoczynku, nasila się pod wpływem ciepła (objaw Uhthoffa) i odczuwane jest przez chorych jako stan „wyczerpania”. Ważnym elementem przy rozpoznaniu zespołu zmęczenia jest wykluczenie niedokrwistości, chorób tarczycy, chorób serca, a także depresji. Są to schorzenia, w przebiegu których mogą także występować objawy ogólnego osłabienia i zmęczenia. Leczenie farmakologiczne zespołu zmęczenia przy pomocy między innymi amantadyny, alfakalcidolu lub famprydy jest uzupełnieniem innych nie mniej ważnych sposobów zmniejszania objawów zmęczenia. Należą do nich ćwiczenia fizyczne, odpowiednia terapia poznawczo-behawioralna oraz trening oszczędzania energii, rehabilitacja, psychoterapia. Bardzo ważnym elementem jest także zapobieganie nasileniu objawów zmęczenia poprzez unikanie czynników zwiększających jego intensywność takich jak gorączka, lęk, depresja, alkohol, ból, zaburzenia snu, czy niektórych leków, zwłaszcza benzodiazepin. Mogą go także nasilać leki obniżające ciśnienie krwi czy napięcie mięśni. Objawem występującym u chorych na SM, który powoduje duży dyskomfort i znacznie wpływa na aktywność pacjentów jest **zaburzenie w oddawaniu moczu**. Ponieważ przyczyny zaburzeń w oddawaniu moczu mogą być różne (w zależności od miejsca uszkodzenia) dlatego bardzo ważne jest, aby przed rozpoczęciem leczenia wykonać badania ogólne moczu, badanie oceniające funkcje nerek takie jak poziom mocznika i kreatyniny w surowicy krwi, a także przeprowadzić konsultację u urologa z wykonaniem badania USG nerek i badania urodynamicznego. Dopiero po przeprowadzeniu tej kompleksowej diagnostyki możliwy jest wybór odpowiedniej terapii. Rodzaj zastosowanego leku zależy od rodzaju występujących obja-

wów. W leczeniu farmakologicznym stosuje się między innymi takie leki jak: skopolaminę, solifenacynę, darifenacynę, oksybutyninę, pseudoefedrynę, duloksetynę, amitryptylinę, desmopresynę, a także doksaazosynę, tetrazosynę, afluzosynę, tamsulozynę. Inną metodą leczenia jest podawanie do ściany pęcherza moczowego toksyny botulinowej, ale zabieg ten można przeprowadzić tylko w wyspecjalizowanych ośrodkach. W szczególnych przypadkach leczenie zaburzeń pęcherza moczowego polega na zakładaniu samodzielnie przez pacjenta cewnika do pęcherza moczowego kilka razy w ciągu dnia (zestawy do samocewnikowania są refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia). Przy ograniczeniach wynikających ze sprawności pacjenta możliwe jest założenie cewnika na stałe. Bardzo ważne w leczeniu zaburzeń funkcji pęcherza moczowego są także inne metody niefarmakologiczne takie jak ćwiczenia mięśni dna miednicy małej, elektrostymulacja. Dodatkowo należy pamiętać, aby odpowiednio planować przyjmowanie płynów; najlepiej często, ale w małych ilościach i ograniczyć ilość płynów przed wychodzeniem z domu. Ze względu na zwiększone ryzyko zakażeń układu moczowego regularnie należy przeprowadzać badanie ogólne i posiew moczu, a także badanie urologiczne z oceną ilości zalegającego moczu w pęcherzu. Odpowiednia profilaktyka zakażeń układu moczowego jest bardzo ważna, ponieważ to zakażenia układu moczowego mogą pogarszać stan neurologiczny pacjenta przyczyniając się nawet do wystąpienia rzutu choroby, a także ograniczać skuteczność przewlekłej terapii.

Od 39% nawet do 73% pacjentów skarży się na **zaburzenia czynności jelita grubego**, które polegają na występowaniu zaparć, naglej konieczności oddania lub nietrzymania stolca. Przed rozpoczęciem leczenia farmakologicznego każdy pacjent powinien zostać zbadany przez gastrologa, a w zależności od potrzeb także przez chirurga proktologa. W szczególnych przypadkach istnieje konieczność przeprowadzenia dodatkowych badań diagnostycznych takich jak gastroskopia czy kolonoskopia. W leczeniu zaburzeń czynności jelita grubego stosuje się między innymi takie leki jak: laktulozę, bisakodyl, loperamid, prukaloprid. Oprócz leczenia farmakologicznego ważne jest także stosowanie odpowiedniej diety ze zwiększeniem ilości błonnika z jednoczesnym odpowiednim nawodnieniem (minimum

1,5 litra płynów na dobę, najlepiej woda niegazowana), ograniczenie pokarmów z sorbitolem, alkoholu i dużej dawki kofeiny, a także przyjmowanie posiłków w miarę możliwości o stałych porach z unikaniem obfitych posiłków wieczorem. W przypadku szczególnie intensywnych zaparć wskazane jest wykonanie lewatywy. Należy pamiętać, że niektóre leki (między innymi niektóre leki stosowane w leczeniu spastyczności) mogą nasilać zaparcia. Objawami SM, który zawsze wzbudza wiele niepokoju wśród pacjentów są **zaburzenia poznawcze** takie jak zaburzenia pamięci, kojarzenia, orientacji, rozumienia. Często towarzyszą im zaburzenia emocjonalne i ograniczenie motywacji. Zaburzenia poznawcze mogą występować już na bardzo wczesnym etapie choroby; mogą być nawet pierwszym jej objawem, często nierozpoznawalnym przez pacjentów i lekarzy. Ocena funkcji poznawczych odbywa się na postawie przeprowadzenia odpowiednich testów neuropsychologicznych. Terapia zaburzeń funkcji poznawczych jest wieloczynnikowa. Obejmuje ona zarówno leczenie farmakologiczne, jak i tak zwaną rehabilitację poznawczą. Do leków stosowanych w celu poprawy funkcji poznawczych zalicza się między innymi amantadynę, famprydynę, memantynę, rywastygminę, donepezil oraz ginkgo biloba. W wielu badaniach wykazano także korzystny wpływ na poprawę funkcji poznawczych leków stosowanych przewlekłe i refundowanych w ramach programu terapeutycznego Ministerstwa Zdrowia. Bardzo ważnym i coraz częściej stosowanym przez pacjentów elementem rehabilitacji poznawczej jest wykorzystanie różnych aplikacji i programów komputerowych do przeprowadzania samodzielnie przez pacjentów treningów funkcji poznawczych. Wielu pacjentów podkreśla, że regularne wykonywanie takiego treningu, nawet kilka razy dziennie znacznie poprawiło ich możliwości koncentracji, pamięci i możliwości uczenia się nowych rzeczy. Przebieg stwardnienia rozsianego u każdego pacjenta różni się zarówno pod względem objawów, jak i odpowiedzi na zastosowane leczenie. Dlatego terapia chorych zarówno w ramach programu lekowego, jak i terapia objawowa powinna być dobrana indywidualnie do każdego pacjenta i prowadzona przez specjalistów leczenia SM.

Piśmiennictwo u autorki.

Dr n. med. Małgorzata Siger

Techniki oddechowe w SM (cd.)

Kolejnym krokiem jest powtórzenie powyższego ćwiczenia bez umieszczania rurki w wodzie, zarówno wydawanie jednostajnego dźwięku, jak i powtarzanie go z różnorodną intonacją.

Dość istotne jest zachowanie podanych wyżej wymiarów rurki, chodzi bowiem o to, by w jak najlepszy sposób utrzymać ją w ustach, nie powodując nieszczelności (przy większej niż 10 mm średnicy) lub nie zaciskając zbyt mocno ust (przy mniejszej), zafałszowując w ten sposób dźwięk. Nie bez znaczenia jest też głębokość zanurzenia rurki (zbyt głębokie umieszczenie utrudni ćwiczenie) oraz nieartykułowanie samogłoski z górnych partii gardła, aktywując raczej niższe piętra dróg oddechowych.

Zadaniem metody „Lax Vox” jest ograniczenie wysiłku mięśni głosowych przy większym zaangażowaniu mięśni oddechowych. Pamiętać należy, że ćwiczenie dostosowujemy do możliwości pacjenta, a więc jeśli początkowo długość wydechu jest krótka, nie zmuszamy chorego do jej wydłużenia. Siła wydechu w miarę regularnego treningu powinna się zwiększać, podobnie jak jego długość. Bez względu na możliwości ćwiczącego trening sam w sobie jest korzystny dla mięśni krtani, która dzięki masażowi wywołanemu przez wydech obniża się, a tym samym relaksuje i uspokaja.

Zaburzenia oddechu i mowy u pacjentów chorych na SM są rozmaite i różnie wpływają na ich codzienne funkcjonowanie. Część z nich bywa przejściowa, ale nawet wtedy konsekwencje bywają bardzo uciążliwe (wypowiadanie myśli w takich przypadkach jest szczególnie frustrujące). Zadaniem logopedy jest zadbanie o fundamentalne w tym przypadku zadania organizmu, a więc także, albo może przede wszystkim, oddech. Płynność oddechu, praca obniżoną przeponą daje podstawy do wykonania kolejnych kroków, w tym pracy nad bardziej dynamicznym oddychaniem będącym podstawą przy artykulacji i – co za tym idzie – komunikowaniu się z otoczeniem.

Małgorzata Zawadzka – logopeda

„Opłatek 2022”

Wigilia Bożego Narodzenia jest w tradycji chrześcijańskiej dniem poprzedzającym święto Bożego Narodzenia. Wigilią nazywamy również uroczysty posiłek w gronie najbliższych, a tradycja ta ma swoje początki w starożytnym Rzymie. Zgodnie z tradycją wieczerzę rozpoczyna się wraz z pojawieniem się na niebie pierwszej gwiazdy. Kolację poprzedza modlitwa i czytanie Ewangelii o narodzeniu Jezusa. Potem przychodzi czas na dzielenie się opłatkiem i składanie świątecznych życzeń. Wigilii towarzyszy obdarowywanie się prezentami składanymi pod choinką albo wręczanymi dzieciom przez Mikołaja.

Początkowo wigilię praktykowano przed wszystkimi uroczystościami kościelnymi. W czasach nowożytnych upowszechniła się wigilia w przeddzień Bożego Narodzenia, by dzisiaj stać się wyłącznie określeniem wieczerzy przed uroczystością pamiątki narodzin Chrystusa.

W Polsce wigilia zyskała popularność w XVIII wieku, a w XX wieku stała się powszechną tradycją. Tego dnia w wiejskich chatkach i dworach umieszczano w czterech rogach głównej sali (izby) cztery snopy zbóż: pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa, aby Boże Dziecię nie skąpiło w Nowym Roku niezbędnego pokarmu dla zwierząt i ludzi. Pod obrus na stole kładziono siano na pamiątkę narodzenia się Chrystusa w stajence betlejemskiej i położenia go w żłóbku na sianie. Stawiano osobne nakrycia dla członków rodziny zmarłych w mijającym roku, a także dla gościa, który może się niespodziewanie pojawić.

Ojciec rodziny lub najstarszy wiekiem rozpoczynał wieczerzę modlitwą, odczytaniem opisu narodzenia Pańskiego z Ewangelii św. Łukasza. Następnie dzielono się opłatkiem i składano sobie życzenia. Do tych zwyczajów doszła później tradycja ubierania choinki, która jest chrześcijańskim symbolem drzewa rajskiego. Przez swoją zieleń zachowywaną nawet w zimie jest dla wierzących symbolem Chrystusa jako „drzewa życia”.

4 grudnia 2022 roku w Nowej Hali Expo, Al. Politechniki 4 miało swoje miejsce spotkanie świąteczne członków Polskiego Towarzystwa





Stwardnienia Rozsianego, Oddziału Łódzkiego. Na tym spotkaniu zjawilo się wielu ludzi, którzy w jakiś sposób są związani z Łódzkim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego. W tle było slychać Panie z chórk.

Spotkanie rozpoczęło się od kilku przemówień, a przywitała nas Pani Beata Hartwik-Tyszer – Wiceprzewodnicząca Rady Oddziału. Swoją obecnością i kilkoma słowami zaszczycił nas także Władysław Skwarka – Dyrektor Oddziału Łódzkiego Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



Całe spotkanie pobłogosławił ksiądz. Po wszystkich przemówieniach, zgodnie z wigilijnym zwyczajem podzieliliśmy się oplatkiem. Było to niezwykle wydarzenie, móc wymienić życzenia, porozmawiać z ludźmi, których widzimy często mimochodem i nie mamy okazji po prostu pogadać, tam mogliśmy.

Kolejną rzeczą były tradycyjne wigilijne dania. Dawniej liczba potraw na stole wigilijnym musiała być nieparzysta. Przygotowywano 7, 9 lub 11 dań i wierzono, że przyniesie to szczęście domownikom. Na 12 dań wigilijnych pozwalali sobie wyłącznie najzamożniejsi. Liczba 12 była więc symbolem bogactwa i dostatku. Zgodnie z tradycją chrześcijańską, liczba 12 symbolizuje 12 apostołów, a według wierzeń ludowych nawiązuje do 12 miesięcy w roku. Najpierw była zupa grzybowa, po której zostały zaserwowane pierogi i różne ciasta. Po całym tym wyjątkowym wydarzeniu każdy z podopiecznych otrzymał paczkę zawierającą produkty żywnościowe i drobne upominki. Dla niektórych z nas była to wigilia spędzona w pewnej grupie, nie samotnie, dlatego miała ona szczególną wartość...

Kacper Pożoga i Redakcja

APTEKA WOKÓŁ NAS (cd.)



Skrzyp polny

Najważniejsze właściwości skrzypu polnego:

- moczopędne,
- przyspieszone wytwarzanie tkanki łącznej,
- ogranicza wypadanie włosów,
- wzmacnia i uszczelnia naczynia krwionośne,
- pobudzające przemianę materii,
- przyspieszające gojenie ran,
- przeciwbakteryjne i przeciwzapalne,
- oczyszcza skórę skłoną do trądziku i czyraków.

Znalazł zastosowanie:

- na rany,
- przeciw zapaleniom,
- przeciw bakteriom, grzybom, drożdżakom,
- na wypadanie włosów,
- na choroby dróg moczowych (dna moczowa, kamica nerkowa)
- na krwotoki wewnętrzne (także przy obfitym miesiączkowaniu)
- w kosmetologii (oczyszczanie skóry).

Stosuje się w formie:

- naparu – łyżkę suszu zalewa się szklanką wrzątku i parzy około 10-15 minut,
- płukanki na włosy,
- wywaru (do okładów),
- tabletek,
- suszonej jako dodatek do dań i koktajlu,
- soku.

Mniszek lekarski

Właściwości mniszka są rozległe ze względu na zawartość witamin i minerałów. Jest bogaty w witaminę C, A, D, witaminy z grupy B oraz minerały takie jak: żelazo, potas, krzem i magnez. Dodatkowo zawiera przeciwutleniacze i flawonoidy.

- Zwiększa wydalanie moczu przy jednoczesnej dezynfekcji układu moczowego.
- Sok pomaga przy zaburzeniach trawienia oraz metabolizmu, wpływa na powstanie większej ilości soków trawiennych.
- Minimalizuje powstawanie zapań.
- Działa żółciopędnie.
- Wspomaga pracę wątroby i ją oczyszcza.
- Wpływa na usuwanie toksyn z organizmu.
- Pobudza apetyt i ułatwia trawienie.
- Dobrze wpływa na pracę nerek, ma działanie przeciwskurczowe; zapobiega powstaniu kamieni w pęcherzyku żółciowym,
- Działa lekko przeczyszczająco.
- Przyspiesza gojenie ran, zwalcza brodawki i kurczaki.
- Zawarta w nim inulina obniża poziom cukru we krwi i obniża poziom łaknienia.
- Eliminuje nadmiar sodu i potasu w organizmie.
- Ma działanie przeciwzapalne, dlatego stosowany jest w leczeniu reumatyzmu.
- Wzmacnia odporność.

Stosuje się w formie:

- nektaru z kwiatów – łatwo przyrządzić go samemu w domu, można smarować nim chleb lub dodawać go do herbaty,
- herbaty z korzenia/ kwiatów lub mieszanki obu.





Babka lancetowata

Właściwości lecznicze babki:

- przeciwzapalne na śluzówkę gardła, jamy ustnej oraz przewodu pokarmowego,
- wzmacnia krzepliwość krwi,
- uszczelnia naczynia krwionośne,
- stosowana zewnętrznie przyspiesza gojenie ran oraz podrażnień skóry:
 - » oparzenia,
 - » odmrożenia,
 - » owrzodzenia,
 - » zapalenia spojówek i powiek,
 - » stany zapalne jamy ustnej.
- łagodzi kaszel, ponieważ wykazuje działanie wykrztuśne,
- pomaga w leczeniu wrzodów żołądka i dwunastnicy,
- pomaga w leczeniu mało nasilonej biegunki.

Forma stosowania (dzienna dawka jest oszacowana na 3-5 g surowca spożywanego 1-3 razy w ciągu doby):

- okłady z liści – świeże lub też roztarte liście babki lancetowatej należy ułożyć na gazie i przyłożyć do zmienionego chorobowo miejsca. Opatrunek przymocować bandażem bądź też plastrzem i pozostawić na kilka godzin. Stosować na trudno gojące się rany, czyraki, wysypki, oparzenia, stłuczenia i opuchnięcia, a także miejsca po ukąszeniach owadów.
- odwar z liści – łyżkę liści babki zalać szklanką wrzącej wody w garnku, pozostawić na gazie, aż do momentu wrzenia, następnie gotować pod przykryciem przez kolejne 5 minut, następnie wyłączyć gaz i pozostawić pod przykryciem przez następne 15 minut aż napar naciągnie odpowiednich właściwości. Po odcedzeniu liści napar jest gotowy do spożycia: 2 razy dziennie po pół szklanki.

Stosuje się przy problemach jelitowych, bieguncie czy też problemach z górnymi drogami oddechowymi. Tak przygotowanym odwarem można również przemywać rany oraz podrażnioną skórę czy też płukać skórę głowy po umyciu – w przypadku łupieżu.

Liście babki (to one mają właściwości lecznicze) powinny zostać zebrane w porze kwitnienia rośliny (od maja do września) i zostać wysuszone w przewiewie oraz w temperaturze pokojowej.

Pokrzywa zwyczajna

Zawiera duże ilości witaminy C, która działa korzystnie na odporność organizmu, poprawia trawienie i metabolizm oraz przyspiesza usuwanie nadmiaru wody z organizmu. Pokrzywa zawiera również witaminy z grupy B, które mają szereg korzystnych wpływów na organizm, m.in. przyspieszają regenerację nerwów oraz witaminę K, która pomaga m.in. w szybszym gojeniu się ran, korzystnie wpływa na krzepliwość krwi oraz wspomaga mineralizację kości. Dodatkowo pokrzywa jest cennym źródłem składników mineralnych takich jak krzem, żelazo, magnez, potas, jod, fosfor i wapń.



Właściwości lecznicze:

- poprawia kondycję włosów, skóry i paznokci,
- zmniejsza napięcie i stres,
- poprawia metabolizm, detoksykację,
- redukuje nadmiar wody z organizmu (jest moczopędna) – sprawdzi się w terapii obrzęków, kamicy nerkowej, chorobach woreczka żółciowego,
- poprawia trawienie,
- wykazuje działanie przeciwbakteryjne,
- uzupełnia braki witamin i soli mineralnych,
- ma działanie przeciwkrwotoczne.

Forma stosowania:

- napar z pokrzywy – jedną, czubatą łyżkę pokruszonego świeżego lub suszonego zioła pokrzywy, zalać wrzątkiem (ok. 200 ml) i pozostawić pod przykryciem do ostygnięcia – napar zaleca się pić na czczo 1 lub 2 razy na dobę,
- sok z pokrzywy – trzy kilogramy liści z młodych pokrzyw zmielić w blenderze, następnie dodać ok. 1 litra wrzącej wody i delikatnie gotować na wolnym ogniu przez 15 minut. Napar przecedzić, dodać ok. 200 g cukru i odrobinę soku z cytryny. Tak powstały sok, można pasteryzować, co wydłuża jego czas przydatności do spożycia. Można spożywać 50 ml soku dziennie.

Pokrzywa zwyczajna ma swoje działanie tylko w okresie stosowania, czyli podczas kuracji. Gdy przestaniemy ją spożywać, szybko kończy się jej pozytywny wpływ na organizm.



Malina

Surowcem używanym w lecznictwie jest zarówno owoc maliny, jak i liść. Owoce malin to bogate źródło witamin C, E, B1, B2, B6 i związków mineralnych takich jak potas, magnez, wapń, żelazo. Liście malin są stosowane w farmacji jako środek o działaniu ściągającym, przeciwzapalnym oraz przeciwbakteryjnym. Są idealnym lekarstwem w problemach żołądkowo-jelitowych, zaburzeniach trawienia i biegunkach.

Maliny wykazują następujące właściwości:

- wspierają walkę z przeziębieniem i innymi infekcjami – zawierają duże ilości witaminy C i kwasu salicylowego, są świetnym środkiem napotnym i zwalczającym gorączkę – soki malinowe i wywar z liści,
- wzmacniają odporność – działają wykrztuśnie oraz rozrzedzają wydzielinę gromadzącą się w zatokach i oskrzelach – napar z malin,

- łagodzą bóle miesiączkowe – napary z liści i owoców malin przynoszą ulgę w trakcie bolesnej menstruacji,
- wspomagają odchudzanie – usprawniają procesy metaboliczne, przyspieszają spalanie tłuszczów i oczyszczanie organizmu,
- obniżają ciśnienie – idealne dla osób z nadciśnieniem i innymi chorobami układu krążenia,
- mają niski indeks glikemiczny – mogą spożywać je osoby chorujące na cukrzycę.

Forma spożycia:

- świeże owoce,
- napar z owoców – sprawdza się doskonale przy grypie, anginie, przeziębieniu czy też zapaleniu oskrzeli – dwie łyżki suszonych malin należy zalać wrzątkiem i odstawić pod przykryciem na 15 minut, spożywamy tak zrobiony napar po jednej szklance od dwóch do trzech razy dziennie,
- napar z liści – przy niezycie żołądka i jelit, jak również, wtedy gdy mamy biegunkę, można też stosować do płukania w stanach zapalnych gardła oraz jamy ustnej – liście malin zalać połową szklanki wrzątku, a następnie odstawić całość pod przykryciem na około 15 minut do naciągnięcia, następnie wyciągnąć liście i spożywać po połowie szklanki płynu 2-3 razy dziennie,
- sok.

Powyżej zawarte jest tylko kilka przykładów pożytecznych ziół, jest ich naprawdę wiele, a lektury o ich wspaniałych właściwościach są bardzo interesujące i pouczające zarówno pod względem doskonalenia w tej dziedzinie, jak i dowiadывania o medycynie przeszłych czasów, kiedy to właśnie rośliny były głównymi farmaceutykami.

Osobiście gorąco polecam korzystanie z dóbr medycyny naturalnej, należy jednak mieć świadomość, że kuracja ziołowa przynosi porządne rezultaty po długotrwałym, systematycznym stosowaniu oraz o przyjmowaniu odpowiednich dawek.

Grupa wsparcia

W ramach projektu „Rządowy Program Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022-2023” sfinansowanego ze środków Narodowego Instytutu Wolności w dniach 15-20.12.2022 odbyła się grupa wsparcia z psychologiem. Grupa wsparcia jest formą pomocy psychologicznej. Zwykle w grupach wsparcia uczestniczą osoby, które łączą podobne problemy i trudności. Grupy takie mogą mieć charakter zarówno formalny (organizowane przez specjalistyczne instytucje i prowadzone przez jedną lub dwie profesjonalnie przygotowane osoby), jak i samopomocowy (gdy tworzone są przez samych jej członków). Grupy takie mogą mieć także charakter otwarty (gdy w każdym momencie mogą dołączyć do nich nowi członkowie) lub zamknięty (gdy nowi członkowie nie mogą dołączać do spotkań po ich rozpoczęciu).

Grupa daje poczucie, że nie jesteśmy sami z danym problemem, a uczestnicy grupy dają wsparcie. W tej terapii wykorzystuje się relacje, jakie tworzą się między uczestnikami grupy. Czas prowadzenia psychoterapii grupowej jest z góry określony. Dla części uczestników jest to czas wystarczający, aby poradzić sobie z problemami, dla części zbyt krótki, dlatego zdarza się, że klient po zakończeniu terapii grupowej korzysta z terapii indywidualnej, aby dokończyć niektóre wątki, nad którymi mniej pracował w terapii grupowej.

Uczestnicy spotkania dzielili się własnymi doświadczeniami z innymi uczestnikami grupy, nawiązywali kontakty z osobami z różnego otoczenia. Udzielali sobie wsparcia emocjonalnego, dzielili się pożytecznymi informacjami, a także aktywnie uczestniczyli w grupie wsparcia w zakresie pracą nad sobą, rozwojem osobistym, radzeniem sobie w codziennych trudnościach i sytuacjach życiowych.

Kinga Kołodziejczak



Kurs dress code'u

W ramach projektu „Rządowy Program Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022-2023” sfinansowanego ze środków Narodowego Instytutu Wolności w dniu 12.12.2022 odbył się kurs dress code'u. Uczestnicy kursu mogli się dowiedzieć, że dopasowaniu ubioru do okazji to jeden z ważniejszych elementów savoir-vivre. Poznali rodzaje dress code'u oraz dowiedzieli się jaki będzie odpowiedni strój do okazji a co absolutnie jest nie wskazane. Grupa z kursu bardzo chętnie dyskutowała na tematy modowe i każdy wymienił się swoimi doświadczeniami.

Stosowanie zasad dress code'u jest niezwykle ważne w pracy biurowej, a więc również w pracy asystentki czy sekretarki. Nasz nieodpowiednio dobrany strój zarówno przez pracodawcę jak i partnerów zewnętrznych może być odebrany jako brak profesjonalizmu i niekorzystnie wpłynąć na wizerunek nas, jak i całej firmy. Pomimo, że biurowy dress code uzależniony jest od miejsca, rodzaju pracy, stanowiska czy firmy, w której jesteśmy zatrudnieni – istnieją pewne zasady, których powinniśmy przestrzegać wszyscy niezależnie od stopnia sformalizowania firmy czy jej wewnętrznych regulaminów.

Podstawowe zasady, którymi warto się kierować to:

HARMONIA

Poszczególne części naszego stroju powinny do siebie pasować – zwracajmy więc uwagę na to, czy są w tym samym stylu; nie warto przesadzać też z ilością wzorzystych tkanin, jedna część wzorzysta stroju w zupełności wystarczy.

STOP KOLOROM

Zakładanie ubrań w intensywnych kolorach kusi szczególnie latem, pamiętajmy jednak, że w pracy najlepiej sprawdza się stonowana kolorystyka. Wybierając kolor naszego zestawu ubraniowego pamiętajmy, że kolory wpływają na nasz wizerunek: kolor marynarki czy zakietu może świadczyć o naszym podejściu do pracy i charakterze.

Kinga Kołodziejczak



O niedostatku

Cóż można powiedzieć więcej osobom chorym lub ich bliskim o niedostatku czegokolwiek, niż to co już wiedzą, doświadczając wielorakiego niedostatku na co dzień? Niedostatek kontaktów międzyludzkich, niedostatek pieniędzy, niedostatek zrozumienia, niedostatek dostępności służby zdrowia, a nie rzadko niedostatek miłości bliskich i zwykłej pomocy. Z drugiej strony czasy w jakich żyjemy popychają nas w kierunku natychmiastowego ograniczania każdego przydarzającego się nam dyskomfortu czy najmniejszego cierpienia.

Wydaje się to naturalny odruch, że w chwili, gdy przewidujemy, że zacznie nas boleć głowa od razu bierzemy tabletkę przeciwbólową. Gdy czujemy się trochę smutni – idziemy na zakupy czy jemy coś dobrego, słodkiego itd. usprawiedliwiając się, że „przecież mi się należy” lub „jestem tego warta/warty”. Kiedy połączymy to z bezwzględny marketingiem, który napędza nasz konsumpcjonizm to kończymy z wieloma niezdrowymi nawykami, które kończą się np. otyłością lub zakupem produktów, ubrań, dekoracji, sprzętów, kosmetyków, których nigdy nie użyliśmy i stają się one naszym wyrzutem sumienia, podobnie jak nadmiarowe kilogramy.

A co jeśli każdy niedostatek, trudność, ból (fizyczny czy psychiczny) miał jakieś znaczenie? Jakiś czas temu pisałam w artykule o nadawaniu sensu trudom, szczególnie tym, z którymi nie jesteśmy w stanie sobie poradzić. A co z tymi, których możemy bez problemu uniknąć albo im zaradzić? Warto się im przyjrzeć i chwile pokontemplować zanim rzucimy się je niwelować. Weźmy np. niedostatek snu. Nasz organizm domaga się wypoczynku, a my zalewamy go kawą lub innymi stymulantami. Podobnie jest nieraz z bólem głowy, gdzie czasem pomaga przewietrzenie się czy sen. Nie chodzi mi tu o znoszenie cierpienia dla samego cierpienia, ale dla zrozumienia powodu dla którego ono się pojawia. Czasem jest to efekt choroby, na którą nie mamy wpływu, a czasem efekt naszego działania, które należałoby zmienić. Nierzadko środki, które dobieramy do walki z niedostatkiem są bardziej szkodliwe niż sam niedostatek, dlatego warto byłoby rozważniej je dobierać.

Niedostatek radości, którego wiele osób może doświadcząć może być spowodowany chociażby naszymi oczekiwaniami co do

tego jak powinno wyglądać nasze życie. Wiele osób swoje poczucie szczęścia, zadowolenia czy radości warunkuje wybranymi czynnikami (zdrowie, pieniądze, praca, znajomości, dobra materialne), które gdy będą spełnione zagwarantują mi dobrostan. Z takiego rozumowania mogłoby wynikać, że ludzie, którzy „mają wszystko” są zawsze szczęśliwi, ale czy tak jest w rzeczywistości? Wywiady z gwiazdami show-biznesu pokazują, że często nie czują się oni szczęśliwi, nasyceni. Z kolei osoba chorująca, według tego sposobu myślenia, nie powinna czuć się szczęśliwa (bo przecież „zdrowie jest najważniejsze”) – a przecież wiemy, że to również nie jest prawda.

Czasem dobrowolne ograniczenie jakiegoś dobra, rezygnacja (choć czasowa) ze słodczy czy serialu są w stanie nam pokazać, że tak naprawdę nigdy ich nie potrzebowaliśmy do szczęścia, a ukaże nam jak bardzo daliśmy się wplątać w sieć konsumpcjonizmu czy „bycia na bieżąco”. Wydają się to również potwierdzać zyskujące w ostatnim czasie na popularności trendy minimalistyczne. Pozbywanie się z naszego otoczenia zalegających rzeczy, uporządkowanie zagraconych przestrzeni (również tych dotyczących naszej psychiki) ukazuje nam nowe obszary, które domagają się by zagospodarować je w lepszy sposób.

Joanna Jaworska-Rusek – Psycholog

Tlenowa Terapia Hiperbaryczna a Stwardnienie Rozsiane

Niemal każda choroba lub nieprawidłowość w funkcjonowaniu organizmu wiąże się z niedoborem ważnego składnika jakim jest TLEN. Często do poprawy lub przywrócenia równowagi wystarczy kilka minut spędzonych w komorze hiperbarycznej. Tlenowa terapia hiperbaryczna jest metodą terapeutyczną polegającą na dostarczeniu do organizmu czystego tlenu. Obecnie wykorzystuje się ją jako terapię wspomagającą leczenie wielu chorób i dolegliwości w tym Stwardnienia Rozsianego. Terapia Hiperbaryczna to nieinwazyjna metoda wykorzystująca tlen podawany pod zwiększonym ciśnieniem atmosferycznym pacjentowi znajdującemu się w specjalnym pomieszczeniu tzw. Komorze hiperbarycznej. To jeden z najbardziej efek-

tywnych sposobów dostarczania tlenu do wszystkich komórek ciała nawet obszarów źle ukrwionych.

Jeżeli chodzi o stwardnienie rozsiane i stosowanie komory hiperbarycznej tłumaczy się możliwością przywrócenia prawidłowego funkcjonowania komórek nerwowych pod wpływem zwiększonej ilości tlenu. U osób z tą chorobą metoda ta podnosi również aktywność mózgu, poprawia koncentrację, ożywia, pobudza uspione komórki i łagodzi również stany depresyjne. Tlenoterapia hiperbaryczna wpływa na lepsze dotlenienie i funkcjonowanie tkanek całego organizmu. Wspiera również rozwój nowych komórek macierzystych, które zajmują miejsce uszkodzonych komórek. Przyspiesza gojenie, redukuje ból i hamuje rozwój bakterii, a co za tym idzie wzmacnia układ immunologiczny.

Zabieg w komorze hiperbarycznej odpowiednio przeprowadzony jest bezbolesny. Jednak może pojawić się dyskomfort odczuwany w uszach, spowodowany zmianami ciśnienia (sprężania i rozprężania powietrza). Po osiągnięciu odpowiedniego poziomu 1,33 ATA ciśnienie już się nie zmienia i uczucie dyskomfortu znika. Podczas przebywania w komorze hiperbarycznej tlen przenika do czerwonych krwinek jego stężenie zwiększa się w osoczu, układzie limfatycznym i płynie mózgowo-rdzeniowym.

Mamy 3 etapy zabiegu:

I etap

Rozpoczyna się faza powolnego sprężania powietrza, czyli zwiększa się ciśnienie w komorze. Trwa ona około 6-12 min do osiągnięcia właściwego ciśnienia czyli 1,33 ATA.

II etap

Trwa 60 min. W tym czasie osoba powinna się zrelaksować, ponieważ w tej części wspomagamy leczenie. Odpowiednie ciśnienie umożliwia przenikanie tlenu przez płuca do krwi dzięki czemu:

- wspomagamy mechanizmy odpornościowe organizmu,
- przyspieszamy regenerację uszkodzonych tkanek oraz narządów.

Osoba przebywająca w komorze hiperbarycznej ma cały czas kontakt słowny i wzrokowy z pracownikiem i może go poinformować o złym samopoczuciu. Ważne jest, aby podczas trwania zabiegu był tzw. odpoczynek dla płuc. Następuje on średnio po 20 min od rozpo-

częcia zabiegu i polega na wyłączeniu koncentratora, aby zapobiec zatruciu tlenem.

III etap

Polega na rozprężeniu czyli na wyrównaniu ciśnienia w komorze trwa od 6-12 min wtedy można opuścić komorę.

Po zabiegu możemy odczuwać przyływ energii lub może pojawić się lekkie zmęczenie albo senność.

Przygotowanie do zabiegu:

- pacjenci w trakcie terapii tlenem hiperbarycznym powinni przyjmować dotychczas zażywane leki
- przed zabiegiem nie stosujemy kosmetyków, perfum, lakierów do włosów, kremów itp.
- w komorze obowiązuje strój bawełniany.

Wskazania do zabiegu:

- schorzenia układu nerwowego (stwardnienie rozsiane, depresja, migrena, choroba Parkinsona, Alzheimer)
- schorzenia układu krążenia (miażdżyca, niedotlenienie tkankowe i nadciśnienie)
- choroby kości (zapalenia, urazy szkieletowo-mięśniowe, martwica)
- schorzenia układu oddechowego
- choroba dekompresyjna
- zatrucie tlenkiem węgla.

Przeciwwskazania do zabiegu:

- zapalenie zatok
- drgawki
- wysoka temperatura
- zabiegi operacyjne w obrębie klatki piersiowej
- ciąża
- ostre schorzenia uszu
- zapalenie nerwu wzrokowego
- rozrusznik serca
- krwotok.

Co nowego w naszym mieście?

W piątek (6 stycznia) ulicą Piotrkowską w Łodzi przeszedł tradycyjny Orszak Trzech Króli. Zakończył się na placu przed katedrą koncertem Małej Armii Janosika.

Orszak Trzech Króli to największe jasełka w Łodzi. Każdego roku **6 stycznia** ulicą Piotrkowską wędrują dziesiątki tysięcy łodzian. Barwny korowód kolędników wraz z Trzema Królami zmierza za światłem gwiazdy betlejemskiej, by oddać pokłon Nowonarodzonemu Jezusowi.

Setki wolontariuszy i prawie tysiąc młodych aktorów, dzieci i dorośli wszyscy z kolędą na ustach wędrują główną ulicą naszego miasta. Chcą w ten sposób pokazać radość z Bożego Narodzenia i objawienia się Jezusa Mędrcom ze Wschodu. Katolicy to ludzie radośni, uśmiechnięci, weseli i rozśpiewani. Dlaczego? Dlatego, że Bóg się narodził i przyszedł do nas a objawiając się Mędrcom ze Wschodu chce objawić swą miłość wszystkim ludziom: wierzącym w Niego, wątpiącym i poszukującym.

Uczestnicy orszaku wyruszyli w południe spod kościoła Zesłania Ducha Świętego i przeszli ulicą Piotrkowską do katedry. Tradycyjnie już w orszaku wzięli udział Trzej Królowie z darami dla Dzieciątka. W tym roku w te role wcieli się wyświęceni w zeszłym roku pierwsi w archidiecezji łódzkiej diakoni stali. Abp. Grzegorz Ryś tłumaczył podczas błogosławieństwa orszaku, że wybór ten nie był przypadkowy. Każdy z królów miał swój własny orszak, szły też anioły, kolędnicy z gwiazdą w strojach ludowych, orkiestra dęta spod Częstochowy i rycerze. Atrakcją dla najmłodszych był... pluszowy wielbłąd. Uczestnicy dostawali papierowe korony, błyszczące gwiazdy i śpiewniki. Część osób była w przebraniach. Wśród maszerujących w orszaku najwięcej było rodzin z małymi dziećmi. Orszak przeszedł ulicą Piotrkowską na plac przed łódzką katedrą, gdzie energetyczny koncert kolęd i góralskich pastorałek dał dziecięcy zespół Mała Armia Janosika.

źródło: www.lodz.naszemiasto.pl

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Łódzkim PTSR?

- Biuro Oddziału Łódzkiego PTSR czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–16.00, 90-368 Łódź, al. Marszałka Józefa Piłsudskiego 133D, III piętro, **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 emisji głosu, aerobiku oraz warsztaty dietetyczne, które odbywają się w siedzibie stowarzyszenia.

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, 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” (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, 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

RZĄDOWY PROGRAM WSPIERANIA ROZWOJU ORGANIZACJI PORADNICZYCH NA LATA 2022-2023

DOFINANSOWANIE: 390 000.00 zł

CAŁKOWITA WARTOŚĆ: 390 000.00 zł

Projekt pod nazwą „Rządowy program wspierania rozwoju organizacji poradniczych na lata 2022-2023” ma na celu rozwój poradnictwa w Polskim Towarzystwie Stwardnienia Rozsianego.

W projekcie zatrudniono wykwalifikowanych specjalistów (m.in. psychologów i psychoterapeuców, pedagogów, pracowników socjalnych, prawników, coachów) z dużym doświadczeniem zawodowym w świadczeniu poradnictwa dla osób dorosłych, dzieci i młodzieży. Zajmą się prowadzeniem psychoterapii indywidualnej oraz grup terapeutycznych dla dzieci, młodzieży i dorosłych oraz osób i rodzin z Ukrainy, aby zaoferować im kompleksowe wsparcie w sytuacjach kryzysowych.

Projekt jest realizowany od 01.08.2022 do 31.12.2023.

Bezpośrednim efektem będzie:

- zorganizowanie **650** godzin porad psychologicznych,
- zorganizowanie **285,5** godzin porad z coach'em,
- zorganizowanie **180** godzin porad z prawnikiem,
- zorganizowanie **260** godzin porad z pracownikiem socjalnym,
- zorganizowanie **950** godzin porad z rehabilitantem,
- zorganizowanie **300** godzin specjalistycznych porad online,
- zorganizowanie **250** godzin dyżurów telefonicznych,
- zorganizowanie **1** kursu o tematyce Dress Code,
- zorganizowanie **2** kursów o tematyce kompetencji miękkich,
- zorganizowanie **70** godzin grup wsparcia.

Osoby zainteresowane udziałem w projekcie prosimy o kontakt:

al. Marszałka Józefa Piłsudskiego 133D, 90-368 Łódź, III piętro
lodz@ptsr.org.pl, tel. 42 649 18 03



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju
Organizacji Poradniczych na lata 2022-2023



