

A close-up photograph of a clear glass filled with water and ice cubes. A bright green straw is inserted into the glass. A slice of lime is perched on the rim of the glass. The background is softly blurred, showing more of the same drink.

Wit. C

biuletyn

POLSKIE
TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

ISSN 1731-8629

nr **3**/2023

płyńmy pod prąd

**Wielkanocne
„Jajeczko”**

marzec 2023

str. 10-13

**„Zaprogramowani
na pomaganie 3”
w Zakopanem...**

maj 2023

str. 20-23



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:

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

Wydrukowano ze środków:



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

WSTĘP

Zawarte w kolejnym biuletynie artykuły są związane zarówno z poprawą funkcjonowania w chorobie SM, jak i ogólne informacje o realizowanych projektach.

Pierwsze pojęcie to konformizm – podkreślenie swojej odmienności i oryginalności. Nie jest dobre ślepe podążanie za sugestiami innych osób. Należy wybierać te zachowania, które czegoś nas uczą. Ważną kwestią jest również aktywność w życiu każdej osoby zarówno zdrowej, jak i chorej na SM. Aktywność fizyczna dla osób chorych na SM musi być systematyczna, jak i umiarkowana, żeby nie doprowadzić do nadmiernego przemęczenia.

Chorzy na SM borykają się z licznymi problemami w codziennym życiu. Powoduje to demielinizacja doprowadzająca do stanu zapalnego. Skutkiem tego jest problem z pamięcią, oddechem, mową, jak i problemy z poruszaniem. Nie u każdej osoby muszą wystąpić wszystkie te objawy. Poprawić swój stan zdrowia można również poprzez stosowanie witamin, ich działanie jest opisane w jednym z artykułów, z którym warto się dokładnie zapoznać.

W bieżącym numerze opisane są także realizowane w bieżącym roku niektóre projekty. Jak zawsze, każdy znajdzie coś dla siebie. Zarówno warsztaty wyjazdowe, jak i rehabilitacja w domu chorego, w ośrodkach, jak i w siedzibie Stowarzyszenia oraz asystenci. Indywidualne konsultacje specjalistów (np. psycholog, prawnik, logopeda, dietetyk, pielęgniarka). W siedzibie Stowarzyszenia pytajcie o te zajęcia, którymi jesteście zainteresowani.

Zamieszczone są wspomnienia z warsztatów wyjazdowych do Zakopanego, jak i z Wielkanocnego spotkania „Jajeczko 2023”. Dla relaksu zamieszczona została krzyżówka. Powodzenia w rozwiązywaniu.

J.K.O.

O konformizmie słów kilka

W dobie coraz większego indywidualizmu, podkreślania swojej odmienności i oryginalności, często jesteśmy przekonani, że jesteśmy w stanie samodzielnie podejmować decyzje dotyczące czy to codziennych wyborów, czy większych planów życiowych. Zapewne w części przypadków jest to prawda, ale człowiek jako istota społeczna nie jest w stanie istnieć w całkowitej niezależności od innych ludzi. Na tym opiera się cała psychologia społeczna, której jedno z zagadnień postaram się tu przybliżyć.

Konformizm jest określany jako zmiana własnego zachowania pod wpływem realnego lub wyimaginowanego oddziaływania innych ludzi. Samo uleganie wpływowi innych ludzi nie jest ani dobre, ani złe. Aby żyć w społeczeństwie musimy umieć się dostosowywać do norm społecznych w nim panujących, po to by otrzymywać od niego określone korzyści (wsparcie, sympatię). Z drugiej strony, to co nazywamy społeczeństwem nie zawsze musi mieć rację, więc ślepe podążanie za jego sugestiami może być nieracjonalne, a w konsekwencji przynieść nam szkodę.

Konformizm informacyjny to postrzeganie innych jako źródła informacji. Kiedy nie wiemy jak zachować się w nowej sytuacji, często zachowanie lub opinia innych ludzi jest dla nas niezbędną wskazówką. Jest to dla nas naturalny proces, który można zaobserwować już u małych dzieci, które obserwując rodzica zaczynają naśladować jego zachowanie. Mechanizm ten jest kluczowy szczególnie w sytuacjach zagrożenia, kiedy nie mamy wystarczającej wiedzy co mamy robić. Poleganie na opinii i doświadczeniu innych stanowi nieraz o naszym zdrowiu i życiu. Jak łatwo można się domyślić ten mechanizm bardzo łatwo może nas zwieść, kiedy informacja jaka do nas dociera nie jest prawdziwa. Poleganie na reakcjach innych jest powodem indukowania emocji, które mogą prowadzić np. do zbiorowej paniki. Aronson podaje przykład tzw. psychozy tłumu (pojawienie się w grupie ludzi objawów fizycznych, bez znanej przyczyny). W miejscowości Mattoon, w stanie Illinois, w 1944 r. pewna kobieta zgłosiła na policję, że ktoś rozprzestrzenił przez okno w jej łazience substancję, która spowodowała częściowy paraliż nogi i złe samopoczucie.

Po czasie zgłoszono kolejne podobne przypadki. Media nagłośniły sprawę. Ludzie czatowali uzbrojeni na napastnika we własnych domach. Niektórzy deklarowali, że go widzieli lub słyszeli odgłos rozprzestrzeniającej się substancji. Gdy zjawisko zaczęło wykraczać poza możliwości lokalnych władz, powołano ekspertów, którzy po analizach nie znaleźli żadnych dowodów na celowe działanie „truciciela”. Po dziesięciu dniach policja zaczęła mówić o „fantazji”, a miejscowe media określiły zjawisko jako zbiorową histerię.

Działanie mediów, takich jak telewizja, internet, radio, może w łatwy sposób przekazywać czynniki kształtujące nasze zachowania w sposób w jaki się tego nie do końca spodziewamy. O ile czasami jesteśmy w stanie krytycznie przyjmować docierające do nas informacje, o tyle ciągle są dziedziny, w których brakuje nam fachowej wiedzy, aby rozsądzić, która ze stron dyskusji społecznej ma rację. W obliczu tak postawionej sprawy pozostaje nam szukać informacji na własną rękę, najlepiej z różnych źródeł, zgodnie z zasadą „*audiat et altera pars*” (łac. należy wysłuchać również drugiej strony).

Joanna Jaworska-Rusek – psycholog

Aronson E., Wilson T.D., Akert R.M. 1997. „Psychologia społeczna – serce i umysł”

Stwardnienie rozsiane a uprawianie sportu: Jak aktywność fizyczna może wpływać na jakość życia osób z SM

Stwardnienie rozsiane (SM) to przewlekła choroba neurologiczna, która dotyka centralny układ nerwowy. Objawia się różnorodnymi objawami, takimi jak zaburzenia równowagi, osłabienie mięśni, trudności w chodzeniu, problemy z koncentracją i zmęczenie. Pomimo tych wyzwań, aktywność fizyczna może odgrywać istotną rolę w poprawie jakości życia osób z SM. W tym artykule przyjrzymy się korzyściom uprawiania sportu dla osób z SM oraz bezpiecznym i skutecznym formom aktywności fizycznej.

Regularna aktywność fizyczna ma wiele korzyści zarówno dla ogólnego zdrowia, jak i dla osób z SM. Oto kilka kluczowych zalet:

- **Poprawa siły mięśniowej i równowagi:** Ćwiczenia siłowe, takie jak podnoszenie ciężarów lub elastyczne opaski, mogą pomóc w wzmocnieniu osłabionych mięśni, co może przynieść ulgę w codziennych czynnościach. Również trening równowagi może zwiększyć stabilność i zmniejszyć ryzyko upadków.
- **Poprawa funkcji kognitywnych:** Badania sugerują, że aktywność fizyczna może mieć korzystny wpływ na funkcje poznawcze, takie jak pamięć, koncentracja i szybkość przetwarzania informacji. Regularne ćwiczenia mogą zatem pomóc w zmniejszeniu problemów z koncentracją, które często występują u osób z SM.
- **Redukcja zmęczenia:** Zmęczenie jest jednym z najbardziej uciążliwych objawów SM. Paradoksalnie, regularna aktywność fizyczna może pomóc w zmniejszeniu zmęczenia i zwiększeniu poziomu energii. Odpowiednio dobrane treningi aerobowe, takie jak jazda na rowerze, jogging lub pływanie, mogą poprawić wydolność organizmu.
- **Poprawa nastroju:** Uprawianie sportu może mieć pozytywny wpływ na samopoczucie i nastrój. Endorfiny, hormony szczęścia, które są wydzielane podczas aktywności fizycznej, mogą pomóc w zmniejszeniu objawów depresji i lęku, które często towarzyszą SM.

Ważne jest, aby pamiętać, że nie wszystkie formy aktywności fizycznej są odpowiednie dla osób z SM. W przypadku tej choroby ważne jest, aby konsultować się z lekarzem i specjalistą od rehabilitacji przed rozpoczęciem jakiejkolwiek nowej aktywności. Należy również dostosować intensywność i rodzaj treningu do indywidualnych możliwości i ograniczeń.

Oto kilka wskazówek dotyczących bezpiecznego uprawiania sportu dla osób z SM:

- **Rozgrzewka i chłodzenie:** Przed i po treningu zaleca się wykonanie krótkiej rozgrzewki i chłodzenia, aby przygotować mięśnie do wysiłku i złagodzić potencjalne bóle i napięcia.
- **Regularność i umiar:** Regularność jest kluczowa dla osiągnięcia korzyści zdrowotnych, jednak ważne jest również, aby nie przesadzać. Osoby z SM mogą być bardziej wrażliwe na nadmierne wysiłki, dlatego ważne jest, aby słuchać swojego ciała i odpoczywać w razie potrzeby.
- **Różnorodność:** Wybieraj różne formy aktywności fizycznej, aby zaangażować różne grupy mięśniowe i zapobiec monotonii. Możesz wypróbować jogę, pływanie, nordic walking, tai chi lub inne aktywności dostosowane do Twoich preferencji i możliwości.
- **Akcesoria i wspomagacze:** W niektórych przypadkach osoby z SM mogą potrzebować akcesoriów, takich jak kule, laski lub specjalne obuwie, aby zapewnić większe wsparcie i bezpieczeństwo podczas treningu.

Pamiętaj, że każda osoba z SM ma indywidualne ograniczenia i potrzeby, dlatego ważne jest, aby dostosować program treningowy do swojej sytuacji. Konsultacja ze specjalistą od rehabilitacji lub trenerem zdolnym w tej dziedzinie może pomóc w opracowaniu spersonalizowanego planu.

Podsumowując, aktywność fizyczna może mieć pozytywny wpływ na jakość życia osób z stwardnieniem rozsianym. Regularne ćwiczenia mogą przynieść korzyści w zakresie siły mięśniowej, równowagi, funkcji poznawczych, redukcji zmęczenia i poprawy nastroju. Jednak należy pamiętać o bezpieczeństwie i dostosowywać trening do indywidualnych potrzeb. W przypadku SM, współpraca z lekarzem i specjalistą od rehabilitacji jest niezwykle ważna.

„Integracja sztuką wobec niepełnosprawności 6”

W ramach projektu zostanie zorganizowanych sześć siedmiodniowych, integracyjnych, warsztatów kulturalno-rekreacyjnych (3 warsztaty organizuje Oddział Łódź, 3 warsztaty Oddział w Warszawie). Warsztaty skierowane będą do 150 czynnie działających, uzdolnionych artystycznie członków oddziałów PTSR z terenu całej Polski. W ramach projektu zostaną zorganizowane następujące warsztaty:

- arteterapii – podczas których odbędą się zajęcia z trenerem jogi i terapeutą zajęciowym,
- esteterapii – podczas których odbędą się zajęcia z instruktorem relaksu i psychologiem,
- choreoterapii – podczas których odbędą się zajęcia z instruktorem choreoterapii i terapeutą zajęciowym.

Osoba zainteresowana udziałem w projekcie może wziąć udział tylko w **jednym** z sześciu proponowanych warsztatów. Osoby w chwili przystępowania do projektu będą musiały spełniać następujące warunki:

- posiadać aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności,
- mieć ukończony 18 r. życia,
- mieć zdiagnozowane SM,
- podpisać oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych.

Zgłoszenia przyjmowanie będą w okresie kwiecień 2023 – listopad 2023. W przypadku większej, niż zakładano liczby uczestników decydować będzie kolejność zgłoszeń.

„Sprać Moc 7”

Realizowany w okresie 01.04.2023 r. do 31.03.2024 r.

Projekt skierowany jest do 520 ON chorych na stwardnienie rozsiane z terenu woj. mazowieckiego, łódzkiego, zachodniopomorskiego, świętokrzyskiego, podkarpackiego, kujawsko-pomorskiego, dolnośląskiego, wielkopolskiego. Projekt zakłada przeprowadzenie kompleksowego programu wsparcia osób chorych na SM, który obejmie swoim działaniem problemy ruchowe, psychologiczne i społeczne.

Główne działania jakie są realizowane to:

- usługi wspierające – asystenta osoby chorej na SM,
- indywidualne zajęcia usprawniające – rehabilitacja w domu chorego,
- rehabilitacja w ośrodku,
- indywidualne konsultacje specjalistów (np. psycholog, prawnik, logopeda, dietetyk, pielęgniarka),
- warsztaty wyjazdowe „Niezależnego życia”.

Osoby z SM w chwili przystąpienia do projektu będą musiały spełniać następujące warunki:

- posiadać orzeczenie o znacznym, umiarkowanym lub lekkim stopniu niepełnosprawności (maksymalnie 10% ogółu BO) lub równoważne,
- zamieszkiwać na terenie woj. mazowieckiego, łódzkiego, zachodniopomorskiego, świętokrzyskiego, podkarpackiego, wielkopolskiego, dolnośląskiego, kujawsko-pomorskiego,
- mieć zdiagnozowane stwardnienie rozsiane,
- wypełnić formularz zgłoszeniowy i oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych,
- podpisać oświadczenie, że na dzień rozpoczęcia realizacji projektu nie są uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy, Warsztatów Terapii Zajęciowej.

W przypadku większej, niż zakładano liczby uczestników decydować będzie kolejność zgłoszeń.

Wielkanocne świętowanie...

Święto Wielkanocne kończy okres Wielkiego Postu. Jest to długo wyczekiwany czas, spotkań w gronie rodzinnym pełnym ciepła i radości. Z obchodami Wielkiej Nocy jest związanych dużo tradycji oraz zwyczajów ludowych. Przez lata wiele z nich niestety została zapomniana. Na szczęście, część z nich nadal jest obecna z nami w tym świątecznym czasie. Droga Krzyżowa w Wielki Piątek, szykowanie palm na uroczystości Palmowej Niedzieli, malowanie pisanek, przygotowanie wielkanocnej święconki, msza rezurekcyjna, wielkanocne śniadanie w gronie rodziny czy polewanie wodą w lany poniedziałek. Te zwyczaje są powszechnie znane i do dzisiaj są obecne w naszym życiu.



Członkowie naszego stowarzyszenia również niecierpliwie wyczekiwali spotkania z okazji Wielkanocy, na naszym tradycyjnym „Jajeczku”. W tym roku odbyło się ono 26.03.2023 roku o godzinie 12.00 w Hali Expo na ul. Politechniki 4. Licznie zgromadzone osoby chore wraz z opiekunami i wolontariuszami, powitała Przewodnicząca Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego Oddział w Łodzi Jolanta Kurylak-Osińska. Na sali, jak zawsze gdy spotykamy się w tak dużym gronie, panował gwar i podekscytowanie.





Każdy chciał przywitać się z dawno niewidzianymi znajomymi i dowiedzieć się, co u nich nowego. Po chwili jednak zapadła cisza, bo wszyscy skupili uwagę na zapowiedzianej niespodziance, którą była prezentacja spektaklu „Wielkanocne zwyczaje”. Kilkoro członków naszego stowarzyszenia:

- Ewa Kowańska-Mazur jako Kura,
- Walenty Kłos jako Zając,
- Krystyna Podlasek jako Jajko,
- Anna Lindner jako Jajko,
- Karolina Zawadzka jako Zając

oraz wolontariuszy: Tadeusz Podlasek jako Jajko, oraz Beata Mazur, a także Barbara Szymczak, która była narratorem, zaprezentowało nam spektakl, przygotowany pod czujnym okiem reżysera spektaklu i terapeuty zajęciowego. Dialogi i piosenki wykonywane z zaangażowaniem przez nasze koleżanki i kolegów, nawiązywały do zwyczajów związanych ze świętami Wielkanocnymi.

Całość łącznie z wykonanymi własnoręcznie przez uczestników przedstawienia, dekoracjami i kostiumami, przybliżyło nam długo wyczekiwaną Wielkanoc. Po zakończeniu spektaklu, rozległy się gromkie brawa i słowa pełne podziwu i gratulacji dla wspaniałych wykonawców. Następną częścią naszego spotkania było spożycie przygotowanych dla nas potraw. Po podzieleniu się jajeczkiem i złożeniu życzeń, rozpoczęliśmy posiłek. Stoły jak zawsze, były pełne pysznego świątecznego jedzenia. Tradycyjnie podano żurek z białą kielbasą, sałatkę jarzynową, jajka faszerowane, śledziki. Nie zabrakło oczywiście pysznych ciast, a każdy mógł zrobić sobie kawę lub herbatę do wyboru.

Czas jak zawsze zbyt szybko mijał w miłym towarzystwie. Mimo ciepłej, przyjaznej atmosfery musieliśmy się rozstać i powrócić do swoich domów, pełni wrażeń i wspomnień oczekiwać na kolejne nasze uroczyste spotkanie.

K.G.

Główne problemy pacjentów z SM

Upośledzenie naturalnej odporności organizmu nie pozwala na jego normalne, systemowe funkcjonowanie, a w rezultacie prowadzi do dysfunkcji będących efektem degradacji jego poszczególnych sekcji. W stwardnieniu rozsianym zaburzenia układu immunologicznego dotyczą ośrodkowy układ nerwowy, precyzyjniej rzecz ujmując: warstwę ochronną nerwów, czyli mielinę zabezpieczającą ją przed degradacją i przyspieszającą przesył sygnałów nerwowych. Demielinizacja prowadzi do procesu zapalnego, w konsekwencji którego wystąpić mogą zaburzenia w przepływie informacji, z zahamowaniem tego procesu włącznie. Blizna, która jest bezpośrednim następstwem uszkodzenia mieliny, wstrzymywać może zarówno percepcyjne funkcje organizmu, jak i motoryczne. Gdy uszkodzeń w ośrodkowym układzie nerwowym przybywa, przy jednoczesnym zaniku mieliny i utracie włókien nerwowych, objawy SM przybierają na sile.

Pamięć

Do istotnych, choć nie zawsze występujących problemów występujących przy stwardnieniu rozsianym należą zaburzenia w procesie poznawczym, dziś lepiej już poznane dzięki min. możliwościom neuroobrazowania. Laura Julian przytacza dane, według których „u około połowy chorych z SM mogą w przebiegu choroby pojawić się zaburzenia funkcji poznawczych. Niezależnie od ogromnej zmienności sposobów ich oceny, częstość występowania zaburzeń funkcji poznawczych u chorych ze stwardnieniem rozsianym pozostaje względnie stała i jak wynika z wieloletnich badań, wynosi 40-65%. Podobnie jak w badaniach epidemiologicznych dotyczących innych chorób, częstość występowania zaburzeń funkcji poznawczych oceniana w badaniach klinicznych jest zazwyczaj nieco większa (53-65%) 4-14 niż w badaniach populacyjnych, w których wynosi około 45%”¹.

1 Laura J. Julian, *Zaburzenia funkcji poznawczych w stwardnieniu rozsianym*, w: „Neurologia po Dyplomie”, 2012, nr 7 (1), s. 21

SM kojarzone jest głównie z niepełnosprawnością ruchową, stąd też zalecenia dotyczące rehabilitacji narządów ruchu. Coraz częściej jednak uwaga lekarzy i rehabilitantów kierowana jest na mózg. Sprawność poznawcza jest kluczowa dla codziennego funkcjonowania, zwłaszcza, gdy chory wciąż realizuje się w pracy zawodowej. Leki i suplementacja to jeden z czynników utrzymujących umysł na pożądanym poziomie sprawności, dodatkowym – równie istotnym – jest stymulacja aktywności poznawczej, dająca szanse na poprawienie kondycji mózgu. Mówi się o tzw. „rezerwie poznawczej”, czyli zasobie wiedzy zdobytej w trakcie życia, rozwijanej w obrębie plastyczności mózgu, która może zrekompensować uszczerbki związane z chorobą lub wiekiem. Aktywność umysłowa chorych na SM jest istotna, zwłaszcza że „90 proc. lub więcej badanych wskazuje, że różne aspekty funkcjonowania poznawczego, takie jak zapamiętywanie, skupienie uwagi, uczenie się, wystawianie się, pogorszyły się po wystąpieniu choroby. 70 proc. przyznaje, że problemy poznawcze nasilają się wraz z czasem trwania choroby”². Poza tym, wbrew wcześniejszym założeniom, zaburzenia poznawcze w SM mogą się pojawić we wczesnym etapie choroby, nawet bez innych dysfunkcji związanych z chorobą. Niewielki procent (ok. 2–5%) zapadania na SM dotyczy też dzieci; wg Julian „pacjenci w tej grupie wiekowej mogą być szczególnie podatni na występowanie zaburzeń w tej sferze, ponieważ zmiany neuropatologiczne w stwardnieniu rozsianym (w tym proces zapalny, zwiększona przepuszczalność bariery krew-mózg, zanik i demielinizacja) zachodzą równolegle z rozwojem układu nerwowego”, dodając, że zaburzenia „mogą mieć jednak szerszy zakres i obejmować także inne sfery, takie jak funkcje językowe i ogólnie pojmowaną inteligencję”³.

Ćwiczenie funkcji poznawczych pozwala utrzymać na względnie dobrym poziomie kondycję umysłu. Mogą one obejmować zadania z podstawą ikonograficzną, jak i słowną: uzupełnianie brakujących obrazków i liter w słowach, rozwiązywanie krzyżówek, sudoku, two-

2 <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C29676%2Ceksperci-stwardnienie-rozsiane-pogarsza-tez-sprawnosci-poznawcza.html> (dostęp: 28.05.2023).

3 op. cit., s. 27.

zenie skojarzeń, jednocześnie rysowanie obiema rękami, wymyślanie nowych zastosowań dla przedmiotów, a nawet odczytywanie słów ukrytych pod postacią alfabetu Braille'a.

Utrzymywanie mózgu z dobrej kondycji pomaga w poprawianiu pamięci długo- i krótkotrwałej, koncentracji i przyswajaniu wiedzy. Łącząc ćwiczenia z poprawą (lub utrzymaniem) stylu życia (dieta, umiejętność radzenia sobie ze stresem, odpowiedni wypoczynek) można doprowadzić do całkiem dobrych rezultatów. Należy jednak przy okazji wspomnieć, że ćwiczenia umysłowe dają lepsze rezultaty, jeśli potraktujemy je prewencyjnie.

Oddech

Spośród ograniczeń, które w zasadniczy sposób wpływają na kondycję pacjenta, na czoło wysuwają się kłopoty związane z siłą i wytrzymałością układu mięśniowego, które przekładają się w dalszej kolejności na przyjmowanie posiłków, mówienie i oddychanie.

Oddychanie samo w sobie nie byłoby niczym wyjątkowym, gdyby nie zapewniało organizmowi wszelkich funkcji życiowych. Siła mięśni, dzięki którym proces oddychania w ogóle może zachodzić, zapewnia niczym nie zakłóconą wentylację organizmu, co z kolei przekłada się zarówno na odpowiedni odpoczynek, jak i wysiłek (i umysłowy, i fizyczny). Prawidłowa siła mięśni oddechowych pozwala też – co bardzo ważne w przypadku chorych na SM – pozbywanie się plwociny. Upośledzona praca tych partii mięśni może doprowadzić do zatrzymania wydzielin (ale także pokarmu), co w konsekwencji może prowadzić do niewydolności oddechowej i śmierci.

Podobnie jak przy kłopotach z pamięcią i koncentracją, tak i tu stosujemy cały zestaw ćwiczeń usprawniających mięśnie odpowiadające za prawidłowe oddychanie. Oddech (ale także np. efektywność odkasływania) poprawiają ćwiczenia angażujące partie mięśniowe bezpośrednio oddziałujące za te procesy. Przy spastyce (ale nie tylko) odpowiednimi ćwiczeniami są treningi autogenne Schultza i Jacobsena, zapewniające spowolnienie oddechu i funkcjonowania serca, a w konsekwencji efekt rozluźnienia i zmniejszenia napięcia mięśni i nerwów. Ponieważ treningi te korzystają z rozwiązań zbli-

żonych do technik hipnotycznych, należy je przeprowadzać w izolowanych pomieszczeniach, przy aktywnej asyście samego chorego – jego wyobraźni i umiejętności wizualizacji – oraz pomocy dźwiękowej (np. nagranych odgłosów natury) i wizualnej (odpowiednie barwy na ścianach itp.). Podobne treningi należałoby traktować jako wstęp do dalszych, bardziej już ukierunkowanych ćwiczeń.

Dla wsparcia oddychania służą także ćwiczenia kierujące się w stronę poprawy artykulacji. Marcelina Przeździek proponuje np. takie ćwiczenie:

- Swobodnie wciągnij powietrze nosem i wypuść ustami. Zaobserwuj, co się dzieje z mięśniami oddechowymi, jak porusza się klatka piersiowa i przepona.
- Swobodnie nabierz powietrze nosem, zatrzymaj licząc w myślach 1-2-3-4, a następnie swobodnie wypuść powietrze. Pamiętaj, by przy wdechu nie unosić ramion i nie wypychać klatki piersiowej.
- Nabierz powietrze nosem, a następnie jak najdłużej wypuszczaj powietrze wypowiadając głoskę [s] lub [f]. Wybór głoski zależy od Ciebie.
- Nabierz powietrze nosem, a następnie wypuszczaj powietrze krótkimi porcjami z wykorzystaniem głoski [s] lub [f], według schematu: [- - - - -]. Zakończ ćwiczenie w momencie, kiedy poczujesz lekkie zmęczenie mięśni lub wtedy, kiedy skończy się powietrze. Powtórz całą sekwencję nie więcej niż 3 razy.
- Nabierz powietrze nosem, na brzuchu połóż książkę, niezbyt ciężką!! Zaobserwuj jak podczas wdechu książka się powoli unosi, a podczas wydechu powoli opada. Nie spiesz się i wykonuj ćwiczenia bardzo spokojnie⁴.

Jeśli trening oddechowy potraktować priorytetowo dla krtani i wydłużenia traktu oddechowego, dobrym przykładem będzie technika

4 Przeździek M., *Usprawnianie mowy w SM. Zestaw ćwiczeń logopedycznych dla osób chorych na stwardnienie rozsiane*, Warszawa 2011, s. 10.

zwana „Lax Vox”, stosowana dla terapii artykulacji bezdźwięcznej, nie angażująca przy tym przesadnie siły mięśniowej pacjenta. Obniżenie położenia krtani (a więc cel tego treningu) daje podstawę do wypracowania prawidłowych mechanizmów oddechu. Trening ten został opracowany przez fińską terapeutkę głosu M. Sihvo w roku 1981, a jego wymierną korzyścią było zwiększenie ciśnienia w partiach podgłosniowych, co przekłada się na zwarcie fonacyjne przy zmniejszonym wysiłku mięśniowym. Wstępne ćwiczenie polega na zanurzeniu rurki w wodzie, objęcie jej ustami i wydychaniu powietrza wprost pod jej powierzchnię. Następny etap to już właściwe ćwiczenia, wymagające artykulacji poszczególnych głosek (ćwiczenia oddechowo-fonacyjne, zmieniające wysokość dźwięku na tej samej głosce).

Mowa

Ponieważ podczas mówienia faza wydechu trwa dłużej niż podczas oddechu spoczynkowego, praca mięśni musi być wydajniejsza. Reguluje ona ilość i szybkość wydychanego powietrza, a koordynacja między samym oddechem a fonacją staje się szczególnie istotna.

Zaburzenia mowy, jeśli nie są bezpośrednim skutkiem traumatycznych przeżyć, mają swoją przyczynę w zmianach neurologicznych: uszkodzeniach układu nerwowego, chorobach mózgu itd. Dyztrofia, a więc właśnie zaburzenia mowy, niewłaściwa artykulacja, jest najczęstszym zaburzeniem związanym z uszkodzeniem struktur mózgu unerwiających aparat mowy. Zaburzenia oddechowo-fonacyjno-artykulacyjne powstają na poziomie kory mózgowej, pnia mózgu, mózdzku, dróg korowo-opuszkowych i korowo-rdzeniowych, jąder ruchowych, nerwów na obwodzie unerwiających mięśnie odpowiedzialne za mowę oraz złącza nerwowo-mięśniowe⁵. Uszkodzeniu ulega tempo, melodia i rytm włącznie z płynnością – co jednocześnie nie oznacza, że w tym samym czasie zaburzeniom ulegają kompetencje językowe. Znaczy to tyle, że chory doskonale może

5 Paulina Kucińska, *Wybrane przyczyny dyztrofii związane z lokalizacją uszkodzenia w obrębie układu nerwowego*, „Otorynolaryngologia” 2016, 15(1): 8-15.

się orientować, co chce powiedzieć, wie, co trzeba zrobić, by to uczynić, ale nie potrafi sobie z tym poradzić.

Uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego (włącznie z degeneracją drogi piramidowej) jest oczywiście jednym z patomechanizmów prowadzących do niedowładów, napięcia mięśni w okolicach szczęk i szyi, przy jednoczesnym zachowaniu odruchów gardłowych. Napięcia prowadzą między innymi do trudności w artykulacji i odpowiednim wybrzmiewaniu (trudności prozodyczne). Następstwem napięć są kłopoty z fonacją – tu przyczyną są uszkodzenia mięśni i/lub nerwów, a więc zasadniczych mechanizmów komunikacji słownej. Dysfunkcjom mięśni twarzy, języka i warg towarzyszą nierzadko: chwiejność emocjonalna, a także nosowanie otwarte (hiperhinophonia). Przypadki SM, łączone z dyztrofią, stanowią 44% pacjentów. Spowolniona mowa o niskiej barwie, zbyt wolna (albo zbyt szybka), bełkotliwa jest charakterystycznym przejawem. Napięcia przepony i mięśni gardłowo-podniebieniowych dopełniają objawy i wzmagają je.

Zaburzenia mowy u pacjentów z SM mają rozmaite nasilenie, powiązane głównie z takim czy innym stadium choroby. Chory może odczuwać nieznaczne problemy z komunikacją, ale może też zupełnie sobie z nią nie radzić. Terapia, jaką decydujemy się wdrożyć, uzależniona jest od kondycji i stopnia rozwoju choroby. Diagnoza jest oczywiście podstawą, i musi obejmować także ów stopień. Do ćwiczeń poprawiających mowę (lub powstrzymujących proces zaburzeniowy), mających wciąż cechy diagnostyczne, należy czytanie na głos tekstu i ocena siły oddechu, a także powtarzanie wybranych dźwięków, trening języka i śpiew. Wstępne ćwiczenia muszą przynieść odpowiednie wnioski, na podstawie których logopeda wdraża odpowiednią (czasem dedykowaną) terapię. Ważna uwaga: choroba powinna być potwierdzona wynikami tomografii komputerowej lub rezonansu, ale także badaniami elektroencefalograficznymi, analizą płynu mózgowo-rdzeniowego.

Zminimalizowanie objawów dyztrofii zależne jest od odpowiedniej terapii logopedycznej, której nadrzędnym celem jest zwiększenie pojemności płuc.

Dalszy ciąg artykułu na str. 24

ZAKOPANE maj 2023

Relacja moimi oczami – Bartek Staniewski.

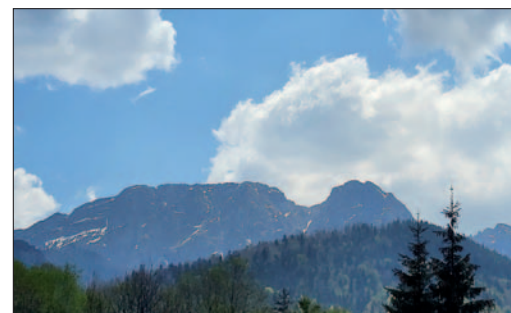
Czwartek 18.05.2023 r. Łódź budzi się ze snu, a my, tzn. grupa łódzkiego PTSR-u wybiera się w podróż i naukę do Zakopanego. Jest to wyjazd zorganizowany przez łódzki PTSR do Zakopanego uważanego przez niektórych Polaków jako serce naszych gór. Jesteśmy już w autokarze, każdy zajął dogodne miejsce, więc ruszamy.

Dojechaliśmy bezpiecznie, a w Zakopanem czeka na nas Dom Wypoczynkowy Maria 5 Podhalańska 3A.



Wszyscy są ucieszeni i uradowani dojazdem na miejsce odpoczynku i pracy w ramach programu „Zaprogramowani na pomaganie 3” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020.

Widzimy nowe i znane już osoby; atmosfera jest pozytywna. Pierwsze zajęcia odbywają się z panią Magdą – naszym psychologiem. Zaczynamy od poznania się nawzajem. Jest to trochę krępujące, lecz z upływem czasu każdy z nas otwiera się głębiej na rozmowę i rozkwita niczym dzikie górskie kwiaty. Poznajemy się wzajemnie i prowadzimy wspólną rozmowę. Zajęcia z psychologiem trwają 3 dni. Pozwalają nam wyłączyć się od spraw bieżących, codziennych, ps. jak mawia pani Magda, jesteście tu i teraz. Zajęcia





z psychologiem pozwalają w stu procentach wyłączyć się od naszych trosk i zmartwień, ale żeby tego nie było za mało, na scenę wchodzi druga osoba – pani Kasia.

Kasia jest osobą od zajęć manualnych, ręcznych, tzn. uczy, jak zrobić coś z niczego. Można ją nazwać MacGyver. Wprowadza nas w świat papieru, bliżej gazet, jest to świat pokazujący zastosowanie gazety do czytania w środowisko koloru, pięknej sztuki, jaką można zrobić z szarej gazety. Swoją osobą i pracą uczy nas spokoju, wytrwałości w dążeniu do celu, a zarazem pokonywania różnych przeszkód, trudności – ps. Kasiu jesteś Wielka. Na deser wspomnę kilka słów o pani przewodnik Danucie. Muszę powiedzieć, iż jest to pani, która



przekazała historyczne i cenne wiadomości o Zakopanem. Za każdym razem, gdy opowiadała historię o danym miejscu, sytuacji czy rzeczy, robiła to w tak magiczny sposób, jakbyśmy tam byli i wspólnie to przeżywali.

Na zakończenie muszę wspomnieć kilka słów o naszym pięknym miejscu odpoczynku. Z zewnątrz czaruje nas swoim wyglądem monumentalną budowlą, a w środku jest ciepły i uroczy. Idealnie przystosowany dla osób niepełnosprawnych. Podkreślić trzeba wspaniałą kuchnię, która jest bogata w różnorodne smaki. Jednym słowem nie było czegoś, co by nie smakowało.

Podsumowując wyjazd był bardzo udany i świetnie zorganizowany. Organizatorom należą się duże podziękowania. ...mam nadzieję, że jeszcze tam będziemy

Bartek Staniewski

Główne problemy pacjentów z SM

Wydłużenie fazy oddechowej, koordynacja i kontrola nad wdechem i wydechem jest tu absolutną podstawą; zasadnicze znaczenie ma też wypracowanie toru oddechowego, dającego możliwość wszystkim mięśniom brania udziału w procesie oddychania. W następnej kolejności należy się zająć usprawnieniem mięśni krtani, które są odpowiedzialne za jakość dźwięków, czyli ich czystość i poziom percepcji u słuchacza. Nie bez znaczenia jest postawa całej sylwetki, będąca fundamentem dla prób zmniejszenia napięcia mięśniowego. Warto to podkreślić i zestawić ten aspekt z treningiem rozluźniania mięśni krtani.

Na samym końcu procesu znajduje się trening usprawniający język – tego rodzaju ćwiczenia należy wykonywać przed lustrem, tak by mieć kontrolę nad efektami i postępami. Poniżej przedstawiam przykładowe ćwiczenie:

1. Otwórz szeroko usta i wysuwaj język jak najdalej do przodu, następnie cofnij w głąb jamy ustnej.
2. Przyciśnij język do zębów i cofnij go, silnie trąc nim o dąsła i podniebienie, aż do mlaskania.
3. Zamlaskaj kilkakrotnie czubkiem języka, tak jakbyś ssał cukierka⁶.

Kłopoty z pamięcią, oddechem i mową poddają się leczeniu. Mogą być łagodzone, czasem eliminowane; zawsze jednak sprawiają chorującemu na SM dyskomfort, obniżają jakość życia i odbierają podstawy do jego organizowania. Poziom znoszenia objawów stwardnienia rozsianego zmienia się z biegiem lat, a metody, wypracowywane przez specjalistów akademików i terapeutów (w tym logopedów), dość szybko przekładają się na efekty, tak oczekiwane przez pacjentów. Kompleksowy charakter terapii jest jednak warunkiem, bez którego wymierne korzyści z niej płynące mogą nie osiągnąć oczekiwanego poziomu.

Małgorzata Zawadzka – logopeda

⁶ Więcej ćwiczeń w: Zestaw ćwiczeń logopedycznych do wykonywania w domu, https://www.itkmed.pl/__data/assets/pdf_file/0026/75068/Poradnik-logopedyczny-dla-Pacjentow.pdf, dostęp: 28.05.2023.

Klucze do zdrowia – witaminy c.d.

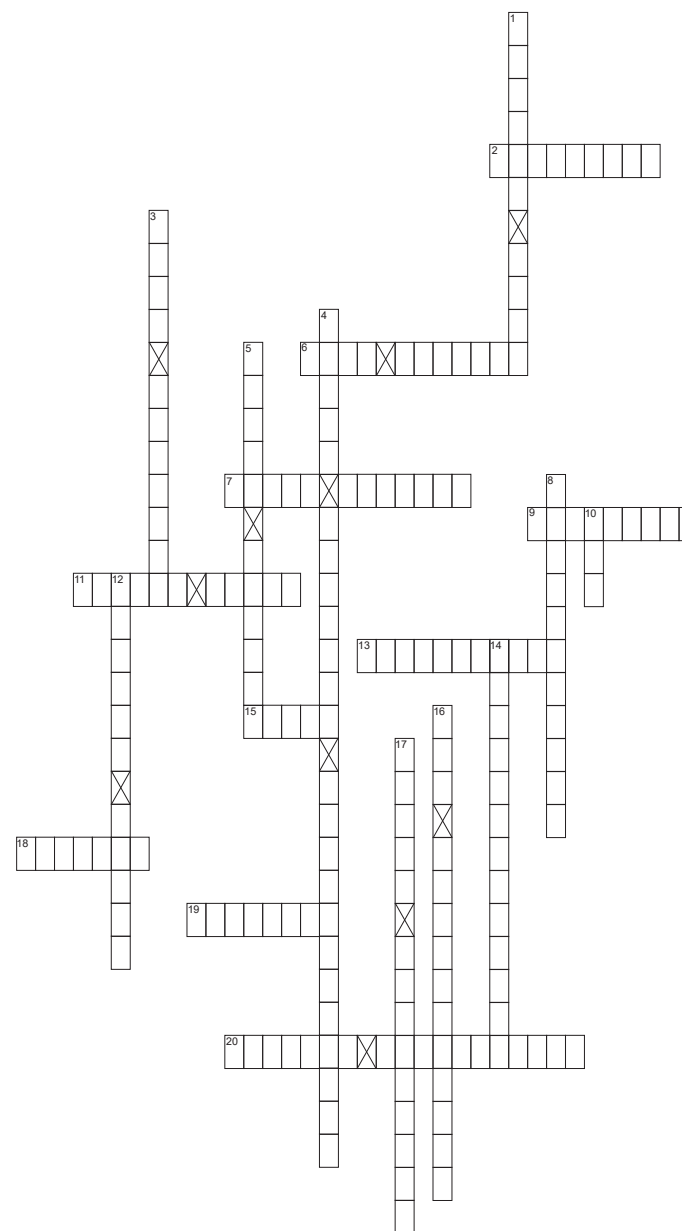
Witamina, zapotrzebowanie	Funkcje	Skutki awitaminozy – braku witaminy	Skutki hiperwitaminozy – nadmiaru	Występowanie
B₁₁ Kwas foliowy 0,3–0,4 mg	• jest niezbędnym koenzymem w procesie krwiotworzenia w szpiku kostnym, • jest niezbędna do produkcji endorfin, • odpowiada za prawidłowy rozwój układu nerwowego rozwijającego się płodu, • warunkuje efektywną pracę układu odpornościowego, • uczestniczy w biosyntezie m.in. zasad azotowych i niektórych aminokwasów	• niedokrwistość, • biegunka i upośledzenie wchłaniania pokarmu, • u kobiet w wieku rozrodczym zwiększa prawdopodobieństwo urodzenia dziecka z wadą układu nerwowego	• bezsenność, • rozdrażnienie, • zaburzenia żołądkowo-jelitowe, • reakcje skórne – wysypka swędzenie	mleko, żółtko jaj, wątroba, drożdże, zielone warzywa liściaste (np. brukselka, szpinak) marchew, dynia, morele, sok pomarańczowy
B₁₂ Kobalamina	• reguluje procesy krwiotwórcze, • uczestniczy w biosyntezie kwasów nukleinowych i węglowodanów	• anemia złośliwa, • uszkodzenia układu nerwowego, którym towarzyszą osłabienie pamięci oraz zaburzenia psychiczne	• nie jest toksyczna, przy stosowaniu bardzo dużych dawek reakcje uczuleniowe	mleko, żółtko jaj, mięso, wątroba, nerki, ryby, ostrygi

Witamina, zapotrzebowanie	Funkcje	Skutki awitaminozy – braku witaminy	Skutki hiperwitaminozy – nadmiaru	Występowanie
C Kwas askorbinowy	• jest antyutleniaczem, • ułatwia wchłanianie żelaza, • wpływa na syntezę hormonów kory nadnerczy, • niezbędna do syntezy kolagenu, • zwiększa odporność	• szkorbut (gnilec) – owrzodzenie i krwawienie dziąseł, wypadanie zębów, • kruchość naczyń krwionośnych i krwawienia z nosa, • niska odporność, • obrzęk i bolesność stawów	• nie jest toksyczna, przy stosowaniu bardzo dużych dawek nudności, biegunka, wymioty	produkty roślinne: zielone warzywa liściaste, natka pietruszki, kapusta (zwłaszcza kiszona), pomidory, papryka, cytrusy, kiwi, czarna porzeczka, czarny bez, dzika róża, truskawki, ziemniaki; produkty zwierzęce: wątroba wieprzowa.

Jak, więc sami widzicie odpowiednia ilość witamin w organizmie jest bardzo ważna. Dobrana, przemyślana i zbilansowana dieta, powinna zaspokoić zapotrzebowanie organizmu, w składniki jemu potrzebne. Organizm ludzki to najdoskonalsza „maszyna” na świecie. Często sam podpowiada nam czego akurat potrzebuje do lepszego funkcjonowania, należy tylko dokładnie się w niego wsluchać. Mówi się często, że odczuwamy na coś „ochotę”, to nic innego jak podpowiedź, że tego składnika nam brakuje. Niestety w obecnych czasach jakość produktów roślinnych i zwierzęcych jest bardzo mało wartościowa ze względu na wszechobecną chemię stosowaną w uprawach, toteż wybieramy jakościowo, a nie ilościowo. Niech to będą owoce i warzywa „brzydsze”, mniejsze z niemasywnej uprawy, a nie wyrośnięte dorodne i sztucznie pędzone. A przede wszystkim pamiętajmy o umiarze, więcej, nie znaczy lepiej.

A teraz po dawce wiedzy i „witamin” pomęczcie swoje głowy rozwiązaniem krzyżówki na temat naszego miasta i okolicy. Powodzenia.

Łodziówka



Poziomo:

- Grupa poetycka, do której należał Tuwim.
- Nieoficjalna nazwa Parku Staromiejskiego.
- Dziennik informacyjno-polityczny o orientacji sanacyjnej, wydawany w latach 1927-1931 w Łodzi.
- Łódzka zupa.
- Poeta urodzony w Łodzi, autor wiersza „Lokomotywa”.
- Uważana za najdłuższą handlową ulicę w Europie, potocznie zwana „Piętrną”.
- Muzeum znajdujące się pod Placem Wolności.
- Miś z „klapniętym” uszkiem, którego pomnik możemy oglądać przy ul. Piotrkowskiej 87.
- Najdłuższa łódzka ulica.
- Dworzec Tramwajowy Centrum tylko bardziej bajkowo.

Pionowo:

- Częściowo sztucznie usypane wzniesienie w Łodzi, usytuowane w dzielnicy Górną.
- Szlak spacerowy śladami małych pomników przedstawiających postaci z seriali dla dzieci.
- Zwany „łódzkim Luwrem”, obecnie Muzeum Miasta Łodzi.
- Wmontowane w chodnik metalowe gwiazdy z nazwiskami polskich aktorów oraz twórców filmowych.
- Centrum handlowe, dawniej kompleks fabryczny Izraela Poznańskiego.
- Pierwsza miejska elektrownia w Łodzi.
- Założyciel Białej Fabryki.
- Przemysł, z którego słynęła dawna Łódź.
- Jest on największym miejskim kompleksem leśnym na terenie całej Europy.
- Jeden z największych łódzkich przemysłowców, nazywany „królem bawełny”.

Akcja SyMfonia serc i Gala SyMfonii serc

Rada Główna PTSR od kilkunastu lat przyznaje, w imieniu Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego, odznaczenia „AMBASADOR SM”, podziękowania „SERCA SERC” oraz tytuł „CZŁOWIEK WIELKIEGO SERCA”. Wyróżnienia i odznaczenia przyznajemy raz na dwa lata chcąc wyróżnić tych wszystkich, którzy wspierają nasze towarzystwo, pomagają chorym i działają na ich rzecz. W gronie tym znajdują się osoby prywatne i publiczne, firmy, instytucje państwowe i samorządowe.



Galę poprowadziła dla nas pani Anna Kędziora – aktorka teatralna i filmowa oraz głosowa. Uroczystość rozpoczął recital pani Katarzyny Adamczyk-Drożyńskiej, wokalistki Studia Efendi Clue pod kierunkiem Agnieszki Rosy. Wielokrotnej uczestniczki i laureatki dziesiątek festiwali i konkursów wokalnych. Pani Katarzyna nagrała dwie płyty: „Narysuję dla ciebie aniołka” w 2018 roku oraz „Otwieracze serc”, która ukazała się w roku 2023.

Tytuł „Człowiek Wielkiego serca” przyznano Panu Marcinowi Stańczukowi. Pan Marcin Stańczuk w wyjątkowy sposób pomaga niepełnosprawnej, chorej na SM mamie, starając się w najwyższym stopniu o jej systematyczną aktywizację i rehabilitację. Oprócz tego, włącza się w działania Oddziału Warszawskiego PTSR jako wolontariusz.

Odznaczeniem PTSR „Ambasador SM” uhonorowana zostaje osoba publiczna mająca zasługi w upowszechnianiu wiedzy na temat stwardnienia rozsianego i działająca na rzecz osób z SM. W tym roku odznaczenie „Ambasador SM” przyznano 10 osobom.

Źródło: www.ptsr.org.pl

Co nowego w naszym mieście?

To już Szesnasty Raz kiedy kiedy kino plenerowe wystawia się w Łodzi 😊

TME Polówka to filmowa energia, która w letnie wieczory opaluje całą Łódź. W tym roku również tak jest. Selekcja filmów jest wyjątkowo szeroka. Z jednej strony będziemy wzruszać się oglądając Króla Lwa w sekcji Dobranocka, z drugiej oglądać mocne i wymagające filmy w sekcji Arthouse, czy filmy o kobietach w sekcji Monokino: Herstorie. Nie zabraknie tradycyjnych sekcji The best of, czy najnow-



szego rodzimego kina w bloku Jeszcze Polska. Drugą polską sekcją, zlokalizowaną na Letnisku Księży Młyn, będzie ŁDZ 600, gdzie pokażemy filmy nakręcone w Łodzi lub z nią związane. W tym roku często będziemy musieli wybierać spośród dwóch, a czasem trzech, propozycji tego samego dnia. Wśród lokalizacji są te tradycyjne, zakorzenione już od lat: Parki: Zdrowie, Julianowski, przestrzenie miejskie jak EC1 czy Fuzja. Z premierowych lokalizacji warto wspomnieć o Muzeum Kinematografii i Monopolis – codzienne projekcje są po zmierzchu o 21, każdego dnia w innej lokalizacji Łodzi :). Duża część tegorocznych projekcji – bo aż 35 – to pokazy sfinansowane z Budżetu Obywatelskiego. Będziemy na Teofilowie, Żubardziu, Retkini, Kozinach, Złotnie, Zdrowiu i oczywiście na ubiegłorocznym polówkowym hicie, czyli Widzewskiej Górze.

Źródło: <https://polowka.com/>

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 terapii zajęciowej, aerobiku oraz warsztaty dietetyczne, które odbywają się w siedzibie stowarzyszenia.

WAŻNE ADRESY:

MOPS

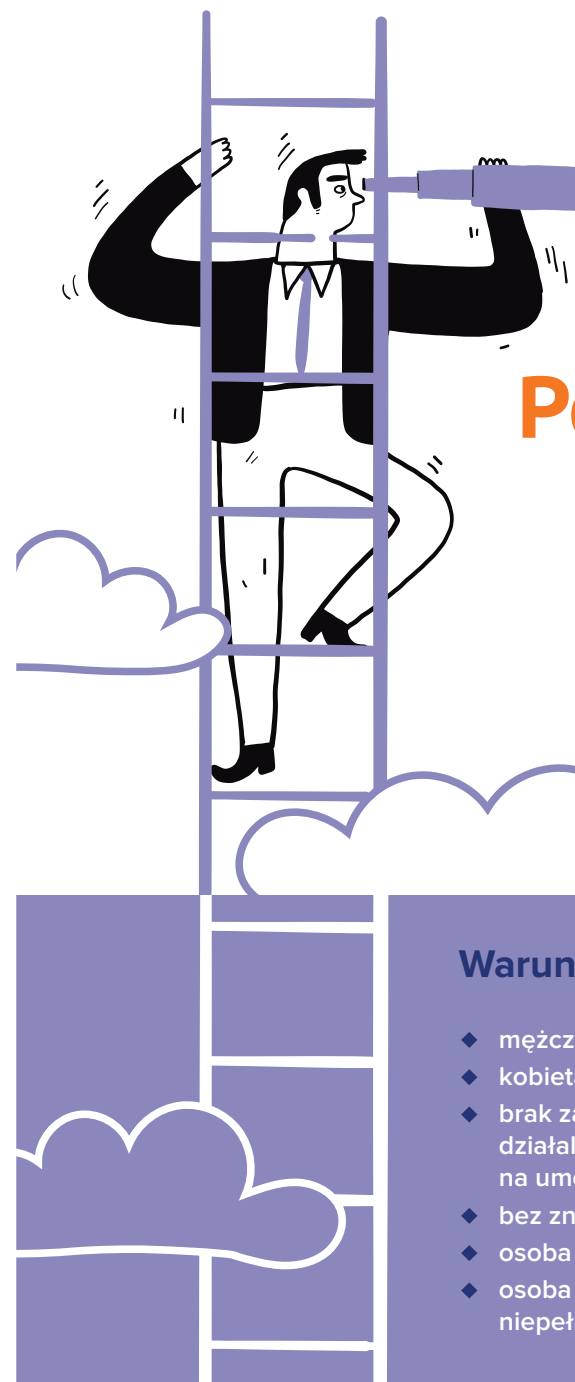
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi
Łódź, ul. Kilińskiego 102/102a
tel. 42 632 40 34, 42 636 63 99, 42 637 13 42

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



Zapraszamy do
udziału w projekcie

Perspektywa na pracę

współfinansowanego ze środków
**Państwowego Funduszu
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych**

Warunki udziału w projekcie:

- ◆ mężczyzna do 65 r.ż.;
- ◆ kobieta do 60 r.ż.;
- ◆ brak zatrudnienia, nieprowadzący działalności gospodarczej, niepracujący na umowy zlecenie;
- ◆ bez znaczenia na rejestrację w urzędzie pracy;
- ◆ osoba może pobierać świadczenie rentowe;
- ◆ osoba musi posiadać orzeczenie o stopniu niepełnosprawności.

Projekt współfinansowany ze środków
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

