

Drodzy Czytelnicy

Człowiek jest wrażliwy na piękno – piękno w sztuce, piękno w przyrodzie, piękno w drugim człowieku. Ileż to razy staje się wobec dzieła, które zachwycą – doborem kolorów, grą światła, wydobyciem tajemnicy związanej z człowiekiem, koncepcją ujęcia tematu... A krajobrazy? Chciałoby się nasycić oczy i serce tak, aby zatrzymać na długo w pamięci różne obrazy: rozłożyste samotne drzewo na łące (piękne zarówno ubrane w liściach, jak i nagie, z misternie uplecioną koroną), spokój wieczoru nad jeziorem z niemal nieporuszoną taflą wody i trzciną przeglądającą się w wodzie jak w lustrze, pole złocistych snopów zboża czy pełne żółtych rozkosznych głów dyni, albo zwykła leśna ścieżka w otoczeniu pospolitych źdźbeł trawy, po której przebiegają mrówki, leniwie przechadzają ślimaki, na której siadają barwne motyle... I człowiek, ujmujący prostotą, spojrzeniem oczu, przyjaznym gestem, ciepłym słowem – pięknem nie tyle zewnętrznym, ile wewnętrznym: przyciągający dobrym sercem.

Człowiek jest wrażliwy także na dobro i spragniony dobra – cieszy widok pełnego radości dziecka goniącego za piłką, wzrusza obraz ojca prowadzącego za rękę synka, poruszające są oczy staruszki z dobrocią i wdzięcznością spoglądające z łóżka na osobę, która przyszła w odwiedziny... Ważne są też różne akcje na rzecz jakiegoś dobra, organizowane przez ludzi dobrej woli, o których głośno nieraz w mediach. Jednak nie trzeba spektakularnych działań, aby dobro dostrzec i docenić, z wdzięcznością przyjąć, ale też odnaleźć je w sobie i podzielić się nim. Wszak tak niewiele potrzeba – odrobinę... mądrości.



Fot. D. Ruczaj

I na mądrość jest człowiek wrażliwy. Wie, że wiedza i inteligencja nie zawsze idą w parze z mądrością. Tylko ludzie młodzi, niedoświadczeni życiem chełpią się i zachowują „jakby pozjadali wszystkie rozumy”. Dopiero z wiekiem człowiek pokornieje, wobec własnych przeżyć i drugiego człowieka. „W łanie zboża tylko kłosa puste wynoszą się ponad inne, natomiast pełne ziarna pochylają nisko nad ziemią”, powiedział Ojciec Pio. Potrzebujemy mądrości w dobrym zarządzaniu swoimi talentami, swoim czasem, swoim życiem. O mądrości wiele jest w Biblii, nawet jedna z jej Ksiąg ją obrała za „bohatera” – Księga Mądrości. Całe Pismo Święte można nazwać Księgą Mądrości! O jakim człowieku jesteśmy skłonni powiedzieć, że

jest mądry? Czyż nie o takim, w którym zamieszkały i piękno, i dobro? „Przeszedł przez życie, dobrze czyniąc” – oto cała mądrość! Tylko tyle, i aż tyle.

Ostatecznie bowiem nie ma piękna – bez mądrości i nie ma dobra – bez mądrości, a jednocześnie to co dobre, jest zarazem piękne, bo jest mądre. Te trzy przymioty splatają się w jeden warkocz, tworzą całość i bez siebie nie istnieją.

Lidia Popielewicz



Spis treści:

I. CO NOWEGO...	
 CZYLI O STARYM INACZEJ.....	7
II. POMYŚL... WARTO	15
 Co mówi filiżanka	16
III. MIĘDZY NAMI	
 Stwardnienie rozsiane a jego wpływ na psychikę	19
 Wyśpiwane cierpienie	22
 SM – jak radzę sobie z chorobą	26
 Masował ślepy kulawego	30
 Historia pewnego szalika	32
IV. PRAWO I MY	34
V. RAZEM	37



Co nowego... czyli o starym inaczej

Raz jeszcze o depresji i psychoterapii z psychiatrą i psycho-
terapeutą, doktorem Waldemarem Krzyżkowiakiem

Panie Doktorze, czy wielu przewlekle chorych zмага się z depresją?

Depresja jest powszechna wśród osób cierpiących na przewlekle choroby somatyczne. Wystarczy powiedzieć, że w chorobach, którym towarzyszy przewlekły ból, odsetek osób chorujących w jakimś momencie na depresję sięga nawet 70. Także pewne formy leczenia mogą przyczyniać się do pojawienia się depresji. Na przykład, niestety, niezwykle często depresja pojawia się w okresie przyjmowania interferonu.

A oprócz interferonów sterydy, leki antyastmowe albo inne brane przez chorych na SM również mogą wywoływać depresję?

Niestety tak. Istnieje sporo leków, które mogą przyczyniać się do pojawiania się pewnych zaburzeń psychicznych, zresztą nie tylko depresji. Należy zachować szczególnie dużą ostrożność, kiedy przyjmuje się kilka różnych leków, ze względu na ryzyko ich wzajemnego wpływu na siebie, który może powodować wzajemne znoszenie się bądź przeciwnie, nasilanie się ich działania. Nie można wykluczyć również ryzyka pojawienia się działań całkiem innych niż zamierzone. Myślę, że jest to

pole szczególnej uwagi ze strony lekarzy, gdyż są to czasami bardzo trudne kwestie, a rola chorego powinna polegać na obserwowaniu i relacjonowaniu tego, co się z nim dzieje w trakcie leczenia. Prawem zaś każdego pacjenta jest dopytywać się i otrzymywać wyczerpujące odpowiedzi na wszelkie wątpliwości dotyczące procesu leczenia.

Czy można chorować na depresję, nie wiedząc o tym?

Niestety tak się dzieje bardzo często. Pewna poprawa w świadomości społecznej odnośnie depresji nastąpiła dzięki akcjom prowadzonym w mediach. Jednakże nadal depresja jest bardzo często nie rozpoznawana i to nie tylko przez samych chorych, ale również przez lekarzy pierwszego kontaktu. A opóźnienie rozpoczęcia leczenia przeciwdepresyjnego może powodować większe negatywne skutki, jakie depresja wyrządza całemu organizmowi.

Po czym poznać, że się choruje na depresję?

Choroba ta może mieć bardzo różny przebieg i bardzo wiele rozmaitych objawów. Podstawowe objawy to smutek, utrata zdolności do cieszenia się rzeczami, które wcześniej sprawiały radość i zadowolenie, ale również zwiększona drażliwość, wybuchowość, z którą wiąże się potem przeżywane poczucie winy za swoją agresję. Inne częste objawy to uczucie ciągłego zmęczenia, problemy z mobilizacją do zwykłych codziennych czynności, zaburzenia snu, zwłaszcza sen płytki i przerywany oraz wczesne poranne budzenie się z uczuciem niepokoju, zaburzenia łaknienia, problemy z koncentracją i podejmowaniem decyzji, a w końcu myśli o tym, że nie warto żyć, coraz częściej nawracające myśli o śmierci. Objawów tych może być znacznie więcej, nie muszą występować wszystkie

równocześnie, mogą mieć one również charakter odwrotny do opisanych przeze mnie (np. nadmierna senność zamiast bezsenności). Jeżeli pojawia się podejrzenie depresji, należy zgłosić się do lekarza. Nie musi to być od razu psychiatra, można powiedzieć o swoich wątpliwościach neurologowi bądź lekarzowi rodzinnemu. Lepiej przekonać się, że to nie jest depresja (lecz np. objawy związane z chorobą podstawową) niż ją przeoczyć i pozwolić, by nas podstępnie niszczyła.



Jaka jest różnica między prawdziwą depresją, którą trzeba leczyć, a zwykłym smutkiem, jakiego każdy z nas doświadcza czasami?

Odpowiedź na to pytanie wcale nie jest łatwa. W tzw. kryteriach diagnostycznych, mających ułatwić postawienie rozpoznania choroby przez lekarza, stosuje się kryterium

czasu. Na przykład, żeby móc rozpoznać epizod depresji, jego objawy muszą być obecne przez co najmniej 2 tygodnie. Już gołym okiem widać, że jest to dość sztuczne kryterium, równie dobrze możnaby się umówić, że ma to być tydzień albo 10 dni albo miesiąc Poza tym kryteria diagnozowania nieustannie zmieniają się, ewoluują, powstają nowe rozpoznania. Przykładem tego może być rozpoznanie krótkiej nawracającej depresji, gdzie epizody obniżonego nastroju mogą być znacznie krótsze niż wspomniane 2 tygodnie. Inny sposób odróżniania tego, co jest chorobą od tego, co nią jeszcze nie jest, jest kryterium funkcjonowania. Wg tego kryterium, aby rozpoznać chorobę, objawy muszą istotnie zakłócać normalne funkcjonowanie życiowe. Myślę jednak, że najistotniejsze jest, aby nie podchodzić do problemu w taki sposób, że jeśli istnieje jakiś powód, żeby być smutnym, przygnębionym, zmartwionym, czy zaniepokojonym czymś, to nie ma powodu do rozpoznania depresji. Takie podejście mogłoby spowodować, że wiele osób wymagających leczenia, tego leczenia by nie otrzymało. Niemal każdy epizod depresji jest wyzwolony jakimś stresem, stratą, trudną sytuacją życiową. Uznanie, że to zrozumiałe, że ktoś w swojej sytuacji życiowej jest smutny, więc nie ma powodu doszukiwać się depresji, jest poważnym błędem lekarskim.

Czy z depresją można sobie poradzić bez leków?

Uważa się, że łagodne stany depresji można leczyć tylko psychoterapią. W pewnych sytuacjach można oczekiwać, że objawy depresyjne ustąpią szybko bez konieczności jakiegokolwiek interwencji. Dotyczy to przypadków, kiedy objawy depresji trwają krótko i przypuszczamy, że są wynikiem krótkotrwałej reakcji związanej z adaptacją do nowej sytuacji życiowej. Jednak nawet

w takiej sytuacji powinniśmy mieć możliwość sprawdzenia, czy nasze przypuszczenie było słuszne. Bo jeśli objawy będą się przedłużać, to jednak należy rozważyć zasadność rozpoczęcia leczenia.

Czy może Pan coś obiecać osobie, u której stwierdzi Pan depresję?

Mogę obiecać, że zrobię co w mojej mocy, żeby jej pomóc. Zazwyczaj mogę również obiecać, że na pewno jej samopoczucie ulegnie znaczącej poprawie. To czego nie mogę obiecać, to na przykład to, że poprawa nastąpi po tygodniu leczenia, ponieważ nie ma dotychczas metod, które pozwalałyby z góry ocenić, jaki czas leczenia będzie konieczny do uzyskania poprawy, podobnie, jak nie można z góry wiedzieć, który z leków przeciwdepresyjnych będzie u danej osoby najodpowiedniejszy. A poprawa w trakcie leczenia lekami zawsze następuje nie od razu

Jakie są skutki nieleczzonej depresji?

Nie potrafię jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Myślę, że wiele rzeczy jeszcze oczekuje na wyjaśnienie. W świetle dostępnej obecnie wiedzy, opartej na badaniach naukowych, uważa się, że nieleczona depresja może prowadzić do wielu negatywnych skutków zdrowotnych, dotyczących nie tylko psychiki, ale również innych układów, jak chociażby układu krążenia i systemu immunologicznego. Badania obrazujące układ nerwowy pokazują, że, w porównaniu z osobami, które systematycznie przyjmują leki przeciwdepresyjne, nielezione osoby z depresją mają istotnie zmienioną wielkość pewnych struktur, które biorą udział w regulacji emocji, nastroju, a także pamięci. Ostatnio coraz częściej mówi się, że depresja, podobnie jak podleganie długotrwałemu stresowi, jest czynnikiem ryzyka choroby Alzheimera.



Czy przebieg depresji jest uzależniony od płci lub wieku?

Depresja wyraźnie częściej występuje u kobiet. Może się ona pojawiać w każdym wieku. Łatwiejsza do wyleczenia jest depresja, która nie trwała długo, nie było wielu wcześniejszych epizodów, nie istnieją czynniki utrudniające wyleczenie (np. utrzymujące się stresory). Ponieważ epizod depresyjny można mieć różne podłoże, tak więc, zależnie od przyczyny, również jego objawy, czas trwania, reaktywność na leki mogą być różne.

Czy lecząc cierpiących na depresję za pomocą psychoterapii, pociesza ich Pan i radzi, żeby się nie martwili, że będzie lepiej?

Myślę, że nie ma nic złego w pocieszaniu i dawaniu nadziei, że będzie lepiej. Należy zapewne unikać takiego pocieszania,

z którego chory mógłby wyciągnąć wniosek, że osoba pocieszająca nie bardzo rozumie, co tak naprawdę przeżywa osoba cierpiąca na depresję.

Jak długo powinien człowiek spać, żeby dobrze funkcjonować w ciągu dnia?

Długość snu jest sprawą indywidualną. Dość powiedzieć, że w dzisiejszych czasach większość ludzi sypia zdecydowanie zbyt krótko. A to wpływa niekorzystnie nie tylko na stan psychiczny, ale może się przyczyniać do wielu schorzeń, jak na przykład choroby przewodu pokarmowego czy skłonność do otyłości. Ogólnie uważa się, że większości osób wystarcza 7-8 godzin snu, niemniej są tacy, którzy powinni, dla dobrego funkcjonowania, spędzić w łóżku nawet 10 godzin dziennie.

Czy depresja wchodzi w skład „osobowości SM”?

Z opinią, że istnieje szczególna osobowość osób chorujących na SM zetknąłem się w czasie studiów medycznych. Jednak już wówczas pani profesor, będąca autorytetem w dziedzinie SM, krytycznie odnosiła się do tej opinii.

Co psychiatra może powiedzieć na temat egoizmu, jego przyczyn i środków zaradczych?

Z punktu widzenia medycznego egoizm, czy może raczej egocentryzm, jest wynikiem dużego poziomu lęku. Dlatego osoba, która nieustannie obawia się, że jest chora, która czuje się źle i nie wie, dlaczego tak się czuje, ma skłonność do skupiania się na własnej osobie, na zastanawianiu się nad przyczynami swojego złego samopoczucia, swojego cierpienia. W tym kontekście wydaje się zrozumiałe, że tym osobom trudniej jest myśleć o innych, podejmować działania altruistyczne, angażować się w ruchy społeczne czy poświęcać się jakimś ideom. Wybitny

polski psychiatra, Profesor Kępiński, uważał egocentryzm za jeden z osiowych objawów nerwic.

Czy swoim pacjentom pożycza Pan jakieś książki? Do czytania czego zachęciłby Pan zmagających się z nieuleczalną chorobą?

Pożyczam czasem książki o tematyce związanej z psychologią, jeśli uważam, że mogą one pomóc coś lepiej poznać czy zrozumieć. Myślę, że istnieje wiele cennych książek, które w jakiś sposób pomagają żyć. Najlepszym źródłem takiej pomocy pozostaje jednak wg mnie literatura piękna

Czy daje Pan pacjentom jakieś testy do wykonania?

W rzadkich przypadkach. Na przykład wtedy, kiedy mam wątpliwości co do nasilenia objawów depresyjnych, albo, kiedy ja ich nie mam, ale pacjent nie jest co do diagnozy przekonany.

Jakie kierunki rozwoju mógłby Pan wskazać wolontariuszom, udzielającym pomocy nieuleczalnie chorym?

Doradzałbym tym osobom, aby starały się posiąść jak największą wiedzę dotyczącą choroby swoich podopiecznych, a także, żeby szczególnie troskliwie dbały o stan swojej psychiki i ducha. Właśnie sfera duchowa wydaje mi się tu niezwykle ważna.

Bardzo dziękujemy za rozmowę!

rozmawiała *Karolina Ekes*

Pomyśl... warto

Pomyśl... warto



Człowiek cierpliwy rozgotuje kamienie

Przysłowie z Afryki

Co mówi filiżanka?

Czytanie książek dla dzieci bywa niekiedy nadzwyczaj kształcące. Odkrywasz na przykład, że zwyczajna filiżanka ma do powiedzenia coś, co zmieni twoje życie. Oto parafraza jednej z wielu takich opowiadań dla dzieci.

Babcia i dziadek są właśnie w sklepie z upominkami i szukają prezentu urodzinowego dla wnuczki. Nagle babcia dostrzega przepiękną filiżankę.

- Spójrz na tę przepiękną filiżankę – mówi do dziadka.
- Masz rację – odpowiada dziadek, unosząc naczynie.
- To jedna z najpiękniejszych filiżanek jakie kiedykolwiek widziałem.

W tym momencie zaczyna dziać się coś niebywałego – co może wydarzyć się jedynie w książkach dla dzieci. Filiżanka zwraca się do dziadków.

- Dziękuję za komplement – powiada. – Ale nie zawsze byłam taka piękna.

Zamiast dziwić się gadającej filiżance, dziadkowie najnormalniej w świecie wdają się w rozmowę:

- Dlaczego nie zawsze byłaś piękna? – pytają.

„No cóż – rozpoczyna swą opowieść filiżanka – kiedyś byłam po prostu brzydką, lepiącą się pecyną gliny. Któregoś dnia jakieś upaćkane, mokre ręce podniosły mnie w górę i umieściły na kole garncarki. Garncarka obracała nim tak szybko, że dostałam zawrotu głowy i nie widziałam, co się wokół mnie dzieje.

- Zatrzymaj to! Zatrzymaj! – krzyczałam.
- O nie, jeszcze nie – odpowiadała garncarka.

Wreszcie zdjęła mnie z koła, ale zaraz zrobiła coś jeszcze gorszego. Włożyła mnie do pieca. Już po chwili zrobiło się tak gorąco, że nie mogłam tego znieść.

– Wyjmij mnie! Wyjmij! – wołałam.

– O nie, jeszcze nie – odpowiedziała znowu garncarka.

Kiedy już myślałam, że spalę się na proszek, wyjęła mnie z pieca. Następnie niziutka pani zaczęła mnie malować. Zapach farby był tak nieznośny, że zrobiło mi się niedobrze.

– Przestań już! Przestań! – błagałam.

A niziutka pani odpowiedziała: – O nie, jeszcze nie.

Wreszcie i ona skończyła. Ale zaraz oddała mnie z powrotem garncarce, a ta znowu umieściła mnie w tym okropnym piecu. Był nagrzaný jeszcze mocniej niż poprzednio.

– Wyjmij mnie! Wyjmij! – zawołałam.

Garncarka zajrzała do pieca.

– O nie, jeszcze nie – powiedziała.

Wreszcie, po długich mękach, wyjęła mnie z pieca i odstawiła do ostygnięcia – uff! Kiedy już zupełnie wystygłam, chłopiec włożył mnie do wypełnionego sianem pudła pomiędzy inne filizanki. Następnie sympatyczna panienska postawiła mnie tu, na półce, obok lustra.



Pomyśl... warto

Kiedy spojrzałam w lustro, nie mogłam uwierzyć własnym oczom. Nie byłam już brzydką, lepiącą się brudem pecyną gliny. Cała lśniłam. Byłam piękna, mocna i czysta. Płakałam z radości.

Wtedy właśnie uświadomiłam sobie, że opłacało się to wszystko wycierpieć. Inaczej dalej byłabym brzydka, lepka i brudna. Cały ten ból stał się zrozumiały i nabrał sensu. Cierpienie minęło, a piękno pozostało.”

*Autor nieznany, w: Brian Cavanaugh TOR,
„Sto opowiadań o nadziei i odwadze”, Warszawa 2002*

Między nami

Stwardnienie rozsiane a jego wpływ na psychikę

Wiadomo jest, że stwardnienie rozsiane jest chorobą organiczną atakującą tkankę nerwową, a nie chorobą psychiczną. Istnieje wiele wyrażeń lekarskich określających pewne objawy w związku ze stwardnieniem rozsianym w rodzaju: „psychiczna nadbudowa” przy opisywaniu objawów przez chorego, „osobowość w stwardnieniu rozsianym” i „euforia w stwardnieniu rozsianym”. Istnienie ich wskazuje, że lekarze zdają sobie sprawę z określonych zmian psychicznych powodowanych przez tę chorobę. Czasem stwardnienie rozsiane rozpoznawane jest błędnie jako choroba umysłowa, ale istnieje też pogląd, że zaostrzenia choroby mogą być wywoływane przez wstrząsy psychiczne, lub też zmiany nastroju chorych mogą być powodowane przez chorobę.

Unikanie napięć emocjonalnych i wstrząsów stanowi jeden z najtrudniejszych problemów w opanowaniu umiejętności życia ze stwardnieniem rozsianym. Sądzę, że chory powinien przede wszystkim umieć jasno dostrzegać sytuacje grożące wstrząsem i powinien być wręcz brutalny w postępowaniu z nimi albo im zapobiegając, albo też przynajmniej ograniczając do minimum

ich przebieg. Zrozumiałe jest, że dla każdego chorego sytuacje takie są różne, a sposoby ich rozwiązywania są też różne.

Twierdzi się, że euforia, tzn. nadmierna i nieuzasadniona wesołość, i dobry nastrój, występują w stwardnieniu rozsianym, ale nie miałam ich nigdy, ani też nie spotkałam u innych chorych, natomiast przypuszczam, że depresja zdarza się o wiele częściej i to w różnych okresach choroby. Wydaje się, że jest częsta, szczególnie w początkowym okresie choroby po ustaleniu rozpoznania, kiedy chory stopniowo dowiaduje się o jej konsekwencjach. Wiem z własnego doświadczenia, że depresję może wywołać taki drobiazg, jak zobaczenie w gazecie ogłoszenia o sprzedaży foteli na kółkach w okresie, kiedy prawdziwy sens rozpoznania stwardnienia rozsianego zaczyna się konkretyzować w umyśle chorego.

Depresja może wystąpić, gdy po okresie dobrego samopoczucia przychodzi okres zły, wywołany zmęczeniem, nasileniem objawów lub nawrotem. Depresja może być bardzo ciężka i źle znoszona, a niekiedy może doprowadzić chorego do samobójstwa.

Okresy depresji przychodzą i odchodzą, i są czymś, czego należy – w miarę możliwości – unikać, a przyjmować filozoficznie, jeżeli nie można ich uniknąć. Wiem, że łatwo jest to napisać, ale trudniej osiągnąć.

Myszę, że mój spokój umysłowy jest większy, jeżeli każdego dnia staram się przypomnieć sobie drobnostki, za które powinienam być wdzięczna. Może brzmi to banalnie, ale czasem życie jest trudne i jeżeli znajduję chociaż dziesięć sekund na przypomnienie sobie, za co mogę czuć wdzięczność, to poprawia się moje samopoczucie i mam nadzieję, że zwyczaj ten stanie się

Między nami

częścią mojego codziennego życia, podobnie jak odpoczynek i dieta.



Łatwo jest napisać te rady, znacznie trudniej zastosować się do nich. Zbyt dobrze wiem, jak często mi się to nie udaje, jak często czuję się wyczerpana i niezdolna do dalszej walki, ale przecież nigdy nie należy tracić nadziei. Mamy tylko jedno życie i nieraz myślę, że całego mojego życia nie starczyłoby na nauczenie się właściwego postępowania ze stwardnieniem rozsianym. Można i należy jednak próbować tego i w miarę nabywania doświadczenia starać się patrzeć na siebie bardziej filozoficznie, to znaczy bardziej obiektywnie, i mieć większą cierpliwość względem siebie i innych, szczególnie tych najbliższych.

E. Forsyth

Fragmenty książki „Jak żyć ze stwardnieniem rozsianym?”

Wyśpiewane cierpienie

Artur Bazak

Kiedy trzy lata temu dowiedziała się o ciężkiej chorobie, załamała się. Przez rok nie wydała z siebie dźwięku. Teraz wraca na scenę.

Zofia Kilanowicz, utytułowana śpiewaczka, przez znawców uważana za najwybitniejszy polski sopran młodego pokolenia, wystąpiła 20 lutego w Filharmonii Narodowej w Warszawie. Nie byłoby w tym nic wyjątkowego, gdyby nie to, że wspinała artystka cierpi na ciężką chorobę. – Organizatorzy koncertu postanowili nagłośnić fakt mojej choroby, by przyciągnąć tych, którzy cierpią na to samo co ja. Chcę wszystkim chorym pokazać, że mając stwardnienie rozsiane, można prowadzić normalne życie – mówi Zofia Kilanowicz.

– Kiedy w 2005 roku poznałam diagnozę, przeżyłam szok. Zamknęłam się w sobie. Przez rok nie wydałam z siebie dźwięku. Przerwa w życiorysie – wspomina artystka. A potem były trzy długie trudne lata walki. Choroba odebrała jej wiele, ale nie pozbawiła woli, wewnętrznej siły, wiary i radości. Odkąd wróciła na scenę, śpiewa, siedząc. Nie jest w stanie ustać na nogach dłużej niż 15 minut. – Dawniej śpiewałam w tak wielu pozycjach, z głową wiszącą w dół, na leżąc, ponad głowami widzów, że i na siedząco śpiewać mogę. Da się? – Oczywiście że się da! – śmieje się pani Zofia.

Tego wieczoru w sali Filharmonii Narodowej rozbrzmiała III Symfonia Henryka Mikołaja Góreckiego, zwana Symfonią

pieśni żałosnych. Pierwszą propozycję wykonania partii solowej w III Symfonii Kilanowicz dostała piętnaście lat temu. – Na początku nie mogłam nauczyć się słów na pamięć – opowiada artystka. – Cały czas zastanawiałam się, jak ja to zaśpiewam – dodaje. Problemem, wydawało się nie do przejścia, był niezwykle poruszający tekst trzech pieśni, które składają się na utwór. Jest to – jak pisał krytyk muzyczny Tomasz Cyz w miesięczniku „W drodze” – „muzyczna rzecz o bólu w trzech obrazach: matki patrzącej na śmierć syna (do słów „Lamentu świętokrzyskiego”); córki wyczekującej matczynego pocieszenia (tekst zaczerpnięty z więziennego napisu w gestapowskiej katowni w Zakopanem, wydrapanego przez 18-letnią Wandę Błażusiakową: „Mamo, nie płacz, nie. Niebios Przeczysta Królowo, Ty zawsze wspieraj mnie. Zdrowaś Mario, Łaski Pełna”) i matki szukającej straconego syna (słowa i melodia opolskiej pieśni „Kajze mi się podziół mój synoczek miły”).

Symfonia Góreckiego jest utworem wzruszającym. Na początku lat 90. podbiła na Zachodzie... listy przebojów, utrzymując się przez długi czas w pierwszej dziesiątce brytyjskich i amerykańskich zestawień. Po premierze radiowej w Wielkiej Brytanii rozdzwoniły się telefony od słuchaczy, którzy domagali się jej powtórzenia.

Dzisiaj te same słowa, które wówczas tak trudno było śpiewaczce zapamiętać, nabierają nowego znaczenia i przejmującej wymowy. – Zawsze, kiedy kończę III Symfonię pieśni żałosnych, płaczę. Po prostu nie mogę się powstrzymać – mówi wyraźnie wzruszona Kilanowicz. Ten właśnie utwór zaśpiewała, kiedy po długiej przerwie spowodowanej chorobą wystąpiła w drugą rocznicę śmierci Papieża w Filharmonii Bydgoskiej. Kolega śpiewak,

Między nami

z którym wykonywała wielokrotnie wspólne partie operowe, powiedział jej w garderobie, że w tym wykonaniu zawarła całe swoje cierpienie. Występ Zofii Kilanowicz był wielkim wydarzeniem.



Uczennica słynnej prof. Heleny Łazarskiej dzisiaj sama daje lekcje młodym śpiewaczkom. I jest wymagająca. – Ja miałam szczęście. Nie musiałam walczyć. Po prostu wygrywałam konkursy – wspomina.

Już na trzecim roku studiów została laureatką Międzynarodowego Konkursu Wokalnego im. Ady Sari w Nowym Sączu. Po skończeniu studiów w Krakowie rozpoczęła pracę w Warszawskiej Operze Kameralnej. Bardzo szybko otworzyły się przed nią drzwi międzynarodowej kariery. Bruksela, Paryż, Londyn, Moskwa, Berlin, Salzburg, Wiedeń, Montreal, Nowy Jork (słynna Carnegie Hall), Tokio. Nagranie III Symfonii Góreckiego z udziałem Zofii Kilanowicz weszło do historii polskiej fonografii.

W 2006 r. płyta DVD otrzymała Fryderyka w kategorii „Album roku – muzyka współczesna”. Henryk Mikołaj Górecki pytany o to, kto będzie nagrywał kolejne wersje utworu, nieodmiennie odpowiada: „No jak to kto? Zośka!”. – Pamiętam, jak podczas pierwszego nagrania Górecki zaakceptował moją interpretację. Do gustu przypadł mu zwłaszcza mój góralski zaśpiew – mówi Kilanowicz, która pochodzi z Nowego Targu. Od tamtego czasu stała się ulubioną wykonawczynią mistrza. W nutach III Symfonii, z których korzysta artystka, jest dedykacja kompozytora: „Zosiu kochana. Stokrotne dzięki za cudowne śpiewanie. Bardzo, bardzo, bardzo dziękuję Ci. Niech aniołowie niebiańscy czuwają nad Twoim głosem”.

Aniołowie czuwają. Dom pani Zofii jest nimi wypełniony. Dostaje je w prezencie przy każdej okazji od najbliższych, swoich uczennic i ludzi których zachwyciła talentem. I swoją, anielską osobowością. Nie zamierza się poddawać. Nie po to Pan Bóg dał jej talent. I nie przypadkiem urodziła się w Nowym Targu.

Nie podróżuje już po całym świecie, jak kiedyś. Dzisiaj wyjazd poza Kraków to dla niej wielki wysiłek. Dlatego każdy publiczny występ Zofii Kilanowicz to wydarzenie nie tylko artystyczne. To poruszające świadectwo wewnętrznej siły, nadziei i piękna. Piękna, przez które, jak mówią nasi prawosławni bracia, Pan Bóg zbawia świat.

*Przedruk z „Gościa Niedzielnego”,
numer 08/2008 z 24 lutego 2008*

SM – jak radzę sobie z chorobą?

Był rok 2000, postawiono diagnozę i moje życie zatrzymało się, stanęło w miejscu... Chaos, pytania, na które nie było odpowiedzi, niepewność, strach... To było przeplakane lato. Siedziałam na tarasie wśród winogron, najchętniej sama. Moje, całkiem nieduże wtedy dzieci, przychodziły żeby mnie pocieszyć, a ja wybuchałam płaczem. Minęło lato i cud się nie zdarzył – nikt nie odwołał choroby, nikt nie obiecał, że będzie lepiej. Trzeba było radzić sobie samej tylko jak?

Szybko zrozumiałam, że pograżanie się w chorobie zniszczy moje życie, to oczywiste, ale przy okazji życie moich bliskich, mojej rodziny. Myślę, że to był pierwszy mechanizm samoobronny – nie dopuścić do tego! Postanowiłam, że nasze życie musi się toczyć najbardziej normalnie jak to jest możliwe: codzienne problemy, zwykłe radości i smutki, śmiech, czasem złość, a na końcu choroba i to tylko tyle, ile jest konieczne. Dziś każdy ma więcej obowiązków związanych

Między nami

z funkcjonowaniem domu, wszyscy się do tego przyzwyczaili, po prostu tak jest.

Najważniejszą rzeczą w walce z chorobą jest dla mnie praca, której dotychczas nie przerwałam. Pracuję w szkole podstawowej jako nauczycielka muzyki. Z roku na rok mam coraz mniej godzin ale ciągle jest kontakt ze szkołą, z ludźmi.



To jest bardzo ważne, że jest coś do zrobienia, że ktoś potrzebuje moich umiejętności i doświadczenia, że mogę nauczyć czegoś dzieci, może czasem zaszczepić jakąś ciekawość albo dostrzec talent... Pracuję od 18 lat, ciągle w tej samej szkole. Otacza mnie życzliwość i zrozumienie, nie każdy może na to liczyć. Po prostu mam szczęście, potrafię to docenić. Czasem trudno jest mi wstać z łóżka, czasem trudno wejść na schody, czasem trzeba walczyć z narastającym stresem, ale warto walczyć, trzeba to robić dla siebie, przecież każdy zмага się z czymś w życiu i tu nie powinnam się czuć specjalnie wyróżniona.

Dużo czasu spędzam w domu, najczęściej sama. Nie sprawia to jednak, że czuję się samotna. Mam sprawdzone grono przyjaciół w całej Polsce, a nawet w Europie, z którymi kontaktuję się za pomocą Internetu, poprzez komunikator Skype. Z większością spośród nich spotykam się regularnie w Ośrodku Rehabilitacyjnym dla osób chorych na stwardnienie rozsiane. Tam otrzymujemy kompleksową rehabilitację, nawiązujemy przyjaźnie, odprężamy się psychicznie i „ładujemy akumulatory” na długi czas. Potem mamy ze sobą stały kontakt. Nie rozmawiamy o chorobie, nie „dołujemy się”: żartujemy, opowiadamy dowcipy, wspieramy się, jeśli ktoś ma gorszy dzień, czasem toczyliśmy poważne rozmowy, poruszamy ambitne tematy, dzielimy się refleksjami, trochę filozofujemy... Cóż, mamy na to czas.

Wzajemny kontakt osób chorych jest bardzo potrzebny, pod warunkiem, że uda się znaleźć ludzi z „tą samą grupą krwi:”, tak o sobie mówimy. To jest takie ważne dlatego, że problemów osób chorych na SM nie zrozumie do końca człowiek zdrowy, bo ma inną perspektywę postrzegania świata i nie jest to niczyją winą.

Oprócz wszystkich sposobów radzenia sobie z chorobą niewątpliwie dotyczą nas również te, z których może skorzystać każdy, zdrowy i chory. Dobry film lub książka, spotkanie towarzyskie w domu lub kawiarni, wyjście do kina lub na koncert, słuchanie muzyki, pisanie wierszy i szereg innych rzeczy, w zależności od upodobań każdego z nas. Ja ponadto dojrzałam do tego, że należy mi się to, co najlepsze, według zasady znanej reklamy „jesteś tego warta”. Ładny ciuch jest mi potrzebny tak samo jak kobiecie, która ma o wiele więcej okazji ode mnie do wyjścia z domu. Chodzi o to, żeby poczuć się w nim tak samo

dobrze, żeby cieszył i sprawiał, że będę czuć się kobietą. Lubię też dobre kosmetyki, nie rezygnuję z malowania oczu chociaż mam ataksję. Zadziwiające jest to, że trudniej jest mi posmarować masłem kanapkę niż umalować starannie oczy. Kto zdrowy to zrozumie?

Moim zdaniem bardzo ważne jest nastawienie psychiczne. Wiem, że nie ma w tym nic odkrywczego ale co innego wiedzieć a co innego starać się wprowadzić to w życie. Nigdy nie przyszła mi do głowy myśl: „dlaczego ja a nie ktoś inny?” Nie uważam też, że jestem najbardziej pokrzywdzona ze wszystkich ludzi. Zdaję sobie sprawę z tego, że inni przeżywają różne tragedie i nie zawsze muszą to być choroby. Takie nastawienie pomaga bronić się przed postępem SM, nawet jeśli tylko trochę, to i tak jest o co walczyć. Nie zawsze się udaje. Bywają zmienne nastroje, poczucie bezsilności, rezygnacja... Ale na szczęście to mija.

Myślę, że walka ze stwardnieniem rozsianym polega na wypracowaniu stanu psychicznej akceptacji ograniczeń fizycznych. Do tego dążę, czasem mi się udaje, czasem nie. Na pewno nie żyję z poczuciem krzywdy – jest jak jest, po prostu. Szukam jasnych stron życia, zmieniam się, żyję bardziej dla siebie niż to było dawniej. Zdrowy egoizm jest potrzebny każdemu. Jeśli choroba będzie postępować ja też będę się zmieniać. Teraz jest tak, liczy się tu i teraz, zbyt odległe planowanie nie ma sensu, nie w tej chorobie.

Elżbieta Świerczyńska

Masował ślepy kulawego

„Łóżko już posłane, zapraszam. Proszę się rozebrać, proszę się nie wstydzic – ja nic nie widzę”. – Tak się zaczęła wizyta u masażysty. Siadłam na krzeselku i nadstawiłam kark: wcieranie przyjemnej oliwki, delikatne masowanie, klepanie, ugniatanie, szczypanie i różne tego typu zabiegi. Potem położyłam się na brzuchu na wygodnym łóżku, które przeznaczone jest specjalnie do masażu i zabiegom zostały poddane plecy, ręce i nogi. Następnie ułożyłam się na boku i ugniecione zostały moje biodra i uda. Ostatnią pozycją było leżenie na wznak i również masaż całego ciała. Masowanie było przyjemne, trwało przeszło godzinę. Trudno mi określić, co było miłsze: delikatny, lecz również silny dotyk masażysty czy spotkanie z bardzo sympatycznym człowiekiem i rozmowa z nim. Ja opowiedziałam o swoim stopniowej utracie sprawności a pan masażysta o tym, jak gdy miał 23 lata rozchorował się i w ciągu kilku miesięcy ze zdrowego jak byk chłopaka stał się niewidomym człowiekiem. On opowiedział, co gdy świeci słońce, widzi człowiek, który nic nie widzi: przed oczami latają niesamowite fajerwerki i ogniste punkciki. Ja opowiedziałam, jak to było, gdy widziałam podwójnie i zamazanie a linie proste stawały się wężykami. Obydwoje stwierdziliśmy, że siedzenie w domu, gdy nie ma możliwości wyjścia, to straszna sprawa, że praca to coś niezmiernie ważnego i że kochająca rodzina i przyjaciele mogą bardzo pomóc we wzięciu się w garść i nie poddawaniu się trudnemu doświadczeniu. Dowiedziałam się też, że w Warszawskim Ogrodzie Botanicznym na tabliczkach, informujących, jak się nazywają poszczególne rośliny, umieszczone są dla niewidomych wypukłe napisy – niestety nie można

jednak podotykać sobie roślin, więc zwiedzanie tego Ogrodu nie jest dla niewidomych szczególną atrakcją.



Po masażu dotarłam z powrotem do domu, zrobiłam się senna i na pół godziny zamknęłam oczy. Gdy się obudziłam, czułam sporą część mięśni i miałam wrażenie, że przejechał po mnie delikatny ale jednak walec. Tak było jednak tylko po pierwszym zabiegu – po kolejnych już nie czułam się tak znużona. Po kilku masażach stwierdziłam, że czuję się zdecydowanie lepiej, mniej się garbię, jest mi cieplej i mam więcej energii. Zauważyłam też, że gdy trochę się o siebie zatroszczyłam: pozwoliłam się specjalście wymasować i poszłam do kosmetyczki na manicure, łatwiej przychodzi mi walka z koncentracją na chorobie, na tym, co jest poza moim zasięgiem i w ogóle walka z koncentracją na sobie. Choć jestem chora na SM, nic nie stoi na przeszkodzie, żebym dbała o siebie, o swoje ciało i też o to, jak sprawić przyjemność innym ludziom.

Wszystkim polecam więc masaż, uprzedzając jednak, że jak się raz pójdzie, to chce się iść jeszcze raz i trudno zrezygnować z tego tak przyjemnego i zdrowego zabiegu.

Ek

Historia pewnego szalika

Dawno temu moja babcia zrobiła na drutach szalik. Ładny, kolorowy i bardzo długi. Wydawało się, że zużyła nań wszystką wełnę, jaka była w domu. Jednak go nie nosiła, właśnie z powodu tej długości. Leżał w babcinym kufrze nieużywany, zupełnie nowy. Po paru latach szalik odziedziczyła moja mama. Ona też go nie nosiła, z tej samej przyczyny – był za długi. Oczywiście można było ten szalik skrócić, ale wtedy straciłby na wyglądzie. Był niezwykle, bajecznie kolorowy. Zawsze przyciągał wzrok, gdy robiło się porządki w szafie. Lubiłam go często oglądać. Aż któregoś dnia nadeszła jego pora. Długie szaliki stały się modne.. Nasz „rodowy” szalik podarowałam mojej przyjaciółce. Ucieszyła się bardzo. Pasował jej do wszystkiego i dawał dużo ciepła, jeśli – zgodnie z modą – okręciła nim szyję kilka razy. Lecz niedługo ów szalik posiadała. Ze studiów przyjechała córka mojej przyjaciółki. Na widok szalika wykrzyknęła: „Jaki piękny!”. Po chwili była już jego nową właścicielką. Zabrała go ze sobą do Norwegii, gdzie odbywa praktykę lekarską. Napisała do mnie informując, że szalik wzbudza zachwyt i zazdrość jej koleżanek. Nikt w mojej



rodzinie nie przypuszczał, że kiedyś zawędruje on do północnej Europy by tam ogrzewać szyję przyszłej pani doktor.

Nie sposób przewidzieć, co stanie się z różnymi przedmiotami, jakie będą ich dzieje. Również nieznane są koleje losu człowieka. Życie jest wielką tajemnicą. Człowiek nigdy nie wie, co mu się przydarzy, co i kto może go spotkać. Czasem zadaję sobie pytanie: Czy to przypadek, że tak się stało? Czy to przypadek, że poznałem tych ludzi?

Ksiądz Twardowski pisał: „Ktokolwiek nas spotyka, od Niego przychodzi”.

Grażyna Wójtowicz

Prawo i my

UWAGA!!!

Ruszyły/niedługo ruszają następujące programy PFRON:

-> **SPRAWNY DOJAZD** – program pomocy w realizacji praw osób niepełnosprawnych do swobodnego poruszania i przemieszczania się poprzez likwidację barier transportowych utrudniających im funkcjonowanie w życiu zawodowym i społecznym, a także zwiększenie dostępu osób niepełnosprawnych, do dóbr i usług oraz wszechstronnej rehabilitacji.

- 1) dofinansowania zakupu samochodu osobowego,
- 2) dofinansowania zakupu i montażu oprzyrządowania samochodu osobowego,
- 3) dofinansowania kosztów uzyskania prawa jazdy kategorii B.

Wnioski można składać **od 14 lutego do 31 marca 2008 r.**

-> **KOMPUTER DLA HOMERA 2003** – program pomocy w zakupie sprzętu elektronicznego oraz oprogramowania umożliwiającego rehabilitację zawodową i społeczną osób niewidomych i niedowidzących.

Wnioski można składać **od 17 marca do 30 kwietnia 2008 r.**

-> **PEGAZ 2003** – program pomocy w aktywizowaniu osób niepełnosprawnych poprzez likwidację barier transportowych i w komunikowaniu się, w ramach którego można ubiegać się o pomoc:

- a) w zakupie i montażu oprzyrządowania do samochodu
- b) w zakupie sprzętu komputerowego
- c) w zakupie wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym

Wnioski można składać **od 1 kwietnia do 16 maja 2008**

Więcej informacji na temat w/w programów można znaleźć na stronie www.pfron.org.pl w zakładce Programy PFRON oraz w biurze OW PTSR.

Zbliża się ten niezwykły czas, kiedy to większość z nas załamuje ręce przy wypełnianiu PIT-u podatkowego.

W tym miejscu pragniemy się zwrócić do Państwa z ogromną prośbą o pomoc!

1% Waszego podatku znaczy dla nas bardzo wiele!

Sprawia, że ponad 1200 osób zrzeszonych w naszym Stowarzyszeniu **ma szansę na lepsze życie!!!**

Jak przekazać 1% na rzecz Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego?

W tym roku, by nie przekazać 1% podatku fiskusowi a organizacji pożytku publicznego, wystarczy jedynie w ostatnich rubrykach zeznania podatkowego wpisać nazwę

i numer pod jakim wybrana Organizacja widnieje w Krajowym Rejestrze Sądowym.

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski

widnieje w KRS pod numerem **0000110888**.

Będziemy wdzięczni za przekazanie 1% lub darowizny dla naszych podopiecznych oraz przekazywanie tej informacji wszystkim znajomym, rodzinie i współpracownikom!!!

BARDZO DZIĘKUJEMY

Razem

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Warszawskim PTSR

Nasze dyżury:

Biuro Oddziału Warszawskiego PTSR:

ul. Świętojerska 12 a, tel. 831-00-76

przyjęcia interesantów: wtorek w godz. 11.00 – 18.00

czwartek w godz. 11.00 – 15.00

e-mail: biuro@ptsr.waw.pl

www.ptsr.waw.pl

Monika Staniec – dyrektor biura

Marta Wysocka-Jóźwiak – koordynator projektów

Marcin Skroczyński – asystent księgowy, kasjer

Elżbieta Lasak – koordynator ds. komunikacji

Biuro Rady Głównej PTSR:

ul. Bagatela 13 lok. 43,

00-585 Warszawa

tel: 856-76-66; fax 849-10-65

czynne od poniedziałku do piątku w godz. 9.00 – 16.30

Anna Gryżewska – Zastępca Sekretarza Generalnego

Monika Filipowicz – Sekretarz Generalna

Razem

Centrum Informacyjne SM

Plac Konstytucji 3/94, 00-646 Warszawa

tel. 22/745-11-25 (do 27)

Infolinia o SM 0 801 313 333

* * *

1. Gimnastyka rehabilitacyjna

na Świętojskiej

- wtorki godz. 16.00 – 18.00 (prowadzi Małgorzata Tymińska i Ewa Kawałkowska)

czwartki godz. 16.00 – 18.00 (prowadzi Anna Kryszczuk)

2. Gimnastyka metodą Feldenkraisa

- informacje w biurze OW PTSR

3. Masaże lecznicze

- każda środa, godz. 16.00 – 18.00. Przed przyjściem należy zapisać się w biurze OW PTSR. Osoby korzystające z masażu po raz pierwszy powinny mieć szczegółowe skierowanie od lekarza o braku przeciwwskazań.

4. Osobisty asystent

- zgłoszenia o potrzebie pomocy asystenta przyjmowane są w biurze

5. Indywidualne spotkania z psychologiem

- indywidualnych porad psychologicznych w domu pacjenta udziela mgr psychologii współpracująca z PTSR.

UWAGA!

Planowane spotkanie należy wcześniej zgłosić w biurze.

Razem

6. Porady prawne

Zapisy na konsultacje odbywają się w biurze OW PTSR

7. Grupy Wsparcia

- drugi wtorek miesiąca, godz. 18.00 – 20.00,

co druga sobota w godz. 12.00 – 14.00 grupa wsparcia z psychologiem; osoby zainteresowane proszone są o zgłaszanie się do biura.

8. Joga – każdy piątek, godz. 15.45 – 17.15. Informacje w biurze OW PTSR

9. Tai-Chi – poniedziałek – godz. 14.30 – 16.00;
sobota – godz. 10.00 – 12.00.

Informacje w biurze OW PTSR

10. Basen – wtorek i czwartek, godz. 13.00 – 13.30
środa, godz. 11.30 – 13.00

Więcej informacji w biurze OW PTSR

11. Hipoterapia – chętni do skorzystania z zajęć proszeni są o kontakt z biurem lub Anną Denkiewicz, tel. 0 501 513 555

12. Warsztaty ceramiczne

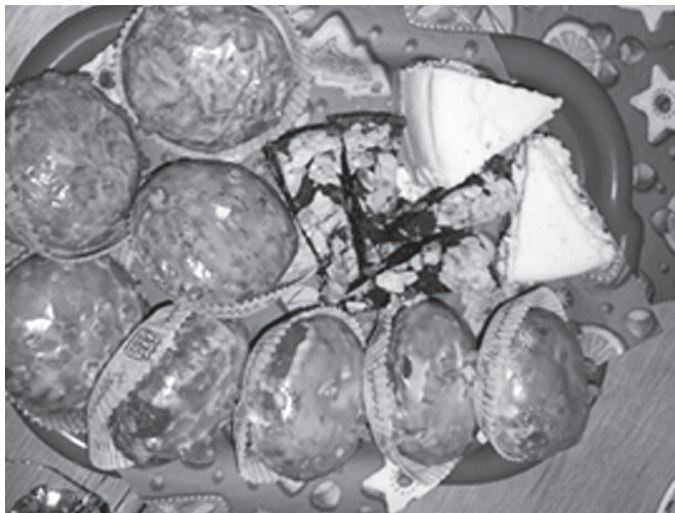
- piątki – „Glina” w Ognisku Artystycznym, ul. Nowolipki 9b, prowadzi Paweł Althamer
 - I grupa, godz. 11.00 – 13.00
 - II grupa, godz. 17.00 – 19.00

Chętni do udziału w zajęciach proszeni są o kontakt z Ursulą Dobrzyniec, nr tel. 665-53-18

Co się wydarzyło...

Spotkanie opłatkowe

Dnia 05.01.2008 r. spotkaliśmy się, jak co roku, na Mszy Św. i opłatku w Kościele O. Jezuitów przy ul. Rakowieckiej 60. Mszę odprawił ks. Dariusz Michalski, kazanie wygłosił ks. Jerzy Zakrzewski. Życzenia dla wszystkich obecnych i tych, którzy nie mogli wtedy być z nami, złożyła przewodnicząca Rady Oddziału Warszawskiego dr Elżbieta Doraczyńska. Po Mszy przeszliśmy do sali, gdzie czekał na wszystkich opłatek i poczęstunek złożony ze wspaniałych ciast z cukierni „Piast” Pana Z. Wypycha, za które serdecznie dziękujemy...



Mimo dość kapryśnej pogody przyszło dużo osób. Panowała miła, rodzinna atmosfera. Wolontariusze i pracownicy biura troszczyli się, aby wszyscy mieli kawę, herbatę i inne przysmaki. W wolnej chwili można było opłacić składki, prenumeratę

kwartalnika Nadzieja lub dokonać zapisu na turnusy rehabilitacyjne. Wspólnie spędzony czas minął bardzo szybko. Żał było się rozstawać...

Zabawa karnawałowa

W dniu 31 stycznia 2008 roku odbyła się coroczna zabawa karnawałowa dla członków Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. Impreza była przeprowadzona w Śródmiejskim Ośrodku Opiekuńczym. Rozpoczęła się o godzinie 17-tej i trwała do godziny 21-ej. Na zabawę przybyło ponad 40 osób. Z głośników można było usłyszeć dobre stare przeboje, jak również muzykę z obecnych lat. Na stołach znalazły się same smakołyki, ponieważ w ten dzień był obchodzony „tłusty czwartek”. Wypieki na zabawę sponsorowało biuro Oddziału a także prywatne osoby. Królowały pączki, pączki i jeszcze raz faworki, w niezliczonych ilościach kawa, herbata a także soki oraz inne napoje w ograniczonej ilości...

W trakcie zabawy został przeprowadzony konkurs na „zjedzenie pączka bez oblizywania się”. Do konkursu przystąpiło 5 osób, każda z nich wykazała dużo przysłowiowej zimnej krwi i powstrzymała się od oblizania. Każdy z uczestników otrzymał smaczną, słodką nagrodę. Około godziny 18-tej zabawa przeniosła się na środek parkietu.

Cała zabawa została uwieczniona na zdjęciach. Wszyscy uczestnicy byli bardzo zadowoleni. Takie spotkania integrują i zbliżają ludzi, dają możliwość odreagowania codziennych trosk oraz choć na chwilę pozwalają zapomnieć o swoich kłopotach.



Kurs na asystenta osoby chorej na SM

W dniach 24 i 25 listopad oraz 1 i 2 grudnia 2007 roku Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski przeprowadził kurs na Osobistego Asystenta Osób Chorych na SM. Fundusze na to przedsięwzięcie zostały pozyskane od Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich...

Informacja o kursie została zamieszczona na portalu internetowym www.ngo.pl a także została rozesłana do uczelni wyższych oraz szkół policealnych i pomaturalnych o kierunku medycznym oraz socjalno-społecznym. Oferta kursu była skierowana przede wszystkim do studentów i uczniów z terenu Warszawy i okolic.

Na kurs zostało przyjętych 30 osób. Zajęcia obejmowały takie przedmioty jak psychologia, neurologia, rehabilitacja, poradnictwo obywatelskie, udzielanie pierwszej pomocy.

Razem

W trakcie szkolenia kursanci uczestniczyli w zajęciach praktycznych które odbywały się bezpośrednio u członków naszego stowarzyszenia, osób chorych na SM.

Kurs zakończył się egzaminem, którym był test złożony z 25 pytań połączony z egzaminem praktycznym, którego ocenę wystawiał opiekun każdego kursanta. Do egzaminu przystąpiło 25 osób z pośród 30 zgłoszonych kandydatów.

W wyniku przeprowadzonego egzaminu zostało przyznane 21 certyfikatów, które umożliwiają podjęcie współpracy z naszą organizacją w charakterze osobistego asystenta osób chorych na SM a tym samym świadczenie usług dla członków OW PTSR w ramach umowy cywilno-prawnej. Zostały także przyznane 4 zaświadczenia o ukończeniu kursu.

Uroczyste wręczenie certyfikatów i zaświadczeń odbyło się 28 grudnia 2007 r. w biurze OW PTSR.



Polecenie przelewu / wpłata gotówkowa	nazwa odbiorcy		Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski																														
	nazwa odbiorcy cd.		ul. Świętojerska 12a, 00-236 Warszawa																														
	nr rachunku odbiorcy		0 9 2 0 3 0 0 0 4 5 1 1 1 0 0 0 0 0 0 0 0 9 8 0 1 0																														
			W P*		waluta		PLN		kwota:		1 6 , 0 0																						
	nr rachunku zlecaniodawcy (przelew) / kwota słownie (wpłata)																																
	nazwa zlecaniodawcy																																
	nazwa zlecaniodawcy cd.																																
	tytułem		PRENUMERATA KWARTALNIKA																														
	tytułem cd.		„NADZIEJA” ZA 2008 ROK																														
	Oplata: <table border="1" style="margin: 0 auto;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table> 06 pieczęć, data i podpis(y) zlecaniodawcy																																

PLATIN Sp. z o.o.

odcinek dla zlecaniodawcy

Polecenie przelewu / wpłata gotówkowa	nazwa odbiorcy		Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski																														
	nazwa odbiorcy cd.		ul. Świętojerska 12a, 00-236 Warszawa																														
	nr rachunku odbiorcy		0 9 2 0 3 0 0 0 4 5 1 1 1 0 0 0 0 0 0 0 0 9 8 0 1 0																														
			W P*		waluta		PLN		kwota:		1 6 , 0 0																						
	nr rachunku zlecaniodawcy (przelew) / kwota słownie (wpłata)																																
	nazwa zlecaniodawcy																																
	nazwa zlecaniodawcy cd.																																
	tytułem		PRENUMERATA KWARTALNIKA																														
	tytułem cd.		„NADZIEJA” ZA 2008 ROK																														
	Oplata: <table border="1" style="margin: 0 auto;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table> 06																																

TN Sp. z o.o.

odcinek dla zlecaniodawcy

