

## *Drodzy Czytelnicy!*

Jaki dzień mnie czeka? Takie pytanie może się pojawić rankiem, u progu dnia albo w przeddzień, a nawet na kilka dni wcześniej, zwłaszcza jeżeli ma się wydarzyć coś szczególnego – co, jak się spodziewamy, sprawi nam dużo radości lub będzie bardzo trudne. I oto nadchodzi dzień i różne wydarzenia następują po sobie. Rozgrywa się codzienność: rano podobny do wielu innych, praca i spotkania z ludźmi, życie rodzinne wśród najbliższych – rozmowy, wypełnianie obowiązków, wzajemna pomoc. Zwykle szarzyzna, powie ktoś. Innego dnia wypadnie wyjście do kina, teatru lub na koncert albo przydarzy nam się coś, co nas zachwyci i ucieszy. Stwierdzimy wówczas spontanicznie, że życie jest piękne. Codzienność i szarzyzna ustąpią, wszystko nabierze barw. Innym znów razem nadejdzie dzień, kiedy nic nam się nie będzie układać: nic nie pójdzie tak, jak byśmy chcieli lub jak sobie planowaliśmy: nie zdążymy z jakąś pracą, nie poradzimy sobie z jakimś zadaniem, ktoś okaże się bardzo niemiły, dotrą do nas smutne wieści... I w zależności od wagi tych zdarzeń, życie straci swój blask, a może nawet zaczniemy widzieć świat w czarnych barwach.

Więc jak to jest z tym życiem? Z całą pewnością tworzy je codzienność, a ta – jak pory roku – zmienia się i jawi się w różnych kolorach. Czy jednak tylko wydarzenia, które przychodzą do nas z zewnątrz, decydują o tonacji dnia? Czy nie zależy to też od nas samych, od tego, co nosimy w sobie? Prawdą jest bowiem, że w zależności od tego, co nosimy w sercu, patrzymy na świat, życie i człowieka z radością, wyrozumiałością, otwartością... lub inaczej. Oczywiście, można mieć różne dni i siły mogą osłabnąć, ale zawsze można na nowo starać się o nową jakość dnia, o piękne postrzeganie codzienności, dobroduszne patrzenie na drugiego

człowieka, cierpliwe przyjmowanie „podarków” dnia – tych niosących radość, i tych trudnych, związanych też z własną nieporadnością.

Codziennosc niesie różne wydarzenia. To, jak na nie zareagujemy, zależy od nas. Ponieważ to codzienność składa się na nasze życie, więc w dużej mierze nasze postrzeganie i przyjmowanie codzienności nadaje jakość życiu. Zapewne nie bez przyczyny John Powell napisał książkę „Twoje szczęście jest w Tobie”.

Życzę zatem każdemu, i sobie samej, pięknego patrzenia na codzienność, nawet tę – jak by się wydawało – najbardziej szarą. Może wtedy staniemy się miłośnikami codzienności?

*Lidia Popielewicz*

# Co nowego... czyli o starym inaczej

---

## Zaburzenia równowagi

Wśród wszystkich doskonale znanych objawów i dolegliwości spowodowanych przez SM na szczególną uwagę zasługują zaburzenia równowagi, dlatego że dotyczą funkcjonowania w codziennym życiu.

Zaburzenia te powodują niepewność przede wszystkim w chodzeniu, ale też w staniu, siedzeniu i chwytaniu. W konsekwencji utrudniona jest nie tylko lokomocja, lecz również drobne czynności wymagające stabilnej pozycji siedzącej, takie jak czytanie, pisanie, spożywanie posiłków, ubieranie się. To wszystko staje się dużym wyzwaniem. Zrozumiałe jest, że te trudności mogą zniechęcać do aktywności ruchowej. Pamiętać jednak należy, że w konsekwencji wszystkie sfery życia mogą stać się przeszkodą nie do pokonania. A do tego nie wolno dopuścić. Celem każdego powinno być utrzymanie własnej sprawności motorycznej na możliwie jak najwyższym poziomie. Pomogą w tym podane ćwiczenia.

### Zestaw ćwiczeń równoważnych

**1. Pozycja wyjściowa** – stoimy w pozycji z wyprostowanymi plecami, kończyny górne opuszczone swobodnie wzdłuż tułowia

## Co nowego... czyli o starym inaczej

---

lub podparte z przodu (na stole, na oparciu krzesła, leżance), patrzymy przed siebie.

Wykonanie ćwiczenia – unosimy na zmianę kończyny dolne zgięte w kolanie (każdą z kończyn utrzymujemy w powietrzu trzy sekundy)



### 2. Pozycja wyjściowa – jak wyżej.

Wykonanie ćwiczenia – unosimy na zmianę prawe kończyny (tzn. prawa noga zgięta w kolanie i prawa ręka wyprostowana) i lewe kończyny (analogicznie)



### 3. Pozycja wyjściowa – jak wyżej.

Wykonanie ćwiczenia – wykonujemy półprzysiady



## Co nowego... czyli o starym inaczej

---

### 4. Pozycja wyjściowa – jak wyżej.

Wykonanie ćwiczenia – odwodzimy na zmianę ręce wyprostowane w stawie łokciowym, podążamy wzrokiem za ruchem kończyny.



**5. Pozycja wyjściowa** – stoimy bokiem do stołu, leżanki lub oparcia krzesła. Podpieramy się jedną ręką, druga ręka oparta na biodrze, pozycja wyprostowana, patrzymy przed siebie.

Wykonanie ćwiczenia – odwodzimy w bok kończynę dolną bez odrywania jej od podłogi, czynność powtarzamy dla drugiej strony ciała.

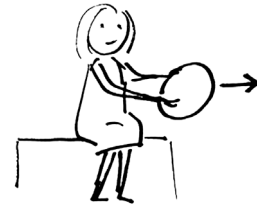


**6. Pozycja wyjściowa** – siedzimy na leżance, nie opieramy się plecami, trzymamy oburącz balonik, piłeczkę itp.

## Co nowego... czyli o starym inaczej

---

Wykonanie ćwiczenia – staramy się wysunąć trzymany przedmiot jak najdalej przed siebie.



### 7. Pozycja wyjściowa – jak wyżej

Wykonanie ćwiczenia – staramy się unieść trzymany przedmiot jak najwyżej nad głowę.



### 8. Pozycja wyjściowa – jak wyżej

Wykonanie ćwiczenia – przekazujemy sobie trzymany przedmiot z ręki do ręki, opuszczamy ręce i powtarzamy czynność

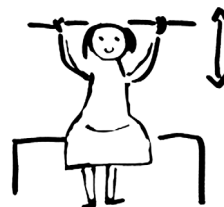


## Co nowego... czyli o starym inaczej

---

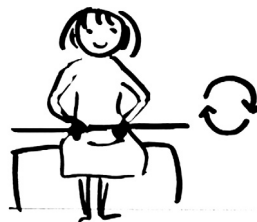
**9. Pozycja wyjściowa** – jak wyżej, lecz zamiast piłki trzymamy oburącz laskę gimnastyczną lub szarfę

Wykonanie ćwiczenia – unosimy laskę gimnastyczną i przekładamy ją za głowę mocno ściągając łopatki



**10. Pozycja wyjściowa** – jak wyżej

Wykonanie ćwiczenia – wykonujemy okrężne ruchy laską gimnastyczną oddalając ją od siebie i zbliżając



**11. Pozycja wyjściowa** – jak wyżej

Wykonanie ćwiczenia – wykonujemy skręty tułowia, wzrokiem podążamy za końcem laski gimnastycznej

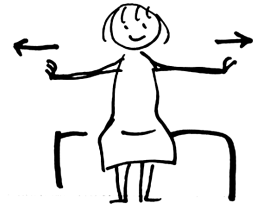


## Co nowego... czyli o starym inaczej

---

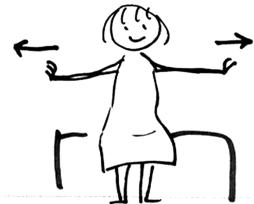
**12. Pozycja wyjściowa** – siedzimy na leżance, kończyny górne odwiedzone w bok

Wykonanie ćwiczenia – sięgamy raz w prawą, raz w lewą stronę i staramy się nie odrywać pośladków od siedzenia



**13. Pozycja wyjściowa** – jak wyżej

Wykonanie ćwiczenia – jak wyżej, ale staramy się dodatkowo odrywać pośladki od siedzenia.



**14. Pozycja wyjściowa** – jak wyżej, ale dodatkowo zakładamy nogę na nogę

Wykonanie ćwiczenia – jak wyżej (następnie zmieniamy nogę i powtarzamy czynność)





## Co nowego... czyli o starym inaczej

---

### 15. Pozycja wyjściowa – siedzimy na leżance

Wykonanie ćwiczenia – unosimy jednocześnie prawą rękę i lewą nogę, następnie zmieniamy kończyny



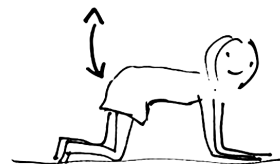
### 16. Pozycja wyjściowa – jak wyżej

Wykonanie ćwiczenia – oglądamy się jak najdalej raz przez lewe, raz przez prawe ramię nie odrywając rąk od kolan



### 17. Pozycja wyjściowa – klęk podparty

Wykonanie ćwiczenia – przenosimy pośladki raz na prawo, raz na lewo starając się nie przewrócić



### 18. Pozycja wyjściowa – jak wyżej

Wykonanie ćwiczenia – odrywamy od podłoża na zmianę ręce

## Co nowego... czyli o starym inaczej

---



### **Uwagi**

Powyższe ćwiczenia wykonujemy z asekuracją rehabilitanta lub innej osoby, która akurat pomaga nam ćwiczyć.

Wykonujemy nie więcej niż sześć powtórzeń każdego z ćwiczeń.

Pamiętajmy o odpowiednim, wygodnym ubraniu, aby skupić uwagę na ćwiczeniach, a nie na krępującej nas odzieży.

W trakcie wykonywania ćwiczeń równoważnych nie zapominamy o ćwiczeniach oddechowych.

*opracowała Beata Anna Mielańczuk*

Pomyśl... warto

---

# Pomyśl... warto

---



*Nie możesz mieć w życiu wszystkiego. Gdzie byś to trzymał?*

## Jak w bajce

„Opowiedz mi, proszę, bajeczkę. Ja bajki tak lubię ogromnie”. Jest to fragment jakiejś operetkowej arii. Ty także lubisz bajki. Można w nich spotkać przyjazne krasnoludki i dobre wróżki. Są tam piękni księżęta i dzielni rycerze. Czasem jest okrutny władca lub zła macocha. W innych bywają straszne smoki i brzydkie czarownice.

Jednakże w bajkach dobro zawsze zostaje nagrodzone, a zło ukarane. Życie, niestety, nie toczy się tak sprawiedliwie. Na pewne rzeczy nie mamy wpływu, dzieją się one niezależnie od nas, ale sprawcą niektórych zdarzeń jest sam człowiek.

Jeżeli zginie ci rower – np. sprzed sklepu, do którego wszedłeś na chwilę – to przypało. Szukaj wiatru w polu – ani roweru, ani złodzieja. Gdyby to wydarzyło się w bajce, złodziej prawdopodobnie spadałby ciągle z roweru, aż w końcu musiałby go zwrócić właścicielowi. Inny przykład z bajki: gdy ktoś ukradnie czapkę, to nie będzie mógł jej nosić, bo za karę wypadną mu włosy. W życiu jest często tak, że nieuczciwy sklepikarz bogaci się kosztem swoich, wcale niezamożnych klientów, sprzedając towary po wygórowanych cenach. W bajce byłoby inaczej: chciwy kupiec, wzbogacony na biednych, musi im oddać pieniądze, bo parzą go jak ogień. Despotyczny władca tyranizujący swoich poddanych również poniesie zasłużoną karę, jako, że prawem bajki jest sprawiedliwość. A w życiu? Oby ci się nie trafił bezwzględny pracodawca, który gnębi ludzi pracą ponad ich siły.

Wiele dziewcząt marzy o księciu z bajki. Lecz nie spełniają się bajkowe życzenia, ponieważ „życie nie daje nam – jak powiedział Władysław Reymont – tego, co chcemy, tylko to, co

## Pomyśl... warto

---

dla nas ma”. Niekiedy bywa tak, że spotkają się on i ona niczym dwie połówki jabłka. Początkowo wszystko układa się pomyślnie. Wtedy chce się powiedzieć: będą żyli długo i szczęśliwie. Kiedy jednak los przynosi choroby i różne trudności, kończy się bajkowy scenariusz.

Szkoda, że życie nie może być bajką... Gdyby posiadać czarodziejską różdżkę... Masz takie myśli czasami. Świat jak zaczarowany, w bajkowej scenerii możesz ujrzeć zimą, kiedy śnieg przykrywa domy i drzewa, a wszystko tkwi bez ruchu, jakby czas się zatrzymał. Siedmioletnia Kasia, zapytana czy chciałaby, aby na co dzień było jak w bajce, odpowiedziała:

Nie, bo byłoby nudno.

No właśnie. Życie ma być życiem, a nie bajką. Musi zawierać trochę miodu i trochę dziegciu. Czarodziejska różdżka też nie jest potrzebna. Wystarczyłoby, żeby ludzie zechcieli czynić dobro zamiast zła.

*Grażyna Wójtowicz*

# Między nami

---

## Postanowienie noworoczne

Wkrótce święta. Pośpiech, porządki, przygotowania, zakupy, prezenty, choinka, postanowienia noworoczne... Bywa, że ze zdwojoną siłą odczuć można wtedy bezsilność, zawiedzione nadzieje, niespełnione marzenia, brak pozytywnych perspektyw, potrzebę bliskości drugiego człowieka. SM jak piętno, jak coś, co przez całe życie będzie już codziennie przypominać o ułomnościach, oddala od nas to wszystko a czasem sprawia wrażenie nieosiągalnego.

Chcę przesłać na Święta i na Nowy Rok ciepły powiew nadziei. Mamy z życia tyle, ile umiemy z niego wycisnąć, bez względu na istniejące warunki. Wiem, że jest to wytarty slogan, ale nie możemy użalać się nad sobą przez całe życie tylko dlatego, że dotknęła nas choroba. Każdy niesie swój krzyż, każdy! Nasz jest właśnie taki.

Kiedy to zrozumiałam, zaczęłam powoli uczyć się życia bez żalu do losu, że dał mi chorobę, bez pretensji do zdrowych, że są sprawni i do całego świata o wszystko, czego nie mogę już mieć. Wtedy zauważyłam, że na pewno mogę mieć wokół siebie ludzi, bo nie zadręczam ich swoim cierpieniem, potrafię być towarzyska i dowcipna. No, może zbyt gadatliwa, trudno, mi to nie przeszkadza a często pomaga. Mogę funkcjonować czując umiarkowaną radość życia, spełniać swoje drobne przyjemności,

## Między nami

---

cieszyć się rzeczami, o istnieniu których zapomnieli zdrowi, bo nie mają czasu na „pierdoły”. A my go mamy wystarczająco dużo aby odkrywać na nowo rzeczy proste i cudowne w swojej prostocie. Nie musimy tonąć w pogoni za złudnym szczęściem posiadania, ani mierzyć ludzi przez pryzmat ich dóbr materialnych. Czasem, kiedy siedzę w jakiejś sytuacji towarzyskiej, przy stole, dopiero teraz zauważam, że rozmawia się głównie o pieniądzach, w różnych konfiguracjach: kto ile ma, jak się dorobił, dlaczego ma, a przecież nie powinien i co kto chciałby mieć.



Kochani SM-owcy! Jak można być szczęśliwym prezentując takie wartości życiowe!? Skupmy się na tym, co czujemy, co przeżywamy, słuchajmy drugiego człowieka i mówmy innym o swoich emocjach, a na pewno nie będziemy samotni.

Zachęcam także do asertywności. Trzeba być trochę egoistą, oczywiście nie kosztem kogokolwiek. Odmawiaj, jeśli nie chcesz, nie rób czegoś z czym się nie zgadzasz, nie zabiegaj o kogoś za wszelką cenę. Bądź sobą a będziesz atrakcyjny(a) dla

## Między nami

---

innych. Ja także staram się o to, chociaż nie zawsze wychodzi. Mimo wszystko, w tej nierównej walce, żyjąc z chorobą, mam zdecydowanie lepiej ugruntowane poczucie własnej wartości niż dawniej.

W ramach podejmowania postanowień noworocznych życzę wszystkim chorym aby uwierzyli, że są wyjątkowi, obdarzeni niezwykłą wrażliwością i umiejętnością wykształcenia własnej filozofii życia z chorobą. To naprawdę jest możliwe! Serdecznie pozdrawiam wszystkich SM-owców w Nowym Roku!

*Elżbieta Świerczyńska*

## Może trochę wolniej

Kiedy 3 lata temu postawiono mi diagnozę: SM, zaczęłam znikać. Tydzień wcześniej byłam kobietą sukcesu – piękną i inteligentną, która ze wszystkim sobie poradzi. Taką, o której piszą w kolorowych czasopismach. Zdrowa, aktywna, sprawna, z dobrą pracą, szafą pełną modnych ciuchów, chłopakiem i sportowym samochodem. I wtedy nagle okazało się, że mam postępującą, upośledzającą chorobę, na którą nie ma lekarstwa. Czułam się tak, jakbym przestała istnieć. Nie znałam tej nowej kobiety i nie lubiłam jej. Nie wierzyłam też, że mój chłopak chciałby ją poznać.

Jedną z trudniejszych chwil zawdzięczam mojej przyjaciółce Joannie. Jesteśmy w tym samym wieku i osiągnęłyśmy podobną pozycję zawodową. Rywalizowałyśmy ze sobą zarówno w pracy jak i na siłowni, na którą biegłyśmy po wyjściu z biura, żeby ostro zabrać się do ćwiczeń.



## Między nami

---

Po mojej diagnozie Joanna nie odzywała się. Byłam na nią zła, bo czułam się z opuszczona. Kiedy w końcu ją zadzwoniłam, zaczęła płakać. Wyjaśniła, że rozumiała, że skoro mnie to spotkało, to równie dobrze mogło spotkać ją. „To byłabym ja, gdyby nie dobry Bóg”. Rozumiałam ją, ale chciałabym sama móc tak powiedzieć.

Najtrudniejszy był pierwszy miesiąc. Leżałam na tapczanie i ciągle płakałam. Zbierałam się w sobie, żeby odbyć poważną rozmowę z moim chłopakiem. Chodziliśmy ze sobą od 5 lat. Choroba budziła moje poczucie winy. Przecież on zakochał się w niezależnej kobiecie sukcesu, a nie w osobie, która może stać się poważnym ciężarem. Powiedziałam mu, że rozumiem jeśli będzie czuł potrzebę wypłatania się z tego. Tylko się roześmiał i powiedział: „I tak zawsze kosztowałaś mnie dużo. No to co, że będę musiał pchać twój wózek czy nosić cię do łóżka”

Mój ulubiony magazyn z modą pojawił się w skrzynce razem z zamówionymi broszurkami o SM. Rzuciłam nim przez cały pokój. „To nie jest pismo o mnie ani dla mnie. Zabierzcie to ode mnie.” I wskazując na pisemko o SM dodałam: „to jest o tym, kim teraz jestem”.

Ale tak naprawdę nie mogłam się powstrzymać przed sięgnięciem po magazyn o modzie. Kiedy zaczęłam go przeglądać uderzyły mnie dwie litery – SM. Okazało się, że jest tam artykuł opisujący historię życia osoby chorej na SM. Kobiety takiej jak ja, żyjącej pełnią życia. Zaczęłam płakać. Pierwszy raz pomyślałam, że jest dla mnie nadzieja.

Moje życie zmieniło się w wielu aspektach. Może nie zawsze są to zmiany jakich oczekiwałam, ale ostatecznie wyszły mi na dobre. Dawniej zdarzało mi się pędzić do supermarketu

## Między nami

---

po ciężkim, nerwowym dniu, żeby szybko kupić cokolwiek na obiad.



Pamiętam jeden taki dzień, kiedy byłam na skraju wytrzymałości. Złapałam 5 produktów i popędziłam do szybkiej kasy z wyraźnym oznakowaniem „Do 10 produktów”. Zafiksowałam się na liczeniu ile przedmiotów ma w koszyku stojąca przede mną kobieta. Trzynaście! Miała cztery puszki fasolki, w promocji za taką paczkę. A przecież napis był wyraźny: „Do 10 produktów”. Miałam ochotę walnąć ją w głowę tą fasolką, żeby zrozumiała, że paczka czterech puszek to nie jest jeden produkt.

Wciąż jestem sobą, ale lubię się coraz bardziej. Jestem tą samą osobą, tylko spokojniejszą, bardziej zrelaxowaną, bardziej otwartą na innych. Musiałam zostawić swoją pracę, ale odkryłam, że bez niej też mogę żyć. Teraz nie myślę nawet o opowiadaniu okrutnych żartów lub wyśmiewaniu się z kogoś, komu się coś nie udało. Z moim chłopakiem jesteśmy małżeństwem od dwóch lat

i on rozśmiesza mnie, gdy przychodzą trudności. Nie pędzę już do szybkiej kasy w supermarkecie. Pozwalam kobiecie w modnych ciuchach zająć to miejsce. Widzę jak liczy produkty w wózku przed nią. Dziś uśmiecham się i mówię. „To byłabym ja, gdyby nie dobroć Boża”.

*B. Ambler, Inside MS nr 17  
tłum. K. Czarnecka*

## O nadziei, szczurach i poszukiwaniu chwil szczęścia

Niedawno przeczytałam opowiadanie o szczurach, które mnie do głębi poruszyło. Na tych skądinąd bardzo inteligentnych zwierzętach zrobiono doświadczenie, którego celem miało być stwierdzenie, czy szczur potrafi odczuwać nadzieję, czy nie. Zwierzątko wrzucano do akwarium z wodą i obserwowano ich zachowanie. Szczur zamknięty w małej przestrzeni pływał do czterech godzin, a potem zaczynał tonąć, bo nie miał się czego złapać. Ale gdy takiego tonącego szczura wyciągnięto na powierzchnię, wysuszone, solidnie nakarmiono, a po jakimś czasie znów wrzucono do wody, to pływał już... dwie doby. Dlaczego? Bo doświadczył ratunku. To doświadczenie pokazuje, jaka jest siła nadziei.

Osoba chora na stwardnienie rozsiane czasem może się czuć właśnie jak taki szczur, którego wrzucono do akwarium i kazano mu bez nadziei pływać. Wodą, która wtedy zalewa, może być niemoc ciała, słabość, strach o przyszłość, samotność. Czasem mieszkanie nie tylko chorego człowieka przypomina akwarium,

## Między nami

---

w którym rybki tęsknią za oceanem i wolnością. Jakże ważne są w naszym życiu chwile, w których, jak szczer z dopiero co opowiedzianej historyjki, jesteśmy ratowani z opresji, stawiani na pewnym, bezpiecznym gruncie, karmieni i ktoś się o nas troszczy. Dla kilku moich chorych na stwardnienie rozsiane przyjaciół takim czasem wytchnienia są Święta, spędzane z rodziną. Dla innych – spotkanie z przyjacielem, z którym dzielą wspólne pasje, zainteresowania i problemy. Jeszcze dla innych – wizyta u psychoterapeuty, np. u tego, który kilkakrotnie napisał do naszego piśmka artykuł – pana doktora Waldemara Krzyżkowiaka. Ktoś może odetchnąć z ulgą, gdy znajdzie się w swoim ulubionym teatrze i poczuje atmosferę, jaką wokół siebie wytwarzają miłośnicy sztuki.



Są też i tacy, co radość znajdują w dawaniu radości innym, w posiedzeniu z kimś bardziej smutnym, w zrobieniu komuś niespodzianki, zatroszczeniu się o spełnienie czyichś pragnień.

Z okazji zbliżającego się Święta Zmiany Daty, czyli Sylwestra, życzę wszystkim chorym na stwardnienie rozsiane i ich zdrowym przyjaciołom, żeby po pierwsze w nadchodzącym roku

## Między nami

---

doświadczyli wiele radości, która im pozwoli mężnie i z nadzieją stawić czoła życiowym trudnościom i temu, czego zmienić się nie da, a po drugie, żeby odkryli w sobie pragnienie dawania radości innym. Jeden miły gest, ciepłe słowo, okazanie komuś samotnemu zainteresowania może być dla kogoś tym, czym dla naszego szczura, wyciągnięcie z wody i solidne nakarmienie.

*KE*

## *Listy \* Listy \* Listy \* Listy \* Listy \* Listy*

Witam

Chciałabym podzielić się z Czytelnikami *Nadziei* radością, jaką zawdzięczam mojej przyjaciółce, która rok temu – na Boże Narodzenie, podarowała mi kopertę... W kopercie było zdjęcie pięknej murzyńskiej dziewczynki, jej kwestionariusz osobowy, o którym zaraz napiszę i folder informacyjny na temat *Adopcji Serca*. Koleżanka z uśmiechem powiedziała to *jest nasza córeczka*. Od tamtej pory wpłacamy co miesiąc równowartość 13 euro, które jest przeznaczone na utrzymanie naszej podopiecznej. Dla nas nie jest to zbyt wielki wydatek (ok. 25 złotych na każdą z nas), a dla niej to podobno coś bardzo wielkiego, pieniądze, które pozwalają jej chodzić do szkoły i mieć takie same przybory do pisania jak inni, nie być głodną. Nasza dziewczynka ma dopiero siedem lat. Nie jest, jak większość dzieci objętych programem *Adopcji Serca*, sierotą: ma tatę i mamę i... dwanaścioro rodzeństwa. Ostatnio urodzone dzieci to bliźniaki. Wśród dwanaściorga dzieci jest dwójka adoptowanych – rodzice wzięli do siebie dzieci z dalszej rodziny, których rodzice zmarli. Na wyposażenie ich domu składają się cztery łóżka (na 14 osób...), jeden stół, dwie ławy. Żyją z małej plantacji bananów i kawy – tyle się dowiedziałam z kwestionariusza. Od tamtej pory, ilekroć jem banana albo piję kawę, zastanawiam się, kto pracował przy ich zbiorze...

Wszystkim gorąco polecam, żeby zaangażowali się w to dzieło pomocy dzieciom w krajach Trzeciego Świata. To naprawdę

## Między nami

---

niemała radość być komuś potrzebnym i nieść innym pomoc.  
Podaję adres:

Ruch Solidarności z Ubogimi Trzeciego Świata Maitri.  
Adres w Warszawie: Bema 73/75, 01-244 Warszawa  
[www.maitri.waw.pl](http://www.maitri.waw.pl)

I może jeszcze podam modlitwę Matki Teresy z Kalkuty,  
która znalazłam na folderku Ruchu Maitri:

Spraw, Panie,  
abyśmy byli godni  
służyć naszym braciom  
na całym świecie,  
którzy żyją i umierają  
w ubóstwie i głodzie.  
Daj im dzisiaj,  
za sprawą naszych rąk,  
chleba ich powszedniego,  
a poprzez naszą rozumiejącą miłość  
obdarz ich pokojem i radością.

Przyznam, że bardzo się cieszę, że i ja, choć sama jestem  
chora na stwardnienie rozsiane, biorę udział w udzielaniu  
pomocy tym, którzy jej bardzo potrzebują.

Basia

# Prawo i my

---

## Podatki

W roku 2009 możliwe jest dokonanie odliczenia wydatków na cele rehabilitacyjne oraz wydatków związanych z ułatwieniem wykonywania czynności życiowych, poniesionych w roku podatkowym przez podatnika będącego osobą niepełnosprawną lub podatnika, na którego utrzymaniu są osoby niepełnosprawne. Odliczenia dokonujemy od dochodu.

Ulga ta nie jest dostępna do odliczenia w formularzu PIT-36L (podatek liniowy) oraz PIT-38 (podatek od dochodów kapitałowych).

Warunkiem odliczenia wydatków jest posiadanie przez osobę, której dotyczy wydatek:

- orzeczenia o zakwalifikowaniu przez organy orzekające do jednego z trzech stopni niepełnosprawności, określonych w odrębnych przepisach, lub
- decyzji przyznającej rentę z tytułu całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy, rentę szkoleniową albo rentę socjalną, albo
- orzeczenia o niepełnosprawności osoby, która nie ukończyła 16 roku życia, wydanego na podstawie odrębnych przepisów.

Z ulgi mogą skorzystać również podatnicy, na których utrzymaniu pozostają następujące osoby niepełnosprawne: współmałżonek, dzieci własne i przysposobione, dzieci obce przyjęte



na wychowanie, pasierbowie, rodzice, rodzice współmałżonka, rodzeństwo, ojczym, macocha, zięciowie i synowie – jeżeli w roku podatkowym dochody tych osób niepełnosprawnych nie przekraczają kwoty limitu 9120 zł.

### **Odliczenia od dochodu:**

Rodzaj	Limit
Opłacenie przewodników	2280 zł
Utrzymanie psa przewodnika	2280 zł
Ulga rehabilitacyjna	
Leki zalecone przez specjalistę nadwyżka ponad 100zł/m-c	
Używanie samochodu osobowego	2280 zł
Ulga dla opiekuna – limit dochodu niepełnosprawnego	9120 zł

### **Odliczeniu podlegają wydatki na:**

– adaptację i wyposażenie mieszkań oraz budynków mieszkalnych stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności,

– przystosowanie pojazdów mechanicznych do potrzeb wynikających z niepełnosprawności,

– zakup i naprawę indywidualnego sprzętu, urządzeń i narzędzi technicznych niezbędnych w rehabilitacji oraz ułatwiających wykonywanie czynności życiowych, stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności, z wyjątkiem sprzętu gospodarstwa domowego,

– zakup wydawnictw i materiałów (pomocy) szkoleniowych, stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności,

– odpłatność za pobyt na turnusie rehabilitacyjnym,

– odpłatność za pobyt na leczeniu w zakładzie lecznictwa uzdrowiskowego, za pobyt w zakładzie rehabilitacji leczniczej,

zakładach opiekuńczo-leczniczych i pielęgnacyjno-opiekuńczych oraz odpłatność za zabiegi rehabilitacyjne,

- opłacenie przewodników osób niewidomych I lub II grupy inwalidztwa oraz osób z niepełnosprawnością narządu ruchu zaliczonych do I grupy inwalidztwa,

- utrzymanie przez osoby niewidome I lub II grupy inwalidztwa oraz osób z niepełnosprawnością narządu ruchu zaliczonych do I grupy inwalidztwa, psa przewodnika.

- opiekę pielęgniarstwa w domu nad osobą niepełnosprawną w okresie przewlekłej choroby uniemożliwiającej poruszanie się oraz usługi opiekuńcze świadczone dla osób niepełnosprawnych zaliczonych do I grupy inwalidztwa,

- opłacenie tłumacza języka migowego,

- kolonie i obozy dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej oraz dzieci osób niepełnosprawnych, które nie ukończyły 25 roku życia,

- leki – w wysokości stanowiącej różnicę pomiędzy faktycznie poniesionymi wydatkami w danym miesiącu a kwotą limitu, jeśli lekarz specjalista stwierdzi, że osoba niepełnosprawna powinna stosować określone leki (stałe lub czasowo),

- odpłatny, konieczny przewóz na niezbędne zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne: osoby niepełnosprawnej – karetką transportu sanitarnego, osoby niepełnosprawnej, zaliczonej do I lub II grupy inwalidztwa, oraz dzieci niepełnosprawnych do lat 16 – również innymi środkami transportu niż wymienione w p.13.1,

- używanie samochodu osobowego, stanowiącego własność (współwłasność) osoby niepełnosprawnej zaliczonej do I lub II grupy inwalidztwa lub podatnika mającego na utrzymaniu osobę niepełnosprawną zaliczoną do I lub II grupy inwalidztwa albo

dzieci niepełnosprawne, które nie ukończyły 16 roku życia, dla potrzeb związanych z koniecznym przewozem na niezbędne zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne,

– odpłatne przejazdy środkami transportu publicznego związane z pobytem: na turnusie rehabilitacyjnym, w zakładach, o których mowa w pkt. 6, na koloniach i obozach dla dzieci i młodzieży, o których mowa w pkt. 11.

### **UWAGA! Wyjątki**

Wydatki powyższe podlegają odliczeniu od dochodu, jeżeli nie zostały sfinansowane (dofinansowane) w całości ze środków zakładowego funduszu rehabilitacji osób niepełnosprawnych, Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych lub ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia, zakładowego funduszu świadczeń socjalnych, albo nie zostały zwrócone podatnikowi w jakiegokolwiek formie.

W przypadku, gdy wydatki były częściowo sfinansowane (dofinansowane) z tych funduszy (środków), odliczeniu podlega różnica pomiędzy poniesionymi wydatkami a kwotą sfinansowaną (dofinansowaną) z tych funduszy (środków) lub zwróconą w jakiegokolwiek formie. Na przykład – jeżeli wydatek 2000 zł dofinansowano w kwocie 1200 zł, wówczas odliczyć można 800 zł.

### **Dokumenty**

Wysokość wydatków ustala się na podstawie dokumentów stwierdzających ich poniesienie, z wyjątkiem wydatków, o których mowa w pkt. 7, 8 i 14, na których poniesienie nie potrzeba

żadnych dokumentów. Warto jednak zwrócić uwagę na fakt, że przewodnicy osób niewidomych obowiązani są rozliczyć podatek dochodowy od wynagrodzeń, uzyskanych z tytułu usług świadczonych na rzecz osób niepełnosprawnych.

Niepełnosprawny może zostać poproszony o wskazanie osoby, którą zatrudniał jako przewodnika. Jeżeli przewodnik nie rozliczył podatku dochodowego i chcąc uniknąć odpowiedzialności zezna w urzędzie skarbowym, że nie otrzymał żadnych pieniędzy, wówczas urząd skarbowy uzna najpewniej, że niepełnosprawny nie poniósł wydatku podlegającego odliczeniu i że odliczenie mu nie przysługiwało. Zatem może warto pobierać od przewodnika pokwitowania wypłaconych mu kwot?

Brak obowiązku dokumentowania wydatków podlegających odliczeniu nie oznacza, że podatnik może odliczyć kwotę, której faktycznie nie wydał.

Ulga z tytułu używania Internetu w lokalu (budynku) będącym miejscem zamieszkania podatnika.

Ulga ta jest limitowana. Maksymalne odliczenie w skali całego roku nie może przekroczyć 760 zł.

### UWAGA!

Wszyscy, którzy posiadają na utrzymaniu małoletnie dzieci lub dzieci pobierające zasiłek pielęgnacyjny bądź rentę socjalną bez względu na wiek, albo dzieci, które uczą się w szkołach, o których mowa w przepisach oświatowych do 25 roku życia mogą odliczyć od podatku 1173,70 zł na każde dziecko

### **Progi podatkowe**

Za rok 2008 obowiązują następujące progi i stawki podatkowe:

do 44 490 zł – 19% minus 586 zł 85 gr

od 44 490 do 85 528 – 7 866 zł 25 gr plus 30% nadwyżki ponad 44 490 zł.

powyżej 85 528 zł podatek wynosi 20 177 zł 65 gr plus 40% nadwyżki ponad 85 528 zł.

### **Jak przekazać 1%**

Rozpoczyna się okres rozliczenia podatników z Urzędami Skarbowymi. Do końca kwietnia każdy będzie miał możliwość przekazania swojego 1% na rzecz wybranej Organizacji Pożytku Publicznego zamiast do Skarbu Państwa.

Aby móc przekazać 1% swojego podatku:

W jednej z ostatnich rubryk zeznania podatkowego należy podać następujące informacje – nazwę i numer pod jakim dana Organizacja została wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego.

**POLSKIE TOWARZYSTWO STWARDNIENIA  
ROZSIANEGO  
ODDZIAŁ WARSZAWSKI**

**NUMER KRS 0000110888**

**BARDZO DZIĘKUJEMY ZA WSPARCIE I PRZEKAZANIE TEJ INFORMACJI RODZINIE I ZNAJOMYM**

Razem

---

# 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](mailto:biuro@ptsr.waw.pl)**

**[www.ptsr.waw.pl](http://www.ptsr.waw.pl)**

Monika Staniec – dyrektor biura

Marta Wysocka-Józwiak – 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

## Razem

---

Anna Gryżewska – Zastępca Sekretarza Generalnego  
Monika Filipowicz – Sekretarz Generalna

### **Centrum Informacyjne SM**

Plac Konstytucji 3/94

00-646 Warszawa

tel. 0 22 745-11-25 (do 27)

Infolinia o SM 0 801 313 333

\* \* \*

### **1. Gimnastyka rehabilitacyjna na Świętojerskiej**

- 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 w godzinach 15.00 – 18.00.  
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.

### **6. Porady prawne**

- Zapisy na konsultacje odbywają się w biurze OW PTSR.

**7. W naszym kręgu** – spotkania osób z SM, oraz ich bliskich z psychologiem. „Rozmowy o życiu z SM i nie tylko...” co druga środa w godzinach 18.00 – 20.00

**8. Joga** – w poniedziałki w godzinach 16.30 – 18.00 oraz w piątki w godzinach 15.45 – 17.15 – istnieje możliwość skorzystania z jogi na ul. Grzobowskiej – więcej informacji w biurze pod numerem tel. 0-22 831 00 76

**9. Tai-Chi** w poniedziałki w godzinach 14.30 – 16.00 oraz w soboty w godzinach 10.00 – 12.00

**10. Basen** – we wtorki i czwartki w godzinach 13.00 – 13.30 – ul. Wołoska 137 – w środy w godzinach 11.30 – 13.00 – ul. Flory 2 – istnieje również możliwość skorzystania z kartotów na basen na ul. Ptockiej – więcej informacji w biurze pod numerem tel. 0-22 831 00 76

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



## Razem

---

### **12. Warsztaty ceramiczne**

- piątki – „Glina” w Ognisku Artystycznym, ul. Nowolipki 9b,  
prowadzi Paweł Althamer  
I grupa, godz. 14.00 – 16.00  
II grupa, godz. 17.00 – 19.00

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

## Co się wydarzyło...

Pragniemy poinformować, że został rozstrzygnięty wakacyjny konkurs dotyczący letnich wspomnień. Na wszystkie osoby, które nadesłały prace konkursowe, czekały wspaniałe nagrody. Zostały one wręczone podczas spotkania Andrzejkowego. Poniżej prezentujemy listę nagrodzonych. Dziękujemy za udział w zabawie!

Nagrodzeni w konkursie „Słomkowy kapelusz”

I miejsce ex equo: Teresa Tokarz i Elżbieta Doraczyńska  
II miejsce: Teresa Radomska III miejsce: Dariusz Kaczkowski  
Zwycięzcom i uczestnikom gratulujemy!

\* \* \*

Kolejny raz w tym roku zostało zorganizowane wyjście do teatru. Tym razem mogliśmy uczestniczyć w spektaklu p.t. „Kram z Piosenkami”, który został wystawiony 21 października 2008 roku na deskach Warszawskiego Teatru Syrena. Wspaniałe widowisko taneczno-muzyczne oparte na tekstach zebranych przez Leona Schillera. To zbiór kilkunastu starych piosenek, które opowiadają o Polsce różnych epok, a które po dziś dzień bawią widzów. Wśród aktorów występujących byli m.in.: Wojciech Billip, Gizela Bortel, Anna Deka, Jacek Dziegiel, Przemysław Glapiński, Dorota Gorjainow-Dzierżęcka...

Na słowa uznania zasługuje cały personel teatru, który dołożył wszelkich starań, aby osoby niepełnosprawne bezpiecznie dotarły na salę jak i z powrotem. Teatr jest technicznie przystosowany do osób niepełnosprawnych o czym świadczą zainstalo-

## Razem

---

wane i bezproblemowo działające windy. Każdy z uczestników wyraził swoje zadowolenie z możliwości uczestnictwa w spektaklu.

\* \* \*

29 października 2008 roku zostało zorganizowane spotkanie integracyjne członków OW PTSR. Na spotkanie przybyło około 35 osób. Impreza o nazwie Halloween rozpoczęła się o godzinie 17.00 i trwała do 20.30. Został przygotowany słodki poczęstunek (ciasta, wafle, ciasteczka, soki, kawa, herbata). Aranżacja spotkania miała charakter wspomnieniowy, przy muzyce lat 60 tych zostały wyświetlone zdjęcia z działalności stowarzyszenia, różnych wyjść integracyjnych, wyjazdów wypoczynkowych z ostatnich 5 lat, w których uczestniczyli członkowie OW PTSR. Wszyscy byli bardzo pozytywnie zaskoczeni formą oraz przebiegiem spotkania. Możliwość oderwania się od codzienności, wspominanie wspólnie spędzonych chwil sprawiło wszystkim zebranym dużo radość...

\* \* \*

W czwartkowe przedpołudnie, 13 listopada 2008 roku, grupa 20 członków naszego Stowarzyszenia wybrała się na poznanie Sejmu RP.

Najpierw poznaliśmy historię budynków przy Wiejskiej. Pani Agnieszka, przewodniczka z Kancelarii Sejmu opowiadała nam o początkach nie tylko gmachu Sejmu, ale także o historii parlamentaryzmu w Polsce. Po krótkim wykładzie ruszyliśmy oglądać najpiękniejszą salę czyli Salę Kolumnową. To właśnie w Sali Kolumnowej odbywają się nasze coroczne spotkania opłatkowe, stąd były transmitowane obrady komisji śledczej.

Następny przystanek to Sala Obrad Plenarnych. To właśnie tu „wybrańcy narodu” decydują o kształcie Państwa Polskiego i losie jego obywateli. Salę tę wszyscy znaleźliśmy z telewizji, ale w rzeczywistości okazała się ona mniejsza i zdecydowanie ładniejsza.



Na koniec przeszliśmy korytarze sejmowe, obejrzelśmy miejsca obrad klubów poselskich i drzwi do gabinetów Bardzo Ważnych Osób.

Nasza wycieczka Sejmowa okazała się bardzo udana, zobaczyliśmy to, co do tej pory było dla nas niedostępne.

\*\*\*

1 grudnia 2008 roku w Śródmiejskim Ośrodku Opiekuńczym odbyły się „Andrzejki” przygotowane przez pracowników i wolontariuszy naszego Stowarzyszenia.

Pięknie przystrojona sala, pyszne jedzenie sprawiły, że nastrój zabawy udzielił się wszystkim przybyłym. Nie zabrakło też wróżb andrzejkowych: lania wosku, wróżby pod talerzyka-

## Razem

---

mi czy z jabłek. Jednak największym powodzeniem cieszyło się stawianie kart przez Wróżkę Halinę. Ci, którzy skorzystali z jej usług, odchodzili od stolika bardzo zadowoleni. Nie zabrakło też tańców, podczas których, po raz kolejny, mogliśmy przekonać się o talentach naszych członków w tej dziedzinie.

Bardzo serdecznie dziękujemy Fabryce SmaQ za przygotowanie przepysznych potraw.

\*\*\*

12 grudnia 2008 roku byliśmy gośćmi marszałka sejmu RP Bronisława Komorowskiego na corocznym spotkaniu opłatkowym. Niestety z powodu nawału obowiązków Pan Marszałek nie mógł być obecny wśród nas. W jego imieniu przywitał nas i uroczystość poprowadził Pan Krzysztof Maliszewski.

W imieniu członków Oddziału Warszawskiego PTSR życzenia wszystkim złożyła Pani Przewodnicząca Elżbieta Doraczyńska. Pan poseł Sławomir Piechota z Platformy Obywatelskiej życzył nam zdrowia, nadziei i pogody ducha, a młodzież z Dąbrowy Górniczej przedstawiła Jasełka.

Po części oficjalnej nastąpiło dzielenie się opłatkiem. Był też drobny poczęstunek. Ci, którzy mieli ochotę mogli wejść na Salę Obrad czy pochodzić po korytarzach i poczuć atmosferę wielkiej polityki mogli to także uczynić.

Na koniec czekała nas bardzo miła niespodzianka – drobne upominki od Kancelarii Pana Marszałka.

\* \* \*

6 grudnia 2008 roku w siedzibie Wydziału Matematyki Uniwersytetu Warszawskiego odbyło się zebranie połączone

z Walnym Zebraniem Członków Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. Program zebrania przewidywał wybór delegatów na Walne Zgromadzenie Oddziału Warszawskiego, sprawozdanie z działalności Oddziału w 2008 roku, podziękowanie wolontariuszom, wykład doktora Jacka Zaborskiego oraz prezentację sprzętu firmy Unittron.

Zaczęliśmy wykładem doktora Zaborskiego na temat postępów w leczeniu SM. Pan doktor mówił o grupach leków stosowanych w SM, tych, które już są na rynku i tych, które są w trakcie badań. Omówił też zaburzenia pracy pęcherza moczowego i sposoby postępowania w SM. Zachęcał wszystkich do systematycznej (!) rehabilitacji, która jest najskuteczniejszym lekiem w SM.

Drugim punktem naszego zebrania było podziękowanie dla wolontariuszy, którzy zupełnie bezinteresownie pracują na rzecz naszych chorych. Pani Przewodnicząca Elżbieta Doraczyńska podziękowała w sumie dwunastu osobom. Wśród nich była Jola Kaszyńska, osoba, która wysłała nam wszystkim piękne życzenia urodzinowe.

Punkt trzeci to przedstawienie działalności i zasad finansowania Oddziału Warszawskiego w 2008 roku.

Następnie wybraliśmy komisję skrutacyjną i przeprowadziliśmy wybory. Wybraliśmy 39 delegatów na Walne Zgromadzenie Oddziału Warszawskiego.

Ostatni punkt zebrania to prezentacja firmy Unitron. Firma ta prezentowała zalety terapii pulsującym światłem. Jej przedstawiciele przekonywali nas, że ich metoda leczy wszystko, od zaburzeń widzenia, aż po narządy ruchu.

## Razem

---

Na koniec chciałabym podziękować pracownikom naszego biura, którzy nie tylko czuwali nad wszystkim, ale zabawili się też w Świętych Mikołajów. Każdy z nas dostał słodki upominek. Dziękujemy!

## Co przed nami

Każda osoba posiadająca orzeczenie o stanie niepełnosprawności ma prawo ubiegać się o dofinansowanie raz na rok do dwutygodniowego pobytu w dowolnie wybranym ośrodku rehabilitacyjnym. Można również uzyskać dofinansowanie kosztów pobytu opiekuna osoby niepełnosprawnej. Sprawy dofinansowań zajmują się Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie.

Podobnie jak w ubiegłych latach i w tym roku OW PTSR pomaga w załatwianiu wyjazdów na turnusy, między innymi zajmuje się uzyskaniem dofinansowania kosztów pobytu osoby niepełnosprawnej oraz znajduje ośrodki w których Państwo przebywacie. OW PTSR nie posiada własnego ośrodka i wszystkie pobyty organizowane są w ośrodkach specjalizujących się w rehabilitacji chorych.

W 2009 roku planujemy zorganizować turnusy w Ciecho-cinku, Okunince, Łomży i Serpelicach nad Bugiem.

Więcej informacji w biurze OW PTSR.

## Spis treści:

I. CO NOWEGO...	
CZYLI O STARYM INACZEJ .....	3
Zaburzenia równowagi .....	3
Zestaw ćwiczeń równoważnych .....	3
II. POMYŚL... WARTO.....	11
Jak w bajce .....	12
III. MIĘDZY NAMI.....	14
Postanowienia noworoczne .....	14
Może trochę wolniej .....	16
O nadziei, szczurach i poszukiwaniu chwili szczęścia .....	19
Listy .....	22
IV. PRAWO I MY .....	24
Podatki .....	24
V. RAZEM .....	30
Co, gdzie, kiedy w Oddziale .....	30
Co się wydarzyło .....	34
Co przed nami.....	39